Miesięcznik
www.GazetaSenior.pl

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450 - 1883

Wydanie 01/2021
(styczeń)

PRENUMERATA GazetaSenior.pl

Gazeta Senior

ISSN 2450-1883 01
9 772450 188102

Czasopismo bezpłatne.
Koszt prenumeraty indywidualnej 4 zł brutto.

kolejne wydanie 27 stycznia

INFODEMIA
CZYM JEST I JAK DZIAŁA

BEZPŁATNY KURS
DLA CYFROWYCH DEBIUTANTÓW

OSZUSTWO
NA E-MAILA Z ZUS

EKSPERCI
O LECZENIU COVID-19

JAK DOSTAĆ SIĘ DO IZOLATORIUM

CO ZABRAĆ DO SZPITALA COVIDOWEGO?

TESTY SEROLOGICZNE,
CO WARTO WIEDZIEĆ?

WOKALNA ALCHEMIA

TRENERKA WOKALNA HITU
"TWOJA TWARZ BRZMI ZNAJOMO"

Agnieszka Hekiert

Wokalna alchemia

Znakomita wokalistka jazzowa, kompozytorka, aranżerka, autorka tekstów. Ceniona trenerka wokalna, która potrafi znakomicie łączyć pracę na jazzowej estradzie z nauczaniem śpiewu. Pracuje z czołówką polskiego, europejskiego i światowego jazzu. Od lat jest ważną postacią popularnego programu telewizyjnego „Twoja twarz brzmi znajomo”. Z Agnieszką Hekiert rozmawia Andrzej Wiśniewski.

Andrzej Wiśniewski: Dużo Pani pracuje. Koncerty, nagrywanie płyt, praca w popularnym show telewizyjnym „Twoja twarz brzmi znajomo”, zajęcia warsztatowe z młodzieżą. Jak sobie Pani z tym ogromem pracy radzi?
Agnieszka Hekiert: To prawda, pracy jest dużo, ale przez lata jakoś udało mi się poukładać priorytety i na razie wychodzi to nie najgorzej.

Co jest w tej chwili dla Pani ważniejsze: jazz, koncertowanie, nagrywanie płyt czy praca z gwiazdami w studiu telewizyjnym?
Jestem przede wszystkim wokalistką jazzową i bardzo ważny jest dla mnie kontakt z publicznością. Kocham ludzi, jestem otwarta na propozycje, a do tego tygla muzycznych namiętności staram się dorzucić coś od siebie – mam tu na myśli pisanie tekstów, komponowanie czy też aranżowanie utworów na moim looperze. Natomiast praca trenera wokalnego to pasja, której nie odpuszczam i czuję, że w niej też jestem spełniona.

Wspomniała Pani, że jest otwarta na różne propozycje i na współpracę. Czy w związku z tym pojawił się na Pani drodze artystycznej ktoś, kto odcisnął piętno na Pani jako wokalistce jazzowej?
Oczywiście, że takie osoby się pojawiły. Jedna z nich to bułgarski pianista jazzowy Konstantin Kostov, z którym aktualnie współpracuję. Lubię jego pomysły aranżacyjne, niekonwencjonalne podziały rytmiczne i umiejętne wplatanie rytmów bałkańskich do naszej wspólnej twórczości jazzowej.
Kolejna postać to gigant światowej wokalistyki jazzowej Bobby McFerrin. Praca z nim to artystyczna alchemia. Potrafi znakomicie stworzyć atmosferę otwartości, swoistego zamyślenia nad utworami, wejścia na bardzo głęboki poziom odczuwania muzyki. Miałam okazję doświadczyć, jak pracuje gwiazda światowego jazzu.
W dorobku mam też cztery płyty: „Night and Day Swing”, „Stories’, trzecia płyta z Leszkiem Żądło „European Impressions” oraz ostatnia, jeszcze świeżutka, bo sprzed kilku miesięcy pt. „Soulnation”.

W pracy estradowej nie stroni Pani od żartów muzycznych i aktorskich eksperymentów. Mam tu na myśli standard jazzowy – „The Lady is a tramp” w którym wcieliła się Pani w Lady Gagę i zaśpiewała w duecie z Krisem Adamskim, który zagrał Tonego Benetta w X edycji programu „Twoja twarz brzmi znajomo”.
Lubię eksperymenty muzyczne. A utwór, o którym mówimy, bardzo czuję ze względu na jego swingowo-big bandowy charakter, dający wokalistom jazzowym spore możliwości interpretacyjne. Wcześniej ten utwór śpiewali Ella Fitzgerald oraz Frank Sinatra. Zatem wzorce znakomite i świetna piosenka. Myślę, że udało się nam oddać charakter tego utworu, dając radość publiczności, a i my wykonawcy mieliśmy ogromną zabawę podczas samych przygotowań i występu.

„Twoja twarz brzmi znajomo” to program, który bije rekordy popularności. Co skłoniło Panią do podjęcia tego typu wyzwania?
Zostałam zaproszona do tego projektu, mając już za sobą pracę jako trener wokalny w innych programach telewizyjnych. To zupełnie nowe wyzwanie, bo nauki barw głosu i przestawiania miejsc emisyjnych nikt nie uczy. Ze śpiewającymi aktorami, nie tylko w programie, pracuję już ponad 7 lat. Praca nie jest łatwa, wymaga szybkiego działania i ogromnego skupienia, wysłyszenia każdej maniery, ozdobnika, zmiany barwowej i niejako „włożenia” ich w aparat głosowy uczestnika. A każdy aparat głosowy jest

fot. Katarzyna Skrzynecka i Agnieszka Hekiert z "Twoja twarz brzmi znajomo"

inny, więc trzeba się tu nieźle nagimnastykować. Przez te wszystkie lata wypracowałam sobie jednak metody, które się sprawdzają. W najbliższym czasie przygotowujemy kolejną edycję show „Twoja twarz brzmi znajomo”.

Czy ma Pani jakiś opracowany stały patent na pracę z artystami, czy też zawsze stara się Pani indywidualnie dopasować do potencjalnego wykonawcy?
To moje uczenie podszyte jest żartem i swobodą. Jestem osobą kontaktową, radosną i chciałabym, aby moje zajęcia upływały w takiej atmosferze. Luz w pracy, inny sposób uczenia, uciekanie od zapisów nutowych na tyle ile jest to potrzebne, sprawiło, że trafiłam do tego programu. Aktorzy nie bardzo przepadają za pracą z zapisami nutowymi, wiele rzeczy na estradzie robią intuicyjnie, ale staram się w nich nie zabijać spontaniczności. Pracujemy tak, by odwzorować artystę, którego zagra śpiewający aktor lub też piosenkarz.

Co Panią denerwuje w tej pracy?
Denerwuje? (śmiech). Wtedy, kiedy artyści się nie przygotowują, mało ćwiczą (śmiech). Ja rozumiem, że artyści są osobami zajętymi, dużo pracują. Ale jeżeli zdecydowali się wystąpić w tym programie, muszą pracować nad sobą, inaczej się nie da. Wielu wypracowało sobie własną metodę pracy. Jedni dużo ćwiczą w domu, a na próbach dogrywają niedoskonałości, inni zaś intensywnie pracują na próbach. Jakoś dajemy radę. Zawsze staram dopasować się do artysty i mogę powiedzieć, że na każdego mam indywidualny patent!

Jak trafiają artyści do programu „Twoja twarz brzmi znajomo”?
Poprzez castingi. Stają przed komisją, gdzie sprawdza się ich predyspozycje pod kątem wokalno-aktorskim. Przyglądamy się, czy są w stanie zinterpretować maniery wykonawcze artysty, którego będą grali. Staramy się wysoko stawiać porzeczkę, ale mamy też na uwadze możliwości wykonawców, którzy wezmą udział w programie. Ja jestem też odpowiedzialna za dobór repertuaru, zatem muszę tak dobrać piosenki dla wykonawców, by mieściły się w ich możliwościach wykonawczych.

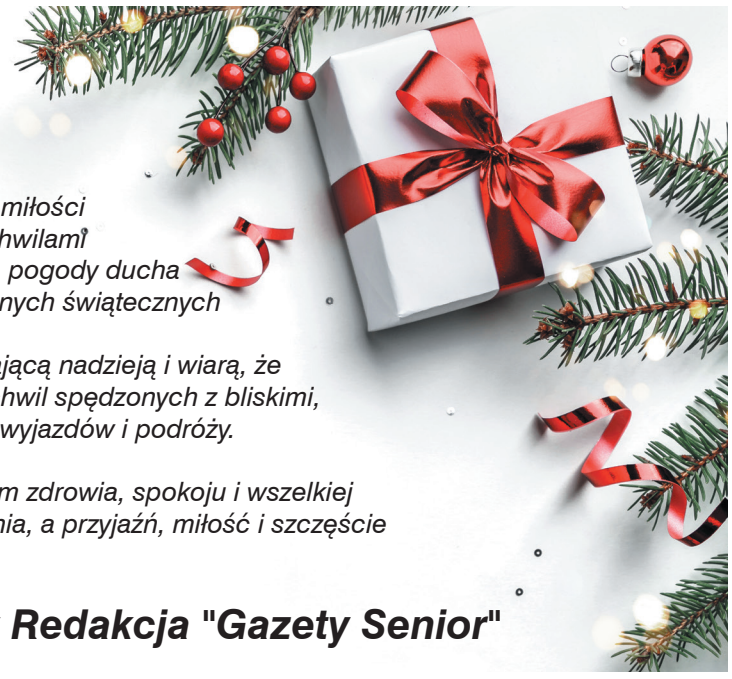
Czy któryś z wykonawców zapadł Pani w pamięć?
Tak – Kasia Skrzynecka z piosenkami Tiny Turner, Filip Lato jako Czesław Niemen oraz wielu innych.

Czy zaprzyjaźnia się Pani z artystami?
Oczywiście. Pracujemy razem przez trzy, cztery miesiące w roku, zatem musimy żyć w dobrej komitywie. Inaczej nie dalibyśmy rady.

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 15 000 egz.
numer: 01/2021
emisja: 16 grudnia 2020
(Z seniorami od 2011r.)
tel. 533 301 660
biuro@mediasenior.pl
www.gazetasenior.pl
www.facebook.com/GazetaSenior
Prenumerata
Poczta Polska
www.poczta-polska.pl
tel. 533 301 660
Reklama
tel. 608 352 098
lukasz.marszalek@mediasenior.pl
Redaktor naczelna:
Linda Matus;
Dyrektor Artystyczny:
Ida Bianka Matus;
Redaktorzy: Magda Wieteska;

Redaktorzy-Seniorzy:
Jerzy Dudzik, dr Jadwiga Kwiek, Kazimierz Nawrocki, Maria Orwat, Andrzej Wasilewski, Andrzej Wiśniewski, Alicja Pionkowska, Krystyna Ziętak;
Druk: Polska Presse Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu;
Foto: PAP/Wojciech Olkuśnik, 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.

Drodzy Czytelnicy!



Życzymy Państwu zdrowych, spokojnych Świąt Bożego Narodzenia, przeżywanych w zgodzie i miłości z najbliższymi. Dni wypełnionych rozmowami, chwilami relaksu z ulubioną książką przy kojącej muzyce, pogody ducha i pogody zachęcającej do niedługich, bezpiecznych świątecznych spacerów.
Choć za nami trudny rok, pozostajemy z nieustającą nadzieją i wiarą, że kolejny przyniesie nam więcej radości, więcej chwil spędzonych z bliskimi, więcej odpoczynku na łonie natury, możliwości wyjazdów i podróży.

Niech 2021 Rok będzie przede wszystkim rokiem zdrowia, spokoju i wszelkiej pomyślności. Niech spełniają się plany i marzenia, a przyjaźń, miłość i szczęście towarzyszą nam w codzienności.

Życzy Redakcja "Gazety Senior"

O potrzebie uważności

Jadwiga Kwiek ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Kiedy Gedeon kazał odejść tym, którym zabrakło odwagi, odeszło ich 22 tysiące. Gedeon został z 10 tysiącami żołnierzy, podczas gdy wróg miał 135 tysięcy wojowników! Bóg jednak uważał, że „tych ludzi ciągle jest za dużo”. Kazał zaprowadzić ich nad strumień, żeby się napili. Potem polecił Gedeonowi odesłać do domu wszystkich, którzy pili prosto ze strumienia. Po czym powiedział: „Zostaw tylko tych trzystu ludzi, którzy pili i rozglądali się dookoła, a na pewno zwyciężysz”. Zatem kazał mu odesłać tych, którzy nie byli uważni. I powtórzył „wystarczy ci to, co masz”.

Uważaj! Uważaj, bo się oparzysz, „bądź ostrożny”. Uważaj, bo cię oszukają, „nie ufaj”. Uważności nie można sprowadzać do żadnego z tych zachowań. Choć bywają jej częścią. Uważność (ang. mindfulness) to nieosądzająca świadomość tego, co dzieje się z nami i wokół nas. Używając języka potocznego, jest to rodzaj „przytomności”, mentalnego „ogarnięcia się”. Istotą uważności jest samoobserwacja umożliwiająca przerwanie nawykowego błędnego koła, w którym często bezwiednie reagujemy na pojawiające się wewnętrzne i zewnętrzne wrażenia, niechęcią, lękiem i innymi mocnymi, zwykle negatywnymi emocjami. Dzięki uważności pojawia się „przerwa” pomiędzy spostrzeżeniem bodźca i nawykową reakcją na niego i możliwa jest reakcja bardziej świadoma i zrównoważona.

Korzyści z bycia uważnym

Doskonale wiemy, że przyzwyczajenie staje się drugą naturą człowieka. Niechętnie zmieniamy nasze dawne, sprawdzone nawyki i przyzwyczajenia. Co wcale nie znaczy, że są one dla nas dobre. Częściej są po prostu wygodne. Przysłowie mówi, że „ludzie wolą znane piekło od nieznanego nieba”. Częściowo oddaje tę prawdę przysłowie mówiące o tym, że „lepszy wróbel w garści niż gołąb na dachu”. Czasem tak, a czasem nie. Bo bywa tak, że nie mieliśmy szczególnego wpływu na jakość „wróbla”, braliśmy to, co nam życie dało. Ale to nie znaczy, że nie możemy mieć czegoś lepszego. Czegoś, na czym nam naprawdę zależy. Dlatego potrzebna jest „przerwa” uważności. Zastanowienie się nad tym, o co nam chodzi, na czym nam naprawdę zależy.

Zamiast odruchowego „znowu się czepiasz” na pytanie „gdzie są kluczyki od samochodu” możemy dzięki uważności nie tylko rozważyć możliwość innych odpowiedzi, ale też przeanalizować sytuację, które powtarza się notorycznie w naszym domu i powoduje nieprzyjemne spięcia. Możemy pomyśleć o tym, czy rzeczywiście kluczyki są rzucane byle gdzie, czy pytający chce po prostu do nas zagadać? A może celowo chce nas zirytować? Możemy w sposób nieosądzający uświadomić sobie to, co faktycznie ma miejsce. I zareagować stosownie do rzeczywistej sytuacji.

Korzyści wynikające z poprawy uważności to: zdolność do szybszej regeneracji, lepsza regulacja emocji, zwiększenie koncentracji uwagi, efektywności pracy i wrażliwości społecznej.

Uważność jest potrzebna wszędzie tam, gdzie spotyka się dużo ludzi i gdzie można spodziewać się dużej ilości stresu. Dlatego rośnie liczba kursów oferujących treningi mindfulness.

Trening uważności

Uważność można też rozwijać samodzielnie przy pomocy kilku prostych ćwiczeń pozwalających odprężyć mózg i przygotować go do czekających nas zadań.

Ćwiczenie 1. Skup się na oddechu przez 1 minutę. Zacznij od powolnego wdechu, dolicz do 6 i zrób powolny wydech, pozwalając ujść zgromadzonemu napięciu. Zadbaj o to, żeby twoja uwaga była cały czas przy oddechu. Za każdym razem, kiedy umysł zacznie zajmować się czymś innym, spokojnie wracaj do obserwacji oddechu. Kiedy poradzisz sobie z wykonywaniem ćwiczenia przez jedną minutę, możesz wydłużać jego czas.

Ćwiczenie 2. Uważnie obserwuj wybraną rzecz. Wybierz dowolny przedmiot ze swojego otoczenia. Skup na nim uwagę przez minutę lub dwie. Nie rób nic poza przyglądaniem się temu obiektowi, obserwuj go tak, jakbyś widział go pierwszy raz. Niemal tak, jakbyś był jego odkrywcą.

Ćwiczenie 3. Świadomie dotykaj wybrany przedmiot. Może to być na przykład szklanka, do której nalewasz wodę. Nie rób tego automatycznie. Uważnie obserwuj każdy wykonywany ruch. Zatrzymaj się po każdej kolejnej sekwencji wykonywanego zadania. Obserwuj swoje doznania z tym związane: ciepło, zimno, gładkość, szorstkość, etc.

Ćwiczenie 4. Skup się na tym czego słuchasz. Możesz skupić się na dźwiękach muzyki. Najlepiej tej, której dotychczas nie słuchałeś. Ale mogą to być również dźwięki dochodzące z najbliższego otoczenia. Można też słuchać ciszy, bo ma ona wiele brzmień. Staraj się wyłapać przyjemne dźwięki i pozwól się im nieść przez chwilę, oddychając swobodnie.

Ćwiczenie 5. Bądź w pełni obecny podczas wykonywania „nudnych” czynności. Większość życia upływa nam na codziennych rutynowych zajęciach, które uważamy za nudne. Chcemy zazwyczaj, żeby się jak najszybciej skończyły i żebyśmy mogli robić coś innego. Coś, co uważamy za ważne, godne uwagi. Coś, co nazywamy „prawdziwym życiem”. Wieszanie prania, odkurzanie, zmywanie staramy się „odfajkować”, żeby przejść do czegoś ekscytującego. Tymczasem te niechętnie wykonywane czynność, „szybko, szybko, żeby mieć to za sobą” mogą być znakomitą okazją do ćwiczenia uważności. Mogą być ukojeniem dla zapracowanego umysłu. Spróbuj wykonywać rutynową czynność, na przykład sprzątanie domu, z wielką uwagą koncentrując się na każdym detalu wykonywanej pracy. Wczuj się w każdy ruch mięśni, obserwuj, jak się napinają i rozluźniają. Obserwuj powstawanie i znikanie smug w trakcie odkurzania. Szukaj bardziej efektywnych ruchów. Ciesz się każdym krokiem wykonanej pracy. Paradoksalnie rutynową czynność ukończysz dzięki temu szybciej i mniej znudzony. A efekty uważności dadzą znać o sobie w innych, „ważniejszych” dziedzinach życia.

W trakcie wszystkich wykonywanych ćwiczeń należy pamiętać o prawidłowym oddychaniu, bo to on jest podstawą właściwego funkcjonowania.

Naucz dzieci i wnuki

Pamiętajmy też o uczeniu uważności nasze dzieci i wnuki, które coraz więcej czasu spędzają w świecie wirtualnym ze szkodą dla świata realnego. Nic nie stoi na przeszkodzie, żebyśmy uczyli ich tych ćwiczeń. W formie zabawy, konkursów, wspólnie wykonywanej pracy, która nie musi być uciążliwością, ale okazją do budowania relacji i ćwiczenia uważności.

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.

REKLAMA

Kolędy Sceny Kamienica pod choinkę

To doskonały prezent świąteczny dla wszystkich melomanów, ale nie tylko.

Wrocławski Teatr Sceny Kamienica wydał pierwszy płytowy album z najpiękniejszymi polskimi kolędami i pastorałkami w zaskakujących interpretacjach. Znalazły się na nim utwory wykonywane operowo, jazzowo i musicalowo w znakomitych aranżacjach Ivana Zhukova.

Zakup płyty to nie tylko możliwość obdarowania bliskiej osoby i przeżywania świątecznego okresu przy dźwiękach pięknych melodii, ale również nieocenione wsparcie dla teatru w okresie, w którym, podobnie jak wszystkie instytucje kultury, pozostaje zamknięty w związku z aktualnymi zaleceniami rządu. Już od 11 grudnia każda chętna osoba będzie mogła zaprosić na ten świąteczny czas artystów Sceny Kamienica. Eleganckie wydawnictwo „W tej kolędzie" można nabyć online na stronie: www.sklep.scenakamienica.pl oraz w kasie biletowej przy ul. Lelewela 15 we Wrocławiu.

Teatr Scena Kamienica pomimo stacjonarnego zamknięcia cały czas kontynuuje swoje artystyczne działania, przenosząc je do Internetu. Uwadze polecamy zwłaszcza dwa programy. „Maciej z opery" to cykl filmów Macieja Michałkowskiego, traktujących o słynnych gmachach operowych i filharmonicznych, z licznymi muzycznymi ciekawostkami i warsztatami pisania recenzji. Drugi z nich to „Muzyczne podróże tenora Tomasza Maleszewskiego", gdzie można posłuchać największych polskich przebojów z lat 20. i 30., koncertów operetkowych oraz polskich pieśni.

REKLAMA

KROKUS
rehabilitacja • turnusy

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

Gościnność i dobry smak... u Źródeł

Organizujemy:
- dwutygodniowe turnusy rehabilitacyjne już od 1299 zł/os. z możliwością rozliczenia dofinansowania
- tygodniowe wczasy rekreacyjno -rehabilitacyjne od 590 zł/os.
- wczasy wypoczynkowe
- imprezy integracyjne

Oferujemy:
- pełne wyżywienie
- zabiegi rehabilitacyjne
- wieczorki taneczne
- dni regionalne
- wycieczki

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

- 10% rabatu na turnusy rehabilitacyjne na hasło Gazeta Senior

Jak smog, maseczki i „chore budynki" działają na układ oddechowy?

W ostatnim czasie nasz układ oddechowy nie ma lekko. Epidemia koronawirusa, związane z nią długotrwałe noszenie maseczek, a teraz także smog. Dodatkowo pomieszczenia, w których przebywamy, mogą narażać nasze płuca na niebezpieczeństwo. O tym, co działa niekorzystnie na nasze płuca oraz jak o nie odpowiednio zadbać, mówi dr Leszek Olchowik, alergolog, pulmonolog i pediatra z Centrum Medycznego CMP.

Obecnie bardzo dużo czasu spędzamy w domach. Nie każdy jednak wie, że wiele materiałów wykorzystywanych w budownictwie i do wykańczania wnętrz jest źródłem toksycznych substancji, m.in. formaldehydu, ksylenu i benzenu. Szkodzić mogą powszechnie stosowane farby, kleje, dywany, meble z płyty wiórowej czy zasłony, a także urządzenia elektroniczne.

Obiekty, co do których udowodniono szkodliwy wpływ na zdrowie określa się mianem „chorych budynków". Już w 1987 roku WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) ustaliła listę objawów zespołu chorobowego (SBS – Sick Building Syndrome), wywołanego przebywaniem w takich miejscach. Są to m.in.: astma oskrzelowa, podrażnienie śluzówek oczu, nosa, krtani, oskrzeli, bóle głowy, zmęczenie, rozdrażnienie, osłabienie koncentracji, duszność czy skłonność do infekcji dróg oddechowych.

Urządzając mieszkanie, nie da się uniknąć chemii, ale można ją zminimalizować, kupując produkty wysokiej jakości, najlepiej oznaczone certyfikatami bezpieczeństwa i przyjazne środowisku. Warto wybierać materiały bezpieczne dla zdrowia, takie jak szkło, ceramika, kamień, drewno, cegła, tynk czy metale.

Jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu

Mimo ogólnych zaleceń, aby pozostać w domach ze względu na epidemię koronawirusa, nie możemy unikać spędzania czasu na świeżym powietrzu. W chłodniejsze dni przed wyjściem na zewnątrz warto sprawdzić jakość powietrza. Możemy ją zweryfikować w Internecie lub poprzez specjalne aplikacje przeznaczone do tego celu. Spacer, podczas gdy w powietrzu unosi się smog, ma bardzo szkodliwy wpływ na nasze drogi oddechowe. W takim wypadku lepiej zdecydowanie pozostać w domu do czasu, aż powietrze się oczyści.

Ćwicz oddech

Ćwiczenia oddechowe możemy wykonywać nawet codziennie. Są niezwykle proste i nie wymagają większego wysiłku czy sprzętu lub miejsca. Wystarczą 3 proste ćwiczenia, wykonywane regularnie.

Przede wszystkim warto nauczyć się oddychać przeponą. Doskonałym ćwiczeniem jest położenie się na plecach z lekko ugiętymi kolanami i niewielką książką na brzuchu. Na 1-2 (2 s.) przez nos wdychamy powietrze od płuc, a następnie wypuszczamy je dwa razy dłużej (4 s.) na 3-4-5-6 przez tzw. zasznurowane usta – złożone jak do dmuchania świeczki. Książka położona na brzuchu poprzez ucisk wspomaga wydech. Ćwiczenie warto powtórzyć w dwóch seriach po 8 powtórzeń.

Dmuchanie w słomkę

Niezwykle prostym i skutecznym ćwiczeniem, wzmacniającym mięśnie oddechowe, jest dmuchanie w słomkę, umieszczoną w kubku wypełnionym w 2/3 wodą. Wdychamy powietrze i wydychamy je w rurkę. Każde powtórzenie powinno trwać tak długo, jak tylko pozwalają nam na to nasze możliwości, ale nie do granic wytrzymałości. Przy dobrej kondycji będzie to ok. 7 s., przy słabszej ok. 3 s. Wykonujemy jedną serię przez max. 10 min.

Stojąc, podnieś ręce do góry i wykonaj jednocześnie wdech. Następnie, opuszczając ręce, zrób wydech. Ćwiczenie wykonaj w 2 seriach po 8 powtórzeń. Możesz dodatkowo wziąć w dłonie ciężarki.

Noś maseczkę, ale czystą i z filtrem

Praktycznie wcale nie chronią nas maski wykonane z materiału. Najlepiej zainwestować w wielorazową maseczkę z filtrem, tzw. antysmogową. Powinna okrywać nos, usta i brodę, może mieć dodatkowo zawór wdechowy i/lub wydechowy. Zabezpiecza przed wdychaniem szkodliwych pyłów, jak i zmniejsza prawdopodobieństwo zakażenia koronawirusem. Dodatkowo jest ekologiczna, należy jednak pamiętać o jej regularnym praniu i wymianie filtra.

Dobrym wyborem są także maseczki budowlane tzw. przeciwpyłowe z filtrami z oznaczeniem FFP1, FFP2 i FFP3 oraz chirurgiczne. Są to opcje jednorazowe i nie należy używać ich ponownie.

REKLAMA

JADŁOSPISY INDYWIDUALNE
I FAMILIJNE, EDUKACJA ŻYWIENIOWA
W PROFILAKTYCE I LECZENIU
CHORÓB DIETOZALEŻNYCH
ANALIZA SKŁADU CIAŁA

dietetyk żywieniowiec

Dietoterapia
- nadwagi, otyłości, niedożywienia
- schorzeń metabolicznych: cukrzycy, dny moczanowej, zaburzeń lipidowych
- w chorobach układu krążenia: nadciśnieniu, miażdżycy
- w chorobach przewodu pokarmowego: żołądka, jelit, trzustki, wątroby, pęcherzyka żółciowego
- w dysfunkcji nerek
- w alergiach i nietolerancjach pokarmowych
- w celiakii, chorobie Leśniowskiego-Crohna

jedz na zdrowie!

Izabela Helman
dietetyk
i żywieniowiec

Bilansowanie jadłospisów w żywieniu specjalnym DLA SENIORÓW

Tel. 693 638 539
E-mail: info@abcdietetyk.pl
www.abc.dietetyk.pl

Wizyty we Wrocławiu:
ul. Grabiszyńska 200 E w poniedziałki
ul. Krzywoustego 21/1D piątki i soboty

Wypieki – remedium na stres

Ten rok w mniejszym lub większym stopniu dał w kość każdemu. To naturalne, że czujemy się znużeni i bardziej zestresowani. Dlatego tym bardziej powinniśmy bez wyrzutów sumienia oddawać się zajęciom, które umilą nam czas i pomogą zmniejszyć napięcie. Parafrazując klasyka – „co powinna zrobić kobieta w sytuacji trudnej? WY-PIE--KAĆ!”.

Oto złota rada Kobiety Pracującej, zaprezentowana w jednym z odcinków „Czterdziestolatka” strapionej zdenerwowaniem inżyniera Karwowskiego żonie Magdzie. Kiedy „wszyscy dookoła szaleją, biegają z kąta w kąt, popłakują”, remedium na całe zło ma być placek ze śliwkami.

Oczywiście nie musi to być placek ze śliwkami. – „Terapeutyczne wypiekanie” jest oczywiście jeszcze przyjemniejsze, kiedy mamy do niego ładne, przyjemne w dotyku i wygodne w obsłudze narzędzia. Kolorowe foremki z silikonu, łopatki do perfekcyjnego nakładania lukru lub kremu czy nawet talerzyki, kubki albo filiżanki (kawka lub herbatka do ciasta musi przecież być!) to na szczęście jedne z najtańszych akcesoriów kuchennych, które na dodatek są trwałe i praktyczne – opowiada ekspertka związana z firmą KiK.

Naszą słodką autoterapię możemy zastosować, kiedy chcemy spędzić czas z rodziną (i przy okazji nauczyć dzieci czy wnuki nowej umiejętności), oderwać się choć na chwilę od niekoniecznie przyjemnej rzeczywistości, czy poprawić humor bliskim, z którymi z wiadomych względów spotykamy się obecnie rzadziej lub wcale. Wystarczy przygotować kilka paczuszek z porcją domowego ciasta, batonikami lub ciastkami i podrzucić je bliskim.

Przepis na ciasteczka owsiane

Składniki: płatki owsiane, dojrzałe banany, dowolne dodatki: suszone owoce (np. żurawina), orzechy, płatki migdałowe, mak, sezam, odrobina miodu lub kakao.

Proporcje są właściwie dowolne, jednak najlepiej płatki owsiane dosypywać do ugniecionych widelcem bananów stopniowo. Banany to spoiwo, które pozwoli uformować z płatków i dodatków ciasteczka.

Wykonanie: Włączamy piekarnik, by się rozgrzał i nastawiamy go na 170-180 stopni. Banany rozgniatamy widelcem w misce. Do bananowej papki dosypujemy nieugotowane płatki owsiane, 1-1,5 szklanki na 3-4 banany powinno wystarczyć. Mieszamy wszystko. Na koniec dodajemy dowolne dodatki i znów mieszamy całą masę.

Blachę do pieczenia wykładamy papierem i smarujemy go bardzo cienką warstwą oleju kokosowego lub słonecznikowego. Łyżką stołową nakładamy niewielkie porcje „ciasta” na blachę, a następnie każdą rozgniatamy delikatnie, by utworzyło się z niej okrągłe, płaskie o grubości ok. 1 cm ciasteczko.

Blachę wkładamy do piekarnika i czekamy kilka-kilkanaście minut. Ciasteczka są gotowe, gdy zaczną mocno pachnieć, a płatki owsiane się zarumienią. Najlepiej smakują na ciepło.

Przepis na odporność

Z badań wynika, że większość z nas zaczyna świadomie wspierać swoją odporność dopiero w okresie sezonowych infekcji, choć wiemy, że warto dbać o nią przez cały rok.

Wśród metod wspierających odporność Polacy uważają za najbardziej skuteczne: dietę bogatą w warzywa i owoce, spożywanie naturalnych produktów wzmacniających odporność, takich jak czosnek, maliny, dzika róża, uprawianie sportu oraz przyjmowanie witamin. Wymieniają także hartowanie organizmu np. poprzez naprzemienny zimny-ciepły prysznic, dbanie o florę bakteryjną jelit (probiotyki).

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

Jednym z najważniejszych sposobów wzmacniania odporności jest zdrowa, zbilansowana dieta, bogata w produkty roślinne oraz aktywność fizyczna – ale tylko wtedy, kiedy jest umiarkowana (nieekstremalna) i regularna. Eksperci radzą, by najlepiej ruszać się na świeżym powietrzu i na słońcu. Gdy go brakuje – np. zimą – zaleca się suplementację witaminy D.

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

Twój suplement diety
Plusssz®
100% CODZIENNIE

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 tabletka
(% 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.

Dojrzała partycypacja
społeczna aktywność seniorów

Krystyna Ziętak

Czasami zastanawiam się, od kiedy w obiegowym języku polskim funkcjonuje jakieś dziwne dla mnie słowo. Jednym z takich słów jest „partycypacja", która w moim języku nie istniała.

W słowniku wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych Władysława Kopalińskiego z roku 1969 znalazłam „partycypować" pochodzące od łacińskiego „participare", czyli uczestniczyć, brać udział. Dlaczego słowo "partycypacja" pochodzące od „participatio" wyparło zwykłe polskie słowa, szczególnie w języku urzędowym? Czy chodziło o podniesienie prestiżu tego, co ono określa, a może się myśli, że jego znaczenie jest szersze niż słowa „uczestniczenie"? Trudno to rozstrzygnąć. Mnie się podoba uczestniczenie i uczestnictwo.

Te moje rozważania zostały sprowokowane przez nazwę projektu „Dojrzała partycypacja – warsztaty i mentoring dla seniorów", w którym brałam udział od lipca do listopada 2020. Miałam wątpliwości, czy nazwa projektu jest zrozumiała dla seniorów. „Mentoringu" nie znalazłam w słowniku Kopalińskiego. Był „mentor", czyli doświadczony doradca, przewodnik życiowy, nauczyciel. Tytuł projektu sugerował zamianę ról – to nie doświadczeni seniorzy mieli być mentorami, ale jacyś, w domyśle, młodsi.

Włączenie seniorów

Projekt realizowany przez Stowarzyszenie Żółty Parasol we Wrocławiu był dofinansowany przez ministerialny program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych (ASOS). Z zapowiedzi pomysłodawców projektu Anny Jurkowskiej ze Stowarzyszenia Żółty Parasol i Marii Zięby z Fundacji Ładne Historie można było się dowiedzieć, że celem było włączenie seniorów w „mechanizmy partycypacyjne dostępne dla mieszkańców miasta", w tym zachęcenie ich do udziału w programie Mikrogranty, głosowania w ramach Wrocławskiego Budżetu Obywatelskiego i uczestniczenia w konsultacjach społecznych, realizowanych pod hasłem „Wrocław rozmawia". Te trzy możliwości współdecydowania i współuczestnictwa wrocławian w życiu miasta były mi dobrze znane. Małe zainteresowanie tymi sprawami, moim zdaniem, nie jest charakterystyczne tylko dla seniorów. Projekt mógł być adresowany do wszystkich mieszkańców.

Oprócz aktywizacji seniorów, zwiększania ich kompetencji i motywacji do włączania się w życie miasta, pomysłodawcy projektu razem z partnerami biorącymi udział w jego realizacji zamierzali wypracować rekomendacje dla instytucji działających w mieście, jak lepiej prezentować wyżej wspomniane programy, aby seniorzy chętniej brali w nich udział i ich głos był słyszalny. Ukaże się broszura o wrocławskim programie partycypacyjnym wraz ze słowniczkiem dla seniorów.

Program projektu

Program projektu był bogaty, składał się z warsztatów, szkoleń i spotkań. Pandemia miała wpływ na jego formę – przeważały zajęcia online. Uczestnicy poznali narzędzia informatyczne, jak Skype, Google Meet, Zoom, dzięki którym mogli brać udział w wideo-spotkaniach i szkoleniach. Dowiedzieli się, jak bezpiecznie korzystać z internetu.

Szeroki zakres tematyczny projektu może zastanawiać. Uczestnicy swobodnie decydowali o wyborze zajęć. Mnie to się kojarzyło z „dla każdego coś miłego". Skorzystałam z tej możliwości. Twórcy programu byli zapewne świadomi, że aby zachęcić i zmotywować seniorów do czynnego udziału w życiu miasta, najpierw muszą namówić ich do udziału w projekcie – czymś seniorów oczarować.

Na szkoleniach seniorzy dowiadywali się, jak pisać wnioski o mikrogranty. Poznali przykłady projektów sfinansowanych z Wrocławskiego Budżetu Obywatelskiego (WBO), w tym miejsca spotkań sąsiedzkich. Zaznajomili się z kulisami przygotowań konsultacji w ramach „Wrocław rozmawia". Dowiedzieli się, co to są panele obywatelskie. Tegoroczny był poświęcony inwestycjom planowanym w komunikacji miejskiej we Wrocławiu.

Przekonanie seniorów, że warto głosować na projekty finansowane z WBO, moim zdaniem, jest szczególnie istotne. Na platformie „Wrocław rozmawia" podano statystykę tegorocznego głosowania. Na projekty WBO 2020 głosowało ponad 95 tysięcy wrocławian, w tym ponad 12 tysięcy dzieci wieku 0-12 lat i tylko ponad 9 tysięcy seniorów 60+. Na szkoleniu z WBO negatywnie oceniłam obowiązujący we Wrocławiu regulamin głosowania. Mam wątpliwości, czy nowo narodzone dzieci powinny głosować. Zastanawia, że głosowało mniej uczniów w wieku 13-18 lat niż dzieci w wieku 0-4 lat.

Bezpieczne poruszanie się w sieci

Wydawało mi się, że wystarczająco dobrze wiem, jak powinno się korzystać bezpiecznie z sieci internetowej. Byłam w błędzie. Warsztaty z Martyną Wilk i Iloną Zakowicz otworzyły mi oczy na wiele spraw. Na przykład okazało się, że w Facebooku jest bardzo dużo parametrów do „ustawienia". Szczególnie trzeba dbać o prywatność. Podobno błędem jest umieszczanie na Facebooku zdjęć z wakacji w trakcie ich trwania. Chyba się domyślacie dlaczego.

Warto sprawdzać wiarygodność stron internetowych – np. od kiedy strona istnieje. Można to zrobić za pomocą platformy CERT.Polska. Nazwa domowego WiFi powinna być przemyślana. Od czasu do czasu trzeba sprawdzać spam w poczcie mailowej, bo mogą w nim być maile, które nie są spamem. Hasła należy regularnie zmieniać.

I jeszcze jedna rzecz. Czy „pracując" na komputerze, robimy to w bezpiecznym miejscu? Przecież postronne osoby mogą zaglądać nam przez ramię. Musimy wziąć to pod uwagę.

Twórcze pisanie i opowiadanie historii

Zajęcia z Justyną Rudnicką z twórczego pisania były dla mnie blogerki przyjemną nauką. Każdy z uczestników warsztatów musiał scharakteryzować swoje pisanie kilkoma przymiotnikami. Ja określiłam je jako zwięzłe, konkretne i logiczne.

Cenne były rady, jak unikać „języka urzędników", również w uzasadnieniach wniosków o granty. W kosztach się „nie partycypuje". Znaczenia się „nie posiada". Zwroty typu: „pod warunkiem, że", „z tego powodu", „z uwagi na fakt" należy zostawić matematykom. Dowiedziałam się, że słowo postawione na końcu zdania ma silniejszą wymowę.

Opowiadanie historii było tematem warsztatów prowadzonych przez Marię Ziębę. To nie jest łatwe opowiadać tak, by słuchacz oniemiał z zachwytu. Taka umiejętność jest przydatna, gdy przygotowuje się wniosek o mikrogrant. Komisja oceniająca wniosek ma wpaść w zachwyt – trzeba ją przekonać, że projekt jest wyjątkowy i niepowtarzalny. Tego próbowała nas nauczyć Maria Zięba, ilustrując wszystko ciekawymi wnioskami o mikrogranty. Wiele zależy od nazwy projektu!

Opowiadanie zrobi wrażenie, jeśli zdania będą krótkie, mówione w różnym tempie, z metaforami i odnoszeniem się do zmysłów, no i koniecznie z puentą. Dygresje są zakazane. Liczy się bohater i moment przełomowy. Ważne są gestykulacja, pauzy i coś unikalnego od serca.

W jednym felietonie nie jest możliwe przedstawienie wszystkich szkoleń i spotkań, w których brałam udział w ramach projektu „Dojrzała partycypacja – warsztaty i mentoring dla seniorów". Był to pożytecznie i przyjemnie spędzony czas – poszerzanie wiedzy, ale przy okazji też zabawa. Polecam takie projekty innym seniorom.

O wrażeniach z zajęć przeczytamy na blogu Krystyny Ziętak:

https://60virtualculturepl.blogspot.com/

Kliknij

REKLAMA

Aplikacje dla cyfrowych debiutantów

To zajęcia przygotowane specjalnie dla osób dorosłych, które chcą poznać nowe technologie lub pogłębić dotychczasową wiedzę. W czasie epidemii realizowane są przez Internet, w formule otwartej – dostępne dla każdego, bezpłatne, bez potrzeby dodatkowej rejestracji. Od 7 grudnia ruszył nowy, już trzeci cykl – Aplikacje dla cyfrowych debiutantów.

Od marca 2020 roku odbyło się już ponad 20 spotkań w ramach ścieżki edukacyjnej cyfrowych debiutantów. Zajęcia zgromadziły grupę stałych kursantów, do których systematycznie dołączają kolejne osoby. Tematyka zajęć jest skupiona wokół jednego rodzaju technologii, którą dokładnie poznajemy, opisujemy i staramy się zrozumieć. Omawiamy historię Internetu i wyszukiwarek internetowych, możliwości usług oferowanych online, w tym zakupy przez Internet, a także przedstawiamy, w jaki sposób można załatwiać codzienne sprawy obywatelskie poprzez ePUAP i profil zaufany.

Kurs od 7 grudnia

Popularność dotychczasowych cyklów na temat smartfona i komputera okazała się na tyle duża, że postanowiono rozpocząć zajęcia z nowego obszaru – aplikacji internetowych. Zajęcia online w ramach cyklu „Aplikacje dla cyfrowych debiutantów" rozpoczną się już 7 grudnia. Tematyka kursu będzie obejmować najbardziej popularne, a jednocześnie najbardziej praktyczne aplikacje na smartfon i komputer. Zajęcia rozpoczną się od wytłumaczenia, jak działają i jakie funkcjonalności oferują aplikacje takie, jak Zoom, WhatsUp czy poczta Gmail. Następnie, już po nowym roku kursanci poznają aplikacje, które pomagają w codziennym życiu i są po prostu praktyczne – takie, które pomagają ćwiczyć pamięć, odnaleźć się w przestrzeni (geolokalizacja i mapy), planować czas (kalendarz, planer), zamawiać jedzenie, robić zdjęcia.

– Zapraszam już nie tylko osoby, które dopiero zaczynają swoją przygodę z technologią, ale również i te, które chcą pogłębić swoją wiedzę i umiejętności w tym zakresie – zachęca Tomasz Piątek, edukator prowadzący zajęcia dla cyfrowych debiutantów.

Jak dołączyć do zajęć

Dostęp do warsztatów będzie możliwy poprzez profil Centralnego Domu Technologii na Facebooku, gdzie co tydzień udostępniany jest link do kolejnych zajęć. Po każdym spotkaniu nagranie z niego jest zamieszczane na kanale YouTube Centralnego Domu Technologii. Dzięki temu wszystkie zajęcia są na wyciągnięcie ręki, a ogólnodostępna oferta edukacyjna skierowana do seniorów ciągle się poszerza i zdobywa nowych odbiorców.

Zachęcamy do wchodzenia na stronę internetową Centralnego Domu Technologii www.cdt.pl oraz na kanały komunikacji w mediach społecznościowych, gdzie znajdują się wciąż aktualizowane informacje na temat oferty CDT oraz zaproszenia na wydarzenia edukacyjne i społecznościowe.

Zajęcia dla cyfrowych debiutantów to wynik współpracy Fundacji Polskiego Funduszu Rozwoju z Krajowym Instytutem Gospodarki Senioralnej, wspieranej merytorycznie przez zespół Centralnego Domu Technologii.

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

Chcesz pomóc osobom starszym w obsłudze komputera? Zgłoś się:

GazetaSenior.pl

https://www.gazetasenior.pl/do-pomocy-seniorom-dolacza-cyfrowywolontariusz

Kliknij

REKLAMA

Modelki seniorki

łamią stereotypy

W lutowym wydaniu „Gazety Senior" z 2019 roku pisaliśmy o grupie seniorek, które doskonale czują się w roli modelek. W październiku odbył się kolejny pokaz mody VOUGE Nowa Huta na barce „Wiślany Ogród". VOUGE Huta Nowa znów łamie stereotyp kobiety-seniorki, bowiem na pokazie w tematach „Zaczarowana, w tiulach" oraz „Uwolnij umysł", w odważnych stylizacjach, z magicznej czerni wyłania się obraz kobiety nowoczesnej, charyzmatycznej i pełnej radości życia.

Pokaz oraz stylizacje przygotowała Małgorzata Piątkiewicz-Szczechla.

Fot. Dominika Misiewicz

Infodemia

czym jest i jak działa

Infodemia to fałszywe informacje na temat epidemii rozprzestrzeniane głównie poprzez portale społecznościowe. Jak działa ten mechanizm? Czy i jak można go zatrzymać? O tym dyskutowali naukowcy biorący udział w debacie towarzyszącej konkursowi #FakeHunter Challenge.

Infodemia ma swoje źródło w mechanizmach ludzkiej psychiki. – To nasilenie fake newsów pseudonaukowych dotyczących np. koronawirusa, które dla człowieka niebędącego medykiem są trudne do zweryfikowania, to pewnego rodzaju nowość. Wcześniej fake newsy były skoncentrowane na tematach politycznych lub personalnych. Teraz infodemia pokazała nam, że mogą one rzeczywiście wpływać na codzienne wybory, a czasami nawet na życie ludzkie – zauważyła Klaudia Rosińska, dr teologii środków społ. przekazu, specjalistka ds. dezinformacji za pomocą fake (czyt. Fejk) news.

Jej zdaniem naprawdę skuteczne fake newsy – takie, które zmieniają przekonania i wpływają na decyzje – bazują na podatności człowieka na różnego rodzaju lęki czy potrzeby.

Podatność większa, gdy temat nas dotyczy

Według dr. Jakuba Kusia, psychologa nowych technologii z Uniwersytetu SWPS, fake newsy zagarniają kolejne obszary codziennego funkcjonowania, w których raczej nie należałoby się spodziewać pojawiania się nieprawdziwych informacji. – Podatność na fake newsy jest dość duża, tym większa, im bardziej to zagadnienie dotyczy nas osobiście. Wywołują też bardzo silne emocje, a ludzie poszukują ich w Internecie – zaznaczył dr Kuś.

Według ks. prof. Krzysztofa Stępniaka, kierownika Katedry Komunikacji Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, żyjemy teraz w pewnym ekosystemie informacyjnym, wewnątrz którego funkcjonuje ekosystem fake newsów, dający się porównać do bardzo szybko rozprzestrzeniającego się wirusa. – Przeciętni użytkownicy, jeśli przeczytana przez nich informacja, dobrze koresponduje z ich światem wartości i przekonaniami politycznymi, bardzo chętnie ją udostępniają i to zupełnie bezkrytycznie – wyjaśnił ks. prof. Stępniak.

Infodemia a portale społecznościowe

Jan Zygmuntowski, wykładowca z Akademii Koźmińskiego, zwrócił uwagę na rolę cyfrowych gigantów, czyli np. takich platform jak Facebook czy Twitter w rozprzestrzenianiu fake newsów. Jak podkreślił, mogą ponosić za to winę również algorytmy rekomendacji, którymi posługują się te platformy, celem zwiększenia swoich zysków czy zaangażowania internautów. Jeśli użytkownik zainteresuje się jakąś treścią, algorytmy kierują go do podobnych stron czy grup.

Walka z fake newsami

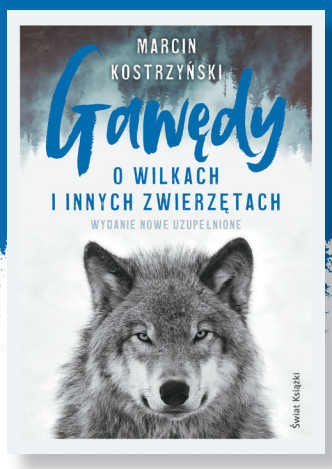
Zdaniem Jana Zygmuntowskiego kluczowe jest, aby ludzie organizowali się w większe inicjatywy, które są w stanie przeciwstawić się fake newsom. W ten sposób mogą wpływać na to, co się dzieje na platformie społecznościowej.

Naukowcy są zgodni, że poprawę sytuacji może przynieść edukacja społeczna oraz odbudowa zaufania Polaków do profesjonalnych mediów. Dr Rosińska podkreśliła, że niezbędne jest edukowanie ludzi do krytycznego myśleniu o świecie ogólnie, o sobie, o swoich przekonaniach.

Źródło informacji: PAP Media-Room

REKLAMA

TAK PIĘKNIE I WZRUSZAJĄCO O POLSKICH ZWIERZĘTACH JESZCZE NIKT NIE PISAŁ!



Wychowany w rodzinie myśliwych nie wyobrażał sobie życia bez polowań, dopóki nie zrozumiał, że euforia po strzale jest radością z zabójstwa. Strzelbę zamienił na aparat fotograficzny, a jego miejscem na ziemi stał się drewniany dom w środku lasu, do którego zaprosił potrzebujące pomocy zwierzęta. Zyskał sympatię milionów Polaków, gdy udało mu się wyrwać z rąk myśliwych rannego w wypadku wilka i uratować mu życie. Do jakiej zabawy małym wilczkom był potrzebny kabel USB? Czym posmarować kamerę, aby zrobić idealne ujęcie uroczej lisiej rodzinie? Jak rozrabiał dziczy Gang Krzywego Ryjka? Ile czasu potrzeba, żeby pozyskać zaufanie jeleni? Gawędy o wilkach i innych zwierzętach Marcina Kostrzyńskiego to nie tylko zabawne i pełne nadziei historie, które z zapartym tchem przeczytają zarówno dorośli, jak i starsze dzieci. To także przykład wielkiej miłości do polskiej przyrody i przejmujący apel o zachowanie naszego wspólnego dziedzictwa.

W grudniu możesz dorobić więcej

GUS podał nowe dane o przeciętnym miesięcznym wynagrodzeniu. Jest ono wyższe niż ostatnio. A to oznacza, że od 1 grudnia emeryci, którzy nie osiągnęli powszechnego wieku emerytalnego oraz renciści będą mogli więcej dorobić do wypłacanej przez ZUS emerytury.

Każdy emeryt czy rencista może dorabiać do swojego świadczenia i wiele z nich na to się decyduje. Niektórzy jednak muszą być czujni i kontrolować, czy ich zarobki nie będą zbyt wysokie, a tym samym nie doprowadzą do zmniejszenia lub zawieszenia wypłat z ZUS. Limity w dorabianiu są uzależnione od średniej płacy krajowej i zmieniają się co trzy miesiące. Najnowsze będą obowiązywać od początku grudnia 2020 r. do końca lutego 2021 r.

– Powinni je sprawdzać ci emeryci, którzy nie osiągnęli powszechnego wieku emerytalnego oraz renciści. Bez ograniczeń mogą natomiast dorabiać te osoby, które osiągnęły ustawowy wiek emerytalny, czyli 60 lat kobiety i 65 mężczyźni – informuje Iwona Kowalska-Matis, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa dolnośląskiego.

Zimowe limity

Zakład Ubezpieczeń Społecznych może zmniejszyć wypłacaną emeryturę lub rentę, gdy przychód z dodatkowych źródeł przekroczy 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Od grudnia to kwota 3618,30 zł brutto. Wypłata z ZUS może być również zawieszona, jeśli przekroczenie będzie wyższe niż 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia, tj. 6719,70 zł brutto. Uzyskanie przychodów miesięcznie w granicach od 3618,30 zł do 6719,70 zł spowoduje zmniejszenie wypłacanego świadczenia o kwotę przekroczenia, jednak nie więcej niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia, czyli: 620,37 zł dla emerytur i rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy; 465,31 zł dla rent z tytułu częściowej niezdolności do pracy i 527,35 zł dla rent rodzinnych, do których uprawniona jest jedna osoba.

Inaczej jest w przypadku renty socjalnej. Renta socjalna zostanie zawieszona po przekroczeniu 3618,30 zł brutto przychodu.

Kto może dorabiać bez ograniczeń

Emeryci, którzy ukończyli powszechny wiek emerytalny, czyli 60 lat lub 65 lat mogą dorabiać do swojej emerytury bez ograniczeń i nie muszą martwić się o rozliczenia z ZUS. Wyjątek od tej zasady stanowią ci emeryci, którym ZUS podwyższył wyliczoną emeryturę do kwoty świadczenia minimalnego, czyli do 1200 zł brutto. Wówczas, jeżeli przychód z tytułu pracy przekroczy wysokość kwoty podwyższenia do minimalnej emerytury, to emerytura będzie wypłacana w niższej kwocie, a więc bez dopłaty do minimum.

Ograniczenia nie dotyczą również niektórych rencistów. Chodzi o osoby pobierające renty dla inwalidów wojennych, inwalidów wojskowych, których niezdolność do pracy związana jest ze służbą wojskową oraz osoby pobierające renty rodzinne po uprawnionych do tych świadczeń. Jeżeli osoba pobiera rentę rodzinną, która jest kwotowo korzystniejsza od ustalonej emerytury z tytułu ukończenia powszechnego wieku emerytalnego – również może zarobkować bez ograniczeń.

Co załatwisz podczas e-wizyty w ZUS: GazetaSenior.pl

https://www.gazetasenior.pl/ruszyly-e-wizyty-w-zus-co-zalatwisz-podczas-e-wizyty-e-wizyta-krok-po-kroku

Kliknij

Oszustwo na e-maila z ZUS

Wysyłanie maili z użyciem adresu nadawcy podszywającym się pod adres ZUS to nowy pomysł oszustów na wyciąganie naszych danych osobowych. Pierwsze sygnały o oszustwie dotarły z Legnicy.

– Zgłosiła się do nas pani i pokazała maila, który został wysłany z adresu sugerującego, że to wiadomość wysłana z ZUS. W treści listu jest napisane, że pani dostanie 1500 zł za wypełnienie ankiety. To ewidentne oszustwo polegające, jak przypuszczam, na wyłudzeniu danych – mówi Iwona Kowalska-Matis, regionalny rzecznik prasowy ZUS na Dolnym Śląsku.

Rzeczniczka wyjaśnia, kiedy pracownik ZUS może zatelefonować pod podany przez klienta numer telefonu: jeżeli klient prosił o kontakt np. poprzez swoje konto na PUE ZUS lub stronę internetową www.zus.pl ,wysyłając maila na adres cot@zus.pl

– W innym przypadku nie ma mowy o „spontanicznych" kontaktach, a tym bardziej prowadzeniu jakichkolwiek ankiet, szczególnie związanych z wypłatą nagrody – zapewnia Kowalska-Matis.

E-mail oferujący wysokie wynagrodzenie za wypełnienie ankiety to nie pierwszy przypadek próby oszustwa. W związku z tym Zakład Ubezpieczeń Społecznych prosi o daleko idącą ostrożność. Jeżeli ktokolwiek ma wątpliwości co do otrzymanych informacji czy tożsamości osoby podającej się za pracownika ZUS, powinien skontaktować się z najbliższą placówką ZUS lub z Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS pod nr tel. 22 560 16 00 albo zawiadomić policję.

Kiedy ZUS się kontaktuje?

Dlatego ZUS przypomina wszystkich klientów, że pracownicy Zakładu nie wysyłają informacji e-mailem, nie telefonują ani nie odwiedzają klientów w domach. Pamiętajmy, że ZUS sprawy z klientami załatwia listownie lub w placówkach Zakładu, a także poprzez uwierzytelniony profil na Platformie Usług Elektronicznych. Także osobiste odwiedzenie klientów przez pracowników ZUS w ich domach jest wyjątkowo rzadkie. Dotyczy to tylko sytuacji, gdy przeprowadzana jest kontrola wykorzystania zwolnień lekarskich. Pozostałe wizyty pracowników Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w domu klienta poprzedzane są pisemną informacją.

REKLAMA

Zaszczepić się czy nie?

Jerzy Dudzik

Każdy musi podjąć decyzję, jak się zachować, kiedy będzie już dostępna szczepionka na koronawirusa. Z jednej strony mamy zwolenników szczepień, z drugiej przeciwników. Każdy będzie musiał rozważyć i zdecydować, do której grupy należy.

Szalenie trudno podejmować decyzje, kiedy nie do końca wiadomo, o czym się decyduje.

Ruchy antyszczepionkowe powstały, gdy okazało się, że u niektórych dzieci wystąpiły powikłania po szczepieniu. Wtedy matki doszły do wniosku, że wolą w sposób naturalny doprowadzić do zakażeń. Przekazywały sobie nawzajem, kiedy w okolicy pojawiało się jakieś zarażone dziecko i organizowały „baby party", by reszta w zgodzie z odwiecznymi prawami ewolucji zaraziła się i nabyła odporność.

To sprzeczne z naukami medycznymi i postawami filozoficznymi lekarzy. Ten sposób nabywania odporności jest mocno krytykowany przez zwolenników szczepień. Argumenty środowiska lekarskiego są oczywiste. Przecież przetestowaliśmy, przecież udało się opanować dzięki szczepionkom ospę, odrę, błonicę, szczepimy na wirusowe zapalenie wątroby. Bez szczepionek umarłoby wiele dzieci.

Kto zaraża, a kto nie?

Na świecie istnieje wiele chorób wywołanych wirusami. Ostatnio uaktywnił się koronawirus z Chin i został rozprzestrzeniony na cały świat. Rozwoziliśmy go samolotami, statkami, pociągami i, w mniejszym zakresie, samochodami. Liczby osób chorych różnią się diametralnie od zarażonych. Nikt tak naprawdę nie wie, ile osób na świecie, w kraju, województwie, powiecie czy nawet mieście jest zarażonych COVID. To ważne dla urzędników, dla zwykłych zjadaczy chleba istotniejsze jest, czy w najbliższym otoczeniu, na klatce schodowej ktoś wirusa roznosi. Niestety, informacje te podlegają ochronie danych osobowych. Nie dowiesz się, czy sąsiad piętro niżej nie choruje, czy proboszcz jest zdrowy.

Kiedy idziesz do sklepu, czy do kościoła to także nie wiesz, czy ten osobnik w kolejce do kasy już przechorował, jest bezobjawowy, czy też wszystko przed nim. Codziennie ryzykujemy, że wejdziemy w niewidoczną chmurę wirusów, chyba że siedzimy w domu. Jednak tak na dłuższą metę się nie uda. A to listonosz z emeryturą, a to ktoś z rodziny, a to sąsiadka w nagłej potrzebie. Mało prawdopodobne, by udało się dotrwać do końca pandemii bez kontaktu z zakażonym. Skoro tak, to co lepiej, jak już będzie taka możliwość. Zakazić się delikatnie od sąsiadki, czy też dać się zaszczepić?

Seniorzy a szczepienia

Ach, gdyby odpowiedź była prosta, to wszyscy byśmy już dawno byli po chorobie. Na razie łudzą nas nadzieją, że jak tylko pojawi się szczepionka, będzie po sprawie. No tak, ale w przypadku dzieci zawsze pada pytanie przed szczepieniem, czy dziecko jest zdrowe. Pokażcie mi takiego seniora, który jest zdrowy. Przecież gdyby polscy seniorzy byli zdrowi, to by przychodnie świeciły pustkami. A jeszcze przed rokiem na wizytę do doktora czekało się w kolejce. Więc rodzi się pytanie, czy to moje schorzenie przypadkiem nie wyeliminuje mnie z programu szczepień? Czy lekarz w przychodni będzie wiedział na pewno, że nie nastąpi pogorszenie zdrowia u seniora, nie przyspieszy rozwoju jakiejś utajonej jeszcze choroby? Czy mój niezbadany rozrost prostaty nie zmieni tempa rozrostu?

Z seniorami jest na ogół dobrze, bo nawet jak się okaże po szczepieniu, że szczepić się nie należało, to i tak gospodarka kraju zyskuje. Nie trzeba wtedy wypłacać emerytury i zyskują przedsiębiorcy pogrzebowi, a oni płacą podatki.

Z drugiej strony wiadomo, że z grypą, dużo mniej zaraźliwym wirusem, nie radzimy sobie już od stu lat. Szczepienia na grypę trzeba powtarzać co roku, a po zaszczepieniu u niektórych pojawia się gorączka i złe samopoczucie do końca sezonu. Zwykle w latach poprzednich w okresie, kiedy nasila się epidemia grypy, zgonów było więcej. Nie wszystkie były spowodowane grypą, ale było ich więcej.

Jak to będzie wyglądać?

Nie znamy jeszcze procedur wymaganych przed zaszczepieniem. Czy będziemy się badać i z wynikami zgłosimy się do szczepienia, czy będzie to tylko wywiad lekarski? A jeśli badania przed szczepieniem, to najpierw wizyta w przychodni po skierowanie, później pobranie materiału do badania, odebranie wyników i dopiero na końcu szczepienie. Przy takiej aktywności nie wiadomo, którędy wirus dostanie się do organizmu. I teraz czekamy 28 dni, aż spowoduje reakcję obronną. Długo.

Z drugiej strony skąd wiemy, że wytworzymy długotrwałą odporność stadną? Przykłady z USA, Rosji, Chin i Polski pokazują, że można zarazić się powtórnie. I co z tymi, którzy mają odporność, bo przechorowali? Zostaną zaszczepieni? Jaka wtedy będzie odpowiedź immunologiczna? Czy przed szczepieniem będziemy się testować na obecność przeciwciał? A co z tymi, którzy akurat mają jakąś infekcję lub przewlekłą infekcję bakteryjną na przykład zatok? Też będą szczepieni? Czy tylko naprawdę zdrowi?

Czy naprawdę najlepiej jest najpierw zaszczepić seniorów? Co na to lekarze?

Jednak to do nas należy ostateczna decyzja, zaszczepić się, czy też nie. Oczywiście, zamiast długo rozważać za i przeciw można rzucić monetą. Jak los łaskawy, to trafnie podpowie.

Co zabrać do szpitala covidowego?

Fundacja Gotowi.org przedstawiła, z czego powinien składać się podstawowy „zestaw awaryjny". Jego przygotowanie nie zajmie dużo czasu, a zdecydowanie pomoże przetrwać trudny czas pobytu w szpitalu.

COVID-19 bardzo szybko osłabia organizm, więc gdy pod drzwiami domu pojawi się karetka, aby zabrać nas do szpitala, nie będziemy mieć siły na zabranie potrzebnych rzeczy, a w szpitalach często brakuje nawet tych podstawowych.

Co zatem spakować do torby do szpitala covidowego? Przede wszystkim dowód osobisty – ksero zostaw w domu, Medyczną Kartę Informacyjną oraz leki przyjmowane na stałe. Weź szczoteczkę i pastę do zębów, szampon i żel pod prysznic (najlepiej dwa w jednym), mydło, papier toaletowy, grzebień, maszynkę i żel do golenia, chusteczki nawilżone, chusteczki higieniczne. Pamiętaj o piżamie, klapkach pod prysznic (także jako kapcie), ręcznikach (mały i średni), bieliźnie na zmianę, podkoszulku i skarpetkach bawełnianych.

Nie zapomnij o telefonie i ładowarce do niego oraz pieniądzach (banknoty i bilon). Spakuj wodę do picia (1 duża butelka lub 2 małe), niewielki suchy prowiant, herbatę / kawę / cukier, kubek i łyżeczkę.

Przyda ci się także książka do czytania oraz małe i średnie worki na śmieci.

RODO a prawo do informacji w szpitalu – przeczytaj:

GazetaSenior.pl

https://www.gazetasenior.pl/rodo-a-prawo-do-informacji-w-szpitalu

Kliknij

Felieton Jurka Dudzika o obostrzeniach:

GazetaSenior.pl

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

Kliknij

REKLAMA

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE I BEZPIECZNE

BADANIE SŁUCHU

Dezynfekujemy gabinet i sprzęt medyczny przed każdą wizytą

Stosujemy **rękawiczki jednorazowe**

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

Zakładamy **przyłbice ochronne**

Infolinia: 814 714 004

www.sluchmed.pl

SŁUCHMED

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI: „Wesołych Świąt".

Poziomo: 1. karlus. 6. ekstra. 9. aerał. 11. ploseńka. 12. Alosza. 13. Islam. 15. zakrzep. 18. beelk. 21. Raabe. 22. bramble. 23. Kevin. 24. swada. 27. kalałt. 31. osadka. 34. Assam. 25. Fiodor. 36. akarka. 37. oplat. 38. pokost. 41. ooskop. 45. ama. 46. kwarc. 48. Jeremiasz. 49. Zośka. 50. Ada. 51. Skoda. 52. samarskit. 53. ruiny.

Pionowo: 2. Alina. 3. laser. 4. sanie. 5. Ural. 6. Elam. 7. sioje. 8. rózgi. 10. ekspres. 14. Anala. 15. ząbek. 16. kraul. 17. ząbki. 18. bekas. 19. COVID. 20. kania. 25. Wasilewski. 26. domator. 28. awizo. 29. Andromeda. 30. tarot. 32. awans. 33. kakao. 38. pijus. 39. karam. 40. samar. 42. oczar. 43. kości. 44. plany. 46. kask. 47. azot.

Testy serologiczne co warto wiedzieć?

W czasach pandemii każda infekcja górnych dróg oddechowych nasuwa pytanie, czy był to COVID-19. Testy serologiczne w takiej sytuacji mogą, choć nie muszą, wykazać, czy układ odpornościowy wytworzył przeciwciała anty-SARS-CoV-2, które powstają po kontakcie z tym wirusem. Czasem też obecność przeciwciał świadczyć może o rozwijającej się chorobie. Tłumaczymy, co oznaczają wyniki testów.

Podstawową techniką stosowaną w potwierdzaniu czynnego zakażenia SARS-CoV-2 są metody molekularne, wykrywające materiał genetyczny wirusa w pobranym wymazie (tzw. testy RT-PCR). Po wybuchu pandemii wprowadzono na rynek testy, które wykrywają przeciwciała anty-SARS-CoV-2 dokładnie ich dwa rodzaje, czyli IgM oraz IgG (tzw. klasy przeciwciał).

Kiedy w badaniu pojawiają się przeciwciała?
Najpierw, w ciągu ok. 2-3 tygodni od infekcji pojawiają się przeciwciała IgM – ich obecność świadczy o ostrej fazie infekcji. Później, po ok. 3-4 tygodniach we krwi zaczynają pojawiać się przeciwciała klasy IgG. Ten rodzaj przeciwciał (w przypadku innych patogenów niż SARS-CoV-2) ma istotne cechy: często utrzymują się całe życie, ich obecność świadczy o odporności na ponowną infekcję, w niektórych przypadkach mówi się o „mianie zabezpieczającym", czyli ilości przeciwciał, która chroni przed ponownym zachorowaniem.

Niestety, w przypadku SARS-CoV-2, póki co nic nie jest pewne na 100 proc., zatem nie wiemy, czy w razie posiadania przeciwciał IgG przeciwko nowemu koronawirusowi jesteśmy odporni na COVID-19 lub chociażby łagodny przebieg w razie ponownej infekcji. Eksperci podkreślają, że testy serologiczne nie powinny być stosowane do określenia statusu odporności, dopóki wiedza na temat trwałości odpowiedzi nie zostanie ugruntowana. Wniosek z tego taki, że ani wiedza o przechorowaniu COVID-19, ani wykrycie przeciwciał anty-SARS-CoV-2 nie zwalnia nas ze stosowania zasad: dystans, dezynfekcja i maseczka.

Kiedy zanikają przeciwciała?
Dotychczasowe badania wskazują, że przeciwciała IgM zanikają ok. 6-7 tygodnia po infekcji, kiedy to IgG są jeszcze obecne. Nie ustalono jeszcze, jak długo przeciwciała w klasie IgG utrzymują się w organizmie. Z niektórych doniesień wynika, że u części pacjentów ich ilość obniża się po 8. tygodniu od zakażenia, ale prawdopodobnie jest to sprawa indywidualna.

Zależy to od wielu czynników, spośród których duże znaczenie wydaje się mieć to, czy infekcja przebiegała objawowo, skąpoobjawowo czy bezobjawowo.

U osób, które nie miały symptomów, wykrycie przeciwciał może być trudniejsze. Może mieć to związek z silną odpowiedzią komórkową jeszcze przed rozwinięciem się objawów klinicznych infekcji.

Kiedy wychodzi wynik ujemny?
Ujemny wynik badania przeciwciał można uzyskać w kilku przypadkach. Gdy nigdy nie miałeś kontaktu z wirusem. Gdy miałeś kontakt z wirusem, ale niedawno, ok. 7-10 dni przed badaniem. Gdy przeszedłeś infekcję dawno, czyli co najmniej 3 miesiące temu i raczej bezobjawowo.

Kiedy uzyskujemy wynik dodatni?
Dodatni wynik badania przeciwciał wskazuje na przebyty kontakt z wirusem SARS-CoV-2. W wyjątkowych sytuacjach można uzyskać fałszywie dodatni wynik na skutek niedoskonałości testów, które mogą „pomylić" przeciwciała anty-SARS-CoV-2 z przeciwciałami przeciwko innym patogenom lub z autoprzeciwciałami.

Test na przeciwciała: możliwa interpretacja
Gdy wynik wygląda następująco: IgM dodatnie, a IgG ujemne LUB IgM dodatnie i IgG dodatnie – może świadczyć o wczesnej fazie infekcji. W takim przypadku sugerowane jest wykonanie badania metodą „RT-PCR" w celu wykluczenia aktywnej choroby COVID-19.

Gdy wynik wygląda następująco: IgM ujemne, IgG dodatnie – sugerować może, że infekcja wirusem SARS-CoV-2 nastąpiła dawno. Obecność przeciwciał w klasie IgG w takim przypadku może świadczyć o nabyciu odporności na zakażenie.

Po odpowiedź na to, co nam dolega czy dolegało, należy udać się do lekarza. Pamiętajmy, że testy laboratoryjne to tylko jeden z elementów diagnozy – często na dodatek wcale nie najważniejszy.

Oprac. mw, zdrowie.pap.pl, Źródła: Materiały prasowe laboratorium Diagnostyka. Artykuł specjalistyczny ze strony Medycyna Praktyczna

O badaniach w kierunku COVID-19 przeczytasz też na:

GazetaSenior.pl

https://www.gazetasenior.pl/kampania-profilaktyczna-zdrowie-pod-lupa-w-dobie-pandemii

Kliknij

Eksperci o leczeniu COVID-19

Krajowi eksperci dyskutowali o najskuteczniejszych terapiach w leczeniu chorych na koronawirusa. Za punkt wyjścia posłużyły najnowsze publikacje naukowe.

Prezes Agencji Badań Medycznych dr Radosław Sierpiński w porozumieniu z Ministrem Zdrowia dr. Adamem Niedzielskim, w celu monitorowania obecnej sytuacji dotyczącej skuteczności leczenia COVID-19, zwołał kolejne spotkanie z krajowymi ekspertami, w ramach którego omówione zostały najnowsze wyniki badań oraz ich wpływ na dalsze leczenie chorych z COVID-19. W spotkaniu uczestniczyli: prof. Andrzej Horban – główny doradca premiera do spraw COVID-19, prof. Krzysztof Tomasiewicz – kierownik Katedry i Kliniki Chorób Zakaźnych UM w Lublinie oraz prof. Robert Flisiak – prezes Polskiego Towarzystwa Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych.

W ramach dyskusji prof. Krzysztof Tomasiewicz, odniósł się do badania zaprezentowanego na łamach "New England Journal of Medicine", które, jak podkreślił: „wpisują się w nurt prac, jednoznacznie nierozstrzygających o skuteczności wykorzystania osocza ozdrowieńców w leczeniu chorych zakażonych wirusem SARS-CoV-2. Osocze, podawane w ramach badania dr Ventura Simononovich'a charakteryzowało się dużą rozbieżnością przeciwciał, co może mieć znaczący wpływ na wyniki końcowe. Ponadto analiza statystyczna, oparta na tak małej grupie uczestników, może prowadzić do niedoskonałych wniosków".

Osocze ozdrowieńców
W podobnym tonie najnowsze doniesienia skomentował prof. Robert Flisiak: „Dotychczas wszystkie publikacje dotyczące wykorzystania osocza ozdrowieńców w leczeniu chorych z COVID-19 nie dawały stuprocentowego potwierdzenia, ale też nie zanegowały z całą pewnością skuteczności wykorzystywania tej terapii, w związku z czym publikacja argentyńskich badaczy nie dodaje merytorycznie nic nowego". Jednocześnie prof. Flisiak podkreśla istotę wspomagającego podania osocza u pacjentów we właściwym momencie terapii. Wyniki te potwierdzają wnioski z rejestru SARS-ter, prowadzonego przez Polskie Towarzystwo Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych, które ma szansę uzyskać dofinansowanie Agencji Badań Medycznych i może stanowić krajowy rejestr terapii covidowych w Polsce.

Na ostateczne wyniki badań, które będą w stanie z całą pewnością potwierdzić skuteczność wykorzystania osocza ozdrowieńców w leczeniu COVID-19 lub jej brak będziemy musieli jeszcze poczekać – komentuje prof. Andrzej Horban.

Jak podsumowali zgodnie zebrani eksperci, leczenie remdesivirem i osoczem ozdrowieńców nadal wydają się metodami, które powinny być uwzględnione w standardzie leczenia COVID-19, przy jednoczesnej bieżącej weryfikacji badań w tym zakresie.

Jak dostać się do izolatorium

Przechodzisz łagodnie zakażenie koronawirusem i chcesz chronić swoich najbliższych przed infekcją? Zobacz, jak dostać się do izolatorium na terenie Uzdrowiska Ustroń.

Od kilku tygodni, każdego dnia w Polsce diagnozowanych jest kilkadziesiąt tysięcy nowych przypadków zachorowań na COVID-19. Sytuacja jest szczególnie trudna dla osób, które nie mogą poddać się samoizolacji w warunkach domowych. Rozwiązaniem jest bezpieczna kwarantanna w izolatorium. Jedno z nich funkcjonuje na terenie kompleksu uzdrowiskowego w Ustroniu. Obecnie do użytku pacjentów oddanych zostało 600 miejsc. Do objęcia opieką kwalifikują się pacjenci skierowani na piśmie do danego obiektu przez osobę do tego uprawnioną – lekarza, bądź państwowego inspektora sanitarnego. Do izolatorium kierowane są osoby z dodatnim wynikiem testu na obecność koronawirusa, które przechodzą chorobę łagodnie bądź pacjenci, którzy byli hospitalizowani z powodu COVID-19, jednak nie wymagają już dalszego leczenia w warunkach szpitalnych.

Jak wygląda pobyt w izolatorium
– Każdy pacjent przebywający w izolatorium otrzymuje osobny pokój z oddzielnym węzłem sanitarnym, do którego dostarczane są trzy posiłki dziennie. Zapewniamy możliwość kontaktu bezpośredniego z personelem medycznym i innymi osobami z obsługi, wyposażonymi w odpowiednie środki ochrony osobistej. Po każdym pobycie pokój osoby chorej jest dezynfekowany i przygotowywany na pobyt kolejnego pacjenta – mówi Adam Rybicki, wiceprezes zarządu Uzdrowiska Ustroń.

Osoby, które zakwalifikowały się do pobytu na terenie izolatorium powinny pamiętać o tym, aby zabrać ze sobą listę przyjmowanych leków, oryginał lub kopię dokumentacji medycznej potwierdzającej istniejące schorzenia oraz przyjmowane na stałe leki. Warto pamiętać o niezbędnych rzeczach, takich jak: piżama, wygodne ubrania i akcesoria do higieny.

Laboratorium i testy
– Dla bezpieczeństwa na terenie uzdrowiska uruchomiliśmy również laboratorium diagnostyczne, w którym wykonywane są testy PCR wykrywające zakażenie SARS-CoV-2. Przy budynku Sanatorium Równica działa też punkt wymazowy drive-thru. Mimo że wszystkie pobyty sanatoryjne zostały wstrzymane, zachowaliśmy ciągłość udzielania świadczeń w oddziale rehabilitacji kardiologicznej, a także rehabilitacji narządu ruchu i neurologicznej. Działamy z zachowaniem środków i zasad bezpieczeństwa – podsumowuje Adam Rybicki.

Więcej informacji o ofercie Uzdrowiska Ustroń można znaleźć na oficjalnej stronie lub pod tel. 48 33 854 54 54, gdzie również można dokonać rezerwacji.

Powieść **Andrzeja Wasilewskiego** to saga, której bohaterami są członkowie dwóch rodzin: ziemiańskiej rodziny Siernickich z Wileńszczyzny i chłopskiej rodziny Borelów 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 młodsi 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 ręku, 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. Generalne przesłanie wynikające z fabuły wydaje się mówić, że polityka przenika 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 choinkowy, kosztuje 30 zł, dostępna jest w sprzedaży wysyłkowej.

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

Wilno nie wszystkim znane…

Maria Marchwicka

Dwa lata temu odwiedziłam Wilno, był to mój trzeci już pobyt na Litwie. Chciałam w tym roku powtórzyć wycieczkę do najpiękniejszego dla mnie miasta na świecie, ale ze względu na koronawirusa nie mogła się odbyć. Dziś dzielę się wspomnieniami i ciekawostkami z ostatniego wyjazdu.

Wilno leży w rozległej kotlinie, otoczonej wzgórzami, a zielone wąwozy i jary nadają krajobrazowi miasta szczególnej malowniczości i urody. Adam Mickiewicz, będąc w Paryżu, bardzo tęsknił za Wilnem, czemu dał wyraz, błagając „Pannę Świętą, co w Ostrej świeci Bramie", by „przeniosła jego duszę utęsknioną do tych pagórków leśnych, do tych łąk zielonych, szeroko nad błękitnym Niemnem rozciągnionych". Czesław Miłosz również był pod urokiem grodu nad Wilią i z Kalifornii bardzo za nim tęsknił.

Zwiedzamy Kościół Św. Anny, jesteśmy oczarowani jego niezwykłym pięknem. Wspaniała gotycka świątynia ze złotymi wieżyczkami stała się sławnym w świecie zabytkiem. Napoleon, gdy go zobaczył, powiedział: „Gdybym mógł, przeniósłbym tę świątynię na własnych dłoniach do Paryża" – tak podaje legenda.

Kaziuki

Od 1604 roku, 4 marca w dzień św. Kazimierza, miasto Adama Mickiewicza budzi się ze snu zimowego. Na ulicach odbywa się największy festyn na Kresach – „Kaziuki", który rozpoczyna sezon turystyczno-pielgrzymkowy. Ulice zapełniają się przybyszami z całego świata, którzy chcą poczuć tę magiczną atmosferę.

Wileńska starówka, największa w Europie, zachowała średniowieczny układ ulic, na których gotyckie i barokowe kościoły sąsiadują z prawosławnymi cerkwiami. Znajduje się tu również jedyna ocalała gotycka i barokowa żydowska synagoga chóralna z charakterystyczną wileńską kopułą. Starówka jest położona u zbiegu dwóch rzek i otoczona zalesionymi wzgórzami, natomiast centrum miasta usytuowane w dolinie rzeki Wilii sprawia, że Wilno jest zaliczane do najpiękniejszych miast świata.

Ostra Brama

Historia Wilna od wieków przeplata się z historią Polski. Zwiedzamy Ostrą Bramę. Mieści się tu kaplica, która kryje skarb mieszkańców miasta i całego świata katolickiego – słynący z cudów obraz Matki Boskiej Ostrobramskiej. Ostra Brama stanowi jeden z najcenniejszych zabytków architektury Wilna z początku XVI wieku. Papież Jan Paweł II, podczas swej pielgrzymki na Litwę we wrześniu 1993 roku, modlił się u stóp Matki Boskiej Ostrobramskiej i w darze dla Najświętszej Panienki złożył sznur pięknych pereł. To miejsce jest kościołem pod otwartym niebem. Do dziś obowiązuje, wprowadzony w XVII wieku, zakaz handlu i ruchu kołowego przy Kaplicy Ostrobramskiej. Na wewnętrznej fasadzie Kaplicy wypisano słowa w języku łacińskim: „Mater Misericordiae, sub Tuum praesidium confugimus" (Matko Miłosierdzia, pod Twoją obronę uciekamy się).

Trójręki święty

Następnym punktem wycieczki jest jezuicki Kościół św. Kazimierza, zaliczany do najpiękniejszych kościołów barokowych Wilna. Jego budowa wiązała się z wielkim wydarzeniem kanonizacji Świętego Kazimierza 4 marca 1604 roku. Na ołtarzu pod trumną zwraca uwagę niewielki obraz przedstawiający Świętego Kazimierza o trzech rękach. Podanie mówi, że ręka zamalowywana przez malarza wydobywała się kilka razy spod farby, co uznano za cud i nazwano Świętego Kazimierza trójrękim.

Góra Trzykrzyska

Na prawym brzegu Wilenki wznosi się Góra Trzykrzyska, dawniej zwana Łysą lub Krzywą. Na górze stoi pomnik – trzy białe krzyże. Według legendy na Górze Łysej za czasów Olgierda umęczono siedmiu franciszkanów: czterech strącono do Wilejki, zaś trzy krzyże z ciałami męczenników ustawiono na górze. Olgierd wróciwszy do Wilna, srodze winnych ukarał. Dla upamiętnienia męczeńskiej śmierci franciszkanów na Łysej Górze ustawiono w XVI wieku właśnie te trzy drewniane krzyże.

Śladami Adama Mickiewicza

Na skwerku przy Kościele św. Anny i Kościele Bernardynów został wzniesiony granitowy pomnik wielkiego Polaka Adama Mickiewicza. Przedstawia on młodzieńczą postać poety z twarzą zwróconą w kierunku miasta. Napis na cokole głosi: „Adomas Mickievicius". Obok niego umieszczono sześć płaskorzeźb przedstawiających sceny z „Dziadów". Przy Zaułku Bernardyńskim mieści się Muzeum imienia wieszcza, na tablicy nad bramą widnieje napis: „Tu mieszkał poeta w 1822 roku". Na parterze oficyny domu poeta zatrzymał się po przyjeździe na wakacje z Kowna i to tutaj przepisywał na czysto poemat „Grażyna".

W Wilnie znajdziemy kilka tablic upamiętniających pobyt wielkiego poety, m.in. nad bramą domu przy Zaułku Litewskim 5, gdzie mieszkał przez pewien czas czy przy ul. Wielkiej 26: „Z tego domu wyjechał w dniu 6.11.1824 roku, zesłany do Rosji".

Cmentarz na Rossie

Cmentarze wileńskie położone są na wzgórzach otaczających miasto. Największym spośród starych katolickich cmentarzy wileńskich jest Cmentarz na Rossie założony w 1769 roku. Przy bramie wejściowej, pod murem cmentarnym, znajduje się cmentarz żołnierski. Spoczywają tu oficerowie i ochotnicy, którzy polegli w latach 1919-1920 w walkach o Wilno, są tu również groby żołnierzy AK, poległych w operacji „Ostra Brama" w 1944 roku. Centralne miejsce żołnierskiego cmentarzyska zajmuje mogiła z płytą z czarnego granitu. Na niej wyryty krzyż i napis: „Matka i Serce Syna". 12 maja 1936 roku w srebrnej urnie uroczyście złożono tu serce Marszałka, obok trumny zmarłej przed pięćdziesięcioma laty matki Józefa Piłsudskiego.

Ścieżka prowadzi dalej do grobów profesorów Uniwersytetu Wileńskiego. Obok – grób brata Józefa Piłsudskiego – Adama. Na cmentarzu na Rossie znajduje się też mogiła Euzebiusza Słowackiego – ojca Juliusza Słowackiego, który przyjechał tu z rodziną z Krzemińca, by objąć stanowisko profesora Uniwersytetu Wileńskiego.

Grobami na Rossie opiekuje się Towarzystwo Ratowania Cmentarza. W Święto Zmarłych na warszawskich Powązkach corocznie organizowana jest wielka kwesta, a zbierane pieniądze przeznaczane są na ratowanie pomników i grobów na Rossie.

Troki – kraina jezior

Troki to dawna stolica Litwy, z tym miastem wiążą się imiona władców litewskich. Wielki książę litewski Giedymin dał początek dynastii polskich królów – Jagiellonów, która panowała 186 lat. Troki to kraina jezior, bowiem jest ich aż 32.

W centrum miasta stoi wysoka malownicza kolumna z drewnianą rzeźbą św. Jana Nepomucena, patrona miasta. Według starej legendy rybak płynął łodzią przez jezioro Galwe, gdy zaskoczyła go gwałtowna burza. W obliczu śmierci wezwał na pomoc św. Jana Nepomucena, patrona rybaków i tonących, dzięki czemu szczęśliwie dotarł do brzegu.

Zwiedzamy zamek położony na wyspie jeziora Galwe – murowany, potężny, w stylu gotyckim, wzniesiony na początku XV wieku przez Witolda. Znajduje się w nim część pałacowa, w której chętnie przebywali wielcy książęta litewscy i królowie Polski. Obecnie w zamku mieści się Muzeum Historyczne ze zbiorami ilustrującymi życie polityczne i społeczno-obyczajowe Wielkiego Księstwa Litewskiego.

Kowno

Kowno to drugie co do wielkości, po Wilnie, miasto Litwy, położone u zbiegu dwóch rzek – Niemna i Wilii. Zdobi je wiele zabytków architektonicznych odzwierciedlających jego wielowiekowe dzieje. Przy ulicy Wileńskiej wznosi się gotycka murowana archikatedra z początku XV wieku. To największy taki obiekt na Litwie. Tutaj właśnie odprawiał swoją mszę podczas pobytu na Litwie w 1993 roku papież Jan Paweł II.

wrocławskie centrum seniora

Grudniowe spotkania we Wrocławskim Centrum Seniora

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego-Wrocławskie Centrum Seniora oraz Przestrzeń Trzeciego Wieku zachęcają do udziału w zajęciach w klimacie nadchodzących Świąt. Na spotkaniach „Moda i uroda" będziemy rozmawiać o tym, jak zadbać o siebie i dobre relacje z bliskimi. W „Laboratorium zabawek" powspominamy najpiękniejsze prezenty. Zaprosimy Państwa także na jasełka i świąteczny koncert.

Choć pandemia nie odpuszcza, Wrocławskie Centrum Seniora cały czas działa – online i telefonicznie, wspierając najstarszych mieszkańców miasta. **Pod Telefonami Seniora: 71 344 44 44 i 888 999 335 (pn.-pt. w godz. 9-15)** uzyskamy informacje m.in. na temat oferty zajęć prowadzonych przez internet, kart seniora, placówek pomocowych. Dodatkowo, w ramach akcji **„Nie bądź sam"**, możemy zadzwonić i porozmawiać o wszystkim, co nas trapi – **tel. 888 999 372 (pn.-pt., godz. 9-15).**

Zajęcia online

Wrocławscy seniorzy są aktywni, choć w nieco zmienionej przez pandemię formule. Zamiast zajęć stacjonarnych biorą udział w warsztatach online, które umożliwiają zdobycie nowej wiedzy, realizację pasji i – co tak ważne w czasie izolacji – kontakt z kolegami i koleżankami. W ofercie zajęć WCS znajdziemy: Pokój artystyczny Jerzego Skoczylasa (poniedziałki godz. 11), Zdrowy kręgosłup i elementy karate dla seniorów (poniedziałki, środy godz. 9), Szczęśliwi w tańcu (wtorki i czwartki, godz. 10), Zdrowie od kuchni (wtorki, godz. 11.30), Laboratorium Zabawek (wtorki godz. 13), Moda i uroda (czwartki, godz. 13.30), Poradnik psychologiczny (piątki, godz. 14). **Szczegóły na stronie www.seniorzy.wroclaw.pl/grafik-zajecia-online**. Zajęcia cieszą się zainteresowaniem seniorów. – *Na spotkaniach z dietetyki ustalamy temat, który nas interesuje i pani dietetyczka opracowuje materiały w tym zakresie, np. jakie produkty i potrawy spożywać przy istniejących chorobach. Jest to bardzo istotne, ponieważ nieprawidłowym jedzeniem możemy sobie zaszkodzić* – mówi pani Bożena, która uczestniczy w zajęciach Zdrowie od kuchni. Żywienie w czasie pandemii.

Na dobry humor

O koniecznym dziś dystansie, który jednak nie zwalnia z dbałości o podtrzymywanie kontaktów, wspomina pani Izabela Król z grupy działających przy Centrum Seniora „Pań Niespodzianek". Pani Izabela, urodzona w 1925 r., jest poetką, a zamiłowanie do tworzenia zabawnych rymowanek to jej największe hobby. Dopinguje do zachowania zdrowia np. tak:

„Seniorki! Seniorzy!
wirus nas nie zmorzy;
maski zakładamy
i dystans trzymamy!

Gdy ochotę masz na spacer
niepotrzebna ci asysta,
lepiej chodzić w pojedynkę
a wśród ludzi dbać o dystans.

Dzisiaj nie czas by stosować
towarzyskie konwenanse,
więc witamy się ukłonem
wciąż uprzejmie lecz z dystansem!"

(cały wiersz przeczytamy na **www.seniorzy.wroclaw.pl/maseczki-wiersze**)

Zadbaj o siebie przed świętami

Przedświąteczny czas zawsze jest pełen zajęć – zakupów, sprzątania, gotowania, pieczenia. Ale to także dobry moment, by pomyśleć o tym, jak stworzyć świąteczny nastrój w domu, a przede wszystkim – jak wykorzystać święta do pielęgnacji i wzmocnienia dobrych relacji z najbliższymi. O tym właśnie będą rozmawiać uczestnicy zajęć Moda i uroda prowadzonych przez Aleksandrę Kucharską, wizażystkę i stylistkę, koordynatorkę projektu **„Strefa 55 plus".** To warsztaty dla dojrzałych kobiet, które dopiero teraz mają czas i chęć, by zmienić coś w swoim życiu, poczuć się radośniej i piękniej. **Zapraszamy w czwartki o 13.30.**

Prezenty pod choinkę

Wtorki o godz. 13.00 to natomiast idealny czas dla wszystkich, którzy lubią wracać pamięcią do wspomnień z dzieciństwa i którzy lubią się bawić! Laboratorium Zabawek to miejsce międzypokoleniowych spotkań, pretekst do rozmów i wymiany dobrych emocji, a także do wzajemnej edukacji. Tematem grudniowych spotkań będą zwyczaje mikołajkowe i bożonarodzeniowe. Jakie prezenty znajdowaliśmy przed laty pod poduszką, a jakie pod choinką? Czy pamiętamy podarunek, który sprawił nam najwięcej radości? Zapraszamy do udziału w zajęciach oraz do odwiedzin wirtualnej galerii zabawek: **www.seniorzy.wroclaw.pl/lab-zabawek** Jolanta Podsiadło, koordynatorka projektu czeka także na zdjęcia kolejnych eksponatów, które mogłyby się w niej znaleźć, e-mail: **jolanta.podsiadlo@wcrs.wroclaw.pl**

Grudniowe spotkania w Przestrzeni Trzeciego Wieku

Przestrzeń Trzeciego Wieku serdecznie zaprasza **21 grudnia** w godz. 10-11 na „Jasełka w PTW", a **30 grudnia** w godz. 12-13 na spotkanie online pt. „Najpiękniejszy Sylwester". Harmonogram świątecznych spotkań online w PTW: **www.seniorzy.wroclaw.pl/swiateczne-spotkania**

W ramach cyklu „Sobota ze swingiem", projektu realizowanego przez Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego, zapraszamy również na kolejny, tym razem świąteczny koncert, który odbędzie się online **19 grudnia** szczegóły wkrótce na stronie **www.seniorzy.wroclaw.pl**

Konkursy dla twórczych seniorów

Ograniczenia w wielu obszarach życia spowodowały, że seniorzy poświęcili swój czas na indywidualne formy aktywności, rozwijając talenty i pasje. Zachęcamy do podzielenia się twórczością w drugiej edycji Festiwalu Aktywności Senioralnej „PandemikART – 2020", który trwa do 10.03.2021. W konkursie biorą udział prace seniorów dotyczące różnych obszarów aktywności, m.in. zdrowotnej, kulinarnej, artystycznej, sportowej. **Szczegóły: www.seniorzy.wroclaw.pl/PandemikART-2020**

Przepis na kruche pierniczki

W domach wielu seniorów pachnie już świątecznymi wypiekami. Przepisem na pyszne pierniczki,mające najstarszą tradycję w Polsce wśród pieczonych ciast, podzieliła się z nami pani Marianna.

– *Uwielbiam przygotowywać pierniki z korzennym aromatem, szczególnie w okresie przedświątecznym. Podstawowymi składnikami ciasta oprócz mąki jest miód, najlepiej prawdziwy, jajko, soda, tłuszcz, bakalie i koniecznie korzenna przyprawa np. cynamon, goździki. Co ważne, pierniki można przygotować już dziś, bo da się je długo przechowywać* – mówi pani Marianna.

Będą nam potrzebne: 2 szklanki mąki, 1 jajko, 1 łyżka masła, 15 dkg miodu, płaska łyżeczka sody oczyszczonej, 1 łyżeczka przyprawy do pierników, orzechy, migdały, rodzynki, kandyzowana skórka pomarańczowa pokrojona w kwadraciki, figi, śliwki itp.

Do misy przesiewamy mąkę z sodą, w środku robimy małe zagłębienie i wlewamy miód, przyprawę, masło oraz wbijamy 1 jajko. Zagniatamy i wyrabiamy ciasto, aż będzie miękkie. Na oprószonej mąką stolnicy rozwałkowujemy je do grubości ok. 0,5 cm, a następnie foremką wycinamy kształty. W środku można przyozdobić je migdałami, orzechami, rodzynkami. Na blaszce wysmarowanej tłuszczem układamy pierniczki – nie za gęsto, bo rosną! Pieczemy ok. 15 min. w temperaturze 175°C, aż zbrązowieją. Smacznego!

Świąteczne życzenia

– *Nie możemy się spotkać w tym roku przy świątecznym stole, w otoczeniu bliskich nam osób, ale możemy spotkać się online, za pośrednictwem telefonu i innych komunikatorów. Zachęcam żebyśmy tworzyli wspólnotę w tym trudnym czasie i emocjonalnie wzajemnie się wspierali* – mówi Robert Pawliszko z Wrocławskiego Centrum Seniora.

– *Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia życzę wszystkim Seniorom wiary, nadziei i miłości. Pamiętajmy, że po „nocy przychodzi dzień, a po burzy spokój" starajmy się zachować dobre myśli, pogodę ducha i przekazujmy je innym. Życzę Państwu, wraz z zespołami Wrocławskiego Centrum Seniora i Przestrzeni Trzeciego Wieku, słonecznych dni i nieustającego zdrowia. Zawsze jesteśmy z Wami. Zachęcam też, aby wspierać tych, którzy nie mają tyle sił, żeby sobie radzić w tym trudnym czasie. Wyjdźmy im naprzeciw, bo przecież razem możemy więcej.* – podkreśla Robert Pawliszko.

fot.: Pixabay.com

Nauczyciel z pasją

Ryszard Dolata to znany i ceniony nauczyciel w Zespole Szkół Technicznych w Ostrowie Wielkopolskim, który za znaczący dorobek zawodowy otrzymał tytuł profesora oświaty. W tym roku został laureatem Nagrody Prezydenta Miasta Ostrowa Wielkopolskiego za wielki wkład w budowanie marki, jaką jest już Ostrów Wielkopolski. Z Ryszardem Dolatą o jego osiągnięciach, pasjach i zamierzeniach na przyszłość rozmawia Kazimierz Nawrocki.

Kazimierz Nawrocki: Jako pedagog znalazł się Pan 14 lat temu w grupie seniorów, którzy powołali do życia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim. Jaką rolę UTW na edukacyjnej mapie miasta widzi Pan dziś? Także w obliczu trudnej sytuacji epidemicznej?

Ryszard Dolata: Powołując w 2007 roku Ostrowski Uniwersytet Trzeciego Wieku pod przewodnictwem mgr Józefa Kozana za podstawowy cel tej placówki edukacyjnej uznaliśmy kształcenie ustawiczne seniorów. Niestety obecna sytuacja epidemiczna umożliwia tylko aktywność ruchową słuchaczy na łonie natury np. w lesie, parku itp. W związku z tym prowadząc grupę słuchaczy zainteresowanych turystyką pieszą i rowerową proponuję spacery techniką nordic walking. W tym celu w przygotowanej wspólnie z młodzieżą Zespołu Szkół Technicznych w Ostrowie Wielkopolskim publikacji pt. „Prozdrowotna aktywność słuchaczy OUTW" opracowałem atrakcyjne trasy spacerowe. Informujemy jak przygotować się do spaceru oraz w jakie kijki należy się zaopatrzyć do uprawiania nordic walking.

Będąc emerytem, a jednocześnie czynnym nauczycielem Zespołu Szkół Technicznych w Ostrowie Wlkp., podejmuje Pan wiele działań na rzecz współpracy międzypokoleniowej. Która z inicjatyw jest Panu szczególnie droga i z jakiego powodu?

Pracuję w szkolnictwie zawodowym ponad 52 lata, od początku w Zespole Szkół Technicznych w Ostrowie Wielkopolskim. W moim przypadku nauczycielstwo to powołanie i świadomy wybór. Współczesna dydaktyka jest rozumiana jako nauka zarówno o nauczaniu, uczeniu się, jak i o wychowaniu. W związku z tym łącząc pracę nauczycielską w ZST z aktywnością edukacyjną z osobami starszymi w OUTW postanowiłem wprowadzić w te środowiska edukacyjne przedmiotową współpracę. Współpraca ta zaowocowała publikacjami w zakresie bezpieczeństwa i aktywności fizycznej i turystycznej osób starszych oraz akcją badania świadomości młodzieży i seniorów dotyczącej m.in. zanieczyszczenia powietrza w naszym regionie. Wraz z młodzieżą opracowaliśmy kilka poradników dla osób starszych zawierających najpiękniejsze na obszarze powiatu ostrowskiego, a jednocześnie dostosowane do osób starszych turystyczne szlaki rowerowe i trasy nordic walking.

W uznaniu dorobku zawodowego otrzymał Pan w 2013 r. tytuł profesora oświaty przyznawany przez MEN. Czy to wyróżnienie miało wpływ na Pana dalsze życie zawodowe i społeczne?

To wyróżnienie zobowiązuje mnie do jeszcze większej efektywności w procesie dydaktyczno-wychowawczym. W pracy uczniów staram się harmonijnie łączyć poznawanie z przeżywaniem wartości i działaniem zmieniającym rzeczywistość, a jednocześnie profesjonalnie łączyć kształcenie z wychowaniem. Zarówno Zespół Szkół Technicznych, jak i Ostrowski Uniwersytet Trzeciego Wieku są placówkami o charakterze edukacyjnym, ale także miejscami niezwykłymi, pozwalającymi realizować ambitne plany w zakresie podnoszenia poziomu posiadanej wiedzy, a także pozwalające realizować marzenia.

Jak aktywność seniorów w Kole turystyki pieszej i rowerowej Turystocykliści wpływa na ich sprawność umysłową i fizyczną?

W planach pracy Koła zakłada się także aktywność intelektualną słuchaczy, którą muszą wykazać się w realizacji programów zadań publicznych, gdzie przewiduje się umiejętności intelektualne, takie jak posługiwanie się komputerem (cyberbezpieczeństwo), znajomość przepisów drogowych (bezpieczeństwo w przestrzeni publicznej i używanie odblasków przy złej pogodzie lub w nocy), znajomość prawa w zakresie czystości powietrza, bezpieczeństwo podczas zakupów czy dokonywania przelewów pieniężnych przez Internet. Kolejnym elementem aktywności intelektualnej jest realizacja turystyki teatralnej przez wielokrotne wyjazdy do Opery Wrocławskiej oraz teatru kaliskiego. Sprawność umysłowa słuchaczy jest zawsze poddana egzaminowi podczas testów sprawdzających wiedzę po zakończeniu poszczególnych zadaniach publicznych.

Turystocykliści są bardzo aktywni. Realizowali program pn. Wpływ bezpieczeństwa seniorów OUTW na ich jakość życia. Na czym polegało to zadanie?

Naczelną sprawą było bezpieczeństwo zdrowotne osób starszych. W tym celu zaprosiliśmy panią mgr Alicję Tarchalską, która przekazała najważniejsze wiadomości w zakresie zażywania leków. Jeden z modułów zrealizował dr Piotr Łagosz, który w prezentacji multimedialnej przedstawił zagadnienia dotyczące m.in. zapobiegania dysfunkcjom ruchowym seniorów, zdrowia psychicznego, porad diabetologicznych. Przedstawiono również zagrożenia podczas groźnych burz, wichur oraz powodzi. Ostatnim elementem była ewaluacja osiągnięć słuchaczy na podstawie testu sprawdzającego pozyskaną wiedzę.

Całą rozmowę z Ryszardem Dolatą przeczytacie Państwo na www.GazetaSenior.pl

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

Biała Rawska, ul. Jana Pawła II 55, Apteka z Uśmiechem
Bielsko-Biała, al. Armii Krajowej 101, Apteka z Uśmiechem
Bydgoszcz, Ewy Szelburg-Zarembiny 9, Apteka Bajka
Bydgoszcz, 11 Listopada 15, Doz Apteka. Dbam O Zdrowie. Leśna
Bydgoszcz, Joachima Lelewela 2, Apteka Akademicka
Bydgoszcz, Wojska Polskiego 9/15, Apteka Biziela Ii
Bydgoszcz, Magnuszewska 8, Apteka Aspirynka 2
Bydgoszcz, ul. Ku Wiatrakom 42, Apteka z Uśmiechem
Bydgoszcz, ul. Samotna 4 lok. U1, Apteka z Uśmiechem
Dawidy, ul .Warszawska 11 B, Apteka z Uśmiechem
Gliwice, Bytomska 18, Apteka "Zdrowie"
Gniezno, ul. Dworcowa 9A, Apteka Medkon
Inowrocław, ul. Laubitza 3, Apteka z Uśmiechem
Katowice, Chorzowska 107, Apteka Europejska / Ch Silesia
Kraków, Wrocławska 8/1, Apteka "Pod Liściem Mięty"
Kraków, Jerzmanowskiego Erazma 38, Apteka Galen
Kraków, Osiedle Hutnicze 3, Apteka "Zdrowie"
Kraków, Podłęska 17A/49, Apteka "Na Zielonym Wzgórzu"
Kraków, Osiedle Urocze 1, Apteka "Urocza"
Legionowo, ul. Kopernika 9, Apteka z Uśmiechem
Legionowo, ul. Suwalna 9B, Apteka z Uśmiechem
Legionowo, ul. Piłsudskiego 13, Apteka z Uśmiechem
Łódź, ul. Elsnera 11, Apteka Alofa
Łódź, ul. Przełęcz 1, Apteka Na Przełęczy
Łódź, ul. Wólczańska 37, Apteka Calendua
Marki, ul. Fabryczna 1, Apteka z Uśmiechem
Niemodlin, ul. Opolska 6/8, Apteka Z Uśmiechem
Nowy Dwór Mazowiecki, ul. Wojska Polskiego 20, Apteka z Uśmiechem
Nowy Sącz, ul. Sobieskiego 14A, Apteka z Uśmiechem
Nowy Sącz, ul. Batorego 46, Apteka z Uśmiechem
Nysa, ul. Szopena 16, Apteka Z Uśmiechem
Oława, ul. Baczyńskiego 1, Apteka Z Uśmiechem
Pajęczno, ul. Wiśniowa 26, Apteka Z Uśmiechem
Piaseczno, ul. Kościuszki 33, Apteka Z Uśmiechem
Piotrków Trybunalski, ul. Szkolna 37, Apteka z Uśmiechem
Piotrków Trybunalski, ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 12, Apteka z Uśmiechem
Płock, ul. Gałczyńskiego 11, Apteka z Uśmiechem
Płońsk, ul. Grunwaldzka 24b, Apteka z Uśmiechem
Płońsk, ul. Warszawska 28, Apteka z Uśmiechem
Poznań, Górna Wilda 82, Apteka Pod Klonami
Poznań, Jana Keplera 1, Apteka Pod Słońcem
Poznań, Powstań Narodowych 35, Apteka Medkon
Poznań, Wrocławska 20 , Apteka Na Starówce
Poznań, Grunwaldzka 31C, Apteka Botaniqa
Poznań, ul. Wilczak 12f, Apteka Pod Złotym Lwem
Poznań, ul. Stary Rynek 75, Apteka Pod Złotym Lwem
Poznań, ul. Blacharska 2, Apteka Medkon
Poznań, ul. Garbary 71, Apteka Medkon
Poznań, ul. Jutrzenka 8/H1, Apteka Medkon
Poznań, ul. Krańcowa 62/U5, Apteka Medkon
Poznań, ul. Milczańska 1, Apteka Medkon
Poznań, ul. Morawskiego 2b, Apteka Medkon
Poznań, ul. Naramowicka 47/112-113, Apteka Medkon
Poznań, ul. Słowiańska 36, Apteka Medkon
Poznań, os. Stare Żegrze 14/64A, Apteka Medkon
Poznań, os.Powstań Narodowych 35, Apteka Medkon
Poznań, ul. Stróżyńskiego 13, Apteka Medkon
Radomsko, ul. Przedborska 47, Apteka z Uśmiechem
Radzymin, ul. Konstytucji 3-go Maja 30, Apteka z Uśmiechem
Radzymin, ul. Konstytucji 3 Maja 10, Apteka z Uśmiechem
Sieradz, al. Grunwaldzka 1, Apteka z Uśmiechem
Sierpc, ul. Matejki 1c, Centrum Niskich Cen, Apteka z Uśmiechem
Skierniewice, ul. Mjr Sucharskiego 12, Apteka z Uśmiechem
Toruń, ul. Wybickiego 47/49, Apteka NOVA
Toruń, Świętopełka 26, Apteka Puls
Toruń, Uniwersytecka 17, Apteka Puls Uniwersytecka
Toruń, ul. Kard. S. Wyszyńskiego 19 lok. 003, Apteka z Uśmiechem
Toruń, ul. Szosa Chełmińska 176, Apteka z Uśmiechem
Toruń, ul. Reja 15, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, gen. Waleriana Czumy 3A, Apteka
Warszawa, Górska 19, Apteka
Warszawa, Grójecka 76, Apteka Farm-Jed
Warszawa, gen. Sylwestra Kaliskiego 39 , Apteka Bemowo V
Warszawa, Modlińska 199A, Apteka Vademecum
Warszawa, ul. Nowolipki 25, Apteka Grójecka
Warszawa, ul. Świętokrzyska 20 , Apteka Grójecka
Warszawa, Pasaż Ursynowski 7, Apteka Grójecka
Warszawa, ul. Ostrobramska 101A, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Roentgena 5, Apteka
Warszawa, ul. Banacha 1A, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Górczewska 224, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Gotarda 16, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Meander 2A, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Pasłęcka 8 D, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Kochanowskiego 23 lok H-2, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Montwiłłowska 2, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Indiry Gandhi 35, Apteka z Uśmiechem
Warszawa, ul. Meriana C. Coopera 5, Apteka z Uśmiechem
Wieliszew, ul. Kościelna 61, Apteka z Uśmiechem
Włocławek, ul. Chopina 27, Apteka
Wołomin, ul. Wileńska 40, Apteka z Uśmiechem
Wołomin, ul. Warszawska 15 A,C, Apteka z Uśmiechem
Wołomin, ul. Prądzyńskiego 37 lok. L2, Apteka z Uśmiechem
Wołomin, Al .Niepodległości 17, Apteka z Uśmiechem
Wołomin, Al. Armii Krajowej 64 bl.11, Apteka z Uśmiechem
Wrocław, Legnicka 72, Apteka Waleriana
Wrocław, Powstańców Śląskich 146/1, Doz Apteka. Dbam O Zdrowie. Aksamitna
Wrocław, ul. Rynek 42/43, Apteka Pod Podwójnym Złotym Orłem
Wrocław, Armii Krajowej 14/1, Apteka Śliczna
Wrocław, Uczniowska 37, Apteka Ołtaszyńska
Wrocław, Jana Kilińskiego 26, Apteka Cedrus
Wrocław, Wacława Berenta 26/20, Apteka Karłowicka
Wrocław, Złotnicka 4G, Apteka Złotnicka
Wrocław, Stabłowicka 119, Apteka Expresspharm Vi
Wrocław, Drukarska 36, Apteka Czekoladowa 2
Zduńska Wola, ul. Łaska 63, Apteka

REKLAMA

Koniec eldorado

producentów aparatów słuchowych

To urządzenie przywraca 100% sprawności słuchowej, a kosztuje 44 razy mniej niż aparaty słuchowe tej samej klasy!

Dyskretny, oszczędny i niebywale skuteczny. Wykonany w nanotechnologii **z najwyższej jakości tworzyw i komponentów.** Idealnie **dopasowany do każdego ucha!** Wielkie korporacje już wypowiedziały mu wojnę!

Korporacje produkujące i handlujące aparatami opływają w luksusach, zarabiając horrendalną kasę na ludzkim cierpieniu. Człowiekowi, który ma nawet mały niedosłuch, specjaliści oferują markowe urządzenia w cenie 3500, 5000, a nawet 12500 zł! To sprzęt, który bardziej niż do ucha, pasuje raczej... jako depozyt w banku. Co gorsza, produkują swoje wyroby za grosze, z najtańszych i wadliwych materiałów. Nakładają absurdalne marże, obrzydliwie się bogacąc.

Czy to sprawiedliwe?

Z pewnością nie. Producentom nie zależy na naszym zdrowiu, lecz zawartości portfela. Dlatego cała masa korporacji produkuje dziadostwo i wciska je nam na siłę. Wypłacają ogromne prowizje lekarzom tylko po to, by polecali ich produkty.

Jednak jeśli chcesz słyszeć normalnie:

- ✓ bez zabiegów i operacji,
- ✓ bez przyjmowania masy leków,
- ✓ bez wydawania horrendalnych kwot na aparat słuchowy,
- ✓ bez prywatnych wizyt u lekarza,
- ✓ bez kwitków, recept i proszenia się o pomoc...

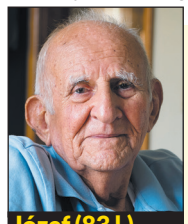
Wymaż z pamięci tradycyjne, markowe aparaty słuchowe. Jak dowodzą badania, większość z nich składa się z podstarzałych komponentów, działa kiepsko, w dodatku nadzwyczaj często się psuje.

W taki sposób nigdy nie zaczniesz słyszeć!

Z początkiem b.r. na świat przyszedł wykonany w nanotechnologii, audiostymulator FonixREPAIR. Wyposażony w nanoprocesor AVD-873, okazał się jak dotąd wcześniej **niespotykaną rewolucją w walce z utratą słuchu.** Jego niewielki rozmiar, cielisty kolor i idealnie dopasowany do ucha kształt sprawiają, że jest funkcjonalny, wygodny i tani w eksploatacji. Jak pokazały testy, jest także niezwykle skuteczny. Potwierdzono, że audiostymulator przywraca 100% sprawności słuchowej i pozwala:

Zofia (74 l.) z Kołczewa

Problemy ze słuchem odziedziczyłam w genach, a na tradycyjny aparat nigdy nie było mnie stać. Chodziłam po lekarzach, dostawałam skierowania do otolaryngologów, protetyków słuchu, foniatrów i innych magików. Zakraplałam uszy olejkami, robiłam świecowanie. I co? Kompletnie żadnych efektów! 30 lat się z tym męczyłam. Gdyby nie audiostymulator FonixREPAIR pewnie już by mi tak zostało. Głucha, niema. To dyskretne urządzenie zadziałało fenomenalnie! Od 1-szego użycia słyszałam wszystko wyraźnie jak za młodu. I nieważne czy byłam w tłumie, stałam tyłem czy słuchałam radia z drugiego pokoju. Czuje, że znów mam 25 lat!



Józef (83 l.) z Budziejowic

Człowiek głupi jest, że tak się upiera i chodzi głuchy jak pień. Bo ile można wszystkich pytać „co? co? Możesz powtórzyć, nie usłyszałem?". To irytujące! Używałem dwóch aparatów. Jeden był bardzo drogi, drugi ze średniej półki. Słyszałem lepiej, ale niewiele, a od tych ciągłych trzasków i pisków dostawałem bólów głowy! Nie tego człowiek oczekuje za takie pieniądze. FonixREPAIR MAXI, choć z lepszym procesorem kupiłem pełen wątpliwości. Nie mogłem uwierzyć, że czymś różni się od innych. Od pierwszego dnia byłem zaskoczony. Złapałem się na tym, że robiąc zakupy w końcu nie musiałem prosić o powtórzenie kwoty do zapłacenia. Drugi raz, gdy pies szczekał na ludzi, a ja mogłem go powstrzymać, zanim zrobił komuś krzywdę. Nareszcie słyszę głośno i wyraźnie, a z ludźmi rozmawiam jak dawniej.

- ✓ **8-krotnie lepiej** wyłapywać szept i różne dźwięki w tłumie,
- ✓ całkowicie wyeliminować **szumy i piski,** które towarzyszą używaniu aparatów,
- ✓ rozumieć mowę ludzką o **262% dokładniej** – i to nawet w wieku 80 lat lub więcej,
- ✓ blisko **17 razy skuteczniej rozróżniać głosy w grupie,** które nie zlewają się już w jedno,
- ✓ znów **słyszeć muzykę, śpiew ptaków, słuchać radia, rozmawiać przez tel.**

W testach klinicznych badani **ocenili wiek swojego słuchu** – po zastosowaniu FonixREPAIR – na **ok. 20-25 lat.** Co więcej, aż 96,74% z nich potwierdziło, że nie odczuwa już żadnych dolegliwości związanych ze słuchem oraz jego zakłóceń w postaci pisków lub trzasków.

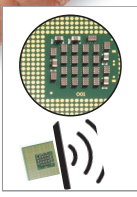
Stąpanie po cienkiej linii

Japoński audiostymulator trafił na światowe rynki w 2018 roku. Jak dotąd rozprowadzono go w ilości ponad 47000 szt. Jego ogromna popularność wynika z: **1)** niskiej ceny (44-krotnie niższej od identycznej klasy aparatów), **2)** bardzo wysokiej skuteczności (potwierdzono jego 100% działanie), **3)** idealnie wyprofilowanego kształtu, który nie rani i nie podrażnia uszu (częste zjawisko w przypadku korzystania z urządzeń dousznych), **4)** Noszony za uchem sprawia, że chory wreszcie nie musi się obawiać, że wypadnie mu z ucha (najczęstszy problem badanych, którzy korzystali z aparatów dousznych).

Niestety, urządzenie nie uszło uwadze wielkich korporacji produkujących aparaty sł. Przez jego wysokie parametry **postanowiono wytoczyć mu wojnę**. Dotychczas do Polski trafiło zaledwie 490 szt. urządzenia. Niestety wielce prawdopodobne, że więcej już nie będzie. Mecenasi mocno o to zabiegają.

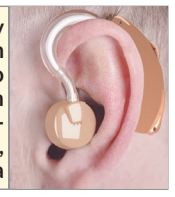
Dlatego, jeśli masz chociażbyniewielki ubytek słuchu – nie zwlekaj, koniecznie zadzwoń i sprawdź, czy FonixREPAIR jest jeszcze dostępny oraz, **czy jesteś w grupie uprawnionej do jego zakupu** (o tym dowiesz się tylko przez telefon). **Warto się pospieszyć, ponieważ pierwsze 120 osób może dzięki specjalnej refundacji otrzymać aż 73% zniżkę.**

1. Mikrofon pojemnościowy
2. Regulacja głośności
3. Włącznik
4. Słuchawka
5. Nakładka termoplastyczna



Wbudowany nanoprocesor dźwięku AVD-873, dzięki odpowiedniemu algorytmowi wzmacnia dźwięki ważne, wyciszając całkowicie niechciane szumy i hałas.

Otrzymasz specjalny zestaw silikonowych wkładek różnego rozmiaru, dzięki którym łatwo dopasujesz wzmacniacz do swojego ucha, nie czując, że masz go na



UWAGA!

Nawet jeśli odczuwasz tylko **niewielkie problemy ze słuchem**, nie możesz ich lekceważyć. Prędzej czy później zaczną się one pogłębiać, aż **doprowadzą do głuchoty**. Dlatego im szybciej zareagujesz, tym większa szansa, że ocalisz swój słuch. Nie igraj ze zdrowiem – zapobiegaj, zamiast leczyć!

Wyjątkowa Świąteczna Promocja!

Tylko do 13 stycznia 2021 r. **zniżka 73%** dla **120 pierwszych osób! Idealny prezent dla Ciebie lub bliskich!**

Zadzwoń:

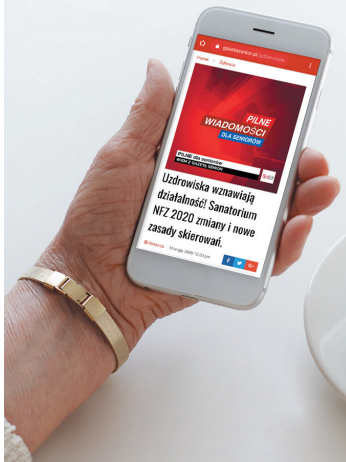
56 300 36 22

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

BEZPIECZNA I STERYLNA PRZESYŁKA ZAMÓW NIE WYCHODZĄC Z DOMU
PŁAĆ KARTĄ PRZY ODBIORZE!

REKLAMA

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

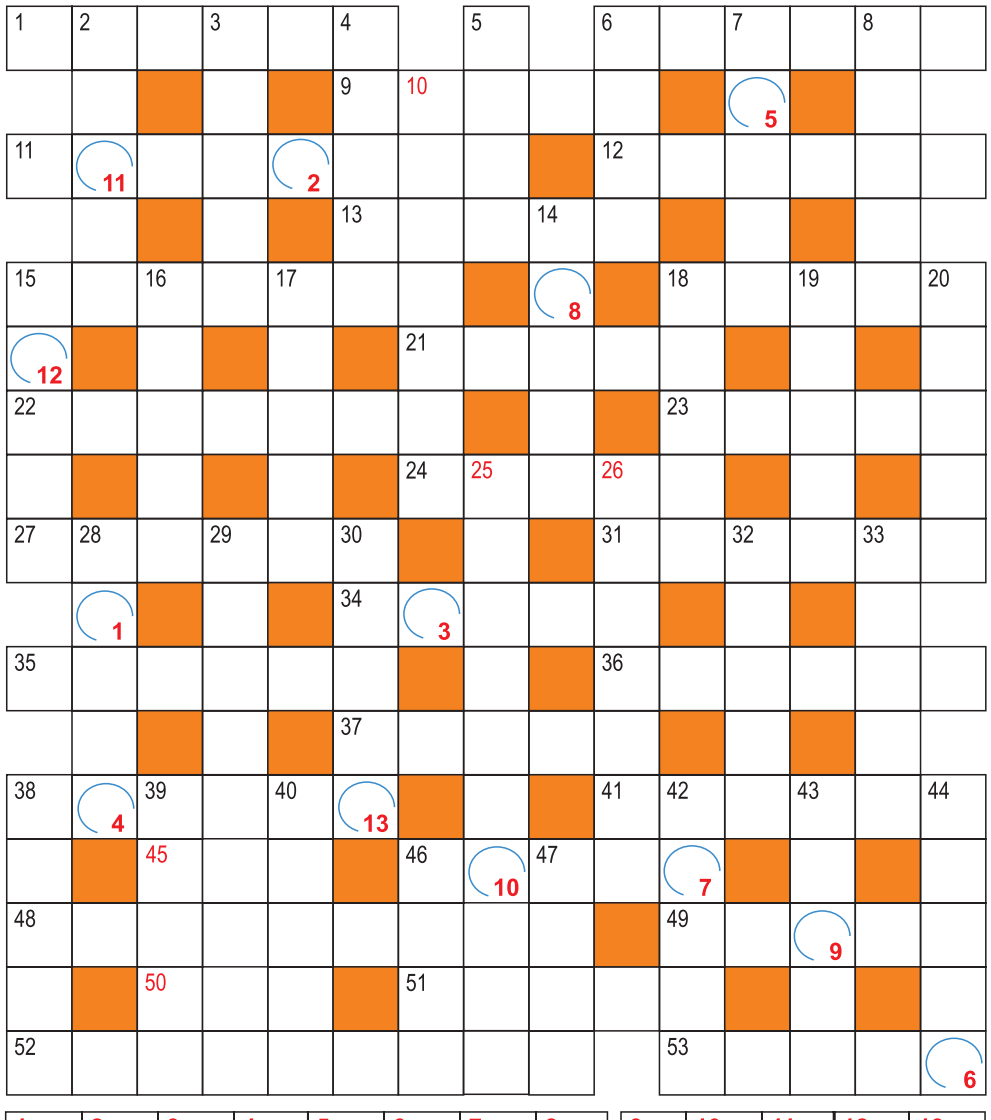
Kliknij

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



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

j.urbanczyk1@gmail.com

Hasła i rozwiązanie krzyżówki na stronie 10

Znaczenie wyrazów:

Poziomo: 1. chłopak. 6. super, fajnie. 9. stop aluminium. 11. „W domu jest fajnie”. 12. imię Awdiejewa. 13. religia Arabów. 15. zatyka żyłę. 18. pierwsza pierzyna. 21. Wilhelm, niemiecki Dickens. 22. rasa kota. 23. sam w Nowym Jorku. 24. dar wymowy. 27. inaczej o turkusie. 31. dno kwiatowe. 34. herbata indyjska. 35. Dostojewski, autor „Zbrodni i kary”. 36. rybka z akwarium. 37. osłania poczwarkę motyla. 38. do impregnacji. 41. przyrząd do prześwietlania jaj ptaków domowych. 45. mniszka z Tybetu. 46. pospolity minerał. 48. starotestamentowy prorok. 49. gra podwórkowa. 50. jej nie wypada. 51. czeskie auto. 52. radioaktywny minerał koloru czarnego. 53. zgliszcza.

Pionowo: 2. zgubiły ją maliny. 3. tnie światłem. 4. jadą w kuligu. 5. za nim Azja. 6. kraj Elamitów. 7. pierścienie w pniu drzewa. 8. witki. 10. szybki pociąg. 14. przydomek rodu Serwiliusów. 15. porcja czosnku. 16. styl pływacki. 17. mleczne u malucha. 18. kszyk lub dubelt. 19. koronawirus. 20. ptak lub grzyb. 25. Andrzej, autor powieści „Ścieżki losu”. 26. ceni rodzinne pielesze. 28. karteczka od listonosza. 29. żona Perseusza. 30. karty do kabały. 32. wyżej na stanowisko. 33. mleczny napój. 38. za kołnierz nie wylewa. 39. chata pasterska w puszcie. 40. lantanowiec. 42. krzew parkowy. 43. sześcianki do gry. 44. projekty. 46. chroni głowę. 47. gaz wokół nas.

Litery z pól dodatkowo ponumerowanych od 1 do 13 dadzą rozwiązanie krzyżówki.