

Senior

Gazeta



cena: 5 zł

Czasopismo bezpłatne.
Koszt prenumeraty indywidualnej 4 zł brutto.



**kolejne
wydanie
16 grudnia**

COVID-19

**RENOWACJA
KLIMATÓW
ŻYCIA**

MAŁE KROKI

**POLSCY SENIORZY
POTRZEBUJĄ
KOMPLEKSOWEJ
OPIEKI**

**BADANIE
POLSENIOR 2**

**TELEDYSK
SENIORÓW ROBI
FURORE W SIECI**



Drodzy Czytelnicy, Covid-19 zagraża naszemu zdrowiu i życiu, ale pandemia dokonała także wielkiego spustoszenia w naszych głowach. Jak się temu przeciwstawić? Co robić? Zapraszamy do artykułów redaktorów-seniorów. Każdy z nich na swój sposób zmagają się z nową codziennością, dziś dzielą się z Czytelnikami swoimi sposobami na wirusa frustracji i zmęczenia. Jedną z polecanych przez nas nowości jest teledysk muzykujących seniorów z Koszalina i piosenka pt. W domu jest fajnie. Musicie to zobaczyć! Efekt to solidna dawka pozytywnej, senioralnej energii! Nasz redakcyjny kolega Andrzej Wasilewski wydał swoją kolejną książkę. Jest to saga obejmująca okres „od niepodległości do niepodległości” (1918-1989) przez pryzmat dwóch rodzin, które stają się jedną rodziną, ale nie bardzo im to wychodzi. O licznych inspiracjach i motywacjach, procesie tworzenia książki od napisania do wydania rozmawiamy z autorem „Szczełek losu” Andrzejem Wasilewskim. Gorąco polecamy „Szczełek losu” także jako prezent pod choinkę. Święta za pasem, pewnie inne niż zwykle. Ale już dziś prezentujemy kilka propozycji na prezent, które można zamówić bezpiecznie przez telefon, bez wychodzenia z domu! Dużo zdrowia i sił w trudach nowej codzienności od całej Redakcji Gazety Senior.

Linda Matus
Redaktor Naczelna

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 15 000 egz.
numer: 12/2020
emisja: 25 listopada 2020
(Z seniorami od 2011r.)
tel. 533 301 660
biuro@mediasenior.pl
www.gazetasenior.pl
www.facebook.com/
GazetaSenior
Prenumerata
Poczta Polska
www.poczta-polska.pl
tel. 533 301 660
Reklama
tel. 608 352 098
lukasz.marszalek@
mediasenior.pl
Redaktor naczelna:
Linda Matus;
Dyrektor Artystyczny:
Ida Bianka Matus;
Redaktorzy: Magda Wieteska;
Redaktorzy-Seniorzy:
Jerzy Dudzik, dr Jadwiga Kwiek,
Kazimierz Nawrocki, Maria
Orwat, Andrzej Wasilewski,
Andrzej Wiśniewski, Alicja
Pionkowska, Krystyna Ziętak;
Druk: Polska Presse Sp. z o.o.
Oddział Poligrafia,
Drukarnia w Sosnowcu;
Foto: AdobeStock;
Wydawca: MediaSenior
ul. Wolbromska 18/1b
53-148 Wrocław
NIP: 6121758822

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

Teledysk seniorów robi furorę w sieci

Obejrzyj i posłuchaj pod linkiem: <https://youtu.be/bTQcYIMuzng>



Grupa 31 muzykujących amatorsko seniorów z Koszalina i okolic nagrała teledysk z piosenką pt. „W domu jest fajnie”. Seniorzy samodzielnie zarejestrowali swoje nagrania w prywatnych mieszkaniach, śpiewając lub grając na instrumentach muzycznych. Rejestracja i montaż teledysku stanowiły jeden z elementów projektu online „Seniorzy muzykują w sieci”, zorganizowanego przez Stowarzyszenie Krzewienia Kultury Muzycznej FRAZA w Koszalinie w ramach realizacji

programu „Kultura w sieci”. Z Czesławem Zdrojewskim, prezesem zarządu Stowarzyszenia Krzewienia Kultury Muzycznej FRAZA, nominowanym przez Marszałka Województwa Zachodniopomorskiego na członka Regionalnej Rady ds. Seniorów w uznaniu wieloletniej działalności stowarzyszenia na rzecz osób starszych, rozmawiamy o teledysku.

Linda Matus: Teledysk stał się hitem w Internecie i to zaledwie po kilku dniach od publikacji. Czy spodziewał się Pan aż takiej popularności?
Czesław Zdrojewski: Byliśmy zaskoczeni i szczęśliwi. Naszym projektem zainteresowała się regionalna TVP3 Szczecin, która umieściła informację o teledysku na swoim profilu na Facebooku i zaciękała tym tematem redakcję popularnego programu „Teleexpres”. W rezultacie tych działań 4 listopada nasz teledysk został zaprezentowany w „Teleexpresie”.

Projekt przenosił do sieci warsztaty muzyczne dla seniorów, które nie mogły być kontynuowane w dotychczasowej formie. Zajęcia odbywały się w aż sześciu klasach: keyboard, gitara klasyczna i elektryczna, flet prosty, saksofon i śpiew. Czy seniorzy dopiero zaczynali swoją przygodę z instrumentami, czy była to raczej kontynuacja

wcześniejszych prób muzycznych?

Większa część z seniorów uczestniczących w nagraniu teledysku to osoby, które od kilku lat biorą udział w prowadzonych przez nasze stowarzyszenie zajęciach nauki gry na instrumentach muzycznych. Kilka nowych osób pojawiło się jednak wśród wokalistów.

Jak wpadli Państwo na pomysł, aby bazą do pracy nad wirtualnym koncertem stała się piosenka „Teraz jest wojna”? Czy wiąże się z tym jakaś historia?

Piosenka „Teraz jest wojna” była popularna podczas okupacji niemieckiej w czasie II wojny światowej. Pomimo tak tragicznych okoliczności tekst tej piosenki był zabawny i rozweselał słuchaczy. Pomyśleliśmy, że także w czasach pandemii COVID-19, podczas której, szczególnie wśród starszych osób, powszechny jest niepokój i strach o zdrowie i życie własne oraz najbliższych, warto dodać seniorom otuchy i odrobiny

humoru, aby łatwiej było wspólnie przezwyciężyć niewidzialnego wroga.

Czy w związku z nagrywaniem dźwięku i obrazu wydarzyły się jakieś zabawne historie, którymi chęć się Państwo podzielić z czytelnikami?

Samodzielne nagranie w domu własnej partii instrumentalnej lub wokalne do podkładu muzycznego, słyszanego w słuchawkach, był dużym wyzwaniem dla wszystkich uczestników projektu. Generalnie wiązało się to z mniejszym lub większym stresem. Zdarzyło się na przykład, że pani, która zakończyła nagrywać swoją partię na instrumencie, zapomniała, że nadal ma założone słuchawki i po wykonaniu kilku kroków niechcący strąciła ze stołu tablet, do którego te słuchawki były podłączone. Uszkodzone zostało w tablecie gniazdo słuchawek, ale na szczęście udało się je naprawić.

Pandemia, związane z nią obostrzenia, ryzyko

zakażenia, wcześniejsze problemy ze zdrowiem, to ogromny stres dla osób starszych. Reakcje są różne, często skrajne, jedni zamykają się w sobie, u innych wyzwala to agresję. Czy muzykowanie pomaga przetrwać ten trudny czas? Jeśli tak to, jak zacząć w domu?

Czynne muzykowanie jest wspólnym remedium na trudne czasy. Pozwala dać upust emocjom, które w sobie gromadzimy i jednocześnie pobudza do pracy mózg, co pozwala skutecznie zapobiegać wielu chorobom typowym dla wieku. Świadczą o tym najlepiej publiczne wypowiedzi seniorów, uczestniczących w prowadzonych przez nasze stowarzyszenie od 11 lat zajęciach muzycznych dla starszych osób „Z muzyką za pan brat”. Przytoczmy je (przyp. red. Wypowiedź pochodzi sprzed pandemii) Pan Lucjan Sowiński powie-

dział: „Ktoś mnie namówił, bo trochę kiedyś grałem. I przyszedłem do Frazy. Gram teraz na gitarze klasycznej i akustycznej. Teraz ja namawiam innych”. Ryszard Wójcicki: „Uczę się od czterech lat i jakoś szybko mi poszło. Nauczyłem się też nut, ale częściej gram ze słuchu. Polecam takie zajęcia wszystkim emerytom, mnie się bardzo podobają”. Irena Wyka: „To sama radość. W wieku 70 lat poznałam nutki i okazało się, że potrafię z nich grać. Gdy mam chandrę, biorę instrument i sobie gram. Namówiłam nawet kolegę. To dla mnie okazja, by zebrać siły, ubrać się, uczesać i biec na zajęcia lub występy”. Tadeusz Sokalski: „Trafiłem tutaj, ponieważ koniecznie chciałem się nauczyć nut. Zaczęłem od fletu. Gitara mi w duszy gra – w domu żona mówi, że lubi budzić się, kiedy gram na gitarze”. Elżbieta Gocalińska: „Od trzech lat

uczę się gry na keyboardzie. Choć pochodzę z muzycznej rodziny, nie umiałam grać. Teraz swobodnie gram z nut, które umiem czytać. Poznałam dzięki zajęciom mnóstwo osób i teraz często spotykamy się w domu lub na działce, by wspólnie muzykować”. Tadeusz Lew: „Bardzo dobrze, że takie warsztaty zorganizowano dla nas, ludzi starszych. Zamiast siedzieć w domu, możemy w miłym towarzystwie przy muzyce spędzić czas, którego i tak mamy bardzo dużo”.

Teledysk możemy zobaczyć w internecie: <https://youtu.be/bTQcYIMuzng>. A jakie są plany na najbliższy czas?

Zwieńczeniem projektu będzie wirtualny koncert wszystkich uczestników, który zostanie zmontowany jako film wykorzystujący technologię multi screen video i opublikowany w serwisie You Tube.

Tekst piosenki „W DOMU JEST FAJNIE”

1. ZWROTKA
Skryta zaraza świat nawiedziła,
Strach jest wyjść na ulicę.
Niewidzialny wróg czai się,
Z dala trzymaj się tego drania!
Pusto w teatrach, szkołach i kinach,
Do lasu wejść nie można.
Szlabany na granicach są,
Nie uciekniesz stąd, bo i dokąd?

REFREN:
Aj, Aj, Aj, Aj, w domu jest fajnie!
Gdy wirus harcuje, nam nic nie brakuje,
Wystarczy, że gra muzyka!

Aj, Aj, Aj, Aj, w domu jest fajnie!
Do kuchni wycieczki – nie trzeba maseczki,
Bo bez niej się dobrze śpiewa!

2. ZWROTKA
Internet hula, że aż zamula,
Tam teraz życie tętni,
Komputery, smartfony dziś
Z izolacji Cię uratują!

Wirus tchórzliwy,
Opada z siły,
Gdy wszyscy dziś śpiewamy.
Nutami przegonimy go,
Niechaj wraca znów do Wuhanu!
REFREN...

Czy wiesz, że?

Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego badali bliźniaki, sprawdzając, jakie czynniki mogą zapobiegać demencji. Okazuje się, że gra na instrumencie muzycznym działa ochronnie na mózg, zmniejszając nawet o jedną trzecią ryzyko demencji. Uczni prowadzili badania z udziałem 157 par bliźniaków jednojajowych (przychodzą na świat z identyczną informacją genetyczną), wśród których jedno z rodzeństwa chorowało na demencję, a drugie było zdrowe.

Lepiej się nie przeziębiam

Jerzy Dudzik

W normalnych czasach przed gabinetami lekarskimi puste krzesła były rzadkością. Zwykle obowiązywały zapisy i to ze sporym wyprzedzeniem. Teraz porady lekarskie, kiedy można tak w cztery oczy porozmawiać z doktorem, należą do rzadkości. Wymyślili teleporady, wypisywanie recept na telefon i na dodatek na rok do przodu. Nie wiadomo, czy tyle pożyjesz.

Podstawowym zadaniem lekarzy jest nie szkodzić. Już Hipokrates, który prowadził świątynię i lecznicę na wyspie-

Kos, zapisał w swoich aforyzmach, że pomaganie w dolegliwościach jest na drugim miejscu. Warto zapamiętać przynajmniej kilka z sentencji słynnego lekarza:

Jedzenie, picie, sen, miłość cielesna – wszystko z umiarem. Lekarz leczy, natura uzdrawia.

Mądry człowiek powinien wiedzieć, że zdrowie jest jego najcenniejszą własnością i powinien uczyć się, jak sam może leczyć swoje choroby. Medycyna przynosi często pociechę, czasami łagodzi, rzadko uzdrawia. Przyroda jest lekarzem dla wszelkich chorób. Starzy ludzie cierpią na mniej chorób niż młodzi, ale za to te nigdy ich nie opuszczają. Twoje pożywienie powinno być lekarstwem, a twoje lekarstwo powinno być pożywieniem.

Przyznacie, że Hipokrates był wybitnym myślicielem, skoro jego poglądy przetrwały

do tej pory, a powstały czterysta lat przed naszą erą, na długo przed spisaniem biblii.

Plan na wszelki wypadek

Najczęściej występującymi dolegliwościami do czasów nadejścia zarazy były oczywiście przeziębienia i infekcje górnych dróg oddechowych w przypadku młodszych pacjentów, a starsi zwykle przychodzili z różnymi degeneracyjnymi problemami. W przypadku kataru, grypy, przy jej lekkim przebiegu mało kto biegł do doktora. Domowe sposoby typu syrop z cebuli, miód, czosnek, bańki i kilka dni w łóżku zwykle przywracały zdrowie. Dopiero kiedy nie pomagały, z podkulonym ogonem szliśmy po antybiotyki do przychodni. Teraz lepiej się nie przeziębiam. Wprawdzie niektórzy wierzą, że szczepienia na grypę pomogą w ochronie przed pandemią, ale jak mocniej zgłębią temat, to będą wiedzieli, że na wirusy skutecznego lekarstwa, takiego

jak antybiotyk na bakterie, właściwie nie ma.

Przybywa zgonów. W drugiej połowie października umierało ponad dwanaście tysięcy ludzi tygodniowo. O cztery tysiące więcej niż w latach poprzednich w tym samym okresie. Szpitale nie są w stanie przyjąć chorych, brakuje tlenu medycznego. Na karetkę we Wrocławiu, jak podają media, czeka się do 12 godzin. Nastają takie czasy, że strach chorować. Trzeba więc sobie ułożyć plan postępowania na wypadek choroby, bo te dotychczasowe „zadzwoń do lekarza, przyjedzie karetka, pojedź do szpitala”, mogą się nie sprawdzić. Nie każdy potrzebujący dostanie pomoc w najbliższym czasie. Pamiętajcie o tym, gdy przyjdzie wam ochota na spotkania ze znajomymi w sklepie, kościele, na spacerze. Przestańcie wymieniać się drobnoustrójami, a szczególnie wirusami. To do niczego dobrego nie prowadzi.

**BIBLIA AUDIO
SUPERPRODUKCJA**

**ZAMÓW BIBLIĘ AUDIO
PRZEZ TELEFON**

**ZADZWOŃ NA NUMER
+48 22 129 10 55**

Zdobądź
BIBLIĘ AUDIO KIDS DEMO CD 2!
Podczas zamówienia podaj hasło
„Gazeta Senior”, aby otrzymać
nasze wydawnictwo
z dwunastoma historiami
dla dzieci z komentarzem
biblisty teologa.

ARESzt DOMOWY dla Seniora, czyli Jurek Dudzik o nowych obostrzeniach, przeczytaj: [GazetaSenior.pl](https://www.gazetasenior.pl)

<https://www.gazetasenior.pl/areszt-domowy-dla-seniora-jurek-dudzik-o-nowych-obostrzeniach>



Kliknij

Małe kroki

Maria Orwat

Covid nie odpuszcza. Kiedyś zaraza – wydawało się – była daleko, słyszeliśmy o niej gdzieś tam. Teraz zatacza koła coraz bliżej i bliżej, i zupełnie blisko. Nagle kąsa znajomych, krewnych, sąsiadów, rodziny. Budzi powszechny lęk i bezradność, złość i agresję. Jak oswoić te emocje? Jak sobie pomóc?

Małymi krokami idę do przodu, do spokoju, radości. Znowu maluję sobie paznokcie na jaskrawo-czerwono. Czerwień dodaje mi odwagi i siły do zmierzania się z myślami, pytaniami: zachoruję czy nie, a moi najbliżsi, znajomi? Wnuczka spaceruje na demonstracjach. Znajomy wrócił z wycieczki. Dostał wiadomość, że cztery osoby były zarażone i wszyscy wycieczkowicze są na kwarantannie. Cieszy się, bo zdążył jeszcze sobie zrobić zapasy, jest sam. Słyszę dużo takich przypadków. Nie będę ich wliczać, bo po co. Każdy z nas jest w stanie powiedzieć, ilu zna-

jomych, krewnych zachorowało. Takie trudne czasy nastały, ale wbrew wszystkiemu, wychodzę na spacer. Nie wolno, ale nie przejmuję się tym. Premier sugerował, prosił seniorów, żeby zostali w domu, ale w rozporządzeniu jest napisane, że mamy zostać. Komu wierzyć? Można iść po zakupy, do lekarza, apteki i do kościoła. Więc idę do kościoła. Do lasu, nad jezioro, na pola. Tam jest mój kościół, nikogo nie ma, nikt mnie nie zarazi, mogę zdjąć maseczkę. Przyroda. Jesień. Chodzę po lesie, czuję, jak stopy zapadają się w mchu, bezkarnie kopię liście. Przyglądam się pięknym muchomorom w brzożach i szukam borowików. Podobno rosną niedaleko siebie. Nie ma. Ale są inne, nabierałam ich trochę, po wysuszeniu zrobiła się garstka. Będzie trochę zapasów na początek jesieni. Jeszcze latem zrobiliśmy z mężem, starym zwyczajem, zaprawy na długie zimne wieczory. Będzie czym się nacieszyć, jak zmrok zapadnie.

Smaki jesieni

Robię drugi krok: na targowisku wybieram mocno wybarwioną dynię. Piękę dyniowe specjalności: placki, potem placek, jeszcze chleb dyniowy. Do tego kompot z suszonych jabłek z imbirami,

żeby rozgrzać ten jesienny, wilgotny chłód i zapachy. Pachnie w całym mieszkaniu, goździki, cynamon, zawrót głowy. Wypełnia mnie spokój i poczucie bezpieczeństwa. Uświadomiłam sobie, jakie mam bogactwo. Zawijam się w chustę z owczej wełny, zrobioną przez pracownice ręki mojej Cioci, wtulam się w fotel, jem placek z dyni, popijam rozgrzewającym kompotem z suszonych jabłek. I czuję radość, i wdzięczność za to, co mam: dach nad głową, ciepło w domu, mam co jeść, w co się ubrać, ulubione biurko w małym pokoju, mrużące oko na kolanach, kwiaty na stole. Stół przykryty serwetą. Jestem zdrowa, rodzina, sąsiedzi też. Maszynka gazowa pod ręką, piekarnik. Komputer, telewizor... Okna na świat zamknięte, nie słucham żadnych horrorów i kłamstw pt. wiadomości. Po co mi to, czego mam się dowiedzieć i tak dotrze do mnie. Odpoczywam.

Opowieść o babuszcze

Później przeglądam nalewki z wiśni, pigwy, aronii, malin, cały arsenał. Znowu wtulam się głęboko w fotel, delectuję nalewką i wspominam z rozrzewieniem seniorkę, która, jak wszyscy ludzie w tym trudnym roku, nie mogła iść na cmentarz i urządziła Wszystkich Świętych w domu z najbliższą rodziną. Przygotowała pachnące cepeliny. Powyciągała ocalałe z tułaczki, stare zdjęcia osób, których nie ma z nimi. Zapaliła świece w kilku wysokich słojach. Ubrała ele-

gancką suknię, buty na wysokim obcasie i zaprosiła rodzinę do pokoju. Dzieci, jak zobaczyły mamę taką elegancką, natychmiast wróciły do siebie, żeby się przebrać. Siadają do pięknie zastawionego stołu. Zapach litewskiej potrawy łaskocze nos, ślinka leci. A seniorka opowiada o młynie, stadninie koni, hektarach po horyzont. Wnuczek zastuchany otworzył buzię i nie zauważył, że wypadł mu kawałek cepelina, a po brodzie cieknie tłuszcz. Babcia opowiada o swojej babuszcze. Ubierała majtki, długie za kolana, z koronkami na kołnierzu. Wykrochmalone i tak sztywne, że stały same. Uwielbiała zwiewne sukienki i szale. Nie chodziła w kapeluszach, bo mąż ich nie lubił. Zawsze ubierała się modnie i do końca życia chodziła w gorsecie.

List do siebie

Nie myślę o przyszłości, po co tracić czas na martwienie się co będzie jutro, pojutrze. Dni przemijają za szybko. Ten dzień, ta chwila jest najważniejsza. Zrobię coś dla najbliższych, niespodziankę, może kalendarz adwentowy dla moich bardzo dorosłych dzieci, mężowi zawiążę na balonie czekoladki i zaproponuję, żeby złapał je bez pomocy rąk, zębami. Wytrącimy się z rutyny. Zaszalejemy. Napiszę list do siebie i opiszę wspaniałe chwile, które zdarzyły mi się w tym 2020 roku. Odczytam go w wigilię po prezentach, żeby radość zagościła w sercu na stałe.

RENOWACJA KLIMATÓW ŻYCIA

Andrzej Wasilewski

Siedzimy tak sobie w izolacji społecznej i wcale nie jest nam z tym dobrze. Potrzebujemy ludzi, rozmów, wymiany myśli, żartów, śmiechu, nowych informacji – wszystkiego co pozwala czuć się członkiem jakiejś aktywnej społeczności. Jakiegoś kręgu szerszego niż dwa pokoje z kuchnią i łazienką.

Telewizja stała się nudna. Rozmowy telefoniczne, rzecz miła, ale z braku zmieniających się okoliczności zdarzeń i zachowań we wspólnych relacjach stają się coraz bardziej jałowe, powierzchowne, bo życie nie przynosi nowych okoliczności. Nie da się pogadać z przypadkowymi ludźmi w kolejce do lekarza, bo kolejek nie ma. Lekarza też.

Nasze zatroskane dzieci telefonują codziennie, napominając, żebyśmy nie wychodzili z domu. Co ci kupić, mamo? Macie ziemniaki? Co jeszcze potrzebujesz, ale nigdzie nie wychodzź. A my właśnie chcemy wyjść po ten chleb, makaron czy pasztetową, żeby zobaczyć ludzi z bliska. Zobaczyć normalność. Ci, którzy mieszkają w domkach, mają lepiej. Wyjdą do ogródka, tu zagrabia, tam wytną, tu przekopią... A ci w blokach? Kilka kroków w tę – kilka kroków w tamtą stronę. Pokój, kuchnia, łazienka i na odwrót. Tyle świata, co pokaże ekran w telewizorze. Rzeczywiście, oszaleć można.

Większość osób pozostawiona sama sobie na ograniczonej przestrzeni, nie potrafi i nie chce obcować wyłącznie ze swoimi myślami z różnych powodów. Potrzebuje mówić, a nie – myśleć. Ale nie ma do kogo mówić, nie ma z kim się posprzeczać, nie ma kogo wysłuchać. Samotni. Część seniorów jeszcze ma to szczęście, że mieszkają we dwoje. Ale bycie wyłącznie we dwoje przez całe życie,

REKLAMA

Dworek Prawdzic Niechorze

Niechorze - nad samym morzem



Zaproszenie dla Seniora

Oferta specjalna od stycznia do marca

Cena za 6 dni

625 zł/os



Program pobytu

Niedziela

15.00 przyjazd i zakwaterowanie Gości
17.00 kolacja szwedzki stół

Poniedziałek-Czwartek

08.00-9.30 śniadanie szwedzki stół
09.00-15.00 zabiegi w Medical SPA

13.00 obiad

17.00 kolacja, szwedzki stół

Piątek

08.00-9.30 śniadanie szwedzki stół
11.00 słodkie pożegnanie, wyjazd Gości

W cenie

- 5 noclegów i 3 posiłki dziennie,
- 2 zabiegi dziennie
- od poniedziałku do czwartku
- kijki do Nordic-Walking
- internet Wi-Fi, basen, jacuzzi, sala fitness
- wieczorek muzyczny
- parking

Dworek Prawdzic, ul. Szczecińska 15, 72-350 Niechorze, (+48) 91 38 63 563 www.prawdzic.pl, e-mail: dworek.prawdzic@wp.pl

a teraz jeszcze w izolacji jedynym jawi się jako szczęście, innym niekoniecznie. Z braku przewietrzania atmosfery narasta obustronnie frustracja. Odżywają w wyobraźni emocjonalnej dawne urazy, obrazy, nieomówione żale, zadawione pretensje, tłumione latami urazy. Często bezzasadne, często pokryte już kurzem przeszłości, ale nie przewentylowane omówieniem, a ropiejące latami gdzieś tam w głębi duszy. Wracają aluzje, przytyki, złośliwe żarty, niby żartobliwe, ale jednak – epitety, co nie zawsze przeradza się w awanturę, ale jest przyjmowane „dla świętego spokoju”, choć z poczuciem upokorzenia, niepostrzeżenie wpisując się w powszedni pejzaż domowego życia. Stają się gorzką normalnością niekorygowaną przez nikogo, wszak innych domowników już od lat nie ma.

„Bo ty zawsze...”

Najczęściej drażnią obie strony, jeżeli już tak bywa, „zadziory odmienności”. Mężczyznę drażni „płytkie paplanie”. Ale cóż, taki to ustrój przyrodniczy, że jej energia cyrkuluje przez werbalizację drobnostek. Ona po prostu musi omówić, co widzi, co słyszy, co myśli, co czuje, czego się spodziewa, czego się obawia, co dzieje się u najbliższych i dlaczego, czym martwią się znajomi, czy kolega męża wyleczył już psa, a na jaki kolor ufarbowała włosy żona tego kolegi, bo przecież była u fryzjera itd. Mężczyznę wprowadza w osłupienie, ile jakich drobniaków kobieta wie i pamięta, rzeczy według niego absolutnie nieistotnych, a dla niej będących ścieżkami tematycznymi wielogodzinnych

rozmów. Kobięty irytuje jego milczenie, zasadniczość – jeśli już się odezwie. Bo on, jeżeli się odzywa, to po to, żeby zasygnalizować problem wymagający rozwiązania albo przedstawić rozwiązanie istniejącego problemu lub po prostu podjąć decyzję. Irytuje ją, że kiedy jest trudna, stresująca sytuacja, którą ona potrzebuje natychmiast omówić, on oświadcza, że z pustego gadania nic nie wynika i zamyka się w sobie, żeby odezwąć się dopiero wówczas, kiedy znajdzie realne wyjście z sytuacji. A ona przez cały ten czas dusi w sobie nierozładowaną omawianiem energię męczącą napięciem stresowych. Oszaleć można! I jak tu się nie pokłócić, żeby drania zmusić do mówienia?

Kobiety irytują się, że mężczyznom trzeba wyznaczać konkrety. Nie wystarczy powiedzieć po powrocie z zakupów: W bagażniku zostały ziemniaki. Jak durny odpowiada: Wiem – i dalej pstryka pilotem. A przecież kobieta mówi wyraźnie: Idź, przynieś ziemniaki. On nie pojmuję, dopóki nie powiesz: Idź, przynieś ziemniaki z bagażnika. Przyniesie od razu.

Albo mówisz: Drzwi od szafki w kredensie się chwieją. On jak bałwan odpowiada: Pewnie śruby się poluzowały. A przecież ona mówi wyraźnie: Napraw te drzwi. Ale on nie rozumie. Jemu trzeba wydać polecenie. Wtedy, owszem, powie, że naprawi. Jak mężczyzna mówi, że coś naprawi, to naprawi i nie ma potrzeby jemu o tym przypominać co pół roku.

Kiedy narasta frustracja, na przykład z konieczności zamknięcia się w domu tylko we dwoje i odizolowania od ludzi, często narasta drażliwość. Stan ten rodzi nadmier-

ne uwrażliwienie na słowa lub zachowania drugiej osoby, które w innych warunkach nie miałyby większego znaczenia. Jak stawiasz tę szklankę? – syczy jedno. A o co tobie chodzi, czego znowu się czepiasz? – nerwowo podnosi głos drugie. I już się zaczyna. Od słowa do słowa, coraz bardziej uszczypliwie, coraz bardziej złośliwie, coraz boleśniej „dowalić”. Ze szklanki przechodzimy na „ty zawsze...” albo „całkiem jak twoja matka...” – i już jest jazda pełną parą. A zapas amunicji przez czterdzieści-pięćdziesiąt lat małżeństwa uzbierał się całkiem spory.

Pocelebujmy bycie razem

Tłumione latami żale, poczucie krzywd, uzasadnione i nieuzasadnione pretensje, obszary wzajemnych niechęci z jakichś zadawionych powodów – jest co wywlekać. Trwa odreagowywanie. Ale nie zawsze tak jest. Czasem w „starych małżeństwach” bywa też chłodno-obojętnie. W długim morskim rejsie starszy pan codziennie telefonuje do żony mile witając się i mile żegnając. Inny starszy pan po pewnym czasie mówi: zdroszczę ci tego ćwierkania z żoną. A ty nie „ćwierkasz”? Wiesz, zadzwoniłem kilka dni temu, ale odpowiedział, że bym jej nie zawracał głowy, bo ona właśnie obiera ziemniaki na obiad. A jak po dwóch tygodniach wracam z morza, to słyszę krótkie: Aaa, wróciłeś? I nadal zajmuję się czymś tam, jakbym wrócił z krótkiego spaceru.

Przyniesiona nam przez niezależne zjawiska przyrodnicze izolacja społeczna może być dla niektórych związków senioralnych doskonałą okazją do odkrycia

siebie na nowo. Odświeżenia tego blasku, kiedy zachwycaliśmy się sobą wzajemnie. Trzeba tylko trochę dobrej woli, optymizmu, dystansu do drobniaków i poczucia humoru. Na przykład obejrzymy stare fotografie, odświeżmy wspomnienia czasu swojej młodości. Powspominajmy i poopowiadajmy, co się wówczas działo, co pamiętamy, jak to było, co wówczas czuliśmy. Na pewno ujawnią się jakieś wspólne wesołe wspomnienia. Pocelebujmy wspólne wypicie kawy z ciasteczkami i lampką wina, ale nie milczkiem, gapiąc się równocześnie w telewizor! Poczujmy się jak kiedyś w kawiarni. Ubierzmy się ładnie dla siebie wzajemnie, a nie cały dzień w kapciach i rozchełstanej piżamie, bo przecież nigdzie nie wychodzę. Zróbmy taki mały teatrzyk dla zabawy choćby. Idź facet po kwiatka – ona jak zobaczy, na pewno zagra fajną rolę. Pobawmy się w dawno zapomnianą adorację, ot tak, „dla hecy” chociaż – a nuż nam się spodoba? Odświeżmy ściany, odświeżmy mieszkanie, dlaczego nie odświeżyć klimatów w naszym domu? Tylko my sami możemy zmienić kolorystykę swego życia. Może warto spróbować. A nuż powieje nowością? Czego Państwu z całego serca życzymy nie tylko dla ubarwienia izolacji społecznej.

Pieniądze na uruchomienie firmy przyjaznej seniorom

Ponad 20 tysięcy zł dotacji dla osób bezrobotnych lub biernych zawodowo powyżej 30. roku życia, które planują rozpoczęcie działalności gospodarczej.

Celem projektu „Srebrny Biznes – rozwój przedsiębiorczości na terenie Łódzkiego Obszaru Metropolitalnego” jest zwiększenie liczby trwałych przedsiębiorstw o 36 firm działających w obszarze srebnej gospodarki bądź prowadzonych przez osoby 50+.

W ramach wsparcia uczestnik otrzyma: jednorazową dotację w wysokości 23 050

zł na uruchomienie działalności gospodarczej; wsparcie pomostowe służące pokryciu obowiązkowych składek ZUS i innych bieżących wydatków powstałych w początkowym okresie prowadzenia działalności gospodarczej na okres 6 lub 12 miesięcy oraz wsparcie szkoleniowo-doradcze, które obejmie pomoc w przygotowaniu biznesplanu. Udział w projekcie może wziąć osoba spełniająca łącznie następujące wymagania:

pozostaje bez zatrudnienia (osoba biernie zawodowa, bezrobotna); ma powyżej 30 lat i mieszka na terenie Łódzkiego Obszaru Metropolitalnego (powiat brzeziński, łódzki wschodni, pabianicki, zgierski oraz Miasto Łódź).

Zgłoszenia

Formularze rekrutacyjne można składać w HRP ul. Tymienieckiej 19a, w godz. 9:00-15:00 lub elektronicznie: olga.kucharska@hrp.com.pl w terminie do 15.12.2020 lub do złożenia 30 formularzy rekrutacyjnych.

Więcej informacji:

<https://hrp.com.pl/projekty/srebrny-biznes/>;
<https://uml.lodz.pl/seniorzy/projekty/srebrny-biznes/>
oraz pod tel. 531 561 633.

REKLAMA



KROKUS
rehabilitacja • turnusy

ul. Górnośląska 9, Wisła,
tel. 33 855 11 40, kom 731 731 110
e-mail: kontakt@krokus.pl
www.krokus.pl




Gościnność i dobry smak... u Źródeł

Organizujemy:	Oferujemy:
- dwutygodniowe turnusy rehabilitacyjne już od 1299 zł/os. z możliwością rozliczenia dofinansowania	- pełne wyżywienie
- tygodniowe wczasy rekreacyjno-rehabilitacyjne od 590 zł/os.	- zabiegi rehabilitacyjne
- wczasy wypoczynkowe	- wieczorki taneczne
- imprezy integracyjne	- dni regionalne
	- wycieczki

Krokus w Wiśle posiada wpis do rejestru organizatorów i odbiorców turnusów rehabilitacyjnych

- 10% rabatu na turnusy rehabilitacyjne na hasło Gazeta Senior

REKLAMA



Zapraszamy do spędzenia Świąt Bożego Narodzenia w Domu Zdrowia i Spokoju. Okres świąteczny to powinien być czas spędzany w ciepłej, rodzinnej atmosferze. Uroczysta Kolacja Wigilijna, tradycyjne dania świąteczne, wspólne kolędowanie i ubieranie choinki, poprawiające zdrowie zabiegi lecznicze i fizjoterapeutyczne oraz interesujące zajęcia wypełniające czas wolny sprawią, że na długo zapamiętają Państwo pobyt w naszym ośrodku.

Nasi podopieczni z uwagi na wiek i stan zdrowia są szczególnie chronieni w tym trudnym czasie. W ośrodku stosujemy reżim sanitarny, aby pensjonariusze oraz personel cieszyli zdrowiem i dobrą kondycją fizyczną, jak i psychiczną.

OFERTA OBEJMUJE:

- nocleg w pokojach 1- i 2- os.
- min. 3 posiłki dziennie, w tym uroczysta Kolacja wigilijna oraz tradycyjne dania w dniach świątecznych
- całodobowa opieka medyczna
- zabiegi rehabilitacyjne z listy zabiegów, w zależności od stanu zdrowia (z wyjątkiem dni świątecznych)
- program przygotowany przez terapeutę zajęciowego
- muzyczne kolędowanie wigilijne
- warsztaty świąteczne



**Zakład
Opiekuńczo- Lecznicy
Dom Seniora**

- * Zakład Fizjoterapii
- * Turnusy rehabilitacyjne

www.dzis.eu

Szelejewo Drugie 10A
63-820 Piaski

**65 572 15 38
+48 502 549 114**

ZAPRASZAMY

Pomoc w chorobach proktologicznych

Swędzenie, pieczenie, ból okolic odbytu to poważne przypadłości, które powinny być leczone. Zobacz, jak pomóc sobie przy tych dolegliwościach.

Przyczyn chorób odbytu i odbytnicy jest wiele, to m.in. siedzący tryb życia, nieprawidłowe nawyki żywieniowe i higieniczne, ale także genetycznie uwarunkowane osłabienie tkanki łącznej. Jeśli odczuwasz swędzenie, pieczenie, bóle w okolicy odbytu, zauważyłeś ślady krwi w stolcu czy na papierze toaletowym i bieliźnie, koniecznie skontaktuj się z lekarzem. Dolegliwości te mogą nasilać się z czasem i dlatego powinny być leczone.

Ulgę w bólu przyniesie Proktis-M, maść doodbytnicza z kwasem hialuronowym, która wspomaga regenerację błony śluzowej kanału odbytu i odbytnicy. Idealnie sprawdza się w chorobie hemoroidalnej, w stanach zapalnych odbytu i odbytnicy, w zapaleniach krypt, pęknięciach i szczelinach odbytu, przetokach okołoodbytowych. Polecana jest także przy gojeniu ran związanych z uszkodzeniem błony śluzowej odbytu i odbytnicy oraz po zabiegach chirurgicznych.

Polisa na jesień życia

Czy można ubezpieczyć się na życie po 70-tce?

Okazuje się, że są na rynku dostępne ubezpieczenia na życie adresowane do osób starszych. Oprócz podstawowych świadczeń na wypadek śmierci czy choroby, ubezpieczenia dla seniorów mogą zawierać m.in. medyczne lub domowe wsparcie oraz zasiłek apteczny.

W 2019 r. aż 66,3% osób powyżej 60 roku życia cierpiało na choroby przewlekłe lub długotrwałe problemy ze zdrowiem – podaje GUS. Ponad 12% z nich w ubiegłym roku nie „odwiedziło” żadnego lekarza lub nie wykonało badań, mimo takiej potrzeby. Głównym powodem był zbyt długi czas oczekiwania na wizytę.

– Na wizyty w ramach NFZ czeka się nawet miesiącami. I choć na rynku dostępne są ubezpieczenia na życie, które zapewniają np. świadczenia na wypadek poważnych zachorowań, rehabilitacji czy pobytu w szpitalu, to seniorzy wciąż stosunkowo rzadko z nich korzystają. Bariere stanowi dla nich m.in. to, że wcześniej nie miały do czynienia z takimi ubezpieczeniami – tłumaczy Damian Andruszkiewicz z Compensa TU na Życie Vienna Insurance Group.

Jak najszerszy zakres ochrony

Podstawą ubezpieczenia na życie jest wypłata świadczenia w przypadku śmierci osoby ubezpieczonej lub jej małżonka czy partnera. Z punktu widzenia osób starszych ubezpieczenie powinno również zapewniać wsparcie finansowe na wypadek częstych zdarzeń występujących w podeszłym wieku: pobytu w szpitalu (także na OIOM-ie), poważnych zachorowań czy operacji chirurgicznych w wyniku nieszczęśliwego wypadku.

– Dobrym rozwiązaniem jest wybór polisy o z góry ustalonym zakresie. W takiej sytuacji klient podczas zakupu widzi zamkniętą listę ryzyk objętych ubezpieczeniem, np. w dostępnym w Compensie ubezpieczeniu Między Nami Gold jest to 18 różnych rodzajów ryzyk. Klient decyduje tylko o cenie ubezpieczenia oraz wysokości sumy ubezpieczenia, czyli wysokości finansowego wsparcia – dodaje Damian Andruszkiewicz z Compensy Życie.

Ubezpieczenie dostępne na emeryturze

Często uważa się, że ubezpieczenie na życie kupuje się na wiele lat i w młodym wieku. To tylko część prawdy, bo na rynku dostępne są polisy także na jesień życia. Te z zakresem ochrony skonstruowanym na potrzeby seniorów można kupić np. po ukończeniu 56. i nawet po 70. roku życia. Wybierając ubezpieczenie należy zwrócić uwagę, do jakiego wieku będzie ono obowiązywać (np. nie dłużej niż do 72 lat).

Ochrona powinna działać od razu

Dla osób starszych to bardzo istotne, by ochrona działała z jak najkrótszym lub bez okresu karencji. Nie zawsze da się jej całkowicie uniknąć, np. w przypadku ryzyka śmierci z dowolnej przyczyny czy poważnego zachorowania. Jest jednak wiele sytuacji, których karencja nie dotyczy, np. w Compensie Życie nie ma jej w przypadku zdarzeń powstałych w wyniku nieszczęśliwego wypadku. Oznacza to wsparcie finansowe m.in. po operacji chirurgicznej, pobycie w szpitalu, pobycie na OIOM-ie, w razie wystąpienia trwałego uszczerbku na zdrowiu czy w razie całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji.

Świadczenie apteczne

Ubezpieczenie dla seniora może zapewnić dodatkowe wsparcie. Przykładem jest tzw. świadczenie apteczne, czyli 3-krotne w ciągu roku dofinansowanie zakupu leków po pobycie w szpitalu w związku z wypadkiem lub chorobą.

Klient może liczyć również na dodatkowe wsparcie finansowe za każdy dzień pobytu na zwolnieniu lekarskim po pobycie w szpitalu wskutek wypadku.

Usługi domowe

Istotnym elementem polis jest też assistance medyczny oraz domowy. – To tzw. usługi pomocowe. Medyczne wsparcie polega na: pomocy osobie ubezpieczonej lub jej małżonkowi czy partnerowi np. w organizacji pomocy domowej po hospitalizacji, zapewnieniu transportu medycznego, organizacji i pokryciu kosztów konsultacji laryngologa czy w prowadzeniu rehabilitacji. Z kolei domowy assistance to przede wszystkim organizacja i pokrycie kosztów usługi fachowców, np. hydraulika, elektryka, dekarza, szklarza czy ślusarza – tłumaczy Damian Andruszkiewicz.

Źródło: Compensa TU na Życie SA Vienna Insurance Group

REKLAMA

Proktis-M[®]

czopki i maść doodbytnicza z kwasem hialuronowym
aktywna pianka oczyszczająca

DOSTĘPNY
W APTEKACH

• HEMOROIDY • SZCZELINY • KRWAWIENIA • ŚWIĄD



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

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

WYRÓB MEDYCZNY CE 0373

Polscy seniorzy potrzebują kompleksowej opieki

Badanie PolSenior 2

Obecnie seniorzy żyją dłużej, ale zmniejsza się ilość lat przeżytych przez nich w zdrowiu. Ponad połowa starszych Polaków leczy się z powodu trzech lub więcej chorób, w tej grupie często też występuje depresja i duża urazowość – tak wynika z badań przeprowadzonych w ramach projektu PolSenior2.

U 75 proc. kobiet i mężczyzn powyżej 60 roku życia występuje nadciśnienie tętnicze. Co ósmy senior ma wartości ciśnienia krwi w granicach ciśnienia optymalnego lub prawidłowego. Wśród wszystkich chorych z nadciśnieniem tętniczym w wieku 60+ tylko co trzecia osoba jest skutecznie leczona, a co piąta nie jest świadoma tej choroby. 9,7 proc. badanych przebyło chorobą nowotworową lub zmagają się z nią obecnie. Seniorzy cierpią również na choroby metaboliczne, np. cukrzycę i endokrynologiczne, zespół kruchości, a także demencję. Ich udziałem często są urazy mechaniczne spowodowane ograniczeniem sprawności ruchowej. 26 proc. seniorów ma depresję.

Zdaniem lekarzy

– Wyniki badań projektu PolSenior2 to istotne wnioski na temat aktualnej kondycji polskich seniorów, ale również konkretne wskazówki dla decydentów i polityków do zaplanowania niezbędnych działań, które są konieczne do zadbania o populację osób starszych w Polsce – powiedział prof. dr hab. med. Marcin Gruchała, kar-

diolog, rektor Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Prof. dr hab. med. Tomasz Grodzicki, prorektor ds. Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, zauważył, że pozytywne starzenie się to podtrzymanie sprawności funkcjonalnej wystarczającej do realizacji celów, które są dla danego seniora ważne. Zdaniem eksperta pod tym względem w Polsce jest gorzej niż w większości państw Unii Europejskiej, a problemy dramatycznie rosną w czasie pandemii Covid-19.

– Musimy rozpoznać lepiej fizjologię starzenia się i zobaczyć u osób w podeszłym wieku, co jest jeszcze fizjologią, a co już jest chorobą – zaznaczył prof. dr hab. med. Tomasz Zdrojewski z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, kierownik projektu PolSenior2. Dodął, że podstawowym problemem starszego wieku jest występowanie kilku chorób równocześnie.

Zdaniem Tomasza Grodzickiego, w przypadku wielochorobowości leczenie seniorów, wymagające konsultacji u wielu specjalistów, powinno być koordynowane przez geriatrę, wprowadzonego do systemu podstawowej opieki lekarskiej. Prof. Grodzicki dodał, że co piąta osoba wymaga pomocy przy jedzeniu, ubieraniu się, toalecie. Seniorom częściej zdarzają się upadki, które powodują urazy, złamania. Z perspektywy tych trudności wprowadzenie lockdownu, w sytuacji, gdy np. najbliższa rodzina seniora jest na kwarantannie, jest prawdziwą tragedią.

Zapobiec depresji seniorów

Na ocenę sytuacji zdrowotnej seniorów rzutują też czynniki społeczno-ekonomiczne, jak sytuacja materialna (co 10 respondent w ciągu ostatnich 12 miesięcy nie miał środków na zakup leków) oraz poczucie osamotnienia. Jak stwierdził

prof. dr hab. Piotr Błędowski, dziekan Kolegium Ekonomiczno-Społecznego Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie, czynniki te mogą doprowadzić do depresji, której objawy ma 26 proc. seniorów, głównie kobiet. Eksperti zgodzili się, że seniorzy powinni zostać objęci opieką długoterminową w ramach ubezpieczenia pielęgnacyjnego, na które składałyby się świadczenia medyczne i społeczne zapewniane przed odpowiednio wyszkolone służby. Dobrym pomysłem jest również stworzenie centrów aktywności seniora w pobliżu miejsca zamieszkania. Więcej informacji na temat projektu <https://polsenior2.gumed.edu.pl/>

Źródło informacji: PAP MediaRoom

Witamina D wzmacnia ochronę przed COVID-19

Czy wiesz, że niedobór witaminy D zwiększa ryzyko zakażenia koronawirusem? Wyniki badań amerykańskich naukowców nie pozostawiają wątpliwości.

Naukowcy z Uniwersytetu Medycznego w Chicago przebadali 500 pacjentów z niedoborem witaminy D stwierdzonym rok przed badaniem w kierunku COVID-19. Wyniki ukazały związek między niedoborem witaminy D a prawdopodobieństwem zakażenia koronawirusem – pacjenci ci mieli dwa razy częściej dodatni wynik testu. Jak mówi dr n. med. David Meltzer, główny autor publikacji, suplementy witaminy D zmniejszają ryzyko wirusowych infekcji dróg oddechowych, a leczenie niedoboru witaminy D zmienia ryzyko zakażenia COVID-19 i może mieć ogromne znaczenie na poziomie lokalnym, krajowym i globalnym. Potwierdza to znaczenie witaminy D dla funkcjonowania układu odpornościowego.

Źródło: Wprost, EurekAlert

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI: „W domu jest fajnie”:
Pozioomo: 1. ostryw, 6. Dworek, 9. atole, 10. emeryt, 11. rumian, 12. Romenka, 15. rajgras, 18. talon, 21. ikebana, 22. bajanie, 23. razem, 24. molik, 27. anataz, 31. Taurus, 34. wilka, 35. grawer, 36. liszaj, 37. otoki, 38. kamrat, 41. kanikan, 45. stoik, 47. kręgosłup, 48. tallia, 49. opary, 50. Zwardon, 51. natfa.
Pionowo: 2. samba, 3. rano, 4. watra, 5. boom, 6. dera, 7. odmia- 18. na, 8. Erato, 13. osiem, 14. rybka, 16. jalka, 17. renta, 18. tarka, 19. lazur, 20. nomos, 25. ostrosłup, 26. italki, 28. norma, 29. towar, 30. zwrot, 32. urson, 33. Uliana, 38. Kukiz, 39. mięta, 40. akord, 42. aktywn, 43. kilof, 44. niala, 45. ston, 46. opat.

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

DLA DZIECI

POWYŻEJ 6. ROKU ŻYCIA



DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH

**CZAS NA ODPORNOŚĆ*
W OPAKOWANIU
ZE SŁOŃCEM.**

* Witamina D pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego



Producent: Takeda Pharma sp. z o.o. ul. Prosta 68, 00-838 Warszawa, Telefon: + 48 22 608 13 00
Copyright © 2020 Takeda Pharmaceutical Company Limited. Wszystkie prawa zastrzeżone.
Wszystkie znaki handlowe są własnościami ich prawowitych właścicieli.

C-APROM/PL/VITD3/0009, 10/2020

suplement diety

REKLAMA

znak TRZEJ

KRÓLOWIE

TAJEMNICA MĘDRCÓW ZE WSCHODU



Potężni magowie znający się na astrologii czy efekt rozbuchanej wyobraźni jednego z Ewangelistów? Kim byli Kacper, Melchior i Baltazar?

Wiemy, że Jezus urodził się w czasie spisu ludności w Betlejem, gdzie odwiedzili go Trzej Mędrcy, po czym Święta Rodzina uciekła przed rzezią niewiniątek do Egiptu. Co jeśli fakty historyczne wskazują, że było inaczej? Spis ludności odbył się około dziesięć lat po narodzeniu Jezusa, Trzej Królowie odwiedzili kilkuletniego Zbawiciela, a rzeź niewiniątek może dotyczyć maksymalnie kilkorga dzieci.

Trzej królowie to jedni z najbardziej tajemniczych bohaterów Biblii. Napisano w niej o nich dwanaście zdań, do których tradycja dopisała setki następnych, sprawiając, że Kacper, Melchior i Baltazar weszli do świata popkultury. Czy byli wynawcami wielkiej, o wiele starszej niż judaizm religii? Czy ich potomkowie władali otoczonym islamskimi kalifatami niezwykle państwem, do którego podróżowali papiescy wysłannicy? Jakie były ich związki z Atlantydy? Czy mogli znać się z Herkulesem? I co wspólnego ma z nimi Marco Polo?

Roman Zając jako pierwszy zebrał całą dostępną wiedzę dotyczącą mędrców ze Wschodu. Ta książka to podróż w ślad za jedyymi z najbardziej rozpoznawalnych świętych Kościoła.

LISA SEE

Autorka bestsellera „New York Timesa”
Herbacianna dziewczyna

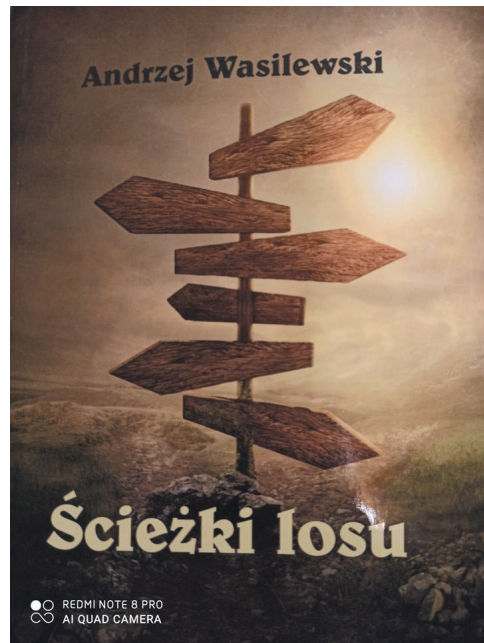
WYSPA Kobiet MORZA

Najnowsza powieść utrzymującej się na szczycie listy bestsellerów „New York Timesa” pisarki Lisy See, autorki Herbacianej dziewczyny, opowiada o kobiecej przyjaźni i rodzinnych sekretach na małej koreańskiej wyspie.

W tej pięknej, głębokiej powieści odmalowano świat postawiony na głowie, w którym to kobiety rządzą i wykonują niebezpieczną pracę fizyczną, a mężczyźni opiekują się dziećmi. To klasyczna opowieść Lisy See, podejmująca temat kobiecej przyjaźni i przemożnych sił, które ją kształtują. Wyspa kobiet morza przedstawia czytelnikom gwałtowne, zapadające w pamięć pływaczki z Jeju i dramatyczną historię, która określa ich życie.

„Pokochałam Wyspę kobiet morza od pierwszej strony. Lisa See stworzyła frapujący portret unikatowej kultury w burzliwych czasach, ale naprawdę wyjątkowe są w tej powieści bohaterki: dwie kobiety, których trwająca całe życie przyjaźń zostaje poddana próbie w niewyobrażalnie trudnych chwilach. Fascynująca, rozdzierająca serce, pięknie napisana Wyspa morskich kobiet zanurza czytelnika w świecie i opowieści, jakich dotąd nie znał, w historii, która przypomina mu, jak silne mogą i muszą być kobiety, by przetrwać”.

Kristin Hannah, autorka „Słowika” i „Wielkiej samotności”



Powieść **Andrzeja Wasilewskiego** to saga, której bohaterami są członkowie dwóch rodzin: ziemiańskiej rodziny Siernickich z Wileńszczyzny i chłopskiej rodziny Borełów z podkonińskiej wsi Państwów. Rzeczą dzieje się na Wileńszczyźnie, w Świdnicy oraz w Koninie i obejmuje okres od pierwszej do ostatniej dekadki XX wieku. Czytelnik ma okazję poznać skomplikowaną historię powojennej Polski poprzez losy „zwyczajnej, polskiej rodziny”. Niewątpliwym atutem książki jest ukazanie, znanej autorowi z autopsji, specyficznej rzeczywistości życia w PRL-u. W „Ścieżkach losu” autor opisuje powszechne przed wojną „wydawanie za męża” przez rodziców w celu zapewnienia dziewczynie bytu materialnego, gdzie ona sama nic do powiedzenia nie miała oraz powojenne wychodzenie za męża z miłości i własnego wyboru, co nie owocuje w dalszym życiu bohaterki pełnią szczęścia. Starsi czytelnicy w „Ścieżkach losu” zapewne odnajdą świat swojej młodości, a młodszy będą mieli okazję zorientować się, że życie w realiach PRL-u było o wiele bardziej skomplikowane niż się to się wielu młodym polskim „znawcom” historii współczesnej Polski wydaje.

Redaktor Wasilewski ma wielu fanów wśród naszych czytelników z racji stylu ujmowania tematów, więc zachęca ich do sięgnięcia po książkę jego autorstwa nie ma potrzeby. Czyta się wartko i z zaciekawieniem. Książka doskonale nadaje się do czytania w długie zimowe wieczory, jak i na prezent choinkowy, kosztuje 30 zł, dostępna jest w sprzedaży wysyłkowej.

Zamawiać można telefonicznie (504 048 286) podając w SMS adres pocztowy zamawiającego.

Wyobraźnię kształciła mi mama

Nasz redakcyjny kolega Andrzej Wasilewski wydał swoją kolejną książkę.

Jest to saga obejmująca okres „od niepodległości do niepodległości” (1918-1989) przez pryzmat dwóch rodzin, które stają się jedną rodziną, ale nie bardzo im to wychodzi. O licznych inspiracjach i motywacjach, procesie tworzenia książki od napisania do wydania rozmawiamy z autorem „Ścieżek losu” Andrzejem Wasilewskim.

Redakcja: Miło nam, że nasz redaktor wydał książkę o realiach życia w PRL, co jest jeszcze rzadkością na rynku księgarskim.

Andrzej Wasilewski: Mnie też jest miło, że zostało to dostrzeżone.

O czym opowiada fabuła książki, można poczytać. Pomówmy zatem o autorze. Szedł Pan przez życie różnymi ścieżkami: leśnik, marynarz, detektyw, dyrektor... studia oficerskie, prawnicze, psychologiczne, obecnie jako „późny emeryt” co Pan studiuję na Uniwersytecie Medycznym. Brak potrzeby stabilności?

Zawsze ciekawiła mnie różnorodność szlaków ludzkiego życia, środowisk, przygody na różnych po-

lach, różnorodność świata. Leśnikiem chciałem zostać, ponieważ był to doskonale mi znany krajobraz mojego dzieciństwa w leśniczówce. Ale naczytany wówczas książek przygodowych marzyłem, żeby zostać marynarzem, najlepiej na żaglowcu, bo na takich pływali piraci. Los pozwolił. Do warszawskiej służby kryminalnej trafiłem przez ciekawość: połowa lat sześćdziesiątych, na ekranach imponujący por. Columbo, inspektor Kojak, serial „Inspektor Sowa na tropie”, a przez polskie miasta przetacza się fala zabójstw na taksówkarzach. Ruszam więc w kolejną przygodę jako tropiciel bandytów. Ale życie to nie film. Ówczesny świat kryminalny był prymitywny, ordynarny, zuchwały, bezwzględny, twardy. Tu na grzeczności, uprzejmości, manieri, wysublimowany intelektualizm absolutnie nie było miejsca. Sukcesów nie odniosłem, a przeżeni stwierdzili, że moja konstrukcja psychiczna nie odpowiada wymogom takiej pracy. Trzeba było już wydrościć i zająć się czymś poważnym.

Doświadczenia zebrane w tych wędrówkach po życiu przydały się przy pisaniu książki?

Fabuła „Ścieżek losu” nie jest autobiografią, ale żyłem w tamtych czasach. Powieść zbudowana jest na pozaosobistych doświadczeniach i realiach tamtego okresu, które każdy z nas widział, przeżywał, dotykały życia naszego lub naszych znajomych. Największą zaletą przy pisaniu utworu fabularnego nie są doświadczenia osobiste, lecz wyobraźnia i umiejętność

budowania opowieści oraz znajomość realiów. Wyobraźnię kształciła mi moja mama w świecie czytanych często książek dla dzieci. Opowiadać uczył szkolny internat. Sala sypialna była wieloosobowa i po wieczornym zgaszeniu światel przez wychowawcę, a spać się nie chciało, codziennie inne „łóżko” miało kolegom opowiedzieć do snu jakąś ciekawą historię, niekoniecznie prawdziwą. Jeżeli zmyślona historia była porywającą słuchaczy, na drugi dzień było się z szacunkiem częstowanym papierosami w „palarni” za szafą.

Jakie doświadczenie życiowe najbardziej przybliżyło Pana do ścieżki literackiej?

Nie był to jakiś konkretny akt. Próby pisania wierszy czy opowiadań czyniłem jeszcze w szkole. Później jako dorosły pisałem opowiadania marynistyczne dla miesięcznika „Morze”. Wiele nauki warsztatowej zawdzięczam ówczesnemu sekretarzowi redakcji. Następnie Klub Literacki, opowiadania drukowane w pracach zbiorowych, praca nad przekładami literackimi, nad własnymi książkami. „Ścieżki losu” powstały w ten sposób, że jedno z opowiadań wystąpiło na konkurs literacki zdobyło nagrodę za dialogi, ale recenzent napisał, że opowiadanie kończy się tam, gdzie właściwie powinna zacząć się nowela. Dla zabawy zacząłem je rozbudowywać, a potem przychodził znany każdemu autorowi moment, gdzie wcześniejsze plany i zamiary przestają mieć znaczenie, bo akcja zaczyna toczyć się własnym życiem, a autor jedynie dobiera szczegóły.

Czy powieściopisarz powinien mieć żytkę psychologiczną?

Myszę, że powinien mieć nade wszystko wrażliwość pozwalającą opisać uczucia i odczucia bohaterów w konkretnych sytuacjach, co na przykład potrafi olbrzymia rzesza kobiet niezających podstawowych pojęć psychologicznych. Nie sądzę, żeby moja wiedza wyniesiona z Instytutu Psychologii w czymś mi pomogła przy pisaniu tej książki. Natomiast w napisanej przeze mnie „Psychologii losu człowieka” czy książce o relacjach między karmą a losem człowieka, wiedza psychologiczna była podstawą tworzenia treści. W „Ścieżkach losu” kanwą opowieści są zdarzenia, a komentarz zdarzeń przez narratora nie zawiera głębi psychologicznej moim zdaniem.

Wiele osób, szczególnie tych, które sporo czytają, chociaż raz w życiu pomyślało, że fajnie by było zobaczyć na półce w księgarni swoją książkę. Jak wygląda zderzenie marzeń z rzeczywistością w polskich realiach?

Książka najpierw powstaje w umyśle przyszłego autora jako temat i nie daje spokoju w wolnych chwilach. Potem pisze się ją lat kilka (przeważnie 2-3, czasem więcej). Następnie przez długi czas jest przerabiana, uzupełniana, skracana itd. Wreszcie przychodzi czas na poszukanie wydawnictwa, które zechce ją wydać. Jest to odbijanie się „od ściany do ściany”, bo część wydawnictw patrzy, po której stronie sceny politycznej toczy się akcja (mam np. nagrodzone opowiadanie, którego „za komuny” nie chcieli wydać, bo bohaterem jest kompromitujący się sekretarz partii, a „za Solidarności” nikt go nie chciał wydać, bo bohaterem jest sekretarz skompromitowanej partii, „Ścieżki losu” odrzucały wszystkie wydawnictwa, gdzie właściciel jest związany z PiS). Następnie wydawnictwa oceniają potencjalne zainteresowanie rynku tą pozycją, tzn. czy da się na tym zarobić itd. Jeżeli już wezmą, to około roku trwa opracowanie redakcyjne, a potem przychodzi rozczarowanie ekonomiczne, bowiem wydawca najczęściej płaci autorowi 10% od ceny hurtowej książek, po ich sprzedaniu, z rozliczeniem co pół roku. Tak więc trzeba się liczyć, że książki piszemy nie dla kasy, a dla wyższości się literackiego. W Polsce.

W „Ścieżkach losu” ukazuje Pan czas wojny z perspektywy kobiety, która walczy o przetrwanie z dziećmi, bez męskiego wsparcia. Dlaczego zdecydował się Pan spojrzeć na ten czas przez kobiecy pryzmat?

Moja rodzina pochodzi z białoruskiej części dawnego województwa wileńskiego i rozdział I napisany jest pamiętanym przeze mnie językiem z tamtych stron. Natomiast zamysłem literackim było pokazanie rytuału zamążpójścia ówczesnych dziewcząt. Nie wychodziło się za mąż z miłości, lecz było się „wydawana za mąż” za osobę zapewniającą taki dobrobyt. Temat ten w opisach i roztrząsaniach pojawia się nierzadko w rodzinnych rozmowach moich ciotek, które były panienkami przed wojną. I życie powieściowe owej bohaterki wchodzi swo-

im losem w czas wojny. Małżeństwa z miłości lub fascynacji przynosi dopiero rok 1945 i co z tego wynika, ukazuje los innej bohaterki. W tej książce jest dużo o postawach kobiet. Natomiast co do wojny to chciałem wreszcie pokazać polskiemu czytelnikowi, że wojna to nie tylko bohaterkie, patriotyczne bieganie z karabinem po lasach, co pokazuje cała literatura polska poświęcona temu okresowi historycznemu. Wojna to też wysiłek kobiet, matek, troska o dzieci, lęk, niepokój i nadzieja. O tym się nie mówi w literaturze – ona jest poświęcona wyłącznie mężczyznom z pistoletem. Dla mojej matki wojna to było pięć lat życia w ciągłym strachu. Najpierw, kiedy weszli Sowici – wywózka na Syberię. Jej mieszkająca obok siostra została z rodziną załadowana zimą do wagonu towarowego i wywieziona w stepy Kazachstanu. A my? Ojciec jako leśniczy kwalifikował się z rozdzielnika do wywózki, ale prędko zapisał się do Komsomołu jako deski ratunku. Potem przyszli Niemcy, dla których leśniczy był potencjalnym współpracownikiem partyzantów, a dla partyzantów potencjalnym współpracownikiem Niemców. Raz jedni, raz drudzy stawiali leśniczego pod drzewem na rozstrzelanie. A jego żona z dziećmi to przeżywała nieustannie trwającym lękiem. I tak dalej. Wojna dla kobiety to wielki trud przetrwania, pełen trwogi – o czym jakoś nikt nie pisze.

Po jakie lektury sięga Pan na co dzień? Ma Pan ulubionych autorów?

Na różnych etapach życia sięgamy po różnych autorów. Przez długie lata był u mnie Balzac, Sienkiewicz, Żeromski, czyli klasyka. Wiele uwagi poświęcałem poetom. Literatura faktu, reportaży. Obecnie chętnie czytam Kopera opisującego prawdy rzeczywistości Polski przedwojennej, głęboko wchodzą w prawdy rzeczywiste (prawdy mogą być polityczne i rzeczywiste) o Piłsudskim. Chętnie też czytam książki Olgi Tokarczuk, z którą miałem przyjemność zetknąć się osobiście.

Komu „Ścieżki losu” pod choinką mogą sprawić największą radość?

Książka jest dedykowana jako wspomnieniowa głównie starszemu pokoleniu: dziadkom, rodzicom. Mam już informacje od czytelników starszego pokolenia, że czyta się z zainteresowaniem, że w kimś ożywiła czasy młodości, że ktoś spojrział szerzej na tamte

czasy, że ktoś miał podobną rozmowę w związku z pracą za granicą jak jeden z bohaterów i tak dalej.

Jak spędza czas aktywny „późny emeryt”?

Pisze, czyta, zajmuje się dziennikarstwem, podróżuje z żoną po Europie, pływa jachtem po morzach, zajmuje się ogrodem, udziela się w klubie seniora i jak każdy emeryt bierze tabletki na różne dolegliwości, co jednak nie stanowi centrum jego świata.

Życzymy zatem dużo zdrowia i wielu dalszych satysfakcji literackich, dziennikarskich i życiowych.

Dziękuję.



Andrzej Wasilewski urodził się w 1941 roku na Kresach Północno-Wschodnich tj. w obecnej Białorusi. Po wojnie, w związku ze zmianą granic państwowych, rodzina ewakuowała się do Wielkopolski. Ukończył Technikum Leśne, uniwersyteckie studia prawnicze oraz Instytut Psychologii w Poznaniu. Zawsze był ciekaw różnorodnych barw życia, toteż pracował jako leśnik, marynarz, detektyw służby kryminalnej, inspektor kontroli finansowej, kierownik jednostek gospodarczych kończąc jako dyrektor dużego szpitala. Czym by się jednak nie zajmował za-

wodowo, zawsze fascynował się rozmowami z ludźmi o ich sprawach, losach, przypadkach, kłopotach, dążeniach i sukcesach, gromadząc latami do literackiego wykorzystania zapiski faktograficzne z tych rozmów.

Od pół wieku związany z Konińskim Klubem Literackim, pisał i publikował opowiadania, tłumaczył beletrystykę marynistyczną, pisał książki popularyzujące wiedzę (np. „Psychologia losu człowieka” i inne.) Na emeryturze zajmuje się reportażem prasowym, pisze felietony dla „Gazety Senior”.

REKLAMA

SwissMedicus®

JEDYNE ORYGINALNE SZWAJCARSKIE PREPARATY

Dostępne w aptekach i zielarniach oraz w internetowym sklepie www.herbamedicus.com.pl

HERBAMEDICUS®

www.herbamedicus.com.pl
tel.: 883 366 804

Protesty Strajku Kobiet przeciwko zaostrzeniu ustawy antyaborcyjnej, rozpoczęte w końcu października, szybko przybrały postać sprzeciwów nie tylko wobec orzeczenia Trybunału Konstytucyjnego. Na ulice wyszli mężczyźni i kobiety domagający się demokracji zamiast autokracji. Piszą o tym nasi redaktorzy Andrzej Wiśniewski i Jerzy Dudzik.

Dwa filmy

Jerzy Dudzik

Czas przypomnieć dwa filmy, które były przestrożą przed i pokazywały, jak rodzi się dyktatura, jak powstaje faszyzm.

Pierwszy to „Żółta łódź podwodna”. Tak, ten animowany film opowiada o tym, że demokrację należy pielęgnować. Kolorowe życie, pełne muzyki i radości w Pieprzowej Krainie wyraźnie nie spodobało się nawiedzonemu, pełnemu złości Sinemu Smutasowi. Znacnie treść, przecież powstał w 1966 roku, więc nie ma szans, byście o nim nie słyszeli i nie zawierali pierwszych przyjaźni bez muzyki Beatlesów. Kolorowe krajobrazy po agresji Sinych Smutasów są już w jednym ulubionym przez dyktatora kolorze sinoniebiskim. To tak jakby pozbawić nas indywidualnego spojrzenia, jakby wdusić w ramy tego, co wolno zobaczyć i jak myśleć. Pełen kolorów świat nagle staje się smutny w kolorze blue. Nie lubili tego koloru pan Janusz Kofta i Maryla Rodowicz. To ko-

lor opisujący rzeczywistość PRL. Smutną, szarą rzeczywistość. Już wcześniej pojawiały się hasła „Jeden kraj, jeden naród, jeden wódz”. W innym filmie można obejrzeć, jak to w czasie festynu ludowego słodka piosenka śpiewana przez dzieci zaczyna nabierać marszowego rytmu, jak wstają wszyscy i w geście pozdrowienia zaczynają głosić nienawiść. To film „Kabaret” i piosenka „Jutro należy do mnie”. We Wrocławiu na manifestujących ze Strajku Kobiet napadli zamaskowani, ubrani w dresy narodowcy, jak podaje „Gazeta Wrocławska”. Wcześniej w tłum próbował wejść mężczyzna, który wysiadł z BMW z kijem bejsbolowym. Po wylegitymowaniu okazało się, że to pracownik Agencji Bezpieczeństwa Narodowego.

Wicepremierem odpowiedzialnym za resorty siłowe jest Jarosław Kaczyński. Czy to on niczym Siny Smutas z filmu „Żółta łódź podwodna” wysła rękawicę, by siłą tłamsiła i rozbijała kolorowe pomysły? Wszędzie ma panować sprawiedliwość, ale taka, jaką my chcemy. Żadnych kolorowych parad. Gdy w latach 90. nastąpiła demokracja, można było usłyszeć od sąsiada, że za

komuny było lepiej. Wszyscy mieli po równie mało i byli szczęśliwi. Sami sobie wybraliśmy obecny układ polityczny. Sami musimy to naprawić albo wyjechać.

Po wojnie, po wprowadzeniu nowego ładu politycznego, po zabranii ziemianom ich własności, po pozbawieniu fabrykantów ich fabryk wielu zostało za granicą lub udało się na emigrację. Choć wcześniej byli patriotami od wielu pokoleń. Tułaczy chleb i wolność czy bieda i zniewolenie we własnym kraju? Trudny wybór, tym bardziej na stare lata. A co, jeśli młodzi podejmą decyzję o emigracji i zostaniesz sam, coraz bardziej niedołączony? Ten problem dotyczy wszystkich, bez względu na wiek.

Doradzić – nie odrzucać

Kobiety-seniorki mentorkami w konflikcie

Andrzej Wiśniewski

Wyszły na ulice, by zaprotestować przeciw łamaniu przez rząd podstawowego prawa człowieka – możliwości wyboru. Aktualnie rządzący chcą, by przy pomocy oderwanego od rzeczywistości aktu prawnego uchwalonego przez Trybunał Konstytucyjny zmusić kobiety do decyzji urodzenia dziecka z wadami, które spowodują, że kilka chwil po urodzeniu umrze. Aby złagodzić temperaturę sporów znaczącą rolę mogą odegrać seniorki – kobiety, które wiedzą, co oznacza trud wychowania dzieci.

Protesty, które rozlały się na całą Polskę, są największymi, do jakich doszło w ostatnich latach. Nieprzemyślane decyzje podjęte przez Trybunał Konstytucyjny odnośnie zakazu przerywania ciąży ze względu na nieodwracalne uszkodzenia

płodu spowodowały, że tysiące kobiet i mężczyzn w różnym wieku wyszło na ulice, by zmanifestować swój sprzeciw i solidarność z kobietami – matkami, córkami, żonami, przyjaciółkami. Znaczącą rolę w złagodzeniu konfliktu mogą odegrać kobiety seniorki. One znają trud wychowania, mają doświadczenie w prowadzeniu rodzin wielodzietnych, znają z autopsji czasy, kiedy z dzieckiem do lekarza jechało się kilka kilometrów i ówczesna medycyna w żaden sposób nie potrafiła pomóc. Doskonale pamiętają czasy, kiedy to w małym miasteczku czy też na wsi dziewczyna, która usunęła ciążę będącą wynikiem gwałtu lub też usunęła ciążę z innych ważnych powodów, była wyklęta przez miejscowego księdza i społeczność lokalną.

Inne czasy, a problemy te same

Czasy się zmieniły. Choć znacznie rozwinęła się medycyna, często bywa, jak i kiedyś, bezsilna wobec wad płodu. Seniorki jako mamy i babcie mogłyby rozmawiać o decyzjach dotyczących urodzenia dziecka i w ten sposób temperatura sporu mogłaby złagodnieć, a obie strony sporu – rząd i kobiety – usiąść do stołu i zacząć ze sobą rozmawiać. Często młodzi ludzie nie chcą słuchać

starszych, gdyż uważają, że ci wszystkiego się boją. Tak nie jest! To doświadczenie nakazuje rozważność i zachowanie spokoju.

Oczywiście trzeba popierać słusze postulaty kobiet. A jeżeli obok bardzo młodych ludzi na manifestacji pojawią się osoby dojrzałe, może to rządzącym dać do myślenia, że protesty nie są fanaberiami trzydziestolatek, ale protestami wszystkich kobiet!

Nie bójmy się trudnych rozmów

Na wielu stronach internetowych pojawiają się sondaże dotyczące poparcia dla protestujących kobiet. Okazuje się, że znaczący procent pań po 60. roku życia nie akceptuje tych protestów i popiera wyrok Trybunału Konstytucyjnego. Czy tak jest w rzeczywistości? Ja bym poddał pod wątpliwość owe wyliczenia, gdyż wiele kobiet w wieku 60+ protesty popiera poprzez uczestnictwo w nich. Zatem kto ma rację? Wiedzą to tylko ci, którzy wspierają protest lub są po przeciwnej stronie barykady.

Nie bójcie się podejmowania trudnych tematów. Jeżeli dojdziecie do wniosku, że trzeba wesprzeć protestujących na ulicach – to wesprzyjcie, jednak niech to będzie ostatecznością.

REKLAMA

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE I BEZPIECZNE
BADANIE SŁUCHU



Dezynfekujemy gabinet i sprzęt medyczny przed każdą wizytą



Stosujemy **rękawiczki jednorazowe**



Używamy **maseczek ochronnych**, oferujemy je również pacjentom



Zakładamy **przyłbice ochronne**

Infolinia: 814 714 004
www.sluchmed.pl



SŁUCHMED

Emerytura na bank

Dolnośląscy emeryci lubią bankowe konta. Prawie 70 proc. z nich dostaje emerytury przelewem, pozostałe 30 proc. czeka na listonosza lub musi iść na pocztę. Wśród osób korzystających z kont przeważają panie. Dzisiaj w czasie epidemii Covid-19 posiadanie konta w banku jest bardzo wskazane.

We wrocławskim oddziale ZUS 69 proc. wszystkich wypłat to wypłaty na konto w banku, 31 proc. to przekazy pocztowe. W wałbrzyskim oddziale ZUS aż 80 proc. wypłat idzie na konto w banku, pozostałe 20 proc. pocztą. W legnickim oddziale ZUS 76 proc. wypłat płynie na konto, pozostałe 25 proc. przynosi listonosz do domu.

Emerytura przelewana na bankowe konto oznacza bezpieczeństwo dla pieniędzy seniorów i ogromne oszczędności dla budżetu państwa. Za przekaz pocztowy Zakład Ubezpieczeń Społecznych musi zapłacić, a przelanie emerytury czy renty na rachunek w banku nie kosztuje nic – mówi Iwona Kowalska-Matis, rzecznik regionalny ZUS na Dolnym Śląsku.

Działania Zakładu w zakresie ubankowienia świadczeniobiorców mają na celu zapobieganie tzw. wykluczeniu finansowemu osób starszych oraz ich ochronę przed zagrożeniami związanymi z przechowywaniem pieniędzy w domu. – Jeśli ktoś z naszych klientów skarży się, że nie dostał emerytury na czas, to najczęściej jest efekt tego, że wysłany pocztą przekaz pocztowy został zbyt późno dostarczony do domu albo leży nieodebrany na poczcie. Jeszcze gorzej jest, gdy senior wyjedzie np. do sanatorium i emerytura nie ma kto odebrać. Przelew na konto wyklucza takie sytuacje – mówi rzeczniczka.

Banki współpracujące z ZUS

Osobom starszym trudniej

jest zaufać instytucjom finansowym, stąd pośrednictwo ZUS w tym zakresie. Obecnie rachunki bankowe dla seniorów oferuje, przy współpracy z ZUS, m.in. Bank Poczty S.A, a także Banki Spółdzielcze. Każdorazowo wymogiem konkursowym i przepustką do współpracy z ZUS była m.in. oferta otwarcia i prowadzenia rachunku za 0 zł, brak opłat za kartę oraz wpłaty i wypłaty w placówkach banku, darmowe przelewy.

Listę współpracujących z ZUS banków można znaleźć na stronie internetowej Zakładu.

Odwaga każdego dnia

Jadwiga Kwiek ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Bywa tak, że bardzo chcemy zmian w naszym życiu, wiemy, że są nam potrzebne, a może nawet niezbędne. Ale nie wierzymy, że mamy dostatecznie dużo sił na to, żeby je przeprowadzić.

Jedną z moich ulubionych opowieści starotestamentowych jest opowieść o Gedeonie wieśniaku, któremu Bóg wyznaczył misję wyzwolenia Izraela. Rozkazał mu zostawić młócenie zboża cepem na klepisku i zwołanie wojska. Zebrał 32 tysiące żołnierzy. Ale przeciwników było aż 135 tysięcy! Mimo to Bóg powiedział Gedeonowi: „Masz za dużo ludzi. Powiedz tym, którzy się boją, żeby wrócili do domu”. Powtarzał mu to, dopóki wojska Gedeona nie liczyły 300 żołnierzy przeciwko 135 tysiącom przeciwnika. Ostatecznie Gedeon zwyciężył.

Najważniejsze przesłanie, jakie płynie z tej opowieści mówi: wystarczy ci to, co masz. Potwierdza to psychologia. Wszystko, czego potrzebujesz,

jest w tobie. Nikt nie może ci niczego dodać ani niczego zabrać, w sposób trwały. Od ciebie zależy to, czy będziesz miał odwagę sięgnąć po własne zasoby. Pamiętaj, że pierwszymi, których Bóg kazał odesłać Gedeonowi do domu byli ci, którym zabrakło odwagi.

Odwaga zwykła nam się kojarzy z brakiem strachu. Nic bardziej mylnego. Zdaniem Platona odwaga to wiedza, czego się bać trzeba, a czego nie. Według psychologii brak strachu to patologia, potencjalnie niebezpieczeństwo dla „śmiałka”. Odwaga to umiejętność współistnienia z lękiem i działania mimo niego.

Jest to cecha częściowo wrodzona, a częściowo nabyta. Można zauważyć różnice już u bardzo małych dzieci. Jedne wolą święty spokój, inne szukają nowych bodźców. Decyduje o tym odporność układu nerwowego będąca podwaliną pod silniejszą, odważniejszą osobowość. Nie znaczy jednak, że tak się właśnie stanie, bo wpływ na to, czy dziecko wyrośnie na odważnego człowieka, mają relacje z rodzicami. To czy rodzice potrafią dobrze zrozumieć i tolerować lęki i negatywne emocje dziecka. Czy

potrafią przyjąć, zrozumieć zachowanie dziecka. Stawiać granice w sposób mądry i łagodny. Im więcej zrozumienia od rodziców, tym więcej odwagi w wyrażaniu siebie bez obawy o konsekwencje. Szczególnie obawy o zerwanie więzi z rodzicem. Nawet kara powinna być wymierzana w taki sposób, żeby dziecko nie odbierało jej jako odtrącenia.

Odwaga to akt wyboru

Tak powinno być w idealnym świecie. Ale jak wiadomo, rzeczywistość bywa różna. Różnie zatem wygląda nasza codzienna odwaga, czy też jej brak. Na szczęście możemy się uczyć odwagi przez całe życie. Zdaniem W. Łukaszewskiego „odwaga jest bliźniaczą siostrą strachu. Żeby być odważnym, trzeba najpierw poczuć obawę. Trzeba tego strachu posmakować, trzeba się z nim pomęczyć”. Jedną z baśni braci Grimm opowiada o chłopcu, który wyruszył w świat, żeby poznać strach. Dopiero wtedy można go było uznać za osobę dojrzałą. Bo odwaga jest aktem wyboru. Strach nakłania do unikania, do wycofania się, do ucieczki. Inne powody skłaniają do działania, do zrobienia

czegoś, co może być w następstwie kosztowne lub nawet groźne. Odwaga to decyzja o pokonaniu swojego strachu w imię cenniejszej wartości. Tak postąpiła Irena Sendlerowa. Ale odwaga nie jest tylko dla bohaterów. Życie codzienne stawia nas nieustannie w sytuacjach wyboru. Sytuacjach, w których musimy podjąć ryzyko. Wykazać się odwagą albo tchórzostwem. Nie zawsze jest to łatwe.

Jak ćwiczyć odwagę?

Zaczynaj od rzeczy małych. Nie oglądaj się na innych. Nie walcz na wielu frontach. Daj powoli do celu. Dopinguj się odwagą innych. Nagradzaj się za odwagę. Daj sobie prawo do popełniania błędów. Bądź dobra/dobry dla siebie. Nie wstydz się własnych emocji

Psychiatra J. Orloff proponuje do kwestii strachu podchodzić dwuetapowo. Etap pierwszy to oddzielenie strachu irracjonalnego od uzasadnionych intuicyjnych przeczuc, którym warto wierzyć. Etap drugi to zastąpienie strachu pozytywnymi emocjami, w tym odwagą. Ale najpierw trzeba się spotkać z własnymi emocjami. W tym celu proponuje zadanie sobie czterech pytań.

Jakich pięciu rzeczy boję się najbardziej? Skąd się biorą moje obawy? Jakie sytuacje i jacy ludzie rozbudzają we mnie strach? Jakiego rodzaju zmiany mogę wprowadzić, by lęk nie miał nade mną władzy?

Pytanie czwarte stanowi punkt wyjścia do budowania odwagi.

Test podatności na lęk

Orloff proponuje także sprawdzenie podatności na lęk. Czy zazwyczaj spodziewasz się najgorszego możliwego obrotu spraw? Czy myślisz napędzane strachem uniemożliwiają ci zaśnięcie w nocy? Czy boisz się interweniować we własnej sprawie lub dążyć do osiągnięcia tego, na czym ci zależy? Czy boisz się, że nie spełnisz oczekiwań swoich lub innych? Czy strach innych ludzi jest dla ciebie zaraźliwy? Czy kiedy się boisz, trudno jest ci się skoncentrować? Czy masz problemy, żeby usłyszeć głos intuicji? Czy wykazujesz skłonności do tworzenia katastroficznych wizji przyszłości?

Odpowiedź twierdząca na siedem lub osiem pytań świadczy o bardzo wysokim poziomie strachu. Na pięć do sześciu o wysokim poziomie. O poziomie umiarkowanym świadczą trzy, cztery twierdzą-

ce odpowiedzi. Jeśli odpowiedziałeś „tak” na jedno lub dwa pytania, twój poziom strachu jest niski, a jeśli na żadne, jesteś wolny od lęku.

W życiu codziennym budowanie odwagi wspomaga otaczanie się ludźmi stanowiącymi dla nas wsparcie emocjonalne, dieta eliminująca substancje pobudzające, unikanie niepotrzebnych sytuacji stresogennych.

Ponieważ nie zawsze jest to możliwe, można stosować doraźne rozwiązania obniżające poziom napięcia w ciele. Relaksację pozwalającą na kolejne rozluźnianie wszystkich mięśni poprzez ich naprężenie napinanie i rozluźnianie. Począwszy od palców stóp, a skończywszy na mięśniach szczęk, oczu. Warto też zanurzyć się w gorącej wodzie, aby w możliwie krótkim czasie uwolnić się od napięcia mięśni. Albo wziąć gorący prysznic.

A co najważniejsze, nie zrażać się ewentualnymi porażkami. Uznać, że się zdarzyły, zastanowić się co było tego przyczyną, jak ją wyeliminować na przyszłość i zacząć kolejny raz budować swoją codzienną odwagę. „Wystarczy ci to co masz”!



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.

REKLAMA

Jak uzyskać dofinansowanie do likwidacji barier architektonicznych?

Towarzyszą Ci trudności w poruszaniu się, ale nie masz pieniędzy na urządzenia do niwelowania barier architektonicznych? Jeśli posiadasz aktualne orzeczenie o niepełnosprawności, możesz ubiegać się o dofinansowanie do likwidacji barier ze środków PFRON. Jak to zrobić? Ile można dostać pieniędzy? Gdzie i kiedy złożyć wniosek?

Na polskim rynku możemy znaleźć wiele urządzeń do niwelowania barier architektonicznych dla osób starszych i niepełnosprawnych ruchowo. O urządzeniach takich jak: platformy schodowe, podnośniki pionowe, krzeselka schodowe i schodolazy pisaliśmy w poprzednich wydaniach czasopisma, znaleźliśmy je również w internetowym wydaniu „Gazety Senior”. Dziś skupimy się na tym, czym jest dofinansowanie do likwidacji barier i zakupu urządzeń do transportu osób po schodach i jak je uzyskać.

Dofinansowanie ze środków PFRON

Chcąc uzyskać dofinansowanie należy zgłosić się i złożyć niezbędne dokumenty w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej, Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie lub w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie. Środki na likwidację barier do wymienionych jednostek są przekazywane przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

– O dotację ze środków PFRON może ubiegać się osoba niepełnosprawna, która posiada aktualne orzeczenie o niepełnosprawności (lub inne równoważne orzeczenie) oraz mieszka na terenie miasta, w którym zgłasza chęć otrzymania dofinansowania – tłumaczy Rafał Kurzyński, właściciel firmy Windy schodowe.

Wysokość dofinansowania

Dofinansowanie możemy otrzymać w wysokości do 95% kosztów całego przedsięwzięcia. Istnieją jednak pewne ograniczenia, a ostateczny procent dofinansowania jest ustalany przez komisję na początku roku, po otrzymaniu środków PFRON. Warto zaznaczyć, że w zależności od poszczególnych regionów zakres udzielanej pomocy może się różnić.

Kiedy złożyć wniosek?

Początek roku to czas, kiedy instytucje otrzymują środki na likwidację barier. – To również idealny moment na złożenie wniosku przez osobę starającą się o dofinansowanie. Wnioski bowiem są często rozpatrywane według kolejności zgłoszeń, więc im szybciej je złożymy, tym większa szansa na uzyskanie dofinansowania – radzi Rafał Kurzyński. Jeśli jednak nie zrobiliśmy tego z początkiem roku, zawsze warto dowiadywać się o możliwość otrzymania wsparcia nawet w listopadzie lub grudniu.



Więcej informacji o dofinansowaniach oraz o ofercie urządzeń dźwigowych można znaleźć na stronie internetowej: www.windy-schodowe.pl. Specjaliści zachęcają także do kontaktu telefonicznego oraz e-mailowego, tel. 692 449 474, 606 686 002, e-mail: zapytanie@windy-schodowe.pl



www.windy-schodowe.pl
E-mail: info@windy-schodowe.pl
Tel.: +48 692 44 94 74, +48 606 686 002

WINDY
SCHODOWE

Podaruj Wigilię starszemu i samotnemu

Święta to czas nadziei. Jednak dla setek samotnych seniorów od lat to jedne z najsmutniejszych dni w roku. Tegoroczną kampanię „Podaruj Wigilię” ilustruje przejmujący film „Moc niewidzialności”, który ukazuje świat z perspektywy podopiecznych Stowarzyszenia mali bracia Ubogich i zachęca do pomocy seniorom.

Seniorzy od lat zamknięci w czterech ścianach żyją po cichu i skromnie, tak, by nikomu nie przeszkadzać. W tym roku jest im jeszcze trudniej – w mediach słyszą, żeby nie wychodzić z domu, a tzw. godziny dla seniorów stały się powodem do hejtu. Dla wielu starszych ludzi wyjście do sklepu to często jedyna możliwa interakcja z żywym człowiekiem i możliwość usłyszenia zwyczajnego „dzień dobry”. Tragiczne jest to, że ich obecność na ulicach i w sklepach przeszkadza tak wielu osobom, zwłaszcza teraz, przed samymi Świętami...

Wigilijne spotkania online

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich od kilkunastu lat pomaga seniorom w Polsce. – Niestety, w tym roku świąteczne plany przygotowane z myślą o naszych seniorach musiały ulec zmianie. Dlatego planujemy, że do każdego z nich dotrzemy z wigilijnym posiłkiem, podarunkiem i świąteczną ozdobą. Mamy też dla seniorów jeszcze jedną niespodziankę. Dzięki wolontariuszom postaramy się umożliwić im spotkania online z innymi seniorami i wolontariuszami, by mogli złożyć sobie życzenia i wspólnie pokoleńdować – opowiada Joanna Mielczarek, dyrektor Stowarzyszenia mali bracia Ubogich.

Pomaganie jest proste!

Koszt kolacji wigilijnej wraz z upominkiem i świąteczną ozdobą dla jednego seniora to 50 zł. Wystarczy wejść na stronę zbiórki: www.podarujwigilie.pl, aby wesprzeć świąteczną akcją Stowarzyszenia mali bracia Ubogich. Aby pomóc samotnym seniorom możesz także: udostępnić film promujący zbiórkę: <https://www.youtube.com/watch?v=3hMPofnckvg>.

W Szczecinie seniorzy nie są sami

Andrzej Wiśniewski

Pomoc wszelkiego rodzaju, budowanie więzi sąsiedzkich, stałe punkty konsultacyjno-informacyjne oraz działania online. Centrum Seniora w Szczecinie wraz z Towarzystwem Wspierania Inicjatyw Kulturalno-Społecznych oraz Wydziałem Spraw Społecznych UM w Szczecinie i Stowarzyszeniem POLITES starają się pomóc jak najszerzej grupie seniorów.

Prócz realizacji najważniejszych działań, jakimi są pomoc doradza oraz informowanie,

Centrum Seniora w systemie online proponuje: gimnastykę, rozrywki umysłowe, spotkania z lekarzem i psychologiem. Dla tych najbardziej odważnych zaś zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu. Często bywa, że senior jest osobą samotną, nieco zagubioną, której ciężko odnaleźć się w trudnej i skomplikowanej rzeczywistości i dlatego potrzebuje systematycznego wsparcia. Problemy z dodzwonieniem się do przychodni czy też do najbliższej apteki, brak informacji o innych możliwościach kontaktu z lekarzem powodują chaos, z którym senior nie może sobie poradzić i wtedy do akcji wkracza Centrum Seniora w Szczecinie. O określonych godzinach seniorzy mogą codziennie kontaktować się z Centrum, by uzyskać informacje o aktualnie czynnych przychodniach lekarskich i aptekach w swojej

okolicy. Zawsze mogą też zgłosić swoje potrzeby w razie konieczności zrobienia zakupów.

Złączeni seniorzy

Aby usprawnić pomoc Centrum korzysta z bazy wolontariuszy w całym mieście, z którymi bardzo szybko można nawiązać kontakt i wysłać wsparcie seniorowi. Zorganizowano specjalną linię telefoniczną, gdzie na bieżąco można uzyskać informacje psychologa lub prawnika. Jednym z ostatnich pomysłów Centrum jest akcja integracyjna „ZŁĄCZENi Seniorzy”. To autorski projekt Centrum, który poprzez animacje online trafi do seniorów z niepełnosprawnościami. Na FB prezentowane są filmiki ilustrujące zajęcia związane z treningiem pamięci lub fitness.

Ostatnim pomysłem konsultantek z Centrum Seniora jest „joga śmiechu”. Wcześniej seniorzy zostali zaproszeni do szycia maseczek, przygotowali kartki świąteczne.

Seniorita w filharmonii

Bardzo ciekawą akcją pt. „Seniorita w filharmonii” zainicjowała Filharmonia im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie, wraz z Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Szczecinie, organizując warsztaty muzyczne pt. „Gramy na instrumentach” oraz spotkanie z DJ, nie obyło się bez zaproszeń na koncerty muzyki klasycznej. Filharmonia w Szczecinie bardzo ceni sobie współpracę z seniorami, którzy licznie wypełniają salę podczas koncertów. Seniorzy pomagają w obsłudze koncertów, pracują też w filharmonicznej infolinii.

Kolejny pomysł skierowany do seniorów to „Limuzynka do filharmonii”, czyli filharmonia pomaga w dowozie seniorów na koncerty nie tylko ze Szczecina, ale również okolic miasta. Seniorzy biorą też udział w programie badania słuchu pt. „Usłysz dobre dźwięki” przygotowanym przez szczecińską filharmonię.

Bezpieczna dializa w czasie pandemii COVID-19

Co robią stacje dializ, by zapewnić pacjentom ochronę przed zakażeniem koronawirusem w trakcie zabiegów dializ?

Seniorzy są grupą wiekową najbardziej wrażliwą na przewlekłą chorobę nerek. Choroba ma charakter postępujący – w nieunikniony sposób prowadzi do pogarszania się czynności tego organu. Kiedy nerki przestają pracować, pacjent wymaga

leczenia dializami. Dializy ratują życie. W Polsce zabiegowi hemodializy poddawanych jest ponad 20 tys. osób.

W marcu pojawiło się ogromne zagrożenie, jakim jest COVID-19. – Wśród ponad 4000 pacjentów, których leczymy w sieci stacji dializ DaVita, seniorzy stanowią znaczną grupę. Organizujemy pracę w taki sposób, aby nie wpuścić koronawirusa do stacji dializ, a jeśli już się tam dostanie, robimy wszystko, by nie pozwolić na jego rozprzestrzenianie się. Trochę się o siebie nawzajem z takim samym zaangażowaniem, z ja-

kim troszczymy się o naszych pacjentów – mówi dr hab. n. med. Szymon Brzóska, dyrektor medyczny DaVita, nefrolog, adiunkt I Kliniki Nefrologii i Transplantologii z Ośrodka Dializ UM w Białymstoku.

W stacjach dializ DaVita już w lutym wprowadzono procedury, by chronić pacjentów dializowanych i personel, i do minimum zredukować ryzyko zakażenia. Przed wejściem do stacji prowadzony jest skrupulatny triaż, a wcześniej aktywny pretriaż – telefony do pacjentów, by dowiedzieć się o ich stan zdrowia. Liczba osób w poczekalni

została ograniczona, a ich ruch w placówkach jest kontrolowany. Firmy transportowe wożące pacjentów na zabieg stosują się do restrykcyjnych procedur. Cały personel i pacjenci noszą maski. Warunki sanitarne panujące w sali ze stanowiskami dializacyjnymi zabezpieczają przed transmisją wirusa. – To wszystko z pozorów może być utrudnieniem, lecz przestrzeganie tych zasad przez nas wszystkich, w połączeniu z odrobiną cierpliwości do siebie nawzajem, pozwoli nam przejść przez ten wymagający czas bezpiecznie – dodaje Szymon Brzóska.

REKLAMA

Bivanol®

W pełni naturalny i bezpieczny preparat o udowodnionej naukowo skuteczności.

~~129 zł~~
99 zł
TYLKO TERAZ

Bivanol

Opatentowany, stabilizowany kompleks lipidowy z maizy nowozelandzkiej

Naturalny i bezpieczny

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

90 kapsiolek

500 mg ekstraktu lipidowego z maizy nowozelandzkiej w jednej kapsiołce

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

Halina, 59 lat, Warszawa

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

Kazimierz, 46 lat, Szczecin

Zamów teraz z darmową dostawą!

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

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

W wybranych aptekach na terenie całego kraju.

NOWOŚĆ!

WROCLAW WSPIERA SENIORÓW

W związku z koniecznością pozostania w domu zachęcamy Seniorów – szczególnie osoby samotne – do korzystania ze wsparcia miejskich instytucji i organizacji. Jaką pomoc można otrzymać?

Wrocławskie instytucje i organizacje pomocowe stworzyły Sieć Współpracy Lokalnej, która doskonale sprawdza się od początku pandemii. Włączono do niej program #Wspieraj Seniora, by jak najskuteczniej wspierać wrocławskich seniorów w tym trudnym dla nas wszystkich czasie.

Akcja adresowana jest przede wszystkim do osób w wieku 70 i więcej lat (w szczególności uzasadnionych przypadkach – także poniżej 70 lat), które w czasie pandemii pozostają w domu. W ramach programu #WspierajSeniora wolontariusze robią i dostarczają zakupy (podstawowe artykuły spożywcze i higieniczne, koszt zakupów pokrywa senior), wyprowadzają psa i zapewnią spełnienie innych podstawowych potrzeb. **Jeśli chcesz otrzymać pomoc, zadzwoń na infolinię, tel. 22 505 11 11 (pn.-nd. w godz. 8:00-21:00). Więcej informacji: tel. 71 344 44 44 (pon.-pt. w godz. 9:00-15:00).**

Przyłącz się do pomocy Seniorom!

Jeśli natomiast chcesz pomóc i zostać wolontariuszem, wypełnij formularz internetowy zamieszczony na stronie wspierajseniora.pl albo zgłoś się do Zespołu Wolontariatu WCRS, e-mail: wolontariat@wcrs.wroclaw.pl lub skontaktuj się z jedną z organizacji: www.wro-ngo.pl/zasoby-wrongo

Więcej informacji: tel. 71 77 24 991 (pon.-pt. w godz. 8:30-15:30); tel. 538 579 518 (pon.-pt. w godz. 10:00-18:00).

Rozmowy przez telefon

Przypominamy, że do dyspozycji osób starszych jest **Telefon Seniora 71 344 44 44 i 71 772 49 40** (pn.-pt. w godz. 9:00-15:00) oraz 888 999 335 (pn.-pt. w godz. 9:00-15:00). Uzyskamy tu informacje na temat oferty miasta dedykowanej

seniorom, placówek pomocowych i harmonogramu spotkań online organizowanych przez Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego-Wrocławskie Centrum Seniora. **W ramach akcji Nie Bądź Sam**, mającej na celu przeciwdziałanie osamotnieniu osób starszych, czynny jest tel. 888 999 372 (pn.-pt. w godz. 9:00-15:00).

Działa również **Specjalny Serdeczny Telefon: 71 72 42 697** (pn.-pt. w godz. 12:00-15:00), pod którym każdy senior z Wrocławia i powiatu wrocławskiego może zgłosić swoje podstawowe potrzeby (zakupy żywności i środków czystości, zakup leków i realizacja recept itp.). Organizatorem akcji jest Fundacja Veritas z Wrocławia.

A jeśli po prostu jest Ci smutno i potrzebujesz bratniej duszy, zadzwoń do **Telefonu zaufania dla osób starszych: 22 635 09 54**.

Z fachowej pomocy psychologicznej seniorzy mogą także korzystać, dzwoniąc pod telefony uruchomione przez **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej we Wrocławiu: 71 78 22 437; 71 78 23 590; 512 967 001; 722 308 007** (pn.-pt. w godz. 7:30-15:00).

Zajęcia przez Internet

Wrocławskie Centrum Seniora serdecznie zaprasza na piątkowe zajęcia online o godz. 14.00 z cyklu „Bliżej siebie, bliżej ludzi. Poradnik Psychologiczny”, który prowadzi

psycholog Dawid Zieliński. Harmonogram pozostałych zajęć online, prowadzonych przez specjalistów m.in.: dietetyka, instruktora karate, stylistkę znajdziemy na www.seniorzy.wroclaw.pl/grafik-zajecia-online

Zachęcamy także do oglądania programu **Kalejdoskop Seniora** emitowanego w lokalnej telewizji **Echo24 w poniedziałki o godz. 18:40**.

Miasteczko Zdrowia

To cykl **bezpłatnych spotkań** w formie webinarów ze specjalistami z różnych dziedzin – profilaktyki zdrowia, psychologii. Mają formę transmisji „na żywo” odbywającej się w ramach wydarzenia „Miasteczko Zdrowia” na portalu społecznościowym Facebook, co 2 tygodnie, w czwartki o godz. 19:00.

Link: FB/MiasteczkoZdrowiaPL

Psychologowie dla wrocławian

Profesjonalną pomoc oferują wrocławscy psychologowie z wieloletnim doświadczeniem. Inicjatorem akcji jest Urząd Miejski we Wrocławiu, realizatorem Wrocławskie Centrum Zdrowia Psychicznego +, Centrum Neuropsychiatrii Neuromed, Stowarzyszenie na Rzecz Promocji Zdrowia CURATUS.

Bezpłatna pomoc psychologa przez telefon:

Dni tygodnia	Godziny	Numer telefonu	Pomocy udziela
Poniedziałek-piątek	8:00-20:00	538 579 554 71 369 90 60	Wrocławskie Centrum Zdrowia SP ZOZ, Centrum Zdrowia Psychicznego +
Poniedziałek-piątek	20:00-8:00	71 79 96 855	Centrum Neuropsychiatrii Neuromed
sobota, niedziela, święta	24 h	71 79 96 855	Centrum Neuropsychiatrii Neuromed
sobota, niedziela, święta	8:00-20:00	71 776 62 08	Stowarzyszenie na Rzecz Promocji Zdrowia CURATUS

ANDRZEJKOWE WRÓŻBY W CZORAJ I DZIŚ

Listopad kojarzy się z przemijaniem. Gdy sobie to uświadomimy, ogarnia nas nostalgia i refleksja za czymś, co minęło często bezpowrotnie, m.in.: dawne zwyczaje, obyczaje, nasze korzenie kultury. Na szczęście, dzięki staraniom wspaniałych ludzi, chociaż część z bogactwa naszych polskich tradycji i obyczajów, będzie mogło przetrwać na następne pokolenia.

Od 2011 r. we WCRS-WCS działa grupa o-CAL-eni, która organizuje m.in. warsztaty związane z dorocznymi polskimi obyczajami. – *Staramy się w ten sposób podtrzymać zwyczaje we własnych rodzinach i wśród znajomych* – mówi Ewa Rapacz, liderka grupy o-CAL-eni. Jednak ten rok jest zupełnie inny od poprzednich, czas spędzamy w domach, a większość aktywności przeniosła się do sieci.

W wigilię świętego Andrzeja przypada specjalny wieczór wróżb. Dziś chcemy wspominać ten zwyczaj. Odgadywanie przyszłości i wróżenie o losach swojego życia było nieodzownym elementem ludzkiej egzystencji.

W obyczajach polskich główną rolę spełniały wróżby poświęcone miłości i małżeństwu. 25 listopada w św. Katarzyny, zgodnie z dawnym przysłowiem, wróżyli sobie młodzieńcy, zaś w wigilię św. Andrzeja (29.11) o przyszłości dowiadywały się panny: „W święto Katarzyny są pod poduszką dziewczyny, w wigilię świętego Andrzeja jest dla dziewcząt nadzieja”.

„Święty Andrzeju, daj mi znać...” Katarzyny (25.XI) nie stały się jednak popularne i odeszły

w zapomnienie, natomiast wieczór andrzejkowy zachował swój zwyczaj i symbolikę. Najbardziej znaną do dziś wróżbą andrzejkową jest lanie wosku. W trakcie przelewania wosku lub cyny przez dziurkę od klucza, należało powiedzieć: „Święty Andrzeju, daj mi znać, co się będzie ze mną dziać”.

Wróżba ta stanowiła duże wyzwanie dla wyobraźni w odczytywaniu figurek. Dziewczeta były niezwykle pomysłowe i wylizwały np. kołki w płocie (liczba parzysta oznaczała ślub, a nieparzysta dalsze oczekiwanie), rzucały butem przez lewe ramię i kiedy przód buta układał się w stronę drzwi, oznaczało to ślub.

Do dziś znana jest wróżba ustawiania jednego buta z pary w rzędzie, co właściciele buta, który jako pierwszy znajdzie się na progu, wróży rychłe zamążpójście.

W zwyczajach ważną rolę we wróżeniu odgrywały woda i ogień, np. puszczano na wodę dwie świeczki o kształcie panny i kawalera i jeśli figurki zbliżyły się do siebie, oznaczało to, że utworzą one parę.

A co Państwo sobie wywróżą? Życzymy, aby były to symbole kojarzone przede wszystkim ze zdrowiem!



Przypominamy, że poza wysyłką do wielu organizacji senioralnych i instytucji na terenie kraju, miesięcznik „Gazeta Senior” dostępny jest m.in. w aptekach. Oto ich lista:

Biała Rawska, ul. Jana Pawła II 55, Apteka z Uśmiechem
Bielsko-Biała, al. Armii Krajowej 101, Apteka z Uśmiechem
Bydgoszcz, Ewy Szelburg-Zarembiny 9, Apteka Bajka
Bydgoszcz, 11 Listopada 15, Doz Apteka. Dbam O Zdrowie. Leśna
Bydgoszcz, Joachima Lelewela 2, Apteka Akademicka
Bydgoszcz, Wojska Polskiego 9/15, Apteka Bizziela li
Bydgoszcz, Magnuszewska 8, Apteka Aspirynka 2
Bydgoszcz, ul. Ku Wiatrakom 42, Apteka z Uśmiechem
Bydgoszcz, ul. Samotna 4 lok. U1, Apteka z Uśmiechem
Dawidy, ul. Warszawska 11 B, Apteka z Uśmiechem
Gliwice, Bytomska 18, Apteka "Zdrowie"
Gniezno, ul. Dworcowa 9A, Apteka Medkon
Inowrocław, ul. Laubitz 3, Apteka z Uśmiechem
Katowice, Chorzowska 107, Apteka Europejska / Ch Silesia
Kraków, Wrocławska 8/1, Apteka "Pod Liściem Mięty"
Kraków, Jerzmanowskiego Erazma 38, Apteka Galen
Kraków, Osiedle Hutnicze 3, Apteka "Zdrowie"
Kraków, Podłęska 17A/49, Apteka "Na Zielonym Wzgórzu"
Kraków, Osiedle Uroczyska 1, Apteka "Uroczyska"
Legionowo, ul. Kopernika 9, Apteka z Uśmiechem
Legionowo, ul. Suwalna 9B, Apteka z Uśmiechem
Legionowo, ul. Piłsudskiego 13, Apteka z Uśmiechem
Łódź, ul. Elsnera 11, Apteka Alofa
Łódź, ul. Przelęcz 1, Apteka Na Przelęczu
Łódź, ul. Wólczajska 37, Apteka Calendua
Marki, ul. Fabryczna 1, Apteka z Uśmiechem
Niemodlin, ul. Opolska 6/8, Apteka z Uśmiechem
Nowy Dwór Mazowiecki, ul. Wojska Polskiego 20, Apteka z Uśmiechem
Nowy Sącz, ul. Sobieskiego 14A, Apteka z Uśmiechem
Nowy Sącz, ul. Batorego 46, Apteka z Uśmiechem
Nysa, ul. Szopena 16, Apteka z Uśmiechem
Oława, ul. Baczyńskiego 1, Apteka z Uśmiechem
Pajęczno, ul. Wiśniowa 26, Apteka z Uśmiechem
Piaseczno, ul. Kościuszki 33, Apteka z Uśmiechem
Piotrków Trybunalski, ul. Szkolna 37, Apteka z Uśmiechem
Piotrków Trybunalski, ul.

Polskiej Organizacji Wojskowej 12, Apteka z Uśmiechem
Płock, ul. Gałczyńskiego 11, Apteka z Uśmiechem
Płońsk, ul. Grunwaldzka 24b, Apteka z Uśmiechem
Płońsk, ul. Warszawską 28, Apteka z Uśmiechem
Poznań, Górna Wilda 82, Apteka Pod Klonami
Poznań, Jana Keplera 1, Apteka Pod Słońcem
Poznań, Powstań Narodowych 35, Apteka Medkon
Poznań, Wrocławska 20, Apteka Na Starówce
Poznań, Grunwaldzka 31C, Apteka Botaniq
Poznań, ul. Wilczak 12f, Apteka Pod Złotym Lwem
Poznań, ul. Stary Rynek 75, Apteka Pod Złotym Lwem
Poznań, ul. Blacharska 2, Apteka Medkon
Poznań, ul. Garbary 71, Apteka Medkon
Poznań, ul. Jutrzenka 8/H1, Apteka Medkon
Poznań, ul. Krańcowa 62/U5, Apteka Medkon
Poznań, ul. Milczańska 1, Apteka Medkon
Poznań, ul. Morawskiego 2b, Apteka Medkon
Poznań, ul. Naramowicka 47/112-113, Apteka Medkon
Poznań, ul. Słowiańska 36, Apteka Medkon
Poznań, os. Stare Żegrze 14/64A, Apteka Medkon
Poznań, os. Powstań Narodowych 35, Apteka Medkon
Poznań, ul. Stróżyńskiego 13, Apteka Medkon
Radomsko, ul. Przedborska 47, Apteka z Uśmiechem
Radzymin, ul. Konstytucji 3-go Maja 30, Apteka z Uśmiechem
Radzymin, ul. Konstytucji 3 Maja 10, Apteka z Uśmiechem
Sieradz, al. Grunwaldzka 1, Apteka z Uśmiechem
Skierniewice, ul. Matejki 1c, Centrum Niskich Cen, Apteka z Uśmiechem
Skierniewice, ul. Mjr Sucharskiego 12, Apteka z Uśmiechem
Toruń, ul. Wybickiego 47/49, Apteka NOVA
Toruń, Świętopełka 26, Apteka Puls
Toruń, Uniwersytecka 17, Apteka Puls Uniwersytecka
Toruń, ul. Kard. Ś. Wyszyńskiego 19 lok. 003, Apteka z Uśmiechem
Toruń, ul. Szosa Chełmińska 176, Apteka z Uśmiechem
Toruń, ul. Reja 15, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, gen. Waleriana Czumy 3A, Apteka
Warszawa, Górska 19, Apteka

Warszawa, Grójecka 76, Apteka Farm-Jed
Warszawa, gen. Sylwestra Kaliskiego 39, Apteka Bemowo V
Warszawa, Modlińska 199A, Apteka Vademecum
Warszawa, ul. Nowolipki 25, Apteka Grójecka
Warszawa, ul. Świętokrzyska 20, Apteka Grójecka
Warszawa, Pasaż Ursynowski 7, Apteka Grójecka
Warszawa, ul. Ostrobramska 101A, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Roentgena 5, Apteka
Warszawa, ul. Banacha 1A, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Górczewska 224, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Gotarda 16, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Meander 2A, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Pasłęcka 8 D, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Kochanowskiego 23 lok. H-2, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Montwiłłowska 2, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Indry Gandhi 35, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Meriana C. Coopera 5, Apteka z Uśmiechem
Wieliszew, ul. Kościelna 61, Apteka z Uśmiechem
Wrocław, ul. Chopina 27, Apteka
Wołomin, ul. Wileńska 40, Apteka z Uśmiechem
Wołomin, ul. Warszawską 15 A,C, Apteka z Uśmiechem
Wołomin, ul. Prądzińskiego 37 lok. L2, Apteka z Uśmiechem
Wołomin, Al. Armii Krajowej 64 bl.11, Apteka z Uśmiechem
Wrocław, Legnicka 72, Apteka Waleriana
Wrocław, Powstańców Śląskich 146/1, Doz Apteka. Dbam O Zdrowie. Aksamitna
Wrocław, Rynek 42/43, Apteka Pod Podwójnym Złotym Orłem
Wrocław, Armii Krajowej 14/1, Apteka Śliczna
Wrocław, Uczniowska 37, Apteka Oltaszyńska
Wrocław, Jana Kilińskiego 26, Apteka Cedrus
Wrocław, Wacława Berenta 26/20, Apteka Karłowicka
Wrocław, Złotnicka 4G, Apteka Złotnicka
Wrocław, Stabłowicka 119, Apteka Expresspharm Vi
Wrocław, Drukarska 36, Apteka Czekoladowa 2
Zduńska Wola, ul. Łaska 63, Apteka

Przed e-wizytą lekarską

W czasach pandemii koronawirusa system ochrony zdrowia przechodzi potężny test wytrzymałości. Wiele osób obawia się zakażenia – wśród nich są osoby z chorobami przewlekłymi, do których należy cukrzyca. Pacjenci mają trudniejszy dostęp do specjalistów, a czasem świadomie pomijają konsultacje, których formuła teleporady. Do biura Rzecznika Praw Pacjenta od marca do września 2020 wpłynęło aż o 60% więcej wniosków niż rok wcześniej.

Podczas pandemii wzrosła liczba połączeń telefonicznych do biura Rzecznika Praw Pacjenta od osób po 60. roku życia, co może mieć związek z obawą o stan zdrowia i niejasnościami systemu ochrony zdrowia w obecnych czasach – wynika z raportu „Problemy pacjentów w obliczu epidemii choroby COVID-19”. Według Rzecznika Praw Pacjenta jednym z największych zgłaszanych problemów był ograni-

czony dostęp do świadczeń zdrowotnych w podstawowej opiece zdrowotnej. Pacjenci zgłaszali również zastrzeżenia co do kompleksowości i staranności udzielonego świadczenia (w tym teleporady).

Przed pandemią niewiele osób doceniało potencjał teleporady, która najczęściej ograniczała się do rozmowy telefonicznej w sytuacji konkretnego problemu. Pacjenci nie byli rutynowo szkoleni, jak może przebiegać wizyta w systemie on-line, ale też nie było takiej potrzeby. Obecnie jest to preferowana forma konsultacji, z którą niestety wiele osób ma problem, w tym również niektórzy lekarze, pielęgniarki, dietetycy. Najlepiej radzą sobie osoby, dla których technologie stanowią naturalną część życia, ale szczególnie w grupie starszych pacjentów mogą pojawiać się niejasności. Trudno od osób, które na co dzień nie korzystają z zaawansowanych technologii wymagać obsługi smartfona i wysyłania za jego pomocą dzienniczka pomiarów. Pacjenci nie mają nawyku przygotowywania się do zdalnych wizyt, dlatego do każdej z grup chorych powinien być dopasowany odpowiedni schemat teleporady, uwzględniający ich wiek i dostęp do technologii – mówi Teresa Benbenek-Klupa, pielęgniarka diabetologiczna.

Jak przygotować się do teleporady?

Przed wizytą:
- zbierz jak najwięcej informacji dotyczących aktualnych wyników i stanu swojego

zdrowia (waga, ciśnienie krwi, wyniki z glukometru, przyjmowane leki)

- jeśli masz objawy choroby, zapisz je na kartce
- na kartce zapisz też pytania do lekarza
- przygotuj długopis i kartkę, żebyś mógł zanotować zalecenia lekarza, kod recepty oraz kolejny termin wizyty
- przed końcem rozmowy przeczytaj lekarzowi, co zapisałeś
- miej naładowany telefon lub podłącz go do ładowarki
- jeśli nosisz okulary, choćby do pisania i czytania, miej je pod ręką

Dbaj o siebie!

W czasie pandemii koronawirusa szczególnie ważna jest opieka pielęgniarska. – Obecna sytuacja jest trudna również dla pielęgniarek diabetologicznych. Mamy jednak świadomość powagi sytuacji, w której znaleźli się nie tylko chorzy na cukrzycę. Nasze kompetencje są coraz szersze, ale nie zawsze możemy zastąpić lekarza, dlatego jednym z naszych zadań jest także odpowiednie przygotowanie chorych do teleporady. Dane pokazują, że źle leczona cukrzyca może prowadzić do poważnych konsekwencji, również w kontekście powikłań COVID-19, dlatego apeluję do wszystkich pacjentów o korzystanie z możliwości teleporady i dbania o własne zdrowie, nawet intensywniej niż przed pojawieniem się koronawirusa – mówi Teresa Benbenek-Klupa.

Zobacz prostą grafikę, jak w kilku krokach przygotować się do teleporady:

GazetaSenior.pl

<https://www.gazetasenior.pl/korzystasz-z-teleporady-odpowiednio-sie-do-niej-przygotuj>

Kliknij

Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów

DLA SENIORA
Infolinia

22 505 11 11

WSPIERAJ SENIORA

AUTOPROMOCJA

Newsletter Gazety Senior

Zapisz się

Kliknij

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



REKLAMA

Preparat sprawdzony przez 96 400 osób

Kilka dawek udrażnia tętnice i obniża cholesterol o 86%!

Usuń zatory żyłne w 24h bez chemii!

Innowacyjny preparat na miażdżycę
zmniejsza ryzyko zawału serca o 92%Wykorzystaj **szansę** i pokonaj miażdżycę nawet w 28 dni!

Koniec z groźną dla zdrowia miażdżycą, która zatyka żyły i pogarsza krążenie krwi, stwarzając ryzyko zawału serca, udaru mózgu, zatoru płuc czy niedokrwienia kończyn. Już niemal 97 tys. Polaków zmniejszyło grubość blaszki miażdżycowej po 2 tygodniach domowej kuracji, która udrażnia żyły i tętnice, usuwa zalegające skrzepy, obniża cholesterol i cofa zmiany miażdżycowe aż o 92%.

Innowacyjna kuracja prof. Nilssona zapowiada prawdziwą rewolucję w domowym, skutecznym i nieinwazyjnym zwalczaniu miażdżycy. Choroba, która przez lata podstępem atakowała niemal 75% społeczeństwa w każdym wieku, doprowadzając do poważnych chorób, zawałów, udarów i amputacji kończyn, dziś może zostać wyleczona w kilkanaście dni bez żadnej operacji. „9 na 10 osób po zastosowaniu preparatu wraca do pełni zdrowia już w ciągu 2 tygodni” – informował na Konferencji Top Medica prof. Paul Nilsson, twórca kuracji przeciwmiażdżycowej, która wprost ze Stanów Zjednoczonych dotarła właśnie do Polski.

Prof. Paul Nilsson,
specjalista ds.
chorób krążenia



Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, schorzenia tkanek układu krwionośnego są najczęstszą przyczyną zgonów na całym świecie. Opracowany przez nas preparat **natychmiastowo rozpoczyna proces rozbijania blaszek miażdżycowych**, które zalegają w tętnicach, tworząc przy tym niebezpieczne złoże. Środek, poprzez rozszerzenie światła naczyń krwionośnych doprowadza do stałej ochrony przed tworzeniem się w nich zatorów żylnych, minimalizując niemal do zera ryzyko wystąpienia udaru czy zawału serca. Już 1. dawka preparatu obniża poziom złego cholesterolu o blisko 60%, w związku z czym krążenie żyłne wraca do normy nawet po 7-10 dniach.

Serce jak dzwon w każdym wieku

Specjaliści przyznają, że rozwój miażdżycy bywa niezauważalny. Warto mieć świadomość, że to podstępna choroba, która niepokojące sygnały wysyła dopiero wtedy, gdy żyły i tętnice są zatkane już w połowie! To sprawia, że zawał zazwyczaj pojawia się niespodziewanie, w stanie pozornego zdrowia. Nie warto lekceważyć nawet drobnych objawów. Preparat Nilssona powstał po to, by zażegnać zagrożenie w domowym zaciszu, w 100% bezpiecznie i naturalnie.

Działaj szybciej, niż miażdżycą!

PREPARAT NILSSONA ZWALCZA CHOROBE NIEDOKRWIENNĄ W 14 DNI

Nie potrafiłam przejść nawet 300 metrów, musiałam co kawałek odpoczywać...

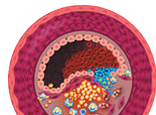


„Od blisko 25 lat zmagam się z miażdżycą. Z wiekiem jej skutki były coraz bardziej odczuwalne. Kazano mi radykalnie zmienić tryb życia, by nie dopuścić do zawału czy martwicy, a w konsekwencji amputacji. Niestety nie dałam rady! Ból z roku na rok nasilił się aż do tego stopnia, że zwykły spacer czy droga do sklepu były udręką. Stwierdzono u mnie tzw. „Chromanie przystankowe” co 50 m musiałam przystanąć i odpocząć. Ból mięśni był nie do zniesienia. Niespełna dwa lata temu trafiłam na tę kurację. Dziś znów mogę normalnie chodzić, nie czując bólu, a wyniki badań wykazały znaczącą poprawę. Spacer czy stanie w kolejce na poczcie znów są przyjemnością. Jestem szczęśliwa!”

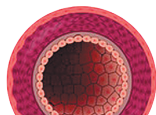
Władysława M. 80 lat, Białkowo (fot. 2015)

Środek, który chroni Ciebie i Twoich bliskich

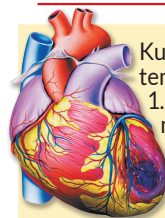
Przełomowa kuracja Nilssona rozszerza światło tętnic, poprzez usunięcie z nich blaszki miażdżycowej zbudowanej głównie z cholesterolu.



PRZED kuracją



PO kuracji



Kuracja nowatorskim preparatem odytka żyły i tętnice już po 1. zastosowaniu. Gdy blaszka miażdżycowa zostaje skruszona, naczynia krwionośne odzyskują drożność, a krew bez przeszkód dotleńia wszystkie narządy.

Już w ciągu 24 h od zażycia preparatu, przepływ krwi w naczyniach krwionośnych ulega poprawie – zgromadzone w ścianach tętnic złoże zostają zmniejszone, a następnie usunięte z organizmu, dzięki czemu ryzyko niedotlenienia narządów spada niemal do zera, a serce staje się odciążone i nie musi już pracować na podwyższonych obrotach.

Tak imponujące rezultaty, to zasługa 3-fazowego działania preparatu:

- 1 Likwidacja monocytów (komórek wypełniających się złym cholesterolem)
- 2 Rozbicie i zmniejszenie grubości blaszki miażdżycowej
- 3 Regeneracja, wzmocnienie i uelastycznienie ścian żył oraz tętnic

To dlatego aż 99% osób po kuracji deklaruje natychmiastową poprawę zdrowia i samopoczucia, a ich wyniki badań polepszają się z każdym dniem. Preparat wykazuje 100% skuteczność także w zaawansowanym stadium miażdżycy, ratując pacjentów przed wszczęciem by-passów, a nawet amputacją niedotlenionych kończyn.

5 EKSTRA KORZYŚCI

Oryginalna formuła Nilssona:

- ✓ ODTYKA ŻYŁY I TĘTNICE W 24 H
- ✓ ROZSZERZA ŚWIATŁO NACZYŃ KRWIONOŚNYCH AŻ O 86%
- ✓ OBNIŻA POZIOM ZŁEGO CHOLESTEROLU I ROZBIJA BLASZKĘ MIAŻDŻYCOWĄ
- ✓ WZMACNIA SERCE I REGENERUJE UKŁAD KRWIONOŚNY
- ✓ ZMNIJSZA RYZYKO ZAWAŁU, ZATORU ŻYLNego I UDARU O 92%!

Skorzystaj z REWOLUCYJNEJ kuracji

Z programu refundującego preparat skorzystało już 48 tys. osób, które dzięki kuracji pozbyły się zatorów żylnych, odzyskały czucie w kończynach, przestały odczuwać ciągłe zmęczenie oraz duszności, a przede wszystkim skutecznie, w domowym zaciszu wyleczy chorobę niedokrwinną. Jeśli masz skończone 40 lat i posiadasz obywatelstwo polskie, przysługuje Ci 72% refundacji na preparat. Nie zwlekaj – szkoda życia na chorobę!



DOFINANSOWANIE DLA PIERWSZYCH 120 OSÓB!

Pierwszym 120 osobom, które zadzwonią do **20 STYCZNIA 2021 r.**, przysługuje specjalna zniżka! Otrzymasz wówczas bio-stymulujące tabletki prof. Nilssona za ~~317zł~~ **87zł** (przesyłka GRATIS)! Zamawianie jest bezpieczne, ponieważ płatność następuje dopiero po otrzymaniu przesyłki.

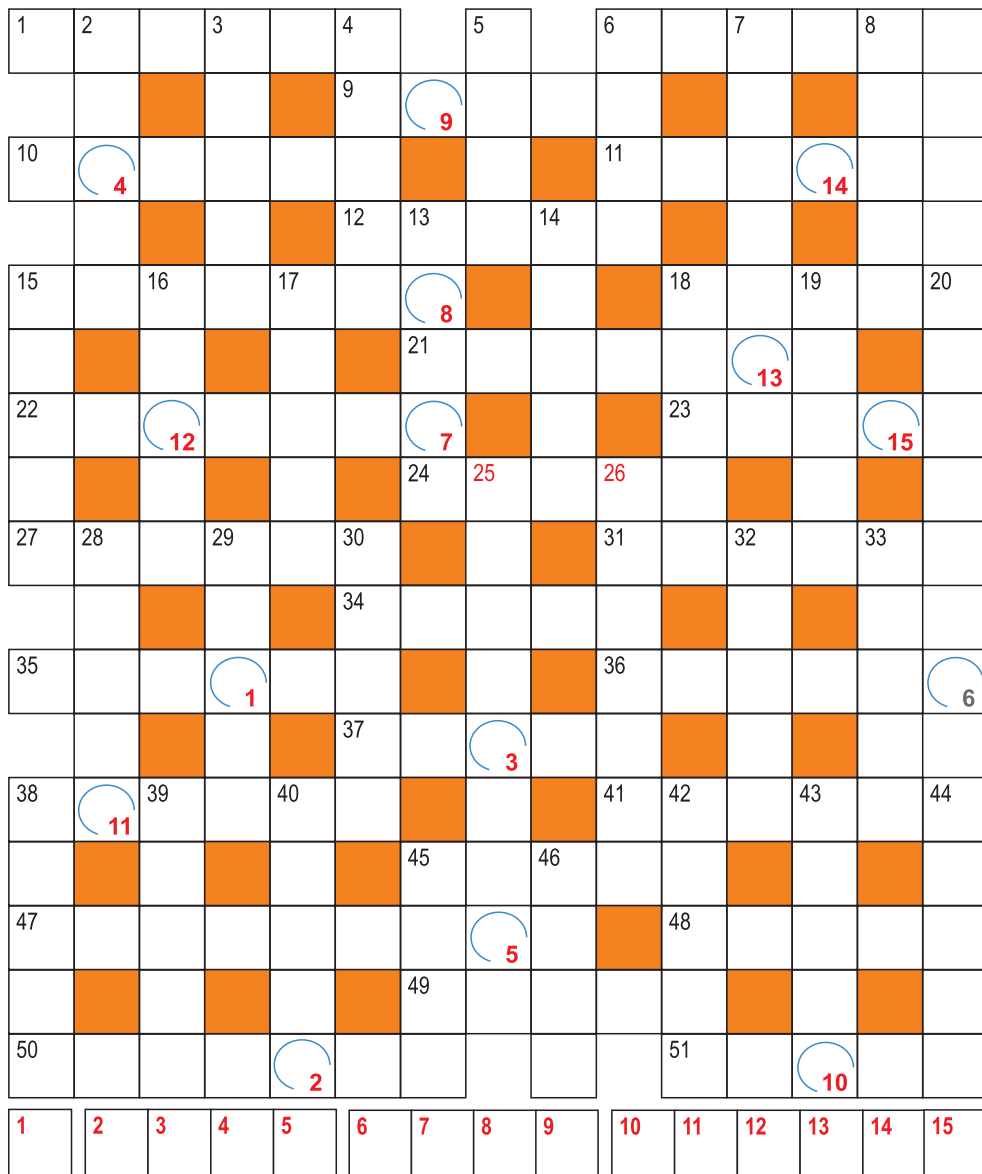
61 300 31 33

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00–20:00 Zwykłe połączenia lokalne bez dodatkowych opłat.

Liczba promocyjnych opakowań jest ograniczona!



KRZYŻÓWKA



j.urbanczyk1@gmail.com

Hasła i rozwiązanie krzyżówki na stronie 7

REKLAMA

Święta Bożego Narodzenia * Sylwester 2021

Willa ALFA zaprasza
 Ośrodek sanatoryjno-wypoczynkowy Willa ALFA mieści się w budynku z ponad 100-letnią tradycją. To przykład klasycznej architektury i stylizowanych wnętrz w sercu Kudowy-Zdrój, u podnóża Gór Stołowych z własnym Parkiem.

Promocja - Weekend Andrzejkowo - Mikołajkowy 4 - 6.12.2020, 289 zł/os

Pobyt ze śniadaniem 3 dni/2 noce od 179 zł/os.

Pobyt ze śniadaniem i obiadem 3 dni/2 noce od 219 zł/os.

Pakiet Świąteczno - Sylwestrowy
11 DNI - 1350 ZŁ/OS

Święta
5 DNI - 649 ZŁ/OS ZAMIAST 999 ZŁ
6 DNI - 729 ZŁ/OS ZAMIAST 1099 ZŁ

Sylwester

5 DNI - 729 ZŁ/OS ZAMIAST 999 ZŁ
6 DNI - 839 ZŁ/OS ZAMIAST 1109 ZŁ
7 DNI - 949 ZŁ/OS ZAMIAST 1219 ZŁ

tel. +48 510 150 966
 e-mail: recepcja@alfakudowa.pl
 ul. Słoneczna 12A, 57-350 Kudowa-Zdrój

WILLA ALFA
 Kudowa Zdrój

OBIEKT PRZYJAZNY ZWIERZĘTOM

Znaczenie wyrazów:

Poziomo: 1. wyspa na rzece. 6. "Prawdzie" w Niechorzu, reklamowany w "Gazecie Senior". 9. rafy koralowe. 10. już zapracował na starość. 11. gatunek rumianku. 12. Cyganka. 15. gatunek trawy. 18. bon. 21. bukieciarstwo. 22. bajdurzenie. 23. wspólnie. 24. żeruje w mące. 27. dwutlenek tytanu. 31. model Forda. 34. różga. 35. rytownik. 36. choroba skóry. 37. obwódki. 38. koleżka. 41. taniec z kabaretu. 45. mały słój. 47. u człowieka składa się z 33 kręgów. 48. nad biodrami. 49. wyziewy. 50. wieś w gminie Rajcza. 51. produkt z ropy.

Pionowo: 2. wśród tańców. 3. rzadki sokół. 4. ognisko góralskie. 5. szybki rozkwit. 6. gruby koc. 7. wariant. 8. liryczna muza. 13. jedna z cyfr. 14. Biały na Karaibach. 15. mała ryba. 16. gotowane na twardo. 17. pensja z ZUS-u. 18. owoc tarniny. 19. błękit. 20. grecki powiat. 25. piramidalna bryła. 26. kursywa. 28. reguła. 29. ma swoją cenę. 30. oddanie zguby. 32. jeżozwierz. 33. żona Manru. 38. Paweł z "Piersi". 39. ziele z mentolem. 40. system płyty. 42. za radem. 43. u górnika. 44. antylopa z Afryki. 45. niebezpieczny w składzie porcelany. 46. pokarm pieca.

Litery z pól dodatkowo ponumerowanych od 1 do 15 dają rozwiązanie krzyżówki.



BIBLIA AUDIO

SUPERPRODUKCJA



ZAMÓW BIBLIĘ AUDIO PRZEZ TELEFON



ZADZWOŃ NA NUMER

+48 22 129 10 55

Zdobądź
BIBLIĘ AUDIO KIDS DEMO CD 2!
 Podczas zamówienia podaj hasło „Gazeta Senior”, aby otrzymać nasze wydawnictwo z dwunastoma historiami dla dzieci z komentarzem biblisty teologa.