

# Życie Seniora

Poradnik dla osób cieszących się życiem

**Trening pamięci  
dla Seniora**

**Seks po 60-tce**

**Żyję Intensywnie!  
Historia Pani Grażyny  
z Warszawy**

## Szanowni Czytelnicy

Najnowsze wydanie „Życia Seniora” trafia do Państwa wraz z pierwszymi promieniami letniego słońca. Zbliżający się sezon wakacyjny to idealny moment, by zapoznać się z niezbędnymi informacjami dotyczącymi dalszych i bliższych podróży. Wszystko na ten temat można znaleźć w najnowszym numerze „Życia Seniora”. Polecamy nasz kącik dotyczący zdrowia seniora. W tym numerze doradzamy, jak taniej kupić niezbędne leki, a także jak radzić sobie z zaćmą. Ponadto pragniemy pokazać, że seks jest sferą życia równie ważną w wieku 20. lat, jak i po ukończeniu 60. roku życia.

Gorąco zachęcamy do zapoznania się z wywiadami przeprowadzonymi z klientami Funduszu Hipotecznego DOM. Te często wzruszające historie są ogromną motywacją do tego, by nauczyć się korzystać ze swojego życia i cieszyć każdą chwilą. Serdecznie zapraszamy do lektury.

Redaktor Naczelna  
dr Agnieszka D. Filipczak



## Spis treści

- 2 Słów kilka
- 4 Wywiad z Panią Grażyną
- 6 Jedziemy na wakacje
- 9 Zaćma
- 10 Tanie zamienniki leków
- 11 O Rencie Dożywotniej
- 12 Seks po 60-tce
- 14 Wywiad z Klientami
- 16 Trening pamięci

### Wydawca:

Fundusz Hipoteczny DOM S.A.  
al. Jana Pawła II 29,  
00-867 Warszawa  
NIP: 527-25-89-498,  
REGON: 141621017  
KRS: 0000389370  
kapitał zakładowy: PLN 666 400  
tel.: +48 (22) 100 50 00  
www.funduszhipoteczny.pl  
info@funduszhipoteczny.pl

### Niezbędnik kontaktowy

To jasne, że nikt z nas nie chce korzystać z telefonów alarmowych, ale trzeba przyznać, że gdy są one potrzebne – nigdzie nie można ich znaleźć. Dlatego postanowiliśmy przypomnieć najważniejsze z nich. Od dziś będą zawsze pod ręką.

**112**

ogólnopolski numer alarmowy (z telefonów komórkowych)

**999**

pogotowie ratunkowe

**998**

straż pożarna

**997**

policja

# Słów kilka

„Życie Seniora” jest tworzone dla seniorów, ale przede wszystkim pragniemy, by było ono o seniorach. Dlatego prezentujemy wywiady z klientami Funduszu, którzy zgodzili się podzielić historiami swojego życia.

Opowieści te niejednokrotnie wzruszają i zmuszają do zadumy, jednak zawsze pozwalają na nowo, optymistycznie spojrzeć na otaczający nas świat. Zapraszamy do zapoznania się zarówno z wywiadami opublikowanymi w najnowszym wydaniu „Życia Seniora”, jak i ich filmowymi odpowiednikami znajdującymi się na kanale Funduszu Hipotecznego DOM na portalu YouTube, które można obejrzeć pod adresem <https://www.youtube.com/user/FunduszHipotecznyDOM>. Ponadto polecamy odwiedzenie stworzonego dla seniorów internetowego portalu [www.zycieseniora.com](http://www.zycieseniora.com)

### Ćwiczenie umysłu

Możliwość gromadzenia i przywoływania wspomnień, także korzystania ze zgromadzonej wiedzy to największa przyjemność dla seniorów. Dlatego wierzymy, że ćwiczenia pamięci powinny zainteresować wszystkich seniorów. W poniższym numerze przedstawiamy Państwu kilka prostych ćwiczeń, których celem jest polepszenie naszej pamięci.

### Nasza oferta

Dla wszystkich klientów Funduszu Hipotecznego DOM oraz członków Klubu Seniora DOM czeka moc atrakcji związanych między innymi z darmowymi seansami filmowymi oraz zajęciami z treningu pamięci i relaksacji. Zapraszamy również na nasz nowy portal: [www.zycieseniora.com](http://www.zycieseniora.com)

### Klub Seniora DOM

Pragniemy Państwu także przypomnieć o kierowanej do seniorów ofercie Klubu Seniora DOM. Dzięki spędzaniu czasu wspólnie z osobami w podobnym wieku i zbliżonych doświadczeniach życiowych można na nowo odzyskać radość dnia codziennego. Nasz Klub Seniora DOM umożliwia uczestnictwo w wielu ciekawych wydarzeniach kulturalnych. Zachęcamy do wypełnienia formularza umożliwiającego przystąpienie do Klubu.

### Zapraszamy do kontaktu

Wszystkie osoby zainteresowane ofertą Funduszu Hipotecznego DOM zapraszamy do kontaktu z naszą infolinią pod numerem 801 005 801 lub 22 100 50 00. Fundusz działa na terenie całego kraju – nasi Eksperci chętnie umówią się z Państwem na spotkanie. Zapraszamy też do naszego biura w Warszawie przy Al. Jana Pawła II 29 oraz do zapoznania się z naszą stroną internetową: [www.funduszhipoteczny.pl](http://www.funduszhipoteczny.pl)

## Trening pamięci

Bystrość umysłu to coś, co jest największym darem dla seniora. Warto zadbać o to, by sprawność naszego mózgu nie była kwestią losu czy wyłącznie genów. Dbając o mózg zawczasu, można będzie z niego korzystać nie tylko po to, by wspominać piękne chwile, ale także gromadzić wiele nowych, wspaniałych doświadczeń.

### Czynności usprawniające pamięć

1. Rozwiązuj krzyżówki, czytaj książki.
2. Wykorzystuj czas w podróży lub chwile dla siebie na tworzenie skojarzeń, krótkich opowiadań w myślach.
3. Spacer jest dobry nie tylko dla nóg, czy płuc, ale także dla mózgu.
4. Jesteśmy tym, co jemy, dlatego chcąc cieszyć się sprawnym mózgiem warto wprowadzić do codziennej diety produkty bogate w magnez, cynk, kwasy tłuszczowe omega 3, witaminy A, C, E oraz węglowodany.
5. Użytki oraz stres szkodzą całemu organizmowi, w tym także mózgowi, dlatego warto odrzucić to, co nie jest dla nas dobre.

Przykładowe ćwiczenia znajdziesz na str. 16. Więcej zadań w książce: „Uwolnij swój potencjał - trening pamięci, uwagi i kreatywności dla Seniora” pod patronatem Funduszu Hipotecznego DOM. Zamów już teraz bezpłatny egzemplarz pod numerem tel. 801 005 801 (książka bezpłatna dla seniorów, którzy zapisani są do Klubu Seniora DOM oraz dla klientów Funduszu Hipotecznego DOM).



# Żyję intensywnie!

Pani Grażyna od 25. lat jest na emeryturze i nie zmarnowała ani jednego dnia tego okresu. Uwielbia zdobywać nowe doświadczenia, poznawać ludzi, a później w zaciszu swojego mieszkania wszystko to opisać. Jej optymizm jest wręcz zaraźliwy, a pogodna natura pozwala jej powtarzać, że to, co najlepsze wciąż jest jeszcze przed nią.

Pani Grażyno, jestem pod wrażeniem Pani kolekcji pamiątek. Widzę tu drobiazgi niemal ze wszystkich kontynentów. Miałam to szczęście i zwiedziłam Amerykę, Afrykę i Azję. Poznałam takie kraje, jak Węgry, Bułgarię, Egipt. Bardzo Kocham podróże. Z każdej staram się coś przywieźć, bo to zawsze pozwala na przywołanie miłych wspomnień.

Proszę się podzielić tymi wspomnieniami. Widziałam piramidy i muzea w Egipcie, wodospad Niagara w Kanadzie, piękne zoo w Kinshasie w Kongo. Przypominam sobie, jak będąc w Egipcie tuż pod piramidami siedziałam na wielbłądzie, dużo śmiechu było, bałam się, że spadnę z niego i się połamię (śmiech).

Jakie miejsca chciałaby Pani jeszcze odwiedzić? Bardzo mnie kusi wyjazd do krajów Azji. Od dłuższego czasu już to planuję, wręcz wypatruję okazji jakby tu... (śmiech). No, ale myślę, że to wciąż przede mną i będę mogła poznać te orientalne kultury.

Tak wiele podróży, to zapewne wiele wspomnień?

Och tak! Ogromnie wiele, ale ja przyznam się Pani, że bardzo lubię opisać to wszystko, co widziałam i usłyszałam. Pisanie przychodzi mi bardzo łatwo. Nie mam z tym żadnego problemu. Zawsze po wycieczce, czy nawet mniejszym wydarzeniu, siadam w swoim fotelu i piszę. Lubię to bardzo. Wyciągam z tych wspomnień to, co najważniejsze albo śmieszne, zabawne. W wolnym czasie piszę wiersze, humoreski, rymowanki okolicznościowe, które wykorzystuję na spotkaniach towarzyskich w gronie koleżeńskim. To taka moja kuracja – pokazując swoje emocje i myśli na papierze mogę poczuć się lepiej.

Mówi Pani o mniejszych wydarzeniach. Co takiego dzieje się zatem w Pani życiu poza podróżami?

Staram się żyć intensywnie. Myślę, że to bardzo ważne, żeby nie

podupadać i po prostu korzystać z tego, by wyjść do ludzi i zwyczajnie żyć. Wychodzę dwa razy w miesiącu do teatru, na basen czy nawet do opery. Po co mam siedzieć w domu sama i rozmyślać, kiedy mogę korzystać z tylu ciekawych i pięknych miejsc. Do moich ulubionych należy Teatr Wielki, gdzie obok wspaniałych spektakli można podziwiać także Zespół Taneczny Śląsk. Jestem jego ogromną fanką. Kolekcjonuję nawet pamiątki z nim związane i śledzę ich sukcesy. Także dzięki Zespołowi Pieśni i Tańca Śląsk mogłam poznać wielu ciekawych ludzi, którzy tak jak ja przychodzili na ich koncerty. A ostatnio byłam na przepięknej wystawie o Egipcie. Niedługo będę też chciała wyjść na koncert muzyki sakralnej, którą bardzo lubię.

Widzę, że ma Pani też zdjęcie z parlamentu w Brukseli. Co to było za wydarzenie?

A tak, tak! To wyjątkowa historia. W 2011 roku byłam delegatem do parlamentu w Brukseli. W ramach obchodów światowego roku seniora byłam delegowana z klubu Seniora Małych Braci Ubogich. Moja rola polegała na przedstawieniu sytuacji seniorów w Polsce. Mówiłam o wysokości emerytur w Polsce, cenach jedzenia oraz leków. Parlamentarzyści z innych krajów byli zszokowani, jak można przeżyć za 150 euro miesięcznie.

To naprawdę imponujące. Co skłoniło Panią do przystąpienia do Funduszu Hipotecznego DOM?

Przede wszystkim sytuacja rodzinna. Znalazłam się w takim



momencie mojego życia, kiedy musiałam sobie odpowiedzieć, co dalej z moim mieszkaniem, no i moim życiem. Nosiłam się z tymi problemami dość długo i w 2012 roku podpisałam umowę z Funduszem, bo to była gwarancja mojego spokoju.

To właśnie spokój i bezpieczeństwo ceni sobie Pani najbardziej w umowie z Funduszem Hipotecznym DOM?

Uważam, że dzięki funduszowi bardzo poprawiła się przede wszystkim moja kondycja psychiczna. Nie muszę martwić się o opłaty, co jest bardzo ważne. Jednak o wiele ważniejsze jest dla mnie to, że mam cały czas poczucie, że ktoś nade mną czuwa. Zawsze mogę zadzwonić, poradzić się czy nawet wpaść na kawę. Nie ukrywam, że oczywiście wypłacana przez Fundusz renta jest dla mnie ogromnym wsparciem, dzięki któremu mogę sobie pozwolić na wycieczki i inne, mniejsze przyjemności.

Dziękuję bardzo za rozmowę. Dziękuję również.

Rozmawiała  
Agnieszka Filipczak

## Starość nadchodzi

*Idę ulicą i ktoś mi się kłania,  
oddaje ukłon – znam tego drania,  
Ta twarz, ten uśmiech i ten błysk w oku, to  
miły facet znam go od roku.  
Jakże u diabła on się nazywa?  
Mój brak pamięci – czasem tak bywa.  
Nagle – myśl smutna w głowie się rodzi,  
nic nie poradzisz – starość nadchodzi.*

...

*Z pierwszego piętra schodzę radośnie,  
bo w kalendarzu ma się ku wiośnie,  
no i spacerów nam więcej trzeba  
zwłaszcza, że słońce i błękit nieba.  
Kiedy po parku idę aleją – nagle  
pot zimny koszulę mi klei,  
bowiem pytanie w głowie mi tkwi,  
czy aby kluczem zamknęłam drzwi?  
W prędkim powrocie znów myśl się rodzi,  
nic nie poradzisz – starość nadchodzi.*

„W wolnym czasie pisze wiersze, humoreski, rymowanki. Pokazując swoje emocje i myśli na papierze mogę poczuć się lepiej.”

# Jedziemy na wakacje

Wraz ze zbliżaniem się okresu letniego pojawia się czas, w którym trzeba zaplanować wakacyjny wypoczynek. Seniorzy, którzy coraz częściej są klientami biur podróży i chętnie wybierają wycieczki zarówno zagraniczne, jak i krajowe mogą liczyć na coraz szerszą ofertę turystyczną, skierowaną właśnie do nich. Dlatego warto dokładnie zapoznać się z możliwościami, jakie pojawiają się przed osobami dojrzałymi.

## Przed wyjazdem

Niezależnie od stopnia aktywności sportowej, czy stanu zdrowia przed dłuższym wyjazdem wakacyjnym warto zacerpnąć nieco informacji na temat zalet i wad wybranego miejsca, a także skonsultować z lekarzem ewentualne obostrzenia dotyczące kondycji.

## Wyjazd za granicę

Szczególną uwagę na przygotowania do wyjazdu powinni zwrócić ci seniorzy, którzy zamierzają wybrać się za granicę. Niezależnie bowiem od tego, czy będzie to kraj europejski czy też jeden z odle-

glejszych kierunków trzeba zebrać wszelkie informacje, które mogą być niezbędne podczas pobytu. W tym celu najlepiej skorzystać z możliwości, jakie daje strona internetowa Ministerstwa Spraw Zagranicznych.

## Ubezpieczenie i szczepienia

Jednocześnie trzeba pamiętać, by wykupić dodatkowe ubezpieczenie zdrowotne, które uchroni przed niepotrzebnymi wydatkami związanymi z ewentualnym leczeniem poza granicami kraju. Ponadto, wybierając się do państw egzotycznych należy poddać się

obowiązkowym, a także zalecanym szczepieniom.

## Wakacje w kraju

W przypadku wyjazdu krajowego, warto jest sprawdzić opinię o ośrodku, do którego się udajemy oraz ewentualnie o przewoźniku, który ma nam zapewnić transport.

## Najciekawsze miejsca do wypoczynku dla seniora

Tegoroczne kierunki wyjazdów zagranicznych zostały mocno ograniczone przez zagrożenia, jakie pojawiły się w tradycyjnie



Chorwacja

popularnych miejscach, takich jak Tunezja, Egipt czy Turcja. Dodatkowo trzeba pamiętać, że obawa przed różnego rodzaju niebezpieczeństwami może dotyczyć także części krajów europejskich basenu Morza Śródziemnego.

## Najpopularniejsze kierunki

Do najpopularniejszych, spośród tak zwanych ciepłych krajów należy od wielu już lat Chorwacja. Ten stosunkowo nieodległy kraj leżący nad Morzem Adriatyckim, oprócz pięknych krajobrazów posiada także bogatą linię brzegową, która zapewnia doskonały dostęp do niemal gorących, morskich wód. Jednocześnie warto pamiętać, że Chorwaci to wyjątkowo pozytywnie nastawieni do Polaków ludzie, którzy chętnie przyjmują w swoim kraju turystów z Polski. Obok Chorwacji wyjątkowo atrakcyjnym miejscem na wakacyjny wyjazd w ramach naszego kontynentu jest niewątpliwie Hiszpania. Oprócz oczywistych walorów turystycznych seniorzy

mogą skorzystać także z jednej z licznych promocji realizowanych w ramach programu Travel Senior, które pozwalają na odwiedzenie tego pięknego kraju po atrakcyjnych cenach. Warunkiem pozwalającym na objęcie tą szczególną promocją jest ukończenie 50 roku życia i zdecydowanie się na wyjazd poza sezonem letnim – jesienią lub wczesną wiosną. Do łask polskich seniorów wracają często odwiedzane przez nich w młodości kierunki, którymi są Rumunia oraz Bułgaria.

## A może polskie morze?

Polskie wybrzeże pozwala na bardzo szeroki wybór miejsc, do których można się udać na wakacyjny wypoczynek. Obok popularnych kurortów, jak Sopot, Międzyzdroje czy Łeba można tu znaleźć także mniej uczęszczane miejscowości. Polskie morze ma doskonałe właściwości, które poprawiają krążenie krwi i pomagają w oczyszczaniu dróg oddechowych. Wysoka ilość jodu

jest doskonałym sposobem na poprawienie wydolności organizmu.

## W góry

Wyjazd w góry niezależnie czy te wysokie, czy nieco niższe zawsze będzie wiązał się z zagrożeniem wynikającym z nagłych zmian ciśnienia. Tym samym wyjazd do Zakopanego czy Karpacza jest bardziej wskazany osobom chorym na astmę niż choroby wieńcowe.

## Nad jeziora

Obok dwóch najpopularniejszych kierunków urlopowych w naszym kraju, możliwe jest także wybranie miejsca, które najlepiej odpowiada wszystkim niezależnie od ewentualnych chorób. Są nim Mazury. Jest to doskonały wybór dla osób szukających pięknych widoków i dostępu do jezior. Możliwość spacerów pośród wciąż jeszcze dzikiej przyrody jest zbawienna dla organizmu.

*Łukasz Głowacz*



Polska

# Przebłysk dobra

We wrześniu 1939 roku Pani Teresa była rezolutną kilkulatką, która mieszkała wspólnie z rodziną w podwarszawskim Pruszkowie. Jej dzieciństwo zostało brutalnie przerwane przez wojnę i okupację, które silnie odcisnęły się we wrażliwej pamięci dziecka.



Okupacja niemiecka była w rejonie Pruszkowa wyjątkowo silnie zauważalna. Częsty kontakt z siłami okupacyjnymi potęgował i tak powszechny strach przed Niemcami. Mała Teresa, podobnie jak inne dzieci przeżywała swoje dzieciństwo starając się żyć normalnie. Codzienne zabawy były jednak częściej przerywane przez nadjeżdżające kolumny wojsk niemieckich niż wołającą na obiad mamę. Podczas jednego z kolejnych dni okupacji mała Teresa wspólnie z koleżankami biegła wzdłuż przebiegającej przez miasteczko drogi. Zabawę przerwał warkot nadjeżdżających ciężarówek z niemieckimi żołnierzami. Małe dzieci kierowane strachem i prowadzone doświadczeniem szybko

uskoczyły do najbliższego rowu, tak by swoją obecnością nie prowokować okupantów do agresji. Spoglądając zza zarośli i wysokich traw, Teresa dostrzegła, że jeden z żołnierzy zauważył ją oraz jej koleżanki. Pełna obaw widziała patrzącego na nich Niemca, który upewniwszy się, że nikt z jego kompanów nie zwraca na niego uwagi, dyskretnym, ale nieprzypadkowym ruchem nogi zrzucił dzieciom kilka bochenków chleba. Teresa i jej koleżanki czekały jeszcze długo po przejeździe kolumny, by wyjść po leżący na drodze chleb. Kiedy minął strach, do głosu doszedł głód, który kazał dzieciom rzucić się na coś tak dla nich rzadkiego, jak krągły bochenek chleba.

*O wojnie można przeczytać w książkach historycznych lub zobaczyć ją w filmach. Prawdziwy jej obraz najlepiej jednak oglądać przez pryzmat małych historii osób, które ją przeżyły. Ich świadectwa robią większe wrażenie niż tysiące obrazów.*

*Rozmawiała  
Agnieszka Filipczak*

Więcej interesujących historii z cyklu: „Z życia wzięte” znajdziesz w naszym serwisie: [www.zycieseniora.com](http://www.zycieseniora.com). A może chcesz opowiedzieć nam swoją historię? Zadwoń lub napisz do nas. Najciekawsze opowieści opublikujemy i nagrodzimy.

# Zaćma i jej leczenie

Zaćma, czyli katarakta jest postępującym mętnieniem soczewki oka. W 90 % przypadków zaćma jest skutkiem starzenia się organizmu, choć bywa także wadą wrodzoną.

## Akomodacja oka

Wraz z wiekiem soczewka ulega stwardnieniu oraz traci zdolność do odkształcenia swej powierzchni, co powoduje utratę akomodacji. Oprócz tego proces ten wpływa na spadek napięcia mięśnia rzęskowego. Opisane zmiany powodują zaburzenia prawidłowego zogniskowania przedmiotu, który jest widziany z bliskiej odległości, co określa się oddaleniem punktu blizy.

## Kogo dotyka?

Zaćma to choroba, która atakuje przede wszystkim seniorów po 60 roku życia. Życie z zaćmą jest bardzo trudne, a problemy ze wzrokiem wpływają na stopniowe ograniczanie aktywności. Jedynym skutecznym leczeniem tej choroby jest zabieg operacyjny.

## Złe praktyki

Seniorzy zazwyczaj lekceważą problem, gdyż uważają, że przecież skoro starzeją się, to pogorszenie widzenia jest czymś, co nie wymaga interwencji. Złą praktyką jest noszenie od lat tych samych okularów, mimo, że od dawna nie spełniają one swej funkcji.

## Przebieg zaćmy

Zaćma u każdego przebiega inaczej – czasem rozwija się przez kilka miesięcy, czasami długie lata. Efektem tego jest pogorszenie widzenia (może jednocześnie zaatakować obie soczewki). Zaćmę można łatwo rozpoznać. Początkowo lekarz zakłada pacjentowi kolejne szkła korekcyjne oraz prosi, aby czytał konkretne rzędy cyfr oraz liter. Gdy po wielu próbach nie można dobrać szkła, w których się ostro widzi, trzeba dokładniej przyjrzeć się soczewce.

## Operacja

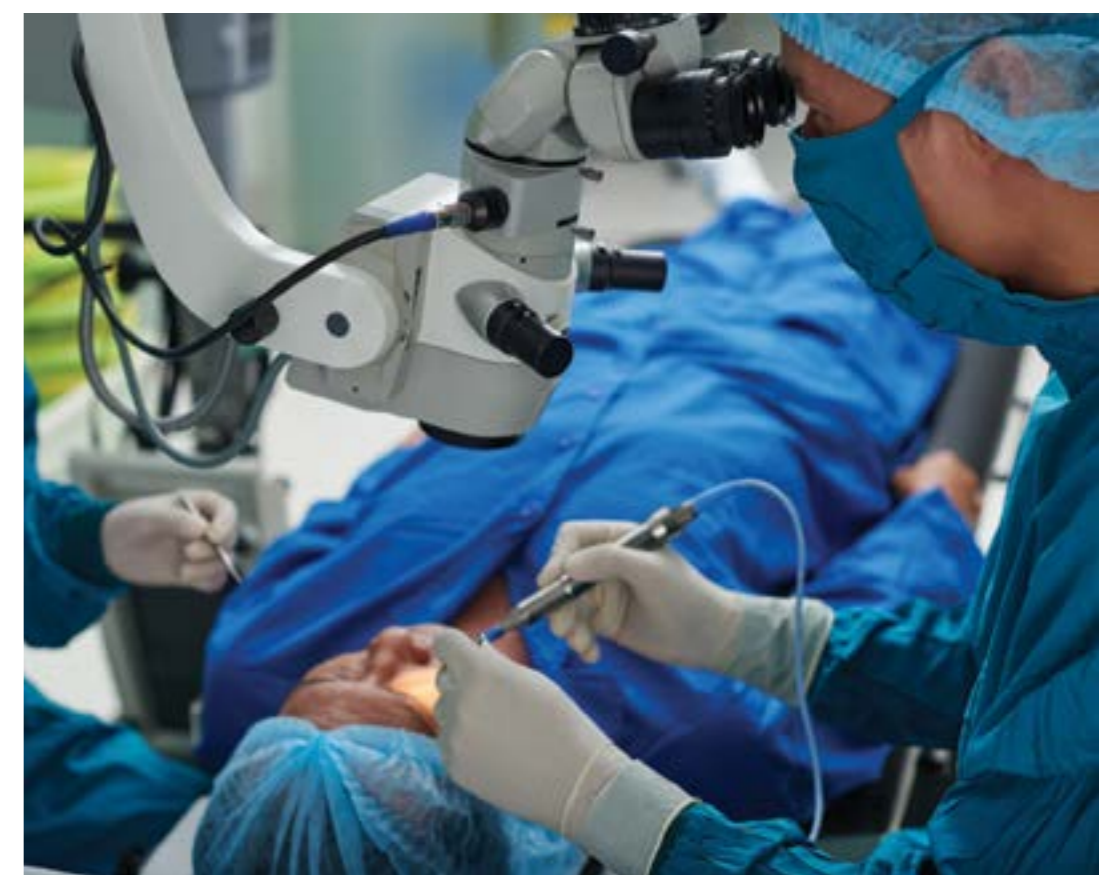
Operację zaćmy można wykonać w warunkach ambulatoryjnych, w miejscowym znieczuleniu. Jeśli zaćma dotyczy dwóch oczu, w pierwszej operuje się jedno oko, a po kilkunastu dniach drugie.

## Objawy zaćmy

- obraz zaczyna być nieostry, zaś coraz silniejsze szkła nie likwidują niewyraźnego widzenia,
- jasne kolory postrzegane są jako ciemniejsze,
- lepiej widzi się o zmierzchu i przy zachmurzonym niebie,
- w jasnym, dziennym świetle pacjent ma tzw. Olśnienie,
- widzenie w nocy albo w ciemnym pomieszczeniu z czasem jest niemożliwe.

*lekarz medycyny  
Agnieszka Dorota Szczepanik*

Więcej artykułów z cyklu: „Zdrowie Seniora” znajdziesz w naszym serwisie: [www.zycieseniora.com](http://www.zycieseniora.com)





## Tanie zamienniki leków

Lista darmowych leków pod nazwą „75 plus” złożona jest z 84 pozycji. Wśród nich brakuje wielu insulin, niektórych leków na nadciśnienie albo na chorobę Parkinsona (np. Madopar). Tak wynika z informacji, które zamieszczono na stronach Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji.

### Zamienniki leków

Wiele leków ma swe zamienniki. Są tańsze, ale tak samo skuteczne, jak ich odpowiedniki. Substancje czynne zastosowane w lekach są identyczne, a różnice zazwyczaj ograniczają się do nazwy oraz do ceny.

Wizyta u lekarza związana jest z dużym stresem. Wpływa na to przede wszystkim wizja wydatków, które po niej następują. Dużo osób rezygnuje z pełnej realizacji recept, mimo, iż może to być niebezpieczne dla ich zdrowia. Wyjściem z tego jest korzystanie z tańszych zamienników tych leków, które zostały przepisane.

### Tańsze leki dla seniora

Leki, które są umieszczone na wykazie pokrywają ok. 81 proc. zapotrzebowania pacjentów w wieku powyżej 75 roku życia na refundowane leki z poziomem odpłatności do 30 proc. – jak przekonuje Ministerstwo Zdrowia. Pierwszą listę leków 75 plus podała Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji w odpowiedzi na propozycję Ministerstwa Zdrowia. Z listy wynikało, iż w wykazie darmowych medykamentów może braknąć ibuprofenu, paracetamolu oraz niektórych insulin, leków na Parkinsona lub leków na nadciśnienie.

### Kto może wystawić receptę?

Do wystawiania recept na leki dla seniorów upoważnieni zostali: lekarze rodzinni oraz pielęgniarki z przychodni i lekarze, którzy mają prawo do wykonywania zawodu po zaprzestaniu wykonywania go (dla siebie lub dla bliskiej rodziny).

Zamienników można poszukać na dostępnej stronie [www.doz.pl](http://www.doz.pl) w zakładce „Lekopedia”.

*lekarz medycyny  
Agnieszka Dorota Szczepanik*

## O Rencie Dożywotniej pytania i odpowiedzi

### Co to jest renta dożywotnia?

Renta dożywotnia to rozwiązanie finansowe przeznaczone dla osób, które ukończyły 60 lat oraz są właścicielami nieruchomości: domu lub mieszkania. W ramach umowy zawieranej na przykład z Funduszem Hipotecznym DOM beneficjent otrzymuje dożywotnie świadczenie pieniężne w zamian za prawo do dysponowania przez Fundusz nieruchomością po śmierci seniora.

### Czy umowa zawierana z Funduszem Hipotecznym DOM jest bezpieczna?

Umowa zawierana z Funduszem Hipotecznym DOM oparta jest o przepisy Kodeksu Cywilnego dotyczące umowy renty oraz umowy o dożywocie. W ramach umowy notarialnej senior otrzymuje m.in. gwarancję dożywotniej wypłaty comiesięcznego świadczenia pieniężnego oraz pewność, iż do momentu śmierci mieszka w swoim domu – to tak, jakby sprzedać mieszkanie i móc nadal z niego korzystać.

### Czy do renty dożywotniej kwalifikują się jedynie mieszkania hipoteczne?

Fundusz Hipoteczny DOM oferuje rentę dożywotnią właścicielom mieszkań hipotecznych, domów oraz mieszkań spółdzielczych własnościowych, a w niektórych wypadkach również lokatorom mieszkań spółdzielczych prze-

znaczonych do wykupu.

### Na jaką wysokość świadczeń może liczyć senior? Jakie są inne źródła dodatkowej gotówki na emeryturze?

Wysokość świadczeń, które może otrzymywać senior jest uzależniona od wielu czynników: przede wszystkim od Jego wieku, płci oraz wartości nieruchomości. Rozpiętość kwot, które oferujemy seniorom, jest duża, tak samo jak różne są ceny nieruchomości – zależnie od lokalizacji i standardu mieszkania, czy domu. Klienci mogą otrzymać miesięcznie od kilkuset do kilku tysięcy złotych.

### Czy po podpisaniu umowy z Funduszem będę musiał (-a) opuścić moje mieszkanie lub dom?

Fundusz Hipoteczny DOM gwarantuje Klientowi także pod tym

względem pełne bezpieczeństwo. Klient w ramach zawieranej umowy ma zagwarantowane dożywotnie korzystanie z zamieszkiwanego lokalu lub domu, a dodatkowo po podpisaniu umowy Fundusz będzie ubezpieczał nieruchomość, opłacał podatek od nieruchomości, czy opłatę za wieczyste użytkowanie gruntu. Obowiązkiem Klienta jest utrzymanie mieszkania w dobrym stanie.

Chcesz dowiedzieć się więcej? Zamów już teraz bezpłatny „Przewodnik po Rencie Dożywotniej”  
Zadzwoń: 801 005 801



RENTA DOŻYWOTNIA  
Żyj komfortowo na emeryturze

infolinia: 801 005 801 | [www.funduszhipoteczny.pl](http://www.funduszhipoteczny.pl)

# Seks po sześćdziesiątce

Życie seksualne osób po 60 roku życia wciąż jest uważane za temat tabu. Tymczasem, jak pokazują liczne badania oraz doświadczenia samych seniorów bliskość cielesna z najbliższą osobą pozwala nie tylko zatrzymać na dłużej młodzieńczy wygląd i kondycję, ale także skutecznie przegania wiele dolegliwości.

## Czy to wypada? Oczywiście!

W szerokim społecznym odbiorze osoby po 60 roku życia zwyczajnie nie uprawiają seksu, gdyż nie mają na niego ochoty lub możliwości. Tymczasem, pomimo iż wskutek menopauzy i andropauzy libido może i często staje się niższe, nie znika ono zupełnie. Oczywiście jest natomiast fakt, że zainteresowanie intymną sferą życia jest pochodną zdrowia seniora. Innymi słowy, jeżeli w głowie ciągle pojawia się ochota na seks, jest to objaw nie tylko zdrowia psy-

chicznego, ale przede wszystkim silnej kondycji fizycznej. Podobnie jednak, jak przez całe życie, aktywność seksualna seniorów zależy od temperamentu i indywidualnych predyspozycji.

## Seks a menopauza

Wiele senierek ogranicza do zera swoje życie seksualne wraz z przekroczeniem granicy jaką jest menopauza. Trzeba jednak zaznaczyć, że tylko wtedy gdy jest ona niewłaściwie leczona może wiązać się z nieprzyjemnymi dolegliwo-

ściami skutecznie ograniczającymi ochotę i możliwości uprawiania seksu. Częstym problemem uniemożliwiającym wręcz uprawianie seksu jest suchość pochwy. Jednak dzięki bogatej ofercie środków nawilżających można szybko i, co ważne, bezpiecznie zaradzić tej niedogodności. Większość z tych specyfików jest dostępnych w popularnych drogeriach. Panowie seniorzy o wiele częściej i dłużej niż panie wyrażają zainteresowanie seksem. To, co stanowi główną przeszkodę na drodze do realizacji tych pragnień, to problemy wynikające z zawodzącej potencji. Kłopoty z erekcją mogą mieć różne podłoże i często nie są one związane z poważnymi schorzeniami. Na szczęście dla panów seniorów

współczesna medycyna oferuje wiele specyfików skutecznie poprawiających potencję.

## Kilka zasad

Seks niezależnie od tego, w jakim wieku jest uprawiany, musi być przede wszystkim bezpieczny. Zasady pozwalające na cieszenie się zbliżeniem oczywiście zmieniają się wraz z upływem lat kochanków. Seniorzy, którzy chcą pozostać aktywni seksualnie muszą zatem pamiętać o tym, że:

1. Podstawą udanego seksu jest zdrowe i higieniczne ciało.
2. Wzajemna akceptacja i poczucie bliskości są najlepszym afrodyzjakiem.
3. Seks ma być wspólnym, pozytywnym przeżyciem, dlatego trzeba wzajemnie szanować swoje ograniczenia.
4. Wszelkie leki lub preparaty takie, jak tabletki wspomagające potencję lub lubrykatory powinny zostać zaopiniowane przez lekarza, zanim zostaną użyte.
5. Ograniczenia motoryki mogą wymuszać szukanie odpowiedniej, wygodnej pozycji dlatego warto celebrować grę wstępną i cieszyć wspólnymi intymnymi chwilami.

## Co wybrać dla siebie

Według specjalistów nic nie stoi na przeszkodzie temu, by seniorzy korzystali ze wszystkich znanych pozycji. Jedynym ograniczeniem w tym zakresie są predyspozycje kochanków i ich zdolności motoryczne. Można jednak wskazać kilka pozycji najbardziej odpowiadających osobom, które ukończyły 60 rok życia.

## Pozycje seksualne dla seniorów

Pozycja „boczne pchnięcie” jest polecana w przypadkach, kiedy partnerka cierpi na schorzenia związane ze stawami biodrowymi. W tym układzie kobieta leży na brzuchu, natomiast mężczyzna klęka za nią z jedną nogą pomiędzy udami parterki, a drugą po zewnętrznej stronie uda. Pozycja pozwala na dominującą rolę partnera, który posiada pełną kontrolę nad rytmem i głębokością penetracji.

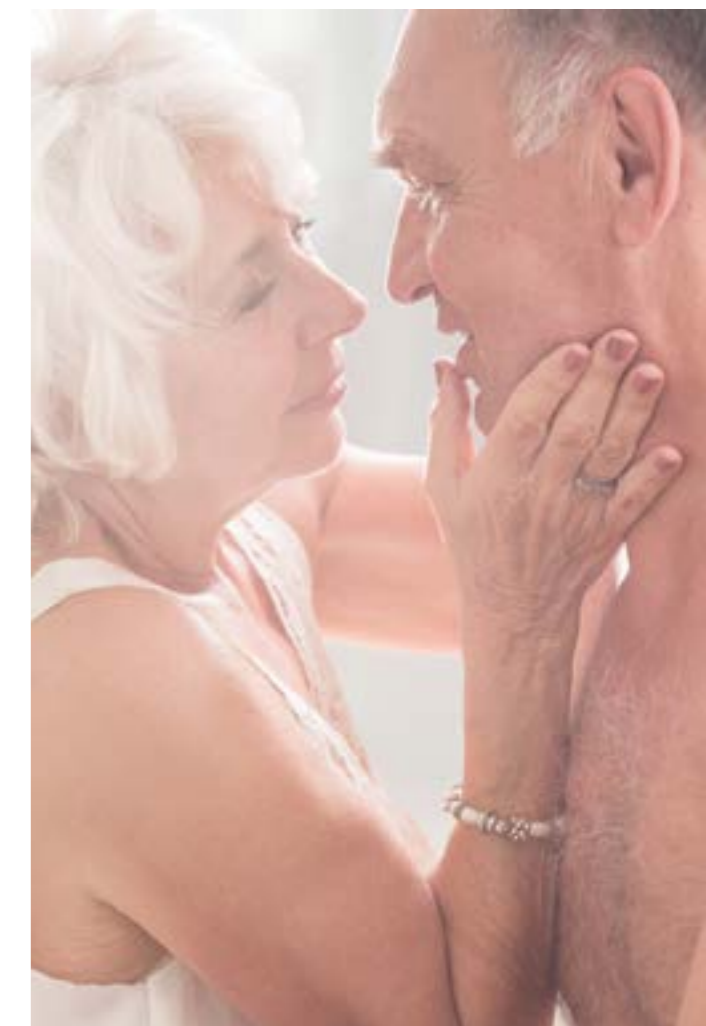
Pozycja „most jęków” pozwala na zbliżenie bez obciążania kręgosłupów kochanków. Podstawą tego ułożenia jest położenie się kobiety na plecach i uniesienie bioder wspartych na zgiętych w kolanach nogach. Ułatwieniem tej pozycji może być podłożenie pod plecy poduszki. Mężczyzna klęka pomiędzy nogami partnerki i chwyta ją za biodra dodatkowo odciążając jej kręgosłup. Pozycja pozwala na kontrolę przez partnerkę rytmu penetracji jednocześnie dając kochankom możliwość kontaktu wzrokowego. Dla osób zmagających się z chorobami krążeniowymi zalecane są stosunki podczas kąpieli. W tym celu może być jednak potrzebna odpowiednio duża wanna. Najlepszym ułożeniem będzie to, w którym kobieta jest odwrócona plecami do partnera, a penetracja odbywa się w pozycji siedzącej. Warto także zadbać o odpowiednią, relaksującą atmosferę podczas zbliżenia. Spokojna muzyka, pachnące olejki i świece są jak najbardziej wskazane.

Popularną pozycją „na łyżeczkę” jest również zalecana dla seniorów mających problemy

z biodrami. Pozwala ona na spokojną i relaksującą penetrację przy jednoczesnym szerokim polu do działania dla wolnym rąk partnera. Kobieta leży plecami do mężczyzny, który leżąc za nią może delikatnie unieść nogę kobiety ku górze ułatwiając sobie penetrację.

Przedstawione powyżej pozycje są jedynie propozycjami. Seniorzy chcący wciąż aktywnie wyrażać swoją miłość, powinni stale szukać idealnej dla siebie pozycji i formy stymulacji. Dojrzały seks pozwala bowiem na to, by go celebrować i cieszyć się każdą wspólną, intymną chwilą.

*Łukasz Głowacz*



**Aktywne życie seksualne jest sposobem na to, by uniknąć niepotrzebnych skutków menopauzy lub andropauzy oraz dłużej cieszyć się dobrym zdrowiem fizycznym.**

# Czasami warto w życiu zaryzykować

Pani Jadwiga wraz ze swoim mężem Panem Stanisławem są klientami Funduszu Hipotecznego DOM od 2011 roku. W swoim przytulnym mieszkaniu opowiadają, jak zdecydowali się na podjęcie tej ważnej decyzji oraz dzielą się z nami swoimi pasjami.

Proszę powiedzieć, jak dowiedzieliście się Państwo o ofercie Funduszu Hipotecznego DOM?

**Pan Stanisław** - To była reklama telewizyjna, w której podano także numer telefonu.

**Pani Jadwiga** - Początkowo mieliśmy obawy. Po prostu nie wiedzieliśmy dokładnie na czym polegała ta oferta, z czym to się wiąże i czy jest to dla nas bezpieczne. Jednak, kiedy już wszystko ustaliliśmy, pomyślałam, że trzeba zaryzykować i podpisałyśmy umowę z Funduszem.

Z perspektywy czasu podjęlibyście Państwo jeszcze raz tę samą decyzję?

**P.S** - Tak! Jak najbardziej, ale... dużo wcześniej. (śmiech)

**P.J** - Ja się bardzo cieszę z tego, co Fundusz nam daje i jestem bardzo zadowolona, że podjęliśmy taką decyzję.

Czy Państwa codzienne życie zmieniło się dzięki umowie z Funduszem? Jak to wpłynęło na Państwa codzienność?

**P.S** - Świadomość, że nie trzeba

się bardzo ograniczać z wydatkami pozwala nam realizować nasze pasje i spokojnie żyć.

Wspólne podróże?

**P.S** - Tak, tak. Dzięki tym pieniążkom 3 lata temu pojechaliliśmy wspólnie na Bornholm.

**P.J** - Tak, to było piękna wycieczka. Najpierw pojechaliliśmy do Ustki, a stamtąd na wyspę gdzie spędziliśmy cały dzień. Piękne miejsce.

**P.S** - Nie zapomnij Jadziu, że byliśmy też w Ciechocinku rok temu



i w tym roku też tam jedziemy.  
**P.J** - Tak to prawda. Byliśmy prywatnie przez 2 tygodnie. Bardzo mi pomogły ćwiczenia na basenie i taka kąpiel perełkowa z hydromasażem.

**P.S** - Ja z racji swoich problemów z kręgosłupem musiałem mieć zabieg Platformę Schumannna 3D. Dodatkowo bardzo mi pomogły kąpiel strumieniowa i masaż wirowy.

Proszę się podzielić z nami, co Państwa pasjonuje?

**P.S** - Moją wielką pasją jest zdrowe żywienie i kwiaty oraz rośliny. Od kilku lat prowadzę swoją małą bibliotekę z książkami na te tematy. Mam ich już blisko sto egzemplarzy.

**P.J** - No ale część książek jest

moich. Z racji swojej choroby - cukrzycy - mam dużo książek właśnie na ten temat. Także, no Stasiu my razem tę bibliotekę prowadzimy (śmiech).

Rozumiem, że nie tylko czytacie Państwo o zdrowym odżywianiu i roślinach?

**P.S** - Tak, tak! Z książek czerpiemy wiedzę, choćby o ładnych kwiatkach, które potem wspólnie kupujemy i pielęgnujemy, czy o tym co warto zjeść, aby być zdrowym.

**P.J** - Staramy się zdrowo odżywiać, jeść dużo warzyw i owoców. Gotuję... to znaczy mąż gotuje nam zdrowe posiłki (śmiech). Można powiedzieć, że naszą pasją jest właśnie zdrowe jedzenie.

Jak wygląda Państwa uprawa kwiatów?

**P.S** - Jakiś czas temu kupiliśmy działkę pod Łodzią i tam hodujemy nasze kwiaty. Pochwalę się, że sprowadzamy je aż z Holandii.

Mają Państwo swoje ulubione kwiaty?

**P.S** - Kochamy wszystkie kwiaty, ale szczególnie jesteśmy dumni z amarylisów, lilli wysokopięnych, które mają do 10 kwiatów na jednej części, a także z begonii i malw.

Dziękuję Państwu bardzo za rozmowę.

Również dziękujemy.

Rozmawiała  
Agnieszka Filipczak



# Trening pamięci dla Seniora

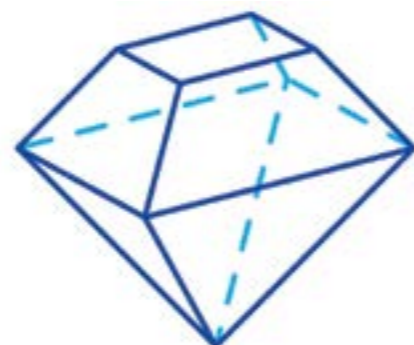
## Ćwiczenie 1.

Poniżej przedstawiono najważniejsze daty z historii Polski. Postaraj się zapamiętać je w ciągu 3 minut. Zapamiętane daty oraz odpowiadające im wydarzenia zapisz na kartce. Dobre odpowiedzi nagrodź jednym punktem.



## Ćwiczenie 2.

Skopij na kartce poniższą figurę.



## Ćwiczenie 3.

Postaraj się wykonać następujące zadania matematyczne jak najszybciej w pamięci. Prawidłowe odpowiedzi znajdziesz na stronie 17.

$$3 + 5 + 8 + 2 + 5 = \square$$

$$6 + 5 + 8 - 7 = \square$$

$$12 + 13 + 15 = \square$$

$$15 - 3 + 7 + 6 - 3 = \square$$

$$8 + 2 + 12 - 7 - 5 = \square$$

$$21 / 3 + 3 + 8 = \square$$

$$81 / 9 - 3 + 8 = \square$$

Więcej ćwiczeń w książce: „Uwolnij swój potencjał - trening pamięci, uwagi i kreatywności dla Seniora”. Zamów już teraz bezpłatny egzemplarz pod numerem tel. 801 005 801.

# Sadzimy pelargonie

Wyjątkowo popularne w naszym kraju pelargonie to rośliny, które pochodzą z południowej Afryki. Pomimo swojego egzotycznego pochodzenia doskonale sprawdzają się w warunkach klimatycznych Polski i potrafią kwitnąć od maja do października, a niektóre gatunki nawet do listopada.

## Zasady uprawy

1. Rośliny należy sadzić w połowie maja, pozwala to uniknąć ryzyka ostatnich, nocnych przymrozków,
2. Podłożem może być zwykła ziemia do kwiatów, jaką można kupić w każdym sklepie ogrodniczym,
3. Kwiaty te kochają wodę, należy je podlewać obficie aż do przelania krawędzi doniczki. W czasie letnich upałów podlewanie powinno mieć miejsce nawet dwa razy dziennie - rano i wieczorem,

4. Chcąc cieszyć pięknym i obfitym kwiatostanem należy roślinę nawozić, jednak nie wcześniej niż po upływie 3 tygodni od posadzenia.

## Gatunki pelargonii

- Rabatowe**, zwane także ogrodowymi - rośliny te rosną do wysokości ok. 25 - 50 cm, a kwiaty skupiają się w dużych baldachach. Doskonale sprawdzą się na ogrodach.
- Bluszczolistne** czyli inaczej zwisające -

to odmiana, która najlepiej sprawdzi się na balkonie. Ich wyjątkowa odporność na przesychnienie pozwala je wysadzać na nasłonecznionych miejscach.



# Muffinki bananowe

## Składniki:

- 1,5 szklanki mąki pszennej,
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- 6 dojrzałych bananów,
- 3/4 szklanki cukru,
- 1 jajko,
- 1/3 szklanki oleju,
- 0,5 łyżeczki cynamonu,
- szczypta soli.

## Sposób wykonania:

- Jajko lekko ubić z cukrem, a następnie obrać i wkróić banany.
- Do masy dolać olej i zmiksować lekko całość.
- Wsypać do tego suche składniki i spokojnie miksować do połączenia wszystkich składników.
- Foremki muffinkowe napełnić płynnym ciastem do 1/3 ich wysokości.
- Piec w 180° przez 15-18 minut.

Smacznego!

Prawidłowe odpowiedzi: 23, 12, 40, 22, 11, 18, 11

## Chcę wziąć udział w Konkursie i zostać lub już jestem członkiem Klubu Seniora DOM i chcę otrzymywać zaproszenia na spotkania Klubu

IMIĘ I NAZWISKO

WIEK

ULICA, KOD POCZTOWY, MIASTO, TELEFON

Fundusz Hipoteczny DOM S.A. z siedzibą w Warszawie informuje, że:

- administratorem Pani/Pana danych jest Fundusz Hipoteczny DOM S.A. z siedzibą w Warszawie (00-867) przy Al. Jana Pawła II 29,
- przysługuje Pani/Panu prawo dostępu do treści swoich danych osobowych oraz ich poprawiania,
- podanie powyższych danych osobowych jest dobrowolne.

- Wyrażam zgodę na przetwarzanie przez Fundusz Hipoteczny DOM S.A. z siedzibą w Warszawie, podanych przeze mnie danych osobowych w celu przeprowadzenia Konkursu i doręczenia nagrody przez Fundusz Hipoteczny DOM S.A. z siedzibą w Warszawie, zgodnie z przepisami ustawy o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r.
- Wyrażam zgodę na używanie przez Fundusz Hipoteczny DOM S.A. z siedzibą w Warszawie, telekomunikacyjnych urządzeń końcowych (np. telefon, komputer), których jestem użytkownikiem, dla celów marketingu bezpośredniego zgodnie z art. 172 ustawy z dnia 16 lipca 2004 r. Prawo telekomunikacyjne (tekst jedn. Dz.U. z 2014 r., nr 243 ze zm.).
- Wyrażam zgodę na przetwarzanie przez Fundusz Hipoteczny DOM S.A. z siedzibą w Warszawie, podanych przeze mnie danych osobowych w celu marketingu produktów oferowanych przez Fundusz Hipoteczny DOM S.A. z siedzibą w Warszawie, zgodnie z przepisami ustawy o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r.

DATA I PODPIS

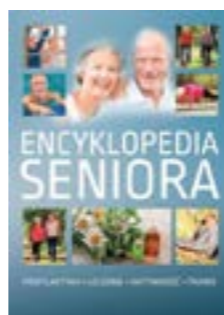
### KUPON KONKURSOWY

„Jaki prezent sprawił/aby Pan/i sobie, gdyby miał do dyspozycji dodatkową kwotę pieniędzy w wysokości 1.000 zł?”

Najciekawsze propozycje zostaną wyróżnione nagrodami.

#### REGULAMIN KONKURSU

1. Organizatorem Konkursu jest Fundusz Hipoteczny Dom Spółka Akcyjna z siedzibą w Warszawie (dalej Organizator) przy Al. Jana Pawła II 29, 00-867 Warszawa.
2. Zadaniem uczestników Konkursu jest podanie odpowiedzi na następujące pytanie: „Jaki prezent sprawił/aby Pan/i sobie, gdyby miał do dyspozycji dodatkową kwotę pieniędzy w wysokości 1.000 zł?”
3. Celem Konkursu jest wyłonienie najciekawszej odpowiedzi na wskazane powyżej pytanie konkursowe.
4. Konkurs ma charakter otwarty, tj. może w nim brać udział każda osoba powyżej 60 roku życia, która poprawnie wypełni deklarację do Klubu Seniora DOM oraz udzieli odpowiedzi na pytanie konkursowe.
5. Uczestnik Konkursu niespełniający powyższych wymagań zostanie wykluczony z udziału w Konkursie.
6. W Konkursie nie mogą brać udziału pracownicy organizatora oraz członkowie ich rodzin.
7. Komisja konkursowa składa się z dwóch przedstawicieli Organizatora.
8. Odpowiedzi na powyższe pytania należy przesyłać lub przekazać osobiście do siedziby Organizatora.
9. Konkurs odbędzie się w dwóch turach: I tura w dniach od 01.06.2017 do 30.07.2017 do godziny 23:59, II tura w dniach od 01.08.2017 do 30.09.2017. W tych terminach możliwe będzie nadsyłanie kuponów konkursowych. Wybór najciekawszej odpowiedzi nastąpi w terminie: w przypadku tury I – 01.08.2017, w przypadku tury II – 01.10.2017.
10. Nagrodami w konkursie są parasole, kije do nordic walking, kubki, książki oraz albumy Encyklopedia Seniora.
11. Zwycięzcy Konkursu zostaną powiadomieni telefonicznie o przyznaniu nagrody.
12. Nagrody można odbierać w siedzibie Funduszu Hipotecznego DOM w terminie ustalonym z organizatorem Konkursu lub zostaną wysłane pocztą.
13. Uczestnikom Konkursu przysługuje prawo wniesienia protestu. Protest należy wnieść w formie pisemnej na adres Organizatora w terminie 7 dni od dnia, w którym uczestnik konkursu powziął lub mógł powziąć wiadomość o okolicznościach stanowiących podstawę jego wniesienia. Protest powinien zawierać imię, nazwisko, numer telefonu wnoszącego protest oraz dokładny opis i uzasadnienie protestu.
14. Warunkiem uczestnictwa w Konkursie jest wyrażenie zgody – poprzez zaznaczenie i wypełnienie odpowiednich pól na niniejszym dokumencie – na przetwarzanie danych osobowych w celu przeprowadzenia Konkursu i doręczenia nagrody, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych. Administratorem danych osobowych udostępnianych przez uczestników Konkursu jest Fundusz Hipoteczny Dom S.A. z siedzibą w Warszawie. W przypadku wyrażenia przez uczestników konkursu odrębnej zgody na marketing usług Funduszu Hipotecznego Dom S.A. z siedzibą w Warszawie dane osobowe uczestników konkursu będą przetwarzane także w tym celu. Podanie danych osobowych ma charakter dobrowolny, ale w odniesieniu do uczestnictwa w konkursie niezbędny do przystąpienia przez uczestnika do Konkursu. Osobom udostępniającym dane przysługuje prawo dostępu do tych danych oraz ich poprawienia.



ORGANIZATOR KONKURSU  
FUNDUSZ HIPOTECZNY DOM S.A.

## Konfitury z jabłek

Marmolada z jabłek to jedna z najpopularniejszych konfitur, a jej przygotowanie jest wyjątkowo proste. Będzie ona idealnym dodatkiem do wielu dań, a także słodką przekąską na długie wieczory.

#### Składniki:

1 kg jabłek, 1 szklanka cukru

#### Przygotowanie:

- Umyte, obrane i pozbawione gniazd nasiennych owoce należy pokroić i umieścić w garnku. Jabłka smażyć aż rozmiękną.
- Po uzyskaniu odpowiedniej konsystencji owoce dobrze jest przetrzeć lub zmiksować i przełożyć do czystego garnka celem uniknięcia zanieczyszczenia marmolady ewentualnym przypaleniem. Mus należy zasypać cukrem i dusić pod przykryciem aż całość zgęstnieje.



## Marmolada z gruszek

Słodycz gruszek warto zatrzymać na chłodne, jesienne - zimowe wieczory. Najlepszą do tego metodą jest marmolada, która będzie idealnym dodatkiem do kanapek lub naleśników.

#### Składniki:

2 kg gruszek, 1 kg cukru, 2 duże cytryny

#### Przygotowanie:

- Gruszki należy dokładnie umyć, obrać, a następnie pozbawić gniazd nasiennych. Drobnopokrojone owoce należy umieścić w garnku i gotować przez 30 minut podlane jedną szklanką wody.
- Po upływie tego czasu dosypujemy cukier i mieszamy aż do zgęstnienia. Na krótko przed zdjęciem z palnika należy wcisnąć sok z cytryny.
- Tak przygotowaną marmoladę przekładamy do słoiczków.



## Marmolada Truskawkowa

#### Składniki:

1 kg truskawek, 1 szklanka cukru, 1 cytryna

#### Przygotowanie:

- Owoce należy dokładnie umyć i wysuszyć, a następnie obrać z szypulek. Truskawki wrzucamy do garnka i zasypujemy 1/2 szklanki cukru.
- Całość można delikatnie ugnieść w celu uzyskania soku. Do garnka należy także wlać 1/4 szklanki wody w celu uniknięcia przypalenia.
- Całość należy podgrzewać aż do wrzenia. Kiedy owoce zaczynają już bulgotać, należy nieco zmniejszyć temperaturę i cały czas mieszać. Gotujemy aż do zagęszczenia i pod koniec wciskamy sok z całej cytryny.
- Marmoladę należy przełożyć do słoiczka, który po zakręceniu powinien stać przez moment do góry dnem.



## Dżem brzoskwiowy

Brzoskwinie to wyjątkowo smaczne i kojarzące się z latem owoce. Ich wyjątkowy aromat można zachować na długo dzięki łatwej w przygotowaniu marmoladzie.

#### Składniki:

2 kg brzoskwiń, 1 kg cukru, 1 duża cytryna, 1 limonka

#### Przygotowanie:

- Umyte, obrane i wypestkowane owoce należy pokroić na pół i piec w piekarniku przez 40 minut w temperaturze 130 stopni.
- Następnie brzoskwinie należy przetrzeć przez sito lub zmiksować razem z sokiem z cytryny. Całość umieścić w garnku i gotować przez 20 minut mieszając od czasu do czasu.
- Po zgęstnieniu marmoladę można przełożyć do przygotowanych słoików i na jej wierzchu położyć plasterki limonki.



