



my60+

ISSN 2081-1675

Magazyn bezpłatny

Rok 2023 Nr 2(64)

Magazyn mieszkańców Wielkopolski w najlepszym wieku

Sezon działkowy czas zacząć



- Co wrzucić na grill?
- Grillujemy bezpiecznie i zgodnie z przepisami
- Jak słońce nam pomaga, a jak szkodzi
- Przydomowy ogródek na balkonie

Zapraszamy na naszą stronę www.my60plus.pl

KONCENTRATORY TLENU

TANI I PROSTY
WYNAJEM
NA TERENIE
CAŁEJ POLSKI

NOVENTO



Tylko 149 zł na miesiąc

- ✓ Bez dodatkowych opłat za dostawę i akcesoria
- ✓ Bez kaucji
- ✓ Dostawa w ciągu 24h

Zadzwoń!

531 419 147 • 731 932 633

lub napisz:

zamowienia@novento.pl



Drodzy Czytelnicy

Jest taka strona *tasteatlas.com*, na której opisywane są dania narodowe z całego świata oraz publikowane rankingi najlepszych i najgorszych potraw. W tym rankingu najgorszą zupą świata jest nasza polska. Pierwsze skojarzenie? Flaki! – odpowiada większość zapytanych. Już z powodu samej nazwy. Otóż nie. Flaki znajdują się poza podium, na piątej pozycji. Według internautów najgorszą z wszystkich zup jest czernina. W sumie trudno się dziwić, skoro wśród samych Polaków nie cieszy się specjalnym wzięciem. A dla przeciwwagi jaka zupa jest najlepsza? Ramen, czyli japoński bulion z dodatkami. Honor naszych potraw w kategorii ciast ratuje sernik, który nie ma sobie równych wśród innych serowych wypieków na świecie. Zajmuje jednak drugie miejsce po brazylijskim *Pave*, a przed rosyjskim miodownikiem. W pierwszej dziesiątce uplasował się jeszcze nasz marcinek (9 pozycja).

Co dziwne w rankingach najlepszych potraw nie ma francuskich przedstawicieli, czyli kuchni uważanej za najlepszą i najwykwintniejszą. Mówi się, że są dwie najlepsze kuchnie na świecie: francuska wywodząca się z bogactwa i chińska stworzona z biedy. Prawda jest taka, że moda nie omija także jedzenia i to w skali świata. Moda na japońskie sushi, amerykańskie burgery, czy włoską pizzę. Pochwały godny jest jednak trend powrotu do narodowych potraw i traktowania ich jako dziedzictwa narodowego. Bo nic tak wiele nie powie nam o narodzie jak jego potrawy. Jedzenie jest lekiem, jednoczy ludzi, sprawia przyjemność. Mówią, że jesteś tym, co jesz. Nie oznacza to jednak, że napychając się ciastkami jesteś miłym słodziakiem, bo to raczej nie wyjdzie ci na zdrowie (Tato to do Ciebie!).

Oficjalnie otwierając tematem przewodnim wydania sezon działkowy, zachęcamy Was do skorzystania z naszych przepisów na pyszne i zdrowe dania z grilla oraz zamieszczamy garść porad zarówno tych dotyczących zdrowia, jak i bezpieczeństwa. Mamy też nadzieję, że bohaterowie majowego wydania *My60+* będą dla Was inspiracją.

Anna Dolska z Zespołem

SPIS TREŚCI:

| | |
|--|---------|
| Srebrny Fyrtel – podziel się pasją | str. 4 |
| Najważniejsze to iść przez życie z uśmiechem | str. 5 |
| Jak sobie pościelisz, tak się wyśpisz | str. 6 |
| Źle odżywiony jak senior | str. 8 |
| Dlaczego słyszę, ale nie rozumiem? | str. 9 |
| Wiosenne porządki w domu rozpocznij od... apteczki | str. 10 |
| Dni Świadomości Niewydolności Serca | str. 11 |
| Co wrzucić na ruszt? | str. 12 |
| Grillujmy bezpiecznie i zgodnie z przepisami | str. 13 |
| Jak słońce nam pomaga, a jak szkodzi? | str. 14 |
| Przydomowy ogródek na balkonie | str. 16 |
| Moje piękne chwile – cieszymy się życiem | str. 17 |
| Bezpieczeństwo przeciwpożarowe w domu | str. 18 |
| „Enea dla pokoleń” na Forum Seniora w Zielonej Górze | str. 19 |
| Dotyk słowa – wieczór autorski | str. 20 |
| Radość i piękno w kwiatnych kompozycjach | str. 21 |
| My i rozrywka | str. 22 |

TU NAS ZNAJDZIECIE:

Poznań

- + Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, Poznań
- + Centrum Informacji Kulturalnej ul. Ratajczaka 44, Poznań
- + Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu, ul. Prusa 3, Poznań
- + Biblioteka Raczyńskich, pl. Wolności 19 i Filie

- + ODK Krag, ul. Dmowskiego, Poznań
- + Apteki przy ulicy Słowiańskiej, Poznań
- + Zespół Specjalistycznych Gabinetów Lekarskich, ul. Słowackiego 8, Poznań
- + Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych ul. Kutrzeby, Poznań
- + ODK Raszyn, ul. Rynarzewska, Poznań
- + Dom Pomocy Społecznej Ugory, Poznań

- + Biblioteka Miejska w Luboniu
- + Biblioteka Miejska w Dopiewie
- + Kluby Seniora
- + Uniwersytety Trzeciego Wieku
- Kalisz**
- + DPS w Kaliszu
- + Książnica Pedagogiczna im. A. Parczewskiego

Srebrny Fyrtel

– podziel się pasją

Okazuje się, że matki mogą być dwie i że najpierw trzeba dziecko wychować, a potem je urodzić. Brzmi przewrotnie? A jednak! Ma to sens w Srebrnym Fyrtlu – Senioralnym Miejscu Współpracy, którego działalność została uroczystie zainaugurowana 10 maja w Poznaniu.

- Siedzieliśmy z Anią Biedakową w restauracji, w której było bardzo głośno, byliśmy już na emeryturze – opowiadała na otwarciu Joanna Ciechanowska-Barnuś z MRS w Poznaniu. – Stwierdziłyśmy wówczas, że potrzebujemy własnego miejsca. Głowy pełne pomysłów, a nie mamy się gdzie podziąć. Wtedy narodził się pomysł miejsca, do którego mogą zgłosić się seniorzy przechodzący na emeryturę, chcący dzielić się z innymi swoją bogatą wiedzą i doświadczeniem.

Od teraz takim miejscem jest Srebrny Fyrtel.

- Można więc powiedzieć, że ta inicjatywa ma dwie matki – dodała radna. – Ludzie dzielą się na biorców i dawców. Przez naszą działalność chcemy seniorów wypchnąć ze ścieżki biorców na ścieżkę dawców. To tak jak najpierw wychować dziecko, a potem je urodzić.

Jak podkreślił w swoim wystąpieniu Antoni Szczuciński, przewodniczący MRS w Poznaniu, na razie oddalona została w czasie – głównie z powodu braku środków – realizacja projektu Centrum Kultury Senioralnej przy ul. Wielkiej.



Anna Biedakowa i Joanna Ciechanowska-Barnuś

Srebrny Fyrtel w jakimś sensie jest namiastką i początkiem tych działań.

To miejsce, w którym seniorzy mogą realizować własne inicjatywy. Na razie spotkania zostały zaplanowane na maj i czerwiec – w każdą środę o godz. 10, 13 i 16. Lokal przy ul. Głogowskiej 35 udostępnił Przystanek Pireus.

- Zaczynamy od małego, ale liczymy, że projekt będzie się rozrastał na inne części miasta – podkreślał na otwarciu Jędrzej Solarski, wiceprezydent Poznania.

Srebrny Fyrtel jest realizowany wspólnie przez Miejską Radę Seniorów w Poznaniu oraz Centrum Inicjatyw Senioralnych ze środków budżetowych miasta. Udział w spotkaniach jest bezpłatny. Swoje inicjatywy, z którymi seniorzy chcieliby podzielić się z innymi starszakiemi można zgłaszać pod nr tel. 61 842 35 09 w godz. 8-16. **AD**

Fot. W. Biedak

Reklama



BIURO@OCHTRAVEL.PL

+48 605 369 681

WWW.OCHTRAVEL.PL

Najważniejsze to iść przez życie z uśmiechem

Panią Stefanią Zawacką z d. Sikorską spotkaliśmy podczas Forum Seniora w Zielonej Górze. Zauroczyła nas dobrym humorem i uśmiechem, zachwyciła swoją historią, która ma już 96 lat, bo tyle liczy sobie pani Stefania. Zresztą uśmiech dla innych, jak twierdzi nasza bohaterka, jest jedną z najważniejszych rzeczy w życiu.

Pani Stefania urodziła się w marcu 1927 roku w powiecie poznańskim. Potem jej rodzina została przesiedlona na Zamojszczyznę. Po wielkim pożarze w Zwierzyńcu, gdzie mieszkała do lipca 1945 roku wyjechała na zachód, by osiaść w Zielonej Górze. Już od sierpnia podjęła pracę w Spółdzielni Rolniczo-Handlowej.

- Poszłam do pracy, by móc uczyć się wieczorowo. Tak też zdałam maturę – mówi pani Stefania. Potem pracowała w Urzędzie Likwidacyjnym, którego rzeczoznawcy wyceniali mienie niemieckie pozostawione w domach zajmowanych przez Polaków przyjeżdżających do Zielonej Góry.

- Na podstawie ich wycen wystawiałam rachunki. Wtedy też wyszłam za mąż – opowiada pani Stefania. Zmieniła pracę i do 1952 roku pracowała w Narodowym Banku Polskim. Kiedy na świecie pojawiły się dzieci, zajęła się domem. Jej mąż Henryk był wówczas dyrektorem Centrali Zaopatrzenia Lecznictwa.

- To był wspaniały człowiek. Jako że moi rodzice dość szybko zmarli, mówił do mnie, że skoro jestem sierotą, to on musi się mną opiekować. Czuję, że wciąż jest ze mną i nade mną czuwa – mówi pani Stefania. Po jego śmierci spędziła rok w Nowym Jorku, dokąd zabrał ją pracujący tam syn. Wróciła zawiedziona, z mieszanymi uczuciami.

- Myślałam, że oto jadę do najbogatszego, najwspanialszego kraju na świecie, bo tak wtedy w Polsce myśleliśmy o Ameryce, a spotkałam tam biedę, ludzi żebrzących i śpiących na ulicy, którzy nie garnęli się do jakiegokolwiek pracy. Trudno mi było to zrozumieć – wspomina seniorka. Z przyjemnością wróciła do swej ukochanej Zielonej Góry.

Jest ostatnią żyjącą członkinią zarządu Stowarzyszenia Pionierów Zielonej Góry. Przez ponad 23 lata aktywnie działała w Uniwersytecie III Wieku, prowadząc zajęcia brzydzowe.



- Dziś gram w komputerze z całym światem! Gazety i informacje też czytam w Internecie, ale lubię także poczytać tradycyjne książki – najbardziej biograficzne i historyczne – podkreśla pani Stefania. Jak nam przyznała, sama się dziwi, że mimo wieku, cukrzycy i choroby serca (od 10 lat ma stymulator), jest w tak dobrej kondycji.

- Nigdy się nie objadałam, nie piłam alkoholu, nie paliłam papierosów, ale też nie uprawiałam żadnych sportów – przyznaje. – Według mnie po prostu trzeba cieszyć się życiem, kochać ludzi i się do nich uśmiechać.

Uśmiechajmy się więc do siebie i cieszymy każdą chwilą, a może i nam dane będzie dożyć tak pięknego wieku!

Tekst i zdjęcie: Beata Marcińczyk-Klimczak

Jak sobie pościelisz, tak się wyśpisz

Czy wiecie, jakie w Poznaniu mamy skarby? Te skarby to ludzie i ich dobra praca. Tak jak w maglu przy ul. Małeckiego, który prowadzi pani Asia. To wyjątkowe miejsce, bo poznaniacy przynoszą właśnie tutaj obrusy czy pościelę do wyprasowania już od lat 60. zeszłego wieku.

Łazarz to fyrtel, gdzie przeszłość to jest zarazem codzienność. I tych lokalnych korzeni coraz częściej szukają mieszkańcy. Może dlatego drzwi do niewielkiego zakładu pani Asi od 1982 r. są zawsze otwarte. A każdy, kto zajrzy i zejdzie po kilku starych, urokliwych stopniach, zobaczy panią Asię przy niewielkim biurku, albo przy ogromnej maglownicy, która zajmuje niemal cały lokal. Czasem wspomaga ją mąż, bo samo uruchomienie tego olbrzyma zajmuje czas, a co dopiero dbanie o niego. A jest to ta sama maglownica, przy której pani Asia zaczęła pracę ponad cztery dekady temu.

- Mąż ją czasem pogłaska, mówi do niej czule, bo takie stare rzeczy mają duszę. A bez serc, bez ducha to szkieletów ludy [red. „Oda do młodości”, A. Mickiewicz] - śmieje się właścicielka. - No, ale maglownica cały czas działa bez zarzutu.

Ale może właśnie gdzie jest serce, tam prawdziwa młodość. To nie metryka, ale duch, autentyzm i zapał? Panią Asię zna chyba każdy z fyrtla i ona zna każdego. Jest zawsze serdeczna i uśmiechnięta. A gdyby nie koleje losu, dziś zapewne dbałaby o komfort braci mniejszych. Bo od dziecka marzyła o tym, żeby zostać weterynarzem, ale - jak wspomina - po zdanej maturze rodzice bali się puścić ją w świat, żeby kształciła się z dala od domu, który musiałaby na kilka lat zamienić na internat.

Pracowała w gastronomii jako zastępca kierownika, ale jak sama przyznaje - pracy nie lubiła, bo za dużo było papierkowej roboty. I kiedy usłyszała, że poprzednia właścicielka magla z Małeckiego zamierza rezygnować, bez wahania podjęła się nowego wyzwania. A łazarski magiel



przy ul. Małeckiego działał aż od lat 60. ubiegłego wieku! To był magiel, który obecna właścicielka znała od dziecka. Zawsze w tym samym miejscu.

Nic dziwnego, bo choć czasy się zmieniają, bez magla ani rusz. Kiedyś obrusy, zasłony czy pościelę wykonane były z naturalnych tkanin, od wieków prane w rzekach i potokach. Ludzie chcieli tę niezbyt przyjemną pracę sobie uprościć i tak oto wynaleziono maglownicę. Ponoć najstarszy egzemplarz to norweski, który pochodzi z 1444 roku. Badacze tematu odkryli także, że słowo „maglownica” pojawiło się w literaturze niewiele ponad wiek później. Ręczne urządzenia były też znane wśród Słowian, w tym w Polsce, Czechach, Słowacji czy na Rusi. Dawniej też, jak kawaler chciał liczyć na przychylność wybranki serca i ożenek, w dobrym tonie było podarować jej właśnie maglownicę.

Historia łazarskiego magla to zaledwie malutki fragment dziejów samego urządzenia, ale w mieście to coś ważnego, bo firm, które działają tak długo i są cenione przez mieszkańców nie jest wiele, a to przecież jest tak naprawdę niezbędny składnik sukcesu. Łazarski magiel





jest nadal potrzebny, bo chyba każdy zna powiedzenie „jak sobie pościelisz, tak się wyśpisz”, a w dobrze wymaglowanej pościeli nie tylko śpi się smacznie, ale i zdrowo. Zwłaszcza teraz, kiedy schnące na zewnątrz pranie pachnie wiosną i latem. Dzisiaj już zapewne mało kto gotuje pościel, a zarazki giną dopiero w wysokich temperaturach. I wtedy magiel nie ma sobie równych.

Do pani Asi zagląda coraz więcej młodych osób, zwłaszcza tych, które kupują bawełniane pościelę czy prześcieradła i chcą, żeby tkaniny były dobrze uprasowane. Klienci potrafią przyjeżdżać z innych części miasta. Taki magiel to też pomoc dla restauratorów – idealnie wyprasowany obrus to wizytówka każdej restauracji.

Pani Asia nigdy nie żałowała swojej decyzji o porzuceniu dawnej profesji, choć obecna praca do lekkich nie należy, zwłaszcza latem, kiedy

wysokie temperatury dają się we znaki. Ale ona lubi swoją pracę. I kiedy czasem opiera się o wystuzoną maglownicę, to spogląda na ścianę, gdzie wiszą rysunki jej największego szczęścia - dwójki wnucząt. Oboje często zaglądają do babci. I tak magiel tatarski będzie pamiętało kolejne pokolenie.

- Wnuczka nawet próbuje kropić prześcieradła - śmieje się pani Asia.

Na jednym z rysunków jest rodzina, a na drugim dom. To niezmiernie ujmujące, gdyż kiedy ktoś z całą pasją i sercem prowadzi firmę, to staje się ona jego drugim domem. I może w tym tkwi wielka tajemnica maleńkiego magla z ul. Mateckiego, którego czas nawet nie drasnął...

Tekst i zdjęcia Elżbieta Sobańska

Reklama

TERMY60+ MALTAŃSKIE



dla **SENIORA** +30 min **GRATIS!**

**AQUAPARK
I BASENY SPORTOWE**

9:00 - 12:00

ŚWIAT SAUN

12:00 - 15:00

- sauny suche
- łaźnie parowe
- tężnia solna
- hydromasaże
- pływanie rekreacyjne
- uzdrowskie wody geotermalne

**UZDROWISKOWY KLIMAT
w POZNANIU.**



**TERMY
MALTAŃSKIE
POZNAŃ**

INFORMACJE: **459 595 590**
WWW.TERMYMALTANSKIE.COM.PL / DLA SENIORA

Regulamin promocji dostępny na stronie www.termymaltanskie.com.pl

Źle odżywiony jak senior

Jak odżywiają się seniorzy? Jakie mają przekonania dotyczące zdrowotnych aspektów jedzenia. Przekrojowe badanie ankietowe „Zwyczaje i przekonania żywieniowe Polaków” przeprowadzone na zlecenie Centrum Medycznego Damiana przynosi wiele zaskakujących odpowiedzi.

Atę są dość optymistyczne. Tylko 25% badanych deklaruje, że nie wyobraża sobie posiłku bez mięsa. Bardzo pozytywnie wygląda też stosunek badanych do ciepłych, świeżych posiłków. Aż trzech na czterech respondentów spożywa przynajmniej jeden taki posiłek codziennie. Tylko 23% osób biorących udział w badaniu uważa, że spożywa zbyt kaloryczne posiłki. Niespełna połowa (46%) nie dostrzega tego problemu.

- Z moich obserwacji wynika, że pacjenci jednak zazwyczaj się przejadają. Nie są świadomi, że przekąski również wliczają się do posiłków i do bilansu kalorycznego – wskazuje dietetyk Celina Całka-Kinicka z Centrum Medycznego Damiana. – Co jednak istotniejsze, jedynie niespełna 40% badanych uważa, że odżywia się zdrowo i przywiązuje wagę do zdrowego odżywiania. Myślę, że to bardzo mało.



Wiele uwagi w badaniu poświęcono nawykom i przekonaniom dotyczącym odżywiania seniorów, jak również psychologicznym aspektom jedzenia. Należy podkreślić tu wysoką świadomość respondentów – przynajmniej w teorii. Ponad 60% z nich uważa, że osobom starszym i schorowanym zdrowa dieta może pomóc, dlatego zdecydowanie powinni o nią dbać. 72% badanych sądzi, że odpowiednie żywienie może poprawić zdrowie i jakość życia osób starszych. Taki sam odsetek uważa, że wraz z wiekiem dieta staje się wręcz coraz istotniejsza. Odpowiedzi te korelują zwłaszcza z płcią, wykształceniem i wiekiem. Twierdzi tak 78% kobiet, 77% osób w wieku powyżej 55 lat i 75% osób z wyższym wykształceniem. Problem pojawia się, gdy przechodzimy do szczegółów.

- Z jednej strony istnieje duża świadomość wśród seniorów, że prawidłowe żywienie jest potrzebne do utrzymania stanu zdrowia i pomaga w leczeniu. Z drugiej strony - nie ma chęci do zmiany tych nawyków. Aż połowa badanych uważa, że lepiej nie zmieniać nawyków żywieniowych na starość. Z mojego doświadczenia wynika, że większość pacjentów rzeczywiście nie chce tu zmian, bo aktualny sposób żywienia jest u nich głęboko zakorzeniony – mówi dietetyk Celina Całka-Kinicka z Centrum Medycznego Damiana. – Co możemy z tym zrobić? Edukować, edukować, edukować. Na każdym etapie życia potrzebujemy innej diety i nieco innych składników żywieniowych. Inną dietę ma niemowlę, inną kilkule-

nie dziecko, inną nastolatek, i z tym przecież nie dyskutujemy. Tak samo powinniśmy pamiętać, że w kolejnych dekadach życia również należy dostosować odżywianie do aktualnych potrzeb organizmu. Wraz z wiekiem zapotrzebowanie kaloryczne spada, ale ludzie jedzą tyle samo co dawniej. Kobieta powyżej 65. roku życia powinna spożywać średnio 1750 kcal dziennie, mężczyzna – 1950. Przejadanie się prowadzi do nadwagi i przeciążenia systemu trawiennego.

Problemem jest również niewiedza, jak powinno wyglądać prawidłowe żywienie – szczególnie w przypadku osób starszych. W badaniu widoczna jest rozbieżność deklaracji z tym, jakie problemy zauważają dietetycy w swoich gabinetach. Prawidłowa dieta seniorów jest problematyczna, gdyż są oni z uwagi na wiek i częste występowanie chorób szczególnie narażeni na niedobory różnych pierwiastków. Bardzo częstym problemem jest niedostateczne nawodnienie organizmu. Osoby starsze mają niższą zawartość wody w organizmie, co oznacza, że nawet niewielka jej utrata ma poważniejsze skutki niż w przypadku osób młodych. Wraz z upływem lat, całkowita ilość wody w organizmie zmniejsza się o ok. 15%, co odpowiada sześciu litrom w okresie od 20. do 80. roku życia. Dodatkowo, osoby starsze nie odczuwają pragnienia tak silnie jak to ma miejsce w młodszym wieku, co powoduje, że zwykle piją mniej.

Innym częstym problemem osób starszych jest wielochorobowość i konieczność przyjmowania wielu leków. Leki mogą powodować słabsze wchłanianie składników pokarmowych, osłabiać apetyt, zmieniać lub osłabiać odczuwanie smaków, a nawet powodować takie dolegliwości jak mdłości czy zaparcia. Wśród seniorów często występują nadciśnienie, miażdżyca, wysoki poziom cholesterolu, cukrzyca typu 2. We wszystkich tych chorobach odpowiednia dieta jest szczególnie istotna.

- Seniorom z pewnością można rekomendować dietę lekkostrawną, która stanowi odciążenie dla układu trawiennego – tłumaczy Celina Całka-Kinicka. – Należy przy tym pamiętać o odpowiedniej kaloryczności posiłków, ale i ich zbilansowaniu, bo równie ważne jest uwzględnienie w diecie błonnika, co w przypadku diety lekkostrawnej nastręcza pewnych trudności. Z pewnością wizyta u dietetyka będzie dobrą decyzją. Kolejnym bowiem problemem typowym dla diety starszych osób jest monotonia posiłków, powtarzalność i mała różnorodność składników. Często osoby starsze nie przykładają odpowiedniej wagi do diety, bo nie chce im się gotować i planować jadłospisów.

Dlaczego słyszę, ale nie rozumiem?

Będąc audiofonologiem i protetykiem słuchu zauważyłem, że jest to najczęściej zadawane pytanie przez osoby zgłaszające się na badanie słuchu. Czym jest to spowodowane i dlaczego tak się dzieje?

Narząd słuchu odpowiada za przetwarzanie dźwięków, które docierają do mózgu i tam powstaje wrażenie słuchowe (słyszenie). To właśnie mózg jest organem plastycznym i przyzwyczajają nas do stopniowej utraty słuchu, przez co ciężko zauważyć pojawiające się problemy.

Ubytek słuchu nie powoduje jedynie słyszenia całego świata ciszej. Zakres słyszanych dźwięków jest szeroki i czasami osłabienie tylko kilku z nich może prowadzić do problemów ze zrozumieniem mowy.

Skąd mam wiedzieć czy problemy ze słuchem dotyczą mnie?

Jako specjalista przygotowałem dla Ciebie kilka pytań, które będą przydatne w zrozumieniu problemu.

1. Często prosisz rozmówcę o powtórzenie zdania?
2. Inni zwracają uwagę na zbyt głośne oglądanie telewizji, słuchanie radia lub muzyki?
3. Nie masz świadomości, że mówisz głośno i dowiadujesz się tego od innych?
4. Masz wrażenie, że inne osoby mówią niewyraźnie i przez to nie rozumiesz słów?
5. Rozmowa w grupie wymaga od Ciebie więcej uwagi i koncentracji?

Wyżej wymienione pytania są czynnikami społecznymi. Teraz przejdę do pytań natury medycznej.

1. Chorujesz na cukrzycę, masz problemy z sercem lub tarczycą?
2. Przyjmujesz leki na powyższe choroby?
3. Przeszedłeś ostatnio zakażenia wirusowe lub bakteryjne?
4. Słyszysz szumy, piski czy pulsowanie w głowie lub/i uszach?

Środowisko w którym żyjemy również nie jest obojętne dla naszego słuchu. Przejdziemy teraz do niego.

1. W twojej pracy występował/występuje duży hałas?
2. Byłeś/jesteś narażony na długotrwałe przebywanie w głośnym otoczeniu?
3. Doświadczyłeś nagłego i bardzo głośnego hałasu? (wystrzał, huk)

Wystarczy jedynie kilka twierdzących odpowiedzi, żeby podjąć pierwsze kroki ku lepszemu słyszeniu.

Co dalej? Gdzie mogę znaleźć pomoc?

Jesteśmy ludźmi zawodowo zajmującymi się problemami ze słuchem i chcemy rozwiązać Twoje wątpliwości oraz udzielić pomocy.

Od czego zaczniemy?

Zanim przejdziemy do badania przeprowadzimy z Tobą szczegółowy wywiad i będziemy bliżsi zrozumienia natury twojego problemu. Następnym etapem jest otoskopowa ocena uszu i kanału słuchowego. Zapalenie ucha, nadmiar woskowiny czy inne problemy również wpływają na poziom słyszenia. Przy braku przeciwwskazań zaczniemy badania słuchu.

Pierwszym z nich jest audiometria tonalna. Najprościej mówiąc oceniamy minimalny poziom słyszenia tonów w zakresie różnych częstotliwości.

Badaniu podlegać będzie droga słyszenia powietrzna (uszy) oraz kostna (przewodzenie dźwięku po kości czaszki).

Następnym badaniem jest audiometria mowy. Dzięki niemu ocenimy twoją zrozumiałość mowy. Komplet tych badań pomoże nam zrozumieć temat artykułu: „Dlaczego słyszę, ale nie rozumiem?”

Czy istnieje rozwiązanie na problemy wynikające z niedosłuchu?

W obecnych czasach rozwiązaniem są aparaty słuchowe dobierane przez specjalistę. Wszyscy jesteśmy inni, a co za tym idzie nasz słuch i jego funkcjonowanie jest indywidualne. Taki również jest aparat słuchowy, stworzony i działający w rytmie twojego życia.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) co trzeci Polak ma problemy ze słuchem. W Polsce zaburzenia słuchu ma około 20% dzieci i młodzieży szkolnej, a także 75% seniorów. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), do 2050 r. prawie 2,5 miliarda ludzi - czyli 1 na 4 osoby - będzie żyć z pewnym stopniem ubytku słuchu.

Oceniono, że średni czas między wystąpieniem ubytkiem słuchu a uzyskaniem pomocy wynosi od 5 do 7 lat.

Nie zwlekaj i umów się na badanie już dziś.

Zapraszamy do naszego oddziału w Poznaniu Os. Rzeczypospolitej 1/U01, nr tel. 570 580 040.

Kacper Olekszyk
Protetyk słuchu, audiofonolog

a.d.audio PARTNERS CENTRUM APARATÓW SŁUCHOWYCH ZŁ 570 580 040

ZAPRASZAMY NA BADANIE SŁUCHU

KONSULTACJE:

- PROTETYCZNE
- LARYNGOLOCZINE (po umówieniu terminu)
- SERWIS APARATÓW SŁUCHOWYCH

GABINET BADAŃ SŁUCHU Osiedle Rzeczypospolitej 1

REJESTRACJA TELEFONICZNA 570 580 040

Wiosenne porządki w domu rozpocznij od... apteczki

Wiosna to idealny moment na porządki nie tylko w domu czy ogrodzie, ale także w domowej apteczce. Właściwe przechowywanie leków, sprawdzenie terminów przydatności czy uzupełnienie apteczki to gwarancja bezpieczeństwa i zdrowia dla nas i naszej rodziny.

Jak wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie Gemini Polska, aż 60% Polaków przechowuje leki w kuchni, a 21% w sypialni. Niestety, ze względu na wilgoć i wysoką temperaturę, kuchnia nie jest odpowiednim miejscem do zorganizowania apteczki. Większość leków powinna być przechowywana w suchym, ciemnym miejscu, które nie jest narażone na działanie promieni słonecznych, w temperaturze pokojowej (od 15°C do 25°C). Apteczka powinna być także usytuowana w miejscu, do którego nie będą miały dostępu dzieci i zwierzęta. Leki należy przechowywać w oryginalnych opakowaniach wraz z ulotką!

Bardzo ważne jest także, aby przy każdym zakupie leków sprawdzić zalecenia jego przechowywania, ponieważ niektóre leki wymagają np. umieszczenia ich w lodówce. Czy Polacy zwracają uwagę, jak powinien być przechowywany lek? Zdecydowanie tak, aż 81% Polaków, zwraca uwagę na informację związaną z prawidłowym miejscem trzymania leków.

Warto jednak pamiętać, że należy wykonywać przegląd domowej ap-

teczki przynajmniej 2 razy w roku. 31% ankietowanych robi przegląd leków raz na kwartał, 27% raz na pół roku, a 19% tylko raz w roku. Dlaczego warto zaglądać do domowej apteczki i pozbywać się leków starych i przeterminowanych? Leki po upływie terminu ważności mogą być szkodliwe dla zdrowia. Powinno się także usuwać medykamenty po zakończonych kuracjach leczniczych. Preparaty te mają często krótki termin ważności. Ważne jest także, aby zapisywać na opakowaniach daty ich otwarcia, ponieważ spora część leków może być używana tylko kilka miesięcy po ich otwarciu.

Przeterminowanych leków nie wolno wyrzucać do kosza. Wszystkie przeterminowane produkty lecznicze możemy zanieść do specjalnych pojemników, które dostępne są w aptekach.

Reklama



Rehabilitacja

Chiropraktyka

Leczenie bólu

Nasza placówka to prywatna, specjalistyczna klinika o profilu rehabilitacyjnym, ortopedyczno-neurologicznym i chiropraktycznym. Stworzona przez doświadczonych specjalistów, którym zależy na zdrowiu i dobrym samopoczuciu pacjentów jest jedną z pierwszych placówek tego typu w naszym kraju. Od ponad 35 lat oferujemy Państwu fizjoterapię i rehabilitację na najwyższym poziomie. Specjalizujemy się w zakresie leczenia dolegliwości dotyczących bólu kręgosłupa, krzyża, stawów czy innych narządów ruchu. Leczymy urazy sportowe.

Dla każdego pacjenta przygotowujemy indywidualny program, co pozwala bardzo precyzyjnie dobrać terapię do konkretnych dolegliwości. Wszystko to ma znaczący wpływ na tempo i stopień powrotu do pełni zdrowia. Podczas pobytu w naszej klinice zostaniecie Państwo otoczeni specjalistyczną opieką z zakresu chiropraktyki, rehabilitacji, ortopedii i neurologii. Zabiegi wykonują fizjoterapeuci posiadający wyższe wykształcenie medyczne, a co za tym idzie, wiedzę i umiejętności.

Nadzór nad prawidłowością wykonywanych zabiegów sprawuje profesor rehabilitacji z zespołem lekarskim o najwyższych kompetencjach. Placówka posiada pełen komplet wysokiej jakości niezbędnego sprzętu do rehabilitacji, niespotykany w innych ośrodkach.

Jeśli potrzebują Państwo naszej pomocy, zapraszamy.

Klinika czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 08.00 do 20.00 oraz w sobotę od 08.00 do 14.00.

Dodatkowo, dla osób powyżej 65 roku życia oferujemy 10% zniżki za zabiegi, po okazaniu niniejszego ogłoszenia.

Nasz adres to: ul. Strzeszyńska 192, 60-479 Poznań
tel. 61 820 46 81

The logo for 'kręg-clinic' features a stylized human spine in blue and red, followed by the text 'kręg-clinic' in a bold, black, sans-serif font.

Dni Świadomości Niewydolności Serca

Milion. Aż tyle osób choruje w Polsce na niewydolność serca. Jakie objawy sygnalizują niewydolność serca? Czy można się przed nią uchronić? Jakich zaleceń należy przestrzegać w przypadku niewydolności serca? Z okazji Dni Świadomości Niewydolności Serca, dr n. med. Krzysztof Kępa, kardiochirurg z American Heart of Poland, radzi jak zadbać o swoje serce.



Niewydolność serca jest jednym z najpoważniejszych problemów zdrowotnych, które dotyczą coraz większą liczbę ludzi na całym świecie. Dzięki zachowaniu odpowiedniego stylu życia można zapobiegać zachorowaniu na niewydolność serca. I to m.in. z tego powodu obchodzone są Dni Świadomości Niewydolności Serca. Celem jest zwiększenie świadomości na temat niewydolności serca, jej przyczyn, objawów i sposobów leczenia.

Niewydolność serca - co to takiego?

Niewydolność serca to choroba, w której serce nie jest w stanie pompować wystarczającej ilości krwi do organizmu. Choroba ta dotyczy przede wszystkim osób starszych, choć może wystąpić u każdej grupy wiekowej.

- Serce to narząd wewnętrzny, który składa się z mięśnia, odpowiedzialnego za ciągłe kurczenie i rozkurczanie, co umożliwia pompowanie krwi do różnych części ciała. Wady anatomiczne, a także nieregularne tętno mogą prowadzić do nieprawidłowej pracy serca. Najczęściej występującą przyczyną niewydolności serca jest choroba niedokrwienna, która może powstać w wyniku miażdżycy lub po zawale mięśnia sercowego. Nadciśnienie tętnicze jest kolejnym czynnikiem, który może powodować uszkodzenie serca. Inne choroby, takie jak cukrzyca, przewlekła obturacyjna choroba płuc, niedokrwistość, nadczynność tarczycy, otyłość, niedobory składników odżywczych np. tiaminy, L-karnityny, żelaza, selenu, wapnia lub fosforu, również mogą wpływać na funkcjonowanie serca. Niewydolność serca to poważne schorzenie, które może prowadzić do powikłań i zwiększonej śmiertelności, dlatego ważne jest, aby leczyć je jak najwcześniej - tłumaczy doktor Krzysztof Kępa, kardiochirurg American Heart of Poland.

Niewydolność serca może wystąpić również u młodych ludzi!

- Przyczynami niewydolności serca u młodych ludzi mogą być m.in. choroby wrodzone serca, zakażenia wirusowe (takie jak wirusowe zapalenie mięśnia sercowego), choroby autoimmunologiczne, nadużywanie substancji toksycznych (takich jak alkohol lub narkotyki), a także nadużywanie niektórych leków - ostrzega doktor Kępa.

Jakie objawy mogą świadczyć o niewydolności serca?

Zmęczenie i osłabienie - uczucie braku sił i energii, które nie ustępuje nawet po odpoczynku. Dusznosc - utrudnione oddychanie, zwłaszcza podczas wysiłku lub leżenia. Obrzęki - zazwyczaj pojawiają się w okolicach kostek, stóp lub nóg, ale mogą dotyczyć także innych części ciała. Zwiększona częstotliwość akcji serca - pacjenci z niewydolnością serca często odczuwają kołatanie serca, a ich puls jest szybszy niż normalnie. Ból w klat-

ce piersiowej - pacjenci mogą odczuwać ból, ucisk lub dyskomfort w klatce piersiowej. Zwiększona ilość moczu - w przypadku niewydolności serca, mocz może się gromadzić w organizmie, co może prowadzić do zwiększonej ilości wydalanego moczu - oznajmia doktor.

Uważaj na obrzęki

- Obrzęki w przypadku niewydolności serca są wynikiem zaburzeń w krążeniu krwi, które prowadzą do zwiększonego ciśnienia w naczyniach krwionośnych. Ten proces jest związany z ograniczeniem zdolności serca do pompowania krwi, co prowadzi do gromadzenia się płynu w płucach i naczyniach krwionośnych. W efekcie, płyn zaczyna wyciekać z naczyń krwionośnych do tkanki podskórnej, powodując obrzęki, które mogą występować w różnych częściach ciała, najczęściej jednak dotyczą kończyn dolnych, twarzy i jamy brzusznej. Obrzęki zwykle pojawiają się pod koniec dnia i mogą zniknąć po nocy w pozycji leżącej, kiedy płyn zostaje wchłonięty z powrotem do krwiobiegu - uzasadnia kardiochirurg American Heart of Poland.

Leczenie niewydolności serca zależy od przyczyny choroby oraz stopnia zaawansowania

- Główną metodą leczenia niewydolności serca jest terapia farmakologiczna, zmiana stylu życia i w niektórych przypadkach interwencje chirurgiczne. Farmakoterapia ma na celu zmniejszenie objawów choroby, poprawę funkcjonowania serca oraz zmniejszenie ryzyka zaostrzeń - mówi doktor.

Aby skutecznie leczyć niewydolność serca, trzeba przestrzegać ważnych zaleceń

- Należy ograniczyć spożycie soli do 2-3 g na dobę, co zapobiega zatrzymywaniu płynów w organizmie. Ważne jest również zmniejszenie spożycia płynów do 1,5-2 litrów na dzień, aby uniknąć nadmiernego obciążenia serca. Pamiętajmy o umiarkowanej aktywności fizycznej (rower, nordic walking, basen), z wyłączeniem ćwiczeń izometrycznych. Należy unikać spożywania alkoholu i palenia tytoniu oraz regularnie otrzymywać szczepienia przeciwko grypie i pneumokokom. Ważne jest utrzymanie odpowiedniej wagi - otyłość zaostrza objawy niewydolności serca. Unikajmy podróży do miejsc gorących i wilgotnych. Nie stosujmy niektórych leków, takich jak NLPZ (ibuprofen), glikokortykosteroidy, które mogą wpłynąć negatywnie na funkcjonowanie serca - sygnalizuje.

Niewydolność mięśnia sercowego i zawał serca to dwa różne stany chorobowe, choć z pewnymi powiązaniami

- Niewydolność mięśnia sercowego jest to stan chorobowy, który rozwija się stopniowo i jest zwykle spowodowany chorobą wieńcową, nadciśnieniem tętniczym lub innymi czynnikami ryzyka, takimi jak palenie papierosów, otyłość i brak aktywności fizycznej. Zawał serca jest natomiast wynikiem nagłego zamknięcia tętnicy wieńcowej, która doprowadza krew do mięśnia sercowego. W wyniku tego zamknięcia mięsień sercowy może ulec uszkodzeniu lub zginąć, co prowadzi do utraty funkcji pompy serca i poważnych zaburzeń krążenia. Choć zawał serca może prowadzić do niewydolności mięśnia sercowego, to nie zawsze tak się dzieje - wyjaśnia.

Co wrzucić na ruszt?

Grillowane ryby i owoce morza to znakomita oraz zdrowa alternatywa dla mięsa. Na grillu możemy też przyrządzić większość warzyw.

Prócz grillowanej papryki, bakłażana, patisona czy cukinii, grillować możemy także brokuły, kalafiora czy kukurydzę, a nawet bób i groszek cukrowy. Nie każdy też wie, że grillować można buraki. Paprykę czy cukinię, możemy grillować same, nadziewane farszami lub pokrojone w plastry, które stanowią później składnik szaszłyków. Dodatkiem warzywnym do mięs i ryb z grilla, który lubi większość z nas są również ziemniaki. Wystarczy doprawić je przyprawami i zawinięte w folię aluminiową położyć na ruszt.

Pieczarki z kozim serem

5 dużych pieczarek, 70 g sera koziego twarogowego, 100 g papryki świeżej, starty ząbek czosnku, bazylija, pieprz.

Nóżki pieczarek siekamy, ser kozia kroimy w drobne kostki i mieszamy z czosnkiem, bazylią i pieprzem. Masą wypełniamy kapelusze pieczarek. Grillujemy około 10 minut. (www.dwor-korona.pl, www.commlace.pl)



Pieczarki nadziewane mozzarellą i suszonymi pomidorami

1/2 kg dużych pieczarek, kilka łyżek oliwy z oliwek, 2 starte ząbki czosnku, 100 g suszonych pomidorów, 100 g pesto bazyliowego, sól, pieprz, 3 kulki sera mozzarella.

Oliwę mieszamy z czosnkiem i smarujemy nią pieczarkowe kapelusze. Mozzarellę ścieramy na tarce i posypujemy jej częścią wnętrza kapeluszy. Do środka wkładamy suszonego pomidora, pół łyżeczki pesto, przykrywamy mozzarellą, znowu pesto i pomidor suszony. Grillujemy 10-15 minut do momentu rozpuszczenia się sera. (www.dwor-korona.pl, www.commlace.pl)

Grillowane papryki z pikantnym farszem

3 świeże papryki kolorowe, 600 g mielonej baraniny (można zastąpić innym mięsem), 1,5 łyżeczki płatków chilli, 2 gałązki świeżego rozmarynu, 300 g sera żółtego, sól.

Paprykę umyć, przekroić wzdłuż na pół i wydrążyć gniazda nasienne. Ser żółty zetrzeć na tarce o grubych oczkach i połowę wymieszać z mięsem. Dodać również posiekany rozmaryn, płatki chilli, sól do smaku i całość wymieszać. Tak przygotowanym farszem luźno (nie ubijając) wypełnić połowę papryki. Posypać pozostałym serem i grillować na wolnym ogniu pod przykryciem. (www.msm-monki.pl)

Sałatka z grillowanych warzyw z serem feta

Bakłażan, cukinia, papryka, 6 pieczarek, czerwona cebula, 4 łyżki oliwy, łyżka soku z cytryny, pieprz, sól, pół pęczka posiekanej pietruszki i pół pęczka posiekanej bazylii, 200 g sera feta.

Pokrojone (na plastry i ćwiartki) warzywa wkładamy do sporej miski. Oliwę z solą, pieprzem i sokiem z cytryny łączymy, mieszamy delikatnie, ale bardzo dokładnie z warzywami. Kładziemy je partiami na grillu lub patelni grillowej i obsmażamy z obu stron. Zgrillowane układamy na półmisku, posypujemy pokruszonym serem feta i posypujemy zieleniną. (kuchnialidla.pl)



Grillowany łosoś bez skóry

Płat świeżego łososa bez skóry, cytryna – 2 sztuki, oliwa z oliwek (2 łyżki), nasiona sezamu (2 łyżki), płatki chilli (pół łyżeczki), sól, pieprz cytrynowy, majonez

Łososa pokrój w 2-centymetrową kostkę. Cytryny przelej wrzątkiem, dokładnie ołucz i pokrój w cieniutkie plasterki. Rozgrzej grill do 180 st. C. Wymieszaj sezam, chili i sól. Zaczynając od łososa, nabijaj na patyczki po kolei na przemian łososa i cytrynę. Żeby składniki lepiej się trzymały, możesz użyć dwóch patyczków do jednego szaszłyka. Skrop oliwą i posyp sezamem i przyprawami. Grilluj aż ryba będzie gotowa. (www.winiary.pl)

Sałatka z grillowanymi krewetkami

Sałata lodowa (pół główki), krewetki tygrysie 250 g, pomidorki koktajlowe 150 g, olej rzepakowy tłoczony na zimno (3 łyżki), woda 50 ml i cukier (1 płaska łyżka), czosnek (1 ząbek), sos rybny (1 łyżka), sok z limonki (1 łyżka), sos sojowy jasny (2 łyżki), papryczka chilli, imbir (1 cm korzenia), sól, chleb tostowy (4 kromki), parmezan 30 g

Krewetki przyprawić solą i pieprzem do smaku, skropić odrobiną oleju. Wrzucić na rozgrzany ruszt i krótko zgrillować z obu stron. Zagotować wodę z cukrem, wystudzić, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, sos sojowy, sos rybny, sok z limonki, starty imbir i posiekaną papryczkę chilli. Sałatę lodową porwać na mniejsze kawałki, dodać krewetki, pokrojone na pół pomidorki koktajlowe i polać powstałym sosem. Kromki chleba tostowego pokroić w kostkę i zrumienić na suchej patelni. Tuż przed podaniem sałatkę posypać startym parmezanem i złotymi grzankami. (www.dancake.pl)

Grillowana makrela w ostrej marynacie

Filet z makreli ze skórą 2 szt., miękkie masło 100 g, ostra papryczka, 2 ząbki czosnku, świeża kolendra – kilka gałązek, sól, pieprz, słodka papryka

Filety z makreli myjemy i osuszamy. Pozbawioną pestek ostrą papryczkę, czosnek i kolendrę drobno siekamy. Mieszamy z miękkim masłem, solą, pieprzem i 2 łyżkami słodkiej papryki. Filety smarujemy dokładnie przygotowanym masłem, odstawiamy na kilkanaście minut. Grillujemy na rozgrzanym ruszcie po kilka minut z każdej strony, aż ryba będzie sprężysta i upieczona, a skórka chrupiąca. Podajemy z grillowanymi warzywami. (kuchnialidla.pl)

Ziemniaki a la hasselback

4 duże ziemniaki, 2 kielbasy, 1 ząbek czosnku, świeży majeranek, olej, sól i pieprz

Ziemniaki obieramy ze skórki. Oстрыm nożem nacinamy prawie do końca. Uważamy jednak, aby nie przekroić ich na pół. Kielbasę kroimy w plasterki. Z majeranku odrywamy listki. Czosnek kroimy w cienkie plasterki. W szczeliny w ziemniakach wciskamy kielbasę, majeranek i co parę szczelinek czosnek. Całość skrapiamy olejem i doprawiamy solą i pieprzem. Pieczemy na grillu aż będą zarumienione i miękkie w środku. (www.pekpol.pl)

Fot. Pixabay, mat. pras. Dwór Korona Karkonoszy

Grillujmy bezpiecznie i zgodnie z przepisami

Ci, którym grillowanie sprawia przyjemność, powinni pamiętać, że nie wszyscy je lubią, a nawet może im ono przeszkadzać. Grillując weźmy to więc pod uwagę i koniecznie poznajmy przepisy, by radości z grillowania nie zakłócił... mandat.

Majowa pogoda sprzyja wycieczkom, ale nie wszyscy sobie mogą na to pozwolić. Nie każdy z nas ma również dom z ogródkiem, a nawet ogródek bez domu. A jednak apetyt na grilla może mieć każdy. Czy wobec tego możemy sprawić sobie grill i bez przeszkód rozpocząć sezon grillowy na swoim tarasie czy balkonie?

Niestety nie. W budynkach wielomieszkaniowych obowiązuje bowiem zakaz używania otwartego ognia, rozpalać ognisk czy korzystania z rożna i grilla na balkonach, tarasach, w łodziach i w pomieszczeniach wspólnego użytku. W spółdzielniach mieszkaniowych zakaz ten wynika z Regulaminu użytkownika budynków uchwalonego przez rady nadzorcze spółdzielni. Za naruszenie tego zakazu zarządy spółdzielni mogą zastosować, na przykład wobec niesubordynowanych fanów grilla, karę upomnienia, ale w razie uporczywego naruszania zakazu, członek spółdzielni może być nawet, na wniosek zarządu, pozbawiony w niej członkostwa. Wniosek o ukaranie mogą składać także sąsiedzi, którym przeszkadzać nie musi wcale dym, ale również nieprzyjemne dla nich lub drażniące zapachy.

W domu jednorodzinnym nie wolno grillować na tarasie w zabudowie szeregowej. Można jedynie to robić w swoim ogrodzie, ale warto uprzedzić wcześniej sąsiadów i spytać, czy nie mają nic przeciw temu. Chyba że dobrze się znamy i wiemy, że oni również są pasjonatami grillowanych dań. W innym przypadku lepiej z sąsiadami się porozumieć. Przepisy artykułu 144 Kodeksu cywilnego nakazują właścicielowi nieruchomości powstrzymanie się od działań, które zakłócałyby korzystanie z nieruchomości

sąsiednich ponad przeciętną miarę, wynikającą ze społeczno-gospodarczego przeznaczenia nieruchomości i stosunków miejscowych. Nakaz ten nakłada również na właścicieli domów obowiązek powstrzymania się od zakłóceń polegających na emisji dymu i innych zapachów, powstających na przykład podczas grillowania, a przenikających w sposób naturalny na teren sąsiedniej nieruchomości, uniemożliwiający normalny wypoczynek właścicielowi i jego bliskim. Niezadowolony sąsiad ma prawo żądać od nas zaprzestania korzystania z grilla lub przeniesienia go w inne miejsce oddalone od jego płotu.

W mieście w niektórych publicznych parkach grillowanie jest dozwolone – przeczytajmy jednak dokładnie regulamin. W takim miejscu najlepiej używać grilla bezpiecznego, zamkniętego i oczywiście dokładnie po sobie posprzątać. Piwa do szaszłyka jednak nie wypijemy, bo w parkach miejskich obowiązuje zakaz picia alkoholu. Jeżeli zakaz złamiemy, grozi nam mandat w kwocie 100 zł. Podobnie, gdy będziemy grillowali zbyt głośno.

W ogródkach działkowych, o czym każdy działkowicz powinien pamiętać, zasady grillowania ustala regulamin ogrodów.

Nie bierzmy też grilla do auta i nie jedźmy biesiadować na łonie natury w miejscu, które nam się spodobało. W lasach obowiązują ścisłe przepisy, których przestrzegać po prostu trzeba. W odległości 100 m od granicy lasu, a także na terenach śródleśnych kategorycznie zabrania się rozniecania ognia (tu kara jest sroższa – za rozpalenie ogniska lub grilla w niedozwolonym miejscu w lesie może wynieść nawet do 5 tys. zł). Możemy to więc robić wyłącznie w miejscach do tego wyznaczonych przez nadleśniczego lub właściciela lasu i tylko w sposób, który nie grozi pożarem. Jeśli chcemy się skrzyknąć na grilla dużą grupą, musimy na takie grillowanie uzyskać zgodę nadleśniczego. Podczas suszy grillowanie jest całkowicie zabronione. Nie wolno także grillować w pobliżu szlaków samochodowych, bo dym może ograniczyć widoczność kierowcom. (szum)

Jak słońce nam pomaga, a jak szkodzi?

Każdy wie, że gdy słońce świeci, poprawia się nasze samopoczucie. Wychodzimy częściej na spacer, wygrzewamy się, plażujemy. Niestety, słońce może też niekorzystnie wpływać na naszą skórę czy oczy.

Pod wpływem promieni słonecznych wydziela się w naszych organizmach serotonina – hormon szczęścia, który pozytywnie wpływa na nasz nastrój, zmniejsza zaś wydzielanie adrenaliny, która jest przyczyną stresu. Słońce wpływa też na nasz układ krążenia poprzez poprawienie jego wydolności oraz normalizuje ciśnienie krwi. Wzmacnia system odpornościowy i ma korzystny wpływ na układ oddechowy.

styczność poprzez degradację włókien kolagenowych i elastyny, pod wpływem promieniowania UV. Staje się sucha, szorstka i zrogowaciała, a na jej powierzchni zaczynają pojawiać się zmarszczki. Pod wpływem słońca rozszerzają się także naczynia krwionośne. U osób z cerą naczynkową może nawet dojść do ich pęknięcia.

Wolne rodniki, które powstają podczas ekspozycji na słońcu mogą też uszkadzać komórki i tkanki prowadząc do powstania groźnych nowotworów skóry. Dodatkowo obniża się poziom witaminy C, która jest silnym przeciwutleniaczem. Długie przebywanie na słońcu może zaburzyć funkcję melanocytów powodując powstanie przebarwień skórnych, które choć niegroźne, wpływają niekorzystnie na nasz wygląd.

Oczy i słońce

Niektórzy specjaliści twierdzą, że promieniowanie ultrafioletowe może doprowadzić do groźnych chorób, takich jak: zwyrodnienie plamki żółtej, siatkówki lub rogówki. Chronić oczy przed słońcem powinni więc wszyscy. Wytwarzające się pod wpływem promieniowania ultrafioletowego cząsteczki o charakterze wolnych rodników wpływają na rozwój zwyrodnienia plamki żółtej związane z wiekiem (zwykle narażone są na nie osoby po pięćdziesiątce). To niebezpieczne, bo choroba ta jest jedną z głównych przyczyn utraty wzroku. Doprowadza ona do nieodwracalnych zmian w siatkówce oka.

Chrońmy się

Żeby uchronić naszą skórę przed negatywnym działaniem promieni UV powinniśmy w okresie letnim stosować filtry z wysokim faktorem i pamiętać, że słońce może być groźne nawet w pochmurny dzień. Latem promieniowanie UVA wzrasta dwukrotnie, a UVB dzie-



Pod wpływem słońca zwiększa się metabolizm, co oznacza, że organizm nie tylko łatwiej spala kalorie, ale także sprawniej oczyszcza się z toksyn. Promienie słoneczne łagodzą bóle mięśni i stawów. Witamina D jest syntezowana w skórze pod wpływem słońca, a jest ona niezbędna do prawidłowego przyswajania wapnia i fosforu. Ma to szczególne znaczenie dla osób w dojrzałym wieku zabezpieczając ich przed osteoporozą. Dzięki witaminie D wzmacnia się też nasz układ nerwowy i przyspiesza regeneracja skóry. Słońce pomaga również w gojeniu skórnych zapaleń, zwalcza bakterie i grzyby chorobotwórcze znajdujące się na skórze.

Jak słońce wpływa na naszą skórę?

Mimo tak wielu zalet, nie można jednak zapominać o jego szkodliwym działaniu. Promieniowanie słoneczne jest przecież bardzo istotną przyczyną starzenia się naszej skóry. Traci ona swoją jędrność i ela-



sięciokrotnie. Preparaty promieniochronne starajmy się dobrać o wartości SPF odpowiedniej dla naszej karnacji. Osoby z cerą naczynkową powinny zawsze wybrać SPF 50+.

Z ochroną oczu sprawa nie jest tak prosta, bo tu zdania specjalistów są podzielone. Wielu okulistów poleca okulary przeciwsłoneczne, inni jednak uważają, że w naszej strefie klimatycznej promienie słoneczne padają pod bezpiecznym kątem i z okularami na pewno nie należy

presadzać. Lekarze ci podkreślają, że zbyt częste noszenie ciemnych szkieł może zmienić możliwości siatkówki, doprowadzić do światłowstrętu, a w efekcie nawet do uzależnienia od okularów przeciwsłonecznych. Dużo zależy od tego, gdzie jesteśmy lub na co chorujemy. W wysokich górach, na przykład, tego rodzaju okulary bardzo nam się przydadzą, w normalnych okolicznościach zdrowy człowiek nie musi nosić ich zbyt często. Na pewno okulary powinniśmy nosić zwłaszcza w czasie upałów, w południe, gdy szkodliwe promieniowanie jest nawet o 70 procent większe. Także na plaży, bo promieniowanie zwiększa się poprzez odbicie od wody. Najlepiej kupić je u optyka, wyposażone w filtry UV – samo przyciemnienie szkieł nic nie daje. Najskuteczniej chronią oczy przed szkodliwym działaniem słońca szkła brązowe, bursztynowe, zielone lub szare. Fotochromy polecane są przede wszystkim osobom starszym. (szum)

Fot. Pixabay

Reklama

PROTEZA bez problemów!

Nic bardziej złudnego, jak sądzić, że posiadanie ruchomych protez zębowych zwalnia z zabiegów higienicznych i nie wymaga wizyt w gabinecie dentystycznym. Posiadanie potocznie zwanych 'trzecich zębów', wymaga również codziennej pielęgnacji i regularnych kontroli u stomatologa. Materiał, z którego są wykonane protezy, nie posiada jednorodnej struktury. Porowata powierzchnia protez, wilgotność środowiska jamy ustnej i podwyższona temperatura pod płytą uzupełnienia sprzyjają rozwojowi grzybów i bakterii.

To wszystko prowadzić może do rozwoju stanu zapalnego, grzybiczy

jamy ustnej, a także pojawienia się odleżyn. Ważne jest, aby:

- 1** Ruchome uzupełnienia protetyczne były oczyszczane po każdym posiłku z użyciem specjalnej szczoteczki do czyszczenia protez, przeznaczonej do tego pasty lub proszku, a następnie dokładnie spłukane bieżącą wodą. Higiena jamy ustnej zapobiega rozwojowi grzybów i innych drobnoustrojów.
- 2** Uzupełnieniem mechanicznego (przy użyciu szczoteczki) usuwania złogów z protezy jest stosowanie gotowych produktów, w postaci czyszczących tabletek do rozpuszczania. W przygotowanym roztworze umieszcza się protezę na 20-30 minut, po czym dokładnie je płucze w bieżącej wodzie.
- 3** Nocą należy zapewnić odpoczynek błonie śluzowej jamy ustnej. Protezy pozostawia się więc po wieczornym umyciu i oczyszczeniu w środowisku suchym (w prze-

znaczonym do tego celu pudełeczku). Wilgoć sprzyja namnażaniu drobnoustrojów. Błędny stereotypem jest wizerunek protezy zanurzonej na noc w szklance z wodą.

4 Jeżeli częściowe uzupełnienia protetyczne posiadają precyzyjne, metalowe elementy retencyjne, trzeba szczególnie zadbać o ich oczyszczenie. Z czasem miękka płytka protezy przekształcać się może w twarde kamień, który zaburzyć może nawet utrzymanie protezy.

5 Zęby własne pacjenta powinny być szczotkowane według ogólnie przyjętych zasad. Często jednak są to pojedynczo stojące zęby, więc żeby łatwiej je oczyścić warto posłużyć się bardziej precyzyjną w tej sytuacji szczoteczką jednopęczkową.

6 Wsparcie higieny jamy ustnej podczas stanu zapalnego dzieje się wokół resztkowego

uzębienia powinno uwzględnić stosowanie żelu stomatologicznego z chlorheksydyną, jak np. Elugel. Elugel stosowany pod protezę zmniejsza odleżyny i otarcia powstałe na skutek użytkowania protezy.

7 Pacjenci z zębami własnymi powinni być objęci profilaktyką przeciwpróchniczą ze względu na zwiększone ryzyko rozwoju próchnicy, zwłaszcza zębów oklamrowanych.

8 Bez względu na obecność lub brak uzębienia resztkowego, pacjenta użytkującego ruchomą protezę akrylanową obowiązują kontrolne wizyty u stomatologa i w zależności od potrzeb, ich podświecenie lub wymiana co 3-5 lat.

Codziennie dbanie o higienę jamy ustnej i protezy oraz kontrole u stomatologa są szansą na komfortowe użytkowanie i funkcjonalność uzupełnień protetycznych.

**SPECJALISTYCZNY
ŻEL STOMATOLOGICZNY,
KTÓRY OGRANICZA PODRAŻNIENIA
ZWIĄZANE Z UŻYTKOWANIEM
PROTEZ DENTYSTYCZNYCH**

Największe opakowanie
wśród żeli stomatologicznych
Owocowy smak
Może być stosowany przez
6 miesięcy od otwarcia tuby

Elugel



Pierre Fabre Medicament Polska sp. z o.o.
ul. Belwederska 20/22, 00-762 Warszawa
tel. 22 559 63 00, email: elgydium@pierre-fabre.com.pl
www.elugel.pl PFM/82/2023

**Elugel jest dostępny
w aptekach i wybranych
gabinetach stomatologicznych**

Przydomowy ogródek na balkonie

Nie ma balkonu, na którym nie można by stworzyć przydomowego ogródka. To nie to samo, co prawdziwy ogród? Może i nie, ale to doskonale miejsce do wypoczynku można zaaranżować tak, by było miłe i pachnące, a także z przytkiem dla naszej kieszeni, bo można w nim uprawiać wiele warzyw i ziół.

Nie każdy może się cieszyć tarasem lub dużym balkonem, ale na tym niewielkim również możemy, wbrew pozorom, stworzyć miejsce odpoczynku. Zamiast traktować go jak skrytkę i trzymać na nim wiadro z mopem, stare kartony czy słoiki, uprzątnijmy go szybko i pomyślmy, jak zmienić go w miejsce relaksu. Nawet jeśli zwykle wieszamy na nim pranie, możemy kupić do tego celu suszarkę, którą nałożymy na balustradę lub stojącą składaną, a gdy ubrania wyschną, zdjęć ją albo złożyć i odstawić. Jeżeli dookoła powiesimy skrzynki z różnymi ziołami i kwiatami, wystarczy już tylko rozkładane krzeselko albo dwa i niewielki stolik. Jeśli mieszkamy w bloku i na wyciągnięcie ręki mamy balkony sąsiadów, w odgradzeniu się od nich pomoże drewniana kratka, na której puścimy pnącza lub powiesimy doniczki ze zwisającymi roślinami, lub lite drewniane drzwi (do szaf i zabudowy tego typu) o odpowiednich wymiarach. Obie te zastony, do wyboru, kupimy za nieduże kwoty w markecie budowlanym.

Gdy nasz balkon jest duży, możemy już pomyśleć o większych i wygodniejszych meblach, choć zaletą tych składanych jest to, że po sezonie łatwo możemy odstawić je do garażu czy piwnicy, i oczywiście o liczniejszych nasadzeniach w korytkach lub donicach, które również możemy dobrać w odpowiednim kształcie i kolorze, według własnych upodobań. Taras to jeszcze więcej miejsca dla nas i naszej rodziny, i jeszcze więcej przyjemności w jego aranżowaniu. Jeśli jest naprawdę spory, można go podzielić na kilka przestrzeni. Na tę, gdzie możemy jeść śniadania na świeżym powietrzu lub spotykać się na pogawędki i biesiady ze znajomymi i tę, w której będziemy tylko wypoczywać.

Miłą dla oka aranżację balkonu czy tarasu możemy dopełnić świecami (dobrze zabezpieczonymi tackami lub obudowanymi) i lampionami. Klimat podkreślą również rozmaite światełka i lampioniki zasilane na przykład bateriami – takie ozdoby sprawdzą się zwłaszcza na balkonach, bo nie wymagają podłączenia do prądu.



A co w tych naszych przydomowych ogrodach sadzić? Kwiaty najpierw można wybrać spośród tych najbardziej odpornych na niskie jeszcze temperatury (zimni ogrodnicy i Zośka), czyli stokrotek, bratków, pierwiosnków, hiacyntów, fiołków, niezapominajek czy pelargonii. Później znakomicie ozdobią nasz balkon pnące nasturcje lub groszek pachnący. Pięknie, od wiosny aż do późnej jesieni, będzie wyglądała na balkonie czy tarasie surfinia (w miejscu osłoniętym od wiatru), begonia i różnokolorowe niecierpki (ciepłe miejsca, ze stałym dostępem do światła). Lawenda, kocimiętka, aksamitka i geranium dodatkowo odstraszą niechciane komary.

W donicach bez przeszkód możemy też stworzyć niewielki warzywnik, a w nim uprawiać sałatę, rzodkiewkę, pietruszkę naciową i seler, pnącą fasolę, szpinak, rozmaite kiełki, a nawet pomidory czy paprykę. Kto chce mieć swoje owoce, może spróbować posadzić na przykład pnące truskawki lub poziomki. Polecamy również sadzonki rozmaitych ziół (bazylię, oregano, tymianek, majeranek, lubczyk, rozmaryn, mięta, melisa), bo są łatwe w uprawie i będą nam pięknie pachniały. Nawet te kupione w zwykłym sklepie, wsadzone do ziemi, powinny bez problemu się przyjąć i przy odpowiednim o nie dbaniu, rosnać niemal cały sezon. Oczywiście, gdy zrywamy je, by doprawiać nimi potrawy, co jakiś czas trzeba kupić nową sadzonkę. Żeby mieć co dzień świeży szczyptor wystarczy wsadzić do ziemi zwykłą cebulę, która na wilgotnym podłożu (a czasem nawet w lodówce) wypuściła małe korzonki. We wszystkich donicach możemy też posiać koperek, który wyrośnie między kwiatami czy ziołami. (szum)

Fot. Pixabay



Przypominamy, że trwa konkurs na opowiadanie My60+ „Opowiedz o...”. Tematem tegorocznej edycji jest samotność. Jest ona tematem trudnym i dla wielu osób bolesnym, ale nie możemy od niej uciekać, trzeba się z nią zmierzyć. Może czujesz się samotny? Dziś czujesz się dobrze, ale doskwierała Ci samotność? Czy potrafisz opisać czym jest samotność? Napisz nam o tym. Opowiedz o samotności.



Nadesłane opowiadania, po redakcji, zostaną wydrukowane w zbiorze opowiadań. Autorzy pięciu najciekawszych historii otrzymają nagrody pieniężne. Organizator przewiduje również nagrody rzeczowe i wyróżnienia. Sponsorem tegorocznego konkursu jest firma Paged Energy S.A.

Każdy autor opowiadania zakwalifikowanego do druku otrzyma autorski egzemplarz książki.

Prace na konkurs nadsyłać można do 30 lipca 2023 r.

Konkurs skierowany jest do osób w wieku 60+.

Do konkursu przyjmowane są prace: w dowolnej konwencji literackiej, pisane prozą, których tematyka oparta jest na uczuciu miłości (historie prawdziwe i fikcja literacka).

Autor zobowiązany jest dostarczyć opowiadanie w określonej formie: plik w formacie Word, odt, RTF (standardowy margines: 2,5 cm, liczba znaków na stronie ze spacjami: średnio 3 500). Maksymalna objętość to 3-4 strony maszynopisu. Prace napisane muszą być w języku polskim, dotąd niepublikowane. Każdy z uczestników może nadesłać dowolną liczbę opowiadań.

Praca musi zostać oznaczona godłem. Dane uczestnika (imię, nazwisko, wiek i adres na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej oraz numer telefonu kontaktowego) oraz godło muszą się znaleźć w treści e-maila. Godło służy anonimowości autora w procesie decyzyjnym jury konkursowego.

Prace można przysłać na adres: opowiadanie@my60plus.pl

Paged
Real Estate

VII Poetycki Konkurs dla Seniorów

Moje piękne chwile – cieszymy się życiem



Organizatorem konkursu poetyckiego dla Seniorów jest autorski Klub Seniora 82 oraz Dyrekcja Szkoły Podstawowej nr 82. Konkurs ma charakter otwarty i skierowany jest do poznańskich Seniorów. Udział w konkursie jest bezpłatny.

Oceny przysłanych wierszy dokona Jury powołane przez organizatora. Decyzje Jury są ostateczne. Laureaci konkursu otrzymają nagrody rzeczowe ufundowane przez sponsorów.

Nadesłanie prac oznacza akceptację warunków konkursu i regulaminu, którego ostateczna interpretacja należy do Jury konkursu.

Każdy autor może zgłosić maksymalnie 2 wiersze, napisane dowolną techniką. Do konkursu można zgłaszać tylko wiersze oryginalne, nigdzie nie publikowane i nie nagradzane.

Wiersze na konkurs można dostarczyć osobiście, nadsyłać listem poleconym na adres siedziby organizatora: Klub Seniora 82 ul. Krakowska 10 61-889 Poznań.



Konkurs trwa od 1 czerwca do 5 września 2023 r. Wyniki konkursu zostaną podane do 24 września 2023 r. na stronach Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu oraz na stronie my60plus.pl

Uroczyste ogłoszenie wyników i wręczenie nagród nastąpi 1 października 2023. Konkurs odbywa się pod honorowym patronatem Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu.

Szczegóły na stronie my60plus.pl



Enea dla pokoleń

Wspólnie o bezpieczeństwie

Bezpieczeństwo przeciwpożarowe w domu

Z Alicją Borucką, młodszym brygadierem straży pożarnej w stanie spoczynku, rozmawiają Anna Dolska i Jerzy Piasny.

Jesteśmy przekonani, że dom jest dla nas najbezpieczniejszym miejscem, a jednak najczęściej wypadków, w tym pożarów zdarza się właśnie w naszych domach i mieszkaniach. Jakie są ich najczęstsze przyczyny?

To prawda, że towarzyszy nam zwykle przeświadczenie i poczucie, że w domu się nic złego nie zdarzy. A tymczasem kiedy gotujemy, gdy używamy żelazka, lokówki, wszelkiego rodzaju urządzeń elektrycznych, zawsze istnieje ryzyko, że urządzenia te mają wady, albo instalacja elektryczna w domu nie jest już w pełni sprawna lub przeciążona i dochodzi do pożaru. Wiele pożarów rozpoczyna się przez nieuwagę, niefrasobliwość. Nie wyciągamy wniosków, bagatelizujemy. W statystykach straży pożarnej widać, że wiele z tych zdarzeń ma miejsce w nocy i nad ranem, kiedy głęboko śpimy. Co dziwne, bo właśnie w nocy, gdy zwykle używamy mniej urządzeń elektrycznych, często dochodzi do zwarcia instalacji elektrycznej.

Dla nas wszystkich powinno być wiadome, że im więcej mamy na korytarzach elementów wystroju, sprzętów, tym trudniejsza jest ewakuacja, zwłaszcza w nocy, kiedy jest ciemno i musimy jak najszybciej opuścić mieszkanie. Przez pozostawione sprzęty możemy się potknąć, uderzyć i stracić przytomność. Radzimy, by tak wszystko ustawiać – nawet buty – by nie mieć przeszkód na drodze do wyjścia. Nie zbierajmy też niepotrzebnych rzeczy, nie zagracajmy go.

W budynkach wielorodzinnych przeszkodami są kartony, rowery, hulajnogi, wózki ustawiane na klatce schodowej. Zdarza się niestety, że nawet drzwi ewakuacyjne są pozostawiane, co w sytuacji zagrożenia może odciąć nam drogę ucieczki podczas ewakuacji.



Czy pod względem bezpieczeństwa przeciwpożarowego, w codziennej rutynie często zapominamy o prewencji?

Codziennosc przynosi nam różne sytuacje, problemy. Prewencja nie jest pierwszym tematem do przemyśleń, ale strażacy starają się robić to za nas, prowadząc działania edukacyjne, w których mocno skupiają się na dzieciach. Temat może dla niektórych jest błahy, ale uczenie nawyków od wczesnego dzieciństwa - potrzebnej wiedzy i jej późniejsze utrwalanie - jest inwestycją w przyszłe bezpieczeństwo. Dzięki temu będziemy mieć bardziej świadomych użytkowników mieszkań i domów. Zwłaszcza jeśli mieszkamy w budynkach wielorodzinnych, to nie tylko dbamy o własne bezpieczeństwo, ale też bezpieczeństwo naszych sąsiadów. Tu trzeba myśleć nie tylko o stratach materialnych, ale przede wszystkim o ludzkim życiu. Nie tylko ważne jest to, że zaopatrzymy się w czujkę dymu, ale ważna jest edukacja. Dlatego w naszym województwie, w jednostkach straży pożarnej, w komendach powiatowych i miejskich są mobilne multimedialne symulatory zagrożeń pożarowych. Podobną rolę pełnią salki edukacyjne. Nie tylko słowo, które może ulecieć, ale też oddziaływanie na zmysły obrazem symulacyjnych przyczynia się do zwiększenia świadomości przeciwpożarowej, a tym samym prewencji.

W jaki sposób możemy się zabezpieczyć, by w porę zareagować?

Rekomendujemy instalowanie w domach czujników dymu, chociaż jednego, który zaalarmuje nas w sytuacji zagrożenia. To da nam też szansę na ucieczkę. Jako straż pożarna nie tylko przekonujemy, żeby instalować czujki, ale też żeby - jak już je mamy - robić ich przeglądy, testować i wymieniać baterie, bo mają one określony czas działania.

W ulotce opracowanej przez straż pożarną, zwraca się uwagę, by nie zagracać klatki schodowej. Jak to znaczenie dla bezpieczeństwa? Czy to jest ważne wyłącznie w budynkach wielorodzinnych?

Rozmowa została przygotowana i przeprowadzona w ramach audycji „Mądrej głowie” emitowanej na antenie Radia Poznań i MC Radio jako element projektu „Enea dla pokoleń”.

„Enea dla pokoleń” na Forum Seniora w Zielonej Górze

Po marcowych spotkaniach w Toruniu i Poznaniu, w kwietniu przyszła kolej na Zieloną Górę, gdzie wśród zieleni palmiarni odbyło się Forum Seniora. Uczestniczyło w nim około 300 osób.

I tak jak poprzednio do współpracy zaprosiliśmy strażaków, którzy ze sceny edukowali seniorów nie tylko z bezpieczeństwa przeciwpożarowego, ale również z udzielania pierwszej pomocy i to przy aktywnym udziale uczestników.

Fundacja Enea w partnerstwie ze Stowarzyszeniem My50+, wydawcą My 60+ miała - jak na poprzednich wydarzeniach - swoje stoisko, na którym w ramach projektu „Enea dla pokoleń” rozdawany był „Niezbędnik seniora” oraz „Poradnik zdrowia seniora”. Niezbędnik oprócz wielu cennych porad z obszaru bezpieczeństwa konsumenckiego, przeciwpożarowego i cyberbezpieczeństwa, zawiera kartę informacyjną, którą można nosić w portfelu na wypadek nagłego zdarzenia oraz naklejkę z ważnymi numerami alarmowymi.

Gwiazdą zielonogórskiego Forum była znana aktorka Emilia Krakowska, która entuzjastycznie została przywitana przez seniorów. Niezwykle elegancka, w kapeluszu, w piórach opowiadała o tym, co w życiu jest istotne. Po występ-



pie każdy nie tylko chciał mieć autograf artystki, ale największą radością były wspólne zdjęcia. Nie odmówili sobie tej przyjemności także strażacy, których p. Emilia nazywała „dziećmi”.

Złote myśli Emilii Krakowskiej:

- „Kolor nas unosi! W czerwonej marynarce i kapeluszu nikt się nie garbi.”
- „W czasie podróży lepiej poznaje się ludzi.”
- „Baza jest tania, najdroższe są dodatki.” (o ubiorze)
- „Człowiek potrzebuje drugiego człowieka bardziej niż chleba. Spotykajcie się, nawet jakby to miało być tylko przy herbacie i sznecze z glancem.”
- „Jak się pchasz na afisz, musisz pokazać, że potrafisz.”
- „Problemy zostaw w domu, bo nikogo one nie obchodzą.”
- „Nie narzekaj, ciesz się każdą chwilą!”

AD

Fot. A. Dolska





Dotyk słowa – wieczór autorski

Jeśli ktoś sądzi, że poezja jest *passé*, to bardzo by się zdumiał, gdyby w piątkowe popołudnie (14 kwietnia), kiedy już wszyscy myślą o weekendzie, odwiedził Klub Osiedlowy „Kraąg” na poznańskim Łazarzu. W sali wypełnionej po brzegi główną rolę zagrała liryka Barbary Błochowiak.

Oprócz osób ściśle związanych ze środowiskiem literackim, na spotkanie licznie przybyli przyjaciele, rodzina i sąsiedzi. Muzyczną oprawę wieczoru przygotowała Katarzyna Osuch-Leniec.

Spotkanie autorskie było zarazem promocją tomiku poetki pt. „Dotyk słowa”.

- Tak właśnie czuję poezję – mówiła autorka odpowiadając na pytanie dotyczące tytułu zbioru swoich wierszy.

Pani Barbara poetką jest właściwie od najmłodszych lat, choć jej kariera zawodowa nie była związana ze sztuką. Już jako mała dziewczynka opublikowała swój wiersz zatytułowany „Zajączek” na łamach „Świerszczyka” popularnego pisma dla dzieci. Miłość do poezji podsycał w późniejszych latach

znany poznański poeta greckiego pochodzenia Nikos Chaziniolau, który nie tylko był nauczycielem języka polskiego w szkole pani Basi, ale też prowadził w niej kółko literackie.

Poezja i wrażliwość na słowo nadal są nieodłącznym elementem życia Barbary Błochowiak, a tomik „Dotyk motyla” jest efektem twórczości ostatniego okresu. Inspiracją dla poetki są także spotkania Grupy Literackiej Seniorów Projekt „Fifna” prowadzonej w ramach działalności Fundacji „Serdecznik”.

Poniżej wybrane wiersze Barbary Błochowiak z tomiku „Dotyk słowa”:



Może ktoś zadzwonić

Potrzebowała rozmowy.
Na telefon czekała długo.
Mogła zadzwonić, ale...

Przeszukała myśli
i przez upór rozumu
widziała tylko górę
nie do przebycia.

W czarnym pokoju
zawisły pytania.
Nikt nie odpowiadał.
Po zapomnienie
wspięła się sama...

- Nie dopinajcie dnia
na ostatni guzik.
Może ktoś zadzwonić!

28 września 2022

Mile widziany

Gość to szlachetny i ciepły.
Codziennie wpatruje się w Ziemię,
choć czasami niewidoczny.
Niestrudzenie dodaje energii.

W suknie kwiatów ubiera jabłunki,
słodczy obdarza owoce.
Łaskawy dla nas – ziemian
będących tylko gośćmi.

28 kwietnia 2022

Dobra noc

Cisza nad ciszą.
Mrok nieba
w sercu budzi noc.

Wnikliwie przegląda sny.

Poszewka poduszki tuli chabry i maki.
Oddycham spokojnie.
Przez pola i łąki wędruję
do źródeł rzeki.

Tam się odradzam
jak kres jawy we śnie.

2 października 2020

Lustro

Szklana tafla duszy.
Wróżka w złotej oprawie pamięta
dzieciństwo, młodość – przemijanie.
W kryształowej głębi jak w oceanie
widzę horyzont wyobraźni i prawdy.

Zwierciadło – skarbnica radości i zadumy,
dotknięte deszczem też, prozą życia
i pocałunkiem.

Spogląda na mnie, rozmawia,
zachęca do tańca, śpiewu i modlitwy.

Lustro – świadek nieustannego trwania.

7 czerwca 2020

Radość i piękno w kwietnych kompozycjach



Retrospektywną wystawę prac malarskich Doroty Fornalczyk możemy obejrzeć w KO Krąg jeszcze do 17 maja

Subtelne lub nasycone kolorem, delikatne lub drapieżne w swych kształtach i ruchu utrwalonym na płótnach – takie są kwiaty, które stanowią główny temat prac malarskich Doroty Fornalczyk. Artystka tworzy w wielu technikach (olej, akryl, akwarela, techniki mieszane), a jej prace inspirowane są naturą – szczególnie ulubiła sobie motywy roślinne i zwierzęce. I trudno się dziwić, bo malarka ukończyła nie tylko Państwową Wyższą Szkołę Sztuk Plastycznych w Poznaniu, ale także Akademię Rolniczą. Zainteresowania, które skłoniły ją do wyboru jednych i drugich studiów, połączyła więc później w swych obrazach, które można było do tej pory oglądać na licznych wystawach indywidualnych i zbiorowych. To jednak nie jedyne pasje seniorki. Jest ona także członkiem Wielkopolskiego Oddziału Stowarzyszenia Marynistów Polskich i Ekologicznego Stowarzyszenia Środowisk Twórczych EKOART.

Na wystawie w Kręgu – „W rozkwicie – retrospektywa” możemy oglądać prace powstałe w latach 1990-92 (14 obrazów olejnych na płótnie) i w 2005 roku (10 prac w technice mieszanej na kartonach). – Natura jest najważniejszym tematem moich obrazów, a kwiaty pozwalają mi na zabawę kolorami i kształtami; nie zawsze jest to odwzorowanie natury – mówi Dorota Fornalczyk. – Fascynuje mnie przenikanie form, które uzyskuję dzięki laserunkowemu nakładaniu farb. Lubię także asymetrię i otwartość kompozycji. Kwiaty odzwierciedlają piękno, ale mają też wiele znaczeń symbolicznych, nie bez znaczenia są również ich barwy. Mam nadzieję, że moja wystawa jest radosna w odbiorze – dodaje artystka.

Prace malarki można obejrzeć na naszej stronie my60plus.pl. (szum)

Fot. Saga Kostyrko

Sprostowanie

W artykule „Radość i trud tworzenia” w wydaniu nr 1/2023 (str. 10) błędnie napisałam, że w Klubie Seniorów „Batory” w Poznaniu odbył się wernisaż portretów wykonanych przez artystów senioralnych z UTW Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu. Prace zostały wykonane przez słuchaczy sekcji rysunku i malarstwa Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku przy UAM w Poznaniu.

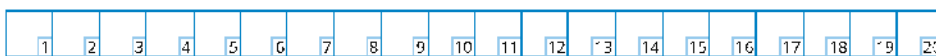
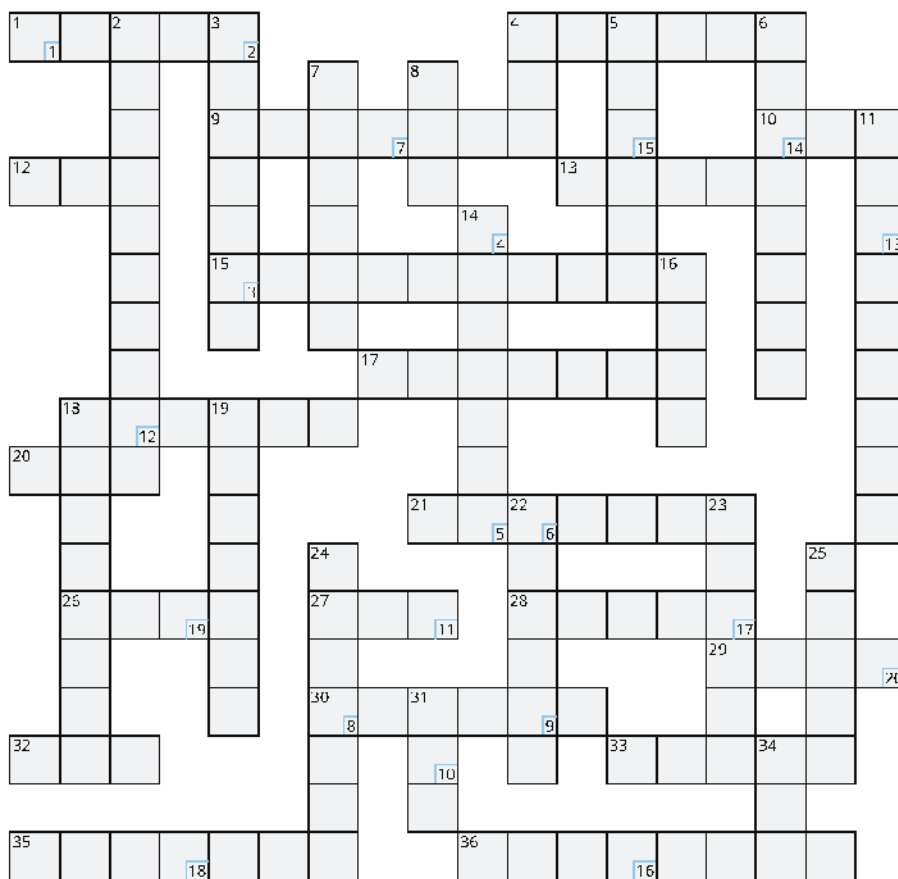
Za pomyłkę przeproszam studentów oraz prowadzącą zajęcia Magdalenę Parnasow-Kujawę.

Anna Dolska

KRZYŻÓWKA

Poziomo

1. Naturalne leki
4. Jedna z pór roku
9. W nim gałka oczna
10. Pierwiastek chemiczny o symbolu B
12. Jarzyna na sałatkę
13. Wirginijski krzew parkowy
15. Roślina zielna stosowana w leczeniu chorób wątroby
17. Enzym występujący w ślinie
18. Lniane
20. Drobną z figą
21. Gęsty sos z żółtek i oliwy
26. Arabski placek pszenny z farszem
27. Czasu lub mądrości
28. Napływa do ust
29. Tradycyjna japońska zupa
30. Krakowski, wiedeński lub na zimno
32. Lek przeciwgruźliczy
33. Pieprzowa na herbatę
35. Kicha i łzawi
36. Najpopularniejsze spośród owoców morza



Pionowo

- | | | | |
|--|--------------------------------------|--|-----------------------------------|
| 2. Roślina z zapachem ogórka | 7. Chroni szyję przed zimnem | 18. Pszenica uprawiana w okresie neolitu i brązu | 24. Dzieli się na ząbki |
| 3. Składnik guacamole | 8. Część nogi nad kolaniem | 19. Wśród bakalii | 25. Spis, np. potrzebnych zakupów |
| 4. Okołopaznokciowy | 11. Olej do smażenia | 22. Krzew o białych, wonnych kwiatach | 31. Faza snu |
| 5. Płynny składnik krwi | 14. Roślina z aromatycznymi listkami | 23. Inaczej znak piękności | 34. Skurcz nerwowy |
| 6. Potrawa lub napój o wyśmienitym smaku | 16. Tlenek węgla | | |

WYKREŚLANKA

KUCHNIE ŚWIATA

- PAELLA
GAZPACHO
CROISSANT
CURRY
CURD
PASTA
KIMCHI
BAO
RAMEN

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | N | C | U | U | U | R | K | I | M | C | H | I | A | P |
| A | Q | A | G | I | U | O | F | T | N | A | D | V | M | A |
| M | S | P | C | U | R | R | Y | H | W | L | V | C | S | S |
| E | W | A | R | Z | A | T | Y | W | F | E | L | U | M | S |
| P | I | S | A | H | M | H | Z | W | M | R | G | P | X | S |
| C | M | T | M | X | E | M | O | S | B | U | A | A | S | W |
| C | S | A | L | W | N | A | Z | P | A | P | Z | D | Z | I |
| R | U | J | E | N | M | R | N | H | O | A | P | C | T | C |
| O | I | U | M | E | O | H | C | O | C | W | A | P | A | U |
| I | A | E | L | W | J | I | L | E | V | A | C | B | D | R |
| S | Y | Y | E | V | B | U | T | S | A | M | H | A | J | D |
| S | C | R | T | V | P | A | E | L | L | A | O | S | I | G |
| A | I | Z | A | T | Y | B | A | E | C | G | F | C | Q | R |
| N | B | U | W | Y | L | M | Z | C | N | A | I | O | Y | N |
| T | R | P | C | R | O | O | S | S | H | C | U | R | O | X |



Leki dostępne w aptekach
i sklepach zielarskich
bez recepty



VENOFORTON®

KRĄŻENIE

Wskazania: zmniejsza uczucie **ciężkości i obrzęki nóg**, łagodzi **zawroty głowy, szumy uszne**, poprawia **pamięć i koncentrację**, pomaga przy **żylakach** i zapobiega ich powstawaniu, redukuje objawy **zimnych nóg i drętwienia palców**



SEDOMIX®

NERWY

Wskazania: Sedomix jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w pobudzeniu nerwowym o działaniu uspokajającym i ułatwiającym zasypianie.



IMMUNOFORT®

ODPORNOŚĆ

Wskazania: Immunofort jest lekiem roślinnym, tradycyjnie stosowanym w krótkoterminowym leczeniu przeziębień oraz zapobiegawczo w skłonnościach do częstych przeziębień. Produkt leczniczy może być stosowany jako środek pomocniczy w infekcjach górnych dróg oddechowych.



DIABETOFORT®

CUKRZYCA

Wskazania: Produkt leczniczy tradycyjnie stosowany w zaburzeniach w oddawaniu moczu. W porozumieniu z lekarzem lek może być stosowany przez osoby z rodzinną predyspozycją do cukrzycy jako wspomagający środek moczopędny, zmniejszający tendencję do wzrostu cukru po posiłku (w przypadkowej hiperglikemii).



UROFORT®

NERKI I PĘCZERZ

Wskazania: Urofort jest stosowany tradycyjnie w leczeniu łagodnych i nawracających zakażeń dolnych dróg moczowych, objawiających się pieczeniem podczas oddawania moczu lub częstym oddawaniem moczu u kobiet, kiedy poważne schorzenia zostały wykluczone przez lekarza. Lek zwiększający ilość moczu i poprawiający przepływ w drogach moczowych w łagodnych doległościach układu moczowego.



VENOFORTON®, płyn doustny, produkt złożony. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek składnik leku; Niewydolność nerek. **UROFORT®**, płyn doustny, produkt złożony. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu leczniczego lub rośliny z rodziny Asteraceae (dawniej Compositae); Stany chorobowe, w których zalecane jest przyjmowanie niewielkich ilości płynów; obrzęki spowodowane ograniczeniem czynności serca i nerek. **SEDOMIX®**, płyn doustny, produkt złożony. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu leczniczego. Lek Sedomix zawiera alkohol i z tego powodu jest przeciwwskazany pacjentom cierpiącym na uszkodzenia wątroby, niewydolność nerek, alkoholizm, padaczkę, uszkodzenia mózgu, choroby umysłowe. **IMMUNOFORT®**, płyn doustny, produkt złożony. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którąkolwiek substancję czynną lub pomocniczą lub na rośliny z rodziny astrowatych dawniej złożonych (Asteraceae dawniej Compositae). Ze względu na aktywność immunostymulującą, lek Immunofort nie jest wskazany w postępujących chorobach układowych, chorobach autoimmunologicznych, upośledzeniu odporności, immunosupresji i chorobach krwi dotyczących układu białych krwinek. **DIABETOFORT®**, płyn doustny, produkt złożony. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu leczniczego. Produkty są przeznaczone do tradycyjnego stosowania w wymienionych wskazaniach i ich skuteczność opiera się wyłącznie na długim okresie stosowania i doświadczeniu.

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.

Nazwa i adres podmiotu odpowiedzialnego: **Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne Leky Natury Tadeusz Polański Sp. z o.o. ul. Zielona 30, 08-500 Ryki. www.lekinatury.pl**



Sprawdź, jak otrzymać voucher o wartości 300 zł z Kartą Kredytową Citibank.

Oferta dla nowych klientów, ważna do 31.03.2024.

RRSO: 22,54%

**Poznaj warunki oferty
w oddziale w Poznaniu.**

**Galeria Avenida
przy dworcu PKP.**

citi handlowy[®]

Reprezentatywny przykład dla Karty Kredytowej Citibank. Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania wynosi 22,54% (RRSO) przy założeniu: całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów) 11000 zł, całkowita kwota do zapłaty 12259,36 zł, zmienne oprocentowanie nominalne 20,5% w skali roku, całkowity koszt kredytu 1259,36 zł (w tym opłata roczna za wydanie karty płatniczej będącej Kartą główną i za obsługę karty kredytowej będącej Kartą główną 0 zł, odsetki 1259,36 zł.), 12 miesięcznych rat równych w wysokości po 1021,61 zł. Kalkulacja została dokonana na dzień 31/03/2023 na reprezentatywnym przykładzie.

Bank Handlowy w Warszawie S.A. Oferta „Voucher na zakupy z Kartą Kredytową Citibank edycja III” ważna do 31.03.2024r., może powtarzać się w przyszłości. Regulamin oferty oraz Tabela Opłat i Prowizji dostępne są na citibank.pl/dokumenty. Przyznanie Karty Kredytowej uzależnione jest od pozytywnej oceny zdolności kredytowej przez Bank. RRSO oznacza Rzeczywistą Roczna Stopę Oprocentowania. Niniejszy materiał reklamowy został wydany jedynie w celach informacyjnych i nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 Kodeksu cywilnego. Znaki Citi oraz Citi Handlowy stanowią zarejestrowane znaki towarowe Citigroup Inc., używane na podstawie licencji. Spółce Citigroup Inc. oraz jej spółkom zależnym przysługują również prawa do niektórych innych znaków towarowych tu użytych.