

# Senior

Gazeta



cena: 5 zł

Czasopismo bezpłatne.  
Koszt prenumeraty indywidualnej 4 zł brutto.



**NIE ZAPOMINAJMY  
O KSIĄŻKACH  
ROZMOWY  
O KSIĄŻKACH ONLINE**

**PSYCHODIETETYKA  
MODA CZY PRZYSZŁOŚĆ**

**ANTYRANKING DIET**

**DIETA DZIADKA  
WPŁYWA NA ZDROWIE  
WNUKA**

**CUKINIA À LA  
WIRTUALNA KULTURA**

**kolejne  
wydanie  
24 czerwca**

*Barbara  
Czaykowska-Kłós*

**Historie kuchenne  
DLA LAIKÓW I NIE TYLKO**



Droscy Czytelnicy,

życie w pandemii odcięło nas od wielu aktywności, ale szybko nauczyliśmy się odnajdywać małe radości w nowej, skromniejszej codzienności. Gotowanie i czytanie stało się tym, co robić można w czasie kwarantanny. W wydaniu przedstawiamy, jak te proste czynności zamienić w źródło zdrowia i naturalnej odporności oraz radości nie tylko dla nas samych, np. przepisy Barbary Czaykowskiej-Kłoś to prawdziwa poezja, nie tylko smaku.

Czytanie, odkrywanie starych i nowych pozycji dla siebie i dla innych można robić zawsze i pomimo sytuacji. Jadwiga Kwiek podsumowuje, dlaczego czytanie jest tak ważne dla naszego rozwoju, a grupa Cafe UTW pokazuje, jak w praktyce dyskutuje o książkach online.

Polecamy rozmowę z Mikołajem Choroszyńskim psychodietetykiem. To świeże spojrzenie na talerz seniora. Koniecznie sprawdźcie również piramidę żywienia seniora oraz antyranking diet! Bądźcie zdrowi!

Linda Matus  
Redaktor Naczelna

# Historie kuchenne dla laików i nie tylko

„**Jak ważne jest przygotowywanie posiłków, jedzenie przy wspólnym stole. Zwykle nie poświęcamy temu wiele czasu. Ot, byle szybko, byle nie być głodnym**” – pisze **Barbara Czaykowska-Kłoś** w swojej pierwszej książce, pełnej rodzinnych wspomnień, anegdot i przepisów na zdrowe, smaczne potrawy. **A dziś dzieli się z nami sposobami na proste, ale pyszne dania ze składników, które mamy w swoich kuchennych szafkach i lodówkach. Bez wychodzenia z domu!**



fot. Kinga Kłoś

**Magda Wieteska: Już latem możemy się spodziewać drugiej części Pani „Historii kuchennych o miłości, rodzinie i sile tradycji” z podtytułem „Czym chata bogata”. Co w niej będzie?**

**Barbara Czaykowska-Kłoś:** Po zamknięciu pierwszej części „Historii kuchennych...” zostałam z lawiną wspomnień i przepisów, których książka nie mogła pomieścić. Głębokie szuflady skrywały wciąż całą masę najrozmaitszych notatek – opisów wielu wydarzeń, sięgających dawnych lat i korespondencji pełnej rodzinnych historii. Od lat czerpię z tych bogactw. To one wraz z nabytymi przez lata doświadczeniami dają mi wciąż motywację i siłę do przeciwstawiania się codziennym trudnościom. Pełno w nich przykładów na to, że „kiedy się wydaje, że Pan Bóg zamyka drzwi – otwiera na oścież okno”. Dopóki przed laty nie rozpoznałam spisywania kuchennych historii, dopóty wszystkie wspomnienia spokojnie drzemały w mojej głowie, poukładane bardziej lub mniej składnie, a pisząc ze wzruszeniem odkrywałam, że nawet bardzo odległe do-

świadczenia, wspomnienia różnych wydarzeń z czasów dzieciństwa i młodości, wiele z moich późniejszych zachowań czyniły oczywistymi – tłumaczyły je i usprawiedliwiały. Wspomnienia nabierały kształtów choćby w postaci najróżniejszych, zapamiętanych potraw i smaków.

Odkąd pojawiły się wnuki, moja kuchnia wzbogaciła się o całkiem spory zbiór najróżniejszych pomysłów na zdrowe i smaczne potrawy dla małych dzieci, które powstawały w oparciu o pewną wiedzę i niemałe doświadczenie. Postanowiłam więc choć niektóre z nich umieścić w tej książce, z nadzieją, że okażą się przydatne zwłaszcza opiekunom małych „jarzynowo-owocowych niejadków”.

**Tegoroczna wiosna na dobre zmieniła nasze funkcjonowanie, również w zakresie naszych zwyczajów kulinarnych...**

Ten paskudny wirus-cele-bryta, który wdział koronę i straszy, w końcu szejnie i życie powróci na swoje tory. Wierzę, że wyjdziemy z tego silniejsi, choć wielu w żałobie po stracie najbliższych.

Ci, którzy zapracowani, nie mieli czasu na stołowanie się w domu bądź nie lubią w domu pitraśić, wrócą pewnie do swoich ulubionych restauracji, a inni, może nabrawszy z konieczności

chęci do przyrządzania posiłków w domu, połknęli bakcyła i od czasu do czasu coś we własnej kuchni zechcą przyrządzić najbliższym bądź sobie...

**A co by Pani polecała tym kulinarnym laikom? Coś prostego, ale smaczno-go...**

W tak zwanych ciężkich czasach, kiedy kielbasa „zwyyczajna” była bardzo zyczejna – lekko wysmażona, a więc pozbawiona przede wszystkim nadmiaru wody, z dodatkiem zeszkłonej cebulki i kilkoma podsmażonymi pieczarkami, podana w chlebie na gorąco prosto z piekarnika i dodatkowo oprószona startym żółtym serem, plasowała się wśród naprawdę znakomych dań. Teraz jest o wiele łatwiej. Można to pyszne danie przygotować z każdej niemal kielbasy. Doskonałe są „Śląska” i „Drobiowa” – z tych korzystałam. Danie nie musi być podane w chlebie, może być obok Płusem potrawy jest też to, że można ją zawękować i w razie potrzeby po prostu otworzyć stoik z gotową strawą.

**Rzeczywiście nie wydaje się trudne. Smażona kielbasa z chlebem...**

A ja zamiast pieczywa proponuję zrobić kopytka – banalnie łatwe. Ugotowane kartofle, bez soli, gotuję w łupinach (mniejsze straty, szybciej i zdrowiej).

Ugotowane – widelcem sprawdzam, czy miękkie, odcędzam do wiaderka (nawóz dla roślin znamomity!), zalewam je w garnku zimną wodą i po kilku chwilach można je już „obrać” – skórka sama schodzi. Przesztudzone przeciskam przez praskę, lekko ugniatam, by były w misce płasko ułożone. 1/4 wyjmuję i układam na pozostałej ziemniaczanej masie i po kilku chwilach można je już „obrać” – skórka sama schodzi. Przesztudzone przeciskam przez praskę, lekko ugniatam, by były w misce płasko ułożone. 1/4 wyjmuję i układam na pozostałej ziemniaczanej masie i po kilku chwilach

można je już „obrać” – skórka sama schodzi. Przesztudzone przeciskam przez praskę, lekko ugniatam, by były w misce płasko ułożone. 1/4 wyjmuję i układam na pozostałej ziemniaczanej masie i po kilku chwilach można je już „obrać” – skórka sama schodzi. Przesztudzone przeciskam przez praskę, lekko ugniatam, by były w misce płasko ułożone. 1/4 wyjmuję i układam na pozostałej ziemniaczanej masie i po kilku chwilach można je już „obrać” – skórka sama schodzi. Przesztudzone przeciskam przez praskę, lekko ugniatam, by były w misce płasko ułożone. 1/4 wyjmuję i układam na pozostałej ziemniaczanej masie i po kilku chwilach

można je już „obrać” – skórka sama schodzi. Przesztudzone przeciskam przez praskę, lekko ugniatam, by były w misce płasko ułożone. 1/4 wyjmuję i układam na pozostałej ziemniaczanej masie i po kilku chwilach można je już „obrać” – skórka sama schodzi. Przesztudzone przeciskam przez praskę, lekko ugniatam, by były w misce płasko ułożone. 1/4 wyjmuję i układam na pozostałej ziemniaczanej masie i po kilku chwilach można je już „obrać” – skórka sama schodzi. Przesztudzone przeciskam przez praskę, lekko ugniatam, by były w misce płasko ułożone. 1/4 wyjmuję i układam na pozostałej ziemniaczanej masie i po kilku chwilach

można je już „obrać” – skórka sama schodzi. Przesztudzone przeciskam przez praskę, lekko ugniatam, by były w misce płasko ułożone. 1/4 wyjmuję i układam na pozostałej ziemniaczanej masie i po kilku chwilach można je już „obrać” – skórka sama schodzi. Przesztudzone przeciskam przez praskę, lekko ugniatam, by były w misce płasko ułożone. 1/4 wyjmuję i układam na pozostałej ziemniaczanej masie i po kilku chwilach

szuć ostrożnie z posiekany mi szczypiorkiem i koperkiem, skropić jabłkowym octem, olejem, popieprzyć i posolić do smaku. Pyszna sałatka.

**W czasie domowej izolacji skłaniamy się do kasz, makaronów, ziemniaków i tego, co mamy w zasięgu ręki. Czy np. kasze są w Pani kuchni obecne?**

Oczywiście! Kasze to kopalnia witamin, minerałów i wszelkiego dobra. Warto jak najczęściej wykorzystywać je komponując posiłki. Mamy ogromne bogactwo kasz. Gryczana, kukurydziana, jęczmienna, pęczak, drobna krakowska, pszenica czy wreszcie niezwykle zdrowa kasza jaglana. Chińczycy twierdzą, że kasza jaglana „wypęcza” wilgoć z organizmu i należy ją jeść zwłaszcza w czasie jesienno-zimowo-wiosennym... Warto je wykorzystywać w każdy możliwy sposób.

Na przykład wszystkie kasze, które bardzo chętnie zjada mój wnuczek, gotuję na solidnych wywarach z jarzyn, by było zdrowiej. Taki trik sprytnej babci. Cały wartościowy wywar kasze wchłoną i uczynią posiłek jeszcze zdrowszym. Mama chwaliła moje pomysły, ale przecież to jej szkoła...

Są co najmniej dwa sposoby, by pozbawić kaszkę nieprzyjemnej goryczki. Albo starym zwyczajem przepłukać na bardzo gęstym sitku zimną wodą i potem przelać

Gazeta Senior Kraj  
ISSN 2450-1883  
nakład: e-wydanie numer 06/2020  
emisja 27 maja 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:**  
Ilda Bianca Matus;  
**Redaktorzy:**  
Magda Wieteska;  
**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:** okładka fot. Kinga Kłoś,  
AdobeStock;  
**Wydawca:** MediaSenior  
ul. Koberczycka 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.



wrzątkiem, albo przed gotowaniem wysypać kaszę na patelnię lub do garnka i chwilę prażyć (aż zacznie pachnieć), a następnie zalać wodą i porządnie przepłukać.

Po przepłukaniu kaszy w ten czy inny sposób zalewamy ją wodą (lub wodą pół na pół z mlekiem) – zawsze dwa i pół raza tyle płynu co kaszy, lekko posolić i posłodzić, i gotować do miękkości na wolnym ogniu. Pod koniec dodajemy łyżkę świeżego masła.

**A zapiekanki? Dla nas to coś jak włoska pizza, która swój początek zawdzięcza wykorzystaniu właśnie obiadowych resztek...**

Ze względu na utrudnione możliwości wychodzenia z domu po zakupy jak najbardziej warto wrócić do zapiekanki, które zawsze zdawały egzamin i w tym czasie bardzo je polecam. Składniki do przyrządzenia zapiekanki zawsze się w domu znajdują. Można do nich wykorzystać wszelkie kasze, włoszczyznę, ziemniaki, makarony i kluseczki, a także pozostałe resztki chleba czy bułek.

Moja ulubiona. Patelnię smaruję masłem i olejem, na niej ciasno układam kromeczki bułki lub chleba, zatykając wszelkie szparki pokruszonymi kawałkami. Po wierzchu smaruję cienko masłem i układam rozdrobnione mięso pozostałe z obiadu albo kawałki wędliny. Zawsze ze dwie, trzy posiekane i zeszkłone cebule, kilka plasterków kiszonych ogórków, pomidorów obranych ze skórki, kilka rozdrobnionych oliwek, podduszonych wcześniej talarków pora... i co tam jest pod ręką. Wszystko okrywam plasterkami żółtego sera (jakikolwiek, byleby się rozpuszczał pod wpływem temperatury). Kilka jaj roztrzepanych z solą, pieprzem, odrobiną śmietany (lub mleka) i pasującymi do dania ziołami. Całość zalewam taką jajeczną masą. Przykrywam pokrywą i na małym ogniu przez około 25 minut tworzy się znakomite pożywnie danie. Przygotowanie posiłku zajmie akurat tyle czasu ile trzeba, by nakryć do stołu. Jeśli nie mamy jaj, można wykorzystać łyżkę lub dwie pszennej mąki – do



rondelka z wywarem (powstałego choćby z duszenia pora, cebuli) wysypuję mąkę i energicznie roztrzepując trzepaczką doprowadzam do zagęstnienia – można doprawić do smaku odrobiną śmietanki, pieprzu i soli. Podobną zapiekankę (pie-róg) z białym serem można upiec, wykorzystując to samo ciasto. Dzielę je na kilka porcji, lekko rozplaszczam na grubość ok. 3-4 cm, na środku układam kulkę, ok. 2 łyżek twarogu dobrze zmieszanego z odrobiną fetty lub innym solankowym serem. Po czym sklejам ciasto, unosząc brzegi koła, kształtuję kulę i lekko rozplaszczam dłonią lub wałkiem – na grubość ok. 1,5 cm. Piecze się tę pychotkę kilkanaście minut. Znakomity dodatek do czystych zup, do piwa, wina...

**W dobie koronawirusa szukamy też przepisów na potrawy zero waste, czyli zero marnowania.**

Bardzo to chwalebne. Niczego w kuchni nie marnować, wszystko co się da należy zagospodarować – mawiała moja mama, odcędzając wodę z ziemniaków do drugiego garnka – będzie znakomita kartoflanka, dogotujemy trochę kartofli, trochę jarzynek, dodamy zeszkloną cebulkę, trochę śmietany, koperku, wędzonych skwarek...

Wywar z odcędzanych ziemniaków przydawał się nie tylko do kartoflanki, ale także do zupy grochowej, ogórkowej, dyniowej, do barszczu ukraińskiego i wielu innych.

Chłonęłam tę wiedzę, praktyczną i ekologiczną zarazem. Kiedyś zagospodarowywanie tego, co było po ostatni okruszek, wynikało

z biedy i nierzadko z trudności w zdobywaniu produktów. Mnóstwo przepisów powstawało, aby podpowiadać, jak tworzyć coś z niczego. Teraz jesteśmy zasypywani bogactwem produktów, ale mądrze gospodarując: planując zakupy i wykorzystując to, co mamy, możemy jednocześnie zaoszczędzić i potrenować wyobraźnię, kreując pyszne dania z tego, co nam w garnkach czy w lodówce zostało.

**No właśnie, a jak Pani sobie radzi w dobie koronawirusa?**

Jak sobie radzę... Nie jestem sama. Mam pod opieką wymagające czworonogi, ptaki i jeże w ogrodzie. Nie mogę się źle czuć.

Robię porządki w szafie ku uciesze Łatki – skacze po pustych półkach, wimalowała balkon, starając się trafić pędzlem pomiędzy liśćmi hedery i dzikiego wina, które wespół wlażyły poprzez szpary i zdomowały się na teoretycznie oszklonym balkonie. Do niedawna mieszkła na balkonowym myśniu rodzina – przeniosła się już do rezydencji, gdzieś w ogrodzie, wrócą późną jesienią.

Dzieci zapewniają mi aprowizację, zakupy, a ja raz w tygodniu podjeżdżam pod ich balkony z zawakowanym jedzeniem – sprawia mi to ogromną radość.

Cieszy mnie, że przyroda trochę odetchnęła, zwierzęta mają więcej spokoju...

Szczęśliwie od 18 maja ruszyły zakłady fryzjerskie, bo już rozglądałam się za kokardkami do warkocza :) Ufam, że życie wróci na swoje tory. Na lepsze tory. Bardzo serdecznie i z nadzieją na dobre czasy pozdrawiam Czytelników.

## Przepisy Barbary Czaykowskiej-Kłoś na proste, zdrowe i smaczne dania:

### Znakomita zapiekanka z kaszy gryczanej w drożdżowym cieście

#### Składniki:

- mniej więcej 35 dkg mąki
- łyżeczka drożdży (3 dkg)
- 1 łyżeczka cukru, by rozetrzeć drożdże
- 1 szklanka mleka
- 1 jajko
- 1 łyżka świeżego masła

#### Nadzienienie:

- 20 dkg kaszy gryczanej
- 2 szklanki mleka
- 2 mniejsze lub 1 większa cebula
- 25 dkg twarogu
- 1/2 szklanki śmietany
- 2-3 łyżki startego żółtego sera
- sól, pieprz do smaku

**Składników dużo, ale potrawę robi się bardzo szybko i sprawnie.**

Do miski z mąką wlewam ciepłe mleko, dodaję rozpuszczone w cukrze drożdże, jajko, masło i sól. Wyrabiamy drożdżowe ciasto.

Kaszę gryczaną ugotować na sypko. Tę w torbkach wysypuję do rondla, przepłukuję zimną wodą. Na 1/2 kubka kaszy w garnku wlewam 2 kubki zimnej wody, lekko solę i gotuję (od wchłonięcia wody w kaszę, pod przykryciem na wolnym ogniu jeszcze ok. 10-15 minut.)

W międzyczasie cebulę pokroję drobno, zeszklić i połączyć z kaszą, białym serem i śmietaną. Posolić, popieprzyć... Do smaku.

Ciasto lekko podrośnięte podzielić na dwie porcje: większą i mniejszą.

Patelnię albo żaroodporne naczynie wysmarować masłem, wyłożyć większą część ciasta na całości, nałożyć farsz i przykryć dokładnie pozostałym ciastem. Zlepić dokładnie wokół i gotowe. Posmarować rozmąconym jajkiem i upiec w gorącym piekarniku.

Jest to przepyszna zapiekanka – podajemy ją w tym naczyniu, w którym się piekła. Bardzo smaczne danie na obiad czy kolację.

Ważne, by ciasta nie było za dużo, bo zrobi się – wprowadzić bardzo smaczna, ale bułka nadziana kaszą.



### Tarta, czyli Quiche

„Kiszkę” przyrządza się z dobrego, kruchego ciasta, na które nakłada się, co się lubi: warzywa, mięso lub wszelkie pozostałości z „wczorajszego obiadu”.

#### Składniki:

- 20 dkg mąki pszennej
- 1 żółtko surowe
- 10 dkg masła
- 1 żółtko ugotowane na twardo
- szczypta soli
- 1 łyżka bazylii

Kruchym ciastem cieniutko wyklejam formę. Najwygodniej dobrze schłodzone ciasto kroić w cieniutkie plastry i nimi wykleić spód i boki formy. Staram się, by rant formy wykleić jak najcieniej i wysoko – pięknie wtedy wygląda po upieczeniu. Ciasto spełnia tu rolę formy, która ma zmieścić pyszne nadzienie.

Oprószam spód ziołami, które lubię: suszoną bazylią, cząbrem, tymiankiem, rozmarynem (pełna dowolność) i odstawiam w chłodne miejsce.

W międzyczasie przygotowuję nadzienie. Na przykład na dużej patelni układam pokrojony w drobną kostkę wędzony boczek, wlewam od razu 2 łyżki wody (by się nic nie smażyło – boczeczek i tak się wytopi, a nie będzie się przypalał). Obieram 3 duże cebule i rozdrobnione wysypuję na patelnię, po chwili dorzucam na pieczarki – po opłukaniu kroję na plasterki (jeśli młode, to razem z ogonkami), dodaję posiekaną świeżą bazylię, dowolne ulubione przyprawy: suszone pomidory i co mi tam wpadnie do głowy...

Formę wyklejoną ciastem wkładam do bardzo gorącego piekarnika (190 stopni) i piekę przez 10 minut. Po tym czasie wyjmuję i odkładam na kilka chwil – do przestudzenia.

Na podpieczone ciasto wykładam nadzienie i zalewam beszamelem. Sos można przyrządzać na wiele sposobów.



#### Beszamel

Najprościej rozbić w rondelku 3 jajka z odrobiną soli i pieprzu, dodać łyżkę mąki pszennej i łyżkę mąki kukurydzianej, dolać kubek śmietanki 30% i trzepaczką mieszać na niewielkim ogniu. Kiedy sos zaczyna gęstnieć, zalać nim „kisz”. Piecze się w gorącym piekarniku ok. 35 minut.

Po wierzchu można posypać bazylią suszoną bądź posiekaną świeżą.

Uwaga: quisch można zepsuć. Jeśli ciasto będzie grube, a nadzienie mokre i tłuste – zgaga po zdjęciu gwarantowana.

Dlatego tak ważne jest, by ciasto było kruche, by było cienko wyłożone, podpieczone i wystudzone przed nałożeniem nadzienia. Potem już tylko ok. 35 minut w 180 stopniach zapiec – żeby zapiekł się beszamel.

Więcej przepisów Barbary Czaykowskiej-Kłoś znajdziesz na **GazetaSenior.pl**





# Antyranking diet których się wystrzegać?

Wiktor Szczepaniak

**Dieta zgodna z grupą krwi, picie wody alkalicznej, a nawet picie własnego moczu – to przykłady modnych ostatnio, dietetycznych dziwactw, promowanych przez niektórych celebrytów. Sprawdźcie, co myślą o nich specjaliści od żywienia i nie dajcie się nabrać!**

Gwiazdy muzyki, filmu i sportu, a także inne osoby publiczne, za sprawą mediów, zwłaszcza mediów społecznościowych, wywierają ogromny wpływ na kulturę masową, kreując lub wzmacniając różnego rodzaju mody i trendy dotyczące stylu życia, w tym także i zdrowia. Niestety, niektórzy celebryci, świadomie lub nieświadomie stają się „ambasadorami” promującymi zachowania nonsensowne czy wręcz niebezpieczne z punktu widzenia zdrowotnego. Niechlubnym tego przykładem są lansowane przez niektórych celebrytów niebezpieczne diety.

## Jakich diet unikać

Konkretne przykłady? Jest ich mnóstwo. Regularnym monitorowaniem i recenzowaniem modnych diet zajmuje się m.in. Brytyjskie Stowarzyszenie Dietetyków (The British Dietetic Association – BDA). Ta szacowna organizacja, która działa już od 1936 r., zrzeszająca profesjonalnych dietetyków, co roku publikuje ku przestrodze

ranking pięciu najgorszych diet, promowanych aktualnie przez celebrytów (ang. Top 5 Celeb Diets to Avoid). Dodajmy, że BDA wybiera je do rankingu na podstawie listę pięciu diet, które znalazły się w najnowszej wersji na 2019 r. tego dietetycznego „antyrankingu”. Walka o prymat w 2020 r. trwa.

## Dieta zgodna z grupą krwi

Stosowanie tej diety przypisywane jest m.in. takim celebrytom, jak Cheryl Cole czy Cliff Richard. Generalnie, według zaleceń tej diety (która doczekała się już wielu wariacji) ludzie - w zależności od posiadanej grupy krwi – powinni spożywać tylko określone (optymalne dla nich i dobrze tolerowane) grupy pokarmów, jak i suplementów diety. Innych grup czy też konkretnych produktów (źle tolerowanych) mają unikać lub też całkiem wykluczyć je z jadłospisu. Brzmi to intrygująco, jednak eksperci BDA nie zostawiają na tej diecie suchej nitki – nazywają ją wprost kompletnie pseudonaukową! – Wykluczanie całych grup produktów spożywczych, np. nabiału nigdy nie jest dobrym pomysłem (o ile nie zalecił tego lekarz lub profesjonalny dietetyk), gdyż bardzo trudno jest wtedy prawidłowo zbilansować dietę, bez wprowadzenia adekwatnych zamienników. Ponadto każda dieta, która promuje przyjmowanie specjalnych suplementów, powinna uruchomić w nas dzwonek alarmowy – komentuje Sian Porter, dietetyk reprezentujący BDA.

## Picie własnego moczu

Choć koncepcja ta wydaje się absurdalna, to jednak okazuje się, że ma swoich fanów także wśród osób publicznych, np. boksera Juana Manuela Marqueza czy nauczycielki jogi Kayleigh Oakley. Zwolennicy tej praktyki wierzą w to, że pomaga im ona m.in. oczyścić organizm, stymuluje ich układ odpornościowy i dodaje energii. Co na to dietetycy?

– Ciało człowieka m.in. przy pomocy nerek pozbywa się toksyn, zatem wydalany przez nie mocz jest produktem odpadowym. Jego picie nie tylko nie jest korzystne dla zdrowia, lecz może zaszkodzić, np. stwarzając ryzyko infekcji – ostrzega Aisling Pigott, specjalistka ds. dietetyki z BDA.

## Oczyszczające herbatki i kawy

Wiele gwiazd show businessu, jak np. Kim Kardashian czy Cardi B., twierdzi, że swoją ponętną figurę zawdzięczają m.in. picciu różnego rodzaju oczyszczających, odchudzających naparów. Nie dajcie się nabrać na tego typu produkty! „Nie ma żadnego magicznego napoju, który pomaga w uzyskaniu lub utrzymaniu prawidłowej masy ciała” – czytamy w eksperckim komentarzu BDA. Specjaliści tej organizacji podkreślają, że większość takich naparów zawiera zioła, których zastosowanie i skuteczność w odchudzaniu nie są poparte wystarczającymi dowodami naukowymi. W najlepszym razie picie takich herbatki oznacza więc tylko stratę pieniędzy, lecz dietetycy ostrzegają, że ich nadużywanie (zwłaszcza tych zawierających senes) może też prowadzić do

różnego rodzaju zaburzeń w funkcjonowaniu układu trawiennego (np. biegunek, skurczy żołądka i przewlekłych problemów jelitowych).

## Odchudzające saszetki

Według niektórych doniesień medialnych stosowali je m.in. członkowie brytyjskiej rodziny królewskiej, księżę Harry i księżniczka Eugenia. Produkty tego typu zawierają m.in. specjalny rodzaj błonnika – glukomannan, pożytkiwany z korzenia egzotycznej rośliny o nazwie dziwidło, dzięki czemu spożywane przed posiłkami mają zmniejszać głód. Ale poza regularnym spożyciem tego roztworu konsumentom z reguły oferuje się również inne suplementy diety, które mają m.in. oczyszczać (cokolwiek to znaczy), ułatwiać trawienie i rewitalizować (znowu – cokolwiek to znaczy).

„W rzeczywistości tego rodzaju drink z błonnikiem zawiera go mniej, niż kromka zwykłego razowca. Poza tym glukomannan ma działanie przeczyszczające, co oznacza, że spożywając go, trzeba się liczyć z możliwymi, niepożądanymi efektami ubocznymi, takimi jak biegunka czy wzdęcia” – ostrzegają dietetycy z BDA, zwracając uwagę, że takie saszetki szerokim łukiem powinny omijać zwłaszcza osoby chore na cukrzycę, którym mogą one szczególnie zaszkodzić.

Przypominają oni, że odchudzanie to, niestety, długotrwały proces, który wymaga dużej świadomości, zaangażowania i wysiłku (właściwa dieta, aktywność fizyczna, wsparcie psychologiczne), a różne „cudowne suplementy”, oferujące szybkie efekty, nie mogą być

traktowane poważnie, jako podstawa zdrowego i skutecznego odchudzania. Są one zatem nie tylko zbędne, lecz czasem wręcz szkodliwe.

## Picie wody alkalicznej (zasadowej)

Według niektórych doniesień medialnych fanami jej spożywania są m.in. Donald Trump, Barack Obama, Madonna czy Beyonce. Woda alkaliczna to taka, która posiada odczyn w skali kwasowości-zasadowości (pH) znacząco wyższy niż 7,5 (dzięki zawartości rozpuszczonych w niej alkalizujących związków wapnia, potasu czy magnezu).

Zwolennicy picia wody alkalicznej (zwykle o pH 8-9) wierzą w to, że zapewnia ona lepszy metabolizm składników odżywczych i skuteczniejsze „oczyszczanie organizmu z toksyn” w porównaniu do wody o neutralnym pH. Inna popularna teoria głosi, że picie wody alkalicznej, jak i szerzej stosowanie alkalizującej diety, pomaga zwalczać „zakwaszenie” organizmu (głównie krwi), co ma chronić ludzi przed wieloma chorobami. Co na to dietetycy z BDA? „Nasze ciała zazwyczaj świetnie sobie radzą z regulowaniem pH, więc nie ma potrzeby się do tego procesu wtrącać. Ponadto trzeba wiedzieć, że pH różnych części ciała jest różne, np. żołądek jest bardzo kwasowy, co pomaga mu trawić pokarm” – czytamy w rankingu BDA.

Kaitlin Colucci, dietetyczka reprezentująca BDA, podkreśla, że o ile zachęcanie ludzi do spożywania większej ilości wody jest pożądanym i korzystnym ze zdrowotnego punktu widzenia, to jednak

nie ma już solidnych podstaw naukowych przemawiających za promowaniem picia wody alkalicznej – bo fakty są takie, że pH wody nie ma wpływu na pH krwi! Ekspertka przypomina, że dzięki różnym mechanizmom fizjologicznym organizm człowieka stale utrzymuje pH krwi na optymalnym poziomie 7,35-7,45, a większość z nas skutecznie oczyszcza się z toksyn dzięki pracy wątroby i nerek.

## Gdzie szukać wiarygodnych informacji?

Podsumowując aktualny ranking dietetycznych bzdur, opublikowany przez BDA, nasuwa się jeden generalny wniosek. Musimy być bardzo czujni, aby nie dać się nabrać na marketingowe sztuczki osób i firm oferujących nam sposoby na łatwe i szybkie rozwiązanie naszych problemów (w tym wypadku zdrowotnych). Nie warto też podążać za najnowszymi modami, choćby firmowali je swym blaskiem najslawniejsi i najbardziej lubiani celebryci.

Jeśli ktoś szuka wiarygodnych i rzetelnych informacji na temat zdrowego żywienia to powinien sięgnąć przede wszystkim do zaleceń ekspertów z Instytutu Żywności i Żywienia oraz Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej. Być może nie ma tam zbyt wielu elektryzujących, dietetycznych „fajerwerków”, ale jest za to solidna i potwierdzona naukowo wiedza służąca zdrowiu, co każdy może sprawdzić pod linkiem: <https://ncez.pl>

Źródło: Strona internetowa Brytyjskiego Stowarzyszenia Dietetyków (The British Dietetic Association - BDA).



## Co warto zmienić w diecie, aby czuć się lepiej? Przeczytaj:

**GazetaSenior.pl**

<https://www.gazetasenior.pl/dieta-seniora-pij-zdrowie>

 Kliknij





# Psychodietetyka moda czy przyszłość

**Zawsze warto wprowadzać zdrowsze nawyki, nawet w niewielkim stopniu – mówi w rozmowie z Lindą Matus psychodietetyk Mikołaj Choroszyński. I tłumaczy, w jaki sposób to, co jemy, wpływa na powstawanie chorób, które osiągną nas za 10 i 20 lat. Możemy je ominąć – warto sprawdzić, jak! Mikołaj Choroszyński to także badacz, wykładowca akademicki i autor bestsellerowych publikacji poświęconych odżywianiu. Inicjator badań z zakresu prewencji chorób neurodegeneracyjnych za pomocą diety (w tym choroby Alzheimera) oraz członek Polskiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera.**

**Linda Matus: Poruszaliśmy ten temat w ostatnim numerze Gazety Senior, ale warto do niego wrócić. Przypomnijmy, dlaczego w czasie pandemii COVID-19, kiedy wyjątkowo powinniśmy zadbać o to, aby zdrowo się odżywiać i tym wzmacniać naszą odporność, na talerzu lądują parówki, ser żółty, słodycze i alkohol? Mikołaj Choroszyński:** Żywność z rodzaju comfort food, tzn. żywność wygodna, została zaprojektowana i stworzona jeszcze w latach 50. zeszłego stulecia. Jej celem było dostarczenie jak największej przyjemności związanej z konsumpcją. Dzięki zawartości dużych ilości cukru i tłuszczu, soli i białej mąki produkty powodują intensywne pobudzenie obszarów odpowiedzialnych za odczuwanie przyjemności i satysfakcji. Niestety – z czasem pobudzanie tych obszarów mózgu wchodzi w nawyk i powoli coraz bardziej przyzwyczajamy się do takiego jedzenia. To z kolei prowadzi

do otyłości, cukrzycy typu II, nadciśnienia, podwyższonego cukru i cholesterolu czy demencji. Z drugiej strony sytuacja związana z wirusem COVID-19 powoduje poczucie niepokoju, strachu, braku bezpieczeństwa. Najłatwiejszym sposobem, aby zagłuszyć te negatywne emocje, jest sięgnięcie po coś, co momentalnie poprawi nam samopoczucie. Dlatego wybieramy parówki, ser żółty, słodycze i alkohol.

**Czy seniorzy ze swoimi nawykami i latami niezdrowych przyzwyczajają się do zmiany diety na zdrowszą? Kiedy to się udaje, a kiedy jest skazane na porażkę?**

Zawsze warto wprowadzać zdrowsze nawyki, nawet w niewielkim stopniu. Kiedyś ta wiedza nie była tak powszechnie dostępna. Teraz jednak wiemy, że od medykamentów często skuteczniejsze są odpowiednia dieta, sen i aktywność fizyczna, co potwierdzają liczne badania. Czytelnicy mogą być zaskoczeni, że jedynym potwierdzonym naukowo sposobem na redukcję blaszki miażdżycowej jest... dieta roślinna. W pracy z seniorami często już po pierwszych tygodniach jesteśmy w stanie zmniejszyć dawki lub zrezygnować z leków na cholesterol, cukier czy ciśnienie. Na porażkę jesteśmy skazani tylko w jednym wypadku – kiedy sami w nią uwierzemy. Dlatego, jeśli próbujemy, szukamy rozwiązania, zawsze osiągniemy mniejsze lub większe sukcesy. Warto zapisywać sobie codziennie w dzienniku przynajmniej trzy pozytywne zmiany, jakie dostrzegło się danego dnia. Gwarantuję, że zawsze coś się znajdzie.

**Wiele naszych czytelników szuka sposobu, metody na tzw. opornego męża, fana boczku i piwa. Jaką ma Pan radę dla tych troskliwych żon?**

To pytanie opisuje sytuację wprost z mojego domu rodzinnego. Tata nigdy nie był skłonny do prozdrowotnych zmian, ponadto lubi kupować „na zapas”. Z czasem jego nawyki zaczęły się jednak stopniowo zmieniać, a dziś oceniałbym je co najmniej na dobre. Rada, jaką mogę dać czytelnikom, to przede wszystkim skupienie na sobie. Nasz wpływ na drugą osobę jest ograniczony, a im bardziej będziemy kategoryczni, tym łatwiej druga strona nabiera awersji. To oddala nas od pierwotnych zamiarów. Dobrym rozwiązaniem jest też podkreślanie walorów

zdrowego jedzenia. Można zachwycać się świeżością warzyw, aromatem zupy czy soczystością owoców. Warto też zaznaczać pozytywne zmiany, jakie zapiszemy w dzienniczku. Jeżeli więc mąż usłyszy codziennie kilkanaście razy, że czujecie się o 10 lat młodziej, macie więcej energii i jecie dużo smaczniej, to po pewnym czasie sam zechce spróbować.

**Czego możemy się uczyć od seniorów, jeżeli chodzi o zdrową dietę? Czym Pana inspirują seniorzy w swojej pracy?**

Cieszę się, że pojawiają się takie pytania. Czasami po konsultacji z seniorami wychodzę z listą ciekawych przepisów kulinarnych, nowych rozwiązań, o których sam bym nie pomyślał. Czasami zdradzają mi sekrety, gdzie najlepiej kupować niektóre produkty. W ten sposób dowiedziałem się, gdzie znajduje się niewielki targ na Pradze w Warszawie. Dostawcy roztawiają się tam ze swoimi produktami tylko dwa razy w tygodniu, raptem na dwie godziny. Lepszych jabłek, truskawek, sliwek czy marchewek nie jadłem w nigdzie. Dodatkowo seniorzy lubią gotować zupy. A zupa warzywna, która zamiast tłustego kawałka mięsa ma nasiona roślin strączkowych – jak groch, fasola, cieciora czy soczewica – to prawdziwa prozdrowotna bomba odżywcza. Co więcej, jeżeli nie dodamy śmietany, zasmażki czy tłustego mięsa, to zupy są wyjątkowo niskokaloryczne.

**Czy psychodietetyka zostanie z nami na dłużej, czy przeminie jak kolejna modna dieta? Czym różni się praca dietetyka od pracy psychodietetyka?**

Praca psychodietetyka wchodzi dziś do standardu. Aktualnie wielu dietetyków i psychologów dodatkowo kształci się w zakresie psychodietetyki. Z pewnością taka praktyka podnosi znacznie standard i skuteczność danego specjalisty. Jest on w stanie o wiele sprawniej komunikować się z pacjentem,



fot. Mikołaj Choroszyński psychodietetyk

lepiej zrozumieć jego potrzeby oraz dobrać odpowiednie rozwiązanie. Warto wiedzieć, że problemy z wagą to rzadko wina samych kalorii. Zazwyczaj kalorie są efektem nieumiejętności radzenia sobie z emocjami czy brakiem zaspokojenia pewnych potrzeb. Sprawni psychodietetycy wyłapują takie problemy i proponują najlepsze rozwiązanie. Dlatego uważam, że moda na psychodietetykę dopiero nadejdzie. Dziś ludzie jeszcze niepewnie podchodzą do tego rodzaju usług, ale jestem przekonany, że z czasem, mając możliwość zgłoszenia się do dietetyka lub psychodietetyka, większość osób bez zastanowienia wybierze drugą opcję. Ja z pewnością bym tak zrobił.

**Wciąż wiele osób kojarzy usługi dietetyka z odchudzeniem, ale dieta to także choroby i nie mamy tu na myśli wyłącznie cukrzycy. Demencja, choroba Alzheimera w rodzinie to sygnał, aby zadbać o swoje odżywianie. Proszę wyjaśnić naszym czytelnikom, na czym polega ten związek i co dziś wiemy na temat relacji pomiędzy dietą a chorobami dotykającymi osoby starsze.**

W 2015 roku natrafiłem na pewne badanie, które odwró-

ciło bieg mojego życia. Udowodniono w nim na licznej populacji osób starszych, że odpowiednią dietą jesteśmy w stanie powstrzymać aż 53 proc. przypadków choroby Alzheimera. Nie byłem w stanie w to uwierzyć. W mojej rodzinie zmagaliśmy się z tą chorobą, moja babcia zmarła w wyniku jej powikłań. W głowie zaczęły rodzić się różne myśli – czy byliśmy w stanie uchronić babcię, zatrzymać chorobę? Okazuje się, że byliśmy w stanie choć częściowo to zrobić. Od czasu opisanego przypadku Alzheimera ponad 100 lat temu wciąż nie mamy skutecznego lekarstwa, a podobnie jest w przypadku cukrzycy typu II, nadciśnienia czy hipercholesterolemii. Jedynym znanym dziś rozwiązaniem, które nie przynosi skutków ubocznych, jest zmiana sposobu odżywiania. Staram się propagować tę wiedzę i zmieniać obraz dietetyka, który pomaga jedynie zrzucić nadprogramowe kilogramy. Może zaskoczę czytelników, ale większość osób chorych na nowotwory umiera nie w wyniku samej choroby, a w wyniku niedożywienia. Już niewielkie niedożywienie będzie powodowało wydłużony czas zdrowienia i rekonwalescencji. Takich przykładów jest więcej. Jedzenie jest całkowitym fundamentem naszego zdrowia. Warto się

nim interesować i poszukiwać wartościowych źródeł informacji.

**Może podzieli się Pan swoim ulubionym przepisem na danie na chandrę?**

Dziś na targach wszystko się aż zieleni. Warto więc codziennie zjeść sałatkę przynajmniej... wielkości własnej głowy. Wiem, że wiele osób ma umiarkowaną sympatię do takich dań, ale częstą przyczyną jest brak odpowiedniego dressingu. Dobrze dobrany sos sprawi, że każda sałatka stanie się smaczna i apetyczna. Zdradzę więc przepis na mój ostatnio ulubiony dressing. Do naturalnej musztardy (ok. 150 g) dodaję 2 łyżki mielonego siemienia lnianego, łyżeczkę kurkumy, świeżo mielony pieprz, kilka kropel octu jabłkowego, a jeżeli zajdzie taka potrzeba, dodatkowo przelamuję smak czymś słodkim, np. odrobiną miodu. Całość blenduję, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły. Siemię lniane powoduje, że już po kilku chwilach sos robi się bardzo gęsty, dlatego dodaję też odrobinę wody do otrzymanego kremowej konsystencji. Warto od razu zrobić cały słoik sosu, bo z pewnością chętnie będziecie do niego wracać!

**Dziękuję za rozmowę.**

**Zobacz wideoporady Michała Choroszyńskiego:**

<http://bdieta.pl/wideo>

Kliknij





# Na byle jakie wino szkoda życia

Alicja Pionkowska

**Tak naprawdę... ze wszystkim! Każdy wie, z czym czuje się najgorzej, dla mnie sporo jest NIE TAK. Nie ma lekko. Na szczęście nasza Ziemia nieco odetchnęła od różnych kominowych i samochodowych wyziewów, a my odetchnęliśmy lepszym powietrzem.**

Jednak codzienność przykro zgrzyta. Część z nas jest zmuszona do pracy zdalnej – to wbrew pozorom niełatwe, kłania się... samodyscyplina! Wiele osób niestety straciło pracę – to smartwienie. Duża część ma na głowie uczące się w domu dzieci, które wyrwyją sobie laptopa. Do tego różne, nadludzkie ograniczenia, których nigdy nie znaliśmy, a które musimy praktykować, usilnie wierząc, że są dla naszego dobra.

Pomaga nam tu śmiech, poczucie humoru i czasami zabawności w internecie. Jest ich wiele, np. taki: pies wszedł na szafę i kategorycznie twierdzi, że na dziesiąty spacer dzisiaj już nie pójdzie. I już!

Szczególnie trudno jest bez ludzi, ale także bez naszych sympatycznych codziennych rytuałów, które teraz doceniaamy. Lubiłam czasami wpaść na kawę i rogalika do pobliskiego barku, marzę o pójściu do fryzjera, na basen itp. A co z wakacjami?

Co prawda już niektóre ograniczenia od 18 maja są nieco złagodzone, ale czy będę miała odwagę np. pójść na basen? Nie wiem. Znajomi i rodzina twierdzą, że jednak trochę jeszcze odczekają.

Dlatego wszystko razem nie jest urodziwe, a bywa bardzo smutne. Pomaga Skype, telefon... Nie ma innego wyjścia

– tak trzeba, bo z koronawirusem nie ma żartów.

## Zdrowy hedonizm, czyli co na wirusowe paskudy i smutki?

Przypuszczam, że każdy ma już własne, autorskie patenty, ale... Po pierwsze – NIE DAJMY SIĘ! Życie, zdrowie są najważniejsze, z resztą jakoś sobie poradzimy.

Jesteśmy tu i teraz z epidemią obok, ale możemy też mieć trochę cyfrowych przyjemności. Szukam w sieci koncertów, spektakli, wystaw i znajduję, oglądam. Jednak, po dwóch miesiącach mam już dosyć ścigania oczami kultury przez internet.

Sztuka w sieci jest ok, ale to jakby przymusowa dieta. Już nie smakuje, efekty są mizerne. Potrzebujemy „żywego jadła” i nie tylko.

Lubię wino. Kiedyś, w okolicach Zielonej Góry byłam w pięknej winnicy na szkoleniu. Było o tym, jak poznawać i szanować wino, o winnicach, winoroślach, ich odmianach, o ziemi.

Poznałam przemyślnych ludzi, mądrych, wrażliwych pasjonatów wina. Była degustacja dobrego, polskiego wina. Nauczyłam się nieco, jak rozpoznać wino, jak je smakować. Jak cieszyć się tym wspaniałym trunkiem.

Oczywiście są pewne zasady picia wina – na ogół je znamy. Jakie wino do jakich potraw, w jakim kieliszku. Moja, nieco ekstrawagancka zasada brzmi: co kto lubi i z czym lubi. Byle nie było to marne wino. Na byle jakie wino szkoda życia.

Każdy kto pija wino, ma ulubione. Moje to wina wytrawne, czerwone, różowe, białe i niezbyt mocne. Toskańskie są od wieków wspaniałe.

## Wino i chleb

Może skusicie się na słynne toskańskie wino – VINO Nobile di Montepulciano – podobno zachwycali się nim kiedyś arystokraci, poeci i... papieże (można zamówić online). Rozsławili piękną Toskanię. Jest

naprawdę świetne, eleganckie w smaku, sączy się je z przyjemnością. Polecam z gorzką czekoladą albo z czymś bardziej konkretnym – co kto lubi i jaką ma wyobraźnię.

Świetne wina są w różnych regionach świata, warto je poznawać. Hiszpańskie wina są natrętnie pyszne, nawet te młode. Czerwone albo białe Castro Regio – proste, młode, stołowe wino – naprawdę fajnie się je sączy zarówno do obiadu, jak i przy ulubionej muzyce i pogaduchach z miłymi ludźmi.

Kiedy będzie już można wyjechać... białe, oziębite wino nad jeziorem, nad morzem po upalnym dniu... ach, pomarzyć. Ale trzeba marzyć i spełniać marzenia.

Obydwa wina do lekkiej kolacji super pasują! Są znakomite także do czegoś pysznego, a prostego – upieczonego, dobrego chleba np. biesiadnego na zakwasie.

Chleb piekę na patelni, dużą kromkę odrobinię skrapiam ziołowym olejem albo oliwą – można dodać troszkę czosnku albo pieprzu, lekko posypuję grubą solą. Chwilę smażyć po obu stronach i gotowe – pycha! Spróbujcie!

Na taką mini przekąskę z kieliszkiem dobrego wina zapraszamy się nawzajem z moim ukochanym przyjacielem – z mężem. Zwykle przychodzą też nasi przyjaciele, teraz nie wolno. Czasami łączymy się cyfrowo, każdy z kieliszkiem ulubionego wina i gadamy...

Wszyscy jesteśmy znużeni epidemią i ograniczeniami. Ktoś pięknie powiedział: „W życiu nie chodzi o czekanie, aż burza minie. Chodzi o to, by nauczyć się tańczyć w deszczu”.

Pozwólcie proszę jeszcze cytować z mego ukochanego Kubusia Puchatka:

„– Kubusiu, jak się pisze miłość?”

– Prosiaczkę, miłość się pisze, miłość się czuje”.

Niech moc będzie z Wami!

# Dieta dziadka wpływa na zdrowie wnuka

**Jeśli dziadek ze strony ojca w dzieciństwie nadmierne się przejada, jego wnuczek (ale nie wnuczka), ma większą szansę na śmierć z powodu nowotworu – dowodzą badania zespołu pod kierunkiem prof. Gerarda van den Berga z University of Bristol.**

Naukowcy przeanalizowali dane na temat zdrowia ponad 9 tysięcy dziadków oraz ich 11,5 tysiąca wnuków. Informacje te pochodziły z dużego badania obejmującego

kilka generacji Szwedów żyjących w okolicach miasta Uppsala. Zauważono, że wnukowie dziadków, którzy w dzieciństwie (9-12 lat) mieli jedzenia w bród, wcale nie są zdrowsi niż reszta społeczeństwa. Odnotowano u nich zwiększone aż o 50 proc. ogólne ryzyko przedwczesnej śmierci i blisko 2,5 raza (250 proc.) zwiększone ryzyko śmierci z powodu nowotworu. Tę drugą zależność zaobserwowano zarówno w przypadkach raków związanych z paleniem papierosów, jak i kompletnie niepowiązanych z tym natęgiem.

## Dziedziczne przejadanie się

Choć badania zespołu prof. van der Berga są jedynie obserwacyjne, uczeni mają kilka wy tłumaczeń tego zjawiska. Dotychczasowe ba-

dania wskazują bowiem, że w okresie tuż przed dojrzewaniem, czyli właśnie wspomniane 9-12 lat, zarówno niedożywienie, jak i permanentne przejadanie się mogą doprowadzić do zmian w ekspresji (ich funkcjonowaniu), a nie strukturze genów. Zmiany te są dziedziczone i najwyraźniej widoczne dopiero w drugim pokoleniu. Możliwe również, że na zmiany w funkcjonowaniu genów wpłynął czynnik środowiskowy związany ze spożywaniem przez dziadków większej niż normalnie ilości zanieczyszczonego np. pleśnią pożywienia.

Źródło: Vägerö et al., “Paternal grandfather’s access to food predicts all-cause and cancer mortality in grandsons”, Nature Communications 2018, Apio, zdrowie.pap.pl



**O relacjach dziadków z wnukami opowiada Beata Borucka, czyli Mądra Babcia:**

**GazetaSenior.pl**

<https://www.gazetasenior.pl/beata-borucka-madra-babcia>

**Felietony Alicji Pionkowskiej przeczytajcie też na:**

<https://www.mozgojazda.wordpress.com>

Kliknij



Kliknij



# Cukinia à la Wirtualna Kultura

Krystyna Ziętak

**Nie jestem panną na wydaniu, więc mogę się przyznać, że gotowanie nie jest moją mocną stroną. Nie przejmuję się dietą, chociaż raz za namową lekarki wybrałam się do dietetyczki. Wysłałam rozczarowana. Dietetyczce nie udało się wybrać dla mnie jednej diety – poradziła mi, żebym na przemian stosowała różne. To było dla mnie zbyt wielkie wyzwanie – bary nie były na to przygotowane.**

Mam garnki i kilka książek kulinarnych, ale kto by je czytał. Lepiej rozejrzeć się za kimś, kto dobrze gotuje. Takich można znaleźć we Wrocławiu na Ołbinie. To oni organizują na przykład Restuarant Days i sąsiedzkie kolacje. Z garnkami jest gorzej. Kilka małych się spaliło, gdy gotowałam marchewkę. Teraz takich w sklepach nie ma. Niepowetowana strata.

Nie znam się na ziołach i przyprawach. Moje koleżanki seniorki od czasu do czasu usiłują mnie bezskutecznie czegoś nauczyć – czego z czym nie łączyć, co jeść i o jakiej porze dnia. Dopiero w zeszłym roku na 2. Forum Wspierajmy Seniorów, zorganizowanym przez Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu, przekonałam się, że z ziołami może być różnie. Zioła, przyprawy, owoce wchodzą w reakcje z lekami, m.in. nasercowymi i wpływającymi na krzepliwość krwi. Farmaceutka prowadząca warsztaty wyświetlała tabelki poka-

zujące te interakcje. Tabelek było bardzo dużo. Zmartwiłam się. Nawet pietruszce się oberwało, nie mówiąc o czosnku i jakichś chińsko-japońskich przyprawach. Czy bylibyśmy zdrowsi, wiedząc to wszystko? Zapewne tak, ale chyba mniej szczęśliwi. Jedzenie przestałoby być przyjemnością, gdyśmy stale sprawdzali, czego z czym naraz nie jeść. Dlatego być może rację miała dietetyczka, zalecając naprzemienne stosowanie różnych diet.

## Ołbiński Przepisnik

Strefa Kultury Wrocław, która w pewnym sensie przejęła pałeczkę od Europejskiej Stolicy Kultury 2016, popiera i dofinansowuje wiele ciekawych pomysłów. Jednym z nich jest program „Sąsiadujemy”. To w jego ramach powstał „Ołbiński Przepisnik” – zbiór oryginalnych przepisów mieszkańców Ołbina. Pomysł na przepisnik zrodził się w Żółtym Parasolu, stowarzyszeniu prowadzącym Centrum Aktywności Lokalnej, tak jak organizowanie Restaurant Days na Ołbinie.

Po premierze „Ołbińskiego Przepisnika” była sąsiedzka kolacja w plenerze. Przekonałam się, jak smakuje ołbińskie potrawy. Stoły zostały ozdobione bukietami jarzynowo-owocowymi, ułożonymi przez grupę FormaLiści, propagującą florystykę absolutną.

W przepisniku znalazł się przepis na zieloną zupę z cukinii z mleczkiem kokosowym i cytryną. Zupa jest konkurencją dla mojego dania „Cukinia à la Wirtualna Kultura”, do którego w wersji dla jednej osoby potrzebna jest sól, olej, przyprawa „jarzynka”, cukinia i trzy cienkie parówki. Cukinię trzeba obrać, pokroić w plasterki, podsmażyć na oleju i przyprawić. Gdy cukinia będzie prawie gotowa, wrzucamy do niej pokrojone parówki i kontynuujemy „gotowanie”, aż parówki będą

ciepłe. Tak przygotowane danie można jeść na śniadanie, o ile sąsiad przyniesie Wam białą chrupiącą bułeczkę. Na obiad lepiej ugotować ziemniaki. Na kolację można zjeść tylko cukinię z parówkami. Podaję ten przepis, bo nie zgłosiłam go do „Ołbińskiego Przepisnika”.

Jest jednak pewien problem. Cukinia ma naprawdę wiele zalet. Niestety nie można tego samego powiedzieć o parówkach, które mają złą „prasę”. O cukinii fachowcy piszą, że zawiera potas, żelazo, magnez, witaminy C, K i B1. Nie odkładają się w niej metale ciężkie, odkwasza organizm, pozytywnie wpływa na trawienie. Ma dosyć niski wskaźnik glikemiczny – to jest ważne dla cukrzyków – i nie tuczy. A co piszą o parówkach?

Zatem sami zdecydujcie, czy warto jeść cukinię w wersji Wirtualnej Kultury – przecież jest tyle innych możliwości.

## Restaurant Days na Ołbinie

Restaurant Day to pomysł Finów na wykorzystanie potencjału kulinarnego amatorów, którzy na co dzień gotują niezwykle potrawy w domu. O ich specjalach wiedzą tylko znajomi i rodzina. To dla entuzjastów gotowania są organizowane festiwale kulinarne, na których stają się restauratorami na jeden dzień. Dzieli się z innymi oryginalnymi potrawami po bardzo przystępnej cenie.

Restaurant Days na Ołbinie mają sąsiedzki charakter. Oprócz degustacji niezwykle potraw jest to okazja do spotkań na luzie. Uczestnicy współtworzą te wydarzenia, bo rozmowy ze znajomymi i nieznanymi są równie ważne, jak potrawy serwowane przez jednodniowych restauratorów.

Pierwszy Reastaurant Day na Ołbinie, na który się wybrałam, odbył się na terenie



Browarów Wrocławskich. Żeby zachować umiar w jedzeniu, specjalnie na tę okazję kupiłam koszulkę z napisem „Całe życie jestem na diecie”. Plan się nie powiódł, bo jak tu zrezygnować z tortu serowego z niezwykłą polewą lub falafeli w wersji durum, zawijanych w arabski chleb, których wcześniej nie znałam. Na koniec wypiliśmy napój cytrynowo-miętowy-ogórkowy – idealny na upały.

Falafele to potrawa roślinna. Jej głównym składnikiem jest ciecierzycza. Tajemnica popularności tego ekologicznego dania tkwi w przyprawach. Można dobrać je według własnych upodobań. Fachowcy od potraw wegańskich i wegetariańskich wymieniają: kolendrę, kumin, kardamon, cynamon, cebulę, czosnek, pieprz, sól, ostrą i słodką paprykę, cytrynę. Sporo tego jest. Jednak najważniejsza jest ciecierzycza, która koniecznie musi być

surowa (nie z puszki). Moczyć ją w chłodnej, osolonej wodzie całą noc. Po zmiśkowaniu formuje się kulki, które smaży się na rozgrzanym tłuszczu. Dietetycy namawiają do zdrowszej wersji, zastępując smażyć kuleczek pieczeniem ich w piekarniku. Jak widzicie, nie jest to danie tak szybkie jak cukinia – à la Wirtualna Kultura, ale jak smakuje!

## Placki ziemniaczane Jasi i Jurka

Rywalizacja żon i mężów w kuchni to oddzielny problem. Bardzo często po przejściu na emeryturę każde z nich chce gotować. To taki sposób na brak pracy zawodowej. Gotować trzeba codziennie – odgrzewane potrawy tracą na wartości smakowej i dietetycznej. Jest co robić w kuchni.

Dzielenie kuchni na dwoje ma jeszcze jedną zaletę: nie musi się codziennie wymyślać, co ugotować. Pod

tym względem wygrywają bary, w których jest z czego wybierać. Gdy je zamknięto, można było liczyć, że sąsiadka lub sąsiad podrzuci coś, czego dawno nie jedliśmy. W ten sposób doszłam do powodu, dla którego napisałam ten felieton. To placki ziemniaczane Jasi i Jurka. Jasia, moja sąsiadka, dba, żeby w czasach zamkniętych barów nie zabrakło w moim jadłospisie tradycyjnych polskich potraw. Jurek dzwoni do mnie w ramach akcji „zadzwoń do seniora” i opowiada, jakie przyprawy tym razem zastosował do placków i co z tego wyszło. Ma fantazję.

A jakie placki ziemniaczane Wy lubicie? Ja takie, jakie robiła moja mama: ze śmietaną i cukrem. Biorąc pod uwagę zalecenia mądrzejszych ode mnie, śmietaną zastąpiłam jogurtem naturalnym, a z cukru zrezygnowałam.

**Blog Krystyny Ziętak  
znajdziecie pod adresem:**

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



Kliknij





# Dla tych, którzy szukają prawdziwego jedzenia

Kazimierz Nawrocki

Dla seniorów zdrowie jest czynnikiem decydującym o jakości życia. Świadomość z tym związana wzrasta z roku na rok. Kierując się taką przesłanką zacząłem, podczas swoich podróży po Polsce, obok zwiedzania sklepów ze zdrową żywnością rozglądać się za rodzinnymi firmami produkującymi żywność najlepszej jakości, którą warto promować wśród osób starszych.



fot. Jarosław Marcinowski w gospodarstwie

wytwarzane w produkcji zagrodowej ręcznie, z mleka surowego (z żywymi bakteriami i z enzymami trawiennymi), tradycyjnymi metodami, bez użycia środków chemicznych. Takie właśnie są Sery Marcinowskie – żywność autorska, o czym mogli się przekonać odwiedzający farmę seniorzy z uniwersytetów trzeciego wieku.

– Produujemy sery z mleka owczego, także koziego i krowiego – mówi Grzegorz Junatowski. – Te pierwsze pozyskujemy od własnych owiec, hodowanych ekologicznie. Są to sery twarde, żółte, podpuszczkowe. Wśród naszych serów dużym uznaniem cieszy się także biały sałatkowy buntz. Zupełnie wyjątkowa natomiast jest nasza ricotta (bezkonkurencyjne białka serwatkowe) i serwitki smakowe, czyli serki na bazie ricotty z różnymi naturalnymi dodatkami. Rewelacją są aksamitne jogurty owcze lub kozie. U nas można posmakować również gryczanego chleba na zakwasie serwatkowym, zachwycić się sernikiem na ricotcie i zapoznać się z octem serwatkowym o wyjątkowych walorach. To prawdziwa żywność.

O tym, jaką renomą cieszą się na rynku wyroby Farmy Seronada, dostępne w coraz większej liczbie sklepów delikatesowych, świadczą przyznawane jej nagrody, w tym Grand Prix za najlepszy serkozi farmerski autorstwa Jarosława Marcinowskiego, przyznane podczas Wielkiego Serwowania 2019 we Wrocławiu. Zainteresowanych zdrową żywnością zapraszam na stronę internetową [www.farmaseronada.pl](http://www.farmaseronada.pl).

Odwiedzając znajomych w miejscowości Babkowiec w powiecie gostyńskim natknąłem się na niedużą, rozwijającą się dynamicznie farmę rodzinną o nazwie „Seronada”. Okazało się, że w Polsce nie ma zbyt wielu takich miejsc. Zaintrygowany tym faktem postanowiłem bliżej się jej przyjrzeć. Poznałem Grzegorza Junatowskiego, młodego, odważnego, pełnego werwy i pomysłów właściciela firmy. Od niego dowiedziałem się, że skorzystał ze wsparcia finansowego z lokalnej grupy działania „Gościńska Wielkopolska” i po długiej drodze związanej z formalnościami i adaptacją pomieszczeń powstała Farma Seronada, która produkuje autorskie sery, ręcznie wytwarzane w produkcji zagrodowej. To sery dla tych, którzy szukają prawdziwego jedzenia i delektują się żywnością bez ulepszaczy. Tu korzysta się z mleka krowiego i koziego z zaprzyjaźnionych gospodarstw oraz z mleka owczego z własnej zagrody. Surowe mleko zawiera ciałka odpornościowe, witaminy, sole mineralne i cenne enzymy trawienne. W mlekach ze sklepowej półki wszystko to jest zerowane, niszczone metodą pasteryzacji, a następnie ulepszone dodatkami.

## Autorska zdrowa żywność

Na całym świecie najbardziej cenione są sery typu fermier,



Instytut  
Żywności  
i Żywienia

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB W WIEKU STARSZYM

### CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe starzenie się.

### JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.

### DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób w wieku starszym w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. U wielu osób z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPOWIEDNIH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ SZANSĄ NA ŻYCIE W DOBREJ KONDYCJI PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ.

## Jak bezpiecznie robić zakupy online? Sprawdź:

**GazetaSenior.pl**

<https://www.gazetasenior.pl/senior-na-zakupach-w-internecie>



Kliknij

Pionowo: 2. Erato, 3. zadra, 4. pomoc, 5. klar, 6. stok, 7. nadir, 8. dryga, 42. atlas, 43. kózka, 44. rurka, 45. aura, 46. dama, 47. ruten, 31. awizo, 33. tresura, 34. amory, 38. tema, 39. wieza, 40. 18. karma, 19. zamek, 20. kulon, 26. etola, 27. eilla, 28. Jagna, 30. opcja, 10. Pitaogoras, 14. olbrzym, 15. dokker, 16. ryliec, 17. donos, 13. otrok, 15. doradca, 18. krzak, 21. gąbka, 22. kolanek, 23. ramol, 13. keczup, 6. senior, 9. opląt, 11. pandemia, 12. oddech,

49. rampa, 50. Alabama, 51. szafa, 37. niebo, 38. tawada, 41. rankor, 45. audyt, 47. emerytura, 48. lazur, 24. rozum, 25. recesja, 29. arkan, 32. astma, 35. pociga, 36. matnia, 13. otrak, 15. doradca, 18. krzak, 21. gąbka, 22. kolanek, 23. ramol, 13. keczup, 6. senior, 9. opląt, 11. pandemia, 12. oddech,

„Chleb otwiera każde usta”  
ROZWIĄZANI  
KRZYŻÓWKI NR 3



# Przestrzeń Trzeciego Wieku działa już rok!

26 czerwca 2019 roku we Wrocławiu otwarta została Przestrzeń Trzeciego Wieku - Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego. Seniorzy zyskali kolejne miejsce w mieście, gdzie mogą spędzić czas podczas warsztatów, spotkań, zajęć sportowo-rekreacyjnych, konferencji i koncertów.

Uroczystej inauguracji Przestrzeni Trzeciego Wieku-WCRS dokonał prawie rok temu Prezydent Wrocławia Jacek Sutryk, mówiąc wtedy: - Widzę w polityce senioralnej nie tylko zobowiązanie wobec najstarszych z nas, ale także wielki potencjał do rozwoju miasta. Dlatego tak dużą wagę przykładam do zapewnienia wrocławskim seniorom wielu możliwości aktywnego, różnorodnego zrzeszania się i działania. Cieszę się, że na mapie naszego miasta pojawił się kolejny „srebrny” punkt - Otwarty Klub Seniora „Przestrzeń Trzeciego Wieku”.

Frekwencja podczas otwarcia PTW-WCRS przewyższyła oczekiwania organizatorów. Inaugurację uświetnił wieczorek taneczny w klimacie lat 20-tych i 30-tych, który poprowadzili artyści z teatru „Scena Kamienica”.

## Wykłady, warsztaty, koncerty

Przestrzeń Trzeciego Wieku-WCRS to miejsce, w którym seniorzy mogą (zajęcia zostały wstrzymane przez epidemię) spędzić czas podczas warsztatów, zajęć rekreacyjno-ruchowych, ciesząc się dużym zainteresowaniem koncertów. W ramach cyklu Wrocławskiego Filmowego Centrum Seniora w lutym gościliśmy dr Małgorzatę Lipmann, aktorkę, wykładowcę Warszawskiej Szkoły Filmowej. Odbyły się też warsztaty z rękodzieła: technika pergamano i decoupage. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom wrocławskich seniorów, umożliwiono otrzymanie srebrnej i złotej Wrocławskiej Karty Seniora. Wyszkolona kadra wykładowców i pracowników nie stworzyłaby tak przyjemnej atmosfery, gdyby nie było wrocławskich seniorów, to właśnie oni tworzą przestrzeń poprzez swoje zaangażowanie, wcielanie się w role uczestników i prowadzących. W PTW-WCRS zorganizowano ponad 300 zajęć, z oferty aktywnie skorzystało 3082 seniorów, a odwiedziło nas 7496 osób.

## Zajęcia online

Dzięki współpracy Wrocławskiego Centrum Seniora, PTW-WCRS i firmy Korbank, która udostępniła platformę e-learningową Akademia Korbank, zajęcia dla seniorów przeniosły się na czas pandemii w świat wirtualny. Wśród zajęć online dostępne są także te, które odbywały się w siedzibie PTW-WCRS.

Zapraszamy m.in. do pokoju artystycznego Jerzego Skoczylasa, na studyjne spotkania ze starszym inspektorem Straży Miejskiej Pawłem Grąbczewskim oraz na zajęcia Zdrowy kręgosłup i elementy karate z Pawłem Batorem. Harmonogram zajęć dostępny jest na FB Przestrzeń Trzeciego Wieku-WCRS. Na stronie [www.seniorzy.wroclaw.pl](http://www.seniorzy.wroclaw.pl) znajdują się: aktualne informacje dotyczące seniorów, plan zajęć, wiadomości z podjętych przez miasto działań, oferty online wrocławskich jednostek kulturalnych i turystycznych.

## Otwarty Klub Seniora

Pierwszym projektem, który rozpoczął swoją działalność wraz z inauguracją PTW-WCRS, był Otwarty Klub Seniora. Projekt wychodzi naprzeciw oczekiwaniom osób starszych, umożliwiając swobodę korzystania z ofert zajęciowych, bez konieczności deklarowania przynależności do grupy lub instytucji senioralnej. W harmonogramie projektu realizowane były zajęcia artystyczne z Jerzym Skoczylasem, dyskusyjny klub książki, zajęcia

animacyjne z elementami tańca, wieczorki taneczne i swingowe.

## Społeczny Instytut Polityki Senioralnej

W ramach projektu Społeczny Instytut Polityki Senioralnej będą organizowane spotkania seniorów profesorów, gerontologów, andragogów ze studentami, konferencje i fora dyskusyjne. Projekt jest obecnie w przygotowaniu.

## Laboratorium Zabawek

Misją PTW-WCRS jest realizacja projektów o charakterze międzypokoleniowym. Jednym z nich jest Laboratorium Zabawek - pionierski projekt adresowany do seniorów, dzieci i młodzieży. Przy pl. Solidarności 1/3/5 we Wrocławiu zostały zaplanowane spotkania z grupami przedszkolnymi i dziećmi w wieku szkolnym. - Zamierzaliśmy zorganizować wystawę zabawek z lat 60., 70. i 80. XX w. pozyskanych ze zbiórki od wrocławian i wspólnie przygotować małą ekspozycję. Dorośli mieli opowiadać dzieciom o zabawkach i zabawach ze swojego dzieciństwa. W obecnej sytuacji możliwe są jedynie spotkania w wirtualnej przestrzeni domowego Laboratorium. Rozmawiamy o zabawkach, zabawach i pamiątkach z podróży, które przywołują wspomnienia - mówi Jolanta Podsiadło. Spotkania online odbywają się w środy o godz. 14:00, więcej o projekcie na [www.seniorzy.wroclaw.pl/laboratorium](http://www.seniorzy.wroclaw.pl/laboratorium).



## Wrocławskie Centrum Seniora online

WCS wspiera seniorów. Działają Telefony Seniora, porady i zajęcia online.

**Telefon Seniora 888 999 335** jest czynny, **7 dni w tygodniu**, 12:00-18:00, natomiast **71 344 44 44**, pn-pt, 9:00-15:00. Uzyskamy tu informacje na temat bieżącej sytuacji w kraju i zapobiegania rozprzestrzenianiu się koronawirusa. W ramach akcji **Nie Bądź Sam** działa telefon **888 999 372**, pn-pt, 12:00-18:00.

## Konsultacje telefoniczne

Pomoc prawna dotyczy wszystkich spraw, które nurtują seniorów, prowadzona jest przez radcę prawnego Witolda Wojsznisa, pn-pt, tel. 500 434 183. Indywidualne porady z zakresu zagadnień Ustawy o pomocy społecznej prowadzi Elżbieta Gorgoń, pn-pt, 12.00-13:00, tel. 502 765 302.

## Zajęcia online

W obecnej sytuacji, seniorzy spotykają się w świecie wirtualnym i uczestniczą w warsztatach prowadzonych przez specjalistów. Oferujemy zajęcia: z dietetykiem, andragogiem, instruktorem karate, tańca, przewodnikiem, śmiechoterapeutą. Kalendarz zajęć na [www.seniorzy.wroclaw.pl](http://www.seniorzy.wroclaw.pl) i [www.online.wcrs.wroclaw.pl](http://www.online.wcrs.wroclaw.pl).

## Akcja „Danie dla Seniora”

Inicjatywa WCRS i wrocławskich restauracji „Przystań” i „Pod Papugami”, łączy ideę pomocy najsłabszym. Wystarczy zamówić posiłek a część kwoty z zamówienia zostanie przeznaczona na przygotowanie dania dla seniorów. Pomocą objęci są najstarsi wrocławianie, których sytuacja zdrowotna i materialna jest bardzo trudna, szczególnie w czasach pandemii. Więcej o akcji na [www.seniorzy.wroclaw.pl/danie-seniora](http://www.seniorzy.wroclaw.pl/danie-seniora).





# Nie zapominajmy o książkach

Jadwiga Kwiek

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

**Wprawdzie seniorzy należą do tej grupy społecznej, która wychowała się na drukowanym przekazy medialnym, ale ekspansja nowych mediów elektronicznych jest tak duża, że warto przypominać o szczególnej wartości książki. Zwłaszcza teraz, kiedy w czasie zarazy spowodowanej wirusem COVID-19 nasze kontakty towarzyskie, możliwości wychodzenia są generalnie znacznie ograniczone. A my sami jesteśmy grupą podwyższonego ryzyka.**

....  
Jeśli za mało książek znasz -  
- to Ci wychodzi na twarz. ...  
... Dwójka chirurgów jest  
w stanie  
Zmienić Wam twarz, bez wątpienia:  
Myślenie i Odczytanie...  
I tak przez trzy pokolenia! ...  
(W. Młynarski „Chirurgia plastyczna”)

Książka, literatura jest częścią sztuki. A sztuki, choć nie zawsze jesteśmy tego świadomi, potrzebujemy jak tlenu, bez niej marniejemy, chorujemy. Bez sztuki nie ma zdrowia! Sztuka zapobiega chorobom, o czym ciągle szeroka publiczność nie wie prawie nic. Sztuka pomaga choroby leczyć, o czym wiemy nieco więcej, bo pojęcie arteterapii

znane jest już coraz szerszym kręgiem.

Medycyna od dawna wie o tym, że większość chorób ma podłoże psychosomatyczne. Włącznie z chorobami nowotworowymi. Psycholodzy nie mają wątpliwości co do tego, że powodzenie życiowe człowieka zależy przede wszystkim od sposobu radzenia sobie z emocjami. Od tak zwanej inteligencji emocjonalnej, umiejętności zarządzania emocjami.

I właśnie w tym miejscu sztuka może i powinna odgrywać kluczową rolę. Bo sztuka pomaga nam w radzeniu sobie z emocjonalnymi burzami, depresjami, emocjonalną skamieliną, emocjonalnym złodowaczeniem. Czuli to intuicyjnie nasi prapraprzodkowie, którzy ryli rysunki na skałach w pieczarach, opowiadające o tym, jak żyją, co przeżywają, co jest dla nich ważne. Słuchali opowieści, śpiewów bardów przy ognisku. Tworzyli oprawę śpiewów i tańców towarzyszących rytuałom przejścia, takim jak narodziny, ślub, pogrzeb czy najważniejszym momentem, rozpoczynających i kończących cykl prac w polu, na morzu itp.

Za leczniczym działaniem sztuki stoi mechanizm nazywany w psychologii eksternalizacją. Eksternalizacja, czyli uzewnętrznienie, polega na przekształcaniu wiedzy ukrytej, podświadomej w wiedzę dostępną. W trakcie tego procesu ukryta wiedza jednostki lub grupy przekształca się w wiedzę jawną i formalną.

## Książka jak lek

Eksternalizacja pełni trzy podstawowe funkcje: ułatwia konkretyzację przeżyć jednostki, a to, co zewnętrzne łatwiej nazwać; ułatwia osiągnięcie jedności z innymi ludźmi, a to, co zewnętrzne, łatwiej odnieść do innych ludzi i im to zakomunikować; pomaga zapano-

wać nad impulsami, bo to, co zewnętrzne, łatwiej przedstawić w formie symbolicznej, np. w postaci sztuki, dzięki czemu może być zaakceptowane społecznie.

Dobroczynnego wpływu eksternalizacji doświadczamy wtedy, kiedy odczuwamy ulgę po „wygadaniu się” przed kimś bliskim i życzliwym z naszych kłopotów, zmartwień. Bardzo często po takim zabiegu zaczynamy sprawy widzieć nieco inaczej, odnajdujemy drogi wyjścia, sposoby rozwiązania problemów. Często osoba słuchająca wcale nie musi nam niczego doradzać. Wystarczy sam fakt skonkretyzowania w głowie tego, na czym problem polega, potem ubranie tego w słowa (przedstawienie w formie symboli – słowo jest symbolem) i opowiedzenie. Opowiadając uzyskasz potwierdzenie, że nie jesteśmy w swoich problemach osamotnieni. Wszak większość problemów i radości jest nam zasadniczo wspólna. Czyli osiągnąć jedność z ludźmi.

Sztuka działa na tej samej zasadzie, tyle że głębiej i skuteczniej. W dobie nieustannych problemów ze służbą zdrowia warto sięgać po to lekarstwo. Tańsze, przyjemniejsze i skuteczniejsze. Nie tylko warto czytać. Warto dzielić się wrażeniami, emocjami, przemyśleniami, bo wielokrotnie to korzyści płynące z lektury.

## Zalety czytania

To, że książka dostarcza wiedzy i poszerza nasze horyzonty, jest sprawą oczywistą. W świecie zalewu informacjami książka jest tym medium, które pozwala nam je lepiej porządkować, segregować i świadomie, krytycznie przyjmować bądź odrzucać. Przewaga rozmowy o książce ma tę przewagę nad bezpośrednimi rozmowami o własnych problemach, że pozwa-



ła na zachowanie dyskrecji. Nie wymusza zbyt dalekiego odstawiania się przed innymi. Możemy przyglądać się problemom podobnym do naszych, analizować sposoby ich rozwiązywania. Czyli robić to, o czym często marzymy, przeżywać życie „na brudno”, „na próbę”, żeby potem lepiej radzić sobie w „prawdziwym” życiu.

Inną zaletą czytelnictwa jest możliwość prowadzenia wewnętrznych dialogów na wiele ważnych, a nie zawsze uświadamianych tematów. Zwykle traktujemy swoją psychikę jako jedną niepodzielną całość. Rodzaj monolitu. Tymczasem, podobnie jak ciało, które składa się z wielu organów typu serce, wątroba, nerki, tak i nasza osobowość składa się z wielu subosobowości. Można powiedzieć, że zamieszkuje nas wiele „Ja”. Ja dziecka, rodzica, dorosłego. Mieszka w nas Ja szalone i Ja wycofane. Jedne dopuszczane do głosu, inne tłumio-

ne z różnych powodów. Czy tego chcemy, czy nie, nasze subosobowości pozostają na poziomie podświadomości w nieustannym dialogu. Wiodą spory, zawierają sojusze i kompromisy. Ale to wszystko dzieje się w dużym biegu. Zwolnienie tempa życia może sprzyjać głębszemu namysłowi nad sobą.

## Rozmowy o książkach

Warto, zamiast nieustannego słuchania niepokojących komunikatów o epidemii, porozmawiać za pośrednictwem mediów społecznościowych na temat książek. Może liczne uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora uruchomią platformy internetowe, na których rozmawiając o książkach, seniorzy będą się nawzajem wspierać? Być może pora, żeby i ten segment edukacji, edukację kierowaną do seniorów poszerzyć o e-learning?

Może warto przypomnieć sobie stare lektury, na przykład genialną książkę A. Ca-

musa „Dżuma”, która pozwala nam nie tylko porównać naszą sytuację do tych sprzed dziesiątków lat, porównać postawy wobec zagrożenia, ale i nabrać dystansu, odzyskać właściwe proporcje. Albo „Dekameron” G. Boccaccia? Może warto nadrobić zaległości w tych najnowszych?

Książka jest jednym z najtańszych, najprzyjemniejszych i najskuteczniejszych leków. Czytana i omawiana wspólnie może stanowić nieocenione źródło wsparcia obniżające poziom lęku, stresu. Podnoszące nastrój i tym samym wzmacniające siły obronne i odpornościowe organizmu. I fizyczne i psychiczne.

## W następnym odcinku ABC Psychologii o sygnałach, które wysyła nasze ciało.



**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.

## Polecamy wywiad z Jadwigą Kwiek:

**GazetaSenior.pl**

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



Kliknij





# Rozmowy o książkach online

**Rozmowa ze słuchaczami UTW w UW oraz Iloną Zakowicz prowadzącą Grupę Dyskusyjną „Cafe UTW” o początkach i nowej formule spotkań w czasie kwarantanny.**

**Linda Matus: Jak narodziły się spotkania Cafe UTW?**

**Iłona Zakowicz:** Współpracuję z UTW w Uniwersytecie Wrocławskim nieprzerwanie od 2009 roku. Dla mnie jest to miejsce pod wieloma względami wyjątkowe. To tutaj miałam okazję rozpoznać, a następnie rozwijać pasję pracy z osobami starszymi. W tym czasie miałam okazję prowadzić warsztaty, wykłady, brałam udział w konferencjach naukowych i projektach międzynarodowych. Najciekawsze wydają mi się jednak spotkania realizowane w ramach cyklu „Cafe UTW”. Spotykamy się już od 8 lat. Nazwa ta składa się z dwóch członów: UTW - bo uczestnikami spotkań są słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz Cafe - kawiarnia, z uwagi na miejsca, w którym odbywają się nasze dyskusje. Co ciekawe, w jednych kawiarniach bywamy tylko raz, w innych czujemy się jak u siebie. Jednak kawiarnią dla nas szczególnie, w której zatrzymaliśmy się na dłużej, jest „Salon Śląski” we Wrocławiu, ponieważ panuje w nim wyjątkowa atmosfera. Serdecznie polecamy to miejsce!

**Coronawirus pozamykał nas w domach. Czy wirtualne „Cafe UTW” sprawdziło się?**

**Iłona Zakowicz:** Z powodu epidemii koronawirusa nie mogliśmy się widywać w przestrzeni miasta, mogliśmy jednak skorzystać z narzędzi internetowych. Tak też zrobiliśmy. Po wybraniu formy komunikacji ustaliliśmy terminy i rozpoczęliśmy dyskusje online. Spotkania w formie wirtualnej odbywają się z inicjatywy samych seniorów. Ponieważ członkowie grupy Cafe UTW nie chcieli rezygnować z kontaktu, dyskusji i wzajemnych inspiracji cztelniczych. Członkowie grupy Cafe UTW swobodnie poruszają się po Internecie, dlatego uruchomienie wirtualnych warsztatów nie stanowiło problemu. W trudniejszej sytuacji znajdują się oczywiście osoby wykluczone cyfrowo. Tym bardziej uważam, a podkreślałam to od wielu lat, że na-

leży upowszechnić wiedzę z zakresu obsługi komputera z dostępem do Internetu, zwłaszcza wśród seniorów. Jest to kompetencja przydatna i, jak się okazuje, kluczowa w sytuacji, której doświadczyliśmy wraz z pandemią.

**Pandemia koronawirusa przyszła niespodziewanie. Jak członkowie Cafe UTW odnaleźli się w tym czasie? Czy to było trudne doświadczenie?**

**Maja Garczyńska:** Cóż, to trudne czasy dla nas emerytów, jak i wszystkich i bardzo nas zaskoczyły. Nagle nasza, słuchaczy UTW, aktywność z dnia na dzień została zawieszona. Zostaliśmy zatrzymani w swoich domostwach. To bardzo trudne dla wszystkich, którzy będąc na emeryturze znaleźli w tej aktywności radość życia. Kiedy już zaakceptowaliśmy przejście na emeryturę, nawiązaliśmy nowe kontakty i rozbudziliśmy nowe zainteresowania, znów musimy zdać się tylko na siebie. Żle to działa na psychikę, tym bardziej że dochodzi obawa o zdrowie, ponieważ znaleźliśmy się w grupie ryzyka.

**Irena Kawczyńska:** Nagle przyszedł czas, gdy wszystko się zmieniło. Nie ma zajęć na UTW, nie ma spotkań z ludźmi, nie możemy wyjść z naszych domów. Początek nie wskazywał na tragedię, był czas na jakieś zaległe porządki w szafach, w papierach itp. Izolacja trwała i trwa. W pewnym momencie zabrakło kontaktów z drugim człowiekiem. Wiele z nas seniorów to osoby samotne, tym bardziej odczuło się ten brak. I tak powstał pomysł spotkań naszej grupy Cafe UTW online. Jaka radość i ulga. Prawie powrót do normalności.

**Maja Garczyńska:** W czasie pandemii na pewno najtrudniejszą jest izolacja. Rozrywkę możemy znaleźć w Internecie, ale ciepła ludzkiego nie.

**Izolacja okazała się bardzo trudna dla najstarszych. Jakie sposoby na walkę z nią warto polecić?**

**Irena Kawczyńska:** My spotykamy się na Skype, widzimy się wreszcie, bo przez wiele dni łączyły nas tylko rozmowy telefoniczne. Oczywiście przygotowujemy się do tych spotkań niemal jak w realu, makijaż, ładny ciuch i to również podnosi na duchu. Nietrudno jest o załamanie, wtedy przychodzi zniechęcenie – kanapa, domowy dres i oczekiwanie. Ale to nie my, seniorzy. Mały impuls wystarczył, by działać.

**Maja Garczyńska:** Bardzo nam pomagają inicjatywy młodych, wspaniałych ludzi, do których na pewno należy pani Iłona Zakowicz. Jest to osoba, która wiele robi dla seniorów. Jest osobą bardzo wrażliwą i kreatywną, więc bardzo szybko zorganizowała spotkania wirtualne. Nasze cotygodniowe spotkania grupy dyskusyjnej Cafe UTW teraz odbywają się online. Nie jest to bezpośredni kontakt z koleżeństwem, ale możemy się zobaczyć, usłyszeć, porozmawiać.

**Co sądzicie o przeniesieniu aktywności do Internetu? Czy to dało choć namiastkę energii, klimatu i radości, tradycyjnych spotkań?**

**Alicja Teresa Pawlik:**

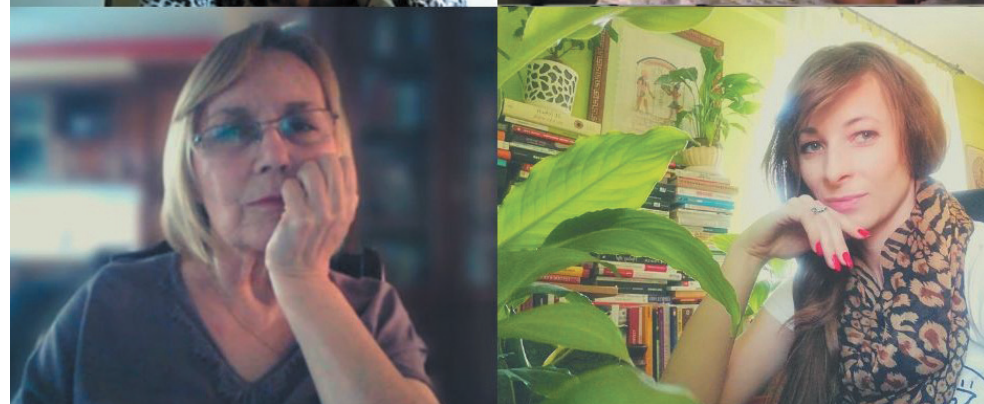
Z wielką radością przyjąłam informację, że w czasie koniecznej izolacji wymuszonej pandemią, będziemy się nadal spotykać w naszej grupie dyskusyjnej Cafe UTW, tyle tylko, że online, ale za to dwa razy w tygodniu!

**Elżbieta Sarek:** Wirtualne Cafe UTW jest wspaniałym urozmaicheniem w czasach, gdy nie można korzystać z zajęć organizowanych dla seniorów na uczelni. Czekam z utęsknieniem zarówno na te niedzielne, na których mamy okazję spotykać się z ciekawymi ludźmi, jak i na te śródowe, które mają bardziej „społecznościowy” charakter. Ale oczywiście każdy ma okazję podzielić się refleksjami na temat ostatnio przeczytanych książek czy obejrzanych spektakli, filmów itp.

**Maja Garczyńska:** Takie spotkania na Skype dają namiastkę normalności. Spotkania odbywają się we środę w naszym klubowym składzie, a na spotkania niedzielne Pani Iłona zaprasza gości, którzy dzielą się z nami relacjami z podróży, doświadczeniem. Są to bardzo ciepłe spotkania, podnoszą nas na duchu. Pomagają przetrwać czas izolacji.

**Co ostatecznie przekonało nieprzekonanych do udziału w zajęciach?**

**Alicja Teresa Pawlik:** To, że nadal możemy być na bieżąco z nowościami na rynku księgarskim, korzystać z rekomendacji Pani Ilony, słuchać i rozmawiać o wydarzeniach w literaturze w świecie, o interesujących wydarzeniach w szeroko pojętej nauce, słuchać ocen i recenzji przeczytanych pozycji od każdego z uczestników grupy.



**Irena Kawczyńska:** Godziny spotkań pozwalają zapomnieć o uciążliwości izolacji, zwłaszcza jak doda się do tego inne absorbujące zajęcia – wiele z nas szyło maseczki dla znajomych i rodziny, część z nas brała udział w wykładach, a nawet wycieczkach wirtualnych po świecie i kraju w ramach zajęć w UTW. Nie płakaliśmy, choć mocno ciążyła niemożność wyjścia z domu.

**Dlaczego jeszcze warto spotykać się wirtualnie? Kilka wskazówek dla sceptyków wyciekających powrotu do starej rzeczywistości?**

**Irena Kawczyńska:** Spotkania wirtualne sprawiły, że grupa odżyła – znowu są opowieści o przeczytanych książkach, obejrzanych filmach, dzielimy się wiadomościami zarówno o nowościach kupowanych na czytelnicy, jak i wyszperanych w domowych bibliotekach, a zapomnianych, bo zdobywanych niedługo. Poszliśmy dalej – nasza prowadząca zaproponowała spotkania z zaproszonymi gośćmi. W ten sposób poznaliśmy wiele ciekawych osób jak np. pisarkę Joannę Mielewcyk, obieżyświata również pisarza Piotra Łąckiego i wielu innych.

**Alicja Teresa Pawlik:** Wspaniale jest być nadal z grupą, w której mamy nieskończenie wiele tematów do dyskusji sprawnie moderowanych przez Panią Ilonę. Jestem pełna podziwu dla energii i pasji, z jaką kieruje i panuje nad naszą grupą indywidualistów, o różnych zainteresowaniach i preferencjach. Każde spotkanie w Grupie pozwala „doładować akumulatory” i daje mnóstwo przyjemności, co jest nie do przecenienia w tym smutnym czasie zagrożenia COVID-19.

**Dziękuję za rozmowę.**



# Rozwody seniorów po co, dlaczego i z czyjej winy?

Andrzej Wasilewski

**Epidemia zamknięta ludzi w mieszkaniach. Bardzo często – małych mieszkaniach blokowych. Osoby solo – wiadomo, solo. Gorzej z małżeństwami. „Gdybym nie chodziła do pracy – mówi kasjerka w markecie – to albo bym bez przerwy tłukła wariując dzieciaki, albo my z mężem byśmy się pozabijali”.**

Szczególnie niełatwo tym starym małżeństwom seniorów, gdzie wzajemna irytacja jest codziennym scenariuszem. Na Facebooku ktoś dowcipkuje, że sądy rodzinne są przygotowane na wzmożony napływ wniosków rozwodowych po zakończeniu epidemii. Żart bo żart, ale właśnie o tym proponuję: a jak w ogólności jest z rozwodami wśród seniorów? Czy w ogóle emeryci się rozwodzą, czy jest to domena raczej młodszego od nich pokolenia? Co wiadomo na ten temat?

Za czasów naszej młodości tzn. w II połowie XX wieku rozwód był zdarzeniem kompromitującym mężczyznę, bowiem zjawisko nie dość, że rzadkie, to oznaczało, że mąż jest alkoholikiem zniecającym się nad żoną albo został przyłapany na zdradzie. O innych powodach jakoś się nie słyszało. W roku 1976 usłyszałem od swojego przełożonego: „Na zastępcę przychodzi do pana inżynier

X z innej jednostki. Bardzo dobry fachowiec, ale towarzysko proponuję trzymać się od niego z daleka bo, jest to krótko mówiąc... rozwodnik, proszę ja pana”.

Pierwsza fala rozwodowa seniorów pojawiła się w Polsce w 2014 r. Rozstania par po pięćdziesiątce, z 30-letnim stażem małżeńskim wyniosły około 30% wszystkich rozwodów (18 tys.), co stanowiło trzykrotny wzrost w stosunku do lat dziewięćdziesiątych. Najwięcej rozstań miało miejsce w wielkich miastach: Warszawa, Łódź, Kraków, Wrocław. Fala była wielka, ale krótka, bowiem w trzy lata później, w 2017 r. rozwody seniorskie stanowiły 9% puli całkowitej, czyli 6 tysięcy.

## Przyczyny rozwodów

Obecnie, w przeciwieństwie do czasów dawniejszych, najczęstszym powodem złożenia wniosku rozwodowego jest niezgodność charakteru (35%), na drugim miejscu zdrada małżeńska (25%), na trzecim skutki nadużywania alkoholu (20%), przy tym ów trzeci czynnik jest najczęstszym powodem raczej w niższych warstwach społecznych. Co do zdrad – w różnych badaniach dotyczących zjawiska przyznaje się 50% mężczyźni i 40% badanych kobiet, czyli prawie po równo. Różnica jest tylko taka, że mężczyźni częściej „skaczą w bok” dorywczo, okazjonalnie, natomiast romanse kobiece są raczej długotrwałe. A kiedy zjawisko ujawnia się, staje się pretekstem pozwalającym wreszcie rozstać się. Bo to nie jest tak, że jakiś incydent nagle rozwała trwałe 30 lat wspólne, pełne miłości, bardzo dobre małżeństwo. Incydent jest

skwapliwie wykorzystywany przez jedną ze stron do oficjalnego zakończenia i tak już ledwie trzymającego się związku.

Z trendu widać, że dzieci nie cementują związku na wieczność. Jakie są dominujące tematy w domach, o czym głównie się rozmawia? Prawie wyłącznie o dzieciach, o problemach związanych z ich wychowywaniem. Poza tym dwoje dorosłych najczęściej niewiele ma sobie do powiedzenia. Wyjście dzieci z domu pozostawia w nim często dwojkę, jak się okazuje, obcych sobie ludzi niemających wspólnych tematów ani zainteresowań lub, co gorsza, drażniących siebie nawzajem sposobem bycia, życia i nie wiadomo czym tam jeszcze. Ich zadanie jako rodziców zostało wykonane. Można zakończyć tę misję. Już nie muszą znosić siebie wzajemnie „dla dobra dzieci”. Konflikty stały się już nie do zniesienia. Brakuje tylko pretekstu „dla ludzi”. Jeśli pojawi się incydent, można z niego zrobić wspaniałe przedstawienie teatralne (co często ma miejsce) i dla rodziny (znajomych), i dla sądu.

## Uciec za mąż

Dla całej masy dziewczyn pokolenia powojennego wyjście za mąż było formą ucieczki z domu, ze wsi, z małego miasteczka. Dla młodych ludzi otwierała się szeroka przestrzeń społeczna: rozbudowywały się duże miasta, fabryki, usługi, miejsca pracy. Priorytety mieszkaniowe i kredytowe dla młodych małżeństw. Partner był, jaki był, byle był jakiś sensowny. „Najważniejsze jest małżeństwo – miłość przyjdzie z czasem” – mówiło po-



wiedzonko tamtych czasów. Teraz kobiety z tamtych pokoleń odchowały dzieci, weszły w wiek emerytalny i jeżeli po latach, w związkach żyją nie ze sobą, lecz obok siebie, rozstają się z mężami do niczego już niepotrzebny, będącymi raczej uciążliwymi niż przyjemnymi. Emerytura daje im poczucie niezależności, szczególnie jeśli jest to kwotowo „lepsze” świadczenie.

Jedną z najpopularniejszych, rzeczywistych, a nie – referowanych dla sądu przyczyn rozpadu związków jest wypalenie uczuciowe przy dość nudnym trybie życia wielu emerytów. Z badań wynika, że w małżeństwach senioralnych prowadzących aktywne formy życia, spędzania czasu, wspólnie angażujących się w życie towarzyskie lub przedsięwzięcia zorganizowane, partnerzy poświęcają sobie więcej sympatycznej uwagi i są bardziej z siebie wzajemnie zadowoleni niż małżonkowie w związkach życiowo pasywnych.

Rozwód jest najtrudniejszym doświadczeniem zwłaszcza dla ludzi w zaawansowanym wieku, bo oznacza dla osoby opuszczanej bankructwo całego życia. Jest ciosem powala-

jącym dla strony życiowo słabszej, bo to ona właśnie jest opuszczana (nie zawsze jest to akurat kobieta). Wraz z drugim człowiekiem odchodzi część historii, uczuć, planów, wspomnień, nadziei na stabilne bezpieczeństwo nieodległej starości. Zostaje poczucie klęski, krzywdy, ruiny.

## „Aż śmierć nie rozłączy”

Rozstanie nie oznacza, że ktoś z małżonków był złym człowiekiem, lecz że przestał nam już odpowiadać jako partner. Często jest oznaką, że ich rozwój w małżeństwie przebiegał nierównomiernie; jedno przemieściło się ku przodowi, drugie pozostało w miejscu. Formułę „aż was śmierć nie rozłączy” bezpieczniejszą by było zastąpić formułą „aż śmierć waszej miłości was nie rozłączy”. Niezależnie od tego, jak przebiega w czasie proces rozpadu małżeństwa, zawsze cechują go pewne stałe zjawiska i symptomy. Na przykład stopniowo lub nagle spada zapotrzebowanie na bliskość. Małżonkowie coraz mniej rozmawiają, coraz mniej dzielą się emocjami, zdziwieniami, spostrzeżeniami, wzruszeniami. Stają się coraz mniej dla sie-

bie interesujący. Zaczynają coraz lepiej obywać się bez siebie, coraz mniej z sobą tęsknią. Osobno chodzą do rodziny, znajomych, osobno wyjeżdżają na urlopy. Solo zaczyna być wygodniej. Drugi małżonek przestaje być potrzebny, a nawet staje się uciążliwy. Tylko pretekstu dla rodziny i znajomych brakuje, żeby się rozstać. Ktoś więc zaczyna planować rozstanie. Czasem jest to mąż, czasem żona. Zdaniem niektórych socjologów zajmujących się zjawiskiem, dyskretnie przygotowania organizacyjne strony, która zamierza opuścić związek, trwają około roku. Chyba że niespodziewany incydent ten moment przyspieszy albo jego brak – wydłuży.

Żeby nie kończyć pesymistycznie zaznaczyć trzeba, iż nie mówimy tutaj o wszystkich małżeństwach senioralnych. Obrazujemy jedynie hipotetycznie krajobrazy tych nielicznych związków, które po przejściu na emeryturę od pracy przechodzą również na emeryturę od siebie. Zdecydowana większość ma się dobrze, co cieszy, i życzymy im harmonijnego dotrwania do końca w miłej atmosferze wzajemności.

## Polecamy felieton Andrzeja Wasilewskiego o oddychaniu:

**GazetaSenior.pl**

<https://www.gazetasenior.pl/oddech-dla-zdrowia-i-zycia-cwiczenia-na-aktywizacje-oddechowa-w-domu>



Kliknij



# Historia pewnej fotografii

Maria Orwat

**Odwiedziłam niedawno Nowy Dwór Gdański – stolicę Żuław, w którym spędziłam dzieciństwo. Wędruję po ulicach i z sentymentem wspominam minione dni. Wszystko się zmieniło. Zniknęły podwórka, płoty, ogrody. W ich miejscu pojawiły się ulice.**

Zabytkowe domy przy ul. Sikorskiego, ograbione z intymności zieleni, stoją samotnie. Żadnej znajomej twarzy. Za zwodzoną zabytkowym mostem nowoczesna fontanna, z podświetloną, wytryskującą wodą. Szkoda, że zburzono starą, też zabytkową, otoczoną kamiennymi murkami z grubymi łańcuchami. Zniknęła gdzieś dusza tego miasteczka. Złe pojęty postęp zdegradował go do bylejakości. Wędruję na ul. M. Kopernika. Stoi tam spichlerz z pruskiego muru z końca dziewiętnastego wieku. Teraz znajduje się tam placówka kulturalno-muzealna, odbudowana przy wsparciu finansowym UE. Obok spalony dom straszy zwęglonymi oknami. Małe, przycupnięte zabytkowe domki dodają uroku starej ulicy, wyłożonej kiedyś kocimi łbami. Byłam w tych pomieszczeniach. Przypominam sobie stare wysokie progi i przysłowie, które po raz pierwszy tam usłyszałam: „za wysokie progi na twoje nogi”.

Idę dalej, w podwórku mały, stary dom, też z pruskiej cegły. Mieszkała tam moja koleżanka, z którą chodziłam razem do przedszkola. Może zajrzeć, mieszka tam jeszcze? Dzwonię do drzwi, czekam, nikt nie odpowiada, idę za dom, pamiętam, że był ogród nad Tugą (rzeka, która przepływa przez Nowy Dwór). Nikogo w nim nie ma, jakiś pies szczeka. Chcę odejść, ale

nagle widzę, że jakaś babka zakłada firany w oknie. Przez moment patrzę i poznaję: – Krysia Serwin! – mówię z radością. Znalazłam koleżankę z przedszkola. Pani z okna patrzy zdezorientowana. – Zaraz przyjdę – mówię. Więc czekam.

– Kim pani jest? – pyta.  
– Proszę zgadnąć.  
Patrzy na mnie i zastanawia się. Po chwili mówi: – Marysia Rakowska!

Poznała mnie po tylu latach! Zaprasza do domu, na korytarzu wiszą piękne portrety. Patrzę z zachwytem. – Sama je rysowałam – odpowiada na niezadane pytanie.

**Koło Wojtka stoi Jadzia, koło Jadzi...**

Tyle słów cisnie się na usta, nie wiem, o co najpierw zapytać. Gospodyni robi kawę, wyjmuję ciastka, później otwiera komputer i pokazuje zdjęcie z przedszkola (nawet nie powiem, sprzed ilu lat). Przyglądam się fotografii. Widzę sześciolatek dzieci w ogródku z dyplomami w rączkach. Dyplomy ukończenia przedszkola ozdobione są wycinankami kaszubskimi. Kwiatki granatowo-żółto-czerwone i zielone listki. Ten motyw jest teraz bardzo modny. Z lewej strony stoi pani Stasia, z prawej pani Marciniakowa (kierowniczka) i dzieci: między chłopcami Mańkiem Sz. i Wojtkiem Z. stoi Krysia Serwin w sukienke w groszki, którą uszyła jej mama. Dziewczynka uważała, że sukienka jest za krótka i ciągle ją obciągała. Bardzo lubiła chodzić do przedszkola, codziennie. W niedzielę zostawała w domu. Poznawała, że jest niedziela, bo wtedy mama zakładała jej tężowe kokardy przeznaczone tylko na święta. Raz poszła w niedzielę do przedszkola pochwalić się kokardami i siedziała na schodach, czekając na otwarcie. Po bardzo długim czasie odnalazła ją mama.

Koło Wojtka Z. stoi Jadzia S., następnych dwóch dziewczynek nie rozpoznałyśmy. Czwarta od prawej to Irka M., chodziłam z nią kapać się nad Tugę, tata był kolejarem, bardzo surowy. Koło niej ruda Wiesia K. Była śliczna, miała

grube, gęste włosy i mieszkała przy ul. Morskiej. Następnej dziewczynki nie rozpoznałyśmy. Na końcu najmniejsza, najdrobniejsza to Marysia Rakowska. Dlaczego jestem bez kokard, wianka – nie wiem, nie pamiętam. Ale pamiętam piosenkę, która towarzyszyła nam na zakończenie i rozpoczęcie roku szkolnego: „Ćwierkąją wróbelki, od samego rana; ćwir, ćwir, dokąd idziesz, Marysiu kochana... A Marysia na to śmiejąc się wesoło, szkolny rok się zaczął, więc idę do szkoły...”.

**Tran, kakao i kisiel**

Przyglądamy się fotografii i odżywają wspomnienia: wszystkie dzieci ustawione w kolejkę, przed nimi pani z wielką butelką tranu. Każdy przedszkolak wypija obowiązkowo olej z jednej łyżki dla wszystkich, nikt nie protestował, nie wolno było. Bardzo smakowało nam kakao i lejący się kisiel pity z blaszanych kubków. Dostawaliśmy paczki świąteczne w szarych, papierowych torebkach, od Gwiazdora. Ja niestety nie zjadłam niczego. Nie zdążyłam. Tańczyłyśmy z Krysią polkę na występie: „A ta lalka, ta Krystynka ślicznie polkę tańczy, za nią biegnie Ernestynka... Jedna, druga, trzecia lala, każda uśmiechnięta. Tak się cieszą i radują, że dziś mają święta la, la...” W tym samym czasie gdy występowałam, moi bracia Jędrzek i Jacek, którzy przyglądali się z naszą mamą tańcom, zżarli mi całą zawartość paczki, nic dla mnie nie zostało!!! Wtedy słodycze były rarytasem.

Przypominałam sobie moje zdziwienie, jak można inaczej narysować dziecko, ja rysowałam tak: kółko to głowa, a kreski to tułów, ręce i nogi. Ktoś obok mnie rysował inaczej: kółko to też głowa, tułów trójkąt, a kreski ręce, na końcu pięć patyczków – palców! Olsnienie!!! Tak później rysowałam, ale jeszcze dodałam kreseczkę – szyję.

Przypominamy sobie zabawy podwórkowe: np. jazda na beczkach. Stawało się na nich, wprawiało dreptaniem w ruch i jechało. Czasem beczka



sama „dostawała skrzydeł” i jechała za szybko, wtedy zeskakiwali, ona turlała się sama, gdzie chciała. Albo gonienie za zardzewiałym kołem od roweru, bez szprych. Wkładało się jakiś pręt żelazny albo wypożyczony z jakiejś kuchni pogrzebac na felgę i pchało się koło. Hałas był straszny. Koło i beczka podskakiwały na kocich łbach, a my musieliśmy bardzo uważać, żeby i beczka, i koło jechały prosto.

**Drzwi, które chowały się w ścianie**

Krysia wspomina, jak biegaliśmy po naszym domu, po pokojach, po przepastnym strychu, a potem po ogromnym podwórku. No i o szapie, na sianie, skakałyśmy, ile się da. Jej mama pracowała, a moja się nią opiekowała. Przypomniała mi dom Basi Ł., a w nim rozsowane drzwi, które się „chowały w ścianie”. Chowały się same w ścianie! Była tym zjawiskiem tak zafascynowana, że nie mogła usnąć, a w nocy śniła jej się, że przez nie przechodzi i staje się królową.

Oj, wspomnienia, coraz głębsze, wyraźniejsze, bardziej kolorowe, z zapachami rzeki, tataraku, łąki, siana i lęku, zatwożenia. Jak

wracałyśmy z przedszkola, chodziłyśmy na cmentarz ewangelicki. Rosły tam kwiaty wiosenne, śnieguliczki, pierwiosnki, niezapominajki („są to kwiatki z bajki, rosną nad potoczkiem, patrzą łzawym oczkiem. Gdy jedziemy łódką, śmieją się cichutko i szepczą tak skromnie, nie zapomnij o mnie”). Nawet nam do głowy nie przyszło, żeby je zrywać. Chodziłyśmy cichutko między grobami, ostrożnie, żeby nie zakłócać spokoju i zachwycaliśmy się kwiatami. Cmentarz zlikwidowany.

**Gdzie jesteście, koleddy z dzieciństwa?**

Odżywają inne wspomnienia. Pytam: – Jak minęło ci życie?  
– Przedszkole, szkoły, praca, emerytura, wszystko w Nowym Dworze Gdańskim. Pracuję na Uniwersytecie Trzeciego Wieku, który powstał w 2014 r. przy Żuławskim Ośrodku Kultury w celu pobudzania aktywności intelektualnej, fizycznej i społecznej osób starszych z gminy. UTW założyli burmistrz NDG Jacek Michalski, dyrektorka Żuławskiego Ośrodka Kultury Monika Jastrzębska-Opitz oraz kanclerz Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku Emilia Michalska. Prowadzę

tam gimnastykę z relaksacją, a z dziećmi zajęcia teatralne w ośrodku kultury. Niedawno miały występ, były bardzo przejęte, ja też, fajnie wypadło.

Czas ucieka, muszę wyjechać, umawiamy się na następne spotkanie. Ale zaraza pokrzyżowała plany. Wszyscy siedzą w domach. Życie jest rzeczywiście nieobliczalne. Dzwonię do Krysi Binert, pytam, jak się odnalazła w tym trudnym czasie. Prowadzi gimnastykę online w UTW i szyje z pięćdziesięcioma osobami maseczki dla szpitala w Nowym Dworze Gdańskim. Zastanowiłam się. Ile senior musi się jeszcze nauczyć i mieć odwagi, żeby sprostać i potrzebom, i czasom, w których żyje! Jaki musi być elastyczny! Gratuluję, Krysiu.

Patrzę któryś raz na fotografię. Z rąbkami. Przyglądam się dzieciom. Zupełnie inne niż współczesne. Jak potoczyły się ich losy? Gdzie są teraz? Może się rozpoznają siebie? Napiszą? Zadzwoń?

Z okazji Międzynarodowego Dnia (Dużego i Dojrzałego) Dziecka życzę wszystkim Seniorom i Seniorom zdrowia, a reszta to mały problem.

**Seniorzy mają wiele wspaniałych wspomnień, które warto spisać. Jak to zrobić, zobacz:**

**GazetaSenior.pl**

<https://www.gazetasenior.pl/pisac-wspomnienia-porady>



Kliknij





# Roboty w szpitalu – już są!

**Roboty pracują 24 godziny na dobę na izbie przyjęć w warszawskim szpitalu, pomagając przyjmować pacjentów. Na wdrożenie takiego rozwiązania czeka ok. 90 placówek medycznych w całej Polsce.**

Wspieramy szpitale oferując bezpłatne roboty dla szpitali to akcja Rhenus Data Office – firmy, która specjalizuje się w automatyzacji procesów. Ta kompetencja okazała się pomocna dla służby zdrowia zmagającej się z kryzysem. – Pomagamy zbierać dane niezbędne przy rejestracji pacjenta. Dzięki udostępnieniu zdalnych formularzy przyspieszamy czas, minimalizujemy błędy, pracujemy całą dobę – tłumaczy Jacek Dudkiewicz, prezes Rhenus Data Office. Pierwszy taki robot działa już w warszawskim Centrum Zdrowia Dziecka. Zakres jego pracy został uzgodniony we współpracy z informatykami z placówki medycznej. Robot rejestruje pacjentów w systemie szpitalnym, weryfikuje dane, ale, co szczególnie istotne w czasie pandemii, ogranicza kontakt osobisty między ludźmi do minimum. Robotyzacja jednego szpitala w zakresie, który proponuje firma, to w normalnych, rynkowych warunkach koszt zaczy-

nający się od kilkudziesięciu tysięcy złotych na rok.

– W ramach naszej akcji, którą traktujemy jako część misji, ograniczyliśmy licencję, wdrożenie i utrzymanie do kwoty 4 tys. zł za jednego robota na rok. Chcemy pomóc jak największej liczbie szpitali, mamy jednak swoje ograniczone możliwości. Dlatego organizujemy zbiórkę na jednym z portali crowdfundingowych w nadziei, że lokalne społeczności będą chciały wesprzeć działające na ich terenie placówki. Szpitale dokonują zgłoszeń poprzez dedykowaną stronę akcji [www.wspieramyszpitala.pl](http://www.wspieramyszpitala.pl). Na naszej liście zakwalifikowanych do akcji szpitali czeka już ponad 90 jednostek – dodaje Jacek Dudkiewicz.

## Jak to działa w praktyce?

Robot usprawnia system rejestracji pacjentów. Przed pierwszym zaplanowanym i potwierdzonym przyjęciem na oddział pacjent wypełnia elektroniczny formularz. Może to zrobić zdalnie np. z domu. Formularz jest weryfikowany przez robota. Dane są wprowadzane do systemu szpitalnego (co ważne, dane mogą być pobierane z także z pisma odręcznego). Pobieranie i analiza danych może działać 24 godziny na dobę.

## Roboty pracują też dla kurierów

Wdrożenia robotów na izbie przyjęć to tylko przykład budzącego coraz większe zrozumienie trendu automa-

tyzacji. Rhenus Data Office odnotował w marcu trzykrotnie wyższe obroty niż średnia z minionych miesięcy. Zdaniem zarządzających nie ma wątpliwości, że to pandemia wpływa pozytywnie na zainteresowanie ofertą. – Roboty wspierają procesy restrukturyzacji przedsiębiorstw. Są teraz dla wielu branż ratunkiem. Z drugiej strony wpływają na efektywność biznesową. Wreszcie pojawia się trzeci obszar, który przed pandemią nie był powszechnie brany pod uwagę, czyli zarządzanie bezpieczeństwem w kontekście minimalizowania kontaktów międzyludzkich – mówi Jacek Dudkiewicz.

Spośród branż, które w minionych tygodniach wykazały szczególną aktywność i zainteresowanie automatyzacją jak największej ilości procesów, są firmy kurierskie. Ich wzmożona aktywność, efekt przeniesienia znaczącej części handlu do sieci, to jednocześnie wzrost ilości reklamacji, sprawozdań



oraz kluczowe zarządzanie najbardziej kosztochłonnym, ostatnim etapem dostawy produktu, to obszary, gdzie robotyka okazuje się pomoc-

na. Zdaniem Jacka Dudkiewicza automatyzacja będzie również dla telekomów. Wszędzie tam, gdzie praca zdalna

i ograniczenie obiegu papierowych dokumentów okazują się źródłem efektywności.

## O inteligentnych rozwiązaniach przeczytacie także na: **GazetaSenior.pl**

<https://www.gazetasenior.pl/smart-city-dla-seniora>



Kliknij

## Newsletter Gazety Senior

Zapisz się do Newslettera Gazety Senior, a otrzymasz na swój adres e-mailowy zbiór najciekawszych artykułów publikowanych w serwisie GazetaSenior.pl.

Bądź dobrze poinformowany w tym szczególnym czasie.

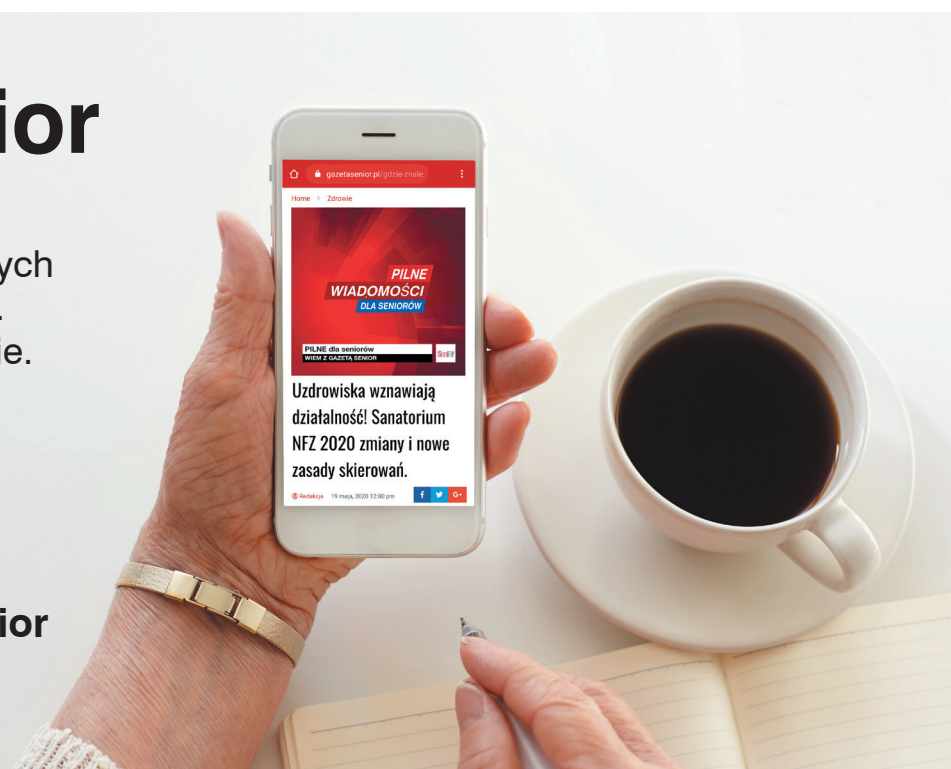
Usługa jest bezpłatna.

**Zapisz się**

<https://www.gazetasenior.pl/newsletter-gazeta-senior>



Kliknij





# U dentysty w czasie epidemii

## Z jakimi zmianami musisz się liczyć?



lek. stom. Monika Stachowicz

**Dokucza ci ząb, jesteś w trakcie leczenia ortodontycznego lub protetycznego i zastanawiasz się, czy czas epidemii to odpowiednia pora na odwiedzenie dentysty? Spokojnie, coraz więcej gabinetów wznowia działanie. Pacjentów też przybiera, choć samo leczenie wygląda nieco inaczej. Co należy wiedzieć przed wizytą?**

Stomatolodzy uspokajają, że część gabinetów wraca do pracy w normalnym trybie i standardowo leczą pacjentów, jednak przy zachowaniu surowszych procedur i zasad bezpieczeństwa. – Priorytetem było odpowiednie przystosowanie gabinetu do zaleceń Ministerstwa Zdrowia oraz towarzyszących stomatologicznych, jak i wdrożenie surowych procedur zapobiegania zakażeniom. Po tym czasie wróciliśmy do pracy w prawie pełnym zakresie, jak i wiele innych gabinetów w Polsce. Mamy świadomość, że wielu pacjentów wymaga leczenia i specjalistycznej pomocy, których nie można odkładać, bo narażamy się na groźne powikłania, nawet dla zdrowia ogólnego. Natomiast pacjent musi wziąć pod uwagę pewne obostrzenia, których celem jest zapewnienie bezpieczeństwa zarówno jemu, jak i personelowi medycznemu – mówi lek. stom. Monika Stachowicz z Centrum Periodont w Warszawie.

W zależności od gabinetu te reguły oraz procedury mogą się nieco różnić, więc warto wcześniej zadzwonić, przejrzeć stronę internetową

oraz kanały społecznościowe gabinetu.

### Kiedy iść do dentysty, a kiedy lepiej odwołać wizytę?

Aby ograniczyć ewentualne rozprzestrzenianie się wirusa gabinety stomatologiczne podjęły działania prewencyjne. Niezwykle ważna jest otwarta komunikacja pacjenta ze stomatologiem i to już na etapie planowania wizyty. Pacjent w razie np. bólu zęba, zapalenia dziąseł czy urazu może udać się na leczenie do dentysty, pod warunkiem, że jest zdrowy.

### Pacjenci ze zdiagnozowanym zakażeniem aktywnym COVID-19, na kwarantannie nie są przyjmowani na wizyty do dentysty.

Co więcej, jeśli obserwujemy u siebie objawy wskazujące na przeziębienie, powinniśmy poinformować o nich dentystę i przenieść wizytę na inny termin. Takie objawy są przeciwwskazaniem do leczenia w gabinecie stomatologicznym.

Pacjent powinien przygotować się również na pomiar temperatury, wypełnienie karty epidemiologicznej czy np. odkażenie gardła poprzez jego przepłukanie. Co więcej, tym samym obostrzeniem podlega personel medyczny. – Ważna jest szczerłość pacjenta w stosunku do lekarza. Z jednej strony na pewno chcielibyśmy pomóc wszystkim tym osobom, które potrzebują podjęcia terapii. Z drugiej, musimy mieć na względzie zdrowie i bezpieczeństwo zarówno pacjentów, jak i pracowników gabinetu oraz ich rodzin. Dlatego tak precyzyjnie weryfikujemy ryzyko zagrożenia – wyjaśnia dr Stachowicz.

Z tego względu również, jeśli w ciągu kilku tygodni od pobytu u dentysty pacjent dowiedział się o zakażeniu koronawirusem, powinien poinformować o tym wszystkie

osoby, z którymi miał w tym czasie kontakt, również pracowników gabinetu.

### Większość zabiegów wciąż wykonasz

Jakie zabiegi możemy wykonać aktualnie u dentysty, a jakie nie? Najlepiej zweryfikować zakres pracy gabinetu bezpośrednio kontaktując się z nim.

Przyjmowani są pacjenci, którzy skarżą się na dolegliwości np. ból zęba, uraz, zapalenie dziąseł, ale prowadzone jest także leczenie zachowawcze, leczenie kanałowe czy protetyczne, szczególnie jeśli dana dolegliwość utrudnia lub uniemożliwia pacjentom funkcjonowanie.

Stomatolodzy zwracają również uwagę na fakt, że jeśli nie będziemy kontynuowali leczenia rozpoczętego przed pandemią, mogą wystąpić niekorzystne efekty, które będzie trudno cofnąć, kiedy sytuacja epidemiologiczna ustabilizuje się. Dla przykładu przygotowany ząb pod koronę po kilku miesiącach może nie nadawać się już jako filar, leczenie ortodontyczne może ulec cofnięciu, a zabiegi periodontologiczne wykonane wcześniej pójdą na marne. Podobnie podjęte wcześniej leczenie kanałowe, jeśli nie będzie kontynuowane.

Najlepiej skontaktować się z placówką, w której się leczymy i zapytać lekarza, ile jeszcze możemy czekać z kontynuacją leczenia lub jakie są możliwości przyjęcia. Nie ma przeciwwskazań do leczenia stomatologicznego, ale warunki przyjęcia pacjentów są aktualnie nieco inne.

### Po pierwsze: dobra organizacja

Obecnie w wielu gabinetach panuje zaostrzony reżim sanitarny związany z minimalizowaniem ryzyka zakażenia. Dotyczy to zarówno działań pracowników gabinetu, jak i zaleceń dla samego pacjenta. Kluczowe jest, aby pacjent

zdezynfekował dłonie po przyjeździe do placówki specjalnym płynem dostępnym przy recepcji, a także przystosował się do reguł panujących np. w poczekalni.

– Umawiamy pacjentów tak, aby nie musieli tłoczyć się w poczekalni. Samą poczekalnię podzieliłoby także na strefy, które dystansują poszczególne osoby od siebie. Dodatkowo prosimy, by każdy z pacjentów stawiał się punktualnie oraz nosił i usta miał osłonięte bawełnianą maseczką, którą ściągamy dopiero w gabinecie. Ważne, by każda osoba czuła się komfortowo – wyjaśnia dentystka.

Pacjent powinien przyjść na wizytę bez towarzystwa, z kolei, gdy leczenie planowane jest u dziecka, towarzyszyć może mu np. jeden rodzic lub opiekun.

### Odkazanie, sterylizacja i dekontaminacja

Co więcej, z racji reżimu sanitarnego oraz dłuższych niż zwykle procedur przygotowujących gabinet na wizytę pacjenta, przyjęcia mogą mieć miejsce w większych odstępach czasu i np. tylko w części gabinetów. – Po każdym wizycie musimy odpowiednio przygotować gabinet na przyjęcie kolejnego pacjenta. Odpowiednie odkażenie gabinetu wymaga czasu, odkażamy nie tylko tak, jak zwykle wszystkie narzędzia stomatologiczne, powierzchnie w gabinecie, ale także wykonujemy tzw. dekontaminację powietrza. Dzięki temu możemy mieć pewność, że powietrze jest czyste od wszelkich patogenów – informuje ekspert.

### Umawianie wizyty

Zmianie w wielu gabinetach uległy także zasady zapisywania pacjentów. Z racji każdorazowego, skrupulatnego przygotowania gabinetu, wizyty doraźne, niezapowiedziane, bez wcześniejszego umówienia ich mogą być niemożliwe. Preferowany jest kontakt tele-



foniczny i zapisy drogą internetową, również w zakresie pilnych, nagłych przypadków. Wiele gabinetów prowadzi także specjalne e-wizyty, czyli konsultacje online dla pacjentów, które nie wymagają wychodzenia z domu.

Zmienił się także uniform stomatologów, który przypomina teraz strój astronauty. W celu zachowania maksymalnego bezpieczeństwa dentyści zamiast standardowego fartucha podczas wizyty mogą mieć na sobie specjalne ubrania ochronne, maseczkę medyczną oraz przyłbice, które zmniejszają ryzyko jakiegokolwiek transmisji patogenów.

### Zęby umyj w domu!

Wirus COVID-19 jest wysoce zaraźliwy, dlatego gabinety podjęły działania, które mają na celu ograniczenie transmisji poprzez kontakt, dotykanie części wspólnych czy przedmiotów użytkowych.

Z tego względu, zamiast zostawiać ubrania wierzchnie na wspólnym wieszaku czy w szafie w poczekalni, lepiej zabrać je ze sobą do gabinetu, a np. w oczekiwaniu na wizytę skorzystać z własnej lektury zamiast czasopism zwykle dostępnych na miejscu. Choć toalety przy gabinetach są

czynne jak zwykle, to bezpieczniej jest wyszczotkować zęby przed wizytą w domu.

### Opłata epidemiologiczna – co to takiego?

W momencie podjęcia leczenia w czasie epidemii w gabinetach prywatnych musimy się także przygotować na tzw. opłatę epidemiologiczną. Co to takiego? – Jest to zmienny koszt doliczany do ostatecznej kwoty za wizytę. Aby móc funkcjonować i przyjmować pacjentów, jako gabinet musimy zainwestować w dodatkowe, ponadstandardowe środki ochrony, które nigdy nie były uwzględniane w cenie usług. Równocześnie ich koszt podczas aktualnej sytuacji epidemiologicznej wzrósł absurdalnie, nawet kilkudziesięciokrotnie! To przekłada się na ostateczną kwotę – wyjaśnia stomatolog.

Taka opłata wprowadzona jest tymczasowo na czas trwania epidemii, a o jej wysokości możemy się dopytać podczas zapisywania wizyty. Dentyści podkreślają, że gdy sytuacja na rynku produktów uspokoi się, można będzie całkowicie zrezygnować z tej opłaty.

## Jak dbać o protezę? Przeczytaj na:

**GazetaSenior.pl**

<https://www.gazetasenior.pl/jak-dbac-o-protezy-zebowe>



Kliknij



# GazetaSenior.pl

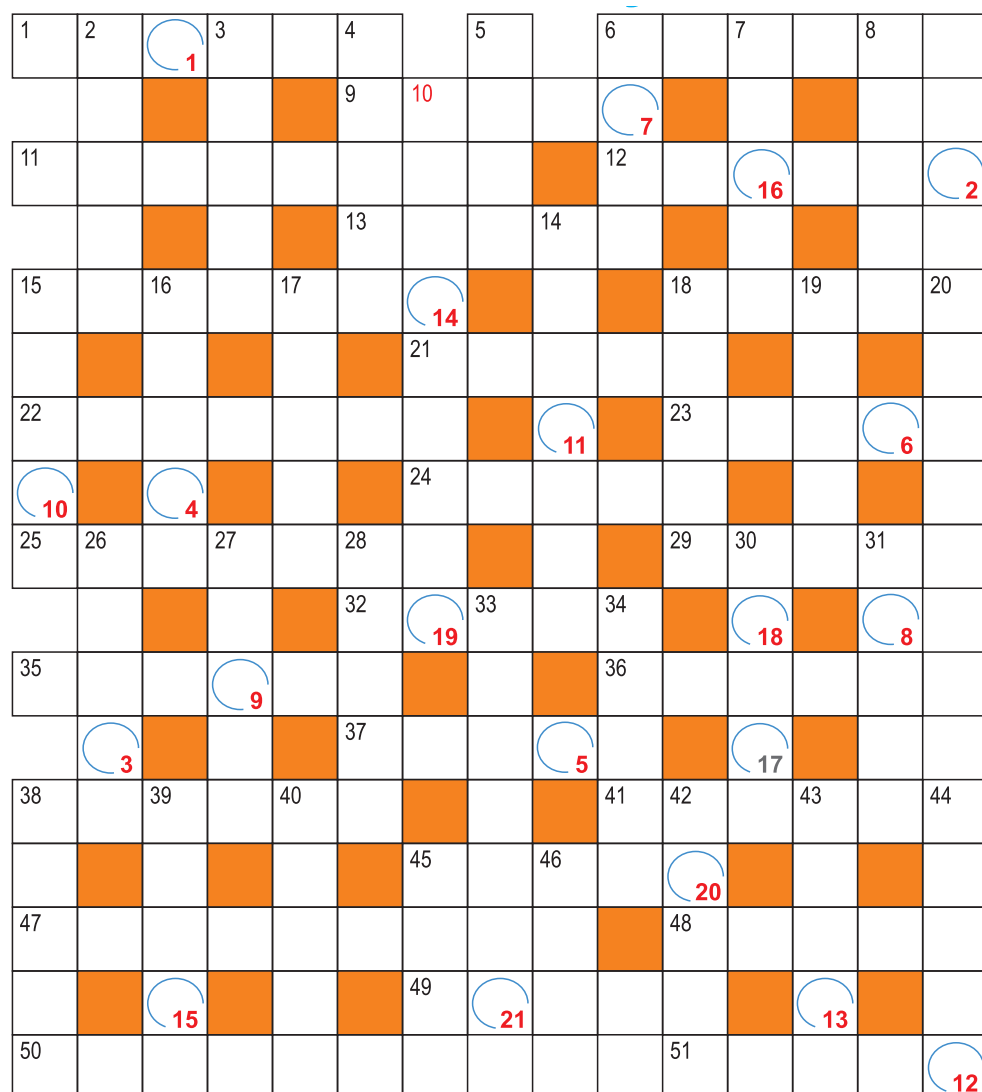
Czytaj codziennie w Internecie

## Gazeta Senior w Internecie

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

## Gazeta Senior na Facebooku

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



## KRZYŻÓWKA NR 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

j.urbanczyk1@gmail.com

### Znaczenie wyrazów:

**Poziamo:** 1. pikantny sos pomidorowy. 6. czyta "Gazetę Senior". 9. osłania poczwarkę motyli. 11. epidemia. 12. wdech i wydech. 13. dawniej najemnik. 15. konsultant. 18. krzew. 21. porowata w łazience. 22. element instalacji wodnej. 23. zniechęciła starsza osoba. 24. umysł. 25. zła koniunktura. 29. lasso. 32. dychawica. 35. mknie po szynach. 36. potrzask. 37. firmament. 38. ryba, sum afrykański. 41. sarmacki gniew. 45. kontrola. 47. świadczenie z ZUS. 48. błękit. 49. pomost przeładunkowy. 50. rzeka i stan w USA. 51. coś z mebli.

**Pionowo:** 2. namiętna muza. 3. drzazga. 4. wsparcie w potrzebie. 5. porządek na statku. 6. zbocze góry. 7. przeciwległy zenitowi. 8. prawo wyboru lekarza. 10. grecki matematyk i filozof. 14. wielkolud. 15. robotnik portowy. 16. w rękę grawera. 17. list od życzliwego. 18. pasza dla zwierząt. 19. otwierany kluczem. 20. kuzyn siewki. 26. szal z futra. 27. śmietanka towarzyska. 28. żona Boryny z "Chłopów". 30. żelazowiec. 31. karteczka od listonosza. 33. psia nauka. 34. miłostki. 38. zdenerwowanie przed występem. 39. stoi w rogu szachownicy. 40. jeziorna sieć rybacka. 42. zbiór map. 43. skakała i nóżkę złamała. 44. ciastko z kremem. 45. stan pogody. 46. niższa od króla.

Litery z pól dodatkowo ponumerowanych od 1 do 21 dadzą rozwiązanie krzyżówki.

Hasła i rozwiązanie krzyżówki na stronie 8