aktywni 50+ TARGI DLA CIEBIE

my 50+

ISSN 2081–1675 Miesięcznik bezpłatny Lipiec/Sierpień 2010 Nr 5/6

MAGAZYN MIESZKAŃCÓW POZNANIA I OKOLIC W NAJLEPSZYM WIEKU

Krzysztof Krawczyk

Cieszę się każdym wolnym dniem Str. 4-5

SKROMNA SIOSTRA AVANA Aleksandra Banasiak - symbol odwagi, bohaterstwa i niezłomnego ducha Czerwca '56. W jednym szpitalu, służąc pacjentom przepracowała 60 lat! Dziś aktywnie działa w poznańskiej Radzie Seniorów. **Str. 6-7**

PIJAWKI Z HODOWLI Mogą leczyć ponad 200 najróżniejszych chorób - nawet marskość wątroby i jaskrę, pod warunkiem, że trafią do rąk przygotowanego do tego lekarza. Wyssaną nas minimalną ilość krwi trawi przez 2 lata. **Str. 11**

inea

1070
chiaro

Telefon nie tylko dla seniora

- Czytelny wyświetlacz
- Duże klawisze
- Proste menu
- Tryb głośnomówiący
- Blokada klawiatury i latarka włączane suwakiem
- Suwak SOS do połączeń alarmowych (5 numerów)
- Ergonomiczny kształt

już od **1 zł**

Promocja „INEA Telefon" dla Abonentów INEA ważna do końca okresu promocyjnego. Szczegóły promocji na www.inea.pl lub w Biurach Obslugi Abonenta.

Friendly Technologies

ⓘ 61 222 22 22, www.inea.pl

myPhone

Fot. Holden

Cieszmy się słońcem!

Taka nasza natura, że ciągle nam źle. Jak pochmurno, to narzekamy, że nie ma lata. Jak słońce daje z siebie wszystko, to doskwiera nam upał. A może tak zaczniemy się cieszyć z tego co niesie ze sobą życie? Od razu będzie nam lepiej. A przy okazji okazało się, że codzienne, 15-minutowe przebywanie na słońcu może sprawić, że nasz umysł będzie działał sprawniej. Pod wpływem słońca w naszej skórze syntetyzuje się witamina D, która ma ogromny wpływ na pracę naszego mózgu. Ostatnie badania dowiodły, że duży związek między wyższym poziomem witaminy D i szybszym przetwarzaniem informacji. Ta zależność okazała się być bardziej widoczna u osób powyżej 60 roku życia. Osoby z wyższym poziomem witaminy D wykonywały lepiej testy neuropsychologiczne, które oceniają natężenie uwagi i szybkość przetwarzania informacji.

Wniosek: nie narzekajmy na słońce, a bierzmy co nam daje! Okazało się, że nie tylko piękną opaleniznę, ale także pożywkę dla naszych umysłów.

Anna Dolska redaktor naczelna my50+

SPIS TREŚCI:

Na wstępie str. 3
Wywiad z gwiazdą:
Krzysztof Krawczyk – Cieszę się każdym wolnym dniem str. 4-5
Portrety my50+:
Skromna siostra Avana str. 6-7
Wokół nas:
Targi Aktywni 50+ str. 8
Uroda: Cieszmy się słońcem str. 10
Zdrowie: Pijawka z farm str. 11
Zdrowie: Lecznicze zielsko str. 11
Zdrowie: Korzystanie z opieki zdrowotnej podczas wakacji str. 12
Wokół nas: Wakacje jednego dnia str. 13
Nie siedź w domu: Dobre kino pod gwiazdami str. 14
Nie siedź w domu: Święto smakoszy str. 15
Niezbędnik: Mammografia profilaktyczna bez kolejki str. 16
Niezbędnik: Telewizja cyfrowa jest OK. str. 17
Niezbędnik: Należymy do OFE – co możemy? str. 18
Niezbędnik: Do kogo z reklamacją? str. 18
Horoskop str. 19
Krzyżówka do kawy str. 20

TU NAS ZNAJDZIESZ:

- CENTRUM INICJATYW SENIORALNYCH, ul. Mickiewicza
- NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA, ul. Grunwaldzka, ul. Piekary
- ODK KRĄG, ul. Dmowskiego
- DDPS STARÓWKA, ul. Wielka
- ZESPÓŁ PRZYCHODNI LEKARSKICH, ul. Słowackiego
- APTEKA GALENICA, ul. Strzelecka
- APTEKA POD NIEDŹWIEDZIEM, ul. Głogowska
- GREEN POINT, ul.Hetmańska
- WYŻSZA SZKOŁA NAUK HUMANISTYCZNYCH I DZIENNIKARSTWA, ul. Kutrzeby
- DPS UGORY
- DK POD LIPAMI
- KS HETMAN os. J.III Sobieskiego
- APTEKA ul. Gronowa
- KS SUCHY LAS
- BIBLIOTEKA MIEJSKA w Luboniu
- BIBLIOTEKA w Dopiewie
- APTEKA POD JEMIOŁĄ, ul. Jarochowskiego

Magazyn my50+

Wydawnictwo PRESSMA ul.Wybickiego 3/7, 61–529 Poznań,
email: my50plus@gmail.com, **reklama:** 513 078 964
redaktor naczelna: Anna Dolska–Zaghdoudi zdjęcie na okładce: Piotr Oleś
druk: Hedpes.Centrum Poligrafii **Patronem numeru jest:** Dalkia

Jestem już rozleniwiony i cieszę się każdym wolnym dniem

Krzysztof Krawczyk przyznaje, że przez swoją pracę zaniedbał trochę rodzinę, nie poświęcał dzieciom zbyt wiele czasu. Wyjaśnia, dlaczego pieniądze są w życiu ważne. Odkrywa swoje podróżnicze marzenia o podróży do Indii, których może nie spełnić, bo... stał się trochę zbyt leniwy na dalekie wyprawy.

Kto pana cieszy na koncertach: fani, którzy są panu wierni od lat, czy młodzież świetnie bawiąca się przy Pana muzyce?
Bardzo trudno odróżnić jednych od drugich. Gdy widzę, że ktoś zna teksty moich piosenek to znaczy, że ma moje płyty w domu. Jest to bardzo miłe. Niedawno graliśmy w Radomiu i na barkach ojca siedziała może 8 letnia dziewczynka, która śpiewała prawie wszystkie moje piosenki. Byłem tym bardzo wzruszony. Widocznie rodzice mają moje płyty i ich słuchają.

Czy nadal uważa pan, że Polacy są narodem mało muzykalnym, bo kilka lat temu tak właśnie pan powiedział?
Sytuacja bardzo się zmieniła. Dziesięć lat temu nie było pokolenia, które ma taki szeroki asortyment radiowy. Ja wówczas nie mówiłem o braku muzykalności, a takim troszkę między germańskim a rosyjskim gustem. Teraz jest taki styl amerykański - publiczność jest osłuchana. Dzisiaj nie odważyłbym się tak powiedzieć. Myślę, że mówiłem

Fot. Ryszard Kniat

wówczas o braku poczucia swingu. Teraz tego nie ma, bo edukacja muzyczna polega na słuchaniu muzyki - poważnej, jazzowej, różnej. Tego uczą też w szkołach muzycznych. Słuchanie muzyki jest lekcją i wydaje mi się, że taką lekcję Polacy odrobili.

Czy pana zdaniem pieniądze dają szczęście? Są ważne w życiu? A może jest coś ważniejszego?
Zgadzam się z tym, że pieniądze są ważne w życiu, ale szczęścia nie dają, bo nie można kupić prawdziwego szczęścia. Nawet za bardzo prawdziwe pieniądze, choć pomagają żyć. Czasami pieniądze pomagają innym żyć. Jest tak, nie mówię o sobie - są ludzie którzy dają zatrudnienie setkom czy tysiącom ludzi, więc pieniądze są w takim systemie bardzo ważne. Wszyscy na siebie musimy pracować.

Co jest ważniejszego od pieniędzy? Moim zdaniem ważniejsza jest wiara naszych ojców, rodzina. Rodzina to jest istotna rzecz, bowiem właśnie w niej wyrasta młody człowiek. Od nastrojów tej rodziny, od jej poglądów, od norm moralnych i etycznych zależy charakter młodego człowieka. Jeżeli jest dobry klimat w rodzinie to dzieci nie uciekają z domów, cieszą się ze swoimi rodzicami, którzy mają dla nich czas! Rodzice współcześni mają trochę problemów - są osiedla, gdzie rodzice bezrobotni topią swoje problemy w alkoholu. A dzieciom trzeba poświęcać czas. Mnie się to nie udało. Zawód, który uprawiam w ogóle nie daje mi szans na ojcostwo, na przebywanie z dziećmi. Mam syna, dwie „przyszywane" córeczki i bardzo słabe szanse, by z nimi być. To cena, którą artyści płacą za wykonywanie tego pięknego zawodu. W rodzinach gdzie rodzic jest marynarzem, komiwojażerem, kierowcą tira, bussinesmanem, który lata po świecie, brak rodzica na co dzień to problem. Poza tym jest też teraz duża oferta handlowa i tzw. „pożądliwość" oczu - wszyscy chcą mieć wszystko. A wszystkiego mieć się nie da. Przeżyłem taki okres w życiu, gdy brakowało na wszystko. To było w momencie, gdy zmarł ojciec. Dzięki Bogu mam to za sobą.

Czuje się pan artystą, człowiekiem spełnionym?
Czuję się człowiekiem spełnionym. Moim jedynym marzeniem jest utrzymać swoją kondycję w takim stanie, by móc dalej pracować. Praca już nie jest dla mnie tylko radością czy zarabianiem pieniędzy. Praca jest dla mnie pasją, jest potrzebna jak lekarstwo.

A marzenia?
Marzenia? Spełniłem już swoje marzenia. Chciałbym oczywiście kiedyś pojechać do Indii, ale pod warunkiem, że będzie to gdzieś na wysokości Zgierza. To wtedy pojadę. Teraz jestem rozleniwiony, nie mam na to czasu, no i mieszkam w takim miejscu, w którym można odpocząć i cieszyć się każdym wolnym dniem.

Rozmawiała: Anna Dolska, współpraca Beata Frajtak

Skromna siostra Avana

Dwudziestolatki nie przerażał ani świst kul, ani śmigające butelki z benzyną. W upalny letni dzień na ulicy Kochanowskiego w Poznaniu biegła do rannych, by nieść pomoc. Nie myślała o własnej śmierci, ani o tym, czy może zostać ranna, postrzelona. Aleksandra Banasiak – to symbol odwagi, bohaterstwa i wielkiego, niezłomnego ducha. Ta drobna, krucha kobieta jest żywą legendą wydarzeń Poznańskiego Czerwca 1956, dumą swojego miasta.

Teraz siedzi uśmiechnięta i pogodna nad filiżanką kawy, kawałkiem agrestowego, drożdżowego ciasta, z nieodłącznym papierosem w dłoni. W swoim winogradzkim mieszkanku w równie gorący słoneczny dzień przenosi się myślami wiele lat wstecz, do czerwcowego poranka 1956. Do czasów swego dzieciństwa i młodości… Do tego, jak się wszystko zaczęło… Do tego, co w życiu najważniejsze…

PRZEŁOMOWA DECYZJA

- Najistotniejszą chwilą w moim życiu tak naprawdę była ta, gdy postanowiłam zostać pielęgniarką – stwierdza Aleksandra Banasiak.

Jak to zwykle bywa, zadecydował przypadek. Jedenastoletnia Avana – bo tak nazywają ją do dziś przyjaciele i rodzina - żywe srebro, akurat biegała po klasie. Noga tak nieszczęśliwie obsunęła się, zaklinowała pod szafą i złamanie gotowe. Dziewczynka trafiła do szpitala miejskiego w Pleszewie. To tam po raz pierwszy zetknęła się z pielęgniarkami, które przerażonemu dziecku wydały się aniołami, niosącymi dobro i ukojenie.

- Były tak opiekuńcze, uśmiechnięte, że przy nich już nie czułam bólu – mówi Aleksandra Banasiak. – Zapragnęłam być taka, jak one.

Sęk w tym, że ojciec wielodzietnej wiejskiej rodziny miał wobec małej Avany zupełnie inne plany, miała zostać nauczycielką, tak jak oboje rodziców. W tamtych czasach sprzeciw wobec woli ojca był rzadkością. I tu nastąpił pierwszy akt desperackiej odwagi, która tak niespodziewanie przyniosła owoce życia na ostrzeliwanym poznańskim bruku. Ówczesna 16-latka sama napisała podanie o przyjęcie do szkoły pielęgniarskiej do Poznania. Zgodę wraz ze skierowaniem do internatu przy szkole w Pile odebrała matka. „A gdzie jest Piła?" – spytała zdumiona stojącego obok najstarszego syna. „Piła? W stodole" – odrzekł bez wahania chłopak, co przeszło do rodzinnej legendy. I tak młodziutka Ola Banasiak została uczennicą szkoły pielęgniarskiej. Najtrudniejszy do pokonania był nie strach przed wielkim miastem, pierwszą w życiu daleką podróżą z rodzinnej wioski i nieznanymi wyzwaniami, lecz przed gniewem ojca. Ukochana córka okazała się taka krnąbrna!

W szkole pielęgniarskiej dotychczasowa kiepska uczennica wyrosła na prymuskę. Wcześniej, z powodu powojennej nędzy, nie stać jej było nawet na książki i zeszyty – to z czego miała się uczyć? Przed egzaminami końcowymi spadł cios – ostry rzut reumatyzmu, uniemożliwiający poruszanie się. Lecz Oleńka zawzięła się, a na egzaminy dowoziła ją karetka. Zdała celująco. A wcześniej nawet nie wiedziała o istnieniu takiej oceny!

SZEŚĆ DEKAD W JEDNYM SZPITALU

W 1952 świeżo upieczona pielęgniarka z nakazem pracy trafiła do poznańskiego szpitala miejskiego nr 2 przy ul. Garbary oraz Niegolewskich. Rok później placówka przeniesiona została na ul. Mickiewicza, a pani Aleksandra, teraz 75-letnia, pracuje tam jako pielęgniarka do dziś! W międzyczasie zrobiła maturę i po 40-stce obroniła dyplom z rehabilitacji na AWF-ie. Zawsze była uparta i konsekwentnie dążyła do wyznaczonych celów.

Jednak pierwsze tygodnie prawdziwej pracy pielęgniarskiej okazały się wstrząsające. W tamtych czasach szpitale nie dysponowały tlenem czy nowoczesnymi lekami. Młody pacjent, który trafił na dyżur z ostrą dusznością i astmą zmarł jej na rękach, była przy nim do końca. Pierwszy raz stanęła twarzą w twarz ze śmiercią… Do dziś pamięta tę przytłaczającą bezsilność, gdy nie można było pomóc…

Lecz codzienna praca początkującej i niedoświadczonej siostry obfitowała też w zabawne zdarzenia.

- Lekarka napisała mi zalecenia dla pacjenta, a na końcu widniało słowo „verte" – opowiada pani Aleksandra. – Wszystko zaordynowałam zgodnie z receptą, lecz nigdzie w apteczce nie mogłam znaleźć tego leku o nazwie „Verte". Poszłam po pomoc do koleżanek i razem bezskutecznie szukałyśmy tego nieszczęsnego medykamentu. Kiedy przyszła pani doktor, przyznałam skruszona, że pacjent jeszcze nie otrzymał tego „Verte". Lekarka ze śmiechem wyjaśniła mi, co znaczy to łacińskie wyrażenie!

KREW NA POZNAŃSKIM BRUKU

Nadszedł pamiętny 1956 rok. Akurat 28 czerwca miała wolne i wczesnym słonecznym rankiem wybrała się po ojca na dworzec razem z młodszą siostrą Laurą. Nigdy tam nie dotarły… Najpierw zatrzymał je tłum robotników, skandujących wolnościowe hasła i zrywających czerwone, radzieckie flagi z domów. Panią Aleksandrę porwał ich wyzwoleńczy entuzjazm, euforia. Nic jeszcze nie zapowiadało nadchodzącej tragedii. Nie mogąc przebić się przez wzbierające ludzkie fale, wróciła do szpitala, do swojego mieszkanka pielęgniarskiego. Któryś z manifestantów krzyknął, by przyniosła benzynę. Wtedy używano jej na oddziałach do przemywania ran i dezynfekcji. Gdy wynosiła butelki, wpadła na dyrektora. Wyzwał ją za to. Gdy padły pierwsze strzały i okrzyki wzywające pomoc do rannych, bez wahania ubrała swój biały pielęgniarski fartuch i pobiegła bez tchu do potrzebujących pomocy. Nie cofnęła się przed świstem wystrzałów i skłębionym, walczącym, zdesperowanym tłumem. Po prostu niosła pomoc. Razem z manifestantami przenosiła rannych z ulicy do szpitala. W każdej chwili to ją mogła dosięgnąć kula. By ukoić przerażenie śpiewała głośno pieśń pielęgniarek. Potem były zabiegi w sali operacyjnej. Nawet tam wpadły strzały z ulicy, lekarze i zespół operujący rzucili się w panice na podłogę.

- Najgorsza była konieczność informowania rodzin, które przychodziły do szpitala, o śmierci ich najbliższych – ze smutkiem wspomina pani Aleksandra, bohaterska „siostra Avana". – Pamiętam dramat rodziców zabitego Romka Strzałkowskiego. Przyszła też kobieta w 8 miesiącu ciąży, w sobotę miał być jej ślub, narzeczony do Poznania przyjechał tylko po obrączki… Rozpaczała straszliwie… Tego nie można zapomnieć…

Potem nastąpiły przesłuchania w Urzędzie Bezpieczeństwa. W pewnej chwili pani Aleksandra poszła do toalety; z okna zobaczyła chodzących na dziedzińcu mężczyzn, ze skrępowanymi rękami, bitych pejczem przez funkcjonariusza. Długo nie mogła się uspokoić… Była wrażliwą, młodziutką, 21-letnią dziewczyną, w której poukładany świat tak brutalnie wdarło się okrucieństwo życia… Przerażenie budziły też ciągnące się procesy uczestników wydarzeń czerwcowych, pani Aleksandra zeznawała także w tzw. procesie dziesięciu w obronie Janusza Kulasa prowadzonej przez mecenasa Stanisława Hejmowskiego. Wiedziała, że strzelaninę rozpoczęli Ubecy, a nie manifestanci i nie wahała się wyznać prawdy – funkcjonariusze sami się do tego przyznali, gdy jako pielęgniarka poszła ratować także tych po drugiej stronie krwawej barykady.

.

ZASZCZYTY, ZŁAMANE SERCE I BRYDŻ

Potem przyszły chwile chwały dla dzielnej pielęgniarki Poznańskiego Czerwca – na ścianach winogradzkiego mieszkania widnieją fotografie z wielkimi tego świata – Papieżem Janem Pawłem II, Lechem Wałęsą, Margaret Thatcher, z prezydentami, premierami. Pani Aleksandra została matką chrzestną statku „Poznań", wydelegowana przez „Solidarność" Zakładów im. Hipolita Cegielskiego, wydała także swoje wspomnienia… Jest poznanianką roku 2005, Ambasadorem Dobra i jedyną w powojennej historii Polski pielęgniarką uhonorowaną medalem „Florence Nightingale". Ma nawet swoje hasło w Wikipedii! Jej pasją są podróże, była na wszystkich kontynentach, a Europę zjechała wzdłuż i wszerz. Pokazuje zdjęcia, a jakże – w swoim laptopie. W ubiegłym roku przeszła kurs komputerowy, udziela się w miejskiej Radzie Seniorów i jest prezesem Stowarzyszenia Poznański Czerwiec 1956. Czy można przeżyć życie bardziej intensywnie i owocnie?...

Za mąż wprawdzie nie wyszła, bo – jak sama stwierdza – „niewłaściwie utopiła swoje uczucia" – w żonatym mężczyźnie. Za to cieszy się wielką rodziną – bratankami i siostrzeńcami swoich siedmiorga rodzeństwa. I ma mnóstwo byłych pacjentów… Gdy na swoich hucznych 70. urodzinach zapytała kilkudziesięciu gości, czy ktoś może nie był pacjentem szpitala im. Raszei, zapadła głusza cisza…

Promieniuje wprost pozytywną energią. Podczas naszej rozmowy z błyskiem w oku wspomina wczorajszą nocną partyjkę brydża z przyjaciółmi i tryumfalnie obwieszcza swoje zwycięstwo. Dobra jest w kartach! A jeszcze lepsza, gdy sączy swój ulubiony gin z tonikiem. Pani Aleksandra zasłużyła sobie na niego jak mało kto!

Tekst i zdjęcia: Paulina Wiśniewska

Na każdym etapie życia warto odnajdywać nowe pasje, szukać nowych wyzwań. Wiek nie jest żadnym ograniczeniem. Pokażą to wyraźnie targi Aktywni 50+, na które zapraszają 25-26 września tego roku Międzynarodowe Targi Poznańskie. Informacja o możliwościach rozwoju osobistego jest impulsem i pierwszym krokiem do zmiany jakości życia. Tym krokiem może być uczestnictwo w targach.

Siła wieku = pełnia życia

Tak właśnie brzmi hasło targów Aktywni 50+. Oddaje ono doskonale sens tej imprezy. Siła wieku to najlepszy czas do korzystania z życia, do rozwoju pasji, do czerpania radości z każdego dnia. Targi te będą miejscem, w którym producenci, firmy usługowe, organizacje społeczne i socjalne, a także organizacje samorządowe zaprezentują swoją ofertę adresowaną do osób po pięćdziesiątce, sześćdziesiątce, siedemdziesiątce i jeszcze starszych. Obejmie ona bardzo szerokie spektrum: zdrowie, sport, turystykę, pracę i edukację, urodę i styl życia, nowe technologie i media, pasje oraz prawo i finanse. To niecodzienne wydarzenie będzie znakomitą okazją do poznania przez ludzi pokolenia 50+ różnych możliwości podejmowania działań związanych z ich aktywnością zawodową, społeczną, dbałością o zdrowie i jakość życia. Dotyczy to nie tylko oferty rynku, ale i wielu szans, które dają np. społeczne programy europejskie i rządowe.

Program targów Aktywni 50+ obejmie także cykl imprez pod nazwą Strefa 50+, przygotowanych przez miejskie Centrum Inicjatyw Senioralnych. Warsztaty, wykłady, koncerty i zajęcia rekreacyjne będą się odbywały zarówno w halach targowych, jak i na terenie miasta. Gościom targów atrakcji z pewnością nie zabraknie. Usatysfakcjonowani będą zarówno miłośnicy wydarzeń kulturalnych, jak i zapaleni sportowcy. Program tych wydarzeń z każdym tygodniem staje się coraz bogatszy. Po najświeższe informacje warto zaglądać na stronę targów Aktywni 50+ – www.50plus.mtp.pl. Udział w imprezach towarzyszących targom jest bezpłatny.

Targi Aktywni50+ to pierwsze w Polsce targi o tej tematyce, na świecie takie imprezy odbywają się od lat i przyciągają dziesiątki tysięcy zwiedzających. Mamy nadzieję, że tak będzie również w Poznaniu i ostatni wrześniowy weekend w naszym mieście będzie należał do pokolenia 50+.

Aktywni 50+
TARGI DLA CIEBIE

Spartakiada Seniorów
czeka na nas wszystkich

Już niedługo, bo w dniach 23 - 25 września, odbędzie się w Poznaniu V Spartakiada Seniorów, którą przygotowują Poznańskie Osrodki Sportu i Rekreacji oraz Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w ramach tzw. „Strefy50+".

Jej celem jest aktywizacja losób po pięćdziesiątym roku życia. Każdy powinien znaleźć coś dla siebie, bo „Strefa 50+" to nie tylko Spartakiada, ale także targi "Aktywni 50 +", warsztaty, konferencje. W ramach Spartakiady seniorzy konkurować będą w bowlingu, tenisie stołowym, warcabach, pływaniu i lekkiej atletyce.Wszystkie konkurencje rozgrywane będą na obiektach POSiR-u.

Zapisy przyjmowane są do 17 września, uczestnictwo jest bezpłatne. Każdy zawodnik otrzyma dyplom i medal uczetnictwa w V Spartakiadzie Seniorów. Ostatniego dnia - 25 września - w Młodzieżowym Ośrodku Sportowym przy ul . Gdańskiej odbędzie sie wielki piknik i konkursy.

Zgłoszenia osobiste i listowne przyjmowane są w :
1.MOPR, os. W. Łokietka 104, Filia Piątkowo, tel. 61 8 235 260
2. domach seniora
3. MOS przy ul. Gdaskiej 1, tel. 61 8 773 411
4. POSiR przy ul. Chwiałkowskiego 34, pok. 5, tel. 61 8 357 923

Kryteria uczestnictwa:
- osoby, które do 22 września 2010 r. ukończyły/ukończą 55 lat
- osoby w wieku 55-60 muszą posiadać ważna legitymację emeryta/rencisty

Organizatorzy, POSiR i MOPR, serdecznie zapraszają poznańskich seniorów do udziału w zawodach, zapewniając o dobrej zabawie i niezapomnianych emocjach.

EURO Poznań
2012

Modern Construction Systems Sp. z o.o.

THE NEXT PRESTIGIOUS VENUE IN POZNAŃ

W sercu miasta powstaje nowoczesny obiekt, w którym sport spotyka się z biznesem, a wielkie koncerty przyciągają publiczność z całej Europy. Poznań City Stadium pomieści 43 tysiące kibiców. Oferuje 45 lóż VIP dla 480 widzów, 1100 miejsc biznesowych, 230 miejsc dla osób niepełnosprawnych. Otwiera restauracje, bary i punkty cateringowe. 7600 m2 powierzchni inwestycyjnej i 2500 m2 powierzchni konferencyjnej czeka na najlepsze propozycje.

www.europoznan2012.pl

www.poznan.pl

POZnań
*Miasto know-how

Cieszmy się słońcem!

Fot. Alicja Wińczak

Słońce nie jest zabronione dla tych, którzy przekroczyli „pięćdziesiątkę". Należy jednak z jego darów umiejętnie korzystać

Ostatnimi dniami pogoda mocno dała się wszystkim we znaki. Najpierw długie i intensywne deszcze, zaraz potem agresywne, palące słońce. Jak sobie poradzić z pielęgnacją cery w takie upalne lato? Profilaktyka przeciwsłoneczna to przede wszystkim unikanie ekspozycji na intensywne promieniowanie słoneczne, sszczególnie jeśli się ma skórę wrażliwą i jasną karnację. Starajmy się nie wychodzić z domu lub przebywać w miejscu zacienionym. Nie zapominajmy o nakryciu głowy, najlepiej z dużym rondem. Pijmy dużo wody i soków owocowych. Ochronę stanowią też ubrania z naturalnych tkanin, takich jak bawełna czy len. I obowiązkowo pamiętajmy o preparatach przeciwsłonecznych!

Zdolność promienioochronna kosmetyków jest wyznaczana przez dwa współczynniki:

- SPF (Sun Protection Factor), który określa ile razy dłużej można przebywać na słońcu bez ryzyka poparzenia, jednak wartość ta nie może być miejsza od sześciu, faktor ochronny UVB, oraz
- PPD (Persistent Pigment Darkening) wyrażający się stosunkiem dawki promieniowania wywołującego opaleniznę na skórze chronionej badanym preparatem do dawki promieniowania wywołującej opaleniznę na skórze niechronionej, faktor ochronny UVA.

Na wybór preparatu o odpowiedniej wartości SPF wpływa przede wszystkim fototyp skóry. Określa on reakcję skóry na działanie promieni słonecznych. Polacy, ze względu na karnację, mieszczą się na ogół pomiędzy II a IV fototypem. Stosowanie kosmetyków zawierających filtry UV zmniejsza ryzyko oparzenia oraz hamuje procesy uszkadzające DNA komórek, pozwalając na długo zachować młodą i zdrową skórę.

Nowoczesne kosmetyki ochronne oprócz filtrów UV zawierają dodatkowo substancje chłodzące, nawilżające czy nawet przedłużające opaleniznę. Przed negatywnymi skutkami promieniowania słonecznego chroni nas również odpowiedni poziom witamin w organizmie. Np. wit. A, C, E i beta-karoten zwiększają odporność skóry na promienie UVA i UVB jak również działają antyutleniajco. Podobne działanie wykazują również surowce naturalne, takie jak ekstrakty z zielonej herbaty, miłorzębu japońskiego, alg, korzenia żeń-szenia, sosny śródziemnomorskiej czy pomidora, a także oleje, np. jojoba lub z wiesiołka. Zaletą substancji naturalnych jest to, że obecne w nich substancje aktywne wzmacniają naturalne systemy obronne i opóźniają procesy starzenia się skóry.

Korzystanie z kąpieli słonecznych ma wiele zalet, ale też wiąże się z wieloma niebezpieczeństwami. Dermatolodzy uważają, że bezpieczne opalanie w nie istnieje. Opalenizna jest bowiem reakcją obronną organizmu na promieniowanie ultrafioletowe. Pod wpływem słońca pogrubia się warstwa rogowa naskórka i zmienia jego zabarwienie, ponieważ zwiększa się wytwarzanie barwnika zwanego melaniną. W ten sposób skóra broni się przed oparzeniem. Efektem nadmiernej opalenizny mogą być różne zmiany skórne. Większość z nich jest niegroźna, ale są i takie, z których może rozwinąć się jeden z najbardziej złośliwych nowotworów, czyli czerniak.

Gwarancją bezpiecznego korzystania ze słońca są przede wszystkim umiar i rozsądek oraz stosowanie się do wszelkich zaleceń. Wówczas dobroczynne działanie słońca pozwoli w pełni cieszyć się latem a także poprawi nastrój i samopoczucie.

Izabela Stelmaszyk, kosmetolog

Zasady profilaktyki UV:

- unikaj ekspozycji słonecznej w godzinach największego natężenia promieniowania, (10.00-16.00) w tych godzinach pozostawaj w miejscach zacienionych
- stosuj okulary ochronne, kapelusze, noś odzież lekką i przewiewną, o jasnych kolorach,
- stosuj filtry przeciwsłoneczne o odpowiednich wskaźnikach SPF, w zależności od fototypu skóry (co najmniej 15), i o szerokiej ochronie UVB i UVA,
- nakładaj preparaty do ochrony przeciwsłonecznej przynajmniej na 30 minut przed ekspozycją na UV, oraz aplikuj je co 45 minut a także po każdej kąpieli i wysiłku fizycznym,
- nigdy nie zasypiaj, gdy się opalasz – to niemal pewne oparzenie!
- jadaj dużo świeżych owoców i warzyw, pij dużo wody i soków,

Pijawka z farmy

Tylko raz, dawno temu, po kąpieli w płytkiej wodzie Sanu, zobaczyłam na swoich łydkach oślizgłe pijawki. Jednak nie te z rzek są bohaterkami sal szpitalnych. Pijawki lekarskie wykorzystywane w domowych kuracjach i w szpitalach przez lekarzy pochodzą ze specjalnych farm. Dlatego spotkanie z nimi niczym nie grozi, a wręcz przeciwnie – pomoże w wielu różnych dolegliwościach.

Amerykańscy lekarze ze szpitala w Kalifornii wykorzystują je przy operacjach, gdy muszą łączyć bardzo cienkie naczynia krwionośne. Pijawki nie tylko rozcieńczają krew dzięki wpuszczanej do niej substancji (hirudynie) podobnej do heparyny.

Naukowcy w ich ślinie, która przedostaje się do krwiobiegu człowieka, znaleźli ponad sto różnych, bardzo cennych dla naszego zdrowia składników. Między innymi takich, które działają jak antybiotyki. Dlatego bada się ich przydatność w walce z niebezpiecznymi bakteriami wywołującymi zapalenia. Jest tam również związek, który okazuje się przydatny w hamowaniu alergii.

Pijawki mogą leczyć ponad 200 najróżniejszych chorób, jeżeli trafią do rąk przygotowanego do tego lekarza. Mogą to być choroby serca, wysokie ciśnienie krwi, zator tętnic szyjnych, żylaki, stopa cukrzycowa, jaskra oraz inne stany zapalne oczu. Dowiedziono, że ślina pijawki pomaga w leczeniu marskości wątroby, we wrzodach żołądka, łuszczycy. Nie zaszkodzi, a pomoże, gdy złamiemy nogę lub rękę, stłuczemy mięsień i nabawimy się siniaków podczas upadku. Nawet, jak donoszą badacze, pomocna jest w bólach pleców, i reumatoidalnym zapaleniu stawów. Przyniosą poprawę, gdy przystawimy je na trudno gojące się rany oraz gdy cierpimy na migrenę i zawroty głowy, bezsenność.

Leczniczy zastrzyk zafundowany przez pijawkę wymaga odrobiny cierpliwości, ponieważ przyssanej pijawce daje się czas od dwudziestu minut do półtorej godziny. Ten minimalny dla człowieka ubytek krwi wystarczy zwierzęciu na dwa lata życia. Tyle czasu pijawka będzie potrzebowała, aby strawić jeden posiłek! W Polsce jednak, a więc i w Wielkopolsce, wcale nie tak łatwo trafić na specjalistę, który zajmuje się leczeniem pijawkami. Tymczasem w wielu krajach, między innymi w USA, jest to już oficjalna metoda lecznicza.

Dorota Milska

Fot. Archiwum

Lecznicze zielsko

Fot. Archiwum

Rąbiemy w nie motyką, wyrywamy z korzeniami, sypiemy chemią, a one i tak rosną. Co jest znienawidzone, przeklinane i trudne do pokonania w ogrodach? Chwasty, a jednym z najbardziej uciążliwych zielsk, który zagraża rosnącym w ogrodzie dzwonkom, jest skrzyp polny. Potraktujmy go więc, jak pożyteczną roślinę. I z zielonych igiełek przygotujmy kąpiel. Dużą garść zebranych, świeżych „choineczek" zalewamy zimną wodą i gotujemy przez 20 minut. Otrzymany wywar wlewamy do wanny, w której moczymy obolały kręgosłup, zreumatyzowane stawy, neuralgie.

Na przydomowych działkach nieraz wyrasta cykoria podróżnik o pięknych niebieskich kwiatkach. Między różami jest chwastem, ale jej korzeń (kiedyś dodawany do zbożowej kawy) wart jest uwagi, gdy cierpimy na bezsenność i nieżyt przewodu pokarmowego. Korzenna herbatka może być nawet smaczna, jeżeli ją osłodzimy miodem.

Żółte kwiatki kocanki, która rośnie na suchej, piaszczystej ziemi, są doskonałym roślinnym lekiem przy kłopotach z wydzielaniem żółci. Warto więc pozostawić jej trochę przestrzeni, niech się rozrośnie, aby zebrany plon wystarczył na parę filiżanek naparu.

Działa moczopędnie i poprawia przemianę materii. Inne zielsko znane chyba każdemu – mniszek pospolity (mlecz) już przekwitł, więc nie wykorzystamy żółtych kwiatków na syrop, ale jest szansa, aby pod koniec lata zainteresować się jego korzeniami. Wybieramy starsze okazy z korzonkami grubszymi od ołówka. Myjemy je, kroimy i suszymy. Mają działanie żółciopędne, przeczyszczające. Pijemy przy braku apetytu, w kamicy żółciowej, w chorobach pęcherza.

Dorota Milska

Korzystanie z opieki zdrowotnej podczas wakacji w Polsce

W nagłych sytuacjach pacjent może korzystać z pomocy lekarza rodzinnego w miejscowości, w której spędza urlop. Prawo to dotyczy również tzw. „wieczorynki" (pomoc świadczona między godziną18 a 8 w dni powszednie oraz całodobowo w dni wolne od pracy)

Jadąc na urlop należy pamiętać o zabraniu dowodu potwierdzającego nasze ubezpieczenie – książeczka zdrowia z aktualną pieczątką lub np. ZUS RMUA.

Dobrze, aby pacjent miał przy sobie aktualne dane dotyczące swojego stanu zdrowia, przyjmowanych leków. Historię leczenia pacjent może wygenerować sobie ze Zdrowotnego Informatora Pacjenta. Taki raport pomoże lekarzowi w postawieniu diagnozy i podjęciu decyzji o dalszym leczeniu.

Jeśli lekarz POZ uzna, że pacjent wymaga bardziej wnikliwej konsultacji medycznej, powinien skierować go do specjalisty lub do szpitala. Dla przypomnienia, skierowanie do specjalisty nie jest wymagane w przypadku: ginekologa-położnika, okulisty, dermatologa, onkologa, psychiatry, stomatologa, wenerologa.

Opieka zdrowotna podczas wakacji za granicą:

● **Jadąc na urlop do wybranego kraju UE zabierz ze sobą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).** Dokument potwierdza nasze prawo do korzystania z opieki medycznej w krajach Unii Europejskiej, Islandii, Liechtensteinie Norwegii oraz Szwajcarii. Z tą kartą, jako osoby ubezpieczone w Narodowym Funduszu Zdrowia mamy prawo do korzystania z opieki zdrowotnej w nagłych sytuacjach, na takich samych zasadach jak osoby ubezpieczone w tym właśnie kraju, w placówkach działających w ramach powszechnego systemu opieki zdrowotnej.

● **Jak uzyskać EKUZ?:** Wystarczy złożyć wniosek w oddziale wojewódzkim lub delegaturze Wielkopolskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ. Wniosek można pobrać ze strony internetowej (http://www.nfz-poznan.pl/1/page.php/1/0/show/2181) lub otrzymać w siedzibie NFZ. Wypełniony wniosek wraz z załącznikami można złożyć w oddziale Funduszu osobiście, pocztą, mailem lub faksem. Do wniosku należy załączyć dokument potwierdzający ubezpieczenie zdrowotne w NFZ (np. aktualną legitymację ubezpieczeniową, druk ZUS RMUA wydawany przez pracodawcę, legitymację rencisty bądź emeryta).

NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA RADZI:

● **SPRAWDŹ, GDZIE NIE MA KOLEJEK**
Na stronach interenetowych Wielkopolskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ można sprawdzić, w których placówkach medycznych, udzielających świadczeń w ramach umowy z WOW NFZ, nie trzeba czekać na wizytę. Informacje aktualizowane są co miesiąc dzięki przesyłanym przez owe placówki danym. Wystarczy wejść na stronę http://nfz-poznan.pl/kolejki. Iformacje dostępne są także pod bezpłatnym numerem telefonu infolinii WOW NFZ 0 800 800 805.

● **TAŃSZE ZAMIENNIKI LEKÓW**
Zgodnie z obowiązującymi przepisami pacjent wykupujący receptę ma prawo poprosić w aptece o tańszy zamiennik przepisanego leku. Z kolei apteka ma obowiązek poinformować pacjenta o możliwości nabycia leku, innego niż przepisany na recepcie, o tej samej nazwie międzynarodowej, dawce, postaci farmaceutycznej, tym samym limicie ceny leku i o tym samym wskazaniu medycznym. Leków nie można zamieniać, gdy lekarz wyraźnie to zaznaczy na recepcie. Szczegółowe informacje www.mz.gov.pl - dla pacjentów: http://www.bil.aptek.pl/servlet/pacjent/fupraw.

● **TWOJA HISTORIA CHOROBY**
WOW NFZ uruchomił Zdrowotny Informator Pacjenta - system, który pozwala na sprawdzenie on-line z jakich usług medycznych korzystał w ostatnich latach, jakie wykupił leki, u kogo składał deklarację POZ. Wystarczy pobrać login i hasło (wystarczy przyjść do WOW NFZ z dowodem osobistym i wypełnić odpowiedni wniosek), by móc skorzystać w dowolnym miejscu i czasie z informacji zawartych w systemie. Wniosek dostępny jest na stronie www.nfz-poznan.pl/zip, a informacje pod bezpłatnym całodobowym numerem 0 800 800 805 lub 61 194 94 (dla tel. komórkowych).

Co słychać u
„małych braci Ubogich"?

Wakacje jednego dnia

Fot. Archiwum „mbU"

Chwila odpoczynku w cieniu drzew w Racocie

Nie tylko dzieci cieszą się z wakacji. Seniorzy i wolontariusze działający w ramach Stowarzyszenia „mali bracia Ubogich" mają za sobą już pierwsze wakacyjne wycieczki. W ramach cyklu „Wakacje jednego dnia" odwiedzili na początku lipca Racot i Stęszew, a tydzień później - Soplicowo. Nikomu nie przeszkadzało, że zbiórki są zaplanowne już na godzinę 8.45 rano. Dzięki temu unikano podróży autokarem w czasie upałów. Te jednak wszystkim dawały się we znaki już podczas zwiedzania.Dlatego w Racocie tak miło było schronić się w cieniu drzew czy poczuć wiew wiatru podczas przejażdżki bryczką. W muzeum w Stęszewie wycieczkowicze znaleźli nie tylko eksponaty, ale także upragniony chłód. Na sierpień zaplanowano wyjazdy do klasztoru benedyktynów (Lubiń) i gospodarstwa agroturystycznego (Bieżyń) oraz do Żnina i Biskupina. Koszt uczestnictwa to 5 zł. Należy też zbrać ze sobą prowiant na drogę. W siedzibie Stowarzyszenia rozpoczął działalność także Dyskusyjny Klub Filmowy przy kawie i herbacie, organizowane są wyjścia do muzeów i na wystawy.

Alicja Wińczak

Adres:

- **Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich"**

ul. Grunwaldzka 17 /2, 60-782 Poznań, Tel: 61 656 55 88
e-mail: poznan@malibracia.org.pl, http://poznan.malibracia.org.pl

Jak Wanda patrzy na świat... rodzinny

Jestem szczęśliwa, że żyję tu i teraz

Siedziałam w jednej z wielu kawiarenek w „Starym Browarze", gdy z tyłu doszła mnie wypowiedź oburzonej młodej osoby płci żeńskiej: „wyobraź sobie, że on jej nie pozwala iść samej... " (gdzieś tam) .Było to powiedziane w kontekście tego, że koleżanka wyszła za mąż za cudzoziemca, sądzę, że Araba.I zaraz naszły mnie wspomnienia.Moja babcia nawet na spacer po kolacji chodziła z mężem, bo gdyby była jej potrzebna pomoc to służył on swoim pomocnym ramieniem. O wyjściu do jakiegokolwiek lokalu nie było mowy! Porządny mąż chodził do pracy i do domu. Przynosił pieniądze na utrzymanie a w zamian dostawał wikt, opierunek.Seks był obowiązkiem.Porządna żona miała być czysta, płodna i umieć dobrze gotować.Imprezy to imieniny w rodzinie. Mama wyszła za mąż z takimi właśnie założeniami, ale wojna to wszystko "przewróciła".Tato miał większy tytuł niż dochód. Mama poszła do pracy jako pierwsza kobieta w rodzinie ku oburzeniu tejże. Dwoiła się i troiła, żeby wydolić wymaganiom męża.Ojciec nie zmienił zasad. Jedno wszak uległo zmianie - od czasu do czasu chodziliśmy do lokalu na piwo. Piwo lubiła mama, a tato oranżadę tak, jak ja.Kelner zawsze stawiał piwo tacie. I odbywała się komedia: tato udawał, że pije piwo a to mama chyłkiem je popijała, bo kobiecie nie wypada pić piwa. Sama nigdzie nie chodziła. Wszędzie i zawsze z mężem, chociaż mieli inne podejście do rozrywki.Pod koniec życia znalazła sobie „Ligę Kobiet" i pod tym szyldem spotykała się co tydzień z koleżankami.Seks dalej był obowiązkiem. Ale zabawy i bale już były. Piękne koronkowe sukienki, jedzenie koszyczkowe albo składkowe, orkiestra. Tylko ten zwyczaj proszenia męża: „Czy mogę zatańczyć z pana żoną?". Pomyślcie, nieważne czy ona chce - ważne, że mąż pozwala. No i do tej pory jest tak, jak w wypowiedzi tej młodej osoby - nic bez pozwolenia męża się nie działo. Kobieta była ubezwłasnowolniona, pomimo że pracowała ciężej niż pan mąż.

Mnie wypadło żyć we wspaniałych czasach wielkich zmian. Zaczęłam jak mama, ale teraz już nikt się nie dziwi, że idę sobie na kawę albo piwo do lokalu i nic do tego mojemu mężowi. Wychodzę do kina czy teatru, bo lubię a on nie lubi. Uprawiam seks wtedy, kiedy mamy oboje na to ochotę.Jeżdżę na wycieczki bez męża (on tego nie uważa za rozrywkę), a on chodzi na ryby (ja tego nie lubię, bo to strata czasu). Ostatnio byliśmy na balu absolwentów i ani mi w głowie nie postało, że mój mąż ma dać pozwolenie na to, czy ja mogę zatańczyć! Następne pokolenie ma te priorytety zupełnie odwrócone. Dziewczyny pracują po amerykańsku, czyli do godziny 17 albo dłużej. Kolacje gotują wspólnie, grilla robi on, pranie ten, kto ma czas, sprzątanie na zmianę. Dzieci rodzą kobiety, ale już z wychowywaniem jest różnie. A pozwolenie od męża na wyjście ? Czysty śmiech! Ja grzecznie do kina, a one na imprezy do rana albo wyjazdowe. Biedni faceci! Odebrałyśmy im wszystkie przywileje, nic im nie zostało.

Chyba zaczną chodzić w sukienkach i robić makijaż (kiedyś już tak robili).Czy oto nadchodzi matriarchat? Jak ten film się nazywał?

Wanda Rymar

Dobre kino pod gwiazdami

Zamiast w fotelu – na trawie, ławce lub w ogródku gastronomicznym. Zamiast sufitu – rozgwieżdżone niebo. Zamiast klimatyzowanego pomieszczenia – świeże powietrze, także nad jeziorem. Takie są uroki letnich kin działających podczas wakacji w Poznaniu i w powiecie poznańskim. I jest jeszcze jeden – wstęp na każdy z seansów jest bezpłatny.

W kino letnie zmienia się w wakacje parking dla narciarzy na Malta Ski. Jego widownia, która znajduje się w ogródku pobliskiego pubu, jest w stanie pomieścić około 300 widzów. Spory ekran oraz nagłośnienie w systemie Dolby Surround to kolejne z jego atutów. Podczas oglądania filmu można też zjeść lody czy napić się piwa. Sezon potrwa do 11 września. Do połowy sierpnia filmy wyświetlane są od godziny 22, później – godzinę wcześniej.

Seanse odwoływane są tylko w przypadku ulewy czy burzy.

Czwarty letni sezon trwa także w Kinie pod gwiazdami przy King Crossie. W każdy czwartkowy, wakacyjny wieczór wyświetlane są filmy zarówno komercyjne, jak i te z szuflady „ambitnych". Każdy pokaz poprzedzony jest prelekcją filmoznawcy. Usiąść można na jednym z ponad stu krzeseł. Jeśli zabraknie wolnych miejsc – do dyspozycji widzów są także ławki i trawa.

Perełki kina proponuje w tym sezonie widzom kino letnie na Dziedzińcu Sztuki Starego Browaru. Tegoroczne lato rozpoczęło się pokazami „Brzdąca" Charliego Chaplina i filmu „Casablanca". Pokazy cieszyły się wielkim zainteresowaniem, podobnie jak każde kolejne. Na dwieście pierwszych osób czekają krzesełka. Nie brakuje jednak i takich, którzy film oglądają na stojąco.

● Kino letnie Malta Ski:

4 sierpnia, godz. 22 – „Teoria chaosu"
5 sierpnia, godz. 22 – „W świecie kobiet"
6 sierpnia, godz. 22 – „Odbicie zła"
7 sierpnia, godz. 22 – „Trzy królestwa"
11 sierpnia, godz. 22 – „Uwikłani"
12 sierpnia, godz. 22 – „Księżna"
13 sierpnia, godz. 22 – „Granice miłości"
14 sierpnia, godz. 22 – „Zabójczy numer"
18 sierpnia, godz. 21 – „Zakochana Jane"
19 sierpnia, godz. 21 – „Hotel Ruanda"
20 sierpnia, godz. 21 – „Motyl i Skafander"
21 sierpnia, godz. 21 – „Z miłości do gwiazd"
25 sierpnia, godz. 21 – „Głosy niewinności"
26 sierpnia, godz. 21 – „Nagi instynkt 2"
27 sierpnia, godz. 21 – „Afonia i pszczoły"
28 sierpnia, godz. 21 – „Zgromadzenie"
3 września, godz. 21 – „Underworld"

● Kino pod gwiazdami w King Cross Marcelin:

29 lipca, godz. 21.30 – „Co nas kręci, co nas podnieca"
5 sierpnia, godz. 21.30 – „Hallam Foe"
12 sierpnia, godz. 21.30 – „Lwica"
19 sierpnia, godz. 21.30 – „Kwiat pustyni"
26 sierpnia, godz. 21.30 – „Once"

● Lato na Dziedzińcu Sztuki:

28 lipca, godz. 22 – „Miłość blondynki"
4 sierpnia, godz. 21.30 – „Fanny i Aleksander"
11 sierpnia, godz. 21.30 – „Dirty Dancing"
18 sierpnia, godz. 21.30 – „Bonnie & Clyde"
25 sierpnia, godz. 21.30 – „Butch Cassidy i Sundace Kid"

● Mosina - Skwer Eleganta (w razie deszczu Galeria Miejska)

6 sierpnia, godz. 21.20 - „Control"
13 sierpnia, godz. 21.20 – „The Doors"
20 sierpnia, godz. 21.20 – „The Wall"
27 sierpnia, godz. 21.20 – „Przystanek Woodstock"

● Luboń - Plac Edmunda Bojanowskiego

15 sierpnia, godz. 21.00 – „Rewers"
22 sierpnia, godz. 21.00 – „Nigdy nie mów nigdy"
29 sierpnia, godz. 21.00 – „Trick"

● Polecamy inne wydarzenia:

Lusowo - 1 sierpnia, godz. 11.45 – Lusowskie Poranki Muzyczne – koncert „OCTAVA ensemble"
Swarzędz – 22 sierpnia, godz. 14 – „Dawnych wspomnień czar" – Scena nad jeziorem. Wystąpią: Jerzy Połomski, artyści Teatru Muzycznego w Poznaniu, kapela podwórkowa.

Imprezy na których warto być

● Koncerty Farne

Fara ul. Gołębia.
W lipcu i sierpniu od poniedziałku do soboty, g. 12.15
org. Towarzystwo Przyjaciół Poznańskiej Fary, tel. 504 610 051,
Zwiedzanie fary zakamarków farnych i organów w lipcu i sierpniu w soboty, g. 13 **www.fara.archpoznan.org.pl**

● Przechadzki Traktem Królewsko - Cesarskim

Centrum Turystyki Kulturowej „TRAKT" organizuje cykl bezpłatnych wycieczek dla zainteresowanych historią wielkopolskiej stolicy
31 lipca g. 19. – Ostrów Tumski ze zwiedzaniem Bazyliki archikatedralnej Świętych Piotra i Pawła; miejsce spotkania plac przed katedrą Świętych Piotra i Pawła.
1 sierpnia g. 14. – Śródka i Komandoria ze zwiedzaniem Kościoła św. Jana Jerozolimskiego za Murami; miejsce spotkania przy kościele św. Jana Jerozolimskiego za Murami.
8 sierpnia g. 14. – Chwaliszewo i okolice ze zwiedzaniem Starej Gazowni; miejsce spotkania przy krzyżu na placu Międzymoście.
14 sierpnia g. 19. – Dzielnica Zamkowa ze zwiedzaniem Dawnego zamku cesarskiego; miejsce spotkania przed Pomnikiem Adama Mickiewicza.
15 sierpnia g. 14. – Plac Wolności i ul. Św. Marcin ze zwiedzaniem Kościoła św. Marcina; miejsce spotkania przed Muzeum Narodowym.
22 sierpnia g. 14. – ul. Półwiejska i plac Bernardyński ze zwiedzaniem Kościoła św. Franciszka Serafickiego (Bernardynów); miejsce spotkania przy pomniku Starego Marycha (ul. Półwiejska).

Święto smakoszy w Poznaniu

Już w dniach 12-15 sierpnia poznański Stary Rynek po raz kolejny stanie się kulinarnym epicentrum Polski. Na IV Ogólnopolski Dobrego Smaku zapraszają producenci regionalnych specjałów ze wszystkich zakątków Polski i wielu miejsc w Europie. Nie zabraknie muzyki, spotkań autorskich, pokazów kulinarnych, degustacji i konkursów.

Na Jarmarku Dobrego Smaku – handlowej części Festiwalu obok - piroga biłgorajskiego, wędzonych ryb z Kaszub i Mazur, tradycyjnych wędlin ze świni złotnickiej pstrej, chlebów miodów i serów ze wszystkich zakątków Polski znaleźć będzie można przetwory i produkty z Bułgarii, wędliny z Węgier, wina z Austrii, Niemiec, Włoch i Hiszpanii czy oliwę z Grecji.

Wśród stoisk ponad stu wystawców jarmarku znajdą się i takie, na których goście będą mogli zaopatrzyć się w tradycyjnie wytwarzane garnki, przybory kuchenne czy ręcznie tkane obrusy. Na wielu stoiskach gastronomicznych będzie tez można skosztować pysznych dań od tych tradycyjnie polskich po świeże ostrygi czy sushi. Na scenie Festiwalu na gości czeka szereg muzycznych i kulinarnych atrakcji.

W największym polskim turnieju trunków domowych - konkursie Polska Nalewka Roku - wystartować może każdy kto pielęgnuje w domu wielowiekową nalewkarską tradycję. W wielu domach atrakcją rodzinnych spotkań jest właśnie wiśniówka cioci Jadzi, orzechówka dziadka Jana czy cytrynówka stryja Janusza. Może to właśnie ta nasza rodzinna nalewka jest najlepsza w Polsce. Warto zgłosić ją do konkursu, w którego Kapitule zasiadali do tej pory m.in. Robert Makłowicz, Piotr Bikont, Hanna Banaszak i Stanisław Sojka. Zgłoszenia przyjmowane są do 14 sierpnia.

Więcej informacji o Ogólnopolskim Festiwalu Dobrego Smaku 2010 znaleźć można na stronie www.ofds.pl.

Fot. Organizatora

Fot. Organizatora

28 sierpnia g. 11. – Ostrów Tumski ze zwiedzaniem Bazyliki archikatedralnej Świętych Piotra i Pawła; miejsce spotkania plac przed katedrą Świętych Piotra i Pawła.
29 sierpnia g. 14. – Park Cytadela, Miejsce pamięci i dawne fortyfikacje; miejsce spotkania Przy pomniku Armii Poznań (ul. Księcia Józefa).

● Gniezno – Koronacja Królewska

31 lipca (godz. 11 – Dolina Pojednania i Plac Św. Wojciecha) – 1 sierpnia (godz. 10 – Plac Św. Wojciecha)
Najważniejszym punktem wydarzenia jest organizowana z wielkim przepychem inscenizacja Koronacji Pierwszego Króla Polski Bolesława Chrobrego. Imprezie towarzyszy Turniej Łuczniczy o Złoty Trzos Gnieźnieńskiego Grodu oraz koncerty, konkursy, zabawy plebejskie, bitwa, biesiada i pokazy rycerskie.
Informacje:
www.mok.gniezno.pl lub tel. 61 426 46 30, 61 426 46 39.

● Kórnik – Muzyka z Kórnika

1 sierpnia, Arboretum, godz. 17, Tempus Fugit
Spektakl Teatru na Fundamentach,
reż. Magdalena Płaneta
8 sierpnia, Arboretum, godz. 17, Koncert muzyki klasycznej
Bałaban Quartet.
W programie kompozycje W.A. Mozarta, J. Haydna, A. Dvoraka, K. Stamitza.
15 sierpnia, Arboretum, godz. 17,
Koncert muzyki patriotycznej, Karol Bochański tenor.
Zespół Instrumentów Dętych Blaszanych Zamku Kórnickiego Castle Brass, Koncert z okazji 90. rocznicy bitwy warszawskiej
22 sierpnia, Zamek, godz. 17, Ad Multos Annos
Koncert z okazji jubileuszu 100-lecia Teatru Wielkiego w Poznaniu Wstęp na wszystkie koncerty jest bezpłatny.
W przypadku koncertu Ad Multos Annos bezpłatne zaproszenia do do odbioru w Kórnickim Centrum Informacji.

Mammografia profilaktyczna w Wielkopolsce bez kolejki

Fot. NFZ

Chcesz skorzystać z bezpłatnego profilaktycznego badania mammograficznego? Nie musisz stać w kolejce. Wielkopolskie placówki realizujące Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi mają wolne miejsca i czekają na chętne Panie.

- Wakacje to okres urlopów. Warto go wykorzystać nie tylko na wypoczynek, ale również zadbanie o własne zdrowie – przekonuje Agnieszka Dyzmann-Sroka, Kierownik Wojewódzkiego Ośrodka Koordynującego Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi. – Program adresowany jest do kobiet w wieku 50-69 lat, które w ciągu dwóch ostatnich lat nie miały wykonywanej mammografii i nie były leczone z powodu raka piersi, co oznacza, że w tym roku z badań mammograficznych wykonywanych w ramach Programu może skorzystać ponad 220 tysięcy Wielkopolanek. Do tej pory zbadało się 55 tysięcy pań, czyli jedna czwarta grupy docelowej.

Badania profilaktyczne należą do świadczeń nielimitowanych, w związku z tym NFZ nie wprowadza żadnych ograniczeń w dostępie do nich. – Płacimy za każde badanie mammograficzne zrealizowane w ramach Programu. Nie ma więc możliwości by ze względów finansowych placówka odmówiła kobiecie wykonania badania – wyjaśnia Marta Banaszak, rzecznik prasowy WOW NFZ. – W naszym nowym planie finansowym zarezerwowaliśmy dodatkowy milion złotych na profilaktykę. Pieniądze więc są. Teraz czekamy na Wielkopolanki, które zgłoszą się na badania.

Wszystkie chętne Panie zapraszamy do skorzystania z badań w wybranym ośrodku biorącym udział w Programie - adresy zamieszczamy poniżej. Do końca sierpnia wszystkie kobiety, które wykonają badanie i zgłoszą się do Wojewódzkiego Ośrodka Koordynującego Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi (Wielkopolskie Centrum Onkologii, ul. Garbary 15 w Poznaniu, pokój D009) z hasłem „Wakacyjna mammografia" otrzymają upominek. W razie jakichkolwiek pytań można dzwonić pod nr 61-8850-915 lub odwiedzić strony internetowe www.wco.pl/wok oraz www.nfz-poznan.pl (zakładka profilaktyka). AD

W tych poradniach nie czeka się na badanie!

Placówki wykonujące mammografię w ramach Programu

POZNAŃ

● Wielkopolskie Centrum Onkologii, ul. Garbary 15	061-8850-945
● NZOZ „Diagnostyka-Largo", ul. Taczaka 10	061-6331-457
● Ośrodek Profilaktyki i Epidemiologii Nowotworów ul. Kazimierza Wielkiego 24/26	061-8501-327
● 111 Szpital Wojskowy, ul. Grunwaldzka 16/18	061-8574-048
● Szpital Kliniczny Przemienienia Pańskiego Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego ul. Łąkowa 1	061-8549-056
● Wielkopolskie Centra Medyczne Remedium os. Stefana Batorego 80D	061-8217-600 061-8217-612
● Centrum Św. Jerzego, ul. Jasielska 14	061-8442-727 061-8442-713, 061-8442-715

GNIEZNO

● Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Św. Jana 9	061-4264-461 w. 244
● NZOZ „Centrum Ochrony Zdrowia" ul. Orcholska 66	061-4286-564

KĘPNO

● SP Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Szpitalna 7	062-7827-356

KONIN

● Zakład Opieki Zdrowotnej i Medycyny Pracy „MED-ALKO" Sp. z o.o., ul. Gajowa 7	063-2407-932

KOŚCIAN

● SP Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Szpitalna 7	065-5120-855 w. 324

KROTOSZYN

● SP Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Młyńska 2	062-5880-389

LESZNO

● Leszczyńskie Centrum Medyczne „Ventriculus" ul. Słowiańska 41	065-5206-580

PLESZEW

● „Pleszewskie Centrum Medyczne" Sp. z o.o. NZZOZ ul. Poznańska 125a	062-7420-840

SŁUPCA

● Amika Konsorcjum Medyczne Sp. z o.o. ul. Warszawska 16	063-2771-777

TUREK

● Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej ul. Poduchowne 1	063-2805-587

WRZEŚNIA

● P.S. AMIKA KONSORCJUM MEDYCZNE, ul. Piastów 16	061-4377-745

Telewizja cyfrowa jest OK

Rozmowa z Violettą Józefczyk
Dyrektor Departamentu Obsługi Klienta INEA S.A

Fot. Archiwum

Coraz więcej ostatnio słychać o telewizji cyfrowej. Jakie korzyści ma widz korzystający z tego novum?
Cyfrowa jakość obrazu i dźwięku w wersji cyfrowej (Dolby Digital) pozwala na nowo odkryć znane i lubiane filmy oraz seriale. To lepszy, bardziej żywy i szczegółowy obraz oraz dźwięk. To także bogatsza oferta naprawdę atrakcyjnych programów telewizyjnych w polskich wersjach językowych, wymieniając tutaj tylko nieliczne – np. Travel Channel, National Geographic, Kuchnia.TV, a także naszych rodzimych – np. TVP Sport czy Religia.TV. Cyfrowa telewizja oferuje także ciekawe funkcje dodatkowe, takie jak napisy możliwe do włączenia w każdej chwili – przydatna opcja dla osób niedosłyszących lub uczących się języków obcych, czy elektroniczny przewodnik po programach, wyświetlający łatwe do przeczytania informacje o nadawanych programach w danej chwili i godzina po godzinie przez kolejny tydzień – zastępujący tradycyjny program telewizyjny w wersji papierowej.

Od końca lipca 2013 roku sygnał telewizyjny ma być przesyłany jedynie w technologii cyfrowej.
Data ta oznacza koniec naziemnej telewizji analogowej, czyli tej odbieranej za pośrednictwem anteny naziemnej. Jeśli Państwa Czytelnicy mają usługę telewizji od sieci kablowej – ten temat w ogóle ich nie dotyczy! Będą odbierali bez zmian takie programy telewizyjne, jakie znajdują się w wybranej przez ich ofercie – zarówno cyfrowej, jak i analogowej. Nie zmienia to faktu, że INEA już teraz jest najbardziej cyfrową siecią kablową w skali kraju wraz z największym odsetkiem abonentów telewizyjnych korzystających z tego formatu telewizji.

Czyli, jeśli widz korzysta z tzw. kablówki to za trzy lata bez problemów odbierze sygnał telewizyjny?
Oczywiście. Nasi abonenci informują nas o nazwijmy to po imieniu, zastraszaniu szczególnie starszych osób nieprawdziwymi hasłami o planowanym, bliskim pozbawieniu ich gospodarstw domowych dostępu do usługi telewizyjnej. Ich domy odwiedzają oszuści, którzy mówią: „Wasze telewizory zaraz zamilkną. Wchodzi telewizja cyfrowa. Jeśli jednak podpiszecie z nami nową umowę, wszystko będzie ok". Pod pretekstem wyłączenia sygnału nakłaniają do zawierania długoterminowych umów. Jeszcze raz powtórzę, telewizja kablowa INEA będzie docierała do gospodarstw domowych bez zmian, także po lipcu 2013.

Ale czy będą funkcjonowały po tej dacie nasze tradycyjne odbiorniki telewizyjne?
Zdecydowanie tak. Telewizję cyfrową można odbierać za pośrednictwem osobnego urządzenia nazywanego dekoderem cyfrowym. INEA udostępnia takie urządzenia w ramach abonamentu bez dodatkowych opłat. Dzięki dekoderowi odbiór telewizji cyfrowej jest możliwy nie tylko na nowych płaskich telewizorach, ale również tych kineskopowych. W INEA telewizję cyfrową wraz z 30 programami może mieć każdy mieszkający w naszym zasięgu już od 19,90 zł miesięcznie.

Rozmawiała:Anna Dolska

Ilona Długa, specjalista bankowy, PKO Bank Polski

Należymy do OFE – co możemy?

Od ponad 10 lat większość Polaków należy do Otwartych Funduszy Emerytalnych, gromadząc w ten sposób środki na emeryturę z II filaru.

Przyzwyczailiśmy się już do tego, że fundusz raz w roku przekazuje pisemną informację o środkach znajdujących się na naszym rachunku, w tym o ilości, wartości jednostki rozrachunkowej i łącznej wartości jednostek rozrachunkowych na rachunku w dniu sporządzenia informacji. Fundusz na każde nasze żądanie jest zobowiązany udzielić pisemnej informacji określającej pieniężną wartość środków zgromadzonych na rachunku. Jeśli nie otrzymujemy takiej korespondencji – należy zwrócić się do swojego funduszu i sprawdzić, czy podany adres korespondencyjny jest aktualny.

Warto wiedzieć, że członkiem otwartego funduszu emerytalnego może być także osoba bezrobotna, pobierająca zasiłek - jest ona objęta obowiązkowo ubezpieczeniami emerytalnymi i ubezpieczeniami rentowymi. Od kwoty zasiłku odprowadzana jest składka na wymienione ubezpieczenia, przez Rejonowy Urząd Pracy, która zasila konto tej osoby w funduszu.

Co w przypadku osób zatrudnionych w dwóch zakładach pracy? Mogą one być członkiem tylko jednego otwartego funduszu emerytalnego i wówczas składka z dwóch źródeł będzie odprowadzana do jednego funduszu. Po 2 latach od przystąpienia do funduszu, możemy bezpłatnie dokonać jego zmiany.

Warto więc śledzić jak radzi sobie nasz fundusz i jeśli jego wyniki są gorsze od innych, można rozważyć przeniesienie swoich pieniędzy. Podejmując decyzję o zmianie funduszu emerytalnego i przystąpieniu do innego, zobowiązani jesteśmy do zawiadomienia na piśmie o zawarciu nowej umowy, ten otwarty fundusz, do którego dotychczas były wpłacane nasze składki.

Wraz z zawiadomieniem, składamy pisemne oświadczenie woli o rozwiązaniu dotychczasowej umowy.

Każdy członek OFE może wskazać osobę uposażoną, która otrzymuje jego pieniądze na wypadek śmierci. Taka osoba wskazywana jest w umowie i otrzymuje wskazany przez członka procent pieniędzy - całość (tj. 100%) lub część (np. 50%). Nie ma znaczenia, czy osobą uposażoną jest członek rodziny czy osoba niespokrewniona. Wybór osoby uposażonej jest całkowicie dobrowolny. Nie ma też obowiązku wskazania tylko jednej osoby uposażonej. Uposażonych może być kilku - wówczas podział procentowy środków również jest dobrowolny np. przy trzech uposażonych to jednemu może przypaść 50%, drugiemu - 30%, a trzeciemu - 20%. Jeśli natomiast osoba uposażona nie jest wskazana, wtedy pieniądze zgromadzone w OFE otrzymuje najbliższa rodzina.

W każdym czasie można zmienić swoją wcześniejszą dyspozycję dotyczącą osób uposażonych, wskazując obok lub zamiast nich inne osoby, jak również oznaczając w inny sposób udział osób wskazanych w środkach. Przepisy nie przewidują natomiast możliwości wskazania osoby prawnej np. fundacji jako osoby uposażonej. Może nią być tylko osoba fizyczna.

Marek Radwański, Powiatowy Rzecznik Konsumentów wyjaśnia

Do kogo z reklamacją?

Pani Janina z Mosiny kupiła ciśnieniomierz, który okazała się niesprawny. Reklamację chciała złożyć u sprzedawcy, ten jednak odesłał ją do producenta. Czy miał do tego prawo?

Odpowiedzialnym wobec konsumenta jest sprzedawca, a nie producent, hurtownik, importer lub dealer. Sprzedawca nie może do nich odsyłać konsumenta, sam musi przyjąć reklamację.

Reklamację można składać ustnie (telefonicznie lub osobiście) albo pisemnie. Najlepszą ze względów dowodowych jest forma pisemna. Protokół reklamacyjny należy sporządzić w dwóch egzemplarzach jeden dla sprzedawcy, drugi dla konsumenta.

Sprzedawca winien rozpatrzyć reklamację niezwłocznie. Generalnie, jeśli strony nie postanowiły inaczej, ma na to nie więcej niż 14 dni kalendarzowych od dnia dostarczenia towaru lub dokonania oględzin. W razie konieczności wydania opinii, lub badania w miejscu używania towaru, reklamację należy załatwić w terminie niezbędnym do przeprowadzenia tych czynności, najpóźniej w ciągu 21 dni kalendarzowych. Szczegółowo o sposobie załatwienia reklamacji mówi rozporządzenie Rady Ministrów z 25 czerwca 2002 r., w sprawie szczegółowych warunków zawierania i wykonywania umów sprzedaży między przedsiębiorcami a konsumentami, obowiązujące od 1 lipca 2002 roku.

Drugi instrument prawny chroniący konsumenta to gwarancja jakości. Jest to pisemne zobowiązanie gwaranta do bezpłatnego usunięcia wad lub wymiany towaru na niewadliwy. Gwarantem może być zarówno producent, hurtownik, importer, dealer, jak i sprzedawca. Udzielenie gwarancji jest nieobowiązkowe. Gwarancja jakości chroni konsumenta tylko wtedy, gdy gwarant tej ochrony udzielił. Szczegółowo sposób załatwiania reklamacji oraz przysługujące uprawnienia określa karta gwarancyjna. Jeśli karta nie określa innego terminu, gwarancja trwa 1 rok.

Od 1996 roku konsument ma prawo wyboru między realizacją uprawnień z rękojmi i gwarancji. Z uprawnień tych można korzystać jednocześnie, ale nie łącznie, np. jeśli konsument naprawia telewizor w ramach gwarancji, to w stosunku do tej samej wady nie będzie mógł korzystać z rękojmi, ale do każdej innej wady tak.

Adres:

- **Powiatowy Rzecznik Konsumentów w Poznaniu**

ul. Słowackiego 8, 60 - 823 Poznań, IV piętro, pok. 409.
Tel.: (61) 8418 830, (61) 8418 831, fax.: (61) 8480 556
marek.radwanski@powiat.poznan.pl

Baran
21 III – 20 IV

Kontakty z otoczeniem przyniosą pełno pozytywnych emocji. Jesteś ludziom potrzebny, a oni potrzebni są Tobie. Nie potrafisz w samotności ani cieszyć się ani płakać. Dlatego na pewno ucieszysz się z niespodziewanej wizyty znajomych.

Byk
21 IV – 21 V

Podczas jakiejś dużej imprezy zaskoczysz swoim zachowaniem najbliższych przyjaciół. Co prawda oni też będą wyluzowani, ale Ty pokażesz, że można dosłownie balansować na granicy dobrej zabawy i dobrego smaku. Humor na pewno nie opuści Cię przez wiele dni.

Bliźnięta
22 V – 20 VI

To nie jest pora na odnoszenie sukcesów kosztem innych, z którymi los zetknął Cię już lata temu. Musisz wziąć się porządnie do pracy. Wtedy na pewno będą efekty, i to efekty uczciwe. Kiedyś walczyłeś o pieniądze, awans, teraz o fajną rzecz dla wszystkich znajomych.

Rak
21 VI – 22 VII

Jeśli wybierasz się na urlop to możesz być pewien, że z dala od codziennych problemów przyjdzie Ci do głowy co najmniej kilka wspaniałych, niepowtarzalnych pomysłów. Chyba nadszedł czas, by nieco zaszaleć. Jeśli zostajesz w pracy – nie przemęczaj się. Nie ma po co.

Lew
23 VII – 22 VIII

Powinieneś załatwić coś ważnego. Pamiętaj, by do urzędu wziąć ze sobą wszystkie niezbędne dokumenty. W ciagu kilku dni otrzymasz przesyłkę, na której bardzo Ci zależy. Nie próbuj łagodzić żadnych sporów, a już na pewno nie tych rodzinnych. Takie „pranie“ jest potrzebne.

Panna
23 VIII – 22 IX

Możesz komuś trochę namieszać w sprawach kariery. Nie wszystko co wydawało się do tej pory białe, białym pozostało. Ale wiesz to tylko Ty. Albo zdecydujesz,że wchodzisz w układ i nikomu nic nie mówisz, albo ryzykujesz pozycję w towarzystwie. Łatwo nie będzie.

Waga
23 IX – 23 X

Jeśli jesteś osobą samotną to na pewno w najbliższych dniach poznasz kilka nowych osób. Jest też wśród nich ktoś, kto będzie nad Tobą rozkładał swoisty parasol bezpieczeństwa. Nie daj się zwieść słodkim słówkom. Stąpaj twardo po ziemi, jak do tej pory. Na miłość przyjdzie czas.

Skorpion
24 X – 21 XI

Oceń swoje potrzeby. Chyba na wiele Cię jeszcze stać, choć wydawać by się mogło, że w portfelu raczej pusto. Pamiętaj, że prawdziwej biedy jeszcze nie poznałeś, ale jeśli raz wpadniesz w jej sidła…. Najbliższe tygodnie nie będą łatwe. Ale miną szybko i wróci spokój.

Strzelec
22 XI – 21 XII

Masz ochotę na romans. Ktoś wyraźnie kokietuje Cię od dłuższego czasu, a Ty nie pozostajesz dłużny. Jeśli oboje jesteście wolni warto spróbować. Czasem tak bywa, że nawet flirt przeradza się w potężne uczucie miłosne. Pamiętaj jednak, by zasięgnąć języka w towarzystwie.

Koziorożec
22 XII – 19 I

W uczuciach raczej stagnacja, choć nie można tego powiedzieć o Twoim partnerze. On zawsze jest pełen miłości, szacunku i zrozumienia dla Ciebie. Być może to właśnie doprowadziło do znudzenia z Twojej strony? Wkrótce będziesz szaleć, tańczyć, śpiewać, aż zatęsknisz za spokojem.

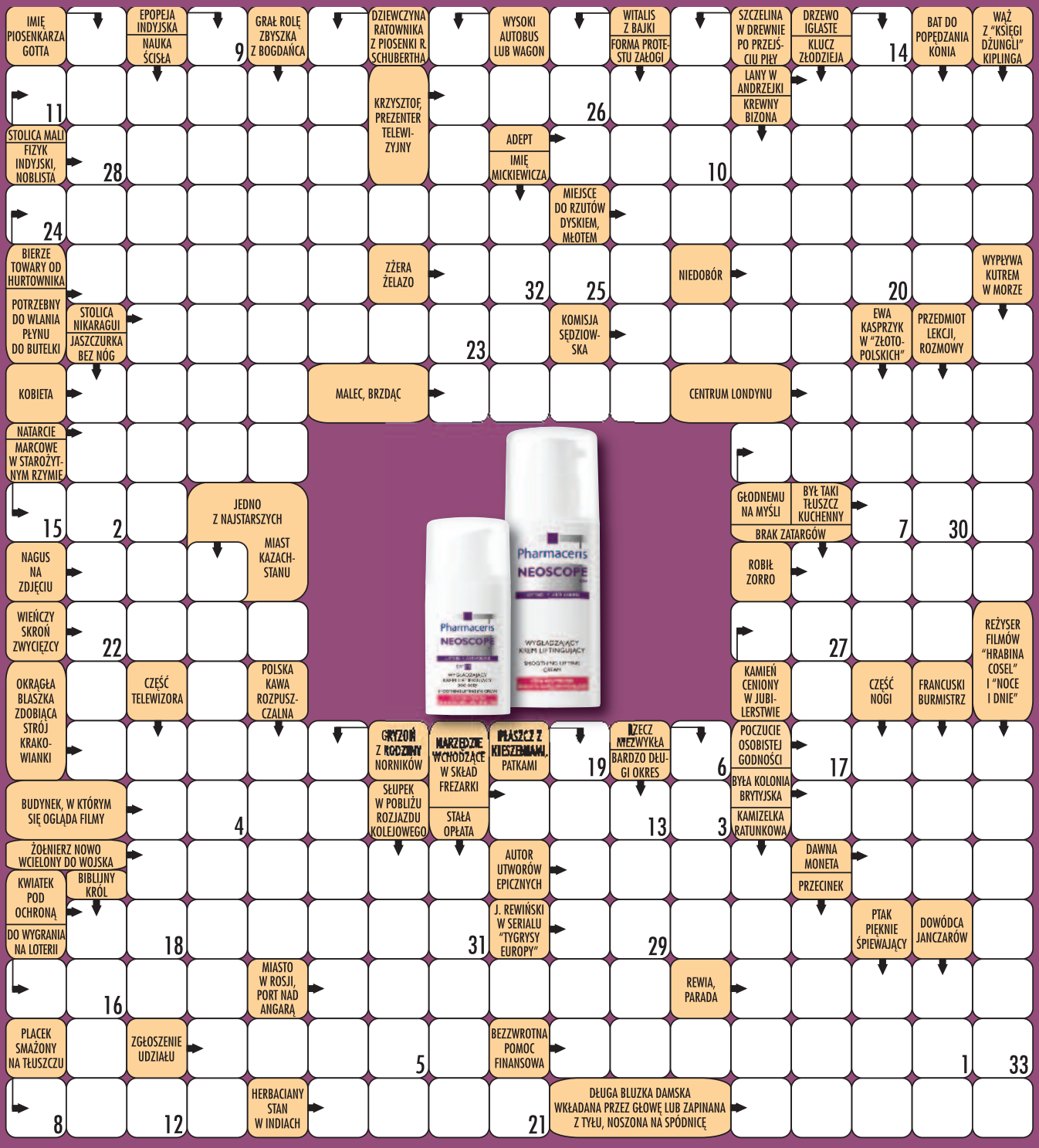
Wodnik
20 I – 18 II

Nadzwyczajne okażą się efekty Twojego poświęcenia dla kariery. Postaraj się, by nikt nie zdołał Cię wyprzedzić. Już wkrótce zrozumiesz, że warto było nieco pocierpieć. Nie przejmuj się tym, co mówią inni. To tylko zazdrość.W sprawach uczuć nic nowego, żadnych problemów.

Ryby
19 II – 20 III

Ktoś będzie wyjątkowo zaskoczony twoim zachowaniem. Możesz być pewien, że konsekwencje będą żałosne. Postaraj się nie zwlekać dłużej ze spłatą rachunków. Nie wybieraj jeszcze oferty wakacyjnej, bo ceny spadną pod koniec lata. Na razie musi wystarczyć Ci to, co masz.

RELAKS - KRZYŻÓWKA DO KAWY



Rozwiązanie krzyżówki prosimy nadsyłać na adres wydawnictwa : **PRESSMA, ul. Wybickiego 3/7, 61-529 Poznań** z dopiskiem **„Krzyżówka do kawy”** lub drogą mailową: **my50plus@gmail.com**. Na rozwiązania czekamy do 10 sierpnia. Wśród autorów prawidłowych odpowiedzi wylosujemy 5 zestawów produktów NEOSCOPE firmy Eris do cery naczynowej przeznaczone dla osób powyżej 40 roku życia. Nazwisko laureatów opublikujemy w kolejnym wydaniu „My50+”. **Zapraszamy do zabawy! Zestawy dermokosmetyków ufundowane przez Aptekę Galenica za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki nr 4 otrzymują: Janina Antonina Mielcarzewicz, Lila Kubala oraz Helena Rozenek.. Nagrody prześlemy pocztą. Gratulujemy!**