

Jak nie dać się  
naciągnąć  
nieuczciwym  
akwizytorom  
– radzi ENEA

# my50+

ISSN 2081-1675

Magazyn bezpłatny

wrzesień–październik 2014 Nr 23

Magazyn mieszkańców Aglomeracji Poznańskiej i Kalisza w najlepszym wieku



Angielski to nie fizyka kwantowa  
– czyli jak z przyjemnością przyswajać  
wiedzę str. 7

Cierpka aronia i jej cudowne właściwości  
w walce z rakiem str. 13

Wsiądź na rower, a spalisz kalorie  
i zaoszczędzisz na obiad str. 9

Zdjęcia jak obrazy – Piotr Zdrowicki  
w cyklu Portrety 50+ str. 16

## Seks w dojrzałym wieku?

# Oczywiście!

– rozmowa z Beatą Znamirowską-Saczawa



<http://www.wydawnictwo-silvarerum.eu>

Wydawnictwo naukowe SILVA RERUM adresowane jest nie tylko do ludzi nauki, ale także wszystkich tych, którzy są po prostu ciekawi świata, którzy chcą poznać, zrozumieć. Dla tych, którzy pragną poszerzać swoje horyzonty...



Wizerunek kobiety w mediach - to wieloaspektowa książka analizująca to, jaka jest i jak jest prezentowana współczesna kobieta /e-book/

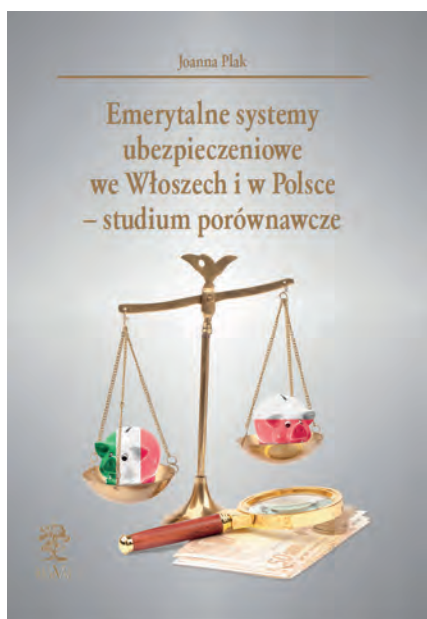


### MAGDALENA MICIŃSKA-BOJAREK: ŁOWIECTWO. ASPEKT HUMANITARNO-PRAWNY

Ze wstępu:

„Współczesne łowiectwo budzi coraz więcej kontrowersji. (...) Łowiectwo jest instytucją posiadającą długie tradycje prawnej regulacji oraz bogaty dorobek doktryny. Piśmiennictwo prawnicze w zasadzie nie kwestionuje jego celowości uznając łowiectwo za ważną formę ochrony środowiska przyrodniczego. Przedstawiciele nauki skupiają jednak uwagę głównie na modelu organizacyjnym tej instytucji niemal całkowicie pomijając kwestię humanitaryzmu myślistwa. Autorka uznała zatem za celowe wypełnienie tej luki w literaturze przedmiotu poprzez skonfrontowanie i porównanie wybranych aspektów prawa humanitarnej ochrony zwierząt z prawem i praktyką łowiecką, po to by odpowiedzieć na pytanie czy współczesne łowiectwo można uznać za humanitarne. Praca odnosi się do stanu prawnego aktualnego w dniu 1 stycznia 2014 roku.”

Magdalena Micińska-Bojarek



JOANNA PLAK: EMERYTALNE SYSTEMY UBEZPIECZENIOWE WE WŁOSZACH I W POLSCE – studium porównawcze oraz książka Dariusza Łukasiewicza pt. „ZŁO NIECHRZEŚCIJAŃSKIE I NIELUDZKIE”

HISTORIA DZIECIOBÓJSTWA I INNE SZKICE Z DZIEJÓW CODZIENNOŚCI - to tylko pozornie dwa książkowe światy. Obie pozycje traktują o kondycji człowieczej na przestrzeni dziejów i dziś.

J. Plak porównuje los polskiego i włoskiego emeryta, a stwierdzenie, że to włoskim emerytom jest dużo lepiej wcale nie okazuje się takie oczywiste... D. Łukasiewicz podejmuje trudny problem dzieciobójstwa oraz tematykę dziejów bezpieczeństwa w różnych aspektach – socjalnym, zdrowotnym, edukacyjnym, rodzinnym, mieszkaniowym. Interesuje się kwestią mentalności i stereotypów etnicznych oraz coraz częściej dyskutowaną w przestrzeni publicznej ważną tematyką



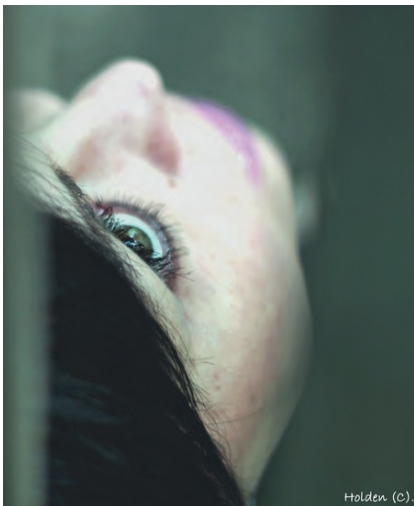
historii kobiet. Publikacja zawiera rozdział o dziejach chłopów, która to problematyka po 1989 r. w polskiej historiografii się prawie nie pojawia oraz obszernie omawia rolę warstw niższych w powstaniu 1794 r.



### BARTOSZ KOWALCZYK: IRENEUSZ IREDYŃSKI. PRZEKLEŃSTWO POWROTU

Rozważania na temat powtórzenia i podwojenia w literaturze Ireneusza Iredyńskiego stanowią próbę reinterpretacji tej twórczości i osadzenie jej w samym środku formacji nowoczesnej przy jednoczesnej rewizji jej fundamentalnych założeń. Kluczowe jest określenie w granicach tej formacji, kojarzonej z prymatem oryginalności, przestrzeni dla właściwego funkcjonowania powtórzenia i podwojenia. Iredyński był pisarzem fascynującym i takim pozostał do końca. Książka nie tylko dla koneserów najlepszej polskiej literatury.

Wszystkie książki można zamawiać ze strony [www.wydawnictwa](http://www.wydawnictwa-silvarerum.eu)



## Droży Czytelnicy

**M**inister Arłukowicz pozostał w rządzie. Ciekawe czy wraz z nim pozostaną kolejki do specjalistów, których znaczne skrócenie obiecuje nam w przyszłym roku.

Nie wierzyłam w te kolejki, dopóki samej mnie nie dotknęły. A przyszło to wraz z głuchotą i wyglądało tak:

Baba ogłuchła na jedno ucho, więc jak to baba, poszła do lekarza. A lekarz rodzinny też baba.

Pani doktor wypisała skierowanie do laryngologa. Baba dawno nie była u specjalisty, więc nie przeczuwała co ją czeka. Ustawiła się w poradni w kolejce do rejestracji:

– Terminy mam miesięczne. Będzie pani szukać gdzie indziej? – zapytała rejestratorka.

Miesiąc z bólem uchem i na dodatek z utrudnionym kontaktem ze światem nie był miłą perspektywą. Widząc minę baby (pewnie głupawą), rejestratorka podpowiedziała, żeby baba poszła do dużej przychodni szpitalnej. Duża przychodnia, to większy „przerób” pacjentów.

Poszła baba do szpitala. Podaje skierowanie, a pani w okienku do niej:

– Mogę panią zapisać na luty, chyba że ma pani raka, to będzie wcześniej.

Baba raka nie ma, więc zabrała skierowanie i wróciła do poprzedniej poradni, gdzie perspektywa miesięcznego oczekiwania nabrała optymistycznego wizerunku.

Stoi baba w kolejce do rejestracji, a przed nią inna baba z karteczką:

– Mam skierowanie do urologa z adnotacją „pilne”, kiedy mogę być przyjęta? – pyta kobieta.

– W listopadzie – odpowiada rejestratorka.

– Ale tego roku? – dopytuje pacjentka.

– A którego? – odpowiada pytaniem pracownica przychodni.

– Upewniam się tylko, bo w innej poradni powiedzieli mi, że mogą mnie przyjąć we wrześniu przyszłego roku. Proszę mnie zapisać, przyjdę jeśli wcześniej nie padnę – mówi zrezygnowana kobieta.

Przychodzi kolej baby.

– Do laryngologa. Trudno, pochodzę miesiąc głucha, ale się nie ugnę i nie pójdę do prywatnego. W końcu płacę ubezpieczenie – podkreśla.

– Nie jest pani sama – pociesza rejestratorka. – Ja tu pracuję i chodziłam głucha 3 tygodnie zanim się dopchałam do lekarza.

Wraca baba do lekarza rodzinnego też baby i opowiada o długiej kolejce do specjalisty.

– Tak jest – przyznaje lekarka. – I co z tego, jak żaden dziennikarz o tym nie napisze.

I co Pani na to, Pani Doktor?

Anna Dolska

**Kolejne wydanie My50+ ukáže się grudniu**

## SPIS TREŚCI:

Na wstępie	str. 3
Rozmowa My50+: Beata Znamirska-Soczawa	str. 4-5
Tablica CIS	str. 6
My50+ w szkolnej ławie	str. 7
Wokół nas: Adopcja na zielono	str. 8
Wokół nas: Spalisz kalorie i zaoszczędzisz na obiad	str. 9
Niezbędnik: ENEA	str. 10-11
My i zdrowie	str. 12-14
Wokół nas: Wileńskie wspominki	str. 15
Portrety My50+: Piotr Zdrowicki	str. 16
Głos Miejskiej Rady Seniorów	str. 17
Hipisi przeszli już na emeryturę	str. 18
My i kuchnia: Grillujemy	str. 19

## TU NAS ZNAJDZIECIE:

- + Centrum Inicjatyw Senioralnych  
ul. Mickiewicza 9, Poznań
- + Centrum Informacji Turystycznej  
Tourist Information Centre  
Stary Rynek 59/60, Poznań
- + Centrum Informacji Miejskiej  
City Information Centre  
ul. Ratajczaka 44, Poznań
- + Centrum Informacji Miejskiej – Ławica  
City Information Centre – Ławica Airport  
ul. Bukowska 285, Poznań
- + Centrum Informacji Miejskiej – Poznań Główny  
City Information Centre – Poznań Główny  
Railway Station
- + Wojewódzka Biblioteka Publiczna  
i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu  
ul. Prusa 3, Poznań
- + Narodowy Fundusz Zdrowia  
ul. Grunwaldzka, ul. Piekary, Poznań
- + ODK Krag, ul. Dmowskiego, Poznań
- + Zespół Przychodni Lekarskich  
ul. Kasprzaka, Poznań
- + Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych  
ul. Kutrzeby, Poznań
- + Wyższa Szkoła Handlu i Usług  
ul. Zwierzyniecka, Poznań
- + ODK Raszyn  
ul. Rynarzewska, Poznań
- + Biblioteka Miejska w Luboniu
- + Biblioteka w Dopiewie
- + Bistro Tulipan  
pl. Wielkopolski, Poznań

# Seks w dojrzałym wieku?

## Oczywiście!



Rozmowa  
z Beatą Znamiorską-  
Soczawą, dziennikarką,  
autorką książki  
„Teraz mogę wszystko”

**Czy nadając książce tytuł „Teraz mogę wszystko” sugeruje pani, że polskim kobietom w dojrzałym wieku brak wiary we własne możliwości? Co oznacza „wszystko”?**

– Moja książka ukazała się dokładnie w moje 50 urodziny, 8 marca 2013 roku. Tytuł jest trochę przewrotny, ale kryje się za nim wiele treści. Żyjemy w społeczeństwie, gdzie jest taka nakładka, przekonanie, że kobieta która przekroczyła 50. rok życia, to już do lamusa powinna pójść. Rzeczywistość jednak temu przeczy. Wydłużenie życia, rozwój medycyny, ale także wzrost liczby kobiet prowadzących własne firmy, prowadzących samotnie dom, powoduje, że granica wieku, w którym przechodzimy na prawdziwą emeryturę, od życia znacznie się przesunęła, co najmniej o 15-20 lat. Z drugiej strony kobieta w moim wieku ma już: odchowane dzieci, ustabilizowaną sytuację zawodową i materialną i teraz może się wreszcie zająć sobą, rozwijaniem pasji, na które nie miała czasu i – co ważne – odnawianiem życia intymnego – ze stałym lub nowym partnerem.

Jest takie powiedzenie, że kobieta dwa razy szaleje – jak dojrzewa i jak jej głowa siwieje. I coś w tym jest. Pisząc książkę oparłam swoje opowiadania na autentycznych przeżyciach kobiet, Polek o różnym statusie społecznym, materialnym i zawodowym. I wiele z nich mnie zapewniało (co pokrywa się też z moimi doświadczeniami), że do-

piero w okolicach pięćdziesiątki odkryły, co to jest świetny seks. Bo są bardziej otwarte, świadome swego ciała, akceptujące swoje wady – bo przecież już z nimi nic nie zrobią. Rozmawiałam też z panami – i obalam mit. Mężczyźni dojrzały w większości nie chcą związków z dużo młodszymi kobietami. To dla nich raczej przygoda. Wolą kobiety w swoim wieku, o ile są otwarte i odważne w sprawach intymnych. Bo mogą też z nimi pogadać i za nimi nadażyć.

Możemy więc w tej dziedzinie wszystko, bo jak nie teraz, to kiedy?

**Kobieta po 50. w naszych realiach staje się „przezroczysta”. Same panie mówią, że kiedyś oglądali się za nimi mężczyźni, a teraz są niezauważane z racji wieku. Czy kobieta 50+ może być atrakcyjna i seksowna? Wiele z nich mówi, że już nie wypada w tym wieku.**

– Nie uważam, że tak jest. Właśnie w wieku dojrzałym wiele osób zawiera nowe, trwałe, eks-

cytujące związki. Nie zawsze kończą się one małżeństwem i nie zawsze trwają długo, ale są na pewno satysfakcjonujące dla obydwu stron. Jest wielu mężczyzn, którzy wolą starsze od siebie partnerki (na ten temat są w moje książki aż dwa rozdziały, jeden z punktu widzenia właśnie mężczyzny w takim związku). Odbyłam szereg spotkań autorskich, podczas których kobiety opowiadały mi różne historie. Jedną z pań, 35-latką, nie mogła zrozumieć swojej matki, wdowy, która mając 60 lat ponownie wyszła za mąż i chwali się córkom eksycytującym życiem erotycznym. To wcale nie są rzadkie historie.

Potrzeba bliskości, miłości, zakochanie, zafascynowanie drugą osobą nie są domena tylko ludzi młodych. Oczywiście hormony inaczej buzują u 20-latków, a inaczej u 50-, 60-latków. Ale wcale nie gorzej, tylko inaczej, dojrzej. Bardziej się ceni dobry, pełny związek pełen uczuć, emocji i poczucia bliskości, bo inaczej się patrzy na życie. Bardziej smakuje się chwile, szuka czegoś nowego – bo zarówno kobiety, jak i mężczyźni wiedzą czego chcą.

**Czy seks jest przyjacielem kobiety w każdym wieku? Czy warto podtrzymywać więź seksualną z partnerem? Jakie to ma znaczenie dla związku? A może już tylko wnuki i książki?**

– Seks jest przyjacielem i kobiety i mężczyzny. kobieta posiada tzw. AUN – Autonomiczny Układ Nerwowy, który zaczyna się właśnie w okolicach mięśni Kegla w dniu macicy. Jeśli ta sfera – najbardziej ukrwiona i unerwiona w ciele kobiety – jest zaniedbana, to zaniedbany, zmęczony, jest cały organizm. Dlatego trzeba o tą sferę szczególnie dbać. Spełnienie seksualne u kobiety wywołuje wytwarzanie hormonów szczęścia, które wywołują bezpośrednie, pozytywne bodźce w mózgu i to szczęście się z kobiety wylewa, może ona nim obdzielać otoczenie bez końca. Jeśli nie mamy odpowiednie dawki endorfin – nie możemy się



dzielić naszą radością i zadowoleniem. Są oczywiście z wiekiem pewne problemy czysto fizjologiczne, czy zdrowotne, jednak większość z nich można przedyskutować i „załatwić” podczas wizyty u dobrego, otwartego seksuologa lub ginekologa. Trzeba tylko o siebie zadbać.

**Napisała pani książkę dla kobiet, a czy polscy mężczyźni też potrzebują porad i wskazówek?**

– W ostatniej części książki jest „Spowiedź samca” – poglądy wielu mężczyzn na temat tego, jak postrzegają kobiety i jak chcieliby ułożyć nasz wzajemny świat. Nie wszyscy się z tą opinią zgodzą, zwłaszcza kobiety, ale może pozwoli im to chociaż trochę zrozumieć męski punkt widzenia.

Chciałam jeszcze dodać, że w ślad za książką i wieloma odbytymi spotkaniami z kobietami, postanowiłam wraz z przyjaciółką stworzyć przestrzeń dla kobiet, w której swobodnie można rozmawiać na nurtujące nas tematy związane z naszą kobiecością, energią seksualną i nie tylko. W Bielsku-Białej, gdzie obecnie mieszkam, powołałyśmy do życia fantastyczne miejsce o nazwie „Kobieta Szczęśliwa”. Zajmuje się wszystkim co „zakazane” – a więc erotyką, ezoteryką, łamaniem schematów. Organizujemy warsztaty podnoszące poziom własnej świadomości seksualnej, zapoznajemy z niezbędnikami erotycznymi itd. Więcej szczegółów na naszej stronie [www.kobietaszczesliwa.pl](http://www.kobietaszczesliwa.pl)

Anna Dolska

Reklama



Masz szczęśliwy związek - porozmawiajmy...

Przeżywasz zdradę i nie wiesz jak się podnieść - porozmawiajmy...

Szukasz kogoś, z kim warto przeżyć życie - porozmawiajmy...

Jesteś singlem i dobrze Ci z tym - porozmawiajmy ...

[www.uczuciowo.com](http://www.uczuciowo.com)

27 września 2014, w samo południe Centrum Inicjatyw Senioralnych wraz z partnerami, pięcioma poznańskimi uniwersytetami trzeciego wieku, zainauguruje czwartą edycję imprezy edukacyjnej "Senioralni. Poznań". Impreza potrwa miesiąc.



# Miesiąc Senioralnych 2014

Wydarzenie ma charakter edukacyjny – organizatorzy chcą pokazać dojrzałym poznaniakom, jak wiele możliwości czeka na nich zarówno na uniwersytetach trzeciego wieku, jak i w stowarzyszeniach, klubach, fundacjach i wielu innych miejscach, które na co dzień dbają o to, by osoba chcąca rozwijać się, uczyć nowych rzeczy, spełniać marzenia, być może po raz pierwszy przekroczyć progi uniwersytetu – mogła to uczynić. W ubiegłym roku na poznaniaków czekało aż 220 wydarzeń związanych m. in. z kulturą, nauką języków, podróżami. Są to zarówno wykłady otwarte, warsztaty i drzwi otwarte w instytucjach, klubach, organizacjach pozarządowych i w siedzibach Miejsc Przyjaznych Seniorom. Dodatkowo, w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych organizowane będą bezpłatne warsztaty, głównie psychologiczne i rozwojowe, prowadzone w mniejszych grupach – do 15 osób.

## PROMOCJE

**Restauracja Pastela** zaprasza do udziału w konkursie plastycznym „Miłość w jesieni życia”. Podpisane prace wykonane techniką dowolną (z numerem kontaktowym) należy dostarczyć do 22.10. Jury wybierze najlepsze prace i 27.10. o godz. 18.30 odbędzie się wernisaż prac. Nagrody sponsoruje restauracja. Miejsce: Restauracja Pastela, ul. 23 Lutego 40 (wejście od ul. Zamkowej). Kontakt: 503 130 444

**Kino Patacowe** przez cały październik oferuje bilety dla osób 50+, za okazaniem dowodu osobistego, w cenie biletu ulgowego. Miejsce: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, tel. 61 64 65 260

**Centrum Pływania i Fitness FitSwim** zaprasza na masaże relaksacyjne z 40% zniżką: masaż twarzy 30 zł, masaż dłoni lub stóp 15 zł. Miejsce: ul. Górna Wilcza 83/5. Zapisy: Magdalena Lorenc, 667 915 452

**Wielkopolskie Stowarzyszenie Na Rzecz Osób z Choro-bą Alzheimer** przyjmuje zapisy na bezpłatne badania pamięci. Zgłoszenia: 61 224 50 85 lub osobiście: ul. Iłakowiczówny 6/2a w pon., śr. i pt w godz. 12.00–18.00. Badanie przeprowadza neuropsycholog, indywidualnie, w siedzibie stowarzyszenia.

**Horn Wellness Group** przez cały październik w godzinach 8.00–16.00, zaprasza

na bezpłatne pomiary ciśnienia tętniczego krwi. Miejsce: ul. Żonkilowa 11. Kontakt: 618 676 731

**Marsz Po Zdrowie** – przez cały październik w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 7, ul. Galileusza 14, odbywać się będą serie treningów. Rezerwacja miejsc: 603 728 243, 881 213 509. Koszt zajęć z 50% zniżką – 10 zł.

Szczegółowy program znajduje się na naszej stronie: <http://my50plus.pl/senioralni-poznan-2014-edycja-iv/> Programy będą również do zdobycia w październikowej Tytce Seniora, w Centrum Inicjatyw Senioralnych, w Centrum Informacji Miejskiej oraz na stronie internetowej CentrumIS: [www.centrumis.pl](http://www.centrumis.pl).

## Rozsmakuj się w zdrowiu

W styczniu 2014 roku Centrum Inicjatyw Senioralnych zostało partnerem pilotażowej kampanii: "We love eating. Rozsmakuj się w zdrowiu" prowadzonej w 7 miastach europejskich. Kampania realizowana jest pod patronatem Komisji Europejskiej. W Poznaniu została zainaugurowana 17 września.

Sposób odżywiania się ma ogromny wpływ na nasze zdrowie, życie i samopoczucie. Siedzący tryb życia oraz niewłaściwe nawyki żywieniowe to główne przyczyny zwiększonej częstotliwości występowania nadwagi i otyłości oraz chorób z nimi związanych. Sześć z siedmiu największych czynników ryzyka przedwczesnej śmierci w Europie związanych jest ze sposobem odżywiania się i brakiem aktywności fizycznej. Dlatego też promowanie zdrowe-



go żywienia i stylu życia stało się priorytetem dla Komisji Europejskiej.

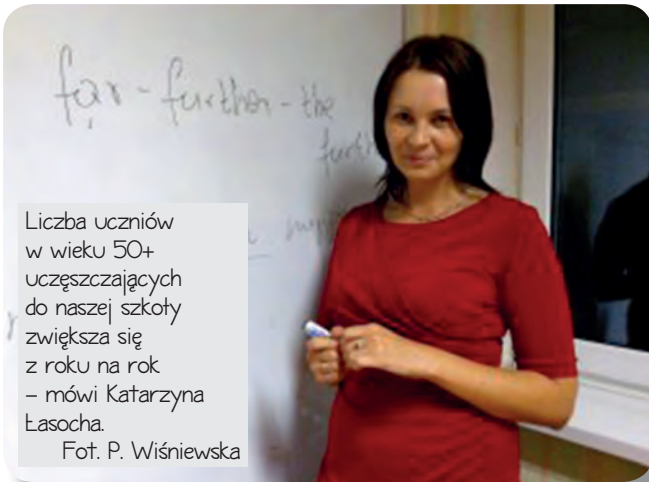
Kampania "We love eating!" jest częścią tej inicjatywy. Jej celem jest edukacja żywieniowa i promocja zasad zdrowego żywienia w społecznościach lokalnych poprzez opracowanie i przetestowanie materiałów, które mają podnieść poziom świadomości w kwestii problemów zdrowotnych związanych z brakiem zbilansowanej diety, nadwagą i otyłością. Tematem kampanii „We love eating” jest jednak nie tylko odżywianie rozumiane jako dostarczanie substancji odżywczych i odpowiedniej liczby kalorii, ale również nasz stosunek do jedzenia, do tego co jemy, gdzie i z kim.

Program wydarzeń w październiku na stronie: <http://www.centrumis.pl/inauguracja-kampanii-we-love-eating-rozsmakuj-sie-w-zdrowiu2.html>

# “English is not rocket science” – czyli: angielski to nie fizyka kwantowa

– Nauka języków w grupach wiekowych 50+ wcale nie jest taka trudna – twierdzi Katarzyna Łasocha z „Profutury”. I chyba tak jest naprawdę, o czym świadczą pełne słuchaczy sale i wydobywające się stamtąd salwy śmiechu zadowolonych, choć dojrzałych uczniów.

Szkoła „Profutura” mieści się w centrum miasta, co na pewno też stanowi sporą zaletę. Każdy ze słuchaczy przybywa tu ze swoimi motywacjami. – Liczba uczniów w wieku 50+ uczęszczających do naszej szkoły zwiększa się z roku na rok – opowiada Katarzyna Łasocha, lektorka języka angielskiego, cieszącego się największym zainteresowaniem. – Powodów jest kilka: dla części słuchaczy opanowanie języka angielskiego to jedyny sposób na porozumienie się ze swoimi wnukami i zięciami czy synowymi mieszkającymi za granicą, inni szukają ciekawego sposobu spędzenia wolnego czasu, jeszcze inni dopiero będąc na emeryturze mają czas na zrobienie tego, co od lat odkładali na później. Jednak najliczniejsza grupa to osoby aktywne i często podróżujące, dla brak umiejętności komunikacji w języku angielskim stanowi barierę w swobodnym poruszaniu się po świecie.



Liczba uczniów w wieku 50+ uczęszczających do naszej szkoły zwiększa się z roku na rok – mówi Katarzyna Łasocha.  
Fot. P. Wiśniewska

Aby zasiąść na nowo w szkolnej ławie, trzeba najpierw przełamać opory i zwalczyć stereotypowe, podcinające skrzydła myślenie.

– Niestety, często obserwuję u swoich uczniów brak wiary w swoje możliwości, a także słyszę, że „w pewnym wieku” języka obcego nie da się już nauczyć. Nie zgadzam się z tym twierdzeniem, ponieważ jako nauczyciel mający do czynienia z osobami w różnym wieku widzę, że postępy w nauce języka angielskiego bardziej zależą od zaangażowania i systematyczności, niż od zdolności językowych – podkreśla lektorka pani Kasia. – Oczywiście, wierzę moim uczniom, gdy mówią mi, że trudniej jest im się uczyć, niż wtedy, gdy byli młodszy, ale odpowiadam im, że „English is not rocket science” – w wolnym tłumaczeniu: angielski to nie fizyka kwantowa – czyli, że każdy jest się w stanie nauczyć języka angielskiego, przynajmniej w stopniu pozwalającym na „przetrawienie” za granicą, czy porozumienie się ze swoim

anglojęzycznym członkiem rodziny

Sukcesy uczniów, bez względu na wiek, to też sukces nauczyciela i wielka dlań radość.

– Największą satysfakcję odczuwam, gdy słyszę opowieści o tym, jak uczniom udało się z powodzeniem wykorzystać wiedzę zdobytą na zajęciach – przyznaje pani Kasia – na przykład wskazać drogę cudzoziemcowi, swobodnie czytać angielskie menu na wakacjach, a co śmielszym osobom – wynegocjować sobie lepszy pokój w hotelu. Zabawne są też opowieści z kina, gdy nagle pojedyncze słowa, czy wyrażenia wypowiediane przez aktorów zaczynają docierać do uczniów: „Kiedyś to na filmach słyszałam bełkot, a ostatnio w kinie to rozumiałam PRAWIE wszystko” – opowiadała mi rozentuzjasmowana uczennica. Oczywiście, do rozumienia wszystkiego, czy prawie wszystkiego jeszcze długa droga, przy pozytywnym nastawieniu i odrobienie samodyscypliny (tak, zadajemy prace domowe) – the sky is the limit, czyli – nie ma rzeczy niemożliwych.

Ale trzeba chcieć te „niemożliwe”, a jednak możliwe – zdobyć. Są w zasięgu ręki, a właściwie – języka!

(pewu)

Reklama

Jesteś aktywnym Seniosem ciekawym świata?  
Chcesz wyjechać za granicę i móc się komunikować?  
Chcesz wiedzieć co Twój wnuk robi całe dni przed komputerem?  
**ZAPISZ SIĘ NA NASZ KURS!**

## JĘZYKI DLA OSÓB 50+

Język **angielski i niemiecki** na różnych poziomach zaawansowania.  
**Hiszpański** od podstaw. 15 spotkań po 1,5 godz.  
Koszt tylko **250 zł/semestr**.

Zapraszamy do zapisu na lekcje pokazowe:

- ang. podst. **13.10 godz.10.00**
- ang. dla osób z wyższym poziomem **13.10 godz.12.00**
- niemiecki podst. **13.10 godz.10.00**
- niemiecki dla osób z wyższym poziomem **13.10 godz. 12.00**

## KOMPUTER DLA OSÓB 50+

3 poziomy zaawansowania do wyboru, **10 spotkań** po 2,15 godz. Koszt tylko **250 zł/kurs**.

Każdy kursant podczas zajęć ma indywidualny dostęp do laptopa i internetu.

Zapraszamy do zapisów telefonicznych na lekcję pokazową, która odbędzie się **13.10 godz. 10.00**.

## INFORMACJA I ZAPISY

Profutura Akademia 50+ ul. Ratajczaka 20/18a  
tel. 604 582 621, 61 8225 309  
www.profutura.poznan.pl



profutura



# Adopcje na zielono

Faramir, Gizmo, Hugo, Nostalgia to bynajmniej nie bohaterowie literaccy, a imiona roślin, które poznaniacy uratowali przez wyrzuceniem na śmietnik.

Na pomysł ratowania roślin wpadły dwie studentki: Ania i Natalia.

– Na pomysł wpadłyśmy rok temu – wspominają dziewczyny. – Siedząc na balkonie stwierdziłyśmy, że mało jest naokoło nas zieleni. Zaczęłyśmy się zastanawiać jak zgromadzić rośliny i... założyłyśmy stronę na Facebooku.

Stronę nazwały Schronisko dla Niechcianych Roślin i zaczęły gromadzić podopiecznych. Do schroniska dostarczane są rośliny, których ktoś chce się pozbyć ze względu na przeprowadzkę, nadmiar, ale też uratowane przed śmiercią na śmietniku.

Schronisko miało też swoje miejsce podczas ostatniego Festiwalu Inwazja Barbarzyńców. W wolnych pomieszczeniach przy ul. Święty Marcin zorganizowano schronisko połączone z akcją adopcyjną, warsztatami i prelekcjami.



Ania i Natalia ze swoimi podopiecznymi  
Fot. A. Dolska

Poznaniacy przynosili rośliny, a na warsztatach wykonywano dla nich fantazyjne doniczki. Każda z roślin otrzymała imię.

– Akcja bardzo podobała się poznaniakom i nie tylko – chwalą się dziewczyny. – Nawet zagraniczni turyści wchodzili do nas, pytali i robili zdjęcia.

Pomyślnie przebiegła też adopcja. Festiwal się skończył, ale schronisko na Facebooku wciąż działa. Jeśli macie niepotrzebne rośliny, których chcecie się pozbyć, wystarczy wejść na Facebooka i napisać do dziewczyn na ich stronie: Schronisko dla Niechcianych Roślin. AD

Reklama

- FARBY
- DEKORACJE
- KLEJE, FUGI, SILIKONY
- SYSTEMY POSADZKOWE
- SYSTEMY OCIEPLEŃ
- SYSTEMY BASENOWE



BOKALA SP. Z O.O.

tel. 600 896 499

ul. Szczepankowo 130  
61- 313 Poznań





# Spalisz kalorie i zaoszczędzisz

## na obiad

Chcemy się ruszać, bo to modne, zdrowe, no i podobno przedłuża życie. Ponieważ jednak bieganie wydaje nam się zbyt wyczerpujące, zdecydowaliśmy się na rower. Sęk w tym, że ostatni raz pedałowaliśmy gdzieś w okolicach Pierwszej Komunii.

Mówi się wprawdzie, że jazda rowerem jest jak chodzenie – jeśli raz się tego nauczyliśmy, to już nie zapomnimy. Czy jednak rzeczywiście? Sam, od kiedy zacząłem biegać, czyli od kilku lat, korzystam z roweru bardzo rzadko. No bo po co mam dokądś jechać, skoro mogę tam pobic i w dodatku przy okazji zaliczyć trening, którym mogę się potem pochwalić przed kolegami na biegowym forum?

### Miejski do miasta

Tym razem jednak zrobiłem mały eksperyment: wsiałem na rower i dość szybko przejechałem około 30 km. Efekt? Czuję się zmęczony jak po dłuższej przebieżce, a poza tym w czasie jazdy pobolewały mnie kolana i dolna część kręgosłupa. A przecież jestem raczej doświadczonym cyklistą; jeszcze kilka lat temu pokonywałem rowerem po 5 – 7 tys. km rocznie. Cóż więc mają powiedzieć ci, którzy ostatni raz pedałowali jako małe dzieci? Na pewno nie powinni od razu wskakiwać na siodełko i jechać hen, na koniec świata. Ale czy mogą dojeżdżać codziennie do pracy? Albo chociaż raz na tydzień na działkę?

– Jeśli ktoś nie uprawiał przez ostatnie lata żadnych sportów, powinien najpierw udać się do lekarza i zrobić sobie badania na serce i drożność tętnic – doradza Jacek Jaśkowiak, kandydat na prezydenta Poznania i wielki pasjonat roweru. Ukończył właśnie 50 lat, a na jednoślądzie porusza się już od czterech dekad.

– Ja jednak nie widzę przeszkód, żeby od razu wsiąść na rower i jeździć, nawet w starszym wieku – mówi Dagna Chwarścianek, lekarka i poznańska rowerzystka miejska. – Czasem wręcz jazda na rowerze bywa łatwiejsza niż chodzenie, np. przy chorobach stawów, a umiarkowany ruch ma zbawienny wpływ na wszelkie choroby, które dotyczą ludzi starszych, takie jak choroba zwyrodnieniowa stawów czy choroby naczyniowe.

Założmy jednak, że na wszelki wypadek odwiedziliśmy lekarza i mamy już jego zgodę. Co dalej?

– Zastanówmy się, do czego nam rower w ogóle potrzebny – kontynuuje J. Jaśkowiak. – Jeżeli chcemy nim szaleć po Lesie Marcelesińskim, kupmy

MTB o średnicy kół 26 cali. Jeżeli będziemy nim jeździć na zakupy na rynek Jeżycki, lepszy powinien okazać się rower miejski.

Możemy też kupić rower uniwersalny, czyli trekkingowy, który powinien dobrze sprawdzić się zarówno w mieście, jak i w lesie.

### Kiedy ścieżka się kończy

A gdzie najlepiej kupić rower? Jeżeli mamy niewysoką pensję lub emeryturę, może nas kusić tani pojazd z supermarketu.

– Proponuję jednak skorzystać z usług specjalistycznego sklepu rowerowego – kręci głową nasz rozmówca. – Trochę dopłacimy, ale za to możemy liczyć na fachową poradę sprzedawcy – przekonuje.

OK, pojazd już kupiliśmy. Jak teraz bezpiecznie nim dotrzeć do tego lasu czy też na rynek?

– Bezpieczeństwo zapewni nam oświetlenie, kask i sprawne hamulce – wylicza rowerzystka Dagna Chwarścianek. – Pamiętajmy też, żeby w miarę możliwości korzystać ze ścieżek rowerowych – dodaje. – Niestety, bywa tak, że ścieżka kończy się w połowie drogi do pracy i dalej mamy do wyboru ruchliwą jezdnię lub zatłoczony chodnik – wzdycha.

– Infrastruktura jest kiepska – przyznaje Jacek Jaśkowiak. – Jednak początkującym cyklistom powinna ona umożliwić bezpieczne przemieszczanie się. Zaczijmy od pokonywania odcinków nie dłuższych niż 10 – 12 km, oczywiście po ścieżkach – doradza. – Sam mam do pracy sześć kilometrów, ale kiedy wracam do domu, jadę około i pokonuję 20 km – zdradza. – Dlaczego? Dlatego, że to po prostu przyjemne.

Przyjemne, a do tego wymiana dętki czy łańcucha raz na jakiś czas kosztuje mniej niż tankowanie paliwa czy kupowanie biletu miesięcznego.

Krzysztof Ulanowski

– Dzięki rowerowi zaoszczędzam pieniądze na kino i obiad w restauracji – śmieje się Jaśkowiak.

Fot. Archiwum prywatne

# NIE DAJ SIĘ NACIĄGNAĆ nieuczciwym akwizytorom

Pani Janina z poznańskiego Łazarza ma 800 zł renty. Żyje bardzo oszczędnie, więc gdy do jej drzwi zapukał akwizytor z propozycją obniżenia rachunków za prąd, ucieszyła się. Nie zadawała sobie wtedy sprawy z konsekwencji zmiany dostawcy prądu.

– Powiedział, że jest z „energetyki” i nie podał dokładnej nazwy firmy, którą reprezentował. Kiedy zaprosiłam tego pana do mieszkania, poprosił mnie o pokazanie faktury za energię elektryczną – relacjonuje pani Janina. – Obiecał, że po podpisaniu nowej umowy będę płacić średnio o 40 zł mniej. To dużo przy moich dochodach. Nie powiedział mi jednak, że poza fakturą za zużyty prąd, dostanę drugą za dystrybucję. Kiedy się zorientowałam, że popełniłam błąd, było już za późno. Z ENEL dostawałam przecież zawsze jeden rachunek. Teraz muszę płacić i czekać na termin zakończenia umowy, żeby nie płacić wysokiej kary umownej.

Osób, którym akwizytor zaproponował niższą stawkę za energię elektryczną są tysiące. Zarówno do ENEL, jak i do innych sprawdzonych firm energetycznych, każdego dnia dzwonią klienci, którzy dali się zwieść akwizytorom i szukają pomocy, by rozwiązać niekorzystne umowy i wrócić do dawnych dostawców.

## Tańszy prąd, droższa dystrybucja

Oczywiście zgodnie z obowiązującymi regulacjami każdy może zmienić dostawcę energii i podpisać umowę z inną firmą, niż dotychczasowa. Problemem są nieuczciwie praktyki akwizytorów, którzy oferując pozornie tańszą energię nie przedstawiają pełnych kosztów. Na fakturach ENEA zawsze są wyszczególnione wszystkie opłaty za dostawę prądu, w tym zarówno koszty zużytej energii, jak i dystrybucji czyli dostarczenia jej do domu Klienta. Niektórzy inni sprzedawcy, nie mają własnej infrastruktury, a więc by dostarczyć prąd, wykorzystują istniejącą, za co i tak musi zapłacić Klient. Niestety, porównując dotychczasową fakturę z proponowanymi przez siebie „niższymi” opłatami, nieuczciwi akwizytorzy często „zapominają” Klientom o tych dodatkowych kosztach powiedzieć. W efekcie, w wielu przypadkach okazuje się, że Klient zamiast płacić mniej, po zsumowaniu płaci znacznie wyższe rachunki za energię elektryczną. A przy tym – to też się zdarza – opłaca dodatkowo np. jakieś ubezpieczenie, które zostało dopisane do umowy drobnym drukiem.

## Dokładnie czytaj i pytaj zanim podpiszesz

ENEA, tak jak inni renomowani sprzedawcy energii, informuje Klientów o prawie do wyboru sprzedawcy prądu, ale i o zagrożeniach ze strony nieuczciwych akwizytorów, którzy wykorzystują to, że nie wszyscy Klienci wiedza wszystko na temat swoich praw na rynku energii. Koncern wspólnie z innymi

dużymi firmami energetycznymi podpisał deklarację „Dobre Praktyki Sprzedawców energii elektrycznej” przygotowaną przez Towarzystwo Obrotu Energią. Deklaracja oraz towarzysząca jej kampania informacyjna jest reakcją na coraz częstsze przypadki wprowadzania klientów w błąd przez nieuczciwych sprzedawców energii.

Zgodnie z kodeksem dobrych praktyk sprzedawców energii, ENEA radzi by przed podpisaniem umowy stosować się do kilku podstawowych zasad:

- Sprawdź nazwę firmy i tożsamość przedstawiciela, który zaproponował Ci zmianę dostawcy prądu. Informacje zweryfikuj w firmie, którą ma reprezentować. Akwizytor powinien pokazać identyfikator.
- Dowiedz się jakie dokładnie warunki oferuje Ci sprzedawca. Dopytuj o wszystkie szczegóły budzące wątpliwości (czy przedstawione ceny zawierają podatek VAT; jakie są koszty stałe: abonamentowe, handlowe, przesyłowe; jakie dodatkowe: za przesył, ubezpieczenie).
- Nie podpisuj umowy bez dokładnego przeczytania jej treści. Umów się na podpis później, aby spokojnie przeczytać dokument. W razie wątpliwości zapytaj o zdanie sąsiada, znajomego czy kogoś bliskiego.
- Podpisując umowę powinieneś otrzymać swój egzemplarz dokumentu oraz wzór odstąpienia od umowy.
- Masz 10 dni na odstąpienie od umowy podpisanej poza siedzibą sprzedawcy - bez podawania przyczyn i bez ponoszenia jakichkolwiek konsekwencji.
- W przypadku, gdy minął 10-dniowy termin, nadal możesz się uchylić od skutków umowy, jeśli podczas podpisywania zostałeś wprowadzony w błąd.

Zawsze możesz też zadzwonić do ENEA i uzyskać pomoc w znalezieniu optymalnej dla Ciebie oferty.



# SPRAWDŹ, ZANIM ZMIENISZ SPRZEDAWCĘ ENERGII



## Dowiedz się z kim rozmawiasz.

Zapisz imię i nazwisko akwizytora oraz nazwę firmy, na którą się powołuje. Sprawdź jego identyfikator.

## Dokładnie przeczytaj umowę.

Niczego nie musisz podpisywać od razu. Poproś o wzór umowy.

## Sprawdź wszystkie opłaty.

- Zapytaj ile zapłacisz za wycofanie się z nowej umowy przed czasem.
- Upewnij się, że nie ma ukrytych opłat.
- Sprawdź ile zapłacisz za dostarczanie energii. Nieuczciwi pośrednicy podają tylko cenę za prąd, a ukrywają cenę za jego dostarczenie do mieszkania.

## Daj sobie czas na decyzję.

Poproś o wzór umowy i czas do namysłu. Niech akwizytor wróci za kilka dni. Zyskasz czas na dokładne sprawdzenie oferty.

- Na rynku energii pojawiają się różni sprzedawcy energii.

- Niektórzy z nich działają nieuczciwie.

- Pamiętaj! Masz 10 dni na odstąpienie od umowy zawartej poza siedzibą sprzedawcy bez żadnych konsekwencji



**POMOŻEMY CI  
DOBRZE WYBRAĆ  
SPRZEDAWCĘ ENERGII.**

Infolinia ENEA 800 66 00 06

[www.enea.pl](http://www.enea.pl)

**NIE DAJ SIĘ NABRAĆ NIEUCZCIWYM AKWIZYTOROM!**

Akcja realizowana we współpracy z Towarzystwem Obrotu Energią.



# Ostatnim beneficjentem jest pacjent

Rozmowa z prof. Andrzejem Grzybowskiem, prezesem Fundacji Rozwoju Okulistyki "Okulistyka 21".

**Większość z nas kojarzy chirurgiczne operacje oczu najczęściej ze skalpelem i zaćmą. Jaka jest świadomość pacjentów związana z oczekiwaniami dotyczącymi współczesnej okulistyki?**

– Wielu pacjentów, z którymi się spotykam, nie ma świadomości jakie możliwości ma współczesna okulistyka i jak dynamicznie się rozwija. Wiele chorób oczu można teraz leczyć operacyjnie. Kiedy jeszcze w latach 80. wszczepiano soczewki w oparciu o technikę szycia oka, to już w kolejnej dekadzie stosowano pełną mikrochirurgię, która pozwala na cięcie rogowki bez stosowania szwów. Przedtem operacje były bolesne i wymagały długiej rehabilitacji. Pacjent z zabandażowanymi oczami przez tydzień leżał w szpitalu. Teraz chirurgię zaćmy wykonuje się ambulatoryjnie, przy znieczuleniu miejscowym, polegającym na zakraplaniu oczu. Dzięki temu znacznie spadła urazowość i inwazyjność operacji.

**Czy polscy pacjenci mogą korzystać ze zdobyczy nowoczesnej okulistyki?**

– Polska okulistyka jest nowoczesna i na wysokim poziomie. 99 procent operacji, które wykonuje się na świecie, można wykonać także u nas. Problemem jest natomiast mała liczba badań naukowych.

**To kwestia finansów? Ciągłe słyszy się narzekania na brak funduszy na naukę i medycynę.**

– Jak się dobrze poszuka, pieniądze się znajdują. Ma je wiele firm zainteresowanych badaniami. To kwestia podejścia. Na Zachodzie prowadzi się o wiele więcej eksperymentów. Nasze społeczeństwo, a nawet władze są negatywnie nastawione do nowatorskich badań. Zapomina się o tym, że ostatnim beneficjentem jest pacjent i on na tym korzysta. A nie ma

rozwoju medycyny bez badań naukowych. Pacjenci powinni mieć świadomość, że zanim zostaną zaproszeni do testowania leków, lek ten był wielokrotnie badany, sprawdzany i jest podawany ludziom tylko wówczas, gdy w pełni zostaje uznany jako bezpieczny. Pacjenci, którzy poddają się badaniu, muszą świadomie i oficjalnie wyrazić na nie zgodę. Wszyscy też muszą widzieć w tym korzyść. Poza tym, badaniom bacznie przygląda się komisja etyczna, która stoi na straży interesu pacjenta.

**A w jakim celu została powołana Fundacja Okulistyka 21?**

– Celem Fundacji jest propagowanie wiedzy wśród pacjentów. Zapoznanie ich z osiągnięciami okulistyki, możliwościami leczenia chorób oczu, działaniami profilaktycznymi. Nic nie zastąpi wiedzy i świadomości pacjenta. Powiedzmy szczerze, że jeśli pacjent przychodzi do gabinetu z zerową wiedzą, to trudno z nim porozmawiać o tym, co mu dolega. Pacjent świadomy zadaje celne pytania, wie o czym mówimy. Podczas jednej wizyty zwykle nie ma czasu, by od podstaw tłumaczyć wszystko choremu. Dlatego chcemy przygotować rzetelne publikacje i kolportować je w gabinetach, by docierały do pacjentów. Pracujemy też nad stroną internetową, która będzie kompendium wiedzy na temat okulistyki – chorób oczu, leczenia itd. W Internecie jest wiele informacji, ale często są one nierzetelne. Z drugiej strony chcemy też zdobywać fundusze na szkolenia dla samych lekarzy.

Rozmawiała Anna Dolska

W ramach współpracy z Fundacją Rozwoju Okulistyki "Okulistyka 21", w kolejnych wydaniach My50+ przedstawimy cykl artykułów "Okiem okulisty" poświęconych okulistyce i chorobom oczu.

Artykuły dostępne będą również na naszej stronie [www.my50plus.pl](http://www.my50plus.pl) w dziale "Zdrowie".

Strona Fundacji: [www.okulistyka21.pl](http://www.okulistyka21.pl)

# Aronia niszczy raka



Trudno przetknąć jagodę aronii, tak jest cierpka i gorzkawa, po prostu niesmaczna. Ale za to, ile i jakie posiada skarby! Niektórzy badacze twierdzą wręcz, że pod względem leczniczym aronia zastępuje na pierwsze miejsce wśród znanych nam roślin.

Najświeższa, tegoroczna informacja pochodząca z londyńskiego King's College Hospital potwierdza tę opinię. Na razie dotyczy badań in vitro, a chodzi o jeden z najgroźniejszych nowotworów – raka trzustki. Badacze tamtejszego ośrodka zaobserwowali, że wyciąg z aronii pomaga w niszczeniu tego nowotworu. Wykazali przy tym, że chodzi o zwiększenie działania leku o nazwie gemcytabina. To tak, jakby podwoić dawkę tego leku bez dodatkowych skutków ubocznych, jakie daje agresywny preparat przeciwnowotworowy niszczący nie tylko guz. Dzięki pomocy aronii dołączonej do terapii szybciej były niszczone komórki nowotworowe. Podobne efekty osiągnięto, łącząc wyciąg aronii z chemioterapeutykami w leczeniu guza mózgu.

Jaki składnik owoców ma tak cudowną moc? Naukowcy przypuszczają, że leczenie przeciwnowotworowe wspomagają polifenole, które w roślinach pełnią rolę obrońców przed grzybami i owadami oraz wszystkimi innymi szkodnikami.

Owoce aronii są skarbnicą minerałów i witamin oraz innych związków, które mają wpływ na nasze zdrowie. Najczęściej wymienia się ich pozytywne działanie w leczeniu miażdżycy, nadciśnienia, nowotworów, chorób oczu.

Jeżeli mówi się o witaminach, to najczęściej o C, A, E i B. Pozostałe rzadziej są wymieniane, a tymczasem aronia jest bogata w witaminę P, która jest „koktajlem” złożonym z około 30 związków z grupy flawonoidów (czyli barwników). Znajdujemy

ją między innymi w czarnych jagodach i w interesujących nas czarnych jak smoła jagodach aroniowych. Jedząc owoce i warzywa z flawonoidami, mamy pewność, że dostarczamy organizmowi bardzo potrzebne przeciwutleniacze. Aronia ma ich cały komplet, bo jest w niej rutyna, kwercetyna, katechina, antocyjany, leukocyjany. Z tymi nazwami jesteśmy już osłuchani, bo żywieniowcy zwracają na nich uwagę przy omawianiu zdrowego jedzenia (nie mylić z dietą!).

Ale to nie wszystko, co w aronii znajdziemy, bo są także inne ważne witaminy – C, PP, B2, B9 (kwas foliowy dla kobiet w ciąży!), E. Poza tym zawiera również mikroelementy i makroelementy takie, jak miedź, żelazo, wapń, molibden, mangan, jod, bor.

Ponieważ bioflawonoidy aroniowe wzmacniają i uelastyczniają ściany naczyń krwionośnych, wskazane są w chorobach oczu (jaskrze, zaćmie oraz w degeneracji plamki żółtej), przy żylakach i pękających naczynkach. Polecane są także dla pracujących przy komputerach i dla osób kochających słońce (wzmacniają mechanizmy obronne skóry).

Aronię można mrozić i przez cały rok wykorzystywać ją na przykład do barwienia kompotów, jako dodatek do herbat, sporządzać nalewki, soki. W sklepach zielarskich, a nawet w zwykłych sklepach spożywczych są do kupienia gotowe soki z aronii. Te wyjątkowe owoce, które można kupić także w kapsułkach, zasługują na obecność w każdym domu bez względu na wiek jego mieszkańców. Seniorzy powinni szczególnie o nich pamiętać, bo już kilka owoców dodawanych do codziennego pożywienia pomogą zachować sprawną plamkę żółtą, a więc dobry wzrok do późnej starości.

DANAP

# ZŁE NAWYKI żywieniowe Polaków cz. 2

Według wyników badań licznych instytucji zajmujących się problematyką żywienia człowieka oraz wpływu żywienia na rozwój chorób należy bardzo zrewidować nasze współczesne zwyczaje żywieniowe.

Mając łatwy dostęp do półproduktów rezygnujemy zbyt chętnie z produktów świeżych, nieprzetworzonych. Niepotrzebnie wprowadzamy do swojego żywienia duże ilości płynów słodzonych, nie mając przy tym świadomości, że np. tzw. wody smakowe mimo iż są białe, to zawierają bardzo duże ilości cukru. O barwionych napojach już nie będę wspominać, ponieważ wszyscy wiedzą, że tego typu napoje oprócz dużej ilości cukru, zawierają dodatkowo sztuczne barwniki i konserwanty. Napoje typu Light wcale nie są lepszym rozwiązaniem, gdyż w miejsce niepożądanego w naszej diecie białego cukru lub - co gorsza - syropu glukozowo-fruktozowego, zawierają one sztuczne substancje słodzące. Oczywiście wszędzie należy zachować zdrowy umiar i kierować się rozsądkiem. Produkty spożywcze dopuszczone do obrotu na rynku mają przeprowadzone badania i atesty dopuszczające je do użytku, więc nie należy się obawiać ich działania pod warunkiem że są używane rozsądnie. Posłużę się tutaj przykładem napoju typu „cola”. Sama w sobie zawierając ogromne ilości cukru i tylko chwilowo przynosi uczucie euforii i poprawia nastrój. Oczywiście wypicie sporadycznie tj. 2-3 razy w roku szklanki czy puszki napoju typu cola nikomu nie zaszkodzi, jednak spożywanie jej codziennie ma wiele niekorzystnych skutków.

Napoje słodzone dużymi ilościami cukru nazywane są „złodziejami witamin”, a to z dwóch powodów: po pierwsze aby strawić cukier organizm potrzebuje dużej ilości witamin potrzebnych w procesie metabolizmu. Pobiera je zatem z zapasów zgromadzonych wcześniej. Drugim aspektem jest oszukiwanie podstawowego instynktu organizmu poprzez podsuwanie mu zastępników. Natura zakodowała nas w ten



sposób że lubimy smak słodki, słodko-kwaśny i kwaśny ponieważ w produktach o takim właśnie smaku zawarte są największe ilości witamin i soli mineralnych. Organizm, który nasyci się napojami oraz produktami słodzonymi nie będzie miał już zapotrzebowania na pełnowartościowe produkty zawierające trochę fruktozy i dużo witamin. Został więc podwójnie oszukany, bo nie dość że zostaną mu odebrane witaminy potrzebne do procesu metabolicznego, to jeszcze nie czując już zapotrzebowania na takie smaki nie uzupełni poziomu tych substancji w organizmie. Natomiast nadmiar glukozy we krwi powstałej w wyniku trawienia tych produktów odłożony zostanie w postaci tkanki tłuszczowej i w konsekwencji doprowadzi do nadwagi a następnie otyłości.

Grażyna Gorzkowska- Urbaniak  
Poradnia dietetyczna DietaMed



Benefis Jerzego Garniewicza

# Kresowe wspominki

Po II wojnie światowej wielu Polaków z Kresów wschodnich osiedliło się na terenie Wielkopolski, w tym również w Poznaniu. Kresy budzą zainteresowanie wielu twórców. Nie można zapomnieć o polskich Kresach Wschodnich i wielkim dorobku Polaków na tych ziemiach. Znajduje to odbicie w różnorodnych dziedzinach kultury i sztuki.

Tematyką polskich Kresów zajmuje się m.in. Stanisław Srokowski, pochodzący z miejscowości Hnilcze, woj. Tarnopol, obecnie wrocławianin, pisarz, poeta, dramaturg, publicysta, tłumacz. Pochodzący z Wilna, profesor wrocławskiej Akademii Sztuk Pięknych, Zbigniew Makarewicz na wystawie „Geometria. Kiedy forma staje się treścią” eksponowanej w poznańskiej galerii „Rarytas” w październiku 2013 r., zaprezentował obraz olejny pt. „Od morza do morza”, który nawiązywał do idei „Rzeczpospolitej wielu narodów”. Maciej Wróblewski, uczestnik „Spotkań z piosenką”, znany wokalista, wykonuje nostalgiczną, piękną piosenkę o Kresach pt. „Zaszum nam Polsko”. To tylko nieliczne przykłady naszych twórców zajmujących się tematyką kresową.

## Towarzystwo serdecznych przyjaciół

Środowisko poznańskich kresowian z terenu Wileńszczyzny skupiło się i prężnie działa w Towarzystwie Miłośników Wilna i Ziemi Wileńskiej, gdzie szczególną aktywnością od lat wyróżnia się Ryszard Liminowicz z żoną Krystyną.

Z inicjatywy członków Stowarzyszenia Miłośników Wilna i Ziemi Wileńskiej odbyło się wiele imprez m.in. z okazji urodzin św. Kazimierza w marcu, wielką popularnością cieszą się jarmarki tzw. Kaziuki.

Barwną i lubianą postacią w Poznaniu jest - pochodzący z Wilna - Jerzy Garniewicz, obchodzący Benefis 75-lecia urodzin. Swoją działalność artystyczną i muzyczną rozpoczął w 1962 roku, wygrywając utworem Jerzego Michotka „Stary cowboj”, przegląd piosenki w Opolu, będący poprzednikiem festiwalu.

## Spotkanie z piosenką i... kabaretem

Jerzego Garniewicza zapamiętałam jako prowadzącego „Spotkania z Piosenką” w Pałacu Kul-

tury w Poznaniu. Sala tzw. Wielka, mogąca pomieścić 600 widzów, była zawsze pełna, głównie młodych osób. Na estradzie gościły znane osoby, a wśród uczestników byli wybitni piosenkarze, jak np. Hanna Banaszak.

Znane są także występy Jerzego Garniewicza w słynnym kabarecie Tey.

W latach 90. Jubilat był współwłaścicielem restauracji Kresowa na Starym Rynku, w której odbywały się liczne imprezy związane z Wileńszczyzną i bywali wybitni wykonawcy jak: Maryla Rodowicz, Czesław Niemien oraz znakomici goście ze świata kultury, nauki i polityki, m.in. Tadeusz Mazowiecki, Hanna Suchocka, Bronisław Komorowski (jeszcze nie prezydent). Od dwudziestu lat Jerzy Garniewicz jest solistą Kapeli Wileńskiej, z którą objechał pół świata.

Benefis Jubilata odbył się 27 września tego roku w Szkole Muzycznej w Poznaniu. W programie m.in. Jerzy Garniewicz wykonywał piosenki, które z nim śpiewała cała sala. W programie były także materiały filmowe i wspomnienia osób związane z artystyczną działalnością Jerzego Garniewicza.

Jubilat wśród licznie zebranych na sali widzów oraz w otoczeniu rodziny odbierał życzenia i gratulacje.

Krystyna Wiśniewska  
Fot. A. Szozda



Jerzy Garniewicz  
- jubilat w śpiewającej formie

# Bez aparatu nie wychodzi z domu

Stan wojenny sprawił, że całkowicie zaprzestał tego, co dotąd robił z prawdziwą pasją. Powodem był brak zarówno materiałów fotograficznych, jak i chemii do obróbki zdjęć, którą to samodzielnie już wówczas wykonywał. Nie przestał jednak myśleć o fotografii, po latach wrócił do zamiatowania. Od 2005 roku dokumentuje znów wydarzenia swego otoczenia, podpatruje przyrodę. Teraz wykorzystuje z powodzeniem możliwości fotografii cyfrowej.

Piotr Zdrowicki z Kalisza marzył o tym, by dostać się do łódzkiej filmówki na wydział operatorski. W 1968 roku niestety nie było do niej naboru. W 1971 roku, już jako nauczyciel w Zespole Szkół Technicznych w Kaliszu, ukończył kurs realizatorów filmów technicznych w Warszawie.

Pierwsze swoje zdjęcia, jak wspomina, zrobił w 1964 i 1965 roku na obozie wędrownym, którego był uczestnikiem. Niedługo po tym, zrodził się też pomysł, by spróbować samodzielnie obróbki. - *Wujek kolegi Bąclera pożyczył nam niezbędny sprzęt i zaczęła się zabawa dwóch Piotrów, która szybko przerodziła się w poważne zainteresowanie* – mówi P. Zdrowicki. Zdjęć było coraz więcej. Baldur, pierwszy aparat rodziców, został szybko zamieniony na inne niemieckie czy radzieckie sprzęty. Pożyczał je skąd się dało, aż pojawiła się wymarzona lustrzanka – Zenit. Nieprzerwanie pracował w tym czasie nad warsztatem.

- *W Kaliszu moje zdjęcia oglądał ojciec koleżanki, Ryszard Mielcarek, ciągle na coś zwracał uwagę. Jego żona się śmiała, że tak wybrzydza, że wreszcie mnie zniechęci, ale nie, ja przyjmowałem te uwagi* – wspomina P. Zdrowicki. - *To spojrzenie artysty było cenne. Poza tym podsuwał mi też książki o fotografii. Wiele się wtedy nauczyłem.* Tym większą radość sprawiły wówczas publikacje w Młodym Techniku, w Gazecie Robotniczej, czy ITD.



Fotografie Piotra Zdrowickiego to prawdziwe obrazy



Karykatura stworzona ręką przyjaciela. Sergej Freiherr von Falkenhausen

Po raz pierwszy swe prace pokazał publicznie P. Zdrowicki we Wrocławiu. Były to obrazki miasta w zimowej szacie. Jako słuchacz II Studium Nauczycielskiego o kierunku mechanicznym we Wrocławiu był szefem sekcji fotograficznej. Miał tam, jak wspomina, lepszy dostęp do profesjonalnego sprzętu i nieograniczony wręcz do materiałów fotograficznych. Następnie – już jako nauczyciel – założył kółko fotograficzne w szkole przy WSK w Kaliszu, prowadził też sekcję w kaliskiej 'samochodówce', gdzie od podstaw zorganizował pracownię fotograficzną. Uzyskał też patent instruktora pierwszej kategorii, który pozwalał na działanie w ośrodkach kultury. Został prowadzącym sekcję fotograficzną w Klubie Osiedlowym przy ul. Serbinowskiej. Nie poprzestał wówczas jedynie na fotografowaniu, uczył młodych obróbki w laboratorium, organizował wystawy. Sam w tym czasie zaczął też eksperymentować z fotografią barwną, pierwsze próby miały miejsce w 78, 79 roku.

Stan wojenny przerwał działalność na polu fotografii.

Piotr Zdrowicki wrócił do fotografii mniej więcej w 2005 roku. Jak mówi, pierwsze cyfrowki nie były satysfakcjonujące, a na taką z prawdziwego zdarzenia długo nie było go stać. Teraz fotografuje, jak śmieje się rodzina, bez opamiętania. Ale nie są to tysiące zdjęć z ciekawych miejsc, którymi zadreżcza się później znajomych i rodzinę, ale prawdziwe obrazy. Dwukrotnie zdjęcia P. Zdrowickiego – flora i fauna południowej Wielkopolski – znalazły się w albumach, które przygotowywało Starostwo Powiatowe w Kaliszu. Jego fotografie zyskały uznanie w jednym konkursie. Kaliszanie na pewno wspominają zdjęcie jeża, który maszeruje ulicą Górnośląską. Z prac współczesnych, dokumentujących otoczenie, korzysta z powodzeniem Biuro Prasowe Urzędu Miejskiego w Kaliszu, z archiwalnych natomiast Biuro Dni Pamięci Kalisz 1914-2014.

Magdalena Wawrzyniak



# STRONA JAK NAWIGATOR

Rozmowa ze Zdzisławem Szkutnikiem,  
członkiem poznańskiej Miejskiej Rady Seniorów,  
administratorem strony [mrs.poznan.pl](http://mrs.poznan.pl)



## W jakim celu powstała strona internetowa Rady Seniorów?

– Traktujemy tę naszą samodzielną stronę internetową (wcześniej była zakładka na stronie CIS) nie tylko jako kanał informacyjny o bieżącej działalności MRS, bo taki niewątpliwie jest potrzebny, ale także nadajemy jej funkcję swego rodzaju nawigatora po nieprzebranym zasobie tematycznej informacji. Usiłujemy objąć możliwie szeroki zakres senioralnej problematyki zbierającej doświadczenia innych ludzi i próbujemy dostrzec między nimi powiązania. Zachęcamy seniorów-czytelników tekstów na stronie (miesięcznie ok. 1 tys. odsłon) do giętkości adaptacyjnej, inspirujemy ich do odzyskiwania samokreacji, przestrzegamy przed przedwczesnym wycofaniem się z aktywności, ba, wręcz zachęcamy do niej przywoływanymi przykładami.

Wreszcie, zawartość strony już teraz w piątym miesiącu od jej utworzenia jest na tyle bogata, że może służyć jako warsztat edukacyjny dla członków MRS.

Współtworzą przecież skład MRS osoby „nieodwracalnie dojrzałe” niekoniecznie obeznane z bogatą literaturą przedmiotu czy zorientowane w zasadniczej topowej problematyce dotyczącej wieku starszego. Bez obaw mogą więc powiedzieć, że stworzyliśmy ją także dla siebie w celu samokształceniowym. Śledzimy, m.in. doświadczenia innych rad seniorów, np. Warszawy, Wrocławia, Łodzi.

Nie sposób też pominąć pewnego oczekiwania związanego z utworzoną stroną, a kierowanego do internautów. Przecież jak wynika z corocznej „Diagnozy społecznej” prof. Czapińskiego, około 30 proc. seniorów korzysta z internetu... Dlatego też pod każdym tekstem jest możliwość jego komentowania, inicjowania dyskusji, dzielenia się własnymi przemyśleniami. Powoli ta funkcja strony startuje. Tu wypada poprosić użytkowników witryny, by śmiało wypowiadali się, to jest miejsce do wirtualnego kontaktu 120-tysięcznej gromady seniorów Poznania.

## Kto przygotował projekt?

– Konstrukcję tematyczną przygotowaliśmy sami w ramach MRS. Od początku wiadomo było,

że będzie ona bogata, ale nie chcieliśmy przeladować jej zbyt- nio tematyką, część zagadnień pominęliśmy, choć nie zawsze to może widać. Tę wizję struktury strony przetworzył informatycznie w programie WordPress specjalista p. Piotr zarekomendowany nam przez Radną Miejską p. Marię Nowicką, którą mamy zaszczyt gościć na posiedzeniach MRS. Ona też znalazła życzliwego nam sponsora, który jednorazowo opłacił pracę informatyka oraz należność za tegoroczną usługę hostingową strony.

Całość prac związanych z tworzeniem strony zamknęła się w obrębie 1,5 miesiąca. Może grafika strony wydawać się nieco ascetyczna, ale to świadome założenie. Nacisk staramy się kłaść na zawartość tekstową zabiegając, by była ciekawa i pożyteczna. Jest też trochę dokumentacji ikonograficznej, która z czasem na pewno stanie się obszerną *Galerią*.

## Czy redagują ją członkowie Rady? Czy powstał zespół redakcyjny?

– Początkowo była to tylko jedna z osób wchodzących w skład MRS, ale szybko przeskoliła ona trzech kolejnych członków Rady i dzisiaj możemy mówić umownie o „zespolu redakcyjnym”, co zresztą widać po nazwiskach autorów dokonujących wpisów. Można by rozszerzyć skład redakcji strony o seniorów parających się dziennikarstwem obywatelskim i pewnie to kiedyś nastąpi. Przykład warszawskiej *Fundacji Zaczyn* jest w tym względzie inspirujący. Zastosowaliśmy chyba najbardziej oszczędnościowy model prowadzenia strony MRS w kraju, który Miasto nic nie kosztuje, a nam seniorom daje satysfakcję, że nawet w posługiwaniu się niezbędną e-technologią jesteśmy samowystarczalni i niezależni. Mam nadzieję, że nowy skład MRS (w listopadzie br. wybory) też poradzi sobie z zadaniem kontynuowania zawartości strony, zapewne ciekawszej.

## Czy internet jest dobrym kanałem dotarcia do Seniorów?

– Zakładam, że teoretycznie prawie do jednej trzeciej poznańskiej populacji seniorów dotrzeć można, wspominałem o tym wyżej – to ludzie internetowi. Ale niezbędna jest wytrwała promocja naszej strony, w czym redakcja 'My50+' nam pomaga. Dzisiaj bez promocji trudno się przebić na rynku odbiorców. Z badań socjologów wynika, że grupa internautów wśród seniorów rośnie. Dla wzbogacenia tej tendencji obecna MRS chyba jeszcze zdąży zaakcentować ideę nieodpłatnych tabletów dla poznańskich seniorów wraz ze swobodnym dostępem do internetu.

AD



Fot. Andrzej Szozda

Jan Tadeusz Stanisławski w charakterystyczny sposób rozważał o wyższości Świąt Wielkiej Nocy nad Świątami Bożonarodzeniowymi – lub odwrotnie. Ja chcę wykazać tezę z antytezą, a mianowicie, że benefisy też mają wiele ze świętowań i mogą, co niektórych wprowadzać albo w stan wyższej gotowości, albo w błąd i złudzenie o nieomyślności dotyczącej niczym nieuzasadnionej doskonałości. Życiowej oczywiście.

Niewielu polskich wykonawców ARTYSTÓW może się wpisać na listę – historyczną jakby nie było, doczekali dwóch znaczących jubileuszy 50. lat pracy w studio i na estradzie i 70. rocznicy urodzin. 2 lata temu taki podwójny Benefis obchodził

## O wyższości Kordy nad Grabażem

koncertem w Warszawie Stan Borys, a w maju poznaniak Wojciech Korda. Nie pisałbym o tym, gdyby nie żenujące wpisy na forach internetowych i medialne prowokacje z powodu nieprzyznania kwoty 400.000 zł (słownie: czterysta tysięcy złotych) na koncert z okazji 30. lecia pracy quasi artystycznej Krzysztofowi Grabowskiemu, znanemu pod ksywką Grabaż, założycielowi takich zespołów jak Piżama Porno czy Strachy na Lachy. Przed trzydziestoma laty pozazdrościł on Kazikowi Staszewskiemu i postanowił naśladować go szczególnie w warstwie semantycznej, co – moim zdaniem – nie do końca mu się udało. Przy tym jego melorecytacja niewiele ma wspólnego ze śpiewaniem.

Każdy może sobie wyprawiać jubileusze, każdy może mieć urodziny tematyczne lub jakie sobie tylko wymarzy, ale po co w taką prywatę wkręcać zaprzyjaźnionych dziennikarzy, którzy robią szum medialny. Nieuzasadniony. Mnie w tym wszystkim najbardziej zniesmaczyła aplikacja do Urzędu miasta Poznania na rzeczony Benefis Grabaża, opiewająca na kwotę 400.000 zł. Chciałbym poznać kosztorys tego wniosku. Chyba, że wśród zaproszonych wykonawców znaleźć by się mieli np. Jimi Hendrix, John Lennon. Jim Morrison i inni Ważni obecni, nieobecni!

Organizatorzy benefisu Wojciecha Kordy też aplikowali o dotację... 40.000 zł. A gdy jej nie otrzymali, własnym sumptem zorganizowali, całkiem udany 4-godzinny koncert, który odbił się dużym echem i inni organizatorzy składają już propozycje zorganizowania koncertu Benefisowego Kordy w innych miastach. Okazało się, że jednak można...

Radzę więc, żeby Grabaż z pretensjonalnymi osobami (nie mylić z profesjonalistami) z komercyjnej agencji zorganizował sobie sam taki benefis w mieście swojej młodości – Pile. Jest tam Dom Kultury na 600 osób, niech sam podejmie ryzyko sprzedaży biletów, logistyki, obsługi technicznej itp. i święci swoje 30. lecie. Przyjdą ci, którzy znają jego kilka utworów „Pila tango”, „Na pogrzeb króla”, „Dzień dobry, Kocham Cię” czy „Egzotyczny Poznań”. Jak to się ma przy dziesiątkach utworów, jakie skomponował i wylansował Wojciech Korda?

I życzę, żeby w dobrej kondycji twórczej i wykonawczej doczekał za lat dwadzieścia takiego jubileuszu jak Wojciech Korda. Tylko, aby dźwięk (bilonu) i szelest (papierów), czyli potocznie mamony, nie przeważał nad słowami i dźwiękami w dur i moll, jakie jeszcze Grabaż, Krzysztof Grabowski ma zamiar wydobyć z siebie. Grabaż odmówił przyjęcia tytułu Zasłużony dla miasta Poznania, gdyż nie otrzymał 400.000 zł, bo z tego nie będzie miał żadnych przywilejów. Można tylko z niesmakiem odnieść się do jego kuriozalnej decyzji i zacytować jego mentora Kazika, który już dawno wyśpiewał, że „wszyscy artyści to ...”

Krzysztof Wodniczak

**VI WYŚCIG JASZCZURÓW**  
20-21.X.2014  
Kino MUZA  
Poznań

Festiwal  
Twórczości  
Filmowej  
i  
Fotograficznej  
Osób Dojrzałych  
60+

Patronat  
my50+

Polskie Towarzystwo Artystów, Autorów, Animatorów Kultury  
PTAAAK, ul. Jackowskiego 5/7  
60-508 Poznań tel. 501-264-565

# Grillowane specjaty



Sezon na grilla trwa tak długo, jak mamy na to ochotę. Proponujemy wypróbowane przez nas, a znakomite przepisy. Przecież na grilla nie zawsze musi trafić duet kaszanka&karkówka. Choć ta ostatnia macerowana w zalewie miodowo-koniakowej smakuje naprawdę wybornie.

Ale dziś proponujemy coś innego – grillowaną paprykę ze śliwką.

To bardzo proste – na paprykę nakładamy śliwkę, która jednak wcześniej musi być lekko zgrillowana, by przeszła dymem i zmiękła. Do tego szczypta chili oraz kilka kropel oliwy. I ma się dymić!

Znakomicie smakuje także grillowane jabłko, warunek – mamy czas, bo jabłko dopiero jest dobre, gdy się niemal rozpada.

A na deser proponujemy grillowanego banana. Gdy już jest miękki – kroimy wzdłuż i dodajemy odrobinę miodu. Smacznego!

Paula

Fot. P. Wiśniewska



Podejrzane i smakowane w "Todze", przygotowane przez Ewę i Piotra Michalskich z okazji prezentacji produktów z Wielkopolski oznaczonych Trzema Znakami Smaku

Fot. B. Marcińczyk

## GRZANKI Z FLOKSEM

Doskonały przepis na grzanki dla tych, którzy chcą niedrogo, ale z fantazją ugościć znajomych. Potrzebne są bagietka, może być z ziarnem, odrobina masła, ser smażony wielkopolski bez kminku, słodko-winne jabłko i gruszka, pieprz świeżo zmielony i kwiaty floksa.

Na kromeczki bagietki lekko posmarowane masłem kładziemy plasterki (ok. 2-3 mm) owocu. Dopiero owoc przykrywamy plasterkiem sera (pamiętajmy, że przy podgrzaniu będzie się rozlewał, więc lepiej nie dawać zbyt dużych). Tak przygotowane grzanki wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temp. 180st.C na ok.8 minut. Po wyjęciu możemy je przyprószyć pieprzem albo delikatnie "maznąć" konfiturą z borówki. Do ozdoby można użyć kwiatów floksa.

BEM



Czekamy na Wasze przepisy bożonarodzeniowe. Opublikujemy je w naszym magazynie świątecznym i na stronie [www.my50plus.pl](http://www.my50plus.pl). Przesyłajcie je na adres: [my50plus@gmail.com](mailto:my50plus@gmail.com) Najciekawsze nagrodzimy książkami!

A man with short dark hair and a light beard is looking directly at the camera with a slight smile. He is wearing a black quilted leather jacket over a black t-shirt with white text and a patterned sweater. The background is plain white.

 **estyle<sup>24</sup>**

**estyle24.eu**

***dla mężczyzn***

***czepiących radość z życia***

**sklep internetowy**