



my60+

ISSN 2081-1675

Magazyn bezpłatny

Rok 2025 Nr 1(73)

Magazyn mieszkańców Wielkopolski w najlepszym wieku



Zdrowie

*– małymi krokami
do dużych korzyści*

*- rozmowa
z Agnieszką Pluto-Prączyńską,
dr nauk o zdrowiu,
trenerką medycyny stylu życia*

*Być kobietą - przez wieki
walczyłyśmy i nadal walczymy
o niezależność, uznanie i szacunek*

Historia Dnia Kobiet

*Karnawał - przepisy na
karnawałowe wypieki, bale,
tradycje i dobra zabawa*

Zapraszamy na naszą stronę www.my60plus.pl

TERMY60+ MALTAŃSKIE

Uzdrowiskowy klimat w  Poznania.



z **KARNETEM**
już od 9 zł / 1,5h

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

do biletu kupionego od poniedziałku do piątku w godzinach:

AQUAPARK
I BASENY SPORTOWE

9:00 - 12:00

ŚWIAT SAUN

12:00 - 15:00

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



**TERMY
MALTAŃSKIE**
POZNAŃ

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

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



Drodzy Czytelnicy

Co jest z tymi kobietami? Jest takie anegdotyczne stwierdzenie, że gdyby mężczyźni rozdali dzieci, to ludzkość dawno by wyginęła, bo nie są tak odporni na ból jak kobiety. Są silniejsi, ale nie są tak fizycznie wytrzymali jak „słabe” niewiasty. Kobiety – przynajmniej w Polsce – są o wiele lepiej wykształcone niż mężczyźni, co oznacza, że mają wyższe kompetencje, a ciągle ich mało w zarządach firm, z tytułami profesorskimi, w polityce i trzeba dla nich tworzyć parytety.

Czy czynnik kulturowy jest aż tak dominujący mimo rozwoju społeczeństwa?

Kobiety zwykle pracują na dwóch etatach – zawodowo i w domu, choć jeśli chodzi o opiekę nad dziećmi, trend zaczyna się zmieniać na korzyść ojców.

Wielu mężczyzn przechodząc na emeryturę znacznie zwalnia tempo życia. A kobiety? Nadal, bez taryfy ulgowej wykonują obowiązki domowe i stanowią 90% uczestników klubów seniora i innych organizacji senioralnych. Ktoś powie, że to dlatego, że żyją dłużej od mężczyzn i są od nich sprawniejsze. A dlaczego są sprawniejsze? Bo uprawiają trening siłowy dźwigając ciężkie zakupy, sprawnościowy, bo zasuwiają z odkurzaczem, wieszają pranie oraz biegną z ciepłą herbatą na skinienie męża lub wnuka. Może przesadzam, ale czy na pewno?

Aż 96,7% kobiet w Polsce wykonuje prace i zajęcia domowe, a ponad połowa z nich nie może przez to znaleźć pracy. Nie istnieją jeszcze uregulowania prawne dotyczące nieodpłatnej pracy, jednak jej wartość dla globalnej gospodarki wyliczono na ponad 10 bilionów dolarów. Niewidzialna praca, o której wciąż tak mało się mówi, stanowi fundament funkcjonowania społeczeństwa.

Sprzątanie pranie, gotowanie i inne prace domowe wykonywane przez Polki są warte około 25 mld zł miesięcznie. Przez ostatnie lata płęć piękna wyrosła na realną ekonomiczną siłę. A tendencje światowe są takie, że ta siła będzie nadal rosła. Gdyby statystyczna Polka dostawała za to pensję, to co miesiąc inkasowałaby 2100 zł. Wyliczono też, że prawie 300 mld zł wynosi wkład firm prowadzonych przez kobiety do polskiego PKB. Pamiętajcie o tym, gdyby przyszło Wam do głowy wciąż popularne stwierdzenie: „miejsce kobiety jest w kuchni”. A kwiaty wszystkie lubimy. Nie tylko z okazji Dnia Kobiet!

Anna Dolska z Zespołem

SPIS TREŚCI:

Zdrowie – małymi krokami do dużych korzyści	str. 4
Być kobietą...	str. 6
Kto chce, niech świętuje...	str. 8
Dobrze dobrany stanik to wygoda, ale i zdrowe piersi!	str. 9
Ach ten karnawał!	str. 10
Jak się bawić, by nie żałować...	str. 11
Przysmaki na ostatki	str. 12
Kto i kiedy dostanie wdowią rentę?	str. 14
Zapraszamy na rehabilitację	str. 15
Tam pani Krystyna znalazła spokój, a jej czworonożni podopieczni miłość	str. 16
Zadbaj o zimową dietę	str. 18
Pływać każdy może...	str. 19
Niech gra muzyka!	str. 20
Relaks	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
- + ODK Raszyn, ul. Rynarzewska, Poznań
- + Dom Pomocy Społecznej Ugory, Poznań
- + Dom Kultury Stokrotka, ul. Cyniowa 11, Poznań
- + Jeżyckie Centrum Kultury, ul. Kraszewskiego 5-7, Poznań

- + Fundacja Serdecznik, ul. ul. Sienkiewicza 20a, Poznań
- + Kluby Seniora
- + Uniwersytety Trzeciego Wieku

e-wydanie
my60plus.pl

Zdrowie

– małymi krokami do dużych korzyści

Z Agnieszką Pluto-Prądyńską, dr nauk o zdrowiu, trenerką medycyny stylu życia, jogi i gimnastyki słowiańskiej dla kobiet rozmawia Anna Dolska.

Co kryje się pod nazwą medycyna stylu życia?

MSZ to specjalność medyczna, która wykorzystuje terapeutyczne interwencje w stylu życia jako podstawową metodę leczenia chorób przewlekłych, w tym chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2 i otyłości. Zalecane zmiany w stylu życia w celu leczenia, a często odwracania stanów chorobowych dobiera się w oparciu o diagnostykę i dowody naukowe. Bazuje się na 6 filarach MSZ, które nie mają ustalonej kolejności, tzn. dla każdego inny może być najważniejszy. Dla mnie najistotniejszym jest sen i rytm okołodobowy. Na drugim miejscu jest aktywność fizyczna, a następnie dieta. ACLM rekomenduje dietę opartą w dużym stopniu o produkty roślinne.

Kolejna rzecz to ograniczenie używek i stresu oraz pozytywne relacje społeczne. To, czym mnie ujęła medycyna stylu życia, to właśnie relacje społeczne. Jak każdy, w życiu miałam różne trudne sytuacje i wiele razy poważnie chorowałam. Poznając MSZ uświadomiłam sobie, że lekarze nie pytali o moje relacje z otoczeniem, które dziś wiem, że mogły mieć wpływ na moje zdrowie. MSZ podchodzi do człowieka kompleksowo, podobnie jak robi to medycyna Wschodu, jednak brak tu aspektu duchowości. Koncentrujemy się wokół ciała i psychiki.

Czy prowadzone były badania pokazujące jak nasze relacje w rodzinie, w środowisku wpływają na stan naszego zdrowia?

Prac naukowych na ten temat jest wiele i to nie jest nic nowego. Są to badania na pograniczu psychiatrii, psychologii i nauk związanych z metabolizmem, depresją i ogólnym zdrowiem. Pokazują jak np. odpowiednio dobrana aktywność fizyczna może sprzyjać poprawie funkcji metabolicznych, jak też w radzeniu sobie ze stresem. W amerykańskim wydaniu książki „Medycyna stylu życia” z 2020 r. – będącej rodzajem encyklopedii – do każdej jednostki chorobowej są przypisane elementy stylu życia, które można zastosować, żeby pomóc pacjentowi. Chociaż niekoniecznie musi to być pacjent, bo jest wielu klientów świadomie korzystających z porad lekarzy i specjalistów MSZ, którzy pomagają im odpowiednio zarządzić stylem życia, by jak najdłużej utrzymali dobre zdrowie, kondycję i samopoczucie.

Jak w takim razie możemy żyć długo i w dobrym zdrowiu?

Czasami pytam studentów, co jest dla nich najważniejsze z tych sześciu filarów medycyny stylu życia? I coraz częściej się zdarza, że oni też wskazują na sen. Jeśli nie jesteśmy wyspani i wypoczęci, to ani nie chce nam się biegać, ani nic robić, nie mamy energii do życia. Z drugiej strony aktywność fizyczna jest niezbędna, żebyśmy mieli zdrowy sen. Dla dobrego snu nocnego sugeruje się ruch poranny na świeżym powietrzu, ale nie zbyt wcześnie rano, najlepiej między 7 a 11. Gdy zapewnimy sobie odpowiednią ilość snu, zadbajmy by jeść niezbyt dużo, ale za to produktów, które są przydatne naszemu organizmowi.



Czy zgodzi się pani ze stwierdzeniem, że populacja Zachodu spożywa więcej niż potrzebuje?

Na pewno jemy za dużo w stosunku do wysiłku, który podejmujemy. Większość osób przemieszcza się siedząc, pracujemy siedząc, więc nie zużywamy wszystkich przyjmowanych kalorii. Jeśli zwrócimy uwagę na to, żeby nie traktować żołądka jak śmietnika, tylko jeść to, co jest nam niezbędne by żyć, to już będzie duży postęp. Będziemy zdrowsi, lżejsi i pogodniejsi, bo jak się okazuje, nadmiar cukru w pożywieniu sprzyja rozleniwieniu i chorobom, np. cukrzycy. Osoby spożywające za dużo cukru często są ospałe i nie mogą sobie z tym poradzić. Jedzą kolejnego cukierka, żeby się przez moment lepiej poczuć, a cukier uzależnia, i chyba powinien zostać zakwalifikowany do używek.

Wróćmy do aktywności fizycznej. Powiedziała pani, że jest ona najlepsza między godz. 7 a 11 przed południem. Jak mamy uprawiać tę aktywność?

Możemy pójść pieszo do sklepu, pojechać rowerem, wysiąść jeden przystanek wcześniej. Najlepiej żeby to była aktywność związana z ruchem na powietrzu.

Jest też druga zasada, zgodna z łacińskim przysłowiem: „Po jedzeniu stój lub przejdź tysiąc kroków”. Kiedy przyjrzymy się diecie stulatków z Blue Zones (tzw. stref o wyjątkowej długowieczności), to okaże się, że oni nigdy nie najadają się do syta, mają zasadę, że wstają od stołu lekko głodni. Jeśli przestajemy jeść czując, że jeszcze nie jesteśmy najedzeni, nasz mózg mówi: zjedz coś jeszcze. Dlatego, zamiast dojadać, wstaniesz od stołu i według starożytnych zasady pójdziesz na spacer, albo zajmiesz się np. zmywaniem naczyń, wtedy na tyle cukier zdąży się uwolnić ze spożytego pokarmu, że poczujesz nasycenie. Pomocne są przystawki, by nie rzucać się na jedzenie – jedząc coś drobnego przed głównym posiłkiem, nasycimy pierwszy głód i później zjemy ze spokojem.

Dlaczego tak ważne jest, byśmy nie jedli w pośpiechu?

Przede wszystkim powinniśmy dokładnie przeżuwać kęs jedzenia, a nie łapczywie połykać, bo dzięki temu uaktywnimy enzymy trawienne już w jamie ustnej, co wspomaga metabolizm. Powolne jedzenie sprzyja też zjadaniu mniejszych ilości pokarmu. Wiele osób boryka się z problemami trawiennymi, czemu może pomóc unikanie picia w trakcie jedzenia. Ta zasada zapobiega rozcieńczaniu enzymów trawiennych. Dlatego lepiej napić się na pół godziny przed posiłkiem i dwie godziny po nim, a w trakcie jedzenia, popijać tylko minimalną ilością płynu, najlepiej wodą. Jeśli ktoś je powoli i dobrze żuje pokarm, to wytworzy się na tyle dużo śliny, że nie musi popijać.

Czyli powinniśmy nie tylko stosować odpowiednią dietę, ale też nauczyć się prawidłowo spożywać pokarmy?

Tak i jak do tego dodamy odrobinę ruchu, to bardzo pomożemy naszemu organizmowi. Nie chodzi o to, by się przetrenowywać, bo to też jest nadużywanie układu odpornościowego, więc jeśli nie jesteśmy sportowcami, którzy muszą się wykazać wynikiem, tylko mamy żyć zdrowo, to musimy zadbać całościowo o nasze zdrowie i układ odpornościowy. Potrzebujemy snu, harmonii i balansu, obniżenia poziomu stresu, na co najlepszym sposobem jest spacer, w lesie lub parku. Można zrobić sobie interwałowe spacer - szybszym i wolniejszym krokiem. Stając, poprzeciągać się, bo rozciąganie jest bardzo ważne. Można zapoznać się z ciekawymi artykułami, pokazującymi sens ćwiczeń rozciągających, które przeciwdziałają stanom zapalnym i wspomagają utrzymanie dobrej kondycji i procesy odmładzania organizmu.

Co jeszcze możemy zrobić dla organizmu, żeby wzmocnić odporność?

Możemy wzmocnić naszą wrodzoną odporność. Najlepsze metody to kontakt z naturą, czyli ruch, aktywność fizyczna, rozciągowe ćwiczenia, pływanie w naturalnych zbiornikach wodnych, przebywanie w lesie. To aktywizuje naszą odpor-

ność dzięki naturalnym stymulatorom, jak np. fitoncydy roślinne i olejki eteryczne, filogenetyczne bakterie zawarte w glebie, itp. Warto też dbać o florę bakteryjną na naszej skórze i nie usuwać jej niepotrzebnie nadmiernymi i zbyt częstym używaniem środków myjących. Nawet w upały warto spłukiwać się częściej samą wodą, by się odświeżyć lecz ograniczyć nadmierne stosowanie mydła, tym bardziej, że zawiera ono chemiczne komponenty. Zachowujmy czystość, a nie sterylność.

To znaczy, że suplementy nie są nam potrzebne?

To nie jest tak, że w ogóle powinniśmy odrzucić suplementy. Trzeba wybrać takie, co do których mamy pewność, że są dobrze przyswajane i dobrej jakości. Nic jednak nie zastąpi ruchu na powietrzu. Gdy pozwolimy sobie na spacer - niech będzie nawet 15-minutowy - to zaobserwujemy w krótkim czasie, że jest to dla nas niezbędne, to nas będzie wciągać i pozwoli nam podnieść poziom endorfin. To zdrowe uzależnienie, które dodatkowo poprawi nam nastrój. Bo chodzi o to, żeby wstać i wyjść. Z drugiej strony nie powinniśmy nic robić wbrew sobie. Kiedy nam się zdarzy nie pójść na spacer, na rower, bo potrzebujemy poleżeć, odpocząć, to nie powinniśmy się za to karać, robić sobie wyrzutów. Trzeba dać sobie ten dzień odpoczynku, bo każdy czasem potrzebuje nic nie robić, ale jeśli jest tak mija dzień za dniem to znak, że trzeba się zmobilizować i wyjść.

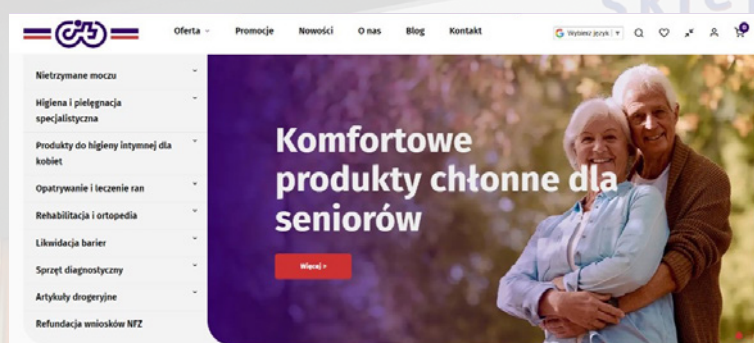
Jaki jest wspólny mianownik osób długowiecznych, żyjących w niebieskich strefach?

Wszystkie te strefy mają góryste ukształtowanie terenu. Czasami są to wysokie góry, a czasem tereny pagórkowate. Zwykle jest to też uwarunkowane genetycznie, bo dotyczy całych rodzin, ale zaobserwowano, że jeśli ktoś z nich zmienił miejsce zamieszkania np. zamieszkał w wiosce obok, która nie cechuje się długowiecznością, to osoby te nie dożywały stu lat. Zastanawiam się jak silny wpływ na długość życia ma otoczenie i środowisko życia? Podpatruję styl życia osób długowiecznych i wyciągam wnioski. Korzystając z filarów MSZ i w oparciu o badania stref stulatków, tzw. Blue Zones możemy zmieniać nasze nawyki tak, by poprawić jakość swojego życia. Zarządzić zamiast narzekać, skupić się na tym co pozytywne. Można też czytać, rozwiązywać krzyżówki uczyć się języków obcych lub wierszy na pamięć, tak by nie tylko zadbać o ciało, ale by umysł również pozostał młody i sprawny.

Fot. Tricia-Photography Patrycja Oleszyńska

Reklama

Zapraszamy do naszego sklepu internetowego www.sklep.pieluchomajtki.pl



W naszej ofercie znajdziecie Państwo m.in.:

1. wyroby chłonne - pieluchomajtki, majtki chłonne, wkładki urologiczne, podkłady higieniczne
2. kosmetyki pielęgnacyjne SENI CARE
3. cewniki i worki do zbiórki moczu
4. wyroby ortopedyczne - ortezy, stabilizatory
5. sprzęt rehabilitacyjny - wózki, łóżka, kule, laski, balkoniki
6. nieprzemakalne materace, prześcieradła podkłady
7. diagnostyka - ciśnieniomierze, inhalatory, termometry
8. higiena kobieca - podpaski, wkładki BELLA
9. materiały opatrunkowe - opaski, kompresy, plastry, przylepce

Dla wszystkich Czytelników **10% rabat** do sklepu internetowego z kodem „my60+” (kod ważny do 31.03.2025)

ZAPRASZAMY TEŻ DO SKLEPU STACJONARNEGO W POZNANIU

Sklep Medyczny CITO: ul. Zofii Nałkowskiej 59 lok. U1, tel. 61 843 04 01, 723 18 64 20
www.pieluchomajtki.pl www.sklep.pieluchomajtki.pl

Być kobietą...

Mądre, zdolne, wrażliwe, silne, zaradne i pracowite. Przez wieki walczyłyśmy i nadal walczymy o niezależność, uznanie i szacunek. Z różnym skutkiem i wciąż z nie do końca satysfakcjonującym rezultatem, ale wytrwale i nieprzejednanie.

Długo walczyły kobiety o swoje prawa i musiały domagać się ich stanowczo przez wiele lat, zanim wreszcie z grubsza osiągnęły swój cel – równouprawnienie. Polkom prawa wyborcze przyznano w 1918 roku. Choć towarzyszył temu opór i liczne dyskusje, przeważało uznanie ich wielkiej roli w pielęgnowaniu idei polskości podczas zaborów i ich udział w walce o niepodległość. Bo kobietom przez wieki waleczności nie można odmówić.

Dyskusja na temat równouprawnienia kobiet toczy się jednak ciągle i to także wśród samych kobiet. Większość z nas widzi niezaprzeczalne plusy ciągłego procesu równania płci, ale są i takie panie, które ubolewają nad tym, co w nieunikniony sposób wraz z równouprawnieniem przestało mieć rację bytu lub odeszło do lamusa. Czy na pewno jednak wiedzą za czym wzdychają?

– Nie podoba mi się to, że mężczyźni zastaniając się równouprawnieniem przestali być wobec kobiet szarmanccy – mówi 72-letnia Zofia. – W mojej byłej pracy, bo teraz jestem już emerytką, przyjęte było, że panowie nie wstawali, gdy rozmawiali z kobietami, nie wyjmowali też rąk z kieszeni podczas takiej rozmowy i nie zważali na słownictwo, mimo że byli osobami wykształconymi. Nie przepuszczali kobiet w drzwiach, nie mówiąc już o jakichś innych gestach związanych z okazywaniem szacunku. Koledzy zawsze w dość szyderczy sposób powoływali się wówczas właśnie na obowiązujące równouprawnienie, a panie narzekały, że same przecież tego chciałyśmy. Moim zdaniem, to jednak kwestia kultury, a nie zrównania płci.

– Gdy ostatnio jechałam pociągiem, młody mężczyzna zaproponował mi i mojej wnuczce zdjęcie ciężkich bagaży z półki nad siedzeniem – relacjonuje 65-letnia Danuta. – Z uśmiechem się zgodziłam i podziękowałam



za uprzejmość dziś już niespotykaną. Moja wnuczka odmówiła i to w dość ostrym tonie. Dyskutowaliśmy potem w myśl jakich zasad i co daje taka odmowa. Argumenty wnuczki do dziś mnie nie przekonują, podobnie zresztą, jak jej przekonanie, że jak się ubierze w rozciągnięty sweter i nie umaluje, to będzie taka jak mężczyźni, a oni nie będą patrzeć na nią, jak na ładny przedmiot i docenią ją jako osobę, która być może nawet przerasta ich wiedzą i intelektem. Przecież warto o siebie dbać i ładnie wyglądać, tak dla płci przeciwnej, jak i dla siebie.

Czy wobec tego upragnione równouprawnienie, o które kobiety walczyły zacięciem i cierpliwie przez długie lata przyniosło im same korzyści? Że było konieczne do godnego życia kobiet, nikt nie ma chyba wątpliwości, czy jednak nie pozbawiło nas w jakiś sposób estymy, szacunku i mówiąc symbolicznie, bezpiecznego męskiego ramienia? Czy nie odarło nas z kobiecości? Czy warto było?

– Warto było z całą pewnością – zapewnia Izabela Narozna, psycholog. – Myślę, że te panie, które wzdychają do... No właśnie, do czego? Czego nie mogą mieć teraz? Tak naprawdę te lamentujące nie uświadamiają sobie chyba tego, jak trudne było życie naszej płci przed zmianami. Owszem jest jeszcze wiele do zrobienia w tej kwestii, ale przynajmniej nie zależemy już całkowicie od naszych ojców czy mężów, a przecież tak było. Z pewnością lwia część z nas nie wyobraża sobie życia bez tak podstawowych spraw, jak wykształcenie, praca, własne pieniądze i własne wybory. Zwłaszcza te ostatnie są bardzo ważne, a możliwość podejmowania decyzji, możliwość wyboru, daje tylko niezależność. Teraz kobieta, jeśli tylko chce, może być profesorem fizyki, lekarzem, astronomem czy aktorką lub maszynistą. Nie jest już jedynie ozdobą lub, co



gorsze, towarem. Oczywiście są kobiety, które nie pracują i są zależne od mężów, ale to i tak już nie taka całkowita zależność jak kiedyś, bo jest to zwykle kwestia umowy między partnerami. Gdy po jakimś czasie kobiecie nie będzie to odpowiadało, może swoje życie zmienić. Wiemy jednak także, że mimo ogromnych wysiłków, nadal w wielu krajach, łącznie z Polską, kobiety są dyskryminowane, zwłaszcza w pracy – pomijane przy awansach, mniej zarabiające. To wciąż pole do zmian. I nie pomogą tu żadne parytety, bo to w dużej mierze sprawa mentalności i to ona musi się zmienić, a to żmudny i długotrwały proces. Jedno jest pewne – nie ma czego wspominać z rozrzewnieniem, chyba że dobrego wychowania i szacunku, o które i dziś powinny zadbać matki wychowujące synów i my wszyscy podtrzymujący te nieformalne normy społeczne. Bo to do czego wdychamy tylko z tego wynika. Obie płcie powinny po prostu szanować się nawzajem. A zrównanie płci dotyczy przede wszystkim praw. Nie zmieni przecież ono tego, że facet nadal jest przeważnie silniejszy od kobiety, ani tego, że miło jest czasem usłyszeć od niego komplement, czy też dostać kwiaty. To już jednak kwestia tego, co ustalimy sobie we własnej relacji czy związku – podobnie na przykład jak podział obowiązków domowych. Jeśli jednak nowe pokolenia będą chciały całkiem wyrzucić gesty, które dotychczas umiały nam w jakiś sposób życie, to nie mamy na to wpływu.



– Nie wyobrażam sobie, by zapomnieć o Dniu Kobiet i nie dać żonie z tej okazji choćby kwiatów – mówi 65-letni Marek. – Tak się utarło w naszym związku, tak też robił mój tata i widzę w tym tylko coś miłego. Często z tej okazji idziemy nawet do restauracji czy kawiarni. Przecież właśnie od tego są tego rodzaju święta, by je celebrować i cieszyć się nimi. Nie oznacza to wcale, że w pozostałe 364 dni w roku żony nie szanuję i nią pomiatam, bo wtedy takie świętowanie rzeczywiście byłoby sztyrdstwem i kpina.



– Szanuję nie tylko żonę, ale wszystkie kobiety – dodaje 73-letni Janusz. – Patrząc na dokonania tej płci przez wieki, można spokojnie dojść do wniosku, że... tylko kobiety mogły to osiągnąć! Myślę, że my mężczyźni nie dalibyśmy rady podnieść się z kolan, na które symbolicznie rzucił kobiety brak uprawnienia i wznieść się na same szczyty. Dziś przecież panie zajmują najwyższe stanowiska w rządach państw czy organizacji międzynarodowych, piastują wysokie urzędy, wykonują prestiżowe zawody, zdobywają laury, są w gronie najwybitniejszych naukowców i specjalistów. Prawdziwej waleczności, takiej na polach walk, też nie można im odmówić. Można przyjąć, że w czasie II wojny światowej mundury założyło ponad 2 mln kobiet i szacuje się, że około 10 procent składu osobowego Armii Krajowej, a więc kilkadziesiąt tysięcy osób, stanowiły kobiety. Panie przez wieki prą na przód, panowie jakby stali w miejscu, przez co nieco się rozleniwili. Brak im często determinacji i wytrwałości, a nawet ambicji. Uważają, że wszystko im się należy tylko dlatego, że są mężczyznami – przez lata obserwowałam to kierując własną firmą. Tak to już jest, gdy wszystko ma się na wyciągnięcie ręki.

Mężczyźni sami przyznają więc, że mogą się wiele nauczyć od kobiet, ale trudno nie przyznać, że i my kobiety możemy w wielu kwestiach brać z nich przykład. Szybciej się uczymy, jesteśmy pilniejsze, pracowitsze i lepiej zorganizowane, mamy więcej empatii, troski i współczucia, siły, umiejętności przystosowania się do warunków i sytuacji, ale często także zbyt mało wiary w siebie, zbyt niską samoocenę i poczucie własnej wartości. Nauczyliśmy się walczyć, przejęliśmy wiele „męskich” ról i zawodów lub wykonujemy je ramię w ramię z mężczyznami. Ale to wciąż mało. Od mężczyzn powinniśmy się uczyć choćby odporności psychicznej, pewności siebie i tej męskiej zarozumiałości, która faktycznie pomaga im w tym, by z mniejszym wysiłkiem zdobywać stanowiska i zwiększa ich szanse na sukces. W wielu przypadkach jednak nawet to nie pomoże... Bo nadal na całym świecie kobiety są w gorszej sytuacji niż mężczyźni i to tylko dlatego, że są kobietami. Wykluczane z zajmowania najwyższych stanowisk, zarabiające mniej niż mężczyźni, prześladowane i dyskryminowane, ośmieszane jako histeryczki czy działające pod wpływem hormonów, oceniane na podstawie wyglądu, niszczone przez seksizm, mizoginizm i protekcjonalizm. Jeśli kiedyś rzeczywiście przyjdzie czas, by – do czego stale nawołuje Antonio Guterres, Sekretarz Generalny ONZ: „przebrać próbować zmieniać kobiety i zacząć zmieniać systemy, które uniemożliwiają kobietom osiągnięcie ich pełnego potencjału”, będziemy mogli wreszcie bez przeszkód (i uśmiezków) z szacunkiem uczyć się od siebie nawzajem.

Milena Szukała
FOT. PIXABAY

Kto chce, niech świętuje...

Nie wszyscy ten dzień świętują, bo przecież nie ma takiego obowiązku. Kiedyś rzeczywiście był niemal przymusowy – dziś może być po prostu miły... Czyż nie zasługujemy na to, by mieć swoje święto?



W socjalizmie to święto obchodzono dość siernieżnie, ale tak wyglądały wszystkie święta, które narzucano i nakazywano obchodzić z rozmaitych powodów. Dziś nikt go nie narzuca, więc świętować może ten, kto chce. A że miłych świąt nigdy dość, wielu nadal z przyjemnością go kultywuje. Przypomnijmy krótko jaka jest jego historia.

Pierwsze obchody Dnia Kobiet odbyły się 116 lat temu i wcale nie 8. marca. Pomysł ten zawdzięczamy Theresie Serber Malkiel, urodzonej na Ukrainie amerykańskiej działaczce związkowej, sufrażystce i pedagogowi. Była ona pierwszą kobietą, która pracując w fabryce stała się później przywódczynią partii socjalistycznej. To właśnie jej partia 28 lutego 1909 roku zorganizowała w Nowym Jorku pierwsze obchody dedykowanego kobietom dnia. Korzenie tego święta są więc socjalistyczne, choć uważa się nieraz także, że upamiętnia ono 8 marca 1857 roku – dzień protestu kobiet pracujących w nowojorskiej fabryce odzieży.

Rok po obchodach nowojorskich zorganizowano w Danii, przed posiedzeniem generalnym Drugiej Międzynarodówki Socjalistycznej, Międzynarodową Socjalistyczną Konferencję Kobiet, podczas której obradowało 100 kobiet z 17 krajów. Delegatki z Niemiec zaproponowały na niej ustanowienie corocznego Dnia Kobiet. Nie padła jednak wtedy jeszcze żadna konkretna data; dzień ten miał po prostu zwrócić uwagę na problemy kobiet i ich starania o prawa wyborcze.

Międzynarodowy Dzień Kobiet po raz pierwszy obchodzono w 1911 roku w Austrii, Danii, Niemczech i Szwajcarii. Tym razem już w marcu, ale nie 8 a 19. I nie był to dzień świętowania, lecz wiecowania – kobiety domagały się równouprawnienia, prawa do głosowania, do pracy i szkoleń zawodowych oraz do obejmowania stanowisk publicznych.

W kolejnych latach, 1913 i 1914, tego dnia odbyły się demonstracje antywojenne. 8. marca 1917 roku kobiety w Rosji zorganizowały protesty pod hasłem „chleb i pokój”. Cztery dni później car abdykował, a rząd tymczasowy przyznał im prawa wyborcze. Oficjalnym świętem przyjętym w Rosji pod tą datą dzień kobiet stał się dzięki Aleksandrze Kołontaj – rosyjskiej polityk, rewolucjonistce i feministce.

Pierwszym międzynarodowym dokumentem potwierdzającym równość kobiet i mężczyzn była Karta Narodów Zjednoczonych z 1945 roku. Dopiero jednak w 1977 roku Zgromadzenie Ogólne ONZ przyjęło rezolucję, na mocy której Dzień Praw Kobiet i Pokoju na Świecie mógł być obchodzony w dowolnie wybranym przez państwa członkowskie dniu i wezwało do zakończenia dyskryminacji kobiet i pełnego ich równouprawnienia w każdej dziedzinie życia.

Obecnie Dzień Kobiet jest oficjalnym świętem w wielu krajach, choć obchodzony jest w różnym czasie, m.in. w: Albanii, Algierii, Azerbejdżanie, Bośni i Hercegowinie, Brazylii, Bułgarii, Kamerunie, Chinach, Kubie, Laosie, Kazachstanie, Kirgistanie, Macedonii, Mołdawii, Mongolii, Czarnogórze, Polsce, Rumunii, Serbii, Tadżykistanie, Ukrainie, Uzbekistanie, Wietnamie, Włoszech, Zambii i Tunezji i na Węgrzech. W większości z tych państw tego dnia mężczyźni wręczają paniom kwiaty, słodycze i drobne upominki.

W Polsce, w okresie PRL, święto to było bardzo popularne. Polki dostawały wówczas symboliczne goździki i rajstopy lub kawę (co prawda ich jakość pozostawiała wiele do życzenia, ale i tak były to towary deficytowe). Nie można było tego dnia nie obchodzić, zwłaszcza w zakładach pracy i szkołach, dlatego po transformacji odnoszono się do niego raczej z niechęcią. Trudno się temu dziwić, bo w PRL panie często były zmuszane, by uczcić swoje święto na przykład współzawodnictwem w pracy lub czynem społecznym.

Po latach chyba jednak z większym sentymentem patrzymy już na ten dzień. Feministki wykorzystują go do organizowania manifestacji i happeningów, a pozostałe panie z przymrużeniem oka przyjmują tulipany z rąk policjantów, polityków czy kolegów z pracy. (szum)

FOT. PIXABAY



Dobrze dobrany stanik to wygoda, ale i zdrowe piersi!

Jak dobrze dobrać stanik? Jaka jest jego rola i funkcja? Co jaki czas zmieniać rozmiar stanika? Sprawdź, co na ten temat mówią ekspertki.

Brafitterki często słyszą od kobiet, że „od zawsze noszą taki i taki rozmiar i taki zawsze bez mierzenia kupują”. Podobne wypowiedzi dotyczą kroju stanika. Czy klientki tak twierdząc, mają rację?

– Biust nie ma jednego rozmiaru, kształtu, budowy, konsystencji czy kondycji przez całe nasze życie. W zasadzie nawet jest to część ciała, która zmienia się najintensywniej – wyjaśnia Karolina Sworowska z Bretelle Lingerie. – Dlatego nie kupujemy staników na zapas, ani też nie nosimy jednego stanika kilka lat. Zgodnie z zaleceniami, powinnyśmy sprawdzać swój rozmiar piersi co pół roku i dopasowywać do niego stanik. Tylko wtedy mamy gwarancję, że bielizna będzie dobrze dobrana. Stanik, który nosimy kilka lat, po pierwsze zmienił swoje wymiary bo zwyczajnie zużyły się komponenty z których został uszyty, a po drugie nasz biust w tym czasie zmienił się z pewnością. Te dwa czynniki powodują, że „stary” stanik nie będzie na nas dobry, a nawet może nam szkodzić. Dlatego zawsze zachęcamy panie do mierzenia i sprawdzania czy dany stanik „na teraz” jest wygodny, dobry rozmiarowo, czy czujemy się w nim dobrze i pięknie.

Rolą stanika jest podtrzymanie naszych piersi powyżej ich podstawy tak, by nie obciążały naszego kręgosłupa i całej obręczy barkowej, bo ona ulega największym deformacjom, powoduje garbienie się i daje dolegliwości bólowe. Uniesiony powyżej podstawy biust, utrzymujący w staniku swój ciężar na pasie obwodu, czyli na żebrach, nie obciąża, a wręcz odciąża nasz kręgosłup i ramiona.

Piersi, które nie są uniesione, stykają się ze sobą i ze skórą pod biustem i z brzuchem, a tym samym pocą się i obcierają, powstają na nich rozmaite zmiany skórne, a nawet zakażenia grzybicze skóry. Leczenie ich nie jest łatwe, bo jest to środowisko ciepłe i wilgotne, czyli niestety wręcz idealne do rozwoju grzybów i bakterii. Dlatego właśnie stanik musi też pełnić rolę bariery oddzielającej skórę naszych piersi od skóry pod nią, oraz piersi od siebie nawzajem. – Miseczka stanika musi okalać całą naszą pierś tak, by mieściła się ona wewnątrz niej – tłumaczy ekspertka. – Jeśli w staniku piersi mamy złączone, pacha jest mocno odkryta, albo miseczka stanika nie zakrywa naszej piersi od góry, a ta pierś nad miseczką i pod pachą się wyrzusza, wówczas wiemy, że taka miska jest za mała. W staniku z fiszbinami szczególnie ważne jest, by miseczka była dobrana do



wielkości piersi, bo od tego zależy szerokość fiszbiny. Zbyt wąska fiszbina wbija się w pierś powodując ból i dyskomfort. Może również powodować zmiany w piersiach takie jak guzy, ropnie czy torbiele, które mogą przerosnąć w poważne choroby – przestrzega brafitterka.

Jeżeli widzimy, że nasz stanik nie leży w prawidłowy sposób lub nadal nie wiemy, jak prawidłowo powinien wyglądać biust w staniku, wybierzmy się do specjalistki od doboru bielizny. Wykwalifikowana brafitterka z pewnością dobierze nam stanik spełniający nasze wymagania. Wreszcie poczujemy się wygodnie, a na dodatek nie będziemy szkodzić swojemu zdrowiu.

FOT. ANITA



Bretelle
LINGERIE

Profesjonalny dobór bielizny

ul. Mickiewicza 19, Poznań

godziny otwarcia: pon. i pt w godz. 10-18,
wt, śr, czw. w godz. 11-19, sob. w godz. 10-14

ul. 28 czerwca 1956 177

godziny otwarcia: pon.-pt 10-18 i sob. 10-14

tel. 665 826 744; 721 148 858

<https://www.facebook.com/bretelle.bielizna>
www.instagram.pl/bretellelingerie_poznan



Bretelle lingerie

Ach ten karnawał!

Karnawał w tym roku jest wyjątkowo długi. Trwa, jak zawsze, od Trzech Króli, a zakończy się dopiero 4 marca. Co warto o tym czasie zabaw i balów wiedzieć?

Karnawał, czyli polskie „zapusty” („mięsopest”) to czas zabaw. Nazwa wywodzi się od włoskiego carnevale (z łaciny: carnem levāre „mięso usuwać” lub caro, vale „żegnaj mięso”). To pożegnanie z mięsem to nic innego, jak przygotowania do Wielkiego Postu przed świętem Wielkiej Nocy. Okres bawienia się, biesiadowania i objadania się wywodzi się z kultów płodności i z kultów agrarnych. Kultuwujemy te zwyczaje nadal dość ochoczo, choć już w bardziej współczesnej formie.



Ostatnim dniem karnawału przed nadchodzącą Środą Popielcową, która rozpoczyna 46-dniowy czas Wielkiego Postu poprzedzającego Wielkanoc, jest wtorek – w tym roku to 4 marca. Oznacza to, że karnawał 2025 jest naprawdę długi. Liczba jego dni zmienia się bowiem co roku. W zeszłym roku ostatni jego dzień przypadł na przykład już na 13 lutego. Okres mniej lub bardziej wystawnych i hucznych balów wieńczą co roku „ostatki”, czyli ostatnie dni karnawału. A wśród nich najbardziej znane: „tłusty czwartek” i pączkowe szaleństwo, ostatnia sobota karnawału, a potem wtorkowy „śledzik”, czyli powitanie postnego śledzia – szaleństwo więc znacznie zdrowsze. „Ostatkami” nazywamy bowiem ostatnie dni karnawału – od tłustego czwartku do Środy Popielcowej. Ten rzeczywiście ostatni, zawsze wtorek, zwany jest „śledzikiem”, ale też „zapustami” czy „podkoziołkiem”. Są jednak i tacy, którzy dzień ten też nazywają po prostu „ostatkami”, a ostatnie dni karnawału „mięsopestem”. Mamy więc, jeśli chodzi o nazewnictwo, trochę bałaganu. Francuzi ostatni dzień karnawału nazywają Mardi Gras (tłusty wtorek). W Wielkiej Brytanii, Australii i Stanach Zjednoczonych dzień ten znany jest pod nazwą Pancake Tuesday (naleśnikowy wtorek) lub Shrove Tuesday i jest okazją do objadania się naleśnikami. W Szwecji i innych krajach północnej Europy jada się w ten dzień (fettisdagen) semle – małe pszenne bułeczki o smaku kardamonu wypełnione pastą migdałową i bitą śmietaną. W Danii świętuje się fastelavn, a w Islandii – bolludagur (dzień słodkiej bułeczki). We Włoszech okres karnawału zamyka Martedì Grasso. Na włoskich stołach królują wówczas chiacchiere bardzo podobne do naszego chrustu. Niezależnie od nazwy, wszędzie to dzień jedzenia i zabawy przed rozpoczęciem postu.

Bo w „ostatki” podjąć sobie jeszcze można do woli, bo pościć, wedle uznania, trzeba będzie od środy. Oczywiście kiedyś świętowano i bawiono się huczniej i zdecydowanie wystawniej niż teraz. Stoły ugięły się od jedzenia, a królowały na nich wędliny, paszety, kiełbasy i ryby. Pączki, racuchy czy faworki ostadzały ten czas również w nadmiarze. A wszystko po to, żeby przed Wielkim Postem najeść się na zapas. Nieodzownym elementem świętowania karnawału, od jego początku do końca, były też tańce. Im weselsze i bardziej skoczne, tym lepszą pogodę miały zwiastować, a ona miała się przekładać na obfite plony. Szlachta umiała sobie ostatki organizując kuligi od dworu do dworu. W każdym z nich na licznych gości czekał suty posiłek i salon do tańca. W wielu regionach w okresie karnawału, także więc w „ostatki”, na ulice wychodzili przebierańcy. Przebierano się m.in. za diabły i zwierzęta (wół, tur, niedźwiedź, wilk). Do dziś w tym czasie chętnie organizujemy bale przebierańców czy bale maskowe. Tradycja masek pochodzi jednak z Wenecji, gdzie co roku odbywa się jeden z najbardziej znanych balów karnawałowych, i sięga XIII wieku. Mieszkańcy tego miasta maskami zapewniali sobie anonimowość i nierozpoznawalność, które sprzyjały folgowaniu sobie w zabawie.

Warto także wiedzieć, że największym i najbardziej znanym balem karnawałowym jest karnawał w Rio de Janeiro, rozpoczynający się w ostatni piątek przed Środą Popielcową i trwający przez pięć dni aż do środy nad ranem. Drugim, równie znanym, jest z pewnością wielki bal na Placu Świętego Marka w Wenecji – kończy on słynny karnawał wenecki. Największym po karnawale w Rio pod względem liczby odwiedzających go turystów jest Notting Hill Carnival w Londynie. Inne słynne bale ostatkowe, to m.in.: Carnival of Binche w belgijskim mieście Binche, Barranquilla's Carnival w Kolumbii, bal i parady karnawałowe w Nicei (Francja), Carnival in Chipiona w Hiszpanii, Karnawał w Nowym Orleanie (USA) czy Fasnacht w Bazylei (Szwajcaria). (szum)

FOT. PIXABAY



Jak się bawić, by nie żałować...

W karnawale warto trochę się wyszaleć, ale najlepiej tak, by później tego nie żałować. Bawmy się więc w dobrym towarzystwie, z umiarem i bez konsekwencji, które sprawią, że następny dzień będzie stracony.

Pewne jest jedno – to czy zabawa będzie udana zależy przede wszystkim od nas. Niespodziewane okoliczności mogą co prawda nieraz pokrzyżować nasze plany, ale trzeba zadbać przynajmniej o to, na co mamy wpływ. Warto więc zacząć od tego, by do zabawy dobrać sobie takie towarzystwo, w którym i z którym będziemy czuć się swobodnie i nie będziemy musieli silić się na sztuczność. Gdy wszyscy podobnie postrzegają dobrą zabawę i mają zbliżone poczucie humoru, to już połowa sukcesu. Psycholodzy doradzają także, by bawić się raczej poza gronem, z którym na co dzień pracujemy, choćby z tego względu, że trudno w takich przypadkach nie sięgać po tematy z pracą związane, a przecież w taki wieczór mamy się bawić, a nie stresować. Podczas spotkań nie warto też prowadzić rozmów na tematy, które mogą towarzystwo podzielić, a nawet doprowadzić do konfliktów, których moc zostanie jeszcze spotęgowana przez alkohol, bo wtedy zabawa przestanie już nią być. A na następny dzień zamiast miłych wspomnień, pozostanie niesmak.

Jeśli podczas zabawy zamierzamy pić alkohol w jakiegokolwiek ilości, nie możemy oczywiście na nią jechać własnym samochodem. Dojazd i przyjazd z imprezy warto wobec tego wcześniej zaplanować – jeżeli nie chcemy korzystać z taksówki, być może w transporcie pomogą nam dorosłe dzieci lub wnuki? Gdy pojechaliliśmy na imprezę swoim autem, ale jednak okazała się ona tak miła, że postanowiliśmy poszaleć bardziej, niż zakładaliśmy, pamiętajmy, że w Poznaniu już od pewnego czasu można również zamówić usługę odprowadzenia auta do domu z nami w nim, ale w roli pasażerów.

Pomyślmy też o tym, że w pełni zrelaksujemy się tylko wtedy, gdy nie będziemy uwiązani do telefonu. Podczas zabawy postarajmy się nie myśleć o problemach i obowiązkach. Przez tych kilka godzin całkowicie skupmy się na dobrej zabawie, śmiechu i radości.



Wszyscy wiemy, że alkohol rozluźnia, daje więc złudzenie, że mamy dzięki niemu lepszy humor i samopoczucie. Nie zapominajmy jednak o tym, by nie pić go w nadmiarze, bo wówczas zdecydowanie zaczyna on nam szkodzić. Nie pijmy go również na pusty żołądek, bo wtedy działa szybciej i nie zawsze zdążymy się zorientować, że powinniśmy przystopować. Syty posiłek przed imprezą ochroni nasz żołądek i spowolni wchłanianie alkoholu, ale podczas niej też nie zapominajmy o zakąsz-



niu. Podczas karnawałowych biesiad warto również pamiętać o tym, by trunków nie mieszać. Gdy zaczynamy pić różne trunki, szybko tracimy kontrolę nad ilością spożywanego alkoholu, bo ten zawarty w nisko- i wysokoprocentowych napojach wchłania się inaczej. Trzymajmy się więc zasady, by wybrać sobie jeden alkohol, który będziemy pić przez cały wieczór i nie próbujemy już innych. Im bardziej pozostanie on czysty, bez towarzystwa rozmaitych kolorowych napojów, tym lepiej. Nie pijmy także alkoholu razem z gazowanymi napojami, bo dwutlenek węgla sprawia, że alkohol szybciej się wchłania. Drinków nie pijmy przez słomkę, a jeśli jesteśmy palaczem, nie palmy za dużo, bo nikotyna wzmacnia działanie alkoholu. Tańczmy natomiast jak najwięcej, bo wtedy nie wypijemy za dużo.

Jeżeli, mimo wszystko, kac nas dopadnie, dobrym antidotum na złe samopoczucie jest nawadnianie organizmu. Pijmy dużo wody, najlepiej niegazowanej. Rano weźmy ciepło-zimny prysznic i podejmijmy jakiś lekki wysiłek fizyczny (idźmy na przykład na długi spacer), bo to sprawi, że szybciej pozbedziemy się toksyn z organizmu. Znakomitym pomysłem będzie również zjedzenie kiszzonek – choćby tych najpopularniejszych, takich jak ogórki czy kapusta, bo zawarta w nich witamina C także pomaga wydalac toksyny. Kwaśna zupa (ogórkowa, żurek, kapuśniak) będzie jednym z dań w sam raz na kolejny dzień po imprezie. Poziom mikroelementów w naszym organizmie wyregulują soki warzywne, a zwłaszcza pomidorowy. Ze słodczy najlepiej wspomocze nas miód – znakomite źródło glukozy i fruktozy. (szum)

FOT. PIXABAY

Przysmaki na ostatki

Karnawałowym szaleństwom aż do ostatnich dni towarzyszą słodkie przysmaki. Tymi najpopularniejszymi są faworki, zwane też chruścikami czy chrustem, pączki i racuchy.

Warto wiedzieć, że faworki przechowujemy w temperaturze pokojowej. W zamkniętym pojemniku można je trzymać nawet przez kilka dni. Żeby pozostały kruche, chronimy je przed wilgocią. Cukrem pudrem posypmy je tuż przed zjedzeniem. Pączki też przechowujemy w temperaturze pokojowej, przykryjemy je lnianą lub bawełnianą ściereczką i trzymamy w kartonie w suchym, przewiewnym miejscu. Oto przepisy na różne odstony tych smakowitości.

Faworki (chruściki) I

5 żółtek, ok. 1,5 szklanki mąki (szklanka o pojemności 250 ml), 1 łyżka spirytusu, sól, olej do smażenia, cukier puder z wanilią do posypania

Na stolnicę wsypać mąkę, zrobić w środku dołek i wbijać po jednym żółtku, mieszając czubkiem noża. Wlać spirytus i wyrobić dość twarde ale elastyczne ciasto: gdy jest zbyt miękkie dosypać trochę mąki, gdy jest zbyt twarde dodać odrobinę kwaśnej śmietany. Po wyrobieniu wybić wałkiem, aż na powierzchni będą tworzyć się małe pęcherzyki powietrza. W tym czasie rozgrzać mocno olej na głębokiej patelni. Odcinać po niewielkim kawałku ciasto, bardzo cienko rozwałkować. Nożem wyciąć paski a z nich prostokąty, jednak mniejsze niż średnica patelni. W środku każdego paska zrobić nacięcie i przez które należy przełożyć jeden koniec ciasta. Do rozgrzanego oleju wkładać po kilka faworków i smażyć na złoty kolor przez około 30 do 60 sekund. Faworki układać na papierowym ręczniku. Po ostudzeniu posypać cukrem pudrem. (www.dwor-korona.pl)

Faworki II

10 g proszku do pieczenia, 200 g mąki pszennej, 60 g żółtka, 100 g śmietany 18%, 15 g wódki, 500 g smalcu, 15 g cukru pudru, 16 g cukru z wanilią

Mąkę przesiej na stolnicę, połącz z proszkiem do pieczenia i solą. Dodaj śmietanę, żółtka i wódkę (lub spirytus), wyrób ciasto (rozciągaj i bij wałkiem około 1 godzinę, aby „nabrało powietrza”). Ciasto podziel na części i cieniutko wałkuj - im cienie tym lepiej. Pokrój na paski o szerokości około 3 cm i długości 12-15 cm. W środku każdego paska zrób nacięcie nożem, przez które przełoż jeden koniec faworka. W garnku rozgrzej około 500 g smalcu lub oleju. Faworki wrzucaj na rozgrzany tłuszcz partiami i w trakcie smażenia obracaj je na drugą stronę. Delikatnie rumiane z obu stron wyjmuj na kratkę lub bibułę, a gdy obciekną z tłuszczu, posyp cukrem pudrem. (www.winiary.pl)

Pączki z marmoladą

500 g mąki, 50 g świeżych drożdży, 4 żółtka, 1 jajko, 3 łyżki cukru, 1 szklanka mleka (250 ml), sól, 50 g roztopionego masła, 2 łyżki spirytusu, cukier waniliowy, 40 dk g marmolady np. różanej, olej lub smalec do smażenia, cukier puder do posypania

Do podgrzanego mleka (ma być dość ciepłe, ale nie gorące), dodać pokruszone drożdże, 1 łyżkę mąki i 1 łyżkę cukru. Wymieszać i odstawić na około 15 minut do czasu aż drożdże porządnie się spienią. W międzyczasie przesiać mąkę do dużej miski, dodać sól i cukier waniliowy. Jajko i żółtka utrzeć z pozostałymi 2 łyżkami cukru na białą i puszystą pianę (około 10-15 minut ucierania). Do miski z mąką wlać wyrośnięte drożdże i wy-



mieszać drewnianą łyżką. Dodać ubite jajka i wymieszać. Następnie dokładnie wyrobić ciasto (ręką przez około 15-20 minut lub odpowiednią końcówką miksera przez 10-15 minut, ale na najmniejszych obrotach). Gdyby ciasto bardzo trudno się wyrabiało, było za gęste, można dodać 2-3 łyżki ciepłego mleka. Na koniec wyrabiania ciasto ma odstawać od ręki. Do wyrobionego ciasta dodać roztopione i ostudzone masło oraz spirytus. Zagnieść lub zmiksować ciasto do całkowitego połączenia się składników. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (np. blisko źródła ciepła, bez przeciągów) na około 1 lub 1 i 1/2 godziny, do czasu aż ciasto znacznie zwiększy objętość (najlepiej rośnie w dużych i szerokich miskach). Stolnicę lub blat kuchenny lekko podsypać mąką, wyłożyć ciasto i powyginać przez około 2-3 minuty pozbywając się pęcherzy powietrza. Ciasto rozplaszczyc na niezbyt duży placek (o wymiarach około 25 x 30 cm i na wysokość około 2 cm), ostrą szklanką o średnicy około 6,5 cm wycinać kółka. Z pozostałego ciasta ulepić kulkę, zagnieść, rozplaszczyc i powycinać resztę krążków. Krążki rozłożyć równomiernie na stolnicy, przykryć czystą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na około 30-45 minut do wyrośnięcia. Jeśli chcemy smażyć pączki od razu z nadzieniem, każdy krążek delikatnie rozplaszczamy na dłoni, w środek kładziemy łyżeczkę nadzienia, zlepimy brzegi jak w pierożkach i lepimy kulkę. Jeśli pączki będziemy nadziewać po usmażeniu, przekładamy marmoladę do rękawa cukierniczego zaopatrzonego w ostrą i długą końcówkę. Na 15 minut przed końcem wyrastania pączków zaczynamy rozgrzewać olej (najlepiej długo i powoli, w dużym i szerokim garnku) do temperatury 180 st. C. Przygotować 3 talerze wyłożone ręcznikami papierowymi oraz łyżkę cedzakową. Zrobić też lukier: do miski wsypać cukier puder i dodać 1 łyżkę wody, wymieszać, dodać jeszcze więcej wody (stopniowo) aż lukier będzie odpowiednio gęsty. Do lukru można dodać też smażoną skórkę pomarańczową. Wyrośnięte pączki wkładać na odpowiednio nagrany olej (smażymy partiami, po około 5 pączków jednocześnie) i smażyć przez około 2 minuty z każdej strony. Pączki nie mogą za szybko się rumienić, bo w środku będą

jeszcze surowe. Podczas smażenia regulować temperaturę oleju, aby drastycznie nie zwiększała się i nie obniżała. Paczki wylać łyżką cedzakową i odkładać na papierowe ręczniki. Smażyć następnie paczki jak poprzednio. Po usmażeniu wylać ostudzony olej, nie będzie już potrzebny. Paczki ostudzić i nadziewać marmoladą wciskając głęboko końcówkę szprycy i wyciskając pożądaną ilość nadzienia. Paczki maczać w lukrze (gdy będą jeszcze ciepłe - wówczas lukier ładnie się rozprowadzi) i posypać skórką pomarańczową lub posypać cukrem pudrem (gdy paczki będą ostudzone). (www.dwor-korona.pl)

Pączki z różą

500 g mąki pszennej, 125 g mleka 1,5%, 80 g drożdży, 2 płaskie łyżki cukru, 7 żółtek, 250 g śmietany 18%, szczypta soli, 8 g alkoholu 40%, 1 litr oleju rzepakowego, 200 g konfitury z płatków róży, cukier wanilinowy (lub wanilia)

Mąkę przesiej do miski. Mleko podgrzej i rozpuść w nim drożdże z łyżeczką cukru. Pozostaw do wyrośnięcia. Gdy podwoją objętość, dodaj je do mąki. Dodaj także resztę cukru, wanilię, żółtka, śmietanę, sól i spirytus. Dokładnie zagnieć ciasto, a następnie posyp mąką i przykryj ściereczką. Pozostaw w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na 30 minut. W wysokim garnku rozgrzej olej. Z ciasta uformuj 24 kulki i spłaszcz. Na środku 12 porcji połóż łyżeczkę konfitury, przykryj drugą częścią ciasta i dokładnie zlep obie części. Ułóż na ściereczce i pozostaw do ponownego wyrośnięcia. Wrzuć do gorącego tłuszczu, smaż na rumiano po około 4 minuty z każdej strony. Gorące polukruj. (www.winiary.pl)

Pączki z serkiem homogenizowanym

1,5 łyżeczki proszku do pieczenia, 30 dag sera homogenizowanego, 3 jaja, 1,5 szklanki mąki pszennej, szczypta soli, 1 l oleju rzepakowego, cukier puder

Serek przekładamy do miski, wbijamy jajka i roztrzepujemy widelcem, do czasu połączenia składników. Wsypujemy przesianą mąkę z proszkiem i solą i mieszamy. Do szerokiego rondla wlewamy olej (tyle, by paczki były całe zanurzone) i podgrzewamy go. łyżeczką nabieramy ciasto i kładziemy na rozgrzany olej. łyżeczkę maczamy za każdym razem w gorącym oleju, żeby ciasto łatwiej od niej odchodziło. Paczki smażymy na średnim ogniu ze wszystkich stron na złoty kolor. Usmażone odsączamy na papierowych ręcznikach. Oprószamy cukrem pudrem. (www.winiary.pl)

FOT. MAT. PRAS. DWÓR KORONA KARKONOSZY, PIXABAY



Ośrodek Wczasowy Komandor w Pogorzeli zaprasza na wypoczynek nad morze

WCZASY DLA SENIORÓW OFERTA SPECJALNA 2025

TURNUSY RÓŻNEJ DŁUGOŚCI

OSTATNIE POKOJE W TERMINACH:

17-25.05 1440 ZŁ

cena za osobę za turnus

1-14.06 2340 ZŁ

cena za osobę za turnus

1-12.09 2090 ZŁ

cena za osobę za turnus

- pokoje wyposażone w grzejniki
- 3 posiłki dziennie (najlepsze jedzenie nad morzem)
- komfortowe pokoje 2, 3 i 4-osobowe z łazienką, TV, tarasem lub trawnikiem
- wieczorki taneczne z muzyką na żywo
- ognisko
- cisza, spokój i piękne miejsca do spacerów oraz wycieczek rowerowych

Ośrodek Wczasowy Komandor jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.



Rezerwacje i zapytania:

rezerwacje@owkomandor.pl

lub 696 521 854

Kto i kiedy dostanie wdowią rentę?

Wnioski o tzw. rentę wdowią można składać od początku roku. O świadczenie mogą się ubiegać wdowy i wdowcy, którzy mają prawo do co najmniej dwóch świadczeń emerytalno-rentowych, z których jedno to renta rodzinna po zmarłym małżonku.

Bycie wdową lub wdowcem to jednak nie jedyny warunek, by rentę dostać. Nowe przepisy umożliwią łączenie renty rodzinnej z innymi świadczeniami emerytalno-rentowymi przysługującymi z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, Wojskowego Biura Emerytalnego, Zakładu Emerytalno-Rentowego MSWiA oraz Biura Emerytalnego Służby Więziennej. Jednak samo posiadanie statusu wdowy lub wdowca oraz prawo do dwóch świadczeń nie wystarczą, aby „rentę wdowią” uzyskać. W praktyce nie jest to nowe świadczenie, ale zbieg dwóch różnych świadczeń, do pobierania których trzeba łącznie spełnić kilka warunków: mieć co najmniej 60 lat (w przypadku kobiet) lub 65 lat (w przypadku mężczyzn), do dnia śmierci małżonka pozostawać z nim we wspólności małżeńskiej, nabyć prawo do renty rodzinnej po zmarłym małżonku nie wcześniej niż przed ukończeniem 55 lat (kobieta) i 60 lat (mężczyzna) oraz obecnie nie pozostawać w nowym związku małżeńskim.



Wdowie lub wdowcowi przysługuje prawo do „renty wdowiej” wyłącznie po ostatnim małżonku. Prawo do tego świadczenia, zgodnie z przepisami, zawsze będzie wygasać z dniem poprzedzającym zawarcie nowego związku małżeńskiego przez osobę uprawnioną.

Przyznanie „renty wdowiej” jest możliwe, jeśli wdowa lub wdowiec mają ustalone prawo do renty rodzinnej. – Jeżeli do tej pory nie ubiegali się o przyznanie takiej renty, bo świadczenie po współmałżonku byłoby mniej korzystne, powinni złożyć wniosek na formularzu ERR – wyjaśnia Marlena Nowicka, rzeczniczka prasowa ZUS w Wielkopolsce. – Później, do 30 czerwca br., należy złożyć wniosek o ustalenie zbiegu świadczeń z rentą rodzinną, korzystając z formularza ERWD. Taka kolejność ułatwi i przyspieszy rozpatrzenie wniosku o rentę wdowią.

Podobna sytuacja dotyczy osób pobierających rentę rodzinną, które nigdy nie wnioskowały o przyznanie swojej emerytury. Jeśli klient złoży wniosek o „rentę wdowią”, a nie będzie miał ustalonego prawa do co najmniej dwóch świadczeń emerytalno-rentowych, w tym renty rodzinnej po zmarłym małżonku, ZUS odmówi przyznania renty wdowiej z powodu braku prawa do drugiego świadczenia.

Ile wyniesie renta wdowia?

Do tej pory wdowy i wdowcy mogli pobierać jedno świadczenie – wyższe lub wybrane spośród dwóch dostępnych opcji: rentę rodzinną lub własne świadczenie, takie jak na przykład emerytura, renta z tytułu niezdolności do pracy czy emerytura rolnicza. Teraz mają możliwość wyboru – mogą dostawać pełną rentę rodzinną oraz 15 proc. własnego świadczenia lub odwrotnie. Według założeń ustawy od 1 stycznia 2027 roku drugie świadczenie ma być zwiększone z 15 do 25 proc. Taki wybór będą miały także osoby uprawnione do zasiłku lub świadczenia przedemerytalnego, emerytury pomostowej, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego czy renty szkoleniowej.

Wysokość sumy świadczeń ustalonych łącznie nie może jednak przekraczać trzykrotności kwoty najniższej emerytury, czyli obecnie 5342,88 zł brutto (3 x 1780,96 zł brutto). Do tego limitu wliczane są również świadczenia wypłacane przez instytucje zagraniczne oraz inne niż jednorazowe świadczenia i dodatki. Jeżeli suma świadczeń przekroczy trzykrotność najniższej emerytury, świadczenie zostanie pomniejszone o kwotę przekroczenia.

Gdzie i jak złożyć wniosek?

Wnioski o „wdowią rentę” można już składać w ZUS, a prawo do tego świadczenia zostanie przyznane od miesiąca, w którym wniosek złożymy, ale nie wcześniej niż od 1 lipca br. Osoby, które mają już ustalone prawo do renty rodzinnej i do własnego świadczenia, nie muszą dołączać do wniosku żadnych dokumentów. Wniosek można złożyć osobiście lub przez pełnomocnika, pocztą lub w formie elektronicznej przez PUE. Osobom, które chcą złożyć elektroniczny wniosek o rentę wdowią, a nie mają konta na PUE/eZUS, pracownicy ZUS pomogą takie konto założyć. (szum)

FOT. PIXABAY

Zapraszamy na rehabilitację

W nowym roku, wzorem lat ubiegłych, zapraszamy Państwa do Neuroportu Ośrodka Rehabilitacji Neurologicznej i Ortopedycznej w Poznaniu. Służymy pomocą w odzyskaniu sprawności. Pomogą w tym nasi specjaliści, których celem jest uzyskanie szybkich i trwałych efektów rehabilitacyjnych.

O skuteczności rehabilitacji w Neuroportcie przekonało się już blisko 3 tysiące pacjentów - tylko w roku 2024 przyjęliśmy ich ponad 500. Wielu z nich wraca do nas, żeby podtrzymywać efekty rehabilitacji.

To zasługa zespołu składającego się z doświadczonych rehabilitantów, terapeutów zajęciowych, neurologopedów, neuropsychologów i psychologów, pielęgniarek i opiekunów medycznych, którzy współpracując, starają się osiągnąć jak najlepsze efekty rehabilitacyjne.

Neuroport specjalizuje się w indywidualnych programach rehabilitacyjnych opracowanych dla pacjentów po:

- udarach mózgu
- urazach komunikacyjnych
- urazach czaszkowo-mózgowych
- urazach kręgosłupa
- wszczepieniu endoprotez stawu biodrowego i kolannowego
- a także:
- ze stwardnieniem rozsianym
- z chorobą Parkinsona
- z chorobami układu krążenia
- z chorobami wieku podeszłego



Neuroport jest placówką prywatną dlatego nasza oferta jest zróżnicowana i dopasowywana do indywidualnych potrzeb każdego pacjenta. Potrzeby te, wraz z pacjentem i jego rodziną, analizuje lekarz dokonujący kwalifikacji. Ponieważ przyjmujemy także pacjentów bezpośrednio po leczeniu szpitalnym czas kwalifikacji jest ograniczony do minimum i wynosi 72 godziny.

Neuroport to:

- rehabilitacja z pobytem stacjonarnym
- rehabilitacja ambulatoryjna
- konsultacje ze specjalistami

Zapewniamy:

- kompleksową rehabilitację dopasowaną do potrzeb każdego pacjenta
- doświadczony zespół rehabilitantów
- nowoczesny sprzęt wspomagający proces rehabilitacji
- przyjazną atmosferę
- komfortowe warunki pobytu

W rehabilitacji czas to zdrowie. Dlatego zapraszamy do Neuroportu. Tutaj czasu nie marnujemy.



NEUROPORT

Kontakt:

NEUROPORT Ośrodek Rehabilitacji Neurologicznej i Ortopedycznej
ul. Bojerowa 28, 60-480 Poznań
+48 500 490 590, e-mail: repcja@neuroport.pl www.neuroport.pl

Tam pani Krystyna znalazła spokój, a jej czworonożni podopieczni miłość

W najbliższym czasie ukaze się książka „Zesłam na psy”. Jest to opowieść o Krystynie Seemayer, która w niewielkiej miejscowości Krzewie Małe na Dolnym Śląsku prowadzi legendarne już hospicjum „Staruszkowo”, w którym swój dom znalazło ponad 50 psów, w większości starszych i często schorowanych.

Pani Krystyna sama nie jest już młodą osobą, skąd więc bierze siły na opiekę nad tyloma psami? Żeby hospicjum mogło funkcjonować, trzeba było wyremontować stary dom, co wymagało sporo pieniędzy, energii i czasu. Kosztuje karma i leki, o wizytach u weterynarza nie wspominając. Sporo sił i czasu wymaga gotowanie i sprzątanie.

Mieszkała w psiej budzie

Jak czytamy w książce: „każdy, kto jest opiekunem psa i chce być opiekunem odpowiedzialnym, doskonale wie przecież, że już jeden czworonóg to jest kotwica. Nie tylko wtedy, kiedy zwierzę jest już w podeszłym wieku lub choruje. Także i wtedy, kiedy musimy dokąś wyjechać, a nie mamy możliwości wyjazdu wraz ze zwierzęciem”.



Kiedy już znajdziesz się w Krzewiu Małym, „Staruszkowo” na pewno znajdziesz

Oczywiście, „Staruszkowo” nie mogłoby istnieć, gdyby nie pomoc ogromnej rzeszy ludzi dobrej woli, którzy wpłacają pieniądze, przywożą karmę, oferują transport swoim samochodem lub też wykonują pracę na miejscu.

To nadal jednak nie tłumaczy, skąd u pani Krystyny tyle determinacji. Przecież nie brakuje osób, które ledwo znajdują czas i siły, żeby jako tako zająć się sobą. No dobrze, część osób ma pod opieką psa, ale z reguły jest to jeden pies.

W poszukiwaniu odpowiedzi zajrzyjmy znów do książki: „psychoanalityk zapytałby zapewne w tym momencie o dzieciństwo”.



Dobrze poleżeć sobie w słońcu, wśród kwiatów...



Czy jest ktoś, kto nie zgodziłby się z tym hasłem?

– Proszę sobie wyobrazić, że od zawsze lubiłam psy, ale długo nie chciałam mieć swojego – rozpoczyna z lekkim uśmiechem pani Krystyna. – Dzieciństwo spędziłam w domu dziecka – dodaje po chwili, wzruszając przy tym ramionami. (...) Czy było trudno? – zastanawia się moja rozmówczyni. – Na pewno bywało przykro, kiedy w świąteczny wieczór zamykali nas w pokoju i gasili światło – mówi cierpko. – Ale generalnie dobrze to wspominam. Było mleko, dentystka, pielęgniarka. Nasi opiekunowie, greccy imigranci, wpoili mi do dziś ważne dla mnie wartości. Nauczyli mnie jak być dobrą Polką. Poznawałam też dobrą muzykę. Słuchałam Stana Borysa i Breakoutów...”

No dobrze, a dlaczego właściwie mała Krysia trafiła do sierocińca? Jak to często bywa, wcale nie dlatego, że umarli jej rodzice. Dziewczynka pochodziła z mieszanej rodziny, polsko-romskiej. Matka (Polka) poszła za kradzieżą do więzienia, a ojciec (Rom) znalazł inną partnerkę. Dziecko trafiło do babci (Romki), która wstydziła się przed innymi Romami białego dziecka. W efekcie Krysia zamieszkała w psiej budzie – razem z suczką Azą. Pomiędzy dorosłym psem i ludzkim dzieckiem stopniowo powstawała mocna więź.

To był tylko pies

Kiedy sąsiedzi babci zorientowali się w sytuacji i wezwali milicję, Aza nie chciała dopuścić milicjantów do dziewczynki. Milicjanci więc Azę zastrzelili. No cóż, to był przecież „tylko” pies...

Suczka umarła w kałuży krwi przed własną budą, a dziewczynkę zawieziono do Polic, do domu dziecka. Po osiągnięciu pełnoletności, młoda Krystyna pojechała szukać szczęścia na Zachód. Zatrudniła się w hotelu. Jak sama mówi, nie miała lekko: „pracowałam 16 godzin na dobę, szorowałam kible szczoteczka do zębów, spałam w kanciapie ze szczurami”.



Krystyna Seemayer nie może liczyć na to, że psy uszanują jej prywatność i kiedy rozmawia przez telefon, odejdą gdzieś dalej...



Jak widać, nazwa miejsca nie jest przypadkowa. Siwe mordki przeważają

Za granicą pani Krystyna znalazła męża i razem z nim wróciła do Polski – z myślą o własnym biznesie. Matżeństwo okazało się jednak nieudane i rozpadło się. Już z drugim mężem nasza bohaterka szukała miejsca pod pensjonat w Nowym Targu.

Ale oddajmy jej głos: „Tam trafiłam na szczeniaki w kartonie i faceta, który chciał je sprzedać – wspomina, krzywiąc twarz z wyraźną niechęcią. – Pieski nie miały wody, a karton stał w pełnym słońcu. Facet musiał być totalnie bezmyślny lub totalnie nieczuły. Zdecydowałam, że kupię jednego szczeniaka. Jeszcze wtedy nie wyobrażałam sobie życia z większą gromadką zwierząt”.

Kropla przelała czarę

Pensjonat ostatecznie został kupiony w Karpaczu. Miejsce było przeznaczone dla ludzi, ale tak się jakoś zadziało, że mieszkało w nim coraz więcej psów, a Krystyna Seemayer czuła z nimi coraz większą bliskość. Jednocześnie traciła cierpliwość do ludzi.

Zajrzyjmy znów do książki: „Kropla, która przelała czarę, okazała się marudna klientka, która rzekomo sama miała psa, ale której przeszkadzała odrobina psiej sierści na obrusie.

Wtedy właśnie Krystyna Seemayer zrozumiała, że nie chce już dłużej oferować dachu nad głową osobom dwunożnym. Pragnie go podarować istotom czworonożnym”.

Pensjonat został przekształcony w azyl dla psów. Niestety, azylem nie było małżeństwo. Drugi mąż objawił się jako damski bokser. Pani Krystyna po raz wtóry opuściła więc męża, a także dom w Karpaczu. Za pomocą najpierw dolnośląskich, a potem ogólnopolskich mediów zaczęła szukać nowego miejsca do życia – dla siebie i dla swoich psów, których było coraz więcej. A potem dzięki ludziom dobrej woli zaczęła zbierać pieniądze na remont domu w Krzewiu Małym.

Tak się właśnie zaczęła jej wyjątkowa przygoda ze „Staruszkowem”.

Krzysztof Ulanowski

Fot. 4 x Krzysztof Ulanowski

Książka ukaże się nakładem wydawnictwa Silva Rerum. Będzie ją można zamówić m.in. na stronie tego wydawnictwa: <https://wydawnictwo-silva-rerum.eu/ksiegarnia/>

„Staruszkowo” potrzebuje wsparcia.

Wpłacać można na konto:

Krystyna Seemayer,
03 1060 0076 0000 3130 0131 9410,

a w tytule przelewu napiszmy
„Darowizna dla Staruszkowa”.

Zadbaj o zimową dietę

Niższe temperatury i mniejsza ilość światła dziennego mogą obniżyć poziom energii i odporność, dlatego zimą organizm wymaga szczególnej troski.

Podstawą zimowej diety powinny być warzywa sezonowe, takie jak marchew, buraki, seler czy dynia, które są bogate w witaminy, minerały i błonnik. Owoce, zwłaszcza cytrusy i jabłka, są doskonałym źródłem witaminy C, wspierającej układ odpornościowy. Warto również sięgać po rozgrzewające przyprawy, takie jak imbir, kurkuma, cynamon czy kardamon, które nie tylko dodają smaku potrawom, ale również pomagają utrzymać ciepło. Nie można zapominać o odpowiednim nawodnieniu - w chłodniejszych miesiącach herbata ziołowa czy napar z imbirem mogą być doskonałą alternatywą dla zwykłej wody.



Portal Diety NFZ

To idealne rozwiązanie dla tych, którzy chcą zadbać o zdrowie bez potrzeby korzystania z kosztownych usług dietetyków. Na stronie **diety.nfz.gov.pl**, dzięki wsparciu ekspertów NFZ wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych jest łatwe i dostępne dla każdego. Na portalu tym znaleźć można ponad 9 tysięcy przepisów, które są nie tylko zdrowe, ale również smaczne i proste w przygotowaniu. Dostępnych jest 19 planów żywienio-

wych dostosowanych do różnych potrzeb, m.in. dla osób z nadciśnieniem, cukrzycą czy Hashimoto. Dodatkowe materiały, takie jak e-booki i filmy instruktażowe, pomogą krok po kroku wprowadzić zmiany na lepsze. Z portalu korzysta obecnie już ponad 900 tys. użytkowników.

FOT. PIXABAY

Reklama

 **Opieka
nad
Seniorami**

tel. (+48) 697 928 071
tel. (+48) 667 001 630

Usługi świadczone w domu klienta:

- **opieka całodobowa**
- **opieka godzinowa**
- **opieka dzienna**
- **pomoc domowa**

KOD ZNIŻKOWY 10%
należy podać przy złożeniu zamówienia
ZN60+



Opieka nad Seniorami Sp., z o. o.
ul. Ułańska 17/81, 60-748 Poznań
e-mail: biuro@opiekanadseniorami.pl
www.opiekanadseniorami.pl

Pływać każdy może...

Jesteśmy na emeryturze, więc mamy wreszcie czas, żeby o sobie zadbać i podjąć dla zdrowia jakąś aktywność. Niestety, często nam się po prostu nie chce tego robić. Jest jednak sposób na to, by to zmienić – trzeba po prostu znaleźć coś przyjemnego, czego nie będziemy robili tylko z musu.

Bo o zdrowie i dobrą kondycję fizyczną można zadbać wcale się nie męcząc, łącząc wysiłek z wielką przyjemnością i relaksem. A co nam może takie doznania i dobrodziejstwo dla ciała i ducha zapewnić? Odpowiedź jest prosta – aktywność w wodzie.

Pływanie to właśnie taki dobroczynny relaks dla całego naszego organizmu. Odciąża kręgosłup, wzmacnia nadwątlone mięśnie naszych pleców i brzucha, koryguje nabytą przez lata pracy złą postawę, poprawia giętkość ciała i koordynację ruchową.

Zwiększa też pojemność naszych nie najmłodszych już płuc, co pozytywnie wpływa na wydolność całego naszego organizmu oraz poprawia krążenie.

A to jeszcze nie wszystko. Pływanie pięknie rzeźbi sylwetkę i wspomaga spalanie nadmiaru tkanki tłuszczowej. Według wyliczeń, pływając za ledwie przez 30 minut zwykłą żabką, możemy spalić nawet około 250-300 kalorii, a miesiąc regularnego pływania – choćby dwa razy w tygodniu, pozwoli nam na zrzucenie kilku zbędnych kilogramów. Czy jest bardziej przyjemny na to sposób? Chyba nie. Co nie bez znaczenia, przebywanie w wodzie pomaga również zredukować stres, wpływając pozytywnie na nasz nastrój. Nawet więc ci, którzy nie są mistrzami torów wodnych, także powinni do wody się przekonać i mieć z nią kontakt.

– Uwielbiam pływanie – zapewnia 69-letnia Dorota. – Samopoczucie poprawia mi się nie do opisania. Dosłownie czuję jak moje ciało i umysł się odprężają. Pływając nie myślę o żadnych problemach. Dla mnie to najlepsza terapia dla ciała i ducha.

– Nie umiałem pływać do siedemdziesiątki – dodaje 75-letni Edwin. – Nie powiem, że teraz pływam jak ryba, ale jak przysłowiowa ryba czuję się w wodzie. Okazało się, że to mój żywioł. Zachęcam z całego serca do nauki pływania, bo jestem najlepszym przykładem na to, że można się tego nauczyć w każdym wieku. Przyznaję, że wcześniej po prostu wstydziałem się braku tej umiejętności i na pewno też przez to zwyczajnie bałem się wody. Teraz, gdy wszelkie zahamowania puściły, znalazłem w tym wielką przyjemność. Pływam bezstylowo, ale i tak to znakomity trening i sposób na to, by mięśnie zbyt szybko nie zwiotczały.



Zdaniem 80-letniej Grażyny, taki rodzaj aktywności doskonale łączy także pokolenia. – Co najmniej jeden weekend w miesiącu spędzamy w termach całą rodziną. Pływa syn i synowa, dwoje moich dorosłych już wnuków i ja. Odpoczywamy tam wyluzowanie. Muszę przyznać, że to właśnie ja zaszczepiłam chęć pływania w moich wnukach i to dzięki mnie wcześniej zaczęli naukę tej umiejętności, za co są mi teraz bardzo wdzięczni. Mimo wieku, ja też trzymam się dobrze i to z całą pewnością zastruga wodnych treningów – śmieje się seniorka.

– Ćwiczenia w wodzie nie obciążają kręgosłupa i stawów, ale wzmacniają mięśnie tak samo, jak te ćwiczenia, które wykonujemy poza basenem – wyjaśnia Michał Frankowski, fizjoterapeuta. – Na dodatek wcale nie muszą wiązać się z wielkim wysiłkiem, bo nawet, gdy przy brzegu basenu położymy się swobodnie i będziemy poruszali przez kilkanaście minut rękami i nogami, już w ten sposób wzmocnimy nasze naczynia krwionośne i poprawimy krążenie krwi. Co niezwykle istotne, aktywnością w środowisku wodnym mogą cieszyć się bez obaw zmagający się z osteoporozą, artretyzmem, przewlekłymi bólami kręgosłupa, ze zwyrodnieniami stawów, a nawet z chorobą wieńcową. Ruch w wodzie przyspiesza też powrót do formy po udarze czy rozmaitych operacjach – dodaje specjalista.

Ci seniorzy, którzy w Termach Maltańskich często wypoczywają, twierdzą, że, jeśli raz się tam pójdzie, stale się już tam wraca. Nic dziwnego, bo Termy dla osób 60+ mają ofertę specjalną. Każdy senior, oprócz dodatkowych 30 minut, kupując karnet na 10 wejść na basen, zapłaci za jedno wejście jedynie 9 zł (90 zł za karnet na 10 wejść). Ze zniżką seniorzy mogą również odwiedzić Aquapark i Świat Saun.



Opowieści ze Schronu cz. 6

NIECH GRA MUZYKA!

Czasami inicjatywy społeczne i artystyczne się rodzą... „z niczego”, czyli bez żadnej głębszej myśli czy „projektu”, a potem przeżywają swój rozkwit przez wiele lat. Oczywiście także zmieniają się lub modyfikują, ale cieszą się dużym powodzeniem, gdyż odpowiadają na potrzebę środowiska, do którego są adresowane - na przykład senioralnego.

W Schronie Kultury „Europa” przykładem takiej inicjatywy są tak zwane śpiewanki seniorów. Dziś nie do końca wiadomo, kto pierwszy wpadł na pomysł, aby zacząć wspólnie śpiewać. Wiemy tylko, że było to na samym początku naszego działania, a więc w 2005 r. A ponieważ dzisiaj mamy już „miłośniczynie nam panujący” 2025 r., zatem Śpiewanki Seniorów obchodzą w tym roku swoje XX-lecie.

Seniorzy spotykali się i nadal spotykają, chociaż w innej formule mniej więcej 40 razy w roku, zatem jak łatwo policzyć tych spotkań łącznie musiało być ponad 800! Przypniecie, że jak na działalność społeczną to całkiem niezły wynik. Niestety z grona matek i ojców założycieli tej formy wspólnego muzykowania nieubłagany czas zabrał już wiele osób. Odeszli i jak lubimy wierzyć - śpiewają w „wiecznych chórach” s.p. Basia Liebek, Halinka Jaśniaczyk, Tadeusz Nowakowski i wielu innych, którzy rzadziej pojawiali się na śpiewankowych wieczorach. Przez wiele lat muzycznie towarzyszył im również niestety już nieżyjący muzyk i poeta s.p. Waldek Antczak. Ale są wśród nas - z tego pierwszego grona założycielskiego, nadal aktywne i pełne zapału Helenka Bartkowiak, Janina Łuczak, Danusia Forsysia, Kazia Rogowska i oczywiście Janina Stachowiak - pierwsza i jedyna Pani Prezes Stowarzyszenia Społeczno-Kulturalnego „Przystań”. Ważną osobistością w tym - zdominowanym przez śpiewające panie gronie (a wymieniałem tylko kilka osób z grona tych, którzy się zapisali w mojej pamięci) - jest szef Schronu Kultury Jerzy Łuczak. Co ciekawe Jurek chyba nigdy nic nie zaśpiewał, ale nieustannie zabiegał tworząc niepowtarzalny klimat kawiarenki Wenecja - oczywiście w Schronie Kultury „Europa”, w której śpiewające grono zbierało się, aby wspólnie śpiewać i grać na różnych instrumentach. Bo na tym także polega fenomen tego miejsca, że



tam się chce po prostu bywać i chce się wspólnie coś robić. Zatem oprócz skrzypiec i fortepianu wspomnianego Waldka Antczaka, pojawiła się Renia Szczepańska z gitarą, a potem kolejni i kolejni muzycy, którzy dłużej lub krócej wzbogacali repertuar „śpiewanek”.

Od wielu lat spotkania muzyczne nie odbywają się już w kawiarence „Wenecja”, która z czasem wzbogaciła się o unikatową kolekcję instrumentów muzycznych zdobywanych z darów wolontariuszy i zakupywanych z prywatnych środków Jurka Łuczaka. Chociaż bowiem malowanie to jego „miłość życia” - to muzykowanie jest drugą pasją, bez której tego życia sobie nie wyobraża. I właśnie ta druga „miłość” spowodowała, że w Schronie Kultury „Europa” niemal zawsze słychać muzykę. Nie chodzi tylko o spotkania muzykujących seniorów. Niemal zawsze odbywają się w nim próby młodzieżowych i „dojrzałych” wiekowo zespołów. Wielu muzyków wpada okazjonalnie, aby „sobie pograć” - nie mając często w mieszkaniach warunków do głośnego ćwiczenia swoich umiejętności. A skoro tak, to prędzej czy później artyści ci „musieli” się razem spotkać i spróbować robić coś wspólnie. Tajemnicą Jerzego Łuczaka jest, w jaki sposób zdołał nakłonić nas do tego, aby potążyć wspólne granie ze ... śpiewankami. Ważne jest, że w wyniku jego zabiegów i sugestii powstał zespół muzyczny złożony z osób, które wcześniej znał tylko Łuczak. Kapelę nazwaliśmy „Klika - czyli Sami Znajomi Prezesa”. W składzie jest, bowiem „zawodowy prezes”, a nazwa miała być pierwotnie jednorazowym żartem, a jak to czasami bywa, z takich „żartów” rodzą się całkiem poważne projekty. Muzyczne Spotkania z Kapelą „Klika - czyli Sami Znajomi Prezesa” stały się cyklicznymi „śpiewankami” w nowej, może bardziej profesjonalizowanej formule. I szybko okazało się, że kawiarenka „Wenecja” nie jest w stanie pomieścić wszystkich chętnych, którzy pojawiają się, co tydzień na tych spotkaniach. Kapela zorganizowała już ponad 300 muzycznych spotkań. Szacujemy, że wzięło w nich udział - łącznie - kilka tysięcy uczestników. Oczywiście większość z nich przychodzi - z czego bardzo się cieszymy - niemal w każdy wtorek (wtorek 17.00 to „stały” termin „Muzycznych Spotkań”). Co raz częściej martwimy się, że również największa sala w Schronie Kultury „Europa” przestanie mieścić sympatyków wspólnej zabawy i naszej muzyki, a przecież pomieszczeń schronowych powiększyć się nie da!



Jerzy Łuczak. Kapela Klika - obraz olejny



W studio Polskiego Radia – podczas nagrania płyty „Piosenki o życiu na naszej ulicy”

Kapelę „Klika, czyli Sami Znajomi Prezesa” tworzą muzycy: Małgosia Głowacka – wokalistka, Włodek Budny – multiinstrumentalista, Jurek Konopa- trąbka, saksofon, Jerzy Łuczak – perkusja i Błażej Sochacki – gitara basowa. I piszący te słowa, który został „przymuszony” przez pana Jerzego do wzięcia na siebie roli lidera, wokalisty i gitarzysty. Co ciekawe – w moim przypadku, ostatnie „granie” publiczne przed Schronem Kultury „Europa” miało miejsce w czasach studenckich, czyli bardzo dawno. Gdy rozmawialiśmy o naszych wspólnych projektach, Jurek Łuczak nie zabierał często głosu. Jego słynne „ja się na muzyce nie znam – przecież jestem malarzem” padło i tym razem. Za to, w ubiegłym roku, zaprosił nas, by pokazać swój nowy obraz. Nasze zdziwienie było wielkie, ponieważ Jurek namalował... nas! I to w nieprzypadkowej kompozycji. Wybrał, bowiem dzieło Rembrandta „Syndycy Cechu Sukienników”, jako swoją inspirację przedstawienia sześciu osób, których łączy wspólna idea, a rolę pełnione w jej materializacji każdy z uczestników ma indywidualne. Obraz zdobi od 2024 roku naszą estradę w sali koncertowej Schronu Kultury „Europa”. Odtąd żartujemy, że gdy nas już nie będzie pozostaniemy na scenie, w obradzie Jurka przytłoczeni nieco sławą Rembrandta.

Wszyscy jesteśmy w wieku senioralnym, a mimo to właśnie w tej formie aktywności przeżywamy naszą drugą „artystyczną młodość”. Nie ma bowiem większej przyjemności jak granie dla ludzi, którzy w spotkaniach z nami – czego sami dają nam często dowody-znajdują także przyjemność. W repertuarze kapeli znajduje się ponad 300 utworów. Nasi widzowie – a właściwie współtworzących nasze spotkania potrafią je wszystkie z nami zaśpiewać. Często zresztą sami proponują rozszerzenie repertuaru o piosenki, które z nostalgicznych powodów takich jak wakacyjna wycieczka, wielka miłość lub wielka strata są dla nich ważne.

Może dlatego również członkowie kapeli zaczęli pisać autorskie piosenki, z których niektóre już są, a inne kolejne będą wkrótce także w Internecie. W roku 2025 chcemy zrealizować – również w połączeniu z Jubileuszem XX – lecia istnienia Schronu Kultury „Europa” nasz najnowszy projekt czyli dokończyć nagrania autorskiej płyty pod tytułem „Piosenki o życiu na naszej ulicy”, która jeśli wszystko dobrze się zakończy ukaże się do czerwca bieżącego roku. Piosenki nagrywamy w Studiu Polskiego Radia Poznań S.A. pod kierunkiem wybitnego specjalisty od nagrań muzycznych Joachima Krukowskiego. Muszę dodać, że gościnnie wspierają nas



Śpiewankowe kolędowanie przy Szopce Artystycznej Jerzego Łuczaka. Na skrzypcach gra śp. Waldemar Antczak

przyjaciele muzycy pianista Andrzej Komuniecki, basista Mariusz „Basina” Basiński i perkusista Piotr Soroka.

Jak widać z przedstawionej – naszej autentycznej – historii czasami życie sprawia dziwne również pozytywne niespodzianki i seniorzy, którzy są w wieku „późno emerytalnym” mogą realizować swoje artystyczne marzenia. Niektóre bardzo poważne! Oczywiście za każdym takim projektem jest jakiś wysiłek. W naszym przypadku szukanie mecenasów, którzy mogą pomóc w realizacji tych ambitnych zamierzeń, rozwijanie kompetencji muzycznych i informatycznych, zmagania z własnymi niedoskonałościami. Ale zapewniam wszystkich, którzy może mają wątpliwości czy warto zamienić ciepłe kapcie i pilota od telewizora na czasami trudne, a nawet uciążliwe zmagania artystyczne, sportowe czy organizacyjne, że warto! Czasami jak mówi znana piosenka, „najtrudniejszy jest pierwszy krok”. Ale gdy go zrobimy satysfakcja jest warta tego wysiłku. Jeśli po koncercie pochodzi do nas samotna osoba i mówi, że „nie może doczekać się kolejnego wtorku, że to najpiękniejszy dla niej dzień w szarym tygodniu...” uwierzcie – żadne honorarium – a cały cykl „Muzycznych Spotkań...” robimy „pro bono” – żadna zapłata nie byłaby bardziej satysfakcjonująca.


Zatem niech zagra muzyka! Czytelników moich artykułów i oczywiście Redakcję „My 60+”, zapraszam w kolejne wtorki na godz. 17.00 do Schronu Kultury „Europa” w Poznaniu, na ul. Rolną 24 (do klubu wchodzi się od strony podwórza) na kolejne śpiewankowe „Muzyczne Spotkanie z Kapelą Klika, czyli Sami Znajomi Prezesa”. Wstęp jest bezpłatny.

Roman Kawecki




Kapela „Klika, czyli Sami Znajomi Prezesa” z grupą sympatyków, po jednym z koncertów.

okragly cukierek		monarchini		kłopoty, tarapaty	urzędnicze teczki		resztką		z Prisztiną		twarz na obrazie	zakon z Jasnej Góry		cienka gałązka bez liści
					stojan		dyscyplina z tyczką					miasto w Wielkopolsce		imię aktora - Jasia Fasoli
roślina lecznicza		z krowami		imię faraona							pył naniiesiony wiatrem			
					spis kontrolny towarów		wróży z gwiazd							
zdaje raport z meczu											pole czyjejs działalności			
Jagielski							Flinta, laureatka Idola							Saudyjska
							ryś albo lew				forma wanilii			
wyznawcy karizmu	słynny kwartet szwedzki		można je marszczyć	znajomy kota Garfielda	.. Hackman, aktor		napój z chininą	twierdzenie	kolor w kartach		... Andrycz, aktorka	cyfra - nic	kurek, zawór	
miasto w Szkocji		nocna antylopa					pracuje przy krosnach							
							e z krzyżkiem				pierwiastek o l.at. 68			
z jego kwiatów napar		skupowany ślimak									włoska telewizja			
							stan na południu USA							

 zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy szarada.net

miasto na Morawach		część jednostki wojsk.	odcień	pod stratosferą	tam słońce, gdy brak cienia		Calvin ... - marka perfum		Jacques, bard belgijski		The ... bryt. zespół rockowy		wielki, nieopierzony	chorobotwórcze	owoc jednej z palm
groźna rasa psa											szluzba bezp. ZSRR				
							rutyniarz	znany producent perfum	Emilka, gdy dorosnie						
gulgozcze na podwórzu											Twain, pisarz				
po zakończeniu	Kazimierz, król Polski		wąż dusiciel						rzucanie piasku	przodek słońia					
							w opozycji do wigów	miłostka		pies mieszańiec	różnie się toczą				
szlam	wytwór wyobraźni		artysta prześmiewca								rokoko lub secesja				
			... position		grecki bajkopisarz		... Dei					wyróżniają żyrafy	Schubert, piosenkarz	Gierek dla kumpli	węgiel po odgazowaniu
twórcy	... Gynt dramat lbsena						Ray z The Doors								
							najdłuższy łańcuch górski					część nogi			
kawiarńia		państwo z Wientian					Tadek z wierszyka								
							punkty na ekranie monitora					incognito w równaniu			

 zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy szarada.net

W naszym miesięczniku zamieszczamy krzyżówki pochodzące z serwisu Szarada.net (<https://szarada.net/>)

ALFA REWAL

●●● Ośrodek wypoczynkowy

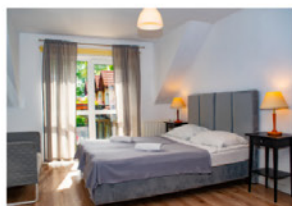
OFERTA DLA SENIORÓW

Pobyty 100 metrów od morza



ZADZWOŃ
503 581 728

Nasze promocyjne terminy



28.02.2025 - 02.03.2025 - **399 zł** /osoba

13.04.2025 - 18.04.2025 - **800 zł** /osoba

06.04.2025 - 13.04.2025 - **1150 zł** /osoba



Cena zawiera:

Pobyty w pokojach 2-osobowych i 3-osobowych

Ręczniki, leżaki, parawany, czajnik, suszarka, TV, lodówka, koce

ŚNIADANIA I OBIADOKOLACJE

Herbata, kawa z ekspresu, Poczęstunek na stołówce

ALFA TOUR sp. j.

ul. Szczanieckiej 10/1a, 60-216 Poznań, tel. 503 581 728, biuro@alfatour.pl

Ośrodek Wczasowy ALFA

ul. Szczecińska 2, 72-344 Rewal, www.alfa-rewal.pl, www.facebook.com/alfa99rewal

ŻYJ zdrowiej



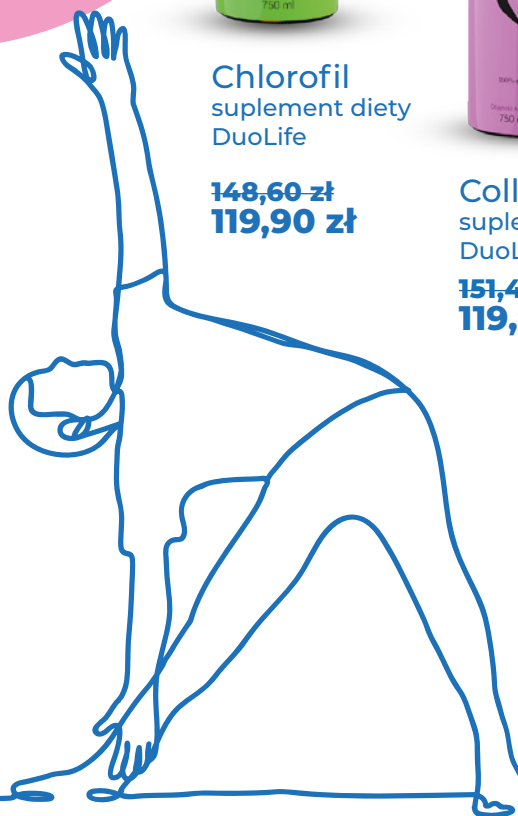
Chlorofil
suplement diety
DuoLife

~~148,60 zł~~
119,90 zł



Collagen
suplement diety
DuoLife

~~151,40 zł~~
119,90 zł



Balsam Jerozolimski
spray 30 ml
Produkty Bonifraterskie

~~28,00 zł~~
23,90 zł



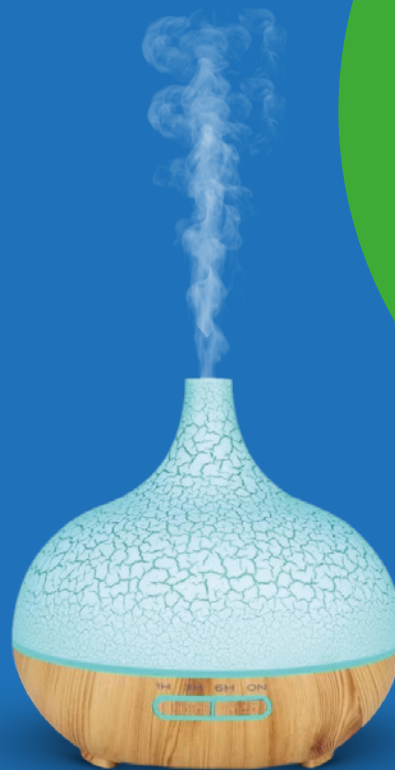
Maść Pielęgnacyjno-
-Rozgrzewająca
Forte 50 g
Produkty Bonifraterskie

~~18,90 zł~~
9,90 zł



Naturalny olejek
etryczny
lawenda, 10ml

~~9,90 zł~~
5,90 zł



Dyfuzor zapachowy
do aromaterapii

~~99,90 zł~~
59,90 zł