

RADOŚĆ ŻYCIA

listopad 2013

Zdrowy sen

GDAŃSK
otrzymał prestiżową
nagrodę ICCA
Best Marketing
Award

**Bakterie
z drogi!**

Partner Zdrowego
Odżywiania



Spis treści

3 - Miasto Przyjazne Seniorom

ZDROWIE

5 - Gdy ciężko jest oddychać

6 - Zaburzenia snu

7 - Dbamy o pęcherz

9 - Eliksir młodości Malinowy Dwór

10 - Zdrowy sen

11 - Pościel WOOL STAR

12 - Hipoterapia

13 - Marsz kapeluszy

14 - 15 - Męski Punkt Widzenia

16 - Biznes 50+

17 - Psycholog radzi

18 - Kobieta z pasją

19 - Finanse

20 - Najlepsze sanatoria i uzdrowiska

22 - Konkursy

23 - Kuchnia



MARZENIE + TERMIN = CEL

Bierzesz w rękę mapę, oceniasz odległość, potrzebny czas, przewidujesz kolejne etapy i przystanki w swojej podróży.

POLITYKA JEST GRĄ ZESPOŁOWĄ



Z Jarosławem Wałęsą posłem do Parlamentu Europejskiego z ramienia Platformy Obywatelskiej rozmawia Katarzyna Dorosz.

Radość Życia

Redaktor Naczelna
Katarzyna Dorosz
tel. 537 499 944
k.dorosz@radoszczycia.org

Manager ds. Reklamy
i Marketingu
Damian Dorosz
reklama@radoszczycia.org

Sekretarz Redakcji
Waldemar Gabis
redakcja@radoszczycia.org

Skład i opracowanie graficzne
Alfa Skład Łukasz Bieszke
tel. 501 539 159
biuro@alfasklad.com.pl

Wydawca
**Fundacja Pomagam
Homo Homini**

Opiekunka portali
radoscmagazyn@gmail.com
Facebook.com/
radoszcyciamagazyn
twitter.com/radoscmagazyn
Pinterest.com/radoscmagazyn

Wszelkie przedruki wyłącznie
za pisemną zgodą wydawcy.

Kontakt do redakcji:
reklama@radoszczycia.org

www.radoszczycia.org

Magazyn Radość Życia
dystrybuowany jest
bezpłatnie w Uniwersytetach
Trzeciego Wieku,
Urzędach Marszałkowskich,
Miast i Gmin, Klinikach
Medycznych



Szczególne Podziękowania kierujemy do wszystkich Firm i Instytucji, które współfinansują wydawanie magazynu „Radość Życia”. To dzięki Państwa pomocy udaje nam się zrobić coś dobrego dla innych.

10% dochodu z reklam zostanie przeznaczone na rzecz Fundacji „Pomagam Homo Homini”,

która w ten sposób wspiera dzieci chore na raka, niepełnosprawne oraz osoby starsze.
Na bieżąco wspieramy rehabilitację Daniela i Dawida z Gałęźni Wielkiej.



Nasza gazeta jest monitorowana przez: **Instytut Monitorowania Mediów**

Gdańsk otrzymał prestizową nagrodę ICCA Best Marketing Award

Nagroda przyznawana jest przez ICCA za szczególne osiągnięcia w dziedzinie marketingu miasta, regionu lub produktu. To duże wyróżnienie.

Uznanie Międzynarodowej Kapituły uzyskał projekt CSR Gdańsk Christmas Baubles, zrealizowany podczas jednych z największych europejskich targów przemysłu spotkań EIBTM 2012 w Barcelonie. Projekt polegał na wykorzystaniu świątecznej atmosfery i zaangażowaniu wystawców, hosted buyers i wszystkich osób odwiedzających targi w akcję charytatywną na rzecz dzieci. Projekt zakładał zebranie regionalnych upominków, które wystawcy i tak masowo przywożą na targi oraz przekazane ich dzieciom z hiszpańskiej organizacji wspierającej edukację i rozwój młodzieży wychowujących się w trudnych środowiskach.

To wyróżnienie i podkreślenie aspiracji Polski do bycia czołowym wschodnio-europejskim rynkiem spotkań biznesowych.

Nagroda znacznie przyczyni się również do promowania sektora przemysłu spotkań w Polsce, a także zwiększenia świadomości o jego znaczeniu dla rozwoju regionów na wielu obszarach takich jak naukowy (transfer wiedzy), promocyjny oraz ekonomiczny (turysta biznesowy

Za co nagroda konkretnie została przyznana?

- Nagroda ICCA Best Marketing Award przyznawana jest za szczególne osiągnięcia w dziedzinie marketingu miast, regionów lub produktu. Każdego roku o BMA walczą destynacje z całego świata. Międzynarodowa Kapituła konkursu zwraca szczególną uwagę na innowacyjność projektu oraz nietypowe podejście do biznesu.



W mieście jest coraz więcej linii tramwajowych. Za rok kolejna połączy Siedlce z przystankiem Pomorskiej Kolei Metropolitalnej Brętowo. Czy to oznacza, że Gdańsk stawia na tramwaje kosztem autobusów?

Broń Boże. Stawiamy na zrównoważony transport, a to oznacza, że i tramwaje i autobusy są dla nas równie ważne. Budowa nowej linii tramwajowej to po prostu inwestycja znacznie bardziej rzucająca się w oczy, bo wiąże się z budową torowisk i przystanków. Warto jednak przypomnieć, że Gdańsk posiada jeden z najmłodszych i najnowocześniejszych taborów autobusowych w Polsce, wszyst-

kie autobusy są niskopodłogowe i klimatyzowane. Uruchamiamy także nowe linie, na przykład linię 100 obsługiwaną przez minibusy, której trasa wiedzie ulicami Starego i Głównego Miasta. Tworzymy też nowoczesne węzły komunikacyjne, tak by ułatwić szybką przesiadkę z tramwajów do autobusów i odwrotnie.

„Każdy może pomóc” to program wspierania najmłodszych i najbardziej potrzebujących mieszkańców miasta. Na czym polega?

Najkrócej mówiąc: na przygotowaniu paczek świątecznych dla dzieci, które są pod opieką gdańskiego Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie. Ale przygotowaniu w taki sposób, że dzieci nie wiedzą o przygotowywanych paczkach! Pracownik socjalny przeprowadza ankietę wśród dzieci najbardziej potrzebujących i uzyskuje informacje na temat ich marzeń, pasji i potrzeb. Na podstawie ankiet przygotowuje listy z charakterystyką konkretnego dziecka. Listy to jedynie inspiracja do działania, a nie sugestia zakupu konkretnego przedmiotu. Zakodowane listy są szyfrowane i powierzane do realizacji chętnym osobom, którzy zgłoszą się do MOPR. Warto podkreślić, że akcja jest anonimowa: dziecko nie poznaje nazwiska darczyńcy, a osoba przygotowująca paczkę – nazwiska dziecka. To autorski projekt pracownika socjalnego MOPR Magdaleny Theus, który docenił Minister Pracy i Polityki Społecznej, przyznając wyróżnienie za wybitne, nowatorskie rozwiązania w zakresie pomocy społecznej.

To kolejna edycja programu. Poprzednia okazała się wielkim sukcesem.

Sukces pierwszej, szesnastolecznej edycji pokazał, że warto go zrobić w tym roku na większą skalę. W 2012 roku przygotowano 80 paczek, w tym roku może ich być nawet dwa razy więcej. Radość, którą można było zobaczyć u dzieci w zeszłym roku, była najlepszym dowodem na to, że warto włożyć w pomaganie tyle energii. **(KD)**

MIASTO PRZYJAZNE SENIOROM

Seminarium w MPiPS



W międzynarodowym seminarium pt. „Polityka społeczna w dobie starzenia się ludności – długofalowe podejście do polityki senioralnej”, które odbyło się w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej w Warszawie wzięli udział przedstawiciele Kazimierzowskiego UTW, Bydgoskiego UTW oraz U3W przy WSG

Wyzwania demograficzne obserwowane w Polsce i krajach UE wymagają kreowania odpowiednich instrumentów w ramach polityki państwa zwłaszcza w obszarze polityki społecznej oraz poli-

tyki rynku pracy, aby łagodzić skutki starzejącej się populacji oraz odpowiednio zagospodarować potencjał kompetencji zawodowych i społecznych tej grupy. Jednym z ważnych elementów jest realizacja polityki opartej na aktywnym starzeniu się w dobrym zdrowiu – to również kluczowy element realizowane w UE strategii Europa 2020.

Celem seminarium międzynarodowego była pogłębiona dyskusja nad wyzwaniami wynikającymi ze starzenia się populacji – perspektywa polska i europejska,

instrumenty polityki i możliwe scenariusze rozwiązań w instrumentarium polityki publicznej na rzecz aktywnego i zdrowego starzenia, która stanowi podstawę długofalowych rozwiązań w polityce senioralnej państwa.

Podczas seminarium zostały poruszone zagadnienia związane z wyzwaniami dla polityki społecznej w związku z wyzwaniami demograficznymi. Wystąpienie wprowadzające wygłosił Minister Pracy i Polityki Społecznej – Władysław Kosiniak-Kamysz. Polscy i zagraniczni eksperci przedstawili priorytety dla polityki aktywnego starzenia się w zdrowiu. Zaprezentowane zostały narzędzia porównawcze – Indeks Aktywności Osób Starszych zarówno z perspektywy europejskiej, jak i polskiej, w tym regionalnej.

Seminarium było również doskonałą okazją do prezentacji inicjatyw krajowych i międzynarodowych (w tym Komisji Europejskiej) oraz wymiany dobrych praktyk w obszarze aktywności zawodowej i społecznej osób starszych.

Uczestnikami byli przedstawiciele władz centralnych i samorządowych oraz organizacji trzeciego sektora. Ponadto w seminarium wzięli udział eksperci z polskich oraz zagranicznych ośrodków naukowych i instytucji międzynarodowych.

Miłosz Sałaciński

Pieszko i rowerem do siłowni „pod chmurką”

Spacer, przejażdżka rowerowa, a może ćwiczenia ruchowe? Wszystkie rodzaje aktywności można uprawiać (przez cały rok!) w sąsiedztwie gdańskich zbiorników retencyjnych. Przy pięciu z nich pojawiły się właśnie siłownie „pod chmurką” i nie tylko.

W połowie listopada 2013 roku zakończył się montaż placów zabaw oraz siłowni zewnętrznych przy istniejących zbiornikach retencyjnych: Łabędzia, Augustowska, Świętokrzyska nr 1, Świętokrzyska nr 2 oraz Jabłoniowa (przy tym zbiorniku powstała tylko siłownia zewnętrzna).

Tereny te zostały oświetlone z zastosowaniem lamp z modułem fotowoltaicznym.

W przyszłym roku planowana jest budowa kolejnych siłowni „pod chmurką”. Pod uwagę brane są tereny przy zbiornikach:

- na Potoku Oliwskim zbiornik nr 8 i zbiornik nr 4
- na Potoku Granicznym zbiornik Orłowska
- na potoku Strzyża zbiornik Nowiec II (tylko siłownia)

Również w przyszłym roku siłownie „pod chmurką” i inne atrakcje przy zbiornikach retencyjnych połączone zostaną szla-



Siłownia na wolnym powietrzu. Park im. Ronalda Reagana, Gdańsk Przymorze

kiem rekreacyjnym, który zostanie opisany w nowej edycji mapy rowerowej Gdańska - w opisie znajdują się informacje na temat odległości i czasu przejścia/przejazdu pomiędzy kolejnymi obiektami. Dzięki temu spacerowicze, biegacze i rowerzyści będą mogli planować bliższe i dalsze wycieczki oraz treningi.



http://www.kopalniasoli.pl

Najczęściej występujące choroby układu oddechowego to m.in. choroby infekcyjne, nieżyt nosa, przeziębienie, zapalenie migdałków, gruźlica, grypa, angina a także astma oskrzelowa, alergia oddechowa

Gdy ciężko jest oddychać

Nie ma nikogo na świecie, kto nie zmagałby się w swoim życiu z chorobami układu oddechowego.

Każdy miał przecież problem choćby z nieżytem nosa, grypą czy zwykłym przeziębieniem. Co robić, gdy owe dolegliwości się powtarzają?

Najczęściej występujące choroby układu oddechowego to m.in. choroby infekcyjne, nieżyt nosa, przeziębienie, zapalenie migdałków, gruźlica, grypa, angina a także astma oskrzelowa, alergia oddechowa czy nowotwory. Część z nich może wydawać się błaha, jednak nie leczone czy niezaleczone mogą prowadzić do poważnych komplikacji. Zwykłe przeziębienie może być początkiem ostrego zapalenia płuc.

Choroby układu oddechowego dzieli się na:

- obstrukcyjne, charakteryzujące się zmniejszonym przepływem powietrza



http://www.kopalniasoli.pl

w płucach (przewlekła obturacyjna choroba płuc, astma oskrzelowa, mukowiscydoza, rozstrzenie oskrzeli, zapalenie oskrzeli) - restrykcyjne, powodujące zmniejszenie czynnościowej pojemności płuc (choroby śródmiąższowe płuc, sarkoidoza, pylice płuc, zapalenia naczyń płucnych, zwłóknienie, gruźlica, krzemica, rozsiew nowotworowy)

Najczęstszymi objawami, występującymi w przypadku chorób układu oddechowego są: duszność (brak tchu, „ciężki oddech”, „zatykanie”), sinienie (na twarzy, czerwienienie warg i śluzówki jamy ustnej), bóle w klatce piersiowej (nasilające się w czasie głębszego oddychania), kaszel, odkrztuszanie plwociny, krwioplucie, chrypka, bezgłos, świsty, zatkanie nosa.

Choroby układu oddechowego są w większości uleczalne. **Pomocne w leczeniu są także coraz bardziej popularne terapie solne. Sól zawiera cały szereg pierwiastków odpowiedzialnych za istotne funkcje w działaniu naszego organizmu, m.in. jod, wapń, magnez, żelazo, miedź, cynk.** Niedobór czy brak któregoś z tych elementów może być przyczyną wielu schorzeń i przypadłości zdrowotnych. Terapie solne mają temu zapobiec.

W ten sposób leczyć można m.in. astmę, alergie, nawracające choroby zatok, gardła i krtani, przewlekłe zapalenia oskrzeli i płuc oraz dysfunkcje narządu układu ruchu, schorzenia neurologiczne i reumatyczne, które często są powiązane z chorobami dróg oddechowych.

Polecamy np. Uzdrowisko Kopalnia Soli Bochnia.

ZABURZENIA SNU

Jedną z częstych zaburzeń snu jest zespół bezdechu nocnego (SAS). Jest to bardzo poważna choroba, która dotyka ponad 4% mężczyzn i 2% kobiet w populacji 30-60 lat, choć może i zdarzać się u dzieci i niestety dalej jest rozpoznawana zbyt późno.

Zespół ten świetnie opisał K. Dickens w powieści "Klub Pickwicka". Choroba ta charakteryzuje się tym, że w czasie snu występują okresy bezdechu tj. Braku oddychania mogące trwać nawet do 2 min. i poprzedzone są głośnym chrapaniem. W trakcie takiego epizodu może pojawić się sinica, drżenia mięśniowe, zaburzenia rytmu serca i wzmożone pocenie. Sen taki jest niespokojny i przerywany krótkimi wybudzeniami, których chory z reguły sobie nie uświadamia. Przerwy w oddychaniu prowadzą z czasem do głębokiego niedotlenienia - w tym serca co może doprowadzić do zawału. Czasem też, towarzyszy temu mimowolne oddawanie moczu.



dr Jacek Antczak
specjalista anestezjologii
i intensywnej terapii

Istotą zaburzeń jest opóźnienie drożności dróg oddechowych. Zwiózcałe w czasie snu mięśnie gardła, podniebienia, języka i łuków podniebniennych okresowo zamykają dopływ powietrza do płuc i chory zaczyna się dusić.

Przy występowaniu SAS sen nie przynosi wypoczynku, pacjent od rana jest już zmęczony, senny, ziewa, miewa bóle głowy i nudności. W ciągu dnia nierzadko zapada w drzemki, w pracy jest mało efektywny, częściej jest też sprawcą wypadków w ruchu drogowym.

W miarę postępu choroby pojawiają się zaburzenia pamięci i spadek intelektu, zaburzenia emocjonalne-nadmierna nerwowość, lęki i depresja, dochodzić może także do impotencji.

Rozwijają się nadciśnienie tętnicze i niewydolność serca, oraz zwiększa się liczka czerwonych ciałek krwi.

Nieleczony SAS może prowadzić do zawału serca, udarów mózgu i niebezpiecz-

nych dla życia arytmii. Do grupy ryzyka należą osoby między 30 a 60 rokiem życia, otyłe, z cukrzycą, głośno chrapiące. Istnieje prosty do wypełnienia test, który w wielu wypadkach pozwoli wykłuczyc lub podjąć podejrzenie tej choroby.

Potwierdzeniem diagnozy jest badanie polisomnograficzne polegające na obserwacji badanego w czasie snu i rejestracji wielu parametrów min. wysycenie krwi tlenem, ruchy klatki piersiowej i gałek ocznych, napięcia mięśniowego i EEG.

Leczenie w postaciach łagodnych polega na zmniejszeniu masy ciała, zaprzestaniu picia alkoholu i palenia papierosów, spanie w pozycji na boku.

W cięższych przypadkach stosuje się specjalne aparaty z którymi chory śpi. Wytwarzają one stale dodatnie ciśnienie powietrza podawane choremu na maskę twarzową, przez którą oddycha spiąc, co zapobiega zapadaniu się struktur anatomicznych gardła i w konsekwencji bezdechom.

Jeśli współistnieją uchwytnie zmiany anatomiczne do leczenia wkracza chirurgia.

Problem SAS dotyczy wielu osób, niestety jego rozpoznanie i właściwe leczenie jest najczęściej zbyt późno rozpoczęte.

Protefix

kremy mocujące ekstra-mocne do protez zębowych

- Skutecznie mocują i uszczelniają protezy zębowe do 16 godzin;
- JEDYNE kremy, które stosuje się również na wilgotną protezę
 - nie trzeba osuszać protezy przed nałożeniem kremu;
 - można je stosować dowolnie często (nawet kilka razy dziennie).

DOSTĘPNE W WERSJACH:

- EKSTRA-MOCNY 47 g
- Z ALOESEM 47g - wspomaga gojenie podrażnień
- HYPOALERGICZNY 47 g - bez konserwantów i barwników
- Z MIĘTĄ 45 g - z miętą odświeżającą oddech



Protefix - trzyma mocno i dyskretnie!

vilcacora profilaktyczna

Właściwości vilcacory są znane i cenione na świecie od lat. Regularne stosowanie tej rośliny, wpływa na poprawę odporności organizmu, a także kondycji stawów.



Produkt dostępny

pod nr tel. 801 316 951

lub na stronie www.herbsecret.pl

Dbamy o pęcherz

Naturalnym miejscem bytowania bakterii odpowiedzialnych za zakażenie dróg moczowych (najczęściej są to pałeczki okrężnicy, czyli *Escherichia coli*) jest przewód pokarmowy.

Przeprowadzane w odpowiedni sposób zabiegi higieniczne (np. podmywanie w kierunku od przodu do tyłu, a nie odwrotnie) pomogą zmniejszyć ryzyko zachorowania.

Stan zapalny pęcherza może też powstać w wyniku zmian hormonalnych w organizmie pacjentki. Na zachorowanie szczególnie narażone są zatem kobiety w ciąży oraz w okresie menopauzy. Wyziębienie organizmu nie odgrywa aż tak wielkiej roli, jak powszechnie się uważa.

Ale gdy zmarzniemy, nasza odporność może się obniżyć i kolonizacja dolnych dróg moczowych przez bakterie staje się bardziej prawdopodobna. Istnieje też cały szereg czynników, które podrażniają lub uszkadzają błonę śluzową okolic intymnych, np. niewłaściwa higiena (używanie zbyt agresywnie działających, wyjąławiających środków myjących), stosowanie krążków domacicznych, tamponów czy nawet podpasiek wywołujących alergię. Wszystko to może sprzyjać infekcji. A co z mężczyznami? Anatomia im sprzyja, dlatego rzadko przechodzą zakażenia do 50. roku życia. Później czynnikiem prowokującym infekcję może być łagodny rozrost prostaty i kłopoty z oddawaniem moczu.

CO MI JEST?

Infekcja dolnych dróg moczowych nie jest poważnym problemem zdrowotnym, ale towarzyszące jej objawy utrudniają normalne życie. Chorzy odczuwają nieustanne parcie na mocz, a w czasie jego oddawania dokuczają im ból i pieczenie. W moczu może pojawić się także krew.

IDĘ DO LEKARZA

– U kobiet niebędących w ciąży zakażenie dróg moczowych zwykle przebiega w pełni objawowo, czyli daje dolegliwości bólowe podczas oddawania moczu, powoduje częste oddawanie moczu bolesne parcie na pęcherz moczowy a także krwiomocz – mówi dr n. med. Alicja Halbersztadt z Centrum Zdrowia Medfemina. – Nie należy bagatelizować żadnego z wymienionych objawów i niezwłocznie trzeba zgłosić się do ginekologa lub lekarza rodzinnego. Stany zapalne pęcherza mają tendencję do nawracania. Dlatego warto udać się do lekarza i wykonać badanie moczu z posiewem. Dzięki niemu można określić, jakie jest nasilenie infekcji oraz dobrać odpowiednie leki.

ZACZYNAM SIĘ LECZYĆ

– Terapia zależy od stopnia zaawansowania zakażenia – mówi dr n. med. Alicja Halbersztadt. – W przypadku stwierdzenia w badaniu moczu bakterii niedających objawów stanu zapalnego, stosuje się leki odkażające, a w przypadku stwierdzenia cech zakażenia lub obecności objawów, optymalnie po identyfikacji drobnoustrojów w badaniu posiewu moczu, stosujemy antybiotykoterapię celowaną, czyli dobraną do rodzaju stwierdzonej bakterii. Po zażyciu leków pacjent może dość szybko odczuć po-

prawę stanu zdrowia, ale nigdy nie powinien zaprzestawać przyjmowania tabletek na własną rękę. Należy przejść całą kurację zaleconą przez lekarza, w przeciwnym wypadku zakażenie może powrócić. Co gorsza, bakterie z dolnych dróg moczowych mogą przenieść się dalej i doprowadzić np. do odmiedniczkowego zapalenia nerek. Bardzo ważne jest także wypijanie co najmniej 2 litrów płynów dziennie. Należy pamiętać o tym nie tylko w trakcie kuracji. Gdy pijemy odpowiednio dużo płynów, bakterie mają mniej szans na osiedlenie się w drogach moczowych, które są częściej „przepłukiwane”. Wskazane są płyny obojętne, np. woda i moczopędne napary z ziół.

Agnieszka Grzelak,
Bogumiła Nehrebecka
www.gazetawroclawska.pl

**Skoncentrowany wyciąg z żurawiny
w dawce 36 mg PAC (proantocyjanidyn)
o udowodnionej klinicznie skuteczności.**

Preparat zalecany pomocniczo przy zakażeniach
pęcherza moczowego oraz profilaktycznie:
w celu zapobiegania nawrotom infekcji pęcherza.



Bakterie z drogi!

Bielenda

Pomyśl o sobie.

Mój nr **1**
w pielęgnacji
przeciwzmarszczkowej

Edyta Olszówka

BIO TECHNOLOGIA
CIEKŁOKRYSTALICZNA **7D**



Wybierz odpowiednią pielęgnację
dostosowaną do potrzeb Twojej skóry



www.bielenda.pl

INNOWACJA

Eliksir młodości z Malinowego Dworu

Minął już sezon letni. W naszej szafie pojawiły się ciepłe, jesienne rzeczy. Zmieniliśmy też nawyki żywieniowe. Przygotowujemy się do zbliżającej się zimy. A gdyby tak, już teraz rozpocząć przygotowania do lata? Wystarczy zastosować kurację, która zadba o nasze ciało – na zewnątrz i od środka. Hotel Medical SPA Malinowy Dwór wprowadził właśnie nowy pakiet kolagenowy, który w naturalny sposób pozwala zachować piękno i młodość na dłużej.



„Eliksir młodości” to doskonały sposób na zachowanie witalności oraz pięknego wyglądu skóry i ciała przez cały rok, także zimą. Opracowana przez ekspertów Malinowego Dworu innowacyjna kuracja odmładzająca pozwala suplementować kolagen – białko odpowiedzialne za elastyczność skóry. To wyjątkowe połączenie diety, zabiegów oraz zajęć ruchowych jest doskonałą alternatywą dla wszystkich kobiet, które w celu poprawienia urody myślą o zabiegach chirurgicznych.

ODŚWIEŻ SWOJĄ SKÓRĘ

Po 25 roku życia, procesy zachodzące w naszym organizmie sprawiają, że kolagen traci naturalną zdolność odbudowy. Nieodpowiednia dieta, stres, zmęczenie, intensywny tryb życia nasilają procesy degradacji kolagenu. Nasza skóra staje się wówczas zmęczona i zwiotczała. Pojawiają się zmarszczki i cellulit.

Innowacyjna terapia kolagenowa działa na naszą skórę od zewnątrz i od środka. Odpowiednio skomponowana dieta bogata w kwasy Omega 3 i Omega 6 obejmuje zbilansowane posiłki, które zawierają składniki wspomagające przemianę materii, jak również ułatwiają wchłanianie kolagenu. Dodatkowo w skład pakietu wchodzi także kuracja pitną wodą kolagenową. Już jedna butelka (350 ml) wody

dziennie dostarcza do organizmu 2,5g kolagenu, który pomaga zahamować nieubłagalne procesy starzenia.

ZABIEGI MŁODOŚCI

Obok diety w pakiecie „Eliksir młodości” znaleźć można szereg ujędrniających zabiegów kosmetycznych firmy Babor: **Collagen Booster** – pobudzający syntezę kolagenu w skórce, poprawiający jej nawilżenie i elastyczność, **Collagen Biomatrix** – rozświetlająco-wygładzający zabieg do każdego rodzaju skóry, **Firming**

Algae Pack – ujędrniający zabieg na ciało na bazie alg, a także **kąpiele kolagenowe i masaże relaksacyjne** z wykorzystaniem produktów zawierających kolagen. Ponadto kuracja zawiera także zajęcia ruchowe – głównie na fit ball. Ćwicząc z piłką można bowiem nie tylko poprawić sylwetkę, ale też zyskać kondycję i stracić kilka lat.

Więcej informacji na temat Hotelu Medical SPA Malinowy Dwór można znaleźć na stronie: <http://www.malinowehotele.pl/malinowydwor>.

Dodatkowe informacje o wodzie kolagenowej dostępne są pod adresem:
www.vodacollagen.pl

Malinowe Hotele to sieć ośrodków medical SPA zlokalizowanych w Świeradowie Zdroju (Malinowy Dwór) oraz Solcu Zdroju (Malinowy Zdrój, Baseny Mineralne oraz Malinowy Raj - nowa inwestycja, której rozpoczęcie planowane jest w 2013 roku). Usługi obejmują fachową opiekę lekarską i profilaktykę zdrowotną z wykorzystaniem zabiegów bazujących na najsilniejszej na świecie wodzie siarczkowej pochodzącej ze źródła Malina. Podstawę oferty stanowią Centra Rehabilitacji, w których goście mogą korzystać z zabiegów z zakresu hydroterapii, fizykoterapii, kinezyterapii oraz różnych form masażu. Ofertę uzupełniają SPA i Wellness.

Malinowy Zdrój to pierwszy obiekt w Polsce, który otrzymał europejski certyfikat MEDICAL WELLNESS potwierdzający wysoki standard usług hotelowych i leczniczych oraz certyfikat zarządzania jakością ISO. Ośrodek został także nagrodzony w prestiżowym konkursie SPA Prestige Awards oraz zajął po raz siódmy 1. miejsce w Polsce w kategorii medyczne SPA&Wellness. Malinowy Dwór otrzymał w 2011 roku nagrodę „Jakość Roku” oraz wyróżnienie od redakcji magazynu „Forbes” wstępując tym samym do elitarnego grona najlepszych hoteli w kraju, a także po raz drugi zyskał tytuł Najlepszego hoteResort SPA w Polsce w konkursie SPA Prestige Awards. Baseny Mineralne to jedyny w Polsce kompleks z leczniczą wodą mineralną, którego otwarcie odbyło się w lutym 2013 roku.

Zdrowy sen

W łóżku spędzasz co noc ok. 8 godzin, czyli 1/3 Twego życia.

Nic nie zajmuje Ci więcej czasu niż sen - ani seks, ani praca, ani sport, ani jedzenie...



OTO
7 PROSTYCH
PATENTÓW
NA TO, BY NIE
BYŁ TO CZAS
STRACONY
- ZOBACZ,
JAK ŁATWIEJ
ZASYPIAĆ
I PORZĄDNIĘ
SIĘ WYSYPIAĆ.

1. WYŁĄCZ ŚWIATŁO

Zadbaj o to, żeby w Twojej sypialni było ciemno. Najlepiej zupełnie. Zgaś światło, zaciągnij zasłony, opuść rolety. Światło hamuje bowiem wydzielanie przez Twój organizm melatoniny, a to właśnie ona jest odpowiedzialna za uczucie senności.

2. UGNIJ NOGI...

...w kolanach i w biodrach. Nie musisz się zaraz składać jak szczyryk, wystarczy lekko ugiąć. Taka pozycja stabilizuje ciało (nie odwrócisz się na brzuch ani na plecy) i zmniejsza ucisk na dyski kręgosłowe, dzięki czemu rano obudzisz się bez bólu pleców.

3. UŻYJ PODUSZKI

Chociaż poduszka, jak sama nazwa wskazuje, powinna być pod uchem, Ty lepiej jedną z nich włóż sobie między kolana. W ten sposób zmniejszysz ucisk na nerw kulszowy. Kołdra też może być.

4. POŁÓŻ SIĘ NA BOKU

Gdy zasypiasz, leżąc na wznak lub na brzuchu, Twój kręgosłup ugina się pod niewłaściwym kątem. Jeśli prześpisz tak całą noc, rano zapewne obudzisz się zmęczony i obolały.

5. RĘCE DO GÓRY

A dokładniej - do góry i do przodu, przed twarz. Jeśli obejmiesz nimi poduszkę, ta ręka, którą położysz na górze, będzie mogła lepiej odpocząć, nie nadwężając stawów.



6. ZJEDZ BANANA

Na kolację zjedz coś lekkiego i nasennego. Najlepszym usypiaczem z kuchni jest szklanka mleka z bananem - oba produkty zawierają wyzwalający uczucie senności tryptofan. Unikaj natomiast produktów, które zwiększają objętość w żołądku, np. białego pieczywa czy pieczarek, bo w nocy będą uciskać pęcherz i będziesz musiał wstawać do toalety.

7. EMOCJONUJ SIĘ PO POŁUDNIU

Naukowcy są zgodni, że podnoszące poziom adrenaliny gry, piosenki i filmy działają pobudzająco, powodują m.in. problemy z zasypianiem. Dlatego nie graj wieczorem na komputerze, nie słuchaj ostrej muzyki i przede wszystkim - wyrzuć telewizor z sypialni. Zostaw tam tylko odtwarzacz CD z relaksującą muzyką. Badania wykazały, że łagodne, monotonne dźwięki pomagają Ci się rozluźnić.

Piotr Pfliegel
www.menshealth.pl



Dobrego snu nie jest wstanie zastąpić. Człowiek wyspany jest wypoczęty, ma więcej energii, jest radośniejszy, jest w stanie czynić cuda. Co więc zrobić, by nie mieć problemów ze snem? Jednym z ważnych elementów sennej układanki jest bez wątpienia pościel.

Jak spać to w pościeli WOOL STAR

Już od 12 lat dbamy o komfortowy sen naszych Klientów. Staramy się, aby nasze produkty były najwyższej jakości. Wciąż podstawowym surowcem do ich produkcji pozostaje wełna z Merynosa australijskiego, owcy, która najliczniej zamieszkuje właśnie Australię oraz Sudan, Nową Zelandię, Turkmenię i Mongolię.

Pościel z owczej wełny daje wiele korzyści. Jedną z najlepszych jest ta produkowana przez firmę WOOL STAR.

CIEPŁA I LEKKA

- Nasi klienci zapytani o to, co najbardziej im się w naszej pościeli prawie zawsze bez namysłu odpowiadają, że „jak się wchodzi, od razu jest ciepło” – przekonują pracownicy firmy.

Dzięki temu, że wełna świetnie grzeje, to wystarczy lekka dwuwarstwowa kołdra, aby nawet w srogie zimy było ciepło. Powoduje to, że w porównaniu z kołdrą z puchu lub pierza, jest bardzo lekka i nie przytłacza podczas snu. Ponadto wygodnie się ją ścieli, co docenią wszyscy, którzy nie przepadają za tą czynnością.

WŁOS POKRYTY LANOLINĄ

Lanolina to tłuszcz, który produkuje skóra owiec. W naturalny sposób przenosi się on na włosy (wełnę) zwierzęcia. Ma zadanie głów-

nie chronić włos oraz skórę przed warunkami atmosferycznymi.

Podczas procesu produkcji włos pozbawiany jest większości lanoliny, ale jej minimalna pozostawiana ilość pomaga chronić włos przed zabrudzeniem. Dzięki temu pościel jest łatwa w utrzymaniu czystości (nie trzeba jej prać) i bardziej higieniczna niż inne rodzaje.

Dzięki zawartości lanoliny pościel WOOL STAR świetnie sprawdza się także u osób ze skłonnością do suchej skóry a nawet łuszczycą.

ŁAGODZI OBJAWY ALERGI

Skoro pościel WOOL STAR jest tak łatwa do utrzymania w czystości i odpycha kurz, to docenią ją wszyscy Ci, którzy mają alergię na roztocza kurzu domowego. Jest ich tam po prostu mniej niż w zwykłej pościeli, która jest ich siedliskiem.

- Nasi klienci często potwierdzają, że dużą poprawę widać np. u dzieci cierpiących na astmę alergiczną – mówią pracownicy firmy WOOL STAR.

POPRAWIA KRĄŻENIE

Według badań przeprowadzonych przez laboratoria Woolmarku (instytucja certyfikująca wyroby wełniane) sen w pościeli z wełny powoduje niższy i spokojniejszy rytm bicia serca. Sprzyja to lepszemu wypoczynkowi

i powoduje, że nasz najważniejszy mięsień, przynajmniej w ciągu nocy, może się regenerować.

Pościel WOOL STAR ma również inny wpływ na krążenie. Zauważają go wszystkie osoby z „zimnymi stopami”, czyli słabym krążeniem w kończynach. Stary sposób naszych babć, czyli zakładanie wełnianych skarpet został tu zastąpiony całą pościelą z wełny. Dzięki temu rozgrzewamy i pobudzamy krążenie w całym ciele.

TRWAŁA I ESTETYCZNA

Dzięki najwyższej jakości, którą zapewniają włoscy dostawcy dzianin oraz pozostali dostawcy materiałów, WOOL STAR udziela 7 lat gwarancji na swoje pościel. Jest to najdłuższa gwarancja na rynku na tego typu wyroby.

Pościele firmy charakteryzują się ciekawym wzornictwem. Do udziału w swoich projektach firma zaprasza czasami osoby z zewnątrz, z których najbardziej znaną był Arkadiusz, polski projektant o światowej renomie. Z jego udziałem powstała kolekcja Orchidea.

Najnowszą, niezwykle oryginalną i wyróżniającą naszą firmę spośród wielu innych jest kolekcja PANTERA, której Ambasadorką została znana prezenterka telewizyjna TVN Omena Mensah. Jej egzotyczna uroda doskonale pasuje do drapieżnego charakterem naszej nowości, która skierowana jest do osób, pragnących odważnej odmiany w swojej sypialni. Wprowadzeniu kolekcji towarzyszyły burzliwe emocje, wynikające z faktu, iż do ostatnich chwil wejścia jej na rynek wszystko owiane było absolutną tajemnicą. Piękna i zmysłowa pogodyńka TVN Omena Mensah, firmuje ją swoim wizerunkiem oraz uczestniczy w specjalnych pokazach organizowanych dla naszych Klientów.

WOOL ★ STAR®
modna pościel wełniana

www.woolstar.pl

Zadzwoń: +48 61896 86 20

Jesteśmy do dyspozycji od poniedziałku do piątku w godzinach od 07:00 do 15:00



Dobroczynne skutki kontaktu z koniem znane były już w starożytności

Hipoterapia

Od najdawniejszych czasów dzięki intuicji i obserwacji rodziły się w człowieku nadzieje, że koń może być dla niego nie tylko źródłem siły, rozrywki czy wzruszeń, ale także zdrowia. Nie bez przyczyny zrodziło się przysłowie: Największe szczęście w świecie na końskim leży grzbiecie.

Hipoterapia to jedna z form rehabilitacji wieloprofilowej, mającej oddziaływanie jednocześnie w sferze ruchowej, sensorycznej, psychicznej i społecznej. Dobroczynne skutki kontaktu z koniem znane były już w starożytności. Ojciec medycyny, Hipokrates z Kos, w swoim traktacie zachwalał jazdę konną jako wysokowartościową formę leczniczą, która jest w stanie skutecznie pobudzić funkcje organizmu i łagodzić różnego rodzaju schorzenia.

Jako oddzielna forma leczenia (zwłaszcza w neurologii, ortopedii i psychiatrii) hipoterapia pojawiła się jednak dopiero w latach pięćdziesiątych XX wieku. Do podstawowych form hipoterapii zalicza

się terapeutyczną jazdę konną, czyli poddawanie się przez siedzącego na koniu jego naturalnym ruchom, fizjoterapię konną, czyli wykonywanie przez siedzącego na koniu różnego rodzaju ćwiczeń pod okiem fizjoterapeuty, jak również terapię poprzez sam kontakt z koniem.

Hipoterapia oddziałuje przede wszystkim na kodowanie w mózgu prawidłowego wzorca ruchu miednicy podczas chodu, normalizację napięcia mięśniowego, doskonalenie równowagi i koordynacji, orientacji w przestrzeni, schematu własnego ciała i poczucia rytmu, stymulację i normalizację czucia powierzchniowego, zwiększenie poczucia własnej wartości, zmniejszanie

zaburzeń emocjonalnych oraz rozwijanie pozytywnych kontaktów społecznych. Osoby poddawane terapii niejednokrotnie oprócz cierpienia spowodowanego chorobą doświadczają dodatkowo bólu, związanego z poczuciem społecznego odrzucenia. Natomiast rytmiczne ruchy, które towarzyszą jeździe konnej, są pobudzające, wzmagają wydzielanie hormonów (głównie adrenaliny), stymulujących układ вегетативny. Następuje dzięki temu wyraźny wzrost aktywności ruchowej, koncentracji uwagi i dobrego samopoczucia. Radość z poskromienia tak wielkiego zwierza wywołuje chęć podzielenia się tą radością z całym światem!

Najczęściej hipoterapię stosuje się wobec osób z problemami neurologicznymi, ortopedycznymi, a także problemami natury psychicznej i społecznej. U dorosłych pozytywne skutki może przynieść chociażby w przypadku stwardnienia rozsianego, stanów pourazowych bądź pourazowych (czaszkowo-mózgowych), zaburzeń psychicznych i emocjonalnych, uzależnień, patologii społecznych czy otyłości. Trzeba jednak pamiętać, by przed podjęciem hipoterapii skonsultować się z lekarzem specjalistą, przy niektórych schorzeniach mogą bowiem zaistnieć pewne przeciwwskazania. Zawsze jednak warto zapytać.

Katarzyna Królewicz-Gorzelańczyk

Ponad tysiąc seniorów wzięło udział w piątym „Przemarszu kapeluszowym”

Była to jedna z największych w kraju ulicznych manifestacji środowisk senioralnych. Podobne marsze, ale na znacznie mniejszą skalę odbywają się w Warszawie i Wrocławiu. W tym roku po raz pierwszy imprezę połączono z "Pierwszymi Juwenaliami Uniwersytetów Trzeciego Wieku." Imprezę przygotowało „Stowarzyszenie z Potrzeby Serca” działające przy Domu Dziennego Pobytu „Senior”, Miejskie Centrum Kultury oraz Bydgoska Rada Seniorów.

– Zależy nam na tym, aby zmienić wizerunek seniora. Żeby nie kojarzył się z osobą wycofaną i roszczeniową. Starsze osoby często same wykluczają się z życia towarzyskiego. Dlatego musimy się poznawać i na nowo odkrywać swoje możliwości. Do marszu zapraszamy również wszystkich mieszkańców miasta. Jednak przemarsz to tylko jedno z naszych działań. Bardzo aktywnie pracuje u nas Rada Seniorów przy Prezydencie miasta oraz Obywatelska Rada ds. Kultury. – mówi Honorata Wilk, prezes „Stowarzyszenie z Potrzeby Serca”.

Fantazyjne i oryginalne nakrycia głowy przygotowywano od kilku miesięcy. Trasa przemarszu prowadziła z Placu Wolności na Wyspę Młyńską. Pochodowi towarzyszyła orkiestra dęta z Koronowa pod wodzą Mirosława Kordowskiego. Z uczestnikami imprezy spotkali się przyozdobieni w wielkie kapelusze, prezydent Bydgoszczy Rafał Bruski oraz jego zastępca, Jan Szopiński.

– Mamy swoje pomysły na to co zrobić, aby Bydgoszcz była bardziej przyjazna osobom w „trzecim wieku”. Walczymy o zakup tramwajów niskopodłogowych oraz uruchomienie większej liczby łóżek na oddziale geriatrycznym. Chcemy także, aby seniorzy mogli korzystać bezpłatnie z osiedlowych basenów. Wśród naszych postulatów znalazła się między innymi budowa Centrum Seniora w dawnym Teatrze Kameralnym. To idealne miejsce na punkt rehabilitacyjny i doradztwo psychologiczne – wylicza Ireneusz Frelichowski, przewodniczący Bydgoskiej Rady Seniorów i prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Seniora.



Na Wyspie Młyńskiej nastąpiło uroczyste otwarcie juwenaliów. Przecięcia wstęgi dokonał prezydent miasta wspólnie z przedstawicielami wszystkich bydgoskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Prezydent podziękował seniorom za wspieranie miejskich inicjatyw. Włodarz miasta podkreślił jednocześnie znaczenie działających w Bydgoszczy UTW. To dzięki ich szerokiej i ciekawej ofercie programowej, tysiące seniorów ma możliwość pogłębienia swojej wiedzy.

– W ramach Juwenaliów wystąpiły zespoły z poszczególnych bydgoskich UTW. Na scenie mogliśmy podziwiać między innymi chór „BelCanto”, zespoły „Tercja” i „Niespodzianka” oraz kabaret „Nasza Klasa” z Bydgoskiego UTW. Pięknie zaprezentował się kabaret „Galimatias”, który miał swój debiut na miejskiej scenie. Seniorzy z Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku przedstawili dowcipny program „Wesołe jest życie starszaka”. Wystąpił także zespół „Wigor” z Domu Dziennego Pobytu „Senior”. Studenci z UTW przy Uniwersytecie Technologiczno - Przyrodniczym zaprezentowali się w „Tańcach w kręgu” – informuje jedna ze organizatorek Juwenaliów, Zeno-bia Frelichowska.

W przemarszu uczestniczyli seniorzy reprezentujący działające w Bydgoszczy Uniwersytety Trzeciego Wieku. Kazimierzowski UTW zaprezentował się szczególnie okazale z nowymi banerem „Głosu Seniora” oraz emblematami uczelni. Na wyróżnienie zasługują również reprezentacje UTW działające przy Uniwersytecie Technologiczno-Przyrodniczym oraz przy Wyższej Szkole Gospodarki. Barwnie prezentowały się także grupy z Uniwersytetu Każdego Wieku przy Wyższej Szkole Bankowej raz UTW przy Kujawsko-Pomorskiej Szkole Wyższej.

– Organizatorzy juwenaliów ogłosili konkurs na najpiękniejszy kapelusz. Wśród nagrodzonych znalazła się Anna Jarczyńska z naszego Kazimierzowskiego UTW. Jej nakrycie głowy wyglądało jak ruchoma reklama sklepu warzywnego. Jej kapelusz przyozdobiony był roślinami i kolorowymi szarfami. W koszyku miała warzywa i owoce, po które chętnie sięgały koleżanki. Na Juwenaliach pokazaliśmy się pierwszy raz z nowym uczelnianym banerem. Na scenie przed liczną zgromadzoną publicznością zadebiutował nasz kabaret „Galimatias”. Jest się z czego cieszyć – mówi zadowolona przewodnicząca Rady Słuchaczy KUTW, Bożena Sałacińska.

Milosz Sałaciński

POLITYKA JEST GRĄ

**Z Jarosławem Wałęsą
posłem do Parlamentu
Europejskiego z ramienia
Platformy Obywatelskiej
rozmawia Katarzyna Dorosz.**

Od kilku lat jest Pan europosem, członkiem m.in. Komisji Rybołówstwa. Pan, człowiek z nadmorskiego Gdańska, chyba doskonale rozumie problemy związane z połowami, m.in. dorsza. W tej kwestii udało się Panu już coś wywalczyć dla nas, Polaków.

Na początku kadencji czekało mnie z tego tytułu bardzo dużo pracy, wcześniej z rybami miałem do czynienia jedynie, jako ich konsument. Dzisiaj bardzo cieszę się z pracy w tej komisji, bo jestem w stanie przełożyć techniczną i legislacyjną pracę na konkretne działania w moim regionie, reprezentować interesy polskich rybaków na arenie europejskiej. Na początku tego roku byłem odpowiedzialny za sprawozdanie dotyczące planów zarządzania dorszem na Morzu Bałtyckim. Jego celem było dostosowanie planu do przepisów Traktatu z Lizbony oraz uelastycznienie istniejących przepisów.

Najważniejsze przegłosowane zmiany to uaktualnienie wartości śmiertelności połowowej oraz umożliwienie połowów łodziom mniejszym niż 12 metrów w obszarze do 10 mil morskich w okresie zamkniętym na połowy. Pozwoli to drobnemu rybołówstwu przybrzeżnemu połować dorsza podczas sezonu zamkniętego, szczególnie w okresie letnim. Bardzo się cieszę, że ponad podziałami udało się osiągnąć mocne kompromisy z korzyścią dla ryb i rybaków i przegłosować zapisy, które pozwolą na pewne uelastycznienie planu wieloletniego, szczególnie w odniesieniu do floty przybrzeżnej. Oznacza to wyjście na przeciw potrzebom przedstawicieli sektora jak również sugeruje, że przyszłe plany i reformy będą uwzględniały specyfikę danego akwenu przy pogłębianiu się regionalizacji.

Pańska praca i starania na różnych polach zostały docenione. W lipcu tego roku otrzymał Pan od przedstawicieli Towarzystwa im. H. Cegielskiego tytuł „Młodego pozytywisty”. Proszę coś więcej powiedzieć o tej nagrodzie.

Jest to nagroda przyznawana osobom wyróżniającym się w dziedzinie nauki, kultury,



polityki, gospodarki i Kościoła. Bardzo cieszę się z niej, ponieważ świadczy o tym, że moja praca jest doceniana. Nie zamierzam jednak spoczywać na laurach i traktuję to jako bardzo silną motywację na przyszłość. Bycie w gronie laureatów razem z Papieżem Janem Pawłem II to zaszczyt.

Trudno być posłem w Parlamencie Europejskim?

Praca w Parlamencie Europejskim jest bez wątpienia dużą nobilitacją i bardzo ważnym obowiązkiem politycznym naszych przedstawicieli. Decydujemy tu o przyszłości 500 milionów obywateli oraz o konkurencyjno-

ści Unii Europejskiej z innymi potęgami gospodarczymi. Podejmując decyzje każdego dnia, staram się myśleć o przyszłości i pozycji Polski a także mojego regionu. Oczywiście, jest to praca wymagająca wielu godzin spędzonych na spotkaniach, negocjacjach, częstej rozłąki z rodziną. Jako polityk, byłem świadomy tych ciemniejszych stron. Zaczynając pracę w Parlamencie Europejskim byłem bardzo pozytywnie zaskoczony systematycznością prac legislacyjnych i poziomem dyskursu między politykami. Nawet będąc odmiennego zdania, spotkania mają charakter merytoryczny, jest to walka na argumenty a nie próba wzajemnego

ZESPOŁOWĄ

obrażania się. Z tego powodu, bardzo lubię swoją pracę. Można tu nauczyć się osiągania kompromisów w gąszczu interesów, czego w parlamentach młodych demokracji jeszcze niestety brakuje.

Zapowiada Pan, że będzie starał się o kolejną kadencję.

Przez początek pierwszej kadencji w tak rozbudowanej instytucji jak Parlament Europejski posłowie na nowo uczą się swojego zawodu oraz skutecznego reprezentowania kraju na arenie 28 państw. Jest to normalny proces i obserwuję bardzo dużą różnicę w poziomie współpracy i walczenia o sprawy istotne dla Polski w porównaniu do naszych początków po wstąpieniu do Unii. Będę starał się o nominację mojej partii i kontynuowanie swojej pracy. Jeśli natomiast będę potrzebny gdzieś indziej, uszanuję tą decyzję i podejmę nowe wyzwania.

A potem prezydentura Gdańska?

Interes jednostki nie powinien przeważać nad dobrem ogółu

Należy pamiętać o tym, że polityka jest grą zespołową i interes jednostki nie powinien przeważać nad dobrem ogółu. Każdy z nas zbiera doświadczenia, które pozwalają być przydatnym na różnych stanowiskach, gdzie tworzony przez lata potencjał zawodowy jest jak najlepiej wykorzystywany. Jestem dużym zwolennikiem takiego długofalowego myślenia i z tego powodu będę działał dla dobra naszego kraju, tam gdzie jest taka potrzeba. Prywatnie, bardzo dobrze czuję się w Gdańsku, kocham klimat tego miasta i docelowo chciałbym tam mieszkać. Jeśli zostanie mi w przyszłości dana możliwość kontynuowania działań dla jego społeczności, będzie mnie to bardzo cieszyć.

Pańscy rodzice są w wieku emerytalnym. Jak Pan myśli, czy w Polsce dobrze żyje się osobom dojrzałym?

To bardzo trudne pytanie z punktu widzenia naszej historii. Pokolenie dzisiejszych osób dojrzałych ma za sobą doświadczenia,

które nie chciałbym żeby więcej się ludzkości przytrafiły. Bardzo ciężko czasami zmierzyć się z taką przeszłością, wynikającymi z niej obciążeniami psychicznymi, zdrowotnymi i rodzinnymi tragediami. Z drugiej jednak strony, żyjemy w czasach pokoju, w którym rozwój jednostki w dużej mierze zależy od inicjatywy własnej, bez względu na wiek. Znam bardzo aktywne osoby dojrzałe, uczące się na uniwersytetach trzeciego wieku, biorące udział w różnych projektach. Często mają one więcej życiowej energii niż moi rówieśnicy!

Czy w Parlamencie Europejskim mówi się o przyszłości seniorów? O tym, co zrobić, by było im lepiej i dostatniej?

Parlament Europejski nie jest obojętny wobec potrzeb osób starszych. Wraz z Komisją Europejską i Radą prowadzimy prace nad aktami prawnymi, które mają w możliwie najlepszy sposób chronić zdrowie seniorów i ułatwić im funkcjonowanie w dynamicznym świecie. Zdaję sobie sprawę z faktu, iż do 2025 r. ponad 20 procent Europejczyków będzie miało 65 lub więcej lat. Liczby w tym wypadku nie kłamią i Parlament Europejski musi zdawać sobie z tego sprawę.

W roku 2012 Komisja Europejska przedstawiła Parlamentowi Europejskiemu komunikat w sprawie Europejskiego partnerstwa na rzecz innowacji sprzyjającej aktywnemu starzeniu się w dobrym zdrowiu. Jest to dokument na swój sposób rewolucyjny, ponieważ znacząco ułatwia współpracę pomiędzy instytucjami, państwami członkowskimi, regionami, przemysłem, opieką zdrowotną i organizacjami zajmującymi się sprawami osób starszych. Celem inicjatywy było zwiększenie do 2020 roku średniej długości życia w dobrym zdrowiu o dwa lata. Parlament tę inicjatywę poparł, z czego do dziś się bardzo cieszę.

Unia Europejska prowadzi również dwa

inne programy wspierające osoby starsze. Celem pierwszego z nich jest wspieranie zdrowego i godnego starzenia się poprzez pomoc krajom członkowskim w zwiększaniu efektywności systemów opieki zdrowotnej. Drugi program ma za zadanie wspierać badania nad chorobą Alzheimera i innymi rodzajami demencji.

Z bardziej konkretnych działań legislacyjnych warto wspomnieć rezolucji Parlamentu z dnia 9.09.2010 roku w sprawie długookresowej opieki na starszymi oraz rezolucję Parlamentu Europejskiego z dnia 4.07.2013 na temat wpływu kryzysu gospodarczego na dostęp najsłabszych grup ludności, w tym osób starszych do szeroko pojętej opieki.

Jak widać duża część z działań Parlamentu jak i całej UE jest ukierunkowana na przyszłość. Zdajemy sobie sprawę z potrzeb osób starszych i czynimy jak najwięcej by te potrzeby mogły zostać zaspokojone.

Już na sam koniec chciałbym tylko wspomnieć o Grupie do Spraw Starzenia się i Solidarności Międzypokoleniowej PE. Nie jest ona uznawana za ciało parlamentarne, jednak skupia osoby, którym nie jest obojętny los osób starszych na naszym kontynencie.

Jakie zadania przed Panem w najbliższym czasie?

Zadań jest wiele, chciałbym może wspomnieć o jednym ważnym z punktu widzenia mojej komisji. Podczas najbliższej sesji plenarnej odbędzie się głosowanie nad Europejskim Funduszem Morskim i Rybackim. Jest to narzędzie zaproponowane przez Komisję Europejską, które ma pomóc osiągnąć ambitne cele reformowanej aktualnie wspólnej polityki rybołówstwa. Fundusz ma dofinansowywać projekty przyczyniające się do tworzenia nowych miejsc pracy oraz podnoszenia jakości życia społeczności nadbrzeżnych w Unii Europejskiej. Ma wspierać rybaków w przechodzeniu na zrównoważone rybołówstwo, a społeczności nadbrzeżne – w dywersyfikacji działalności gospodarczej. Nowy instrument zastąpi Europejski Fundusz Rybacki (EFR) i w latach 2014-2020 budżet funduszu ma wynieść około 6,3 mld euro. Proszę trzymać kciuki!

Praca w Parlamencie Europejskim jest bez wątpienia dużą nobilitacją i bardzo ważnym obowiązkiem politycznym naszych przedstawicieli - mówi Jarosław Wałęsa



Jak dobrze wyglądać nago?

Ile kobiet w Europie w wieku od 30-60 roku życia odpowie, że nie wie, bo one nie wyglądają dobrze od bardzo dawna.

Odpowiadają, że nie pamiętają kiedy się sobie podobały nago.

Ale tak naprawdę, nawet zbudzone w nocy, są w stanie odpowiedzieć:

„gdy miałam X lat”, „przed urodzeniem dzieci”, „jak przeglądały w oczach męża”...

WTEDY!

W czym Gok Wan jest lepszy od innych otaczających daną kobietę mężczyzn (oprócz tego, że zna się na modzie)?

Historia zaczyna się zawsze w miejscu, gdy kobieta „nie może już znieść widoku swojego ciała”. Pojawia się „wróżek” Gok i... słucha jej. Wysłuchuje jej kompleksów, potakuje głową na uzalanie się nad sobą, zmusza kobietę do wyartykułowania wszystkich powodów, dla których ukrywa swoje ciało pod „maskującymi” ubraniami (**krok 1**). Potem stawia ją w rzędzie, wśród innych kobiet, ubranych tylko w bieliznę i prosi, by zajęła miejsce w szeregu (z uwagi na rozmiar np. biustu) (**krok 2**).

Kiedy kobieta zaczyna się przekonywać, że się nie doceniła, Gok jeszcze bardziej dąży temat i pokazuje jej zdjęcie w tejże bieliznie obcym osobom, spotkanym na ulicy (**krok 3**). O d tego momentu zaczyna się bajka: kobieta nazywana jest „wspaniałą”, „piękną”, „idealną”, „pączuszką”, „muflika” itd. Kobieta słyszy komplementy, dowiaduje się co jest jej najatrakcyjniejszą częścią ciała, a co trzeba ukryć przed wzrokiem (a co oczywiście i tak jest piękne!) (**krok 4**).

I apogeum – nowe ubrania, podkreślające figurę, makijaż, fryzjer, błyskotki. Celembruje się tę chwilę, daje się nacieszyć kobiecie z każdego szczegółu (**krok 5**). Płynnie przechodzimy do pytania czy kobieta, tak cudownie wyglądająca, pokaże się nago przed kilkaset- lub kilkutyśięcną publicznością. Nie ma wyjścia, odpowiedź szczęśliwej kobiety brzmi „YES”. Publiczność szaleje, nagradza każdy krok burzą oklasków- daje



kobiecie informację „faktycznie, po zmianie dokonanej przez Goka **JESTEŚ FANTASTYCZNA**”. Czyli dobrze, że mu zaufałaś, świetnie, że dałaś mu się tak wystylizować, w to się ubrać. Wszystko jest perfekcyjne, jak TY (**krok 6**). Na koniec kobieta odpowiada Gokowi na pytanie dzięki komu czuje się teraz atrakcyjnie-potwierdza, że dzięki niemu! Show się kończy.

Gok Wan to profesjonalista w obsłudze klienta (nie w manipulacji!!!). Wystąpienie nago, przed kamerami i publicznością na żywo to usługa, którą kupują kobiety. Po drodze spełniają się wszystkie etapy, które rozróżniamy w sprzedaży:

krok 1 → badanie potrzeb;

krok 2 → parafrazowanie, tego co mówi klient;

krok 3 → konkretyzacja potrzeb klienta, dopytanie, określenie zakresu usług;

krok 4 → sprzedaż;

krok 5 → zamknięcie sprzedaży;

krok 6 → serwis, referencje od klienta

Czy podczas etapu „krok 5” Gok określa markę ubrań (Chanel, H&M, Zara, Gucci)? Mówi, że tylko buty od Manolo Blahnika podkreślają powab jej łydki? Torebka od Prady czy Luisa Vuittona to „wisienka na torcie”, bez której się nie obędzie? NIE.

Spójrzmy z drugiej strony, gdyby podczas etapu 5 Gok stwierdził, że powinna na sobie nosić tylko bieliznę Triumphu i używać błyszcząca firmy Lancome – to ta kobieta miałaby jakieś obiekcje? NIE. Żadna marka nie gra roli w tej bajce! I to też jest piękne!

Miliony kobiet, oglądających ten program, czytających jego poradnik, marzy, by być na miejscu stylizowanych kobiet. On przecież im niczego nie sprzedaje (nie budzi to ich strachu), ale edukuje i opowiada czyjaś bajkę o Kopciuszku (a to budzi zaufanie). Gok trafia przez filtry antyspamowe i wówczas żadna z bohaterek czy fanek show nie czuje, że Gok chce im coś sprzedać. On tylko chce by ONE dobrze wyglądały nago!!!

Co my się możemy nauczyć od Goka Wana? Każdy klient powinien móc się odsłonić przed nami, ale to nie nastąpi, gdy cały czas będziemy mówić o sobie! Słuchanie klientów – oto klucz do dobrego biznesu!

Aleksandra Harasiuk

<http://goodatservice.com>

Marzenie + Termin = Cel

Jak napisał Paulo Coelho, „To możliwość spełniania marzeń sprawia, że życie jest tak fascynujące”.

Całkowicie się z nim zgadzam. Marzenia nadają barwę naszemu życiu, kierunek, w którym możemy podążać. Pomyśl teraz, co jest Twoim marzeniem, pragnieniem, które chcesz zrealizować. Pomyśl o każdym szczególe, jeśli jest to np. ogródek działkowy, pomyśl, jak wygląda, jakie drzewa w nim rosną, jakie krzewy i kwiaty, poczuj smak owoców z własnego ogródka i zobacz widok, jaki się rozpościera wokół Ciebie gdy siedzisz na leżaku, jakie odgłosy wokół siebie słyszysz. Stwórz obraz własnego marzenia i pomyśl, jak będziesz się czuł gdy już to osiągniesz.

A teraz pytanie do Ciebie: Dlaczego jeszcze tego nie osiągnąłeś? Ludzie znajdują mnóstwo wymówek: „Bo to niedorzeczne”, „Bo jestem za stary albo za młody”, „Bo to nie zależy ode mnie”, „Bo nie mam takich zdolności”, „Bo...”, mogłabym długo wymieniać. Teraz zapytaj siebie: Co dziś zrobię/ zrobiłam by być bliżej swojego marzenia? Ile czasu na to przeznaczyłem/przeznaczyłam? Jak mówi Fabian Błaszczewicz „Może właśnie dlatego tego nie masz?”. Każde marzenie, jeśli wypływa z głębi serca jest tak samo wartościowe. Zastanów się w ciszy i spokoju, co sprawiłoby Ci radość, wyobraź sobie to i przypominaj gdy będziesz miał ku temu okazję. Możesz to zapisać, możesz narysować, możesz znaleźć zdjęcie, które będzie Ci o tym przypominało. A teraz nadaj swojemu marzeniu termin.

Marzenie + Termin = Cel

„Jasność w rozumie ma ten kto, wie, jaki jest jego cel. I to się nazywa mądrość.”

Tak napisał Ks. Józef Tischner, możemy się z tym zgadzać, albo nie. Ja się zgadzam.



Bierzesz w rękę mapę, oceniasz odległość, potrzebny czas, przewidujesz kolejne etapy i przystanki w swojej podróży.

Jeśli nie masz celu dryfujesz bez kierunku, możesz trafić wszędzie i nigdzie, sam tego nie wiesz, gubisz się. To, gdzie i kiedy się znajdziesz, jest zależne od zewnętrznych czynników. W którą stronę wiatr zawieje, tam dopłyniesz. Jeśli jednak znasz swój cel, to tak jakbyś w swoje dłonie złapał ster i nadawał kierunek swojej podróży.

Świadomy kierunek, o którym Ty decydujesz. Jeśli masz termin, to też wiesz, kiedy do tego celu dopłyniesz. Bierzesz w rękę mapę, oceniasz odległość, potrzebny czas, przewidujesz kolejne etapy i przystanki w swojej podróży. Znajdujesz pomocnych ludzi i znasz swoje mocne strony, które pomogą Ci w tej wędrówce. Pamiętaj też, by cieszyć się samą podróżą, nie tylko jej celem. Ponieważ to sama podróż do jego spełnienia zajmuje największą część naszego życia. Doceniaj to, co już masz i walcz, o to, czego pragniesz.

Na zakończenie przytoczę cytaty Lucy Maud Montgomery, autorki Ani z Zielonego Wzgórza, która napisała w jednej z części powieści o Ani „Nigdy nie jest się za starym by marzyć. A marzenia też się nie starzeją.” Nieważne w którym miejscu swojego życia obecnie się znajdujesz, ważne byś zaczął marzyć i spełniać swoje marzenia właśnie teraz.

Psycholog Michalina Dyrga

Nawet najdłuższa podróż
zaczyna się od pierwszego kroku

pierwszy krok to decyzja

Decyzja jest trudna, bo w momencie jej podejmowania nigdy niczego nie można być pewnym na zawsze na całe życie. Można mieć tylko odwagę i wolę, aby zrobić to, co raz uznaliśmy za słuszne. Życie drugi raz nam się nie przydarzy więc nie próbujmy żyć tylko żyjemy naprawdę – pełnią życia. Żyjmy z pasją. Łatwo powiedzieć, ale trudniej zrobić to kobiecie, która na początku swojego dojrzałego życia stoi przed wyborem „pozostać w domu z dzieckiem” czy postawić na mój rozwój zawodowy. Na tym etapie podejmowania decyzji są to dla kobiety dwie sprawy, których nie sposób połączyć. Doskonale rozumiem te rozterki, bo trzydzieści lat temu byłam w takiej sytuacji.

Obecnie mam 55 lat, kochanego i kochającego męża oraz pięcioro dorosłych dzieci. Wyrosłam w określonym postrzeganiu rzeczywistości. Moja babcia spełniała się jako matka i żona pracując w domu na rzecz rodziny. Moja mama to pierwsze powojenne pokolenie, które zachłysnęło się emancypacją i swoją pracę zawodową traktowało jako awans społeczny. I potem ja – „powrót do przeszłości” i odważna decyzja pozostania w domu z dziećmi. Jak na tamte czasy to całkowita degradacja społeczna do „kury domowej”. W takiej sytuacji trudno mi było myśleć o mojej decyzji jako o podróży, którą rozpoczęłam. Wtedy przychodziło mi na myśl jedynie to, że będę zamknięta w domu z dziećmi. Powojenne pokolenia kobiet mają ogromną trudność w wyborze decyzji dom czy praca z powodu ogromnych nacisków społecznych – jak nie emancypacja to gender.



Młodym kobietom trzeba pokazać, że obecnie można mieć taką pracę, która pozwoli im na pobyt w domu z dziećmi. Trzeba uświadomić, że wychowując dzieci uczą się i jednocześnie praktykują bezcenne umiejętności współżycia z innymi ludźmi, patrzenia na sprawy z różnej perspektywy, w miarę możliwości odgadywania myśli swojego rozmówcy, po prostu empatii i ogromnej cierpliwości połączonej z wytrwałością. To jest taka „szkoła życia”, która przygotu-

je doskonale do funkcjonowania w dzisiejszym świecie, gdzie osoba relacyjna może osiągnąć wszystko. Jednak trzeba znać wartość tego co się robi. Trzeba poczuć to sercem, bo to jest miejsce, gdzie rodzi się pasja.

Tak myśląc i czując wychowanie swoich własnych dzieci potraktujemy jak szansę, a nie poświęcenie. Będziemy twórcami, a prawdziwy twórca nie buduje na fundamencie kogoś innego. Stwarza nowego człowieka przez wychowanie przekazując mu wartości, które uznaje za słuszne. Przez wychowanie wyraża w pełni siebie samego. Posiał, a co zbierze? To zależy od tego jak będzie pielęgnował.

Co dajesz wraca. A do matki wychowującej swoje dziecko wraca dobro zwielokrotnione: satysfakcja, szczęśliwe dziecko i coś z czego na etapie podejmowania decyzji pozostania z dzieckiem w domu, kobieta nie jest świadoma – jej własny samorozwój, jej wzrost jako człowieka. I chociaż niejednokrotnie będzie bardzo trudno przechodzić przez wyrzeczenia, trud, utraćenia i zwyczajne ludzkie zmęczenie to patrząc z perspektywy trzydziestu lat spędzonych w domu z piątką moich dzieci, warto było.

I całkowicie zgadzam się z koncepcją Nietzschego nazwaną „wiecznym powrotem”, żeby podejmować takie decyzje życiowe, co do których nie miałbyś wątpliwości, że gdybyś żył wiele razy postąpiłbyś tak samo.

Tego Wam drogie Czytelniczki i sobie życzę.

Iwona Płonowska

Poznaj swoje pieniądze

W kwietniu 2014 roku Narodowy Bank Polski wprowadzi do obiegu banknoty o nominałach 10, 20, 50 i 100 zł wyposażone w zmodernizowane zabezpieczenia.

Dwustuzłotówka pozostanie bez zmian.

Producenci banknotów nieustannie prowadzą walkę z fałszerzami, wymieniając zabezpieczenia w produkowanych przez siebie znakach pieniężnych. Taką aktualizację przeprowadzają co kilka lat.

Coraz częściej nowe cechy techniczne zabezpieczające oryginalność banknotów pojawiają się na ich powierzchni, a nie w podłożu. W ten sposób oryginalność może zweryfikować każdy bez potrzeby posługiwania się narzędziami analitycznymi. W tym kierunku poszedł także Narodowy Bank Polski.

JAKICH ZMIAN MOŻEMY SIĘ SPODZIEWAĆ?

Na wszystkich czterech nominałach dotychczasowy obraz znaku wodnego zostanie uzupełniony cyfrowym oznaczeniem wartości nominalnej. Odślonięte zostanie także jego pole na stronie przedniej i odwrotnej. Zabieg ten spowoduje, że znak wodny stanie się bardziej czytelny i łatwiejszy do identyfikacji.

Również uproszczeniu ulegnie recto-verso (obraz korony w owalu znajdującej się za portretem w prawej górnej części banknotów). Na zmodernizowanych nominałach w odmienny sposób zostaną rozmieszczone zabezpieczenia odczytywane w promieniowaniu ultrafioletowym.

Każdy z nominałów zostanie wyposażony jeszcze w indywidualne elementy protekcyjne.

INDYWIDUALNE CECHY

Na odwrotnej stronie banknotów 10 i 20 zł znajdą się wydrukowane pasy opalizujące z cyfrowym oznaczeniem nominału. W zależności od kąta obserwacji pasy te będą widoczne w kolorze turkusowym na 10 zł i liliowym na 20 zł lub będą zanikały.

Na banknocie 50 zł wprowadzona zostanie uproszczona kolorystyka koronowanej litery „K” znajdującej się za portretem. Obraz tego elementu będzie płynnie przechodził, w zależności od kąta obserwacji, z koloru zielonego w niebieski.



Banknot 100 zł otrzyma dwie indywidualne cechy bezpieczeństwa. Pierwszą będzie rozeta znajdująca się za portretem, której kształt i kolorystyka zostaną zmienione. W zależności od kąta patrzenia barwa tego elementu będzie płynnie przechodziła z koloru złotego w zielony. Druga dotyczy zmiany obrazu zabezpieczenia kąтового znajdującego się w dolnym pasie. Z prawej strony portretu będzie widoczna korona lub cyfrowe oznaczenie nominału, z lewej – słowne i cyfrowe oznaczenie nominału rozdzielone skrótem „NBP”.

NIE WSZYSTKO OD RAZU

Nie są to wszystkie zmiany jakie będziemy mogli dostrzec na banknotach, które wejdą do obiegu w kwietniu 2014 r. Jednak szereg nowych rozwiązań zabezpie-

czających autentyczność naszej waluty zostanie podana do publicznej wiadomości dopiero bezpośrednio przed dniem ich emisji.

Po tym dniu w obiegu będą funkcjonowały, jako prawny środek płatniczy, obie wersje banknotów. Banknoty będące obecnie w obiegu będą z niego stopniowo eliminowane po fizycznym ich zużyciu.

Narodowy Bank Polski jako emitent a Polska Wytwórnia Papierów Wartościowych S.A. w Warszawie jako producent, modernizując nasze banknoty zrobili wszystko, żeby zastosować zabezpieczające cechy techniczne na światowym poziomie. Teraz kolej na nas - użytkowników tego wyjątkowego produktu. Po prostu poznamy go!

Henryk Kościński

Nad morzem i pod

***Dwa krańce Polski, dwa piękne miejsca - Kołobrzeg i Ustroń.
Oba od lat cieszą się zasłużoną sławą jednych z najpiękniejszych
miejscowości uzdrowskich w naszym kraju.***

Widok na dzielnicę Zawodzie ze stoków Jelenicy



Ustroń

jest jedną z najstarszych osad Śląska Cieszyńskiego, o której pierwsze wzmianki pochodzą z roku 1305. Początkowo była to wieś książęca należąca do Piastów Śląskich, a od roku 1653 do dynastii Habsburgów.

Ponad 100 lat później odkryto na tych terenach złoża rudy żelaza, dzięki czemu w 1772 roku uruchomiono hutę, kuźnię, odlewnię oraz walcownię. Osada z pastersko-rolniczej stała się dużym ośrodkiem hutnictwa żelaza i przemysłu maszynowego.

Rozwój hutnictwa w Ustroniu ściśle wiąże się z jego dzisiejszym charakterem uzdrowskim. Kiedy hutnicy zauważyli, że kąpiele w wodzie ogrzanej płynnym żużlem wielkopipecowym łagodzą dolegliwości reumatyczne, na po-

Jedno z najstarszych w Ustroniu

Sanatorium Uzdrowskie „MALWA” prowadzi działalność leczniczą od 1979 roku. Jest jednym z najdłużej działających tego typu ośrodków w Ustroniu, posiada duże doświadczenie w organizacji i prowadzeniu lecznictwa uzdrowskiego.

Kuracjusze pod okiem wykwalifikowanych specjalistów z zakresu balneologii, rehabilitacji i fizykoterapii nabierają tężyzny fizycznej oraz poprawiają swój stan zdrowia. W „MALWIE” leczy się choroby układu ruchu, dróg oddechowych, naczyń obwodowych, zaburzenia neurologiczne, cukrzyce i nerwice wegetatywne.

Sanatorium posiada dobrze rozwiniętą fizykoterapię. Do dyspozycji są inhalacje, jonoforeza, lampy solux, lampa biopton, interdyn, diadynamik, kinezyterapia, kąpiel czterokomorowa, kąpiel perełkowa, kąpiel solankowa, kąpiel wirowa, krioterapia, magnetoterapia, laseroterapia, terapia ultradźwiękowa, masaże suchy, masaże pneumatyczny, masaże aqua vibron, masaże limfatyczny, masaże mechaniczny, natrysk płaszczykowy, kąpiel sucha CO₂, siłownia, solarium, zawijania borowinowe.

Dodatkową atrakcją ośrodka jest jaskinia solno-jodowa z mikroklimatem morskim. Kąpiele w basenach w solance chlorkowo-jodkowo-bromkowej odbywają się w Uzdrowskim Zakładzie Przyrodolecznictwem.

Sanatorium od 1992 roku zajmuje się również organizacją turnusów rehabilitacyjnych dla osób niepełnosprawnych w części refundowanych przez Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie i Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej. Z roku na rok liczba chętnych rośnie.

Sanatorium Uzdrowskie „MALWA” uzyskało wpis do rejestru ośrodków uprawnionych do przyjmowania zorganizowanych grup turnusowych oraz do organizowania turnusów rehabilitacyjnych wydanych przez Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych. Zgodnie z nową ustawą o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnieniu osób niepełnosprawnych ośrodek posiada także aktualny



wpis wojewody śląskiego dotyczący przyjmowania zorganizowanych grup turnusowych osób niepełnosprawnych oraz organizowania turnusów rehabilitacyjnych.

Od 18 lutego 2002 roku „MALWA” posiada certyfikat nr. 008 jako Ośrodek Przyjazny Osobom Niepełnosprawnym. Jest to duże wyróżnienie w skali ogólnopolskiej ośrodków przyjmujących osoby niepełnosprawne.

MALWA

tel. 33-479-05-05 do 09

<http://www.sanatorium-malwa.pl>

szczytami gór

lecenie arcyksięcia Alberta w 1804 roku wybudowano specjalną łaźnię. W XIX wieku odkryto w okolicach Ustronia pokłady borowiny i źródło wód żelazistych. W związku z tym, w roku 1901, powstał Zakład Kąpiele Borowinowych, w którym zaczęto przeprowadzać zabiegi lecznicze.

W dwudziestolecu międzywojennym Ustroń ewoluowała: uregulowano brzegi Wisły, dokonano elektryfikacji wsi, powstały korty tenisowe, oddano do użytku basen kąpielowy, zadbano o parki i ścieżki spacerowe. Ustroń w 1967 roku – już jako miasto – otrzymało status uzdrowiska. Wybudowano liczne sanatoria i domy uzdrowiskowe, które do dziś przyjmują rzesze kuracjuszy w Polsce i zagranicą. Leczy się tutaj m.in. choroby narządów ruchu, dróg oddechowych, układu krążenia, układu nerwowego. Latem z górskich terenów korzystają miłośnicy wędrówek, zimą - narciarze i snowboardziści. To tutaj wychowywał się Piotr Żyła, znany i ceniony polski skoczek narciarski.

W Ustroniu oprócz wielu zabytków (m.in. karczma z końca XVIII wieku, kościół ewangelicko-augsburski z 1838 roku) czy szlaków turystyczno-spacerowych wart odwiedzenia jest utworzony w środowisku naturalnym Leśny Park niespodzianek, po którym swobodnie biegają dziki, jelenie, sarny, muflony. Tutaj też organizuje się pokazy sokolnicze.

Kołobrzeg

położony jest nad samym morzem, ciekawa architektura pozwala na długie spacery pięknymi uliczkami, otoczonymi urokliwymi kamieniczkami i zielonymi parkami. Chwili wytchnienia i relaksu można zaznać w licznych obiektach SPA i Wellness, których tutaj nie brakuje.

Natura pozostawiła w tym miejscu wiele skarbów: solanki nazywane białym złotem oraz borowinę - czarne złoto, dzięki którym Kołobrzeg stał się uznanym w Polsce uzdrowiskiem. Leczy się tutaj m.in. choroby górnych i dolnych dróg oddechowych, krążenia, reumatologiczne, cukrzycę, otyłość oraz choroby stawów i skóry.

To tutaj po zdrowie i urodę przez cały rok ściągają rzesze turystów nawet z całej Europy. Niezależnie od panującej nadmorskiej aury turyści i kuracjusze mogą skorzystać z całej gamy atrakcji. Miasto jest naznaczone historią, której ślady odnaleźć można w Bazylice Mariackiej, Ratuszu, Pałacu Braunschweigów, przy pomniku Zaślubin Polski z Morzem, w Muzeum Oręża Polskiego czy na miejskim szlaku fortyfikacji zdobywając twierdzę Kołobrzeg.

Spragnieni morskich wrażeń na pewno odnajdą je w którymś z kołobrzeskich portów, gdzie można wyruszyć w prawdziwy rejs statkiem, wdrapać się na latarnię morską i zostać porwanym przez piratów w Reducie Solnej. Prawdziwych żeglarzy Kołobrzeg przywita gościnnie w nowo otwartej Marinie, gdzie już zawijają statki z całego świata.

Kwestia walorów zdrowotnych Kołobrzegu jest bezsporna. Hotele i obiekty SPA świadczą swoje usługi na wysokim europej-

Plaża w Kołobrzegu



skim poziomie, prześcigając się w układaniu wymyślnych zdrowych diet oraz programów rekreacyjnych. Marsze z kijami nordic walking wzdłuż morskiego brzegu czy wycieczki rowerowe nowoczesnymi i zmodernizowanymi ścieżkami rowerowymi to tylko niewielka część aktywnych propozycji.

Uzdrowisko
Kopalnia Soli Bochnia

– unikatowy na skalę światową ośrodek, zajmujący się leczeniem i rehabilitacją schorzeń układu oddechowego oraz dysfunkcji narządu układu ruchu, schorzeń neurologicznych i reumatycznych.



BOCHNIA kopalnia
możliwości



Uzdrowisko Kopalnia Soli Bochnia Sp. z o.o.
ul. Solna 2, 32-700 Bochnia, tel. 14 615 30 66
www.kopalnia soli.pl

Organizujemy:

- Turnusy rehabilitacyjne z możliwością dofinansowania ze środków PFRON
- Turnusy lecznicze z refundacją NFZ
- Wczasy zdrowotne z programem rekreacyjno-wypoczynkowym
- Letnie kolonie zdrowotne dla dzieci

Leczymy:

Astmę, alergie, nawracające choroby zatok, gardła i krtani, przewlekłe zapalenia oskrzeli i płuc, dysfunkcje narządu układu ruchu, schorzenia neurologiczne i reumatyczne

Wygrywaj z Radością Życia

Pytanie konkursowe:

Ile lat jest na rynku firma Eveline?

Arganowy szampon i olejek



www.eveline.pl

Arganowy szampon 8 w 1

Oprócz płynnej keratyny ma w swoim składzie, także wzmacniający cebulki włosów i hamujący wypadanie olejek łopianowy oraz normalizujący hydrolipidową warstwę skóry wyciąg ze skrzypu i pokrzywy.



Arganowy olejek 8 w 1

Olejek Argan + Keratin to produkt, który może być nakładany zarówno na suche jak i na mokre włosy. Jest szczególnie wskazany dla osób, które odczuwają, że końcówki ich włosów wymagają pilnej regeneracji.

Pytanie konkursowe:

Wymień 4 główne poziomy pielęgnacji firmy Arkana?



Wyjątkowy prezent dla najbliższych

www.arkana.pl



Arkana przygotowała szeroki wybór ekskluzywnych zestawów kosmetyków dla wszystkich, których szczególnie chcemy obdarować. Do każdego zestawu otrzymają Państwo w prezencie wyjątkową płytę z najpiękniejszą muzyką na Święta. Płyta została nagrana przez profesjonalnych muzyków ze Śląska - przyjaciół Arkana. Zestawy dostępne w salonach kosmetycznych oraz na www.arkana.pl.

Pytanie konkursowe:

Jakie działanie w maśle do ciała z olejkiem abisyńskim ma Prowitamina B5 ?



REGENERUJĄCE MASŁO DO CIAŁA

Zawiera: olej abisyński, oliwa z oliwek, prowitamina B5, ekstrakt z zielonej herbaty

Masło do ciała SPA VINTAGE BODY OIL z olejem abisyńskim zapewni intensywne nawilżenie, poprawia kondycję skóry, redukuje zmarszczki. Pozostawia skórę gładszą, elastyczną i miękką w dotyku. Idealny do pielęgnacji każdego rodzaju skóry, szczególnie skóry przesuszonej i dojrzałej. Oliwa z oliwek nadaje zdrowy, promienny wygląd, wygładza zmarszczki, odświeża, natłuszcza, działa kojąco na skórę. Jest naturalnym filtrem UV, zabezpieczającym skórę przed szkodliwymi skutkami opalania, wzmacnia naturalną odporność, zabezpiecza skórę przed odwodnieniem, a także likwiduje jej szorstkość. Prowitamina B5 zmniejsza utratę wody przez naskórek i skutecznie nawilża skórę, nadając jej miękkość i elastyczność, stymuluje podziały komórkowe, dzięki czemu działa gojąco i regenerująco, poprawia barierę lipidową naskórka. Ekstrakt z zielonej herbaty działa relaksująco, tonizująco, łagodząco i nawilżająco. Aromaterapeutyczny zapach odpręża, relaksuje i sprawia, że zabieg staje się niezwykłym rytuałem dla ciała i zmysłów. Poczuj się jak w SPA!



Pytanie konkursowe:

Od ilu lat są obecne na rynku polskim przyprawy Prymat?

www.DoradcaSmaku.pl



Zestawy narzędzi kuchennych wraz z ulubioną przyprawą wielu Polek - Kucharkiem.

Więcej nagród i inspiracji na www.DoradcaSmaku.pl



Na odpowiedzi czekamy do 30 grudnia br. pod adresem: redakcja@radoszcycia.org
Nagrody prześlemy pocztą. Prosimy o podanie odpowiedzi oraz dokładny adres pocztowy.



Polecam!
Czytelnikom
Radości Życia
życzę smacznego!
Robert Sowa

AROMATYCZNY GULASZ WOŁOWY

Z CIECIORKĄ I POMIDORAMI

Składniki dla 4 osób:

600 g mięsa zrazowego wołowego
 Marynata:
 ½ szklanki oliwy z oliwek
 1 op. przyprawy do gulaszu Prymat

1 pokrojona w paski biała cebula
 1 pokrojona w paski czerwona cebula
 100 g pokrojonego w paski bekonu
 1 pokrojona w paski marchewka
 1 pokrojona w paski czerwona papryka
 8 pokrojonych w plastry pieczarek
 200 g pokrojonych w kostkę pomidorów pelati
 100 ml czerwonego wina
 3 ząbki czosnku
 100 ml bulionu Kucharek
 200 g (1 puszka) cieciorki
 Sól, kumin, grubo mielony czarny pieprz, liść laurowy, cynamon Prymat
 4 łyżki kwaśnego jogurtu

Sposób przygotowania:

Umyte, oczyszczone i osuszone mięso pokroić w grubą kostkę. Zamarynować w oliwie z oliwek połączonej z przyprawą do gulaszu Prymat i odstawić na godzinę. Tak przygotowane mięso obsmażyć na oliwie na złoty kolor, dodać białą i czerwoną cebulę, bekon, marchewkę, paprykę, pieczarki, czosnek i przyprawy. Całość podsmażyć, wlać wino oraz bulion i dusić przez około 40 minut. Następnie dodać pomidory, cieciorkę, doprawić do smaku i dodać posieką kolendrę. Tak przygotowany gulasz podawać z kwaśnym jogurtem.



ZAPIEKANA POŁĘDWICA WIEPRZOWA

W PIKANTNEJ KRUSZONCE
 Z MAJERANKIEM PODANA
 NA AROMATYCZNEJ SOCZEWICY



Składniki dla 4 osób:

4 oczyszczone połówki wieprzowe
 ¼ szklanki oliwy z oliwek
 Marynata do mięs pikantna Prymat

Pikantna kruszonka:

2 łyżki masła
 1 łyżka majeranku
 1 łyżka Musztardy sarepska Prymat
 Bułka tarta pikantna Prymat

Soczewica:

1 puszka (420 g) soczewicy
 4 cebule szalotki
 3 ząbki czosnku
 1 gałązka rozmarynu
 Papryka ostra Prymat
 Pieprz czarny grubo mielony Prymat
 Sól czosnkowa Prymat
 Majeranek Prymat
 2 łyżki oliwy z oliwek
 100 g pokrojonego w kostkę chudego bekonu
 1 szklanka pomidorów concasse lub pelati
 Kilka gałązek tymianku do dekoracji

Sposób przygotowania:

Umytą, oczyszczoną i osuszoną połówkę wieprzową zamarynować w oliwie z oliwek zmiksowanej z pikantną marynatą do mięs Prymat. Masło (w temperaturze pokojowej) dokładnie wymieszać z musztardą i majerankiem, a następnie dodawać bułkę tartą, aż do uzyskania konsystencji plasteliny. Na rozgrzanej oliwie z oliwek podsmażyć bekon, cebulę, czosnek i gałązkę rozmarynu. Następnie dodać odcedzoną soczewicę. Całość poddusić, po czym dodać pomidory, wymieszać i doprawić do smaku. Marynowane połówki wieprzowe obsmażyć na patelni, następnie umieścić na nich pikantną kruszonkę i piec 10 minut w temperaturze 180°C. Tak przygotowaną połówkę pokroić w plastry i ułożyć na aromatycznej soczewicy z pomidorami i ziołami. Przed podaniem udekorować świeżym tymiankiem.



Więcej przepisów na www.DoradcaSmaku.pl



WYJĄTKOWO PYSZNE I AROMATYCZNE KABANOSY WYPRODUKOWANE Z MIĘSA WIEPRZOWEGO. WYRÓB ZAWDZIĘCZA SWÓJ DOSKONAŁY SMAK OBRÓBCE WĘDZENIA, PARZENIA ORAZ WYDŁUŻONEMU PROCESOWI DOJRZEWANIA.



WSPIERAMY BORY TUCHOŁSKIE
NAJWIĘKSZY OBSZAR LEŚNY W POLSCE

M.M. Gizella

www.GZELLA.PL

Wędliny z Borów Tucholskich