

Joanna Wnęk-Gozdek

# „Nawet w nadchodzącej starości są rzeczy warte wyczekiwania”<sup>1</sup> – przepis stulatków na satysfakcjonującą starość

DOI 10.24917/24500232.142.10

**Słowa kluczowe:** pomyślne starzenie się, długowieczność, stulatki

**Keywords:** successful aging, longevity, centenarians

„EVEN IN OLD AGE THERE ARE THINGS WORTHWAITING”  
– THE RECIPE CENTENARIANS FOR SUCCESFULL AGING

## **Abstract:**

According to demographers, percentage of seniors who have a chance to live for a hundred years still increases. These predictions force us to the reflection about raising the quality of aging by promoting a model of successful aging. Experts in this area are certainly the oldest citizens who with their life prove that living in old age can be satisfying. The article presents studies conducted among centenarians. The research concerned the phenomenon of longevity. The life-extending factors were also analyzed. The frame for theoretical assumptions are statements of centenarians on the principles of successful aging. A case study method based on press sources was applied.

## **Wprowadzenie**

Z roku na rok populacja osób dożywających sędziwej starości wzrasta. Prognozy demograficzne prowadzone przez WHO donoszą, że do 2020 roku liczba seniorów w wieku 85 lat i starszych wzrośnie z 14 do 19 milionów, a w roku 2050 osiągnie około 40 milionów w krajach europejskich. Czeką nas, zatem, eksplozja długowieczności. W krajach rozwiniętych, takich jak Stany Zjednoczone, Niemcy, Japonia czy Finlandia, co drugie dziecko płci żeńskiej ma szansę dożyć stu lat (Straś-Romanowska, Frąckowiak 2009, s. 384). W Polsce tendencje wyglądają podobnie. W 2050 roku osoby, które ukończyły ponad 80 lat będą stanowić prawdopodobnie 1/9 populacji Pola-

1 Wypowiedź amerykańskiej stulatki Annabelle Moseley, *Sto życiowych rad stulatki*, <https://pl.aleteia.org/2017/11/02/sto-zyciowych-rad-od-stulatki/>, [11.11.2017].

ków (Szukalski 2017). Zdaniem Piotra Szukalskiego, liczba osób, które dożyją stu lat i więcej w ciągu najbliższych 20 lat może wzrosnąć pięciokrotnie. Według prognozy GUS z 2014 roku liczba stulatków w naszym kraju w 2035 roku wzrośnie do 21 tysięcy (za: Malec, 2014, s. 284). Nie powinien, zatem dziwić obserwowany w ostatnich latach wzrost zainteresowania długowiecznością i jakością życia osób dożywających sędziwej starości.

## **„Ludzie często mnie pytają, co robić, aby tak długo żyć? Nie wiem”(…)²**

Długowieczność stanowi fenomen, który wymyka się wszelkim dotychczasowym próbom wyjaśnienia go. Badacze w swoich dociekaniach naukowych nad zjawiskiem długowieczności najczęściej odwołują się do niniejszych modeli:

- stulatkowie,
- rodziny długowieczne,
- bliźniaki jednojajowe,
- modele zwierzęce,
- organizmy długowieczne (Szymańska 2016).

Stulatkowie stanowią szczególną grupą seniorów. Osoby te są niejako „wyselekcjonowane przez naturę” i dlatego stanowią interesującą i pożądaną grupę badawczą. Część z nich urzeczywistnia w swoim życiu pomyślnie starzenie się (tzw. „succesfull aging”). Zainteresowanie tą populacją nieustannie rośnie, czego wyrazem jest rozwój badań na całym świecie (Andersen-Ranberg i wsp., 2004; Stathakos i wsp., 2005; Polidori i wsp., 2007, PolStu2001). Stulatkowie w wielu przypadkach pochodzą z rodzin, w których długowieczność była normą. Fakt ten stał się podstawą do przyjęcia hipotezy o uwarunkowaniu genetycznym tego zjawiska. Trzeba jednak pamiętać, że w rodzinach poza genami przekazywane są wzorce zachowań i nawyków, w tym tych prozdrowotnych.

Kolejny model stanowią bliźnięta jednojajowe. Analizy dotyczące ich historii życia³ pozwoliły ustalić, że za długość życia geny odpowiadają zaledwie w 25–30% (za: Sikora 2014, s. 127). Ich znaczenie wzrasta dopiero po ukończeniu przez seniora 80 roku życia.

Do najpopularniejszych modeli zwierzęcych należą: drożdże piekarskie (*Saccharomyces cerevisie*), muszka owocowa (*Drosophila melanogaster*), wolnożyjący nicień (*Cenorhabditis elegans*) czy mysz laboratoryjna. Zaletą tych organizmów jest to, że krótko żyją oraz relatywnie łatwo dokonywać u nich modyfikacji genetycznych. Prowadzone badania pozwoliły opisać geny oraz ścieżki molekularne, które w *znaczący* sposób wpływają na *proces starzenia* także u człowieka (Sikora 2014, s. 126). Cennych informacji na temat procesu starzenia dostarczają także organizmy długowieczne. Naukowcom udało się ożywić bakterię, która hibernowała w kryształach. Jej

2 Fragment wypowiedzi aktorki Danuty Szaflarskiej za: (Kyzioł 2017).

3 Badano bliźniaki jednojajowe, które w dzieciństwie zostały rozdzielone i prowadziły odmienny tryb życia.

wiek oblicza się na 250 milionów lat. Pewne endolity, żyjące na dnie oceanu, mają czas generacji 10 000 lat. Inne przykładowe organizmy długowieczne to nieśmiertelne, dzięki zdolności regeneracji komórek, stułbie; meduzy *Turritopsis nutricula*, które po czasie reprodukcji, cofają się w rozwoju; gąbki *Cinachyra antarctica* żyjące nawet 1500 lat, małże *Arctica Islandica* osiągające do 500 lat czy rekiny polarne żyjące nawet 400 lat, które dojrzałość płciową uzyskują dopiero w wieku 150 lat. Długowieczność jest przywilejem także żółwi olbrzymich. Rekord (niedokumentowany) należał do żółwia mieszkającego w zoo w Kalkucie. Przeżył on 255 lat (blog.eldoras.com, 2010, en.wikipedia.org, 2018).

Dotychczas wyszczególniono kilka czynników warunkujących długowieczność: genetyczne, środowiskowe, epigenetyczne oraz przypadkowe (Sikora 2014, s. 127). W przypadku dwóch pierwszych czynników, do mniej więcej 85. roku życia, udział procentowy wygląda następująco: 80% to dieta, aktywność fizyczna, używki i styl życia, a pozostałe 20% to geny. Po ukończeniu 85 roku życia „zaczynają decydować przede wszystkim geny” (Puzianowska-Kuźnicka 2016). Do ciekawych wniosków doszedł zespół badaczy nad superstulatkami<sup>4</sup> z Francuskiego Narodowego Instytutu Zdrowia i Badań Medycznych INSERM. Ich zdaniem, po ukończeniu 95. roku życia ryzyko śmierci wzrasta znacznie wolniej, aż do wieku 107. lat. Po przekroczeniu tej granicy organizm przestaje się starzeć w sensie fizjologicznym i zyskuje odporność na różne niekorzystne czynniki (Jean-Marie Robine, 2006). Nadal niestety nie udało się rozstrzygnąć, czy sędziwy wiek stulatków jest wynikiem przetrwania najważniejszych zdarzeń patogennych czy też ich uniknięcia.

W Polsce badania nad stulatkami realizowane są m.in. przez konsorcjum utworzone przez Instytut Medycyny Doświadczalnej i Klinicznej PAN, Międzynarodowy Instytut Biologii Molekularnej i Komórkowej, Genomed oraz spółkę informatyczną 24Godziny. Realizuje ono projekt „PolGenom”. Jednym z dotychczasowych działań badawczych było sekwencjonowanie pełnych genomów 130 osób (75 kobiet i 55 mężczyzn), którzy ukończyli 92. rok życia. Do badań zakwalifikowano najzdrowszych uczestników projektów: „PolStu” (polskich stulatków) i „PolSenior” (osób w wieku ponad 95 lat), realizowanych przez Międzynarodowy Instytut Biologii Molekularnej i Komórkowej w Warszawie. Tę próbę badawczą poszerzono o grupę seniorów z nowego naboru (Walewski 2016). W genomach przebadanych znaleziono kilkadziesiąt wariantów, które mogą mieć znaczenie dla zdrowia stulatków. W efekcie „powstała baza danych, z którą można teraz porównywać każdego polskiego pacjenta, by móc zaoferować mu precyzyjną diagnostykę genomową” i co istotne, opracować odpowiednie wskazania dotyczące zmiany stylu życia. Jak zauważa Monika Puzianowska-Kuźnicka, „osoba z nieprawidłowościami w genach nierokującymi długowieczności może dożyć stu lat, jeśli będzie dbała o siebie przez całe życie i miała przy okazji trochę szczęścia” (tamże).

Badanie genów na podstawie krwi stulatków prowadzi: prof. Janusz Kocki, kierownik Zakładu Genetyki Klinicznej i dr hab. n. farm. Anna Bogucka-Kocka z Katedry i Zakładu

4 Tym terminem określa się osoby, które dożyły 110 lat.

Biologii z Genetyką Uniwersytetu Medycznego w Lublinie. Odkrycie genów odpowiedzialnych za długowieczność przyczyni się do opóźniania występowania symptomów starzenia się czy chorób cywilizacyjnych. Naukowcy mają świadomość, że nie uda im się znaleźć recepty na długowieczność, bowiem śmierć jest wpisana w ludzką egzystencję, pragną jedynie podjąć próbę zrozumienia samego fenomenu (Bogaczyk 2016).

Uwarunkowania długowieczności, tak genetyczne, jak i środowiskowe, stanowiły przedmiot zainteresowań zespołu badaczy Międzynarodowego Instytutu Biologii Molekularnej i Komórkowej w Warszawie. W latach 2001–2004 roku zrealizował on program badania polskich stulatków „PolStu2001”. Punktem wyjścia do poszukiwań badawczych były doświadczenia zdobyte w pilotażu określanym „PolStu99”. Celem programu było uzyskanie wiedzy na temat uwarunkowań długowieczności, po to, by móc podnosić jakość życia w okresie późnej starości (Kuźnicki 2007, s. 7). Jednym z istotnych czynników były uwarunkowania środowiskowe związane z miejscem zamieszkania.

Wrocławscy naukowcy, Maria Straś-Romanowska i Tomasz Frąckowiak (2009), podjęli się analiz dostępnych wyników badań na temat długowieczności. Jak się okazuje, sędziwy wiek można osiągnąć, spełniając następujące warunki: stosując zbilansowaną dietę, pozostając aktywnym fizycznie, unikając używek, stosując aktywność umysłową (rozwijając zainteresowania i pasje) oraz posiadając optymistyczne nastawienie do życia (Malec Rawiński 2014, s. 285). Pragmatyczny komponent rad dotyczących osiągnięcia długowieczności można odnaleźć w doniesieniach prasowych dotyczących najstarszych obywateli świata. Zdaniem Rafała Zimnego, który przeanalizował ponad 200 tekstów, opublikowanych na łamach „Gazety Wyborczej” w latach 1992–2008, poświęconych setnym urodzinom seniorów, komponent rad występuje w około 70% wypowiedzi (2011, s. 177). Porady najczęściej dotyczą takich aspektów jak: odżywianie, unikanie używek, życie psychiczno-emocjonalne, etyka i moralność, życie rodzinne, szeroko rozumiana aktywność fizyczna i intelektualna, hobby oraz styl życia (Zimny, 2011).

## **„(...) Po prostu kocham życie we wszystkich jego barwach, odcieniach i cieniach”<sup>5</sup>**

Proces starzenia się uzależniony jest od tego, w jaki sposób jednostka przygotowuje się do tej fazy życia (gromadzi różnego rodzaju zasoby) oraz jak ją przeżywa (na ile potrafi z tych zasobów korzystać) (Konieczna-Woźniak 2013, s. 191–192). Badania nad procesem starzenia się doprowadziły do powstania wielu teorii. Jedną z nich jest pomyślnie starzenie się. Samo pojęcie *successful aging* po raz pierwszy użyto w 1953 roku (Halicki 2005). Przez kolejne dziesięciolecia przybywało literatury na ten temat, a proponowane definicje oscylowały wokół kilku kategorii: obszar funkcjonowania społecznego, satysfakcja życiowa, zasoby psychiczne, spojrzenie biomedyczne oraz potoczne postrzeganie pomyślnego starzenia się (Bowling 2007). Zdaniem przywo-

5 Fragment wypowiedzi Danuty Szaflarskiej (Polityka 2017).

lanej badaczki wspomniane kategorie nie wyczerpują wieloaspektowości zagadnienia pomyślnego starzenia, dlatego proponuje ona uwzględnić także takie cechy, jak: długowieczność, zdrowie fizyczne i psychiczne, sprawność poznawczą i funkcjonowanie społeczne, efektywne radzenie sobie, sprzyjające okoliczności życia (finanse, sąsiedztwo) i ogólną satysfakcję życiową (tamże). Znaczący wpływ na pomyślne starzenie się ma także styl życia (Zajac-Lamparska 2012).

Sposób życia najstarszych seniorów stał się przedmiotem badań między innymi Thomasa Perlisa z Boston University (New England Centenarian Study). Przebadana subpopulacja, licząca 2600 seniorów, charakteryzowała się przede wszystkim ekstrawertyczną postawą, otwartością na innych ludzi, spokojnym przyjmowaniem tego, co przynosi życie oraz niemartwieniem się na przyszłość (2003). T. Perlis, zaobserwowane u swoich sędziwych rozmówców czynniki sprzyjające długowieczności, zestawiał w akronim *AGEING* – starzenie się (Perlis, Tisdale 2008):

*A* – *attitude* oznacza optymistyczną postawę wobec życia i poczucie humoru;

*G* – *genetics* to odziedziczone geny;

*E* – *exercise*, czyli ćwiczenie ciała poprzez aktywność fizyczną i pracę;

*I* – *interest* oznacza rozwijanie zainteresowań i pasji, co sprzyja wzmocnieniu sfery poznawczej;

*N* – *nutrition* to odżywianie się w taki sposób, aby zachować odpowiednią wagę ciała;

*G* – *get rid of smoking, get rid of antiaging quackery* oznacza zdaniem Perlisa porzucenie palenia i niesłuchanie farmaceutycznych „znachorów” od wiecznej młodości.

Stulatkowie przebadani przez Terry’ego Millsa (2003), poza wspomnianymi powyżej cechami, charakteryzowali się umiejętnością czerpania przyjemności z celebrowania prostych czynności, potrzebą bycia nieograniczonym przez przeszłość, a także pragnieniem dzielenia się swoimi przemyśleniami i uczuciami z innymi osobami (za: Straś-Romanowska, Frąckowiak 2009, s. 387). W badaniach S. Archer, F. Brathwaite i H. Fraser (2005, s. 3–19) wyszczególniono jeszcze dwa znaczące czynniki: duchowości i praktyki religijne. Pozwalają one stulatom zachować „stoicką postawę” wobec nierzadko trudnych i bolesnych doświadczeń życiowych.

Przepis na długowieczność według stulatka Irvinga Kahna<sup>6</sup> obejmuje takie składniki, jak: zdrowy tryb życia, otwartość, poznawanie nowych ludzi, posiadanie zainteresowań i woli uczenia się rzeczy, których się wcześniej nie umiało.

Ciekawe wyniki uzyskał zespół antropologów, demografów oraz epidemiologów z Instytutu Badań nad Procesami Starzenia, który przebadiał mieszkańców pięciu enklaw długowieczności na świecie: Barbagii górskich terenów Sardynii (najwięcej stulatków płci męskiej), Ikarii, Półwyspu Nicoya na Kostaryce (drugie skupisko stulatków płci męskiej), Lomy Lindy w Kalifornii oraz Okinawy w Japonii (skupisko

6 Irving Kahn (1905–2015) – jeden z trójki długowiecznego rodzeństwa (siostry: Helen żyła 110 lat, Lea 101, a brat Peter 104 lata) stał się przedmiotem badań gerontologów z Bostonu i Nowego Jorku. Od rodzeństwa pobrano próbki krwi i przeprowadzono z nimi wywiady na temat ich życia.

kobiet po 70-ce). Analizując położenie tych miejsc na mapie, daje się zauważyć pewną zależność geograficzną. Wszystkie one poza Nicoya leżą na tych samych szerokościach geograficznych.



Rys. 1. Rozmieszczenie niebieskich sfer

Źródło: [http://www.akademiawitalnosci.pl/wp-content/uploads/2015/07/bz\\_zones.jpg](http://www.akademiawitalnosci.pl/wp-content/uploads/2015/07/bz_zones.jpg) [20.12.2017].

Tabela 1. Reguły gwarantujące długowieczność według stulatków z niebieskich stref

| USA-Kalifornia-Loma Linda                                                    | Kostaryka-Nicoya                              | Włochy-Sardynia                                                                            | Japonia-Okinawa                                                                                        | Grecja-Ikaria                          |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Dawaj coś z siebie (np. jako wolontariusz).                                  | Ustal własny plan de vida (cel życia).        |                                                                                            | Znajdź swój powód do życia.                                                                            |                                        |
| Pij dużo wody.                                                               | Pij twardą wodę (bogatą w wapń).              | Pij kozie mleko. Każdego dnia wypij kieliszek lub dwa czerwonego wina.                     |                                                                                                        | Pij kozie mleko.                       |
| Jedz orzechy i warzywa. Mięso bardzo rzadko. Kolacja ma być lekka i wczesna. | Jedz lekką kolację.                           | Jedz prosto ser pecorino, bób, pieczywo, olej mastyksowy. Używaj ziół w szerokim zakresie. | Jedz do momentu aż poczujesz się w 80% najedzony. Głównie produkty roślinne. Uprawiaj ogródek i zioła. | Nie żałuj ziół.                        |
| Pilnuj wagi.                                                                 |                                               |                                                                                            |                                                                                                        | Czasem warto popościć.                 |
| Znajdź własny „azyl w czasie” (odpoczynek raz w tygodniu).                   |                                               |                                                                                            | Wrzuć na luz.                                                                                          | Ucinaj sobie drzemkę.                  |
| Spędzaj czas ze znajomymi.                                                   | Skup się na rodzinie. Dbaj o więzi społeczne. | Rodzinę stawiaj na pierwszym miejscu. Śmiej się z przyjaciółmi.                            | Utrzymuj krąg przyjaciół.                                                                              | Rodzina i przyjaciele są najważniejsi. |

|                   |                                           |                 |                                                     |                                |
|-------------------|-------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------|
| Ćwicz regularnie. | Przebywaj na słońcu.<br>Pracuj fizycznie. | Chodź piechotą. | Ciesz się słońcem<br>(witamina D).<br>Bądź aktywny. | Ruszaj się, np.<br>dużo chodź. |
|-------------------|-------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------|

Źródło: (Buettner 2014)

## Założenia metodologiczne

Inspiracją dla moich poszukiwań stały się publikacje R. Zimnego dotyczące prasowego wizerunku stulatków (2007, 2009, 2010, 20011, 2014). Wspomniany autor wy-szczególnił pewne stałe składowe tekstów prasowych o stulatkach: życie prywatne na tle ważnych, nierzadko dramatycznych wydarzeń historycznych, historię rodzinną i liczbę krewnych oraz receptę na długowieczność. Za pomocą nich kreuje się stereotypowy<sup>7</sup> obraz stuletnich osób. Opis osoby stuletniej zawiera obligatoryjnie takie cechy, jak: optymizm, żywotność, pasje, hobby i marzenia seniorów oraz bycie świadkiem historii (Zimny 2009, 2014). Trudno się nie zgodzić z tymi wnioskami. Analizowane na potrzeby tego artykułu dokumenty zastane – doniesienia medialne dotyczące sylwetek wybranych stulatków – zawierały wszystkie wspomniane składowe, jednak na pierwszy plan wysuwała się afirmacja życia oraz pragnienie czerpania „pełnymi garściami” z tego, co przynoszą kolejne lata.

Celem artykułu jest prezentacja trzech sylwetek znanych z mediów stulatków, którzy charakteryzują się pozytywną postawą wobec starości. Główną osią rozważań uczyniono wypowiedzi stulatków dotyczące przeżywania „srebrnej fazy życia”. Zastosowane zostało studium indywidualnego przypadku, a dobór próby był celowy. Analizowany materiał pochodził z zasobów internetowych.

## „Będę żył do samej śmierci”<sup>8</sup>

Galerię stulatków, którzy posiadli umiejętność odkrywania możliwości tkwiących w starości i wykorzystywania ich, by żyć „pełną piersią”, otwiera lekkoatleta amator, 107-letni Stanisław Kowalski z Świdnicy. Urodził się 14 kwietnia 1910 w powiecie Końskie. Pracował zawodowo jako kolejarz i odlewnik (Wikipedia, 2017). Doczekał się czwórki dzieci, dziesięciu wnuków, czternastu prawnuków i dwoje praprawnuków.

Pierwszy bieg pana Stanisława, zarejestrowany przez media, odbył się w maju 2014 roku na próbie bicia rekordów stulatków w bieganiu, która została zorganizowana we Wrocławiu. Stanisław Kowalski miał wtedy 104 lata i w biegu na 100 metrów (wynik 32,79 sek.) pobił rekord Europy. Po tym sukcesie otrzymał propozycję udziału w zawodach weterańskich, którą przyjął z ogromnym entuzjazmem. W grudniu 2014

<sup>7</sup> Stereotypizacja portretów stulatków występuje w wymiarach: kreowanie medialnego obrazu poprzez uwypuklenie ich określonych cech oraz kreowanie medialnego stereotypu mówienia o starości, w tym przypadku honoryfikacji (Zimny 2011, s. 176).

<sup>8</sup> Wypowiedz Stanisława Kowalskiego, Dwa rekordy świata 104-letniego sportowca. „Drugie życie pana Stanisława” [11.12.2017].

roku na Drużynowych Halowych Mistrzostwach Polski Weteranów w Toruniu został rekordzistą świata i Europy w biegu na 60 metrów w kategorii M100Plus (wynik 19,72 sek.). W czerwcu 2016 roku pobił kolejny rekord Europy i świata w biegu na 60 metrów w kategorii M105plus<sup>9</sup>. Rok później na halowych mistrzostwach Europy pobił swój własny rekord, polepszając wynik z 34,50 sek. na 21,20 sek. Swoje sukcesy na bieżni komentował z dowcipem: „Tak trochę nieraz próbuje sobie biegać, tak póki się żyje, można chodzić, to trzeba uciekać przed śmiercią, by śmierć nie dogoniła” (Przegląd Sportowy, 2017).

Za namową organizatorów Halowych Mistrzostw Europy Weteranów w Toruniu spróbował także innych dyscyplin: pchnięcia kulą i rzutu dyskiem. Trener stulątka, Zygmunt Worsy, prezes Dolnośląskiego Związku Lekkiej Atletyki, podziwiał nie tylko jego kondycję fizyczną, ale i ogromną otwartość na nowe informacje czy umiejętności. W 2016 roku pan Stanisław został rekordzistą świata i Europy w kategorii 105 plus w pchnięciu kulą i rzutem dyskiem. Próbował także rzucać młotem (TVN24, 2017c).

Pan Stanisław nigdy nie trenował, ale zawsze wiódł zdrowy tryb życia. Jego przepis na dobrze przeżyty dzień brzmi następująco: „umyję się, zmówię pacierz, zjem i idę sobie na cmentarz do żony, by zapytać się, co jej się śniło”. Ta codzienna wizyta wiąże się z pokonaniem pieszo 9 kilometrów. Poza tym lubi pobiegać na terenie ogródków działkowych, ale tak, aby nikt nie widział, bo trochę się wstydzi, że w tym wieku biega (TVN24, 2017d). Kondycję zawdzięcza czasom, gdy pracował zawodowo i codziennie pokonywał na rowerze trasę 20 kilometrów. Zdarzało się, że ten dystans musiał przejść pieszo. Jak sam podkreśla, bieganie trzyma go przy życiu: „jak biegam, to się czuję trochę żywszy (...). Tak sobie nieraz biegam. Wybieram sobie słupy, (...) bo cztery słupy, to sto metrów (...), to 30 sekund biegnę tak na 100 metrów”. Poza tym radzi „nie objadać się i nie jadać na noc. Czasem można wypić 50 gramów, ale tylko, kiedy jest smak. Nie powinno się też stresować” (Stanisz, 2017). Pan Stanisław znany jest z ogromnego poczucia humoru. Na propozycję intensywnego szkolenia w technice rzucania dyskiem stulątek zareagował z uśmiechem „A ja jeszcze mam czas (...) Jeszcze mam 10 lat życia, bo do 115” (TVP SPORT HD 2016). W innym wywiadzie skorygował wspomnianą granicę życia: „A jeśli będę się czuł tak, jak teraz, to i 150 lat mogę dożyć” (TVN 2017b). Wykorzystuje każdy dzień, robiąc to wszystko, na co ma tylko ochotę i powtarzając wszystkim dookoła: „będę żył do samej śmierci, nie popuszczę” (TVN24, 2017a). W 2017 roku skończył 107 lat i wycofał się ze startów w zawodach. Nadal jednak prowadzi aktywny tryb życia, zaraża wszystkich optymizmem i „nie popuszcza” (TVN24, 2017c). Za swoją życiową postawę otrzymał tytuł Honorowego Ambasadora World Games Wrocław 2017.

<sup>9</sup> Pomiarów wyników i opis sprzętów wysyła się do Światowej Federacji Sportów Weteranów Lekkiej Atletyki. To ona po przeanalizowaniu wszystkich zgłoszonych wyników ogłasza rekordy.

## **„Z dziką radością, tylko, żeby matka pozwoliła”<sup>10</sup>**

Rówieśnicą Pana Stanisława jest siostra Dominika (Aurelia Burczanowska) z Klasztoru Sióstr Niepokalanek w Nowym Sączu. Urodziła się w Warszawie, 3 października 1910 roku. W 1944 roku wstąpiła do Zgromadzenia Sióstr Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Marii Panny w Szymanowie. Ukończyła studia na KUL-u, była prezeską Sodalicji Mariańskiej na Jasnej Górze, pracowała przez 30 lat jako nauczyciel przedmiotów zawodowych, wychowawca w internacie i katechizowała. Ponadto była dyrektorką sądeckiej szkoły gastronomicznej. Na pytanie o receptę na długowieczność, odsyła do Boga, twierdząc, że ona sama palcem nie kiwa. Swoją wyjątkowość komentuje: „chodzę normalnie, jem normalnie, śpię normalnie, czy raczej anormalnie, bo mi się jeszcze w ciągu dnia chce spać. Modłę się razem ze wszystkimi siostrami, więc chyba jestem jeszcze normalnym człowiekiem” (Radio Kraków 2017). Witalność w głównej mierze zawdzięcza aktywności fizycznej: „dostałam dobrą szkołę od mamy, która wciągała nas do pomagania i nie pozwalała na bylejakosć. Praca, bycie w ruchu i obowiązkowość – to trzyma przy życiu” (Brożek, 2017). Poza tym uprawiała różne sporty – jeździła na łyżwach, uprawiała strzelectwo i wędrowała po górach. Ostatni raz na Giewoncie była w wieku 79 lat, a na Gubałówce w wieku 92 (Biuro Prasowe Urzędu Miasta Nowego Sącza 2017). Wydaje się być spełnionym życiowo człowiekiem, chociaż ma jeszcze jedno marzenie. Chciałaby jeszcze raz pojechać na Jasną Górę, gdzie przez 10 lat pracowała, ale wie, że przełożeni jej nie pozwolą, bo się boją o jej stan zdrowia (Sądeczanin TV 2017b). Trudno jej się z tym pogodzić, gdyż nadal chciałaby prowadzić aktywne życie i uczyć dzieci, bo jak podkreśla, „nauczycielstwo ma od małego zakodowane” (Stachura 2017). Zwłaszcza tej dydaktyki jej brakuje, nauczania podjęłaby się od zaraz, tylko „kto starą babkę zatwierdzi w kuratorium” (NTV, 2017).

Obecnie, mimo swojego wieku, nadal jest pełna życia i optymizmu, uczestniczy we wszystkich czynnościach dnia codziennego, prowadzi szeroką korespondencję listowną ze swoimi podopiecznymi. Każdy, kto odwiedza siostrę, wie, że najbardziej ucieszy się z papeterii i książek. Często w ramach ćwiczenia umysłu recytuje z pamięci fragmenty dzieł klasyków polskich. Siostra Dominika bardzo lubi spotykać się z przedstawicielami mediów, chętnie dzieli się swoimi wspomnieniami i spostrzeżeniami. I, co najważniejsze, zawsze „przemyci” jakąś wychowawczą sugestię.

## **„Panie prezydencie, ale ja jeszcze nadal pracuję”<sup>11</sup>**

Tę osobliwą galerię seniorów, którzy potrafią dostrzegać piękno starości, zamyka postać nieżyjącego już, 106-letniego profesora Antoniego Rosikońskiego, specjalisty z zakresu szkód górniczych w infrastrukturze kolejowej (torach, mostach i wiaduktach). W chwili śmierci, w sierpniu 2013 roku, był on najstarszym naukowcem

10 Wypowiedź siostry Dominiki (Sądeczanin TV, 2017a)

11 Wypowiedz Antoniego Rosikononia za: (Mincewicz 2017).

w Polsce (Nauka w Polsce 2017). Osierocił dwóch synów, czterech wnuków i czterech prawnuków. Urodził się 10 czerwca 1907 roku w Gródkowie Siewierskim. Pochodził z rodziny kolejarskiej i stamtąd przejął zamiłowanie do tego typu transportu. Był absolwentem Wydziału Inżynierii Lądowej Politechniki Warszawskiej. Pracował m.in. jako kontroler drogowy na stacji kolejowej w Tarnowskich Górach i naczelnik obwodu Cieszyn-Zachód. Podczas II wojny światowej jego kompetencje docenili Niemcy. Zaskoczyła ich jego nowatorska metoda podwyższania jakości betonu za pomocą odpowiedniej proporcji wody (Dziennik Zachodni 2013). Po 1945 roku rozpoczął pracę w powstałej Dyrekcji Okręgu PKP w Katowicach i równocześnie prowadził zajęcia na Politechnice Śląskiej. W 1961 roku objął stanowisko Dyrektora Biura Projektów Kolejowych w Katowicach. Po obronie pracy doktorskiej w 1964 roku utworzył Katedrę Budowy Kolei na Wydziale Budownictwa Politechniki Śląskiej w Gliwicach, na której wykładał. W 1977 r. przeszedł na emeryturę, ale nadal prowadził wykłady i publikował. Poza tym był zastępcą Dyrektora d/s technicznych Zakładu Nowych Technologii i Wdrożeń firmy „GOMEX”, następnie „POLON”, w końcu „ARMEX”. Pracownicy wspominają, że trudno było nadażyć za ponad 80-letnim szefem, który na dodatek nigdy nie brał urlopu (Notka biograficzna 2017).

W 2011 roku, w wieku 94 lat, otrzymał tytuł profesora nauk technicznych. Napisał wiele niezwykle cennych dla nauki monografii, podręczników, skryptów i artykułów. Uzyskał także kilka patentów (Nauka w Polsce 2017). Mając 100 lat, opublikował rozprawę dotyczącą swojej zawodowej specjalności. W wieku 104 lat, jako najstarszy pacjent, poddał się operacji usunięcia zaćmy, bowiem przeszkadzała mu w pisaniu kolejnej naukowej książki o konstrukcji mostów i wiaduktów. W szpitalu prosił, aby lekarze „nie przemęczyli jego oczu, bo musi kończyć tę książkę, żeby ją zdążyć wydać”. Czytanie książek od zawsze go uspokajało (TVP Katowice 2017). Ostatni wykład dla studentów poprowadził na dwa miesiące przed śmiercią (Nauka w Polsce 2017). Podczas prowadzenia zajęć nigdy nie posiłkował się konspektami czy notatkami (Notka biograficzna 2017)<sup>12</sup>. I zawsze pracował przy pustym biurku, powtarzając „Nie zapisuj, abyś nie zapomniał” (Żabińska, 2017).

Pytany o przepis na długowieczność z uśmiechem odpowiadał: „Jak mówię, to wstaję, żeby wszyscy mnie widzieli, mówię głośno, żeby wszyscy słyszeli i wygłaszam krótkie monologi, żeby wszyscy mnie kochali. A żeby żyć tak długo jak ja, to po odejściu na emeryturę, należy nadal pracować” (Mincewicz 2017). „Jem wszystko, co lubię. Ale nie po to żyję, żeby jeść, lecz jem po to, żeby żyć. Praca nigdy mi się nie znudziła” (Walczyński 2017, s. 1). Innym sekretem jego długowieczności może być uregulowany tryb życia: „Wstaję, a raczej wyrzucam się z łóżka o godzinie 5.30. Za to kładę się spać o 21.00. I tak przez całe moje życie, czyli już od stu lat” (Żabińska 2017).

12 Więcej szczegółowych informacji dotyczących życiorysu prof. Antoniego Rosikoniego znajduje się na stronie Wydziału Budownictwa Politechniki Śląskiej, *Notka biograficzna, prof. dr inż. Antoni Rosikoń*, [http://www.polsl.pl/Wydzialy/RB/Strony/notka\\_RosikonA.aspx](http://www.polsl.pl/Wydzialy/RB/Strony/notka_RosikonA.aspx), [23.12.2017].

W 2008 roku profesor A. Rosikoń został odznaczony przez prezydenta Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski (M.P. z dnia 8 maja 2009). Dziękując za ten zaszczyt, podkreślał, że nadal pracuje. Zresztą wątek pracy bardzo często pojawiał się w jego wypowiedziach: „...ile jeszcze przeżyję i co zrobię? Nie wiem. Ale dopiero jak człowiek skończy 120 lat, to wtedy nie chce mu się pracować. Chociaż i teraz lubię czasem trochę poleniuchować. Chwalę Boga za to, co mi dał i co dane mi było doświadczyć. Praca, praca i jeszcze raz praca” (Walczyński 2017, s. 7).

### **(...). Życie jest cudem. Zawsze<sup>13</sup>**

Analizując życiorysy stulatków, z pewnością można wysunąć tezę, że są to ludzie, którzy kochają życie. Twierdzenie to należy rozumieć bardzo szeroko i wieloaspektowo. Oczekiwaniu na starość w wielu przypadkach towarzyszyły dramatyczne wydarzenia, które wspominane po latach mogą wywołać uśmiech na twarzy słuchaczy. Część stulatków według oceny ludzkiej miała umrzeć we wczesnym dzieciństwie lub nawet w niemowlęctwie. Ojciec 103-letniej lekarki, Wandy Błęńskiej, tuż po narodzinach córki usłyszał złowieszcze słowa: „Wiesz synu, bardzo mi żal, ale to [dziecko – przyp. autorki] ci się nie uchowa” (Czyżewski 2017). Z kolei 101-letni, krakowski artysta, malarz, filmowiec i pisarz Stanisław Jakubczyk, zapamiętał następujące wydarzenie z dzieciństwa. „Jako dziecko poważnie zachorowałem. Przybyły lekarz zawyrokował: on się pani nie uchowa. Ja się jakoś uchowałem do setki, a on wkrótce po tej wizycie zmarł”<sup>14</sup>.

Stulatkowie cieszą się życiem i starają się pozostawać aktywnymi do ostatnich chwil życia. „Nie są rozbitkami, którzy dryfują ledwo żywi do brzegu długowieczności, lecz płyną pod pełnymi żaglami (...)” (Perls, Silver, Lauerma 1999). Nie unikają jednak tematu śmierci. Jak wynika z badań realizowanych przez zespół M. Mossakowskiej stulatkowie „bardzo często rozmawiają o śmierci. Jest to jednak rozmowa spokojna, jakby czekali już na śmierć ze świadomością swego bardzo długiego i dobrze przeżytego życia” (Walewski 2016). Rozmowy te często posiadają elementy humorystyczne, przykładowo najstarsza mieszkanka Nowego Sącza, 107-letnia siostra Dominika tak komentuje swoje oczekiwanie na śmierć: „Wszystko zależy od Pana Boga. Nie wiem, kiedy będzie «przesiedlenie». Czekam i czekam, ale jakoś nie zbliża się” (Radio RND 2017). Inna znana stulatka aktorka, Danuta Szaflarska, pytanie dotyczące śmierci skwitowała: „Każdy się boi śmierci, ale ja o tym nie myślę (...) Po, co mam myśleć, skoro to nieuniknione? Myślę o życiu, a o tym – no trudno przyjdzie, to wtedy będę się bała, jeżeli zdążę zauważyć(...)” (Polityka, 2017).

13 Wypowiedź Danuty Szalfarskiej (Kyzioł 2017)

14 Wywiad ze Stanisławem Jakubczykiem przeprowadzony 12 maja 2017.

## Każdy wiek ma też swoje radości, nie tylko zmartwienia<sup>15</sup>

Niech ta myśl naszej wybitnej aktorki stanie się domknięciem wypowiedzi rozpoczynającej niniejsze rozważania. Celem artykułu było zaprezentowanie sylwetek wybranych stulatków, którzy swoim życiem realizowali idee pomyślnego starzenia się. Celowo wybrano postaci, o których rozpisują się media. Można założyć, że są one powszechnie rozpoznawane, ale czy znane są ich przepisy na piękne, godne naśladowania, przeżywanie starości? Czy jest znany ten swoisty duchowy testament dla potomnych pisany ich własnym życiem.

„(...) życie mamy jedno, a przecież we wszystkim można znaleźć tyle piękna. Właściwie samo to, że się żyje, jest już czymś cudownym” (Szaflarska 2017).

### Bibliografia

- Bowling A., 2007, *Aspiration for older age in the 21st century: what is successful aging?*, „International Journal of Aging and Human Development”, Vol. 64, nr 3, s. 236–297.
- Buettner D., 2014, *Niebieskie strefy. 9 lekcji długowieczności od ludzi żyjących najdłużej*, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź.
- Halicki J., 2008, *Potoczne definicje pomyślnego starzenia się*, [w:] *Pomyślne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*, J.T. Kowaleski, P. Szukalski (red.), Uniwersytet Łódzki, Łódź, s. 13–27.
- Konieczna-Woźniak R., 2013, *Uczenie się jako strategia pozytywnego starzenia się*, „Rocznik Andragogiczny”, tom 20, s. 185–200.
- Perls T.T., Silver M.H. Lauerma J.F., 1999, *Dożyć do setki. Wykorzystajmy drzemiący w nas potencjał długowieczności*, Wydawnictwo Moderski i S-ka, Poznań.
- Perls, T.T., Terry, D., 2003, *Understanding the determinants of exceptional longevity*, „Annals of Internal Medicine”, tom 139, s. 445–449.
- Postanowienie Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 24 listopada 2008 r. o nadaniu orderu (M.P. z dnia 8 maja 2009 r.), „Monitor Polski” z 2009 r. Nr 28 poz. 385, 24 listopada 2008.
- Sikora E., 2014, *Starzenie i długowieczność*, „Postępy Biochemii”, tom 60 (2), s. 125–137.
- Stras-Romanowska M., Frąckowiak T., 2009, *Fenomen długowieczności. Perspektywa psychologiczna*, [w:] *Odrodzenie człowieczeństwa. Ludzkie transformacje*, H. Romanowska-Łakomy (red.), ENETEIA, Warszawa, s. 383–390.
- Zając-Lamparska L., 2012, *Psychologiczne koncepcje pomyślnego starzenia się człowieka*, „Rocznik Andragogiczny”, tom 18, s. 89–105.
- Zimny R., 2009, *Gatunkowy kształt prasowej sylwetki osoby stuletniej*, [w:] *Polszczyzna bydgoszczan*, tom 4, M. Świącicka (red.), Bydgoszcz, s. 135–159.
- Zimny R., 2014, *Językowy obraz osób stuletnich w doniesieniach prasowych – kilka uwag*, [w:] *O sposobach mówienia o starości*, B. Szatur-Jaworska (red.), Rzecznik Praw Obywatelskich, Warszawa, s. 85–93.
- Zimny R., 2010, *Medialna sytuacja komunikacyjna a obraz świata (na przykładzie doniesień prasowych poświęconych stuleciu urodzin)*, [w:] *Sytuacja komunikacyjna i jej parametry. Monografia z cyklu SYTUACJE – KOMUNIKACJA – KONTEKSTY*, G. Sawicka (red.), Bydgoszcz 2010, s. 269–277.

15 Wypowiedź Danuty Szaflarskiej (Polityka 2017).

- Zimny R., 2007, *Portret osoby stuletniej w doniesieniach prasowych (analiza pragmatyczno-kulturowa)*, [w:] *Beiträge der Europäischen Slavistischen Linguistik (Polyslav)*, Band 10, Herausgegeben von B. Brehmer, V. Ždanova und R. Zimny, München, s. 199–208.
- Zimny R., 2011, *Recepta na długowieczność, czyli jak dożyć stu lat. Pragmatyczny składnik rady w prasowych sylwetkach osób stuletnich*, [w:] *Miłość niejedno ma imię. Studium monograficzne*, W. Żarskiego, B. Staniów (red.), Koszalin 2011, s. 175–185.

## Netografia

- Biuro Prasowe Urzędu Miasta Nowego Sącza, *107 lat siostry Dominiki – najstarszej mieszkanki Nowego Sącza*, <http://twojsacz.pl/107-siostry-dominiki-najstarszej-mieszkanki-nowego-sacza> [19.11.2017].
- Blue Zones Project, [http://www.akademiawitalnosci.pl/wp-content/uploads/2015/07/bz\\_zones.jpg](http://www.akademiawitalnosci.pl/wp-content/uploads/2015/07/bz_zones.jpg) [20.12.2017].
- Bogaczyk G., *Naukowcy z Lublina badają krew stulatków*, <http://www.kurierlubelski.pl/wiadomosci/lublin/a/naukowcy-z-lublina-badaja-krew-stulatkow-szukajagenowdlugowiecznosci,9926801/> [27.04.2016].
- Brożek G., *107 lat siostry Dominiki!*, <http://tarnow.gosc.pl/doc/4224128.107-lat-siostry-Dominiki> [11.12.2017].
- Długowieczne oraz Nieśmiertelne Zwierzęta i Rośliny*, blog.eldoras.com [29.12.2010].
- Dziennik Zachodni, *Nie żyje prof. Antoni Rosikoń. Najstarszy naukowiec w kraju, mieszkaniec Mysłowic*, <http://www.dziennikzachodni.pl/artykul/971623,nie-zyje-prof-antoni-rosikon-najstarszy-naukowiec-w-kraju-mieszkaniec-myslowic,id,t.html> [19.08.2013].
- En Wikipedia org, *List of longest-living organisms*, [https://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_longest-living\\_organisms](https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_longest-living_organisms) [11.12.2017].
- Kyziół A., *Odeszła Danuta Szaflarska. Miała 102 lata*, <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/kultura/1608565,1,odeszla-danuta-szaflarska-miala-102-lata.read> [12.02.2017].
- Le boom des super centenaires*, <http://vivrevieux.blogspot.com/2006/08/le-boom-des-super-centenaires.html#links> [23.08.2016].
- Mincewicz J., *Profesor Antoni Rosikoń ma 106 lat*, <https://kurierkolejowy.eu/aktualnosci/14397/profesor-antoni-rosikon-ma-106-lat.html> [23.012.2017].
- Monitor Polski, 2009, *Postanowienie Prezydenta Rzeczypospolitej, Postanowienie Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 24 listopada 2008 r. o nadaniu orderu (M.P. z dnia 8 maja 2009 r.)* (pol.), nr 28 poz. 385, 24 listopada 2008.
- Nauka w Polsce, *Zmarł 106-letni Antoni Rosikoń – najstarszy polski profesor (pol.)*, 20 sierpnia 2013, <http://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C396719%2Czmarl-106-letniantoni-rosikon---najstarszy-polski-profesor.html> [20.11.2017].
- Notka Biograficzna, prof. dr inż. Antoni Rosikoń, Wydział Budownictwa Politechniki Śląskiej, [http://www.polsl.pl/Wydzialy/RB/Strony/notka\\_RosikonA.aspx](http://www.polsl.pl/Wydzialy/RB/Strony/notka_RosikonA.aspx) [23.12.2017].
- NTV, *106 lat siostry Dominiki*, <http://www.ntvsadecka.pl/wiadomosci/317,106-lat-siostry-dominiki> [22.12.2017].
- Polityka, <https://www.polityka.pl/galerie/1693150,1,danuta-szaflarska-uczyla-nas-jak-zyc10-cytatow-wybitnej-aktorki.read> [11.12.2017].
- Przegląd Sportowy, *105-latek z halowym mistrzem Europy!*, <http://www.przegladsportowy.pl/lekkoatletyka,stanislaw-kowalski-ma-105-lat-i-jest-mistrzem-europy-na-60-metrow,artykul,554204,1,287.html> [06.11.2017].

- Radio Kraków, *Najstarsza Sędzianka siostra Dominika kończy 107 lat*, <http://www.radiokrakow.pl/wiadomosci/nowy-sacz/najstarsza-sadzianka-siostra-dominika-konczy-107-lat/> [02.12.2017].
- Radio RDN, *Pełna radości siostra Dominika ma już 107 lat!*, <http://www.rdn.pl/news/pelna-radosci-siostra-dominika-juz-107> [11.11.2017].
- Sędzianin TV, *Ma 105 lat i zdradza sekret długowieczności*, <https://www.youtube.com/watch?v=sbg62jUjk0Y> [21.11.2017a].
- Sędzianin TV, *Siostra Dominika ma jeszcze jedno marzenie...*, <https://www.youtube.com/watch?v=oksoRr2rpGk> [29.12.2017b].
- Stachura K., *105 lat*, <https://www.youtube.com/watch?v=dSN3RonfsDY> [17.12.2017].
- Stanisław Kowalski, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Stanis%C5%82aw\\_Kowalski\\_\(lekkoatleta\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Stanis%C5%82aw_Kowalski_(lekkoatleta)) [02.012.2017].
- Stanisz B., *Rekord Europy na 100 metrów wśród stulatków*, [http://polskabiega.sport.pl/polska-biega/1,115409,15937426,Rekord\\_Europy\\_na\\_100\\_metrov\\_wsrod\\_stulatkow\\_nalez.html](http://polskabiega.sport.pl/polska-biega/1,115409,15937426,Rekord_Europy_na_100_metrov_wsrod_stulatkow_nalez.html) [15.11.2017].
- Sto życiowych rad stulatki, <https://pl.aletea.org/2017/11/02/sto-zyciowych-rad-od-stulatki/> [11.11.2017].
- Szaflarska D., [www.wielkieslowa.pl/20299-był-taki-czas-gdy-ciagle-sie-spieszyłam.html](http://www.wielkieslowa.pl/20299-był-taki-czas-gdy-ciagle-sie-spieszyłam.html) [19.12.2017].
- Szukalski P., *Ekspert: liczba stulatków może wzrosnąć pięciokrotnie*, <http://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C415236%2CEkspert-liczba-stulatkow-moze-wzrosnaciepiokrotnie.html> [05.08.2017].
- Szymańska R., *Starzenie i długowieczność*, [http://www.ftj.agh.edu.pl/doc/pl/seminarium/2016\\_szymanska.pdf](http://www.ftj.agh.edu.pl/doc/pl/seminarium/2016_szymanska.pdf) [11.11.2017].
- TVN 24, *Dwa rekordy świata 104-letniego sportowca. „Drugie życie pana Stanisława”* <http://www.tvn24.pl> [15.12.2017a].
- TNV 24, *Pan Stanisław skończył 105 lat i bije rekordy świata*, <https://www.tvn24.pl/wroclaw,44/pan-stanislaw-sprinter-ze-swidnicy-ma-105-lat,533328.html> [23.11.2017b].
- TVN24, *107 urodziny najstarszego polskiego lekkoatlety. „Czuje się świetnie, unika stresów”*, <https://www.tvn24.pl/wroclaw,44/swidnica-107-urodziny-stanislaw-kowalskiego,732085.html> [15.12.2017c].
- TNV24, *107 urodziny Stanisława Kowalskiego*, <https://www.tvn24.pl/wroclaw,44/swidnica-107-urodziny-stanislaw-kowalskiego,732085.html>, (materiał filmowy) [15.12.2017d].
- TVP Katowice, [https://www.youtube.com/watch?v=hFYK\\_Nf\\_BYU](https://www.youtube.com/watch?v=hFYK_Nf_BYU), [11.10.2017].
- TVP SPORT HD, *Złoty Wiek*, <http://sport.tvp.pl/25464780/zloty-wiek-film-dokumentalny> [29.11.2016].
- Walczyński J., *Praca nigdy mi się nie znudziła*, <http://katowicesitk1767.republika.pl/aktualnosci/Rosikon/1.pdf> [19.12.2017].
- Walewski P., 2016, *Piękni stuletni*, <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/nauka/1647302,1,w-czym-tkwi-sekret-dlugowiecznosci-polskich-stulatkow.read> [28.11.2017].
- Wypowiedź amerykańskiej stulatki Annabelle Moseley, *Sto życiowych rad stulatki*, <https://pl.aletea.org/2017/11/02/sto-zyciowych-rad-od-stulatki>, [11.11.2017].
- Żabińska M., *Prof. dr inż. Antoni Rosikon obchodzi swoje setne urodziny*, <http://wisla.naszemias-to.pl/archiwum/prof-dr-inz-antoni-rosikon-obchodzi-swoje-setneurodziny,1483318,art,t,i,d,tm.html> [19.11.2017].