

WEEKEND *z rodziną*

● **Temat weekendu** Jak o sobie dbać, aby zachować sprawność na lata? Świadomość dbania o zdrowie wśród osób po 50. wzrasta. Dziś chętnie biorą udział w maratonach, triathlonach i innych sportowych konkurencjach. O tym, jak zachować sprawność fizyczną, opowiada fizjoterapeuta Michał Maruszewski **str. 5** ● **Poradnik** Internet ułatwia kontakty, załatwianie spraw, dostarcza wiedzy i rozrywki. Jednak badania pokazują, że nie korzysta z niego od 30 do 70 proc. osób po 65. roku życia. Czas to zmienić **str. 7**



Sobota-niedziela
21-22.01.2023

Nr 17 (4869)
Nakład: 8.340 egz.

www.gp24.pl
Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT)

Pani Agnieszka
zaprasza do lasu
na zimowe
grzybobranie **str. 14**



Kultura
Dzisiaj finał XXII
Festiwalu Kolęd
i Pastorałek
w Jezierzycach **str. 15**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



JUBILEUSZ 13 STYCZNIA 1928 ROKU URODZIŁ SIĘ MAREK SZWARC - UCZESTNIK POWSTANIA WARSZAWSKIEGO

U „Białego” na urodzinach...



FOT. UW SZCZEGIN/OT. BUNDESARCHIV



Z okazji 95. urodzin Marka Szwarca wicewojewoda zachodniopomorski Tomasz Wójcik i wicestarosta szczecinecki Robert Fabisiak złożyli jubilatowi życzenia i wyrazy najwyższego uznania za patriotyczną postawę oraz bohaterstwo. A bohater wspomina... **str. 2**

W poniedziałek w naszej gazecie Sportowy24

● Relacje z wydarzeń sportowych
w regionie, kraju i na świecie

Zamów prenumeratę Głosu

☎ 94 340 11 14

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Marek Szwarc, „Biały”... Bohater Warszawy

Rajmund Wełnic
Temat z pierwszej strony

13 stycznia 1928 roku w Warszawie urodził się Marek Szwarc - kapitan Wojska Polskiego, uczestnik Powstania Warszawskiego.

Inżynier Marek Szwarc urodził się 13 stycznia 1928 roku w Warszawie, kapitan Wojska Polskiego, uczestnik Powstania Warszawskiego, pseudonim „Biały”. Zaprzysiężony na Bielanach. Ranny w czasie akcji. Przydzielony do zgrupowania AK „Żywiciel”, I Kompania Batalionu „Żubr”. Odznaczony: Krzyżem Walecznych, Warszawskim Krzyżem Powstańcym, Krzyżem Armii Krajowej, Krzyżem Partyzanckim, Medalem Wojska, Medalem za Warszawę, Odznaką „Syn Pułku” i Odznaką Akcji „Burza”. Uehonorowany przez Premiera RP Patentem „Weterana Walk o Wolność i Niepodległość” oraz Krzyżem z Mieczami Orderu Krzyża Niepodległości, który otrzymało zaledwie osiem osób w Polsce. Bohater - choć on sam tego słowa i rozgłosu unika - i uczestnik najtragiczniejszego z polskich powstań.

Wojenna opowieść

Przed wojną Stefan Szwarc, ojciec pana Marka, był aktorem filmowym, później zajął się sprawami technicznymi i produkcją filmową. Z rodziną mieszkał na Bielanach, peryferyjnej dzielnicy Warszawy graniczącej z Puszcą Kampinoską. - W mojej głowie został mi obrazek, gdy z mamą 1 września 1939 roku wybieramy się na Pragę po huculski kozuszek na zimę, to wtedy zobaczyłem pierwszy raz na niebie smugi kondensacyjne niemieckich samolotów lecących zbombardować Warszawę - wspominał Marek Szwarc.

Życie w okupowanej stolicy dla nastoletniego chłopca nie różniło się za wiele od tego przedwojennego, ponieważ dla tego, że Bielan były oddalone od centrum i Niemców widywało się tu stosunkowo rzadko. Okupant zezwolił na otwarcie szkół powszechnych. Owszem, była godzina policyjna, wojenna groza, ale dzieci ona aż tak bardzo nie dotykała. Ba, nawet ojciec, zmobilizowany przed Wrześniem, a potem internowany na Rumunii, został zwolniony z obozu i wrócił do rodziny.

W Śródmieściu, gdzie na Trębackiej na Starówce mieszkał dziadek pana Marka (zginął w czasie Powstania Warszawskiego w ruinach Teatru Wielkiego rozstrzelany w zbiorowej egzekucji) wojnę można było już jednak poczuć na każdym rogu.

- Pamiętam, jak wiosną 1943 roku przechodziliśmy przez plac Narutowicza oddzielający małe i duże getto - mówił nasz rozmówca. - Widziałem płonąca dzielnicę żydowską i ostrzeliwujące kamienice działko polowe, a z drugiej strony kręcącą się karuzelę. Kontrast był szokujący, ale okupacja sprawiła, że inaczej do tego podchodzono, niż dziś jesteśmy to w stanie sobie wyobrazić. Wojna znieczuliła na cierpienie.

Podziemna armia

Mijały lata wojny, mały Mareczek stał się Markiem, przystojnym nastolatkiem. Po krótkiej przygodzie z konspiracyjnym harcerstwem przyszła pora na poważniejsze wyzwania.

Szacuje się, że w milionowej Warszawie różne związki z ruchem oporu miało około 50 tysięcy osób - opowiadał nasz bohater. Stosunkowo łatwo było więc dotrzeć do kogoś, kto w konspiracji działał lub go zna. W szeregi organizacji trafiało się w najprostszy z możliwych sposobów - koledzy z podwórka wiedzą o sobie wszystko, więc z czasem ktoś pytał: chciałbyś działać w podziemnej armii? Nikt nie kalkulował ryzyka, było w tym trochę młodzieńczej brawury.

- Bielan to olbrzymi park, blisko lasu, dokąd jeździliśmy na szkolenia po zaprzysiężeniu - pan Marek, dla kontrastu, wybrał sobie konspiracyjny pseudonim „Biały”, bo po niemiecku jego nazwisko znaczyło Czarny. - Do powstania nie wystrzeliłem jednak ani razu.

Na to, że warszawiacy chwycą za broń, zanosilo się latem 1944 roku. Na widok rozbitych kolumn wojsk niemieckich ciągnących z praskiej strony nadzieja wlewała się w serca Polaków. - Pod koniec lipca zarządzono nawet mobilizację, wiedzieli o tym chyba wszyscy, bo nawet sąsiadka wcisnęła mi wówczas belgijski pistolet FN - wspominał Marek Szwarc. - Był wtedy więcej wart od worka złota.

Rozkaz o godzinie W dotarł do niego na czas, ale na miejsce



Powstańcy na stanowisku ogniowym, uzbrojeni w granatnik przeciwpancerny typu PIAT, 1944 r.

zbiórki przy ulicy Chełmżyńskiej spóźnił się jakieś 10 minut, co zapewne uratowało mu życie. - Biegając na miejsce spotkania, mijałem kolegów idących niemal zupełnie bez uzbrojenia szturmować silnie ufortyfikowane budynki dawnego Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego, włosy stały mi dęba - mówił. - Nikt nie wrócił... W jego grupie około 30 powstańców wszyscy mieli opaski, nieliczni granaty, butelki z benzyną. Tylko dwóch czy trzech - nie licząc pistoletu pana Marka - miało karabiny.

Dość szybko zgrupowanie z Bielan przeszło do Puszczy Kampinoskiej. Tu partyzanci dozbroili powstańców ze swoich zapasów i zrzutów. - Widzieliśmy i słyszeliśmy walczącą Warszawę, płonąca, a nad nią krążyły sztuczki - opowiadał. Z kompanią batalionu „Żubr” zgrupowania „Żywiciela” wrócił na Żoliborz. Zająli budynek straży pożarnej na pograniczu Marymontu, skąd urządzali nękające nocne wypadły w kierunku ulicy Kolektorskiej i Szkoły Gazowej.

Jak zadra w pozycjach powstańców tkwił Dworzec Gdański rozdzielający Żoliborz i Stare Miasto. Atakowano go wielokrotnie, ale wobec przewagi Niemców (na dworcu stał pociąg pancerny) zawsze bezskutecznie i przy ciężkich stratach. - Pewnej nocy mieliśmy szturmować z dwóch stron, od Żoliborza i Starówki - wspominał pan Marek. - Wybiliby nas pewnie do nogi, gdyby nie to, że po załamaniu ataku od Starego Miasta odwołano nas z pozycji. Niemcy dławili powstanie dzielnicą po dzielnicę. To na Żoliborz trafiło kanałami wielu obrońców Starówki. Dość długo życie toczyło się tu

w miarę normalnie. Po zdobyciu Marymontu (jeden z nielicznych sukcesów powstańców) trwały tu walki nękające - Niemcy atakowali z Bielan od strony CIWF, AK-owcy nie dawali wrogowi spać w nocy.

Oddział „Białego” zajmował wówczas budynek olejarni. Marek Szwarc miał już wówczas karabin, ba pod koniec walk nawet pepesze ze zrzutów radzieckich. Rosjanie zgodzili się dostarczać broń i amunicję dopiero pod koniec powstania, nisko lecące kukuruźniki zrzuciły pakunki, z których wydobywano pogniecione i uszkodzone karabiny i amunicję. Na Żoliborz trafiali też berlingowcy zza Wisły.

- Wiedzieliśmy, że stoją po drugiej stronie i czekaliśmy na nich, nie wiedząc, dlaczego nie idą nam z pomocą - mówił Marek Szwarc.

Tragedia Warszawy

Powstanie konało. Padały kolejne dzielnice. Trudności apro wizacyjne sięgały zenitu (choć Żoliborz, dzielnica willowa ze swoimi ogródkami, jakoś sobie radził), brakowało leków, środków opatrunkowych. Wróg mordował tysiącami jeńców, cywili. W rzezi Woli zginęło kilkadziesiąt tysięcy ludzi.

- Najgorsi byli Azerbejdżanie i Ukraińcy z jednostek pomocniczych, którzy mordowali i gwałcili dla przyjemności (warszawiacy mianem Kałmucy i Ukraińcy określali wszystkie formacje kolaboranckie tłumiące powstanie, wśród nich faktycznie był Ukraiński Legion Samoobrony - red.) - wzdygał się pan Marek, który odbijał dom, w którym znaleźli około 20 pomordowanych kobiet i dzieci.

Nikt z żołnierzy nawet jednak nie myślał o poddaniu. Kurczyła się też powstańcza enklawa na Żoliborzu, który ostatecznie padł dopiero 30 września. - Ostatniego dnia przed kapitulacją zostałem ranny, koło mnie wybuchł pocisk lub goliat, wybijając mi zęby i uszkadzając słuch, do dziś gorzej słyszę - nasz rozmówca miał i tak szczęście, bo kolega obok zginął rozerwany na pół. Znalazł się w szpitalu w jakiejś piwnicy na ulicy Słowackiego i tu zastała go kapitulacja. Po wejściu Niemców obe szło się szczęśliwie bez ekscesów i mordów. - Zarządzili, że ciężko ranni zostają na miejscu, pozostali mieli trafić do niewoli, a cywile do obozu w Pruszkowie - dodawał.

On sam został uznany za cywila i z Pruszkowa, do którego okupant spędził całą cywilną ludność Warszawy, transporty były rozsyłane po całej Polsce. - Uciekłem z pociągu w Skierniewicach, gdzie pan z Czerwonego Krzyża (na stacjach CK przekazywał warszawiakom żywność i wodę) dał mi opaskę i kosz, abym wyglądał jak jego pomocnik i tak wydostałem się na wolność i dalej do partyzantów w okolicy, gdzie miał się schronić szpital z Bielan, w którym moja mama Janina była sanitariuszką - mówił. - Szpitala nie zastałem, ale zostałem w oddziale. Później okazało się, że najbliżsi - ojciec, matka i dwuletni brat - szczęśliwie przetrwali powstanie. Podobnie jak ich dom na Bielanach, gdzie nie było ciężkich walk. - Ale w marcu 1945 roku, gdy przyjechałem do Warszawy i ruszyłem na Trębacką, to nie zastałem ani jednego nienaruszonego domu, a miasto przypominało z lekką ubitą kupę gruzów - wspominał.

Powstanie po latach

- Czy dziś chwyciłbym za broń ponownie? - na koniec rozmowy pan Marek powtarzał nasze pytanie. Chwilę milczał. - Pewnie tak, tyle tylko, że po-

wstanie było kompletnie nieprzygotowane, w każdej dziedzinie i prawdę mówiąc to nie było za co chwycić - podsumowuje.

Do dziś rozpamiętuje tysiące ofiar, miasto obrócone w perznię, pomordowanych cywili. I nie może się z tym pogodzić. Na półkach książki o powstaniu, w oczach rzuca się znamieny tytuł „Obłęd 44” Piotra Zychowicza...

Po wojnie, trochę z konieczności, trochę z wyboru, postanowił do Warszawy już nie wracać. Za dużo wspomnień, złych wspomnień. Spokojną przystań na stare lata znalazł ponad 20 lat temu w Bornem Sulimowie - co za chichot historii - dopiero co opuszczonym przez wojska rosyjskie, których przyjscia zza Wisły wyglądali latem 1944 roku.

- Mieszkaliśmy wówczas w Krynicy Górskiej - mówiła Ewa Szwarc, żona. - Szukaliśmy domu nad morzem i w czasie wyjazdu w poszukiwaniu nowego lokum zahaczyliśmy o pobliskie Kragi. Tam z transakcji nic nie wyszło, ale zajrzeli do pobliskiego Bornego i już tu zostali. - Niby miasto, ale jak wieś, trochę jak na Bielanach - pan Marek nie może nie wrócić pamięcią do dzielnicy stolicy, w której się wychował i gdzie zaczął swój bojowy szlak.

Zaraz po wojnie wylądował w Kwidzynie na Ziemiach Odzyskanych, gdzie któryś z kuzynów został starostą i ściągnął rodzinę. Długo miejsca tam jednak nie zagrał.

Po drodze do Bornego był jednak jeszcze przez kilkanaście lat sztandarowy plac budowy socjalizmu, czyli Nowa Huta, gdzie po wojnie zamieszkał Marek Szwarc. W międzyczasie zdążył rzucić studia antropologiczne, zdobyć dyplom inżyniera na politechnice i działać w konspiracyjnej Wolności i Niezawisłości. Bojową przeszłością w Armii Krajowej i powstaniem w PRL się nie chwalił, pomijał to w życiorysach, bo wielu powstańców gniło po wojnie w więzieniach. ©©

JUBILEUSZ PANA MARKA

13 stycznia 1928 roku w Warszawie urodził się Marek Szwarc - kapitan Wojska Polskiego, uczestnik Powstania Warszawskiego. Z okazji 95. urodzin pana Marka wicewojewoda zachodniopomorski Tomasz Wójcik i wicestarosta szczeciński Robert Fabisiak złożyli jubilatowi życzenia i wyrazy najwyższego uznania za patriotyczną postawę oraz bohaterstwo.

Internet jest dla
każdego, a tabletu
czy smartfona nie
da się zepsuć

PORADNIK, str. 7

Przez żołądek
i eksperymenty
do drugiej
młodości

KUCHNIA, str. 8

WEEKEND z rodziną

Najlepsze
sposoby, by
opóźnić starzenie
się skóry

URODA, str. 10

Mieszkanie
odporne na cykl
życia – wygodne
w każdym wieku

DOM, str. 11

GŁOS

Sobota-Niedziela, 21-22.01.2023

ZACHOWAĆ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ NA DŁUGIE LATA: RUCH JEST DLA KAŻDEGO



Coraz więcej osób 50, 60, a nawet 70 plus uprawia sport. Nikogo nie dziwią maratończycy o srebrnych skroniach czy uczestnicy triatlonów. Jednak nie trzeba trenować aż tak intensywnie, bo ćwiczenia przyniosły korzyść. Odpowiednio dobrane do wieku i kondycji tak czy owak przysłużą się zdrowiu i samopoczuciu str. 5

Nicole Młodziejewska

BABCIE SĄ
SZCZEGÓLNE

Babcie są szczególne, a szczególnie moja - taki cytat widniał na magnesie, który w dzieciństwie podarowałam swojej babci. Choć może wydawać się banalny, to ma on w sobie wiele prawdy.

Moje babcie zupełnie się od siebie różniły. Jedna - to babcia „tradycyjna”. Jej pączki z dżemem i szare kluski mogłabym jeść codziennie, najlepiej popijając kompotem jej roboty. Pamięcią prześciga niejednego nastolatka. Do dziś z kuzynostwem, choć już dawno nie jesteśmy dziećmi, prosimy ją by opowiadała nam bajki. A ona - nie tylko wciąż pamięta każde ich słowo, ale do tego cudownie moduluje głosem każdą opowieść, odpowiednio budując w nas zdziwienie, przerażenie lub zachwyt. Nikt tak, jak ona nie przykładła dłoni do policzka, gdy bierze nas w objęcia. To najcieplejsza dłoń, jaką znam.

Drugą babcię dzisiaj mogę już tylko wspominać. Była wulkanem energii, nowoczesną kobietą, zawsze na bieżąco z modowymi trendami, pełną zapału i pasji do życia. Taką, która - jak mówią - gdy wypchnęli ją drzwiami, to wcisnęła się oknem. Wszystko potrafiła załatwić, niczego się nie bała. To z nią rozmawiałam o swoich pierwszych miłościach, to do niej narzekałam na rodziców i to z nią podbijałam sklepy odzieżowe. Pamiętam, jak w tajemnicy przed rodzicami, pozwoliła mi po raz pierwszy pofarbować i drastycznie obciąć włosy. Choć dzisiaj się śmieję, bo nie była to najlepsza decyzja, to jednak była moja. I właśnie dlatego babcia mi na nią pozwoliła. Zawsze stała po mojej stronie.

Moje babcie były i będą szczególne.

I przykro mi, że codzienny pęd życia sprawia, że mam coraz mniej czasu dla swojej babci. Nie wspominając już o dzielących nas kilometrach, czasami nie jestem w stanie znaleźć chwili nawet na telefon, mimo że w pracy wykonuję ich dziesiątki. A taki jeden telefon od wnuczki to dla babci radość na długi czas.

Pamiętajmy więc o babciach i dziadkach zawsze, nie tylko w ich święta. Bo o szczególne osoby, trzeba dbać szczególnie.

Nieporadnik Tatusia

SZKOŁA Z INTERNATEM?

Panie, padną jak ścięci...!

O święta naiwności, od razu widać, że trener narciarz własnych dzieci nie ma. Mnie po 4 godzinach samego patrzenia na zajęcia boli całe ciało. Trenera boli. Ale dzieci? Za 20 minut będą jak nowe...

Program zimowego nauczania doprowadził młodzież moją do skutecznego poruszania się na płozach. Wiadomo, im młodszy, tym łatwiej się uczy. Wiadomo, upadki mniej boją, do ziemi bliżej... Niestety, po 5 dniach nieustannych prób fizycznego wykończenia młodzieży (przypominam: obecnie lat 5 i 6) - wiemy, że nie się nie zmieniło. Dzieci to wańki-wstańki, perpetum mobile. Wystarczy karminć a najchętniej ruszałyby się 24 godziny na dobę. W sumie, to ruszają się, bo pięć minut w łóżku w nocy to maksimum, jakie prze-trwają w jednej pozycji. Starszy potrafi przewędrować cały dom w poszukiwaniu łazienki, mleczka, poduszki, dodatkowej przytulanki... i nawet oczu nie otworzyć.

Ale narty do gustu przypadły. I teraz chcieliby codziennie. Tłumaczymy więc: że drogo, że daleko, że rodzice tyle urlopu nie mają. No chyba, że wysłemy was do szkoły z internatem. Może być taka w górach. Chyba by wam smutno, dzieci, było, prawda?

Ja to bym płakał - rzecz starszy.

A ja bym nie płakał - mówi młodszy. - Ale bym tęsknił.

Tata

Gwiazda

PRZYZNAJĘ, ŻE MOIM NAJWIĘKSZYM MARZENIEM JEST MIEĆ RODZINĘ, DZIECI. JUŻ. TERAZ! ALE ŻYCIE KAŻE MI CZEKAĆ. JA JESTEM Z TYCH, CO MUSZĄ SIĘ ZAKOCHAĆ NA AMEN

Marta Manowska, prezenterka telewizyjna



FOT. SZYMON STARNAWSKI

Zdrowie

Częste stosowanie antybiotyków
zwiększa ryzyko zapalenia jelit

Częste stosowanie antybiotyków może zwiększać ryzyko chorób zapalnych jelit, w tym choroby Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, u osób po 40. roku życia - sugerują wyniki badania opublikowanego w czasopiśmie „Gut”.

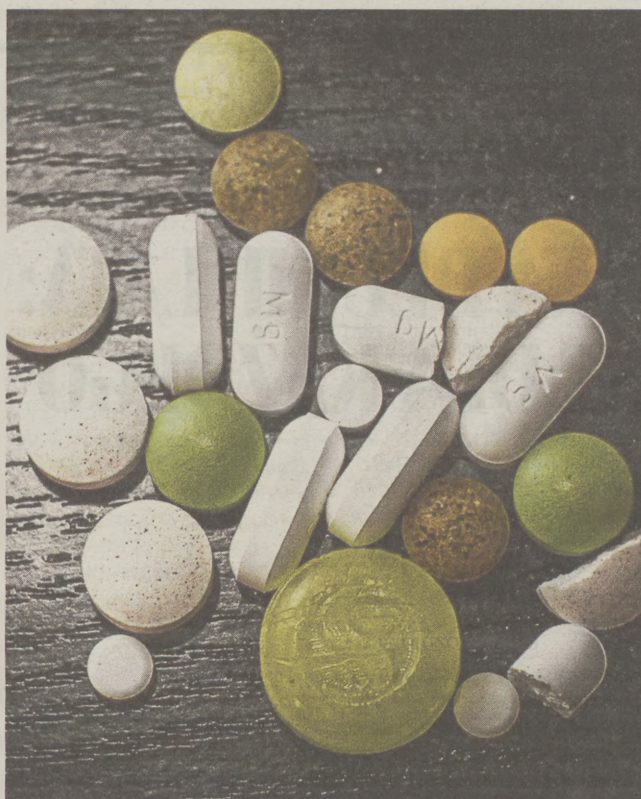
Odkrycie wskazuje także, że wspomniane ryzyko kumuluje się i jest największe po 1-2 latach od stosowania antybiotykoterapii. Jeśli chodzi o rodzaj antybiotyków, to najgroźniejsze są w tym względzie leki zwalczające infekcje jelitowe.

Jak podkreślają autorzy badania z NYU Grossman School of Medicine w Nowym Jorku (USA) oraz Aalborg University w Kopenhadze (Dania), coraz więcej dowodów sugeruje, że w rozwój nieswoistego zapalenia jelit (IBD) zaangażowane są czynniki środowiskowe. Na całym świecie na choroby z tej grupy cierpi blisko 7 milionów ludzi, a w ciągu następnej dekady liczba ta ma jeszcze wzrosnąć.

OSOBY PO 40-STCE
ZAGROŻONE
NAJBARDZIEJ

Już jakiś czas temu ustalono, że jednym z czynników związanych z rozwojem IBD u młodszych osób jest stosowanie antybiotyków. Nie było jednak jasne, czy podobne powiązanie występuje także w starszych grupach. Aby wyjaśnić tę kwestię, naukowcy wykorzystali dane medyczne (z lat 2000-2018) dotyczące obywateli Danii powyżej 10. roku życia, łącznie ponad 6,1 mln osób, u których nigdy wcześniej nie zdiagnozowano nieswoistego zapalenia jelit.

Ich celem było sprawdzenie, czy czas, rodzaj i dawka przyjmowanego w pewnym okresie życia antybiotyku



FOT. KACJA MAZUR

mogą mieć jakiegokolwiek znaczenie dla rozwoju IBD. Okazało się, że wśród wszystkich uczestników w badanym okresie rozwinęło się ponad 36 tys. nowych przypadków wrzodziejącego zapalenia jelita grubego oraz blisko 17 tys. nowych przypadków choroby Leśniowskiego-Crohna.

W porównaniu do zupełnego braku przyjmowania antybiotyków stosowanie tych leków było skorelowane z wyższym ryzykiem rozwoju IBD niezależnie od wieku, ale starszy wiek wiązał się z najwyższym ryzykiem. I tak: osoby w wieku 10-40 lat były o 28 proc. bardziej narażone na zdiagnozowanie IBD; osoby w wieku 40-60 lat miały to ryzyko większe o 48 proc., zaś ludzie po 60. roku życia mieli je wyższe o 47 proc. W przypadku choroby Leśniow-

skiego-Crohna szansa na zachorowanie po przebytej antybiotykoterapii była jeszcze wyższa niż we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego. Wynosiła 40 proc. wśród osób w wieku 10-40 lat; 62 proc. wśród 40-60-latków i 51 proc. wśród osób powyżej 60. roku życia.

Naukowcy zauważyli także, że omawiane ryzyko może się kumulować, a więc każdy kolejny kurs antybiotykoterapii zwiększa groźbę zachorowania o dodatkowe 11, 15 i 14 proc. w zależności od przedziału wiekowego.

Największe ryzyko ze wszystkich zaobserwowano wśród osób, którym przepisano 5 lub więcej cykli antybiotyków. W grupie 10-40 lat było ono podwyższone o 69 proc., w grupie 40-60 o 50 proc., a u ludzi powyżej 60 lat aż o 95

proc. Wydaje się, że wpływ na zachorowanie ma również czas - największe ryzyko rozwoju IBD było 1-2 lata po ekspozycji na antybiotyki. Każdy kolejny rok lekko je obniżał.

PRZYJMUJ ANTYBIOTYKI,
ALE MĄDRZE

Jeśli chodzi o rodzaj antybiotyku, to najczęściej na IBD zapadały starsze osoby po terapii nitroimidazolami i fluorochinolonomi, które są zwykle stosowane w leczeniu infekcji jelitowych. Są to antybiotyki o szerokim spektrum działania, co oznacza, że niewybiorczo atakują wszystkie drobnoustroje, nie tylko te chorobotwórcze.

Nitrofurantoina okazała się jedynym rodzajem antybiotyku, który nie był związany z ryzykiem IBD w żadnej grupie wiekowej.

Penicyliny, choć w dość niewielkim stopniu, także zwiększały ryzyko rozwoju IBD.

- Uwiarygadnia to pogląd, że za rozwój nieswoistych zapaleń jelit odpowiadają w dużej mierze zmiany w mikrobiomie, a wiele antybiotyków może potencjalnie zmieniać jego skład” - mówią autorzy publikacji. Dlatego, dodają, ograniczenie przepisywania antybiotyków może nie tylko pomóc w ograniczeniu narastającego problemu antybiotykkooporności, ale także w zmniejszaniu skali zachorowań na IBD.

- Związek między ekspozycją na antybiotyki a rozwojem nieswoistych zapaleń jelit podkreśla znaczenie mądrego zarządzania antybiotykami jako ważnego aspektu zdrowia publicznego oraz sugeruje, że mikrobiom żołądkowo-jelitowy jest kluczowym czynnikiem rozwoju IBD, szczególnie wśród osób starszych - podsumowują naukowcy.

PAP

Zdrowie

Natalia Krawczyk
natalia.krawczyk@polskapress.pl

Gimnastyka wykonywana w każdym wieku nie tylko zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych, poprawie ulega też układ ruchu stając się przez to bardziej wytrzymały. W przypadku osób dojrzałych dodatkowo zapobiegamy rozwojowi osteoporozy i minimalizujemy ryzyko złamań. I właśnie te czynniki powodują, że coraz więcej osób 50 plus jest świadoma i wie, co robić, by poprawić własną kondycję, zdrowie. Ale zmian widocznych w społeczeństwie jest więcej.

- Jeszcze 10 lat temu wizyta w gabinecie fizjoterapii kojarzona była z zabiegiem luksusowym, przeznaczonym tylko dla dobrze usytuowanych. Dziś jest to miejsce odwiedzane przez każdego, niezależnie od pozycji społecznej czy sytuacji materialnej - mówi fizjoterapeuta Michał Maruszewski z Wielkopolski, który oprócz prowadzenia własnego gabinetu MedicoMar, kształci się również jako osteopata.

Jakie schorzenia są najczęstsze w przypadku osób 50+?

- Problemy osób 50+ dotyczą przede wszystkim układu mięśniowo-szkieletowego. Najczęściej trafiają do mnie pacjenci z przewlekłymi bólami kręgosłupa, obręczy barkowej, a także z zaburzeniami naczyniowymi i neurologicznymi. Ostatni rok dominuje w pacjentów przewlekłe zestresowanych, a to właśnie czynnik stresowy jest największym przyczynicielem przewlekłego bólu - opowiada nasz rozmówca. A w tych przypadkach sama gimnastyka już nie wystarcza. Kiedy zgłosić się do fizjoterapeuty?

Jak podkreśla Michał Maruszewski jakiegokolwiek dyskomfort w narządzie ruchu jest sygnałem, że warto spotkać się ze specjalistą. Fizjoterapeuta nie tylko pokaże, jak poprawnie wykonywać ćwiczenia (a to jest bardzo ważne, ponieważ źle wykonane ćwiczenie, może pogłębić uraz - dop. red.), aby nie doprowadzić do urazów, ale też znajdzie źródło bólu i w przyszłości pomoże go wyeliminować.

- Pamiętajmy, że im szybsza diagnostyka i odpowiednio ukierunkowana rehabilitacja, tym większa możliwość szybkiego powrotu do pełnej sprawności. Zwracamy szczególną uwagę na wybór specjalisty. Nie każdy jest tym za kogo się podaje, dlatego polecam weryfikować terapeutów na stronie internetowej Krajowej Izby Fizjoterapeutów.

Czy zatem dobrze jest korzystać z usług profilaktycznych? -

Oczywiście. Większość moich pacjentów, którzy trafili z bólem zostają już u mnie na stałe. Pamiętajmy jednak, że nawet najlepszy fizjoterapeuta świata nie usprawni nas, jeśli nie damy czegoś od siebie. Regularna aktywność fizyczna, zmiana nawyków żywieniowych, odpowiednie nawodnienie czy też zerwanie z nałogami są rzeczą kluczową w uzyskaniu lepszej formy psychofizycznej.

Kluczem jest regularność

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) rekomenduje, aby osoby starsze podejmowały aktywność fizyczną na umiarkowanym poziomie przez co najmniej 30 minut, minimum 5 dni w tygodniu. Zdaniem Michała Maruszewskiego aktywność fizyczna powinna być wdrażana stopniowo, dostosowana do możliwości i wieku naszego organizmu - ciało musi zaadaptować się do nowej sytuacji. O czym jeszcze należy pamiętać? Jak się przygotować?

- Spacer po lesie, nordic walking, jazda na rowerze, joga czy też zajęcia gimnastyczne w grupie są doskonałym rozwiązaniem. Słowem klucz jest tutaj „regularność”. Nasze stawy, aby były odpowiednio nawodnione, odżywione i dotlenione potrzebują ruchu! Nawet umiarkowana aktywność ruchowa znacząco może zwiększyć objętość naszej tkanki chrzęstnej, co bezpośrednio wpływa na lepsze wydzielanie się mazi stawowej.

Okazuje się, że w wielu przypadkach, jeśli pacjenci w porę zgłoszą się do specjalisty, mogą uniknąć operacji. Oczywiście - jak wskazuje nasz rozmówca - jest to kwestia indywidualna.

- Nie pomożemy pacjentom, gdy na przykład zerwaniu ulegnie więzadło w kolanie lub jądro miazdżyste w jego większej części wpukła się w kanał kręgowy. Wtedy niezbędna jest interwencja ortopedy lub neurochirurga, natomiast nasza praca przed operacją również jest potrzebna. Możemy zmniejszyć ból czy również zredukować obrzęk - podkreśla Michał Maruszewski.

Należy pamiętać, że fizjoterapeuta nie leczy, a przede wszystkim wspomaga proces leczenia oraz znacząco poprawia komfort życia. Fizjoterapeuta jest tylko jednym z ogniw całego zespołu interdyscyplinarnego. Proces leczenia bardzo często wymaga ingerencji innych specjalistów, w tym również środków farmakologicznych.

Boli kolano? To nie znaczy, że nie można być aktywnym

Pacjenci, którzy cierpią na różnego rodzaju dolegliwości, powinni wybrać aktywność fizyczną, która nie powoduje bólu.

Świadomość dbania o zdrowie wśród osób po 50. wzrasta. Dziś chętnie biorą udział w maratonach, triathlonach i innych sportowych konkurencjach. O tym, jak zachować sprawność fizyczną na długie lata opowiada fizjoterapeuta Michał Maruszewski

JAK O SIEBIE DBAĆ, ABY ZACHOWAĆ SPRAWNOŚĆ NA LATA?



Fizjoterapeuta zachęca do aktywności fizycznej osoby w każdym wieku



Wczesna diagnoza może uchronić nas od zabiegu

Przykładowo ból kolana może pojawiać się podczas biegania po twardej nawierzchni, ale już podczas pływania nie będzie nam dokuczał. Wówczas basen jest świetną opcją na zachowanie dobrej formy. Jeśli nie wiemy, jaki sport będzie dla nas dobry, zasięgnijmy porady u fizjoterapeuty - zwłaszcza w przypadku chorób przewlekłych.

- Żaden lek nie zastąpi ruchu, ale ruch zastąpi każdy lek - te słowa na jednym z moich pierwszych wykładów z fizjoterapii wypowiedziała nieżyjąca już wybitna profesor rehabilitacji Kazimierza Milanowska. Oczywiście, nie każde schorzenie możemy wyleczyć ruchem, ale lepszej profilaktyki jak aktywność fizyczna nie ma - zauważa nasz rozmówca.

I kontynuuje: - Warto więc zadać sobie pytanie: co jest lepsze dla zdrowia? Kolejna tabletka przeciwbólowa, która ma wiele skutków ubocznych czy fizjoterapia, która bardzo często potrafi wyeliminować przyczynę schorzenia? Pamiętajmy, że zdrowie mamy tylko jedno!

REKLAMA 0010719806

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i odbiorę, tel. 607 703 135.

USŁUGI HYDRAULICZNE, tel. 607 703 135.

SPRZĄTANIE strychów, garaży, piwnic, wywóz starych mebli oraz gruzu w big bagach, 607 703 135.

Sylwetka

Jej największym marzeniem jest zakochać się na amen

Myślała o aktorstwie, ale to telewizja uczyniła z niej gwiazdę. Sława nie zmieniła jej jednak. Nadal pozostaje ciepłą i sympatyczną Ślązaczką

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

W telewizyjnej Jedyńce właśnie wystartowała nowa edycja „Sanatorium miłości”. I znów miliony widzów śledzą, jak grupa seniorów udowadnia, że życie zaczyna się po sześćdziesiątce. Sekunduje im w roli prowadzącej Marta Manowska. To właśnie „Sanatorium miłości” i „Rolnik szuka żony” uczyniły z niej jedną z największych gwiazd telewizji. Nic dziwnego: nowa edycja tego pierwszego z programów ponownie udowadnia, że Marta wkłada całe serce w to, co robi.

- Praca, którą wykonuję, jest dla mnie bardzo ważna, trochę uczyniłam z niej sens swojego życia. Pracuję bardzo dużo, ale nie przeszkadza mi to, ponieważ mogę realizować się w tym, co robię. Wszystko, z czym mam kontakt - ludzie, przeczytane książki, wysłuchane podcasty - służy temu, co potem dzieje się na planie albo w rozmowach z moimi gośćmi, a nie są to łatwe rozmowy. Czasami wiele mnie kosztują, ale każda z nich jest dla mnie niezwykle ważna. Te rozmowy pozostawiają we mnie ślad - mówi w Interii.

Dużo wolności

Jej mama jest architektem, a tata inżynierem górnictwa. Urodziła się w Siemianowicach Śląskich, a wychowała w Katowicach. Jako jedynaczka, była oczkiem w głowie swych rodziców. Od dziecka słyszała jednak, że nie wolno się mazać po porażkach, ale trzeba się podnieść i walczyć dalej. Najbliżsi przekazali jej również szacunek do pracy. Dlatego wcześniej uczyła się samemu zarabiać na swoje wydatki.

- Pod koniec podstawówki roznosiłam po wieżowcach ulotki z koleżanką. U mnie w piwnicy zrobiliśmy sobie sztab. Byłam tak uczciwa, że na każdej wycieraczce zostawiałam tylko jedną ulotkę.



SZYMON STARNAWSKI

Po trzech dniach chodzenia po schodach schudłam cztery kilo. Pamiętam, że tata masował mi stopy, bo tak mnie wszystko bolało. Rano nie umiałam wstać z łóżka. Zarobiłam wtedy trzysta złotych - wspomina w Plejadzie.

W szkole uczyła się dobrze i nie przysparzała rodzicom zmartwień. Dlatego kiedy podrosła, mogła chodzić

na koncerty i imprezy. Wtedy zakochała się w hip-hopie. Snuła się po osiedlu ubrana na czarno w szerokich spodniach i kapturze nasuniętym na oczy. Kiedy samobójstwo popełnił słynny raper „Magik”, wraz z koleżanką wykonała na garażach duże grafiki na jego cześć. - Nie miałam absolutnej wolności, ale wystarczająco dużo. Fascynowa-

łam się muzyką. Tata, który gra na gitarze, wprowadził mnie w mocne brzmienia: Black Sabbath, Led Zeppelin. Zresztą jest wspianym kompanem do chodzenia na koncerty. Rodzice przekazali mi też gen wędrowca. Zjeżdżałam z nimi samochodem niemal całą Europę. Moja relacja z rodzicami jest naprawdę bardzo bliska - podkreśla w Pomponiku.

MARTA MANOWSKA

Dziennikarka i prezenterka telewizyjna. Urodziła się w 1984 roku w Siemianowicach Śląskich. Jest absolwentką dziennikarstwa na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach. Studiowała też historię sztuki na Universidad de Valladolid w Hiszpanii. Od wiosny 2013 do jesieni 2014 roku pracowała przy show „Ugotowani”, przeprowadzając do niego castingi. Współpracowała też przy programach „Lubię to!” i „Bitwa na głosy”. Od 2014 roku prowadzi polską edycję widowiska telewizyjnego „Rolnik szuka żony”, a od 2019 roku - „Sanatorium miłości”. O doświadczeniach z pierwszego z tych programów napisała książkę. Była też prowadzącą programy „The Voice Senior” i „Ośmiu wspaniałych”. Zagrała w teatralnych spektaklach „Wstydźcie się żyć” i „Hawaje, czyli przygody siostry Jane”.

Cały czas w trasie

W liceum skrycie zaczęła marzyć o aktorstwie. Mimo to zdecydowała się na studia dziennikarskie na Uniwersytecie Śląskim. Nie musiała więc wyjeżdżać z domu. W pewnym momencie poczuła jednak głód samodzielności i zgłosiła się na wymianę studencką. W efekcie pojechała na rok do Valladolid, co całkowicie odmieniło jej myślenie o sobie i swej przyszłości.

- Dopiero w Hiszpanii odnalazłam siebie. Ujawnił się mój gen artystyczny, aktorski i malarzski. Dopiero w Hiszpanii zrozumiałam, kim chcę być i jak chcę żyć. Po powrocie więc wszystko zmieniłam, pojechałam do Krakowa na warsztaty w Teatrze Starym. Zaczęłam kopać w samej sobie, żeby zrozumieć samą siebie. Stałam się charakterna - twierdzi w Party.

Po zaliczeniu warsztatów zgłosiła się na egzaminy do krakowskiej Akademii Teatralnej. Choć nie zdała, nie zrezygnowała z marzeń o aktorstwie. Przeprowadziła się do Warszawy i podjęła naukę na kursach organizowanych przez tamtejsze sceny. Musiała jednak z czegoś żyć - dlatego zaczęła współpracę z telewizją. Początkowo zajmowała się wyszukiwaniem kandydatów do różnych talent-shows, ale nie zaspokajało to jej ambicji.

- Pewnego dnia dostałam telefon z zaproszeniem na casting na prowadzącą nowy, właśnie powstający program telewizyjny „Rolnik szuka żony”. Sama wcześniej prowadziłam trzydniowy casting, więc byłam kompletnie bez sił. Ale poszłam i... zostałam wybrana. Teraz „Rolnik” wyznacza rytm mojego życia. Jestem cały czas w trasie. Ale, co jest najważniejsze, mam szansę przeżywać uczucia, które rodzą się na moich oczach - wspomina w „Dzienniku Zachodnim”.

Marząc o rodzinie

„Rolnik szuka żony” okazał się strzałem w dziesiątkę: pierwszą edycję programu

oglądało co tydzień ponad cztery miliony widzów. Marta świetnie sprawdziła się w roli prowadzącej: była ciepła i empatyczna, ujmowała jasnym uśmiechem i troską o uczestników show, widać było, że ma ze swymi podopiecznymi bliską więź.

Nic więc dziwnego, że kiedy TVP wymyśliła „Sanatorium miłości”, to właśnie ona została jego prowadzącą. - Mam poczucie, że ten program może się przyczynić do pokazania, że osoby po 60. roku życia to ludzie młodzi, pełni energii, klasy i doświadczenia, pełni uśmiechu, niewymuszonego żartu, elastyczni, a nie siedzący tylko w domu, przed telewizorem i czekający na to, co przyniesie życie, a może już na nic - podkreśla w „Gazecie Krakowskiej”.

Mimo wielkiej popularności, jaką Marta zdobyła dzięki telewizyjnym występom, nie zmieniła swego trybu życia. Stroni od świata celebrytów i woli zamknąć się w domu z książką lub pojechać samotnie autem w podróż w nieznaną. Choć plotkarskie media nieustannie spekulują na temat jej kolejnych związków, jak na razie nic nie wskazuje, aby sama miała stanąć na ślubnym kobiercu.

- Przyznaję, że moim największym marzeniem jest mieć rodzinę, dzieci. Już. Teraz! Ale życie każe mi czekać. Ja jestem z tych, co muszą się zakochać na amen. Jestem zodiakalnym Baranem, mam świadomość swoich negatywnych cech: jestem uparta, nie jestem - jak mawia mój dziadek - spolegliwa, mam charakter. Ale potrafię też zawalczyć o swoje - deklaruje w „Gazecie Krakowskiej”. Marta nie ukrywa, że kieruje się w życiu zasadami wiary. Nigdy nie miała w swym życiu okresu buntu wobec Boga czy Kościoła. Kiedy przyjeżdża do Katowic, odwiedza parafię Najświętszego Serca Pana Jezusa w Koszutce, gdzie została ochrzczona, natomiast w Warszawie najczęściej bywa w kościele św. Ojca Pio na Gocławiu.

Życie w sieci

Korzystanie z internetu nie trudniejsze od obsługi pralki

Internet ułatwia kontakty, załatwianie spraw urzędowych, dostarcza wiedzy i rozrywki. Jednak badania pokazują, że nie korzysta z niego od 30 do 70 proc. osób po 65. roku życia. Czas to zmienić.

Monika Kaczyńska
monika.kaczynska@polskapress.pl

Na szczęście dawno minęły czasy, gdy korzystanie z internetu wymagało drogiego sprzętu, opłacania wysokich abonamentów i specjalistycznych umiejętności. Dziś dostęp do internetu ma każdy, kto korzysta z telefonii komórkowej. Internet oferują też dostawcy telewizji kablowych czy satelitarnych. Ceny abonamentów zaczynają się już poniżej 30 zł.

Do tego obsługa internetu nie jest bardziej złożona od obsługi pralki automatycznej czy kuchenki mikrofalowej. Nie ma więc żadnego powodu, żeby rezygnować z ułatwień, które oferuje.

Smartfon, tablet, laptop – co wybrać?

Wbrew pozorom odpowiedź na to pytanie nie jest oczywista. Dla kogoś, kto wcześniej miał kontakt z komputerem i z niego korzystał – laptop może wydawać się najatrakcyjniejszą opcją zarówno ze względu na to, że ma klawiaturę i większy ekran, jak i z tego powodu, że zakres możliwości działania jest znacznie większy – oprócz korzystania z programów do komunikacji, poczty elektronicznej, przeglądania internetu można także przygotowywać dokumenty, montować filmy i robić szereg innych rzeczy, które wymagają większych mocy obliczeniowych.

Wadą laptopów jest niewątpliwie ich cena. Absolutnie najtańsze, do podstawowych zastosowań kosztują około 1200-1300 zł. Na ogół jednak trzeba się liczyć z wydatkiem około 2000 zł.

Ze względu na spore moce obliczeniowe czas pracy na baterii na ogół nie przekracza 6-7 godzin, po tym czasie trzeba podłączyć ładowarkę. Do tego waga laptopa bez ładowarki to z reguły od 1,5 do 2 kg. O ile nie stanowi ona bariery, w przypadku przeniesienia sprzętu z jednego miejsca na drugie w domu, o tyle gdy chcemy użyć go poza domem – noszenie laptopa może stanowić pewien problem. Na przeciwnym biegunie niż laptop znajduje się smartfon. Taki sprzęt już posiada więk-

szość korzystających z abonamentów komórkowych (nawet jeśli używa go tylko do telefonowania). Jeśli chce się taki sprzęt kupić, wydatek będzie znacznie mniejszy. Ceny zaczynają się od niespełna 300 zł, przeznaczając około 600 zł, ma się już całkiem spory wybór smartfonów pozwalających nie tylko na korzystanie z telefonu, wysyłanie SMS-ów, ale i na płynne przeglądanie internetu, korzystanie z poczty itp. Zasadniczą wadą jest niewielki dotykowy ekran, którego opanowanie może nastręczać trudności.

Dobrym kompromisem wydaje się tablet. Większy, dotykowy ekran jest czytelniejszy i korzystanie z niego nie wymaga aż takiej precyzji. Tego rodzaju urządzenia są oparte na ogół na takim samym systemie operacyjnym jak smartfony (co sprawia, że zagłębienie się w jego tajniki dla osoby początkującej może być nieco łatwiejsze), czas pracy na baterii wynosi nawet kilkanaście godzin. Do tego są lekkie, co pozwala z łatwością przemieszczać się z nimi nie tylko w domu, ale i zabrać ze sobą na zewnątrz. Ich koszt także nie jest zbyt wysoki. Najtańsze można kupić już za około 400 zł. Kto jest gotów przeznaczyć do 700 zł wybór, ma już bardzo satysfakcjonujący.

Internet na początek

Internet jest nieprzebranym źródłem informacji. Można porównać go do wielkiej biblioteki, w której jest mnóstwo rzeczy, tylko trzeba wiedzieć, jak je znaleźć. Biegłość korzystania z zasobów internetu polega przede wszystkim na sprawnym szukaniu.

By z nich korzystać, potrzebna jest przeglądarka internetowa. To po prostu program, który pozwala studiować zasoby internetu. Takich programów jest wiele, do używanych najczęściej można zaliczyć Chrome, Edge, Safari, Firefox, Opera, Internet Explorer. Gdy kupujemy tablet, laptop lub smartfon, przeglądarka internetowa jest już zainstalowana. Można powiedzieć więc, że mamy otwarte drzwi do biblioteki.

Jak dotrzeć w miejsce w sieci, które nas interesuje? Pierwszą możliwością to po prostu znać jego adres internetowy. Po wpisaniu go w okno przeglądarki, zostaniemy przeniesieni w miejsce, o które nam chodzi. I tak wpisując w przeglądarkę adres www.i.pl, trafimy do portalu informacyjnego, wpisując www.gov.pl trafimy na stronę rządową, z której dalej będziemy mogli przejść do podstron, na których można załatwić szereg spraw związanych na przykład z meldunkiem, księgami wieczystymi, emeryturami i szeregiem innych spraw.

Swoje strony domowe mają też takie instytucje, jak Narodowy Fundusz Zdrowia (www.nfz.gov.pl), banki, przychodnie, sklepy, biblioteki, szkoły itp.

Gdy poszukujemy informacji, nie znając adresu, najłatwiej skorzystać z wyszukiwarki internetowej. Wyszukiwarka jest witryną, która pozwala na przeszukiwanie bazy stron internetowych w celu odnalezienia interesujących nas informacji. Znowu jest ich wiele. Najpopularniejszą w Polsce i na świecie jest Google, kolejne w kolejności to Bing

i Yahoo. Wpisując adres www.google.pl, www.bing.pl czy www.yahoo.pl, znajdziemy się na stronie wyszukiwarki.

to adresy stron, na których możemy te informacje znaleźć. Nie musimy już później przepisywać ich adresów – po kliknięciu na wynik wyszukiwania przeglądarka sama nas tam przeniesie. Po kilku próbach zorientujemy się, jak ten system funkcjonuje.

Kolejna rzecz, która będzie potrzebna, by korzystać z zasobów sieci, to adres poczty elektronicznej. Własną skrzynkę pocztową możemy założyć bezpłatnie na wielu serwerach. Oferuje je Google (gdy po wejściu na stronę www.google.pl klikniemy w górze strony na słowo Gmail, zostaniemy przeprowadzeni krok po kroku przez ten proces), Yahoo (www.yahoo.pl), strona www.int.pl, ProtonMail (www.proton.me) czy Tutanota (www.tutanota.com). Na każdej z tych stron klikając „załóż konto” bądź „zarejestruj się” zostaniemy przeprowadzeni przez proces zakładania skrzynki mailowej. Przyda się ona zarówno do kontaktów z innymi użytkownikami internetu, jak i korzystania z usług, przy których wymagane jest podanie adresu e-mail – takich jak np. korzystanie z portali społecznościowych, robienie zakupów przez internet, a nawet przeglądanie części stron informacyjnych, które wymagają od swoich użytkowników rejestracji.

Bez posiadania adresu e-mail nie będzie też możliwe założenie profilu zaufanego, pozwalającego ograniczyć wizyty w urzędach, korzystanie z bankowości elektronicznej i wiele innych.

Warto więc zacząć odkrywanie internetu – tym bardziej że jeśli nie uszkodzimy smartfona, tabletu czy laptopa mechanicznie, w trakcie używania nie sposób ich zepsuć. Wszelkie zmiany, które niechęć wprowadzimy, są łatwo odwracalne.



W kuchni



Przez żołądek i eksperyment do... drugiej młodości

Właściwa dieta pozwala zachować możliwie najlepszą kondycję do późnych lat. Z wiekiem organizm potrzebuje nieco więcej troski, trudniej wybacza dietetyczne grzeszki, za to często służą mu nowości

Upływający czas sprawia, że organizm wolniej się regeneruje, zaczyna też często być bardziej wymagający. Nawet jeśli w wieku trzydziestu czy czterdziestu lat można było bez odczuwalnych konsekwencji tłuste żeberka z grilla z kiszonym ogórkiem zagryźć tortem, to na ogół po siedemdziesiątce takie rzeczy już raczej nie przechodzą i za dietetyczne grzechy płaci się, w najlepszym razie, złym samopoczuciem. Ale jest i dobra wiadomość - odpowiednia dieta może dodać energii, poprawić samopoczucie i... nieco odmłodzić. Warto się więc o nią zatroszczyć i korzystać także z niedrogich często, zdrowych produktów, które jeszcze 30 lat temu były trudno dostępne i uchodziły za luksusowe. Można tu wymienić choćby owoc granatu, który ma udowodnione działanie antymiażdżycowe, przyczynia się do uregulowania ciśnienia tętniczego, ma działanie przeciwzapalne, korzystnie wpływa na pamięć. Szczególnie polecany jest osobom z cukrzycą typu 2, cierpiącym na choroby serca i inne związane ze stanami zapalnymi - np. stawów.

Kolejnym takim produktem jest awokado. Ten najbardziej tłusty z owoców (bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe, a także luteinę i zeaksantynę, działające korzystnie na wzrok,

witaminy A, B1, B2, B3, B6, C, E, K i H) można jeść w postaci past, jako dodatek do zup, sałatek, dań głównych, a nawet deserów.

Na uwagę zasługuje także masło orzechowe, produkowane z prażonych orzechów arachidowych. Zawiera cenne białko, niacynę, nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy z grupy B, sporo białka. Udowodniono, że jego regularne jedzenie łagodzi objawy podagry.

Kupując masło orzechowe, należy zwracać uwagę, by zawierało 100 proc. orzechów, bez dodatku cukru i soli. Do wyboru są wersje gładkie oraz z kawałkami orzechów. Można - jak każdym innym tłuszczem - smarować nim kanapki (dobrze komponuje się np. z kwaskowym dżemem), dodawać do owsianek, koktajli czy na nim smażyć (do tego celu lepiej nadaje się gładkie masło orzechowe).

Warto też pamiętać, że wprowadzanie do diety nowych potraw (oprócz oczywistych korzyści wynikających z wartości odżywczych) ma znaczenie także dla mózgu, który uwielbia przełamywanie rutyny i nowości.

Problemem wielu osób, niestety nasilającym się z wiekiem, jest picie zbyt mało. Nie dość, że pragnienie oznacza dla organizmu stan alarmowy (należałoby pić tyle, by do niego nie dopuszczać), to jeszcze ten niezbyt doskonały mechanizm zaczyna

z wiekiem szwankować. Nie ma więc wyjścia - trzeba liczyć. W przypadku kobiet dobowe minimum to osiem szklanek płynów (2 litry), mężczyźni potrzebują 2,5 litra, czyli 10 szklanek. Oprócz wody, herbat owocowych, dobrym rozwiązaniem są też warzywno-owocowe smoothie - zmiksowane warzywa i owoce z dodatkiem wody lub jogurtu, które dostarczą także cennych witamin (także, niestety, gorzej przyswajanych z wiekiem), jak i białka, którego po 65. roku życia potrzeba więcej niż wcześniej.

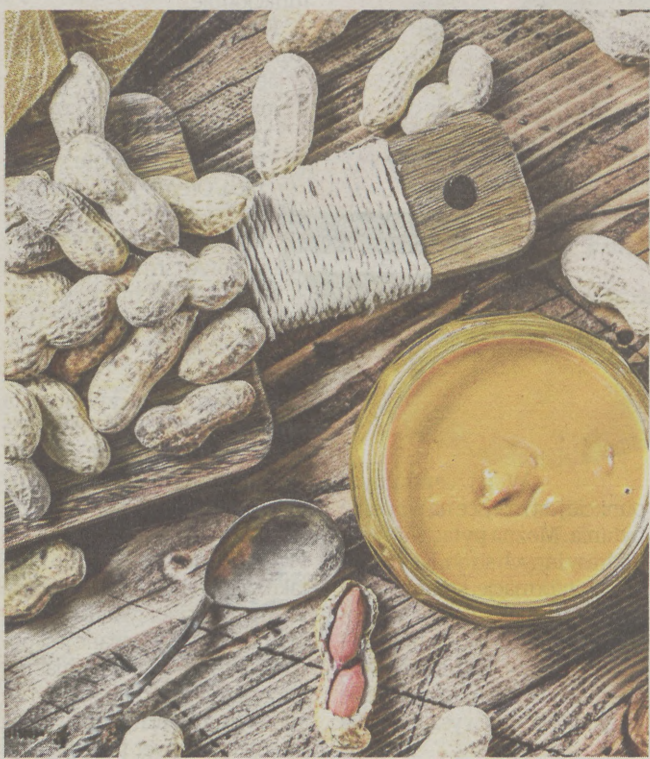
Reasumując, na emeryturze należy zadbać, aby w diecie nie brakowało warzyw i owoców (mogą być surowe, ale też gotowane na parze, pieczone w piekarniku, przecierane) - powinny stanowić 50 proc. posiłków, nabiału, a więc jogurtów, twarogów, jaj, mleka (najbardziej zalecane jest takie o zawartości tłuszczu 2 proc.), pewnych ilości chudego mięsa (dobrze sprawdzić się mięso z indyka, ale też np. gęsina), pełnoziarnistego pieczywa, makaronu, a także płatków owsianych, ciemnego ryżu i kaszy. Aby zaspokoić zapotrzebowanie na tłuszcz, warto postawić na oliwę z oliwek, dobrej jakości olej rzepakowy, masło warto stosować z wielkim umiarem. Stałe miejsce w diecie powinny mieć ryby zarówno te chude, jak dorsz czy mintaj - pie-

czone lub gotowane, jak i tłuste - jak wędzona makrela czy łosoś. Czerwone mięso, smalec czy słodycze najlepiej jadać od święta.

PIECZONA OWSIANKA Z PESTKAMI GRANATU

(proporcje na 2 porcje)
1 szklanka płatków owsianych,
1 szklanka mleka, 3/4 szklanki jogurtu naturalnego, jedno jajko, 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia, 4 do 6 drobno posiekanych suszonych daktyli lub łyżka miodu, pestki z 1/2 granatu, opcjonalnie płatki migdałowe lub wiórki kokosowe do posypania na wierzchu

Mieszmamy w misce płatki owsiane z proszkiem do pieczenia. Następnie dodajemy mleko, jogurt, całe jajko oraz miód. Mieszmamy, aż składniki się połączą. Dodajemy, delikatnie mieszając, pestki z połówki granatu (oraz daktyle, jeśli nie użyliśmy miodu). Przekładamy całość do naczynia żaroodpornego lub kokilek, tak, by masa sięgała do 2/3 wysokości (urośnie), posypujemy płatkami migdałowymi lub wiórkami kokosowymi i wstawiamy do piekarnika nastawionego na 180 stopni. Pieczemy około 25 minut. Podajemy na ciepło lub na zimno. Gotową możemy przechować w lodówce 2 dni.



Styl

MODA DLA DOJRZAŁYCH KOBIET

Pomimo upływu lat, każdy chce czuć się młodo i wyglądać korzystnie. Także nasze babcie. Nic w tym dziwnego. Dziś większość seniorów zwraca uwagę na swój strój

Gabriela Puczyłowska
gabriela.puczylovska@polskapress.pl

Modne stylizacje dla dojrzałych pań nie muszą ograniczać się wyłącznie do nudnych fasonów oraz kolorów. W tym wieku, również warto zaszaleć i eksperymentować z ubiorem. Moda nie ma przecież ograniczeń wiekowych. Nie można się jej bać. Kobiety 60+ nadal mogą sięgać po ubrania zgodnie z obowiązującymi trendami. Także te, które są babciami. Trzeba tylko chcieć i nie bać się zmian. Na co jednak muszą zwracać uwagę gdy wybierają stylizację?

Domy mody już dawno zauważyły, że stylizacje dla osób dojrzałych są tak samo ważne jak dla tych młodszych. Duża część z nich zatrudniała takie kobiety do swoich reklam, a także pokazów. W tych czasach jest to zupełnie normalne. Sprzedawcy chcą trafić w gust każdej osoby, dlatego również „sieciovki” oraz mniejsze sklepy zaczęły się skupiać na osobach w tym przedziale wiekowym. Nie należy myśleć, że w pewnym wieku coś jest niedozwolone. Wiadomo, skąpe ubrania nie przestoją prawdziwej damie, ale nie jest to zależne od wieku. Niestety, czas nie da się cofnąć. Są jednak sposoby, aby wyglądać stylowo i o kilka lat młodziej. Nie jest to trudne zadanie. W tym artykule znajdziesz kilka cennych informacji i zasad. Z łatwością wprowadzisz je do swojego życia.

Zawsze pamiętaj o kolorze

Kolory są bardzo ważne podczas tworzenia stylizacji. Dodają one promienności, odmładzają, rozświetlają naszą cerę, a także potrafią optycznie zmienić naszą sylwetkę. Twój wiek, wcale nie oznacza, że musisz nosić ubrania wyłącznie w ciemnych barwach. Warto poeksperymentować. Zobaczyć, w jakich odcieniach czujemy się dobrze i wyglądamy świetnie. Więc jakie kolory nosić? Warto postawić na te neutralne. Świetnie sprawdzą się jasne kolory (beż, cappuccino, biały). Można z nich stworzyć stylizacje, które na pewno odejmą nam kilka lat. Idealnie sprawdzi się również kolor czerwony. Nie musisz trzymać się tylko klasycznej wersji. Poszukaj tej, w której będziesz czuła się



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Kolory są bardzo ważne, czerwień to bardzo modna barwa

najlepiej. Doda to energii oraz podkreśli twoją kobiecość. Należy jednak unikać zieleni oraz fioleto. Nasza skóra często nie współgra z tymi kolorami i wygląda niekorzystnie.

Jakość to podstawa

W tym wieku szczególną uwagę powinno się zwracać na materiał, z którego wykonane są ubrania. To niezwykle ważne. Dobrej jakości stroje dobrze układają się na ciele. Zapewniają nam

komfort podczas ich noszenia. Przepuszczają powietrze, przez co nasza skóra oddycha i nie poci się. Ubrania, które wyglądają tanio i tandetnie dodają nam wielu lat. Są niekomfortowe w noszeniu, przez co będziemy czuć się w nich źle i niekomfortowo.

Zamaskuj swoje mankamenty

Nigdy nie zapominaj o kroju. Odpowiednio dobrany podkreśli nasze atuty, a zakryje to, co się

nam nie podoba. Dlatego radzimy nie nosić obcisłych t-shirtów. Niestety, odsłaniają one wiele niedoskonałości znajdujących się na naszym ciele. Są one dedykowane raczej młodszych kobietom. Nie znaczy to jednak, aby w takim wypadku stawiać wyłącznie na duże ubrania. Aby ukryć swoje mankamenty stosuj falbany i marszczenia. Nic tak nie zakryje „brzuska”. Gdy chcesz wyglądać na wyższą, niż w rzeczywistości jesteś postaw

na krótsze sukienki czy spódnice.

Szafa kapsułowa: co warto w niej mieć

Stwórz swoją bazę ubraniową. Nie podążaj ślepo za trendami. Wiadomo, warto je śledzić, ale stosuj to jako ciekawostkę, a nie wyznacznik tego, co należy nosić. Dzięki temu z łatwością zbudujesz swoją szafę kapsułową, która będzie się składać wyłącznie z klasycznych rzeczy,



FOT. KRYSZTOF DOBOSZYŃSKI

Dodatki, czyli m. in. biżuteria są bardzo ważne. Warto postawić na tę w kształcie kół



Szafa kapsułowa to rozwiązanie dla kobiet, które kupują odzież zgodnie z zasadą „mniej znaczy więcej”

które nigdy nie wyjdą z mody. Dobrze dobrane jeansy, zawsze powinny znajdować się w naszej szafie. Ten element odmłodzi nas za każdym razem, gdy go tylko nałożymy. Wprowadza on do naszej stylizacji dużo luzu. Dzięki temu od razu wyglądamy i czujemy się młodziej. Najlepiej zainwestować w te klasyczne granatowe. Odradzamy zakupu tych z dziurami (są za młodzieżowe).

Nie wiesz jaką górę nałożyć? Wybierz sweter. Nie dość, że będziesz wyglądała modnie, to jeszcze idealnie sprawdzi się na tę porę roku. Najlepiej postawić na te większe (oversize’owe). Unikaj golfów oraz kardiganów. Dodają one lat i zniekształcają sylwetkę. Klasyka to podstawa, dlatego wybierz białą koszulę. Idealnie pasuje do wcześniej wspomnianych jeansów. Ważne jest, aby postawić na tą, która wykonana jest z dobrej jakości materiałów. Dzięki temu, nie żółknie nam i będzie służyła wiele lat.

Sukienka to świetna baza ubraniowa dla wielu kobiet. Dzięki niej będziemy czuć się kobieco. Przy jej wyborze postaw na tą kopertową. Idealnie nadaje się, aby zakryć wszelkie mankamenty. Jeśli chodzi o okrycie wierzchnie, to najlepiej wybrać płaszcz. Obecnie na rynku można znaleźć ich wiele fasonów i kolorów. Najlepiej postaw na ten dłuższy, nie opinający ciało. Świetnie sprawdzą się te o męskim stylu lub tradycyjne trencze. W tym wieku ważne jest, aby buty były nie tylko ładne, ale również wygodne. Nie zawsze chce się nakładać wysokie szpilki. To zupełnie normalne. W tę porę roku sprawdzą się te ocieplane na wysokiej podszewie. Nie dość, że będzie nam ciepło, to dodatkowo będziemy wyższe o kilka centymetrów. Gdy zrobi się cieplej postaw na lekkie buty sportowe lub trampki. Jeśli zaś preferujesz elegancję świetnie sprawdzą się mokasyńki lub lordsy. Nie warto bać się eksperymentować z dodatkami. Potrafią one całkowicie zmienić naszą stylizację i nadać jej modnego charakteru. Warto postawić na mocną geometryczną biżuterię, najlepiej w kształcie kół. Są one obecnie niezwykle modne. Jeśli chodzi o torebkę, postaw na te małe w szalonych odcieniach. Odważne barwy odmładzają.

AMSTERDAM SHIRAZIA/PEPEL S.COM

Pielęgnacja

JAK OPÓŹNIĆ STARZENIE SIĘ SKÓRY? SĄ NA TO SPRAWDZONE SPOSOBY

Zmarszczki, utrata jędrności i elastyczności to stan skóry, który prędzej czy później czeka każdego z nas. To efekt nieunikniony, który wymaga specjalnej dbałości i pielęgnacji

Gabriela Puczyłowska
gabriela.puczyłowska@polskapress.pl

Na szczęście obecnie istnieje wiele metod, które pomogą nam w opóźnieniu procesu starzenia się skóry. Najważniejsza jest oczywiście dobra, sumienna pielęgnacja oraz właściwie dobrane kosmetyki i zdrowa dieta. Przez takie działania możemy znacznie opóźnić proces starzenia się naszej skóry, spłycić zmarszczki, a także nadać jej promiennego blasku. Dowiedz się, jak możesz się o nią troszczyć i odjąć sobie trochę lat.

Kiedy nasza skóra zaczyna się starzeć

Odpowiedź na to pytanie jest bardzo zindywidualizowana. Ponieważ u każdego z nas ten proces zaczyna się w innym czasie. Zależy to od wielu czynników. Już od najmłodszych lat możemy dojrzeć u siebie zmarszczki związane z mimiką naszej twarzy.

Statystycznie już od 25. roku życia zmniejsza się produkcja kolagenu i elastyny, które odpowiedzialne są za podtrzymanie naszej skóry w nienaruszonym stanie. Dlatego już w tym wieku powinniśmy sięgać po pierwsze kosmetyki przeciwzmarszczkowe. Dodatkowo u kobiet około 45. roku życia dochodzi do obniżenia produkcji hormonów: progesteronu oraz estrogenów. Odpowiadają one za gładkość i zdrowy wygląd naszej skóry. W tym czasie zmarszczki zaczynają się znacznie bardziej pogłębiać, a skóra będzie traciła swój blask.

Jak rozpoznać skórę dojrzałą?

Starzejąca się skóra sama wysyła nam sygnały, że to już ten czas. Widać to na pierwszy rzut oka. Cera dojrzała traci swoją jędrność, staje się poszarzała, sucha i mało elastyczna. Zmarszczki najszybciej stają się widoczne w okolicy oczu. Później pokazują przy ustach na policzkach oraz czole.



Ważne jest, oprócz stosowania m. in. kosmetyków, codzienne oczyszczanie twarzy

Rodzaje starzenia się skóry

Wyróżnia się dwa rodzaje starzenia się skóry: wewnętrzne i zewnętrzne. Te pierwsze związane jest z wiekiem, czynnikami genetycznymi i fizjologicznymi oraz zmianami hormonalnymi. Drugie zależne są od naszego życia, ilości snu, działań promieniowania słonecznego. Dodatkowo niszczą ją również

czynniki, takie jak zanieczyszczone powietrze, dym papierosowy oraz stres.

Co wpływa na starzenie się skóry?

Niestety, istnieje wiele czynników, które wpływają na to, że nasza skóra się starzeje. Powinniśmy więc na nie uważać i starać się je usunąć z naszego życia lub znacząco je ograniczyć. Są to między innymi: meno-

pauza, częste infekcje, mała ilość snu, zła dieta, nadmierny stres, palenie papierosów, brak świadomej pielęgnacji oraz niewystarczające nawodnienie.

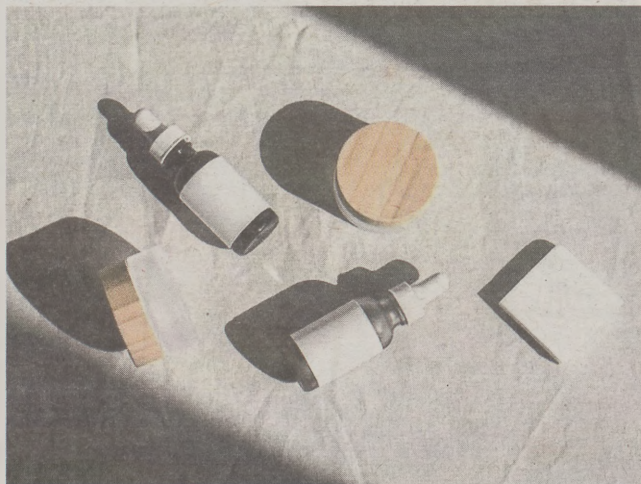
Jak to opóźnić?

To chyba jedno z najczęściej zadawanych przez nas pytań. Niestety, nie da się zatrzymać tego procesu, ale można go znacznie spowolnić. Wszystko dzięki odpowiedniej pielęgnacji.

już koło 30. roku życia warto wprowadzić pewne nawyki i produkty, które zapewnią nam odpowiedni poziom nawilżenia, ujędrnienia i wygładzenia. Pielęgnacja ta mało różni się od tej stosowanej przez młodsze osoby. Jest w niej jednak kilka szczególnych etapów, o których powinniśmy wiedzieć. Podstawą naszej pielęgnacji powinien być oczywiście odpowiednio do-

brany krem. Używaj dwóch kremów, na noc i na dzień. Mają one znacznie inne właściwości dostosowane do naszego trybu dnia. W dzień nasza skóra potrzebuje czegoś lekkiego, co ochroni nas od czynników zewnętrznych, które źle wpływają na nasze ciało. W nocy zarówno nasz organizm, jak i skóra muszą odpocząć. Kremy na tę porę dnia mają działanie głównie regenerujące. Warto również zainwestować w krem pod oczy. Dzięki swojej lekkiej formule, nie obciążą on nam delikatnej skóry znajdującej się w tamtych okolicach.

Nie zapominajmy również o ochronie przeciwsłonecznej. Światło UVA bardzo niekorzystnie wpływa na naszą skórę, niszcząc włókna kolagenowe. Dlatego tak ważna jest ochrona przeciwsłoneczna. Najlepsze są kremy o filtrze wynoszącym 50. Pamiętaj o codziennym oczyszczaniu twarzy. Tę czynność trzeba wykonać zarówno rano, jak i wieczorem. Tego potrzebuje każdy typ cery, niezależnie od wieku. Dzięki temu zabiegowi składniki z kosmetyków, które będziemy używać w dalszej części pielęgnacji, będą mogły przeniknąć do głębszych warstw skóry. Peeling enzymatyczny stosowany dwa razy w tygodniu usunie obumarły naskórek z naszej twarzy. Zapewni on nam odpowiednie złuszczenie, które nasze ciało potrzebuje.



Po pierwsze kosmetyki przeciwzmarszczkowe należy sięgać przed 30. rokiem życia



Na proces starzenia się skóry wpływ ma wiele czynników, takich jak na przykład brak snu, palenie papierosów... Jak go opóźnić? Sposobem jest też masaż twarzy

Remonty



Robiąc remont, warto zadbać o rozwiązania, które sprawdzą się niezależnie od okoliczności

Nie jest nowiną, że wraz z upływem czasu zmieniają się potrzeby i możliwości. Planując większy remont czy urządzając nowe mieszkanie, warto zaprojektować je tak, by było odporne na cykl życia. Oznacza to, że musi być wygodne i funkcjonalne dziś, ale i za kilkanaście bądź kilkadziesiąt lat, kiedy prawdopodobnie sprawność przynajmniej nieco się pogorszy. Warto zadbać, aby mieszkanie było bezpieczne, funkcjonalne, a także łatwe do utrzymania.

Podłoga i ściany dla bezpieczeństwa

Podstawową kwestią, o którą trzeba zadbać jest wyrównanie poziomu podłogi we wszystkich pomieszczeniach. Wstępy, wysokie progi itp. nie są wygodne dla nikogo. Jednak z upływem lat, gdy traci się sprawność lub pogarsza wzrok mogą stanowić zagrożenie. Z tych samych powodów należy zadbać o to, by wykończenie podłogi było antypoślizgowe (zwłaszcza dotyczy to

płytek ceramicznych, ale także paneli podłogowych).

Równie ważny jest sposób ustawienia mebli. Powinny być umieszczone w taki sposób, by można się było przemieszczać między nimi swobodnie, także na wypadek, gdyby było konieczne poruszanie się z pomocą laski, balkonika ortopedycznego, a nawet wózka inwalidzkiego.

Częstym problemem w bardziej zaawansowanym wieku bywają zachwiania równowagi. Lepiej więc zrezygnować z nieprzymocowanych na stałe chodników. Część specjalistów radzi, by w projekt mieszkania włączyć biegnące wzdłuż ścian poręcze, które w razie nagłego zawrotu głowy pomogą utrzymać równowagę. Odpowiednio zaprojektowane i wykonane mogą stanowić element ozdobny.

Detalem, który bardzo ułatwia życie, są kontrastowe gniazdka i wyłączniki światła. Najlepiej, by były umieszczone na takiej wysokości, by korzystanie z gniazdek nie wymagało schylania się, a wyłączniki

dało się obsłużyć także na siedząco.

Łazienka i kuchnia bezpieczne i wygodne

Kluczowe pomieszczenia to jednak łazienka i kuchnia. Warto pamiętać, że o ile pokoje można dostosować do zmieniających się potrzeb względnie łatwo, o tyle remont łazienki czy kuchni to już prawdziwa rewolucja. Warto więc od razu zaprojektować ją tak, aby w razie ograniczenia sprawności można było wygodnie z niej korzystać.

Elementem, o który trzeba zadbać koniecznie, jest bezprogowa kabina prysznicowa z uchwytami pomagającymi zachować równowagę i z siedziskiem. To ostatnie można oczywiście zamontować na stałe, ale też - mając bezprogowąabinę - w razie potrzeby bez problemu dokupić. W sklepach ze sprzętem rehabilitacyjnym za całkiem nieduże pieniądze można znaleźć szeroki wybór taboretów i krzeseł kąpielowych. Dzięki tym rozwiązaniom także osoba o ograniczonej sprawności będzie mogła korzystać z niej wy-

godnie i bezpiecznie. Wybierając umywalkę i sedes, warto postawić na, ułatwiające sprzątanie, modele podwieszane.

Szczególnie wart rozważenia jest montaż kłapy bidetowej. To wyjątkowo komfortowe rozwiązanie dla mieszkańców w każdym wieku. Przy ograniczonej sprawności zaś może okazać się bezcenne.

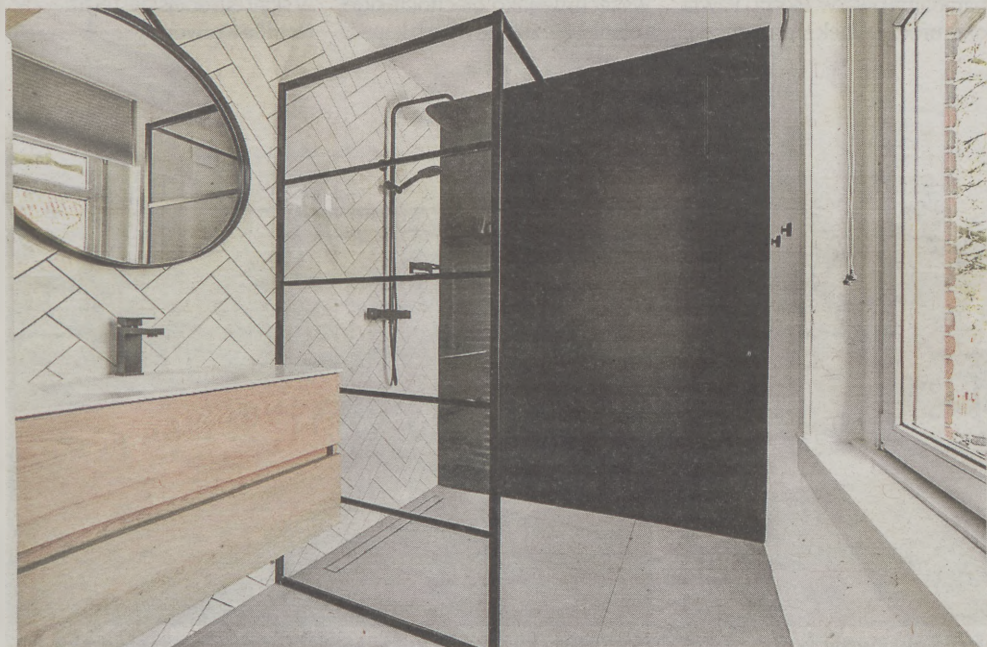
Urządzając kuchnię, trzeba zadbać przede wszystkim o to, by blaty znalazły się na odpowiedniej wysokości, sprzęty były rozmieszczone ergonomicznie (z wiekiem dodatkowe kilometry pokonywane w czasie gotowania mogą dawać się bardziej we znaki). Dobrym rozwiązaniem może się także okazać rezygnacja z górnych szafek. Ten ostatnio bardzo modny trend sprawia, że kuchnia wydaje się bardziej przestronna, ale też pozwala na łatwiejszy dostęp do artykułów spożywczych, garnków i naczyń, zwłaszcza gdy zdecydujemy się na szafki z wysuwanymi półkami, koszami cargo itp. rozwiązaniami ułatwiającymi dostęp do zawartości.

Monika Kaczyńska

MIESZKANIE WYGODNE PRZEZ DZIESIĘCIOLECIA



Odpowiednia aranżacja mieszkania pozwala zachować samodzielność mimo utraty sprawności



Bezprogowa kabina i podwieszana umywalka to podstawa uniwersalnej łazienki



Kuchnia bez górnych szafek wydaje się bardziej przestronna i jest łatwiejsza w eksploatacji

Poradnik



FOT. GRZEGORZ GALASINSKI/POLSKA PRESS

W Ciechocinku znajdziemy tętnie, których łączna długość wynosi 1741,5 m

Emerytura to świetny moment, aby zacząć podróżować. W końcu w Polsce aż roi się od niesamowitych zakątków, gdzie można odpocząć i zadbać o swoje zdrowie.

Wiele ośrodków wypoczynkowych w Polsce przygotowuje oferty promocyjne tylko dla seniorów, dlatego warto o to zapytać podczas planowania wyjazdu. Jeśli organizujemy podróż dla większej grupy, należy wziąć też pod uwagę kondycję fizyczną wszystkich uczestników. Wielogodzinne górskie trasy czy zatłoczone miejsca mogą być dla niektórych męczące. Trafnym pomysłem będą więc miejsca uzdrowiskowe, gdzie seniorzy mogą się zregenerować i poprawić swoje zdrowie. Niektóre znajdują się w górach, inne nad morzem. Są warte odwiedzenia nie tylko ze względu na zachwycające widoki i architekturę - to miejsca z wyjątkowym klimatem.

Jak czytamy na stronie magazynu.travelist.pl, w Polsce znajduje się 45 uzdrowisk. Znajdziemy je w takich miejscach jak Świeradów-Zdrój, Szczawni-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Ciechocin-

nek, Łądek-Zdrój, Nałęczów, Busko-Zdrój, Kołobrzeg, Szczawnica, Krynica-Zdrój.

Gdzie wypocząć?

Świeradów-Zdrój to dolnośląskie miasteczko, które oprócz górskich krajobrazów, oferuje sporo atrakcji związanych z wodą o dobroczynnych właściwościach. Na przeciwko uzdrowiska „Goplana” znajdziemy podświetlaną fontannę, a przy ulicy 3 Maja Muzeum Zdrojowe, gdzie poznamy historię uzdrowiska. Nie brakuje też poidełek wody mineralnej ozdobionych rzeźbami.

Interesującym miejscem jest deptak uzdrowiskowy z płaskorzeźbami żab na chodnikach, które powstały na cześć symbolu miasta - żaby. Mówi się, że mikroklimat w połączeniu z wodami mineralnymi pozwala zachować młodość.

- Porośnięte lasami wzgórze i doliny wciąż zachowały aurę pierwotnej tajemniczości. Nic dziwnego, że już Prastłowianie uważali malownicze okolice Świeradowa za swoje święte miejsce. Pierwsze naukowe wzmianki o właściwościach leczniczych tutejszych wód po-

jawiły się natomiast już w XVI w. Później odkryto jeszcze cenne złoża borowiny... - czytamy na stronie magazynu.travelist.pl.

Uzdrowiska w Świeradowie-Zdroju specjalizują się w leczeniu chorób reumatologicznych, ginekologicznych, jak również chorób nerek i dróg moczowych. Specjalistów znajdą też kuracjusze, którzy cierpią na dolegliwości narządów ruchu, układu krążenia.

Seniorzy chętnie odwiedzają tam sanatoria uzdrowiskowe i kompleksy, takie jak ośrodek narciarski z koleją gondolową na Stogu Izerskim, który należy do najnowocześniejszych w Polsce.

Kolejnym miejscem, które warto odwiedzić to jedno z najstarszych polskich uzdrowisk bogate w ofertę medyczną i rehabilitacyjną. Mowa o sudeckim Szczawnie-Zdroju. Nie można go pominąć podczas pobytu w sąsiednim Wałbrzychu.

Znajdziemy tam zabytkowe wille i pensjonaty, po których oprowadza historyczna ścieżka. Przykładowo dawna Villa Zemplin, służy dziś za ratusz miejski. Jednym z najbardziej rozpoznawalnych miejsc jest Hala Space-

rowa. Okazuje się, że budynek dwa razy spłonął, ale za każdym razem był odbudowany. Jest tam też zabytkowa pijalnia wód mineralnych.

Miejscem, które zapadnie w pamięci na dłużej jest Teatr Zdrojowy ze zdobieniami w stylu rokoka. - Jeśli dodamy do tego dobroczynne działanie tutejszych wód, wśród których prym wiodą „Mieszko” i „Dąbrówka”, a także bliskość takich atrakcji jak choćby Zamek Książ, wizyta u stóp Gór Wałbrzyskich przyniesie same korzyści dla ciała i duszy - zachęca magazynu.travelist.pl.

Dusznickie wody i ich właściwości

Uzdrowisko Duszniki-Zdrój położone jest na dawnym szlaku handlowym prowadzącym z czeskiej Pragi do Wrocławia, w dolinie rzeki Bystrzycy Dusznickiej. Dla seniorów, którzy są aktywni to bardzo atrakcyjne miejsce wypoczynku.

Nie brakuje tu szlaków do pieszych wędrówek i miejsc, gdzie można uprawiać zimowe sporty. Znajduje się też tu kościół parafialny pw. Św. Piotra i Pawła oraz uroczy rynek i kamieniczki.

Jak podano na stronie uzdrowiska-klodzkie.pl, skarbem są wody mineralne, tryska tu aż pięć podziemnych źródeł.

- Dusznickie wody to szczawy alkaliczne o dużym zmineralizowaniu doskonałe w leczeniu schorzeń układu krążenia, pokarmowego, oddechowego - piszą na uzdrowiska-klodzkie.pl. Leczenie obejmuje schorzenia układu oddechowego, przewodu pokarmowego, ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, osteoporozę, choroby kardiologiczne i nadciśnienie oraz choroby kobiece. - W Uzdrowisku wykonywane są zabiegi przyrodolecznictwa takie jak naturalne kąpiele mineralne i igliwowe, zabiegi z wykorzystaniem borowiny - podkreślono na uzdrowiska-klodzkie.pl.

Kolejnym miejscem wartym do odwiedzenia jest słynny Ciechocinek. Miasteczko niezwykle spokojne o sprzyjającym mikroklimacie. Jednym z bogactw, które oferuje są ciechocińskie solanki, których temperatura waha się od 8 do 37 stopni. Wspomniane wody znane są powszechnie jako ciechocińskie solanki. Można się w nich kąpać,

popijając je w zabytkowej pijalni, wdychać unoszący się w powietrzu aerozol pod słynnym „grzybkiem”. Na pamiątkę zaś zabrać do domu parę butelek popularnej „Krystynki”. Nie sposób wreszcie być w Ciechocinku i nie wybrać się pod zabytkowe tętnie solankowe z połowy XIX w. To największy tego typu obiekt w Europie, a nasycone solami mineralnymi powietrze w Parku Tężniowym ma zbawienny wpływ na układ oddechowy

Nie sposób pominąć Uzdrowisko Łądek-Zdrój, które położone jest w południowo-wschodniej części Ziemi Kłodzkiej, u stóp Gór Złotych, Gór Białskich i Krowiarek, wzdłuż rzeki Białej Łądeckiej. Jak czytamy na stronie uzdrowiska, jest najwyższe oceniane pod względem wartości klimatoterapeutycznych. Dowiadujemy się, że znajdziemy tu 6 naturalnych źródeł wód leczniczych i jeden głęboki odwiert wody termalnej. To miejsce działa kojąco na układ nerwowy - wycisza i relaksuje. Nie brakuje tu ciepłych źródeł mineralnych - unikalnych w skali europejskiej term.

Natalia Krawczyk



FOT. IWONA MARCINIAK

Kołobrzeg oferuje odpoczynek w morskim klimacie. Jest to bardzo popularne miejsce dla seniorów



FOT. PIKABAY

Góry Izerskie oferują także coś dla aktywnych np. wycieczki rowerowe



FOT. PIKABAY

Korzystny klimat dla kuracjuszy oferuje Krynica Morska. Znajduje się między Zalewem Wiślanym a Zatoką Gdańską

film z Halle Berry		wyłogi przy kołnierzu		Karin, polska piosenkarka		rozmiłowany w zbytku dowcip		gra podwórkowa sprzeciw		klekocące na łące		utwór do radości		imię Pugaczowej		ptak łowny		w parze z wiaderkiem		piąte u wozu		„wie-kowa” wódka	
antonim biocy				pomieszczenie dla holenderek								informacje						dawny przecinek					
melo-dramat Davida Leana												torba podróżna						środki dopingujące					
				młodszy syn Adama i Ewy				23		szybki bieg konia				21		zmar-twienie, ambaras							
fasolnik egipski				nalewka owo-cowa										kręci się w oku				dziew-czynka				27	
ślubna wyprawa		19																spadko-dawca					
przeci-wieństwo górala				naklejka, etykieta						wyspa Napo-leona dydelfy						nie pasuje do kozucha						18	
						cesarski fotel		3		ptasie zaloty						film w reżyserii Piotra Trzaskalskiego		nieru-choma część prądnicy		ciężar ciała		gruby koc	
stolica Pio-trowa		twardy jak ...		letnia lub zimowa w aucie		ku-bański złoty		Fiat Panda lub Skoda Yeti		jaż złoty		dwuko-morowy w kuchni						kraso-mówcze zacięcie					
pasie się na hali										biblijny brato-bójca		szatan, demon		ścisła						podopie-czny retmana		stolica Ghany	
zielony dodatek do ziem-niaków		11						prze-pływa przez Pizę		szwedzki Star Salvador, malarz		25		ściska				greckie forum					
						balkon w teatrze; jaskółka np. golf								boginie przeznaczenia		ajer							
pod-niosły nastroj		czubki butów		rodzaj pianina				wezwanie do działania		miasto woje-wódzkie po świecie						cudzo-ziemska		zwój filmu lub papieru		wielka ilość		wieprz, dzik	
		13		bez-myślny dewas-tator				2		wojsko chana								muzyka improwi-zowana				8	
„reka” burka		do pieczę-towania listów		bry-tyjska wyspa		imię cesarzy niemiec-kich		Edgar Allan, poeta z USA		skrzy-nia z desek		Fron-czewski lub Skarga				uczucie zakłopo-tania, konfuzja		kuzynka		dawna strojna suknia		„drżące” drzewo liściaste	
								kraj w Afryce z Bamako		skaza na honorze		dopływ Bobru		pociecha dziadka		16				ludowa nazwa kozłarza		motyw dekoracyjny	
rupieć, grat										odlewa dzwony								kuzynka łozy					
kość-cielna kłątwa								7		tercet		król bez Ziemi				6		zboże wysiane jesienią				9	
umowa, tran-sakcja		rzadkie imię męskie		12		ostrze w siecz-karni		wezwa-nie do bronii		skaza na honorze		efekt produkcji mleczko na gumę								czyści pokład statku		na czele uniwer-sytetu	
naczynia ku-chenne								20		napój w kartonie		nieżyt nosa						rzadki metal		10		płynie przez Kowno	
pisarz, prozaik		jedno-stka masy		proso afry-kańskie		miasto świętego Pawła				król bez Ziemi		hisz-pański bur-mistrz		szurm wroga				każdy ma dwa końce		22		błę-kitna u arysto-kraty	
																				26		dawna gra w karty	
porcja leku		24				składnik po-wietrza				beczółka na wino jak Wisła szeroka		futrzana narzuta na ramiona						japoń-ska mata				5	
podga-tunek kulana										taniec z kaba-retu													
zodiaku						17		zmniej-sza tarcie		15		staro-skandy-nawski bard						biblijny sztuknik		znak, przepo-wiednia			
																		zegaro-wa melodia		14			

ROZWIĄZANIE: GDY UMIERA WOLA, UMIERA I AMBICJA

©P – umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.en74.pl/tresci/wzrost

Do lasu na grzyby zimą? Ależ tak!

Sylvia Lis
Region

Zakłopotani ludzie drapią się po głowie. Przecież na grzyby chodzi się jesienią! Ależ nie! Pani Agnieszka to udowadnia i przekonuje, że owoce lasu można też znaleźć pod śniegiem.

- Zimą też rosną jadalne grzyby, które są smaczne i mają też właściwości lecznicze - mówi Agnieszka Bogajewicz-Lamcha, która przemierza lasy od morza po góry w poszukiwaniu leśnych skarbów.

Las i grzybobranie kocha od dziecka. - Miłością do przyrody zaraziła mnie mama - opowiada kobieta. - Ponad dziesięć lat temu przerodziło się to w ogromną pasję. Dzięki grupom grzybowym na portalach społecznościowych poznałam ludzi o podobnych zainteresowaniach, którzy do dziś pomagają mi zgłębiać wiedzę o grzybach.

Miłośniczka grzybobrania, również zimowego, dodaje: - Spędzam w lesie każdą wolną chwilę - zapewnia. - Odpoczywam i ładuję baterie. Mam ogromną satysfakcję ze znajdowania nowych gatunków, rzadkich i chronionych okazów, których oczywiście nie podnoszę.

Pani Agnieszka jest fachowcem. - Kilka lat temu zrobiłam kurs na grzyboznawcę. W okresie jesiennym często zwracają się do mnie ludzie z prośbą o sprawdzenie koszyków ze zbiorami - cieszy się i prze-



Grzybobranie zimą? To możliwe? - Ależ tak! - mówi Agnieszka Bogajewicz-Lamcha

strzega, aby pod żadnym pozorem nie zbierać grzybów, których się nie zna.

- Ja już jakiś czas temu, po zdobyciu oczywiście wiedzy, postanowiłam zacząć zbierać nowe gatunki grzybów oprócz tych podstawowych, które znałam od dziecka. Okazało się, że królestwo grzybów jest ogromne i poznawanie nowych

wciągnęło mnie całkowicie. Zimą zbieram głównie boczniaki ostrygowate, płomiennice zimowe i ucho bżowe - mówi.

Boczniaki ostrygowate można spotkać głównie na topolach i bukach, ale rosną też na innych drzewach liściastych. Głównie na martwych pniach, ale też na starych i osłabionych drzewach.

Płomiennice zimowe rosną na drzewach liściastych, łatwo je wypatrzyć ze względu na intensywny kolor, rzucający się w oczy w szaroburej zimowej aurze.

Ucho bżowe to grzyb całoroczny, ale najczęściej spotykany zimą. Rośnie głównie na krzewach czarnego bzu. - To polski odpowiednik grzybów

mun, ma przyjemną chrupką konsystencję, świetnie sprawdzi się w daniach kuchni chińskiej czy w zupach - opowiada kobieta. - Zbieram również trzęsaka pomarańczowożółtego - to grzyb o właściwościach leczniczych, można z niego zrobić nalewkę czy syrop na górne drogi oddechowe. Zimą można spotkać też sporo grzybów niejadal-

nych, za to cieszących oko - galaretnicę mięsistą, trzoneczkowatą, chrząstkoscómikę purpurowego, galaretnicę mięsistą, kubek prążkowany, kubecznik pospolity czy grzybówkę dzwonczkowatą.

Pani Agnieszka jest też miłośniczką fotografii. Przygotowała kalendarz na ten rok - oczywiście w roli głównej grzyby! ©©

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
/PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Motoryzacja

OSOBOWE KUPUJE

A do Z skup-skupujemy każde pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny, 536079721

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY: murarz, cieśla, hydraulik, elektryk, ślusarz, spawacz: 601218955

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

POKRYCIA dachowe, Słupsk, 501942474

REMONTY od A do Z tel.660-683-933

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń.
**Bez wychodzenia
z domu.**



ibo.polskapress.pl

stronaZDROWIA



czytaj

stronazdrowia.pl

Dzisiaj finał XXII Festiwalu Kołęd i Pastorałek w Jezierzycach



Koncert galowy odbędzie się w kościele w Jezierzycach Osiedlu

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Dzisiaj (sobota) odbędzie się finał XXII edycji Festiwalu Kołęd i Pastorałek Jezierzycze 2023. Wstęp wolny.

Zgłosiło się prawie 200 uczestników, którzy nadesłali swoje zgłoszenia online w pierwszym etapie.

Obrady jurorów odbywały się online, a trudne zadanie oceniania uczestników przypadło Tadeuszowi Seibertowi, Konradowi Mercie oraz Dariu-

szowi Wójcikowi - mówi Katarzyna Wołoszyn, koordynator festiwalu. - Poziom uczestników był bardzo wysoki. Ze wszystkich kategorii jury wyłoniło 49 finalistów. 26 z nich wystąpi na gali finałowej.

Gala odbędzie się w sobotę w kościele w Jezierzycach Osiedlu, początek o godzinie 17.

Zaspiewają najlepsi z najlepszych: soliści, zespoły, a nawet całe rodziny, wszyscy z talentami wokalnymi na miarę tej skali festiwalu. Gościem specjalnym będzie Tadeusz Seibert - mówi Katarzyna Wołoszyn.

Konkurs od kilku lat odbywa się pod patronatami honorowymi Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Wojewody Pomorskiego i Marszałka Województwa Pomorskiego.

- W tym roku w puli nagród jest ponad 10 tys. złotych, które otrzymaliśmy od ministerstwa kultury. Poza tym na laureatów czeka m.in. nagroda Grand Prix w wysokości dwóch tys. złotych, którą ufundowała firma MARKOS, oraz nagrody rzeczowe od Pawła Lisowskiego, starosty słupskiego. Oczywiście

ście wręczone zostaną także dyplomy oraz statuetki - wskazuje Katarzyna Wołoszyn.

Festiwal Kołęd i Pastorałek w Jezierzycach po raz pierwszy miał miejsce w 2000 roku. Wówczas odbył się pod nazwą Powiatowego Przeglądu Interpretacji Kołęd i co roku przeprowadzany był w innej miejscowości na terenie powiatu słupskiego. Na stałe do Jezierzyc zawitał w 2012 roku, a kilka lat później przemianowany został na Ogólnopolski Festiwal Kołęd i Pastorałek.

KRÓTKO

SZCZECIN

Na cygańską i węgierską nutę



W sobotę i niedzielę, 21 i 22 stycznia, w Operze na Zamku obejrzeć można operetkowy hit - „Hrabinę Maricę” Imre Kalmana w reżyserii Natalii Babińskiej. Walce, cygańska muzyka, węgierskie rytmy pozwalają widzowi wtopić się w świat arystokracji początku XX wieku. Początek o godzinie 18. MK

SŁUPSK

Dzień Babci i Dziadka z Historią

W sobotę, 21 stycznia, w Filii nr 8 Miejskiej Biblioteki Publicznej przy ul. Braci Gierzyńskich 1 w Słupsku odbędzie się Dzień Babci i Dziadka z Historią. Początek o godzinie 11. Wstęp wolny.

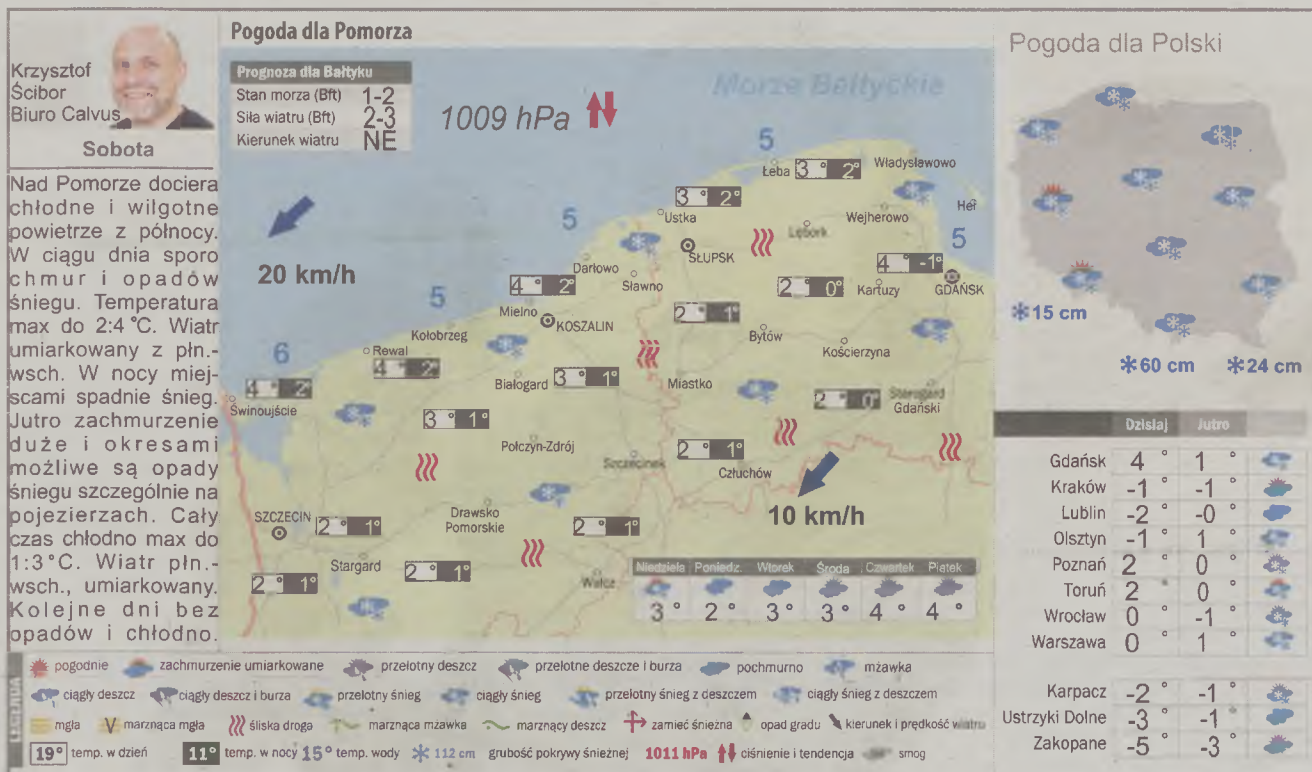
Wydarzenie przygotowało Koło Historii Kultury Materialnej Secesja i artysta rzeźbiarz Ryszard Figat.

- 22 stycznia wypada 16. rocznica wybuchu Powstania Styczniowego. Chcemy połączyć przypomnienie tego wy-

jątkowego okresu dla Polaków pod zaborami z Dniem Babci i Dziadka, ażeby podkreślić, jak ważne są starsze pokolenia, przekazujące pamięć o wydarzeniach historycznych i tradycję swoim następcom - mówi Aneta Duda, jedna z organizatorek.

Będą opowieści, pieśni, wystawa rzeźb. Zaprezentowana zostanie suknia z okresu żałoby narodowej i replika szabli powstańczej. MARA

POGODA



SŁUPSK

Piosenki Jacka Kaczmarskiego



W sobotę, 21 stycznia, o godzinie 19.30 w Kawiarni Artystycznej Antrakt w Słupsku zabrzmia kultowe utwory Jacka Kaczmarskiego. Wykona je Przemysław Grudziński - gitarzysta, wokalista i pasjonat twórczości Kaczmarskiego. Wielokrotnie nagradzany i wyróżniany na kon-

kursach i przeglądach piosenki poetyckiej, m.in. laureat I miejsca w ogólnopolskim konkursie twórczości Jacka Kaczmarskiego „Źródło 2022” we Wrocławiu. Bilety w cenie 25 zł do nabycia w kawiarni lub w cenie 27 zł przez stronę kupbiletik.pl. MARA

Piękna Monika i jej drapieżniki

Sokolnictwo, czyli polowanie z ptakami to wieki tradycji. Obecnie w Polsce jest około 300 sokolników, a wśród nich słuszcżanka Monika Płuciennik. To jedna z kilku kobiet w tym gronie na Pomorzu. W całym kraju sokolniczek jest niespełna 50



FOT. ANDRZEJ GURBA



FOT. ANDRZEJ GURBA



FOT. ANDRZEJ GURBA



FOT. ANDRZEJ GURBA



FOT. ANDRZEJ GURBA



FOT. ANDRZEJ GURBA