

# Senior

Gazeta



Czasopismo bezpłatne.  
Koszt prenumeraty indywidualnej 4 zł brutto.



GazetaSenior.pl

Czytaj codziennie  
w Internecie

**kolejne  
wydanie  
24 lutego**

**MIŁOŚĆ W SANATORIUM  
PO KORONAWIRUSIE**

**OSZUSTWA  
A COVID-19  
PYTANIA I ODPOWIEDZI**

**SZCZEPIENIA PRZECIW  
COVID-19 DLA SENIORÓW  
PYTANIA I ODPOWIEDZI**

**NAUKA PRZECIW PANDEMII  
BIAŁA KSIĘGA**

**PRENUMERATA GRUPOWA  
GAZETY SENIOR 2021!  
3 PAKIETY. SPRAWDŹ I ZAPRENUMERUJ!**

**NOWA TELEWIZJA  
DLA SENIORÓW**

POKOLENIA. TELEWIZJA LUDZI DOJRZAŁYCH



**Prenumerata  
Grupowa  
Gazety Senior  
Dziel się tym,  
co dobre!**



**Szczegóły  
na str. 15**

**Gazeta Senior Kraj**  
ISSN 2450-1883  
nakład: 15 000 egz.  
numer: 02/2021  
emisja: 27 stycznia 2020  
(Z seniorami od 2011r.)  
tel. 533 301 660  
biuro@mediasenior.pl  
www.gazetasenior.pl  
www.facebook.com/  
GazetaSenior  
**Prenumerata indywidualna**  
www.poczta-polska.pl  
**Prenumerata grupowa/hurt**  
tel. 533 301 660  
biuro@mediasenior.pl  
**Reklama**  
tel. 608 352 098  
lukasz.marszalek@  
mediasenior.pl  
**Redaktor naczelna:**  
Linda Matus;  
**Dyrektor Artystyczny:**  
Ida Bianka Matus;  
**Redaktorzy-Seniorzy:**  
Jerzy Dudzik, dr Jadwiga  
Kwiek, Kazimierz Nawrocki,  
Maria Orwat, Andrzej  
Wasilewski, Andrzej Wiśniewski,  
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.

# NOWA TELEWIZJA SPECJALNIE DLA SENIORÓW



**Rozrywka, inspiracje  
i lepsza orientacja w  
współczesnym świecie - to właśnie mogą  
znaleźć widzowie  
w programach pierwszej internetowej te-  
lewizji tworzonej dla  
dojrzałych widzów.  
Telewizja Pokolenia  
ma już prawie milion  
widzów.**

Telewizja Pokolenia została stworzona przez zespół Fundacji Zaczyn organizującej m.in. coroczną Ogólnopolską Paradę Dojrzałych Wspaniałych. Emisja rozpoczęła się 30 listopada 2020 r., a w ramówce pojawiło się 10 premierowych programów. Można je oglądać na Facebooku, YouTube i stronie internetowej www.TelewizjaPokolenia.pl.

Telewizja powstała, aby dostarczać widzom wartościowej rozrywki, ale też poszerzyć horyzonty. W ramówce znalazły się więc programy dostarczające nową wiedzę np. porady prawne Eli Banasiak czy porady cyfrowe Magdy Forys. Z drugiej strony mamy też potańcówki z najstarszą polską prezenterką muzyki DJ Wiką, zajęcia sportowe, program z poradami kosmetycznymi.

Chcemy naszych widzów zapoznać z ciekawymi zjawiskami społecznymi, dlatego też można u nas znaleźć wywiady z nieszablonywymi seniorami, którzy zmieniają swoje życie i swoje otoczenie - mówi Przemysław Wiśniewski, Dyrektor Fundacji Zaczyn.

To, co wyróżnia Telewizję Pokolenia wśród innych, to przede wszystkim dostosowanie treści i formy programów do wymogów widzów dojrzałych, których potrzeby rzadko uwzględnia klasyczna telewizja, a zwłaszcza internet.

Codziennie otrzymujemy od widzów pozytywne komentarze dotyczące odcinków programów. Poruszamy sprawy ważne i lekkie, ale robimy to inaczej niż inni - bez zbędnych emocji i nadmiernego tempa, zawsze w sposób pogłębiony. Widzimy już, że to działa. Każdy odcinek programu ma nawet 100 000 widzów, a łącznie dotarliśmy do prawie miliona osób - dodaje Przemysław Wiśniewski.

## JAKIE PROGRAMY MOŻNA OGLĄDAĆ?

### ZAPYTAJ MAGDĘ

Magda Forys daje wskazówki na temat mądrego korzystania z internetu, pokazuje jak bezpiecznie korzystać z cyfrowych nowinek.

### ELA RADZI

Przystępne porady prawne dla seniorów. Alimenty, prawo

spadkowe i inne tematy, które nurtują dojrzałe osoby.

### ROZMOWY POKOLEŃ

To cykl nieszablonywych wywiadów z osobami, które spektakularnie zmieniły swoje życie albo też mają aspiracje, aby zmienić świat.

### CIAŁO I DUSZA

Beata Sasinowska pokazuje jak zadbać o swoje piękno - zarówno to zewnętrzne, jak i wewnętrzne. Poruszamy tematy związane z masażem twarzy, aromaterapią i relaksacją.

### DOMÓWKA Z DJ WIKĄ

To także wybór popularnych utworów tanecznych, które sprawdzą się zarówno w domu jak i podczas każdej prywatki. Program prowadzi jedyna i niepowtarzalna DJ Wika.



### BAŚKA POZA SCHEMATEM

Skąd wiedzieć jak być dobrą babcią? Czy warto kierować się zdrowym egoizmem w codziennym życiu? Co wypada dojrzałym osobom? Odpowiedzi na te pytania udziela Basia Izydorczyk i jej goście.

### DOJRZAŁE PIĘKNO

Piękna i zadbana - bez względu na wiek. Jak to zrobić? Czego unikać? W jakie kosmetyki warto się zaopatrzyć? Kobięce porady serwuje wizażystka, stylistka i doradca wizerunku - Renata Majewska.



### KUCHNIA POKOLEŃ

Jak gotować smacznie i zdrowo? A do tego ze składników,

które łatwo znaleźć na zakupach? Porady kulinarne, łatwe przepisy i garść ciekawostek jedzeniowych serwuje Tomasz Królikowski.



### CHWILA DLA ZDROWIA

Marta Maliszewska, trenerka i dietetyczka pokazuje jak i co ćwiczyć, aby zachować lub odzyskać dobrą kondycję.



### W STYLU DOWOLNYM

Program mody, pełen stylowych porad. Co ubrać na daną okazję? Jakie kolory są odpowiednie do danego typu urody? Modowe triki pokazuje stylistka - Iwona Jankowska.

**GDZIE MOŻNA OGLĄDAĆ PROGRAMY?**

**Facebook.com/TelewizjaPokolenia**

**www.TelewizjaPokolenia.pl**



# Barwy jesieni życia

Andrzej Wasilewski

**Granica między dojrzałym wiekiem średnim a starością jest płynna i zmieniała się w ciągu okresów historycznych rozwoju ludzkości. W czasach prehistorycznych ludzie żyli średnio 30 lat.**

W czasach zwanych starożytnością, a więc czasach Ptolemeusza, Aleksandra Wielkiego czy rzymskich cesarzy, czterdziestolatek uważany był za starego człowieka, a sporadycznie spotykany sześćdziesięcioletek, był ledwie trzymającym się na nogach sędziwym starcem otaczanym wielką troskliwością i szacunkiem. We wszystkich kulturach globu ziemskiego, ludzie wieku podeszłego obdarzani byli czcią jako ostoja doświadczenia i wynikającej stąd mądrości. I nic dziwnego, jeśli się zważy, że wówczas doświadczenie przetrwania, doświadczenie społeczne, organizacyjne, doświadczenie walki, łowieckie i rolnicze były doświadczeniami nabywanymi osobiście, podczas własnego życia, a starzec oprócz wiedzy własnej posiadał także wiedzę uogólnioną doświadczeniem innych, obserwacji radzenia sobie, sukcesów i klęsk innych ludzi na przestrzeni dłuższego czasu niż inni. Przecież nie było wówczas szkół, technikum, politechnik, studiów medycznych czy menadżerskich, książek, fachowej prasy, podręczników czy internetu. Było zimno, głodno, ręce, kamień, drewno, ziemia, roślinność, zwierzęta, ogień i woda. Mądrość starca, która wraz z nim odchodziła w zaświaty a własną, trzeba było zbudować od podstaw.

**Moment rozpoczęcia starości jest absolutnie umowny**

Jeszcze 20 lat temu przy-

mowano, że zaczyna się ona w wieku lat 60. Obecnie za jej granicę przyjmuje się 70 urodziny, ale jeszcze wyróżnia się etapy starości. Jednakże wiek metrykalny i biologiczny bardzo często nie nakładają się, a klucz do starości rzeczywistej zdaje się być zlokalizowany nie w bólach bioder, lecz w psychice. Każdy, kto czuje się pogodny, życzliwy, elastyczny w poglądach, aktywny życiowo, towarzyski, działający – funkcjonuje w umownym przedziale „dojrzałości późnej”, ale nie „starości”. I mimo zaawansowanego wieku, ludzie ci traktują temat starości, jak bajkę o krasnoludkach: każdy zna jej treść, ale nikt w nią nie wierzy. Co prawda biologia organizmu ma swój rytm wyczerpywania się podzespólów tworzących całość, powstawania różnych niedostatków fizjologicznych, ułomności, obniżającej się sprawności, ale dobre samopoczucie i zadowolenie z życia nie musi mieć związku z kondycją fizyczną. „Starość uświadomiła mi się dopiero wówczas – mówi pewna moja znajoma z utrudnioną sprawnością ruchową – kiedy zmiana majątek stała się wyczynem sztuki cyrkowej. Dla mojej mamy kiedyś stan ten był powodem przegnębniącego cierpienia. Ja natomiast to traktuję trochę zabawowo, gimnastycznie. Przecież tego nie zmienię, więc szukam zabawnej strony zjawiska, więc nie mam poczucia cierpienia. Zabawa. Trudna, ale zabawa”.

**W miarę biegu lat**

W miarę biegu lat dojrzałych zmienia się wygląd człowieka, samopoczucie, psychika. Na starość człowiek bierny, traci zdolność adaptacji do nowych sytuacji, umiejętność pozytywnego patrzenia na świat i ludzi, obniża się poczucie humoru. Coraz mniej interesują go sprawy ogólne, ponieważ zasięg jego aktywności życiowej bardzo się uszczupla, przybliża do ekranu telewizora, zamyka się w ścianach mieszkania, kon-

takty zewnętrzne biegną tylko drogą do sklepu czasem kościółka, i to wszystko. Umniejsza się krąg znajomych i rozległość tematów poruszanych w okazjonalnych rozmowach. Tym sposobem stajemy się partnerami mało atrakcyjnymi towarzysko, jeśli zabieramy głos to na tematy płytkie, bardzo przyziemne, absorbującej najczęściej wyłącznie nas, a nie innych ludzi. Obcowanie z nami staje się dla nich nudne. Dawniej w pracy wykonywało się zadania, rozwiązywało problemy, złościło na innych współpracowników, przeżywało się satysfakcję osiągnięć zespołowych, załatwiano się złożone sprawy urzędowe, z impetem dochodziło się swoich spraw lub należności. Czynniki zewnętrzny organizował nurt naszego życia i wielorakość tematów w rozmowach. Rozwijająca się rodzina nadawała rytm kłopotom i radościom, przynosiła do rozwiązania problemy bytowe, wychowawcze, finansowe, organizacyjne. Ze wszystkim dawaliśmy sobie radę, nie baliśmy się wartości życia i z pianą na ustach wkraczaliśmy do pokoju urzędników, kiedy okazywało się, że coś jest nie tak wobec nas. Dzisiaj wyjęcie ze skrzynki awiza do odbioru listu urzędowego napełnia nas lękiem, że a nuż trzeba będzie załatwiać jakąś sprawę w jakimś biurze, a nasza pewność siebie w sprawach urzędowych stała się znikoma, bo z biegiem lat na emeryturze, oddaliła się znajomość zmieniających się procedur, przepisów, trybów urzędowy, a narosło, poczucie bezradności wobec mało już znanej maszyny urzędowej.

**Pod powierzchnią**

Tracąc pracę, straciliśmy dużą część nurtu życia społecznego, towarzyskiego, aktywności w kontaktach. Teraz, wycofując się z coraz to kolejnych sfer życia, zawężając horyzont aktywności umysłowej, przechodzimy na coraz płytsze postrzeganie otaczającej rzeczywistości. Nasze rozmowy



z własnymi, dorosłymi dziećmi stają się także coraz krótsze, bo płytsze, bowiem mamy coraz mniej zaciekania, coraz mniej pytań, coraz mniej trafia do naszej wyobraźni nowoczesność ich języka, coraz mniej mamy zaciekawienia ich aktywnością zawodową, bo coraz mniej rozumiemy jej szczegóły, coraz mniej fascynujemy się ich sukcesami, a więc one nam też coraz mniej i coraz płycej opowiadają. Płytkie drobnostki zaczynają też dominować w naszych rozmowach z dorosłymi wnuczętami. Czując się samotnymi, schodzimy coraz głębiej w nikomu innemu nieznaną świat własnego wnętrza. Zaczynamy tam czuć się coraz lepiej, pogłębiając tym samym dystans do rzeczywistości nas otaczającej, wycofujemy się z bieżącego życia. Nie musi to jednak być wynikiem starości, a raczej wynikiem braku własnej troski o utrzymywanie się na powierzchni toczącego się obok nas życia.

**Przestań tkwić, zacznij żyć**

Przez długie lata przyzwyczajaliśmy się do życia w rytmie narzucanym nam przez dynamikę okoliczności: pracy, bieżących kłopotów życia

rodzinnego, kłopotów ekonomicznych, towarzyskich, środowiskowych, bytowych. Ciągłe coś gdzieś załatwialiśmy, bo taka była potrzeba. Kiedy zabrakło czynnika zewnętrznego, organizującego nasze życie okazało się, że wielu emerytów nie potrafi samemu sobie tego życia organizować. Proces pracy dobierał towarzystwo, a teraz, tego procesu już nie ma. Przystają żyć, zaczynają jedynie tkwić w życiu. Biernie, smutno, samotnie, nieszczęśliwie. Stają się bezradni i niezaradni, gdy nikt im zadań nie wyznacza, nie wywiera presji. Wielu czeka, aż ktoś im coś zorganizuje, bo sami nie potrafią, nie mają pomysłu, nie mają chęci. A przecież nie musi tak być. Wszystko zależy wyłącznie od ciebie. Wyjdź do ludzi. Oni do ciebie przecież nie przyjdą, do kogoś, kto się wyizolował, zamknął w domu, w sobie, w swojej samotności. To ty wyjdź do nich. Jak? Sposoby są różne. Okaz zainteresowanie sąsiadce z klatki schodowej, poszukaj klubu seniora, zaprosz do kina koleżankę, z którą dawno się nie widziałas, zobacz na plakacie, co ciekawego organizuje pobliska biblioteka, zainteresuj się, co różne fundacje w twojej

miejsowości oferują seniorom, dowiedz się, co możesz pomóc starszej niż ty osobie z sąsiedniego bloku, pogadaj z dziadkiem, który codziennie samotnie prowadzi psa wokół bloku – i tak dalej.

Nie myśl źle, z goryczą o starości. Potraktuj jako okres życia otwierający nowe możliwości samorealizacji niedostępne wówczas, kiedy pracowaliśmy, dzieci kręciły nam się koło nóg, staliśmy się niezależni od innych osób. Poznaj piękno tej wolności od obowiązków i ciesz się, że wreszcie możesz je ułożyć według wyłącznie własnych wyobrażeń.

Starzenie się, drodzy seniorzy, jak wszyscy wiemy, jest procesem tyleż nieuchronnym, co niezależnym od nas. Ale barwy tego starzenia się, kolorystyka tego okresu życia zależy wyłącznie od nas samych, bo nikt inny nam tego organizował nie będzie. Różne organizacje i fundacje stwarzają nam wiele możliwości, ale wybór i zaangażowanie, zależy wyłącznie od nas samych. Głęboki wdech, głowa do góry, pierś do przodu, uśmiech na twarz – i ruszaj! Żyj tak jak by przed tobą była jeszcze stowa.

## Prenumerata Grupowa Gazety Senior Dziel się tym, co dobre!

**Prenumerata w wygodnych pakietach**

Grupowa prenumerata Gazety Senior to 6 kolejnych numerów miesięcznika dostępnych w trzech wygodnych pakietach: brązowym, srebrnym i złotym, które różnią się ilością zamawianych egzemplarzy. Wybierz ten, który najlepiej odpowiada twoim potrzebom.

**W prenumeracie taniej!**

Regularna cena egzemplarza Gazety Senior wynosi 5 zł, w prenumeracie oszczędzasz, ponieważ kupujesz w dużo niższej cenie.





# Sekretne życie emerytów

Andrzej Wasilewski

**Wirus zamknął ludzi w domach. Jednych, bo zakład pracy nieczynny. Drugich, bo szkoła i uczelnia pracuje w trybie zdalnym, pójsć nie można i nie ma po co. Jeszcze innych, bo są emerytami, więc urzędowo, nie mają potrzeby wychodzić z domu.**

Nie pracują, do szkoły nie chodzą, lekarza mają telefonicznie, kiedy wreszcie się dozwonią, a chleb i mleko może im przynieść wnuczka. Jak emeryt potrzebuje kontaktów, może sobie pofonować, bowiem ma urzędowy zakaz kontaktów osobistych. Maseczki i dystanse. Ludzie boją się innych ludzi, na ulicach często widać, jak omijają się dużym łukiem, a w sklepach i urzędach spokojnie, samorzutnie pilnują dystansów. Spotykający się przypadkiem znajomi w maseczkach zatrzymują się, żeby zamienić kilka słów, ale na krótko i nie za blisko. Niektórzy seniorzy zabarykadowali się w samotności. Znajomy przedsiębiorca, któremu COVID-19 zamknął hotel, nie tylko nie przyjmuje gości, ale nawet zażytych znajomych pojedynczo na kawę w dniu imienin nie przyjął. I nikt nie miał mu za złe.

Zmęczony ciągłym siedzeniem w domu, po telefonicznym uzgodnieniu jadę do znajomych emerytów na herbatę. Pani domu wita mnie w drzwiach ze spryskiwaczem w rękę: dawaj dłonie. Herbatka, ciasteczka, ale gospodarze dyskretnie utrzymują dystans przez stół. Telefonuję do swoich dzieci, które tradycyjnie, corocznie w Boże Narodzenie odwiedzają nas ze swoimi dziećmi, że w tym roku pewnie się nie spotkamy i oczekuję kurtuazyjnej choćby opozycji. Ale gdzie tam! W słuchawce słyszę: i bardzo mądrze, bardzo rozsądnie, tato, nie powinniśmy... Wnuczka zdzudzone i bez życia: kiedy widno, nie wolno wychodzić z domu. Kiedy ciemno, nie ma po co. Można tylko do znużenia gapić się w laptopa. Tata z pracy przyniósł COVID-19, ale domowników nie zaraził. Obyło się bez szpitala, ale ma powikłania: jest osłabiony, ciężko oddycha,

wiecznie śpiący. Czyli koronawirus nie jest abstrakcją, czymś, co istnieje tylko w telewizji. U znajomych emerytów żona psychicznie nie wytrzymała izolacji. Poszła na „babski wieczór”. Przyniosła COVID-19 i przez dwa tygodnie, po wysłaniu męża do dzieci, w samotności czuła swoje umieranie w bardzo bolesnym oddychaniu. Nie umarła, ale po sąsiedztwie zmarło małżeństwo emerytów. Oboje. Na COVID-19. Koleżanka w najlepszych intencjach otoczyła swoich ponad 80-letnich rodziców tak szczelnym kordonem sanitarnym, że dziadkowie od 2 miesięcy nie przekroczyli progu mieszkania, a ludzi widzą tylko przez okno. Są uwięzieni. Z wielkiej troski serca, ale uwięzieni. Zagląda do rodziców ona, zaglądają jej dzieci do dziadków, ale bez żadnych przytulaniek, całowanek – z dystansem, jak do obcych, bez obejmowania nawet. Dla starych ludzi to dziwne i przykre: chcesz objąć wnuka, a on nie tylko się nie garnie jak zawsze, ale delikatnie odsuwa ciebie jak obcego. Bo koronawirus to nie telewizja, to realia.

## Wąski, coraz węższy

Realny świat emerytów zawężał się z dniem przejścia na emeryturę. Nie dzwoni budzik o 5 czy 6 rano i nie wzywa do obowiązków. Nie ma biegu na przystanek. Nie ma zadań, szefa, sprawozdań, klientów, rozmów z ludźmi podczas pracy, wymiany informacji służbowych i prywatnych, szukania rozwiązań problemów, zebrań, narad i życia w gromadzie. Świat zmniejszył swoją przestrzeń do najbliższej rodziny, kilkorga znajomych niezbyt często spotykanych, życia bez zrywów, zawalonych terminów i omawiania protokołów. Świat emeryta stał się w porównaniu do poprzedniego światem płytkim, wąskim, nie wysokim, o zasięgu niedalekim. Raz w tygodniu na godzinę Uniwersytet Trzeciego Wieku jako forma życia towarzyskiego, ewentualnie pobliski klub seniora raz w tygodniu na dwie godziny. Ale COVID-19 zamknął nam, emerytom nawet ten ograniczony świat i wcisnął w te 2 czy 3 pokoje ze stałe tym samym, martwym światem widokiem za oknem.

Wielu emerytów, zwłaszcza samotnych, nie wytrzymuje tego. W znanym mi klubie, skoro spółdzielnia mieszkaniowa zabrała klucz od świetlicy, umawiają się telefonicznie na wspólne spacerki. Frekwencja 6-10 osób na 30 członków. Reszta, boi się. Pewna fundacja,



cja, żeby rozliczyć pieniądze z grantu (potrzebne faktury z zakupów produktów i podpisy na liście obecności), zrobiła tajnego „Świętego Mikołaja”. Emeryt poszedł ochoczo. „Na wsi będzie – powiedział – tam nie chorują”. Wsiadł w podmiejski autobus i pojechał. Potem źle się poczuł. Wymaz był dodatni. COVID-19 jest nie tylko w telewizji.

## Życie po koronawirusie

To są jedynie fragmenty rzeczywistości, w jakiej żyjemy i nie jest ona bynajmniej wirtualna. Jest realna, namacalna, niebezpieczna. Nie będzie jednak trwała wiecznie. Świat otworzy się znowu dla nas, emerytów. Będzie to jednak świat inny, niż znany nam do tej pory, a co więcej, obraz znanego nam świata, stanie się jeszcze bardziej odległą przeszłością. I na to powinniśmy się psychicznie przygotować. Nie da się na razie przewidzieć jego całościowego obrazu, ale co do fragmentów to już widać, że prawdopodobnie zaniknie zwyczaj podawania rąk przy powitaniu i pożegnaniu, towarzyskiego przytulania się i całowania przy spotkaniach z zażyłymi znajomymi. W spotkaniach rodzinnych ciepłe gesty bliskości ze strony młodego pokolenia nie będą tak częste jak obecnie. Można przypuszczać, że średnie pokolenie umniejszy potrzebę towarzyskich spotkań osobistych, bo to już się stało i pewnie tak zostanie. Zapewne umocni się życie domowe, a ludzie będą mniej otwarci na zewnątrz. W wielu przedsiębiorstwach praca zdalna na wielu stanowiskach pozostanie nadal jako element oszczędności kosztów, zwłaszcza przy zadaniowym modelu pracy, a to spowoduje inną organizację życia domowego rodzin. Bez wątplenia pozostanie na zawsze teleporada medyczna i inne rozwiązania odsuwające lekarzy od żywego człowieka

co pogorszy sytuację pokolenia seniorów, którzy już dzisiaj stanowią 25% społeczeństwa kraju, a będzie ich prędko przybywało, jako że Polska jest krajem najszybciej starzejącym w Europie, o czym już pisaliśmy. Pokolenie dorastające natomiast, prawdopodobnie zamiast rówieśników, szukać będzie raczej klawiatury.

Nie zamierzam być prorokiem i snuć głębszej futurystycznej wizji, jak to będzie, odnotowuje jedynie to, co już widać np. wielce prawdopodobne, że szyby odgradzające od klienta i interesanta nie znikną. Ze spostrzeżeń naszego długiego życia wynika, że zmiany w jego obrazie społecznym ciągle ewoluują. Jakoś niespostrzeżenie zanikły dancingi, walczyki figurowe, zabawy w świetlicach zakładowych, wesela przeniosły się z mieszkań do specjalnych obiektów. Nie zauważyliśmy, jak zanikły huczne przyjęcia w mieszkaniach, spotkania sąsiedzkie, telefony stacjonarne (dzisiaj każdy nosi w kieszeni miniaturę, wielofunkcyjną radiostację nadawczo-odbiorczą). Niespostrzeżenie zniknęły zapchane pociągi dalekobieżne, pistolety do wstrzeliwania kółek w betonowe ściany, magnetyfony szpulowe, urzędy wypełniły się komputerami i zanikło wiele biurowych obyczajów, od porannej kawy w szklance z koszykiem zaczynając. Poznikały nawet całe fabryki tętniące życiem, o których dzisiaj mało kto pamięta, że były. Tak i teraz, niespostrzeżenie odejście we wspomnieniową przeszłość, część naszej osobistej, rodzinnej, urzędowej, społecznej rzeczywistości zmodyfikowana epidemiczną organizacją życia we wszystkich sferach. Zaciekawienie budzi pytanie – jakie elementy tej modyfikacji zostaną na stałe w krajobrazie społecznym, jaki to będzie obraz, za powiedzmy, trzy lata?

## Akcja Rehabilitacja Powstańcy Warszawscy



**Rusza projekt rehabilitacji w mieszkaniach powstańców warszawskich. Początkowo obejmie 50 osób. Realizowany jest przez Dom Wsparcia dla Powstańców Warszawskich i Fundację Sue Ryder pod patronatem Muzeum Powstania Warszawskiego. Akcją wspiera zbiórka siepomaga.pl/dla-powstancow. Potrwa do 31 stycznia, a jej cel to ponad 170 tys. zł.**

**Groźba unieruchomienia**  
Bohaterki i bohaterowie Powstania Warszawskiego to często ludzie 90+. Ich ciała, nadwyrężone wiekiem, wojną i ciężką pracą, odmawiają już posłuszeństwa. Jest jednak i druga przyczyna - pandemia i przedłużająca się konieczność pozostania w domu. „Rehabilitacja w Domu Wsparcia dla Powstańców Warszawskich przy ul. Nowolipie 22 w Warszawie została wstrzymana przez COVID-19. Niestety dwoje fizjoterapeutów pracujących w ośrodku, nie jest w stanie dotrzeć z pomocą do potrzebujących powstańców” - mówi Ewa Drabikowska, specjalista ds. komunikacji Stowarzyszenia Monopol Warszawski, które prowadzi Dom Wsparcia dla Powstańców Warszawskich. Unieruchomienie - dla wielu symboliczne - w przypadku powstańców z dnia na dzień staje się coraz bardziej dotkliwe, bo brak sprawności ruchowej w wielu przypadkach oznacza prawdziwy dramat - utratę samodzielności.

**1200 zabiegów**  
Dlatego Dom Wsparcia dla Powstańców Warszawskich

wspólnie z Fundacją Sue Ryder, pod patronatem Muzeum Powstania Warszawskiego organizują rehabilitację dla Powstańców Warszawy. Projekt Akcja Rehabilitacja: Powstańcy Warszawscy koordynować będzie Sue Ryder MED, część Fundacji Sue Ryder odpowiedzialna za usługi opiekuńcze. W pierwszej kolejności 13 specjalistów fizjoterapeutów przeprowadzi rehabilitację 50 osób. Planowane są 1-godzinne wizyty specjalistów w domach powstańców, 3 razy w tygodniu przez 2 miesiące. Łącznie to aż 1200 zabiegów.



## Pamięć i troska

To wielkie przedsięwzięcie, także pod względem finansowym. Koszt jednego zabiegu to 140 zł, na całość potrzeba zatem blisko 170 tys. zł. Aby zdobyć taką sumę, uruchomiona została zbiórka - siepomaga.pl/dla-powstancow. Organizatorzy zachęcają, by wesprzeć powstańców w tej trudnej chwili i tak oddać im hołd. „Bohaterki i bohaterowie sierpnia 1944 r. potrzebują nas przez cały rok. Wsparcie rehabilitacji to nie tylko wyraz pamięci, ale i troski. Mówimy przecież o zdrowiu, które brzmi w tym roku naprawdę szczególnie” - mówi Filip Suprowicz, dyrektor Fundacji Sue Ryder.

Źródło informacji:  
Fundacja Sue Ryder



# Ruszyły e-skierowania!

Mają ułatwić dostęp do specjalistów i skrócić kolejki. Jak to działa?

Od 8 stycznia br. skierowania do specjalistów, na leczenie oraz badania muszą być wystawiane w formie elektronicznej. Cyfryzacja ma poprawić dostęp do świadczeń medycznych.

W tym roku skierowania do lekarzy specjalistów i na badania finansowane przez NFZ np. rezonans magnetyczny, tomografię komputerową, szczepienie będą wystawiane w wersji elektronicznej. E-skierowanie będzie działało na podobnych zasadach jak e-recepta.

Ekspert nie ma wątpliwości, że to będzie prawdziwa rewolucja, która pozwoli ucywilizować dostęp do usług medycznych.

**E-skierowanie. Koniec blokowania kilku miejsc w kolejce**

Ochronę zdrowia, publiczną i prywatną, czeka rewolucja. Wszyscy lekarze będą musieli wystawiać elektroniczne skierowanie do specjalistów i szpitali. Część pacjentów może być jednak rozczarowanych. Obecnie pacjent może się zapisać na zabieg w trzech placówkach, a jest wykazywany w każdej kolejce. I gdy przychodzi jego kolej, często się okazuje, że pacjent się nie stawia, bo skorzystał ze świadczenia w innej placówce. Teraz to się skończy – wyjaśnia **Jakub Kraszewski, dyrektor Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego**. W momencie, gdy pacjent zapisuje się na świadczenie finansowane ze środków NFZ, zostaje zablokowana możliwość rejestracji kolejnego takiego samego e-skierowania – ulegnie ona odblokowaniu dopiero po realizacji usługi medycznej. Zatem nawet jak pacjent ma trzy e-skierowania na ten

sam zabieg, bo może ich otrzymać więcej, to i tak po rejestracji na nie pozostałe zostaną zablokowane. Zawsze zatem będzie miał zarezerwowane jedno miejsce i nie będzie tworzył kolejki do innych placówek. Dlatego zdaniem Jakuba Kraszewskiego e-skierowania to podstawa ucywilizowania ochrony zdrowia.

– To jest dobre rozwiązanie, które w Niemczech nikogo nie dziwi – mówi. Podobnie uważa **dr Wanda Korzycka-Wilińska, dyrektor Szpitala Uniwersyteckiego im. dr Jana Biziela w Bydgoszczy**. – Mam swój dział informacyjny, nasi lekarze już testują system i nie widzę tu problemów. Za to e-skierowanie ułatwi zarządzanie – mówi.

Źródło: PAP MediaRoom

**E-skierowanie krok po kroku:**

- lekarz wystawi opatrzone podpisem elektronicznym skierowanie
- pacjent otrzyma je e-mailem, SMS-em lub w formie wydruku informacyjnego. Wersję papierową otrzyma wtedy, gdy nie ma Internetowego Konta Pacjenta (IKP)
- e-skierowanie będzie odnotowane w systemie
- pacjent samodzielnie wybiera placówkę, w której chce zrealizować badanie. Aby się zarejestrować, wystarczy podać 4-cyfrowy kod ze skierowania i numer PESEL – dokładnie tak jak w przypadku realizacji e-recepty.

## Wspieraj odporność

Wyniki badania wskazują, że świadomość Polaków w kwestii wspierania odporności jest wysoka. Jednak w praktyce zbyt mało osób prowadzi naprawdę zdrowy tryb życia, który buduje silny układ odpornościowy.

Szczególnie na ostatniej prostej, kiedy mamy nadzieję na powrót do normalności, warto przywrócić swojemu organizmowi nawyk. Zadbaj o odpowiednią ilość i jakość snu. Spróbuj znaleźć aktywność fizyczną, która będzie sprawiać ci przyjemność. Dokładnie przyjrzyj się swojej diecie.

Dieta jest jednym z najważniejszych sposobów wzmacniania odporności. Powinna być zdrowa, zbilansowana, bogata w produkty roślinne.

Dodaj do niej umiarkowaną i regularną aktywność fizyczną. Ekspert radzi, aby najlepiej ruszać się na świeżym powietrzu i na słońcu. Gdy go brakuje (np. zimą), zaleca się suplementację witaminy D. Aktywność fizyczna pomaga również zadbać o jakość snu, która jest tak ważna dla zachowania dobrego samopoczucia u osób starszych.

W okresie zimowym warto wziąć pod uwagę preparat taki jak Plusssz Odporność Senior 100% Complex – suplement diety stworzony z myślą o osobach starszych. W jego składzie znajdziemy specjalny zestaw składników wspierających odporność, m.in. cynk, witaminę D3, C, B6, B12, a także składniki pochodzenia naturalnego – dziką różę i rutynę. Co ważne, preparat jest bez dodatku cukru.

Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.

REKLAMA




## ODPORNOŚĆ SENIOR

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

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

**Plusssz Odporność Senior 100% Complex to preparat stworzony z myślą o seniorach.**

Zawiera 100% immuno complex – specjalny zestaw składników\* wspierających ich odporność

 **BEZ dodatku CUKRU**

 **Z SOKIEM OWOCOWYM w proszku**




**smak MALINA & DZIKA RÓŻA**

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.  
\*Witamina C, D i cynk wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.



Artykuł Partnerski

# Jak dbać o protezę, aby długo i komfortowo służyła

## 10 praktycznych porad

**Używanie ruchomych protez zębowych nie zwalnia z zabiegów higienicznych i wizyt w gabinecie dentystycznym. Posiadanie potocznie zwanych „trzecich zębów” wymaga codziennej pielęgnacji i regularnych kontroli u stomatologa.**

Na powierzchni protez zbiera się tzw. płytka protez, podobnie jak na powierzchni zębów odkłada się bakteryjna płytka nazębna. Dodatkowo obecność w jamie ustnej ruchomych uzupełnień protetycznych zmienia jej środowisko. Materiał, z którego wykonane są protezy, nie posiada jednorodnej struktury. Porowata powierzchnia protez, wilgotne środowisko jamy ustnej i podwyższona temperatura (nawet do 40°C) sprzyjają rozwojowi grzybów i bakterii. Przy źle dopasowanych protezach mogą gromadzić się pod nią resztki pokarmowe

sprzyjające uszkodzeniu miękkich tkanek.

To wszystko prowadzić może do zaburzeń metabolizmu błony śluzowej, do załamania jej właściwości obronnych i ryzyka pojawienia się stanu zapalnego, nadkażenia go grzybicą, a nawet pojawienia się odleżyn.

Prawidłowa higiena jamy ustnej i dbanie o uzupełnienia protetyczne odgrywają istotną rolę w zapobieganiu zmianom chorobowym związanym z użytkowaniem protez, a także sprzyjają długotrwałemu cieszeniu się nimi.

### Jak dbać o protezę i jamę ustną - 10 praktycznych porad

1. Ruchome uzupełnienia protetyczne oczyszczamy po każdym posiłku z użyciem specjalnej szczoteczki do czyszczenia protez i przeznaczonej do tego pasty lub proszku, następnie dokładnie spłukujemy bieżącą wodą. Szczoteczki do czyszczenia protez posiadają włosie z obu stron trzonka: część stojkowa, mniejsza, służy do oczyszczenia powierzchni dośluzówkowej protezy, przeciwległe pęczki ze sztywniejszego niż w szczoteczkach do

zębów włosia oczyszczają powierzchnię zewnętrzną protezy. Często błędem jest nieoczyszczanie protezy wcale lub używanie do tego pasty do zębów. Ta ostatnia zawiera szereg substancji ściernych, które naruszają gładką, dużo mniej twardą niż zęby powierzchnię sztucznych zębów. Skutkuje to ich sporowaceniem, sprzyja rozwojowi bakterii i szybkimi przebarwieniami. Do oczyszczania protez służą dostępne specjalne proszki bez zawartości substancji ściernych. Można je także zastąpić szarym mydłem.

2. Uzupełnieniem usuwania złożeń z protezy przy pomocy szczoteczki jest stosowanie gotowych produktów w postaci tabletek do rozpuszczania, w skład których wchodzi środek enzymatyczny i oczyszczające. W przygotowanym roztworze umieszcza się protezę na 20-30 minut, po czym dokładnie je płucze w bieżącej wodzie.
3. Nocą należy zapewnić odpoczynek błonie śluzowej jamy ustnej. Protezy pozostawia się więc po wieczornym umyciu i oczyszczaniu w środo-

wisku suchym (w przeznaczonym do tego celu pudełeczku). Wilgoć sprzyja namnażaniu drobnoustrojów. Błędny stereotypem jest wizerunek protezy zanurzonej na noc w szklance z wodą.

4. Jeżeli częściowe uzupełnienia protetyczne posiadają w swej budowie precyzyjne, metalowe elementy retencyjne (np. lane kłamy, zatrzaski, zasuwki), trzeba szczególnie zadbać o ich oczyszczenie. Z czasem miękka płytka protezy przekształca się może w twarde kamień (analogicznie jak na zębach), który zaburzyć może utrzymanie protezy.
5. Zęby własne (uzębienie resztkowe) pacjenta szczotkowane powinny być według ogólnej przyjętych zasad. Często jednak są to pojedynczo stojące zęby, dla których łatwiejszego oczyszczenia warto posłużyć się bardziej precyzyjną w tej sytuacji szczoteczką jednonopęczkową. Osobom z niedowładami mięśniowymi, po udarach lub z innymi schorzeniami neurologicznymi (chorea Parkinsona, Alzheimera) łatwiej jest posłu-



giwać się szczoteczką elektryczną.

6. Wsparcie higieny jamy ustnej podczas stanu zapalnego dziąseł wokół resztkowego uzębienia powinno uwzględnić dwukrotne w ciągu tygodnia stosowanie płukanki lub żelu stomatologicznego z chlorheksydyną, jak np. Elugel.
7. Pacjenci z zębami własnymi (uzębieniem szczątkowym) powinni być objęci profilaktyką przeciwróżniczą, ze względu na zwiększone ryzyko próchnicy w zębach własnych, szczególnie tych oklamrowanych (wskazane jest systematyczne stosowanie lakierów fluorowych, chlorheksydynowych, żeli fluorowych).
8. Pacjenci bezzębni powinni płukać codziennie, regularnie jamę ustną płynami o charakterze łagodzącym i oczyszczającym (np. preparaty ziołowe, uzupełnione chlorheksydyną).
9. Błonę śluzową bezzębnych wyrostków warto masować codziennie mięką szczoteczką, posypaną niewielką ilością soli kuchennej.
10. Bez względu na obecność lub brak uzębienia resztkowego, pacjenta

użytkującego ruchomą protezę akrylanową, obowiązują kontrolne wizyty u stomatologa i w zależności od potrzeb ich podścielenie lub wymiana co 3-5 lat.

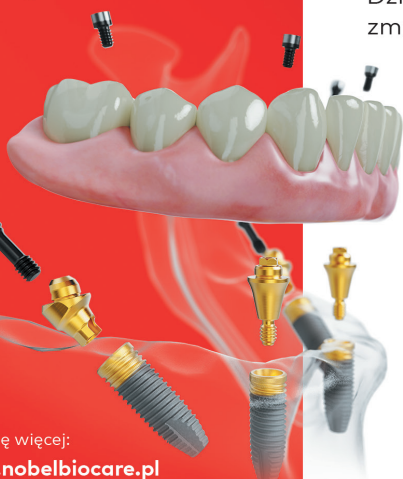
Okresowe, co pół roku, kontrole w gabinecie dentystycznym pozwalają na bieżąco dopasowywać protezy (warunki w jamie ustnej cały czas zmieniają się), dają to też szansę podejmować decyzje o ich wymianie na nowe lub podścieleniu. To szczególnie ważne u pacjentów starszych, kiedy dochodzą liczne choroby. Ogólny stan zdrowia, zażywane leki, częste osłabienie działania układu odpornościowego, idąc w parze z predyspozycją do powstawania przewlekłych stanów zapalnych pod protezami i w kąciach warg.

Kontrola jamy ustnej u stomatologa to także szansa na wyeliminowanie ryzyka przemiany odleżyny lub długotrwałej zmiany zapalnej pod protezą w zmianę nowotworową. Codzienne dbanie o higienę jamy ustnej i protezy oraz kontrole u stomatologa są szansą na komfortowe użytkowanie protezy na lata.

REKLAMA

**Nobel Biocare™**

**Nowy uśmiech w jeden dzień\***



Dowiedz się więcej:  
[pacjenci.nobelbiocare.pl](http://pacjenci.nobelbiocare.pl)  
[implantywroclaw.com.pl](http://implantywroclaw.com.pl)

### All-on-4®

**Skuteczna metoda leczenia bezzębia przy pomocy rozwiązań Nobel Biocare**

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

### Sprawdzone i udokumentowane naukowo

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

**DENTAL MED**  
CLINIC

Zapraszamy do rekomendowanej kliniki  
ul. Żmigrodzka 83/105 (I p.), Wrocław  
[implantywroclaw.com.pl](http://implantywroclaw.com.pl)

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

## SŁUCHMED

Zapraszamy do naszych gabinetów na

**BEZPŁATNE  
BADANIA SŁUCHU**



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



Stosujemy rękawiczki ochronne



Dezynfekujemy gabinet i sprzęt medyczny przed każdą wizytą



Planujemy wizyty w bezpieczny sposób, umawiając pacjentów na konkretne godziny



Używamy maseczek ochronnych

**PRZESTRZEGAMY ZAOSTRZONYCH ZASAD HIGIENY I DEZYNFEKCJI**



# Infolinia Allegro dla Seniora

**Infolinia Allegro dla Seniora to pomoc w zakupach online na najpopularniejszej platformie zakupowej w Polsce. To rzeczywista pomoc przy zakupach w czasie ich robienia. Wystarczy tylko zadzwonić pod numer 616 271 777.**

## Bezpieczne zakupy w Internecie bez wychodzenia z domu

Życie w ostatnich czasach mocno się zmieniło, ale nie zmieniły się potrzeby ludzi. Na co dzień nie możemy się obejść bez jedzenia, odzieży, urządzeń medycznych i wielu innych niezbędnych do normalnego funkcjonowania produktów. Z pomocą przyszedł Internet i rozwój techniki oraz ludzie dobrej woli. Allegro to platforma zakupowa, gdzie można kupić prawie wszystko. Serwis nie tylko zapewnia łatwą w obsłudze przeglądarkę internetową, gdzie można wpisać szukany produkt, ale także różne sposoby płatności: przez Internet poprzez swój Bank lub Blik (można w aplikacji z danego baku wygenerować specjalny kod, po wpisaniu go zakupy zostaną sfinalizowane) lub gotówką przy odbiorze. Allegro zapewnia także kontakt z klientem, od którego zakupiło się towar, a także daje możliwość zakupu na raty lub z opcją SMART, czyli bez opłaty za dostawę. To naprawdę bezpieczne i wygodne zakupy. Obecnie zostały wsparte jeszcze specjalną Infolinią dla Seniora. Jest to szczególnie ważne „**Właśnie teraz, kiedy galerie handlowe ponownie są zamknięte, seniorzy otrzymują realne wsparcie doradców w sprawnym i bezpiecznym kupowaniu w Internecie**” – mówi Marzena Rudnicka, prezes KIGS. A pani Mirosława Kawała, dyrektor ds. obsługi klienta w Allegro dodaje „**Co więcej, aktual-**

nie wszystkim nam brakuje kontaktów z innymi ludźmi, więc jestem przekonana, że seniorzy chętnie skorzystają z tej formy doradztwa podczas zakupów, kiedy wszystkie problemy i wątpliwości będą rozwiązywane od ręki.” Ten cyfrowy świat stoi otwarty i bezpieczny także dla seniora. Pandemia nie musi nikogo ograniczać, a wręcz przeciwnie, daje nowe możliwości i pozwala z nich korzystać w dowolnym czasie.

## Realne wsparcie człowieka – konsultanta (rozmowa, bezpieczeństwo)

Wielu seniorów jest dopiero na początkach przygody z zakupami przez Internet. A wystarczy tylko sprawny sprzęt z dostępem do Internetu (laptop, komputer stacjonarny, tablet lub telefon-smartfon), a także skrzynka pocztowa i adres e-mail. W razie jakichkolwiek pytań odnośnie założenia konta na Allegro, wyboru sposobu dostawy, płatności czy reklamacji można skontaktować się z bezpłatną Infolinią Allegro dla Seniora o numerze 616 271 777. Jest ona czynna codziennie od 8.00 do 20.00 (z wyjątkiem świąt). To tutaj czekają na seniorów mili i kompetentni doradcy, którzy krok po kroku przeprowadzą każdego przez proces kupowania na Allegro. Ważna jest także informacja, że Infolinia dla Seniora służy pomocą w wyjaśnieniu wszystkich wątpliwości oraz udziela wsparcia od momentu założenia konta, aż do

zakończenia całej transakcji, nie jest ona przeznaczona do składania zamówień. Przez infolinię nie można kupować towarów.

## Infolinii Allegro dla Seniora 616 271 777

Świat cyfryzacji, rozwoju Internetu i zakupów online, to świat przyjazny i bezpieczny dla wszystkich. Dzięki Infolinii Allegro dla Seniora ta najbardziej zasłużona grupa wiekowa może otrzymać pomoc w czasie zakupów online zawsze wtedy, gdy będzie tego potrzebowała.

## 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

REKLAMA

Bezpłatna infolinia

## Allegro dla seniorów

**616 271 777**

Czynna 7 dni w tygodniu (z wyjątkiem świąt), 8:00–20:00

Chcesz wygodnie i bezpiecznie zrobić zakupy na Allegro, ale nie wiesz jak? **Zadzwoń! Nasi konsultanci pomogą Ci przejść ten proces krok po kroku.**

- Wskażą, na co warto zwrócić uwagę przy wyborze oferty zakupowej
- Rozwieją wszelkie wątpliwości w kwestii bezpieczeństwa internetowych zakupów
- Pomogą w dokonaniu płatności za zamówienie

**Jesteśmy dla Was!**



Partner

Partner

Organizator

ABC SENIOR.COM



allegro

REKLAMA

**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



# Kreatywność, czyli co?

Jadwiga Kwiek ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

**I raz jeszcze powróćmy do Gedeona. Kiedy Bóg postął do niego anioła, pomysł, że mógłby stać na czele wojsk wyzwalających Izrael, wydał mu się tak fantastyczny, że mówiąc najdelikatniej, odmówił wykonania polecenia**

Bóg musiał postać anioła po raz drugi, żeby wreszcie Gedeon uwierzył, że może, zrobić coś tak niebywałego. Kompletnie nieprzystającego do roli wieśniaka z cepem na klepisku. Czegoś, czego nigdy nie robił, do czego faktycznie nie miał żadnego przygotowania. Jak wiemy, na tym nie skończyły się zaskakujące polecenia Boga. Najpierw kazał Gedeonowi odesłać tych, którym zabrakło odwagi. Po-tem tych, którzy nie wykazali

się uważnością, mówiąc mu „tych ludzi ciągle jest za dużo” i zapewniając go „wystarczy ci to, co masz”. I ostatecznie Gedeon został z 300 żołnierzami przeciwko 135 tysiącom wrogich wojsk.

Kiedy nadszedł czas walki, Gedeon podzielił swoich trzystu żołnierzy na trzy grupy. Każdemu dał róg oraz dzban, w którym była schowana świeca pochodnia. Koło północy otoczyli obóz nieprzyjaciół. Później wszyscy razem zatrąbili na rogach, rozbili dzbany i zawołali: „Miecz Jehowy i Gedeona!” Wrogowie obudzili się, lecz nie wiedzieli, co się stało. Przerazili się i zaczęli uciekać. Dzięki temu Izraelici mogli ich pokonać. Wystarczyło im to, co mieli. O czym mówi nam zakończenie historii Gedeona? O tym, jak ważną rolę pełni w naszym życiu **kreatywność. Twórcze podejście** do tego wszystkiego, co nas spotyka.

**Na czym polega bycie twórczym?**

Między innymi na dziecięcej zdolności do dziwienia się i zachwytu. Bruner mówi o „sku-

**tecznym zdziwieniu**”. Takim, które prowadzi do poszukiwania nowych, ale sensownych, rozwiązań. Nie ważne, czy jest to tak zwana twórczość historyczna, czyli odkrywanie czegoś po raz pierwszy w historii ludzkości. Czy twórczość psychologiczna, czyli samodzielne odkrycie czegoś, co inni już wcześniej odkryli. Chodzi o stosunek do świata, o przełamywanie stereotypów, wychodzenie poza schematy. Kreatywność to wykraczanie poza to, co wiemy. Angielski eseista i krytyk literacki E.M. Forster napisał, że kiedy jesteśmy w stanie tworzenia, unosimy się poza czasem i przestrzenią. Opuściliśmy się na dno studni podświadomości i stamtąd wydobywamy to, co zazwyczaj jest poza jej zasięgiem, po czym łączymy to z codziennym doświadczeniem. I w efekcie otrzymujemy dzieło sztuki. Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby dziełem sztuki było nasze życie. Wszak życie też jest sztuką.

„Schodzenie na dno studni podświadomości” wcale nie jest poetyckim bujaniem w obłokach. Jest jedną z podstawowych, choć ignorowanych i niedocenianych prawd o nas samych. Kiedy patrzymy na zwierzęta czy rośliny, to widzimy, że doskonale „wiedzą” kiedy gniazdować, przylaty-

wać, odlatywać. Zapadać w zimowy sen i budzić się z niego. Przyspieszać lub opóźniać wegetację. One to po prostu „wiedzą”. Bez chodzenia do szkół. Nikt nie zdoła namówić ziarna marchewki, żeby wydało z siebie buraka. Nie robi tego i już. Czy Bóg albo Natura/Ewolucja uprzywilejowały świat roślin i zwierząt a człowiek został pozostawiony bez tej głębokiej wiedzy? Raczej nie. Człowiek jest istotą rozdartą pomiędzy światem natury i kultury. Stąd problemy z korzystaniem z głęboko zakorzenionej wiedzy.

**Wystarczy ci to, co masz**

My naprawdę, tak jak rośliny i zwierzęta, wiemy, co powinniśmy robić. **Wszystkie odpowiedzi są w nas.** Czasem nie radzimy sobie z ich odświeżaniem. Wtedy potrzebna jest nam specjalistyczna pomoc.

Przed każdym z nas stoją wyzwania. Nie musi to być rejs kajakiem przez Atlantyk czy zimowe podejście na K2. Codzienne życie pełne jest naszych zwykłych oceanów do przebycia i gór do zdobycia. Od nas samych zależy, czy się zmierzmy z tymi wyzwaniami. Czy podejmiemy wyzwanie uczynienia z naszego życia dzieła sztuki. Nie musimy i nie powinniśmy ulegać

presji wiecznej młodości, ale warto posłuchać rady najstarszej nauczycielki jogi na świecie, Tao Porchon – Lynch, która mówi, że „**w życiu chodzi o to, aby umrzeć młodo, najpóźniej jak się da**”.

Trzeba zacząć od powiedzenia sobie: możesz! Możesz, jeżeli zechcesz. Możemy przerwać błędne koło, jeżeli w nim utknęliśmy. Jeżeli „coś nam w życiu nie wyszło”, „poszło nie tak”. A kiedy to zrobimy, będziemy szczęśliwi. Jest tylko „tu i teraz”. Tego, co było, już nie ma. Tego, co będzie, jeszcze nie ma. Wyzwalając się z urazów przeszłości i rozczarowań z niezrealizowanych scenariuszy na przyszłość, czujemy prawdziwy smak i sens życia. Doświadczymy, jak wiele możemy i jak dużo jesteśmy warci. Tu i teraz. Tacy, jacy jesteśmy. Bez uganiania się za nierealnymi mrzonkami.

**SMS**

Znakomity polski satyryk Andrzej Poniedziałki twierdzi, że „młodość przychodzi z wiekiem”. A jak już przyjdzie, to osiągamy SMS. Stan Młodości Stabilnej. Żart? Nie! Genialne, skrótowe ujęcie tego, na wyrażenie czego psychologowie potrzebują całych tomów uczonych rozpraw. Bo stanowi istotę młodości? **Otwartość, ciekawość, gotowość do podejmowania nowych wyzwań.** Istotę kreatywności. Równocześnie **młodości metrykalnej** towarzyszy burza emocji, niepewności, lęków. Brak doświadczenia. **Młodość psychiczna**, którą osiąga się z wiekiem, podbu-

dowana jest, a przynajmniej powinna być, doświadczeniem, umiejętnością radzenia sobie z emocjami. I to tylko od nas samych zależy, czy zechcemy być psychicznie młodzi. Możemy.

Psycholodzy twierdzą, że nie ma starości, w sensie psychicznym, że nie ma wzorców osobowości, które by ją wyznaczały. I że sprowadza się ona do osobistej decyzji, a nie z góry określonej granicy, za którą właśnie zaczynała się starość. Nie ma żadnych psychologicznych podstaw do tego, aby tworzyć ogólne charakterystyki ludzi starych. Nie ma takiego punktu, w sensie wieku, od którego należałoby kogoś traktować inaczej, niż traktowało się go wcześniej. Człowiek rozwija się cały czas. Zdaniami Wojciecha Eichelbergera starość jest bardzo subiektywnym odczuciem. Jest w dużej mierze zjawiskiem społecznym, upowszechnianym przez obyczaje, sposoby myślenia, przekonania, które obowiązują w danej kulturze. I przez marketing. Rynek usług senioralnych to prawdziwa żyła złota. Wniosek? Zestarzeję się, kiedy będzie mi się chciało!

Żeby to było możliwe, trzeba najpierw uwolnić swoje Dziecko Spontaniczne. Wiek senioralny sprzyja umiejętności korzystania z pozytywnych aspektów Dziecka Spontanicznego, i neutralizowania jego aspektów negatywnych. Toteż i pożytek z niego może być większy.

Odważmy się skutecznie zadziwić samych siebie!

REKLAMA



Poruszający, do bólu prawdziwy portret złożonej, wytrwałej przyjaźni - **Booklist**

Opowieść o przyjaźni, która przetrwa wszystko - od dziewczęcych dramatów po gorzką zdradę, aby stać się osią życia dwóch kobiet. W powieści Firefly Lane Kristin Hannah tworzy wzruszającą lecz cierpką historię powrotów i niezapomnianą opowieść o lojalności i miłości. - **Jacquelyn Mitchard**

Kristin Hannah z doskonałym wyczuciem opisuje zgiełki i energię lat 70. oraz 80. oraz wprowadza czytelników w tajemniki kobiecej przyjaźni. Firefly Lane to arcydzieło, od wspomnianego tła po wymakowane detale. - **Elin Hilderbrand**

Nikt nie pisze o kobiecej przyjaźni - o tych wszystkich niezrozumiałych cudach, radościach, bólu i jej meandrach - z większym wyczuciem niż Kristin Hannah. Jest wspiana. - **Susan Elizabeth Phillips**

**Dr Jadwiga Kwiek** – psycholog, psychoterapeuta. Emerytowany pracownik naukowy, dydaktyk, wykładowca m.in. psychologii na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu. Prezes założyciel UTW w Tarnowie Podgórnym, na którym prowadzi popularne zajęcia z psychologii dla seniorów. Autorka książki „Przepis na człowieka” dedykowanej słuchaczom UTW.



## Dobry duch w każdym wieku

Rozmawiał Andrzej Wiśniewski

Jubileusz Akademii Każdego Wiek w Świnoujściu

**Od dziesięciu lat bawią i edukują mieszkańców Świnoujścia w każdym wieku. Poprzez szeroki zakres działań, starają się łączyć pokolenia udowadniając, że ludzie bez względu na wiek mogą się z sobą dogadać: na estradzie, tanecznym parkiecie, jak i strzelnicy sportowej. O pracy Akademii Każdego**

**Wiek działającej przy Towarzystwie Oświatowo-Promocyjnym – „Business-Pro” w Świnoujściu opowiada szefowa Elżbieta Bruch.**

**Andrzej Wiśniewski: Do kogo adresujecie swoją działalność?**

**Elżbieta Bruch:** Na początku myśleliśmy tylko o ludziach w „trzecim wieku” i tak rzeczywiście było, jednak w miarę upływu czasu i rozszerzania naszych

proponycji programowych, zaczęli dołączać do nas ludzie pracujący w przedziale wiekowym 50 plus. Ponieważ nasze Towarzystwo przybrało formułę otwartą, doszliśmy do wniosku, że takie spotkania pokoleń stwarzają szansę na powstanie instytucji, która te pokolenia będzie cementowała. Po pewnym czasie na zajęciach zaczęły pojawiać się wnuki, które do woli mogły nacieszyć się rodzicami, babkami i dziadkami. I tak rozpoczęliśmy naszą działalność, która trwa już dziesięć lat i w tym roku obchodzimy jubileusz.





### Jak chcecie zachęcić mieszkańców miasta do współpracy z wami ?

Przez dziesięć lat sporo było różnych propozycji: od wycieczek, koncertów muzycznych, rajdów rowerowych, spotkań towarzyskich do organizacji sekcji wiodących takich jak: grupa wokalo-muzyczna, kursy komputerowe, nauka języków obcych. Z myślą o seniorach, organizujemy spotkania ze specjalistami np. lekarzami, rehabilitantami, prawnikami, z przedstawicielami finansów i ekonomii. Mieliśmy cykl wykładów nt. żywności i żywienia prowadzonych przez prof. Barbarę Czerniejewską-Surmę. Pracownicy banku uczyli rozpoznawania autentyczności banknotów polskich i niemieckich. Na spotkaniach z policją rozmawialiśmy o bezpieczeństwie osób starszych, braliśmy udział w kursach samoobrony w Świnoujskim Klubie Karate Kyokushin. Na specjalnym wykładzie poruszaliśmy tematykę przemocy w rodzinie i uzyskiwania pomocy w tym zakresie. Dla naszych członkiń organizowaliśmy szkolenia z udzielania pierwszej pomocy.

**Z tego co wiem, bardzo wam zależy na uaktywnianiu członków Waszego Towarzystwa poprzez wykorzystanie ich potencja-**

### łu intelektualnego. Jak to robicie ?

Na część wykładów zapraszamy osoby z zewnątrz, a część prowadzą nasze koleżanki z Akademii. Np. wspominamy z uznaniem spotkanie z okulistką doktor Elżbietą Pietrzyk, czy cykl wykładów na temat malarstwa np. o epokach w sztuce i malarstwie, o kobietach i twórczości Pablo Picasso – prowadzonych przez Anię Młodzińską. Pielęgniarka Tereska Lempert szkoliła nas z zakresu udzielania pierwszej pomocy. Wraz z inną koleżanką Kysią Gajewską poprowadziły akcję profilaktyki ochrony zdrowia i mierzyły nam ciśnienie i poziom cukru we krwi. Organizujemy spotkania poetyckie, muzyczne. Gościliśmy muzyka Macieja Winogrodzkiego z zespołu VINO a nasza koleżanka Anna Kamińska okrasila to spotkanie swoją poezją. Lubimy też jak nasze spotkania spontanicznie, poetycko, komentuje również nasz kolega poeta, dziennikarz Maciek Napiórkowski. Swoją poezję często prezentuje też Maja Przybylska. Profesor Joanna Pyłat prezentowała u nas cykl wykładów historycznych nt. Polonii w Wielkiej Brytanii i w Indiach. Staramy się pielęgnować nasze tradycje i zwyczaje, stąd wspólne Wigilie, Mikołajki, Andrzejki, niepodległościowe bale

Biało-Czerwone. Współpracujemy z innymi organizacjami pozarządowymi działającymi w Świnoujściu, jak również z Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Świnoujściu i Nadmorskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Międzyzdrojach, z którymi czasami organizujemy wspólne imprezy. Naszą działalność dostosowujemy do aktualnych potrzeb uczestników Akademii Każdego Wieku.

### Czy chciałaby Pani wyróżnić kogoś z zajęć?

Niestety pandemia przerwała nam super projekt pt. „Zajęcia taneczne”, w których uczestniczyły babcie z wnukami. Znakomita zabawa, a co najważniejsze, taki też był cel tych zajęć, by oprócz nauki tańca, wnuki jak najczęściej przebywały z dziadkami i babciami. Eksperyment się udał i mam nadzieję, że w „lepszem” czasie te zajęcia powrócą. Wisienką na torcie są zajęcia dla grupy wiekowej 50 plus na strzelnicy sportowej. Okazuje się, że spotkania strzeleckie stały się hitem. Prócz kontaktu z bronią i strzelania na strzelnicy, wyrabia się umiejętność koncentracji, regulacji oddechu, co nie jest bez znaczenia dla codziennego funkcjonowania ludzi w tych grupach wiekowych. Na strzelnicy odbywają się też zajęcia z historii, gdyż

część spotkań prowadzona jest przez strzelców z Bractwa Kurkowego.

### Udało wam się stworzyć zespół muzyczny. Jak do tego doszło?

Tak, mamy grupę muzyków i wokalistów. Zespół powstał na prośbę koleżanki, która bardzo chciała śpiewać, ale nie miała gdzie. Zaprośiliśmy ją do współpracy, z czasem doszły inne osoby i tak od ponad dwóch lat koncertujemy, dzielimy się radością muzykowania. Stał się też samowystarczaln, gdyż nasi artyści często umilają nasze spotkania, nagrywają piosenki, są aktywni na miejskiej scenie muzycznej, starają się też rozśpiewać uczestników naszych spotkań.

### Jakie potrzeby zgłaszają uczestnicy zajęć. Czy mają jakieś szczególne życzenia, zainteresowania?

Oczywiście są różne pomysły. Chocą kontaktu z ośrodkami naukowymi i my im to umożliwiamy, poprzez kontakt z Uniwersytetem Szczecińskim i Zachodniopomorskim Uniwersytetem Technologicznym. Organizujemy spotkania z naukowcami, zapoznujemy z najnowszymi trendami w polityce, ekonomii. Prezentujemy najnowsze technologie. Najważniejszą kwestią podnoszoną przez uczest-



ników spotkań, a dla nas to jest bardzo cenne, jest chęć bycia z drugim człowiekiem, potrzeba rozmowy, wymiany myśli. Chocą jeździć na wycieczki po to, by być razem, by w tych zwariowanych czasach przetrwać - a w wieku ponad sześćdziesiąt lat bywa to czasami bardzo trudne.

Zatem - nasza instytucja to nie tylko zabawa, ale też swoista psychoterapia, również z udziałem fachowców.

### Gratulujemy wspaniałego jubileuszu!

Dziękuję za rozmowę

REKLAMA



## Ośrodek Wczasowy Komandor w Pogorzeliczy zaprasza na wypoczynek nad morze

### WCZASY DLA SENIORÓW OFERTA SPECJALNA NA 2021 r.

**Już od 80 zł/os za dobę z pełnym wyżywieniem!**

- 3 posiłki dziennie w formie bufetu (najlepsze jedzenie nad morzem)
- komfortowe pokoje 2, 3 i 4-osobowe z łazienką, TV, tarasem lub trawnikiem
- wieczorki taneczne z muzyką na żywo
- grill i ognisko
- animacje i zajęcia dla Seniorów
- bogaty program artystyczny przygotowany przez animatora
- cisza, spokój i piękne miejsca do spacerów oraz wycieczek rowerowych

Ośrodek Wczasowy Komandor jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.

**Sprawdź szczegóły na: [www.owkomandor.pl](http://www.owkomandor.pl)**  
**Masz pytania? Zadzwoń lub napisz. Czekamy!**  
**tel. 91 386 30 19 kom. 501 571 830 biuro@owkomandor.pl**

**OFERTA SPECJALNA DLA GRUP!**  
**Opiekun GRATIS przy grupach 15 os.**







# NA 2 GŁOSY ... A CZASAMI 3

CYKL

Pomysł i realizacja: **Bogna Bartosz, Ilona Zakowicz**

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



fot. Julia Bartosz

**Bogna Bartosz:** zajmuje się zawodowo psychologią od 30 lat. Stara się odkryć czynniki decydujące o wysokiej jakości życia osób 60+. Jest autorką i współautorką 70 artykułów oraz 6 książek.

**Linda:** Rok 2020 nie należał do łatwych. Sytuacja pandemiczna pokrzyżowała wiele z naszych planów. Zweryfikowała dotychczasowe cele, aspiracje, zachwiała naszym poczuciem bezpieczeństwa. **Przed nami jednak Nowy Rok. Z jakim nastawieniem go rozpoczynacie? Jakie macie przemyślenia u progu 2021 roku?**

**Bogna:** Koniec roku to czas podsumowań. Pozwala spojrzeć na minione 12 miesięcy z dystansem, ale i nadzieją na to, co jeszcze przed nami. To moment szczególnie, stwarza okazję do czułego przyjrzenia się temu, co było dla nas trudne, i bolesne, a także poczucia wdzięczności za doświadczone dobro, pomyślność. Rozpoczęliśmy Nowy Rok, u jego progu snujemy plany i wizje, przed nami symboliczny „nowy początek”. Rok 2021 niesie ze sobą wiele niewiadomych, budzi w nas wątpliwości, niepokoje, a nawet uzasadniony strach. Warto jednak być optymistą, wierzyć w pozytywne rozstrzygnięcia ważnych dla nas kwestii, a także pomyślny rozwój wydarzeń.

**Linda:** Biorąc pod uwagę trwającą od wielu miesięcy trudną sytuację

pandemiczną, każdy z nas zadaje sobie pytanie: jak znaleźć siłę, by wyznaczyć sobie nowe cele, mieć plany na przyszłość, patrzeć z optymizmem na to, co przed nami?

**Bogna:** Tak to prawda – nie jest to łatwe w tym zdominowanym przez koronawirusa, niełatwym czasie. Ale czy to znaczy, że mamy się poddać i powiedzieć – nic mnie już nie czeka... lepiej nie będzie? Z psychologicznego punktu widzenia takie myślenie nie jest dla nas dobre. Dlaczego? Dlatego, że jak będziemy myśleć pesymistycznie, to wpłynie to negatywnie na nasze zdrowie i samopoczucie psychiczne, ponieważ gdy widzimy świat w ciemnych barwach, to on po prostu taki nam się jawi. Stajemy się wtedy przygnębieni, smutni, pozbawieni sił i energii. Psycholodzy mówią o „samospelniającej się przepowiedni”. Oznacza to, najprościej rzecz ujmując, że spotyka nas właśnie to, czego się spodziewamy. Jak spodziewamy się problemów, to pewnie do nas przyjdą, a jak dobrych dni, to mamy większe szanse na to, że takie są przed nami. Mówiąc krótko - psychologicznie „nie oplaca się” myśleć, że przed nami tylko trud i niewiele dobrego.

**Linda:** Ale jak to zrobić, żeby nie popaść w negatywny i pesymistyczny myślenie?

**Bogna:** Warto wstać z krzesła albo fotela i rozejrzeć się wokół. Zadać sobie pytanie: co może mnie dziś ucieszyć? Herbata w filiżance, która do tej pory gościła na stole tylko od święta? Telefon do znajomych z podziękowaniem, że dobrze, że możemy z nimi porozmawiać? A może wyobrażenie sobie spaceru po ulubionych ścieżkach w parku – zaraz jak to tylko będzie możliwe.

**Ilona:** Warto też się angażować, podejmować różne formy aktywności, nawet jeśli chwilowo sprowadzają się one wyłącznie do zdalnego uczestnictwa w wykładach, warsztatach czy koncertach.

**Bogna:** Dlatego obie z Iloną wchodzimy w 2021 z nadzieją. Przełom roku był dla nas czasem poszukiwania nowych inspiracji, a dokładnie szukania pomysłów na inne niż te sprzed pandemii działania, znajdowania nowych „form spotykania się” z seniorami. Tęsknimy za wykładami i warsztatami, za rozmowami „twarzą w twarz”. Wiele się przecież w tym względzie zmieniło. Rok 2020 nie był dla nas łaskawy, uniemożliwił

nam bezpośrednie kontakty. Wierzymy jednak, że nowy 2021 jest szansą na zmianę. Jest niezwykle ważne dla nas, dla naszych relacji z bliskimi i znajomymi co teraz zrobimy. Szczepionki na COVID-19, o których tak wiele się mówi ostatnimi czasy, pozwalają wierzyć, cytując Tomasza Lipińskiego, że „jeszcze będzie przepięknie, jeszcze będzie normalnie”.

**Ilona:** Zanim jednak spotkamy się w sali, auli czy kawiarni, chcemy zaproponować Państwu nasze towarzystwo na łamach „Gazety Senior”. Dzięki Twojej, Lindo, uprzejmości będziemy dyskutować na dwa, a czasem i trzy głosy o tym, co wydawać nam się będzie w danym momencie ważne, aktualne, potrzebne. Do tej dyskusji zapraszamy Państwa, czytelników Gazety Senior...

**Linda:** Przed nami luty, inaugurujecie nowy projekt: Cykl artykułów na łamach „Gazety Senior”, czy to przypadek, że rozpoczynacie swoją działalność właśnie w lutym?

**Ilona:** Luty jest miesiącem niezwykłym pod wieloma względami. Dajmy na to

pogoda. Przyglądając się prognozom na przestrzeni ostatnich kilkudziesięciu lat, zauważymy, że luty jest w Polsce jednym z najbardziej nieprzewidywalnych miesięcy. Pogoda w tym czasie potrafi przybierać różne, czasem bardzo skrajne oblicza - od srogiej zimy po przedwczesną wiosnę. Luty, jest drugim miesiącem roku, który według kalendarza gregoriańskiego ma 28, a w latach przestępnych 29 dni – jest więc najkrótszym miesiącem w roku. Co ciekawe, według kalendarza rzymskiego luty był nie jednym z pierwszych, ale ostatnim miesiącem roku, przeznaczonym na tak zwane „obrzędy oczyszczające” (łac. februa). Były to starożytne, rzymskie uroczystości odbywane się przed początkiem nowego roku- przygotowujące na „nowy początek”. Warto zauważyć, że aspekt „oczyszczający” wpisany jest także w symbolikę Środy Popielcowej, nazywanej również „Popielcem” lub „Wstępną Środą”. W Kościele łacińskim (rzymskim) Środa Popielcowa rozpoczyna, trwający 40 dni, okres Wielkiego Postu i przypada właśnie na luty (lub początek marca). Wielki Post jest dla katolików cza-

sem wyjątkowym, wezwaniem do przemiany życia, czego symbolicznym wyrazem jest posypanie głowy popiołem - znakiem oczyszczenia i zmartwychwstania, symbolem śmierci i nowego życia.

**Linda:** Luty jest zatem pod wieloma względami symboliczny?

**Ilona:** Tak, biorąc pod uwagę wspomnianą wyjątkowość tego miesiąca, idealnie wpisuje się on w kontekst „nowego początku” w wymiarze społecznym i indywidualnym. Dla nas to dobry moment na inaugurację nowego projektu, który w formule dialogu ma być dla Czytelników źródłem psychologicznego wsparcia i nadziei na to, że przed nami dobry rok.

**Bogna:** Jesteśmy obie przekonane, że niebawem będziemy cieszyć się swoją obecnością w UTW, Klubach Seniora, kawiarniach czy instytucjach kultury. Nowy Rok to nowe szanse i wyzwania. Zapraszamy Państwa do dzielenia się swoimi przemyśleniami na temat roku minionego, jak również 2021. Chętnie o nich podyskutujemy **NA 2 GŁOSY ... A CZASAMI 3.**

Kontakt z Redakcją <https://www.gazetasenior.pl/kontakt>

REKLAMA

**t u r n u s p o c o v i d o v y**

**Czy wyjazd może być bezpieczny??**

**Oczywiście, że TAK!!**

Posiadamy certyfikat Obiekt Bezpieczny Higienicznie

**Centrum Rehabilitanci zaprasza na:**

- 14 dniowa rehabilitacja po covidowa już od 1699 zł/ os.
- 14 dniowe turnusy rehabilitacyjne już od 1539 zł/ os.
- 7 dniowe pobyty zdrowotne już od 639 zł/ os.

**KROKUS**  
hotelarstwo od 1961

**Krokus, Wisła**  
Ul. Górnośląska 9  
**REZERWUJ już dziś**  
TEL. 33 855 11 40, kom 731 731 110  
e-mail: kontakt@krokus.pl

10 % rabatu na hasło: **Gazeta Senior i Krokus**

## Ponad 6 mln emerytów

**W listopadzie 2020 r. liczba emerytów, którym ZUS wypłaca świadczenie, przekroczyła 6 mln osób - informuje serwis Prawo.pl. Po raz pierwszy od grudnia 2019 roku zwiększyła się też liczba ubezpieczonych w ZUS - do ponad 16,61 mln osób. Wypłacono też 40,3 tys. zasiłków pogrzebowych - najwięcej w całym 2020 r.**

Z danych ZUS wynika, że właśnie w listopadzie liczba emerytów wyniosła dokładnie 6 007,0 tys. osób (jeszcze w październiku było 5 994,8 tys. osób). „Oznacza to, że w ciągu 5 lat liczba emerytów w ZUS zwiększyła się o 20 proc., czyli o 1 mln osób w porównaniu do danych z 2015 roku” – mówi dr Antoni Kolek, prezes Instytutu Emerytalnego. Według niego oznacza to, że starzenie się społeczeństwa już ma miejsce w polskim systemie, a przekroczenie tej psychologicznej bariery pokazuje, że przed polską gospodarką coraz trudniejsze czasy. Jak podaje portal, pandemia nie była powodem wzrostu liczby emerytów. Od jej wybuchu w 2020 r. liczba emerytów zwiększyła się o około 93 tys. osób, czyli dokładnie o tyle, ile należało

się spodziewać w normalnych warunkach.

Zdaniem dr. Kolka obniżenie wieku emerytalnego oraz wychodzenie z ryku pracy osób urodzonych w latach 50. XX wieku sprawiło, że w ciągu pięciu lat liczba emerytów w ZUS wzrosła aż o 1 milion osób. „Tak znaczący wzrost sprawił, że roczne wydatki ZUS na emerytury wzrosły w tym czasie ze 126 mld zł do 176 mld zł” - podkreśla ekspert.

Antoni Kolek wyjaśnia, że wzrost wydatków funduszu emerytalnego o 40 proc. (tj. 50 mld zł) wiąże się zarówno ze wzrostem liczby emerytów, jak też waloryzacją świadczeń.

Według Prawo.pl spodziewany jest dalszy wzrost liczby emerytów. Zgodnie z prognozami Instytutu Emerytalnego, kolejnego dodatkowego

miliona świadczeniobiorców należy spodziewać się w ciągu najbliższych 5 lat. „Wiek emerytalny osiągają właśnie osoby urodzone w 1956 roku (mężczyźni) oraz w 1961 (kobiety). W tych latach miał miejsce powojenny wyż demograficzny, a każdego roku średnio rodziło się 720 tys. osób, które właśnie kończą karierę zawodową” - mówi dr Antoni Kolek. Listopad 2020 roku miał też swój smutny rekord. W tym czasie ZUS wypłacił 40,3 tys. zasiłków pogrzebowych. To najwięcej w całym 2020 roku. Rekordowa była również kwota wypłat, która wyniosła 161 055,8 tys. zł.

Źródło informacji: PAP MediaRoom



# Miłość w sanatorium po koronawirusie

Tutaj rozpoczęli swoją piękną przygodę, teraz wrócili na rehabilitację pocovidową

Ich wspólna podróż rozpoczęła się w Uzdrawisku Ustroń, gdzie kręcono Sanatorium Miłości. Iwona Mazurkiewicz i Gerard Makosz byli bohaterami drugiego sezonu. Choć programu nie wygrało żadne z nich, dzisiaj mówią, że wygrali najważniejsze - miłość. Para ma za sobą trudne chwile, bowiem obydwój przeszli COVID-19. Bohaterowie Sanatorium Miłości zdają sobie sprawę, że choć choroba minęła, to rehabilitacja jest konieczna. Eksperti od dawna nie

mają wątpliwości - zmiany w organizmie nie kończą się wraz z ostatnim objawem choroby. Dlatego para postanowiła wrócić tam, gdzie się poznali, aby poddać się kompleksowej rehabilitacji.



Nie tylko specjaliści pulmonolodzy mówią wprost - nawet bezobjawowe przejście SARS-CoV-2 niesie za sobą poważne dla zdrowia skutki, głównie są to zmiany w płucach o charakterze nieodwracalnych zwłóknień. Sami ozdrowieńcy przyznają, że po przejściu COVID-19 zaczynają odczuwać pogorszenie samopoczucia, problemy z oddychaniem, czy dolegliwości sercowo-naczyniowe, które mogą pojawić się jakiś czas po przejściu choroby. Bez wątplenia koronawirus zostawia po sobie długotrwałe, często nieodwracalne zmiany, które nieleczone mogą prowadzić do jeszcze poważniejszych problemów.

Bohaterowie Sanatorium Miłości nie mieli wątpliwości, że w ramach rehabilitacji pocovidowej wybiorą znaną sobie placówkę, w której otrzymali od losu szansę na drugą młodość. "Już przed programem dwa razy w roku przyjeżdżałem tutaj na pobyt regeneracyjny i byłem z nich bardzo zadowolony. W 2020 roku miałem tu zabrać Iwonę,

ale przeszkodziła nam pandemia, a teraz jesteśmy tutaj właśnie z powodu koronawirusa" - mówi Gerard Makosz.

Para chętnie dzieli się z Polakami szczegółami swojego życia, występując nie tylko w programach telewizyjnych, ale głównie poprzez profil "Emeryci NIEemeryci", który prowadzą na Facebook'u, udostępniając między innymi relacje z podróży, codziennego życia, czy filmy z gimnastyką dla seniorów. Profil cieszy się ogromnym powodzeniem, bowiem para dla wielu osób jest inspiracją i motywacją do zmiany życia, ale też dowodem na to, że mimo dramatycznych przeżyć po zakażeniu SARS-CoV-2, nadal można cieszyć się życiem, a wiek to kwestia umowna.

Jak sami przyznają "zdrowie jest najcenniejsze! Mimo że sami dbamy o siebie, swoją kondycję i zdrowie, to jednak chcieliśmy skorzystać z rehabilitacji pod okiem fachowców". Jesteśmy pełni nadziei, że pobyt w Uzdrawisku Ustroń i rehabilitacja zwiększy naszą sprawność i wpłynie na nasze



zdrowie. A jak jest zdrowie, to można cieszyć się życiem i dbać o przyjemności" - podkreśla Iwona Mazurkiewicz.

Sprawdziliśmy, program zawiera m.in. treningi rowerowe, gimnastykę oddechową, fizykoterapię czy treningi behawioralno-relaksacyjne oraz szereg innych, starannie dobranych zabiegów, które pomagają wrócić do pełnej formy. Pobyt rozpoczyna się wizytą lekarską, aby dać każdemu pacjentowi możliwość dopasowania programu do indywidualnych potrzeb i możliwości. "W Uzdrawisku

Ustroń rozpoczęliśmy rehabilitację pulmonologiczną po COVID-19. Bazujemy na obowiązujących modelach rehabilitacji pulmonologicznej i na naszych doświadczeniach. Posiadamy odpowiedni sprzęt i infrastrukturę, które umożliwiają nam świadczenie profesjonalnej i fachowej opieki, przy udziale doświadczonej kadry lekarzy, fizjoterapeutów, pielęgniarek i psychologów" - mówi Ewa Rybicka, dyrektor Uzdrawiskowego Instytutu Zdrowia, bazy zabiegowej Uzdrawiska Ustroń.

REKLAMA

## BUKSA

Travel

Polskie Hotele

## Cena zawiera:

- » 7 lub 9 noclegów w hotelach \*\*\* na Riwierze Adriatyckiej
- » przejazd komfortowym autokarem z cafebar i WC
- » polską obsługę
- » wyżywienie 3x dziennie
- » ubezpieczenie od chorób przewlekłych oraz KL i NNW
- » odległość hoteli od morza 100-200 m

# WŁOCHY

# LATO 2021

NOWOŚĆ

12 dni od  
**1349 zł**

NOWOŚĆ

10 dni od  
**1149 zł**

Wyjazd autokaru możliwy z 60 miast w Polsce!

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

Zapraszamy do kontaktu

Buksa Travel

ul. Stojałowskiego 50, Bielsko-Biała

Infolinia: +48 33 811 77 26

E-mail: [biuro@buksatravel.pl](mailto:biuro@buksatravel.pl)

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



## Krótką historia szczepionek

### Jak na przestrzeni dziejów ratowano ludzkość?

Ich wynalezienie było jednym z kluczowych momentów w historii medycyny i ratunkiem dla wielu milionów ludzkich istnień. Dzięki szczepionkom udało się wyeliminować lub znacznie zmniejszyć niebezpieczeństwo związane z groźnymi chorobami zakaźnymi. Przykładem jest ospa prawdziwa, która zabiła setki milionów ludzi. Zmagania z tą chorobą prowadzono od tysiącleci.

Zanim Edward Jenner dokonał w XVIII w. przełomu w historii medycyny – podania pierwszej szczepionki – ospa prawdziwa zbierała żniwo od wieków, dziesiątkując populację całego świata. Dziś jest tylko ponurym wspomnieniem. Dzięki wynalezieniu szczepionki udało się całkowicie zwalczyć tę chorobę. Za sprawą szczepionki świat uporał się też z wirusem polio typu 2 i 3. Dzięki temu wynalazkowi udało się też złagodzić skutki wielu innych, wcześniej bardzo groźnych chorób.

### Początki – prosek ze strupów, ubrania po chorych

Pierwsze próby walki z chorobami zakaźnymi podjęto już w średniowieczu, w Azji. Stosowano wówczas różne metody. W Chinach na przykład do walki z ospą używano proszku ze strupów lub ropy, pobranych od chorych z łagodnym przebiegiem choroby. W Indiach wykorzystywano metodę polegającą na zakładaniu dzieciom ubrań po chorych lub wkładaniu igieł z ropą zakażonych. Niestety wykorzystywane wówczas sposoby obciążone były wysokim ryzykiem i nie przynosiły dobrych skutków, czyli takich, które osiąga nowoczesna medycyna.

### Przełom – zwycięska walka z ospą czarną

14 maja 1796 r. jest kluczową datą w pracach prowadzonych nad rozwojem szczepień. Tego dnia brytyjski doktor Edward Jenner podał 8-letniemu Jamesowi Phippsowi wirusa ospy krowiej. Przed tym eksperymentem Jenner zaobserwował, że osoby, które pracują przy bydłe, nie zapadają na ospę prawdziwą, a przechodzą łagodniejszą formę choroby. Był to pierwszy przypadek podania szczepionki oraz przełomowe odkrycie, bo ospa prawdziwa zwana ospą czarną od lat była śmiertelnym zagrożeniem dla populacji świata. Po podaniu szczepionki, u chłopca rozwinęła się niegroźna postać choroby. Potem lekarz zaszczepił Jamesa kolejny raz, ale tym razem ospą prawdziwą. Chłopiec nie zachorował.

W XIX wieku metoda Edwar- da Jennera zwana wacyzacją (od variola vaccina – ospa kro-

wia) rozpowszechniła się w Europie, a potem i na świecie. 200 lat później, w 1980 r. Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła, że dzięki szczepionce opracowanej przez Jennera ospa prawdziwa została wyeradykowana, czyli całkowicie zwalczona.

Kolejnym ważnym wydarzeniem w dziedzinie wacynologii, czyli dziedzinie zajmującej się szczepieniami ochronnymi, było wynalezienie szczepionek przeciwko wąglikowi oraz przeciwko wściekliczynie. Autorem tych dokonań był francuski chemik Louis Pasteur. Początkowo wyprodukowaną przez siebie szczepionkę z pozytywnym skutkiem podawał zwierzętom. W 1885 r. do Francuza zgłosiła się matka z dzieckiem, którego pogryzł chory pies. Wówczas dziecku zaaplikowano serię szczepionek. Eksperymentalna kuracja okazała się być skuteczna także w przypadku ludzi – chłopca ocalono przed śmiercią.

### Skuteczna obrona. Akcja – szczepienie

Wynalezienie szczepionek znacznie zmniejszyło skutki wielu chorób zakaźnych, np. gruźlicy, błonicy, krztusca, tężca, duru wysypkowego, żółtej gorączki i grypy. Po II wojnie światowej dzięki szczepionkom udało się opanować kolejne choroby: odrę, świnkę, różyczkę, ospę wietrzną, wirusowe zapalenie wątroby typu B i wirusowe zapalenie wątroby typu A.

Jednak wytworzenie i utrzymanie odporności zbiorowej wymaga zaszczepienia jak największej liczby osób. W Polsce do 1960 r. przeprowadzano akcje szczepień. Np. w 1945 r. wznowiono masowe szczepienia przeciwko durowi brzusznemu i durowi wysypkowemu. Wznawiano też akcję szczepień dzieci przeciw ospie prawdziwej.

W latach 60-tych XX w. wprowadzono w kraju Program Szczepień Ochronnych z podziałem na szczepienia obowiązkowe i zalecane. Doroczny kalendarz szczepień dostępny jest na stronie Państwowego Zakładu Higieny – Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego. Znajdziemy tu też wiele przydatnych informacji na temat szczepionek i szczepień.

Obecnie istniejące szczepionki są cały czas ulepszane, a specjaliści – wacynologowie prowadzą intensywne prace nad wynalezieniem kolejnych, które skutecznie broniłyby np. przed HIV, malarią, czy Wirusowym Zapaleniem Wątroby typu C.

Wprowadzenie nowej szczepionki na rynek poprzedzone jest wnikliwymi badaniami i dokładną oceną stosunku korzyści do ryzyka. Szczepionka musi być przede wszystkim bezpieczna dla społeczeństwa.

Źródło:  
www.gov.pl/szczepimy

# Szczepienia przeciw COVID-19 dla seniorów

## PYTANIA I ODPOWIEDZI

**15 stycznia ruszył proces rejestracji na szczepienia przeciw COVID-19 dla grupy numer jeden, w której znajdują się seniorzy. Procedura jest prosta i bezpieczna. Szczepienia są dla seniorów dobrowolne i darmowe.**

### W jaki sposób zgłosić, że chce się zaszczepić? Czy potrzebne będzie skierowanie od lekarza?

**Automatyczne skierowanie**  
Szczepienia podzielone są na etapy, jeśli masz numer PESEL automatycznie zostanie wystawione e-skierowanie, które będzie ważne 60 dni. Jeżeli nie masz numeru PESEL, lub nie mogłeś poddać się szczepieniu w okresie ważności pierwszego skierowania, kolejne wystawi Ci indywidualnie lekarz.

### Zapisy na szczepienie przeciw COVID-19

Zapisać się na szczepienie można na trzy różne sposoby:

- za pośrednictwem infolinii 989 (rejestracja od 15 stycznia)
- online przez Internetowe Konto Pacjenta
- osobiście w punkcie szczepień
- przez SMS

Podczas zapisu zostaniesz poproszony o dane osobowe, warto mieć zatem przy sobie np. dowód osobisty. Ale nie będzie Ci potrzebny numer e-skierowania. Po dokonaniu rezerwacji wizyty otrzymasz SMS z informacją o wybranym miejscu i terminie szczepienia. Od razu zostaniesz umówiony na dwie wizyty. O terminie drugiej wizyty także przypomni Ci SMS.

### Jak zarejestrować się przez SMS?

Z jednego numeru telefonu możesz zarejestrować tylko trzy osoby.

1. Wyślij SMS-a o treści SzczepimySie na numer 664 908 556
2. Powinieneś otrzymać SMS-a zwrotnego, w którym zostaniesz poproszony o numer PESEL
3. Wpisz swój numer PESEL i odeślij SMS-a
4. Zostaniesz poproszony o Twój kod pocztowy. Dzięki temu, zaproponujemy Ci najbliższy termin szczepienia w miejscu, w którym mieszkasz.
5. Wpisz kod pocztowy w formacie: 00222 lub 00-222
6. Otrzymasz informację o:
  - najbliższym możliwym

- terminie szczepienia,
- adresie placówki, w której to szczepienie ma być wykonane,
- a także godzinie szczepienia.

7. Jeśli akceptujesz termin i miejsce, odpowiedź na tę wiadomość TAK.

8. Jeżeli odpowiedziałeś TAK, otrzymasz wiadomość, że wizyta została umówiona. Dostaniesz SMS z przypomnieniem na dobę przed szczepieniem. W celu zmiany terminu szczepienia zadzwoń pod numer 989.

9. Jeśli termin i lokalizacja Ci nie odpowiada, odpowiedz NIE. PAMIĘTAJ! Brak odpowiedzi w czasie 5 minut przerwie proces rejestracji!

10. Jeżeli odpowiedziałeś NIE, otrzymasz SMS-a z propozycją nowego terminu, godziny oraz lokalizacji.

**UWAGA!** Jeżeli się pomylił i wpisał błędny numer PESEL lub kod pocztowy, dostaniesz SMS-a z prośbą o poprawne wprowadzenie danych.

**Czy senior, który chce się zaszczepić, powinien wychodzić z domu? Czy jest możliwość szczepienia w domu?**

W każdej gminie będzie funkcjonował co najmniej jeden mobilny punkt szczepień, m.in. dla osób, które nie mogą samodzielnie dotrzeć na szczepienie. W ramach realizacji strategii szczepień mobilnych przewiduje się szczepienie dokonywane przez zespoły wyjazdowe (organizowane również przez inne instytucje np. Wojsko Polskie) w miejscu zamieszkania lub przebywania pacjenta.

**Co zrobić w przypadku, gdy dostanę pierwszą dawkę szczepionki, a w terminie przyjęcia drugiej nie będę w stanie przyjść na szczepienie (np. z powodu choroby), bądź lekarz nie zakwalifikuje mnie do drugiej dawki szczepienia?**

Należy skonsultować się z lekarzem. W przypadku cięższej choroby nie należy podawać drugiej dawki szczepionki przeciw COVID-19, lecz odczekać do czasu poprawy stanu zdrowia i decyzji lekarza o możliwości podania szczepionki. Jeśli nie mogłeś poddać się szczepieniu w okresie ważności pierwszego skierowania, kolejne wystawi Ci indywidualnie lekarz.

### Czy lekarz prywatny, który nie ma podpisanej umowy z NFZ, może wystawić skierowanie na szczepienie?

Tak, każdy lekarz z dostępem do aplikacji webowej gabinet.gov.pl, niezależnie od faktu posiadania umowy z NFZ.

### Przeszedłem COVID-19. Czy powinienem się zaszczepić?

Według CDC (Center for Disease Control and Prevention) i PHE (Public Health England) przebycie choroby nie jest przeciwwskazaniem do szczepień.

### Jak przygotować się do szczepień (Na czczo? Po nocnym spoczynku itp.?)

Nie ma szczególnych zaleceń dotyczących przygotowania do szczepień. W związku z tym można zaszczepić się w ciągu całego dnia, niezależnie od posiłków, ale najlepiej gdy jesteśmy wypoczęci.

### Jak wygląda samo szczepienie? Czy jest bolesne?

Pierwszym etapem jest kwalifikacja do szczepienia. Szczepionka podawana jest w postaci iniekcji (zastrzyk) w mięsień naramienny.

### Czy lepiej się od razu zaszczepić, czy w sezonie letnim?

Najlepiej zaszczepić się jak najszybciej, jak tylko będą dostępne szczepionki, niezależnie od pory roku.

### Czy szczepionki będą podawane starszym osobom z chorobami przewlekłymi?

Tak, osoby starsze z choro-

bami przewlekłymi należą do grupy ryzyka zachorowania na COVID-19, dlatego będą miały możliwość zaszczepienia w pierwszej kolejności.

### Czy szczepionkę będą mogli przyjmować pacjenci onkologiczni, poddawani np. chemioterapii? Oni są przecież w grupie podwyższonego ryzyka.

Pacjenci onkologiczni znajdują się w grupie ryzyka i będą mogli przyjmować szczepionkę, jednak optymalny czas szczepienia należy skonsultować z lekarzem kwalifikującym do szczepienia.

### Miałem operację. Ile muszę odczekać, żeby się zaszczepić?

Nie ma wymagań dotyczących wymaganego odstępu czasu pomiędzy operacją a szczepieniem. Szczepienie można wykonać, jeżeli nie występują objawy choroby z gorączką. Decyzję podejmuje osoba kwalifikująca do szczepienia na podstawie wywiadu i badania.

### Czy choroby płuc są przeciwwskazaniem do szczepień?

Zgodnie z Narodowym Programem Szczepień przeciw COVID-19 choroby płuc, a także POCHP nie są przeciwwskazaniem do szczepienia przeciw COVID-19.

Przeciwwskazaniem do szczepień przeciw COVID-19 jest reakcja anafilaktyczna po podaniu szczepionki przeciw COVID-19 oraz ciężka reakcja alergiczna na substancję czynną lub inny składnik szczepionki. Podanie szczepionki należy odroczyć w przypadku wystąpienia ostrego przebiegu choroby zakaźnej z gorączką.

Według stanu na 14.12.2020 r. w rekomendacjach Komitetów Doradczych ds. Szczepień w Wielkiej Brytanii, Kanadzie oraz Stanach Zjednoczonych, gdzie dopuszczono do realizacji programu szczepień przeciw COVID-19 szczepionkę mRNA firmy Pfizer/BioNTech, wskazano m.in., że nie zaleca się szczepienia w trakcie leczenia immuno-



supresyjnego, z uwagi na to, że nie prowadzono badań klinicznych w tej grupie pacjentów. Ostatecznie do szczepień kwalifikuje lekarz na podstawie indywidualnej oceny stanu zdrowia pacjenta.

### Jakie choroby przewlekłe wykluczają podanie szczepionki?

Bezpieczeństwo i skuteczność szczepionek przeciw COVID-19, w tym również w grupach ryzyka osób z chorobami przewlekłymi, są potwierdzone w badaniach klinicznych prowadzonych w licznych grupach uczestników. **Lista chorób przewlekłych, które nie są przeciwwskazaniem do szczepienia przeciw COVID-19** została zarekomendowana przez Radę Medyczną i będzie mogła podlegać aktualizacji wraz z pojawiającymi się nowymi dowodami naukowymi oraz informacjami instytucji oceniających i dopuszczających

na rynek szczepionki przeciwko COVID-19. **Lista chorób współistniejących obejmuje: przewlekłe choroby nerek, deficyty neurologiczne (np. demencja), choroby płuc, choroby nowotworowe, cukrzycę, POChP, choroby naczyń mózgowych, nadciśnienie tętnicze, niedobory odporności, choroby układu sercowo-naczyniowego, przewlekłe choroby wątroby, otyłość, choroby związane z uzależnieniem od nikotyny, astma oskrzelowa, talasemia, mukowiscydoza, anemia sierpowata.** Pacjenci, u których występują ww. choroby, mogą zgłosić się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej z prośbą o wystawienie e-skierowania niezależnie od grupy wiekowej, w jakiej się znajdują.

**Jestem zaszczepiony na gruźlicę. Czy powinienem się szczepić przeciwko COVID-19?**

Tak, ponieważ nie udowodniono ochronnego działania szczepionki BCG przeciw gruźlicy w ochronie przed COVID-19. Szczepionka BCG przeciw gruźlicy i szczepionka przeciw COVID-19 to dwie różne szczepionki, które chronią przed dwoma różnymi jednostkami chorobowymi.

**Czy to, że biorę stale leki (serce, cholesterol itd.), nie jest przeciwwskazaniem (może jakiś lek/grupa leków zawiera składnik, który stanowiłby niebezpieczne połączenie ze składem szczepionki na COVID-19)?**

Nie, przyjmowanie systematycznych leków z powodu chorób przewlekłych nie jest przeciwwskazaniem do szczepienia.

Źródło: [www.gov.pl/web/szczepimysie/pytania-i-odpowiedzi](http://www.gov.pl/web/szczepimysie/pytania-i-odpowiedzi)

## Nauka przeciw pandemii

### Biała Księga

Nauka przeciw pandemii to inicjatywa zrzeszająca ekspertów środowiska naukowego pod przewodnictwem prof. Andrzeja M. Fala. Naukowcy połączyli siły na rzecz popularyzacji rzetelnej informacji dotyczącej szczepień przeciw COVID-19 i innowacyjnych technologii zastosowanych w szczepionkach. Efektem prac jest m.in. BIAŁA KSIĘGA.

To napisana wyjątkowo przystępnym językiem 25-stronicowa broszura, która wyjaśnia m.in. jak powstała i jak działa szczepionka, na czym polega jej innowacyjność i dlaczego ważne jest, abyśmy masowo przystąpili do szczepienia przeciw COVID-19. Biała księga to materiał, który można bezpłatnie pobrać ze strony [naukaprzeciwpandemii.pl](http://naukaprzeciwpandemii.pl). Polecamy go wszystkim, którzy chcą dowiedzieć się więcej na temat szczepień oraz fascynującej technologii, która może wkrótce pomoże walczyć

z rakiem i innymi chorobami. To lektura dla każdego, od sceptyków do przekonanych, którzy uzupełnią swoją wiedzę o kolejne, sprawdzone i ciekawe informacje.

Naukowcy wyjaśniają, dlaczego to szczepienia są najbezpieczniejszą drogą nabywania odporności przeciw COVID-19, a nie przechorowanie koronawirusa. Tłumaczą, że oprócz ryzyka, jakie ze sobą niesie zakażenie koronawirusem, nie ma też gwarancji, że u chorego pojawi się odporność, ani pewności, jak długo będzie ona trwała. Swobodne szerzenie się nowego wirusa jest najgorszą metodą osiągnięcia odporności populacyjnej.

Pierwsze zarejestrowane szczepionki przeciw wirusowi SARS-CoV-2, to szczepionki mRNA, które jak często słyszemy powstały rzekomo za szybko. Nie wszyscy wiedzą, że badania nad tą technologią prowadzone są od ok. 20

lat. W wielu firmach od ponad 10 lat trwają badania kliniczne nad szczepionkami mRNA przeciw nowotworom i innym wirusom, a także nad mRNA leczącym rzadkie choroby genetyczne. Szczepionki mRNA uważane są za bardzo bezpieczne ze względu na: brak możliwości zaistnienia infekcji czy brak możliwości modyfikowania DNA pacjenta.

Nie znajdziesz tu trudnego, naukowego żargonu, ale proste objaśnienia i jeszcze prostsze ilustracje, które pomagają zrozumieć istotę problemu, w tym garść ciekawostek, o których media nie mówią. Dowiedź się, jak powstaje odporność na koronawirusa, a nawet jak wyglądał proces rejestracji szczepionek, i wiele innych.

Jeżeli nie macie możliwości przeczytania Białej Księgi w Internecie, poproście o wydrukowanie go dla Was kogoś bliskiego. Gorąco polecamy, naprawdę warto!

## Prenumeratę Gazety Senior kupisz na Allegro

Wejść na [allegro.pl](http://allegro.pl), w wyszukiwarce (pole "czego szukasz") wpisz

gazeta senior prenumerata

Kliknij

i wybierz odpowiedni dla Ciebie pakiet prenumeraty grupowej.



REKLAMA



SwissMedicus®

## JEDYNE ORYGINALNE SZWAJCARSKIE PREPARATY

Dostępne w aptekach i zielarniach oraz w internetowym sklepie [www.herbamedicus.com.pl](http://www.herbamedicus.com.pl)



HERBAMEDICUS®

www.herbamedicus.com.pl

tel.: 883 366 804

Link do strony

<https://naukaprzeciwpandemii.pl>

Na stronie znajdziecie także najważniejsze i najbardziej aktualne materiały na temat szczepień przeciw COVID-19. Naukowcy na bieżąco obalają mity i tłumaczą niewyjaśnione.

Nauka  
przeciw  
pandemii

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI: "Szczepimy się":  
 Poziomo: 1. senior, 6. szkap, 9. Erato, 10. tonkin, 11. renoma, 12. temat, 15. megasam, 18. proca, 21. ekspres, 22. monitor, 23. atole, 24. Yaris, 25. abnegat, 29. awans, 32. kucyk, 35. panikarz, 36. oferta, 37. Rawik, 38. powaga, 41. ocznik, 45. faszka, 46. amfiteatr, 48. topik, 49. Laura, 50. ziemniaki, 51. nędza. Pionowo: 2. etole, 3. iskra, 4. renta, 5. kadm, 6. sort, 7. konkret, 8. pomoc, 13. emerytura, 14. absurdy, 15. mamka, 16. Gonem, 17. szteg, 18. osoba, 19. awers, 20. brawo, 27. egida, 28. akara, 30. wieszko, 31. miki, 33. czwartak, 34. kokos, 38. placz, 39. walle, 40. Gatun, 42. Czta, 43. napad, 44. kukła, 45. fala, 46. arui.



# Oszustwa a COVID-19

**W miarę rozprzestrzeniania się nowego koronawirusa nieuczciwi przedsiębiorcy reklamują i sprzedają produkty, które rzekomo zapobiegają infekcji lub ją leczą. W związku z trwającą akcją szczepień przeciw COVID-19 również pojawiły się nowe legendy. Jak wyłudniają pieniądze od seniorów? Sprawdź!**



## ...pomaga na COVID-19

Przestrzegaliśmy wielokrotnie, ale chyba nigdy dość. Na rynku, szczególnie w internecie, pojawiło się wiele specyfików na koronawirusa. Musimy pamiętać, że obecnie nie ma dowodów naukowych na to, żeby jakkolwiek żywność lub jakikolwiek suplement diety mógł wyleczyć z choroby albo zapobiegać zakażeniom COVID-19! Dbajmy o siebie, zaszczepmy się i systematycznie wspierajmy swoją odporność w porozumieniu z lekarzem i farmaceutą bez uciekania się do cudownych preparatów.

## Uważaj na błędną pisownię, np. „C?V?D?19” czy „cor/na?vir?s”

Błędy tego typu są powszechnie stosowane, ponieważ pozwalają uniknąć wykrycia przez algorytmy operatorów stron internetowych. Warto przyjrzeć się uważnie adresom stron internetowych i nagłówkom, a także unikać korzystania ze stron, na których często występują podobne błędy w pisowni. Dotyczy to także wiadomości SMS.

## Złośliwe aplikacje na telefon

"Czy myślisz, że masz koronawirusa? Ustal to z 99,9 proc. prawdopodobień-

stwem za pomocą naszej aplikacji! Po prostu nagraj swój kaszel w aplikacji i uzyskaj wyniki". Tak zachęcała do instalacji aplikacja, która rzekomo na podstawie nagrania kaszlu diagnozuje COVID-19. W rzeczywistości plik zawiera złośliwe oprogramowanie, które może wykraść nasze dane lub hasła dostępu np. do banku. Oszuści bazują na półprawdzie, gdyż, jak podawały media, kilka ośrodków naukowych na świecie pracuje nad podobnym rozwiązaniem, ale wciąż pozostaje ono na etapie badań.

## Dopłata za szczepienie przeciw COVID-19 w domu lub pierwszeństwo w kolejce do szczepionki

To także oszustwo. Seniorzy tłumnie ruszyli do zapisów na szczepionkę przeciw COVID-19, co wykorzystują oszuści. Już w dniu rejestracji pojawiły się oferty skrócenia kolejki lub możliwości zaszczepienia się w domu za dodatkową opłatą, „ za jedyne 200-300 zł". Przypominamy, że szczepienia są darmowe, a w każdej gminie będzie funkcjonował co najmniej jeden mobilny punkt szczepień, m.in. dla osób, które nie mogą samodzielnie dotrzeć na szczepienie. Senior nie ponosi kosztu dojazdu takie zespołu.

## PYTANIA I ODPOWIEDZI

**Kupiłem maseczki chirurgiczne, zapłaciłem za nie masę pieniędzy. Gdy dostałem przesyłkę, okazało się, że są to zwykłe, najtańsze maski. Czy takie działania nie powinny być zakazane? Co mam teraz zrobić? Sprzedawca nie odbiera telefonów.**

Jest to niewłaściwe wykonanie umowy przez sprzedawcę. Przysługuje Panu prawo reklamacji z tytułu rękojmi, z którego należy skorzystać w ten sposób, że odeśle Pan przesyłkę z niezamówionym towarem i zażąda w rozsądnym terminie wydania tego wyrobu, który chciał Pan pierwotnie zakupić albo odstąpienia od umowy i zwrotu pieniędzy, jakie wydał Pan na zakup. Należy powołać się na art. 560 i 561 Kodeksu cywilnego.

**Zostałam telefonicznie zaproszona na spotkanie w sprawie lekarstwa przeciw koronawirusowi i na test na obecność wirusa. Czy to nie jest jakieś oszustwo?**

To prawie na pewno próba oszustwa. Należy trzymać się z daleka od takich inicjatyw. A starsze osoby są szczególnie narażone na zakażenie i w ogóle nie powinny uczestniczyć w żadnych spotkaniach. Proponujemy powiadomić policję.

**Czy prawdą jest, że można kupić produkty, które chronią przed wirusem? Ponoć są jakieś eksperymentalne**

## metody dostępne przez internet.

Nie ma takich produktów! Uważamy zwłaszcza na oferty promowane przez osoby podszywające się pod urzędników, lekarzy, ekspertów, przedstawicieli instytucji międzynarodowych, czy renomowanych instytutów badawczych. Ci, których zadaniem jest zwalczanie pandemii, są w szpitalach i pomagają potrzebującym; na pewno nie dzwonią do nas i nie wysyłają maili. Uwaga! Oszuści mogą się także podszywać pod osoby, które mają koronawirusa i potrzebują pomocy albo dzięki cudownemu specyfikowi już go nie mają, bo zostały „uzdrowione”. Na tę chwilę nie jest znane żadne superlekarstwo. Osoby starsze są szczególnie narażone na różnego rodzaju sztuczki.

**Mój sklep osiedlowy wywiesił informację, że "zgodnie z zaleceniami Ministerstwa Rozwoju i GIS przyjmujemy płatności za zakupy wyłącznie za pomocą kart/telefonu". Czy to dopuszczalne?**

Zachęcamy do korzystania z płatności bezgotówkowych, bo są bezpieczniejsze. Na banknotach i monetach może przenosić się wirus. Wiele sklepów preferuje taki rodzaj płatności. Ale całkowicie wyłączyć płatności gotówkowych nie wolno. Niektórzy przecież nie mają konta w banku i muszą jakoś zapłacić za zakupy. Stosownie do art. 32 ustawy o Narodowym Banku Polskim pieniądze emitowane przez NBP są prawnymi środkami płatniczymi w Polsce. Sprzedawca nie ma prawa odmówić ich przyjęcia.

**Chcę ograniczyć kontakty z innymi osobami - czy mogę wysłać reklamację pocztą elektroniczną, czy muszę na piśmie?**

Zasadniczo jest to możliwe w praktycznie większości przypadków, jeśli tylko przedsiębiorca udostępni tego rodzaju kanał komunikacji. Dla własnego bezpieczeństwa ważne jest, aby konsument zabezpieczył się w dowód nadania takiej e-mailowej reklamacji (np. warto zrobić print screen/zdjęcie albo zostawić kopię wysłanego e-maila w skrzynce nadawczej). Uwaga! Część reklamacji może mimo wszystko wymagać formy pisemnej, szczególnie jeśli wynika to wprost z umowy, jaką zawarliśmy. Dokładnie ją przeczytajmy.

**Dostałam SMS z prośbą o zalogowanie się w banku za pośrednictwem przesłanego linka w celu ochrony środków zgromadzonych na rachunku na podstawie specustawy dotyczącej koronawirusa - co powinnam/powiniennem zrobić?**

Jedną z metod przestępców jest rozesłanie SMS-ów/e-maili, które zawierają linki do fałszywych stron bankowości internetowej. Należy pamiętać, żeby nie klikać linku, przesłanego w wiadomości SMS/e-mail. W przypadku otrzymania takiej wiadomości warto przede wszystkim skontaktować się z bankiem. Ponadto zawsze należy zwracać uwagę na adres strony internetowej, na której się logujemy lub płacimy, a także czytać dokładnie treści SMS-ów, w których jest informacja, za co płacimy. Jeśli

już kliknęliśmy link i podaliśmy dane, należy jak najszybciej skontaktować się z bankiem.

**Mój tata umarł z powodu koronawirusa. Miał kredyt mieszkaniowy. W banku powiedzieli, że ubezpieczenie na życie, zabezpieczające kredyt, opłacane przez lata, nie obejmuje ryzyka związanych z epidemią. Czy ubezpieczyciel może odmówić wypłaty świadczenia?**

Zdarzają się ubezpieczenia na życie, których zakres wyłącza ryzyko śmierci w wyniku epidemii. Jest to sytuacja nadzwyczajna, która nie była brana pod uwagę przy wylizaniu składki. Takie wyłączenie odpowiedzialności jest legalne i o ile postanowienie umowy jest jasne i jednoznaczne, podważenie go będzie trudne. W tej sytuacji kredyt trzeba będzie nadal spłacać.

**Przez internet dostałem ofertę ubezpieczenia od różnego rodzaju chorób, w tym od koronawirusa. Czy to nie jest oszustwo?**

Na takie oferty należy uważać, gdyż ubezpieczyciele nie oferują ubezpieczeń od ryzyka, które się właśnie realizują (czyli nie sprzedają ubezpieczenia od powodzi podczas powodzi). A jeśli nawet, to w ogólnych warunkach często są karencje lub inne ograniczenia. Uniemożliwiają one wypłatę świadczeń osobom, które zawierają umowę ubezpieczenia, wiedząc, że są zarażone. Mogą się zdarzyć nieuczciwi pośrednicy ubezpieczeniowi, którzy będą próbowali wykorzystać lęk przed epidemią. Dlatego w czasie zagrożenia epidemią bądźmy szczególnie ostrożni na tego rodzaju oferty internetowe, ponieważ część z nich to oszustwa (znane pod angielską nazwą scam). Obawiając się o swoje zdrowie, możemy pod wpływem chwili podejmować nieroztropne decyzje. Nie spieszymy się! Pamiętajmy, że wszystkie podmioty prowadzące działalność ubezpieczeniową muszą posiadać zezwolenie właściwych instytucji nadzoru (w Polsce jest to Komisja Nadzoru Finansowego). Zanim podejmiemy decyzję, poprośmy przedsiębiorcę o wszystkie dokumenty dotyczące ubezpieczenia (ogólne warunki umów oraz tablele opłat i prowizji). Jeśli jesteśmy przekonani, że warunki nam odpowiadają, możemy podpisać umowę. Ale jeśli czegoś nie rozumiemy bądź mamy wątpliwości, pozostawmy ostrożni. Warto wiedzieć, że od umowy ubezpieczenia przysługuje nam prawo odstąpienia, z którego możemy skorzystać przez 30 dni.



**Otrzymałem ofertę inwestycji w kryptowaluty, które ponoć mają być bezpieczniejsze niż waluty tradycyjne, ponieważ ich kurs nie jest ustalany przez pograżone w kryzysie państwa. Czy to prawda?**

To nieprawda. Kryptowaluty są bardziej ryzykowne od innych walorów, w które tradycyjnie inwestujemy. Aktualnie odnotowują znaczne przeceny. Więc dokładnie sprawdzajmy wszelkie „świetne okazje”, „superpromocje” i alternatywne inwestycje. Dokładnie zapoznajmy się z zasadami, warunkami, regulaminami. Epidemia się kiedyś skończy, a my zostaniemy związani wieloletnią umową, zobowiązani do regularnych wpłat. Pamiętajmy: okazje, które są zbyt dobre, aby były prawdziwe, to najczęściej oszustwo. Nie ryzykujemy utraty wszystkich oszczędności.

**Zostałem zaproszony na szkolenie online na temat inwestowania w czasie zagrożenia epidemią. Mam jednak wątpliwości co do podmiotu, który to organizuje.**

Masz wątpliwości – nie korzystaj. Niektóre nierzetelne firmy mogą wykorzystywać, że przebywamy w domach i mamy okazję się doszkolić w inwestowaniu. Oferują różnego rodzaju seminaria i szkolenia online. Reklamują i prowadzą je osoby, które rzekomo osiągnęły sukces finansowy, lub milionerzy, którzy pragną podzielić się z nami pomysłami na zyski w czasie kryzysu. Najczęściej będzie to oszustwo. Może się zdarzyć, że za udział w seminarium lub książkowy poradnik inwestora będziesz musiał zapłacić z góry i może nie udać się, odzyskać tych pieniędzy. Jeśli chcesz się szkolić - korzystaj z renomowanych instytucji i organizatorów.

**Otrzymałem atrakcyjną ofertę zainwestowania pieniędzy w projekt związany z walką z koronawirusem (prace nad szczepionką, lekiem lub innymi związanymi z epidemią kwestiami). Czy warto skorzystać z takiej propozycji?**

Prace nad szczepionką i lekami przeciwko koronawirusowi są prowadzone i finansowane przez państwa lub potężne korporacje. Wraz z rozwojem epidemii może się pojawić wiele nieuczciwych ofert inwestycji bazujących na epidemii – należy być bardzo ostrożnym, gdyż większość będzie najwykreszniejszymi oszustwami.

Źródło:  
pytania i odpowiedzi  
opracowanie UOKiK

# Prenumerata Grupowa Gazety Senior Dziel się tym, co dobre!

**Prenumerata w wygodnych pakietach**  
Grupowa prenumerata Gazety Senior to 6 kolejnych numerów miesięcznika dostępnych w trzech wygodnych pakietach: brązowym, srebrnym i złotym, które różnią się ilością zamawianych egzemplarzy. Wybierz ten, który najlepiej odpowiada twoim potrzebom.

**W prenumeracie taniej!**  
Regularna cena egzemplarza Gazety Senior wynosi 5 zł, w prenumeracie oszczędzasz, ponieważ kupujesz w dużo niższej cenie.

**W serwisie Allegro kupisz teraz prenumeratę Gazety Senior**



## Pakiet brązowy 89 zł

5 egzemplarzy każdego z sześciu kolejnych numerów. Dla Ciebie i czterech osób na pół roku!

Koszt jednego egz. w pakiecie brązowym (5 egz. x 6 miesięcy) wynosi tylko 2,97 zł.

## Pakiet srebrny 119 zł

25 egzemplarzy każdego z sześciu kolejnych numerów. Dla Ciebie, członków twojego klubu, klientów, etc. na pół roku!

Koszt jednego egz. w pakiecie srebrnym (25 egz. x 6 miesięcy) wynosi tylko 0,79 zł.

## Pakiet złoty 149 zł

50 egzemplarzy każdego z sześciu kolejnych numerów. Dla Ciebie, członków twojej organizacji, twoich podopiecznych, klientów etc. na pół roku!

Koszt jednego egz. w pakiecie złotym (50 egz. x 6 miesięcy) wynosi tylko 0,50 zł

Podane ceny to całkowity koszt prenumeraty oraz wysyłki egzemplarzy przez okres trwania prenumeraty, czyli 6 miesięcy. Koszy wysyłki egzemplarzy pokrywa wydawnictwo.

## Prenumeratory Gazety Senior

To optymalne rozwiązanie dla grupy znajomych, organizacji senioralnej, klubu seniora, uniwersytetu trzeciego wieku lub sklepu, ośrodka zdrowia, apteki, fundacji, gminy, świetlicy i każdego miejsca, które odwiedzają seniorzy.

## Jak zamówić Prenumeratę?

Zamówienia można składać przez formularz na stronie internetowej <https://www.gazetasenior.pl/prenumerata-grupowa> lub poprzez serwis Allegro. Aby znaleźć ofertę, wystarczy w wyszukiwarce Allegro wpisać hasło: „Gazeta Senior Prenumerata”. Gazety przesyłane są pocztą kurierską i dostarczane bezpośrednio pod wskazany adres. W zamówieniu, oprócz adresu, należy podać numer telefonu do kontaktu dla kuriera. Przyjmujemy zamówienia na prenumeraty grupowe wyłącznie na terenie Polski. Prenumerata rozpoczyna się od numeru następującego po dacie wpłynięcia zamówienia, które można składać przez cały rok. Wystawiamy faktury pro-forma i faktury VAT.

**Przykład:** Jeśli zamówienie złożono 20 kwietnia 2021, to prenumerata rozpoczyna się od numeru majowego (5/2021) ukazującego się 28 kwietnia (patrz harmonogram wydań poniżej). Zamówienie obejmie 6 następujących po sobie numerów, od 5 do 10/2021 włącznie, emitowanych zgodnie z harmonogramem.

## Harmonogram wydań Gazety Senior w 2021 roku

Nr	Wydanie	Data ukazania się numeru
1/2021	styczeniowe	16 grudnia 2020
2/2021	lutowe	27 stycznia 2021
3/2021	marcowe	24 lutego 2021
4/2021	kwietniowe	24 marca 2021
5/2021	majowe	28 kwietnia 2021
6/2021	czerwcowe	26 maja 2021
7/2021	lipcowe	23 czerwca 2021
8/2021	sierpniowe	04 sierpnia 2021
9/2021	wrześniowe	01 września 2021
10/2021	październikowe	29 września 2021
11/2021	listopadowe	27 października 2021
12/2021	grudniowe	24 listopada 2021
1/2022	styczeniowe 2022	15 grudnia 2021

**W razie pytań prosimy, wątpliwości zapraszamy do kontaktu z redakcją pod numerem tel. 533 301 660 lub adres e-mail: [biuro@mediasenior.pl](mailto:biuro@mediasenior.pl)**



# Newsletter Gazety Senior



Zapisz się do Newslettera Gazety Senior, a otrzymasz na swój adres e-mailowy zbiór najciekawszych artykułów publikowanych w serwisie GazetaSenior.pl. Bądź dobrze poinformowany w tym szczególnym czasie. Usługa jest bezpłatna.

**Zapisz się**



Kliknij

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

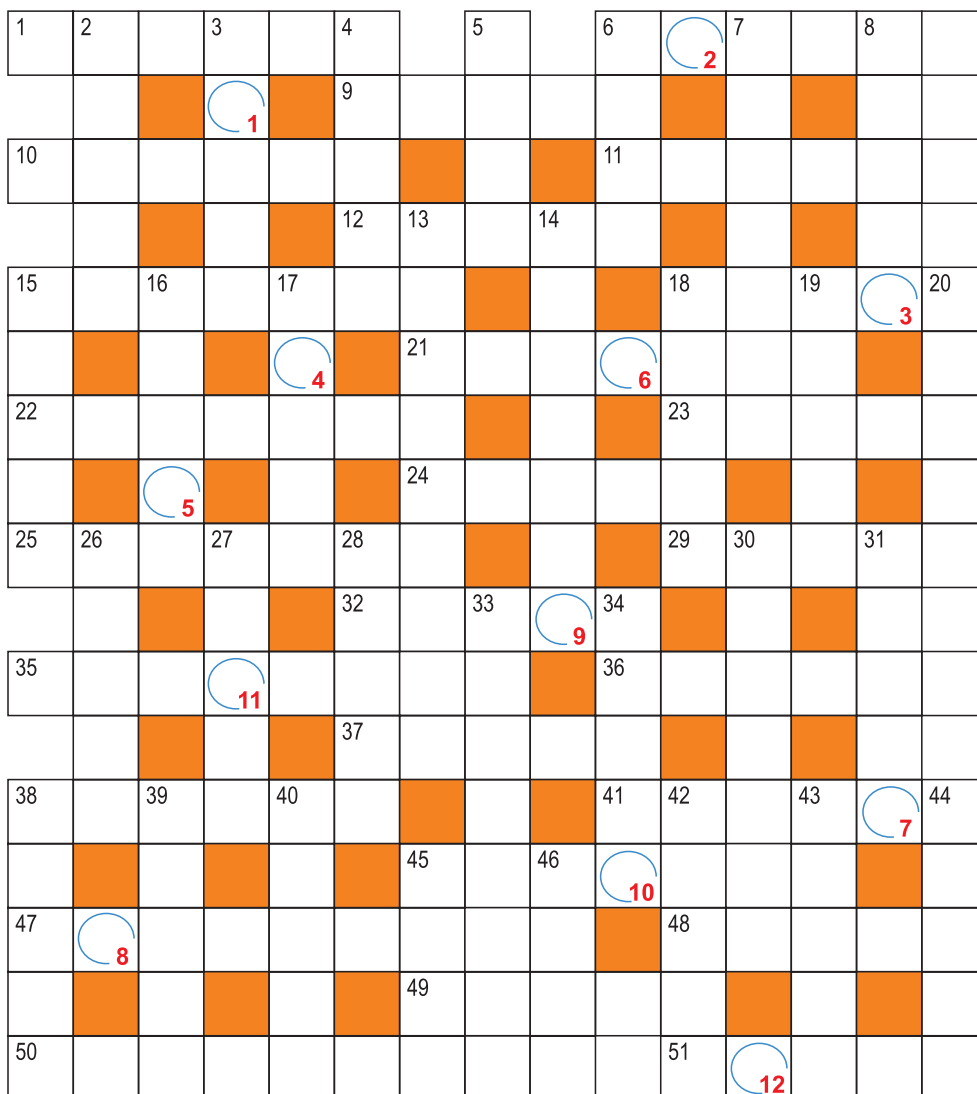
**Gazeta Senior na Facebooku**

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

**Gazeta Senior w Internecie**

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

## KRZYŻÓWKA



[j.urbanczyk1@gmail.com](mailto:j.urbanczyk1@gmail.com)

### Znaczenie wyrazów:

**Poziomo:** 1. najstarszy w rodzinie. 6. lichesy koń. 9. liryczna muza. 10. odmiana bambusa. 11. rozgłos. 12. przedmiot rozmowy. 15. prawie market. 18. broń Dawida. 21. szybki pociąg. 22. ekran komputera. 23. rafy koralowe. 24. model Toyoty. 25. brudas z wyboru. 29. krok do kariery. 32. warokoczek. 35. robi z igły widły. 36. propozycja. 37. śpiewała „Kocham Świat”. 38. podniosły nastrój. 41. część lornetki. 45. wesoly wierszyk. 46. scena bez sufitu. 48. pajak wodny. 49. panna spod jaworu. 50. kartofle. 51. skrajna bieda.

**Pionowo:** 2. futrzane szale. 3. drobina ognia. 4. jeszcze nie emerytura. 5. rzadki metal. 6. gatunek. 7. coś realnego. 8. ratunek. 13. świadczenia z ZUS-u. 14. brednie. 15. karmi cudze dziecko. 16. miasto w Turcji. 17. rodzaj justunku drukarskiego. 18. ogół czasopism. 19. postać. 20. reszka. 26. oklaski. 27. patronat. 28. rybka akwariorwa. 30. dekielek. 31. cienki makaron. 33. kąć geodezyjny. 34. owoc z mlekiem. 38. lanie łez. 39. andruty. 40. jezioro przez które przechodzi Kanał Panamski. 42. rywal Wilka w „Krzyżakach”. 43. zbrojny najazd. 44. manekin. 45. bije o brzeg. 46. owca grzywiasta.

Litery z pól dodatkowo ponumerowanych od 1 do 12 dają rozwiązanie krzyżówki.



Powieść **Andrzeja Wasilewskiego** to saga, której bohaterami są członkowie dwóch rodzin: ziemiańskiej rodziny Siernickich z Wileńszczyzny i chłopskiej rodziny Borełów z podkonińskiej wsi Pątnów. Rzecz dzieje się na Wileńszczyźnie, w Świdnicy oraz w Koninie i obejmuje okres od pierwszej do ostatniej dekady 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 mąż” przez rodziców w celu zapewnienia dziewczynie bytu materialnego, gdzie ona sama nic do powiedzenia nie miała oraz powojenne wychodzenie za mąż 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 młodzi 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.

Nowością w polskiej beletrystyce zdaje się być, że Wasilewski nie ukazuje wojny przez pryzmat patriotycznej bohaterszczyzny z karabinem w rękę, lecz przez starania kobiety o przetrwanie wraz z dziećmi, bez męskiego wsparcia. Okres powojenny natomiast obrazuje się pełną kolorystyką życia w PRL: polityczną, gospodarczą, społeczną i towarzyską. Autentyczności dialogom bohaterów dodaje zachowanie przez autora odmienności językowych w ustach bohaterów z różnych warstw społecznych i różnych okolic geograficznych. Generalnie przesłanie wynikające z fabuły wydaje się mówić, że polityka przynika nasze życie prywatne także, od małego po dorosłego, bez względu czy tego chcemy, czy też nie chcemy.

Redaktor Wasilewski ma wielu fanów wśród naszych czytelników z racji stylu ujmowania tematów, więc zachęcać 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, kosztuje 30 zł, dostępna jest w sprzedaży wysyłkowej.

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

Hasła i rozwiązanie krzyżówki na stronie 13