

Senior

Gazeta



cena: 5 zł

GazetaSenior.pl

Czytaj
codziennie
w Internecie



**kolejne
wydanie
25 marca**

Nikt nie jest za stary na morsowanie
Ewa Zwierzchowska, autorka książki
„Morsowanie”

MORSOWANIE. DOBRE DLA SENIORA?
prof. dr hab. Ewa Ziemann

Moja przygoda z morsowaniem
Joanna Tunney
Bohaterka Sanatorium Miłości

Jak zimą dbać o skórę

**WALORYZACJA RENT
I EMERYTUR 2020**

**BABSKIE GRANIE
NA DZIĘN KOBIEC**

Człowiek lodu

Wim Hof przydomek Iceman



Drodzy Czytelnicy,

wśród zwykłych śmiertelników, jak i ekspertów od klimatu panuje zgoda, zimy już nie ma. Jej brak doskwiera powoli wszystkim, a konsekwencje sięgną nawet do kieszeni emeryta już na wiosnę. Sporty zimowe okazują się dyscyplinami skazanymi na powolne wymieranie. Stąd w redakcji Gazety Senior narodził się pomysł, aby przypomnieć, jak to jest cieszyć się zimą w zimie i jakie korzyści niesie to doświadczenia dla zdrowia. A to pamiętają już chyba tylko seniorzy. Przyjrzelśmy się Człowiekowi lodu, który w bardzo dobrym zdrowiu dobił do wieku senioralnego. Dziś 61-letni Wim Hof nadal dzieli się swoją pasją i wciąż można go spotkać w polskich górach. O morsowaniu rozmawialiśmy z autorką wyjątkowego poradnika o tym samym tytule. Poprosiliśmy o podzielenie się swoimi doświadczeniami z morsowania Joannę Tunney - uczestniczkę Sanatorium Miłości. Nie zabrakło naukowych głosów uzasadnienia lodowych kąpeli. Na pytanie, czy morsowanie jest dobre dla seniora, odpowiada prof. dr hab. Ewa Ziemann.

Miłej lektury
Linda Matus
Redaktor Naczelna

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 15 000 egz.
numer 03/2020
26 luty 2019 r.
(Z seniorami od 2011r.)
tel. 533 301 660
biuro@mediasenior.pl
www.gazetasenior.pl
www.facebook.com/
GazetaSenior
Prenumerata
Poczta Polska
www.poczta-polska.pl
tel. 533 301 660

Reklama
tel. 608 352 098
lukasz.marszalek@
mediasenior.pl
Redaktor naczelna:
Linda Matus;
Dyrektor Artystyczny:
Ida Bianka Matus;
Redaktorzy:
Magda Wieteska,
Justyna Sochacka;
Redaktorzy-Seniorzy:
Joanna Ciechanowska-Barnuś,
Jerzy Dudzik, dr Jadwiga
Kwiek, Kazimierz Nawrocki,
Maria Orwat, Andrzej
Wasilewski, Alicja Pionkowska,
Krystyna Ziętak;
Druk: Polska Presse Sp. z o.o.
Oddział Poligrafia, Drukarnia
w Sosnowcu;

Foto: Okładka
KOEN VAN WEEL, PAP FOTO,
AdobeStock;
Wydawca: MediaSenior
ul. Kobjerzycka 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.

Człowiek lodu

Wim Hof otrzymał przydomek „Iceman” (ang. ice – lód, man – człowiek), pobijając wiele rekordów, w których wystawiał się na ekstremalne zimno. Jego wyczyny to m.in. wspinanie się na Kilimandżaro w krótkich spodniach, przebiegnięcie półmaratonu nad kołem podbiegunowym na boso i stanie w pojemniku pokrytym kostkami lodu przez ponad 112 minut. Kim jest człowiek lodu?

Urodził się w holenderskim mieście Sittard w wielodzietnej rodzinie, miał sześciu braci i dwie siostry. W wieku 7 lat, kiedy zapragnął zbudować igloo, zasnął w śniegu i trafił do szpitala w stanie hipotermii. Jak mówi, będąc nastolatkiem doświadczył czegoś, co ukształtowało jego obecną postawę życiową: „Od jakiegoś już czasu odkrywałem swój umysł i ciało poprzez dyscypliny ezoteryczne, takie jak karate, joga i filozofia. Mając 17 lat, przechodziłem obok bardzo zimnej wody pokrytej cienką warstwą lodu, która wydała mi się bardzo atrakcyjna. Rozebrałem się i zanurzyłem się w niej. Doznałem uczucia, jakby zapaliło się coś w mojej fizjonomii, coś na bardzo głębokim poziomie. Poczułem się tak dobrze, że zacząłem tu wciąż wracać i wracać”.

Przez kolejne lata Hof kształtował swoje ciało i uczył się kontrolować swój umysł, biegając boso po śniegu, pływając w lodowatej wodzie i robiąc inne rzeczy, które przeciętnego człowieka przyprawiłyby o dreszcze. To sprawiło, że został nazwany człowiekiem lodu. Jak sam przyznaje, osiągnął to m.in. dzięki opracowanej przez siebie specjalnej technice oddy-

chania, opartej na buddyjskiej medytacji tummo. Dziś Wim Hof ma 61 lat, czwórkę dzieci z pierwszego małżeństwa i syna urodzonego w 2003 roku, z drugą, obecną żoną. Do dziś intensywnie praktykuje swoją metodę.

14 lutego rozpoczęła się doroczna wyprawa zimowa Wima Hofa w polskiej Przesiece. To pięć dni intensywnego szkolenia i wskazówek z rąk samego guru zimna i grupy doświadczonych instruktorów jego metody. Doświadczenie dla młodych i starych, mężczyzn i kobiet. Postanowiliśmy sprawdzić, kim trzeba być, aby zaproponować ludziom spędzanie walentynek w taki sposób.

Niezwykłe osiągnięcia Wima Hofa

Iceman ma na swoim koncie wiele niezwykłych osiągnięć, w tym 21 rekordów Guinnessa. Intensywny trening pozwala mu kontrolować oddech, tętno i krążenie krwi oraz wytrzymać ekstremalne temperatury. Wim postanowił podzielić się swoimi odkryciami radzenia sobie z zimnem z resztą świata i tak opracował metodę Wima Hofa (ang. Wim Hof Method, skrót: WHM). Przebiegł półmaraton nad kołem podbiegunowym boso, pływał pod lodem na dystansie 66 metrów, wisi na jednym palcu na wysokości 2000 metrów, wspiął się na najwyższe góry na świecie w szortach, przebiegł maraton na pustyni Namib bez picia, stał w pojemniku wypełnionym kostkami lodu przez 112 minut. Motto Wima brzmi: „Do czego jestem zdolny, każdy może się uczyć”. Dziś ludzie z całego świata, w tym celebryci czy profesjonalni sportowcy, kontrolują swoje ciało i osiągają niezwykłe rzeczy.

Współczesny człowiek

„Trudno wytłumaczyć ludziom, że to, co robimy, nie jest ani próbą zwrócenia na siebie uwagi, ani samobójczą misją. Brak ubrań, wysokość, tempo – wszystko to elementy eksperymentu mającego udzielić odpowiedzi na jedno

z najbardziej nurtujących pytań współczesnego świata: czy zależność od współczesnej techniki uczyniła nas słabszymi?” – przeczytamy w książce „Co cię nie zabije”. Ponieważ nosimy ubrania i kontrolujemy temperaturę w domu, w pracy, w komunikacji, praktycznie wszędzie – znacznie zmniejszyliśmy naturalną stymulację ciała. Nasze naturalne mechanizmy pozwalające na przetrwanie powoli zanikają. Wewnętrzna moc jest potężną siłą, którą można obudzić, stymulując procesy fizjologiczne, jak mówi Wim Hof.

Metoda Wima Hofa a nauka

Przez lata Iceman Wim Hof wzbudzał ciekawość wielu naukowców. Poddali oni człowieka lodu, a nawet niektórych jego uczniów, różnym eksperymentom naukowym. Dzięki zastosowaniu metody Hofa aktywowano regiony w mózgu – dokładnie w istocie szarej okołowodociągowej, która jest głównym centrum kontroli tłumienia bólu. Odkrycie to może doprowadzić do zastosowania metody Iceman jako endogennej drożki przeciwbólowej. Potwierdzają to także efekty u osób, które skutecznie wykorzystują WHM do zwalczania bólu już dziś.

W innym eksperymencie praktykujący metodę Wima Hofa byli w stanie kontrolować swój współczulny układ nerwowy i odpowiedź immunologiczną, gdy wstrzykiwano im endotoksynę. Uczniowie Hofa, uczestnicy eksperymentu, wykazali mniej objawów chorobowych, niższe poziomy mediatorów prozapalnych i zwiększone poziomy adrenaliny w osoczu krwi. Może to oznaczać, że metoda Wima Hofa jest skutecznym narzędziem do walki z objawami różnych chorób autoimmunologicznych.

Aktualnie trwają kolejne badania naukowe na uniwersytetach w Holandii, Niemczech i USA. W 2019 ukazała się najnowsza publikacja naukowa dot. bezpiecznego stosowania metody Hofa u pacjentów

z przewlekłym stanem zapalnym stawów kręgosłupa. Potwierdzono znaczny spadek markerów stanu zapalnego ESR i CRP. Zatem wyniki sugerują, że WHM pozwala nie tylko zdrowym osobom dobrowolnie inicjować odpowiedź immunologiczną w ostrym zapaleniu, ale także w przewlekłym.

Dostępna dla każdego

„Jeżeli chcemy stać się silni, żarliwi i zmotywowani, musimy podejmować się zadań z pozoru niewykonalnych. Nie zaprzysiężaj się z zimnem, jeśli nie otworzysz umysłu. Kiedy pierwszy raz spróbujesz postać na śniegu, poczujesz nie tylko zimno, ale też ból [...]. Mózg krzyczy z całych sił: Tylko nie to! Piękno lodu polega na tym, że zmusza cię do powrotu do tego, co stanowi twoją istotę” – pisze Wim. Metodę Wima Hofa możesz ćwiczyć samodzielnie, we własnym tempie i w zaciszu własnego domu. Podczas kursu wideo dostępnego na stronie internetowej www.wimhofmethod.com krok po kroku Wim Hof uczy cię wszystkiego, co należy wiedzieć. Obejmuje to ćwiczenia oddechowe, medytację i „trening zimna”. Reklamuje się, że już po kilku tygodniach zaczniesz odczuwać korzyści, tj. lepszy sen, więcej energii, mniej stresu, lepszą koncentrację i lepszy nastrój.

Opinie uczestników

52-letni Aivar z Estonii pisze: „Po 10 tygodniach praktykowania WHM mogę potwierdzić, że jestem w najlepszej formie, w jakiej kiedykolwiek byłem. Przed rozpoczęciem kursu wykonałem 30 pompek jako test, a kiedy skończyłem, wykonałem 100 pompek po raz pierwszy w życiu. WHM daje dobry nastrój, uzależnia!”.

Tineke z Holandii skarżyła się na ciężkie zapalenie stawów w lewym biodrze. Dziś mówi: „Wdrażając WHM w moim codziennym życiu, mogę sobie z tym poradzić bez operacji. Uwielbiam czytać Wima. Mam prawie 66

lat i ćwicząc metodę Wima Hofa, czuję się o wiele bardziej żywotna”.

„Twoja metoda naprawdę pomogła mi z tłuszczowym zapaleniem stawów. Nie biorę już zastrzyków. Kontroluję to poprzez oddychanie, zimne prysznic i kąpiele lodowe” – chwali się Franko z USA.

Dziennikarskie wątpliwości

Kiedy dziennikarz śledczy Scott Carney zobaczył zdjęcie niemal nagiego Hofa siedzącego na lodowcu, wziął w nim górę zawodowy sceptycyzm. Carney wybrał się do niego z zamiarem zdemaskowania szarlatana, wyjechał zaś jako zwolennik jego metody. W swojej książce opowiada o tym, jak uczył się metody Hofa, a także dzieli się relacjami z zwykłych ludzi, którzy dzięki metodzie Holendra zyskali vitalność, wyleczyli się z chorób (również autoimmunologicznych) oraz stracili zbędne kilogramy. Osiągnięcia, które opisuje Carney, są fascynujące i wręcz niewiarygodne, a „Co nas nie zabije” to po części książka popularnonaukowa, a po części wciągająca opowieść o przesuwaniu granic ludzkich możliwości.

Książki, kursy, aplikacja

Szukasz najlepszego narzędzia szkoleniowego Metoda Wima Hofa? Człowiek lodu nie pozostaje w tyle i jest na bieżąco z nowinkami. Powstała już nawet aplikacja, aby pomóc ludziom na całym świecie praktykować metodę Iceman codziennie. Jest dostępna za darmo!

Oglądając filmy z wyczynami Wim i jego uczniów zawsze usłyszymy ostrzeżenie samego guru „Nie rób tego sam w domu!” W Polsce aktualnie jest trzech certyfikowanych trenerów metody Wima Hofa. Michał Sroka z Zakopanego, Jan Czarnecki z Łodzi, lekarz z wykształcenia, i Andrzej Hrycaj. Wszyscy prowadzą warsztaty, uczą technik oddychania i radzenia sobie z zimnem, a szczegóły znajdziecie na GazetaSenior.pl

Źródła: <https://www.wimhofmethod.com/>; Wikipedia; „Co nas nie zabije”, Wydawnictwo Galaktyka.

A ciepłolubnym kanapowcom polecamy aktywność zimą w wersji dla początkujących:

GazetaSenior.pl

<https://www.gazetasenior.pl/ruch-na-swiezym-powietrzu-warto-cwiczy-zima>



Siła i szczęście dla każdego

Słowo wstępne
Wima Hofa
do książki
„Co nas nie zabije”
Scotta Carneya



fot. WIM HOF, autor zdjęcia Koen Van Weel



fot. okładka książki „CO NAS NIE ZABIJE”

Natura przekazała nam dar samoleczenia. Narzędziami, za pomocą których możemy kontrolować własny układ odpornościowy, regulować nastrój i zwiększać energię, są świadome oddychanie oraz trening z wykorzystaniem środowiska przyrodniczego (dalej: trening środowiskowy). Uważam, że każdy z nas jest w stanie uzyskać dostęp do tych podświadomych procesów i sterować reakcjami autonomicznego układu nerwowego. Jest to odważne stwierdzenie, owszem, i niektórzy słusznie podchodzą z rezerwą do mojej pewności siebie i entuzjazmu.

Sceptycyzm jest potrzebny, pozwala bowiem wyjść na jaw prawdzie. Nie wiem jednak, czy byłem gotowy na spotkanie z aż tak wielkim sceptykiem, jakim okazał się Scott Carney. Ponieważ Scott przyjechał do Polski udowodnić światu, że jestem oszustem. Prowadzę niewielki ośrodek szkoleniowy w Karkonoszach. Uczę w nim, jak poprzez ćwiczenia na śniegu i lodzie dotrzeć do najgłębszych aspektów własnej fizjologii. Większość chętnych przyjeżdża do mnie z motywacją do nauki. Scott był jednak inny. Jako antropolog i dziennikarz śledczy ma w zwyczaju dociekać dopóty, dopóki nie dotrze do sedna sprawy. Gdy tylko

ujrzałem go na lotnisku, od razu wiedziałem, że tydzień z nim nie będzie należał do najłatwiejszych.

Po raz pierwszy zetknąłem się z jego analitycznym umysłem przy okazji partii szachów. Siedzieliśmy do późna, sprawdzaliśmy skuteczność obrony przeciwnika, jednocześnie rozmawiając o tym, co to znaczy nauczyć się kochać zimno. Pokonał mnie – ale też obiecał, że da mojej metodzie szansę.

Następnego dnia rozpoczął przyswajanie technik. Przyleciał prosto z wiecznie ciepłego Los Angeles, a mimo to postanowił bez zwłoki razem z resztą grupy przystąpić do nauki oddychania i leżenia niemal nago na śniegu. Wcale nie sądzę, żeby tak naprawdę miał ochotę to robić. Niemniej dwa dni po naszym pierwszym spotkaniu stał już bosy na śniegu i widać było, że czuje budzącą się w nim pierwotną siłę.

Zachodni styl życia sprawia, że łatwo przestajemy doceniać naturę. Podstawowa fizjologia wszystkich ssaków jest właściwie taka sama, ale w ludzkich wielkich mózgach kotłuje się tak wiele wielkich myśli, że uwierzyliśmy, iż różnimy się od wszystkiego, co nas otacza. Jasne, potrafimy budować drapacze chmur, latać samolotami i podkręcać

termostat, kiedy robi się zimno, ale okazuje się, że technika, którą uznajemy za swoją największą siłę, jest niczym kule, na których się opieramy i nie potrafimy ich odrzucić. To, co stworzyliśmy dla własnej wygodzie, czyni nas słabymi.

Wystarczy jednak kilka dni, abyśmy zaczęli uwalniać się od tej zależności od komfortu. Świadome oddychanie oraz koncentracja umysłu mogą się okazać katalizatorem przemiany chemicznej służącej uzasadnieniu organizmu. Natomiast zanurzenie się w zimnej wodzie stanowi niejako odzwierciedlenie naszej umysłowej i fizycznej reakcji „walcz albo uciekaj”. Wrażenia towarzyszące tej zmianie są przejmujące.

Od tamtej pory utrzymywałem ze Scottem stały kontakt mailowy i jednocześnie pracowałem nad uprzystępnieniem mojej metody. W lipcu 2014 roku ukazał się w „Playboyu” sześciostronicowy artykuł Scotta o mnie. No proszę – ja, prawie goły facet na łamach „Playboya”! W artykule opowiadam o tym, że ćwiczenia z oddychania aktywizują pierś mózgu, w którym skupiają się najbardziej podstawowe odruchy ciała, takie jak zastyganie w bezruchu, walczenie, uciekanie, seks. Wkrótce potem w czasopiśmie naukowych zaczęły się pojawiać raporty

z badań, z których wynikało, że metody te się sprawdzają. Scott wiedział, że nadeszła pora, by napisać o tym książkę. Miała to być prosta i skuteczna analiza. Zadnego gdybania. I udało się!

Scott spędził u mnie w Holandii trzy tygodnie. Przekonał się, jak sądzę, że nie jestem żadnym dogmatykiem, tylko człowiekiem stanowczym w dążeniu do celu, jakim jest umożliwienie każdemu z nas stania się bardziej ludzkim.

Scott postanowił wspiać się razem ze mną na Kilimandżaro i mam nadzieję, że nie zepsują nikomu przyjemności z lektury, jeśli napiszę, że, do diabła, zrobiliśmy to, w dodatku w rekordowym czasie: dotarliśmy na szczyt w zaledwie dwadzieścia osiem godzin. Nie znajdziesz tu bajek ani dyrdymałów, a jedynie prawdziwe świadectwa tego, co potrafi osiągnąć człowiek, jeżeli zaangażuje w wysiłek cały swój umysł i ciało.

Pora przywrócić sile Matki Natury należne jej miejsce w naszej świadomości. Jesteśmy wojownikami, którzy walczą o siłę i szczęście dla każdego. Razem odzyskujemy to, co straciliśmy. Pozostaje mi powiedzieć tylko: „Oddychaj, skurwielu!”.

Pozdrowienia
Wim Hof

REKLAMA



**Kiedy cudze
piętno staje się
brzemieniem**

Jest zima roku 1984, umęczeni absurdami schyłkowego PRL-u warszawiacy grzęzną w śnieżnej brei. Mietek, student oprowadzający po mieście zagranicznych turystów, odbiera z hotelu parę Norwegów. Szybko staje się jasne,

że milczący przybysze nie są zainteresowani zwiedzaniem stolicy i zamierzają się oddać tajemniczemu poszukiwaniu. O tym, co było ich przedmiotem, Mieczysław dowie się dopiero trzydzieści lat później. Makabryczna prawda wstrząśnie nim i popchnie ku własnemu śledztwu, które zakończy wizyta na cmentarzu w prowincjonalnym norweskim miasteczku. Odpowiedź wcale nie przyniesie ukojenia. W Złych dzieciach siermięga lat 80. przeplata się z rzeczywistością okupacyjną, która wraca echem w czasach obecnych. Dominik Rutkowski z finezją buduje napięcie, prowokuje zdziwieniem perspektyw i zrzęcznie myli tropy. Opowiada o piekle izolacji i uwięzieniu w trybach historii – tej powszechnej i tej jednostkowej, której towarzyszy niezawinione cierpienie.

Czerpanie z tradycji

**Rozmowa z Aleksandrem Cierpickim prezesem Gdańskiego Klubu Morsów z prawie 40-letnim doświadczeniem.
Rozmawia Ewa Zwierzchowska**

Fragment książki pt. Morsowanie

Reprezentuje Pan najstarszy klub morsów w Polsce, założony w 1975 r. Jakże były Wasze początki?

Aleksander Cierpicki, prezes Gdańskiego Klubu Morsów, mors z prawie 40-letnim doświadczeniem: Klub powstał w 1975 r. i faktycznie był pierwszy. Nasze kąpiele były pokazywane w telewizji i prasie bardzo często. Za naszym przykładem szli kolejni, powstawały nowe kluby. Dzisiaj istnieje ich w Polsce ponad 100. Niektóre z humorystycznymi nazwami, jak choćby krakowski klub Kaloryfer. Gdański Klub Morsów został założony przez redaktora naczelnego „Głosu Wybrzeża”, który zauważył kiedyś grupkę morsów kąpiących się w Gdańsku-Jelitkowie w 1975 r. Kilkakrotnie z nimi rozmawiał i wspólnie postanowiono, że powstanie klub morsów. Klub był niestowarzyszony. W KRS zarejestrowani jesteśmy dopiero od 2001 r., mamy ponad 300 członków. Część się wykrusza, wyjeżdża za granicę czy do innych miast, ale też stale dochodzą nowe osoby. Obecnie regularnie uczestniczących w kąpielach, które odbywają się w niedzielę o godz. 11 na plaży w Gdańsku-Jelitkowie, przy głównym wejściu nr 72, mamy około 200 osób. Nawet jesteśmy podzieleni na grupy. Pierwsza grupa to są piłkarze, którzy sami pobudowali sobie bramki i po prostu grają w piłkę nożną. Przychodzą wcześniej, już około godz. 7. Najpierw się gimnastykują, potem około 2 godzin grają w piłkę nożną, dopiero potem wchodzi do wody. Podstawowa grupa, nieuczestnicząca w grach w piłkę, przychodzi na godz. 11. Zawsze jest nas przynajmniej 50–60 osób. Sezon zaczynamy w pierwszą niedzielę października, a kończymy w pierwszą niedzielę maja.

I zawsze jest to godz. 11? Pytam, bo być może ktoś za jakiś czas zechce zobaczyć Was na żywo...

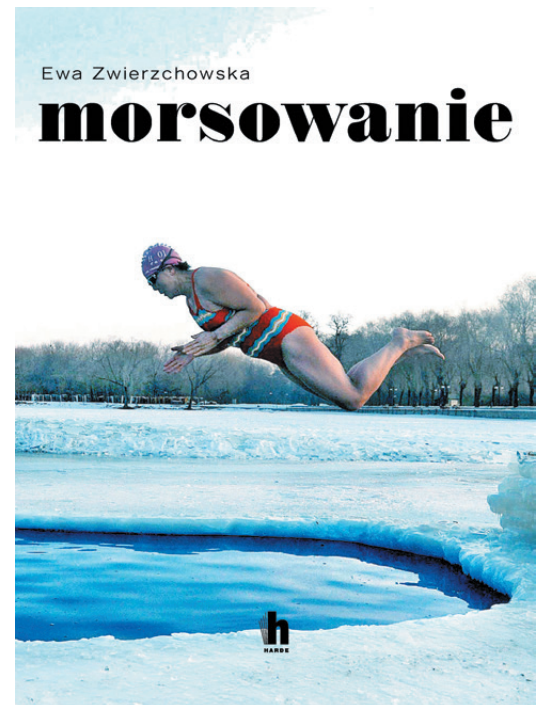
Jedynym wyjątkiem jest Nowy Rok, który witamy wspólną kąpielą o godz. 13. Uczestniczy w tym zawsze prezydent miasta Gdańska.

Do tej pory był to prezydent Adamowicz, zanim zginął tragicznie. Teraz będzie pani prezydent Dulciewicz. W tym dniu odbywa się chrzest nowo wstępujących w nasze szeregi. To zwykle kilkanaście osób. W Nowy Rok jest scena budowana specjalnie przez Gdański Ośrodek Sportu, jest wspólne ognisko, oczywiście za pozwoleniem straży pożarnej, mamy przybraną choinkę. Jest muzyka, reżyser, aktor z mikrofonem. Prezes wita prezydenta i wszystkich zebranych gości i morsów z całej Polski. Bo w tym dniu przyjeżdżają do nas morsy z całej Polski! Wtedy jest nas ze 150 osób kąpiących się i ze 2 tys. kibiców. I tak razem witamy Nowy Rok, a ja chrzczę nowych członków. W Nowy Rok przebieramy się, za kucharza, króla, kominiarza, morsa, pirata, rycerza itd. W tych strojach kąpiemy się, dla radości zebranych ludzi i dla mediów. Zawsze miasto Gdańsk przygotowuje nagrody dla najciekawiej przebranych. Wiem, że kolejne kluby ten zwyczaj od nas przejęły, i w kilku miejscach w Polsce w Nowy Rok się przebierają. Wypijamy też symboliczną lampkę szampana w morzu. Ja np. zawsze gram na saksofonie. Atmosfera jest wspaniała. (...)

W jakim wieku są osoby zrzeszone w klubie?

Niestety, w tym roku zmarł nasz najstarszy mors Zbigniew Judka, który kąpał się od lat 40.! Była jedna pani z Sopotu, która kąpała się w Nowy Rok w wieku 90 lat! Ale też niedawno miałem telefon od rodziców 3,5-letniego synka. Chcą go przyprowadzić. Nasz lekarz, Aleksander Panow, który jest wiceprezesem naszego klubu, swego syna pierwszy raz zanurzył w morzu w wieku 2,5 roku. Kąpie się do dzisiaj, jest już dorosły. Latem jest ratownikiem. To silny, zdrowy chłop! (...)

Wspomniał Pan, że wokół Was gromadzą się widzowie. Z jakimi komentarzami zwykle się spotykacie? Są jak najbardziej pozytywne. Opowiem zabawną histo-



fot. okładka książki „MORSOWANIE”

rię. W latach 80., gdy były silne mrozy i kąpaliśmy się w przeręblu, szły sobie dwie panie. Jedna mówi do drugiej, a podłuchała to nasza koleżanka: „Tak – ten to jest zbudowany!”. Druga kiwnęła głową i mówi: „Tak, ale długo nie pożyje!”. A ja żyję do dziś i mam się świetnie. Widzowie przychodzą w każdą niedzielę. Jest dużo spacerujących.

A skoro już nowa o temperaturach wody, to jak one są klasyfikowane przez morsów?

Od 17 do 10°C to woda ciepła. Od 10 do 3,5°C woda zimna. Od 3,5 do 0°C woda lodowata. Natomiast, jak wspominałem wcześniej, w Bałtyku zamarza przy -0,75°C. Zatem od zera do -0,75°C to woda przemrożona. (...)

Odważniejsze w lodowatej wodzie są kobiety czy mężczyźni?

Chyba mężczyźni, ale kobiety też są dzielne i zahartowane. Potrafią często lepiej pływać niż niektórzy mężczyźni. Jedną z naszych koleżanek nawet brała udział w tym roku w Sopotcie w trzykrotnym opływaniu mola dookoła. Panie są bardzo dzielne. 30–40 proc. osób w naszym klubie to kobiety. Sporo ich jest.

Wspomniał Pan, że niektórzy członkowie Gdańskiego Klubu Morsów jeżdżą również na międzynarodowe zloty. Gdzie one się odbywają?

Pierwsze międzynarodowe zloty organizował klub z Mielna. Tam też biliśmy rekord Guinnessa w liczbie jednocześnie kąpiących się morsów. Wszystko to było przeprowadzone formalnie, z przedstawicielem Księgi rekordów Guinnessa. Pierwszy rekord w liczbie kąpiących się jednocześnie morsów ustanowiono właśnie w Mielnie. Koszalin dołączył później i rywalizował z Mielnem, oczywiście bez żadnych złośliwości. Mielno zorganizowało trzy-cztery międzynarodowe zloty, a potem przejęło to Kołobrzeg. Natomiast pierwszy ogólnopolski zlot morsów zorganizował gdański klub, chyba w 1976 r. Górnicy ze Śląska przyjeżdżali do sanatorium przy plaży w Jelitkowie. I oni przychodzili nas oglądać. Postanowili dołączyć. Dostali od nas dyplomy. Zaczęli przyjeżdżać i w kolejnych latach to oni organizowali zloty u nas. Przywieźli beczkę grogu na ciepło, dyplomy i nazwalismy to ogólnopolskim zlotem morsów. Tak to się wszystko zaczęło.

„Morsowanie” Ewy Zwierzchowskiej ukazało się nakładem Wydawnictwa Harde. Książka dostępna jest w dobrych księgarniach.

Hotel Junior Krakus*
30-728 Kraków, ul. Nowohucka 33
tel. 12 652 02 05
rezerwacja@turystyka-krakus.com.pl
www.turystyka-krakus.com.pl

Hotel Przyjazny Seniorom

**Oferta specjalna dla zorganizowanych grup seniorów.
Serdecznie zapraszamy do Krakowa.**

- pokoje 1, 2 osobowe z łazienkami
- pokoje 2, 3 osobowe Studio
- usługi gastronomiczne: śniadania, obiady, kolacje
- parking monitorowany

**DOBRA JAKOŚĆ
W ATRAKCYJNEJ CENIE**

Nikt nie jest za stary na morsowanie

Dlaczego ludzie kąpią się zimą w lodowatej wodzie? Co daje im morsowanie? Ewa Zwierzchowska, autorka książki „Morsowanie” postanowiła to sprawdzić, przeprowadzając wywiady z morskami, w tym morsującymi seniorami. O swoich odkryciach opowiada w rozmowie z Lindą Matus.



Linda Matus: Jak to się stało, że zainteresowała się Pani tematem morsowania? Wiemy, że nie była Pani morską, a wręcz przeciwnie. Co było ostatecznym impulsem do zgłębienia tego tematu? Ewa Zwierzchowska:

Tematem różnych zimowych aktywności sportowych interesowałam się już od jakiegoś czasu. Jeździłam już wprawdzie na nartach, uprawiałam też górskie wędrówki, ale ciągle szukałam nowej dyscypliny, która dawałaby mi energetycznego kopa w zimnych porach roku oraz rozgrzała moje ciało, gdyż jestem strasznie zmarzniętym. Czytałam o morsowaniu w Internecie, ale miałam wrażenie, że informacje nie są do końca wiarygodne, przez co nie byłam ciągle gotowa. Nie wiedziałam, jak ma przebiegać kąpiel w zimnej wodzie, czy na pewno jest bezpieczna, co mam kupić do morsowania. Znajomi, którzy już mieli doświadczenie z lodowymi kąpielami, namawiali mnie, abym spontanicznie weszła do wody. Należę jednak do osób, które muszą dokładnie się przygotować do nowych aktywności. Zebrałam mnóstwo wiadomości i materiałów o morsowaniu. Ciągle o tym opowiadałam i w domu, i w pracy. Nakręciłam się bardzo. Któregoś dnia dyrektor wydawnicza zapytała mnie, czy nie napisałabym poradnika o morsowaniu. Na

początku byłam nieco sceptyczna, bo przecież wciąż nie zanurzyłam się w zimnej wodzie! Ale potem połknęłam bakcyla. Zaczęłam przeprowadzać wywiady z morskami, lekarzami, psychologami i innymi specjalistami, i w ten oto sposób powstało 240 stron pierwszego w Polsce kompendium o morsowaniu.

Co Panią w morsowaniu zaskoczyło najbardziej?

Rozmawiając z doświadczonymi morskami udzieliła mi się energia morsów, z którymi rozmawiałam. To szczęśliwi, roześmiani, weseli, dowcipni ludzie, którzy czerpią z życia pełnymi garściami, w zasadzie bez ograniczeń wiekowych. Osoby, z którymi rozmawiałam, twierdziły, że dzięki morsowaniu zima nie jest nudna, że ta aktywność daje im mnóstwo radości. Do tego nie byłam zupełnie świadoma, że w Polsce są, dosłownie, tysiące aktywnych morsów. Niektórzy są zrzeszeni w klubach, wiele jest nieformalnych grup, które skrzykują się w Internecie. To osoby o różnych zawodach, z różnymi zainteresowaniami, w różnym wieku, które dają sobie niezwykle wsparcie i poczucie przynależności do wyjątkowej grupy, jaką są miłośnicy lodowych kąpeli. Do tego morsy to uwrażliwieni na los innych społecznicy, czemu dowody dają co-

rocznie podczas licznych akcji charytatywnych w całej Polsce. To pozytywni ludzie i swoją pozytywną postawą nie tylko zarażają innych, ale i przekuwają ją w bardzo fajne i potrzebne działania. Przed napisaniem książki o tym nie wiedziałam.

Która ze wskazówek doświadczonych morsów, z którymi rozmawia Pani na łamach książki, jest kluczowa dla seniorów?

Przeprowadziłam wiele wywiadów z seniorami, którzy morsują. Nie wszystkie rozmowy zmieściły się w książce. Zapamiętałam dwa szczegóły. Po pierwsze, że nie można powiedzieć, że ktoś jest „za stary” na morsowanie. Jeśli ktoś nie ma przeciwwskazań zdrowotnych, może kąpać się nawet w wieku 80 czy 90 lat! Lodowe kąpiele to bowiem radość, energia, wiara we własne możliwości. Na przykład prezes Gdańskiego Klubu Morsów Aleksander Cierpicki ma ponad 70 lat i cukrzycę, ale tydzień w tydzień zimą wchodzi do Bałtyku. Niekiedy nawet gra na saksofonie w zimnej wodzie! Druga wskazówka dotyczy tak zwanego zdrowego rozsądku. W trakcie morsowania nie trzeba od razu bić rekordów czy popisywać się przed znajomymi. Nie jest polecane długotrwałe przebywanie w wodzie, lepiej

wejść do wody dwa-trzy razy na krócej. Trzeba mierzyć siły na zamiary i myśleć przede wszystkim o tym, aby było miło i przyjemnie.

Czy są jednak osoby, którym morsowania nie poleca się?

Przeciwwskazaniem są choroby takie jak nadciśnienie czy cukrzyca, w których nie udaje się osiągnąć prawidłowych wyników oraz problemy z tarczycą czy nerkami. Ostrożność należy zachować w przypadku problemów z niewydolnością krążeniową - oddechową lub przebytą boreliozą. Przeszkodą nie są nawet przebyte zawały serca, o ile odczekamy po nich kilka miesięcy.

Na łamach poradnika zapowiedziała Pani swoją pierwszą próbę morsowania. Czy zdradzi Pani naszym czytelnikom, jak ona przebiegała?

W tym roku prawdziwej zimy w zasadzie nie było, tylko w górach. A mi marzy się morsowanie w skutym lodem jeziorze, z trzaskającym mrozem i śniegiem dookoła. Na razie ograniczyłam się więc do brodenia na bosaka w Bałtyku. Kilka razy wskoczyłam też do lodowej komory po seansie w saunie. Prawdziwy chrzest morsowy wciąż przede mną!



PRESLEY & SINATRA
MIROSLAW NIEWIADOMSKI

Obaj tak różni, a tak samo fascynujący... Jeden był śpiewającym kelnerem, a drugi podobno porzucił karierę wojskową z powodu ukochanej. Ich głosy - o charakterystycznej, ciepłej barwie - stały się symbolami muzyki rozrywkowej XX wieku. Frank Sinatra i Elvis Presley śpiewali o własnej drodze w życiu („My Way”) i o miłości („Love Me Tender”). To zawsze była nieprosta droga, na której u początków kariery słyszeli, że nie mają głosu i nie nadają się do świata muzyki. Co do miłości - otaczały ich piękne kobiety (J. Garland, A. Gardner, M. Farrow, P. Presley). Tamtą atmosferę lat 50. i 60. Postarają się wskrzesić muzycy wraz z Mirosławem Niewiadomskim, przenosząc słuchaczy do świata, gdzie nieznanymi w nocy („Strangers in the Night”) upajają się wyzwoloną melodią („Unchained Melody”).

Wrocław, 5 kwietnia 2020 (niedziela), godz. 17:00

Teatr Polski we Wrocławiu
ul. Gabrieli Zapolskiej 3
50-032 Wrocław

Łódź, 16 kwietnia 2020 (czwartek), godz. 19:00

Teatr Muzyczny w Łodzi
ul. Północna 47/51
91-425 Łódź

UWAGA!
Zniżka

10 zł zniżki na zakup biletu tylko w kasie teatru za okazaniem Wrocławskiej Karty Seniora we Wrocławiu lub Miejskiej Karty Seniora w Łodzi.

kup bilecik.pl

empik

eBilet.pl

bil@tyna.pl

AGENCJA BRUSSA

www.agencjabrussa.pl

tel. (+48) 61 424 28 24 tel. kom. (+48) 665 277 377

Jeżeli chcecie zasmakować zimowych morskich kąpeli, warto wybrać się zimą nad polskie morze. Warto!

<https://www.gazetasenior.pl/a-moze-zima-nad-morze>

Morsowanie. Dobrze dla seniora?

Marek Matacz

Jest zima, upragniony czas morsów. Na miłośników zanurzenia ciała w lodowatej wodzie niektórzy patrzą z niedowierzaniem, a inni z podziwem. Same morsy doskonale się bawią. Czy taka forma rekreacji to dobry pomysł? Na pytania Marka Matacza odpowiada prof. dr hab. Ewa Ziemann, profesor nauk medycznych i nauk o zdrowiu, pracownik naukowy AWF Poznań.

Marek Matacz: Czy z punktu widzenia dbania o zdrowie tzw. morsowanie faktycznie ma sens czy to tylko fanaberia?

Ewa Ziemann: Jak najbardziej ma sens. W literaturze naukowej dobrze udokumentowane jest m.in. przeciwzapalne działanie zimna. Redukuje stan zapalny głównie w schorzeniach narządu ruchu, ale ma też wpływ na redukcję ogólnoustrojowego, tzw. niskiego przewlekłego stanu zapalnego wywołanego np. otyłością. Dobroczynne działanie zimna ma wpływ na białka uwalniane do krwiobiegu przez tkankę tłuszczową (głównie

wisceralną – brzuszna), ale również na białka określane mianem „miokin”, czyli białka uwalniane przez mięśnie szkieletowe. Mam niemałe doświadczenia w badaniu wpływu zimna na organizm, choć nie było to morsowanie. Niemniej jednak zimno cały czas mnie pozytywnie zaskakuje.

Jak działa ono na organizm?

Nisko-ustrojowy, przewlekły stan zapalny, wywołany przez nadmiar tkanki tłuszczowej może prowadzić do rozwoju różnych chorób, m.in. schorzeń układu krążenia, śródbłonna naczyń, insulinooporności, a w konsekwencji cukrzycy typu II. U osób otyłych tkanka tłuszczowa wisceralna, czyli brzuszna, uwalnia szczególnie dużo białek nasilających ten stan (choć są wyjątki). Zimno redukuje ich produkcję. Osoba z nadwagą czy otyłością z pomocą morsowania może więc ograniczyć szkodliwy stan zapalny i w ten sposób zmniejszyć ryzyko rozwoju groźnych chorób. Co więcej, okazuje się, że niska temperatura może stymulować uwalnianie białek, które powodują przemianę białej tkanki tłuszczowej w brunatną. Ma ona tę właściwość (dzięki mitochondriom i białku rozprzegajacemu), że zamiast magazynować tłuszcz poddaje go przemianom, w konsekwencji produkując dużo ciepła. Do niedawna uważano, że brunatna tkanka

tłuszczowa występuje tylko u dzieci. Dzięki nowym metodom badawczym wiemy, że występuje ona również u dorosłych i są czynniki, które mogą powodować „brązowienie” białej tkanki tłuszczowej. Należy tu koniecznie dodać, że również aktywność fizyczna może wywołać efekt „brązowienia”. Niestety, nie są to zmiany na zawsze – jeżeli jesteśmy nieaktywni lub nie poddajemy się działaniu zimna, wszystko wraca do punktu wyjścia.

Czy to znaczy, że osoby szczupłe nie skorzystają z morsowania?

To bardziej skomplikowane. Powszechnie osoby szczupłe uważa się za zdrowsze, lecz może to być mylne przekonanie. Możemy mieć bowiem do czynienia z tłuszczem ukrytym wewnątrz ciała. Od dawna mówi się o budowie typu „gruszka” czy „jabłko”, a niedawno pojawiło się określenie dotyczące sylwetki „toffy”, czyli szczupły, ale „tłusty w środku ciała”. Kolejna sprawa to ilość tkanki mięśniowej. O ile tłuszcz wydziela białka prozapalne, to mięśnie przeciwnie – produkują białka chroniące przed stanem zapalnym, większość z nich działa antyzapalnie. Kiedy organizm się ochładza, mięśnie próbują wydzielać ciepło poprzez drżenie, co nasila produkcję korzystnych białek. Zatem im więcej mięśni, tym więcej powstaje ochronnych białek.

Morsy jednak najczęściej mówią, że się rzadziej przeziębiają. Czy docho- dzi więc także do poprawy pracy układu odpornościowego?

Brak jest jednoznacznych udokumentowanych dowodów naukowych wskazujących na wpływ morsowania na układ immunologiczny, choć odporność na przeziębienia zapewne wzrasta. Pamiętajmy też, że morsujące osoby to zwykle ludzie, którzy także w innych obszarach dbają o swoje zdrowie. Liczą się m.in. ruch, dieta, odporność na stres. Nie powiedziałabym, że morsowanie jest tutaj panaceum, a raczej, że może być jednym z elementów pomagających utrzymać organizm w zdrowiu.

Kto może z morsowania korzystać?

Właściwie, prawie każdy – naukowe rekomendacje wskazują, że nawet dzieci w wieku od 3 lat. Przeciwwskazania to między innymi niewydolność układu krążenia, epilepsja i niektóre inne przewlekłe choroby. W tym także borelioza... Też może stanowić przeciwwskazanie. Ma ona wielopłaszczyznowy wpływ na organizm. Lekarze wiedzą już, jak niwelować jej skutki, ale nadal jej przebieg potrafi zaskakiwać. Należy pamiętać, że morsowanie to silny bodziec, mimo że trwa relatywnie krótko. Dlatego nigdy nie daje do końca przewidywalnych reakcji. Może więc

pojawić się czasami niespodziewany skutek.

A czy istnieje górna granica wieku?

Moim zdaniem, zależy to od stanu danej osoby. Niejeden siedemdziesięciolatek ma lepszą kondycję niż siedzący trzydziestolatek. Seniorzy naprawdę potrafią zaskoczyć. Przeważałam badania z udziałem osób z tej grupy wiekowej. Pewna osiemdziesięcioletnia pani była mistrzynią w swojej kategorii wiekowej w nordic walking. Trudno byłoby jej dotrzymać kroku podczas treningu, a co dopiero powiedzieć, że np. nie może morsować.

Czy zimne kąpiele mocno różnią się od zabiegów w kriokomorze?

W Polsce kriokomorze są stosunkowo popularne. Mówi się nawet o polskiej szkole krioterapii. Powiedziałabym, że efekt kąpiele jest silniejszy, a to dlatego, że woda silniej ochładza ze względu na swe właściwości fizyczne niż nawet bardzo zimne powietrze. Efekt na skórze może być bardziej odczuwalny w kriokomorze, ale na cały organizm mocniej będzie oddziaływała kąpiel.

Niektórzy zalecają morsowanie, nawet jeśli jest się lekko przeziębionym. Miałoby to pomóc w wyzdrowieniu. Co Pani o tym sądzi?

Osobiście bym tego nie zalecała. Być może zadziałałoby to u kogoś z dużym doświadczeniem, ale u większości osób takie zalecenia mogą, moim zdaniem, wyrządzić więcej złego niż dobrego.

A co mogą zrobić osoby, które mają daleko do mo-

rza, jeziora i do kriokomorzy, a chciałyby korzystać z dobrodziejstw zimna?

Można brać także zimne prysznicze czy kąpiele w wannie. Także, jak w przypadku kąpiele w morzu czy innym zbiorniku wodnym, trzeba to robić ostrożnie, czyli ochładzać się, zaczynając od nóg, w kierunku serca. Trzeba też starać się cały czas spokojnie, miarowo oddychać. Czasami ludzie zatrzymują oddech. To naturalna reakcja, ale może być niebezpieczna. W niektórych, skrajnych przypadkach może nawet dojść do zatrzymania akcji serca.

Czy morsować można zacząć samemu?

Lepiej zrobić to z kimś doświadczonym, kto się na tym zna. Radziłabym unikać tzw. trenerów o słabo udokumentowanych kompetencjach. Dobrze też przed rozpoczęciem przygody z morsowaniem zasięgnąć porady lekarza.

A co ze sportowcami?

Morsowanie jest wśród nich dosyć popularne. Opieko- wałam się w przeszłości kadrą zawodników Polskiego Związku Tenisowego i bardzo często podczas zgrupowań korzystaliśmy z porannych zimnych kąpiele, zarówno z młodzieżą jak i seniorami. Nigdy nie było problemów, nawet wśród tych, którzy robili to po raz pierwszy. Inna sprawa to łączenie terapii zimnem z treningiem. Tutaj jednak trzeba mieć sporą wiedzę. Zabiegi te pomagają, działają regeneracyjnie, ale niekiedy mogą niestety zniwelować skutki treningu i zmniejszać zmiany adaptacyjne.

zdrowie.pap.pl

REKLAMA



Nobel Biocare™

Nowy uśmiech w jeden dzień*



All-on-4®

Skuteczna metoda leczenia bezzębia przy pomocy rozwiązań Nobel Biocare

Leczenie metodą All-on-4® oznacza zastąpienie brakujących łuków zębowych przy użyciu mostu obejmującego cały łuk, opartego na zaledwie czterech implantach stomatologicznych. Dzięki temu, że wystarczy mniejsza liczba implantów, zmniejszeniu ulega całkowity koszt leczenia.

Sprawdzone i udokumentowane naukowo

Metoda leczenia All-on-4® opiera się na sprawdzonych efektach badań klinicznych, w których wszczepiono cztery implanty i na nich oparto uzupełnienie całego łuku zębowego. Pochylone implanty stosuje się w praktyce klinicznej od ponad piętnastu lat, uzyskując korzystne wyniki.

DENTAL MED

CLINIC

Zapraszamy do rekomendowanej kliniki
Kamieńskiego 142, Wrocław
71 327 63 13, 604 609 012
implantywroclaw.com.pl

*Jeśli kryteria kwalifikacji pacjenta zostaną spełnione i osiągnięta zostanie odpowiednia stabilizacja - wszystkie nasze implanty mogą zostać obciążone przykręcaną odbudową tymczasową w dniu zabiegu.

Prof. dr hab. Ewa Ziemann, fizjolog



Przez lata była związana z Akademią Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, gdzie pełniła m.in. funkcję prodziekana Wydziału Rehabilitacji i Kinezylogii, obecnie pracownik naukowy AWF w Poznaniu. Zajmuje się przede wszystkim fizjologią wysiłku fizycznego. Jej praca habilitacyjna nosi tytuł: „Wysiłek fizyczny a odpowiedź prozapalna w procesie treningowym”. Wspólnie z Tomaszem Garszką jest autorką książki „Wydolność i sprawność fizyczna tenisistów w wieku rozwojowym” polecanej szczególnie trenerom. Autorka licznych publikacji naukowych.

Chcesz dowiedzieć się więcej? Zobacz nasze kompendium wiedzy o morsowaniu po 60-tce:

<https://www.gazetasenior.pl/morsowanie-dla-seniora>

Moja przygoda z morsowaniem

Joanna Tunney

Moja przygoda z morsowaniem trwa od ponad roku. Czym była decyzja o jej rozpoczęciu? Myślę, że trochę przełamaniem barier, jak również istniejących stereotypów. Barrier, jeśli chodzi o własne ciało (ale akurat ja uwielbiam wyzwania zarówno psychiczne, jak i fizyczne) i stereotypów w myśleniu (bo zimno, bo można się przeziębic).

Ale to nie tak. Trzeba tylko odpowiednio się do tego przygotować (buty i rękawiczki – najlepiej neoprenowe, no i czapka). Oczywiście stan zdrowia jest ważny (konsultacja z lekarzem jest raczej nieodzowna). Ale poza tym nie ma żadnych ograniczeń. Morsowaniem od wielu lat jest mój kolega, więc kiedy zamieszkałam w Modlinie i zostałam jego sąsiadką, zaistniały idealne warunki. Otóż namawiający mnie wiecznie sąsiad, bliskość Narwi i Wisły i silna lokalna grupa „Foczki

i morsy nowodworskie” nie pozostawiły mi wyboru. Więcej pewnego dnia sprzęt w torbę i... hop. Morsowanie może być zajęciem indywidualnym, ale dużo fajniej jest być w dużej grupie, co daje dodatkowo poczucie bezpieczeństwa. Wspólna rozgrzewka (najlepiej pod okiem osoby, która potrafi to poprowadzić), wspólna fotka przed mierzeniem temperatury wody (najczęściej od zera do czterech stopni) i grupowe wejście do wody (po uprzednim wyrąbaniu odpowiedniego miejsca w lodzie – co niestety przy tegorocznej mało zimowej pogodzie się nie zdarza) jest cudowne. Początkowo spędzałam w wodzie 3 minuty, teraz jest to już 10. Wyrzut endorfin (czyli hormonów szczęścia) po morsowaniu jest ogromny. Ja z radością najchętniej bym pofrunęła. A ileż korzyści zdrowotnych! Poprawienie wydolności i samopoczucia – zmniejszenie stresu, hartuje organizm, poprawia krążenie i uwagę panie: poprawia ukrwienie skóry, dodatkowo zmniejszając cellulit. Warunkiem jest regularne uprawianie tej dyscypliny, którą niektórzy uważają za ekstremalną. Ja akurat tak nie uważam i trochę się dziwię, jak ludzie nazywają mnie odważną (szaloną?). Ale tak mówią tylko osoby, które tego nie



Joanna Tunney w Narwi, bohaterka Sanatorium Miłości

spróbowały. Gwarantuję. Najstarsza w Polsce kobieta-mors ma 93 lata. Więc każdy, mały, duży, junior, senior ma szansę tego spróbować. Do czego gorąco lub zgrabniej powiedzieć – „zimno” zapraszam.

Foczki i morsy nowodworskie

Poza tym, że spotykamy się w weekendy, lokalna grupa organizuje również spotkania okazjonalne, takie jak mikołajki, wigilia, święta, Nowy Rok, walentynki. Jest muzyka, kielbaski, przebiegamy się w adekwatne stroje. No i oczywiście jest dużo rozmów, śmiechu i fajnego wspólnego spędzania czasu. Ostatnio grupa „Foczki i morsy nowodworskie” uczestniczyła w morsowaniu na rzecz WOŚP w Pomiechówku we Wkrze. Rzeka w tym miejscu nie jest zbyt głęboka, więc

musieliśmy paść na kolana, żeby się porządnie zamoczyć. Zebrana została dość duża suma pieniędzy. Co ważne – więcej było morsów niż osób towarzyszących. Po kąpeli lokalny bar poczęstował nas gorącym i pysznym białym barszczem z chrzanem. Najfajniejsze jest morsowanie na rzecz konkretnych inicjatyw. Łączy się wtedy przyjemne z pożytecznym. I to uczucie zadowolenia, że zrobiło się coś dobrego dla kogoś potrzebującego. To ważne. Mam nadzieję, że moją historią zarazę Was ideą morsowania. I jeszcze jedna ważna informacja. Im zimniej, tym lepiej. Bo jeśli powietrze ma minus 20, a woda minus 2, to wchodzimy do cieplejszego środowiska. I co Wy na to?



fot. Zima 2019, z archiwum „Foczki i morsy nowodworskie”

Jak zadbać o siebie zimą?

Odpowiedz znajdziecie w artykule pod tym samym tytułem:

<https://www.gazetasenior.pl/zadbaj-o-siebie-zima>

REKLAMA




od 875 zł

7 III - 18 IV oraz 24 X - 21 XI

SENIORZY NAD MORZEM 2020!





Kąpiele Solankowe! Codziennie!

W cenie pakietu:

- 7 noclegów (w pokoju 2-os. ekonomicznym 875 zł, komfortowym 980 zł lub 1-os. 1085 zł)
- Wyżywienie: śniadanie i kolacja w formie bufetu, obiad serwowany
- **10 zabiegów fizykalnych:** elektroterapia, światłolecznictwo, krioterapia miejscowa, hydroterapia solankowa, inhalacja - w dni robocze
- **Kryty kompleks basenowy bez limitu** (basen rekreacyjny z biczymi i kaskadami wodnymi, przeciwprąd, basen solankowy z hydromasażem, jacuzzi, ścieżka do masażu stóp, sauna fińska)

- **Poranna gimnastyka** w basenie (od poniedziałku do piątku)
- Sala fitness bez limitu
- **Wieczorek taneczny** z ciastem i lampką wina lub **regionalna biesiada grillowa** przy muzyce na żywo z konkursami i nagrodami – zgodnie z kalendarzem atrakcji ośrodka
- Internet bezprzewodowy
- Tenis stołowy, bilard, kijek do Nordic Walking
- Pobyt rozpoczyna się o godzinie 14:00 w dniu przyjazdu obiadem, a kończy się o godzinie 10:00 po śniadaniu

Za opłatą:

Parking - 10zł/ dzień - wymagana rezerwacja, wypożyczenie rowerów, szlafroków, zabiegi kosmetyczne, wycieczki, pobyt ze zwierzętami w miarę dostępności pokoi - opłata za psa (małe rasy do 5 kg) 35 zł/doba, Święta Wielkanocne (2 dni 12 i 13.04.20) 200 zł/os., opłata klimatyczna ok. 2zł/osoba/dzień

Jantar-SPA
 Niechorze, Al. Bursztynowa 31
 91 386 33 59 info@jantar-spa.pl

REKLAMA

VITA

PRZYCHODNIA LEKARZY SPECJALISTÓW I STOMATOLOGÓW

Rejestracja osobista lub telefoniczna

poniedziałek – piątek: 7:30 - 19:00

sobota: 9:00 - 13:00

tel: 71 34 322 65

tel: 71 34 335 56

ul. Oławska 15, Wrocław

www.vita.wroclaw.pl

kontakt@vita.wroclaw.pl

ZAPRASZAMY!

PORADNIA GERIATRYCZNA

TRENING FUNKCJI POZNAWCZYCH

GIMNASTYKA MÓZGU

BADANIA PAMIĘCI

REHABILITACJA

ZUMBA



PRZYCHODNIA PRZYJAZNA SENIOROM



PORADNIE
SPECJALISTYCZNE



STOMATOLOGIA



REHABILITACJA
FIZYKOTERAPIA



BADANIA
DIAGNOSTYCZNE



ZABIEGI
CHIRURGICZNE



BADANIA
LABORATORYJNE

Kompleksowe BADANIA SŁUCHU



Współpraca z NFZ



30 lat tradycji



Ponad 500 lokalizacji w Polsce



Dziesiątki tysięcy zadowolonych pacjentów

Zapraszamy do naszych gabinetów na

BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU

SŁUCHMED

Infolinia 814 714 004 www.sluchmed.pl

Jak zimą dbać o skórę

Monika Wysocka

Zimą skóra nie potrzebuje ochrony przed słońcem? Nic bardziej mylnego! Czy wiesz, że dla kondycji skóry istotne są nie tylko czynniki bezpośrednio działające na jej powierzchnię, bo na przykład szkodzi jej picie alkoholu?

Co najbardziej doskwiera skórze zimą? Mróz, niskie temperatury, wiatr oraz... słońce! Najgorsze są zmiany temperatur: wychodzimy z ogrzewanego pomieszczenia (20-25 stopni) na mróz (minus 10). Trzydzieści stopni różnicy to dla skóry bardzo dużo – zareaguje skurczem naczyń krwionośnych, który uruchomi kolejne reakcje. Jeśli do tego mamy wrażliwą cerę, jej reakcje będą szybsze i mocniejsze, może dojść do podrażnienia, a skóra będzie nienaturalnie napięta, piekąca i swędząca. – Największym problemem cery szczególnie wrażliwej jest jej nasilona reaktywność. U podłoża tej cechy często leżą geny, czyli to, co dostaliśmy w spadku po przodkach. Skóra jest barierą, której zadaniem jest nie dopuścić do tego, by substancje z zewnątrz wniknęły do środka. Jeżeli ta bariera jest naruszona, to przenikanie jest większe, a ekspozycja na substancje szkodliwe łatwiejsza – tłumaczy dr inż. Anna Oborska, chemik, kosmetolog, dyrektor generalny Polskiego Stowarzyszenia Przemysłu Kosmetycznego i Detergentowego.

Za najczęstszego winowajcę wyprysków, wysypek, czerwonych plam uważa się kosmetyki lub stosowane np. podczas sprzątania detergenty. Jednak nie zawsze tak jest. Odpowiedzialne mogą być zanieczyszczenia powietrza, dieta, styl życia, zdrowotne przypadłości. Dlatego w sytuacji, gdy mamy problemy ze skórą, ważny jest porządnie zebrany przez lekarza wywiad.

Prawidłowa pielęgnacja Jednym z elementów pogłębiających nasze problemy ze

skórą jest jej nieprawidłowa pielęgnacja. Zdaniem ekspertów do najczęstszych przewinień należą nieprawidłowe nawyki, poczynając od niewłaściwej diety po problemy z pielęgnacją skóry (np. ulubiony krem używamy zarówno zimą, jak i latem). – Stosowanie emulsji czy kremów z dużą zawartością wody, kiedy wychodzimy na mróz, nie może skończyć się dobrze, bo proszę pamiętać, co się dzieje z wodą na mrozie – zwraca uwagę kosmetolog. Choć o tym, jak starzeje się skóra, w dużej mierze decydują geny, to jednak mamy wpływ na to, jak późno pojawią się zmarszczki. Szybciej starzeje się skóra osób palących. Pocięciem jest to, że już dwa tygodnie po rzuceniu palenia staje się wyraźnie zdrowsza i świetlista. Kolejnym winowajcą przedwczesnych zmarszczek jest słońce. Zdarza się, że u 60-letniej kobiety zmarszczki są ledwo widoczne, ale duży problem mogą mieć z nimi już 40-latkę. – Kiedy spytamy taką 40-latkę, ile czasu spędza na słońcu i jakich filtrów używa, najczęściej okazuje się, że nie dba o zabezpieczenie swojej skóry przed szkodliwym działaniem słońca. A to musi przynieść określone efekty. Warto zrozumieć, że używanie filtrów to skuteczna prewencja – tłumaczy kosmetolog. Podkreśla, że nie należy zupełnie zrezygnować ze słońca, ale przed ekspozycją na nie zawsze posmarować się kremem z wysokim indeksem filtru. Nie tylko latem, a zimą nie tylko na skórze twarzy, szyi i dekoltu, rzadziej innych okolic, czasowo lub na stałe występują zmiany rumieniowe, pod postacią różnie nasilonych plam naczyniowych lub teleangiectazji (potocznie nazywanych „pajęczkami”). – Zazwyczaj

Skóra naczynkowa

Szczególna uwaga należy się tzw. cerze naczynkowej, która swoją nazwę zawdzięcza kruchości ściankom naczyń włosowatych. Kiedy mamy z nią do czynienia? Wtedy, gdy na skórze twarzy, szyi i dekoltu, rzadziej innych okolic, czasowo lub na stałe występują zmiany rumieniowe, pod postacią różnie nasilonych plam naczyniowych lub teleangiectazji (potocznie nazywanych „pajęczkami”). – Zazwyczaj

jest to dodatkowo cera wrażliwa, jednak warto wiedzieć, że problemy z naczynkami mogą występować przy każdym typie skóry. To bowiem kwestia funkcjonowania naczyń krwionośnych, grubości ścian naczyń krwionośnych i ich przepuszczalności. Najczęściej decydują o tym uwarunkowania genetyczne – jeżeli takie skłonności ma mama, to najczęściej będzie je miała także córka – mówi specjalistka. Podstawą pielęgnacji cery naczynkowej jest unikanie ekspozycji na zmienne temperatury. Kiedy zaburzone jest kurczenie się naczynek, eksperymentowanie nie jest wskazane, lepiej więc zrezygnować z sauny, bo różnica kilkudziesięciu stopni dla cery naczynkowej to katastrofa. – To nie dzieje się w jednej chwili, ale wrażliwa, a szczególnie naczynkowa skóra, po prostu tego nie wytrzyma i naczynka w końcu zaczną po prostu pękać – ostrzega kosmetolog. Wpływ na kruchość naczyń mają także hormony, dlatego zarówno skóra i naczynia krwionośne inaczej funkcjonują w okresie pokwitania, dojrzewania i menopauzy. W przypadku posiadania skóry naczyniowej lepiej nie pić alkoholu. Nagłe zaczerwienienie skóry pojawia się już po 3 do 10 minutach od wypicia drinka i jest najintensywniejsze w trakcie kolejnych 15 minut. Alkohol powoduje osłabienie ścian naczyń krwionośnych, a przy długotrwałym picciu doprowadza do trwałych uszkodzeń, stąd u wielu alkoholiczków mamy do czynienia z zaczerwienioną twarzą. Nagły rumień u posiadaczy skóry naczynkowej mogą spowodować też silne emocje oraz pikantne potrawy. Mało osób wie, że dla skóry naczynkowej nie są korzystne niektóre leki, np. niesteroidowe leki przeciwzapalne.

Jakie substancje w kosmetykach wspierają skórę

Jest szereg substancji, które mogą pomóc w pielęgnacji wrażliwej skóry. Pantenol przyspiesza proces gojenia, stymuluje odnowę komórkową, łagodzi podrażnienia, działa ochronnie i silnie nawilża. Alantoina przyczynia się do regeneracji uszkodzonej skóry, ma silne działanie ła-

godzące i kojące, preparatom kosmetycznym nadaje własności zmiękczające skórę i usuwające spękania. Aloes działa przeciwzapalnie i bakteriobójczo (używały go nawet wojska do leczenia ran), świetnie nawilża naskórek, posiada właściwości promieniochronne, poprawia elastyczność i ukrwienie skóry. Nagietek lekarski ma działanie przeciwzapalne, bakteriobójcze, grzybobójcze, zawiera m.in. karotenoidy i flawonoidy. Karotenoidy chronią skórę przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych, zapobiegają nadmiernemu łuszczeniu się skóry i przyspieszają procesy gojenia. Flawonoidy hamują wytwarzanie mediatorów stanów zapalnych oraz wykazują aktywność przeciwokrzepłą. Ogórecznik lekarski zawiera kwas gamma-linolenowy, który ochrania przed stanami zapalnymi, wzmacnia bariery skórne. Kasztanowiec (Aescullus hippocastanum) zawiera escynę, która uszczelnia ścianki naczyń krwionośnych, działa przeciwobrzękowo, przeciwyśiękowo, hamuje działanie enzymów rozkładających glikoproteiny będące budulcem ścian naczyń włosowatych. Arnika górską (Arnika montana) wzmacnia i obkurcza naczynka krwionośne, działając przeciwobrzękowo, wspomaga krążenie krwi, łagodzi stany zapalne skóry i działa jak naturalny filtr słoneczny.

Sprawdź skład na etykiecie!

W Europie obowiązuje system INCI – międzynarodowe nazewnictwo składników kosmetyków (ang. International Nomenclature of Cosmetic Ingredients, INCI), który ujednolica nazewnictwo składników kosmetyków. Stosuje się w nim angielskie nazwy związków chemicznych oraz łacińskie nazwy roślin. Istotną jest kolejność podawania składników kosmetyków – ich nazwy umieszcza się malejąco względem stężenia, czyli na początku te, których jest najwięcej, stopniowo do tych, których jest najmniej. Grupa składników poniżej 1 proc. w kosmetyku podawana jest już w dowolnej kolejności.

zdrowie.pap.pl

Jeśli zaciekał Cię artykuł, koniecznie przeczytaj także:

<https://www.gazetasenior.pl/sekrety-urody-seniorek-z-roznych-stron-swiate>

Czapka

Słowo daję. Cykl

Joanna Ciechanowska-Barnuś

Zimą pozostają rozdzarta wewnątrz. Rozdarcie odczuwam tym silniej, im zimniej. Przy silnych mrozach, które już tylko najstarsi pamiętają, stan wewnętrzny powoduje abso- lutną konieczność pozostania w stanie nieruchomym, pod kocem na kanapie i ze szklanką gorącej herbaty z sokiem malinowym w dłoni. Te trzy elementy muszą wystąpić razem i nawet nie próbuję ich rozdzielać. Groziłoby to rozpadem mnie całej, więc w tej sytuacji sporty zimowe oraz wszelkie inne aktywności w zimnie, odpadają. Tu nie ma żartów. Chodzi o moje życie.

Moje rozdarcie wewnętrzne bierze się z wielkiej chęci uczestnictwa we wszystkim, co fajne i doświadczenia nowego. Stąd, w zasobie osobistych wspomnień, mam na przykład próby jazdy na nartach. Podjęłam je w wieku dojrzałym. Pierwsza z nich była niezapomnianym przeżyciem. Wiedzioną jakimś przedziwnym wewnętrznym imperatywem, nie mając żadnego doświadczenia, zachęcana przez rozochoconą grupę znajomych narciarzy, dałam się namówić na wspólne uprawianie tego sportu. Podkreślałam - wtedy narty założyłam po raz pierwszy w życiu. Góra była niewielka i zdawało się zarówno mnie, jak i wszystkim wokół, że to nic trudnego zjechać na nartach. Wspomnienie tego zjazdu

zostało ze mną na następne dwadzieścia lat i do dziś wywołuje mrowienie na karku. Zjechałam oczywiście. Już po pierwszym metrze wiedziałam, że właśnie straciłam kontrolę nad nartami, sobą, przestrzenią i „rany boskie zginę na pewno!”. W połowie tej niewielkiej górki usłyszałam krzyk obsługującego wyciąg: „baba mi budę rozwali”, bowiem narty niosły mnie prosto na drewniany barak, który dziwnym trafem nie stawał na drodze innych narciarzy, tylko wyrósł przede mną. Na szczęście ocknął się mój anioł stróż i otarłam się jedynie o tę budowlę, kończąc swój zawrotny zjazd w krzakach i zaspie śnieżnej. Byłam mokra ze strachu.

Z pomocą dobrych ludzi podniosłam się godnie i na rozjeżdżających się nartach, jakoś dotarłam do przerażonego moimi wyczynami właściciela drewnianej budy, obsługującego wyciąg talerzowy (typ wyrwiraczka), by wjechać na górę. To rozwiązanie widziałam już wcześniej, ale po raz pierwszy w życiu miałam zastosować.

Podobno to jest instynktowne, że narciarz najpierw łapie pałąk z talerzem, potem wsadza go sobie między nogi i spokojnie wjeżdża na górę. Ja instynktownie złapałam, ale wtedy instynkt mi się wyłączył i już nie udało mi się wsadzić talerza między nogi. Na niemiłosiernie długie kilka minut zostałam z talerzem w rękach, w jakimś potwornym przysiadzie, zamiast pięknej wyprostowanej sylwetki, umożliwiającej narciarzowi odpoczynek. Wyglądałam, jak jakiś pokurcz narciarski. Miałam jednak ogromną determinację, by nie puszczać pałąka. Za mną jechali inni i gdybym go wypuściła, doszłoby do karambolu, więc mimo bólu rąk i nóg wytrwałam i wjechałam w ten sposób na górę. Nie wiem jakim cudem nie pozrywałam ścięgien stawów barkowych. Minęło ponad dwadzieścia lat, a ja ciągle jeszcze pamiętam ulgę, gdy zmarnowana stanęłam na gó-



rze i uwolniłam się z płataniny, nart, butów, kijków. Włosy, pod czapką, miałam komplet- nie mokre, a pot spływał mi po plecach i nadawałam się tylko na kanapę.

Na szczęście zawsze, kiedy wspominał tamto wydarzenie śmieję się do łez. Dwa miesiące później nauczyłam się jeździć i nawet polubiłam narty, choć nadal uważam, że ten sport należy do siłowych, bo założenie butów, nart i całego osprzętu wymaga sporo wysiłku. Niektórym nie wystarcza już siła na zjazdy i wtedy trzeba do baru na herbatę. Ale to też ma swój urok.

Od tamtego czasu jestem bardzo ostrożna, jeśli chodzi o uprawianie sportów. Ostatnio moja granica gotowości do pokonywania siebie samej niepokojąco obniżyła się. Choć i to się zmienia. Szczytem ekstremalnych wyczynów, zupełnie poza moim zasięgiem jeszcze niedawno było morsowanie. Myśl o zanurzeniu się w zimnej wodzie, wywoływała opór całego ciała. Nawet patrzenie na zdjęcia i filmiki ukazujące morsów w akcji, powodowało odruchy

obronne – potrzebę kanapy, herbaty i koca. I refleksji nad zawilgością ludzkich potrzeb, czyli po co, prawie gołym morsom czapka na głowie. Nie umiem odgadnąć i nie mam kogo zapytać.

Tymczasem w styczniu tego roku przeżyłam nadmorską przygodę, w wyniku której musiałam nocować w nieogrzanym budynku. Temperatura w pokojach wynosiła ok. 8 stopni. Najpierw byłam przerażona, potem ubrałam się we wszystko, co miałam – piżamę sweater, płaszcz, szycję owinięłam szalem, na głowę założyłam czapkę, na ręce futrzane rękawiczki i dopiero wtedy przykryłam się kołdrą, kocem, ręcznikiem i pustą walizką. To ostatecznie było z rozpędu i na wszelki wypadek. Na głowę naciągnęłam kaptur i w ten sposób przetrwałam do rana. Rano wstałam rześka i nawet wzięłam szybki prysznic, bo woda leciała prawie ciepła.

Ale czapki z głowy nie zdjęłam.

Na wszelki wypadek.

REKLAMA

Każdego dnia
uwalnia dobre
myśli...

VALIDOL®
60 mg tabletki do ssania

VALIDOL®
tabletki do ssania

MIESZANINA MENTOLU
I IZOWALERIANIANU MENTYLU

1 tabletki do ssania zawiera 60 mg mieszaniny mentolu (*Mentholum*) i izowalerianianu mentylu (*Menthyli valeris*)

- 🌿 łagodzi uczucie niepokoju
- 🌿 łagodzi stany napięcia nerwowego

Optymalny efekt działania występuje po 2-4 tygodniach stosowania, dlatego produkt nie powinien być stosowany doraźnie. Jeżeli dolegliwości utrzymują się lub nasilają po 2 tygodniach stosowania produktu, należy zwrócić się do lekarza.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą.

Podmiot odpowiedzialny: Farmak Sp. z o.o., farmak@farmak.pl

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.

Polecamy również felieton Joanny Ciechanowskiej-Barnuś z cyklu Słowo daję pt. Co zabrać do sanatorium?

<https://www.gazetasenior.pl/co-zabrac-do-sanatorium-felieton>

Uleczyć duszę i ciało

Kazimierz Nawrocki

Ostatnie wydanie Gazety Senior poświęcone sanatoriom cieszyło się dużym zainteresowaniem, wracamy zatem na chwilę do tego tematu. Przedstawiamy refleksje naszego redaktora, który właśnie wrócił z leczenia uzdrowskiego.

O skuteczności rehabilitacji pod okiem profesjonalnych terapeutów przekonałem się w przeszłości, korzystając z leczenia uzdrowskiego, zwłaszcza po ciężkim wypadku komunikacyjnym, kiedy walczyłem o powrót do zdrowia i pełnej sprawności. Wtedy usłyszałem z ust lekarzy, że otrzymałem drugie życie, które poprzez aktywność ruchową powinienem dobrze wykorzystać. Nie straciłem tej szansy. Mogę z pełną odpowiedzialnością powiedzieć, zwłaszcza sceptykom opierającym swoją ocenę o pobytach w sanatorium wyłącznie o aspekty erotyczne, że sens leczenia uzdrowskiego dla większości jest zupełnie inny. Kto chce, ten czas pobytu w sanatorium wykorzysta, żeby podreperować zdrowie, zdobyć pozytywną energię i poprawić radość życia. Potwierdzenie takiego spojrzenia na leczenie

uzdrowskie uzyskałem w kontaktach z wieloma seniorami podczas mojego niedawnego pobytu w Sanatorium SAN w Kołobrzegu. Miałem szczęście trafić do zmodernizowanego po remoncie obiektu, stanowiącego prawdziwą fabrykę zdrowia i relaksu, jeśli chodzi o skalę działania, ale jednocześnie dla wielu gości to po prostu drugi dom. Widać było, że liczny zespół obsługujący kuracjuszy lubi swoją pracę. „Leczymy i duszę i ciało, bo według nas nie da się ich rozdzielić” – usłyszałem od wielu z nich. Przełożona pielęgniarek w trakcie pierwszej naszej rozmowy dodała zaś wymowne, trafiające do serca każdego z nas słowa: „Jesteśmy dumni z tego, co robimy i czerpiemy radość z państwa satysfakcji”.

A co usłyszałem od kilku moich rozmówców, dla których pobyt w sanatorium to okazja do zadbania o swoje zdrowie i otrzymania pozytywnego zastrzyku do życia?

Jaka ulga, gdy ustępuje ból!

RYSZARD – szczęśliwy mąż, ojciec i dziadek z Legnicy pracując przez wiele lat jako spawacz w różnych pozycjach ciała, na stojąco, klęcząco i leżąc, był narażony na narażające z upływem lat kłopoty zdrowotne. Dbając o utrzymanie licznej rodziny nie miał czasu na wypoczynek i rehabilitację.

Przy pogarszającym się stanie zdrowia przeszedł na emeryturę. Przyjście na świat wnuków zmobilizowało go do dbałości o własne zdrowie. Poza rehabilitacją w miejscu zamieszkania, do której miał utrudniony dostęp i musiał czekać kilka miesięcy, zaczął korzystać ze skierowań sanatoryjnych i turnusów rehabilitacyjnych. Wtedy przekonał się, że leczenie uzdrowskie zaczęło przynosić konkretne efekty. – Jaka ulga kiedy ustępowały bóle kręgosłupa szyjnego i lędźwiowego oraz kolan. Dlatego – podkreślił – staram się, jak tylko to możliwe, o uzyskanie skierowania na leczenie uzdrowskie. Wyrażał przy tym żal, że z roku na rok oczekiwanie na wyjazd do sanatorium wydłuża się. Widząc jednak pozytywne efekty leczenia uzdrowskiego będzie o nie nadal zabiegał.

Ruch zamiast leków

ZOFIA ze Zgorzelca – długoletnia nauczycielka języka polskiego w szkole średniej stwierdziła, że leczenie uzdrowskie to dla niej ważna i skuteczna forma dbałości o zdrowie. Pobyt w sanatorium uświadomił jej, że ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu. Poznane, często żmudne i trudne ćwiczenia podczas gimnastyki zbiorowej kręgosłupa starała się w miarę posiadanych możliwości wykorzystywać po

powrocie do domu. Co innego jednak dyscyplina ćwiczeń i zabiegów podczas leczenia uzdrowskiego, a co innego jej utrzymanie w codziennym życiu. – Zdrowy wypoczynek i rehabilitacja w uzdrowsku zawsze dawały mi wiele energii do życia, wpływały na poprawę zdrowia, na zdecydowanie lepsze samopoczucie – stwierdziła.

Naładować akumulatory

HANNA i TADEUSZ – małżeństwo z Chorzowa, pomagając córce w prowadzeniu gospodarstwa rolnego stwierdzili, że dla nich pobyt w sanatorium i korzystanie z leczenia uzdrowskiego po ciężkiej, wymagającej ogromnego wysiłku fizycznego pracy to okazja do nabrania głębokiego oddechu i uzyskania nowej energii sprzyjającej poprawie zdrowia z dala od codziennych, rodzinnych trosk. Zgadza się z hasłem dedykowanym kuracjuszom „Leczymy duszę i ciało”, są zadowoleni z możliwości korzystania z ćwiczeń i zabiegów pod opieką terapeutów, potrafiących ukierunkować każdego na działania służące odzyskaniu zdrowia, a tym samym wydłużające życie. Dlatego – podkreślali – będziemy w przyszłości starać się o kolejny wyjazd na leczenie uzdrowskie.

Super trening

ANDRZEJ z Krakowa przebywając na emeryturze, po trudnych

przeżyciach związanych z udziałem w misjach wojskowych w Iraku i Afganistanie twierdzi, że zabiegi rehabilitacyjne podczas pobytów w sanatorium zawsze korzystnie wpływały na polepszenie jego stanu zdrowia, w tym równowagi psychicznej. A dzięki grupowej i indywidualnej gimnastyce z wykwalifikowanymi trenerami poznał technikę z tym związaną, którą mógł zastosować przy ćwiczeniach po powrocie do domu. – Proste ćwiczenia dla osób starszych gwarantują im bezpieczeństwo i przeciwdziałanie bólowi kręgosłupa. Przekonałem się, że taki super trening świetnie relaksuje całe ciało i wpływa na sprawność organizmu.

Ćwiczenia i tańce

MAGDALENA z Poznania – długoletnia księgowa w dużej firmie, prowadząca przez wiele lat siedzący tryb życia wysoko ceni sobie pobyty sanatoryjne. – Zabiegi rehabilitacyjne typu gimnastyka zbiorowa, sala fitness czy terapia manualna (leczenie stawów i kręgosłupa) zdecydowanie poprawiają stan mojego zdrowia. Zbawienny wpływ na samopoczucie mają ponadto spacer z kijkami, nauka jogi i wieczorne tańce w sympatycznym towarzystwie osób rozumiejących moje potrzeby – opowiadała. Dla pozytywnego spojrzenia w przyszłość duże znaczenie ma udział w imprezach kulturalnych na terenie

ośrodka, z polskimi piosenkami z lat 20. i 30. oraz koncerty popularnej muzyki europejskiej i światowej, do czego w codziennym, szarym życiu nigdy nie przykładała większej uwagi. – Takie zagospodarowanie czasu wolnego to dla mojego samopoczucia, poza zabiegami i ćwiczeniami, niezwykle cenne i ważne – stwierdziła.

Dla każdego seniora

Dzieląc się opiniami seniorów na temat skuteczności leczenia uzdrowskiego poprosiłem o wyrażenie swego zdania spotkaną w Kołobrzegu panią JANINĘ, długoletnią wicedyrektorkę jednego z tamtejszych sanatoriów, z którą w przeszłości przez wiele lat współpracowałem. Ta wyjątkowa kobieta, o wielkiej wiedzy i autorytecie, w swoich wspomnieniach widzi wielu zadowolonych kuracjuszy korzystających z oferty leczenia uzdrowskiego. Patrząc na nich nie ma wątpliwości w skuteczności leczenia uzdrowskiego. – Ci, którzy dotąd nie korzystali z takiej formy leczenia i rehabilitacji powinni wiedzieć, że zakres terapii jest dopasowany tak, aby w pełni odpowiadał potrzebom każdego seniora, przygotowywany z myślą o leczeniu i przeciwdziałaniu m.in. problemom oddechowo-krążeniowym, spadkowi kondycji fizycznej, osteoporozie, reumatyzmowi i innym chorobom wieku – mówiła.

Chcesz wyjechać do sanatorium? Zobacz zmiany w wyjazdach na NFZ: <https://www.gazetasenior.pl/sanatorium>

REKLAMA

Leon i MC 473 SUN są parą od kwietnia. Z radością spoglądają w stronę słońca.

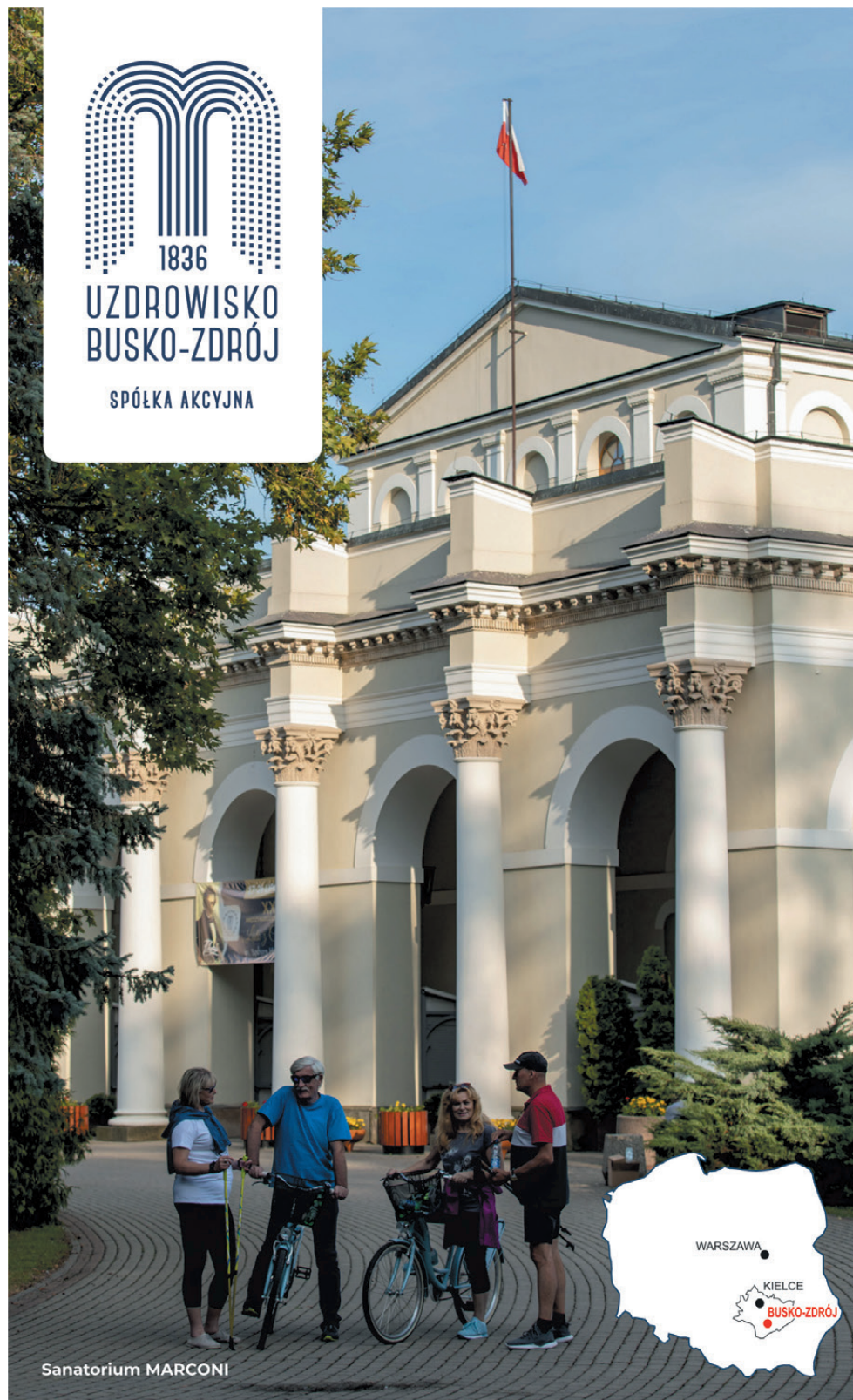
KOREKCYJNE OKULARY PRZECIWSŁONECZNE OD

129 zł

okulary
MC 473 SUN

znajdziesz swoją parę

fielmann
butik optyczny



ZAPRASZAMY PO ZDROWIE I WYPOCZYNEK

Od blisko 200 lat skutecznie leczymy i rehabilitujemy schorzenia: ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, neurologiczne, kardiologiczne i dermatologiczne. Naszymi największymi bogactwami są unikalne lecznicze wody siarczkowe oraz solanki jodkowe. Najbardziej znane obiekty Uzdrowiska to MARCONI, MIKOŁAJ, KRYSZYNA i GÓRKA.

UZDROWISKO BUSKO-ZDRÓJ S.A. to miejsce, w którym znajdą Państwo doskonałe warunki do skutecznej kuracji, wypoczynku, zatrzymania się w codziennym biegu. Panuje tu szczególna aura, która pozwala wyciszyć się i zrelaksować. Komfortowo wyposażone pokoje, bogata baza zabiegowa i smaczna, zdrowa kuchnia sprawiają, że poczujecie się u nas wyjątkowo, a spędzony czas pozostawi wspaniałe wspomnienia. Tu zawsze chętnie się wraca.

NASZ NATURALNY SKARB – LECZNICZE WODY SIARCZKOWE

Unikalne właściwości buskich wód siarczkowych sprawiają, że co roku z tutejszych kuracji zdrowotnych korzysta kilkadziesiąt tysięcy Gości z kraju i zagranicy. Woda siarczkowa to ewenement przyrody. Łączy w sobie zalety solanki jodkowo - bromkowej oraz produktów redukcji siarki pochodzącej z pokładów związków gipsowych. Woda siarczkowa czerpana jest bezpośrednio ze źródeł mineralnych UZDROWISKA BUSKO-ZDRÓJ S.A. Jej lecznicze właściwości wiążą się z wchłanianiem dwuwartościowej siarki przez skórę, drogi oddechowe i przewód pokarmowy. W wyniku tego następuje aktywizacja procesów biochemicznych, przeciwzapalnych, przeciwrheumatycznych i odtruwających w organizmie. Kąpiele i kuracja pitna wpływają na zwiększenie odporności organizmu, obniżenie poziomu cholesterolu i cukru we krwi, łagodzą bóle, powodują zmniejszenie obrzęków oraz poprawę ruchomości stawów. Poprzez odkażanie skóry, regenerację naskórka i korzystne procesy wewnętrzne zaobserwowano odmładzające działanie kąpiele siarczkowych.



REZERWACJA POBYTÓW PEŁNOPŁATNYCH
tel. 41 370 38 00 | e-mail: rezerwacja@ubz.pl

ZAPYTAJ O SZCZEGÓŁY!

www.uzdrowiskobusko.pl

Czytelniczkom Gazety Senior składamy serdeczne życzenia z okazji Dnia Kobiet.

Podzielamy przekonanie Krystyny Ziętak, autorki felietonu "Babskie granie", że to kobiety mogą zmienić świat na lepszy. Niech wiek nigdy nie stanowi dla Was przeszkody w realizacji tej misji.

Redakcja
Gazety Senior



Babskie granie

Krystyna Ziętak

Problem nierównego traktowania kobiet i mężczyzn jest stale aktualny. Przybiera różne formy. Do tego nadal mamy do czynienia z przemocą domową, która dotyka wiele kobiet. Jednoczenie się wokół tych problemów może być metodą walki z nimi. Dlatego każda inicjatywa środowisk kobiecych w obronie kobiet zasługuje na popularyzację i wsparcie. Przykładem są coroczne koncerty charytatywne Babskie Granie we Wrocławiu. Do udziału w nich zachęca autorka.

Nie wiem, skąd się bierze moje przekonanie, że to kobiety mogą zmienić świat na lepszy. Może stąd, że nie widzę w nich żądzę władzy i że łatwo jednoczą się wokół celu. Przykładem wspólnego działania są charytatywne koncerty Babskie Granie. Robią to kobiety dla kobiet.

Koncertowi Babskie Granie 2, zorganizowanemu w maju 2019 we Wrocławiu w Teatrze Muzycznym Capitol, towarzyszyła zbiórka pieniędzy na rzecz wrocławskiego oddziału Fundacji Centrum Praw Kobiet. Na sali dominowały znacznie młodsze ode mnie osoby. Miałam wrażenie, że się znają. Skąd? Może z działania w organizacjach kobiecych. Bardzo intensywnie popularyzowały koncert na Facebooku. Miały do tego powód. Cel był szczytny. Ja, seniorka 75+ cieszyłam się, że uczestniczę w tym.

Głównymi organizatorkami koncertu były członkinie organizacji pozarządowych: Stowarzyszenia Dolnośląski Kongres Kobiet, Strajku Kobiet, Centrum Praw Kobiet, Soroptimist International Wrocław. Koncert i zbiórka pieniędzy zakończyły

się pełnym sukcesem. Co o tym zadecydowało? Siła kobiet!

Artyści, prawie wyłącznie kobiety, występowali na koncercie charytatywnie. To było wspólne święto artystów, widzów – kobiet. Momentami żałowałam, że nie jestem na scenie, z której płynęły różne rodzaje i style muzyki – nowej dla mnie, bo na takich młodzieżowych koncertach nie bywałam. Syntetyczna muzyka elektroniczna i etno były dla mnie odkryciem. Jednak najbardziej porwała mnie ludowa piosenka z okolic Rzeszowa w nowoczesnej aranżacji.

Licytacje

Licytowanie przez widownię rzeczy, przekazanych na aukcję przez artystów i twórców różnego rodzaju, podniosło atmosferę koncertu Babskie Granie 2. W znacznym stopniu była to zasługa prowadzących licytacje osób, które chyba nie miały w tym doświadczenia. Robiły to spontanicznie. Widownia wspólnie z nimi cieszyła się z każdej wylicytowanej złotówki, również zebranej do puszek w trakcie koncertu.

Licytacji obrazów (w tym obrazu od Miry Żelechower-Aleksium), szklanych aniołków, książek z dedykacjami (również od Olgi Tokarczuk), vouchera na trening golfa (podobno z super przystojnymi trenerami), albumu o Wrocławiu z podpisem Jacka Sutryka, prezydenta Wrocławia itd. towarzyszyła fantastyczna atmosfera, wszystko z humorem i na luzie. „Balkon” rywalizował z „parterem” Capitolu, a niektóre artystki zdjęły szpilki i chodziły po scenie bosy. Licytacje kontynuowano na Facebooku Babskiego Grania 2019.

Był wspaniały cel, a do wylicytowania m.in. portret „z byle czego” Wisławy Szymborskiej, zrobiony przez Tomasza Brodę. Chyba nawet Freud nie mógłby zrozumieć, dlaczego nie licytowałam portretu. Przecież już wcześniej zachwyliły mnie wykonane przez Brodę portrety „z byle czego” znanych matematyków, od starożytnych poczynając. Po powrocie z koncertu buszowałam w Internecie i znalazłam Szymborską „z byle czego” w Kalendarzu Satyrykonu 2019.

REKLAMA

BUKSA
Travel
Polskie Hotele

WŁOCHY

Dlaczego Buksa Travel?

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

12 dni
cena od
1389 zł

10 dni od
1049 zł

NOWOŚĆ

NOWOŚĆ

Cena zawiera:

- » 7 lub 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

Wyjazd autokaru możliwy z 60 miast w Polsce!

**W terminach
24.06 - 26.08 możliwość
przelotu samolotem
z Warszawy lub Krakowa.**

Możliwe wycieczki fakultatywne (m.in. Rzym, Wenecja, Florencja + Bolonia, panoramiczny 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.**

Nie wiem, dlaczego nie wzięłam też udziału w licytacji vouchera od Leny Bielskiej (trenerki siły i rozwoju) na bezpłatny trening personalny. Może chciałam dać szansę innym, bo Lenę Bielską znam z warsztatów dla senierek. Voucher był w jeszcze „gorącej” wizytowej torebeczce, którą zrobiono w nocy poprzedzającej koncert. Do zestawu dołączono też maskę, prezentowaną na pokazach mody w Wenecji.

Po koncercie sala pustoszała powoli. Nikt się nie spieszył. Żałowałam, że to już wizytówkę niezwykłego babskiego grania. Wspominam je do tej pory.

Centrum Praw Kobiet

Centrum Praw Kobiet we Wrocławiu, na rzecz którego odbył się koncert Babskie Granie 2, jest oddziałem największej w kraju organizacji pozarządowej, która pomaga kobietom pokrzywdzonym przez los, ofiarom przemocy domowej. Na internetowej stronie wrocławskiego oddziału Centrum Praw Kobiet napisano: „Misją Centrum Praw Kobiet jest przeciwdziałanie wszelkim formom przemocy i dyskryminacji kobiet w życiu prywatnym, publicznym i zawodowym. Dążymy do stworzenia warunków umożliwiających kobietom korzystanie z należnych im praw człowieka w tym prawa

do życia wolnego od przemocy i dyskryminacji oraz realizację konstytucyjnej zasady równouprawnienia płci”.

W tym kontekście warto wspomnieć o książce Urszuli Glensk: „Historia słabych. Reportaż i życie w dwudziestolecie (1918-1939)”, za którą dostała Nagrodę Historyczną Polityki w roku 2015. Urszula Glensk pisze o prostytutce, bezdomności, dzieciobójstwie, o porzucanych dzieciach i bezrobociu, o wykluczonych w międzywojniu w Polsce. Na spotkaniu autorskim napisała mi dedykację: „Ku refleksji, w jakim wygodnym i bezpiecznym świecie żyjemy”. W pierwszej chwili nie wiedziałam, jakie bezpieczeństwo autorka miała na myśli. Odpowiedź była prosta: chodziło o postęp, jaki zrobiła medycyna.

Rzeczywiście, żyjemy w bezpieczniejszym świecie – więcej chorób można wyleczyć. Jednak nadal jest dużo do zrobienia w obliczu przemocy i dyskryminacji, które dotyczą kobiety. Isabel Allende, chilijska pisarka, na jednej z konferencji TED wymieniła grupy wykluczonych kobiet i dzieci. Wspomniała, że są kraje, gdzie małe dziewczynki zmusza się do małżeństwa. Przed nami jeszcze długa droga do sprawiedliwego traktowania kobiet i respektowania ich praw na całym świecie.

Forum Organizacji Kobietych

W listopadzie we wrocławskim Ratuszu odbyło się III Wrocławskie Forum Organizacji Kobietych, zorganizowane przez Wrocławską Radę Kobiet, powołaną przez prezydenta miasta. Idąc na to wydarzenie, sama siebie pytałam, czy Forum jest też dla kobiet 60+. Moje wątpliwości wynikały ze składu Wrocławskiej Rady Kobiet – chyba nie ma w niej senierek.

Z podziwem obejrzałam prezentację kilkunastu organizacji kobiecych. Z żalem stwierdziłam, że nie było wśród nich stowarzyszeń senioralnych, chociaż tak na moje oko seniorek w Ratuszu nie brakowało. Młode wrocławianki imponują mi energią i pomysłowością. Seniorki przecież też takie są, tylko czemu nie pokazały tego na Forum.

Tematem jednego z paneli były działania antydyskryminacyjne i przeciwdziałanie przemocy. Nie wątpię, że seniorki mogą dużo zrobić dla obrony i równouprawnienia kobiet. Tylko jak? Może na początek przyjdźmy na Babskie Granie 3, które ma być w kwietniu w Teatrze Muzycznym Capitol, i zobaczymy, jak młode wrocławianki skutecznie działają.

Feministkom i antifeministkom polecamy artykuł Krystyny Ziętak „Dlaczego kobiety nie wymyśliły żarówki?”

<https://www.gazetasenior.pl/dlaczego-kobiety-nie-wymyslily-zarowki>

Zadbaj o zdrowie swoich nóg

Wiele z nas, kobiet, marzy o zgrabnych nogach aż do „samej szyi”. Ale jeszcze więcej chciałoby mieć po prostu sprawne nogi, które nie bolą od żyłaków. Bo schorzenie to aż w 60% dotyka właśnie panie. Czym są żyłaki i jak z nimi sobie poradzić?

Żyłaki to widoczny objaw przewlekłej niewydolności żyłnej (PNŻ) kończyn dolnych. Uszkodzenia zastawek żylnych pojawiają się często również w wyniku przebytych stanów zapalnych, co prowadzi do zastojów krwi w żyłach i poszerzenia ich ścian. Żyłaki mogą być schorzeniem dziedzicznym, choć nie tylko, bo za ich powstawanie odpowiedzialne są również: siedzący tryb życia, wiek, brak aktywności fizycznej, otyłość, przebyte ciąży, praca w pozycji stojącej lub siedzącej.

Podstawą kuracji jest terapia kompresyjna, w początkowym stadium PNŻ wykorzystująca wyroby profilaktyczne w pierwszej klasie ucisku, a w poważniejszym stadium wyroby kompresyjne w drugiej i wyższej klasie kompresji.

Ochrona żył przy pomocy wyrobów pończosznich polega na tym, że w okolicy kostki pończocha wywiera określony ucisk, który stopniowo zmniejsza się ku górze nogi. Udowodniono, że wzmacnianie w taki sposób ścian żył w dolnej części nóg skutecznie wpływa na poprawę krążenia krwi i wspomaga jej powrót do serca. Przed zastosowaniem odpowiedniego wyrobu należy wykonać badanie USG Dopplera w gabinecie lekarskim.

Jak dobrać rozmiar?

Najważniejszy wymiar to obwód podudzia tuż nad kostką stawu skokowego. Pomiaru dokonujemy na nodze możliwie najmniej dotkniętej obrzękiem, np. po nocnym odpoczynku lub leżeniu z nogami uniesionymi do góry.

W Avicenum znajdziemy szeroki asortyment wyrobów pończosznich, wykonanych z różnorodnych materiałów (lycra, bawełna, microwłókno), kolorów, z wykończeniem z koronki lub lamówki. Większość z nich występuje w wersji z czubkiem otwartym lub zamkniętym, co pozwala cieszyć się komfortem podczas ich noszenia.

Aktywność i zdrowa dieta

Oprócz kompresjoterapii w zakresie profilaktyki przeciwżyłakowej istotną rolę odgrywa tryb życia.

Zadbaj o zdrowie swoich nóg będąc aktywną, bo ruch pobudza krążenie. Stosuj zdrową dietę, bogatą w wit. C i E, błonnik, wapń, magnez, cynk i polifenole. Wystrzegaj się długiego stania lub siedzenia, zakładania nogi na nogę, noszenia zbyt ciasnych spodni i wysokich obcasów. Odpoczywaj z lekko uniesionymi nogami. Stosuj zimny prysznic i zimne okłady na nogi. Noś podkolanówki lub pończochy profilaktyczne.

Avicenum
Korzyści zdrowotne wynikające z kompresji

ZDROWOTNE POŃCZOCHY UCISKOWE

2 klasa kompresji
(23 - 32 mmHg)



MICRO



COTTON



FINE

WYKOŃCZENIE:

- koronką
- lamówką
- czubek otwarty
- czubek zamknięty

WIĘCEJ INFORMACJI NA: avicenum.eu

Aries
MEDICAL PRODUCTS

avicenum.eu

... dla łatwiejszego życia!

REKLAMA

Willa Karmazynowa Przystań



Willa Karmazynowa Przystań zaprasza do Międzywodzia

Turnus wypoczynkowy 10 dni w cenie 1060 zł/os

- 10 dni turnusu w cenie 1060 zł
- Komfortowe pokoje 2 i 3 osobowe płaski TV, tizenki w pokojach
- Dostępna duża kuchnia
- Wyżywienie w formie bufetu
- 4 posiłki dziennie: śniadanie, lekki obiad, obiadokolacja oraz bufet przekąskowy dostępny od 18.00 do 8.00
- Przez cały okres dostępna kawa, herbat, woda
- Wieczorki muzyczne, ognisko z pieczeniem kielbasek, grill
- Wycieczka z przewodnikiem po Międzywodziu

WIELKANOC 650 zł/os.
4 dni (3 noce)
od 10.04 do 13.04

MAJÓWKA 1060 zł/os.



Rezerwacja
tel. 91 38 13 903
www.karmazyn.eu
Międzywodzie
Willa Karmazynowa Przystań, ul. Słoneczna 24



Dom Zdrowia Lila w Ciechocinku

Dom Zdrowia Lila w Ciechocinku oferuje Państwu piękne, stylowe pokoje, profesjonalny sprzęt rehabilitacyjny i SPA. Naszym atutem jest wysoko wykwalifikowany personel. Specjalizujemy się w organizacji turnusów rehabilitacyjnych dla osób:

- z dysfunkcją narządu ruchu
- ze schorzeniami układu krążenia
- z chorobami przemiany materii
- ze schorzeniami neurologicznymi
- ze schorzeniami reumatologicznymi
- ze schorzeniami górnych dróg oddechowych
- kobiet po mastektomii

Oferujemy turnusy pełnopłatne i z dofinansowaniem PFRON

Doba z wyżywieniem i zabiegami od 106 zł

ul. M. Konopnickiej 37, Ciechocinek
tel. 54 283 32 34, 513 107 663
www.domzdrowialila.pl

Kto/co myśli w nas?

Jadwiga Kwiek

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Lubimy wierzyć w spójność i konsekwencję własnego myślenia i postępowania. W spójność i niepodzielność swojego niepowtarzalnego „JA”. A jak jest naprawdę? Półkule mózgowe, połączone grubą wiązką nerwów, kontrolują się nawzajem. Zdarza się, że po udarze jednej półkuli ludzie ignorują przeciwną część swojego ciała. Czeszą się tylko z prawej strony głowy, zjadają tylko tę część jedzenia, która znajduje się na prawej stronie talerza. Lewa półkula odgrywa większą rolę w mowie i logicznym rozumowaniu, prawa w przetwarzaniu informacji przestrzennych.

Badania nad chorymi na padaczkę, którym przecięto połączenia pomiędzy półkulami, celem ograniczenia zasięgu ataków, pokazały istnienie dwóch odrębnych „jaźni”. Jaźni komponujących opowiadania i jaźni interpretującej opowiadania. Za każdą z nich odpowiedzialna jest inna półkula. Badacze opisali takie przypadki, w których odpowiedź na pytanie: kim chciałbyś być, jak dorośniesz?, z lewej półkuli brzmiała: „kreślarzem”, podczas gdy, za sprawą prawej półkuli, ręka badanego układała ze scrabbli napis „wyciągi samochodowe”. Zdarzały się też przypadki konfliktu pomiędzy półkulami przejawiające się tym, że jedna ręka usiłowała otworzyć drzwi, podczas gdy druga robiła wszystko, żeby je w tym samym czasie zatrasnąć.

W innym, nieco bardziej zło-

żonym eksperymencie, pokazywano lewej półkuli pacjenta, odpowiedzialnej za mowę, obrazek z kurzą łapą. Prawej półkuli pokazywano obraz zaśniewzonego podwórka. Pacjent zapytany o to, co widział, odpowiadał: „kurzą łapę”. Następnie pokazywano mu szereg obrazków i poproszono o wybranie tego, który pasuje do tego, co widział. Prawa ręka, kontrolowana przez lewą półkulę, wskazała na kurę. Równocześnie lewa ręka pokazała szufłę. Zapytany o ten drugi wybór, pacjent powiedział, że szufła potrzebna jest do sprzątnięcia kurnika. Dlaczego? Lewa część mózgu, kontrolująca mowę, nie miała danych na temat śnieżnej scenerii i nie wiedziała, dlaczego lewa ręka wskazała szufłę, dlatego wymyśliła taką wiarygodną wersję.

Wielokrotnie powtarzane eksperymenty pozwoliły na sformułowanie wniosku, że lewa półkula mózgu jest wewnętrznym interpretatorem, który nieustannie stara się zrozumieć nasze życie, wykorzystując cząstkowe informacje, aby wymyślić prawdopodobnie brzmiące opowieści.

Głosy w naszych głowach

Na przykład niewerbalnej prawej półkuli pacjentki pokazano zdjęcie o charakterze pornograficznym. Zareagowała na nie rumieńcem i chichotem. Pytana o to, co widziała, odpowiadała: „Nic, tylko błysk światła”. Na pytanie dlaczego się śmieje, zakłopotany interpretator z lewej półkuli tłumaczył, że rozśmiesza go jeden z przedmiotów stojących w gabinecie. Jeden z publicystów interpretuje to w następujący sposób: To tak, jakby CIA prowadziła atak dronów, nie informując o tym Departamentu Stanu, a ten naciskany przez dziennikarzy wymyśla jakąś historię, choć w gruncie rzeczy nie ma o niczym pojęcia. Raz po raz nasze prywatne CIA robi różne rzeczy bez zgody prywatnego Departamentu Stanu, który potem dorabia do tego odpowiednią historię, stającą się dla nas w dobrym świetle,

w które potem wierzy, mimo że są jedynie wymysłem. Dotyczy to mózgow nas wszystkich.

Te odkrycia wykorzystywane są już przez wojsko pod postacią specjalnych kasków, pozaczaskowych stymulatorów mózgu. Dziennikarka New Scientist, Sally Adeee miała okazję sprawdzić ich działanie w ośrodku szkolenia snajperów. Po wejściu do symulatora bitwy ogarnęła ją przerażenie na widok rzucających się na nią zamaskowanych napastników. Sparaliżowana nie była w stanie się bronić. Po nałożeniu kasku poczuła lekkie mrowienie i metaliczny smak w ustach. Po czym szybko i metodycznie powystrelała wszystkich napastników. Poczuła się wręcz rozczarowana, że to trwało tak krótko. Co ciekawe Sally pisze, że było to dla niej przeżycie niemal duchowe, bo po raz pierwszy w życiu cała ten hałas w mojej głowie w końcu zamilkł ... Gdy odebrało mojemu mózgowi zwrócenie w siebie, stał się objawieniem ... pragnęłam wrócić tam jeszcze raz ... powstało we mnie mnóstwo pytań. Kim jestem ja sama, poza tymi rozłożonymi, rozgorączkowanymi gnomami, które zasiedlają mój umysł i prowadzą mnie do klęski, bo za bardzo się boję, by próbować? I skąd się biorą te głosy?

Pytania Sally są pytaniami nas wszystkich. Część tych głosów w naszych głowach to uprzedzenia zakorzenione w społeczeństwie, część pochodzi z osobistych historii życia, a jeszcze inne są częścią naszego dziedzictwa genetycznego. Jak byśmy funkcjonowali, gdyby nam się udało te głosy zmienić albo całkowicie uciszyć?

Być może ludzie będą w stanie oddziaływać na przepływ impulsów elektrycznych w mózgu nie tylko po to, żeby sprawniej zabijać, ale i po to, żeby lepiej żyć. Na razie warto zadbać o wewnętrzne wyciszenie. Po to, żeby usłyszeć siebie.

Dr Jekyll i Mr Hyde

Wzajemne sabotowanie się półkul mózgowych opisał, z genialną wprost intuicją, R.L.

Stevenson w noweli Doktor Jekyll i pan Hyde w roku 1886. Dr Jekyll, ceniony londyński lekarz odkrywa eliksir pozwalający zmienić osobowość. Nocą Dr Jekyll zamienia się w Mr Hyde'a, ucieleśnienie zła, mordującego niewinnego staruszka. Przez lata uważano, że jest to portret osoby o podwójnej osobowości. Że pokazuje kogoś „dwulicowego”. „Dwulicowość” jest synonimem zamierzonej obłudy i zakłada świadomy wybór sposobu zachowania. Tymczasem sabotowanie się półkul mózgowych może zachodzić niejako wbrew i poza kontrolą świadomości.

Każdy z seniorów zna z pewnością powiedzenie o tym, że „niegdysiejsze śniegi były białe”, „dziewczyny piękniejsze” i tak dalej. Ci, którzy tak mówią, są całkowicie przekonani o swoich racjach. W końcu sami są naoczni świadkami tamtych czasów. Więc jak mogliby się mylić? Po co mieliby kłamać?

W latach 80. został skazany na karę śmierci w USA Kirk Bloodsworth. Jego winę potwierdziło pięciu naocznych świadków. Późniejsze badania DNA wykluczyły możliwość popełnienia przez niego przestępstwa. Rewizje wyroków pokazały, że aż 73 proc. z nich było błędnych. Co jest liczbą zatrważającą. Naoczni świadkowie z pewnością nie kierowali się złą wolą. Po prostu rekonstrukcja przeszłych zdarzeń nie jest najmocniejszą stroną ludzkiej psychiki.

Może zatem warto dopuścić do siebie myśl, że dzisiejszy świat wcale nie jest gorszy od tego z naszej pięknej młodości. Jest po prostu nieco inny. I dlatego tak ciekawy.

Nie musimy mieć pozaczaskowych stymulatorów mózgu, żeby wyciszyć nasz umysł i zwiększyć poczucie pewności siebie. Znakomicie nam w tym pomoże praktykowanie jogi i medytacja.

W następnym odcinku ABC Psychologii o tym, dlaczego warto myśleć.



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)

Zapraszamy do przeczytania wywiadu z dr Jadwigą Kwiek
<https://www.gazetasenior.pl/dr-jadwiga-kwiek-stawiamy-na-wlasna-madros>

Jazda na łyżwach

dla kogo jest dobra i co może nam dać?

Po zdrowie i dobrą zabawę można wybrać się na lodową taflę. Poprawić można w ten sposób nie tylko kondycję, ale też koordynację, równowagę i orientację przestrzenną. To sport dla młodych i starszych. O jego zaletach i o tym, jak jeździć bezpiecznie - rozmawiamy z Grzegorzem Chruścińskim, adiunktem w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, trenerem klasy mistrzowskiej hokeja na lodzie.

Marek Matacz: Komu zaleciłby Pan jazdę na łyżwach?

Grzegorz Chruściński: Wszystkim - od najmłodszych, do ludzi w wieku 60 plus. Prowadziłem zajęcia z 5-6 latkami i efekty były niesamowite - w pół roku dzieci opanują jazdę. Spotkałem się też z osobą, która w okolicach 70-tki pięknie jeździła na łyżwach. Robiła to systematycznie, 2-3 razy w tygodniu, miała świetną kondycję i doskonale się czuła.

Ta pani to chyba przykład na to, że na łyżwach można wyjeździć sobie zdrowie...

Pod kątem zdrowotnym jazda na łyżwach jest wspaniała. Pozwala na wysiłek na świeżym powietrzu, na zmianę otoczenia, pomaga ćwiczyć koordynację, równowagę, orientację przestrzenną. W czasie jazdy i różnych manewrów - przejść między jazdą do przodu - do tyłu, omijania przeszkód, umiejętności te ćwiczą się bardziej niż w czasie naturalnego poruszania się.

Ale jednak i urazy pewnie się zdarzają. Jakże najczęściej?

Może się wydawać, że to sport silnie kontuzjogenny, ale dużo więcej urazów zdarza się na przykład w piłce nożnej. Trzeba jednak pamiętać o pewnym ryzyku. Najgroźniejsze są urazy głowy. Przy upadku do tyłu może nastąpić szczególnie groźne uderzenie potylicą o lód. Przy jeździe figurowej może się natomiast zdarzyć zahaczenie

zębkiem o lód i upadek do przodu. Bywa, że ktoś uderzy wtedy twarzą i nawet wybijie sobie zęby. Przy nieumiejętnych upadkach zdarzają się też złamania ręki, nadgarstka czy uszkodzenie stawu łokciowego. Potrzebne jest więc nauczanie się upadania. Chodzi o odpowiednie przeniesienie środka ciężkości, wejście w pozycję pólśiedząca z rękami przy sobie i głową skierowaną do klatki piersiowej. Upada się na mięśnie pośladkowe, które mogą się trochę obić, ale wiele zniosą. Ze względu na możliwe urazy głowy zalecam noszenie kasku. To nie musi być profesjonalny kask hokejowy, może być nawet rowerowy, ale powinien chronić potylicę. **Najlepiej też chyba zacząć naukę z instruktorem...**

Jeśli jest taka możliwość, to jak najbardziej. Niestety, nie każdego na to stać. W takim przypadku warto zacząć od chodzenia na łyżwach po zwykłej, gumowej nawierzchni. Dobrze jest pochodzić w miejscu, pounosić kolana, porobić przejścia skrzyżne i krokiem odstawno-dostawnym. Jeśli ktoś ma kawałek gumy, może to zrobić nawet w domu. Po wejściu na lód, jeśli nie ma się pomocnika, warto poświęcić trochę czasu na naukę pozycji łyżwiarskiej przy bandzie.

Po jakim czasie pojawia się więcej frajdy niż wysiłku?

To zależy od osoby, ale jeśli ktoś jest średnio wysportowany, to po 5-6 zajęciach może już jeździć, robić zwroty i hamować czy to pługiem czy pół-pługiem.

A jeśli ktoś wcześniej ogólnie niewiele się ruszał, to czy do jazdy na łyżwach powinien się jakoś specjalnie przygotowywać pod względem kondycyjnym?

Polecałbym wszechstronny ruch przed wejściem na lód. Nie chodzi o wypracowanie doskonałej kondycji, ale o to, aby wzmocnić trochę mięśnie nóg, pleców, brzucha i barków. Dzięki temu łatwiej potem utrzymać pozycję łyżwiarską i uniknąć kontuzji. Późną jesienią można np. zacząć uprawiać jogging z dodatkowymi wszechstronnymi ćwiczeniami.

Ważny jest ubiór?

Nie należy ubierać się zbyt ciepło. Odradzałbym szalik. Kurtka powinna być lekka, spodnie najlepiej lekko ocieplane. Można też na zwykłe spodnie dresowe założyć dodatkowo ortalionowe. Jeśli ktoś nie ma kasku, powinien mieć czapkę, najlepiej zawijaną, która zamortyzuje

ewentualne uderzenie w chwili wypadku. Ewentualnie może to być opaska. Zdarza się czasami, że po upadku ktoś przejedzie drugiej osobie łyżwą po dłoni. Pomogą tutaj rękawiczki.

Czy można jeździć na naturalnym lodzie - na stawie czy jeziorze?

Jeśli pogoda i grubość lodu na to pozwalają i znamy odpowiednio wyznaczone miejsce, to tak. Lód może być czasami niemal krystaliczny, a przy otwartej przestrzeni wrażenia niesamowite. Niestety, nie jest to takie proste. Wyznaczyć odpowiedni punkt może gmina, ale wójt często nie chce tego zrobić ze względu na odpowiedzialność i ryzyko wypadków. Do tego, przy dzisiejszych zimach, w Polsce może być niebezpiecznie.

Źródło: zdrowie.pap.pl

Witamina D zimą

Wbrew powszechnej opinii, nie jest to wcale jednorodna substancja. Występuje pod różnymi postaciami chemicznymi, z których największe znaczenie mają: ergokalcyferol (znany jako witamina D2) i cholekalcyferol (czyli witamina D3).

Witamina D3 nazywana jest „witaminą słońca”, a to dlatego, że organizm człowieka potrafi wytwarzać ją samodzielnie pod wpływem promieni słonecznych padających na skórę. W polskich warunkach jednak duża część populacji cierpi na niedobór witaminy D3. W związku z tym lekarze często zalecają suplementację, co jest szczególnie istotne u osób w wieku podeszłym, u osób z upośledzonym wchłanianiem, np. w zaburzeniach wątroby lub nerek, u kobiet w okresie menopauzy, a także u niemowląt i dzieci.

Witamina D jest niezbędna m.in. dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania układu kostnego, jej niedobór u dzieci może prowadzić do krzywiczy, a u dorosłych do osteoporozy. Ponadto, witamina D zapobiega stanom zapalnym skóry, a także wpływa na wiele procesów fizjologicznych, takich jak np. wydzielanie insuliny czy skurcze mięśni. Objawami niedoboru witaminy D osoby dorosłej mogą być m.in. bóle mięśniowe, bóle stawowe, ogólne złe samopoczucie i częste infekcje.

Źródła: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu



VITRUM® D₃

WITAMINA

SŁOŃCA!

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



VITRUM® D₃

Vitaminum D₃ 2000 j.m.

forte

Suplement diety

Witamina D:

- Wspiera odporność
- Wpływa na pracę mięśni
- Pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów
- Ułatwia wchłanianie wapnia i fosforu z przewodu pokarmowego

120 kapsułek



1



2



3

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

Copyright© 2019 Takeda Pharmaceutical Company Limited. Wszystkie prawa zastrzeżone. Wszystkie znaki handlowe są własnościami ich prawowitych właścicieli.

PL/VDF/19/0015
Producent: Takeda Pharma sp. z o.o.

REKLAMA

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY**WYCIEZKI dla Seniorów**TOUROPERATOR
ARION Senior

28 LAT DOŚWIADCZENIA

Bez podróżowania nocą! WPŁATY w RATACH 0 %

Kraków, ul. Karmelicka 32
pon. - pt. od g. 9:30 - 17:00
tel./fax 12 632 01 50
kom. 601 511 897**SUPER OFERTA!!! TRUSKAWIEC** - wczasy lecznicze

Sanatoria przez cały rok: KARPATY, DNIEMPRO, ROYAL GRAND, GENEVA. SANATORIUM SZACHTAR - 11 dni

05.04-16.04 cena 2.290 zł/os w cenie 4 zabiegów/dzień w trakcie turnusu WYCIEZKA DO LWOWA - GRATIS!

wyjazdy: Kraków, Katowice, Bielsko - Biała, Wrocław, Opole, Gliwice.

HIT 2020! POCIĄGIEM BERNINA EXPRESS PRZEZ ALPY

SALZBURG-TIRANO-SIRMIONE-WERONA - 5 dni

11.08-15.08 i 02.09-06.09 cena 1640 zł + bilet 360 zł/osoba

wyjazdy: Kraków, Katowice, Bielsko-Biała

TYLKO JEDEN RAZ W ROKU!!!Wycieczka na **KONCERT FILHARMONIKÓW WIEDEŃSKICH**

w ogrodach Pałacu Schonbrunn w Wiedniu - 3 dni

Wiedeń + Morawy 21.05-23.05 cena 720 zł/os

wyjazdy: Kraków, Katowice, Bielsko-Biała

BIAŁE NOCE - PETERSBURG BEZ WIZY!!!

Carskie Sioło+Peterhof+Ermitaż+zwiedzanie nadbałtyckich

stolic: Wilna-Rygi-Tallina, Autokar + prom - 9 dni

09.06-17.06 cena: 3.040 zł/os

07.07-15.07 cena: 3.120 zł/os

wyjazdy: Kraków, Katowice, Warszawa

TOSKANIA: AREZZO-CORTONA-SIENA-CHIANTI

PIZA-FLORENCJA-PORTOFINO-GENOVA - 7 dni

18-24.05 i 14-20.09.2020 cena 1.740 zł/os.

wyjazdy: Kraków, Katowice, Bielsko-Biała

GRECJA-WŁOCHY: SALONIKI-METEORY-DELFI-ATENY

-KORYNT-PARTAS - PROM - WENECA - 11 dni

08-18.05 i 24.09-04.10.2020 cena 2.680 zł/os.

wyjazdy: Kraków, Katowice, Bielsko-Biała

LWÓW-ZŁOCZÓW-POCZAJÓW-KRZEMIENIEC - 3 dni

09.10-11.10 cena: 630 zł/os

wyjazdy: Kraków, Katowice, Bielsko-Biała

!!! UWAGA !!! Dla osób spoza Krakowa proponujemy noclegi

przed i po wycieczce w Hotelu w Krakowie, cena noclegu w pokoju

2 os: 65 zł/osoba. Wyjazd na wycieczkę bezpośrednio z hotelu.

W cenach: przejazd, noclegi, posiłki, ubezpiec., pilot

www.arionsenior.pl e-mail: arion@arion.pl

tel: 601 511 897 ZAPRASZAMY!

WALORYZACJA rent i emerytur 2020

Co roku w marcu emeryci czekają na większe wypłaty z ZUS. 1 marca emerytury i renty zostaną zwaloryzowane. Emerytom i rencistom, którzy otrzymują do 1966,43 zł brutto miesięcznie, świadczenia wzrosną o 70 zł. Dopiero powyżej tej kwoty będzie brany pod uwagę wskaźnik waloryzacji – 103,56 proc.

- Oficjalnie został już ogłoszony tegoroczny wskaźnik waloryzacji emerytur i rent. Wynosi 103,24 proc. Ze względu na wyższą inflację także wskaźnik jest wyższy niż początkowo zakładano – mówi Iwona Kowalska-Matis Rzecznik Prasowy ZUS na Dolnym Śląsku. – Jeżeli chcemy sami sprawdzić o ile wzrosną nam emerytura lub renta wystarczy pomnożyć je przez wartość wskaźnika - wyjaśnia. Każdy emeryt i rencista otrzyma de-

cyzję z ZUS z podaną nową kwotą, a podwyższone świadczenie zostanie wypłacone w dotychczasowym terminie wypłaty już w marcu.

Wzrost świadczeń minimalnych

Oprócz samej waloryzacji zmienia się także minimalna wysokość części świadczeń wypłacanych przez ZUS. Od 1 marca minimalne emerytury, renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy oraz renty rodzinne wzrosną do 1200 zł brutto. Najniższej renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy do wysokości 900 zł miesięcznie oraz kwoty świadczenia przedemerytalnego do kwoty 1210,99 zł miesięcznie. W przypadku renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy i renty inwalidzkiej III grupy kwota waloryzacji wyniesie nie mniej niż 52,50 zł. Natomiast w przypadku emerytury częściowej kwota waloryzacji wyniesie nie mniej niż 35 zł.

Podobnie jak w przypadku waloryzacji należy jednak pamiętać, że niezbędnym warunkiem decydującym o prawie do minimalnego świadczenia emerytalnego jest zgromadzenie odpowiedniego stażu pracy, który wynosi 20 lat dla kobiet i 25 dla mężczyzn.

Dostaniesz pocztą PIT z ZUS

Prawie 10 mln deklaracji podatkowych PIT rozesłał Zakład Ubezpieczeń Społecznych do swoich klientów. Listy trafią do wszystkich, którzy w ubiegłym roku dostali chociaż raz pieniądze z ZUS. Wysyłka rozpoczęła się w drugiej połowie stycznia. O rozliczenie z Urzędem Skarbowym nie muszą się martwić te osoby, które poza rentą lub emeryturą nie miały innych dochodów w ciągu roku. W takim przypadku ZUS sam „rozliczy podatki”. Listy dostaną także osoby, które w ubiegłym roku pobierały np. zasiłki chorobowe, macierzyńskie, czy opiekuńcze. Listy idą do klientów ZUS listem zwykłym.

Jakie PIT-y rozsyła ZUS

PIT-40A otrzymują emeryci i renciści, którzy przynajmniej w grudniu pobierali świadczenie z ZUS i nadal je otrzymują. Na takiej samej zasadzie to rozliczenie trafi także do osób, które korzystały ze świadczenia przedemerytalnego lub zasiłku przedemerytalnego, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego czy renty socjalnej. - Dla osób, które nie miały dodatkowych dochodów poza świadczeniem wypłatą z ZUS, PIT-40A jest gotowym

rozliczeniem podatkowym. Jeśli jednak emeryt lub rencista chce skorzystać z ulg lub odliczeń podatkowych, powinien rozliczyć się z urzędem skarbowym do końca kwietnia – mówi Iwona Kowalska-Matis.

1% na rzecz organizacji pożytku publicznego

Każdy emeryt i rencista może również przekazać „1 procent” podatku na rzecz organizacji pożytku publicznego. Jeżeli jest to ta sama organizacja co w roku ubiegłym, nie trzeba składać dodatkowych dokumentów. Natomiast podatnik, który chce zmienić odbiorcę „1 procenta”, powinien dostarczyć do urzędu skarbowego wypełniony druk PIT-OP.

A jeśli nie dostanę PIT z ZUS lub chcę go mieć wcześniej ?

Duplikat deklaracji można otrzymać w każdej placówce ZUS. A w szczególnych, uzasadnionych losowo, okolicznościach Zakład Ubezpieczeń Społecznych może wydać duplikat deklaracji PIT wcześniej, przed dostarczeniem jej standardową drogą pocztową.

Najważniejsze, aktualne informacje dla seniorów i osób na emeryturze, znajdziesz zawsze w jednym miejscu na GazetaSenior.pl. Szczegóły na temat waloryzacji rent i emerytur 2020 znajdziesz pod linkiem:

<https://www.gazetasenior.pl/waloryzacja-emerytury-2020>

OŚRODEK WYPOCZYNKOWY**HALNY**

zaprasza na wypoczynek do Karpacza

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

**PAKIET SENIORA:**

- 5 dniowy - 352 zł/os. *
- 7 dniowy - 495 zł/os. *
- Weekend z naturą - 198 zł/os.

* Podane ceny dotyczą noclegu i wyżywienia 2x dziennie. Możliwość zakupu przednoclegu w cenie 50 zł/os. + śniadanie 15,5 zł

WEEKEND MAJOWY

30.04-03.05.2020 w cenie od 390 zł
01.05-03.05.2020 w cenie od 280 zł

PAKIETY WAKACYJNE

Pobyty tygodniowe w cenie od 920 zł z wyżywieniem 2x dziennie

OBIEKT KAMERALNY

POBYTY INDYWIDUALNE I GRUPOWE

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

REKLAMA

Cena od 1799 zł 14 dni! 20 lub 30 zabiegów!

Złoty Zdrój CRIMM

Turnus rehabilitacyjny 2020

Cena zawiera

- zakwaterowanie (noclegi w pokojach z łazienkami, TV i Wi-Fi)
- całodniowe wyżywienie (3 domowe posiłki, śniadania i kolacje w formie stołu szwedzkiego, obiady serwowane),
- 20 lub 30 sztuk zabiegów (dojazd na kąpiele siarkowe, pozostałe zabiegi na miejscu, zabiegi w dni robocze).
- opiekę medyczną
- zajęcia rekreacyjne

KONTAKT, REZERWACJE
„ZŁOTY ZDRÓJ” Centrum Rehabilitacji i Medycyny Naturalnej
ul. Krakowska 7A, 28-131 Solec-Zdrój
tel. 41 37 76 145, 503 599 342
rezerwacja@zloty-zdroj.pl krystynasolec@wp.pl
www.zloty-zdroj.pl

Pensjonat BRYZA zaprasza nad morze

SPECJALNA OFERTA DLA SENIORÓW
od kwietnia do czerwca, wrzesień - październik

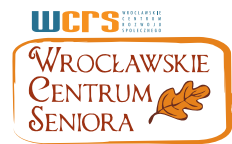
od 23 VIII 89 zł/os

dość z pełnym wyżywieniem 3 posiłki

- cicha, spokojna, pełna drzew okolica
- stacjonarny grill opalany drewnem z miejscem do biesiady
- wymarzone miejsce na wypoczynek
- telewizja satelitarna nc+

Pensjonat BRYZA
ul. Teligi 10, 72-351 Pogorzelica
tel. 503 735 936 www.bryzapogorzelica.pl

Wrocław miasto spotkań



Zmień piec. Dostaniesz pieniądze

Wciąż wielu ludzi pali w piecach, powodując tym samym zanieczyszczenie powietrza. Dlatego Wrocław rozpoczął walkę ze smogiem, oferując mieszkańcom nawet 20 tysięcy złotych na likwidację pieców. W ramach innych programów proponuje bezpłatną wymianę okien, zwolnienie z czynszu w mieszkaniach komunalnych i dopłaty do rachunków.

Urząd Miejski Wrocławia rozpoczął kampanię społeczną „Wrocław bez smogu”, w ramach której realizuje akcję Zmień Piec. Ma ona na celu podniesienie świadomości mieszkańców w zakresie zagrożeń wynikających ze smogu. By zachęcić do wymiany pieców, władze miasta przygotowały specjalne programy dopłat.

Szczegółowe informacje na ten temat są umieszczone na stronie www.zmienpiec.pl.

Przypominamy, że zgodnie z zapisami uchwały antysmogowej na terenie Wrocławia nie wolno palić m.in.: węglem brunatnym, mułem i flotem węglowym oraz biomasą powyżej 20% wilgotności. Dlatego w ramach działań kontrolnych w sezonie grzewczym na wrocławskich ulicach pojawią się Ekopatrole. Sprawdzą, czym w piecach palą mieszkańcy.

Pełna likwidacja do 2024

Choć z roku na rok spada liczba dni z przekroczeniami dopuszczalnych norm zanieczyszczenia powietrza, we Wrocławiu jest jeszcze ponad 20 tys. mieszkań ogrzewanych piecami. Do 2024 r. powinny zostać zlikwidowane piece pozaklasowe oraz najniższych klas (pierwszej i drugiej), a do 2028 - wszystkie na paliwa stałe.

– Poza zachęcaniem mieszkańców lokali prywatnych zdecydowanie zabierzemy się za wymianę kopciuchów w naszym zasobie. Do realizacji tego zadania powołałem swojego pełnomocnika, przed którym postawiłem ambitne zadanie zlikwidowania wszystkich pieców w naszym zasobie – zadeklarował prezydent Jacek Sutryk. Pełnomocnikiem Prezydenta ds. Wymiany Źródła Ogrzewania został Rafał Guzowski. Jak mówi, poza hurtową likwidacją pieców w kamienicach, miasto przeprowadzi prace w ramach tzw. Podstawowego Pakietu Termomodernizacyjnego. Czyli poza wymianą pieców będzie uszczelniać budynki, m.in. poprzez wymianę stolarki

okiennej czy niezbędne remonty stropów. Wymiany pieców będą prowadzone w porozumieniu z Fortum, które tam, gdzie to jest technicznie możliwe, udostępni przyłącza sieci ciepłowniczej. Harmonogramy podłączeń do sieci budynków stu procentowo gminnych będą wcześniej prezentowane mieszkańcom kamienic.

Zapytaj Doradcę Energetycznego

O procesie wymiany pieców informują Doradcy Energetyczni. Będzie można skorzystać z ich pomocy w punkcie konsultacyjnym przy ul. Hubskiej 8-16. Pojawią się także na wrocławskich osiedlach. 330 mln zł przeznacza miasto na likwidację tzw. kopciuchów. Dla wielu starszych osób, które pozbędą się ich, przygotowało szereg zwolnień z obowiązujących opłat.

Wymień piec i okna

Urząd Miejski Wrocławia opracował nowe zasady programu Kawka Plus, w którym dopłata obejmie całość ponoszonych kosztów. Oznacza to, że do końca 2020 r. każdy mieszkaniec Wrocławia otrzyma dofinansowanie w wysokości 100% kosztów kwalifikowanych inwestycji, ale nie więcej niż 15 tysięcy zł. Jednak z każdym kolejnym rokiem kwota ta będzie maleć i w 2024 wyniesie 8 tysięcy zł.

Wsparcie finansowe dostaną nie tylko osoby, które teraz będą likwidować piece. Tym, które pozbyły się ich w przeszłości, korzystając z programu rządowego lub miejskiego, miasto przyzna do 5 tysięcy zł dotacji na wymianę starych, drewnianych i nieszczelnych okien. Co istotne, programy Termo Kawka i Kawka Plus nie wykluczają się, co oznacza, że można dostać jednocześnie pieniądze na likwidację pieca oraz wymianę okien. Łącznie do 20 tysięcy zł.

Zwolnienie z czynszu

Dla najemców lokali komunalnych, którzy sami zdecydują się zlikwidować piec na paliwa stałe, przewidziano ulgi w postaci zwolnienia z czynszu na okres do dwóch lat (do końca 2022 r.). Przez kolejne trzy lata (do końca 2025 r.), mieszkańcy będą mogli płacić czynsz o połowę niższy. To kolejne gratyfikacje od miasta. Poza tym najmniej zamożni, którzy zdecydują się zlikwidować swój stary piec, mogą otrzymać do 4 tysięcy zł rocznie w ramach dopłaty do rachunków.

We Wrocławiu zostaną rozstawione mobilne punkty informacji, w których eksperci odpowiedzą na wszelkie pytania dotyczące wymiany pieców w ramach pakietu specjalnych programów. Szczegóły znajdują się na stronie: www.seniorzy.wroclaw.pl



Szczegółowe informacje na stronie: www.zmienpiec.pl
oraz u Doradców Energetycznych pod nr tel. 71 799 67 99

Filmowy rok

W ramach Wrocławskiego Filmowego Centrum Seniora, każdego miesiąca będziemy gościć znanych polskich aktorów, a wybrani w castingach wezmą udział w warsztatach aktorskich i reżyserskich. Najnowszy projekt zakłada powstanie filmu o życiu seniorów, którzy mają już za sobą spotkanie z Janem Nowickim i Bronisławem Cieślakiem.



fot. Andrzej Rokosz

Pomysłodawcą projektu „Wrocławskiego Filmowego Centrum Seniora” jest dyrektor Festiwalu Aktorstwa Filmowego i Festiwalu Reżyserii Filmowej Stanisław Dzierniejko, który z aktorem Robertem Gonera zasiadł w komisji rekrutującej do grup warsztatowych. Na casting przyszło bardzo wielu chętnych. – Zwracaliśmy uwagę na to, jaki pomysł mają uczestnicy na przygotowanie filmu o życiu seniorów we Wrocławiu. Jak się okazało, wiele osób bardzo chciało dostać się do grupy aktorskiej. Poziom był niesamowicie wysoki, co nas ogromnie cieszy – mówił Stanisław Dzierniejko. Komisja zakwalifikowała 29 chętnych do grupy aktorskiej, a do reżyserskiej - 11. – To ogromne zaskoczenie, że aż tyle osób jest zainteresowanych sztuką aktorską i reżyserską. Seniorzy zarażają energią pozytywnego myślenia i właśnie takich postaw można się uczyć – mówił Robert Gonera.

Warsztaty prowadzą specjaliści. Aktorskie – wykładowca Warszawskiej Szkoły Filmowej, aktorka, dr Małgorzata Lipmann. U niej seniorzy będą pracować nad dwuosobowymi scenami, które wprowadzą ich w świat pracy aktora. Poznają podstawowe narzędzia amerykańskiej metody używanej przez aktorów na świecie w celu budowania świata postaci, a także skon-

towania się ze swoimi emocjami i ciałem. Z kolei reżyserowania uczy znany scenarzysta i reżyser, rektor Warszawskiej Szkoły Filmowej, prof. Janusz Majewski.

Wrocław – ukochane miasto Jana Nowickiego

Tegoroczne spotkania rozpoczął Jan Nowicki promocją swojej najnowszej książki „Moje psie myśli”. 27 stycznia 2020 do sali wykładowej, nawiązującej wystrojem do klimatu kawiarni, ściągnął tłumy wrocławian. Opowiadał o aktorstwie i pisarstwie oraz o tym, co w życiu jest ważne. Wspominał czasy studenckie, a także spędzone w Warszawie, Wrocławiu czy Krakowie. Przyznał, że Wrocław to jedno z jego najukochańszych miast. – Piszcie piosenki – mówił do publiczności i z nostalgią zaśpiewał autorski tekst z „Listów między ziemią a niebem”, dedykowanych śp. Piotrowi Skrzyneckiemu. Po spotkaniu podpisywał książki i pozował do zdjęć.

Oko w oko ze znanymi aktorami

Dzięki projektowi Wrocławskiego Filmowego Centrum Seniora możemy stanąć oko w oko ze znanymi aktorami. Już bliżej poznaliśmy odtwórcę roli Sławomira Borowicza w serialu „07 zgłoś się” Bronisława Cieślaka, a 29.04.2020r. będziemy gościć aktora teatralnego i filmowego Daniela Olbrychskiego. Szczegółowe informacje dotyczące spotkań z aktorami dostępne są na:

www.seniorzy.wroclaw.pl
oraz [fb/centrum.seniora](https://www.facebook.com/centrum.seniora)

REKLAMA

ODKRYCIA MEDYCZNE 2018:

Aparat słuchowy przeżytkiem? Przełomowe odkrycie naukowców z Wielkiej Brytanii rewolucją w walce ze wszelkimi wadami słuchu!

Przywracają 100% sprawności słuchowej, a ich technologia jest 88 razy tańsza, niż kupno większości aparatów słuchowych. **W 28-dni – bez operacji:**

- ✓ wzmocnisz najważniejsze dźwięki mowy ludzką,
- ✓ wyeliminujesz niechciany hałas i szumy uszne!

Grupa brytyjskich naukowców poszła „na wojnę” z producentami aparatów słuchowych. **Już ponad 300 tys. Europejczyków porzuciło drogie i nieskuteczne metody walki z niedosłuchem, korzystając tylko z tej metody.** Badania kliniczne dowodzą, że w ciągu 4-tygodni przywraca ona słyszenie pełnego zakresu dźwięków – od szeptów po wysokie tony.

„Nie mamy najmniejszych wątpliwości – dzięki biomedycznym plasterom, znów usłyszysz wyraźną mowę ludzką, śpiew ptaków za oknem, dźwięki radia i TV, kwotę do zapłaty w sklepie i każde wypowiedziane przez księdza słowo.



Siostra od lat mieszka w Anglii, plastry wysłała mi w prezencie. Mówi „Basiu weź ich spróbuj, tutaj większość moich znajomych już dawno odstawiła aparaty, wzmacniacze i inne cuda, korzystają tylko z nich. Jak nie zadziałają, to biorę to na siebie.” Od aparatu miałam już rany na uszach, więc spróbowałam. Minęły 3-tyg. odkąd naklejam te dyskretne plastry. Zauważyłam, że stojąc tyłem do TV, słyszę wszystko głośno, a dźwięk jest czysty, jak nigdy wcześniej. Nigdy bym nie pomyślała, że technologia tak poszła do przodu.

Barbara W. (73 l.) z Dąbrowy

Będziesz doskonale rozumieć tych, którzy mówią cicho i niewyraźnie. Usłyszysz wszystko i wszystkich wokół siebie, nawet z dalszej odległości. Masz dość tego, że nie słyszysz, co mówią do Ciebie inni?

Dzięki specjalnej formule plastrów – w sposób automatyczny i pozbawiony Twojego

Aparat to istne dziadostwo! Wciąż wypadają mi z uszu, w dodatku te wszystkie trzaski i piski doprowadzały mnie do szału! Zaryzykowałam z plasterami i szczerze... Wygoda w noszeniu niesamowita, działają nawet gdy śpię, w tłumie znów słyszę wyraźnie, radio w kuchni też. To dopiero trzeci tydzień odkąd je noszę, a już jestem ciekawa, co będzie dalej.



Halina C. (62 l.) z Mrozów

wysiłku zaczniesz słyszeć wyraźnie, a niepożądane szumy i trzaski w tle znikną bezpowrotnie! Inteligentne nanopolarizatory wzmocnią bowiem dźwięki ważne, a wyeliminują zbędne, takie jak zgiełk uliczny, stukot obcasów sąsiadki za drzwiami mieszkania, szcęk sztućców w restauracji czy gwar ludzkich rozmów.

1 W odróżnieniu od doraźnych metod walki z ubytkami słuchu, takich jak wzmacniacze i drogie aparaty słuchowe, gdzie poprawiana jakość słyszanych dźwięków ma miejsce tylko w trakcie ich noszenia, ta innowacyjna metoda stanowi ogromny przełom. Przede wszystkim regeneracja uszkodzonych komórek słuchu odbywa się nawet kilkanaście godzin po zakończeniu aplikacji pojedynczego plastra, w tym także podczas snu.

2 Jest odpowiednia dla osób z każdą wadą, niezależnie od wieku czy płci. Została stworzona zarówno dla lekko, jak i mocno niedosłyszących, noszących aparaty i wzmacniacze słuchu, a także osób od dawna trapiących szumami usznymi.

3 Biomedyczne plastry potrafią usunąć nawet wieloletnie i bardzo poważne ubytki słuchu. Aktywizują system odnowy układu słuchowego, zmuszając organizm do rozpoczęcia procesu automatycznej regeneracji komórek. **Odczuwalna poprawa zauważalna jest już nawet po kilkudziesięciu godzinach od ich pierwszej aplikacji. Po upływie około 30 dni możliwe jest całkowite odzyskanie dawnej sprawności słuchu oraz przywrócenie mu ostrości i dokładności, porównywalnej do tej w wieku 25 lat.** Następuje zwiększenie komfortu słyszenia nawet o 53%, zregenerowanie komórek słuchowych oraz blisko 14-krotna poprawa wyłapywanych szeptów i głosów w tłumie.”

Czy to naprawdę tak działa, czy jest skuteczne?

Dzięki szeregowi badań udało się dowieść ponad wszelką wątpliwość skuteczność tej metody. Została opatentowana i do dziś jest wykorzystywana głównie przez prywatne ośrodki laryngologiczne dla zawodowych muzyków, na co dzień pracujących słuchem.

W przeprowadzonych testach klinicznych potwierdzono, że nowo odkryta biostymulująca aktywna formuła plastrów, ma blisko 97% skuteczności. Osoby między 39-94 rokiem życia, biorące udział w badaniach, potwierdziły redukcję szumienia (głównie spowodowanego wieloletnią pracą w hałasie) aż o 82% w porównaniu ze stanem sprzed rozpoczęcia badania, 14-krotną różnicę w wyłapywaniu szeptów i głosów w tłumie oraz bezsporną i radykalną poprawę słyszalności mowy ludzkiej, grającego radia i TV. Zapytani, kiedy ostatni raz słyszeli tak dobrze, w 95% przypadków odpowiedzieli – „między 24, a 35 rokiem życia”.

Geniusz skuteczności nowej, biomedycznej formuły opisuje dyrektor ośrodka badawczego Christopher Washington:

Odkryliśmy, że spolaryzowanie siły elektromagnetycznej pozwala odbudować i zmusić do właściwego działania komórki rzesate, odpowiedzialne za rejestrowanie i odbieranie docierających do nas dźwięków. Wyniki przeprowadzonych badań zszokowały nas samych, ale i jednoznacznie pokazały, że regularne noszenie „Neodymium2000” w zdecydowanej większości przypadków pozwala odzyskać nawet do 100% sprawności słuchowej w zaledwie kilka tygodni. To oznacza, że **aż 98,2% przypadków zadeklarowało ich 14-krotnie wyższą skuteczność, niż w przypadku 88 razy droższego aparatu słuchowego, wzmacniacza słuchu, niewygodnych i trudnych w aplikacji olejków czy groźnych zastrzyków w bębenki.**

Wystarczy, że nakleisz dyskretne plastry za uchem i będziesz je regularnie nosić. Fale rozpoc-

Wystarczy nakleić

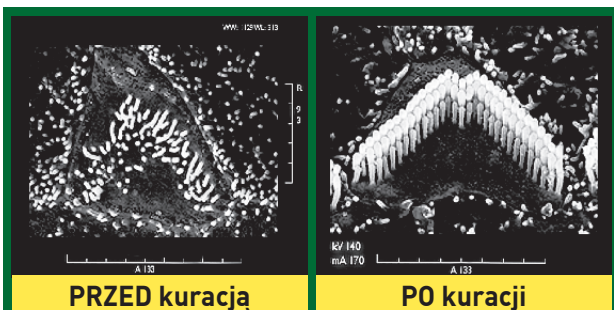
TYLKO do 25 marca 72% taniej!

Biomagneto plastry przeznaczone są dla **osób z każdą wadą słuchu: lekko i mocno niedosłyszących**
 ▶ odczuwających **szumienie w uszach** ▶ **noszących aparaty słuchowe, bądź wzmacniacze słuchu**
 ▶ **małe, cieliste i niewidoczne za uchem** ▶ **idealne dla kobiet i mężczyzn z niedosłuchem** ▶ **w 100% bezpieczne, nie wywołują ran i podrażnień uszu**

ną proces intensywnej regeneracji kanału słuchowego oraz komórek rzesatych. Zazwyczaj już po zaledwie kilku dniach następuje poprawa. Zaczynasz wyłapywać coraz więcej dźwięków, słyszeć ostrzej i wyraźniej. Nanotechnologia wykorzystywana m.in. do produkcji statków kosmicznych najnowszej generacji to dokładnie ta sama technologia, z której skorzystano przy produkcji „Neodymium2000”. Dzięki temu problem niedosłyszenia nawet w najcięższych przypadkach przestaje istnieć. Pani Barbara z Dąbrowy, kierowniczka firmy zajmującej się produkcją części do samochodów oraz Pani Halina z Mrozów, kiedyś nauczycielka muzyki opowiadają o tym, jak biomedyczne plastry odmieniły ich życie (patrz ramki).

Odzyskaj słuch nawet o 88 razy taniej niż z aparatem słuchowym!

Biomedyczne plastry podbijają zagraniczne rynki. Zyskały ogromne uznanie aż 21 krajów, skradły serca m.in.: Brytyjczyków, Norwegów, Japończyków, Czechów, Finów, Szwedów i najbardziej wymagających Niemców! Długo oczekiwane są już dostępne również w Polsce. Małe, dyskretne, wygodne i przystępne cenowo dla wszystkich! Dzięki specjalnej refundacji możesz z nich skorzystać aż 72% taniej. „Neodymium2000” są dostępne tylko w sprzedaży tel. Klubu Seniora. **Nie kupisz ich w sklepach czy aptece. Ilość zestawów jest ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń.**



Na zdjęciu po lewej stronie widzimy znajdujące się w przewodzie ślimakowym uszkodzone komórki rzesate skierowane w dół, powstałe na skutek zniszczenia komórek słuchowych. Tego typu uszkodzenie blokuje swobodny przepływ sygnałów dźwiękowych, powodując ich nieczytelny odbiór. Słyszymy słabo i niewyraźnie. Po kuracji struktura rzesy się odbudowała (zdjęcie po prawej), odzyskała swoje prawidłowe, pionowe ułożenie. Odbiór i rejestracja dźwięków przebiega w sposób prawidłowy, dźwięk jest mocny i czysty.

-72% REFUNDACJA dla osób urodzonych w latach 1920-1985

REKLAMOWANE W TV

Pierwszym 150 osobom, które zadzwonią do 25 MARCA 2020 r., przystępuje **refundacja!** Otrzymasz wówczas 20 plastrów biomedycznych, wspomagających eliminowanie procesów głuchoty i odbudowę komórek słuchowych **zamiast za 317zł tylko za 87zł** (przesyłka GRATIS)!

Zadzwoń: 71 300 35 01

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00-20:00 (Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

JEDENASTE PRZYKAZANIE

Maria Orwat

Nie czuję się bezpiecznie w swoim kraju, w którym prezydenci miast dostają pogróżki, hejty i „akty politycznego zgonu”, w którym jest coraz więcej napadów na ulicach i kłótni w rodzinach. Niedawno na sąsiednim osiedlu stał pod sklepem trzydziestolatek i wywijając do mojej znajomej nożem mówił „bandyci mogą, to i ja mogę”...

19 stycznia na spotkaniu z górniami w Karczmie Piwnej Prezydent Andrzej Duda powiedział, że trzeba do końca oczyścić nasz polski dom i wyeliminować czarne owce... Czuję się przerażona słowami, które w moim odczuciu nawołują do przemocy i które padają z ust Prezydenta. Owce w chrześcijaństwie są symbolem zagubienia, które trzeba odnaleźć, przyjąć do stada i zaopiekować się nimi.

13 stycznia br. to pierwsza rocznica zamordowania Prezydenta Gdańska Pawła Adamowicza. Zginął w momencie, gdy przesyłał światło do nieba i mówił o dzieleniu się dobrem. Swoją postawą łączył ludzi. Wcześniej dostawał mnóstwo hejtów, był nękanym

przez dziennikarzy. Te wszystkie informacje dotarły do niezrównoważonego człowieka, który zrobił to, co zrobił. Do tej pory końca śledztwa nie widać.

Nienawiść i dzielenie ludzi są dziś na porządku dziennym. Kłamstwa polityków z pierwszych stron gazet są tak cyniczne, że zatyka. Na niewygodnych „szuka się dziury w całym”. Ta powtarzalność negatywnych emocji jest tak częsta, że przyzwyczajamy się do tego. Nawet nie zauważamy, jak umiera w nas po trochu wrażliwość i empatia. Nie chcemy porozumiewać się z myślącymi inaczej, wyglądającymi inaczej. Wzmaga się agresja, chęć dowalenia, postawienia na swoim za wszelką cenę. Często bezinteresownie!

Widzę w telewizji jak politycy, rozmawiając z innymi, często kłamią i wiedzą o tym. Cały czas myślą, jakby tu odwrócić kota ogonem, jak wytrwać w tym kłamstwie, jak jeszcze dokłamać do końca. Są niedouczeni czy cynicy? A może jedno i drugie!

Mózg jak komputer

Prof. Mikolejko pisał, że „będziemy tym, kim siebie uczynimy”. To, co mówimy, zawsze najpierw oddziałuje na nas, wciska się w podświadomość, rezonujemy tak, jak myślimy. Później ta energia otacza nas i frunie w przestrzeń. Po drodze łączy się z inną (w myśl przysłowia swój swojego zawsze pozna), to już są chmury. Zataczają koło wzmocnione takimi samymi emocjami, wra-

cają z powrotem do wysyłającego. Do ich rodzin, dzieci, wnuków, partnerów, do tych, którzy się jeszcze nie narodzili, robią spustoszenie w związkach i zdrowiu... Pan Bóg nie-rychliwy, ale sprawiedliwy.

Staram się obserwować moje myśli, bo one wywołują określone emocje i wybierają takie, z którymi dobrze się czuję. Mózg jest podobny do komputera. Jaką dyskietkę (myśl) włożę, to on mówi: masz rację i przesyła te informacje do komórek. One z kolei posłusznie wykonują przesłane polecenia. Dlaczego „nieszczęścia chodzą parami”? Ponieważ jedno zmartwienie, jak długo nim się nasycamy, przyciąga drugie. Samo słowo zmartwienie ma w sobie coś z martwych. Dlatego bardzo uważam, żeby moje myśli były zawsze kochające i wspierające, bez jakiegokolwiek oceniania siebie czy innych. Bardzo trudna umiejętność, ale można się tego uczyć. Pilnuję siebie i pielęgnuję w sobie dobro, przez co jestem spokojniejsza. A dzięki temu wokół mnie jest radośniej i życzliwiej. Tak mogą wszyscy uspokoić siebie, swoje otoczenie, a przez to cały świat. Dla naszych dzieci i wnuków i tych, którzy się jeszcze nie narodzili. Wybór należy do każdego z nas.

Nie bądź obojętny

27 stycznia minęła 75-ta rocznica wyzwolenia Auschwitz. 75 lat! Niewiele osób, które przeżyło gehennę obozu, mogło być na uroczystości. Ale paru z Byłych Więźniów opowiadało o swoich przeżyciach. Z ogromnym wzruszeniem



sluchałam przemówienia Pana Mariana Turskiego, który mówił o tym, że Auschwitz nie spadł nagle z nieba. Tuptał małymi kroczkami. Żydom nie wolno było najpierw siadać na niektórych ławkach, chodzić do pływalni, śpiewać z innymi, kupować do 17-tej, dzieci żydowskie nie mogły bawić się z aryjskimi... Później już było groźniej. Żydzi nie mogli emigrować, był zakaz przyjmowania ich do pracy, a potem getta i obozy koncentracyjne.

„Powoli ludzie zaczęli oswajając się, przyzwyczajając do myśli, że można kogoś wykluczyć, wyalienować, zepchnąć poza prawo. Bo są to ludzie obcy, którzy roznoszą zarazki, epidemie straszne i niebezpieczne. Społeczeństwo ogarniało obojętność i znieczulica, przestało reagować na zło... i jednocześnie władza pozwalała sobie na przyspieszenie zła, prowadząc sprytną politykę: wprowadza święto 1 maja – dzień wolny od pracy, który nigdy nie był świętem. Potrafili zagrać na nucie godności narodowej: Niemcy podnieśli się ze wstydu wersalskiego, przywrócili swoją dumę, potrafimy zlikwidować bezrobocie”.

Pan Marian Turski mówił do swojej córki, wnuków, ich

rówieśników, gdziekolwiek mieszkają, o jedenastym przykazaniu. Wymyślił je jego przyjaciel, też więzień Auschwitz, Roman Kent. „Nie bądź obojętny” – to przykazanie jest doświadczeniem holokaustu. Nie bądźcie obojętni, jeśli widzicie kłamstwa historyczne, jeśli przeszłość jest naciągana do aktualnych potrzeb politycz-

nych. Kiedy jakkolwiek mniejszość jest dyskryminowana... kiedy jakkolwiek władza narusza przyjęte umowy społeczne. Bądźcie wierni temu przykazaniu i nie bądźcie obojętni. „Bo jeżeli nie, to nawet nie obejrzyście się, jak na was i waszych potomków jakiś Auschwitz nagle spadnie z nieba”.

REKLAMA

Gościnność i dobry smak...

...u Źródła.

Obiekt Przyjazny Seniorom



Tygodniowy pobyt od 599 zł/ osoba
(cena obowiązuje w sezonie niskim)

W cenie pakietu:

- 6 noclegów
- wyżywienie: śniadanie w formie bufetu szwedzkiego, obiadokolacja serwowana do stolika
- konsultacja fizjoterapeutyczna
- 10 zabiegów rehabilitacyjnych
- dostęp do strefy ruchu
- wifi
- monitorowany i oświetlony nocą parking samochodowy

Pobyt rozpoczyna się w niedzielę, a kończy w sobotę.



REZERWUJ już dziś
TEL. 33 855 11 40, kom 731 731 110
e-mail: kontakt@krokus.pl

Krokus, ul. Górnośląska 9, Wisła, www.krokus.pl

W refleksyjnym nastroju zapraszamy do przeczytania artykułu:

<https://www.gazetasenior.pl/po-co-chodzic-na-pogrzeby>

KUDOWA ZDRÓJ

WILLA ALFA okazały budynek z ponad 100-letnią tradycją. Kameralny obiekt wczasowy oddalony jest 250 metrów od Parku Zdrojowego.

WCZASY

03-10.05 699 zł zamiast 1399 zł
15-22.05 699 zł zamiast 1399 zł
14-21.06 729 zł zamiast 1399 zł
19-26.06 729 zł zamiast 1399 zł
14-26.06 1199 zł zamiast 1759 zł
10-17.07 729 zł zamiast 1399 zł
23-02.08 1099 zł zamiast 1659 zł

MAJÓWKA

30.04-3.05.2020
4 dni z wyżywieniem i wycieczką do Skalnego Miasta lub Pragi

DZIEŃ KOBIEC 6-8.03.2020
Z wycieczką do Pragi 279 zł/os

SOKOLEC Góry Sowie

Kameralny obiekt w miejscowości Sokolec w pięknym otoczeniu Gór Sowich, w malowniczej dolinie na zboczu Wielkiej Sowy.

WCZASY

3 dni - 2 noce 219 zł/os zamiast 550 zł
8 dni - 7 nocy 699 zł/os zamiast 999 zł
11 dni - 10 nocy 999 zł/os zamiast 1400 zł

DZIEŃ KOBIEC 6-8.03.2020
Z nocnym wejściem do Twierdzy Srebnogórskiej 279 zł/os

REWAL nad Morzem

OW ALFA to kameralny, komfortowy ośrodek położony w doskonałej lokalizacji w starej części Rewala, jedyne 80 metrów od plaży.

WCZASY

17-24.04	629 zł zamiast 1049 zł	31.05-9.06	899 zł zamiast 1599 zł
23-30.04	629 zł zamiast 1049 zł	05-15.07	1299 zł zamiast 1799 zł
03-10.05	699 zł zamiast 1099 zł	15-19.07	559 zł zamiast 899 zł
10-17.05	699 zł zamiast 1099 zł	21-26.07	699 zł zamiast 999 zł
17-24.05	699 zł zamiast 1099 zł	09-16.08	898 zł zamiast 1599 zł
24-31.05	699 zł zamiast 1099 zł		

marketing@alfatour.pl • tel. 503 581 728 • alfatour.pl



GazetaSenior.pl

Czytaj
codziennie
w Internecie

REKLAMA

Kraków, Al. Słowackiego 52
tel. 12 634 23 17
kom. 575 550 302
pn-pt od 11.00 do 17.00
www.belferek.pl



TRUSKAWIEC

Potrzebny paszport!

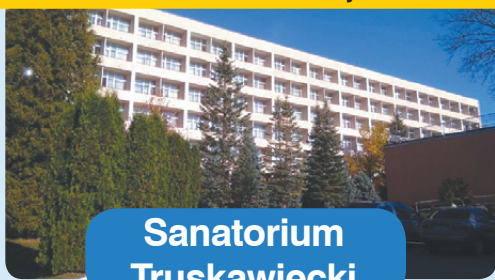
Turnusy Rehabilitacyjne
z zabiegami i dojazdem z Krakowa
od kwietnia do października 2020

Super Promocja 1199 zł
za turnus 10-dniowy



Kamelia

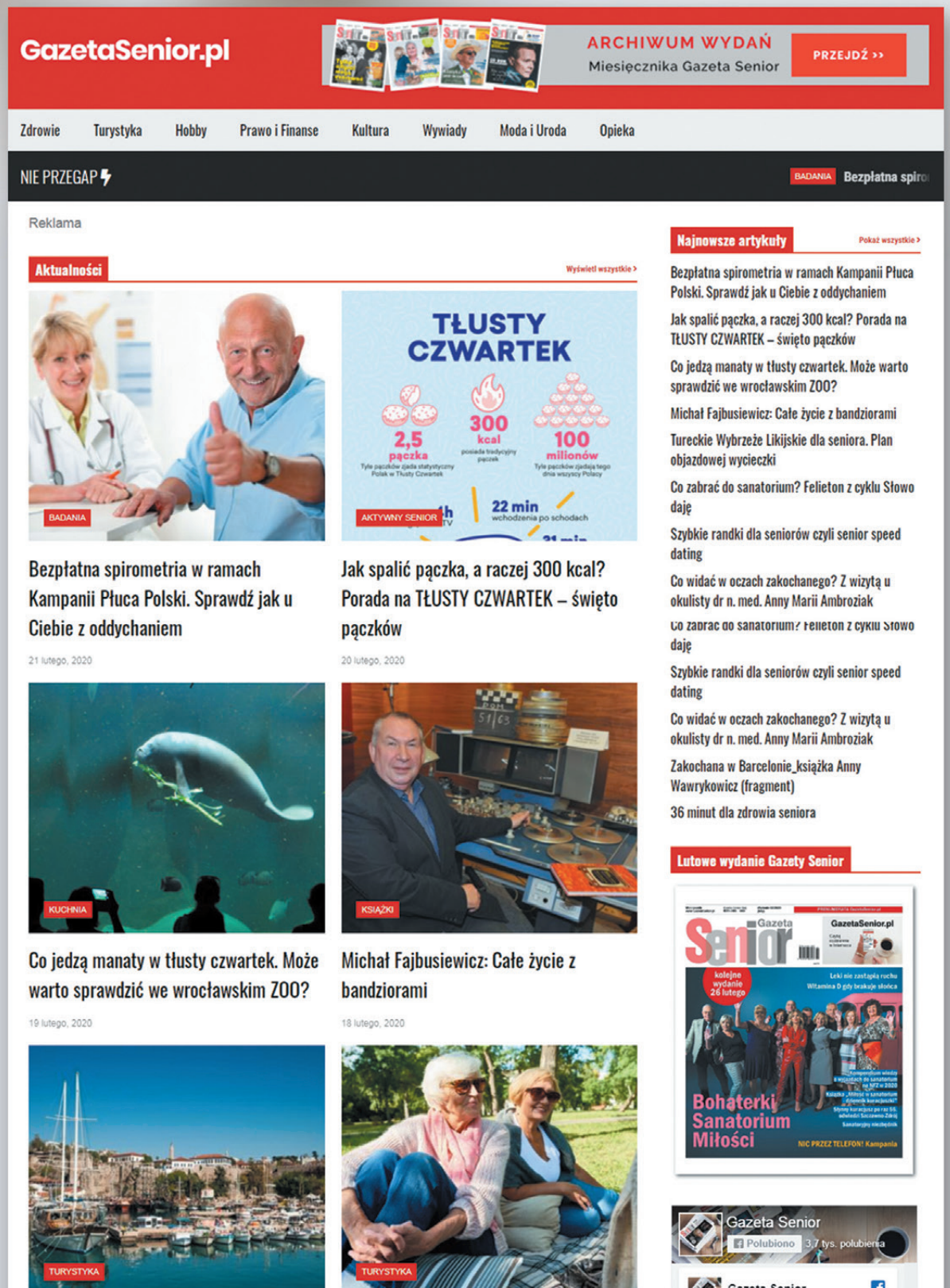
Promocja 1399 zł
za turnus 10-dniowy



Sanatorium
Truskawiecki

W cenie:

- Przejazd na trasie Kraków-Truskawiec-Kraków
- Zakwaterowanie: pokoje 2 os. z łazienką, TV, ręczniki, czajnik, suszarka, lodówka
- Konsultacje z lekarzem
- 3 lub 5 zabiegów leczniczych od poniedziałku do soboty (oprócz dni świątecznych)
- Wyżywienie 3x dziennie - serwowane
- Kuracja wodami leczniczymi „Naftusia” i „Marysia”
- Ubezpieczenie



GazetaSenior.pl ARCHIWUM WYDAŃ Miesięcznika Gazeta Senior PRZEJDŹ >>>

Zdrowie Turystyka Hobby Prawo i Finanse Kultura Wywiady Moda i Uroda Opieka

NIE PRZEGAP ⚡ **BADANIA** Bezpłatna spirometria

Reklama

Aktualności Wyświetl wszystkie >

Bezpłatna spirometria w ramach Kampanii Płuca Polski. Sprawdź jak u Ciebie z oddychaniem
21 lutego, 2020

Jak spalić pączka, a raczej 300 kcal? Porada na TŁUSTY CZWARTEK – święto pączków
20 lutego, 2020

Co jedzą manaty w tłusty czwartek. Może warto sprawdzić we wrocławskim ZOO?
19 lutego, 2020

Michał Fajbusiewicz: Całe życie z bandziorami
18 lutego, 2020

Co jedzą manaty w tłusty czwartek. Może warto sprawdzić we wrocławskim ZOO?
TURYSTYKA

Michał Fajbusiewicz: Całe życie z bandziorami
TURYSTYKA

Najnowsze artykuły Pokaż wszystkie >

Bezpłatna spirometria w ramach Kampanii Płuca Polski. Sprawdź jak u Ciebie z oddychaniem

Jak spalić pączka, a raczej 300 kcal? Porada na TŁUSTY CZWARTEK – święto pączków

Co jedzą manaty w tłusty czwartek. Może warto sprawdzić we wrocławskim ZOO?

Michał Fajbusiewicz: Całe życie z bandziorami

Tureckie Wybrzeże Likijskie dla seniora. Plan objazdowej wycieczki

Co zabrać do sanatorium? Felieton z cyklu Słowo dają

Szybkie randki dla seniorów czyli senior speed dating

Co widać w oczach zakochanego? Z wizytą u okulisty dr n. med. Anny Marii Ambroziak

Co zabrać do sanatorium? Felieton z cyklu Słowo dają

Szybkie randki dla seniorów czyli senior speed dating

Co widać w oczach zakochanego? Z wizytą u okulisty dr n. med. Anny Marii Ambroziak

Zakochana w Barcelonie „księżka” Anny Wawrykiewicz (fragment)

36 minut dla zdrowia seniora

Lutowe wydanie Gazety Senior

Senior Gazeta Senior.pl

kolęjne wydanie 26 lutego

Leki nie zastąpią ruchu Witamina D gdy brakuje słońca

Bohaterki Sanatorium Miłości

NIC PRZEZ TELEFON! Kampania

Gazeta Senior Polubiono 3,7 tys. polubienia

Gazeta Senior