

Senior

Gazeta



DODATEK TURYSTYCZNY
str. 16 - 24



kolejne
wydanie
28 sierpnia

Klasyka jest w cenie

Jan Adamski

MODA

**Seniorała, czyli seniorzy głos
w sprawie mody**

Letni nasz strój codzienny

Za moich czasów...

URODA

Jak zadbać o skórę seniora na urlopie

Regeneracja skóry po lecie

Chroń dłonie latem

7 produktów dla zdrowej skóry

Dlaczego kobiety łysieją? Przyczyny i porady

Sekrety urody z różnych stron świata

Medycyna wellness światowy trend

Drodzy Czytelnicy,

Oddajemy dziś kolejny iście wakacyjny numer Gazety Senior, w którym moda i uroda wiedzie prym. Zaprośmy do rozmowy znanego czytelnikom „Gazety Senior” blogera modowego Jana Adamskiego. Ponieważ rozmowa była długa i ciekawa w drukowanym wydaniu znajdziecie krótszą, a na stronie internetowej www.GazetaSenior.pl dłuższą wersję wywiadu i dużo więcej zdjęć pana Jana w ciekawych stylizacjach. Nasi redaktorzy seniorzy wzięli na warsztat temat mody senioralnej, ich refleksje na ten temat znajdziecie w zabawnych felietonach.

Wybierając się na urlop i powracając z niego prezentujemy wiele ciekawych porad dot. urody. Od naturalnych, domowych sposobów po zabiegi medycyny estetycznej, które już nie szokują, stają się powoli tylko jednym z ceremoniałów urodowych. W dodatku turystycznym przyjrzelśmy się także rytuałom z różnych stron świata. Dowiedcie się, jak dbają o urodę seniorki z Francji, Szwecji, Japonii i innych zakątków globu. Gorąco polecamy.

Wakacje w pełni, ale za chwilę przyjdzie jesień, temperatury staną się bardziej przyjazne. To dobry czas, aby zaplanować chwilę wypoczynku wolnego od wakacyjnego zgiełku. Zbliżający się sezon niski to najlepsze warunki i ceny. Zapraszamy do przejrzania w DODATKU TURYSTYCZNYM ofert ośrodków, które chętnie goszczą seniorów. Ponadto na stronach DODATKU garść porad, wskazówek i refleksji dot. podróży na emeryturze.

Tradycyjnie już piszemy o wyjątkowych inicjatywach. Poznań przedstawia animatorki senioralne, Kraków stawia na wolontariat seniorów. Jeżeli chcecie czytać „Gazetę Senior”, miesięcznik jest dostępny w płatnej prenumeracie za pośrednictwem Poczty Polskiej, którą można zamówić w każdym urzędzie pocztowym lub na stronie internetowej poczty polskiej: www.prenumerata.poczta-polska.pl. Zapisy na prenumeratę na IV Kwartał ruszają w sierpniu. Zapraszamy także na portal GazetaSenior.pl, gdzie codziennie publikujemy dodatkowe, interesujące treści.

Klasyka jest w cenie

Znany i ceniony bloger mody. Influencer, czyli człowiek wpływowi w świecie mediów społecznościowych. Senior, choć jego blog nie jest skierowany do tej właśnie grupy wiekowej. Z Janem Adamskim o pokazach i targach mody męskiej, klasycznej elegancji, błędach ubraniowych popełnianych przez brzydszą płęć rozmawia Magda Wieteska.

Magda Wieteska: Pięć lat temu powstał Pana blog, do prowadzenia którego namówił Pana syn. Przez tych pięć lat wiele się wydarzyło, przede wszystkim blog zyskał bardzo duży zasięg. Jak Pan sądzi – dlaczego? Przecież blogerów mody nie brakuje...

Jan Adamski: Rzeczywiście jest bardzo dużo męskich blogów mody. Przeważnie są prowadzone przez ludzi młodych lub bardzo młodych i pokazują styl zwany streetwear – czyli półsportowy luz oparty na trendach dyktowanych przez duże międzynarodowe sieci handlowe. Jednym z wyróżników tego stylu są spodnie z dziurami na kolanach. Mój blog jest jednym z nielicznych, jakie propagują klasyczną męską elegancję, do której dodaję szczyptę ekstrawagancji, a niekiedy nawet szaleństwa, szczególnie kolorystycznego. I jak widać, jest spora grupa osób, którym taki styl się podoba. Muszę powiedzieć, że sam byłem zdziwiony, że ta grupa jest aż tak duża. Obecnie blog notuje około 200 tysięcy odsłon miesięcznie, ale był taki okres, że przekraczał 400 tysięcy.

M.W.: Coraz bardziej popularne stają się pokazy mody senioralnej, zwykle towarzyszące wydarzeniom dedykowanym osobom 60+. Jak je Pan ocenia?

J.A.: Klasyczna męska elegancja jest uniwersalna i nie ma innych zasad dla młodych i starych. Jednak pokazy mody senioralnej mają sens o tyle, że mogą przypominać seniorom, że można i warto dbać o swój ubiór. Ukształtował się u nas taki stereotyp, że mężczyzna w wieku senioralnym jest zaniedbany i zawsze ma na sobie te same ciuchy; znoszone i niemodne oraz w zbyt dużym rozmiarze. To ostatnie to zresztą nie jest wyróżnik seniorów, ale standard dla polskich mężczyzn. Stereotyp, o którym mówię, niestety jest prawdziwy w wie-



foto. Małgorzata Adamska

lu przypadkach. Jeśli pokazy mody senioralnej mogą coś w tej materii zmienić, to tylko im przyklasnąć.

M.W.: Hołduje Pan klasycznej elegancji. Czy jednak taki styl ubierania nie postarza?

J.A.: Jeśli postarza to tylko w takim sensie, że osiemnastolatek w garniturze, pod krawatem i np. w kapeluszu może rzeczywiście wyglądać na dwudziestopięcioletka (śmiech). Ale elegancko i klasycznie ubrany sześćdziesięcioletek w żadnym wypadku nie wygląda starzej tylko z uwagi na ubiór. Powiedziałbym nawet, że przeciwnie: zadbany i dobrze ubrany senior wygląda młodziej niż jego rówieśnik ubrany byle jak. Przede wszystkim z dobrze ubranego seniora emanuje energia i radość życia, podczas gdy w zaniedbanym i źle ubranym – widzimy przede wszystkim starość.

M.W.: W ostatnim wywiadzie (trzy lata temu) dla Gazety Senior wspominał Pan,

że największym błędem polskich mężczyzn jest noszenie zbyt obszernych marynarek. Czy dziś widzi Pan jeszcze jakieś inne mankamenty?

J.A.: Niestety, sporo jest tych błędów powielanych przez większość mężczyzn. Szczególnym przypadkiem wspomnianego przez Panią noszenia ubrań w zbyt dużym rozmiarze są za długie spodnie i za długie rękawy marynarek. To błędy absolutnie powszechne; spodnie zrolowane nad butami w charakterystyczną harmonijkę to częsty widok na naszych ulicach. Bardzo powszechnym błędem jest też brak dbałości o buty. I to zarówno w sensie złego ich doboru do reszty stroju (królują sneakersy zwanymi adidasami), jak i w sensie dbałości o ich czystość i ogólnie dobrą prezentację. Inny, powszechnie powielany błąd, to koszula z krótkim rękawem – w połączeniu z krawatem – zakładana do garnituru. Można powiedzieć,

że jest to nasz narodowy strój weselny (śmiech). A jeśli już o koszulach mowa to warto zwrócić uwagę na inny błąd: podkoszulek prześwitujący przez tkaninę koszuli lub tiszert wyzierający zza koszuli rozpiętej pod szyją. Wygląda to bardzo nieelegancko. Inny błąd koszulowy: czarna koszula zakładana do eleganckiej, wieczorowej stylizacji. Nie tylko jest oznaką złego gustu, ale jest szkodzeniem swojemu wizerunkowi, gdyż twarz podkreślona czarnym kołnierzykiem wygląda na szarząta i zmęczoną. Nie na darmo w klasycznych męskich ubiorach wieczorowych koszula jest zawsze biała. Po to, żeby twarz jaśniała i emanowała energią. Błędów koszulowych można by wliczyć znacznie więcej, ale wspomnę jeszcze tylko o jednym. To koszula wypuszczona na spodnie i do tego założona marynarka. Nazywam to stylem disco polo, gdyż jest on lansowany przez największego idola tego nurtu

muzycznego. Jeszcze inne błędy: za krótko (lub za długo) zawiązany krawat, krawat i poszetka z tego samego materiału, zapięty dolny guzik marynarki, nakrycia głowy i okulary przeciwsloneczne noszone we wnętrzach, głęboko rozpięta koszula ukazująca owłosiony tors (styl aktorów porno z ubiegłego wieku), elementy stroju plażowego w mieście (kąpielówki, kłapki, podkoszulki), pasek i szelki noszone równocześnie.

Wystarczy?
M.W.: Styl to nie tylko ubiór. Co Pan sądzi o modzie na tzw. drwali, czyli pełny zarost – wąsy i broda, który od dobrych kilku lat towarzyszy Polakom? Przewiduje w nim zwłaszcza młodzi mężczyźni...

J.A.: Ja też, gdy byłem młody, nosiłem długie włosy, spodnie dzwony, kolorowe koszule w kwiaty i buty na słoninie. Czyli starałem się naśladować modny wówczas styl hippisowski.

Miłej lektury
Linda Matus
Redaktor Naczelna

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883

nakład: 15 000 egz.
numer 08/2019
31 lipca 2019 r.
(Z seniorami od 2011r.)
tel. 533 301 660

Listy elektroniczne (e-mail)
kierujcie na adres:
biuro@mediasenior.pl
Znajdziecie nas również
w internecie
(wydanie elektroniczne)
www.gazetasenior.pl

oraz na Facebook'u
www.facebook.com/GazetaSenior

Prenumerata
Wszelkie pytania dotyczące prenumeraty kierujcie pod numer tel. 533 301 660

Reklama
Zainteresowanych zamieszczeniem reklamy prosimy o kontakt pod numerem tel. 608 352 098

Redaktor naczelna:
Linda Matus;

Dyrektor Artystyczny:
Ida Bianka Matus;

Redaktorzy:
Magda Wieteska,
Justyna Sochacka;

Redaktorzy-Seniorzy:
Joanna Ciechanowska-Barnuś, Jerzy Dudzik, Marek Foriasz, Aleksandra Gracjasz, dr Jadwiga Kwiek, Andrzej Wasilewski, Krystyna Ziętak;

Współpraca: Ks.dr hab. Zdzisław Kropidłowski, Kazimierz Nawrocki, Maria Orwat, Alicja Pionkowska;

Druk: Polska Presse Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu;

Foto: Okładka fot. Małgorzata Adamska, Fotolia;

Wydawca: MediaSenior
ul. Kobierzycka 3/21
52-315 Wrocław
NIP: 6121758822

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do redagowania nadesłanych tekstów, nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń.



Przejawiał się on nie tylko w ubiorze, ale także w filozofii życia: zwrotowi ku naturze, zainteresowaniu filozofią i awangardową muzyką, pacyfizmem. Lumberseksualizm, o którym Pani mówi, ze swoim nieokielzaniem i epatowaniem męskością, był reakcją na wcześniejszy metroseksualizm, który był do przesady wymuskany i gładki. Nie mam nic przeciwko temu, żeby młodzi ludzie przeżywali swoje fascynacje modnymi prądami, a później wracali do klasyki. A tam ja już na nich czekam (śmiech).

M.W.: Doradza Pan nie tylko studniówką. Skąd pomysł na tak szeroki zakres działania?

J.A.: Muszę zacząć od tego, że nigdy nie zakładałem, że mój blog będzie tworzony dla moich rówieśników lub choćby dla mężczyzn w średnim wieku. Jak wspominałem, zasady klasycznej elegancji są takie same dla wszystkich, niezależnie od wieku. Poradnik dla uczniów szykujących się do studniówki stworzyłem dlatego, że wszystkie wcześniejsze, na które się natknąłem w sieci, były bardzo powierzchowne i nie udzielały odpowiedzi na większość pytań, które stawiają przed sobą młodzi mężczyźni szykujący się do pierwszego w życiu, poważnego balu. Ja starałem się na nie odpowiedzieć, co miało m.in. ten skutek, że poradnik rozrósł się do monstrualnych rozmiarów. Ale cieszy się dużą poczytnością i co roku ma ponad 100

tysięcy odsłon. W rekordowym roku 2017 miał ich 142 tysiące. Biorąc pod uwagę, że w roczniku maturalnym jest około 120-130 tysięcy chłopców, to całkiem niezły wynik (śmiech).

Muszę tu jeszcze dodać, że 60% moich czytelników ma mniej niż 34 lata, a kolejne 15% mieści się w przedziale 35-44 lata. Typowych seniorów, czyli ludzi po 65 roku życia, jest tylko 5,5%.

M.W.: Na Pana blogu znajdziemy nie tylko wpisy dotyczące stylizacji, ale także artykuły dot. szeroko pojmowanego „zdziwienia światem” – teksty z dość różnych dziedzin, np. o tradycji paczków w Tłusty Czwartek powiązanej z... podatkami.

J.A.: Blog jest podzielony na działy: „Styl i moda męska”, „Ptaki”, „Rock progresywny” i „Świat wokół nas”. Np. w dziale „Ptaki” pokazuję zdjęcia ptaków, które sam robię i opowiadam ciekawe historie o ich zwyczajach i zachowaniach. W dziale „Świat wokół nas” piszę krótkie felietony komentujące różne bieżące wydarzenia, zaś w dziale „Rock progresywny” piszę o zespołach rockowych z lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku. Jeśli pomyślała Pani teraz, że wydaje się niemożliwe, żeby dziś ktoś to czytał, to dodam, że takie wpisy potrafią mieć nawet kilkanaście tysięcy odsłon. Przykładem jest wpis o zespole Brongl z Wysp Owczych, który w roku 1979 wydał jedyną swoją płytę (winylową)

w nakładzie 200 egzemplarzy. Ja mam tę płytę i napisałem jej recenzję. Przeczytało ją ponad 5 tysięcy osób.

M.W.: Autorką fotografii na blogu jest Pańska żona. Jak zareagowała na tę Pana pasję (z wykształcenia jest Pan inżynierem, z doświadczenia managerem), czy nie była zaskoczona, zdziwiona?

J.A.: O tak! Żona była zaskoczona (śmiech). Ale, że jest przywykła do różnych moich odlotowych pomysłów, zaakceptowała i ten. Jak również fakt, że doszło jej sporo pracy jako nadwornemu fotografowi bloga. Co np. wiąże się z wyjazdami, dwa razy do roku, na wielkie targi mody męskiej, do Florencji.

M.W.: Jest Pan aktywny nie tylko na blogu, ale także ma Pan stronę na Facebooku i konto na Instagramie, które śledzi 24 tys. fanów. Jednym słowem jest Pan influencerem. Czy bycie influencerem może być dochodowe?

J.A.: O tak! Są influencerzy, których dochody liczą się w dziesiątkach milionów dolarów. W Polsce te dochody są mniejsze, ale i tak liczba tych, którzy przekraczają milion złotych rocznego dochodu, jest dwucyfrowa, a może nawet trzycyfrowa.

Natomiast jeśli chciała Pani zapytać, czy ja zarabiam na swoich kanałach, to muszę powiedzieć, że tu sytuacja nie jest już taka optymistyczna. Owszem, mam przychody, ale gdyby odliczyć koszty wszystkich moich ubrań – bez których te kanały nie mogłyby

przebieżać – to wynik jest nie najlepszy. Okazuje się, że problemem jest mój wiek. Potencjalni reklamodawcy z góry zakładają, że skoro ja jestem seniorem, to i moi czytelnicy należą do tej grupy wiekowej, a to nie jest grupa docelowa dla większości z nich. Mam takie propozycje kampanii reklamowych, których nie mogę przyjąć, np. reklama kleju do protez zębowych, natomiast rzadko trafiają do mnie propozycje udziału w kampaniach, które są skierowane do ludzi młodych. To paradoks, bo przecież moi czytelnicy, w przytłaczającej większości, są młodzi.

M.W.: Jak Pan wypoczywa? Co Pan lubi robić w wolnym czasie?

J.A.: Kiedyś nie wyobrażałem sobie życia bez wyjazdów: zimą na narty, a latem na windsurfing. A oprócz tego jeszcze jakichś, połączonych ze zwiedzaniem ciekawych miejsc. Z czasem stałem się zagorzałym domatorem i dziś trudno mnie gdziekolwiek wyciągnąć. Siedząc w domu, słucham muzyki i dużo czytam, hoduję kwiaty i fotografuję ptaki. Bo muszę dodać, że jestem najbardziej na świecie leniwym fotografem ptaków. Bowiem nie jeżdżę po różnych miejscach, gdzie można spotkać ciekawe gatunki, lecz fotografuję tylko te ptaki, które przylecą do mojego ogródka (śmiech).

Całą rozmowę „Gazety Senior” z blogerem Janem Adamskim znajdziecie na www.gazetasenior.pl

REKLAMA



Okulary: Fielmann. Niskie ceny zamiast wielkich słów.

Fielmann prezentuje 2000 modnych okularów, znane marki i modele projektantów o międzynarodowej sławie*.

Bezpłatne badanie ostrości wzroku

najnowocześniejszymi urządzeniami, w każdej chwili, bez rejestracji.

0,00 zł

Supermodne okulary z Państwa mocą

ponad 300 opraw, jednoogniskowe szkła organiczne z powłoką utwardzającą, 3 lata gwarancji, łącznie z badaniem ostrości wzroku.

79,00 zł

Wysokiej jakości okulary progresywne

ponad 300 opraw, szkła organiczne z powłoką utwardzającą, 3 lata gwarancji, łącznie z badaniem ostrości wzroku.

279,00 zł

***Gwarancja zwrotu pieniędzy:** Jeśli w ciągu sześciu tygodni od dokonania zakupu w firmie Fielmann zobaczysz Państwo taki sam produkt, proponowany gdzie indziej taniej, Fielmann przyjmie towar z powrotem i zwróci cenę zakupu.

fielmann

Okulary: Fielmann. 3 lata gwarancji na wszystkie okulary. 20x w Polsce, ponad 700x w Europie. Również w Państwa sąsiedztwie: **Bydgoszcz, Bytom, Chorzów, Częstochowa, Gdańsk, Gdynia, Gliwice, Katowice, Koszalin, 2x Kraków, Legnica, 2x Łódź, 2x Poznań, Płock, Radom, Szczecin i Wrocław.** Fielmann Sp. z o. o., ul. Małe Garbary 9, 61-756 Poznań. Dalsze informacje www.fielmann.com

Chroń dłonie latem

Zwane plamami wątrobowymi pojawiają się najczęściej na grzbiecie dłoni. Nie są efektem starzenia się skóry, lecz głównie brakiem odpowiedniej ochrony przed słońcem.



O tym, że nadmierne wystawienie skóry na słońce, bez odpowiedniej ochrony, nie sprzyja młodości i zdrowej skórze wiadomo od dawna. Oprócz zmarszczek efektem nadmiaru kąpeli słonecznych mogą być plamy i przebarwienia. Tzw. plamy wątrobowe pojawiają się już nawet u dwudziestoparolatków. Monika Pawelska Nowak z firmy Ziolołek tłumaczy, skąd się biorą na dłoniach i jak zapobiegać ich powstawaniu.

Nie wątroba i nie starość

Plamy wątrobowe nie są efektem chorej wątroby ani domoną osób w starszym wieku. Główną przyczyną ich powstania jest częste i długotrwałe wystawianie skóry na działanie promieni słonecznych. Efekty dużej dawki promieniowania słonecznego mogą być widoczne dopiero po kilku latach, jednak częste przebywanie na słońcu może spowodować pojawienie się takich plam już w młodym wieku. Tworzą się one w miejscach, gdzie zbiera się nadmiar pigmentu. Może to być twarz, dekolt, ramiona, ale najczęściej powstają na zewnętrznych stronach dłoni. Występują w odcieniach koloru brązowego, w postaci płaskich plam o nieregularnym kształcie. Warunkami sprzyjającymi powstawaniu plam wątrobowych na rękach są dodatkowo zaburzenia hormonalne, skłonności dziedziczne, alergie, a także przyjmowanie niektórych leków powodujących zwiększenie wrażliwości skóry na działanie słońca.

Dłonie – zapominana część ciała

Nasze dłonie są codziennie narażone na działanie czynników zewnętrznych, w tym atmosferycznych. Latem wystawiamy je na działanie promieni słonecznych niemal bez przerwy. Często nawet nie myślimy o tym, aby posmarować

je kremem z filtrem przed wyjściem z domu. Nawet na plaży, używając kremu przeciwsłonecznego, nakładamy go na dłoń, smarujemy poszczególne partie ciała, a o grzbiecie rąk zapominamy.

Zapobieganie przebarwieniom

Ograniczając opalanie i stosując kremy przeciwsłoneczne z wysokimi filtrami można w znaczącym stopniu zapobiec powstawaniu przebarwień. Najbardziej odpowiednio będą kremy z filtrem mineralnym, który nie wnika w skórę, lecz tworzy na niej warstwę odbijającą promienie UV. Warto wybrać te, które chronią przed promieniowaniem UVB i UVA, a jednocześnie są emolientami, dzięki czemu dodatkowo nawilżą, zatrzymają wilgoć w skórze i stworzą barierę ochronną przed czynnikami zewnętrznymi. Miejsca takie jak dłonie należy też smarować kremami ochronnymi znacznie częściej, gdyż wykonując różnorodne czynności, usuwamy je z rąk.

Usuwanie i rozjaśnianie plam

Brązowe plamy na skórze najszybciej można usunąć zabiegami złuszczącymi w gabinetach kosmetycznych (peelingi, kwasy, mikrodermabrazja). Można także rozjaśnić plamy sposobami domowymi złuszcząc i odnawiając naskórek. W tym celu warto wykorzystać sok z cytryny lub ze świeżego liścia aloesu. W rozjaśnianiu może także pomóc naturalny jogurt z miodem. Plamy wątrobowe nie są przyczyną żadnych dolegliwości. Nie stanowią też zagrożenia dla zdrowia i życia. Warto jednak pamiętać, że osoby mające na skórze znamiona lub przebarwienia powinny je obserwować. Zmiana ich koloru, kształtu, zaczerwienienie czy swędzenie są znakami do odwiedzenia lekarza.

7 produktów dla zdrowej skóry

Aby była jędrna, o zdrowym kolorzycie i fakturze. Poznajcie siedem produktów spożywczych, które przyczyniają się do zdrowia naszej skóry.

Marchewka

Pocziwa marchewka. Jej zalety i wartości odżywcze są nie do przecenienia, a intensywnie pomarańczowy kolor to zasługa beta-karotenu, prekursora witaminy A. Organizm przetwarza karotenoidy w witaminę A, a ta trafia do wszystkich komórek, w tym skóry. Służy układowi odpornościowemu, zapobiega „kurzej ślepcie” i jest niezbędna, by wszystkie procesy odnowy skóry przebiegały prawidłowo. Jest silnym antyoksydantem, zwalcza wolne rodniki, które powodują uszkodzenia komórek. Działa też ochronnie przeciwko promieniowaniu UV, które też jest groźne. – Beta-karoten, gromadząc się w skórze, daje jej zdrowy odcień i rozświetlony wygląd. Sprzyja regeneracji skóry i pobudza pracę fibroblastów, a to ważne, bo te komórki produkują kolagen, niezbędny dla utrzymania jędrnej skóry – mówi Beata Kaleciński, kosmetykolog z Body Care Clinic w Katowicach. Szklanka soku marchewkowego dziennie pomoże odzyskać blask szarej, zmęczonej cerze.

Łosoś

Z marchewką łączy go obecność karotenoidów, m.in. astaksantyny i ksantofili. To dobre źródło kwasów omega-3 i 6, a także witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: E i D. Wszystko to sprawia, że łosoś wpływa korzystnie na stan zdrowia skóry i całego organizmu. Chronią się od słońca musimy pamiętać o wypełnieniu dziennego zapotrzebowania na witaminę D, dlatego trzeba jej szukać w produktach spożywczych, m.in. w tłustych rybach. Nienasycone kwasy tłuszczowe mają właściwości przeciwzapalne, zapobiegają zaczerwienieniu i przesuszeniu skóry oraz innym problemom wynikającym z ekspozycji na czynniki drażniące, jak smog i wiatr. Budują także błony komórkowe, dzięki czemu wzmacniają odporność na infekcje. W sklepie wybierajmy łososa tego najbardziej czerwonego, najlepiej dzikiego. Unikajmy bladego mięsa, które jest w zasadzie bez dobrych tłuszczów, a zawiera sporo złego cholesterolu.

Brokuł

To zielone warzywo dla zdrowej skóry to prawdziwa skarbnica dobroczynnych związków. Karotenoidy i chlorofil to silne antyoksydanty. Do tego flawonoidy działające przeciwzapalnie i zwiększające odporność na alergię. Brokuł zawiera także sulforafan, kolejny silny przeciwutleniacz o działaniu przeciwnowotworowym i przeciwbakteryjnym. W tym warzywie znajdziesz również cały szereg mikroelementów: wapń, magnez, żelazo, cynk, do tego witaminy: C, K, witaminy z grupy B i kwas foliowy. Brokuł jest prawdziwym superfood (ang. super jedzenie) dla skóry.



Łączy go obecność karotenoidów, m.in. astaksantyny i ksantofili. To dobre źródło kwasów omega-3 i 6, a także witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: E i D. Wszystko to sprawia, że łosoś wpływa korzystnie na stan zdrowia skóry i całego organizmu. Chronią się od słońca musimy pamiętać o wypełnieniu dziennego zapotrzebowania na witaminę D, dlatego trzeba jej szukać w produktach spożywczych, m.in. w tłustych rybach. Nienasycone kwasy tłuszczowe mają właściwości przeciwzapalne, zapobiegają zaczerwienieniu i przesuszeniu skóry oraz innym problemom wynikającym z ekspozycji na czynniki drażniące, jak smog i wiatr. Budują także błony komórkowe, dzięki czemu wzmacniają odporność na infekcje. W sklepie wybierajmy łososa tego najbardziej czerwonego, najlepiej dzikiego. Unikajmy bladego mięsa, które jest w zasadzie bez dobrych tłuszczów, a zawiera sporo złego cholesterolu.

Płatki owsiane

Kolejny produkt, którego nie powinno zabraknąć w kuchni, ni bojowniczką o piękną skórę. Płatki owsiane zawierają błonnik. Jak się ma błonnik do skóry? To proste: zdrowie całego organizmu rozpoczyna się w jelitach. Błonnik usprawnia reakcje zapalne. Warto wypróbować to warzywo w kuchni, bo asortyment produktów jest naprawdę szeroki: mleko sojowe, kotlety lub tofu i wiele innych. Soja urozmaici dietę i będzie sprzymierzeńcem w walce o zdrową cerę. – Naukowcy odkryli korelację pomiędzy regularnym spożywaniem soi lub jej suplementów a poprawą koloru i faktury skóry. Ważna jest także z innego względu, a mianowicie podnosi odporność na promieniowanie UV oraz sprawia, że nadmierne owłosienie jest mniej widoczne – mówi ekspert Body Care Clinic. Same korzyści!

Koniecznym wypróbowuj!

Soja

Uwielbiana przez niektórych, a przez innych nienawidzona. Soja to roślina strączkowa, świetny (i smaczny) zamiennik mięsa. Jak wpływa na skórę? Zawiera izoflawony, w tym fitoestrogeny. Badania wykazały, że pomagają walczyć ze zmarszczkami i zmniejszają reakcje zapalne. Warto wypróbować to warzywo w kuchni, bo asortyment produktów jest naprawdę szeroki: mleko sojowe, kotlety lub tofu i wiele innych. Soja urozmaici dietę i będzie sprzymierzeńcem w walce o zdrową cerę. – Naukowcy odkryli korelację pomiędzy regularnym spożywaniem soi lub jej suplementów a poprawą koloru i faktury skóry. Ważna jest także z innego względu, a mianowicie podnosi odporność na promieniowanie UV oraz sprawia, że nadmierne owłosienie jest mniej widoczne – mówi ekspert Body Care Clinic. Same korzyści!

Zielona herbata, matcha

Antyoksydanty? Są! Substancje przeciwzapalne? Są! Więc co jeszcze może tam być? Katechiny! To polifenole o bardzo wysokiej skuteczności w walce z wolnymi rodnikami tlenowymi. Wolne rodniki powstają jako produkt uboczny przemiany materii, są to silnie aktywne cząsteczki, które

muszą być dezaktywowane lub usuwane z organizmu, bo inaczej mogą niszczyć DNA. Uszkodzenie nici DNA to prosta droga do problemów z gojeniem skóry, utratą jędrności i szybszym starzeniem. Co ważne, zielona herbata poprawia mikrokrążenie, redukując cienie pod oczami i obrzęki. Katechiny mają również właściwości antybakteryjne i ściągające, więc esencja z herbaty użyta jako tonik pomoże zwalczyć zmiany trądzikowe.

Pietruszka, papryka, pomarańcza

Te trzy produkty mają jeden wspólny mianownik – witaminę C. Głównie kojarzona z właściwościami wzmacniającymi odporność, a często zapomina się o fackie, że jest niezbędna do produkcji kolagenu. Nie może jej zabraknąć w twojej diecie, jeśli zależy ci na opóźnieniu procesów starzenia.

– Dzielne zapotrzebowanie na tę witaminę to od 70 do 90 mg, jednak można bezpiecznie zwiększyć dawkę nawet do 1 grama, co korzystnie wpłynie na procesy syntezy kolagenu. Trzeba wiedzieć, że z każdym rokiem tracimy 1% kolagenu ze skóry, więc warto już dziś pomyśleć o diecie chroniącej to cenne białko – mówi kosmetykolog.

Jak zadbać o skórę seniora na urlopie?

W wakacje nasza skóra nie odpoczywa. Gdy wyjeżdżamy, często zapominamy o codziennej pielęgnacji, ograniczając się co najwyżej do kremu z filtrem. Sprawdź, co może cię spotkać na wakacjach i jak uniknąć problemów.

Hotelowa klimatyzacja, ciepły wiatr, wysoka temperatura i niska wilgotność na zewnątrz to czynniki sprzyjające wysuszeniu się skóry. Może swędzieć, łuszczyć się i być miejscami zaczerwieniona. Warto pamiętać o kilku wskazówkach. W basenie chlorowana woda, a w morzu sól może dać się we znaki, dlatego po wyjściu z wody weź prysznic z użyciem dobrego żelu o neutralnym pH, bez zawartości parabenów i o jak najmniejszej ilości dodatków zapachowych. Mydło, zwłaszcza antybakteryjne, jest najgorszym rozwiązaniem, bo pozbawia nas naturalnej bariery ochronnej skóry. – Mydło jest z reguły zasadowe, a myjąc nim ciało neutralizujemy tzw. kwaśny płaszcz ochronny skóry, który zapewnia ochronę przed bakteriami i innymi drobnoustrojami, także przed utratą wody, a oprócz tego w lekko kwaśnym środowisku najlepiej przebiegają procesy regeneracji skóry. Jeżeli jednak zdecydujemy się na mycie mydłem, to możemy się narażać na suchość i łuszczenie skóry oraz większą podatność na infekcje, o które na wyjeździe nie trudno – twierdzi kosmolog Katarzyna Brzozowska z Body Care Clinic w Katowicach.

Aby uniknąć nadmiernego przesuszenia skóry warto nanosić sprawdzone kremy nawilżające z dodatkiem naturalnych olejów roślinnych ze składnikami łagodzącymi takimi jak allantoina czy pantenol. Na silnie przesuszoną skórę możemy stosować preparaty z kilkuprocentową zawartością mocznika, który zatrzyma wodę na dłużej. Pokojowa klimatyzacja też nie musi być ustawiona na najniższą temperaturę, podnieśmy termostat kilka stopni wyżej, a powietrze będzie bardziej przyjazne.

Wysyp trądziku

Jeżeli za kierunek letnich wrażeń obraliśmy ciepłe kraje, a nie koło podbiegunowe, to nie unikniemy pocenia, a do tego większego wydzielania sebum, co w połączeniu z bakteriami prowadzi do prawdziwej wakacyjnej zmy, czyli pryszczy.

W 40-stopniowym upale zwłaszcza seniorzy nie unikną pocenia. Do ocierania czoła z potu używajmy czystego ręcznika, chusteczki higienicznej lub jednorazowego ręcznika papierowego. – Nadmierne pocenie możemy próbować zahamować preparatami z solami aluminium, ale stosowanie ich w rejonie twarzy może wpływać drażniąco na skórę

i zamiast pozbyć się jednego problemu, nabawimy się kolejnych – łuszczącej i zaczerwienionej skóry – przestrzega kosmolog.

Zmiany skórne pojawiają się zwykle w rejonie twarzy, więc do jej mycia używajmy preparatów oczyszczających skórę z nadmiaru sebum, a po myciu zalecane są lekkie kosmetyki z niekomedogennymi składnikami, tzn. takimi, które nie zatykają porów. Krem do twarzy powinien być nawilżający, nietłusty (oil-free) i o lekkiej konsystencji. Zwróćmy na to uwagę przy pakowaniu walizki przed wyjazdem.

Potówki i odparzenia

Sam pot jest niezwykle potrzebny i spełnia ważną funkcję – ułatwia termoregulację, czyli pozbywanie się ciepła z organizmu, a także nadmiar niektórych soli i związków mineralnych, wspomagając nerki. Gdy jest ciepło, ćwiczymy intensywnie lub gdy coś nas zdenerwuje, gruczoły (potowe) zwiększają wydzielanie potu. W upalnym otoczeniu przeforsowane gruczoły mogą jednak się zatykać. Efekt? Na skórze pojawia się swędząca wysypka.

– Potówki pojawiają się najczęściej na twarzy, plecach i karku, ale również dłoniach i stopach. Przede wszystkim należy zadbać o zmniejszenie pocenia, czyli ubieramy się przewiewnie, przebywamy w cieniu, schładzamy się letnią wodą i pijemy ochładzające napoje. Miejscowo na stopy możemy stosować zasyпки zmniejszające potliwość, a na inne rejony ciała zasyпки z kwasem borowym, cynkiem i łagodzącą allantoiną – radzi Katarzyna Brzozowska.

Innym problemem, ściśle związanym z poceniem i szczególnie przykrym po 60-tce, są odparzenia. Pojawiają się w miejscach, gdzie trudno o dostęp powietrza np. w fałdach skórnych, pachwinach, między pośladkami, pod biustem. Skóra jest zaczerwieniona, bolesna, może swędzieć, w bardziej zaawansowanych przypadkach pojawia się wysięk płynu surowiczego i pęcherzyki nim wypełnione. – Odparzeń nie wolno bagatelizować. Gdy nie zadbamy o odpowiednią higienę podrażnionych miejsc, to narażamy się na skórne problemy w postaci infekcji bakteryjnej lub grzybiczej. Przede wszystkim zadbajmy o dobrą wentylację. Przewiewna odzież i rezygnacja na kilka dni z intensywnych spacerów lub jazdy na rowerze to dobry pomysł. Na skórę stosujemy

zasyпки zmniejszające potliwość i z łagodzącymi składnikami, jak pantenol i allantoina. W drogeriach (aptekach) dostępne są kremy ochronne, ale nakładajmy je z umiarem, cienką warstwą, by umożliwić skórze oddychanie – wyjaśnia kosmolog.

Alergia na słońce

Dopiero wyszliśmy na plażę, a już na rękach i przedramionach mamy czerwone, swędzące placki? To może być alergia na słońce, przez specjalistów nazywana fotodermatozą lub fotouczuleniem. To sytuacja, w której pod wpływem promieni słonecznych układ odpornościowy daje o sobie znać, nawet, jeżeli realnego zagrożenia nie ma w pobliżu.

– Fotouczulenie może się objawiać rumieniem, pokrzywką oraz świądem. Osoby, które mają ochotę się opalać powinny przeglądać apteczkę. Niektóre leki, nawet te bez recepty, mają działanie fotouczulające. Trzeba uważać szczególnie na m.in. antybio-

tyki, leki moczopędne (furosemid) i przeciwartmyczne (amidaron). Z ziołowych: dziurawiec zwyczajny, nagietek, mniszek lekarski. Reakcję mogą również spowodować leki do stosowania miejscowego, jak popularny przeciwzapalny diklofenak i ketoprofen – mówi kosmolog.

Aby ustrzec się nieprzyjemnych objawów fotoalergii czytamy ostrzeżenia nawet na lekach dostępnych bez recepty. Gdy już zauważymy pierwsze objawy, osłońmy skórę przed promieniami słonecznymi. Przy dotkliwym swędzeniu ulgę mogą przynieść miejscowe lub doustne leki przeciwhistaminowe. Poważniejsze przypadki fotouczulenia konsultujemy z dermatologiem.

Grzybice

Skóra seniora jest konserwatywką. Lubi stałą temperaturę, nie przepada za opaleniem, przyzwyczajają się do kosmetyków, które stosujemy na co dzień. Gdy pozwolimy sobie na odstępstwa od normy, może się zareagować nerwowo – będzie przesuszona,

podrażniona, bardziej skłonna do wyprysków alergicznych, ale również bardziej podatna na infekcje.

Grzybica skóry i paznokci jest przypadłością niezwykle powszechną. Szacuje się, że dotyka ok. 40% populacji. Nieleczona może doprowadzić do przykrych konsekwencji, dlatego ważna jest profilaktyka, a przy pierwszych oznakach zdecydowane leczenie.

– Objawy grzybicy są niepozorne, skóra jest zaczerwieniona, swędząca, a mimo zastosowania środków łagodzących nie przechodzi tylko z dnia na dzień objawy narastają. Do charakterystycznych objawów należy również łuszczenie się skóry w miejscu infekcji, pojawienie się pęcherzyków i krost – mówi kosmolog.

Grzybicą można zarazić się wszędzie. Zarodniki są trudne do zwalczania i lubią miejsca wilgotne i ciepłe, nie tylko na ciele człowieka, ale również w jego otoczeniu. Kabina prysznicowa, podłoga łazienki, basenu, sauna,

nawet dywan i ręczniki w pokoju hotelowym – wszędzie możemy zakazić się grzybicą. Na wakacje warto brać swoje kłapki i nie wchodzić bez nich pod prysznic czy na basen. Muszą być przewiewne i łatwe do umycia oraz wysuszenia. W bardziej zabudowanych stopa nie wyschnie tak szybko, jak to konieczne. Na wyjazd warto zaopatrzyć się w antygrzybiczną zasypkę lub spray i stosować je profilaktycznie. Jeżeli jednak zauważymy u siebie pierwsze objawy, nie zwlekajmy z wizytą w aptecce. Bez recepty dostępne są preparaty w postaci maści, roztworu czy sprayu, popularne są substancje aktywne, jak klotrimazol, terbinafina, cyklopiroks. Nieleczona grzybica łatwo się rozprzestrzenia na ciele, ale również innych domowników. Po ustąpieniu objawów kurację należy kontynuować minimum przez kilka tygodni.

REKLAMA



Poznań, ul. Poznańska 18A/1
Swarzędz, os. Działyńskiego 1J/404
www.aparatysluchowe.com

ŚWIAT DŹWIĘKÓW NA WYCIĄgniĘCIE RĘKI

NOWE TECHNOLOGIE W APARATACH SŁUCHOWYCH WIODĄCYCH MAREK

- Zamiast baterii **możliwość ładowania**
- **Rozmowa telefoniczna** słyszana w dwóch aparatach jednocześnie
- Większy komfort **słyszenia w hałasie**
- Bardziej **dyskretny i wytrzymały** aparat słuchowy wewnętrzny w obudowie z tytanu
- **Regulacja** aparatów słuchowych za pomocą twojego telefonu
- **Naturalne brzmienie** własnego głosu
- **Indywidualne wkładki** uszne wykonane w technologii 3D
- **Nowy styl** aparatów słuchowych typu RIC



JEŚLI ZASTANAWIASZ SIĘ, JAKI APARAT SŁUCHOWY BĘDZIE DLA CIEBIE NAJLEPSZY. JUŻ DZIŚ UMÓW SIĘ NA BEZPŁATNĄ KONSULTACJĘ Z NASZYM PROTETYKIEM SŁUCHU I ODKRYJ SŁYSZENIE NA NOWO!

REJESTRACJA: TEL. 61 221 01 51, KOM. 733 378 999



Dlaczego kobiety łysieją? Przyczyny i porady

Chociaż utrata włosów wydaje się problemem typowo męskim, to zmagają się z nim także wiele kobiet. Lekarze wymieniają dziś nawet 21 najczęstszych przyczyn łysienia u kobiet, wliczając w to m.in. choroby tarczycy, nadmiar witaminy A, a nawet depresję.

Szacuje się, że nawet 1 na 3 kobiety zmagają się z problemem łysienia lub przerzedzenia włosów. W grupie po menopauzie problem dotyczy już 75% pań.

Jedną z częstszych przyczyn wypadania włosów są zaburzenia o charakterze emocjonalnym np. silny stres, trauma, zaburzenia odżywiania (anoreksja) czy depresja. – Charakterystyczne dla łysienia spowodowanego stresem jest stopniowe przerzedzenie się włosów, pogorszenie ich kondycji oraz zaburzenie porostu nowych. Zwykle dolegliwość obserwuje się po 3-6 miesiącach np. od przeżytej traumy – mówi dermatolog dr Elżbieta Meszyńska.

Rada: Konieczna jest walka ze źródłem stresu. Po traumatycznym przeżyciu lub w okresie silnego stresu warto zasięgnąć porady psychologa lub psychiatry. Ten może włączyć odpowiednie leczenie farmakologiczne, terapię lub zajęcia relaksacyjne np. jogę.

Pilnij diety

Przyczyną wypadania włosów mogą być także zaburzenia

odżywiania, niedobory witamin i minerałów, cynku, witaminy D i witamin z grup B. – Dla zdrowych włosów konieczna jest dieta bogata w cynk, żelazo, witaminę D, ale także w błonnik, proteiny i witaminy z grupy B (zwłaszcza B5, B6 i B12), C i E. W wielu przypadkach pomocna może być zwykła suplementacja – wyjaśnia dermatolog.

Rada: Stosuj dietę bogatą w warzywa i owoce, zwłaszcza bogate w witaminy B m.in. jabłka, jagody, groch zielony, fasola biała i orzechy włoskie. Pomocne będą także produkty zwierzęce m.in. mięso królika, łosoś, halibut, pstrąg, cielęcina czy... wątroba wieprzowa. Całość warto dopełnić suplementacją kwasami Omega-3.

Badaj tarczycę

Zaburzenia pracy tarczycy to najczęstszy zespół chorób mogący mieć wpływ na utratę włosów. Skutkiem wahania poziomu hormonów może być wypadanie włosów i ich przerzedzenie. W przypadku niedoczynności tarczycy włosy stają się osłabione, matowe, łamliwe, cieńsze. We włosach dochodzi do za-

burzenia przemiany materii, w efekcie czego większość z nich z fazy wzrostu (anagenu) od razu przechodzi do fazy odpoczynku (telogenu). Dodatkowo jest to potęgowane przez obrzęk tkanki podskórnej. W nadczynność tarczycy włosy mogą także ulec osłabieniu. Stają się wtedy niezwykle cienkie i lekkie. Zmiany, jakie w nich zachodzą, są takie same natomiast jak w przypadku niedoczynności tarczycy. Lekarze jednak uspokajają. – Nie jest to proces trwały i nieodwracalny. W porę postawiona diagnoza i wprowadzone leczenie jest w stanie go zahamować, a nawet odwrócić. Warunkiem jest włączenie odpowiednich leków, precyzyjnie dobranych do schorzenia – mówi dr Meszyńska.

Rada: Wykonuj regularne badania poziomu hormonów TSH. Warto także wykonać dodatkowe badania poziomu hormonów fT3 i fT4, a następnie skonsultować je z lekarzem rodzinnym lub endokrynologiem.

Zbadaj krew

Czasami przyczyna wypadania

włosów leży we krwi. Nawet 1 na 10 kobiet cierpi na anemię, czyli niedokrwistość. Oznacza to, że przynajmniej 1 na 10 kobiet narażona jest na łysienie. Przyczyną anemii to najczęściej niedobór żelaza. Minerale, którego niedobór również wpływa na kondycję włosów i ich gęstość. – Jeśli w parze z wypadaniem włosów idzie chroniczne zmęczenie, zawroty głowy, bóle głowy, bladeść skóry, cery czy nieustannie zimne ręce i dłonie warto wykonać morfologię krwi, a zwłaszcza hematokryt i poziom ferrytyny. W przypadku wypadania włosów, którego przyczyną jest anemia, często zwykła suplementacja żelazem jest w stanie uchronić nas przed ich utratą – tłumaczy ekspertka.

Rada: Badaj regularnie krew,

jąca dla organizmu. Co więcej, często pozbawiona jest ona mikro- i makroelementów niezbędnych dla zdrowia włosów, ale także np. paznokci. Może to skutkować nawet 6-miesięcznym okresem wypadania i przerzedzenia się włosów. Jest to jednak proces odwracalny. Warunkiem jest jednak rozsądna dieta – mówi dr Meszyńska.

Rada: Nie odchudzaj się tzw. głodówką i przypadkową dietą ubogą w witaminy oraz cynk i żelazo. Stopniowe odchudzanie w oparciu o zbilansowaną dietę nie wpłynie negatywnie na włosy.

Kiedy włosy są zbyt tłuste

Nadmiar łju i łupież to nie tylko problem natury estetycznej. Z czasem może on także wpłynąć na... gęstość

Ach, te geny

Za łysieniem nie zawsze stoją nasze nawyki czy uleczalne schorzenia. Często „winne” są geny. Łysienie typu żeńskiego, będące odpowiednikiem łysienia typu męskiego (androgenowego), to postępujący proces, który uwarunkowany jest genetycznie. Szacuje się, że dotyczy ono nawet 20-60% kobiet przed 60-tką. – Mówiąc wprost, jeśli babcia lub mama miały problem z łysieniem lub cienkimi włosami, najpewniej i nas on dotknie – mówi dr Meszyńska. Łysienie tego typu łatwo poznać po schemacie. Włosy przerzedzają się przede wszystkim w okolicy czoła, to miejsca niezwykle podatne na działanie androgenów. Nieco mniej intensywniej proces postępuje natomiast w okolicy



REKLAMA



W wakacje więcej! +300€

Praca w opiece

- ✓ sprawdzamy miejsca pracy
- ✓ gwarantujemy przejazd w obie strony, zakwaterowanie i wyżywienie
- ✓ opłacamy wysokie składki ZUS
- ✓ możesz skontaktować się z nami 24/7
- ✓ jesteś blisko Ciebie

Zadzwoń:

+ 48 12 290 44 38

www.opiekunki.interkadra.pl

zwłaszcza jeśli objawy sugerują niedokrwistość. Wzbogać także dietę w warzywa bogate w żelazo, zwłaszcza szpinak, sałatę, jarmuż, a także buraki, soczewicę, marchew i pietruszkę. Warto sięgnąć po owoce, zwłaszcza: morele, jabłka, truskawki, czereśnie, maliny, wiśnie. Jedzmy je bez ograniczeń!

Uważaj na odchudzanie

Chociaż przyjemniej jest zgubić szybko 5 czy 10 kilogramów, to nie zawsze szybkie chudnięcie wpływa pozytywnie na organizm. Tę nagłą zmianę masy ciała „odczuwają” także nasze włosy. Powód? Szybkie schudnięcie przez organizm odbierane jest jak fizyczna trauma, duży wysiłek, na który nie zawsze jest przygotowany. – Intensywna dieta odchudzająca, która w ekspresowym tempie ma spalić kilogramy, bywa stresu-

włosów. Włosy z łojotokiem są bardziej podatne na „wychwytywanie” z powietrza chorobotwórczych drobnoustrojów, mogących powodować infekcje skóry. Czasami w takiej sytuacji może dojść do jednoczesnego zakażenia bakteryjnego, grzybiczego i pasożytniczego. – Skutkiem tego jest tzw. infekcja domieszkowa, czyli penetracja przez drobnoustroje brodawki lub mieszka włosowego i uszkodzenie bardzo delikatnej macierzy włosa. Może to prowadzić do zahamowania wzrostu włosów lub wręcz przeciwnie, wypadania – tłumaczy dermatolog.

Rada: Jeśli masz włosy skłonne do przetłuszczania, stosuj odpowiedni szampon lub emulsję do włosów tłustych. Warto także sięgnąć po przeciwłupieżowe szampony zawierające cynk.

potylicy. Co ciekawe, pomimo podobnego schematu do męskiego, u kobiet rzadko dochodzi do całkowitego wylsienia.

Rada: Sięgnij po mezoterapię igłową z koktajlem odżywczym zawierającym np. finasteryd, dutasteryd lub minoksidil. Zdecyduj się także na farmakoterapię. Wykorzystuje się w niej 2 leki – finasteryd lub minoksidil. Działanie tego pierwszego blokuje produkcję dihydrotestosteronu (aktywnej formy testosteronu), którego nadmiar przyczynia się do wypadania włosów. Drugi z leków, podawany miejscowo w stężeniu 2% lub 5%, rozszerza naczynia krwionośne głowy i poprawia krążenie, powodując odrost włosów w nieznacznym stopniu.

Bujną czuprynę mieć

Włosy są cennym atrybutem urody, nie dziwi więc, że ich utrata stanowi istotny problem. Co mają włosy do pewności siebie? Przeczytaj!



Każdy z nas traci dziennie około 50-100 włosów i nawet tego nie zauważa. Przeciętnie ze skóry głowy wyrasta 80.000-150.000 tys. włosów. W dni, kiedy myjemy włosy może ich wypaść nawet do 250. Taka liczba nie powinna być jednak powodem do obaw. Co powinno nas zaniepokoić? Można przyjąć, że problem zaczyna się wtedy, kiedy liczba włosów spada poniżej 50 na cm². Kiedy włosy zaczynają wypadać garściami, znajdujemy je w dużych ilościach na poduszce, w umywalce, pod prysznicem – wówczas pojawiają się prześwity i widoczne przerzedzenie włosów. Wtedy warto problem diagnozować u specjalisty i szukać rozwiązań.

Jeden z największych lęków

Ekspertki szacują, że 80 proc. mężczyzn doświadczy utraty włosów w pewnym momencie swojego życia. Większości z nich dotyczyć będzie łysienie androgenowe, które odpowiada za 95 proc. wszystkich przypadków utraty włosów u panów. Badania pokazują, że wraz z utratą

włosów mężczyźni czują, że tracą kontrolę nad własnym życiem. W jednej z ankiet przeprowadzonej w Wielkiej Brytanii zapytano mężczyzn o ich największe lęki. Brytyjczycy najbardziej boją się m.in. choroby, śmierci czy ataku terrorystów, zaś na 7 miejscu... utraty włosów. Co ciekawe, panowie woleliby stracić pracę czy zostać zdradzonymi niż wyłysieć.

Łysienie kobiet

To mit, że problem łysienia dotyczy wyłącznie mężczyzn. Kobiety również zmagają się z utratą włosów m.in. na skutek zaburzeń hormonalnych po menopauzie, pod wpływem długotrwałego stresu, przy wahaniami wagi, po zabiegach stylizacyjnych oraz w schorzeniach takich jak zespół policystycznych jajników czy anemia. Natomiast nie każdy zdaje sobie sprawę z tego, że u kobiet, podobnie jak u mężczyzn, występuje łysienie androgenowe, na które wpływ mają geny i hormony. Łysienie typu męskiego u kobiet przebiega dość podobnie jak u panów, włosy najczęściej przerzedzają się równomiernie na całej po-

wierzchni skóry głowy lub od czubka, pogłębiając się na boki. Natomiast u pań rzadko występuje charakterystyczna dla łysienia męskiego tzw. korona, czyli placki łysej skóry na czubku głowy czy cofnięta linia czoła tzw. zakola. Kobiety bardzo rzadko łysieją całkowicie, ich włosy są za to przerzedzone, a jeśli odrastają to cieńsze i krótsze.

Przeszczep włosów

Przeszczep włosów to trwałe rozwiązanie problemu. – Pacjenci mają do wyboru metodę STRIP, gdzie z tyłu głowy wycina się pasek owłosionej skóry lub FUE, gdzie pobiera się pojedyncze mieszki włosowe. Ta druga metoda zyskuje na popularności ze względu wykorzystywaną technologię. Zabieg przeszczepu włosów techniką FUE może być wykonany manualnie, ale coraz częściej w zabiegu asystuje robot. Ze względu na małą inwazyjność pacjent może po kilku dniach wrócić do pełnej aktywności. Nową, trwałą fryzurą pacjent może cieszyć się po około roku – wyjaśnia dr Grzegorz Turowski, chirurg plastyczny.

Witamina D - witamina słońca

Zdecydowana większość Polaków ma jej niedobór. Ograniczona ekspozycja naszej skóry na słońce, w połączeniu z dietą ubogą w produkty zawierające witaminę D (np. tłuste ryby, jaja, grzyby), najczęściej prowadzą do jej braku w organizmie. - U osoby dorosłej, objawami niedoboru witaminy D są często bóle mięśniowe, bóle stawowe, ogólne złe samopoczucie i częste infekcje. Złuszczają, jeśli mamy do czynienia z kobietami w okresie menopauzalnym, kiedy to ochronne działanie estrogenów przestaje funkcjonować – mówi prof. Marek Ruchała.

Z badań wynika, że aż 90 proc. Polaków ma niedobór witaminy D. Skutecznym rozwiązaniem może być więc jej suplementacja. - Obecne rekomendacje zalecają przyjmowanie tej witaminy we wszystkich grupach wiekowych. Natomiast szczególnie istotne jest to osób w wieku podeszłym, gdzie synteza skórna witaminy jest zaburzona, u osób z upośle-

dzonym wchłanianiem, np. w zaburzeniach wątroby lub nerek, a także u niemowląt i u dzieci, szczególnie w okresie wzrostu. – mówi dr hab. Agnieszka Bienert, farmaceutka z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.

Działa ona na poziomie komórkowym, przede wszystkim w mechanizmie genowym i to są procesy, które dość długo trwają. Witamina D reguluje wiele ważnych funkcji, ale to wymaga czasu, często miesięcy, a nawet lat – mówi dr hab. Agnieszka Bienert. Dlatego, powinniśmy się starać, żeby w naszym organizmie była stała ilość witaminy D. Ekspertki podkreślają, że jej działanie jest bardzo szerokie, m.in. wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego, a według najnowszych doniesień ma wpływ również na płodność. Ekspertka podkreśla, że witamina D nie działa doraźnie i dlatego nie ma sensu przyjmować jej dużych dawek np. w okresie infekcji.



- Zalecane dawki witaminy D u osób dorosłych to 800 do 2000 jednostek międzynarodowych na dobę. Wyższe dawki zalecane są u osób otyłych, ciemnoskórych i pracujących na zmianach nocnych. Natomiast u dzieci od roku do 18 r.ż. jest to od 600 do 1000 j.m. – mówi dr hab. Agnieszka Bienert.

źródło: zdrowie.pap.pl

VITRUM® D₃

Vitaminum D₃ 2000 j.m. forte

WITAMINA D NATURALNEGO POCHODZENIA

Osobom powyżej 65 r.ż. zaleca się całoroczną suplementację witaminą D w ilości 800-2000 j.m. / dzień*



Witamina D wspomaga prawidłową pracę układu odpornościowego, mięśni oraz utrzymanie zdrowych kości i zębów



Olej z krokosza barwierskiego zawarty w kapsułce zwiększa przyswajalność witaminy D



Mała, łatwa do połknięcia kapsułka może być przyjmowana niezależnie od posiłku



SUPLEMENT DIETY

PL/VDF/18/0007
Producent: Takeda Pharma sp. z o.o.

*Wyszczególnienie suplementacji witaminą D dla Europy Środkowej - rekomendowane dawki witaminy D dla populacji zdrowej oraz dla grup ryzyka deficytu witaminy D. Płudości P. i wsp. Endokrynologia Polska, Tom 64; Numer 4/2013.

Regeneracja skóry po lecie

ZABIEGI MEDYCyny ESTETYCZNEJ

Słońce, wysokie temperatury, kąpiele w morzu czy basenie – tak najczęściej mijają nam wakacyjne dni. Niestety niekorzystnie wpływają na stan naszej skóry, która po lecie często jest przesuszona, podrażniona czy pełna przebarwień. Pomocą stają się wtedy zabiegi z zakresu medycyny estetycznej – jakie wykonać, by przywrócić cerze promienność i blask?

Na to pytanie odpowiada dr Joanna Wiśniewska-Goryń, specjalista chirurgii plastycznej i ogólnej w Centrum Medycznym Damiana.

Jeśli nasza skóra domaga się nawilżenia warto postawić na zabieg mezoterapii igłowej. Jest to metoda polegająca na śródskórnych iniekcjach aktywnych substancji, które powodują bardzo skuteczne i głębokie nawilżenie skóry. Odpowiada za to głównie kwas hialuronowy – naturalna substancja występująca w organizmie, której ilość w tkankach z wiekiem systematycznie zanika. Zabiegi z jego użyciem utrzymują się od 6 do 18 miesięcy i służą przede wszystkim osobom, które mają problemy z prawidłowym napięciem skóry, utratą nawilżenia czy brakiem sprężystości. Metoda ta pozwala na odmłodzenie naszej twarzy poprzez wypełnianie zmarszczek (warto przy tym podkreślić, że takich efektów nie da stosowanie serum do twarzy zawierającego kwas hialuronowy). Jego działanie oparte jest na utrzymaniu stanu maksymalnego nawilżenia – jest to możliwe dzięki zdolności higroskopijnej, czyli wiązaniu wody (jedna cząsteczka wiąże około 1000 razy więcej wody niż sama waży). Z tego powodu kwas hialuronowy jest szczególnie polecany dla skóry suchej.

Zabiegi mezoterapii igłowej pozwalają uzupełnić niedobory witamin oraz minerałów, wspomagają mikrokrążenie i stymulują komórki do produkcji nowych włókien kolagenowych. Dobór substancji aktywnych jest indywidualny dla każdego pacjenta – w zależności od problemu, z jakim się zmagają. Po zakończonej serii zabiegów (ich liczbę określa lekarz po wywiadzie z pacjentem) obserwuje się wyraźną poprawę gęstości skóry, która staje się odmłodzona i rozjaśniona.

Odżywcze koktajle dla skóry

Po okresie wakacyjnym i związanym z nim częstym przebywaniem na słońcu zazwyczaj możemy pochwalić się piękną opalenizną. Niestety wraz z nią na naszym ciele mogą pojawić się nieestetyczne przebarwienia skóry. Są to obszary róż-

nej wielkości i kształtu o nieco ciemniejszym zabarwieniu niż pozostałe części ciała. Plamy pigmentacyjne występują najczęściej na czole, nosie, policzkach czy w okolicy ust. Typowe jest również powstawanie przebarwień na dłoniach, dekolcie i szyi. Na pomoc przychodzi nam witamina C, która od lat stosowana jest w celu zachowania nie tylko odporności, ale także zdrowego i młodego wyglądu. Dzięki niej możemy usuwać przebarwienia, wyrównać kolor skóry i rozświetlić ją. Ponadto jest ona składnikiem niezbędnym do syntezy kolagenu oraz chroni skórę przed przedwczesnym starzeniem. Właśnie z tego powodu jest stosowana przez specjalistów medycyny przeciwstarzeniowej w rewitalizujących koktajlach przeciwzmarszczkowych kremów, pozwalających wyrównać kolor skóry.

Zabiegi kolagenowe

Odmłodzenie twarzy, szczególnie po okresie letnim, można uzyskać także za pomocą zabiegów odbudowujących kolagen. Np. kolagen Linerase to innowacyjna terapia z zakresu medycyny przeciwstarzeniowej (dostępna np. w Centrum Zdrowej Skóry), której celem jest regeneracja skóry i przywrócenie jej blasku i sprężystości. Kolagen Linerase dzięki zawartym substancjom aktywnym stymuluje do wzrostu włókna kolagenowe i fibroplasty odpowiadające za młody wygląd i kondycję skóry. To preparat, który aplikuje się w formie iniekcji w okolice twarzy, szyi i dekoltu, ale także całego ciała. Zabieg nie wymaga okresu rekonwalescencji, jest bezpieczny i nie powoduje reakcji alergicznych.

Peeling na przebarwienia twarzy

Kolejnym sposobem, który pozwoli poprawić wygląd naszego ciała i zredukować przebarwienia skóry po lecie, jest wykonanie peelingu. Zabiegi te służą złuszczeniu zewnętrznej warstwy skóry, a celem jest pobudzenie jej do regeneracji i odżywienia. Korzystając z profesjonalnych peelingu możemy też osiągnąć różne efekty (od regeneracji skóry po redukcję przebarwień) – wszystko zależne

jest od doboru preparatów (np. chemiczne czy enzymatyczne). Dzięki stosowanym peelingom dermatologicznym możemy odżywić komórki naskórka czy wspomóc syntezę kolagenu i elastyny. Zabiegi te pozwalają także na regulację wydzielania sebum, rozjaśnianie przebarwień czy spłycają zmarszczki. Rodzaj peelingu powinien wskazać specjalista, który dobierze go adekwatnie do potrzeb danej osoby.

Lifting na odmłodzenie

Osocze bogatopłytkowe to zabieg, którego celem jest poprawa struktury i koloru skóry, dlatego doskonale sprawdza się jako terapia „odmładzająca”. Po jego wykonaniu cera staje się odświeżona, promienna i wypoczęta. Atutem jest wygładzenie zmarszczek i poprawa napięcia skóry. W ostatnich latach stał się bardzo powszechny i często stosowany – powodem jego popularności jest bezpieczeństwo i brak występowania działań niepożądanych, a to wszystko dzięki wykorzystaniu własnej krwi pacjenta. Metoda ta polega na wstrzykiwaniu pod skórę zawiesziny płytek krwi i to od ich jakości oraz zawartych w nich czynników wzrostu zależy końcowy efekt. W praktyce oznacza to, że do zabiegu trzeba się należycie przygotować – np. stosować zbilansowaną dietę czy nie palić papierosów. Osocze bogatopłytkowe stanowi także alternatywę dla osób, które nie akceptują kwasu hialuronowego lub chorują na ciężką alergię. Osocze ma również działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, dzięki czemu wywiera ochronny wpływ na naszą skórę.

Ważne bezpieczeństwo

Pamiętajmy, że planując poddanie się zabiegowi z zakresu chirurgii plastycznej czy medycyny estetycznej należy przede wszystkim pomyśleć o swoim bezpieczeństwie. Bardzo ważny jest wybór kompetentnego specjalisty, w miejscu z odpowiednim zapleczem medycznym, który zapewni kompleksową opiekę poczynając od przygotowania nas do zabiegu, przez konsultację i wykonanie odpowiednich badań, aż po monitorowanie efektu końcowego.

Seniorała, czyli seniorzy głos w sprawie mody

Taka sytuacja – przeglądam odzież i tekstylia domowe, bo zbliża się termin odbioru używanych rzeczy. Staram się to robić konsekwentnie i systematycznie, bo czasy takie, że wszystkiego za dużo i wtedy najlepiej podzielić się tym, co nam się jakoś nazbierało. A że w zbieractwie mamy z małżonkiem niebywałe osiągnięcia (okazje na nas napadają, promocje kuszą, a wyuczona w PRL-u natura łowcy zabija wrodzoną mądrość i wygasza rozum), no to mam co robić. Właśnie przeczłochałam się przez pełną niezbędną rzecz szafę mojego męża, poprawiłam refleksją nad swoim dorobkiem, opróżniłam dom z różnych zbędnych utensyliów, a na deser rzuciłam się w pościeli i ręczniki. Kiedy, przekonana o pełnej swobodzie działań, na światło dzienne wyjęłam wszystkie ręczniki kąpielowe, nagle z tyłu, całkowicie niespodziewanie pojawił się osobisty Mąż i głosem nieznośnym sprzeciwu oznajmił „Tylko mi tego ręcznika nie wyrzucaj”.

A w ręce właśnie trzymałam wyblakły i kompletnie bez żadnego wyrazu ręcznik kąpielowy, kupiony ponad 12 lat temu na Hawajach. Wtedy ośniewał kolorem, urodą tańczącej dziewczyny uchwyconej na nim w zalotnej pozie oraz wyraźnym napisem „Hawaje”, sugerującym wieczną pamięć podróży życia. Po latach, z wszystkich funkcji nabytego wówczas ręcznika została tylko użytkowa. Kolor wypłowiał, dziewczyna zanikła, a napis jest ledwie widoczny. Można się tą płachtą najwyżej wytrzeć. I właściwie, jak na ręcznik przystało, o to chodzi! Tyle że niekoniecznie na plaży, gdzie ludzie z nudów często oglądają cudze ręczniki. Tym bardziej, że mamy w szafie kilka innych, które są znacznie ładniejsze i można z nimi stanąć w szranki, kto ma ciekawszy. Więc nieśmiało pytam: – Dlaczego?

– Bo to są piękne wspomnienia – słyszę w odpowiedzi! I oto stanęłam wobec najpoważniejszego dylematu, który kojarzy mi się z modą – co ważniejsze? Nadążanie za nowym czy pielęgnowanie starego? Być może nie jest to rozterka wszystkich. Ale z pewnością nieobca wielu, a na pewno szczególnie bliska przedstawicielkom płci piękniejszej. Bo która z nas, rzucając w szafie pełnej ubrań, próbując ubrać się dobrze w związku z jakimś wydarzeniem (słowo dobrze rozumem, jako stosownie do



okoliczności, zgodnie z obowiązującym trendem, swoim stanem oraz samopoczuciem), nie miała tej refleksji, że w szafie więcej sentymentów niż potencjału? Jako jednostka po wielu przejściach odzieżowych, wzbogacających moją samowiedzę oraz znajomość psychiki ludzkiej (omówione z wieloma osobami o podobnych doświadczeniach), a także przysposabiających mi wielu okazji do zadumy nad liczbą nietrafień odzieżowych, co raz częściej jestem gotowa, by zrezygnować z tego, co modne i dla wszystkich na rzecz tego, co sprawdzone i wygodne dla mnie. Niestety! To właśnie grozi rosnącą liczbą sentymentów, spłowiałych niewiast na hawajskich ręcznikach, rozciągniętych swetrów oraz wypchanych na kolanach portek, a także butów zachodzonych na śmierć nadmiarem chodzenia (bo z niewygodnymi rozstajemy się szybciej).

W swoim życiu przeżyłam także rozczarowania stosunkiem innych do zmieniającej się mody. Otóż jakieś dwadzieścia lat po maturze pewien dawny dobry znajomy ze szkoły zaprosił mnie na obiad do eleganckiej restauracji. Znajomy był zamożnym i wykształconym człowiekiem, bywałem w świecie, dlatego kiedy spotkaliśmy się ze zdziwieniem odkryłam, że coś mi w jego wyglądzie nie pasuje. Na pierwszy rzut oka wszystko było normalnie, ale

na drugi – już nie. Rzucałam tym okiem wielokrotnie i ciągle coś mi nie grało. Męczyłam się, próbując zrozumieć, co tu nie gra do momentu, w którym dawny kolega zwierzył mi się, że z przyjemnością założył dzisiaj... spodnie, w których dwadzieścia lat temu zdawał maturo. Zrobił to specjalnie dla mnie!

Oczy zrobiły mi się dużo większe i z wrażeń wbiło mnie w krzesło. Uświadomiłam sobie, iż faktycznie krój wskazywał, że albo mam do czynienia z prekursorem aktualnych trendów, albo wielkim miłośnikiem sentymentów w szafie. Bo w modzie wszystko wraca i łatwo ulec przeświadczeniu, że jak coś wyciągamy z lamusa, to jesteśmy nadal na topie i wszystko gra. Złuda ogromna.

Otóż spodnie z dwudziestolennim stażem to po prostu stare portki, a super ręcznik z hawajską panienką po latach wygląda, jak... zmarowny użyciem ręcznik z wyblakłą hawajską panienką. Sprawy, bez wyrazu i szyku.

Obawiam się, że innej opcji nie ma! Za modą po prostu trzeba nadążać, a szafę przeglądać i odświeżać.

Joanna Ciechanowska
www.senioralki.blogspot.com

Acard®
Acidum acetylsalicylicum

Acard®
Acidum acetylsalicylicum
tabletki dojelitowe
75 mg
60 tabletek dojelitowych

Nowe opakowanie, to samo działanie

Twoje tabletki od serca zmieniają opakowanie.
Poza tym niezmiennie chronią Cię przed
zawałem serca i udarem niedokrwiennym mózgu*.
I jak zawsze wystarczy tylko 1 tabletkę na dobę.

Polfa Warszawa S.A. GRUPA polpharma

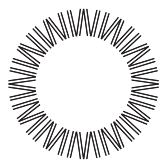
Acard. Skład i postać: Jedna tabletkę dojelitowa zawiera 75 mg kwasu acetylosalicylowego. **Wskazania:** Choroba niedokrwienna serca oraz wszelkie sytuacje kliniczne, w których celowe jest hamowanie agregacji płytek krwi: zapobieganie zawałowi serca u osób dużego ryzyka, świeży zawał serca lub podejrzenie świeżego zawału serca, niestabilna choroba wieńcowa, prewencja wtórna u osób po przebyłym zawałowi serca, stan po wszczepieniu pomostów aortalno-wieńcowych, angioplastyce wieńcowej, zapobieganie napadom przejściowego niedokrwienia mózgu (TIA) i niedokrwiennemu udarowi mózgu u pacjentów z TIA, po przebyłym udarze niedokrwiennym mózgu u pacjentów z TIA; u osób z zarostową miażdżycą tętnic obwodowych, zapobieganie zakrzepicy naczyń wieńcowych u pacjentów z mnogimi czynnikami ryzyka, zapobieganie zakrzepicy żyłnej i zatorowi płuc u pacjentów długotrwale unieruchomionych, np. po dużych zabiegach chirurgicznych jako uzupełnienie innych sposobów profilaktyki. **Przeciwwskazania:** Produktu Acard nie należy stosować: w przypadku nadwrażliwości na substancję czynną - kwas acetylosalicylowy, inne salicylany lub którąkolwiek substancję pomocniczą leku; u pacjentów ze skazą krwotoczną; u pacjentów z czynną chorobą wrzodową żołądka i (lub) dwunastnicy; u pacjentów z ciężką niewydolnością nerek; u pacjentów z ciężką niewydolnością wątroby; u pacjentów z napadami tzw. astmy aspirynowej w wywiadzie, wywołanymi podaniem salicylanów lub substancji o podobnym działaniu, szczególnie niesteroidowych leków przeciwzapalnych; jednocześnie z metotreksatem w dawkach 15 mg na tydzień lub większych; w ostatnim trymestrze ciąży; u dzieci w wieku do 12 lat w przebiegu infekcji wirusowych ze względu na ryzyko wystąpienia zespołu Reye'a - rzadko występującej, ale ciężkiej choroby powodującej uszkodzenie wątroby i mózgu. **Podmiot odpowiedzialny:** Polfa Warszawa S.A. Dodatkowych informacji o leku udziela: Polpharma Biuro Handlowe Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 6, 00-728 Warszawa; tel.: +48 22 364 61 00; faks: +48 22 364 61 02. www.polpharma.pl.ChPL:2017.05.31.

ACRD/599/01-2019

* Acard wskazany jest m.in. w: zapobieganiu zawałowi serca u osób dużego ryzyka; w prewencji wtórnej po przebyłym zawałowi serca; w zapobieganiu napadom przejściowego niedokrwienia mózgu (TIA) i niedokrwiennemu udarowi mózgu u pacjentów z TIA; po przebyłym udarze niedokrwiennym mózgu u pacjentów z TIA.

PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z ULOTKĄ, KTÓRA ZAWIERA WSKAZANIA, PRZECIWWSKAZANIA, DANE DOTYCZĄCE DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH I DAWKOWANIE ORAZ INFORMACJE DOTYCZĄCE STOSOWANIA PRODUKTU LECZNICZEGO, BĄDŹ SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ, GDYŻ KAŻDY LEK NIEWŁAŚCIWIE STOSOWANY ZAGRAŻA TWOJEMU ŻYCIU LUB ZDROWIU.

REKLAMA

OPERA
WROCLAWSKASEZON / SEASON
2019 — 2020

PREMIERY / PREMIERES

1, 2 / 10 / 2019	Zygmunt Krauze YEMAYA – KRÓLOWA MÓRZ / YEMAYA – QUEEN OF THE SEAS PRAPREMIERA / WORLD PREMIERE
17 / 11 / 2019	Giuseppe Verdi TRAVIATA / LA TRAVIATA
6 / 12 / 2019	Piotr Czajkowski DZIADEK DO ORZECHÓW / THE NUTCRACKER BALET / BALLET
31 / 12 / 2019	GALA SYLWESTROWA / NEW YEAR'S EVE GALA Gwiazdy Metropolitan Opera i Teatro alla Scala / Stars of the Metropolitan Opera and the Teatro alla Scala
14, 15 / 02 / 2020	Johann Strauss ZEMSTA NIETOPERZA / DIE FLEDERMAUS
21, 22 / 03 / 2020	Georges Bizet CARMEN
25 / 04 / 2020	Johann Sebastian Bach / Paweł Mykietyń / Alfred Schnittke BAROQUE, MON AMOUR BALET / BALLET
31 / 05 / 1 / 06 / 2020	Engelbert Humperdinck JAS I MAŁGOSIA / HANSEL AND GRETEL
26, 27, 28 / 06 / 2020	Gustav Holst PLANETY / THE PLANETS SUPERWIDOWISKO / SUPERPRODUCTION

SPEKTAKLE REPERTUAROWE
REPertoire PERFORMANCES

Cyganeria La Bohème, Don Giovanni, Eugeniusz Oniegin Eugene Onegin, Faust, Giselle, Gra w karty / Święto wiosny Card Game / The Rite of Spring, Halka, Kandyd Candide, Karnawał zwierząt The Carnival of the Animals, Kopciuszek La Cenerentola, Madame Butterfly, Nabucco, Opowieści Hoffmanna Les contes d'Hoffmann, Orfeusz i Eurydyka Orpheus and Eurydice, Pchła szachrajka Flea the Swindler, Poławiacze pereł The Pearl Fishers, Requiem d-moll Requiem in D minor, Romeo i Julia Romeo and Juliet, Rycerskość wieśniacza / Pajace Cavalleria rusticana / Pagliacci, Skrzypek na dachu Fiddler on the Roof

Opera Wroclawska
ul. Świdnicka 35
50-066 Wrocław
+48 71 370 88 80

www.opera.wroclaw.pl



Mecenas / Patronage

Sponsor strategiczny /
Opera sponsor

Mecenas / Patron



Partner Opery Wroclawskiej / Wrocław Opera partner

Partner Baletu Opery Wroclawskiej /
Partner of the Wrocław Opera Ballet

Patroni medialni / Media patronage



Pracujemy z klubami, a nie dla klubów

Mówią o sobie, że są tylko tłem. Jednak bez niego seniorzy z poznańskich klubów seniora nie mieliby tyle wiedzy, siły i odwagi, żeby stanąć na pierwszym planie. Animatorzy senioralne już od roku zagrzewają klubowiczów do walki z codziennością. Wspierają i pielęgnują rozwój, ale nie wyręczają.

Animatorzy działają przy Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu. Ich głównym zadaniem jest współpraca z klubami seniora. Mają z nimi stały kontakt, wspierają je w poszerzaniu oferty, docieraniu do nowych członków czy rozwiązywaniu bieżących zagadnień, ale pomagają też klubom dopiero powstającym. Ta idea kiełkowała w naszych głowach od dłuższego czasu. Projekt jest odpowiedzią na potrzeby seniorów. Centrum opracowało jego koncepcję na podstawie spotkań w klubach. Okazało się, że potrzebne są osoby, które będą nawiązywały bezpośrednie kontakty z klubami. Nasze animatorki są bardzo wrażliwe, mają ogromne doświadczenie i przede wszystkim są otwarte na to, żeby stale się uczyć – tłumaczy Wojciech Bauer, Dyrektor Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu.

Z klubami, a nie dla klubów

W Poznaniu działa obecnie ponad 80 klubów. Dzięki dotychczasowym działaniom animatorek powstało już kilka nowych. Każdy klub jest inny, a animatorki muszą w swojej pracy uwzględniać różnorodność ich potrzeb. Uczymy kluby rozwiązywać swoje problemy. Pracujemy z klubami, a nie dla klubów. Musimy zmotywować kluby, żeby mówiły, co chcą zrobić, ale nie możemy ich wyręczać, nasza rola ma polegać przede wszystkim na tym, żeby podpowiedzieć, jak samodzielnie zrealizować konkretne projekty. Jesteśmy tylko tłem – dajemy narzędzia, a kluby działają same – podkreśla Magdalena Kowalska, animatorka. Seniorzy mają lepsze pomysły od nas, tylko czasem nie wiedzą, jak je zrealizować – dodaje Wojciech Bauer.

Punktem wyjścia w pracy animatorskiej są spotkania z klubami seniora. Animatorzy są zawsze blisko klubów, poznają ich codzienność w bezpośrednich kontaktach. Widzimy, jak te środowiska działają od kuchni, w jakich warunkach się spotykają, co jest niezwykle cenne w tej pracy. Obserwujemy i diagnozujemy. Patrzymy na to wszystko z lotu ptaka, dzięki czemu możemy pewne rzeczy zauważyć, a tym samym potem umiejętnie podpowiadać klubom. To daje podstawę do wypracowywania systemowego wsparcia dla klubów – wyjaśnia Kinga Mistrzak, animatorka.

Liderzy na start

Dla animatorek bardzo istotna jest współpraca z liderami klubów. Liderzy są bardzo często zapracowani – biorą na siebie zbyt wiele zadań albo się nimi nie dzielą. Problemy pojawiają

się też wśród samych klubowiczów – zbyt wiele wymagają od liderów albo sami nie pomagają, czasem też liderzy nie dają klubowiczom przestrzeni do działania – wymienia Wojciech Bauer. Okazją do tego, aby liderzy mogli podzielić się swoimi spostrzeżeniami, doświadczeniami czy wątpliwościami związanymi z prowadzeniem klubu jest organizowane cyklicznie przez Centrum Inicjatyw Senioralnych forum klubów seniora. Lubię te momenty, kiedy przedstawiciele klubów się spotykają – jest sporo wzajemnej serdeczności wśród uczestników forum, którzy z każdym spotkaniem otwierają się bardziej i szczerze opowiadają o tym, co dzieje się w ich klubach – tłumaczy Kinga Mistrzak. Fora klubów cieszą się coraz większą popularnością, obecnie pojawiają się na nich więcej uczestników, którzy chętniej zabierają głos podczas tych spotkań. Na tym nam bardzo zależy – chcemy, żeby kluby czuły, że to jest przestrzeń do rozmów i wymiany poglądów – wyjaśnia Magdalena Kowalska. Podczas takich spotkań animatorki i zaproszeni goście przekazują klubowiczom również garść cennych dla nich informacji. Kluby mogą m.in. zdobyć wiedzę na temat tego, jak pozyskiwać środki finansowe na swoją działalność. Mamy informację z różnych miejsc w Poznaniu, że kluby mają coraz większą odwagę, żeby po nie sięgać. Świetnie sobie radzą z wszystkimi formalnościami – wystarczy wcześniej uzbroić je w niezbędną w tym temacie wiedzę. Klubowicze naprawdę biorą sprawy w swoje ręce, co nas ogromnie cieszy – dodaje animatorka.

Uczenie się może być inspirujące

Okazało się, że liderzy klubów są bardzo zainteresowani doskonaleniem. Odpowiadając na tę potrzebę, animatorki prowadzą warsztaty pod nazwą „Inspirujemy”. Liderzy podczas spotkań mogą m.in. dowiedzieć się, jakie są możliwości działań społecznych, kulturalnych czy rekreacyjnych dedykowanych seniorom. Uczestnicy warsztatów zdobywają też podstawową wiedzę na temat tworzenia projektów. Warsztaty „Inspirujemy” to przede wszystkim czas kreatywnej, międzyklubowej współpracy. Cieszymy się też, że w trakcie tych spotkań seniorzy wymieniają się kontaktami, inspirują się nawzajem. Kolejne planujemy w trakcie jesiennego cyklu wydarzeń „Senioralni. Poznań”. Będziemy nadal poruszać kwestie związane z realizacją projektów, ale z pewnością pojawią się też nowe wątki.

W najbliższym czasie animatorki ruszają z nową inicjatywą – Akademią Liderów Klubów Seniora. Będzie to cykl wykładów i warsztatów, podczas których liderzy klubów zdobędą narzędzia do ich prowadzenia – w planach jest poruszenie m.in. takich kwestii jak finansowanie, rozwiązywanie sytuacji trudnych czy integracja. Kompetencje zdobyte w ramach Akademii mają wzmocnić liderów istniejących klubów w codziennej działalności, ale też będą pomocne dla osób, które dopiero planują stworzenie miejsca aktywności senioralnej. Akademię Liderów dedykujemy osobom, które chcą pracować z grupami senioralnymi. Będziemy wydobywać liderkie umiejętności z tych osób. Spotkania będą okazją do tego, żeby zdobyć nowe umiejętności, a dla niektórych do uporządkowania zagadnień związanych z zarządzaniem. Chcemy, żeby w Akademii zaangażowały się również młode osoby – podkreśla Magdalena Kowalska.

Potencjał otoczenia

Animatorzy współpracują nie tylko z klubami, ale też instytucjami otwartymi na potrzeby seniorów, radami osiedli, organizacjami pozarządowymi czy parafiami. W pracy animatorek istotne jest sieciowanie. Ich celem jest też to, żeby otoczenie wiedziało o istnieniu klubów seniora. Mamy coraz większy odzew ze strony środowisk zainteresowanych tym, żeby działać z klubami seniora – podkreśla Wojciech Bauer. Animatorzy zainicjowali już m.in. współpracę klubów z Centrum Kultury „Zamek” w Poznaniu. Jego pracownicy prowadzą dla seniorów w klubach wykłady z historii sztuki z prelekcją fotograficzną, nawiązujące do miejsc i wydarzeń w Poznaniu. Seniorzy są bardzo zróżnicowaną grupą – są ci bardziej aktywni, ale też seniorzy zależni, o których animatorki w swojej pracy nie zapominają. Chcemy docierać do tych, do których dotrzeć najtrudniej. Naszą rolą jest również ukierunkowanie działań klubu w tę stronę. Na tym polega sieciowanie – w tym przypadku korzystamy z istniejącego już lokalnego potencjału, a seniorzy mają ogromną chęć do działania, są bardzo wrażliwi i twórczy – wyjaśnia Kinga Mistrzak.

Starsi i młodszy razem

Animatorzy podjęli też już pierwsze kroki we współpracy ze studentami, którzy pojawiają się w klubach z wykładami na różne tematy, m.in. z zakresu psychologii, pedagogiki i dietetyki. Spotkania podobają się klubowiczom. Budowanie międzypokoleniowych

relacji jest dla animatorek niezwykle ważne. Chcemy, żeby kluby nauczyły się współpracować z młodszymi osobami. Kluby stają się coraz bardziej otwarte. Pokazujemy, że takie otwarcie się na innych, może przynieść wiele korzyści. Dzięki temu klub nie jest miejscem, w którym pije się kawę – w klubie można uczestniczyć w bardzo ciekawych wykładach i warsztatach, z klubem można wyjechać na fajną wycieczkę. Klub staje się bardzo często drugim domem, a jeśli jest życzliwy i otwarty, tym chętniej przyłączy się do niego nowe osoby – podkreśla Wojciech Bauer. Wokół nas jest coraz więcej działań międzypokoleniowych. To jest dobry kierunek, bo są one najbardziej więziotwórcze – dodaje Kinga Mistrzak.

Coraz większa świadomość

Z animatorkami kontaktuje się coraz więcej instytucji, organizacji czy osób, które chcą się dowiedzieć, kim są, jak działają. W Centrum sporo seniorów pyta ostatnio o kluby w Poznaniu. Odzywają się rady osiedla, które chciałyby w swoich społecznościach zakładać kluby albo je reaktywować. Jest coraz większa świadomość tego, że jesteśmy i działamy na rzecz klubów, co ważne – nie tylko w samym środowisku klubowiczów – podkreśla Magdalena Kowalska. Najtrudniej jest nam zdobyć zaufanie klubowiczów i podtrzymać je. Kluby zawsze przyjmują nas bardzo serdecznie, ale nawiązanie długotrwałej relacji wymaga czasu i pracy – tylko dzięki temu będziemy mogli zaferować klubom realne wsparcie. To bardzo trudne, ale jest najcenniejsze. Takie szczere relacje pomogą nam dotrzeć do prawdziwych problemów, z którymi borykają się kluby – argumentuje Kinga Mistrzak. Klubowicze mają też ze sobą coraz większy kontakt, łączą swoje siły podczas realizowania przeróżnych zadań. Kluby powinny się dostrzec i wspierać, dzięki temu łatwiej im będzie określać swoją rolę i tożsamość – dodaje animatorka.

Aleksandra Gracjusz

Animatorzy Senioralne

Magdalena Kowalska
Magdalena Foryś
Kinga Mistrzak

Centrum Inicjatyw Senioralnych

ul. Mielżyńskiego 24,
Poznań

tel. 517 068 827

pn.-pt. w godz. 8.00-16.00
magdalena.kowalska@centrumis.pl
kinga.mistrzak@centrumis.pl

Nowe miejsce na senioralnej mapie Wrocławia

Zgodnie z zapowiedzią prezydenta Wrocławia Jacka Sutryka przy pl. Solidarności 1/3/5 otwarto „Przestrzeń Trzeciego Wieku” – Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego. To kolejne miejsce, w którym seniorzy mogą aktywnie spędzić czas m.in. podczas wykładów, warsztatów, konsultacji, spotkań czy konferencji.

Oficjalne otwarcie Przestrzeni Trzeciego Wieku, które odbyło się 26 czerwca 2019 r., uświetnił wieczorek taneczny w klimacie lat 20. i 30. Soliści teatru „Scena Kamienica” wykonali takie szlagiery, jak „Jesienne róże”, „Zimny drań”, „Umówiłem się z nią na dziesiątą”, „Sex appeal”, „Powróćmy jak za dawnych lat”, przypominając twórczość Eugeniusza Bodo, Henryka Warsa, Hanki Ordonówny. Dodatkowo podczas uroczystego balu wrocławscy seniorzy mieli okazję wziąć udział w wielu konkursach z nagrodami i zabawach, a także spróbować swoich sił w tańcach, które triumfowały w przedwojennych kabaretach. Wieczór poprowadzili Maciej Michałkowski i Damian Domalewski (teatr Scena Kamienica), angażując Publiczność do wspólnej zabawy.

Przestrzeń Trzeciego Wieku – działania

W harmonogramie wyda-

zeń w Przestrzeni Trzeciego Wieku nie zabraknie działań z zakresu edukacji, kultury, sportu i rekreacji oraz innych dziedzin, które interesują seniorów. Spotkania prowadzić będą eksperci, edukatorzy, animatorzy, artyści, a także sami seniorzy. W planach m.in. lekcje tańca, nordic walking, trening pamięci, warsztaty muzyczno-ruchowe (pedagogika zabawy), dyskusyjny klub książki, warsztaty samoobrony, wykłady z zakresu psychologii, historii Wrocławia, bezpieczeństwa, prawa. – Cieszymy się, że możemy zaproponować wrocławskim seniorom kolejne miejsce, w którym mogą realizować swoje pasje i zainteresowania, a także nawiązać nowe znajomości – podkreśliła Dorota Feliks, dyrektor WCRS.

Otwarty Klub Seniora

– Widzę w polityce senioralnej nie tylko zobowiązanie wobec

najstarszych z nas, ale także wielki potencjał do rozwoju miasta. Dlatego tak dużą wagę przykładam do zapewnienia wrocławskim seniorom wielu możliwości aktywnego, różnorodnego zrzeszania się i działania. Cieszę się, że na mapie naszego miasta pojawił się kolejny „srebrny” punkt – Otwarty Klub Seniora – mówił Prezydent Wrocławia Jacek Sutryk.

Otwarty Klub Seniora pomysły zostały jako przestrzeń aktywności, w której realizowane będą pomysły zgłaszane przez seniorów i grupy senioralne, mogą to być np. działania artystyczne: teatralne, wokalne, plastyczne, fotograficzne czy taneczne, działania rekreacyjno-sportowe: warsztaty taneczne, gimnastyczne i inne.

Porady i konsultacje

Poza bogatą ofertą działań aktywizacyjnych i edukacyjnych w Przestrzeni Trzeciego Wieku nie może zabraknąć

porad i konsultacji. Na przełomie sierpnia i września (z uwagi na urlopy konsultantów) uruchomione zostaną bezpłatne porady: prawne, psychologiczne, z zakresu ustawy o pomocy społecznej, z zakresu uzależnień, przemocy w rodzinie, poradnictwo zawodowe i inne.

W Przestrzeni Trzeciego Wieku mogą Państwo także skorzystać z konsultacji i porad prowadzonych przez Iłonę Zakowicz, Rzecznika Seniora i Opiekuna (pokój 318, III p.). – Serdecznie zachęcam do aktywnego uczestnictwa w działaniach realizowanych w Przestrzeni Trzeciego Wieku, szczególnie do korzystania z bezpłatnych porad i konsultacji. Jednocześnie



chciałbym zapewnić, że we wrześniu będą mieli Państwo możliwość skorzystania ze wsparcia większej liczby konsultantów i doradców. Osoby o ograniczonej sprawności ruchowej będą mogły skorzystać z porad i konsultacji telefonicznych, których lista podana zostanie we wrześniu – informuje Iłona Zakowicz.

Przestrzeń Trzeciego Wieku

Siedziba: pl. Solidarności 1/3/5, piętro III (p. 317, 318, 319) oraz IV (p. 403). Godziny otwarcia: 9.00 – 15.00 (od poniedziałku do piątku). Harmonogram wydarzeń dostępny będzie w pokoju numer 318, piętro III w ostatnim tygodniu sierpnia.

Nadchodzi wrocławskie święto seniorów!

W tym roku Dni Seniora Wrocław 2019 potrwają od 6 września do 6 października. Czeka nas blisko 200 wydarzeń z zakresu kultury, edukacji, zdrowia, sportu i rekreacji, które firmuje ponad 100 Partnerów.

Startujemy 6 września o godz. 10.00 na placu Nowy Targ, gdzie wspólnie spróbujemy pobić Kapeluszy Rekord Wrocławia. O godz. 11.30 barwny Marsz Kapeluszy wyruszy w stronę sceny na placu Gołębim w Rynku, gdzie odbędzie się wręczenie symbolicznych kluczy do bram miasta dla Królowej i Króla Seniorów. Od 12.30 czekają nas emocje związane z ogłoszeniem wyników konkursów i wręczeniem statuetek dla Przyjaciół Seniorów. Inaugurację zakończymy o godz. 13.00 koncertem „Muzyczny kalejdoskop” w wykonaniu wrocławskiego zespołu OLDERSI.

Najciekawsze wydarzenia

Przez cały miesiąc będzie w czym wybierać, zapraszamy do zapoznania się z harmonogramem DNI SENIORA 2019, który już niebawem pojawi się na stronie internetowej www.seniorzy.wroclaw.pl. Nie może Was zabraknąć na Balu Kapeluszy w dniu inauguracji (liczba miejsc ograniczona!). Uwagę polecamy także premierę przedstawienia teatralnego „Stara kobieta wysiaduje” na podstawie tekstu Tadeusza Różewicza – już 12 września na deskach Sceny

Kameralnej Teatru Polskiego. Inscenizacja przygotowana została przez grupę seniorów biorących udział w projekcie Granprix Senior.

Co roku tłumy przychodzą na dach Muzeum Współczesnego MWW na międzypokoleniową potańcówkę. 14 września zapraszamy na trzecią z rzędu edycję balu w chmurach. Wielbiciele brzmień a'capella wezmą udział w Przeglądzie Amatorskich Chórów Senioralnych już 16 września. Na podwórku Teatru Muzycznego Capitol zaprezentuje się około 20 chórów i zespołów śpiewających z całej Polski.

Targi Senioralne

W tradycję Dni Seniora wpisują się Targi Senioralne. 29 września we wnętrzach Teatru Polskiego prezentowana będzie różnorodna oferta około 50 partnerów Wrocławskiej Karty Seniora. Na odwiedzających czekają specjalne rabaty oraz bezpłatne konsultacje i porady z zakresu edukacji, kultury, zdrowia, sportu, turystyki i rekreacji.

W tym samym dniu pod gościnnym dachem Teatru Polskiego melomani wysłuchają koncertu pod nazwą „Gdy Opera spotyka się z Operetką”. Podczas wydarzenia

przeniesiemy się w podróż po słynnych dziełach operowych i operetkowych. Artyści zaprezentują także fragmenty rzadko wykonywanych w Polsce dzieł.

Spotkanie autorskie

Akcent literacki Dni Seniora wybrzmie już dzień później. Spotkanie autorskie z seniorami-twórcami książki pt. „Mój przyjaciel smartfon” poprowadzi Magda Wieteska. Książka ta jest owocem pracy seniorów podczas warsztatów dziennikarskich.

VII Senioralny Przegląd Małych Form Teatralnych i Kabaretów należy do znanych i cenionych artystycznych imprez cyklicznych na mapie Wrocławia. Teatralne i kabaretowe grupy senioralne z całego Dolnego Śląska zaprezentują się na scenie Centrum Kultury Agora 1 października.

Udział w wydarzeniach jest w większości bezpłatny, ale obowiązują zapisy w siedzibie Wrocławskiego Centrum Seniora bądź w siedzibach Partnerów – współorganizatorów senioralnych inicjatyw. Więcej informacji w siedzibie Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, pn.-pt. w godz. 9:00-15:00, tel. 71 772 49 40, www.seniorzy.wroclaw.pl

Spotkanie Grupy Dialogu

Komunikacja publiczna i jej stan oraz perspektywa zmian – taka tematyka zdominowała spotkanie Grupy Dialogu Społecznego.

Dwugodzinna rozmowa toczyła się 6 lipca br. w siedzibie Wrocławskiego Centrum Seniora. Gospodarzem spotkania był Dominik Golema, Rzecznik ds. Dialogu Społecznego. W spotkaniu wzięli udział emerytowani seniorzy m.in. nauczyciele akademicy, ekonomiści, reprezentanci Grupy „Ocaleni” WCRS, Stowarzyszenia „Tratwa”, Rady Przedmieścia Oławskiego. Obecni byli także: Anna Józefiak-Materna, dyrektor MOPS, Elżbieta Gorgoń z Fundacji Fonis, Robert Pawliszko, zastępca dyrektora WCRS i Iłona Zakowicz, Rzecznik Seniora i Opiekuna. Gościem specjalnym był Krzysztof Balawejder, prezes MPK.

Dyskutowano o stanie wrocławskich tramwajów i autobusów. Pojawiły się sugestie, że zdarzają się sytuacje jazdy hulajnogami i rowerami pomiędzy spokojnie oczekującymi na tramwaj seniorami. Wyartykułowano potrzebę spotkania z osobami odpowiedzialnymi za komunikację pieszą i rowerową oraz ze Strażą Miejską i Policją w ramach Grupy Dialogu Społecznego.

Wspomniano także o braku numeru tramwaju z boku pojazdu, ale ten problem jest już rozwiązany – MPK wprowadzi numery tramwajów na wszystkich bokach pojazdów.

Udogodnienia dla osób niesamodzielnych

W najbliższym czasie pojawi się kolejne udogodnienie dla osób niesamodzielnych, mających problem z poruszaniem się. Na wszystkich przystankach powstaną specjalnie oznakowane przestrzenie do wchodzenia na jezdnię, gdy podjeżdża tramwaj. Jak zapewnił prezes MPK, będą prowadzone stałe szkolenia i warsztaty dla kierujących pojazdami z zakresu empatii wobec pasażerów, a w szczególności osób niepełnosprawnych, starszych oraz podróżujących z małymi dziećmi.

Podczas spotkania Grupy Dialogu Społecznego ds. seniorów wrocławianie dziękowali za uruchomienie dodatkowych linii tramwajowych, które znacząco poprawiły przemieszczanie się po mieście. – Wszystkie tramwaje obsługują ruch Wrocławia. Kolejne zakupy taboru będą uwzględniały konsultacje z różnych środowisk społeczności Wrocławia, tak aby transport zbiorowy był przyjazny dla mieszkańców – mówił Krzysztof Balawejder. Jednocześnie prezes MPK podkreślił, że Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji

we Wrocławiu, do którego wpływa wiele skarg na stan szyn czy przystanków, nie odpowiada za te zadania, gdyż zajmuje się zadaniami w zakresie przewozu osób i bagażu środkami komunikacji miejskiej. Krzysztof Balawejder zapewnił również, że nawet jeżeli nie są możliwe do zastosowania i wdrożenia wszystkie uwagi (gdyż niejednokrotnie wykluczają się one z głosami innych pasażerów), to każdy głos i spostrzeżenie jest bardzo ważne i cenne oraz stanowi wskazówkę w niustannym podnoszeniu standardów w MPK. Wyraził ponadto zadowolenie ze spotkania i gotowość do dialogu w przyszłości.

Cykliczne spotkania

Przypominamy, że ideą cyklicznych spotkań Grupy Dialogu Społecznego ds. seniorów są diagnoza i wymiana doświadczeń dotyczących jakości i komfortu życia, funkcjonowania i kondycji oraz bezpieczeństwa seniorów w środowisku dużego miasta, jakim jest Wrocław. Kolejne spotkanie odbędzie się w piątek 13 września w godz. 11.00 – 13.00 w Przestrzeni III Wieku przy pl. Solidarności 1/3/5 na IV piętrze.

Nowa siedziba Rzecznika Seniora i Opiekuna

Od 20 lipca Rzecznik Seniora i Opiekuna spotyka się z Państwem w nowej siedzibie. Jest nią Przestrzeń Trzeciego Wieku – Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego przy pl. Solidarności 1/3/5, piętro III, pokój nr 318. W celu umówienia się z Rzecznikiem prosimy o kontakt telefoniczny, tel. 668 010 360



Z czym mylimy miłość?

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Problemy, jakie mamy z rozpoznawaniem, nazywaniem i wyrażaniem emocji, odpowiadają za szereg nieporozumień narosłych wokół miłości i związane z nimi dramaty. Ludzie często myślą miłość do człowieka z miłością do przeżywania miłości, z cierpieniem, ze słabością, z dziecięcą potrzebą bezpieczeństwa, a ponadto mężczyźni myślą miłość z lękiem o potencję.

Zdarza się, że ludzie są tak bardzo rozsmakowani w przeżywaniu uczuć, że aż się od nich uzależniają. Podczas gdy kierowanie się wyłącznie uczuciem wiąże się zwykle z beźmyślnością lub brakiem odpowiedzialności. Zdaniem W. Sztandera pragnąc miłości za wszelką cenę, broniąc się rozpaczliwie przed jej brakiem, niszczyliśmy samych siebie. A przecież miłość jest, a przynajmniej powinna być, siłą twórczą. W obronie przed bólem porzucenia, w lęku przed naruszeniem poczucia wartości, w niechęci przed konfrontacją z głębszą odpowiedzialnością przegrywamy samych siebie. Tak dzieje się wtedy, kiedy kocha się miłość, kiedy jest się uzależnionym od przeżywania uczuć. W takim wypadku człowiek jest drugorzędny statystą w sztuce z gwiazdorskim występem, w którym gwiazdorem jest uczucie. Niektórzy z nas, o władni pasją miłości, rozgrywają tę sztukę przez całe życie. Bywa, że po

trupach uczuć innych ludzi. A nawet ku własnej zgubie. Przykładem osoby uzależnionej od przeżywania emocji była Anna Karenina. Życie jest ruchem i wszystko podlega nieustannej zmianie. Toteż i uczucie musi się zmieniać. Namiętność powinna robić miejsce intymności i zaangażowaniu. Bliskości i odpowiedzialności. A kiedy nie jest to możliwe, potrzebne jest dojrzałe przeżycie żałoby po stracie miłości, która minęła. Bez tego grozi nam destrukcja. W miejsce Erosa, boga życia, pojawia się Thanatos, bóg śmierci.

Miłość jako cierpienie
Można wymienić dwa źródła mylenia miłości z cierpieniem. Jednym z nich jest zakodowane w doświadczeniach z dzieciństwa bolesne karcenie, wynikające z troski o nasze dobro, podstawą której jest miłość rodzicielska. Dotyczy to szczególnie dzisiejszych seniorów, których dzieciństwo przypadło na czasy, w których stosowanie

kar cielesnych, przemocy psychicznej, upokarzania uchodziło za normę. Stąd ból i cierpienie mogły zyskać tak zażyłe sąsiedztwo, że splotły się w jedno, tworząc specyficzną, wewnętrzną definicję miłości. Spotykamy się do dzisiaj z powiedzeniem: „Bije, znaczy kocha”. Drugim źródłem jest sposób odczytywania w naszej kulturze Ewangelii jako apoteozy cierpienia. Kiedy zadajemy sobie pytanie o to, skąd wiemy, że jesteśmy kochani przez Chrystusa, to jako pierwsza przychodzi nam na myśl odpowiedź, iż stąd, że za nas cierpiał. Znacznie rzadziej myślimy o tym, że uzdrawiał. Zdajemy się jakby nie dostrzegać tego, że cierpienie i śmierć nie były celem Chrystusa, były bardzo bolesnym, ale koniecznym etapem „przemiany” zakończonej radosnym i triumfalnym zmartwychwstaniem, będącym celem cierpienia i nadającym mu sens. To pomieszczenie miłości z cierpieniem jest kolejną przyczyną miłości na-

gowej i niszczącej. Stąd tak wiele kobiet niepotrafiących odejść od znęcających się nad nimi mężczyzn. Wierzących w to, że on naprawdę kocha, tylko jest nerwowy, nieszczęśliwy, coś mu poszło nie tak. Przekonanych, że skoro ja go kocham, to muszę z nim być, bo cierpienie jest nieodzowną częścią miłości. Owszem, bywa, ale tylko wtedy, gdy prowadzi do przemiany. Kiedy pomaga przemienić ból w perłę. Kiedy jest częścią procesu dojrzewania, a nie destruktywnym cierpiętnictwem.

Miłość jako poczucie bezpieczeństwa

Źródłem mylenia miłości ze słabością jest skłonność do szeroko rozumianego „folgowania sobie”. Słabość jako folgowanie sobie przybiera często szatę miłości, z czego rodzą się prawdziwe dramaty. Folgujemy swojej słabości do tego, by zobaczyć czyjś uśmiech czy z wielkim trudem uzyskane „dziękuję”, a czasem długo oczekiwany seks. Mimo że otrzymujemy je od drania albo hetery. Folgujemy sobie, nie umiając się prze-

ciwstawić i powiedzieć „nie” w sprawach, w których wymaga tego nasz rozum i rozpoznanie. Bo nie nauczono nas asertywności. Nie nauczyliśmy się stania na własnych nogach. Niczym słaby powód musimy szukać podpórek. Mylenie miłości z potrzebą bezpieczeństwa spowodowane jest tym, że jest to jedna z najbardziej podstawowych i najintensywniejszych potrzeb psychicznych człowieka. W trakcie rozwoju i życia zmieniają się wprawdzie źródła i sposoby jej realizowania, niemniej jej niezaspokojenie grozi poważnymi komplikacjami. Prawidłowe jej zaspokojenie powinno prowadzić do szerokiego bezpieczeństwa w wszechświecie. Osiągnięcie tego stanu nie jest jednak łatwe. Znacznie częściej myślą miłość z potrzebą bezpieczeństwa kobiety niż mężczyźni. Spowodowane jest to z jednej strony hierarchicznym spostrzeganiem świata przez mężczyzn, ich rywalizacją i wyścigiem do władzy, a infantylną potrzebą bezpieczeństwa części kobiet z drugiej. Możliwość pozyska-

nia krzyżówki tatusia z Panem Bogiem jest superatrakcyjna dla każdej zleknionej kobiety spragnionej bezpieczeństwa w dziecięcy sposób. Jedyną drogą do wyjścia z tej pułapki jest budowanie racjonalnego poczucia własnej wartości. W oparciu o zasoby, które każdy z nas posiada. Jest to możliwe w każdym okresie życia. Specjalnością mężczyzn jest natomiast mylenie miłości z lękiem o potencję. Wynika to ze specyfiki męskiego poczucia tożsamości, której istotnym elementem jest sprawność seksualna, ceniona wyżej przez mężczyzn w porównaniu z kobietami. Inną, równie istotną przyczyną tego pomieszczenia jest naturalny każdemu człowiekowi lęk przed starzeniem się i przemijaniem. Stąd tak modna i powszechna wymiana żon na „nowszy model”, przy którym można się poczuć młodszym, sprawniejszym. Wymiana, która często prowadzi do dramatów.

dr Jadwiga Kwiek



dr Jadwiga Kwiek

Dr Jadwiga Kwiek – psycholog, psychoterapeuta. Emerytowany pracownik naukowy, dydaktyk, wykładowca m.in. psychologii na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu. Prezes założyciel UTW w Tarnowie Podgórnym, na którym prowadzi popularne zajęcia z psychologii dla seniorów. Autorka książki „Przepis na człowieka” dedykowanej słuchaczom UTW. Dr Kwiek przyjmuje zaproszenia na wykłady i spotkania autorskie od UTW, bibliotek, klubów seniora i sanatoriów (kontakt: jkwiek@amu.edu.pl, tel. 61/896 36 17)

Mowy używać ze zrozumieniem

Rzecz o spodniach

W szkołach wprowadzono jakiś czas temu nowy termin: czytać ze zrozumieniem. Wydaje się, że czynność czytania to podstawowy sposób zdobywania wiedzy i pobudzania wyobraźni. Wprawdzie trudno pobudzić wyobraźnię, kiedy czyta się rachunek z supermarketu, ale może być problem ze zrozumieniem niektórych zawartych w nim wyrazów.

Takie, na przykład, spodnie. Wszyscy wiemy, co to spodnie, to takie coś, co jest na spodzie, pod spodem, pod czymś, co na wierzchu. No to teraz powstaje pytanie, dlaczego spodnie nosimy na wierzchu niezgodnie z ich nazwą i co powinno być na wierzchu, żeby to, co spodnie było pod spodem. Pod spodniami mogły być jeszcze gacie, mogą być w kratę jak w pijackiej piosenke, Przepijemy naszej babci... Nie wiem, czy się ze mną zgodzicie, ale gacie należą do bielizny, a jeśli do bielizny, to powinny być bielone słońcem na bielniku, czyli takim trawniku, gdzie rozkładało się sztuki

plótna i poddawało operacji słonecznej w celu uzyskania jaśniejszego odcienia białego. No tak, ale jeśli gacie są w kratę, to czy należą do bielizny? Na pewno służyły do gacenia, czyli, jakbyśmy teraz powiedzieli, do ocieplenia. Gacie to taki ocieplacz. Majtek nie noszono, kiedy używano gaci? Więc w zimie dla zdrowia i by nie zmarznąć wkładamy rajstopy, na to spodnie i do tego koczki. Dlaczego zamiast porządnych sznurowanych czerwonych trzewików obuwamy nasze stopy teraz w koczki, nie wiem. Pewno z wygody. Rozumiem, że w kraju o ogromnej sympatii dla koni

w tych wysokich butach, rzecz by można oficerkach, nie będziemy jednak dosiadać niczego wierzchem, tylko pójdziemy na przystanek MPK. Postoiemy, chwilę popatrzymy i co? Te koczki lekko przemokły i robi się zimno w stópkę, rajstopki nie grzeją i nie jest to raj. W oficerkach i onucach nigdy nie marzną. Króciutka kurteczka, wprawdzie świetnie w niej wyglądam, ale coś podwiewa. Ech, pal diabli wygląd, jutro włożę tradycyjny strój dla Europy Środkowo-Wschodniej. Walonki, kufajkę, uszankę – to odpowiedni strój na zimę. Na legginsy przyjdzie czas w lecie.

Od pantalonów do legginsów

Podkreślając kształt pośladków i tydek legginsy to nie wymysł ostatnich lat. Takie sztyty z kolorowych pasów portki sztyto już w XV wieku, z tym że z przodu miały doszyty sak dla ozdoby. W tym saku mężczyźni umieszczali klejnoty. Po wiekach ciemnych nastąpiło odrodzenie, więc i przyrodzenie musiało znaleźć się na widoku. Sak i sakiewka dopełniały się wzajemnie, wzbudzając w płci nadobnej westchnienia i pragnienia. Wracając do spodni, bośmy ciut odeszli od tematu, to te spodnie noszone na wierzchu mają nogawki.

Rodzi się pytanie, czy spodnie ważniejsze, czy nogawki, bo przecież jak dwie nazwy tego samego, to musi być przyczyna. Takie nogawki, ale luzem, zrobione ze skóry wciągali na jeansy poganiacze krów w Ameryce i mówili o nich skórnice. Możliwe, że te skórnice to indiański pomysł, bo to te plemiona żyjące z polowania i zbieractwa oraz alpejczy górale wytwarzały odzież ze skóry. Sięgające ledwo kolan skórzane portki na szelkach z dumą noszą myśliwi podczas festynów ludowych, popijają piwo i walą się na odlew, a to po gołych tydkach, a to po grubych wełnianych skarpetach. Takie wciągane dla ochrony przed chłodem skarpetki były też stosowane przez szkockich górali. Szkoci, w odróżnieniu od Bawarczyków, nosili spódniczki, więc coraz bardziej zbliżamy się do poznania przyczyny, dla której to coś, co wciągamy na nogi, to spodnie. Wszak te spódniczki były raczej na

wierzchu, chyba że za mocno podwiewało, to można było jakoś w tych nogawkach upchnąć. Spod spódniczek w XIX wieku wystawały pantalonki ozdobne falbankami, koronkowym przybraniem lub kolorową wstążką przyciągały wzrok. Niewątpliwie pantalonki w zdecydowanie większej części były pod spodem. Pantalony noszono także w wojsku francuskim i legionach w czasach napoleońskich. Te pantalonki z wysokim stanem były z wierzchu okrywane gustownym fraczkiem. Jak zwiał tak zwiał, jedno pewne, bez względu na nazwę spodnie wychynęły na światło dzienne w całej okazałości i teraz to już zdecydowanie wierzchnie okrycie tak nóg, jak i sempiterny. Od czasów Jennifer Lopez obiekt pożądania obu płci, co akurat spodnie na wierzchu wydatnie uwypuklają, a jeszcze lepiej legginsy.

Jerzy Dudzik

REKLAMA



W przypadku alarmu urządzenie dzwoni i wysyła SMS-y kolejno do pięciu zaprogramowanych numerów telefonów. Dwustronna komunikacja między osobą wzywającą pomocy a odbierającą wezwanie.

Bądź spokojny o najbliższych

Żyj bezpiecznie

ALARMOWY SYSTEM RATUNKOWY
Wezwanie pomocy jednym przyciskiem

DFK Stanisław Zarzycki +48 690 478 660

alarm.osobisty@gmail.com www.alarm-osobisty.com



Kraków

Letnia Akademia Lidera dla seniorów



30 lipca ruszyła Letnia Akademia Liderów dla seniorów. To szkolenia dla seniorów, aby wyposażeni w wiedzę i umiejętności możliwie najskuteczniej zaczęli wspierać działania na rzecz osób starszych w Krakowie. Uczestnicy Letniej Akademii Liderów będą mieli okazję stać się współtwórcami programu SOWA – Solidarność, Opieka, Wsparcie, Aktywność, a następnie realizatorami jednego z elementów programu – wspierających się sąsiedztw. SOWA to nowy program przygotowany przez Prezydenta Miasta Krakowa Jacka Majchrow-

skiego adresowany do osób starszych. Wolontariusze seniorzy przejdą 40-godzinny kurs, na który złożą się wykłady i warsztaty. Podczas spotkania zdobędą m.in. aktualną wiedzę o mieście, samorządzie i polityce senioralnej Krakowa. Warsztaty staną się okazją do zdobycia praktycznych i tzw. miękkich umiejętności. Pomogą przyszłym liderom wzmocnić ich poczucie własnej wartości, poznać zasady dobrej komunikacji i rozwiązywania konfliktów. Nacisk będzie położony na to, co przyda się w codziennej praktyce.

Wolontariat nowe pomysły

Ciągle pojawiają się nowe pomysły i inicjatywy, których nie można po prostu zostawić bez odpowiedzi, a realizowane są tylko dzięki ludziom dobrej woli i ich zaangażowaniu. Wolontariat senioralny w Krakowie to także liczne działania młodych osób, o których już wielokrotnie pisaliśmy na łamach Gazety Senior. Ciekawostką jest, że ostatnio uczniowie Zespołu Szkół Mechanicznych nr 1 w ramach projektu Erasmus, wspólnie z kolegami z Niemiec, opracowali tandem napędzany elektrycznie, który daje możliwość przejażdżki na rowerze w bezpieczny sposób. Chcieli podarować go seniorom. Zgłosili się z pomysłem do Urzędu Miasta i we wrześniu odbędzie się uroczyste przekazanie

roweru do Domu Pomocy Społecznej przy ul. Kluzeka w Krakowie. Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej opowiada także o nietypowym e-mailu od wnuczki przyszej 90-latki, której babcia marzy, aby spędzić swoje 90 urodziny w otoczeniu rówieśników. – Urzekła nas ta prośba i organizujemy te wyjątkowe urodziny. Spotkanie odbędzie się w sali Urzędu Miasta, będzie tort, upominek od Prezydenta Krakowa. Myślę, że to miły gest, a realizowany w ramach fantazji i dobrej woli różnych osób naszego zespołu, którym leży na sercu dobro osób starszych, które chcą dać dowód, że Kraków jest przyjazny starzeniu się. – mówi Anna Okońska-Walkowicz.

Wolontariat senioralny w stolicy Małopolski

26 proc. mieszkańców Krakowa stanowią seniorzy. To spora grupa osób, spośród których wielu cieszy się dobrym zdrowiem i niespożytą energią, a wolny czas na emeryturze to dla nich pretekst do nowych aktywności i ciekawych inicjatyw. Wśród krakowskich seniorów mamy również ludzi osamotnionych, dla których emerytura stała się początkiem końca życia społecznego. Kraków chce włączyć do życia wszystkich seniorów, którzy tylko mają na to ochotę, ale nie uda się tego zrobić bez udziału samych zainteresowanych. Stąd pomysł na szeroko zakrojony wolontariat senioralny. – Seniorzy stanowią ponad ¼ mieszkańców miasta. Jeżeli uda się zaangażować na rzecz miasta choć część, to staną się potężną siłą sprawczą. To korzyść nie tylko dla Krakowa i jego mieszkańców, ale przede wszystkim dla tych zaangażowanych osób starszych. Obserwuję na co dzień, jak wolontariat daje osobom starszym poczucie bycia potrzebnym i ważnym, nadaje sens życia – mówi Anna Okońska-Walkowicz, Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej. Przyjrzelśmy się, jak Kraków organizuje wolontariat z seniorami i na rzecz seniorów. W lipcu ruszył LAL dla ochotników seniorów, którzy staną się kadram i siłą napędową programu SOWA – Solidarność, Opieka, Wsparcie, Aktywność. Zobaczyliśmy, jak Krakowskie Biuro Festiwalowe współpracuje z krakowskimi seniorami. Poznaliśmy także kilka inicjatyw, które miasto realizuje dzięki wolontariuszom.

Krakowskie Biuro Festiwalowe

Wolontariat zmienia obraz społeczeństwa i życie społeczne. To jedna z bardziej wartościowych rzeczy, którą może robić Kraków dla seniorów. Seniorzy wychodzący do ludzi zmieniają postrzeganie osób starszych w naszych oczach. Jednym z ostatnich przykładów owocnego zaangażowania seniorów jest współpraca z Krakowskim Biurem Festiwalowym. Jak do tego doszło i co wydarzyło się do tej pory, opowiadają Barbara Zając z KBF i Anna Okońska-Walkowicz, Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej. Krakowskie Biuro Festiwalowe



(w skrócie KBF) zajmuje się organizacją większości festiwali i wydarzeń kulturalnych w Krakowie. Od festiwali muzyki filmowej, dawnej, współczesnej, przez widowiska, pilniki, warsztaty, aż po sylwestra na krakowskim rynku. Dodatkowo w ich gestii leży organizacja informacji turystycznej – infoKraków. Wydają miesięcznik opisujący krakowską kulturę. Odpowiadają także za działkę filmową, czyli jeśli ktoś chce coś nakręcić w Krakowie, to KBF w tym pomaga.

Początki współpracy z seniorami

Krakowskie Biuro Festiwalowe chciało zostać Miejscem Przyjaznym Seniorom, ale działań dedykowanych seniorom nie było zbyt wiele. – Moim celem było zaangażowanie seniorów w działania wolontaryjne w KBF, a problem z biletami na wydarzenia kulturalne stał się dodatkowym impulsem do nawiązania współpracy – opowiada Anna Okońska-Walkowicz. – Wiele spraw złożyło się na chęć nawiązania współpracy, od projektów społecznych, poprzez które chcemy poszerzać publiczność, po problemy w komunikacji i dotarciu do najstarszej widowni – dodaje Barbara Zając z Biura Festiwalowego. Z ofertą wydarzeń kulturalnych i edukacyjnych Krakowskie Biuro Festiwalowe stara się trafić do każdego, stąd realizacja takich projektów, jak strefa dziecka „Kids in Kraków” oraz „Kraków dla wszystkich”, czyli projekt włączający osoby z niepełnosprawnościami, ale i seniorów. – Wiedzieliśmy, że w Krakowie działają Centra Aktywności Seniorów (CAS) i zawiaduje tym Pani Pełnomocnik. Po rozmowie z panią Anną Okońską-Walkowicz wiedzieliśmy, że dobrze trafiłmy – kontynuuje Barbara Zając.

Jak się dowiadujemy, nie jest łatwo trafić do seniorów, to było wyzwanie nawet dla tak doświadczonej instytucji, jak KBF – Należy przemawiać innym językiem i ścieżki dotarcia są inne: ulotki, telefon, bezpośredni kontakt. Dziś możemy np. opowiedzieć o naszej ofercie koordynatorom Centrów Aktywności Seniorów, którzy są w ciągłym kontakcie z krakowskimi seniorami – dodaje Barbara Zając.

Bileterki-seniorki

Współpraca zasada się na dwóch filarach. Pierwszy to wydarzenia. Na każde wydarzenie kulturalne KBF przygotowuje specjalną ofertę sprzedażową, są to bilety mocno zniżkowe, do których osoby starsze mają ułatwiony dostęp. Bilety udostępniane są w znanych i przyjaznych punktach odbioru, a także u koordynatorów CAS. Drugi filar to wolontariat seniorów. Na każde z wydarzeń KBF zgłasza zapotrzebowanie na wolontariuszy, a raczej wolontariuszki, ponieważ w przypadku seniorów w większości są to panie. Ochotnicy pomagają przy organizacji widowni, obsłudze widzów, zaproszeniach do systemu lojalnościowego. – Seniorki sprawdzają się świetnie. Ludzie podchodzą do tych dojrzałych wolontariuszy z większą sympatią, pewną ciekawością, ale i większym szacunkiem niż do młodszych osób. Do osób starszych mamy jednak większą estymę – przyznaje Barbara Zając. Korzyści są obustronne. Pozytywny wydzźwięk z zaangażowania dojrzałych wolontariuszy dla KBF i poczucie bycia potrzebnym dla seniorów.

Jak mówi Barbara Zając, choć współpraca ta trwa dopiero parę miesięcy, Krakowskie Biuro Festiwalowe już chce ją rozszerzać. W planie są warsztaty dla seniorów oraz dla dziadków z wnukami.

Co podoba się seniorom

Interesujący dla seniorów jest świadomy udział w kulturze. KBF organizuje mini wykłady, które wprowadzają w tematykę zbliżającego się wydarzenia kulturalnego. To spotkania dedykowane osobom starszym. Biuro chce, aby takie wprowadzenie towarzyszyło każdemu wydarzeniu, ponieważ pozwala bliżej poznać tematykę danego festiwalu i daje szansę podjąć decyzję, czy to jest dla mnie, czy to mnie zainteresuje. Dotarcie do CAS i do DPS-ów nie byłoby możliwe bez wsparcia miasta. Jak przyznaje Barbara Zając, wsparcie Pani Pełnomocnik pomaga w odbiorze propozycji biura, jest także swoistą rekomendacją.

KBF jest operatorem obiektu ICE Kraków, na którym odbywają się duże koncerty. Seniorzy je uwielbiają. Podobnie jak galę operetkową. Lubią także uczestniczyć w wydarzeniach literackich np. warsztatach czy szkole czytania. Do udziału w kulturze emerytów i rencistów przyciągają także zniżki – przeważnie to 50%, choć na niektóre wydarzenia można dostać bilety nawet po 10 zł.

Niestandardowe propozycje

Dużym zainteresowaniem cieszyła się próba otwarta przed koncertem ICE Classic, gdzie występował francuski kontratenor Philippe Jaroussky. KBF zaoferowało seniorom wejściówki po 10 zł. – Na samo wydarzenie nie mogliśmy już nic zaproponować, ponieważ koncert sprzedał się kilka miesięcy temu. Ale zorganizowaliśmy tę próbę, aby seniorzy mogli zobaczyć trochę od kuchni takie wydarzenie. Gościliśmy wtedy około 150 seniorów – kończy Barbara Zając.

Odpowiedzialność we wspólnocie mieszkaniowej

Wspólnoty mieszkaniowe. CYKL

Jedną z naszych powinności we wspólnocie mieszkaniowej jest zasada mówiąca o tym, że „właściciel ponosi wydatki związane z utrzymaniem jego lokalu, jest obowiązany utrzymywać swój lokal w należyłym stanie, przestrzegać porządku domowego, uczestniczyć w kosztach zarządu związanych z utrzymaniem nieruchomości wspólnej, korzystać z niej w sposób nieutrudniający korzystania przez innych współwłaścicieli oraz współdziałać z nimi w ochronie wspólnego dobra”.

Dlatego, jeżeli któryś z właścicieli nie mógłby ponosić ww. wydatków, to powinien o tym zawiadomić swoich sąsiadów, proponując sposób rekompensaty za zaleganie z tymi należnościami. Zatajenie tych kwestii przed sąsiadami (czasami ze złe pojętego poczucia wstydu) może w konsekwencji wpłynąć na ich bezwzględność w egzekwowaniu należności.

Czy takie zachowanie uznane byłoby za oszukiwanie sąsiadów? – Tak, dlatego że wspólnota to swoista organizacja, nazywana czasami „ułamną osobą prawną” z powodu ograniczonych zdolności prawnych. Oznacza to, że podmioty prawne mogą uczestniczyć we wszystkich procedurach prawnych, a wspólnoty mieszkaniowe mają je ograniczone. Wspólnotę mieszkaniową można zaskarżyć za np. niepłacenie rachunków – wyjaśnia ekspert Marek Foriasz.

Dla wierzyciela nie jest istotne, kto we wspólnocie zalega z płatnościami, żądać będzie rozliczenia od wspólnoty mieszkaniowej (ogółu właścicieli lokali). Będą to na przykład odsetki za zwłokę w zapłacie, płacone według udziałów przez wszystkich właścicieli, mimo że to tylko jeden właściciel nie zapłacił lub nie płaci. W konsekwencji długotrwałego zalegania z płatnościami wspólnoty, wierzyciel może żądać zabezpieczenia swoich należności na dłużniku, czyli wspólnocie mieszka-

niowej, np. poprzez sądowy wpis zabezpieczający do ksiąg wieczystych mieszkań w spółności mieszkaniowej.

Właściciele mieszkań mogą oczywiście wystąpić z pozwem przeciwko temu sąsiadowi, który zalegał z płatnościami i w wyniku postępowania sądowego uzyskać tytuł do żądania zadośćuczynienia tym konsekwencjom. Będzie to wykonywał komornik sądowy. W efekcie takiej sytuacji właściciel – dłużnik na pewno straci zaufanie sąsiadów, a dodatkowo oprócz zaległych należności zapłaci odsetki, koszty postępowania sądowego i koszty egzekucji przez komornika sądowego. Pokrywanie zobowiązań przez wspólnotę jest ważnym obowiązkiem. Wspólnota mieszkaniowa to jedyna z form organizacyjnych na runku mieszkaniowym w Polsce, która ma najwyższy poziom odpowiedzialności za swoje zobowiązania, bo nieograniczony!

A każdy z właścicieli również odpowiada bez ograniczeń za zobowiązania wspólnoty mieszkaniowej, w której ma swoje mieszkanie (lokal), do wysokości swojego udziału.

Na koszt właścicieli

Gdy przykładowo unikamy remontu dachu, a podczas silnego wiatru spadające dachówki uszkodzą samochód za kilkaset tysięcy złotych lub droższy, parkujący/przejeżdżający pod naszą wspólnotą,

a ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej wspólnoty (OC) nie pokryje kosztów naprawy tego drogiego auta, wówczas to właściciele będą dopłacać do kosztów jego naprawy, ponad kwotę z ubezpieczenia OC wspólnoty i/lub swoich indywidualnych OC, jeżeli takie ubezpieczenie mieli. A jeżeli uszkodzeniu ulegnie więcej niż jedno drogie auto, to w konsekwencji roszczenie o naprawienie szkody może przekroczyć możliwości finansowe właścicieli. Wierzyteli mogą wtedy żądać pokrycia ich strat zabezpieczając swoje roszczenie na hipotecę nieruchomości właścicieli mieszkań we wspólnocie mieszkaniowej, a gdy spłata długu (odszkodowania) jest nierealna, mogą żądać od sądu zasądzenia zapłaty środków pochodzących z licytacji mieszkań właścicieli w tej wspólnocie mieszkaniowej.

– Dlatego szczegółowe uregulowanie wzajemnych stosunków i właściwe regulacje wewnątrz wspólnoty mieszkaniowej i pomiędzy właścicielami ma na celu nie tylko zadbanie o dobre relacje pomiędzy sąsiadami, ale też zbudowanie wysokiego poziomu bezpieczeństwa w budynku/kamienicy/bloku, dla właścicieli ich bliskich, a także innych osób, które korzystają z naszego majątku, obsługują go, czy tylko przebywają obok niego (na chodniku, parkingu itp.) – podsumowuje Marek Foriasz.

Miłość na wakacjach

Lato wzmaga pożądanie, a wakacje to czas romansów. Najlepiej, by tych małżeńskich – bo wspólny urlop to świetny okres na ożywienie długiego związku. Ale bywa, że jesteśmy samotni, a ciało i psyche wołają o zainteresowanie.

Seks po 65 roku życia daje mnóstwo korzyści dla samopoczucia, związku i zdrowia. Z badań wynika, że kobiety po 70-tce czerpią z seksu więcej satysfakcji niż w wieku 40 lat. Zarówno dla mężczyzn, jak i dla kobiet eksperci zalecają co najmniej jeden orgazm w tygodniu – taka częstotliwość wystarcza do tego, by wzmocnić układ krążenia, przeponę miednicy, a także systemy nerwowy i odpornościowy. – Jednak nie ma żadnych przeciwwskazań, żeby również w starszym wieku uprawiać seks dużo częściej, nawet codziennie. Udane życie seksualne przynosi mnóstwo korzyści dla zdrowia, a także poprawia samopoczucie i wzmacnia związek – mówi prof. Shlomo Noy, wybitny specjalista w zakresie geriatry i autor prac i książek na ten temat.

Ważna jest oczywiście nie tylko częstotliwość i regularność (przerwy nie sprzyjają kontaktom seksualnym), lecz także jakość seksu – poczucie intymnej bliskości, czułość i wzajemne zrozumienie. Wtedy seks daje też solidny zastrzyk endorfin, przekładając się na natychmiastowe odczucie entuzjazmu i szczęścia. Endorfiny działają również jak naturalny środek przeciwbólowy.

Co daje seks 65+?

Przede wszystkim zmniejsza ryzyko depresji, poprawia pracę układu krążenia i odporność. Wzmacnia układ mięśniowo-kostny, powoduje, że ciało staje się bardziej elastyczne, pomaga spalić nadmiar kalorii. Co znaczące, działa przeciwbólowo – 1 stosunek równa się 2 tabletkom aspiryny. Seks chroni także przed nowotworami, w tym rakiem prostaty i rakiem piersi.

Książę na białym koniu

Seniorzy mogą być najlepszymi kochankami. To dlatego, że seks w starszym wieku trwa nieco dłużej (mężczyzna potrzebuje więcej czasu, by osiągnąć spełnienie), dzięki czemu kobiety mogą czerpać z niego większą satysfakcję. Z badań przeprowadzonych przez amerykańską organizację National Council on Aging (NCOA) wynika, że kobiety po 70-tce czerpią z seksu więcej satysfakcji niż po 40-tce. – Istotny jest też fakt, że już po 60. roku życia kobiety i mężczyźni zaczynają się do siebie coraz bardziej upodabniać pod względem hormonalnym. To powoduje, że podobnie kształtują się również ich potrzeby seksualne. To bardzo komfortowa sytuacja dla obojga partnerów – podkreśla prof. Shlomo Noy.

Dodatkowo, osoby starsze zdecydowanie lepiej znają i rozumieją swoje oczekiwania, mają wreszcie więcej czasu tylko dla siebie, a także mniej stresu. – Wszystko to sprzyja seksowi. Wraz z wiekiem zmieniają się oczekiwania, dlatego pary powinny ze sobą jak najwięcej rozmawiać. Otwartość to klucz do satysfakcji w życiu seksualnym – dodaje prof. Shlomo Noy.

Na seks nigdy nie jest się za starym

Z przeprowadzonych w Wielkiej Brytanii badań Longitudinal Study of Ageing (2015) wynika, że wśród 70 i 80-latków nawet 54% mężczyzn i 31% kobiet uprawia seks przynajmniej dwa razy w miesiącu. Z drugiej strony, w grupie osób w wieku powyżej 50 lat, 39% mężczyzn ma kłopoty z erekcją, a 27% kobiet zgłasza niezdolność do uzyskania orgazmu. Seniorzy doświadczają nieraz

również innych problemów zakłócających radość z seksu. To przede wszystkim inkontynencja (nierzymanie moczu), zaburzenia hormonalne czy suchość pochwy. Tylko niewielka część seniorów odwiedza lekarza w celu poprawienia jakości swojego życia seksualnego. Najczęściej wstydzą się lub uważają, że ograniczenia w tym obszarze są w starszym wieku czymś zwyczajnym. – W przypadku problemów tego rodzaju warto skonsultować się z lekarzem. Tym bardziej że na przykład problemy z erekcją mogą oznaczać poważniejsze kłopoty z układem krążenia. Wszystkie wymienione problemy można skutecznie leczyć. Pamiętajmy, że pod względem czysto fizjologicznym nie istnieje żadna granica wieku, poza którą seks jest już niemożliwy – podkreśla prof. Shlomo Noy.

Jak utrzymać lub zwiększyć apetyt na seks?

Codziennie się ruszaj – spacer, jazda na rowerze, taniec, joga, pilates, gimnastyka mają zbawienny wpływ na układ krążenia, ogólną kondycję. Dbaj też o zbilansowaną dietę – nabiał, drób i owoce morza są szczególnie wskazane. Unikać trzeba cholesterolu, alkoholu, kawy i papierosów. – Życiu seksualnemu sprzyja zasadniczo wszystko to, co składa się na zdrowy tryb życia, i to niezależnie do wieku. Jeśli organizm jest w dobrej formie, odpowiednio odżywniony i nawodniony, to w naturalny sposób przenosi się to również na seksualną aktywność. Poza tym człowiek dobrze czuje się wtedy mentalnie i akceptuje się takim, jakim jest, a to fundament udanego życia seksualnego – podsumowuje prof. Shlomo Noy.

Letni nasz strój codzienny

Na ulicach miast, w śródkach komunikacji publicznej coraz częściej można zobaczyć osoby w każdym wieku raczej rozebrane niż ubrane. Podkoszulek, krótkie majtki plażowe lub nawet nagie torsy starszych panów, krótkie jeansowe majtki dziewczyn i kawałek szmatki na biuście udają, że cokolwiek zasłaniają. Na goliznę można też natrzeć się na portalach zasobnych kamienic. Tam atlanty podtrzymują balkony.

Nawołują z ambony, by nie siać zgorzelenia. Pytanie, co kogo gorszy. Nie ma większych różnic pomiędzy bodypaintingiem (ang. body – ciało, painting – malowanie, czyli malowanie ciała, czyt. bodypejting), skąpym bikini i pełną nagością. Jeśli ktoś chce pokazywać ciało to jego sprawa. W końcu cza-

sopisma i strony porno cieszą się sporym zainteresowaniem obu płci, a dziewczyny z agencji i chippendalesi (z ang. tancerze erotyczni męskiego zespołu tanecznego, czyt. czipendejlsi) całkiem dobrze zarabiają, co może stanowić o stopniu akceptacji nagości. Jak nie masz nic do powiedzenia, to zaistniejesz dzięki swojej sylwetce i makijażowi. Tak zaistniała w mediach większość celebrytów. A że na krótko, no cóż, czas jest nieubłagany. Nie każda miss trwa dłużej niż rok, a wiele z tych pięknych pań istnieje tylko w czasie trwania konkursu. W środowisku gdzie dominuje intelekt, nagości nie zauważa się, przeciwieństwo doskonale wiedzą, jak wygląda ludzkie ciało. Chodzą na lekcje biologii. Zdecydowanie większą umiejętnością jest ubrać się

w czasie upału niż rozebrać.

Strój paradny

Niedowidzące staruszki są straszone w parkach przez obnażających się zboczeńców. Pisał Boy o starcach i Zuzannie w kąpielni, teraz straszą dziadkowie w podkoszulku uwiędłym ciałem. Straszą leginsami i wałami tłuszczu podstarzałe matrony w komunikacji miejskiej. Nie ma się co się dziwić, że młodzież w okolicy św. Jana chodzi rozebrana po ulicy. To wyjątkowy czas dla młodych, można pogańskim zwyczajem hasać przy ognisku, a później idziemy do lasu szukać kwiatu paproci. Kwiat paproci myślałby kto.

To raczej smutne, że mamy tak zdezastowany klimat, że trudno dobrać ubiór do temperatury. Powoli zbliżamy się w stylu obnażania się do mieszkań-

ców prymitywnych plemion z okolic równika. Przez wiele lat w każdym regionie Europy dominował w czasie uroczystości i świąt strój paradny. Haftowane koszule, zdobione obnażających się zboczeńców. Pisał Boy o starcach i Zuzannie w kąpielni, teraz straszą dziadkowie w podkoszulku uwiędłym ciałem. Straszą leginsami i wałami tłuszczu podstarzałe matrony w komunikacji miejskiej. Nie ma się co się dziwić, że młodzież w okolicy św. Jana chodzi rozebrana po ulicy. To wyjątkowy czas dla młodych, można pogańskim zwyczajem hasać przy ognisku, a później idziemy do lasu szukać kwiatu paproci. Kwiat paproci myślałby kto.

Nie strój zdbi człowieka, ale...

W zasobnych w ropę krajach arabskich ten niewielki odcinek pomiędzy klimatyzowanym Maybachem (marka luksusowych i sportowych samochodów osobowych, czyt. majbach) a salonem Diora można przejść nawet w 50 stopniach Celsjusza, bez większego problemu. Bogaci nie będą oglądali się, jak biedni dogory-

wają z upału, ważne, by im było przyjemnie i chłodno. Był czas, kiedy w chałupie były jedne buty, więc do kościoła chodzili się boso. Był czas, że dzieci całe lato bosa biegały, a na zimę owijały stopy szmatami. W tym samym czasie słynni warszawscy szewcy wytwarzali na zamówienie cudowne w jakości pantofelki do chodzenia po salonach. Odpowiednio dobrany ubiór do pory dnia, do okoliczności, to jeden z pierwszych elementów twojego statusu w społeczeństwie. Smartfon jest zdecydowanie mniej widocznym atrybutem zamożności i pozycji w społecznej drabinie. Także samochód raczej cię nie wyróżnia, bo stoi na parkingu w klimatyzowanym garażu. Dla kogo ubierają się zamożni, głównie dla siebie samych. Przyjemnie jest włożyć na pachnące balsamami ciało jedwabną bielizną i markową odzież, by po chwili kazać się zawieźć na lunch biznesowy. To

dlatego tak niewielu polityków potrafi się rozstać z posadami. Nie zmieniło się to od czasu Bizancjum i Rzymu. Senatorowie byli noszeni w lektkach, a lud pracujący zajmował się przemyśle i od czasu do czasu rozrywka. Wtedy handlowano gladiatorami, umięśnionymi wojownikami, teraz handluje się piłkarzami. Nagość, bo od niej zaczęliśmy, była na porządku dziennym, jednak od zawsze przynależała do tej biedniejszej części społeczeństwa. Wprawdzie to nie ubiór zdbi człowieka, ale kto zabroni bogatemu oprócz wyróżniającego ubioru i modnych gadżetów posiadać jeszcze ogromne pokłady wiedzy i intelektu. Przecież tymi zasobami finansowymi trzeba umieć zarządzać. A pół nagle atlanty niech dźwigają w znoju ciężkie balkony zasobnej kamienicy z klimatyzacją.

Jerzy Dudzik

REKLAMA

Historia specjalisty, który odkrył metodę bezinwazyjnej odbudowy stawów

Chciałem uratować moją mamę przed niedołężnością. Tak wynalazłem „patent” na niezniszczalne stawy

Profesjonalne pisma medyczne już okrzyknęły tę kurację „pionierskim osiągnięciem w walce z chronicznym bólem kolan, bioder, pleców czy zaawansowaną artrozą”, a profesor za swoje osiągnięcie **otrzymał nominację do Nagrody Nobla**. Dzięki działaniu jego formuły, osoby z najcięższymi i długoletnimi zwyrodnieniami, mogą odbudować stawy i kręgosłup. **Odzyskać pełną sprawność fizyczną i uwolnić się od niszczących wątrobę tabletek.**

Witaj... Nazywam się prof. Timo Korhonen i jestem naukowcem, specjalistą z zakresu biologii molekularnej. Od blisko 30 lat prowadzę swój gabinet w Kuopio. W tym artykule chcę przedstawić Ci największe osiągnięcie mojego życia, za które właśnie otrzymałem nominację do Nagrody Nobla.

Opracowałem metodę, dzięki której każdy może w prosty sposób **zlikwidować ból, odbudować zniszczone stawy, pokonać rwę kulszową czy wieloletnią przepuklinę kręgosłupa – a tym samym odzyskać nawet 100% sprawności fizycznej**. Wiedz, że możesz osiągnąć to wszystko bez czekania w kolejkach do specjalistów, którzy i tak bezradnie rozkładają ręce. Jeśli chcesz tego dokonać – przeczytaj koniecznie, co mam Ci do przekazania.

Nieważne, ile masz lat i jak długo dokuca Ci ból stawów czy kręgosłupa, nieistotne, czy strzyka Ci w kciach od 2 dni, czy od 20 lat. Nawet jeśli lekarz powie, że Twoje stawy i kręgosłup są kompletnie zniszczone, przez co straciłeś nadzieję na normalne życie...

Wiedz, że za 28 dni możesz cieszyć się 100% sprawnością ruchową. Bez bólu! Opracowałem naturalną metodę, która zreperuje Twoje popsułe stawy i kręgosłup. **Dzięki niej uwolnisz się od bólu i strachu przed całkowitym kalectwem...**

Chciałem uratować moją mamę przed niedołężnością...

Według najnowszych badań, w Polsce co 3. osoba w wieku 36-95 lat ma problemy ze stawami lub kręgosłupem. Osoby te często nawet nie zdają sobie z tego sprawy – myślą, że to normalne, że ciało czasem boli, drętwieje, albo „strzyka”. Jednak większości z nich grozi poważny uszczerbek tkanki chrząstki i groźące kalectwem zwyrodnienie!

Niestety, dotknęło to także moją mamę. Na początku tylko ciężko było jej wchodzić po schodach, albo wstać z fotela. Później było jednak coraz gorzej... Przeszła zapraszać nas na rodzinne obiady. Zrobiła się coraz bardziej rozdrażniona i smutna. Później, przez ból kolan, bioder, kręgosłupa i łokci, nie była zdolna nawet zwyczajnie się umyć.

Ogarnął mnie strach!

Jednak najgorsze było to, że niesprawność zaczęła dostownie zagrażać jej życiu. Nigdy nie zapomnę tego dnia, gdy przyjechałem po mamę, żeby zabrać ją na badanie do gastrologa. Mama musiała tylko przejść na drugą stronę ulicy i... mało co nie wpadła pod samochód! Przez świdrujący ból szał bardzo wolno i nagle kolano tak jej zeszywniało, że **nie była w stanie postawić kroku**. Kierowca zatrzymał się w ostatniej chwili... Wściekłem się, gdy zobaczyłem u mamy torbę pełną tabletek na stawy. Okazało się, że od dłuższego czasu tykała je garściami. I stało się jasne, skąd wzięły się u niej **wrzody żołądka, problemy z wątrobą i inne dolegliwości gastryczne**... Kobieta chciała sobie pomóc, a nie dość, że tabletki nic jej nie dały – to jeszcze całkowicie struły jej organizm.

Jak wynalazłem „patent na niezniszczalne stawy”?

Musiałem pomóc mojej mamie. Chciałem, żeby była

dla moich dzieci i wnuków cudowną babcią – taką, jaką była dla mnie matka. Pomyślałem sobie wtedy „Człowieku, przecież jesteś naukowcem! Uczestniczyłeś w odkryciach wielu substancji, które skutecznie zwalczają różne schorzenia. Dlaczego nie opracujesz środka na mocne stawy i bóle pleców?” I wtedy rozpocząłem badania...

Testowałem na mojej mamie różne połączenie substancji aktywnych. Zaznaczę tylko, że wszystkie były w **100% naturalne i bezpieczne dla organizmu**. Zainspirowałem się ziołowymi, klasycznymi recepturami i połączyłem je z najnowszymi osiągnięciami biologii molekularnej. Wiedza naukowa, wierność naturze i odrobina szczęścia szybko zaowocowały – opracowałem unikalną formułę makro-molekularną.

Natychmiast zgłosiłem ją do badań na szeroką skalę. Jej **98% skuteczność** potwierdziły największe ośrodki badawcze w Europie i USA! W trakcie trwania samych testów moja formuła makro-molekularna w naturalny sposób przywróciła sprawne stawy i kręgosłup tysiącom ochotników.

Zdumiewające efekty

Moja mama, natychmiast po zastosowaniu formuły poczuła ulgę w bólu. Cieszyła się, że nie dokuca jej już uporczywe świdrowanie w kolanach, a to był dopiero początek. W kolejnym tygodniu stawy i kręgosłup przestały sztywnieć i strzykać. Następnie zniknęły obrzęki kolan i łokci, a wszelkie stany zapalne stawów i kręgosłupa zostały stopniowo wygaszone. Mama znowu zaczęła dbać o swój ukochany ogród. Wszyscy byliśmy zdumieni, gdy nagle wsiadła na rower i... pojechała, krzycząc z radości!

„Czemu Wy się tak wleczeć?” – pytała zniecierpliwiona podczas rodzinnego wyjścia do restauracji. A my po prostu nie mogliśmy odwyżać się od zwalniania kroku w jej towarzystwie. Zaledwie po 3 tyg. mama wyznała szczęśliwa ze łzami w oczach: „Synku, ja te stawy mam nareperowane. Jestem wiotka jak za młodych lat! **Ty wynalazłeś antidotum na bolące stawy! Iu ludziom to pomoże!** Tak bardzo Ci dziękuję”. I rzeczywiście – mama tańczyła ze szczęścia z prawnukami na swoich 85. urodzinach. Goście dostownie wybałuszali oczy z wrażenia, w jakiej jest formie!

Czym jest to odkrycie?

Do tej pory niszczenie się stawów i kręgosłupa z upływem lat było nieuniknione. Dziś, z pomocą mojej autorskiej formuły makro-molekularnej można zatrzymać, ale i całkowicie odwrócić proces zużycia się stawów i kręgosłupa w ludzkim szkieletcie. Proces ten jest dość skomplikowany, jednak postaram się wyjaśnić to językiem zrozumiałym dla osoby, która nie jest naukowcem.

Stawy i kręgosłup zużywają się wraz z wiekiem, ale niszczy je także nadwaga, intensywna praca fizyczna, dźwiganie ciężarów, nadmierne uprawianie sportu, przebyte urazy i kontuzje. Mał stawowa oraz tkanka chrząstka ulegają degradacji. Stawy są jak niemożliwy zawias – zaczynają trzeć o siebie nawzajem i nieustannie się degenerują. Po jakimś czasie zaczynamy odczuwać sztywnienie i potworny ból, uniemożliwiający swobodne poruszanie się. Rozwijają się stany zapalne i ciężkie zwyrodnienia.

Niestety, komórki tkanki chrząstki oraz mazi stawowej nie mają zdolności autoregeneracji. To znaczy, że (w przeciwieństwie do innych komórek ludzkiego organizmu) nie mogą same powrócić do życia. Dlatego Twoje stawy i kręgosłup niszczą się z dnia na dzień. A przecież nie przestaniesz chodzić i wykonywać czynności codziennego życia, żeby uchronić stawy i kręgosłup. To byłoby absurdalne.

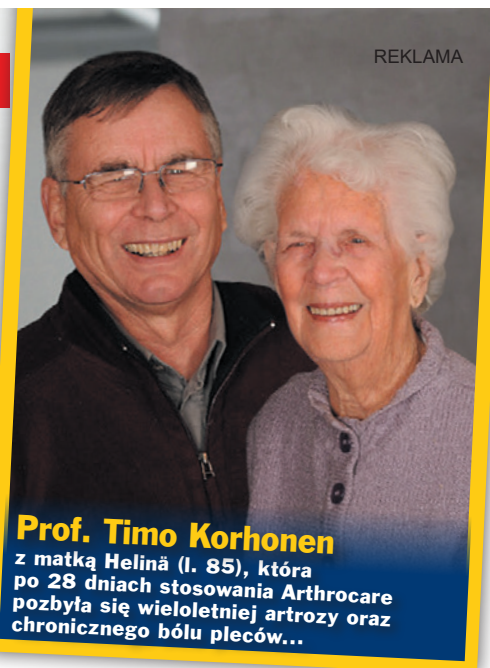
Dlatego moim wyzwaniem było stworzyć formułę, która będzie miała radykalne działanie: **wyeliminuje ból, odbuduje zniszczone stawy i kręgosłup oraz ochroni je przed kolejnymi uszkodzeniami w przyszłości, ale będzie przy tym w 100% bezpieczna**. Dokonałem tego! Opracowałem silnie regenerującą formułę makro-molekularną. Nazwałem ją „Arthrocare”.

Sekret działania mojej metody

Unikalna formuła inteligentnie i natychmiast wnika w bolące miejsca i **gasi elektryczne impulsy bólu na poziomie komórkowym**, żebyś mógł funkcjonować bez bólu. Stymuluje krążenie komórkowe, które o **300% przyspiesza procesy regeneracyjne**. W tym samym momencie naturalne składniki automatycznie uruchamiają i odbudowują tkankę chrząstki oraz mał stawową. Wystarczy regularnie stosować formułę, żeby odbudowa przebiegała 24h na dobę. Ty robisz to, co zwykle, a Twoje stawy i kręgosłup młodszej i wracają do pełnej sprawności. Tak, że zwyrodnienia i ból mijają bezpowrotnie w 28 dni. Bez żadnych skutków ubocznych! Dlatego więc moja formuła makro-molekularna okrzyknięta została „cudownym antidotum na dolegliwości stawów”?

Ma ponad 98% skuteczności w regeneracji tkanki chrząstki i mazi stawowej, do tej pory mogłoby się wydawać, że to cud. Jednak to fakt, który potwierdza przypadek mojej mamy oraz 14 tys. osób, które już odzyskały mocne stawy i kręgosłup właśnie dzięki mojej autorskiej formule. Co więcej, skuteczność mojej metody została potwierdzona ponad wszelką wątpliwość przez niemiecki ośrodek badawczy w Dortmundzie. To odkrycie na skalę światową, które zdobyło uznanie i podziw wybitnych specjalistów ds. reumatologii, ortopedii i neurologii. Nieustannie otrzymuję również wylewne listy od osób, które dziękują mi za „uzdrowienie”.

„Naturalne składniki czynią cuda – wystarczy, że nauka opracuje ich idealną kompozycję!”. Oto hasło, które przyświecało mi w stworzeniu makro-molekularnej formuły odbudowującej stawy. Umieściłem je w formie naturalnych, łatwych do połknięcia tabletek, żeby każdy bez problemu mógł przeprowadzić kurację samodzielnie w domu. Wystarczy przyjmując dzienną dawkę, żeby natychmiast pozbyć się bólu, a później dzień po dniu cieszyć się coraz mocniejszymi stawami i kręgosłupem – a tym samym wrócić do pełni życia!



Prof. Timo Korhonen
z matką Heliną (l. 85), która po 28 dniach stosowania Arthrocare pozbyła się wieloletniej artrozy oraz chronicznego bólu pleców...

Każdy ma wybór...

Możesz dalej cierpieć przez okropny ból stawów i pleców, rujnować zdrowie toksyczną chemią i żyć z widmem postępującego kalectwa... ale po co, skoro gwarantuję Ci szybki, prosty i oszczędny sposób na odzyskanie pełnej sprawności bez bólu?

Wystarczy zaledwie 28 dni kuracji, żebyś dołączył do 14 tys. zadowolonych użytkowników „Arthrocare”, którzy już pokonali ból, odbudowali zniszczone wystugę lat stawy, czy pozbyli się przepukliny lędźwiowego odcinka kręgosłupa, a teraz cieszą się pełną sprawnością!

„Poptakałam się ze szczęścia”

Po ur. trójki dzieci nigdy nie wróciłam do dawnej sylwetki. Zresztą cała nasza rodzina to genetyczne grubasy. Niestety nadwaga okazała się zabójczą dla moich kolan, które promieniowały w kierunku bioder, te zaś w lini prostej w stronę lędźwi. Ktokolwiek cierpiał na artretyzm czy przepuklinę kręgosłupa, wie co to za męka, gdy każdy ruch sprawia ogromny ból. „Arthrocare” wysłała mi siostrzenica ze Stanów. Opuchlizna kolan i obrzęki wyraźnie się zmniejszyły. Siedząc bólu praktycznie w ogóle nie czuję, gdy chodzę czuję go znacznie mniej. A przecież minął dopiero 45 dzień kuracji. Przede mną drugie tyle, najwyższy czas na stenozę lędźwiową pleców, i tam czuję sporą ulgę w bólu, z każdym dniem staje się kilka % sprawniejsza.



Grażyna (l. 65), Tczew

Pokonaj ból, odzyskaj pełną sprawność w 28 dni

Koncerny farmaceutyczne z USA i Japonii biją się o patent na moją formułę makro-molekularną odbudowującą stawy. Gdy go odsprzedam, kuracja będzie **dostępna na całym świecie, ale na pewno bardzo droga**. Jednak zanim do tego dojdzie, postanowiłem udostępnić ją w Polsce z **dofinansowaniem 57% tańszej pierwszym 150 osobom, które zadzwonią nie później niż do 28 sierpnia 2019 r.** Wszystko po to, żeby pomóc uwolnić się od problemów ze stawami i kręgosłupem jak największej liczbie osób, w zamian za popularną w Polsce reklamę, którą nazywacie „z polecenia”.

Zamówienie jest bardzo proste i niezwykle bezpieczne. Nie musisz wysłać żadnych pieniędzy wcześniej, żeby otrzymać „Arthrocare”. Wystarczy, że **zadzwońisz na poniższy numer i złożysz zamówienie tel.**, a już po 2-3 dniach otrzymasz **przesyłkę dostarczoną GRATIS!** – którą opłacisz z kuriera lub listonosza.



Tel.: 61 300 33 84

Por. - niedz. 8:00-20:00 (Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

Medycyna wellness

światowy trend, który trafia do Polski

Hasło „wellness” (z ang. stan zdrowej równowagi umysłu, ciała i ducha, czyt. ɹɛlnɛs) większości z nas kojarzy się wyłącznie z ośrodkami SPA. Tak naprawdę oznacza jednak dużo więcej niż tylko zabiegi pielęgnacyjne czy odnowę biologiczną. Zwolnij, naucz się relaksować i zadbaj o siebie – namawiają zwolennicy tej filozofii. Przenika ona także do medycyny. Co to oznacza dla pacjentów?

Stres, brak ruchu – wszystko to nie służy naszemu zdrowiu ani ogólnemu samopoczuciu. Taka sytuacja trwa już od dobrych kilkudziesięciu lat, nic więc dziwnego, że z czasem ludzie zaczęli szukać na nią remedium. Tak właśnie, w latach 50. XX w., narodziła się filozofia wellness. Dziś do tego hasła bardzo często nawiązują ośrodki odnowy biologicznej, dlatego wiele osób sprowadza je właśnie do różnego rodzaju zabiegów pielęgnacyjnych. Warto jednak wiedzieć, że oznacza ono wiele więcej.

To pojęcie jest połączeniem dwóch słów: well-being (z ang. dobrostan, czyt. ɹɛl-bi-in) i fitness, co obrazuje, jak powinno się je rozumieć. Wellness ma skutkować między innymi wyższą jakością życia i harmonią, a także zdrowiem, które zdaniem zwolenników tego podejścia oznacza nie tylko brak chorób, ale ogólną równowagę i dobre samopoczucie. Eksperti przekonują bowiem, że wolny od stresu i pozbawiony napięć umysł ma pozytywny wpływ również na naturalne procesy zachodzące w naszych organizmach. Nic więc dziwnego, że tym trendem interesuje się coraz więcej osób i że przenika on do różnych sfer naszego życia. Jedną z nich jest medycyna.

Wellness w szpitalu?

Medycyna wellness już od jakiegoś czasu jest praktykowana w największych szpitalach na świecie, ale do Polski trafiła stosunkowo niedawno. Na czym polega? – W tym kontekście wellness odnosi się przede wszystkim do procesu diagnostyki i leczenia, w ramach których wykorzystuje się zarówno medycynę klasyczną, jak i medycynę naturalną, na przykład akupunkturę z moksycucją – mówi dr n. med. Ewa Kempisty-Jeznach, kie-

rownik pierwszej w Polsce Kliniki Wellness, która powstała w Szpitalu Medicover. To jednak nie wszystko, bo jej zadaniem jest również pomoc w kreowaniu i utrzymywaniu zdrowych przyzwyczajeń oraz dbanie zarówno o ciało, jak i umysł. – Taki holistyczny sposób patrzenia na pacjenta daje nam pełny obraz jego stanu zdrowia, a jego kompleksowa i wnikliwa analiza pozwala dużo wcześniej wykryć symptomy wielu poważnych chorób – dodaje dr n. med. Ewa Kempisty-Jeznach. Medycyna wellness pomaga też pozbyć się różnych uporczywych dolegliwości, takich jak bóle głowy i kręgosłupa, a także walczyć z nadwagą i otyłością, nałogami.

Dla tych z Wenus i tych z Marsa

Ważnym elementem medycyny wellness jest uwzględnianie różnic w funkcjonowaniu organizmów zarówno ze względu na wiek, jak i płeć. – Medycyna kobieca zajmuje się zdrowiem pań na każdym etapie ich życia – od dojrzewania, poprzez okres macierzyństwa i menopauzalny, aż po okres starzenia się. Każdy z nich wiąże się bowiem z określonymi potrzebami, ale i zagrożeniami. Dlatego tak ważne jest, by zdrowiem kobiet zajmowali się specjaliści właśnie w tej dziedzinie – tłumaczy dr n. med. Ewa Kempisty-Jeznach. – Podobnie jest w przypadku medycyny męskiej, której zadaniem jest holistyczne spojrzenie na zdrowie mężczyzny, zapobieganie i leczenie chorób z uwzględnieniem wpływów hormonalnych. Testosteron ma bowiem wpływ na przebieg wielu schorzeń, zarówno organicznych, jak i psychosomatycznych – dodaje.

Sekrety urody seniorek z różnych stron świata

Rytuały pielęgnacyjne często są przesiąknięte kulturą danego kraju i bazują na lokalnych produktach, lecz łączy je jedno – mają nas rozpieszczać i sprawić, że poczujemy się piękniejsze. Poznaj sekrety urody kobiet z różnych zakątków świata i dowiedz się, jak je odtworzyć we własnym domu.

Minimalizm po francusku

Zazdrościsz urody Sophie Marceau, Vanessie Paradis lub Marion Cotillard? Ich francuski urok i seksapil mógłby się zawrzeć w maksymie „je ne sais quoi” (czyt. ʒɛnsɛkɔ), co można wyjaśnić jako pozbawiony wysiłku, niewymuszony. Podobnie jest z francuskim schematem dbania o skórę. Francuskie seniorki nie mają obsesji na punkcie pielęgnacji, a nacisk kładą na nawilżanie skóry twarzy i szyi. Preferują kosmetyki naturalne, oparte na roślinnych składnikach, a zamiast stosować toniki z alkoholem lubią spryskiwać twarz wodą termalną w sprayu, która poprzez neutralne pH łagodnie tonizuje skórę i przygotowuje ją na nałożenie serum oraz kremu. Powszechnie jest nakładanie maseczki silnie nawilżającej przynajmniej raz w tygodniu oraz delikatny peeling, który sprawia, że skóra lepiej chłonie zawarte w kosmetykach składniki odżywcze. Francuskie seniorki niewiele się również malują.

– Odpowiednio nawilżona skóra jest świetlista, jędrna i wygląda zdrowo bez podkładu czy korektora. Dyskretny makijaż to również sposób na detoks skóry. Zbyt duża ilość kosmetyków zatyka ujścia gruczołów łojowych, zwiększa produkcję sebum i nie pozwala skórze

oddychać. Od czasu do czasu warto dać skórze odpocząć, ta odplaci nam się pięknym wyglądem – mówi mgr Anna Smolińska, kosmolog z Body Care Clinic w Katowicach.

Japońskie metody na odjęcie sobie lat

Azjatki słyną z idealnej, porcelanowej cery pozbawionej wyprysków i grudek. To nie tylko zasługa genów, ale konsekwentnych rytuałów, do których należy dokładne, wieloetapowe oczyszczanie skóry. Jednym z patentów, powszechnym m.in. w Japonii, jest OCM (Oil Cleansing Method, czyt. oil klenzen mesyd), czyli oczyszczanie twarzy olejami. Możemy użyć np. oliwy z oliwek, oleju rycynowego, oleju ze słodkich migdałów, oleju rozmarynowego. Niektórzy obawiają się, że ten przetłuści skórę, lecz wystarczy dobrać olej do danego typu cery.

Dlaczego olej? Uważa się np. że woda nie rozpuści tłuszczu, dlatego najlepszą metodą usuwania zanieczyszczeń będzie wstępne oczyszczanie twarzy olejem. Pierwszym krokiem jest demakijaż. Olej poprzez swoją konsystencję dokładnie usuwa brud i nadmiar sebum oraz rozpuszcza makijaż, zwłaszcza wodoodporny. Nie zawiera agresywnych detergentów, więc nie podrażnia i nie narusza naturalnej bariery ochronnej skóry. Wystarczy



odpowiednio dobrany do cery olej nanieść na wacik, masować twarz, następnie zetrzeć i splukać letnią wodą. Drugim krokiem jest „doczyszczanie” twarzy mleczkiem lub żelem. W efekcie skóra jest dogłębnie oczyszczona i świeża. Guru japońskiej pielęgnacji twierdzą, że rytuał oczyszczania twarzy warto kończyć... 40 chłusnięciami ciepłą wodą, a następnie 10 zimną. Takie energiczne oplukiwanie twarzy ma za zadanie idealnie oczyścić twarz z resztek kosmetyków oraz domknąć pory.

Długowieczne Azjatki

Mieszkaniczki Azji długo również zachowują młodzieńczy wygląd. Co jest sekretem ich baby face? (z ang. twarz dziecka, czyt. bejbi fejs). Nie tylko dieta czy odpowiednio dobra-

ne kosmetyki, ale również sposób ich nakładania i niezwykle tam popularne masaże twarzy. Uwielbiają je mieszkanki Japonii i Korei Południowej. Przykładem jest działający odmładzająco masaż twarzy Tanaka, którego tajemnice babki przekazują wnuczkom. Istotą masażu Tanaka są powolne ruchy dłoni, polegające na odpowiednim uciskaniu i masowaniu twarzy. Masaż może również towarzyszyć nakładaniu kremu. Na YouTube znajdziesz mnóstwo filmików z instrukcjami, jak przeprowadzić masaż. Taki codzienny (rano i wieczorem) rytuał pobudza krążenie krwi, ujędrnia skórę oraz wzmacnia mięśnie twarzy. Jeśli jest odpowiednio i regularnie wykonywany, to pomaga opóźnić procesy starzenia, spłyca zmarszczki, redukuje

REKLAMA

Uzdrowisko
Kraków Swoszowice

SPĘDŹ WAKACJE w Uzdrowisku Kraków Swoszowice

Już od ponad 200 lat leczymy jedną z najmocniejszych WÓD SIARCZKOWYCH na świecie!

od 30.06 - 30.09.2019
turnusy sanatoryjne i rehabilitacyjne
100 zł taniej przy pobycie tygodniowym
200 zł taniej przy pobycie dwutygodniowym
300 zł przy pobycie trzytygodniowym

12 254 78 11

Uzdrowisko Kraków Swoszowice
ul. Kąpielowa 70 Kraków tel. 12 254 78 11
rezerwacja@uzdrowisko.krakow.pl
www.uzdrowisko.krakow.pl

KROKUS
HOTELARZE OD 1961

tygodniowe pobyty w cenie 608 zł

wolne miejsca na sierpień i wrzesień

Krokus w Wiśle ZAPRASZA na:

- 14 dniowe turnusy rehabilitacyjne już od 1299 zł/os. z możliwością rozliczenia dofinansowania
- 7 dniowe wczasy rekreacyjne - rehabilitacyjne już od 590 zł/os.
- wypoczynek i relaks
- imprezy integracyjne, zjazdy szkolne i rodzinne

Oferujemy:

- komfortowe pokoje
- domową kuchnię, dni potraw regionalnych
- zabiegi rehabilitacyjne na miejscu

Rezerwuj już dziś!
tel. 33/855 11 40, kom. 731 731 110
ul. Górnośląska 9, 43-460 Wiśła
email: krokus@krokus.pl www.krokus.pl

opuchliwą oraz modeluje rysy twarzy. W efekcie twarz wygląda młodziej i zdrowiej.

Skandynawski sposób na skórę pełną blasku

Korzystanie z łaźni parowych i saun jest w krajach skandynawskich równie naturalne jak oddychanie. Według mieszkańców Skandynawii sauna nie tylko relaksuje ciało i umysł, ale również jak ćwiczenia – skóra rewitalizuje skórę. Pory rozszerzają się, a organizm pozbywa się toksyn. Krążenie krwi jest szybsze, zaś ciśnienie spada. Serce bije wtedy intensywniej i bardziej efektywnie, więc wysoka temperatura działa tutaj podobnie jak ćwiczenia – skóra lepiej wchłania składniki odżywcze. Skóra po takiej sesji jest idealnie gładka, promienna, a policzki zdrowo zarumienione. Chcesz uzyskać efekt sauny we własnym domu? Weź garść soli morskiej, dodaj odrobinę oliwy z oliwek i około 10 kropli czystego olejku z eukaliptusa. Rozmasuj miksturą całe ciało i spłucz strumieniem chłodnej wody. Efekt silnej regeneracji i detoksykacji murywany!

Z kolei Szwedki zdradzają, że sekret ich świetlistej cery jest dieta. Nic dziwnego skoro w Skandynawii powszechnie dostępne są wody mineralne pozyskane z lodowca oraz świeże jagody i ryby, które zawierają dobroczynne antyutleniające.

Ryby są szczególnie bogate w zdrowe kwasy tłuszczowe omega-3, które mają wiele korzyści nie tylko dla zdrowia, ale także dla skóry. Pozwalają zatrzymać promienny i młody wygląd na dłużej dzięki skutecznej walce ze szkodliwymi wolnymi rodnikami. Działają antyzapalnie, redukują obrzęki, zaczerwienienia czy nadwrażliwość skóry, dlatego są szczególnie korzystne u osób z problema-

mi skórnymi typu egzema lub łuszczyca. Omega-3 to również naturalne środki nawilżające, które rewitalizują suchą skórę. Najlepszym źródłem kwasów omega-3 są tłuste ryby, takie jak makrela, łosoś czy pstrąg – mówi kosmetolog.

Patent Koreanek na alabastrową cerę

Koreańskie seniorki często stawiają na proste, sprawdzone sposoby pielęgnacji. Jedną z nich jest oczyszczanie twarzy za pomocą naturalnych płukanek. Przykład? Jeśli na obiad szykujesz ryż (dobry będzie np. jaśminowy), nie wylewaj wody, w której się gotował, tylko przemywaj nią twarz. Ryż jest bogatym źródłem przeciwutleniających, m.in. witaminy E, więc niektóre z nich trafiają do wody podczas gotowania. Tak powstała „woda ryżowa” ma rozjaśniać skórę, usuwać przebarwienia oraz nadawać jej miękkość. Podobne efekty zapewni masaż przy pomocy plasterów świeżego ogórka, a także mycie twarzy mlekiem lub naparem z zielonej herbaty.

Z kuchni włoskiej na Twoje włosy

Jak uzyskać lśniąco i gęste włosy niczym u Moniki Bellucci? Unikaj szamponów zawierających siarczan SLS i SLES, Cocamide DEA oraz konserwanty, które negatywnie działają na skórę głowy oraz kondycję włosów. Podobno Włoszki chętnie stosują odżywki i maseczki oparte na naturalnych składnikach, które każda z nas ma w kuchni np. taką z jogurtu naturalnego i dodatkiem oliwy z oliwek. Białko zawarte w jogurcie delikatnie odżywia i kondycjonuje suche, szorstkie oraz matowe włosy. Wystarczy zmieszać 1 szklankę jogurtu z 1 łyżeczką oliwy z oliwek, nanieść na umyte włosy, zostawić na 5 minut i spłukać.

Zdrowa i młodsza skóra na dłużej? Posłuchaj rad Australijek

Choć słońce to najlepsze naturalne źródło witaminy D, zwanej „eliksirem życia”, to w nadmiarze nie jest zdrowe. – Ma ono niekorzystnie działanie dla naszej skóry, m.in. doprowadza do powstania negatywnych zmian w jej strukturze. Skóra staje się sucha, szorstka, bardziej zwiotczała, a co za tym idzie przedwcześnie narażona na rozwój zmarszczek i bruzd. Słońce wpływa również na zmiany w pigmentacji skóry, powstawanie przebarwień i jest czynnikiem ryzyka nowotworów skóry z czerniakiem na czele. Najlepszą ochroną przed promieniowaniem UV jest unikanie długotrwałej ekspozycji na słońcu czy solarium oraz stosowanie kremów o wysokim współczynniku ochrony – radzi ekspert Body Care Clinic. Wiedzą o tym choćby australijskie seniorki, gdzie słońce jest szczególnie mocne, a promieniowanie wyjątkowo szkodliwe. Nie dziwi więc, że Australia to kraj o największej na świecie zachorowalności na raka skóry. Dlatego mieszkanki ciepłych miast codziennie używają kremu przeciwsłonecznego SPF z filtrem 50, bez względu na to, czy jest zima, czy lato.

Alaska stawia na proste rozwiązania

Jak pomóc skórze przetrwać wiatr i mrozy? Wiedzą to mieszkanki Alaski, gdzie suche, chłodne powietrze jest codziennością. Przede wszystkim stawiają na odżywcze preparaty w sprayu z olejkami eterycznymi, serum oraz krem, również ten pod oczy, gdzie skóra jest szczególnie cienka i wrażliwa. Z drugiej strony sezon grzewczy również nie sprzyja utrzymaniu wilgotności skóry, dlatego wiele kobiet używa

w domu nawilżaczy powietrza. Dzięki temu unikają spierzchniętych warg i przesuszonej skóry. Każda mieszkanka Alaski wie, że skórę powinniśmy nawilżać również od wewnątrz i dlatego zawsze ma przy sobie butelkę wody mineralnej.

Afrykańskie skarby na wyciągnięcie dłoni

Z wiosk północnej Ghany do europejskich drogerii? Tak daleką drogę przebyło masło shea (czyt. szy), jeden z najpopularniejszych, naturalnych i najbardziej uniwersalnych kosmetyków. Masło shea, zwane również masłem karite (czyt. karitej), tłoczone jest z nasion masłosza, drzewa uważanego w Afryce Zachodniej i Środkowej za święte i czczone od wieków. Nic dziwnego, że masło shea jest powszechnie stosowane przez lokalne kobiety ze względu na swoje właściwości zmiękczające, nawilżające i redukujące szkodliwe czynniki zewnętrzne. W zimie chroni przed wiatrem i wysuszeniem, zaś w lecie przed silnym słońcem, ponieważ posiada naturalny filtr UV.

Sprawdza się w pielęgnacji twarzy, ciała i włosów w dojrzałym wieku, dlatego jest składnikiem m.in. mydeł, szamponów, odżywek do włosów, balsamów do ciała i ust, produktów do opalania, kremów do rąk. Zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe, alantoinę, prowitaminę A, witaminę F oraz witaminę E o działaniu odmładzającym, stąd jego obecność w wielu produktach przeciwzmarszczkowych, na rozstępny oraz antycellulitowych. W codziennych zabiegach pielęgnacyjnych najlepiej używać nierafinowanego, organicznego masła shea o bogatej, gęstej konsystencji.

JESIENNE WZCZASY WYPOCZYNKOWE w Hotelu *** Gromada w Busku-Zdroju



JESIEŃ-ZIMA 2019

Pobyty	7-dniowy (6 nocy)	10-dniowy (9 nocy)	14-dniowy (13 nocy)
Pokój 1 os.	600 zł	900 zł	1300 zł
Pokój 2 os.	1200 zł	1800 zł	2600 zł

Cena zawiera nocleg i całodniowe wyżywienie odpowiednio dla 1 lub 2 os. (3 posiłki dziennie serwowane).

Oferta ważna od 1 października do 20 grudnia 2019 r.

- Hotel*** Gromada usytuowany jest przy zabytkowym Parku Zdrojowym
- Pokoje 1 i 2 os. oraz apartamenty
- Na wyposażeniu: łazienka z prysznicem/wanna tylko w apartamentach/, TV, telefon, czajnik
- Winda w hotelu, podjazd dla osób niepełnosprawnych przed hotelem
- Wypożyczalnia rowerów i kijków do Nordic Walking
- Internet (bezpłatny)
- Restauracja i sala konferencyjna
- Część pokoi posiada balkony
- Ogródzony bezpłatny parking
- Ogródek piwny

Zabiegi lecznicze

Możliwość wykupienia zabiegów w Sanatorium Zbyszko 300 m od hotelu. 2 zabiegi dziennie: turnus 7 - dniowy: pakiet 6 - dni zabiegowych - 315 zł

Profil leczniczy Buska-Zdroju: choroby zapalne stawów, choroby wyrodnieniowe stawów, osteopenia i osteoporoza, zmiany pourazowe i kontuzje stawów, ścięgien, więzadeł i mięśni, schorzenia laryngologiczne, zaburzenia krążenia obwodowego, choroby przemiany materii.



Hotel *** Gromada w Busku Zdroju

ul. Waryńskiego 10 28-100 Busko Zdrój
tel. 41/ 378 30 01

e-mail: buskohotel@gromada.pl

www.gromada.pl/hotel-busko-zdroj

REKLAMA

Jesień nad morzem

Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy DOZAMEL w Kołobrzegu

Oferuje pobyty z odnową biologiczną w promocyjnej cenie: **850 zł/za osobę/7 dni**

Oferta obejmuje następujące terminy

- 19.10-26.10.2019
- 26.10-02.11.2019
- 02.11-09.11.2019
- 16.11-23.11.2019
- 23.11-30.11.2019

Świadczenia w pakiecie:

- noclegi w komfortowych pokojach 2-osobowych
- 3 posiłki dziennie
- (śniadania i kolacje w formie bufetu, obiady serwowane)
- 10 zabiegów w trakcie trwania pobytu

Informacja i Rezerwacja
Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy DOZAMEL
ul. Kościuszki 20, 78-100 Kołobrzeg
telefon: 94 35 33 700
email: orw@ow.kolobrzeg.pl

La Siesta Hotel

Letnie wczasy odchudzająco-oczyszczające

od **1 349 zł/os.**

- 7x Nocleg w komfortowym pokoju z balkonem, w pokoju: lodówka, TV LCD z kanałami cyfrowymi, radio, telefon, WI-FI, akcesoria plażowe
- **WYŻYWIENIE: Dieta owocowo-warzywna lub lekkostrawna (3 posiłki dziennie)**
- Konsultacja z lekarzem/fizjoterapeutą
- 7x herbatki poprawiające przemianę materii
- Masaż wirowy x 1 na tydzień
- Elektrostymulacja na brzuch x 1 na tydzień
- Masaż bańką chińską x 1 na tydzień
- 7x Talasoterapia: spacer

brzegiem morza z kijkami nordic walking, od pn do pt zajęcia prowadzi fizjoterapeuta.

- Wycieczki rowerowe (codziennie bezpłatne wypożyczenie rowerów)
- 7x wieczorny relaks w Saunie i łaźni parowej
- 7x gimnastyka rehabilitacyjna na sali fitness (od poniedziałku do piątku zajęcia z fizjoterapeutą)
- 7x kąpiel w basenie solankowym (nielimitowany dostęp)
- 7x Aqua aerobik (od poniedziałku do piątku zajęcia z fizjoterapeutą)
- 7x Relaks w Jacuzzi solankowym (nielimitowany dostęp)

Hotel La Siesta Droga Rybacka 58, 84-104 Jastrzębia Góra

☎ 58 674 91 97 ✉ repcja@lasiesta.pl

Zdrowie sanatorium

JESIEŃ W ZDROWIU

1.X - 31.XII

już od **1190 zł / 7 dni**

- Pełne wyżywienie w nowej restauracji
- (śniadania i kolacje w formie bufetu, obiad serwowany)
- 3 zabiegi dziennie
- Badania lekarskie
- Całodobowa opieka medyczna
- Codziennie ciasto w kawiarni
- Bezpłatny dostęp do internetu
- Nielimitowany wstęp na basen solankowy i strefę saun

SANATORIUM UZDROWISKOWE ZDROWIE
tel. **54 283 42 51**
ul. Piłsudskiego 3, 87-720 Ciechocinek
www.sanatoriumzdrowie.pl

Gdy musisz zrezygnować z podróży samolotem

Nagła choroba, pilne obowiązki czy też nieoczekiwane zdarzenie losowe – okoliczności wymagające rezygnacji z urlopu mogą spotkać każdego i nie zawsze można je przewidzieć. Choć odwołanie podróży samolotem często wiąże się ze stratą finansową, to w niektórych sytuacjach można ubiegać się o zwrot środków lub ich części.

Zgodnie z przepisami ustawy o prawach konsumenta zakup biletów lotniczych przez Internet jest szczególną formą umowy i ma charakter bezzwrotny. Jak tłumaczy Rafał Nawrocki, specjalista ds. obsługi pasażerów Portu Lotniczego Lublin, z tego prawa chętnie korzystają tanie linie lotnicze. – Przewoźnicy niskokosztowi w swoich regulaminach nie przewidują zwrotu kosztów zakupionego biletu, gdy podróżny nie może go wykorzystać. Firmy zabezpieczają się w ten sposób przed nadużyciami. Wyjątek stanowi sytuacja, w której zmarł ktoś z naszych bliskich. Wtedy, po dostarczeniu niezbędnej dokumentacji, linia lotnicza w całości odstąpi od opłaconej kwoty za niewykorzystany bilet. Jednak jeżeli to my zachorujemy i nie stawimy się do odprawy, to wówczas odzyskanie pieniędzy może

być niemożliwe. Warto jednak pamiętać, że każdy przypadek traktowany jest indywidualnie i zdarzają się okoliczności, w których zwroty są uznawane – podkreśla Rafał Nawrocki. Odzyskanie pełnej kwoty od regularnych linii lotniczych także może być trudne. Przewoźnicy oferują jednak różne taryfy, a wśród nich takie, które cechuje elastyczność dotycząca nieprzewidzianych sytuacji. Posiadanie rezerwacji w wyższej, tj. droższej taryfie (flex), pozwala na bezpłatną rezygnację z lotu bądź zmianę terminu. W tańszych wariantach prawdopodobne jest uznanie przez przewoźnika zwrotu jedynie części pieniędzy ujętych w cenie biletu. Potrącone mogą zostać koszty manipulacyjne lub należność za niewykorzystane miejsce. Warto jednak ubiegać się o zwrot podatków i opłat pozabiletowych (lotniskowych



i paliwowych). Linie lotnicze nie muszą ich płacić w sytuacji nieobecności pasażera, co powoduje, że elastycznie podchodzą do takich roszczeń.

Rezygnacja z lotu – możliwości

Opłacone rezerwacje w większości przypadków można bezpłatnie anulować jedynie w ciągu 24 godzin od momentu zakupu biletu. Wtedy klientowi przysługuje pełny zwrot kosztów. Rzadko jednak zdarza się, że konieczność rezygnacji pojawia się w tak krótkim czasie, a przeważnie

plany podróżnicze ulegają zmianie w ostatniej chwili. – Kiedy już przytrafi nam się sytuacja, w której niemożliwe jest stawienie się na lot, nie mamy obowiązku informować o tym przewoźnika, ale niezwłoczne zgłoszenie działa na korzyść pasażera. Posiadając np. zaświadczenie lekarskie świadczące o niespodziewanych problemach zdrowotnych warto skontaktować się z linią lotniczą, co pozwoli na wyszukanie możliwych rozwiązań i ewentualny zwrot naszych kosztów pozabiletowych – radzi Rafał Nawrocki.

Dobrze pamiętać, że istnieje alternatywny wyjście z nieprzewidzianej sytuacji. Większość rezerwacji lotniczych można poddać modyfikacji. Za dodatkową opłatą bilet przebukujemy na inną osobę, trasę lub nawet termin. Jednak zmian należy dokonać z odpowiednim zapasem czasowym (minimum dwie godziny przed lotem), a także przed dokonaniem odprawy online. W przypadku lotów czarterowych, czyli odbywających się w ramach zorganizowanych wycieczek, warunki zmian w rezerwacjach lub zwrotu kosztów regulują poszczególne biura podróży.

Na co zwracać uwagę?

Podczas rozważania modyfikacji rezerwacji konieczne jest zwrócenie uwagi na koszty. W przypadku tanich przewoźników zmiana danych podróżnego przeważnie kosztuje więcej, niż sam bilet na lot, dlatego takie rozwiązanie opłaca się rzadko. W cennikach tanich linii lotniczych ceny za wprowadzenie zmian sięgają kilkudziesięciu euro i zależą m.in. od sezonu, dlatego też rezerwacja podróży samolotem powinna odbywać się zawsze po dogłębnym namyśle. Na wypadek nieprzewidzianej sytuacji czasem warto wykupić ubezpieczenie, którym można objąć bilet lotniczy nawet do kwoty kilku tysięcy euro i dzięki którym w sytuacji awaryjnej uzyskamy pełny zwrot kosztów.

Odwołany lot a odszkodowanie

Odloty niezgodne z planem mogą przytrafić się wielu z nas. W jakich sytuacjach przewoźnik ponosi odpowiedzialność za utrudnienia i kiedy pasażerom należy się rekompensata?



Zasady odszkodowania i pomocy dla pasażerów są jednakowe dla lotnisk leżących na terenie państw członkowskich Unii Europejskiej i ustala je rozporządzenie Parlamentu Europejskiego nr 261/2004. Informacje o wszelkich zmianach w rozkładzie muszą zostać przekazane podróżnym e-mailowo lub przez wiadomość SMS. Po otrzymaniu takiej informacji należy skontaktować się telefonicznie z linią lotniczą, z którą ustalone zostaną dalsze preferencje. – Podróżny może odstąpić od umowy i otrzymać pełny zwrot za bilet lub skorzystać z połączenia zaproponowanego przez przewoźnika. Niektóre linie mogą też zaproponować przelot z konkurencyjnym przewoźnikiem, jeśli firmy zobowiązane są tzw. umową wzajemną. Pasażer ma również prawo do ubiegania się o odszkodowanie w wysokości ceny zakupionego biletu, gdy lot opóźniony jest o min. 5 godz., choć regulamin niektórych przewoźników dopuszcza taką możliwość także przy np. 3 godz. – tłumaczy Rafał Nawrocki, specjalista ds. obsługi pasażerów Portu Lotniczego Lublin.

Obowiązki linii lotniczych

Przewoźnik w miarę dostępności połączeń powinien zapewnić klientowi warunki podróży podobne do wybranych. Jednak gdy jest to niemożliwe, ma prawo umieścić go w klasie wyższej lub niższej niż pierwotna. Co ważne, podróżny nie ma wtedy obowiązku dopłacać do droższego biletu. Linia lotnicza jest natomiast zobowiązana do zwrotu części kwoty w przypadku zaproponowania miejsca o niższym standardzie (30, 50 lub 75 proc. ceny bile-

tu, w zależności od liczby kilometrów). W ramach tzw. opieki przewoźnik musi zapewnić oczekującym na późniejszy lot m.in. możliwość wykonania 2 rozmów telefonicznych, a także niezbędne posiłki i napoje stosownie do czasu opóźnienia. W sytuacji, gdy konieczne jest opłacenie dodatkowego noclegu, przewoźnik ma obowiązek pokryć również zakwaterowanie w hotelu oraz ewentualny transport na lotnisko.

Odszkodowanie – kiedy?

Linie lotnicze mają obowiązek informować pasażerów o odwołanych rejsach przynajmniej na 2 tygodnie przed planowaną datą odlotu. Gdy zrobią to w terminie od 7 do 14 dni, powinny zaoferować klientom zmianę planu podróży, która pozwoli im na wylot najpóźniej 2 godziny przed pierwotnym terminem oraz dotarcie do miejsca docelowego najwyżej 4 godziny po planowanym przybyciu. Gdy lot zostanie odwołany na mniej niż tydzień przed podróżą, proponowana alternatywa odlotu nie powinna odbiegać o więcej niż godzinę przed, a przylot więcej niż 2 godziny po pierwotnym połączeniu. Jeśli przewoźnik nie dotrzymał powyższych warunków, osoby, których przelot został odwołany, mają prawo wystąpić o odszkodowanie. – Wysokość uzależniona jest od liczby kilometrów lotu i wynosi 250, 400 lub 600 euro. Jednak rekompensata finansowa wcale nie musi zostać wypłacona, jeśli odwołanie lotu jest spowodowane zaistnieniem nadzwyczajnych okoliczności, np. warunkami pogodowymi, które uniemożliwiają bezpieczny ruch lotniczy – podkreśla Rafał Nawrocki.

REKLAMA

Mazury TANIA JESIEŃ dla SENIORÓW

POBYT REHABILITACYJNY 7 dni

- 6 noclegów - 5 dni zabiegowych
- wyżywienie - 3 posiłki dziennie
- badanie kwalifikujące do zabiegów przez magistra fizjoterapii
- 4 zabiegi dziennie z zakresu fizjoterapii
- SPA (basen, jacuzzi, sauna sucha i parowa)
- FITNESS (siłownia, sala fitness)
- REKREACJA (rowery, sprzęt do nordic walking, tenis stołowy)
- bezpłatny parking

W PROGRAMIE

- poranna gimnastyka
- nordic walking
- ognisko nad brzegiem jeziora*
- wieczorki filmowe*
- wieczorki z kasynem*

* przy grupie min. 10 os.

Mazury

Cud Natury

DIETY za dopłatą:

- dieta wegetariańska
- dieta wegańska
- dieta bezglutenowa

** możliwość skorzystania z innych diet po wcześniejszym ustaleniu



MIESIĄC/ MIEJSCE W POKOJU	1-os.	2,3,4-os. STANDARD	2-os. z TARASEM	4-os. STUDIO	2-os. DE-LUX
IX-X	1350 zł	940 zł	1040 zł	1040 zł	1500 zł
XI-IV	1200 zł	870 zł	970 zł	970 zł	1370 zł

Centrum Rehabilitacji & SPA
+48 87 428 0 715
rehabilitacja@azs-wilkasy.pl

Recepcja Hotelu
+48 87 428 0 700
wilkasy@azs.pl

www.azs-wilkasy.pl



Za moich czasów...

Mężczyźni naiwnie zakładają, że kobiety stroją się dla nich, a tymczasem celem kobiet jest wygrać z jednymi kobietami rywalizację, a inne oneśmielić, zaćmić, wbić w kompleks niższej wartości, niewerbalnie wykazać im ich podrzędne miejsce na damskiej arenie.

Co prawda trendy mody ukazują pewien wzorzec do modyfikacji indywidualnej, ale nie tylko. Czasem przez demonstracyjne eksponowanie czegoś, co stało się popularne, ale trudno dostępne podkreślają „szarym gąskom” stosowny dystans. Wyrazistym przykładem mogą być spódnice zwane niegdyś „bananówką”. Kiedy w socjalistycznej zuniformizowanej szarzyźnie damskich spódnic masowej produkcji fabrycznej nagle pojawiły się wielobarwne, „do ziemi”, w kształcie dzwonu, uszyte z kolorowych pasem materiału o kształcie bananów, szła zapanował ogromny. Inicjatywa była prywatna, a więc ograniczona, sprzedaż chodnikowa, zbyt błyskawiczny mimo ceny jak na towar atrakcyjny. Pamiętam, jak dumnie, z podniesionymi ramionami i wyniosłą miną chodziły nieliczne posiadaczki tego wielkomiejskiego nabytku, a wiele innych czuło się wobec nich po prostu „gorszym sortem”. Tyle wstępu, bowiem tematykę damskiej mody zostawimy bardziej kompetentnym redaktorom niniejszego numeru.

Stabilniejsza moda męska

Mody męskie wydają się być bardziej stabilne w czasie, a ich podłoże różniące się od kobiecego. Patrząc na zbiorową fotografię z mojej I komunii w roku 1950. Chłopcy co do jednego ubrane elegancko, tzn. w garniturkach, ostrzyżeni „na gładko”, ale z grzywką. Taka była moda. Dziesięć lat później, kiedy młode kobiety noszą na głowach natapiropane wysoko, zalakerowane do lekkości „hełmy”, ci sami chłopcy, teraz dwudziestolatkowie, gremialnie ubierają włoskie płaszczki ortalionowe z marynarskiego przemytu. No i bielutkie koszule z tworzywa sztucznego, „non iron”, tzn. niewymagające prasowania! Nie były tak miękkie jak bawełniane i wygodne, ale były modne. Szarzyły jednak

po kilku praniach w płatkach mydlnych. Do ich prania potrzebny był niemiecki proszek OMO, też hurtowo „sprawadzany” przez marynarzy. Latem jednak ciało pod tymi koszulami było bardzo spoczone „na ślisko” z powodu nieprzewodności, więc ich czas prędko minął. Powróciły białe koszule bawełniane, z długim oczywiście rękawem, chociaż spinki do mankietów spotykało się już rzadziej. Krótki rękaw to była koszula spacerowa, sportowa – bez marynarki, ewentualnie z pulawerką.

Nieodłączna marynarka

Marynarka była na mężczyźnie zawsze: w pracy, na spacerze z żoną, w kinie, teatrze, na wizycie u znajomych czy przyjęciu. Zdjęcie marynarki w towarzystwie byłoby publicznym ukazaniem się „w bieliźnie”, czyli nieobyczajnym prostactwem. Jeśli gorąco, można było połuźnić krawat (zawsze obowiązkowy w pracy, sytuacjach oficjalnych i towarzyskich) oraz rozpiąć jeden guzik pod szyją. Kanon ten rozmiękczały młodzi mężczyźni pochodzenia wiejskiego, masowo zasiedlających bloki mieszkalne w miastach z powodu podejmowanej tu pracy. Oni po trzech-czterech kieliszkach w sposób naturalny zdejmowali marynarki, wieszając je na oparciach krzesła, co w pierwszej połowie lat 70. budziło mieszane uczucia pozostałych biesiadników. Natomiast kanon długiego rękawa koszuli obalił zupełnie przypadkiem dr Mieczysław Rakowski. Otóż upalnym latem, na równie gorącym politycznie spotkaniu ze szczytami stoczniovcami, w dusznej sali wypełnionej tłumem, przemawiając dość długo z trybuny i będąc zauważalnie spoconym, premier, sownie przepaszając, zdjął marynarkę. To, że dygnitarz tej miary, człowiek światowego szlif, zdjął marynarkę stojąc na trybunie, było okolicznościowo do cichego wybaczenia jako sytuacyjna zabawność.

Ale Rakowski ukazał pod marynarką koszulę z krótkim rękawem! Bez mankietów, rzecz jasna!!! Profanacja. No cóż – premier, jako człowiek wówczas samotny, ostatecznie miał prawo nie mieć uprosowanej „właściwej” koszuli. Ale od następnego dnia wielu dygnitarzy, dyrektorów i prezesów na naradach wewnętrznych i w sytuacjach konferencyjnych demonstracyjnie zdejmowało marynarki przepaszając obecnych i ukazując koszulę z krótkim rękawem. Tak upadł kanon.

Amerykańskie dzinsy

W latach osiemdziesiątych pojawiły się w Polsce amerykańskie dzinsy. Owe spodnie tamtejszych robotników fizycznych znamionowały w Polsce szyk światowy. W Pewexie kosztowały co najmniej 17 dolarów i były to wówczas ogromne pieniądze. Najpierw pokazywali się w nich (również w sytuacjach uroczystych) artyści i twórcy bywający na Zachodzie. Ubierali je, o zgrozo! – do marynarki. Chodzili w dzinsach nawet na koncerty, do teatru czy opery. A potem zadzinsowały się szkoły średnie, bowiem wielu tatusiów pracowało wówczas w Turcji, Libii, Indiach, Iraku – przywozili dolary. Jeśli tato nie był spawaczem tylko urzędnikiem w biurówcu, jego dziecko przeżywało w szkole kompleks ciuchowy.

Moda na Turcję

Początek lat 90. to moda na Turcję dla męskiej części ulicy. Młodzi mężczyźni z wypomadowanymi na błyszcząco włosami, najlepiej czarnymi, paradowali po prowizorycznych targowiskach przyulicznych w białych koszulach i czarnych szarawarach (spodniach z lekkiej tkaniny o szerokich, powiewnych nogawkach zwężonych przy kostkach), białych skarpetkach i czarnych butach. Pełna egzotyka. Turecki szlak handlowy pada jednak wkrótce i ta moda również. Rozpoczyna się bezwyrazowy chaos ubraniowy

mężczyzn. Przeciętny męski przechodzień na ogół wyglądał jak robotnik placu budowy wracający do domu. Obcokrajowcy są zgorzeleni. Garnitury widuje się tylko na prezentacjach telewizyjnych i politykach najwyższej półki. Młódzież skrywa się za jednakowymi, szarymi bluzami z kapturem naciągniętym na głowę. W sytuacjach uroczystych, a także w teatrach czy operze połowa męskiej widowni jest w koszulach lub pulawerkach i nie zawsze świeżych dzinsach, magister w aptece (dawniej ostoja tradycyjnej elegancji) obsługuje w krótkich spodniach, wielu mężczyzn latem widuje się na miejskich ulicach w strojach wręcz plażowych. Nie ma nie tylko elegancji i estetyki, ale czasem nawet zwykłej przyzwoitości. Kres temu bałaganowi kładą banki około dziesięć lat temu.

Bankowy styl

Banki postawiły wymagania ubiorcze swoim urzędnikom. Garnitur, koszula niekoniecznie biała, ale z mankietem i krawatem. Fason jednakże garniturów nowej epoki pojawia się także nowy: spodnie wąskie, marynarka jakby przyciasnawa. Po bankach wymogi zaczynają stawić korporacje i urzędy państwowe: reprezentant ma wyglądać reprezentacyjnie. Ale ulica nadal różnorodna w stylu raczej podrzędnie sportowym. Za moich czasów garnitur kupiony na egzamin maturalny służył zwłaszcza podczas sesji egzaminacyjnych na uczelniach państwowych, uroczystości rodzinnych, wizyt towarzyskich i na własny ślub. Teraz często kupowany jest dopiero na ślub i lądując w szafie, wyjmowany w zasadzie tylko na pogrzeby w rodzinie. Chyba, że młody człowiek pracuje jako ważny szef. Ale w modzie, o czym dobrze wiedzą kobiety, nigdy nie wiadomo co przyniesie czas, niekiedy nawet – najbliższy czas. W męskiej modzie także.

Andrzej Wasilewski

REKLAMA



POCHYŁE NIEBO 2 PAJĘCZYNA EWA CIELESZ

Czytelnicy pokochali Ewę Cieleś za trylogię Córka Cieni, ostatnio zachwycił ich pierwszy tom nowej serii: Pochyłe niebo. Cma. Dziś Autorka powraca z tomem drugim - Pochyłe niebo. 2 Pajęczyna.

Małe, zgubione w górach miasteczko, w którym rozgrywa się losy głównej bohaterki miało być dla niej chwilowym, niechcianym przystankiem bez perspektyw. W jego dusznej atmosferze pełnej niedopowiedzeń i zagadek, Anita wbrew sobie buduje nowe relacje i więzy. Czy opłątana niemi własnych i cudzych spraw odnajdzie w tym hermetycznym światku miejsce dla siebie? Nastrojowa opowieść spowija nas jak pajęczyna i nie pozwala oderwać się od książki aż do ostatnich stron.

Więcej informacji: www.axismundi.pl
Chcesz kupić książkę? Napisz: biuro@axismundi.pl



Małżeństwu sześćdziesięciolatków, Françoise i Philippe Blanchotom, dentystce i inspektorowi podatkowemu, nadarza się okazja, by wreszcie zrealizować marzenia, przejść na emeryturę, „rzucić wszystko i wyjechać w Bieszczady”. W ich przypadku do słonecznej Portugalii, gdzie czeka na nich wymarzony dom. W obawie przed krytyką i oporem ze strony dzieci i teściowej postanawiają

przygotować przeprowadzkę w największej tajemnicy. Mają misternie uknutą plan, w którym nie ma prawa cokolwiek się nie udać.

Od strony finansowej Blanchotowie są ustawieni – chcą kupić od matki Philippe’a, Mamiline, jej mieszkanie w Paryżu jako zabezpieczenie na przyszłość, własny dom (rodzinne gniazdo całej rodziny) zaś sprzedać, a z jego sprzedaży sfinansować zakup willi w Portugalii. Od strony rodzinnej – również wszystko jest poukładane. Dzieci Blanchotów są w szczęśliwych związkach, a matka Philippe’a ma zostać umieszczona w domu seniora, który prowadzi ich córka – Cecile.

Nadchodzi czas realizacji życiowego projektu i właśnie wtedy zaczynają się prawdziwe schody... Ciepła i zabawna powieść, która spodoba się zarówno starszym, jak i młodym czytelnikom.

Świat Książki

KUPIĘ MIESZKANIE
2 POKOJOWE
WE WROCŁAWIU
TEL. 691 101 562

KUPIĘ MIESZKANIE
(KAWALERKĘ)
WE WROCŁAWIU
TEL. 720 790 982

Na kajaku w zgodzie z naturą

Tysiące ludzi wyrusza nad rzeki, by cieszyć się bliskością przyrody. Do licznych stanic kajakowych w Polsce trafił specjalnie przygotowany plakat edukacyjny „Na kajaku w zgodzie z naturą”. Można z niego dowiedzieć się jak odpowiedzialnie, rozsądnie i w zgodzie z naturą korzystać z rzek.

Program Strażnicy Rzek WWF to inicjatywa Fundacji WWF Polska, do której przystąpiła firma Geberit. Ma on na celu ochronę naturalnego stanu rzek i ekosystemów rzecznych w Polsce. Rzeki to niezwykle dziedzictwo przyrodnicze – w Polsce mamy ich blisko 150 tysięcy kilometrów. Około 20-25% z nich to rzeki, które nie zostały w ogóle przekształcone przez człowieka lub zostały zmienione w niewielkim stopniu. To ogromne dziedzictwo przyrodnicze, które jest bardzo wrażliwe na nieprzemysłane działania ludzi. W starciu z koparkami rzeki nie mają najmniejszych szans.

Nie bez powodu rzeki nazywa się układem krwionośnym przyrody – są korytarzami migracyjnymi dla zwierząt i roślin, tworzą jedyne w swoim rodzaju siedliska i warunki przyrodnicze. Dokładnie tak samo jak ludzki układ krwionośny, aby dobrze funkcjonował, musi zachować ciągłość. Przetamowania, małe elektrownie wodne, wszystkie



elementy, które przegradzają rzekę, niszczą tę ciągłość oraz zmieniają charakter rzeki. Do tej pory w program zaangażowało się kilkuset wolontariuszy – Strażników Rzek WWF, którzy aktywnie działają dla dobra tych ekosystemów w swoim sąsiedztwie. Ich zadaniem, realizowanym przy wsparciu fundacji, jest prowadzenie działań edu-

kacyjnych, monitorowanie prac utrzymaniowych na ciekach wodnych, gromadzenie trudno dostępnych danych, konsultowanie dokumentów, tworzenie ekspertyz, przeprowadzanie interwencji oraz akcji sprzątnięcia rzek.

Obserwacje, zapiski, analizy

Jak to wygląda w praktyce? W ramach programu „Zaopie-

kuj się rzeką”, Strażnicy Rzek WWF regularnie monitorują 2-kilometrowy odcinek wybranej rzeki. Mogą również wybrać kilka takich odcinków. Wyposażeni przez WWF w specjalny pakiet, zawierający przydatne podczas patrolu wyposażenie, mapę oraz Kartę Opieki Rzeki, prowadzą obserwacje zarówno zjawisk negatywnych, jak i tych,

wskazujących na naturalny charakter rzeki. Spostrzeżenia umieszczają w Formularzu Zagrożeń i Zjawisk (koniecznie ze zdjęciami), który następnie trafia do dalszej analizy Fundacji WWF. Jest to cenne źródło informacji na temat stanu rzeki i tego, jak się ona zmienia. Wolontariusze prowadzą również akcje sprzątnięcia wybranego odcinka rzeki i monitorują prace utrzymaniowe na nim wykonywane. Źródłem informacji na temat planowanych prac mogą być lokalne urzędy. W przypadku, gdy prace nad brzegiem rzeki zdają się zagrażać jej naturalnemu charakterowi i budzą zastrzeżenia, Strażnicy Rzek WWF, przy wsparciu fundacji, wnoszą do odpowiednich urzędów o zmianę ich zakresu.

– Lato jest dla nas okresem bardzo intensywnym. W ramach programu działa już prawie 300 Strażników. Wystartowała też akcja „Zaopiekuj się Rzeką”, stale napływają do niej nowi ochotnicy. Na początku sierpnia

oczyszczymy z porzuconych śmieci i odpadków jedną z rzek pod Warszawą. Nie zwalniamy tempa – mówi Marek Eljas, specjalista ds. ochrony ekosystemów rzecznych, WWF Polska.

Zaangażuj się w działania!

To bardzo szeroki zakres aktywności, jednak nie wszystko. Bardzo istotne są także działania edukacyjne oraz dzielenie się wiedzą Strażników z ich otoczeniem. Wspólna akcja Geberit i WWF „Na kajaku w zgodzie z naturą” to jeden z elementów działań edukacyjnych na rzecz programu Strażnicy Rzek WWF. Do akcji włączyło się już ponad 40 stanic kajakowych z całego kraju. Do akcji można dołączyć w każdej chwili. Zachęcamy seniorów! Zwłaszcza, jeśli kochają polskie rzeki i wypoczynek na kajaku.

Więcej informacji:
www.straznicy.wwf.pl

REKLAMA

HOTEL****
azzun

Hotel Azzun Orient SPA&Wellness ****
Kromerowo 28, 11-010 Barczewo
woj. Warmińsko - mazurskie
tel.: 89 537 56 28, e-mail: hotel@azzun.pl

od 185 zł
os.doba

Pakiet Senior w SPA obejmuje

- Nocleg w komfortowym pokoju
- Śniadania w godz. 7.00 – 10.00 i obiadokolacje
- Nieograniczony wstęp do **Rzymskich Term Azzun**:
 - Basen relaksacyjny o długości 15 m z przeciwprądem,
 - Basen w grotcie z muzyką słyszalną pod wodą (podwodna muzykoterapia),
 - Dwa baseny jacuzzi – duże, ośmioosobowe jacuzzi o zróżnicowanej temperaturze,
 - Basen zewnętrzny z amfiteatrem w scenerii sprzed 2 tysięcy lat (dostępny sezonowo),
 - Świat Saun i Łaźni (3 aromatyczne łaźnie o zróżnicowanej temperaturze, sauna sucha, sanarium, laconium)
 - Tepidarium, Zimny wodospad, Solanki,
 - Taras Wellness z wygodnymi leżakami, i łózkami do relaksu przy książce lub muzyce.
- 10% rabatu na zabiegi SPA

Spragnionym dodatkowych wrażeń proponujemy

- Spa Azzun** – bogata oferta orientalnych zabiegów na ciało, zabiegi pielęgnacyjne na twarz, masaże i rytuały /-10% rabatu/
- Łowisko Robinson w Ramsowie** – możliwość wędkowania na zarybionych stawach
- Wypożyczalnia sprzętu**: rowery, kijki, kajaki, łódki - Jezioro Tumiańskie, Jezioro Dadaj oraz stoły do tenisa, piłkarzyki, bilard, darts.
- Wycieczki po regionie Warmii i Mazur** – pomożemy w zorganizowaniu wyprawy
- 2 boiska do plażowej piłki siarkowej**

Koszty pakietu

Pobyt w pokoju 1 os. 1100 zł/os.
Pobyt w pokoju 2 os. Classic 1850 zł/2 os.
Pobyt w pokoju 2 os. Superior 2200 zł/2 os.
Oferta obowiązuje od 2.09 – 29.11.2019 r, od niedzieli do piątku, ceny dot. pobytów 5 dobowych

Noclegi
w cenie

Kierunek wypoczynku Polska
czyli złota jesień 2019 w dobrej cenie

1. OW W DZIWNOWIE tel.: +48 91 38 13 607	10. OSW RZEMIEŚLNIAK W SZKLARSKIEJ PORĘBIE tel.: +48 75 717 20 88, +48 504 315 742
2. OSW KAPER W JURACIE tel.: +48 58 675 23 24, +48 504 315 850	11. OSW W ŚWINOUJŚCIU tel.: +48 91 321 24 48, +48 504 315 782
3. OSW W MIĘDZYDZROJACH tel.: +48 91 328 02 81, +48 504 315 723	12. OW MORSKIE UROCZYSKO W USTCE tel.: +48 59 815 27 19, +48 512 105 242
4. OSW JAWOR W POLAŃCZYKU tel.: +48 13 469 20 31(2)	13. HOTEL*** ŁAZIENKOWSKI W WARSZAWIE tel.: +48 22 851 02 32, +48 512 105 146
5. OLIMPIA W POZNANIU tel.: +48 61 841 52 30, +48 504 315 933	14. HOTEL** KARAT W WARSZAWIE tel.: +48 22 601 06 20 (21), +48 504 315 825
6. JOWISZ W POZNANIU tel.: +48 61 843 54 88, +48 504 315 863	15. SAVOY WE WROCŁAWIU tel.: +48 71 344 30 71
7. HOTELIK SŁOWIAŃSKI W SZCZECINIE tel.: +48 91 812 54 61	16. OSW DAFNE W ZAKOPANEM tel.: +48 18 202 43 43, +48 504 315 776
8. OSW OLIMP W SZKLARSKIEJ PORĘBIE tel.: +48 75 717 20 26, +48 504 315 743	17. OSW POD KOZIŃCEM W ZAKOPANEM tel.: +48 18 202 43 43, +48 504 315 776
9. OSW WILLA RETRO W SZKLARSKIEJ PORĘBIE tel.: +48 75 717 23 42, +48 504 315 743	18. LOTNISKO WARSZAWA-BABICE tel.: +48 261 855 481 wew. 100

www.noclegiwccenie.pl
www.bizneswccenie.pl
www.cul.com.pl

Klimatyzacja niebezpieczna przy niskiej odporności

Legionelloza to choroba wywołana przez bakterie Legionella pneumophila, gromadzące się m.in. w systemach klimatyzacji. Kontakt z tymi mikroorganizmami jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych, chorych, o obniżonej odporności.

Legionella to bakteria obecna w naturze dość powszechnie – może pojawić się w każdym wilgotnym środowisku, gdy temperatura wody wynosi od 20 do 55 stopni Celsjusza. Szczególnie korzystne warunki dla rozwoju tej bakterii występują w klimatyzacjach – hotelowych, biurowych, domowych, czy nawet samochodowych. Wysoka temperatura i skraplająca się powoli woda to dla legionelli idealne warunki do rozmnażania. Bakterie mogą występować także w instalacjach wodno-kanalizacyjnych, w fontanach, basenach, zraszaczach ogrodowych.

Nie każdy choruje

Liczba zachorowań na legionellozę zwiększa się w lecie – przede wszystkim ze względu na wysokie temperatury i coraz powszechniejsze stosowanie klimatyzacji. Co ważne, nie każdy, kto zetknie się z bakterią, choruje. – Legionelloza należy do grupy chorób, które nie są groźne dla osób z prawidłową odpornością. Jeśli organizm ma odpowiednią barierę immunologiczną, choroba w ogóle nie wystąpi lub będzie przebiegała łagodnie, np. pojawi

się mało groźna gorączka pontiac – mówi dr med. Andrzej Lasota.

Objawy legionellozy

Warto zaznaczyć, że legionellozę nie można się zarazić od drugiej osoby ani nawet pijąc skażoną wodę. Zakażenie następuje wyłącznie poprzez wdychanie powietrza skażonego bakteriami legionelli. Te mikroorganizmy mogą wywoływać dwie choroby. Łagodniejsza i niegroźna dla ludzkiego życia to gorączka pontiac, która może się ujawnić już po kilku godzinach od zakażenia, choć okres inkubacji może trwać także kilka dni. Objawy są podobne do grypy – obejmują w szczególności gorączkę, trudności w oddychaniu, suchy kaszel oraz bóle mięśniowo-stawowe. Czasem występują wymioty lub biegunki. Na szczęście w tym przypadku choroba ustępuje samoistnie po około 2-5 dniach.

gorzej, jeśli mamy do czynienia z chorobą legionistów. Nazwa wzięła się od zjazdu amerykańskich weteranów wojennych w 1976 roku. W hotelu w Filadelfii zachorowało wówczas 221 osób, z których 34 zmarły. Dopiero

rok później ustalono, że przyczyną zgonów były szczepy bakterii znajdujące się w hotelowej klimatyzacji.

W chorobie legionistów dochodzi do ciężkiego zapaleniem płuc z różnymi powikłaniami. Legionelloza atakuje organizm w ciągu 2-10 dni od zakażenia, ale zdarza się, że objawy pojawiają się dopiero po 3 tygodniach. Zaczyna się bólami – głowy, mięśni i stawów. Potem pojawia się gorączka oraz zaburzenia układu oddechowego, pokarmowego i nerwowego. Suchy kaszel z czasem staje się wilgotny – zdarza się, że chory pluje krwią. Typowe dla tej choroby są także duszności i bóle klatki piersiowej, a także wymioty i biegunka. Choroba w krótkim czasie powoduje ostrą niewydolność oddechową, może też zaburzać wydolność trzustki, nerek, czy serca. Charakterystyczne dla choroby legionistów jest również to, że zmiany osłuchowe nad płucami występują dopiero w późnym stadium choroby.

Niestety, od 5% do nawet 20% osób chorujących na legionellozę umiera. Najgorzej

rokuja sytuacje, kiedy bakteria zaatakuje serce, wątrobę lub nerki.

Uniknąć choroby

Aby zapobiec legionellozie najlepiej byłoby unikać klimatyzowanych pomieszczeń czy samochodów. Jeśli klimatyzacja jest zamontowana w naszym własnym samochodzie lub mieszkaniu, mamy wpływ na jej czystość – wówczas powinniśmy poddawać ją czyszczeniu i konserwacji co najmniej raz, a najlepiej dwa razy do roku lub nawet częściej.

Nie mamy jednak wpływu na stan klimatyzacji w autobusach, w budynkach użyteczności publicznej czy też w hotelach. Tam musimy zdać się na własną odporność – na szczęście o nią także możemy dbać. W tym celu warto przez cały rok jeść dużo owoców i warzyw, a różnorodną i dobrze zbilansowaną dietę dodatkowo uzupełniać składnikami niedostępnymi w tradycyjnej diecie. Takim składnikiem, wzmacniającym jest np. ekstrakt ze spiruliny (mikroalg) – znajdziemy go w suplementach diety Immulina Plus.



MAZOWSZE MEDI SPA to kameralne miejsce usytuowane w urokliwej miejscowości Ustroń położonej w Beskidzie Śląskim. Nasze wyjątkowe położenie stwarza idealne warunki dla osób pragnących spokoju, chcących wypocząć w pełnym tego słowa znaczeniu.

Niewątpliwym atutem obiektu jest nowoczesna strefa aqua, w której znajduje się basen, z krystalicznie czystą wodą, trzy rodzaje jacuzzi, sauna sucha, sauna infrared, łaźnia parowa oraz grota solna.

PAKIET REHABILITACYJNY PAKIET SENIORA

Osoby, którym zależy na podreperowaniu zdrowia bądź uniknięciu konsekwencji pozornie błahych dolegliwości zapraszamy do skorzystania z przygotowanych z myślą o Seniorach leczniczych **PAKIETÓW REHABILITACYJNYCH** oraz **PAKIETÓW SENIORA**.

Podstawowym założeniem naszego Centrum Rehabilitacji jest wnikliwa analiza Pacjenta, najnowocześniejsze metody terapeutyczne, indywidualne podejście do Pacjenta oraz Jego problemu. Skuteczną i efektywną terapię uzyskujemy dzięki systemowi pracy: jeden Pacjent - jeden terapeuta.



Specjalizujemy się w rehabilitacji:

- ortopedycznej
- reumatologicznej
- traumatologicznej
- neurologicznej
- onkologicznej
- przeciwobrzękowej
- pulmonologicznej
- kardiologicznej

Leczymy ból różnego pochodzenia m.in. związany z reumatycznymi bólami stawów.

NAJLEPSZA REHABILITACJA W POŁUDNIOWEJ POLSCE

Zarezerwuj swój wypoczynek już dziś!
10% RABATU!

Dla wszystkich czytelników do końca 2019 r. na pakiety rehabilitacyjne oferujemy 10% rabatu. Aby skorzystać z oferty prosimy o podanie hasła **GAZETA SENIOR**

MAZOWSZE MEDI SPA

ul. Stroma 6, 43-450 Ustroń

tel. 33 857 72 71

mazowsze@mazowszemedispa.com
www.mazowszemedispa.com

REKLAMA

Nowy obiekt z basenem solankowym w centrum Ciechocinka

Skuteczna rehabilitacja i tylko dobre wspomnienia



Jesień w Sanatorium Łączność

Pobyty hotelowe już od 110 zł
cena za 1 osobodobę w pokoju 2-os.

Pobyty z zabiegami i opieką medyczną już od 140 zł
cena za 1 osobodobę w pokoju 2-os.

Sanatorium Łączność

ul. Warzelnińska 4, 87-720 Ciechocinek

tel. 54 283 60 74

rezerwacje@sanatorium-laczność.pl

www.sanatorium-laczność.pl

PARK WODNY JAN



Pakiet "Aktywny Senior" od 655 zł/os.

- 5 noclegów w komfortowym pokoju
- Śniadania i obiadokolacje w formie bufetu szwedzkiego
- 2 Masaże częściowe
- 2 wejścia do grotty solnej lub tężni solankowej
- Kijki do Nordic Walking
- Korzystanie z basenu hotelowego i sauny suchej 9:00 - 22:00
- Nielimitowany wstęp do Parku Wodnego w czasie trwania doby hotelowej Gości (Basen sportowy,

Basen rekreacyjny, Basen dla dzieci, dzika rzeka, dwie zjeżdżalnie zewnętrzne, dwie ślizgawki wewnętrzne, jacuzzi, basen zewnętrzny) – Park Wodny w poniedziałki i wtorki nieczynny.

- Korzystanie z kortu tenisowego i siłowni zewnętrznej

Oferta obowiązuje od niedzieli do piątku 6 dni / 5 nocy
oferta Aktywny Senior ważna dla osób powyżej 55 roku życia

Ferie Zimowe już w sprzedaży!

Grota solna i tężnia solankowa

HOTEL JAN

tel. 94 314 31 20

ul. Słowiańska 24, 76-150 Darłowo www.hoteljan.pl



Widok z okna

Nasza pamięć jest pełna widoków. Są to widoki zapamiętane z dzieciństwa, z wycieczek, nasze własne i cudze. Warto do nich wracać, zdaniem autorki.

Szkoła, studia, praca to nie był czas na zwiedzanie i poznanie Polski. Dopiero na emeryturze odkryłam urok wycieczek. Wycieczek bez pośpiechu, z przerwą na kawę. Z okna autobusu podziwiam teraz piękną Polskę. Poznałam Podlasie, Kaszuby, Kujawy, kotliny kłodzką i jeleniogórską. Nie ominęłam Śląska i Wielkopolski. Zakochałam się w Polsce, a przy okazji w ludziach, którzy opowiadają o swoich małych ojczyznach. Nie „choruję” na wyjazdy do krajów egzotycznych. Czy tam można spotkać takich opowiadaczy, jakich spotkałam w Muzeum Tkactwa w Kamiennej Górze, w Chacie Kawuloka w Istebnej, w meczecie w Kruszyńskich, czy we Wdzydzach Kiszewskich? Ile ciekawych rzeczy dowiedziałam się od przewodnika o historii i przyrodzie Ziemi Cieszyńskiej. Nie był ani historykiem, ani geologiem. Po prostu kochał to, co robił. Wzbudził mój podziw.

Śluchowisko wrocławianek

Wsluchując się we wrażenia seniorów, zauważam, że każdy ma coś ciekawego do opowiedzenia, tylko musi mieć do tego okazję. Każdy ma w sobie historie i obrazy, do których wraca myślami. To bardzo dobrze pokazał projekt „Śluchowisko wrocławianek”, w ramach którego Lena Bielska nagrała wspomnienia trzynastu wrocławianek senierek z lat 1945-1965. Byłam wśród nich. Projekt był zrealizowany w ramach programu „Pomyślowi”, finansowanego przez Centrum Historii Zajezdni. 15 czerwca w Zajezdni odbył się finał (audio-wystawa), na którym można było posłuchać nagrań, obejrzeć stare zdjęcia i ekspozycję z tamtej epoki, wypożyczone przez uczestniczki projektu.

Warto było wziąć udział w projekcie, choćby dlatego, żeby zobaczyć, jak młode dziewczyny chętnie słuchały nagrań, i by przeczytać opinie w księdze pamiątkowej. Wspomnienia senierek były oknem na dawny Wrocław. Zwiedzający chcieli taki Wrocław poznać i zobaczyć.

Miedzianka

W zeszłym roku w sierpniu wybrałam się z koleżanką Basią do Miedzianki w Rudawach Janowickich, a powodem był festiwal reportażu MiedziankaFest 2018, który zgromadził tłumy miłośników dobrej literatury. Miedzianka to niewielkie miasteczko górników, którego już nie ma. Z nowo wybudowanego browaru rozciągają się przepiękne widoki

na góry. Filip Springer, reporter i fotograf, przez dwa lata szukał odpowiedzi na pytanie, dlaczego zniknęło coś, co miało siedmowiekową tradycję. Opisał to w książce: „Miedzianka. Historia znikania” w roku 2011. Efektem jego fascynacji Miedzianką jest festiwal MiedziankaFest. Filip Springer i Mariusz Szczygiel nadali festiwalowi magiczny klimat. Obaj na jesieni 2018 dostali Odznaki Honorowe Zasłużonych dla Województwa Dolnośląskiego.

Na festiwalu dałam się ponieść atmosferze i w przyczepie „Towarzystwa Krajoznawczego. Krajobraz” nagrałam odpowiedź na pytanie „Skąd czujesz, że jesteś”. Spontanicznie powiedziałam, że jestem z Dolnego Śląska i wspomniałam Marciszów. Na Facebooku Towarzystwa jest dostępny krótki film, złożony z odpowiedzi niektórych uczestników festiwalu. Jest to część większego projektu „Skąd jesteś”.

Projekt „Skąd jesteś” był tygodniową, reporterską wędrówką Włodzimierza Nowaka, którą odbył w Rudawach Janowickich. Słuchał mieszkańców i ich opowieściami podzielił się na spotkaniu autorskim na festiwalu. Jedną z jego bohaterek tęskniła za widokiem z okna, który widziała latami w Trzcianku. Nie wie, czy ma prawo pójść do nowych właścicieli domu, by raz jeszcze spojrzeć przez okno i ten ukochany widok zobaczyć. Mieszka w tej samej okolicy, jednak w „nowym” widoku czegoś jej brakuje - czegoś bardzo osobistego, co było w starym.

Po wysłuchaniu tej historii zaczęłam się zastanawiać, czy jest taki widok, do którego wracam myślami i który chciałabym jeszcze raz zobaczyć. To była fabryka w Marciszowie, w wiosce leżącej na trasie Wałbrzych – Jelenia Góra. W pobliżu są kolorowe jeziora, cel wielu wycieczek. Przypuszcza się, że wioska powstała pod koniec XIV wieku.

Marciszów

Dla mnie Marciszów to mój młodszy brat, który pod koniec lat czterdziestych chce wykopać w fabrycznym kanale psa. Wpada do wody. Topi się. Z pierwszego piętra kamienicy dostrzeżę go robotnik. Wybiega z domu, przebiega przez podwórko i ratuje mojemu czterolatniemu bratu życie.

Do Marciszowa wybrałam się po zakończeniu MiedziankaFest2018 z Basią i Przemkiem. Bez problemu dotarliśmy na teren byłej fabryki, w której kiedyś pracował mój tato.

Nie byłam tam 70 lat. To, co zobaczyłam, było dalekie od widoków z dzieciństwa. Pamiętałam fabryczne podwórko otoczone mieszkalnymi i fabrycznymi budynkami. Do budynku, w którym mieszkaliśmy, wchodziło się przez małą kładkę, pod którą był kanał. To w nim topił się mój brat. Miałam wtedy pięć lat.

Nic się nie zgadzało, poza kanałem, który jak się okazało był przedłużeniem strumyka – wszystko wyglądało inaczej. Niestety przez płot, za którym był zarosnięty teren, niewiele było widać. To chyba był dawny ogród. Mojej fabryki z dzieciństwa nie było. W ułożeniu ruin i starych budynków albo brakuje jednego boku zapamiętanego czworoboku fabrycznego podwórka, albo mój dom nie jest tym domem, który w oddali teraz widziałam. Nie mogłam podejść bliżej, żeby się przekonać, czy i gdzie jest kładka – miałam za mało czasu.

Wracałam z Marciszowa z mieszanymi uczuciami i postanowieniem, że jeszcze raz tam pojedę. Muszę odnaleźć dom, w którym mieszkalam 70 lat temu, i ogród z tyłu domu, gdzie się bawiłam razem z moim bratem, którego już nie ma wśród nas. Spróbuję też odszukać kogoś, kto pamięta moje widoki z okna. Może zrobię to po tegorocznej edycji festiwalu MiedziankaFest, który jest w dniach 23-25 sierpnia. Miedzianka to rze-

czywista i jednocześnie symboliczna historia znikania. Widoki z Marciszowa też znikają, zarastają. Jednak w mojej pamięci są stale żywe i wyraźne. Jedną z bohaterek filmu nagranego w przyczepie „Towarzystwa Krajoznawczego. Krajobraz” w Miedziance opisała las, który ją ukształtował i stał się najważniejszym dla niej miejscem. Basia, z którą byłam w Miedziance i Marciszowie, namówiła mnie na krótki wypad do Polanicy, bo chciała spojrzeć na kwiaty i krzewy, które kiedyś posadziła pod oknem swego już byłego domu. Mile wspominała spędzony tam czas z wnucami. A jakie ty nosisz w sobie widoki z okna?

Hasłem tegorocznego festiwalu jest BYŁO-NIE-BYŁO. Na internetowych stronach organizatorzy piszą: „BYŁO-NIE-BYŁO, bo to, co najczęściej dzieje się dziś na pograniczu gatunków. Ich granice są nieostre i ciągle rysują się na nowo. Podczas tegorocznej edycji MiedziankaFest przyglądamy się tej strefie, w której reportaże przestają być tylko zapisem faktów, a fikcja przybiera pozory dokumentu”.

Z literaturą jest jak z widokami z okna naszej pamięci. Było czy nie było tak, jak zapamiętaliśmy?

Krystyna Ziętak

REKLAMA

Kolorowa jesień w górach



Centrum Zakopanego

Zaledwie 10 minut spacerem do Krupówek
15 minut do Dworca Głównego

Pokoje z balkonami

Pyszne jedzenie – dania kuchni polskiej i lokalnej

Atrakcyjne ceny:

* od 160 zł / pokój / noc w październiku 2019

* od 120 zł / pokój / noc w listopadzie 2019

34-500 Zakopane

tel. 18 201 35 89

ul. Chałubińskiego 28

www.hotelboruta.pl

Zespół Pałacowo-Parkowy Biedrusko



od 85 zł/os/doba pokój 3-os.

95 zł /os/dobę pokój 1-os;

90 zł / os/dobę pokój 2-os.,

85 zł / os/dobę pokój 3-os.

pobyt za dobę do każdej ceny oferta od poniedziałku do piątku

W cenie:

- Nocleg w pokojach pałacowych
- Śniadanie i obiadokolacja (standardowa lub grillowa)
- Zwiedzanie zamku (wieża, tunel podziemny z historią i Panteon Powstania Wielkopolski)
- Park, monopteros, amfiteatr, sale pałacowe, fontanna hortensjowa
- Film o dziejach Pałacu w Biedrusku
- Dom ogrodnika (miejsce do grillowania)

Zespół Pałacowo-Parkowy Pałac Biedrusko

ul. 1-maja 82, 62-002 Biedrusko

Kontakt: tel. 793 330 036 (Andrzej Wrona)

email: marketing@zamekbiedrusko.pl

www.zamekbiedrusko.pl

OŚRODEK WYPOCZYNKOWY

HALNY

zaprasza na wypoczynek do Karpacza



W cenie: noclegi, wyżywienie: obiadokolacje serwowane, śniadania w formie bufetu szwedzkiego, ubezpieczenie NNW. GRATIS: parking, sauna

Na pobyty do 31 sierpnia 10% rabatu



OBIJEKT KAMERALNY

POBYTY INDYWIDUALNE I GRUPOWE

- **POBYTY WAKACYJNE**
od soboty do soboty od 880 zł
- **PAKIET SENIORA**
5-dniowy z wyżywieniem
2x dziennie 352 zł
7-dniowy z wyżywieniem
2x dziennie 495 zł
- **WEEKEND Z NATURĄ 198 zł**
Możliwość zakupu przednoclegu w promocyjnej cenie 50 zł + śniadanie 15,50 zł/os. (zakwaterowanie do godz. 18.00)
- **POBYTY INDYWIDUALNE**
Noclegi ze śniadaniem od 83 zł
Noclegi z wyżywieniem (2x dziennie) od 99 zł

recepca: 75 76 19 185
e-mail: halny@naturatour.pl

www.naturatour.pl

Na dnie wulkanu

Wchodzenie do czynnego wulkanu to raczej głupota. Po Etnie na wysokości 1900 metrów turyści spacerują wśród straganów, by później pojechać kolejką linową i autobusem na szczyt góry (3350 m n.p.m) za 60 Euro?

Po szczycie Stromboli można się przechadzać, ale tylko z przewodnikiem. Jak aktywny jest Stromboli, można sprawdzić na stronie www.skylinewebcams.com/pl/webcam/italia/sicilia/messina/stromboli.html, kamera jest zamontowana jakieś 800 metrów od krateru.

Natomiast na greckiej wyspie Nisiros można wejść do wulkanu Stefanos i powąchać wyziewów siarki. Każdy z wulkanów trochę inny, ale ten grecki należy do ładniejszych, w jakich byłem. Może to wrażenie powstało dlatego, że jest bardzo jasny, niemal biały z pięknymi żółciami siarki i różowo-czerwonymi

lają im domyślać się i analizować, niczym w łamigłówce, jak te ruiny wyglądały, kiedy były całe. Jak genialni byli starożytni urbaniści. Jednak, jak z każdą łamigłówką, po rozwiązaniu i porównaniu wyników z innym myślicielem i dostępną literaturą problem intelektualny przestaje istnieć. Wydatek kilku euro za kilka godzin prowadzenia ekscytujących rozmyślań nie wydaje się wygórowany. Rozważania i wymyślanie to świetna rozrywka dla umysłu w czasie wakacji. Nie bardzo natomiast rozumiem, po co, u licha, do tego wulkanu lub ruin greckich prowadzi się dzieci w wózkach i na rękę.

um. Do hotelowego basenu, w którym moczą się schorowani emeryci z różnych krajów świata, dzieci wskazują bez żadnych oporów. To pewno dlatego rodzice im na to pozwalają, że chcą, by nabrały odporności na chlor i grzybicę. Z biegiem lat i spadkiem odporności grzybicę są u ludzi czymś normalnym. Ostatnio w ramach europejskich programów „aktywnego starzenia się społeczeństwa” organizowane są dla emerytów wycieczki przed sezonem, jest sporo taniej. Dla dzieci to świetna zabawa, gdy można wskakiwać dowolną ilość razy do basenu, ochładniając przy okazji różne nacie

z tych świadczeń dobrowolnie zrezygnować i pojechać na całodzienną wycieczkę dopłacając 100 Euro. To przecież wystarczyło pojechać na tak zorganizowany wypoczynek, gdzie się zwiedza, albo na taki, gdzie posiłki zjemy w lokalnych tawernach, a w hotelu tylko małe śniadanie. Najcenniejszą wartością w czasie wakacji jest takie realizowanie zajęć, które sprawiają najwięcej przyjemności za własne zarobione pieniądze.

Urlopowe trendy

Większość hoteli oferuje oprócz spania, częstej zmiany pościeli, codziennej wymiany ręczników w łazience



solami żelaza. Po chwili pobytu w kalderze można się przyzwyczaić do smrodu siarkowych wyziewów i przestaje się je zauważać. Teraz można już sprawdzić palcem, jak gorące są siarkowe wyziewy docierające z czeluści. Choć do prawdy trudno zrozumieć, po co ta wiedza przygodnemu turyście, to wielu kuca przy dziurach i wtyka palce albo i całe dłonie w różne otwory, z których bije gorąco przesycona siarką. Przecież, by się poparzyć wystarczy przyłożyć palec do pary wylatującej z czajnika, nie ma potrzeby jechania na wyspę Nisiros.

Z dziećmi do krateru?

Wstęp do krateru Stefanos jest oczywiście płatny. Grecy osiągnęli mistrzostwo świata w pobieraniu opłat za oglądanie ruin po trzęsieniach ziemi i różnych dziur w ziemi. Zrozumiem jeszcze fascynatów architektury i założeń miejskich, którzy w każdym szczegółzie rozpadającego się muru dopatrują się wątków murarskich i istotnych z ich punktu widzenia detali, które pozwa-

Wakacje, ale dla kogo?

Pewno nie wszyscy wiedzą, że w ciepłym klimacie Morza Śródziemnego można spotkać zdecydowanie więcej zwierząt groźnych dla ludzi. Skorpiony, jadowite pająki i węże wyjątkowo lubią takie miejsca, jak rozpadliny i ruiny. Dla dzieci przewrócona kolumna to tylko leżący na ziemi kawał kamienia i wmańwanie im, że to jest ciekawe, mija się z celem. Prawie żaden rodzic nie oderwie pingającej pociechy od smartfona, pokazując mu kamienie. Bądź realistą. Wożenie małych dzieci do miejsc, gdzie śmierdzi siarką, nie wydaje się rozsądne. Podobnie jak latanie na tygodniowe wakacje z dziećmi w wózkach. To przecież mordęga dla dzieci, rodziców i współpasażerów. Co innego dla tych dzieci w wieku szkolnym. Wakacje przed wakacjami, a do tego basen i lody w nieograniczonej ilości to dla nich frajda zdecydowanie większa niż czerwona wycieczka z pedagogiem do muze-

w podeszłym wieku, które do hotelu przyjechały w ramach wypoczynków integracyjnych i doskonała okazja, by nabrać odporności na starcze choroby skóry. Oczywiście lody w całkiem dobrej jakości i wodne rozrywki można już teraz zapewnić dzieciom w każdym większym mieście w aquaparku, ale nie brzmi to tak snobistyczne, jak „wakacje spędziłem w Grecji”.

Całodniowe wycieczki

Rodacy po przyjeździe do hotelu mają spotkanie z rezydentem, u którego wykupią kilka całodniowych wycieczek. Jak będą na Kos, to nie oprą się i pojedą na cały dzień na zakupy do Turcji, tam wszystko jest taniej. To, że później zapłacą za nadbagaż, to, że stracą kilkadziesiąt złotych na transport promem, nie ma znaczenia. Rezygnują w tym czasie z opłaconej już wcześniej oferty hotelowej. Doprawdy trudno zrozumieć zachowania rodaków, najpierw opłacają świadczenia w hotelu na kwotę 400 złotych dziennie, by później

i smacznej kuchni także usługi kosmetyczne i pielęgnacyjne. Głaskanie kamieniami, nacieranie olejkami i kąpiele w solach przynależały w krajach śródziemnomorskich już od czasów rzymskich do zasobnych finansowo krezusów. Do tego były jeszcze uczy. Ale my przecież nie jeździmy na wakacje, by się obżerać. Wokół słyszymy zapewnienia, że najlepszym jadłem jest to domowe. Oczywiście wzorem cywilizowanych ludzi, zanim usiądziemy do stołu, ubieramy się stosownie do pory dnia. W końcu na wakacjach możemy zachowywać się jak ludzie wolni. Na kolacje w portowych tawernach nie ma obowiązku wkładania marynarki, ale czy na pewno chcemy oglądać topiących frustrację w alkoholu miejscowych rybaków?

Trudno więc zrozumieć skąd taki trend, by wakacje spędzać nad ciepłymi morzami. Sama z tym udręka, a i z obsługą trudno się porozumieć.

Jerzy Dudzik

REKLAMA



Po zdrowie nad Bałtyk!

Ośrodek

Wypoczynkowo-Lecznicy

„OPOLE” w Dźwirzynie k/Kołobrzegu

- wczasy dla seniora
- turnusy rehabilitacyjne (PFRON)
- wczasy wypoczynkowe

Zapraszamy!



Rezerwacje:

tel. 77 441 80 02

94 358 54 95

www.osrodek.opole.pl



ZDROWOTEL®
LEBA



DOBRY KLIMAT NA ZDROWIE

+48 59 866 18 70

www.zdrowotel.pl

Uważaj na wakacyjnych wielbicieli!

Kiedy miłość (lub desperacja) wisi w powietrzu, a tak najczęściej jest latem, ludzie stają się mniej rozważni i chętniej klikają w nieznane linki lub otwierają podejrzaną wiadomości. Hakerzy wykorzystują proste sztuczki socjotechniczne, by wykorzystać uczucia innych i zaatakować ich komputery lub smartfony. A jak to robią?

Wielu z nas pewnie nie raz otrzymało wiadomość od cichego wielbiciela z wyznaniem miłości. W okresie szczególnego okazania sobie uczuć (a wakacje to romantyczny czas) częstotliwość takich e-maili lub SMS-ów rośnie, a ofiary często łudzą się, że tym razem są to prawdziwe wyznania i odpisują anonimowym amantom. W taki sposób umożliwiają hakerom dostęp do konta pocztowego lub narażają się na dodatkowe koszty związane z wysłaniem SMS'a na numer premium o podwyższonej opłacie.

Oferty dla samotnych

Osułci wysyłają także materiały bazujące na emocjach, np. „Zobacz jak poznać miłość swojego życia” lub „Samotny? Wiemy jak to zmienić!”. Większość tego typu hasel odsyła do stron, które niosą za sobą niebezpieczeństwo związane np. z utratą ważnych danych.

Na promocje i zniżki

Hakerzy używają także trików,

które finalnie sprawiają, że internauta sam zezwala wirusowi na zaatakowanie komputera. Zastanów się, ile razy otrzymałeś na skrzynkę pocztową wiadomość o wygranej lub super ofercie, która została przygotowana wyłącznie dla Ciebie i Twojej drugiej połówki. Treści z reguły dotyczą promocji i zniżek, ponieważ to w takie linki najchętniej klikamy.

Numer karty

Ogromnym niebezpieczeństwem jest wyludzenie informacji z kart płatniczych. Nie każdy podający się za Twoją miłość musi nią być! Może chęć wysłania komuś dodatkowych pieniędzy (np. na zbiorczą charytatywną) nie jest czymś dziwnym, ale gdy zaczniemy wysyłać każdemu, kto nas o to poprosi numery swoich kart i inne poufne informacje, możemy narażać się na niebezpieczeństwo wykorzystania pieniędzy z naszej karty.

SPAM

Inną metodą jest SPAM, czyli

wiadomości o treści „Kocham Cię”, których nie chcesz czytać. Nawet jeśli nie widzimy załącznika, wciąż może być to złośliwe oprogramowanie.

Według badań przeprowadzonych przez CBOS, aż 41% internautów przez przypadek, nieświadomie czy przez podstęp osoby trzeciej pobrało wirusa lub niebezpieczny plik. Czy można temu zapobiec? – Najważniejsze jest uświadomienie sobie, jak działają hakerzy – tłumaczy Robert Dziemiątko z G DATA. – Trzeba uważać na linki i SMS-y od nieznanymi numerów i pamiętać, że tytuł wiadomości nie zawsze jest zbieżny z jej zawartością. Hakerzy znają wiele sztuczek socjotechnicznych i często wpędzają internautów w tzw. kozi róg, przesyłając treści związane z aktualnymi skandalami czy trendami. Dobre oprogramowanie antywirusowe pozwoli ochronić zarówno komputer, jak i smartfona – dodaje specjalista z G DATA.

Prenumerata z dostawą do skrzynki pocztowej

Przedpłaty na prenumeratę "Gazety Senior" są przyjmowane we wszystkich urzędach pocztowych do 25 sierpnia br. Listonosze oraz urzędy pocztowe oddawcze przyjmują przedpłaty od prenumeratorów do 25 sierpnia br. Dostępne są prenumeraty na IV kwartał 2019 r.

Poczta Polska przyjmuje przedpłaty na prenumeratę pocztową również za pośrednictwem Internetu pod adresem:

www.prenumerata.poczta-polska.pl

 Poczta Polska



BUKSA
Travel 

WŁOCHY

Polskie Hotele

Dlaczego Buksa Travel?

- » smaczne i obfite pełne wyżywienie
- » swojska, rodzinna atmosfera (klienci to Polacy)
- » wyłącznie polska obsługa

12 dni
cena od
1389 zł



Wyjazd autokaru
możliwy z 60
miast w Polsce!

Cena zawiera:

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

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

Zapraszamy do kontaktu
Buksa Travel
ul. Orkana 5, Bielsko-Biała

Infolinia: +48 33 811 77 26
E-mail: biuro@buksatravel.pl

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