

Senior

Gazeta



cena: 5 zł

Koronawirus PORADNIK



kolejne
wydanie
29 kwietnia

MIŁOŚĆ,
MEDYCYNĄ I CUDAMI

DWA TYGODNIE +

TO JUŻ NIE TA TRAWA...

ZDROWIE TO TAKŻE
NASZE MYŚLI,
EMOCJE, UCZUCIA

DLACZEGO
WARTO MYŚLEĆ?

SZTUCZNA
INTELIGENCJA,
CO TO TAKIEGO?

ZAWSZE W FORMIE

Mariola Bojarska-Ferenc

Drodzy Czytelnicy,

z dnia na dzień znaleźliśmy się w nowej rzeczywistości, która dla nikogo nie jest łatwa. Czytelnicy Gazety Senior, aktywni, pełni życia i głodni przygody, muszą odnaleźć się na zyciowym postojowym. Najlepsze co mogą dziś zrobić, to pozostać w izolacji. Dochodzi do nas mnóstwo sygnałów, jak jest to dla Was trudne. Ten bunt nie dziwi, ważne jednak, aby ostrożnie wygrał zdrowy rozsądek. Pamiętaj, chroniąc siebie, chronisz innych! A wbrew pozorom ten kryzys może pomóc odkryć nowe możliwości, np. wielu z Was przechodzi szybki kurs nowych technologii.

Aktualny numer poświęciliśmy zdrowiu seniora, a to bardzo szerokie pojęcie. Niemało kwestii leży w naszych rękach i nigdy nie jest za późno, aby zadbać o siebie. Zachęcając do tego wszyscy redaktorzy Gazety Senior oraz zawsze w formie Mariola Bojarska-Ferenc.

Zachęcamy Was również do odwiedzania Gazety Senior w Internecie, gdzie codziennie znajdziecie najważniejsze i sprawdzone informacje ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb osób starszych.

Uważajcie na siebie, dbajcie o siebie, spójrzcie na siebie łaskawym okiem w tym czasie.

Milej lektury
Linda Matus
Redaktor Naczelna

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 15 000 egz.
numer 04/2020
emisja 25 marca 2020
(Z seniorami od 2011r.)
tel. 533 301 660
biuro@mediasenior.pl
www.gazetasenior.pl
www.facebook.com/
GazetaSenior Prenumerata
Poczta Polska
www.poczta-polska.pl
tel. 533 301 660

Reklama
tel. 608 352 098
lukasz.marszalek@
mediasenior.pl
Redaktor naczelna:
Linda Matus;
Dyrektor Artystyczny:
Ida Bianka Matus;

Redaktorzy:
Magda Wieteska,
Justyna Sochacka;
Redaktorzy-Seniorzy:
Joanna Ciechanowska-Barnuś,
Jerzy Dudzik, dr Jadwiga
Kwiek, Kazimierz Nawrocki,
Maria Orwat, Andrzej
Wasilewski, Alicja Pionkowska,
Krystyna Ziętak;

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

Foto: PAP/Strefa Gwiazd,
archiwum Kmiecicki,
AdobeStock;

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.

Zawsze w formie

Znana dziennikarka telewizyjna programów promujących zdrowie, a także autorka dziewięciu książek, regularnie prowadzi szkolenia kobiet i firm z life balance (z ang. równowaga życiowa). Ekspertka od zdrowego stylu życia, uznawana za prekursorkę tego trendu w Polsce. Gdy rozmawiamy, jest dopiero 10 rano, a Mariola Bojarska-Ferenc skończyła przed chwilą ćwiczenia na bieżni. Jak mówi, to dopiero początek codziennej, porannej gimnastyki.

Magda Wieteska: Sporo dziś mówimy o odporności, o tym, jaka jest ważna, szczególnie, gdy wraz z wiekiem tracimy siły witalne, dopadają nas różne schodzenia i choroby. Jakie ma Pani porady dla seniorów szczególnie w dobie koronawirusa? Mariola Bojarska-Ferenc: Przede wszystkim należy pamiętać, że odporność buduje się przez całe życie, a im jesteśmy starsi, tym większą pracę musimy włożyć w dbałość o swoje zdrowie, zarówno zadbać o dietę, jak i ruch. Jak zwiększyć odporność dietą? Oto moich kilka odpowiedzi, które przydadzą się każdemu, szczególnie w dzisiejszych czasach. Po pierwsze: urozmaicaj dietę, czyli spożywaj produkty ze wszystkich grup produktów. Zwracaj

szczególną uwagę na ilość warzyw i owoców, które są bogate w witaminy i składniki mineralne niezbędne do prawidłowej pracy naszego systemu odpornościowego. Spożywaj co najmniej 1-2 razy w tygodniu ryby, które dzięki zawartości niezbędnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, seleniu i miedzi wzmacniają odporność organizmu. Tłuszcze zwierzęce zastąp olejami roślinnymi, bogatymi w silny antyoksydant, jakim jest witamina E. Pamiętaj, że prawidłowa ilość błonnika w diecie ma także znaczenie dla sprawnego funkcjonowania układu odpornościowego. Pij regularnie napoje fermentowane, które dzięki zawartości bakterii probiotycznych wzmacniają odporność. Sięgaj po naturalne miody. Wzmagają odporność organizmu oraz hamują rozwój drobnoustrojów. Należy pamiętać, że wysoka temperatura powoduje, że miód traci swoje właściwości, dlatego należy jeść go na zimno. Chcąc więc zachować dobroczynne właściwości miodu nie rozpuszczaj go w gorącym mleku, ale letnim lub spożywaj go na kanapce.

Czy zawsze tak zdrowo Pani żyła?

Pamiętam, jak byłam młodą dziewczyną i żywiłam się „listkiem sałaty” – czyli jadłam dużo warzyw, występowałam w telewizji w kostiumie gimnastycznym, prezentując ćwiczenia, koleżanki śmiały się ze mnie, mówiły, że jestem zwariowana na punkcie zdrowia, patrzyły na mnie jak na kosmitkę. Nie zdawały sobie wówczas sprawy, że taki styl życia może kiedyś zaprocentować. To było najlepsze, co zrobiłam w życiu! Jestem zdrową, silną, dojrzałą kobietą mającą energię do wszystkiego. Dzisiaj, kiedy patrzę na te osoby, które patrzyły na moje działania



foto. PAP/Strefa Gwiazd

Jesteś ciekawy rozmowy z Mariolą Bojarską-Ferenc, która ukazała się na łamach Gazety Senior w 2015 r. – przeczytaj:

GazetaSenior.pl

<https://www.gazetasenior.pl/wnuki-to-moja-przyjemnosc-a-nie-praca>



z przymrużeniem oka, jest mi ich trochę żal. Bo przykro mi słuchać, gdy mówią o swoich chorobach – kłopotach z biodrami, kolanami, o tym, że im trudno chodzić. To w dużej mierze brak kondycji, który „odpłaca się” różnymi dolegliwościami. A ja, mimo że skończyłam 59 lat, czuję się doskonale i nie zwalniam tempa. Bardzo chcę zachęcać do zdrowego stylu życia swoje rówieśniczki, bo naprawdę warto zainwestować w siebie. Gimnastyka towarzyszy mi od siódmego roku życia i wiem, że jest niezastąpiona w utrzymaniu sprawności, dobrego samopoczucia i zdrowia. Myślałam kiedyś, że gdy będę starsza, będę mogła odpuścić i zjeść bezkarnie kawałek tortu bezowego, który zresztą uwielbiam. Ale nic bardziej mylnego! W dojrzałym wieku trudno spała się niechciane kalorie i trzeba jeszcze większą wagę przywiązywać do tego, co się je i jeszcze więcej i mądrzej trenować. W dojrzałym wieku zmienia się sylwetka, przybywa tkanki tłuszczowej w miejsce mięśniowej, zmienia się muskulatura ciała. Trzeba zdawać sobie sprawę, że na skutek zmian gospodarki hormonalnej spowalnia przemiana materii, więc gdy nie będziemy się ruszać, po prostu będziemy tyć. A nadwaga i otyłość jest szalenie niebezpieczna, bo powoduje choroby serca, wzroku, nowotwory, cukrzycę itp. Ruch co prawda nie zabezpieczy nas w pełni przed nowotworami, ale zmniejszy podatność na zachorowanie. W przypadku jednego z najczęstszych nowotworów – raka płuc – ruch obniża zachorowalność o 30 procent, a w przypadku raka piersi – o ponad jedną czwartą! Więc to do nas należy wybór – wybieram zdrowie czy chorobę? Zdrowe przepisy umieściłam w swojej książce „Życie ma smak”.

Wspomniała Pani o pilnowaniu posiłków członków rodziny. Jak to wygląda w praktyce?

Przypominam rodzinie o tym, co jest ważne w posiłkach. Czasami robię małe uwagi, gdy widzę niezdrowe rzeczy u synów i jestem w tym temacie upierdliwa. Tłumaczę, jak ważne jest dobre odżywianie w kontekście prewencji różnych dolegliwości, zachowania koncentracji, dobrej pamięci. Zachęcam do jedzenia dużej ilości warzyw i ryb. Mój mąż jest o dziesięć lat starszy ode mnie. W temacie jedzenia często się sprzeczmamy, bo bardzo lubi jeść na noc słodkie rzeczy, a ja zabraniam – zależy mi na jego zdrowiu. Mam „południowy” temperament, więc

bywam wybuchowa.

Południowy temperament skojarzył mi się z Włochami – Pani ulubionym kierunkiem wypoczynkowym...

Tak, uwielbiamy tam jeździć! Kiedyś mówiłam, że nie pojedę w to samo miejsce drugi raz, tymczasem, jeśli się uda, będziemy w tegorocznej wakacje już dziewięć razy w Toskanii. Tam są wspaniałe plaże, można chodzić godzinami, to także cudowne miejsce do ćwiczeń.

Włoska kuchnia to z kolei pizza, makarony, lasagne... Jak to się ma do zdrowego żywienia?

Włochy to głównie wspaniałe warzywa, ryby i ukochane frutti di mare. W naszym ulubionym zakątku Toskanii właściciel restauracji ma swój ogródek i na obiad zawsze serwuje warzywa z tego ogródka. Tam też powstała moja książka „Smakuj życie”, napisana wspólnie z synem Alekssem, absolwentem Wydziału Ekonomii i Zarządzania Università Cattolica del Sacro Cuore w Mediolanie. Znalazły się w niej przepisy na ponad 200 dań włoskiej kuchni, wszystkie je, oczywiście, degustowaliśmy!

Mamy coraz bardziej otyłe społeczeństwo, a z drugiej strony rodzice oraz dziadkowie zajmujący się wnukami pytają, jak radzić sobie z „niejadkami”... Co by im Pani poradziła?

Posłużę się własnym doświadczeniem. Nigdy dla swoich dzieci nie gotowałam osobno. Jedliśmy razem, zawsze przy stole, często próbując nowych smaków. To ważne, aby być otwartym na nowości, światowym. Jesteśmy obywatelami świata i głupio jeść tylko schabowego. Pamiętam, gdy miałam 27 lat, byłam w Afryce Południowej i zaproszono mnie na ostrygi. Pierwszą wyplułam. Ale uparłam się, że nauczę się je jeść. A dziś? Zajadam się nimi! Rekord to 24 ostrygi na kolację. Są pyszne! Do dzisiaj jak wyjeżdżam w świat, to wybieram dania, których nie znam. Bądźmy ciekawi nowych smaków i nie zniechęcajmy się, gdy początkowo coś nam nie smakuje. Może było po prostu źle przyrządzone i warto spróbować w innej restauracji? Warto też wiedzieć, że kubki smakowe przyzwyczajają się do nowego smaku po 30 razach.

Gdy rozmawialiśmy pięć lat temu, mówiła Pani, że jest nietypową babcia, która m.in. ... robi szpagat. Dziś Wiktoria ma pięć lat, a Marcel – siedem.

Czy zmieniły się relacje między Wami?

Jako babcia zachęcam rodziców moich wnuków do zdrowego wychowania poprzez ruch i dietę. Na pierwsze urodziny Wiktoria dostała swój pierwszy karnet na zajęcia fitness. Marcel również. Zaowocowało! Oboje są bardzo aktywni fizycznie, pływają, Wiktoria chodzi na balet, Marcel gra w piłkę nożną. A gdy przychodzą do mnie, pytają: „No to co, babciu, poćwiczymy?”.

Oglądali Panią w „Tańcu z gwiazdami”?

Oczywiście! Byli nawet na widowni w jednym z odcinków. Ten program to najfajniejsza rzecz, jaka mi się w życiu zdarzyła. Wspaniałe, codzienne, 7-godzinne treningi, po których schudłam pięć kilo. Dawno tak fajnie i aktywnie się nie czułam, jak w „Tańcu z gwiazdami”! Byłam lekka jak piórko, to była bardzo odmładzająca terapia.

Czego życzyłaby Pani czytelnikom „Gazety Senior”?

Przede wszystkim zdrowia, optymizmu. Zachęcam do regularnych ćwiczeń, które wspaniale oddziałują nie tylko na nasze ciało, ale także psychikę. Polecam swoje DVD „Barre przepis na idealną sylwetkę”. Podczas wysiłku wydzielają się endorfiny, czyli tzw. hormony szczęścia, więc ruch, w połączeniu ze zdrową dietą sprawia, że chce nam się chcieć... W każdym wieku możemy być szczęśliwi, zakochani, szaleni, pełni pasji – trzeba tylko chcieć. Młodość jest w nas, a nie w metryce! Pamiętajmy, że energię włożoną w wysiłek fizyczny odbierzemy podwójnie w postaci energii do życia. Żyje się tylko raz, Kochani, więc sprawmy, by było ono najwspanialsze.

Dwa tygodnie +

Joanna Ciechanowska-Barnuś

Słowo daję

Gdy dowiedziałam się, jaki będzie temat wiodący kwietniowego numeru, bardzo się ucieszyłam, bo temat zdrowia jest mi wyjątkowo bliski. Co więcej – sugestia zawarta w mailu Pani Redaktor „Zdrowa starość zależy od nas samych w stopniu większym, niż nam się do tej pory wydawało” wydaje mi się niezwykle trafna.

Od roku włączam się w projekty, które wspierają takie myślenie i staram się angażować i przekonywać innych do zmiany nawyków. Mam za sobą rewolucję w jadłospisie i lekturę wielu książek wybitnych lekarzy, które tłumaczą zwykłemu śmiertelnikowi, jak dbać o siebie i swoich najbliższych. Pomyślałam sobie, że tematów z pewnością mi nie zabraknie. Nie przewidziałam jednak, że następne dwa tygodnie przyniosą nam wszystkim aż tyle emocji i niepokoju, że koronawirus zdominuje wszystko, że media będą głównie przekazywały wieści o rozwoju choroby i że jako naród przeżyjemy jedno z trudniejszych społecznych doświadczeń – wszyscy zostaniemy w domu.

No, prawie wszyscy. Więc co tu mówić o zdrowiu w czasach zarazy? Już nieodległego zagrożenia epidemią, tylko konkretnej, ogłoszonej, naszej własnej? Słucham wypowiedzi ekspertów epidemiologów i momentami czuję się tak, jakbym oglądała film katastroficzny. Oczywiście skrupulatnie stosuję się do nowych, obowiązujących zasad współżycia społecznego i głęboko wierzę, że ta lekcja obywatel-

skiej odpowiedzialności nie tylko pozwoli nam zwalczyć zagrożenie groźną chorobą i rozwojem epidemii, ale jeszcze zmieni nasze nastawienie do spraw zdrowia.

Z kilku powodów. Po pierwsze wszyscy weźmiemy ogólnopolską lekcję higieny. Przyda się. Z myciem rąk, podobnie jak z racjonalnym zachowaniem w trakcie infekcji w naszym kraju, bywa różnie. Po drugie uświadomimy sobie, że sugestia, by w chorobie (także grypie czy przeziębieniu) pozostać w domu i nie zarażać innych jest naprawdę rozsądna. Dzięki wypowiedziom ekspertów już chyba wszyscy rozumieją, że wirusy są i rozprzestrzeniają się bez naszej kontroli. Wierzę, że zmieniają się nasze reakcje na osmarkanych i kaszlących, którzy nie traktują dość poważnie swojej choroby i zagrożenia, jakie ona niesie innym. Miałam okazję być świadkiem takiej społecznej interwencji na kilka dni przed oficjalnym ogłoszeniem zakazu zgromadzeń. Do salonu fryzjerskiego weszła kaszląca i wyraźnie zainfekowana pani. Reakcja pozostałych klientek i właścicielki zakładu była natychmiastowa i jednoznaczna – pani, poproszona by udała się do łóżka, opuściła zakład. Nie wiem, ale taką obywatelską interwencję w obronie zdrowia innych widziałam po raz pierwszy w życiu. Zmieniamy się. To dobrze. Moje zdrowie przestaje być tylko moją sprawą.

Tymczasem w tym, co teraz dzieje się w naszym kraju, wśród niezliczonych wystąpień epidemiologów, bardzo brakuje mi głosu lekarzy z nurtu medycyny holistycznej. Bo w otumanionym wirusami przekazie ginie gdzieś to, co moim zdaniem najważniejsze – nasza własna odpowiedzialność za stan wewnętrznego systemu odporności i naszego organizmu. Maseczki, ubrania ochronne, respiratory, wresz-

cie najsprawniej działający system opieki zdrowotnej nie zwalniają nas z odpowiedzialnego traktowania własnego zdrowia przez każdą i każdego z nas.

Tymczasem kiedyś uwierzyliśmy w wygodne życie – w powszechnie dostępną przetworzoną żywność oraz siłę tabletek na wszystkie niechciane i nie mile sygnały organizmu. Na kiepski stan własnego zdrowia pracujemy codziennie w pocie czoła, nożem i widelcem na talerzu. W dodatku usiedliśmy wygodnie w samochodach, zamiast się ruszać, a stres rozładujemy alkoholem lub cukrem. W konsekwencji robimy wszystko, by nasze jelita miały naprawdę pod górkę, co odbija się na naszej kondycji i odporności. Tej samej, której dzisiaj potrzebujemy bardziej niż papier toaletowy i maseczek. Ruch, rozsądna dieta bogata w warzywa i owoce, unikanie cukru, konserwantów i innych trucizn to podstawowe elementy zdrowego i odpowiedzialnego stylu życia.

I może teraz, kiedy mamy bardzo konkretne zagrożenie i dwa tygodnie na głębszą refleksję, warto mówić także o tym, że każdy z nas ma wewnętrzną system odpornościowy, o który po prostu należy dbać każdego dnia, przez całe życie. Ta dbałość zapoczątkuje na starość, bo zdrowie i jakość życia na starość naprawdę leżą w naszych rękach. W dodatku takie zadbane jelita dadzą nam, jak pokazują badania, lepszą kondycję psychiczną.

A ta z kolei jest bardzo potrzebna do walki z przeciwnościami losu, w tym także z koronawirusem. To po prostu niezbędny element dobrego życia w każdym wieku.

Bądźcie zdrowi!

Felietony Joanny Ciechanowskiej-Barnuś przeczytacie również na GazetaSenior.pl

<https://www.gazetasenior.pl/co-zabrac-do-sanatorium-felieton>

REKLAMA



VALIDOL® tabletki do ssania

MIESZANINA MENTOLU
I IZOWALERIANIANU MENTYLU

1 tabletki do ssania zawiera 60 mg mieszaniny mentolu (*Mentholum*) i izowalerianianu mentylu (*Menthyli valeris*)

- 🌿 łagodzi uczucie niepokoju
- 🌿 łagodzi stany napięcia nerwowego

Optymalny efekt działania występuje po 2-4 tygodniach stosowania, dlatego produkt nie powinien być stosowany doraźnie. Jeżeli dolegliwości utrzymują się lub nasilają po 2 tygodniach stosowania produktu, należy zwrócić się do lekarza.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą.



Podmiot odpowiedzialny: Farmak Sp. z o.o., farmak@farmak.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.

Koronawirus zalecenia

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę układu oddechowego nazywaną przez fachowców Covid-19. Eksperci informują, że objawy zakażenia nowym koronawirusem są zbliżone do ciężkiej grypy albo zapalenia płuc. Mogą to więc być m.in. gorączka, dreszcze, bóle mięśniowe, katar, kaszel oraz duszności. W związku z tym eksperci przypominają zasady, których wdrożenie pozwoli zmniejszyć ryzyko zakażenia, a także jego ewentualne skutki. Zmarło już wiele osób i najczęściej były to osoby starsze! Więcej informacji na temat wirusa można znaleźć na stronach internetowych Ministerstwa Zdrowia, Państwowej Inspekcji Sanitarnej oraz [Pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl) zakładka dot. koronawirusa.

Ministerstwo Zdrowia uruchomiło infolinię dotyczącą postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem. Telefoniczna Informacja Pacjenta: 800 190 590.

Koronawirus a senior

Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe. Wirus przenosi się drogą kropelkową. Aktualnie nie ma przeciw niemu szczepionki. Można natomiast stosować inne metody zapobiegania zakażeniu. Należy ograniczyć przebywanie w miejscach publicznych i poprosić bliskich o pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwienie spraw urzędowych i pocztowych. Jak najczęściej myć ręce, najlepiej używając mydła i wody albo preparatów odkażających zawierających alkohol (minimum 60%). Unikać dotykania oczu, nosa i ust.



Regularnie myć lub dezynfekować powierzchnie dotykowe. Regularnie dezynfekować swój telefon i nie korzystać z niego podczas spożywania posiłków. Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy, co najmniej 1-1,5 metra odległości od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę. Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij ok. 2 litry płynów (najlepiej wodę). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzenienia się koronawirusa.

Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych GIS i MZ. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem. Ogranicz przebywanie w ośrodkach ochrony zdrowia, takich jak przychodnie, apteki, szpitale itp. Skorzystaj z e-recepty, porady przez telefon, telemedycyny. Ogranicz przemierzanie się, w tym komunikację miejską. Kiedy kichasz lub kaszlesz będąc między ludźmi, zakryj usta chusteczką lub zgiętym łokciem, zaraz po tym wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce.

Unikaj kontaktu z osobami, które mają gorączkę i kaszlą. Jeśli sam masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem, skontaktuj się z lekarzem telefonicznie, powiedz mu o ewentualnych, odbytych wcześniej dalekich podróżach i potencjalnych kontaktach z osobami zarażonymi. Jeśli masz powody podejrzewać u siebie zakażenie koronawirusem, zgłoś się do najbliższego oddziału zakaźnego lub oddziału prewencyjno-zakaźnego. Listę placówek znajdziesz pod linkiem: www.gov.pl/web/koronawirus lub skontaktuj się z infolinią 800 190 590.

munosupresyjnego, ogólnoustrojowe objawy infekcji, jak gorączka czy podwyższone stężenie CRP, mogą nie występować, dlatego pojawienie się takich objawów jak kaszel, duszność i ogólne osłabienie bez gorączki nie może zostać zbagatelizowane – podkreślają eksperci.

Co robić w razie podejrzenia infekcji?

Jeśli u osoby, która przebywała w miejscu o wysokim ryzyku zakażenia wirusem SARS-CoV-2 lub miała kontakt z osobą zakażoną, w ciągu 14 dni pojawią się gorączka, kaszel, duszności, ból mięs-

Telefoniczna Informacja Pacjenta:
800 190 590

Ostrzeżenie dla pacjentów

Komunikat na temat potencjalnie wyższego ryzyka zakażenia, w tym także koronawirusem SARS-Cov-2, u osób cierpiących na choroby autoimmunologiczne (np. reumatologiczne zapalenie stawów) i leczone m.in. lekami immunosupresyjnymi, został zamieszczony na stronie Polskiego Towarzystwa Reumatologicznego. Specjaliści apelują, by w razie wystąpienia niepokojących objawów, które mogą świadczyć o zakażeniu: gorączka, kaszel, duszność lub ogólne osłabienie, skontaktować się, najlepiej telefonicznie, ze swoim lekarzem prowadzącym. Należy także pamiętać, że u pacjentów będących w trakcie silnego leczenia im-

ni, zmęczenie to powinna ona bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić najbliższą stację sanitarno-epidemiologiczną, a w przypadku nasilonych objawów zgłosić się do najbliższego oddziału zakaźnego lub oddziału prewencyjno-zakaźnego (listę takich placówek można znaleźć na stronie internetowej: www.gov.pl/web/koronawirus) lub skontaktuj się z infolinią 800 190 590, lub powiadom pogotowie ratunkowe. Eksperci apelują, żeby w takiej sytuacji nie podróżować środkami komunikacji publicznej, nie udawać się na izbę przyjęć do szpitala, na oddział ratunkowy (tzw. SOR) czy też do zwykłej przychodni, aby nie narażać innych osób na potencjalne zakażenie. Nie ukrywajmy przed medykami, że podejrzewamy koronawirusa!

Zakupy w czasie epidemii

Oczywiście musimy robić zakupy – starajmy się jednak robić to możliwie rzadko, a przede wszystkim pojedynczo. „W małych sklepach nie powinno przebywać jednocześnie wiele osób – w zależności od wielkości sklepu kilka do kilkunastu osób. Nie można tworzyć tłoku. Reszta czeka na zewnątrz na swoją kolej – ale nie w skupiskach, tylko w rozproszeniu. Jeżeli to tylko możliwe, płacimy nie gotówką, lecz kartą – najlepiej zbliżeniowo” – czytamy w apelu prof. Mirosława Wielgosia, rektora Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Natomiast Główny Inspektor Sanitarny przypomina, że ręce w sklepie mają kontakt z powierzchniami roboczymi, pieniędzmi. Dlatego unikaj dotykania klamek i innych powierzchni, w sklepie lepiej nie korzystaj z koszyków i wózków, a produkty pakuj do własnej torby lub dostępnych w sklepie toreb, które zabierz ze sobą do domu.

Warto, by osoby przewlekłe chore (np. z cukrzycą) na zakupy nie wychodziły, tylko poprosiły o to kogoś bliskiego lub znajomego. Ta sama zasada dotyczy się także osób w starszym wieku. Dlaczego? Ci, którzy mają osłabiony układ odpornościowy z racji choroby lub z racji wieku, są w grupie ryzyka ciężkiego przebiegu choroby wywołanej przez koronawirusa. Według WHO Polska dołączyła do krajów z tzw. poziomą transmisją wirusa, a zatem zakazik koronawirusu SARS-Cov-2 mogą się nie tylko osoby, które wróciły z innych krajów: patogen przenosi się pomiędzy nimi, którzy Polski nie opuszczali ani nawet nie mieli kontaktu z osobą, która z zagranicy wróciła. W związku z tym warto wiedzieć, że szczególnie narażone na ciężki przebieg koronawirusa są m.in. osoby: w podeszłym wieku, z chorobami przewlekłymi (cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, astma, reumatoidalne zapalenie stawów), z upośledzoną odpornością (np. wskutek usunięcia śledziony), przyjmujące leki immunosupresyjne. Powinny one do minimum ograniczyć kontakty z innymi ludźmi.

Postępowanie z żywnością

Komunikat Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) z 9 marca br. informuje, że zgodnie z aktualną wiedzą nie ma dowodów na to, że żywność może być źródłem lub pośrednim ogniwem transmisji wirusa SARS-CoV-2. Organizacja podkreśla, że na podstawie doświadczeń z wirusami SARS i MERS można sądzić, że nie dochodzi do infekcji człowieka wirusem SARS-CoV-2 poprzez żywność. Tak więc jest mało prawdopodobne. Jednak zarówno przy zakupie żywności, jak i jej obróbce należy zachować za-

sady higieny, pamiętając przy tym, że koronawirusy potrzebują do namnażania gospodarza, którym jest człowiek. Koronawirus ulega zniszczeniu, gdy zastosuje się odpowiednią kombinację czasu i temperatury np. 60 st. C przez 30 min. Tak więc w przypadku mięsa, produktów surowych typowa obróbka cieplna eliminuje zanieczyszczenie mikrobiologiczne, w tym również SARS-CoV-2. Przy przygotowywaniu posiłków należy zachowywać właściwą higienę mycia i przygotowania żywności. Należy myć ręce, narzędzia kuchenne, blaty robocze, deski. Ręce zawsze należy myć przed rozpoczęciem jedzenia, przed przygotowywaniem posiłku, a także w trakcie przygotowywania posiłku – po obróbce surowych produktów i kontakcie rąk z koszem z odpadami. Zawsze należy pamiętać o separacji produktów surowych i produktów już przygotowanych do spożycia, w celu uniknięcia zanieczyszczenia krzyżowych w kuchniach. Innymi słowy: osobne deski i noże do krojenia chleba i osobne do krojenia surowych warzyw oraz surowego mięsa.

Apteki w dobie epidemii

Apteki działają i nie ma planów ich zamknięcia. Warto jednak korzystać z nich rozsądnie. Jeżeli właśnie skończył się nam suplement diety, który nie został nam przepisany przez lekarza z racji stwierdzenia niedoboru jakiegoś składnika w diecie, nie wybieramy się na tego rodzaju zakupy do apteki – wizyta w aptece, do której często przychodzą chorzy ludzie, będzie bardziej ryzykowna niż przerwa w przyjmowaniu suplementu diety niewypisanego nam ze wskazań lekarskich.

Leki na czas izolacji

Krajowi Producenci Leków apelują, aby nie robić zapasów farmaceutyków na cały rok, ponieważ może to skutkować ich brakiem dla potrzebujących w sytuacji, kiedy inni będą gromadzić niepotrzebne zapasy. Jednak w związku z możliwością odbywania kwarantanny należy mieć wyposażoną apteczkę w niezbędne produkty przeciwbólowe i przeciwgorączkowe. Również osoby stale przyjmujące leki powinny mieć ich miesięczny zapas. Stres wywołany epidemią koronawirusa może jednak skutkować niewłaściwym zabezpieczeniem zakupionych leków. Tymczasem źle przechowywane nie leczą, mogą wręcz szkodzić. Jak mówi farmaceuta Michał Markowski, leki należy przechowywać w temperaturze i warunkach pokojowych, co oznacza przedział między 15 a 25 stopni C. Nie powinny znajdować się w kuchni ani w łazience, bo jest tam wyższa wilgotność, a temperatura może się zmieniać. Leki przechowujemy w oryginalnych opakowaniach, abyśmy w każdym momencie mogli

zidentyfikować, jaki to produkt i jaki jest jego termin przydatności. O tym, jak ważne jest trzymanie leku w opakowaniu, można się przekonać, wyjmując z niego tabletkę. Zmieni barwę np. z białej na brązową oraz swoje właściwości. Wówczas, zamiast pomóc może zaszkodzić. Nie wolno też rozcinać blisterów, w których są pakowane tabletki. Przecięciem grozi rozszczelnieniem połączenia folii aluminiowej z folią PCV i dostaniem się powietrza, którego wilgotność może zmniejszyć działanie leku. Ważne jest też, aby nie wyrzucać umieszczonych w opakowaniach leków środków pochłaniających wilgoć. Jeśli otwieramy fiolkę z lekami dostaje się tam powietrze i zmienia wilgotność. Środek zabezpieczający będzie już pochłaniał.

Telefony zaufania dla seniora

Telefony zaufania to dziś rozwiązanie cieszące się dużym zainteresowaniem. Znajdziemy takie, gdzie porozmawiamy z życzliwą osobą, jak i takie, pod którymi dyżurują psychoterapeuci, psycholodzy i psychiatry.

Telefon zaufania dla osób starszych: 22 635 09 54. Prowadzony od lat przez stowarzyszenie mali bracia Ubogich jest szczególnie adresowany do seniorów samotnych, potrzebujących wsparcia psychologicznego. Dziś przede wszystkim ma przeciwdziałać konsekwencjom izolacji. Po drugiej stronie słuchawki na seniorów czekają doświadczeni psycholodzy, którzy z uwagą i troską wysłuchają każdego. Partnerem merytorycznym Telefonu Zaufania są eksperci Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. W związku z trudną sytuacją w kraju zwiększono liczbę godzin dyżuru w Telefonie Zaufania. Telefon działa aktualnie od poniedziałku do piątku w godz. 17.00-20.00.

Całodobowe centrum wsparcia: 800 70 22 22. W sytuacji kryzysu psychicznego przez całą dobę przez 7 dni w tygodniu można zadzwonić na bezpłatny telefon fundacji ITAKA, pod którym dyżurują psychoterapeuci, psycholodzy i psychiatry. W wyznaczonych godzinach w Centrum pełnią dyżury także specjaliści: lekarze psychiatry, prawnicy oraz pracownicy socjalni. Informacja na temat dyżurów dostępna jest na stronie www.linia-wsparcia.pl. Specjaliści odpowiadają również na maile: porady@linia-wsparcia.pl

Halofon dla seniorów: 739 903 452. Działa od poniedziałku do piątku w godz. 12.00-17.00. Halofon to sieć wsparcia telefonicznego dla samotnych, niewychodzących z domu seniorów, którzy potrzebują rozmowy, podzielenia się przemyśleniami oraz informacji. Obecnie wolontariusze Halofonu pracują we własnych

domach, aby nie przyczyniać się do rozprzestrzeniania wirusa. Kto stoi za Halofonem? Wsparcia administracyjnego w realizacji projektu udziela Fundacja Subvenio w partnerstwie z Urzędem Miasta Łodzi. Projekt Halofon realizowany jest w ramach programu – „Seniorzy w Akcji” Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę” z funduszy Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności.

Oswajamy kwarantannę

Seniorze, zostań w domu! Chronić siebie, chronisz innych! Dolegliwe w kwarantannie jest to, że takiej przymusowej izolacji podlegają osoby zdrowe. Warto jednak uświadomić sobie, by złagodzić jej trudności, że jest tymczasowa i najczęściej nie oznacza totalnej izolacji: zazwyczaj wciąż mamy dostęp do mediów, można komunikować się z otoczeniem. Nie bez znaczenia jest fakt, że na kwarantannie przebywają osoby, które nie chorują. Specjaliści podkreślają, że to, jak będziemy znosić kwarantannę czy inne formy odizolowania lub ograniczania aktywności, zależy przede wszystkim od tego, jakie znaczenie nadamy temu faktowi. Zatem bardzo dużo zależy od nas samych

i naszej zdolności do autorefleksji. Można zatem ograniczenia potraktować jak wyzwanie, by zrobić coś dobrego, przekuć ją w coś pozytywnego. – Nawet w takiej sytuacji możliwy jest kontekst pozytywny – kwarantannę odbieramy jako spełnianie swojego obywatelskiego obowiązku, coś, co robimy dla innych. Chroniąc siebie, chronię innych, globalnie – mieszańców naszego kraju, a indywidualnie – swoje dzieci, wnuki, przyjaciół, sąsiadów. Takie prospołeczne zachowanie daje nam poczucie, że robimy coś dobrego, włączamy się w wyższą wartość – zauważa dr Sławomir Murawiec. Warto też pamiętać, że z badań wynika, że nawet trauma może być przetworzona w coś pozytywnego, np. gdy osoba po doświadczeniu zawalu zmienia swoje życie: przestaje siedzieć całymi dniami w pracy, gonić za pieniędzmi, a zaczyna celebrować życie, pomagać innym. W obecnej sytuacji może być podobnie – dzieje się źle, ale wywołuje to altruistyczne zachowania – np. sąsiedzi pomagają sobie w zakupach, troszczą się o siebie nawzajem, interesują stanem zdrowia. Niepokój jest naturalną reakcją, ale ważne, by nami nie

owładnął. Wspólne przeżywanie, także niepokoju, ma pozytywne strony pod warunkiem, że ma to wymiar wspierający, a nie wzmacniający lęk. Warto zwrócić uwagę, że to jest doświadczenie nas wszystkich i dobrze jest być w kontakcie z innymi: dzwonić o zupełnie nawzajem, pytać o zdrowie, interesować się problemami, pomagać je rozwiązywać, a zatem szukać dróg rozwiązania problemu, a nie nakręcać spirali wzajemnego lęku i strachu. Mądrze korzystaj z mediów. – Nie chodzi jednak o zupełne odcinanie się od mediów, chociażby ze względu na zarządzania władz państwowych, które warto i trzeba znać. Lepiej jednak to je dawkować. Np. przeglądam Internet o określonych godzinach, poświęcam na to konkretną ilość czasu, sprawdzam tylko, co nowego, a nie poszukuję wszystkiego, co na ten temat zostało napisane. Bo im więcej wchodzi się w Internet, tym łatwiej natknąć się na informacje straszące, nieprawdziwe – ostrzega dr Murawiec. Warto pamiętać, że w sieci rozprzestrzenia się mnóstwo nieprawdziwych informacji i nie przyjmować bezkrytycznie kolejnych sensacyjnych doniesień.

Źródła: vik, jw, Monika Wysocka, zdrowie.pap.pl; Apel Rektora WUM prof. Mirosława Wielgosia w sprawie zagrożenia epidemiologicznego, przesłany do mediów 14 marca br.

REKLAMA



DOROSNAĆ DO NOWEGO ŻYCIA

Śmierć taty boli zawsze. Nawet jeśli się go nie pamięta. Nawet jeśli był bohaterem i zginął na służbie.



Cześć!

Mam na imię Zuzia. Mam 4 lata.

Lubię śmiać się i dużo mówić.

Mam mówi, że mam to po

Tacie. „Po Tacie”, to znaczy,

że jestem taka jak on, kiedy

żył. Bo mój Tata zmarł,

kiedy walczył ze złymi

ludźmi. Ja nie wiem jaki

był mój Tata.

Tata Zuzi, st. asp. Cezary Mokrzewski, był specjalistą w Wydziale do Spraw Zwalczania Zorganizowanej Przestępczości Narkotykowej Policji. Zginął 7 maja 2015r. podczas konwojowania zatrzymanego. Zostawił trzyletnią córeczkę Hanię i żonę, która spodziewała się kolejnego dziecka. Zuzia przyszła na świat 2 miesiące po śmierci Taty.

Fundacja Dorastaj z Nami opiekuje się dziećmi poległych strażaków, ratowników górskich, policjantów, żołnierzy. Takich dzieci jak Zuzia mamy 134. Fundacja finansuje pomoc psychologiczną, naukę i zajęcia pozalekcyjne oraz pomoc doradcy edukacyjnego.

Prosimy o wsparcie NR KONTA 29 1030 1508 0000 0008 1545 4006

Fundacja Dorastaj z Nami, ul. Ogrodowa 7, 00-893 Warszawa z dopiskiem „GAZETA SENIOR”

Przeznacz swój 1%

nr KRS 0000 361265
dorastajz nami.org

Miłość, medycyna i cuda

Wiktor Szczepaniak

Badania wskazują, że osoby religijne cieszą się lepszym zdrowiem i samopoczuciem niż niewierzący. O eterycznych związkach między duchowością a zdrowiem oraz tajemniczych uzdrowieniach z dr hab. Jakubem Pawlikowskim, lekarzem i filozofem rozmawiał Wiktor Szczepaniak.

Wiktor Szczepaniak: Bada Pan związki między religijnością a zdrowiem. Mogę sobie wyobrazić, że wielu ludzi, usłyszawszy informację o tym, że osoby religijne są zdrowsze od osób niewierzących, od razu podda ją w wątpliwość. Sceptycy zapytają: a skąd wiadomo, że to akurat religia, a nie inne czynniki (np. genetyczne, środowiskowe, ekonomiczne) odpowiadają za wykazane w badaniach istotne różnice między stanem zdrowia i długością życia osób o różnej religijności? **Jakub Pawlikowski:** Są to zależności złożone, ale coraz lepiej udokumentowane i wykazywane przy pomocy najlepszych metod badawczych i analitycznych. Zarzuty zatem należałoby kierować do redaktorów i recenzentów najlepszych czasopism naukowych na świecie, które od wielu lat publikują wyniki tego typu badań. Krytycy mogą również sięgnąć po sześciusetstronicowe podręczniki na temat związków pomiędzy religią i zdrowiem napisane przez Harolda Koeniga, profesora medycyny z renomowanego amerykańskiego Duke University, który jest uznanym na całym świecie ekspertem w tej dziedzinie. Przytacza on ogromną liczbę badań dotyczących różnych obszarów zdrowia, począwszy od problemów

zdrowia psychicznego, takich jak depresja, lęk czy samobójstwa, aż po problemy zdrowia fizycznego, jak np. choroby nowotworowe czy kardiologiczne, a także długość życia oraz jakość życia z chorobą, zwłaszcza przewlekłą. Ogólne wnioski płynące z lektury jego książek oraz najlepszych aktualnie badań światowych są zbieżne i wskazują na to, że osoby religijne cieszą się lepszym zdrowiem niż niewierzący, a religijność jest istotnym czynnikiem determinującym zdrowie. Nie można tych związków jednak upraszczać, podobnie zresztą jak się to ma w odniesieniu do innych determinantów zdrowia, np. zdrowego odżywiania czy ruchu.

Przebywając na Uniwersytecie Harvarda uczestniczył Pan w projekcie naukowym, w którym analizowaliście związki pomiędzy religijnością, duchowością i zdrowiem. Proszę wskazać najważniejsze wnioski płynące ze zrealizowanych przez Pana i Pańskich kolegów badań.

Duchowość i religijność to sfera wpływająca istotnie nie tylko na sposób przeżywania choroby. Jest również ważnym elementem profilaktyki zdrowotnej na poziomie populacji. Ustabilizowane i regularne życie duchowe korzystnie wpływa zwłaszcza na zdrowie psychiczne oraz pozytywne i negatywne zachowania związane ze zdrowiem. A to ma z kolei ogromny, pośredni i bezpośredni wpływ także na wiele aspektów zdrowia fizycznego. Dodam tylko, że w analizach zastosowaliśmy bardzo zaawansowane metody statystyczne, za które współautor badania, dr Tyler J. VanderWeele z Uniwersytetu Harvarda, otrzymał w tym roku w USA nagrodę nazywaną statystycznym „noblem” (COPSS Award*).

Udało się Wam potwierdzić na polskim gruncie tezę, że osoby religijne są zdrowsze i żyją dłużej od niewierzących? Proszę podać jakieś konkretne

przykłady. Na przykład, czy wiadomo o ile lat osoby wierzące żyją dłużej od niewierzących?

Po nałożeniu na siebie map przedstawiających dane epidemiologiczne (z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny) z mapami religijności (m.in. z Instytutu Statystyki Kościoła Katolickiego) okazało się, że pomiędzy poszczególnymi regionami Polski występują naprawdę ciekawe i znaczące różnice. Przyjrzyjmy się dwóm najbardziej religijnym województwom w Polsce, a więc podkarpackiemu i małopolskiemu oraz dwóm najmniej religijnym, czyli łódzkiemu i zachodniopomorskiemu. Są porównywalne pod względem poziomu życia, stopnia bezrobocia, poziomu wykształcenia, urbanizacji, jakości i dostępności służby zdrowia czy też zanieczyszczenia środowiska. Istotnie różni je natomiast poziom religijności mieszkańców. I okazuje się, że średnia długość życia mężczyzn w województwach podkarpackim i małopolskim jest najwyższa w Polsce. Dla porównania, długość życia mężczyzn w województwie małopolskim jest średnio aż o 3 lata wyższa niż w województwie łódzkim. To bardzo intrygujące wyniki. Tak znaczącej różnicy warunkami życia i innymi czynnikami środowiskowymi i społecznymi, do których się dotychczas odwoływano, tym bardziej że niektóre ważne zdrowotne wskaźniki, np. poziom ubóstwa wypadają nieco gorzej dla regionów bardziej religijnych.

Czy te regiony analogicznie różnią się też pod względem zachorowalności na raka lub inne groźne choroby?

Województwo podkarpackie i małopolskie notują blisko czterokrotnie niższy wskaźnik zapadalności na AIDS w porównaniu do województwa łódzkiego czy zachodniopomorskiego. Można również zauważyć, że standaryzowany według wieku współczynnik umie-

ralności, czyli, upraszczając, roczna liczba zgonów na 100 tys. mieszkańców z powodu nowotworów oskrzeli, tchawicy i płuc jest najniższa dla województwa podkarpackiego i małopolskiego, a w czołówce znajdują się województwa łódzkie i zachodniopomorskie.

A czy wiadomo coś na temat tego, jaki poziom religijności zapewnia największe korzyści dla zdrowia? I która religia jest najbardziej „prozdrowotna”?

Z badań wynika, że generalnie osoby regularnie praktykujące, niezależnie od wyznania, są zdrowsze od ludzi niepraktykujących. Jeśli chodzi o katolicyzm, czyli dominujące wyznanie w Polsce, to wyniki badań wskazują, że osoby regularnie modlące się i uczestniczące co tydzień w obrzędach religijnych cieszą się statystycznie wyraźnie lepszym stanem zdrowia psychicznego, nie tylko w porównaniu do osób zupełnie niepraktykujących, ale także do osób słabo zaangażowanych w życie religijne. Można więc w uproszczeniu powiedzieć, że wyższa religijność zazwyczaj przekłada się na lepsze zdrowie. Porównań międzyreligijnych i międzywyznaniowych jest niewiele. Intrygujące są jednak obserwacje poczynione przez E. Durkheima już pod koniec XIX wieku i potwierdzone w ostatnich latach w Szwajcarii, że wśród katolików jest istotnie mniej samobójstw niż wśród protestantów. Wiele ciekawych dowodów pochodzi również z mniejszych wyznań religijnych, ale bardzo radykalnych, jeśli chodzi o wymagania dotyczące stylu życia. Na przykład mamy bardzo dobrze udokumentowane obserwacje, że w populacji mormonów czy adwentystów dnia siódmego wiele chorób nowotworowych zależnych od stylu życia występuje znacznie rzadziej w porównaniu do reszty społeczeństwa amerykańskiego. Warto jednak dodać, że nie widać wyraźnego efektu, aby osoby przejawiające skrajnie

wysokie, ponadstandardowe zaangażowanie religijne odnosiły dodatkowe korzyści zdrowotne w porównaniu do osób „normalnie”, czyli cotygodniowo, praktykujących. Może wynikać to z tego, że w grupie tej znajdują się zarówno osoby o niedojrzałej duchowości, kompensujące nadmierną religijnością różnego rodzaju problemy psychiczne i życiowe, jak i mistycy o niezwykle bogatym i głębokim życiu duchowym, dlatego uśredniony wynik jest niejasny i trudny do interpretacji.

A czy wiadomo, jakie mechanizmy psychologiczne i fizjologiczne są odpowiedzialne za lepsze zdrowie osób religijnych?

Najczęściej tłumaczy się ten fenomen zdrowszym stylem życia charakteryzującym osoby religijne, co ma związek ze stosowaniem się przez nie do szeregu przykazań i norm moralnych związanych z wyznawaną wiarą. Osoby religijne przejawiają mniejszą skłonność m.in. do palenia papierosów, używania narkotyków i nadużywania alkoholu, jak również do podejmowania ryzykownych zachowań seksualnych. A to przekłada się na mniejszą zapadalność na wiele chorób, związanych z powyższymi czynnikami ryzyka.

A co ze stresem? Czy religia i duchowość pomagają osobom wierzącym lepiej radzić sobie z codziennym napięciem, nerwami i negatywnymi emocjami? Czy to przekłada się na ich lepsze zdrowie?

Tak, jest to kolejny mechanizm, który częściowo może wyjaśniać pozytywne oddziaływanie religijności na zdrowie. Chodzi tu zwłaszcza o wsparcie społeczne uzyskiwane od grupy religijnej, w której funkcjonuje człowiek wierzący. Osoby zaangażowane w życie religijne regularnie otrzymują od innych członków swojej wspólnoty zainteresowanie, zrozumienie, akceptację, troskę, wdzięczność i inne oznaki miłości bliźniego.

W czasie nabożeństw, uroczystości i wspólnych modlitw spotykają osoby, które myślą i czują podobnie. Mogą z nimi porozmawiać o problemach w pracy czy w domu. Te spotkania i towarzyszące im rozmowy, a także wspólne modlitwy pomagają rozładowywać napięcie i stres.

Czy znane są jakieś konkretne mechanizmy fizjologiczne wzmacniające zdrowie osób religijnych?

Jest niewiele badań w tym zakresie i są one trudne od strony metodyki badawczej. Niekiedy wskazuje się na mechanizmy hormonalne, np. wyższy poziom serotoniny u osób religijnych, co przekłada się m.in. na rzadsze występowanie depresji. Najczęściej jednak tłumaczy się ten fenomen tym, że ekspozycja na treści religijne pozytywnie oddziałuje na moralność i związane z tym zachowania zdrowotne ludzi. Na przykład mormoni czy adwentysty dnia siódmego w momencie chrztu, odbywającego się gdy są już dorośli, przyrzekają, że przez całe swoje życie nie będą palić tytoniu i używać alkoholu. Często więc zalecenia religijne dotyczące stylu życia idą w parze z zaleceniami lekarzy, dietetyków i naukowców. W wielu religiach zalecane są również okresowe posty, które stosowane z umiarem, wywierają pozytywny wpływ na stan zdrowia. Z kolei pielgrzymki, wiążące się z wysiłkiem fizycznym, niosą korzyści zdrowotne związane z aktywnością fizyczną.

Scjentyści i ateści mogą zatem powiedzieć, że to wsparcie społeczne oraz stosowanie się do surowych norm moralnych, a nie Bóg i jego łaska są źródłem zdrowia osób religijnych.

Problem w tym, że metoda naukowa opiera się na pomiarze cech materialnych, czyli zmysłowo doświadczalnych, a łaski, jako przejawu rzeczywistości duchowej, nie umiemy mierzyć. Przy użyciu metod empirycznych stosowanych w naukach

Nasze zdrowie zależy także od regularnych badań. Zobacz jak prosta morfologia krwi pomaga zdiagnozować twój stan zdrowia:

<https://www.gazetasenior.pl/morfologia-krwi-kiedy-warto-ja-wykonac>

przyrodniczych i społecznych można jedynie zaobserwować związki pomiędzy określonymi zjawiskami (np. religijnością a zdrowiem) oraz stwierdzić na ile możemy je wyjaśnić znanymi nam czynnikami i jaki obszar pozostaje tajemnicą. Przy użyciu najnowszych metod możemy również powiedzieć, na ile obserwowane związki są stabilne i nie są wynikiem przypadkowych relacji i zdarzeń oraz czy inne, nieznanne w chwili obecnej czynniki, mogą nam te związki wyjaśnić lepiej. W ogólnej interpretacji wyników, a zwłaszcza na płaszczyźnie interpretacji teologicznej, trudno jednak nie odnieść się do czynnika transcendentnego. Przecież ludzie prowadzą życie duchowe i tworzą wspólnoty religijne w odniesieniu do rzeczywistości duchowej i w celu budowania lepszej relacji z Bogiem. W dotychczasowych próbach interpretowania zależności pomiędzy wiarą a zdrowiem niewiele miejsca poświęcało się znaczeniu, jakie może wywierać indywidualna postawa i relacja osoby wierzącej do rzeczywistości duchowej, niezależnie od tego, jak się tę sferę rozumie w doktrynie teologicznej. Myślę, że ta kwestia winna być przed-

miotem pogłębionych badań w najbliższej przyszłości.

Mam wrażenie, że w tym momencie zaczynamy już dotykać granicy poznania. I cudów... Proszę powiedzieć, co Pan jako lekarz i twardo stąpający po ziemi naukowiec wie i myśli o tzw. cudownych uzdrowieniach, które ludzie przypisują oddziaływaniu wiary i Boga. O ile mi wiadomo, są one rejestrowane i drobiazgowo analizowane m.in. przez Kościół katolicki. Faktownie, przy słynnym sanktuarium w Lourdes jest biuro medyczne, które rejestruje zgłaszane przez pielgrzymów przypadki powrotu do zdrowia. W Lourdes podaje się 68 takich przypadków. Warto wspomnieć, że stanowi to około jeden procent przypadków zgłoszonych do biura. Biuro to nie tylko rejestruje zgłoszenia, ale prosi również o dostarczanie pełnej dokumentacji medycznej i wzywa na ponowne badania w następnych latach, aby sprawdzić, czy powrót do zdrowia był trwały. Raz do roku wybrane przypadki przedstawiane są na forum Międzynarodowego Komitetu Medycznego, w którym zasiadają profesorowie

medycyny z różnych uniwersytetów na świecie. Starają się oni odpowiedzieć na pytanie, czy diagnoza nie była błędna, a powrót do zdrowia jest trwały i czy można to wyjaśnić na bazie aktualnie posiadanej wiedzy naukowej i medycznej. Jeśli komisja stwierdzi, że powrotu do zdrowia nie da się naturalnie wyjaśnić, to taka informacja jest przekazywana do biskupa miejsca, z którego dany pielgrzym pochodził, a biskup powołując kolejną komisję, w tym także teologiczną, może orzec o cudownym uzdrowieniu. A zatem to nie lekarze orzekają o cudzie! Poza wspomnianym ośrodkiem w Lourdes działa jeszcze tzw. konsulta medyczna w Watykanie, złożona z biegłych lekarzy, która analizuje przypadki uzdrowień na potrzeby toczących się w Kościele katolickim procesów beatyfikacyjnych i kanonizacyjnych.

www.zdrowie.pap.pl



Dr hab. n. med. Jakub Pawlikowski lekarz i filozof

Absolwent Akademii Medycznej w Lublinie. Jego habilitacja dotyczyła biobankowania ludzkiego materiału biologicznego dla celów badań naukowych. Uzyskał też tytuły magistra filozofii i doktora nauk prawnych (obydwa na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim). Jest adiunktem w Katedrze Nauk Humanistycznych Uniwersytetu Medycznego w Lublinie. Pracował naukowo jako visiting associate professor m.in. w Harvard T.H.Chan School of Public Health w Bostonie.

Nie wstydź się tych chorób!

Choroby odbytu i odbytnicy to często poważne przypadłości sprawiające bardzo wiele problemów. Nie traktujmy tych dolegliwości jako tematu tabu i wstydlivego problemu. Leczymy je, żebyśmy byli zdrowi.

Przyczynami schorzeń mogą być nieprawidłowe nawyki żywieniowe, higieniczne, siedzący tryb życia, a także genetycznie uwarunkowane osłabienie tkanki łącznej. Dużym problemem jest gojenie ran związanych z uszkodzeniem błony śluzowej odbytu i odbytnicy po zabiegach chirurgicznych. Również występowanie takich dolegliwości, jak swędzenie, pieczenie, bóle w okolicy odbytu, ślady krwi w stolcu, na

papierze toaletowym i bieliźnie może nasilać się z czasem i dlatego powinno być leczone.

Do stosowania w domu Proktis-M to maść doodbytnicza z kwasem hialuronowym wspomagająca proces regeneracji błony śluzowej kanału odbytu i odbytnicy. Wskazana jest po zabiegach i operacjach chirurgicznych, w chorobie hemoroidalnej przy wewnętrznych i zewnętrznych hemoroidach, w stanach zapalnych odbytu i odbytnicy, w zapaleniach krypt, pęknięciach i szczelinach odbytu, przetokach okołoodbytowych.



REKLAMA

Proktis-M[®]

czopki i maść doodbytnicza z kwasem hialuronowym
aktywna pianka oczyszczająca

DOSTĘPNY
W APTEKACH

• HEMOROIDY • SZCZELINY • KRWAWIENIA • ŚWIĄD



- przyspiesza gojenie uszkodzonej anodermi i śluzówki odbytu
- zapobiega chorobie hemoroidalnej oraz nawrotom choroby
- działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie
- zmniejsza obrzęki
- przywraca elastyczność oraz właściwe napięcie naczyń krwionośnych
- szybko łagodzi ból, pieczenie i swędzenie okolicy odbytu
- pianka – odpowiednia higiena okolicy odbytu

Dystrybutor: MIRALEX Sp. z o.o., ul. Św. Szczepana 25, 61-465 Poznań, tel.: +48 61 832 90 74, miralex@miralex.pl

WYRÓB MEDYCZNY CE 0373

REKLAMA

Avicenum
Korzyści zdrowotne wynikające z kompresji

ZDROWOTNE POŃCZOCHY UCISKOWE

2 klasa kompresji
(23 - 32 mmHg)



WYKOŃCZENIE:

- koronką
- lamówką
- czubek otwarty
- czubek zamknięty

WIĘCEJ INFORMACJI NA: avicenum.eu

Aries
MEDICAL PRODUCTS

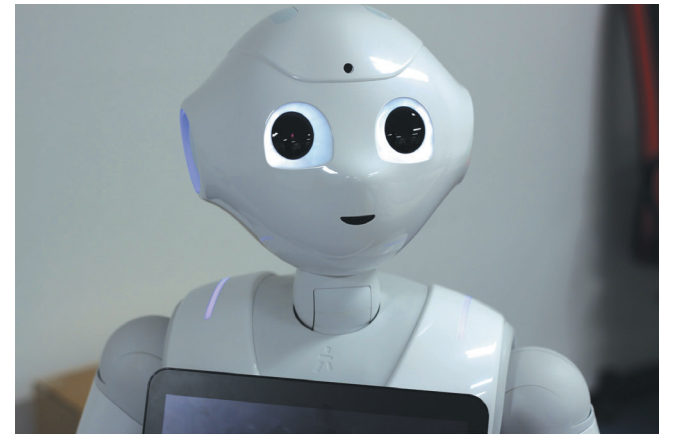
avicenum.eu

... dla łatwiejszego życia!

Robot społeczny w opiece nad seniorem

Ilona Zakowicz

Nowoczesne technologie, a wśród nich także roboty zaczynają odgrywać coraz większą rolę w wielu dziedzinach naszego życia. Znajdują szerokie zastosowanie w medycynie, przemyśle, nauce oraz gospodarstwie domowym. Co ciekawe, tzw. roboty „społeczne” czy „osobiste” mogą pełnić rolę asystenta, opiekuna lub towarzysza. Nie do przecenienia zwłaszcza w dobie pandemii, gdy seniorom zaleca się pozostawanie we własnych domach.



Robot wita gości, podaje lekarstwa

Robot, jak wyjaśnia słownik języka polskiego PWN, to urządzenie zastępujące człowieka przy wykonywaniu niektórych czynności. „Robot społeczny”, zgodnie z opinią ekspertów, powinien być zatem społecznie użyteczny i mieć zdolność do komunikowania się z użytkownikiem za pomocą sygnałów społecznych. Oczywiście wspomniana interakcja może przebiegać na wielu różnych poziomach i dotyczyć komunikacji werbalnej oraz niewerbalnej (słabo jest jeszcze rozwinięta), takich jak wypowiedź, spojrzenie, gest, wyraz twarzy.

Roboty to najbardziej zaawansowane technologicznie maszyny, które człowiek stworzył i z coraz większym powodzeniem wykorzystuje w różnych dziedzinach życia (roboty medyczne, przemysłowe, w transporcie, w nauce, w gospodarstwie domowym, rolnictwie). Projektowanie, programowanie i konstruowanie robotów „towarzyszy”, „opiekunów”, „asystentów” czy „współpracowników” stawia nowe wyzwania przed ekspertami i badaczami reprezentującymi rozmaite dziedziny nauki, wśród nich m.in. kognitywistykę, neurologię, automatykę, sensorykę, cybernetykę, informatykę, sztuczną inteligencję, psychologię, psychorobotykę czy socjorobotykę.

Roboty wykonują współcześnie wiele zadań realizowanych dotąd przez ludzi. Do najciekawszych należą te, które związane są z opieką czy też szeroko rozumianą robotyzacją pracy socjalnej. W tzw. krajach zaawansowanych technologicznie proces robotyzacji usług społecznych już się rozpoczął. Dla przykładu roboty coraz częściej wykorzystywane są do opieki nad osobami starszymi, co z jednej strony ma związek ze zmianami demograficznymi (starzenie się społeczeństwa), a co za tym idzie wzrostem zapotrzebowania na usługi opiekuńcze, z drugiej natomiast dynamicznym rozwojem nowych technologii generującym innowacyjne rozwiązania, choćby takie, jak „roboty społeczne”.

Współczesne roboty potrafią już przywitać gości hotelowych, podać lekarstwa, pomóc w chodzeniu, a także wezwać służby ratownicze w razie potrzeby. Roboty społeczne, zaliczane są do szerszej kategorii „robotów asystujących”, które w najbliższej przyszłości, jak prognozują eksperci, będą w stanie wspierać, a nawet wyreczyć ludzi w pełnieniu opieki nad seniorami. Japońskie domy opieki coraz częściej angażują tzw. humanoidalne roboty w opiekę nad podopiecznymi, wychodzą bowiem z założenia, że dają one osobom starszym namiastkę kontaktu z człowiekiem, wpływając tym samym na poprawę jakości ich życia. Na rynku dostępnych jest już wiele propozycji wspierających opiekę senioralną, wśród nich między innymi Care-O-bot (z ang. robot do opieki), opracowany przez Fraunhofer Institute for Manufacturing Engineering and Automation, który został pomyślany jako mobilny asystent – robot. Jego zadaniem jest aktywne wspieranie człowieka w codziennym życiu m.in. w domach, hotelach, zakładach opieki i szpitalach. Care-O-bot nie tylko przynosi napoje, transportuje przedmioty, ale także pomaga w chodzeniu, nakrywa do stołu i podaje le-

karstwa. Co więcej, robot może także wykonywać szereg prostych gestów, takich jak kiwanie lub potrząsanie głową, jest też wyposażony w prosty sposób komunikowania się – wskazuje nastroje za pomocą wyrazistych oczu wyświetlanych na dotykowym ekranie. Innym, nie mniej interesującym przykładem robota wspierającego osoby starsze, jest Pepper, produkt japońskiego SoftBanku, reklamowany jako „wysoko innowacyjny robot humanoidalny”, który potrafi rozpoznawać emocje. Poprzez analizę tonu głosu i ekspresję twarzy jest w stanie, z dużym prawdopodobieństwem, ocenić nastrój człowieka i dostosować do niego swoje interakcje. Robot, jak zapewniają producenci, radzi sobie nie tylko z obsługą klienta, może także stanowić cenne wsparcie dla osób starszych i niepełnosprawnych w codziennych czynnościach. Czy zatem czeka nas rewolucja w opiece nad osobami starszymi?

Wykorzystanie robotów jako opiekunów, współpracowników czy asystentów pozostaje wciąż tematem otwartym, a dla niektórych wręcz kontrowersyjnym. Nie sposób jednak nie zgodzić się z przekonaniem, że wykorzystanie nowych technologii w opiece nad osobami starszymi, niesamodzielnymi czy niepełnosprawnymi ma ogromny potencjał. Roboty oczywiście nie zastąpią człowieka, jego czułości, zaangażowania i troski, mogą jednak znacznie ułatwić pracę personelowi medycznemu, asystentom czy fizjoterapeutom, a także wspierać rodziny w opiece nad ich bliskimi.

Ilona Zakowicz jest nauczycielką akademicką, kulturoznawczynią i gerontolożką, specjalistką ds. polityki senioralnej.

Sztuczna inteligencja Co to takiego?

Alicja Pionkowska

Niezastąpiona w dziedzinie medycyny. Wspiera procesy diagnostyczne, terapeutyczne, ułatwia pracę lekarzy. Z powodzeniem stosowana w nowoczesnych urządzeniach szpitalnych. Czym jest sztuczna inteligencja i czy powinniśmy się jej obawiać, czy wręcz przeciwnie?

Czy sztuczna inteligencja jest ludzka? Oczywiście, że jest, bo przecież tworzyli i tworzą ją ludzie. Korzystamy z niej. Co prawda obawiamy się, że nas zdominuje, odizoluje, pozbawi pracy, radykalnie zmieni nasze życie, a pomimo to tworzymy ją coraz mądrzej. Nieomal wszechobecną. Skoro tak to wydaje się, że coraz bardziej potrzebujemy sztucznej inteligencji.

Według Wikipedii (cytuję fragmenty) „sztuczna inteligencja to dziedzina wiedzy obejmująca logikę rozmytą, obliczenia ewolucyjne, sieci neuronowe, sztuczne życie i robotykę. Sztuczna inteligencja to również dział informatyki zajmujący się inteligencją – tworzeniem modeli zachowań inteligentnych oraz programów komputerowych symulujących te zachowania. Głównym zadaniem badań nad sztuczną inteligencją (...) jest konstruowanie maszyn i programów komputerowych zdolnych do realizacji wybranych funkcji umysłu i ludzkich zmysłów niepodlegających się numerycznej algorytmizacji”.

Pewnego dnia zauważyłam, że pobliski bank zlikwidował swoją siedzibę i pomieszczenia stoją puste. Krótko trwał remont i okazało się, że będzie tam sklep. Zastanawiałam się jaki. Szylid jeszcze nie było. Zanim pojawił się szylid, w internecie natknęłam się na informację, że będzie to sklep ze zdrową żywnością. Nie będzie kas, tylko inteligentne koszyki-wózki policzą nasze zakupy i potracą odpowiednią kwotę z naszego konta bankowego. Każdy klient będzie rozpoznawany po... twarzy. Sztuczna inteligencja działa. Sklep już jest czynny, nie byłam tam jeszcze, bo w tym momencie jakoś nie mam ochoty, aby

w ten sposób rozpoznawano mnie... w sklepie. Oczywiście twarze to nie jedyne dane, jakie sklepy zbierają o swoich klientach. Mogą wiedzieć o nas mnóstwo! Niestety, często wiedzą o nas to, o czym nie poinformowalibyśmy żadnego sklepu.

Śledzące kamery

Wiadomo, że wszelkie dane, informacje to dzisiaj najcenniejszy surowiec. Konkurencja jest olbrzymia na każdym rynku. Dzięki przeróżnym danym firmy, urzędy, instytucje zarabiają wielkie pieniądze i zdobywają kontrolę nad nieomal wszelkimi przejawami naszego życia. Znają nasze upodobania: co kupujemy, czytamy, wiedzą, dokąd jeździmy, chodzimy, z kim, kiedy i gdzie się spotykamy i wykorzystują te dane do swoich – bywa – niecznych celów.

Czy to oznacza, że musimy się pożegnać z naszą prywatnością? Cóż... taka jest rzeczywistość i mamy na to już ograniczony wpływ. Kamery śledzą nas na autostradach, drogach, na ulicach miast, miasteczek i coraz częściej wsi. Są instalowane nieomal wszędzie. W supermarketach, na dworcach, w metrze, w komunikacji miejskiej, restauracjach, barach, dyskotekach. Mamy przy sobie smartfon, to wiadomo gdzie jesteśmy. Mówimy: „To straszne!”. Fakt – nie jest to fajne, ale... są mocne plusy.

„Mądre urządzenia”

Sztuczna inteligencja daje ludziom wiele wspaniałych, nowych możliwości np. pomaga policji w ściganiu przestępców, chroni nasze granice, odnajduje zaginionych ludzi i czyni mnóstwo innych dobroci. Stworzona przez nas pomaga nam.

W dziedzinie medycyny jest często niezastąpiona. Wspiera procesy diagnostyczne, terapeutyczne, dzięki wielu danym ułatwia pracę lekarzy – wspaniale pomagają pacjentom. Z powodzeniem jest stosowana w nowoczesnych urządzeniach w szpitalach.

Mamy w domu „mądre” urządzenia, lodówki, które wiedzą, czego brakuje do jedzenia i dają nam znać, kiedy trzeba je kupić. Jeździmy nowoczesnymi autami, które jednak za nas nie myślą (!), ale potrafią np. pomóc w parkowaniu.

Posługujemy się na co dzień smartfonami, komputerami, samosprzątającymi odkurzaczami, a domami możemy zdalnie sterować i mieć kontrolę, czy

ktos nas nie okrada. Rozmawiamy z rodzinami, przyjaciółmi, którzy są daleko, a my ich widzimy i słyszymy. Prosto z domu prowadzimy korespondencję, zakładamy sobie konta zaufania, internetowe konta pacjenta. Robimy zakupy przez internet, szukamy tam wszelkich informacji itd.

Dzięki sztucznej inteligencji załatwiamy już coraz więcej spraw urzędowych i możemy pracować zdalnie, nie ruszając się z domu albo wygrzewać się w słońcu na drugim krańcu świata. To wszystko mamy dzięki sztucznej inteligencji. Jednak sztuczna inteligencja przecież nie może funkcjonować bez nas. To od nas zależy jej istnienie, to my ją tworzymy, obsługujemy, zapewniamy zasilanie, oprogramowanie itd.

Chociaż kto wie, co się zdarzy, jeśli coś kiedyś pójdzie nie tak... tyle filmów, powieści już stworzono o buncie robotów...

Witamina D zimą

Wbrew powszechnej opinii, nie jest to wcale jednorodna substancja. Występuje pod różnymi postaciami chemicznymi, z których największe znaczenie mają: ergokalcyferol (znany jako witamina D2) i cholekalcyferol (czyli witamina D3).

Witamina D3 nazywana jest „witaminą słońca”, a to dlatego, że organizm człowieka potrafi wytwarzać ją samodzielnie pod wpływem promieni słonecznych padających na skórę. W polskich warunkach jednak duża część populacji cierpi na niedobór witaminy D3. W związku z tym lekarze często zalecają suplementację, co jest szczególnie istotne u osób w wieku podeszłym, u osób z upośledzonym wchłanianiem, np. w zaburzeniach wątroby lub nerek, u kobiet w okresie menopauzalnym, a także u niemowląt i dzieci.

Witamina D jest niezbędna m.in. dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania układu kostnego, jej niedobór u dzieci może prowadzić do krzywicy, a u dorosłych do osteoporozy. Ponadto, witamina D zapobiega stanom zapalnym skóry, a także wpływa na wiele procesów fizjologicznych, takich jak np. wydzielanie insuliny czy skurcze mięśni. Objawami niedoboru witaminy D osoby dorosłej mogą być m.in. bóle mięśniowe, bóle stawowe, ogólne złe samopoczucie i częste infekcje.

Źródła: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu



VITRUM® D3 WITAMINA SŁOŃCA!

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



1

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

2

Olej z krokosza barwierskiego zawarty w kapsułce zwiększa przyswajalność witaminy D

3

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

SUPLEMENT DIETY

Copyright© 2019 Takeda Pharmaceutical Company Limited. Wszystkie prawa zastrzeżone. Wszystkie znaki handlowe są własnościami ich prawowitych właścicieli.

PL/VDF/19/0015
Producent: Takeda Pharma sp. z o.o.

* Rusińska A., Rudowski E., Walczak M., Lini (2018) Witamin D Supplementation Guidelines for General Population and Groups at Risk of Vitamin D Deficiency in Poland – Recommendations of the Polish Society of Pediatric Endocrinology and Diabetes and the Expert Panel With Participation of National Specialist Consultants and Representatives of Scientific Societies – 2018 Update. Front. Endocrinol. 9:246. doi: 10.3389/fendo.2018.00246

O wykorzystaniu sztucznej inteligencji w sztuce przeczytasz tu:

<https://www.gazetasenior.pl/aplikacja-coart>

Pół godziny dziennie dla zdrowia

Wiktor Szczepaniak

Aktywność fizyczna zapobiega wielu chorobom, a część z nich nawet leczy. Nie trzeba jednak chodzić na siłownię albo biegać w maratonach, żeby zyskać dobrą kondycję i wzmocnić zdrowie. Wystarczy spacerować: 30 minut dziennie.

Ekspert Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) po raz kolejny biją na alarm w sprawie niedostatecznej ilości ruchu wśród współczesnych mieszkańców ziemi. Z najnowszych, globalnych szacunków epidemiologicznych (The Lancet Global Health) wynika, że nieaktywnych fizycznie jest aż 28 proc. wszystkich dorosłych ludzi. Oznacza to, że ponad jedna czwarta dorosłej populacji świata, a w krajach rozwiniętych nawet 37 proc., nie realizuje minimalnej, zalecanej przez WHO dawki ruchu, która wynosi niespełna 150

minut umiarkowanego lub 75 minut intensywnego wysiłku fizycznego na tydzień.

Konsekwencje niedostatecznej aktywności fizycznej z punktu widzenia ludzkiego zdrowia są tak bardzo dotkliwe, że o siedzącym trybie życia coraz częściej mówi się – „siedzenie to nowe palenie”. Ekspert przekonują, że statystycznie rzecz biorąc, 1 godzina siedzenia skraca życie średnio aż o 21 minut, podczas gdy jeden wypalony papieros „tylko” o 11 minut.

Ekspert WHO ostrzegają, że brak aktywności fizycznej skutkuje m.in. zwiększonym ryzykiem rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, otyłością, kilku rodzajami raka, cukrzycą, a nawet problemami ze zdrowiem psychicznym.

Zdrowie na wyciągnięcie ręki

Na szczęście, wbrew pozorom, aby zmniejszyć to ryzyko i móc cieszyć się licznymi, nie tylko zdrowotnymi korzyściami wynikającymi z ruchu, nie trzeba wcale wyciskać z siebie siódmych potów.

Wystarczy do tego niespełna 30 minut spacerowania

dziennie – przekonują eksperci międzynarodowej organizacji Exercise is Medicine, która promuje aktywność fizyczną (tzw. fitness medyczny) już w kilkudziesięciu krajach świata, w tym także w Polsce.

Jakie są przykładowe korzyści z regularnego spacerowania?

Spacer chroni nasze serce: 30 minut marszu dziennie zmniejsza ryzyko śmierci z powodu chorób serca o 35 proc. Wystarczy przejść 1,5 km. Im szybciej, tym lepiej.

Spacer chroni przed cukrzycą: 30 minut marszu dziennie zmniejsza ryzyko cukrzycy o 30 proc., a u osób chorujących na cukrzycę spacerowanie po posiłkach znacznie poprawia przebieg choroby. Obniża ciśnienie krwi: 30 minut marszu dziennie obniża ciśnienie tętnicze krwi średnio o 5-11 mmHg (skurczowe) i 3-8 mmHg (rozkurczowe). Chroni przed upadkami i złama-

maniami kości: badania wykazały, że kobiety, które codziennie spacerują przez 35 minut, mają o 41 proc. mniejsze ryzyko złamania szyjki kości udowej w porównaniu do kobiet prowadzących siedzący tryb życia (dzięki silniejszym mięśniom i lepszej równowadze).

Chodzenie chroni przed rakiem piersi: z badań wynika, że kobiety, które chodzą co najmniej 7 godzin tygodniowo mają mniejsze o 14 proc. ryzyko zachorowania na raka piersi niż kobiety chodzące mniej niż 3 godziny na tydzień. Ponadto w trakcie leczenia raka piersi spacerowanie zmniejsza objawy uboczne terapii!

Recepta na zdrowy ruch

Na tym oczywiście nie koniec potencjalnych korzyści, jakie daje zwykłe spacerowanie. Na liście benefitów są jeszcze m.in.: zmniejszenie apetytu na słodkie, poprawa koncentracji i kreatywności, poprawa nastroju, poprawa jakości snu

oraz wydłużenie życia.

– Optymalne tempo maszerowania wynosi około 100 kroków na minutę – podpowiada Anna Plucik-Mrozek, lekarka, która reprezentuje polską filię organizacji Exercise is Medicine.

Jeśli jednak twój stan zdrowia na to nie pozwala, to wiedz, że korzyści zdrowotne odniesiesz również z wolniejszego tempa spacerowania, zwłaszcza gdy będziesz wędrować po terenach zielonych, gdzie można oddychać świeżym powietrzem.

Zagrożenie koronawirusem a spacer i aktywność fizyczna

O ile nie jesteśmy na kwarantannie lub nie podlegamy izolacji, spacer i umiarkowana aktywność fizyczna jest wręcz wskazana, pod warunkiem, że zachowujemy odpowiednią odległość od innych osób. Profesor Wielgoś zaleca przede wszystkim duże parki lub

las, o ile mamy je w zasięgu. Samotny, a nawet rodzinny spacer, jeśli nie odbywa się w zatłoczonych miejscach, jest nawet wskazany – doradza na twitterze Tadeusz Jędrzejczyk, były prezes Narodowego Funduszu Zdrowia. Badania naukowe wskazują, że osoby zapewniające sobie umiarkowaną aktywność fizyczną są mniej podatne na infekcje górnych dróg oddechowych, takie jak przeziębienia (często są wywoływane przez koronawirusy, choć inne niż SARS-Cov 2) czy grypa, niż osoby prowadzące siedzący tryb życia lub... zapewniające sobie intensywny wysiłek fizyczny (taki jak maraton).

Źródła: Materiały i dane liczbowe ze strony internetowej WHO, strona internetowa organizacji Exercise is Medicine

zdrowie.pap.pl

Można spacerować samemu albo z psem, zawsze warto!

<https://www.gazetasenior.pl/18-proc-polakow-spaceruje-niz-10-minut-tygodniu>

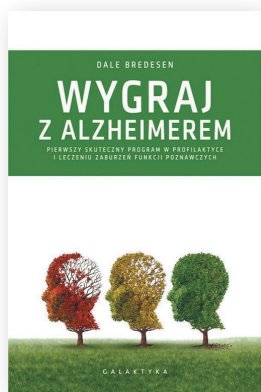
REKLAMA

Ciekawe lektury dla dbających o zdrowie seniorów

Obie książki są poradnikami nie tylko dla osób zmagających się z chorobami. Warto je przeczytać, gdy mamy bliskich zagrożonych alzheimerem oraz chorobą zwyrodnieniową stawów. Przystępnie napisane zawierają wiedzę, którą powinien mieć każdy z nas.

„Wygraj z alzheimerem. Pierwszy skuteczny program w profilaktyce i leczeniu zaburzeń”

Dale E. Bredesen



Alzheimera boimy się bardziej niż jakiegokolwiek innego schorzenia. Spośród 10 chorób będących najczęstszą przyczyną zgonów tylko tej nie potrafimy skutecznie leczyć. Jej rozwój zabiera wspomnienia, samodzielność i godność, w zamian niosąc lęk, brak nadziei i śmierć. Doktor Dale E. Bredesen pokazał, jak możemy walczyć z chorobą Alzheimera i postępującym otępieniem. Pozwolił nam zrozumieć mechanizm choroby, a także opracował autorski program „naprawczy”. Okazuje się bowiem, że wbrew obiegowej opinii alzheimer nie jest jednym schorzeniem, a zespołem kilku chorób. Celem programu dr. Bredesena jest przywrócenie utraconej równowagi poprzez dostosowanie czynników, na które mamy wpływ na co dzień.

Każdy z nas zna przynajmniej jedną osobę, która pokonała raka, nikt natomiast nie zna człowieka, który wyszedłby z alzheimerem – aż do teraz. Z grupy pierwszych 10 pacjentów stosujących się do programu opracowanego przez doktora Bredesena, u 9 osób wykazano znaczącą poprawę już w 3 do 6 miesięcy po rozpoczęciu programu. Od tamtej pory wyniki te potwierdziły się u setek pacjentów. „Wygraj z alzheimerem” to mistrzowsko napisany, rzetelny, a przede wszystkim niosący nadzieję przewodnik dla pacjentów, przedstawiający skuteczne rozwiązania w profilaktyce i leczeniu choroby Alzheimera, także u osób obciążonych genetycznie.

„Choroba zwyrodnieniowa to nie wyrok”

Roland Liebscher-Brach, Petra Bracht

ZAPOWIEDŹ



Czy wiesz, że zaprzestanie ruchu nie jest lekarstwem na ból stawów? Mało tego – może się do niego przyczyniać! „Choroba zwyrodnieniowa to nie wyrok” jest poradnikiem dla osób chcących zadbać o sprawność fizyczną mimo dolegliwości związanych z bólem.

Autorzy książki opracowali metodę fizjoterapii, którą nazywają terapią bólu. Polega ona na stosowaniu ćwiczeń rozciągających oraz masażu powięziowego z użyciem kulki i wałka. Terapię powinna wspierać odpowiednia dieta, dlatego w książce znalazły się także przykładowe przepisy. Celem opisanych działań jest złagodzenie, a nawet

wyeliminowanie bólu, który może towarzyszyć chorobie zwyrodnieniowej oraz poprawienie i utrzymanie sprawności. Niezależnie od wieku!

Autorzy przybliżają czytelnikowi mechanizmy powstawania choroby zwyrodnieniowej i bólu. Zwracają uwagę na wpływ genetyki, stresu, nadwagi i zakwaszenia organizmu. Omawiają mechanikę działania stawów oraz rolę mięśni i ścięgien. Nie pomijają też kwestii psychiki, która odgrywa ogromną rolę w przypadku przewlekłego bólu. Napisana przystępnym językiem, zawierająca dokładne opisy ćwiczeń, będzie cenną pomocą nie tylko w pracy fizjoterapeutów. Stanie się także doskonałym przewodnikiem dla wszystkich, którzy cierpią na ból stawów i chcą o siebie zadbać sami.

Trening pamięci i kreatywnego myślenia

O wrażeniach z warsztatów

Krystyna Ziętak

Jedną z dziesięciu tajemnic Leonarda da Vinci, który był leworęczny, było pismo lustrzane. Dowiedziałam się o tym od koleżanki, biorącej udział w warsztatach Akademii Leonarda da Vinci „Złoty Wiek” dla seniorów. Opowiadała ona o rysowaniu odbitych figur jednocześnie lewą i prawą ręką, o pisaniu lustrzanych odbić liter itd. Wtedy odkryłam, że można trenować umysł i pamięć. Dlatego postanowiłam wziąć udział w warsztatach z treningu pamięci dla seniorów, zorganizowanych przez Stowarzyszenie Żółty Parasol na Ołbinie we Wrocławiu i prowadzonych przez Annę Jurkowską.

Brak aktywności umysłowej i fizycznej źle wpływa na nasz mózg. Mózg trzeba poddawać systematycznemu wysiłkowi. Warto uczyć się języków obcych, grać w gry planszowe i karciane, w bingo i inne. Tego typu aktywności przypominają nam lata szkolne i przedszkolne, po prostu młodość – odmładzają nas i łączą przyjemne z pożytecznym. Osiągamy jednocześnie dwa cele. To wszystko powinno być wspomagane dietą bogatą w złożone węglowodany. Przeczytałam w internecie, że powinno się jeść zbożowe płatki, ryby i zielone warzywa.

Rozgrzewanie umysłu

A co działo się na warsztatach z treningu pamięci i kreatywności? Stale było coś zaskakującego, o czym wcześniej nie słyszałam. Na jedne zajęcia przyszła Justyna Prus. Pokazała uczestniczkom sposób rozgrzewania mózgu i poprawiania koordynacji ruchów. Mózg trzeba ćwiczyć tak jak mięśnie. Paul Dennison zaproponował proste ćwiczenia fizyczne, które aktywizują połączenia nerwowe w celu poprawienia współdzia-

łania obu półkul mózgowych. Każda z półkul ma inne zadania i trzeba to zintegrować. Chętnie kręciliśmy oczyma, lewą ręką dotykaliśmy prawej łydki lub prawego policzka. Justyna tak szybko czytała polecenia, że można się było pogubić. Podobno codziennie wykonywane ruchy naprzemiennie (minimum przez 4 tygodnie?) to lepsza koncentracja, zdrowsze oddychanie, zharmonizowanie współpracy obu półkul mózgowych i łagodzenie stresów.

Bardzo zabawny był „kapturek myśliciela”, czyli masaż uszu. Tym zajmuje się kinezylogia edukacyjna. Uczyliśmy się też prawidłowego oddechu i uciskania punktów równowagi. Kręcąc głową, udawałyśmy sowę. Na zakończenie rozgrzewki mózgu oburącz rysowałyśmy w myślach ogromne figury. Przepis na „kapturek myśliciela” jest prosty. Dwoma palcami łapiemy za małżowinę uszną i ją masujemy, odciągając do tyłu i ściskając. Masaż zaczynamy od góry, przesuwając palce w dół do płatka ucha. Ćwiczenie pobudza słuch i wspomaga pamięć.

Techniki uczenia się na pamięć

W internecie na YouTube widziałam film, w którym dziewczynka zapamiętywała losową kolejność trzydziestu kart niebieskich i czerwonych. Trudno w to uwierzyć. Gdy zapisałam się na warsztaty z treningu pamięci, mój cel nie był tak ambitny. Chciałam się czegoś nauczyć i spędzić czas w miłym towarzystwie. Udało się! Wielu z nas, ja też, ma kłopoty z zapamiętywaniem imion nowych znajomych. Rada jest prosta – w zapamiętywaniu pomocne jest skojarzenie imienia z jakimś gestem wykonywanym przez tę osobę. Spróbujcie sami i przekonajcie się, czy to działa. To było ciekawe dla mnie ćwiczenie, bo wymagało wcześniejszej obserwacji ruchów, charakterystycznych dla danej osoby.

Gdy uczymy się nowych słówek, to powinniśmy w trakcie nauki zmieniać ich kolejność. Wiadomo, że z długiej wypowiedzi zapamiętujemy jej początek (zasada pierwszeństwa) i koniec (zasada świeżości). Środek gdzieś nam umyka. Zapamiętywanie jest wspomaganie przez wyobraźnię i emocje. Dlatego słówka warto kojarzyć z obrazami. Tę technikę stosowałyśmy do zapamiętywania

numerów telefonów. Każdej cyfrze należało przyporządkować obraz – symbol. Wszystkie uczestniczki warsztatów były zgodne, że cyfra 4 to krzesło. Więcej skojarzeń było z cyfrą 6 – fajka i wiśnia. Ósemka została bałwanem, bo zajęcia odbyły się wczesną wiosną.

Kreatywne myślenie

Jedno z ćwiczeń polegało na wypisaniu w krótkim czasie jak największej liczby słów zaczynających się na wylosowaną literę. Inne wymagało tworzenia słów z liter występujących w danym słowie. Jedna z uczestniczek, Lucyna, wymyśliła 17 słów z liter ze słowa „kontrabas”.

W kolejnym ćwiczeniu trzeba było utworzyć jakieś przesłanie zawierające dwa wylosowane słowa. Ja wylosowałam: „głowa” i „drzewo”. Ułożyłam zdanie: „Głową drzewa nie przebijesz, ale przy okazji dużo się nauczysz”. Grażynka wylosowała „różga” i „kwiatek”. Oto jej zdanie: „Nie traktuj kobiety różgą, ale kwiatkiem”.

Bawiłyśmy się w Wisławę Szymborską. Tak jak ona, układałyśmy zdania zaczynające się od „wolę”, a na początku drugiego słowa musiała być kolejna litera z imienia uczestniczki. Oto przykład zdań związanych z imieniem „Krystyna”: „Wolę koty niż psy. Wolę rysować niż gotować. Wolę spacerować niż biegać” itd.

Rzymski pokój

Mnie szczególnie spodobał się „rzymski pokój”, który nie jest pokojem. Jest to technika pomagająca zapamiętywać słowa we właściwej kolejności. „Rzymskim pokojem” jest zbiór (baza) jakichś elementów, których kolejność dobrze znamy. Tym słowom trzeba przyporządkować w sprytny, logiczny sposób wyrazy, które chcemy zapamiętać w ustalonej kolejności. Wybór „rzymskiego pokoju” nie jest łatwym zadaniem. Często podawany przykładem jest „pokój” sześćelementowy: szyja, broda, usta, nos, oczy, czoło. Tylko jak logicznie przyporządkować mu słowa, które mamy zapamiętać w ustalonej kolejności? One powinny jakoś się kojarzyć z elementami „rzymskiego pokoju”. Na zajęciach z Anią Jurkowską miałyśmy stworzyć własny „rzymski pokój” do zapamiętania pięciu państw w następującej kolejności: Niemcy, Chiny, Anglia,

Polska, Rosja. Szczerze napiszę, że nie udało się mi tego zrobić. Jako „rzymski pokój” wybrałam wrocławskie galerie handlowe i mosty na trasie tramwaju numer 10 z Leśnicy na Biskupin. To nic nie dało, bo galerie w żaden sposób nie kojarzyły się z państwami. Może sami spróbujecie zrobić to ćwiczenie? Jedna z uczestniczek zajęć, Basia, za „rzymski pokój” uznała swoje mieszkanie, którego rozkład przecież dobrze знаła. Łazienkę przypisała „Niemcy”, bo są w niej niemieckie kafelki. Kuchnię przyporządkowała „Chiny”, bo lubi jeść chińskie potrawy. Balkon związała z Anglią, bo kiedyś machała na nim komuś, kto wyjeżdżał do Anglii itd.

Myślenie lateralne

Myślenie lateralne, wprowadzone przez Edwarda de Bono, stwarza okazję do wykazania się pomysłowością i fantazją. To umiejętność patrzenia na rzecz (problem) z różnych stron, na różnych płaszczyznach. Jest to też rezygnacja z szablonów i szukanie nowych, nietypowych rozwiązań – dostrzeganie nowych możliwości. Na przykład po usłyszeniu początku pewnej kryminalnej historii trzeba było zgadnąć jej zakończenie. Nasza wyobraźnia pracowała na pełnych obrotach, rozwiązań zagadki kryminalnej było wiele. Tymczasem prawdziwe zakończenie i tak okazało się zaskakujące, jak to normalnie bywa w życiu.

Rok warsztatów z treningu pamięci i kreatywności w Żółtym Parasolu to fantastyczny czas zdobywania wiedzy i jednocześnie zabawy. Różnorodność ćwiczeń usprawniających pamięć, koncentrację i kreatywność myślenia przeszła moje oczekiwania. Korzystaliśmy też z programów komputerowych Akademii Umysłu SENIOR, które Stowarzyszenie Żółty Parasol dostało z Formsoftu, gratis, na pięć komputerów. Jest to seria ćwiczeń rozwijających pamięć i koncentrację uwagi o różnym stopniu trudności. Seniorzy, tak jak dzieci, lubią wyzwania. Emocji było dużo.

Gdy warsztaty się skończyły, wszystkie uczestniczki zajęć były zgodne, że dalej trzeba coś robić. Teraz spotkamy się w Żółtym Parasolu na grach logicznych, też usprawniających pamięć i kreatywność. Polecam!

KSIĄŻKA ROKU 2019
portalu lubimyczytac.pl



KULT

Łukasz Orbitowski

Mistrzowska opowieść o nas samych.

1983, okres największej beznadziei Polski Ludowej. Po prowincjonalnych parafiach rozchodzi się wieść o Maryi ukazującej się na działkach w podwrocławskiej Oławie. Kościół odcina się od objawień, a generał Jaruzelski grzmi o religijnej ciemnocie. Mimo milicyjnych szykan dziesiątki tysięcy pątników nadszają do małego miasteczka.

Prostoduszny rencista Heniek z nadludzką konsekwencją dąży do wybudowania wielkiego sanktuarium, które ma konsekrować papież Polak. Jego brat Zbyszek uporczywie lawiruje między poczuciem rodzinnej lojalności a oczekiwaniami przyjaciół, tworzących lokalną partyjno-kościelną elitę. Jego słabość do kobiet, równie silna jak miłość do żony i dzieci, to wymarzony materiał na esbecki szantaż.

Kult to najdojrzalsza powieść Łukasza Orbitowskiego, snuta z humorem i czułością. Zbeletryzowana, ale doskonale udokumentowana historia oławskich objawień jest tylko pretekstem do fascynującej opowieści o miłości i stracie, lojalności i próbie zrozumienia najbliższych. O potrzebie odkupienia win. O cudach i ich tajemnicy.

Hotel Junior Krakus*
30-728 Kraków, ul. Nowohucka 33
tel. 12 652 02 05
rezerwacja@turystyka-krakus.com.pl
www.turystyka-krakus.com.pl

Hotel Przyjazny Seniorom

Oferta specjalna dla zorganizowanych grup seniorów. Serdecznie zapraszamy do Krakowa.

- pokoje 1, 2 osobowe z łazienkami
- pokoje 2, 3 osobowe Studio
- usługi gastronomiczne: śniadania, obiady, kolacje
- parking monitorowany

**DOBRA JAKOŚĆ
W ATRAKCYJNEJ CENIE**

Więcej o wrażeniach z zajęć z treningu pamięci można przeczytać na blogu: „Wirtualna Kultura 60+”. Na przykład o mnemotechnice, akronimach, akrostychach i łańcuszkach skojarzeń.

<https://60virtualculturepl.blogspot.com>

To już nie ta trawa...

Andrzej Wasilewski

Jako człowiek, który od dziecka uważał, że życie za płotem jest zawsze bardziej intrygujące, ciągle organizowałem różne przedsięwzięcia dające smak przygody i przyznam, że na ogół mi to wychodziło. Oczywiście, mam także pewien zapas pomysłów jeszcze niezrealizowanych, jak np. podróż kolejową do Władywostoku na Kamczatce, lot balonem „gdzie wiatr poniesie” (to rezerwuję na nieodległe 80. urodziny), czy wyprawę w siodło do krainy konia, czyli do Mongolii. W tej ostatniej sprawie zresztą poczyniłem realne przygotowania.

Kiedy wykupiłem lekcje jazdy konnej, instruktorka była nieco zakłopotana, bo siedemdziesięcioletni kursant na konia nie wskoczy, więc jak go tam posadzić? Takiego wiekowego przypadku jeszcze nie miała. Wymyśliła, że podstawimy schodki, po których kursant na konia wejdzie. Konia natomiast operacja ta znacznie zaniepokoiła, bowiem nikt mu do tej pory schodków do brzucha nie przystawiał, przeto nie wiedział, co z takiej operacji dla niego ma wyniknąć i, strzygąc uszami, ciągle się odsuwał z lękiem. Następnym etapem przygotowań był dobór siodła, bowiem do różnych rodzajów jazdy są siodła o różnym rodzaju funkcjonalności i wygody, o czym wcześniej nie wiedziałem. Fachowiec od koni zapoznany z moją ideą, po naradach z innymi fachowcami, których zwołał, bo przypadek kuriozalny (półroczna podróż w siodle, a i jeździć nie kowboj), orzekł: siodło rodeo. Rzeczowo też zapytał: w ile koni chce pan jechać? Jak to w ile koni? – zdziwiłem się. Przecież nie

taborem. Pod siodłem. – No, a pasza na pół roku? Witaminy? Odżywki dla konia?

Przyznam, że pytanie eksperta od jazdy konnej mnie zdumiało, bo szlak przez Ukrainę i południową Rosję to same stępy. Sama trawa. Mam transportować siano na łąkę? Bolesław Chrobry latał konno od Berlina do Kijowa, tabuny Tatarów hasały ze środkowej Azji do Wiednia bez worków witamin dla koni, a pasali je wszędzie rosnącą trawą. Na takie argumenty ekspert pokręcił głową i z ironiczną miną rzekł tonem politowania: Proszę pana... to już nie ta trawa... i nie te konie.

Nie to mleko, nie to masło, nie to mięso

Prawda. To już nie ta trawa, nie ta marchewka (nafaszerowana azotanami i azotynami oraz stymulatorami wzrostu masy), to nie te ogórki (im bardziej ciemnozielona skórka, tym bardziej napchane azotem), automatycznie nie to mleko z tej trawy, a nadto nasycone preparatami zapobiegającymi kwaśnieniu i antybiotykami, to nie te jajka, bo z fermowych kur niezaplodnionych, a więc biologicznie nierównoważone, nie ten chleb, bo nasycony chemicznymi konserwantami, spulchniaczami i nie wiadomo czym tam, to nie to mięso, bo nasycone konserwantami i barwnikami oraz solą czy też polepszaczami smaku. To nie te pomarańcze, bo w procesie magazynowania nasycone są silnymi konserwantami dymnymi i dlatego ich skórka nie może być dodawana do kompostu, to nie to masło, bo w 20 procentach nafaszerowane uzupełniaczami nie zawsze zdrowymi, to nie ta kielbasa, bo w połowie tylko z mięsa, a wędzone ryby wcale nie są wędzone, lecz parzone w złocistym konserwancie chemicznym – i tak dalej. Gleba, z której składniki pokarmowe czerpie pietruszka, cebula czy rzodkiewka nawet na ukraińskim stepie jest zdegradowana opadem pyłów przemysłowych otaczających kulę ziemską i wytrąconych z atmosfery w ilościach kilku ton na kilometr kwadratowy. Zwykła cebula w magazynach jest promieniowana słabą dawką radioaktywną, żeby nie puszczą zieleńki kiełków. I nie puszczą – do sadzenia używana jest inna niż spo-



żywca. Ryby z południowego Bałtyku („polskiego”) w ogóle nie powinny znaleźć się na stole z powodu skażeń chemicznych.

Gdzie medycyna ludowa?

To tylko niektóre czynniki, choć nie wszystkie, powodujące, że „to już nie ta trawa”. To już nie to pożywienie, to już nie ta zdrowość, to już nie ta skuteczność przyrodniczych środków leczniczych (zioł). Skutkiem jest wzrost liczby organizmów zbuntowanych przeciw zatruciom (alergie pokarmowe dzieci), na co lekarstw nie ma i jest to zupełnie logiczne.

Za czasów naszego dzieciństwa (mam na myśli lata czterdzieste i pięćdziesiąte ubiegłego wieku), „medycyna ludowa” znajdowała się w szerokim, skutecznym zakresie stosowania. Przeziębienia, grypki, chrypki, zapalenia oskrzeli, kaszelek i podobne „drobiazgi” leczono herbatką lipową, roślinnymi syropkami, stawianiem baniek, nacieraniem olejkami kamforowym, mlekiem z czosnkiem i miodem, przy czym wszystkim to było skuteczne. Bolesne wrzody podskórne leczono skutecznie okładem z cebuli, reumatyczne stany zapalne okładem z chrzanu, na słuźczenia przykładano liście babki, a złamania „sklejano” żywokostem. Wiele damskich dolegliwości leczono jasnotą białą, zaćmę płukanką z alunu i miodu, a trudno gojące się rany okładem z marchwi i miodu. Działało. Specjalistów sa-

mouków z tej dziedziny zwano zielarzami i bardzo szanowano. Gromadzoną w wielowiekowych przekazach wiedzę mieli ogromną i zweryfikowaną w praktyce. Leczenie polegało na stosowaniu środków przyrody zharmonizowanej bezpośrednio z organizmem człowieka. Zioła pełniły funkcję regulacji sterowników impulsów bioelektromagnetycznych w układach fizjologicznych, ale zostały wyparte przez zachłystnięcie się medycyny technologią chemiczną działającą szybciej, odczuwalnie, bo wybiórczo.

Żyjąc we wszechobecnej chemii

Istotnie, w XXI wieku jesteśmy już znacznie oddaleni od matki Przyrody funkcjonującej w zrównoważonym układzie biochemicznym i elektromagnetycznym wzajemnych współzależności. Przenieśliśmy się w wielu sferach w świat zdeformowany przyrodniczo przez ingerencję technologiczną człowieka. Co prawda odstąpiliśmy od wielkopłytowego budownictwa mieszkaniowego nasyconego promieniowaniem betonu, ale ubieramy się w tworzywa sztuczne emitujące plusową jonizację osłabiającą organizm ludzki, zabudowujemy mieszkanie meblami, których w przedszkolu stosować nie wolno z uwagi na chemię klejów do płyt wiórowych, odżywiamy się produktami zawierającymi środki chemiczne deformujące naturalny metabolizm organizmu, pijemy wodę nasyconą środkami

odkażającymi i antykorozyjnymi, jemy warzywa hodowane w ziemi skażonej chemicznie, nie możemy kąpać się w rzekach wypełnionych ściekami komunalnymi i przemysłowymi, a nawet jadać ryb w nich złowionych, bo śmierdzą fenolem, a do jezior spływają nawozy sztuczne z okolicznych pól, powodując wysypki alergiczne u kąpiących się. A kiedy zachorujemy, bierzemy garściami tabletki leków syntetycznych, które część składników pozostawiają na zawsze w naszej wątrobie, nerkach, mięśniach i stawach, powodując osłabienie funkcjonowania tych narządów z powodu „zamulenia”.

Bez apteki bezradni

Nie od rzeczy jest uwaga, że przemysł farmaceutyczny, będący aktualnie biznesem najbardziej dochodowym, wcale nie kieruje się intencją poprawy naszego zdrowia. Ideą biznesu jest, jak wiadomo, gromadzenie kapitału. Płaszczyna zdrowotna jest jedynie drogą do kasy, a nie celem. Stąd wiele leków jest tak konstruowanych, żebyśmy nimi leczyli objawy (bo produkt zyskuje wiarygodność dla następnych nabywców), ale też hodowali następną chorobę. Nie będę wymieniał nazw, ale powiem, że pewien lek na obniżenie ciśnienia dyskretnie generuje zarazem powstanie dny moczanowej, wiele leków nasercowych generuje astmatyczne stany oskrzelowe, lek redukujący bóle podagryczne wywołuje małopłytkowość jako prostą drogę do

zaburzeń hematologicznych, a więc kolejnych serii leków – i tak dalej. A my, bez pomocy apteki jesteśmy już bezradni, bo naturalne medykamenty to „już nie ta trawa”. Dzisiaj herbatką lipową nikt już niczego nie wyleczy. Od Przyrody oddalamy się, a w technologiach działamy przeciwko sobie na wielu płaszczyznach. I dlatego że odwrotu nie ma, aby nie siać defetyzmu, zalecam nie zajmować się myśleniem na ten temat, bo na wrzodzące rany i tak nie przyłożysz już marchwi z chrzanem, tylko będziesz wysiadywać w kolejkach po receptę, okładem z chrzanu nie będziesz uśmierzać bólów reumatycznych, lecz pójdziesz po receptę, a nasionami ostropestu wątroby leczysz nie będziesz, tylko pójdziesz do przychodni. Bo skutek nie tak wyraziście widoczny, jak po tabletkach.

I dlatego, żeby nie zatracić optymizmu i radości życia nawet w chorobie, proponuję nie zajmować się myśleniem na ten temat. Radzę przeto dużo optymizmu, wesołych filmów komediowych na kanałach zagranicznych (bo na polskich nie ma), ubrać się i iść na spacer, na żagle, na narty, na siłownię kardiologiczną, radośnie popatrzeć na pięknie kwitnące (dobrze nawożone syntetykami) klomby w środku miasta. Bo za miastem, na łąkach kwiatów coraz mniej, coraz bardziej rachityczne. I trawa – to już nie ta trawa. Niestety – prawda przypadkiem wyrażona, ale... prawda.

Felieton Andrzeja Wasilewskiego o samotności na emeryturze przeczytasz na:

<https://www.gazetasenior.pl/samotnosc-cisza-lek-emerytura>

UTW dobrze wykorzystasz czas

Kazimierz Nawrocki

Aktywność umysłowa i społeczna są konieczne dla zdrowego starzenia się. Uniwersytety trzeciego wieku to miejsca, gdzie seniorzy mają szansę wcielić w życie tę zasadę. Z doświadczonego praktykiem Tadeuszem Sarnowskim, Dziekanem Wydziału Zamiejscowego Społecznej Akademii Nauk, a jednocześnie przewodniczącym Rady Programowej i członkiem honorowym Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wiek, rozmawia Kazimierz Nawrocki.

Kazimierz Nawrocki: Żyjemy w XXI wieku zwanym wiekiem wiedzy. Jaki to ma wpływ na edukację w życiu każdego z nas, także seniorów?
Tadeusz Sarnowski: Współczesne czasy to okres dynamicznego rozwoju, który powoduje zmiany w otaczającej nas rzeczywistości.

Tempo zmian, które kiedyś dojrzywały kilkadziesiąt lat, dziś zamyka się w czasie poniżej dekady. Wiedza wzrasta w postępie geometrycznym co 2-3 lata, ilość dostępnej wiedzy się podwaja. Nie jesteśmy w stanie jej opanować, ale poprzez edukację w każdym wieku jest nam łatwiej poruszać się w gąszczu nowo powstających technologii, idei, pojęć i sposobów postępowania.

Powiedział Pan kiedyś, że czas jest dobrem, którym można gospodarować w sposób piękny lub go marnotrawić. Dodał Pan przy tym, że naszym życiowym zadaniem jest zrobić z danego czasu jak najlepszy użytek. Od 13 lat pełni Pan funkcję przewodniczącego Rady Programowej przy UTW w Ostrowie Wielkopolskim. Czy może Pan stwierdzić, że były to lata dobrze wykorzystane?

Spotykając na korytarzach uczelni Społecznej Akademii Nauk słuchaczy Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wiek, uczestnicząc w ważnych wydarzeniach uczelni, jestem pełen podziwu dla ich postawy życiowej, uśmiechniętych twarzy, energii, pogody ducha, wzajemnych relacji nacechowanych życzliwością oraz dążenia do poznawania

nowych rzeczy, do poszerzenia swoich umiejętności, do samorealizacji. To jest właśnie dobre wykorzystanie czasu.

Wydział Społecznej Akademii Nauk od początku wspiera ideę Uniwersytetu w Ostrowie Wielkopolskim. Jak środowisko akademickie angażuje się w rozwój tego ważnego dla ostrowian ogniwa życia społecznego?

W Społecznej Akademii Nauk OUTW dopełnia się obraz reprezentacji pokoleniowej wokół uczelni. Środowisko akademickie SAN włącza się w funkcjonowanie uniwersytetu poprzez uczestnictwo w radzie programowej, sprawując patronat naukowy nad działalnością edukacyjną. Znacząca część zajęć UTW odbywa się w budynku Społecznej Akademii Nauk w jej auli, salach ćwiczeniowych

oraz pracowniach informatyki. W prowadzeniu zajęć edukacyjnych uczestniczą nauczyciele akademicy SAN.

Jak ocenia Pan na przestrzeni minionych dwunastu lat rozwój Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wiek i jego aktualną pozycję na mapie Ostrowa Wielkopolskiego?

Obserwując rozwój OUTW od chwili jego powstania mam pełne przeświadczenie, że spełnia on ważną rolę w integracji społeczności ostrowskiej, w którą wpisał się na trwałe. Przez te wszystkie lata miałem okazję podziwiać, jak rozrasta się uniwersytet zarówno pod względem ilości słuchaczy, jak i obszarów działalności. W każdym roku przybywa słuchaczy, grup szkoleniowych, imprez. Dziś każdy może znaleźć tu coś ciekawego dla siebie.

Jak widzi Pan przyszłość edukacji senioralnej? W jakich kierunkach będzie się ona rozwijać?

Statutowa działalność tworzy nowe perspektywy i szanse na przedłużenie sprawności psychofizycznej tak powszechnie oczekiwanej, a szczególnie upragnionej w trzecim etapie naszego życia. Nauka już dawno dowiodła, że trenowanie szarych komórek, aktywność doskonale wpływają na ogólną kondycję i sprawność człowieka. Do tego człowiek z natury jest istotą stadną i trudno znosi samotność. Przebywając w środowisku UTW można mieć pewność, że jest się w otoczeniu życzliwym, przyjaznym, w którym jest dużo pozytywnej energii. Z perspektywy demografii liczba seniorów będzie wzrastała, stąd włączenie edukacji senioralnej w ideę kształcenia ustawicznego jest oczywiste.

Otrzymał Pan medal Za usługi dla miasta Ostrowa Wielkopolskiego. Z jakich działań na rzecz Ostrowa Wielkopolskiego jest Pan najbardziej dumny?

Otrzymałem medal za zasługi dla województwa wielkopolskiego. Myślę, że z kilku aktywności przede wszystkim wymieniałbym dwie. Działalność na polu edukacyjnym, z którym jestem związany od czasu ukończenia studiów, najpierw jako nauczyciel w Zespole Szkół Technicznych, później wykładowca i dziekan w Społecznej Akademii Nauk, która wypromowała przez 20 lat swego istnienia 5500 absolwentów i w której otoczeniu funkcjonuje również Uniwersytet Trzeciego Wiek. Druga aktywność to wieloletnia działalność w przemyśle w firmie ZAP - Robotyka Sp. z o.o., która dołożyła znaczącą kartę w rozwój robotyki w kraju.

Zachęcamy do przeczytania wypowiedzi seniorów zaangażowanych w prace Miejskiej Rady Seniorów i Uniwersytetu Trzeciego Wiek w Ostrowie Wielkopolskim:

<https://www.gazetasenior.pl/ciesz-sie-zyciem-i-nie-boj-sie-starosci>

REKLAMA

Leon i MC 473 SUN są parą od kwietnia. Z radością spoglądają w stronę słońca.

okulary
MC 473 SUN

KOREKCYJNE OKULARY
PRZECIWSŁONECZNE
OD

129 zł

znajdziesz swoją parę

fielmann
butik optyczny

Zakinthos „młoda” wyspa z ciekawą historią

Maria Marchwicka

Grecja przyciąga mnie piękną pogodą, wspaniałymi krajobrazami i ciekawą historią. Po wakacjach w Rodos, na Kos, Korfu i Chalkidiki przyszedł czas na Zakinthos. To wyspa o niemal trójkątnym kształcie, z żyznymi gruntami, obfitymi opadami deszczu, o dużym nasłonecznieniu, co czyni ją pełną roślinności. Homer nazywał Zakinthos elissa, co oznacza zalesiona.

Króluje tu gospodarka rolnicza, której głównymi produktami są oliwa, wino, rodzynki, jednak duża część ludności żyje głównie z turystyki. Zimy na tej greckiej wyspie są łagodne, a lata upalne. Środowisko doskonałe dla ludzi i zwierząt. Symbolem wyspy są żółwie morskie Caretta, gatunek zagrożony wyginięciem, które składają tu jaja. Ciekawa jest też roślinność, na Zakhintos

żyje jedyna roślina owadożerna, jest też roślina mięsożerna.

Historia wyspy

Pierwotna nazwa wyspy to Irza. Zgodnie z legendą Król Erygii Dardanos miał syna Zakinthosa, który podbił Irzę i zbudował starożytny akropol, nadał też wyspie swoje imię. Zakinthos płynął przez morze Jońskie, zmarł po ukąszeniu węża i został pochowany w Irzi. Istnieje starożytna moneta przedstawiająca Zakinthosa trzymającego węża.

We wrześniu 1939 roku Niemcy wkroczyli na wyspę, zażądali od burmistrza Zakintos listy z nazwiskami wszystkich żydów. Jednak żaden z żydów nie zginął, gdyż zostali ukryci w górach. Druga wojna światowa zostawiła wyspę biedną i zrujnowaną, wielu mieszkańców wyemigrowało. 13 sierpnia 1953 r. na Morzu Jońskim doszło do największego trzęsienia ziemi. W mieście wybuchł pożar, trwał kilka dni. Zburzeniu uległy wszystkie zabudowania stolicy. Ofiar było wiele, a zniszczenia materialne ogromne.

Dwie tradycje

Wenecja zagwarantowała sobie prawo używania wyspy w zamian za podatek płacony

sułtanowi i zaczęło się masowe zasiedlanie wyspy. Mimo włoskiego zarządzania wprowadzono religię katolicką jako dominującą. Równolegle rozwijały się dwie tradycje – ludowa i intelektualna. Pierwsza była prawie grecka, druga wyraźnie pod wpływem Zachodu i włoskiego renesansu. W kulturze ludowej obowiązywał oczywiście język grecki. Poza podziałem na wyższą i niższą klasę Zakinthos było przez wiele lat niesprawiedliwe w stosunku do kobiet, zarówno biednych, jak i bogatych, które uważano za gorsze od mężczyzn swojej klasy społecznej. W XVIII wieku założono w oknach żaluzje, które ukrywały kobiety przed niedyskretnymi spojrzeciami. Gdy czasem wychodziły z domu, musiały mieć twarz przykrytą maską, a ciało materiałem. Miasto było podzielone na strefy północną i południową. Szlachta i bogaci mieszkali w części północnej prawie jak w zamkach, biedni zaś w południowej, zlokalizowanej wokół portu. Plan wokół kościoła św. Marka był centrum życia szlachty, bogaci wchodzili do kościoła od frontu, biedni i kobiety z tyłu świątyni.

Na szczycie świątyni na Zakinthos znajduje się ukochany



święty patron przebaczenia Donisios, który potem został mnichem i przybrał imię Daniel. W 1577 roku został wyświęcony na biskupa Egini, następnie został opatem w Świętym Monasterze Matki Boskiej w Zakinthos. Do Monasteru zbiegł człowiek, który zamordował brata Dionsiona. Opat przebaczył mordercy i ukrył go – dlatego nazywany jest Świętym Przebaczeniem. Ciało świętego nie uległo zniszczeniu, ale zostało zbezczeszczone przez najazdy niewiernych.

To miasto poetów, pisarzy,

muzyków i artystów, którzy wybrali je na rozwój współczesnej myśli greckiej i twórczości. Dzisiejsze Zakinthos ma tylko kilkadziesiąt lat i 17 tysięcy stałych mieszkańców. Jego burzliwa historia liczy natomiast wiele wieków, a miasto jest dumne, że wydało na świat kilka największych osobowości greckiej sztuki i słusnie jest nazywane matką współczesnego greckiego intelektu.

Zakinthosowy rodzynek

W 2007 r. Unia Europejska uznała zakinthosowy rodzynek

za produkt rolny pochodzenia lokalnego. Mieszkańcy wyspy od wielu stuleci nazywają go „czarnym złotem Zakinthos”. Brałam udział w wycieczce statkiem dookoła wyspy, zwiedzaliśmy błękitne groty. Jednak pogoda była fatalna, bardzo kołysała, ludzie na statku przechodzili chorobę morską. Ale choć wycieczki się nie udały, sam wypoczynek był wspaniały, kuchnia grecka wyśmienita, kelnerzy uprzejmi. Wróciłam do kraju wypoczęta, ale z żalem, że kończy się urlop i trzeba opuszczać ten piękny kraj.

Jak podróżują inni polscy seniorzy, dowiemy się z raportu:

<https://www.gazetasenior.pl/jak-i-gdzie-podrozuja-polscy-seniorzy>

REKLAMA

BUKSA

Travel

Polskie Hotele

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

WŁOCHY

NOWOŚĆ

NOWOŚĆ

Wyjazd autokaru możliwy z 60 miast w Polsce!

W terminach 24.06 - 26.08 możliwość przelotu samolotem z Warszawy lub Krakowa.

12 dni cena od 1389 zł

10 dni od 1049 zł

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

Zapraszamy do kontaktu **Buksa Travel** ul. Orkana 5, Bielsko-Biała

Infolinia: +48 33 811 77 26

E-mail: biuro@buksatravel.pl

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

Dlaczego warto myśleć?

Jadwiga Kwiek

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Wiemy, jak bardzo złożone są nasze mózgi. Ta jego część, którą nazywamy mózgiem „gadzi”, działa na zasadzie „uciekaj albo gin”, dba o nasze fizyczne bezpieczeństwo. Mózg „ssaczy” działa w oparciu o zasadę „żeby wszystko zostało takie samo”, dba o poczucie stabilizacji, poczucie bezpieczeństwa psychicznego. Oba są zachowawcze i odtwórcze. Postęp, kreatywność, myślenie właściwe człowiekowi jest domeną kory mózgowej. Ale korzystanie z niej nie jest wcale ani proste, ani oczywiste.

W opisie i interpretacji otaczającego nas świata stosujemy wypracowaną ewolucyjnie „zasadę skąpca poznawczego”. Filtrujemy napływające informacje przez „układ odniesienia”, czyli pierwsze informacje, które, niezależnie od naszej woli, zostały zainstalowane w naszych głowach przez środowisko społeczne. Mechanizmy konformizmu i dysonansu społecznego czuwają nad tym, żebyśmy się za bardzo nie wychylali, bo grożą nam za to sankcje społeczne w postaci odrzucenia, ostracyzmu, wykluczenia. A na dodatek nasze dwie półkule mózgowe nierzadko wchodzą z sobą w konflikt, sabotując się nawzajem. Zamieszkuje je dr Jekyll i Mr. Hyde wyprowadzając nas nieraz, wbrew naszej woli, na życiowe manowce.

Czy zatem myślenie nie jest za bardzo przereklamowane?

Czy warto tracić tyle życiowej energii i czasu na przedzieranie się przez przeszkody, które piętrzy przed nami ewolucja i presja środowiska społecznego? Czy nie lepiej płynąć bezpiecznie, przynajmniej do pewnego czasu, z prądem? Na to pytanie każdy musi sobie odpowiedzieć sam. W odpowiedzi należy wkalkulować cenę, bo nie ma nic za darmo. Na przeciwnym biegunie do myślenia sytuuje się to, co E. Fromm nazywa „ucieczką od wolności”. I wbrew pozorom, za tę decyzję też trzeba zapłacić. Tyle że jest to najczęściej płatność odroczone. Odroczone nieraz na kolejne pokolenia.

Zmienić stosunek do samego siebie

Jakie argumenty przemawiają na rzecz podjęcia wysiłku samodzielnego, niezależnego myślenia? Są nimi: polepszenie jakości życia, uzyskanie większej autonomii i samodzielności w podejmowaniu życiowych decyzji, zwiększenie możliwości wykorzystania własnego potencjału, poszerzenie zakresu świadomości, zapobieganie zmianom degeneracyjnym i zaburzeniom rozwoju mózgu. Psycholodzy od dawna nie mają wątpliwości co do tego, że jak myślimy, tak żyjemy. Skoro filtrujemy informacje przez układ odniesienia zainstalowany nam przez innych, to w rezultacie nie my decydujemy o sposobie widzenia siebie i świata. Zdarza się, że to, co nam zainstalowano, nie tylko tworzy fałszywy obraz, ale jest wręcz szkodliwe dla dobrego życia. Możliwością bycia szczęśliwym, spełnionym człowiekiem. Ktoś, kto słyszał od najmłodszych lat, że nie jest nic wart, może na zawsze pogodzić się z negatywnym obrazem siebie. Ale może też podjąć wysiłek odnalezienia swoich mocnych stron, rozpoznania swojego potencjału. Zmienić stosunek do samego siebie. Podejmować nowe, ciekawe wyzwania i czerpać z nich satysfakcję, która wtórnie jeszcze bardziej utwierdzi

go w poczuciu własnej wartości. Odnoszone sukcesy wpłyną z czasem na sposób, w jaki będzie go spostrzegało i oceniało otoczenie. I to będzie kolejnym wzmocnieniem i utwierdzeniem dobrego wizerunku samego siebie. Dotyczy to w mniejszym lub w większym stopniu nas wszystkich, ponieważ żyjemy w kulturze krytyki, nagany, wytykania błędów, karan. Z trudem przychodzi nam nagradzanie, komplementowanie, zachęcanie. A to właśnie nagrody są skuteczniejsze od kar.

Lęki seniorów

Osoby starsze doświadczają często lęków związanych ze stopniowym ograniczeniem sił witalnych. Pojawia się sakramentalne pytanie: „kto się mną zaopiekuje”. Pytanie często zadawane na wyrost. Szukanie zapewnienia i dowodów na ich prawdziwość od dorosłych dzieci przywołanych własnymi problemami. W rezultacie rodzi to napięcie po obu stronach, poczucie dyskomfortu, które zwiększają poziom lęku seniora i napędzają poszukiwanie pewności. A pewności nie ma nigdy. Należy zastosować technikę spin it. Inaczej zdefiniować problem i wynikające z niego cele i zadania. Zamiast pytać „kto się mną zaopiekuje?”, należy postawić pytanie „co mam zrobić, żeby nie potrzebować opieki?”. A jeżeli już, to jak najpóźniej. I nie zdręczać teraz siebie i innych. Nie wymuszać, nie wywoływać poczucia winy. Już samo przededefiniowanie problemu spowoduje polepszenie samopoczucia i ukierunkuje zachowanie na zupełnie inne tory.

Zdolność do analitycznego oglądu rzeczywistości, umiejętność dokonywania krytycznej syntezy informacji stanowią skuteczną obronę przed manipulacją. I tą, z którą spotykamy się w życiu prywatnym i tą, która stanowi stałą część życia społecznego i politycznego. Pozwoli nam ustrzec się kupowania cudownych garn-

ków i pościeli. Bezkrytycznego tykania kielbasy wyborczej. Kolejnych, z góry skazanych na niepowodzenie, łzawych obietnic domowych tyranów. Poszerzyć pole własnej wolności. Zadbaj o swoją podmiotowość i godność. Niezależnie od tego na jakim etapie życia się aktualnie znajdujemy i jaka jest nasza sytuacja społeczna. Wszyscy możemy zrobić dla siebie coś dobrego od zaraz. Zacząć trzeba od krytycznego myślenia.

Prognozy oparte na solidnych badaniach zapowiadają szybkie i masowe wypieranie człowieka z rynku pracy przez roboty. Które już nie tylko nieporównanie szybciej przetwarzają informacje, ale potrafią trafnie odczytywać emocje i reagować na nie asertywnie i empatycznie. Grozi nam utrata około 40% obecnych stanowisk pracy. Na razie człowiek ma przewagę nad maszynami na polu świadomości. Tyle że ta zależy od sprawności w sztuce myślenia.

Jak długo da się tę przewagę utrzymać? Rokowania nie są najlepsze. Nasze dzieci cechuje tak zwane płytkie przetwarzanie informacji wynikające ze specyfiki mediów społecznościowych. A to nie sprzyja rozwojowi świadomości. Wręcz przeciwnie. Ponadto alarmujące są wyniki badań dokumentujące zaburzenia rozwoju mózgu, spowodowane zbyt wczesnym i nadmiernym używaniem smartfonów przez dzieci. Czy chcemy i potrafimy pomóc naszym dzieciom i wnukom?

Niechętny stosunek do myślenia przyspiesza zmiany autodestrukcyjne mózgow seniorów. W myśl prawa „organ nieużywany ulega zanikowi”. Zwiększa to prawdopodobieństwo bycia osobą zależną od cudzej opieki.

Znamy porzekadło „myślenie ma przyszłość”. Bardziej aktualne wydaje się: bez myślenia człowiek nie ma przyszłości!

Seniorze – zmień termin, nie odwołuj podróży!

Jak możemy uratować turystykę przed koronawirusem

Spośród różnych sektorów gospodarki na razie na pojawieniu się koronawirusa najbardziej ucierpiała turystyka i branża lotnicza. Odwoływane loty, zamykane granice sprawiają, że bardzo trudno jest nadal działać i zatrudniać pracowników. Dlatego ruszyła akcja „Zmień termin, nie odwołuj”, która ma na celu wsparcie sektora turystycznego.

O takie wsparcie zaapelował m.in. wiceminister rozwoju Andrzej Gut-Mostowy. W jego wpisie na Twitterze można przeczytać: „Radzimy turystom patrzeć w kalendarz i cierpliwie obserwować sytuację. Lepiej zmienić termin wyjazdu, niż odwołać wakacje – pomagamy w ten sposób branży i wspieramy gospodarkę”. Akcję wspiera również POT (Polska Organizacja Turystyczna).

Seniorzy są jedną z najliczniej podróżujących grup społecznych. Najczęściej korzystają z wczasów poza sezonem, czyli wyjeżdżają w okresie do czerwca i od września. Wielu z nich ma już zaplanowany wypoczynek na wiosenne, niektórzy też na letnie miesiące tego roku. Ostateczna decyzja o rezygnacji z uczestnictwa w imprezie turystycznej zawsze należy do nas, jednak warto pomyśleć teraz o tych,

którzy utrzymują się z działalności w biurach podróży. To nie tylko szefowie tych firm, ale również szeregowi pracownicy. Jeśli masowo będziemy rezygnować z zawartych umów na wypoczynek, być może zabierzemy wielu ludziom jedyną źródło dochodu. Dlatego zamiast odwoływać podróż – zmieńmy jej termin.

Śledźmy komunikaty

Na chwilę obecną wyjazdy z oferty Lato 2020 mają odbyć się zgodnie z planem. Zachęcamy zatem do śledzenia oficjalnych komunikatów MSZ i GIS, które mogą okazać się pomocne w podjęciu decyzji. Prosimy również o zachowanie spokoju i rozważ. Wakacje letnie rozpoczynają się za kilka miesięcy. Istnieje szansa, że do tego czasu stan zagrożenia epidemicznego minie, a ryzyko zakażenia koronawirusem w wielu destynacjach spadnie do minimum. Warto też zapoznać się z warunkami uczestnictwa dołączonymi do naszej umowy o zakupie imprezy turystycznej. W wielu przypadkach – w zależności od organizatora – koszt anulacji wycieczki jest stały do danego czasu. Oznacza to, że możemy na takich samych zasadach zrezygnować z wyjazdu teraz, jak i np. za miesiąc.

Przy okazji nie zapominajmy również o branży gastronomicznej, która także mocno odczuwa kwarantannę wprowadzoną na terenie całego kraju. Restauracje pozostają zamknięte, by nie przyczynić się do rozprzestrzeniania wirusa. Ruszyły zamówienia na wynos, ale to może okazać się niewystarczające, by móc przetrwać koronawirusa.

**Nie odwołuj podróży
Zmień termin
WSPIERAJ TURYSTYKĘ**



#ZmienTerminNieOdwołuj



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)



Zapraszamy do przeczytania wywiadu z dr Jadwigą Kwiek
<https://www.gazetasenior.pl/dr-jadwiga-kwiek-stawiamy-na-wlasna-madroszc>

REKLAMA

OŚRODEK WYPOCZYNKOWY HALNY
zaprasza na wypoczynek do Karpacza



W cenie: noclegi, wyżywienie: obiadokolacje serwowane, śniadania w formie bufetu szwedzkiego, ubezpieczenie NNW. GRATIS: parking, sauna



PAKIET SENIORA:

- 5 dniowy - 352 zł/os. *
- 7 dniowy - 495 zł/os. *
- Weekend z naturą - 198 zł/os.

* Podane ceny dotyczą noclegu i wyżywienia 2x dziennie. Możliwość zakupu przednoclegu w cenie 50 zł/os. + śniadanie 15,5 zł

WEEKEND MAJOWY
30.04-03.05.2020 w cenie od 390 zł
01.05-03.05.2020 w cenie od 280 zł

PAKIETY WAKACYJNE
Pobyty tygodniowe w cenie od 920 zł z wyżywieniem 2x dziennie

OBIĘKT KAMERALNY
POBYTY INDYWIDUALNE I GRUPOWE

repcja: **75 76 19 185**
e-mail: halny@naturatour.pl **www.naturatour.pl**

Cena od 1799 zł 14 dni!
20 lub 30 zabiegów!




Złoty Zdrój CRIMM
Turnus rehabilitacyjny 2020

Cena zawiera

- zakwaterowanie (noclegi w pokojach z łazienkami, TV i Wi-Fi)
- całodzienne wyżywienie (3 domowe posiłki, śniadania i kolacje w formie stołu szwedzkiego, obiady serwowane),
- 20 lub 30 sztuk zabiegów (dojazd na kąpiele siarkowe, pozostałe zabiegi na miejscu, zabiegi w dni robocze).
- opiekę medyczną
- zajęcia rekreacyjne

KONTAKT, REZERWACJE
„ZŁOTY ZDRÓJ” Centrum Rehabilitacji i Medycyny Naturalnej
ul. Krakowska 7A, 28-131 Solec-Zdrój
tel. 41 37 76 145, 503 599 342
rezerwacja@zloty-zdroj.pl krystynasolec@wp.pl
www.zloty-zdroj.pl

Zdrowie to także nasze myśli, emocje, uczucia

Alicja Pionkowska

Janet Dailey – amerykańska pisarka powiedziała: „Kiedyś... nie ma takiego dnia tygodnia!”. To trafne zdanie. Prawda, nie ma takiego dnia tygodnia – dlatego więc zdarza się nam mówić: może kiedyś... Nie ma kiedyś – jest tu i teraz. Stąd ten tekst.



Otrzymałam miłego maila z Redakcji „Gazety Senior”, że kwietniowy numer będzie poświęcony „Zdrowiu Seniora”. Bardzo ważny temat. Redakcja zaprasza do pisania. Długo myślałam, odkładałam i... niestety na temat zdrowia nie udało mi się wiele napisać. Są tu świetni eksperci, fachowcy i niewątpliwie wiedzą wszystko na temat zdrowia seniorów.

Za to przyszła mi do głowy „odkrywcza” myśl o uśmiechu, przyjaźni, szczęściu – bo jeśli są, to jest i zdrowie, i odwrotnie pewnie też.

Wychowałam się w domu pełnym książek, płyt – wszyscy lubili czytać, słuchać muzyki. Kiedy jako pięcioletka nauczyłam się czytać (zasługa mego Dziadka Janka), pokochałam „Kubusia Puchatka” (A.A. Milne). Później było wiele innych ukochanych książek, ale ta miłość została we mnie do dzisiaj.

Jasne, że wtedy Kubuś Puchatek nie był dla mnie mądrością. Odbierałam go zupełnie inaczej – bawił mnie, cieszył, polubiłam go bardzo. Dzisiaj wiele z jego opowieści, powiedzonek są mądrościami w pigułce – akurat dla dorosłych.

– Dziś – odpowiedział Prosiaczek. Na to Puchatek: – To mój ulubiony dzień!”

W różnych chwilach, ale zwłaszcza wtedy gdy nieco przygniała mnie codzienność, gdy skądś wpływała dziwna melancholia, szukam pocieszenia u bliskich, w muzyce, ale także zaglądam do mocno już „wyczytanego” Kubusia Puchatka. Znajduję tu piękne i dobre myśli Misia, czyli... autora tej książki.

Czyż to nie jest piękne?

„A jeśli pewnego dnia będę musiał odejść? – spytał Krzyś, ściskając Misiową łapkę. – Co wtedy? – Nic wielkiego – zapewnił go Puchatek. – Posiedzę tu sobie i na Ciebie poczekam. Kiedy się kogoś kocha, to ten drugi ktoś nigdy nie znika”. Albo to...

„– Jaki dziś dzień? – zapytał Puchatek.

Może taki uroczy dialog...

„– Puchatku!

– Co, Prosiaczku?

– Nic – rzekł Prosiaczek, biorąc Puchatka za łapkę. – Chciałem się tylko upewnić, czy jesteś”.

I jeszcze taka piękność...

„– Kubusiu, jak się pisze miłość?”

– Prosiaczku, miłość się nie pisze, miłość się czuje”.

Tyle i wiele więcej mówi niezwykle Miś – Kubuś Puchatek. Na koniec posłużę się znowu cytatami, tym razem z „dorosłych” filmów.

„Żyj tak, żebyś po latach mógł powiedzieć – przynajmniej się nie nudziłem” („Forrest Gump”).

A to, czyż nie jest pokrzepiające?

„Będę nosić to, w czym dobrze wyglądam, dopóki nie będę miała pupy jak hipopotam” („Erin Brockovich”).

Pełne optymizmu...

„Nawet mrok kiedyś przemieni. Wkrótce nadejdzie nowy dzień, a kiedy wzejdzie słońce, rozbliśnie jaśniejsze, niż kiedykolwiek wcześniej” („Władca Pierścieni: Dwie Wieże”).

Następne zdanie, które lubię i uznałam za swoje, choć może ktoś wcześniej je wypowiedział, nie wiem. Lubię dobre wino i sporo jest o nim na moim blogu – „Życie jest zbyt krótkie, żeby otwierać marne wino i pić je z nudnymi ludźmi”.

Na koniec życzę wszystkim i każdemu oddzielnie: „Niech Moc będzie z tobą!” („Gwiezdne wojny: część IV – Nowa nadzieja”).

!urbanczyk1@gmail.com

auto.
lista. 40. salwa. 42. papka. 43. ruszt. 44. trawa. 45. kawa. 46. apart. 30. łania. 31. wrota. 33. ceber. 34. astat. 38. buton. 39. mars. 18. atlas. 19. łaska. 20. skata. 26. droga. 27. elana. 28. 8. etyka. 13. aromaty. 14. uśmiech. 15. kicha. 16. sznur. 17. Pionowo: 2. tétno. 3. teraz. 4. szymba. 5. agat. 6. kret. 7. szepit. ka. 48. pasta. 49. watek. 50. Niagara. 51. astma.
36. senior. 37. robot. 38. balast. 41. aparat. 45. krata. 47. fasol-
łaska. 24. arena. 25. adresat. 29. sława. 32. pycha. 35. kolano.
12. batut. 15. koszmarn. 18. atłas. 21. odmęt. 22. centrum. 23.
Poziomo: 1. status. 6. kaszel. 9. zegar. 10. starzy. 11. emeryt.

„Lekarz leczy naturą uzdrawia”

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI NR 1

Polecamy fragment książki, wzruszającej opowieści o dojrzałej miłości i nadziei zekranizowanej przez Netflix. To historia, która pokazuje, że na szczęście nigdy nie jest za późno! Przeczytaj:

<https://www.gazetasenior.pl/fragment-ksiazki-nasze-dusze-noca>

Wrocławskie Centrum Seniora w trosce o najstarszych mieszkańców miasta

Wrocławskie Centrum Seniora od początku angażuje się w działania mające na celu ochronę przed zachorowaniem wywołanym koronawirusem, pamiętając przede wszystkim o osobach samotnych.

Pracownicy Wrocławskiego Centrum Seniora dzwonią do osób w wieku 90+, które zostały zgłoszone do projektu Szmaragdowa Wrocławska Karta Seniora oraz do kombatanów 27. Wołyńskiej Dywizji Armii Krajowej z zapytaniem o samopoczucie, stan zdrowia, czy potrzebują pomocy np. w postaci zakupu artykułów spożywczych, leków, czy mają stałą opiekę. W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo Seniorów odwołane zostały wszystkie zaplanowane na marzec wydarzenia organizowane w siedzibie Wrocławskiego Centrum Seniora i Przestrzeni Trzeciego Wieku. Zamknięty został również Punkt Informacyjny WCS, przy pl. Dominikańskim 6, w którym wydawane są Wrocławskie Karty Seniora oraz Punkt Informacyjny Przestrzeni Trzeciego Wieku przy pl. Solidarności 1/3/5 – do odwołania.

Specjalny Telefon Seniora przez 7 dni w tygodniu

Uruchomiony został specjalny Telefon Seniora: **888 999 335** czynny 7 dni w tygodniu w godz. 9.00-18.00. Działa także znany wrocławskim seniorom numer **71 344 44 44** (od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-15.00). Telefonicznie udzielane są bieżące informacje dotyczące zapobiegania rozprzestrzeniania się koronawirusa oraz zaleceń Ministra Zdrowia, Narodowego Funduszu Zdrowia, Głównego Inspektoratu Sanitarnego i Prezydenta Wrocławia.

Sąsiedzka Pomoc

Wrocławskie Centrum Seniora przypomina, żeby zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektoratu Sanitarnego, unikać zgromadzeń i zostać w domu. Skupiska ludzi to środowisko sprzyjające rozprzestrzenianiu się koronawirusa i innych wirusów przenoszonych drogą kropelkową. Jeżeli to możliwe, należy ograniczyć przebywanie w miejscach publicznych i poprosić bliskich o pomoc w codziennych czynnościach. Pamiętajmy także o zachowaniu

wzmocnionych zasad higieny: częstym myciem rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości – ich dezynfekcji środkiem na bazie alkoholu. Dokładną instrukcję znajdziemy na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego: gis.gov.pl/aktualnosci/jak-skutecznie-dezynfekowac-rece.

Poprzez Sąsiedzka Pomoc WCS apeluje o oferowanie niezbędnego wsparcia, np. w zrobieniu zakupów czy dostarczeniu leków, w ten sposób unikniemy narażania osób starszych na ewentualne zachorowanie.

Na stronie internetowej www.seniorzy.wroclaw.pl oraz na profilu FB: WCS i PTW zachęcamy do sąsiedzkiej pomocy i wspierania zwłaszcza osób starszych, samotnych i niepełnosprawnych.

Zakupy przez Internet

Na www.seniorzy.wroclaw.pl znajdują Państwo również materiały poradnikowe i zalecenia ekspertów w zakresie utrzymania organizmu w dobrej kondycji i zdrowego odżywiania się. W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo Seniorów WCS przygotowało także przykładową listę sklepów internetowych oraz firm dowożących produkty i jedzenie do domów na terenie Wrocławia.

Sklepy internetowe z produktami spożywczymi to m.in.: www.leclerc24.pl, tesco.pl, swiezenatalerze.pl, marketbio.pl, **sklep internetowy** z artykułami medycznymi i higienicznymi www.sklepiksniiora.pl, **jedzenie na dowóz:** www.margaretwroclaw.pl, www.pyszne.pl, www.ubereats.com/pl-PL/wroclaw, **zakupy** itaxi.pl/uslugi/zakupy-z-dostawa-do-domu-taxi.

Przesunięcie wyjazdu do sanatorium

NFZ informuje, że od 14 marca do odwołania, uzdrowiska zawieszają czasowo swoją działalność. Jeżeli posiadają Państwo potwierdzone przez oddział wojewódzki NFZ, skierowanie na leczenie uzdrowiskowe, które ma rozpocząć się po 14.03.2020 r., będzie mogło być zrealizowane w późniejszym terminie z zachowaniem obecnego miejsca w kolejce oczekujących. Należy złożyć wniosek do NFZ o przesunięcie terminu, dołączając skierowanie do sanatorium i zostawiając sobie kopię wysłanych dokumentów. Dokumenty wysyłamy listem poleconym na adres: Dolnośląski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Joannitów 6, 50-525 Wrocław. W razie wątpliwości można zadzwonić na telefoniczną informację pacjenta: **800 190 590**.

Zdrowie seniorów w domu i poza nim

Jak zadbać o swoje zdrowie? Jak zmniejszyć ryzyko zachorowania na korona wirusa? Jak się przed nim ustrzec? Te pytania w ostatnim czasie z pewnością zadał sobie każdy z nas. Główny Inspektorat Sanitarny apeluje, aby ograniczyć przebywanie w miejscach publicznych i pozostać w domu. Wszyscy jesteśmy odpowiedzialni za zdrowie swoje i najbliższych.

Zadzwoni, zanim pójdziesz do lekarza

Mając na uwadze bezpieczeństwo i zdrowie warto pamiętać o skorzystaniu z teleporad, czyli zdalnej konsultacji telefonicznej pacjenta ze swoim lekarzem. Dzięki telewizyjnie ograniczone zostanie ryzyko rozprzestrzeniania się koronawirusa, co zapewnia większe bezpieczeństwo pacjentom i personelowi medycznemu. – **Warto pamiętać, w przypadku osób starszych i szczególnie teraz, że jak nie trzeba wychodzić z domu, to faktycznie nie wychodzmy. Poprośmy wnuki, znajomych o podstawowe zakupy. Chcąc skonsultować się z lekarzem, można to zrobić przez telefon, więc nie ma potrzeby poruszania się po placówkach medycznych** – mówiła w audycji Radiowy Klub Seniora w Radiu Rodzina rzeczniczka prasowa Dolnośląskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia Joanna Mierzwińska.

– **Teleporady są popularne, jest to nowa jakość naszego życia** – dodaje lekarz rodzinny dr Leszek Pałka. Konsultacje telefoniczne oferują placówki podstawowej opieki zdrowotnej w Polsce. Na stronie www.nfz.gov.pl znajdziemy informacje, które placówki udzielają teleporad.

NFZ uruchomił Telefoniczną Informację Pacjenta: **800 190 590**, gdzie przez całą dobę można uzyskać informacje o postępowaniu w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem. – **Gdy nie wiemy, od czego zacząć, nie wiemy, co zrobić, zadzwoniemy na bezpłatną infolinię** – podkreśla Joanna Mierzwińska.

Infolinię obsługuje ok. 70 konsultantów, czas oczekiwania zależy od liczby osób, które chcą skorzystać z porady. Jeśli nie chcemy czekać na zgłoszenie, możemy wybrać odpowiednią opcję i oczekiwać na telefon zwrotny.

Zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna

Stosowanie zrównoważonej diety, unikanie wysoko przetworzonej żywności, codzienne jedzenie minimum 5 porcji warzyw i owoców oraz nawadnianie organizmu ok. 2 litrami płynów, najlepiej wody to sposób na utrzymanie organizmu w dobrej kondycji.

– **Nasze życie zależy od tego, jak się odżywiamy i jak mocno jesteśmy aktywni fizycznie** – podpowiada dr Leszek Pałka. Zwraca również uwagę, jak ważna jest dla seniorów aktywność fizyczna – **Wysiłek powinien być 5 razy w tygodniu po 30 min. My, lekarze rodzinni mówimy o tym wszystkim naszym starszym pacjentom. Doktor Leszek Pałka zaleca seniorom spacer i wyjścia z domu, ale z zachowaniem ostrożności. – Seniorzy powinni się ruszać. Jak im każemy zostać w domu przez 2-3 tygodnie, to potem rozruszanie się będzie bardzo trudne. Proponowałbym, żeby wychodzić, tylko unikać skupisk ludzi. Idziemy na spacer, bierzemy kijki czy psa, idziemy i nie spotykamy się z nikim. Na pewno nie ma możliwości zakażenia się, jeśli odległość między osobami wynosi powyżej 4,5 metra.**

Audycję pod red. Adrianny Sierocińskiej można odsłuchać na stronie internetowej Radia Rodzina w zakładce audycje Radiowy Klub Seniora.



Telefon Seniora:
pn.-pt. w godz. 9.00-15.00
tel. 71 344 44 44

7 dni w tygodniu
w godz. 9.00-18.00
tel. 888 999 335

Wrocławskie Centrum Seniora Wrocław miasto spotkań WCPS

REKLAMA

Historia specjalisty, który odkrył metodę bezinwazyjnej odbudowy stawów

Chciałem uratować moją mamę przed niedołężnością. Tak wynalazłem „patent” na niezniszczalne stawy

Profesjonalne pisma medyczne już okrzyknęły tę kurację „pionierskim osiągnięciem w walce z chronicznym bólem kolan, bioder, pleców czy zaawansowaną artrozą”, a profesor za swoje osiągnięcie **otrzymał nominację do Nagrody Nobla**. Dzięki działaniu jego formuły, osoby z najcięższymi i długoletnimi zwyrodnieniami, mogą **odbudować stawy i kręgosłup**. Odzyskać pełną sprawność fizyczną i uwolnić się od niszczących wątrobę tabletek.

Witaj... Nazywam się prof. Timo Korhonen i jestem naukowcem, specjalistą z zakresu biologii molekularnej. Od blisko 30 lat prowadzę swój gabinet w Kuopio. W tym artykule chcę przedstawić Ci największe osiągnięcie mojego życia, za które właśnie otrzymałem nominację do Nagrody Nobla.

Opracowałem metodę, dzięki której każdy może w prosty sposób **zlikwidować ból, odbudować zniszczone stawy, pokonać rwę kulszową czy wieloletnią przepuklinę kręgosłupa – a tym samym odzyskać nawet 100% sprawności fizycznej**. Wiedzę, że możesz osiągnąć to wszystko bez czekania w kolejkach do specjalistów, którzy i tak bezradnie rozkładają ręce. Jeśli chcesz tego dokonać – przeczytaj koniecznie, co mam Ci do przekazania.

Nieważne, ile masz lat i jak długo dokuca Ci ból stawów czy kręgosłupa, nieistotne, czy strzyka Ci w kościach od 2 dni, czy od 20 lat. Nawet jeśli lekarz powiedział, że Twoje stawy i kręgosłup są kompletnie zniszczone, przez co straciłeś nadzieję na normalne życie...

Wiedzę, że za 28 dni możesz cieszyć się 100% sprawnością ruchową. Bez bólu! Opracowałem naturalną metodę, która zreperuje Twoje popsute stawy i kręgosłup. **Dzięki niej uwolnisz się od bólu i strachu przed całkowitym kalectwem...**

Chciałem uratować moją mamę przed niedołężnością...

Według najnowszych badań, w Polsce co 3. osoba w wieku 36-95 lat ma problemy ze stawami lub kręgosłupem. Osoby te często nawet nie zdają sobie z tego sprawy – myślą, że to normalne, że ciało czasem boli, drętwieje, albo „strzyka”. Jednak większości z nich grozi poważny uszczerbek tkanki chrzęstnej i groźące kalectwem zwyrodnienie!

Niestety, dotknęło to także moją mamę. Na początku tylko ciężko było jej wchodzić po schodach, albo wstać z fotela. Później było jednak coraz gorzej... Przeszła zapraszać nas na rodzinne obiady. Zrobiła się coraz bardziej rozdrażniona i smutna. Później, przez ból kolan, bioder, kręgosłupa i łokci, nie była zdolna nawet zwyczajnie się umyć.

Ogarnął mnie strach!

Jednak najgorsze było to, że niesprawność zaczęła dosłownie zagrażać jej życiu. Nigdy nie zapomnę tego dnia, gdy przyjechałem po mamę, żeby zabrać ją na badanie do gastrologa. Mama musiała tylko przejść na drugą stronę ulicy i... mało co nie wpadła pod samochód! Przez świdrujący ból szła bardzo wolno i nagle kolano tak jej zeszywniało, że **nie była w stanie postawić kroku**. Kierowca zatrzymał się w ostatniej chwili... Wściekłem się, gdy zobaczyłem u mamy torbę pełną tabletek na stawy. Okazało się, że od dłuższego czasu łykała je garściami. I stało się jasne, skąd wzięły się u niej **wrzody żołądka, problemy z wątrobką i inne dolegliwości gastryczne...** Kobieta chciała sobie pomóc, a nie dość, że tabletki nic jej nie dały – to jeszcze całkowicie struły jej organizm.

Jak wynalazłem „patent na niezniszczalne stawy”?

Musiałem pomóc mojej mamie. Chciałem, żeby była dla moich dzieci i wnuków cudowną babcią – taką, jaką była dla

mnie matką. Pomyślałem sobie wtedy „Człowieku, przecież jesteś naukowcem! Uczestniczyłeś w odkryciach wielu substancji, które skutecznie zwalczają różne schorzenia. Dlaczego nie opracujesz środka na mocne stawy i bóle pleców?” I wtedy rozpocząłem badania...

Testowałem na mojej mamie różne połączenie substancji aktywnych. Zaznaczyłem tylko, że wszystkie były w **100% naturalne i bezpieczne dla organizmu**. Zainspirowałem się ziołowymi, klasztornymi recepturami i połączyłem je z najnowszymi osiągnięciami biologii molekularnej. Wiedza naukowa, wierność naturze i odrobina szczęścia szybko zaowocowały – opracowałem unikalną formułę makro-molekularną.

Natychmiast zgłosiłem ją do badań na szeroką skalę. Jej **98% skuteczność** potwierdziły największe ośrodki badawcze w Europie i USA! W trakcie trwania samych testów moja formuła makro-molekularna w naturalny sposób przywróciła sprawne stawy i kręgosłup tysiącom ochotników.

Zdumiewające efekty

Moja mama, natychmiast po zastosowaniu formuły poczuła ulgę w bólu. Cieszyła się, że nie dokuca jej już uporczywe świdrowanie w kolanach, a to był dopiero początek. W kolejnym tygodniu stawy i kręgosłup przestały sztywnieć i strzykać. Następnie zniknęły obrzęki kolan i łokci, a wszelkie stany zapalne stawów i kręgosłupa zostały stopniowo wygaszone. Mama znowu zaczęła dbać o swój ukochany ogród. Wszyscy byliśmy zdumieni, gdy nagle wsiadła na rower i... pojechała, krzycząc z radości!

„Czemu Wy się tak wleczeć?” – pytała zniecierpliwiona podczas rodzinnego wyjścia do restauracji. A my po prostu nie mogliśmy odzwyczaić się od zwalniania kroku w jej towarzystwie. Zaledwie po 3 tyg. mama wyznała szczęśliwa ze łzami w oczach: „Synku, ja te stawy mam nareperowane. Jestem wiotka jak za młodych lat! **Ty wynalazłeś antidotum na bolące stawy! Iu ludziom to pomoż!** Tak bardzo Ci dziękuję”. I rzeczywiście – mama tańczyła ze szczęścia z prawnukami na swoich 85. urodzinach. Goście dosłownie wybałuszali oczy z wrażenia, w jakiej jest formie!

Czym jest to odkrycie?

Do tej pory niszczenie się stawów i kręgosłupa z upływem lat było nieuniknione. Dziś, z pomocą mojej autorskiej formuły makro-molekularnej można zatrzymać, ale i całkowicie odwrócić proces zużywania się stawów i kręgosłupa w ludzkim szkielecie. Proces ten jest dość skomplikowany, jednak postaram się wyjaśnić to językiem zrozumiałym dla osoby, która nie jest naukowcem.

Stawy i kręgosłup zużywają się wraz z wiekiem, ale niszczy je także nadwaga, intensywna praca fizyczna, dźwiganie ciężarów, nadmierne uprawianie sportu, przebyte urazy i kontuzje. Mał stawowa oraz tkanka chrzęstna ulegają degradacji. Stawy są jak nienaoliwiony zawias – zaczynają trzeć o siebie nawzajem i nieustannie się degenerują. Po jakimś czasie zaczynasz odczuwać sztywnienie i potworny ból, uniemożliwiający swobodne poruszanie się. Rozwijają się stany zapalne i ciężkie zwyrodnienia.

Niestety, komórki tkanki chrzęstnej oraz mazi stawowej nie mają zdolności autoregeneracji. To znaczy, że (w przeciwieństwie do innych komórek ludzkiego organizmu) nie mogą same powrócić do życia.

Dlatego Twoje stawy i kręgosłup niszczą się z dnia na dzień. A przecież nie przestaniesz chodzić i wykonywać czynności codziennego życia, żeby uchronić stawy i kręgosłup. To byłoby absurdalne.

Dlatego moim wyzwaniem było stworzyć formułę, która będzie miała radykalne działanie: **wyeliminuje ból, odbuduje zniszczone stawy i kręgosłup oraz uchroni je przed kolejnymi uszkodzeniami w przyszłości, ale będzie przy tym w 100% bezpieczna**. Dokonałem tego! Opracowałem silnie regenerującą formułę makro-molekularną. Nazwałem ją „Arthrocare”.

Sekret działania mojej metody

Unikalna formuła inteligentnie i natychmiast wnika w bolące miejsca i **gaśi elektryczne impulsy bólu na poziomie komórkowym**, żebyś mógł funkcjonować bez bólu. Stymuluje krążenie komórkowe, które o **300% przyspiesza procesy regeneracyjne**. W tym samym momencie naturalne składniki automatycznie uruchamiają i odbudowują tkankę chrzęstną oraz maź stawową. Wystarczy regularnie stosować formułę, żeby odbudowa przebiegała 24h na dobę. Ty robisz to, co zwykle, a Twoje stawy i kręgosłup młodnieją i wracają do pełnej sprawności. Tak, że zwyrodnienia i ból mijają bezpowrotnie w 28 dni. Bez żadnych skutków ubocznych! Dlaczego więc moja formuła makro-molekularna okrzyknięta została „cudownym antidotum na dolegliwości stawów”?

Ma ponad 98% skuteczności w regeneracji tkanki chrzęstnej i mazi stawowej, do tej pory mogłoby się wydawać, że to cud. Jednak to fakt, który potwierdza przypadek mojej mamy oraz 14 tys. osób, które już odzyskały mocne stawy i kręgosłup właśnie dzięki mojej autorskiej formule. Co więcej, skuteczność mojej metody została potwierdzona ponad wszelką wątpliwość przez niemiecki ośrodek badawczy w Dortmundzie. To odkrycie na skalę światową, które zdobyło uznanie i podziw wybitnych specjalistów ds. reumatologii, ortopedii i neurologii. Nieustannie otrzymuję również wylewne listy od osób, które dziękują mi za „uzdrowienie”.

„Naturalne składniki czynią cuda – wystarczy, że nauka opracuje ich idealną kompozycję!”. Oto hasło, które przyswiewało mi w stworzeniu makro-molekularnej formuły odbudowującej stawy. Umieściłem je w formie naturalnych, łatwych do połknięcia tabletek, żeby każdy bez problemu mógł przeprowadzić kurację samodzielnie w domu. Wystarczy przyjąć dzienną dawkę, żeby natychmiast pozbyć się bólu, a później dzień po dniu cieszyć się coraz mocniejszymi stawami i kręgosłupem – a tym samym wrócić do pełni życia!

Każdy ma wybór...

Możesz dalej cierpieć przez okropny ból stawów i pleców, rujnować zdrowie toksyczną chemią i żyć z widmem postępującego kalectwa... ale po co, skoro gwarantuję Ci szybki, prosty i oszczędny sposób na odzyskanie pełnej sprawności bez bólu? Wystarczy zaledwie 28 dni kuracji, żebyś dołączył do 14 tys. zadowolonych użytkowników „Arthrocare”, którzy już pokonali ból, odbudowali zniszczone wystygłe lat sta-



Prof. Timo Korhonen
z matką Heliną (l. 85), która po 28 dniach stosowania Arthrocare pozbyła się wieloletniej artrozy oraz chronicznego bólu pleców...

wy, czy pozbyli się przepukliny lędźwiowego odcinka kręgosłupa, a teraz cieszą się pełną sprawnością! (patrz komentarze)

Pokonaj ból, odzyskaj pełną sprawność w 28 dni

Koncerny farmaceutyczne z USA i Japonii biją się o patent na moją formułę makro-molekularną odbudowującą stawy. Gdy go odsprzedam, kuracja będzie **dostępna na całym świecie, ale na pewno bardzo droga**. Jednak zanim do tego dojdzie, postanowiłem udostępnić ją w Polsce za **jedynie 87 zł z dofinansowaniem 72% pierwszym 120 osobom, które zadzwonią nie później niż do 22 kwietnia 2020 r.** Wszystko po to, żeby pomóc uwolnić się od problemów ze stawami i kręgosłupem jak największej liczbie osób, w zamian za popularną w Polsce reklamę, którą nazywacie „z polecenia”.

„Popłakałam się ze szczęścia”

Po ur. trójki dzieci nigdy nie wróciłam do dawnej sylwetki. Zresztą cała nasza rodzina to genetycznie grubasy. Niestety nadwaga okazała się zabójczą dla moich kolan, które promieniowały w kierunku bioder, te zaś w lini prostej w stronę lędźwi. Ktokolwiek cierpiał na artretyzm czy przepuklinę kręgosłupa, wie co to za męka, gdy każdy ruch sprawia ogromny ból. „Arthrocare” wysłała mi siostrzenica ze Stanów. Opuchlizna kolan i obrzęki wyraźnie się zmniejszyły. Siedząc bólu praktycznie w ogóle nie czuję, gdy chodzę czuję go znacznie mniej. A przecież minął dopiero 45 dzień kuracji. Przede mną drugie tyle, najwyższy czas na stenozę lędźwiową pleców, i tam czuję sporą ulgę w bólu, z każdym dniem staje się kilka % sprawniejsza.

Grażyna (l. 65), Tczew

„Zapłaciłam za efekty”

Nieważne dla mnie czy kupuję maść, stabilizatory czy inne cudo. Życie w ciągłym bólu tak wykończyło psychicznie, że interesowała mnie wyłącznie jedno – czy pomoże? Chciałam choć raz zapłacić za REZULTAT – zdrowszych stawów i „nowe” plecy, a nie za kolejną „magię” artykułu. Nie interesowało mnie jaki produkt zamówię, nieważne było za jaką kasę... Liczyły się tylko dwie rzeczy, by był: bezpieczny, nie narobił więcej nowych krzywd i by w końcu pozbyć się tego potwornego bólu. Autorską formułę wcześniej zakupiła sąsiadka, bardzo ją chwaliła. Tak jak ona kupiłam 2 pudełka, by mieć pewność, że wszystko zrobię dobrze. Miała rację, z każdym dniem czułam większą ulgę w bólu, łatwiej wstając z łóżka i w końcu wiem, że zapłaciłam za konkretny efekt. Ostatecznie to tylko on się liczy. Jest rezultat to i człowiek kasy nie pożałuje.

Zamówienie jest bardzo proste i niezwykle bezpieczne. Nie musisz wysłać żadnych pieniędzy wcześniej, żeby otrzymać „Arthrocare”. Wystarczy, że **zadzwońisz na poniższy numer i złożysz zamówienie tel., a już po 2-3 dniach otrzymasz przesyłkę dostarczoną GRATIS!** – którą opłacisz u kuriera lub listonosza.



Tel.: 61 300 36 08

Pon. - niedz. 8:00-20:00 (Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

Czy 2 + 2 = 7?

O powstaniu UTW w Tarnowie Podgórnym

TAK! Pod warunkiem, że wystąpi zjawisko synergii społecznej, wyrażone hasłem: Razem możemy więcej. TAK, kiedy dobry pomysł pada na podatny grunt i spotyka się z odzewem szerokich kręgów dobrej energii. Jubileusz UTW w Tarnowie Podgórnym jest okazją do wspomnienia początków jego działalności.

Pomysł założenia UTW w Tarnowie Podgórnym wyszedł od ówczesnego dyrektora GOK Szymona Melosika i otrzymał wszechstronne wsparcie władz gminy. Jak mówi dr Jadwiga Kwiek, założycielka UTW, było to wsparcie finansowe, symboliczne (została laureatką pierwszej edycji nagrody „Aktywni lokalnie”), organizacyjne.

Ogromna praca, łącznie z załatwianiem formalności związanych z rejestracją KRS, nadaniem numeru NIP, założeniem konta bankowego, stworzeniem podstaw merytoryczno-organizacyjnych, uruchomieniem strony www, została wykonana w ciągu zaledwie siedmiu miesięcy, włączając w to czas letnich wakacji i okres świąteczno-noworoczny. – Nie byłoby to możliwe bez ogromnej dawki dobrej energii wielu osób – podkreśla dr Jadwiga Kwiek, której rolą i zadaniem było koordynowanie wspólnych wysiłków poprzez nadanie im ram organizacyjnych i wypracowanie podstaw merytorycznych.

– Zaczęliśmy od opracowania i opublikowania ankiety pozwalającej na zorientowanie się w potrzebach i zainteresowaniach potencjalnych słuchaczy. Kwestionariusz wypełniany przy zgłaszaniu akcesu do UTW zawierał pytanie o to, co ewentualnie słuchacz może zrobić na rzecz społeczności UTW. Postawiliśmy na komunikację poziomą i szeroki dostęp do informacji

o tym, co robimy. W tworzenie UTW włączaliśmy szerokie środowisko lokalne, bank, hotel, szkoły, organizacje samorządowe. UAM w Poznaniu, moje ówczesne miejsce pracy, przyjaciół, sąsiadów, znajomych z najbliższej okolicy. Ale i przyjaciół, organizacje i firmy z Warszawy – opowiada Jadwiga Kwiek.

„Przyjaźni seniorom”

Po przygotowaniu autorskiego szczegółowego projektu pracy UTW, przy tworzeniu którego korzystała z rad UTW w Wolsztynie i Lesznie, zwróciła się z prośbą o sponsoring do oddziału Banku WBK, Hotelu 500 w Tarnowie Podgórnym i Wydawnictwa Nowy Świat w Warszawie.

Ówczesny dyrektor WBK Sławomir Badziak wyasygnował środki na zbudowanie strony internetowej UTW jeszcze przed uroczystą inauguracją. Zasponsorował uniwersyteckie koszulki, w których do dzisiaj pięknie prezentują się słuchacze podczas różnych ważnych wydarzeń. Zarówno wykonawca strony internetowej firma TIWAZ, jak i producent koszulek udzielił UTW specjalnego rabatu, a w budowaniu strony pomagała również pani Natalia Walter, była studentka dr Jadwigi Kwiek, która dzisiaj jest profesorem UAM.

– Pani dyrektor Hotelu 500, Dorota Kubiaczyk, zorganizowała po inauguracji uroczysty bankiet dla pozostałych sponsorów, patrona naukowego, władz gminy, twórców UTW i pozostałych gości honorowych, w tym koordynatorki Ogólnopolskiego Porozumienia UTW Krystyny Lewkowicz. Zadeklarowała także dwa darmowe noclegi rocznie dla naszych przyjezdnych wykładowców. Jako pierwszy korzystali z nich pani Krystyna Lewkowicz oraz wygłaszający wykład „Zdrowo, ale smacznie”, pro bono, moi osobiści przyjaciele Barbara i Piotr Adamczewscy. Państwo Adamczewscy, małżeństwo kulinarnych krytyków, podróżników, autorów licznych książek z zakresu szeroko rozumianej kultury stołu, dziennikarzy, znawców win przyjechało w mroźny zimowy dzień, żeby bezinteresownie dzielić



się z nami swoją wiedzą. Wykładowi towarzyszyła wystawa ich książek powiązana z promocyjną sprzedażą i możliwością otrzymania autografu – wspomina dr Kwiek.

Dziesięcioro najstarszych seniorów otrzymało legitymacje Słuchacza UTW i upominki – książkę państwa Adamczewskich „Wędrowniacy po stołach Europy”, sponsorowaną przez Wydawnictwo Nowy Świat z Warszawy. Wydawnictwo przekazało UTW tyle książek, że wystarczyło ich na dobrej kilka lat na upominki dla wspierających uczelnię osób i instytucji.

Już w przededniu uroczystej inauguracji UTW została objęta patronatem naukowym przez WSE UAM, którego to patronatu udzielił ówczesny Dziekan Wydziału profesor zwyczajny dr hab. Zbyszek Melosik. 13 lutego 2010, w dniu inauguracji, UTW spełniało wszystkie warunki – patronat naukowy UAM, Rada Programowa, etc., konieczne do uzyskania certyfikatu profesjonalnego UTW. Zarówno sponsorzy, jak i inne osoby, które pomogły w powstaniu i funkcjonowaniu UTW, otrzymali tytuł i godło „Przyjaźni se-

niorom”. Tytuł i godło stanowi własność autorską J. Kwiek – pomysł, L. Duda – projekt, Sz. Duda – wykonanie i zostały nieodpłatnie użyczone UTW w Tarnowie Podgórnym. Oprawę muzyczną zapewniło Koło Śpiewu im. Feliksa Nowowiejskiego z Tarnowa Podgórnego. Patronat medialny nad inauguracją objęły media prasowe, radiowe i telewizyjne. Migawki z inauguracji ukazały w głównym wydaniu Teleskopu TVP Poznań.

„Matka UTW”

W pierwszym roku funkcjonowania UTW większość wykładów wygłosili, pro bono, dr Kwiek oraz osoby z nią zaprzyjaźnione. Po trzech latach sprawnego funkcjonowania Jadwiga Kwiek złożyła rezygnację z funkcji Prezesa UTW z uwagi na duże obciążenie pracą zawodową na UAM i przygotowania do trzymiesięcznej wyprawy na antypody, przekazując zarządzanie Stowarzyszeniem, „pełnoetatowym emerytom”. – Tym, co było i jest dla mnie najcenniejsze w wymiarze emocjonalnym podczas uroczystości inauguracji UTW to fakt obdarzenia mnie tytułem

„Matki” UTW, a dyrektora Szymona Melosika „Ojcem” UTW. Relacje w rodzinach bywają różne. Rodzinach formalnych, nieformalnych, symbolicznych, tytularnych. Nie zawsze układają się gładko. Ale tytuł „Matki” zobowiązuje w sposób szczególny – mówi dr Jadwiga Kwiek. Obchody jubileuszowe rozpo-

częły się od wdrożenia projektu „Zobacz świat” w wersji „10 filmów na dziesięciolecie” realizowanego w ramach Trzeciej Misji UAM. – To piękna klamra spinająca dziesięciolecie, a zarazem wyzwanie i zadanie na przyszłość: „Zobacz świat”. Dołóż swoją część dobrej energii! – kończy dr Kwiek.

REKLAMA

Gościnność i dobry smak...

...u Źródeł.

Obiekt Przyjazny Seniorom



Tygodniowy pobyt od 599 zł/ osoba

(cena obowiązuje w sezonie niskim)

W cenie pakietu:

- 6 noclegów
- wyżywienie: śniadanie w formie bufetu szwedzkiego, obiadokolacja serwowana do stolika
- konsultacja fizjoterapeutyczna
- 10 zabiegów rehabilitacyjnych
- dostęp do strefy ruchu
- wifi
- monitorowany i oświetlony nocą parking samochodowy

Pobyt rozpoczyna się w niedzielę, a kończy w sobotę.



REZERWUJ już dziś
TEL. 33 855 11 40, kom 731 731 110
e-mail: kontakt@krokus.pl

Krokus, ul. Górnosłaska 9, Wisła, www.krokus.pl

O pracy z seniorami opowiada dr Jadwiga Kwiek:

<https://www.gazetasenior.pl/dr-jadwiga-kwiek-stawiajmy-na-wlasna-madrosz>

GazetaSenior.pl

Czytaj codziennie w Internecie

Gazeta Senior w Internecie

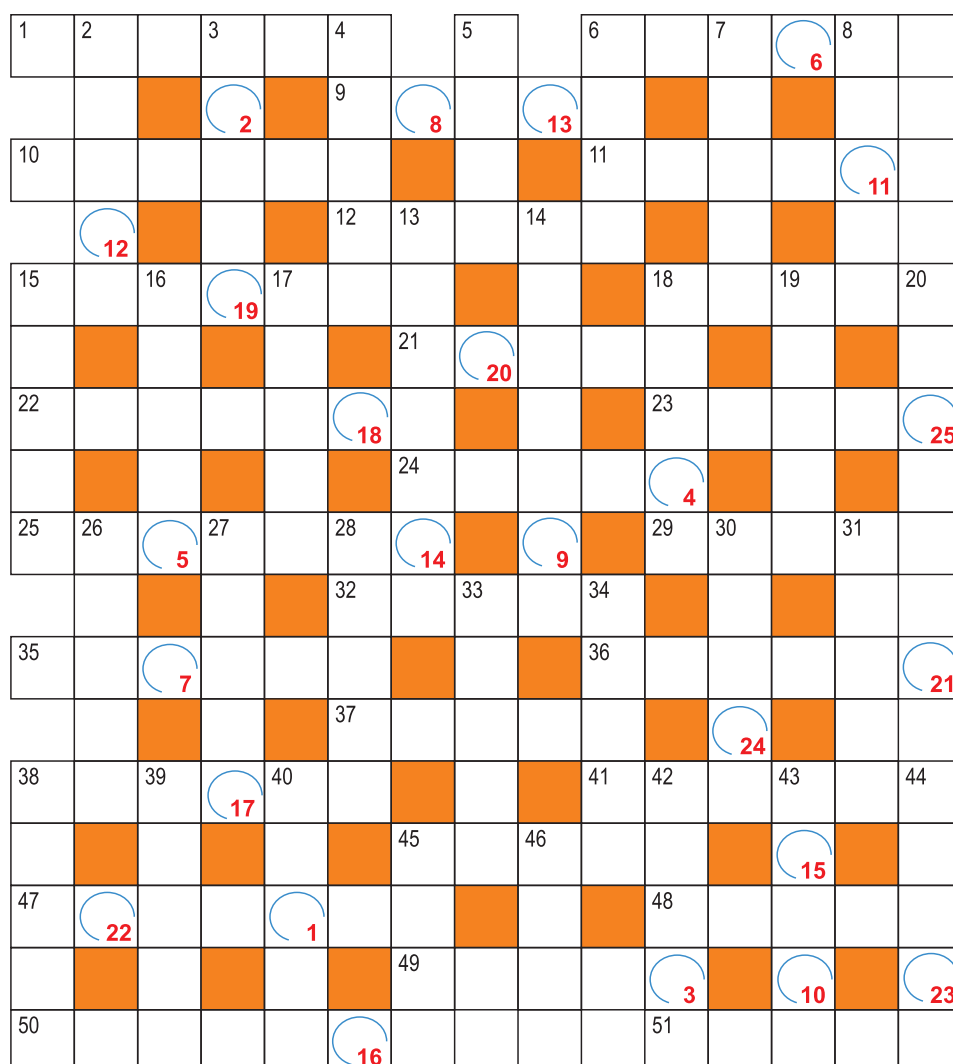
codzienne źródło wiadomości
i propozycji dedykowanych seniorom
- zdrowie, turystyka, finanse, kultura,
wydarzenia, oferty dla seniorów.

Koronawirus - PORADNIK

Najważniejsze, aktualne,
sprawdzone informacje dla seniorów

Gazeta Senior na Facebooku

<https://www.facebook.com/GazetaSenior>



KRZYŻÓWKA NR 1

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7	8	9	10	11
---	---	---	----	----

12	13	14	15	16	17
----	----	----	----	----	----

18	19	20	21	22	23	24	25
----	----	----	----	----	----	----	----

Znaczenie wyrazów:

Poziomo: 1. pozycja społeczna. 6. objaw przeziębienia. 9. chodzi i bije. 10. rodzice w slangu młodzieżowym. 11. senior. 12. trampolina. 15. zmora senna. 18. lśniąca tkanina. 21. bezmiar oceanu. 22. główny punkt. 23. wspiera nogi. 24. bycza scena. 25. odbiorca przesyłki. 29. rozgłos. 32. zarozumiałość. 35. staw z łętką. 36. najstarszy w rodzinie. 37. kuchenny automat. 38. zbędny ciężar. 41. sprzęt fotografa. 45. splot prętów. 47. zielony mamut. 48. czarna do butów. 49. krzyżuje się z osnową. 50. słynny wodospad. 51. dychawica.

Pionowo: 2. rytm serca. 3. aktualnie. 4. szklana tafla. 5. pasiasty kamień. 6. mistrz w ryciu. 7. mowa na ucho. 8. moralność. 13. używane do aromatyzowania. 14. wyraża radość. 15. dziurawa dętka. 16. cienki powróż. 17. błoto. 18. zbiór map. 19. wyjątkowe względy. 20. olbrzymi głaz. 26. łączny miejscowości. 27. materiał z Torunia. 28. element tresury psa. 30. u boku jelenia. 31. szerokie drzwi. 33. wiadro z klepek. 34. sąsiad radonu. 38. zarozumialec. 39. spis osób. 40. salut artyleryjski. 42. kleik. 43. element grilla. 44. koszona na siano. 45. czarny napój. 46. "cztery kółka".

Litery z pól dodatkowo ponumerowanych od 1 do 25 dadzą rozwiązanie krzyżówki.

Hasła i rozwiązanie krzyżówki na stronie 16