SENIOR

MAMY JUŻ 7 ROK WYDAWNICZY

ISSN 2719-5716

WYDANIE BEZPŁATNE

Sierpień 2026

DLA TYCH, KTÓRZY JUŻ NIC NIE MUSZĄ, ALE JESZCZE WIELE MOGĄ

ROK VII NR 8 (86)

Bielsko-Biała, Wapienica, Jaworze, Jasienica, Świętoszówka, Szczyrk, Mazańcowice, Wilkowice, Bystra, Meszna, Buczkowice, Kozy, Bujaków, Czaniec, Porąbka, Hałcnów, Janowice, Bestwina, Czechowice-Dziedzice



W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

CENTRUM SENIORA
kalendarium na sierpień (str. 4)

Festiwal Równych Radości (str. 4)

BEZPIECZNE WAKACJE (str. 5)

Ważne zmiany dla seniorów (str. 7)

Filmowe tropy
Akademii Seniora (str. 8)

Leki na nadciśnienie
z poradnika farmaceutki (str. 9)

Rozmaryn lekarski
z poradnika zielarki (str. 9)

W królestwie Żaltisa
ścieżkami globtrotera (str. 13)

U PIRATA STR. 16
Ośrodki wczasowo-rehabilitacyjne w Łebie i Bobięcinie





Sierpień - miesiąc, który warto przeżyć intensywnie

Sierpień ma w sobie coś wyjątkowego. To czas, kiedy lato wciąż zachęca do wyjścia z domu, krótkich podróży, spotkań z bliskimi i korzystania z wydarzeń organizowanych w naszej okolicy. Dni są jeszcze długie, wieczory ciepłe, a kalendarz lokalnych atrakcji nie pozwala się nudzić.

W tym numerze wracamy do wydarzeń związanych z Polską Stolicą Kultury. Przed nami kolejne koncerty, wystawy, spotkania, spektakle i inicjatywy, które pokazują, że kultura może łączyć pokolenia, przypominać o lokalnej historii i tworzyć przestrzeń do rozmowy. Warto sprawdzić program i wybrać coś dla siebie - tym bardziej że wiele propozycji jest dostępnych bezpłatnie lub w niewielkiej odległości od domu.

Sierpień sprzyja także wakacyjnym wyjazdom. Nie muszą to być dalekie ani kosztowne podróże. Czasem wystarczy jednodniowa wycieczka, spacer po nieznanym zakątku regionu, odwiedziny w uzdrowisku albo rodzinny piknik. Podpowiadamy, jak planować takie wypady bezpiecznie, na co zwracać uwagę podczas upałów i jak przygotować się do podróży, aby wypoczynek przyniósł radość, a nie niepotrzebny stres.

Przyglądamy się również ważnym zmianom zapowiadanym w polityce senioralnej. To temat, który dotyczy nie tylko emerytur i świadczeń, ale także opieki zdrowotnej, dostępności usług, aktywizacji osób starszych oraz wsparcia w codziennym życiu. Będziemy wyjaśniać planowane rozwiązania prostym językiem i sprawdzać, co mogą one oznaczać w praktyce.

Nie zabraknie także porad zdrowotnych oraz naszych stałych pozycji.

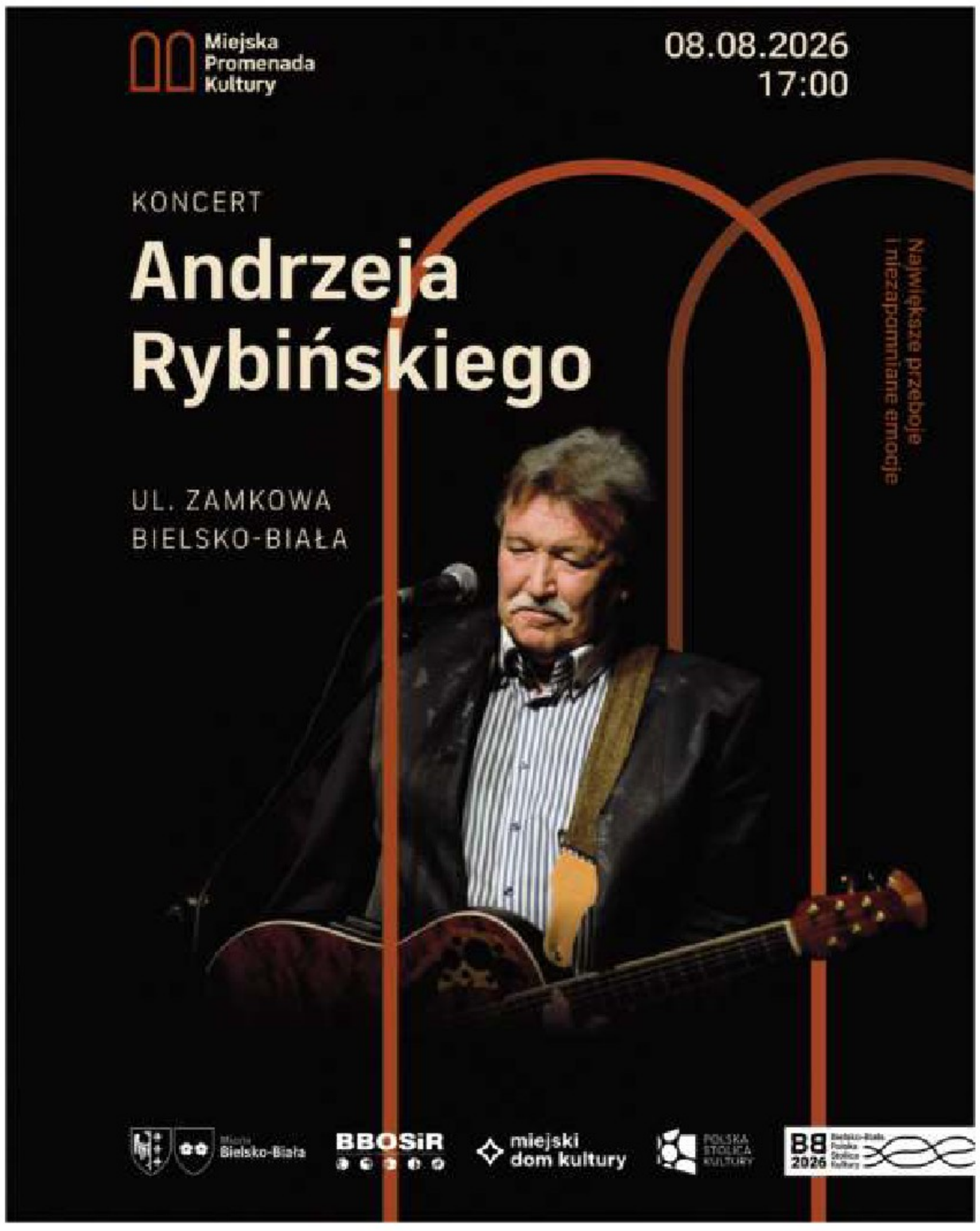
Życzymy Państwu dobrego, spokojnego i pełnego inspiracji sierpnia. Korzystajmy z lata rozsądnie, bądźmy ciekawi świata i nie rezygnujmy z tego, co daje nam radość.

Redakcja Senior BB

Czekamy również na opinie dotyczące gazety – chętnie poznamy Wasze sugestie, uwagi oraz pomysły na kolejne artykuły. Jeśli jest temat, który szczególnie Was interesuje lub chcielibyście, abyśmy poruszyli konkretne zagadnienie, dajcie nam znać! Wasze propozycje pomogą nam tworzyć pismo jeszcze lepiej odpowiadające na potrzeby i oczekiwania naszych czytelników. Możecie pisać do nas listy, wysyłać e-maile lub skontaktować się poprzez nasze media społecznościowe.
Każda wiadomość jest dla nas cenna!

tel. 506 571 716, e-mail: redakcja@seniorbb.pl
Adres redakcji: 43-300 Bielsko-Biała, ul. Z. Krasińskiego 29

SENIOR BB POLECA



Promenada Kultury na ulicy Zamkowej wypełni sierpniowe weekendy muzyką i wydarzeniami dla całych rodzin. Każdy dzień zakończy koncert, a jedną z gwiazd będzie znany i lubiany przez seniorów Andrzej Rybiński, który wystąpił w Bielsku-Białej podczas wydarzenia „Aktywny Senior 2022”. **Szczegółowy program znajdziesz na stronie 6.**

Dyżur RADY SENIORÓW

czwartek, w godzinach od 11.00 do 13.00
Centrum Seniora, ul. Dmowskiego 6, III piętro
TELEFON - 518 676 301

REKLAMA




WOT NA SPOT
06.08
DIZZEE NOIZE
LOTNISKO
13.08
JONATAN, 4MONEY
STOK DĘBOWCA
20.08
MATTHEO DA FUNK
PARK SŁOWACKIEGO
LINE UP '26
SIERPIEŃ
START
GODZ. 18.00
WLOT
FREE
POLSKA STOLICA KULTURY
Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego
Miasto Bielsko-Biała
BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury
ORGANIZATOR
Bielskie Centrum Kultury
PEŁNAKULTURA.INFO


Wolna Grupa Bukowina
23.10.2026
godz.18:00
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ
BILETY: 80 zł - normalny
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl
BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury
Bielskie Centrum Kultury
PEŁNAKULTURA.INFO


FINAŁOWA TRASA ALBUMU
RALPH KAMINSKI - GÓRA
13.11.2026
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ
godz.20:00
BILETY: 190 zł - normalny
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl
BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury
Bielskie Centrum Kultury
PEŁNAKULTURA.INFO


Lichota Ścisłowicz Głowacki Hycnar
PUŁAPKA
Murder by Misadventure
Autor: Edward Taylor
Reżyseria: Cezary Żak
28.11.2026
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ
godz. 16:00 i 19:00
BILETY: 140 zł - normalny
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl
Bielskie Centrum Kultury
PEŁNAKULTURA.INFO
PRODUCENT:
TŁUMACZENIE: ALICJA PRZERAZIŃSKA I ADAM KASJANIUK
SCENOGRAFIA: WOJCIECH STEFANIAK / KOSTIUMY: SYLWESTER KRUPIŃSKI
PLAKAT: IZA GRZYBOWSKA & ADRIAN JASON
ADAT



Sierpień pod znakiem radości. Ruszają warsztaty Festiwalu Równych Radości!

Sierpień przyniesie mieszkańcom Bielska-Białej mnóstwo okazji do twórczego działania, aktywnego wypoczynku i spotkań z drugim człowiekiem. Właśnie rozpoczynamy kolejny etap realizacji **Festiwalu Równych Radości,** projektu finansowanego w ramach Budżetu Obywatelskiego Bielska-Białej 2026. Przed nami miesiące pełne inspirujących warsztatów, podczas których każdy – niezależnie od wieku – będzie mógł odnaleźć swoją przestrzeń radości.

Projekt skierowany jest do **mieszkańców w trzech grupach wiekowych**: 15–29 lat, 30–59 lat oraz 60+. Każda z nich uczestniczy w zajęciach w oddzielnych terminach, dzięki czemu program może być dostosowany do wieku, doświadczeń i zainteresowań uczestników.

Do końca roku zaplanowano aż **72 bezpłatne, dwugodzinne warsztaty**, realizowane w ramach cyklu „6 Przestrzeni Radości". Program został podzielony na sześć bloków tematycznych: jedzenie i sensory, seksualność i ciałopozytywność, relacje i komunikacja, lenistwo i mindfulness, sztuka i ekspresja oraz sport i ruch.

Pierwszym wydarzeniem będą warsztaty artystyczne *„Autoportret przyjemności"*, które odbędą się w **Teatrze Grodzkim.** To wyjątkowe spotkanie poświęcone twórczej refleksji nad tym, co sprawia nam radość i daje poczucie spełnienia. Seniorów zapraszamy 6 sierpnia w godzinach 15.00–17.00. Kolejne warsztaty w tym miesiącu realizowane będą już w przestrzeni **Centrum Seniora.**

Sierpień to dopiero początek programu. Uczestnicy będą mogli wziąć udział m.in. w treningu sportowym, warsztatach lepienia z gliny oraz w warsztatach pisania listów miłosnych. Każde spotkanie poprowadzą doświadczeni instruktorzy i specjaliści, którzy zadbają o inspirującą atmosferę oraz komfort uczestników.

Już dziś zachęcamy do śledzenia programu na kolejne miesiące. Wśród planowanych propozycji znajdą się między innymi warsztaty kulinarne, muzykoterapia i praca z dźwiękiem, zajęcia relaksacyjne i mindfulness, spotkania poświęcone budowaniu relacji, kolejne warsztaty artystyczne oraz wiele innych aktywności, które pozwolą rozwijać zainteresowania, zdobywać nowe umiejętności i poznawać ludzi o podobnych pasjach. **Festiwal Równych Radości** został zaplanowany tak, aby każdy mógł odnaleźć w nim coś dla siebie.

Mamy również dobrą wiadomość dla wszystkich **miłośników tańca.** Z powodu niesprzyjającej pogody podczas lipcowego Pikniku Równych Radości nie udało się zorganizować planowanej potańcówki. Nic straconego! Spotkamy się **25 sierpnia** w godzinach 18.00–21.00, aby wspólnie nadrobić to, czego nie udało się zrealizować podczas pikniku. Będzie dużo dobrej muzyki, tańca i pozytywnej energii – niezależnie od wieku.

Szczegółowy harmonogram wszystkich warsztatów i wydarzeń dostępny jest na plakatach oraz w Centrum Seniora. Na wszystkie zajęcia obowiązują wcześniejsze zapisy prowadzone pod numerem telefonu **33 49 71 754.**

Serdecznie zapraszamy do udziału w Festiwalu Równych Radości. Przed nami kilka miesięcy pełnych inspirujących spotkań, nowych doświadczeń i okazji do wspólnego spędzania czasu. Wierzymy, że właśnie z takich chwil rodzą się najpiękniejsze wspomnienia i relacje, które pozostają z nami na długo.

[WPS]

Centrum Seniora - kalendarium na sierpień

3 sierpnia, poniedziałek
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
10:00 Warsztaty ogrodnicze – wstęp wolny
11:00 Karty, planszówki i inne klamoty przy kofeinie
4 sierpnia, wtorek
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (grupa zamknięta)
13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em
5 sierpnia, środa
11:00 Jak pięknie żyć? Wykład z Dyrektor Powiatowego Ośrodka Interwencji Kryzysowej, Małgorzatą Malinowską oraz możliwość skorzystania z porad indywidualnych. Wstęp wolny
6 sierpnia, czwartek
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (grupa zamknięta)
15:00–17:00 Autoportret przyjemności – warsztaty kreatywne w Teatrze Grodzkim (obowiązują zapisy). Działanie finansowane z Budżetu Obywatelskiego 2026
7 sierpnia, piątek
Centrum Seniora nieczynne
8 sierpnia, sobota
17:00 Koncert Andrzeja Rybińskiego – Miejska Promenada Kultury. Wstęp wolny.
Szczegóły na plakatach
10 sierpnia, poniedziałek
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
10:00 Warsztaty ogrodnicze – wstęp wolny
11:00 Karty, planszówki i inne klamoty przy kofeinie
11 sierpnia, wtorek
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (grupa zamknięta)
11:00 Koło Malarskie „Miłośnicy malarstwa"
13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em
12 sierpnia, środa
Centrum Seniora nieczynne
13 sierpnia, czwartek
10:00–12:00 Trening z IMPACTEM w Centrum Seniora (obowiązują zapisy). Działanie finansowane z Budżetu Obywatelskiego 2026
17 sierpnia, poniedziałek
Centrum Seniora nieczynne
18 sierpnia, wtorek
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (grupa zamknięta)
13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em
19 sierpnia, środa
11:00 Cykl Podróże nieoczywiste: Dominikana – od Kolumba po skoki w przepaść
20 sierpnia, czwartek
9:30–11:30 Muzykoterapia w Centrum Seniora (obowiązują zapisy). Działanie finansowane z Budżetu Obywatelskiego 2026
12:00–13:30 Trening pamięci, max 15 os. (obowiązują zapisy)
10:00–12:00 Kolory pokoleń – warsztaty artystyczne w Centrum Seniora (obowiązują zapisy). Działanie finansowane z Budżetu Obywatelskiego 2026
24 sierpnia, poniedziałek
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
10:00 Warsztaty ogrodnicze – wstęp wolny
11:00 Karty, planszówki i inne klamoty przy kofeinie
25 sierpnia, wtorek
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (grupa zamknięta)
11:00 Koło Malarskie „Miłośnicy malarstwa"
11:00–12:30 Trening pamięci (kontynuacja dla grupy z 20 sierpnia)
13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em
18:00–21:00 Potańcówka w Centrum Seniora (obowiązują zapisy). Działanie finansowane z Budżetu Obywatelskiego 2026
26 sierpnia, środa
11:00 Greckie BINGO – wstęp wolny
27 sierpnia, czwartek
9:30–11:30 Warsztaty pisania listów. Z poziomu serca. Napisz. Poczuj. Podaruj (obowiązują zapisy). Działanie finansowane z Budżetu Obywatelskiego 2026
31 sierpnia, poniedziałek
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
10:00 Warsztaty ogrodnicze – wstęp wolny
11:00 Karty, planszówki i inne klamoty przy kofeinie

Centrum Seniora , ul. Dmowskiego 6, p. III tel. 33/ 49 71 753 lub 754

Bezpieczne wakacje seniora.

O czym warto pamiętać przed wyjazdem?

Wakacje to czas odpoczynku, spotkań z bliskimi i podróży. Warto jednak pamiętać, że letni luz nie zwalnia nas z ostrożności. Gdy my przełączamy się na tryb wypoczynku, oszuści i złodzieje często wykorzystują nasze roztargnienie. Dlatego przed wyjazdem dobrze jest zadbać o kilka prostych spraw, które mogą uchronić nas przed przykrymi niespodziankami.

Sprawdź ofertę, zanim zapłacisz

Coraz więcej osób rezerwuje noclegi przez internet. To wygodne, ale wymaga ostrożności. Zdarzają się fałszywe ogłoszenia, w których oszuści pobierają zaliczki za nieistniejące pokoje, apartamenty czy domki letniskowe.

Przed wpłatą pieniędzy warto sprawdzić, czy obiekt rzeczywiście istnieje. Pomocne mogą być **oficjalne bazy** prowadzone przez urzędy gmin lub urzędy marszałkowskie. Dobrze jest także przeczytać **opinie innych turystów,** obejrzeć lokalizację na mapie internetowej i porównać dane kontaktowe z kilku źródeł.

Nie należy działać pod presją czasu. Jeżeli ktoś nalega na natychmiastową wpłatę zaliczki, a oferta wydaje się wyjątkowo tania, powinna zapalić się nam czerwona lampka.

Przed podróżą zadbaj o samochód

Jeżeli wybieramy się w drogę samochodem, warto wcześniej **sprawdzić jego stan techniczny.** Szczególną uwagę należy zwrócić na opony, oświetlenie, hamulce oraz obowiązkowe wyposażenie, czyli gaśnicę i trójkąt ostrzegawczy.

Dobrze jest mieć w aucie również apteczkę, kamizelkę odblaskową, wodę do picia i naładowany telefon. W trasę ruszajmy wypoczęci. Lepiej zaplanować więcej czasu na przejazd i robić regularne przerwy, niż spieszyć się za wszelką cenę.

Warto także wcześniej sprawdzić trasę i przygotować drogę alternatywną na wypadek korków, remontów lub innych utrudnień.

W pociągu i autobusie zachowaj czujność

Podczas podróży transportem publicznym szczególną ostrożność należy zachować na dworcach, peronach, przystankach i w zatłoczonych środkach komunikacji. To miejsca, w których łatwo o kradzież kieszonkową.

Nie zostawiajmy bagażu bez opieki, nawet na chwilę. Dokumenty, telefon i portfel najlepiej trzymać blisko siebie, w zamykanej kieszeni lub torebce. Unikajmy samotnych przedziałów i nie przyjmujmy poczęstunków od nieznanych osób.

Zabezpiecz dom przed wyjazdem

Spokojny wypoczynek zaczyna się jeszcze przed zamknięciem drzwi. Przed wyjazdem należy dokładnie sprawdzić, czy zamknięte są wszystkie okna i drzwi, także w piwnicy, na strychu, w garażu i pomieszczeniach gospodarczych.

Warto zakręcić wodę i gaz oraz odłączyć od prądu urządzenia, które nie muszą działać podczas naszej nieobecności. Cenne przedmioty i większą gotówkę najlepiej przechowywać w bezpiecznym miejscu.

Dobrym rozwiązaniem jest poproszenie zaufanej osoby, aby od czasu do czasu zajrzała do mieszkania lub domu. Może ona wyjąć korespondencję ze skrzynki, podlać kwiaty i sprawdzić, czy wszystko jest w porządku. Przepełniona skrzynka na listy bywa sygnałem, że właścicieli nie ma w domu.

Nie informuj wszystkich, że wyjeżdżasz

Choć zdjęcia z wakacji kuszą, lepiej nie chwalić się publicznie w mediach społecznościowych, że dom stoi pusty. Informacja o naszej nieobecności może dotrzeć także do osób, które nie mają dobrych zamiarów.

Relację z wyjazdu bezpieczniej opublikować po powrocie. Warto też uważać, komu opowiadamy o terminie i długości wyjazdu.

Za granicą sprawdź najważniejsze informacje

Przed podróżą zagraniczną warto zapoznać się z zasadami obowiązującymi w kraju, do którego jedziemy. Dotyczy to nie tylko przepisów, ale też lokalnych zwyczajów, zasad bezpieczeństwa i kontaktów do polskich placówek dyplomatycznych.

Pomocne informacje można znaleźć na stronie **Ministerstwa Spraw Zagranicznych oraz w aplikacji iPolak**. Warto także zarejestrować wyjazd w systemie Odyseusz. Dzięki temu w sytuacji kryzysowej konsulatowi łatwiej będzie się z nami skontaktować.

Przed wyjazdem dobrze jest wykupić ubezpieczenie turystyczne oraz zabrać **Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego,** jeśli podróżujemy po krajach, w których może być ona przydatna.

Nad wodą nie ryzykuj

Wypoczywając nad jeziorem, morzem lub rzeką, korzystajmy wyłącznie z wyznaczonych kąpielisk. Nie wchodźmy do wody po alkoholu, bezpośrednio po obfitym posiłku ani po długim opalaniu. Jeżeli korzystamy ze sprzętu pływającego, pamiętajmy o kamizelce ratunkowej. Nie warto przeceniać swoich sił. Nawet spokojna woda może być niebezpieczna, szczególnie przy nagłej zmianie pogody.

W góry tylko z przygotowaniem

Przed wyjściem na szlak należy sprawdzić prognozę pogody i wybrać trasę odpowiednią do swoich możliwości. W plecaku powinny znaleźć się: woda, coś do jedzenia, mapa, latarka, apteczka, naładowany telefon oraz odzież dostosowana do zmiennych warunków. Nie schodźmy z oznakowanych szlaków. Lepiej zawrócić wcześniej, niż ryzykować zdrowie lub życie. W górach rozsądek jest najlepszym towarzyszem wędrówki.

Numery, które warto mieć pod ręką

Przed wyjazdem warto zapisać najważniejsze numery alarmowe:

112 – numer alarmowy dostępny bezpłatnie na terenie całej Unii Europejskiej, także z telefonu bez karty SIM.

601 100 100 – numer alarmowy WOPR, przydatny w razie zagrożenia nad wodą.

601 100 300 – numer alarmowy GOPR/TOPR, pomocny w razie wypadku lub zagrożenia w górach.

Warto zainstalować także bezpłatną aplikację **RATUNEK**, która podczas zgłoszenia podaje dokładną lokalizację osoby dzwoniącej. Przydatna może być również aplikacja **RSO** – Regionalny System Ostrzegania, informująca o zagrożeniach na terenie Polski.

AR

REKLAMA



PROMENADA KULTURY

Sierpień na ulicy Zamkowej

W sierpniu ulica Zamkowa w Bielsku-Białej zamieni się w Promenadę Kultury. W programie znalazły się koncerty, zajęcia sportowe, warsztaty, wydarzenia historyczne i rodzinne animacje. Imprezy będą odbywać się od 8 do 30 sierpnia.



Sobota, 8 sierpnia

W godz. 12.00–16.00 odbędzie się rodzinna strefa sportu i rekreacji przygotowana przez Bielsko-Bialski Ośrodek Sportu i Rekreacji. Zaplanowano maraton zumby, pokazy i zawody rolkarskie oraz zawody rowerowe.

O godz. 17.00 wystąpi Andrzej Rybiński.

Niedziela, 9 sierpnia

W godz. 12.00–16.00 filie Miejskiego Domu Kultury zaproszą na wydarzenie „Kolory naszych dzielnic". W programie warsztaty kolażu i rękodzieła, występy lokalnych artystów, animacje, gry i zabawy. Podczas finału zostanie odsłonięta wspólna instalacja przygotowana przez uczestników.

O godz. 17.00 zagra zespół Psio Crew.

Sobota, 15 sierpnia

Od godz. 12.00 odbędą się obchody Święta Wojska Polskiego z udziałem 18. Bielskiego Batalionu Powietrznodesantowego i Bielskiej Orkiestry Dętej. Zaplanowano oficjalne uroczystości, rodzinny piknik wojskowy oraz występ zespołu Niemonotonni.

O godz. 17.00 wystąpi zespół Tri Color.

Niedziela, 16 sierpnia

W godz. 12.00–16.00 ponownie działać będzie rodzinna strefa sportu i rekreacji BBOSiR. W programie są zajęcia fitness, street workout, turniej koszykówki 3×3 oraz turniej pickleballa.

O godz. 17.00 wystąpi zespół 2B Voice.

Sobota, 22 sierpnia

W godz. 12.00–16.00 odbędzie się wydarzenie „Skarby Średniowiecza i tajemnice Skarbca Zamku Sułkowskich". Uczestnicy będą mogli wziąć udział w rodzinnej grze terenowej, pokazach walk historycznych, warsztatach archeologicznych oraz zajęciach z tworzenia średniowiecznej biżuterii, nakryć głowy i zdobienia tarcz. Na ulicy Zamkowej powstanie także wioska wojów.

O godz. 17.00 zagra zespół Akurat.

Niedziela, 23 sierpnia

W godz. 12.00–16.00 odbędzie się Rodzinny Festiwal Kreatywności. Zaplanowano warsztaty plastyczne i rękodzielnicze, gry ruchowe, konkursy, naukę tańca, dmuchańce, malowanie twarzy oraz pokaz gigantycznych baniek mydlanych. Dostępna będzie także strefa wypoczynku z leżakami i spokojną muzyką.

O godz. 17.00 wystąpi zespół Dzień Dobry.

Środa, 26 sierpnia

W godz. 14.00–18.00 odbędzie się wydarzenie „Buenos Aires na ulicy Zamkowej". W programie są warsztaty dekorowania wachlarzy, tworzenia masek i dodatków do tanga, fotościanka, wspólne malowanie muralu oraz przygotowanie przestrzennej instalacji „Gigantyczna Suknia Tanga".

Czwartek, 27 sierpnia

W godz. 14.00–18.00 zaplanowano „Podróże w Kolorach Latino". Uczestnicy będą tworzyć maski, wachlarze, tropikalne naszyjniki i kolorowe doniczki.

Piątek, 28 sierpnia

W godz. 14.00–18.00 odbędzie się „Ekopodróż przez cztery żywioły". W programie są eksperymenty, zadania rodzinne, budowanie domków dla zapylaczy, tworzenie wodnych organów, konstruowanie wiatraków i malowanie światłem. Uczestnicy, którzy wykonają wszystkie zadania, otrzymają dyplomy i wezmą udział w losowaniu nagród.

Sobota, 29 sierpnia

W godz. 14.00–18.00 Miejski Dom Kultury zaprosi na wydarzenie inspirowane „Alicją w Krainie Czarów". Zaplanowano warsztaty, animacje i spotkanie z postacią Alicji.

Niedziela, 30 sierpnia

W godz. 14.00–18.00 odbędzie się międzypokoleniowy finał „Kwiaty, które łączą – między tradycją a współczesnością". W programie są warsztaty florystyczne i malarskie, tworzenie kwiatów z bibuły, pokazy kompozycji kwiatowych, prezentacje zielarskie i porady ogrodnicze.

Zaprezentowany zostanie również 2,5-metrowy pająk ludowy ze słomy i bibuły, wykonany przez mieszkańców pod kierunkiem Beaty Bojdy. Na zakończenie odbędzie się promocja trzeciego tomu „Opowieści na doBBranoc" oraz wręczenie nagród seniorom, którzy napisali bajki, i dzieciom, które przygotowały ilustracje.

Nie przegap w sierpniu

wybrane propozycje

8 i 22 sierpnia

POTAŃCÓWKI NA PLACU TEATRALNYM

8 sierpnia wieczór upłynie pod znakiem swingu i jazzu. Gospodarzami będą La Nostra Banda – Orkiestra Teatru Polskiego oraz aktorzy teatru.22 sierpnia klimat całkowicie się zmieni. Tym razem zabrzmią rytmy Ameryki Łacińskiej – salsa, samba, bolero i tango. Organizatorzy zapowiadają, że przed teatrem znów będzie można po prostu wyjść na parkiet i zatańczyć pod gołym niebem.

9 i 23 sierpnia

KONCERTY Z TEATRALNEGO OKNA

9 sierpnia 2026 roku odbędzie się koncert w oknie Teatru Polskiego w Bielsku-Białej, podsumowujący pięć lat wydarzeń teatralnych organizowanych z okazji Dni Bielska-Białej. Koncert „The Best Of", realizowany w ramach Polskiej Stolicy Kultury 2026, połączy aktorów teatru i Orkiestrę La Nostra Banda.

23 sierpnia - „Legendy polskiego rocka" to wydarzenie powstałe w ramach obchodów Dni Bielska-Białej. Artystom Teatru Polskiego będzie towarzyszyć Orkiestra Teatru Polskiego | La Nostra Banda, a na scenie usłyszymy największe hity legend rocka.

14-16 sierpnia

Festiwal Muzyki Crossover

Od 14 do 16 sierpnia w Bielsku-Białej odbędzie się kolejna edycja Festiwalu Muzyki Crossover, stworzonego przed laty przez trio The ThreeX – pianistę Jacka Obstarczyka oraz skrzypków Jacka Stolarczyka i Krzysztofa Kokoszewskiego. Festiwal odbędzie się na Bulwarach Straceńskich, w Teatrze Polskim, przed budynkiem teatru oraz w Sali Ceremonii cmentarza żydowskiego przy ul. Cieszyńskiej. Wystąpią Backstage Brass Band, Roby Lakatos Ensemble, Duo van Vliet, Los Pitutos oraz The ThreeX z Nataschą Pavluchenko. Wstęp na wszystkie wydarzenia jest wolny.

28 i 30 sierpnia

OPERA CARMEN W PLENERZE

Plac Teatralny w Bielsku-Białej zamieni się w plenerową scenę operową. 28 i 30 sierpnia Teatr Polski pokaże „Carmen" z udziałem około 200 wykonawców, solistów, aktorów, muzyków, chórzystów i tancerzy.



29 sierpnia

KULT na Placu Ratuszowym

29 sierpnia 2026 roku Bielsko-Biała zabrzmi rockowym manifestem. W ramach Polskiej Stolicy Kultury 2026 wystąpi zespół Kult, prowadzony przez charyzmatycznego Kazik Staszewski. Koncert na Placu Ratuszowym. Start godzina 20.00 . Wstęp wolny

Szczegółowy program wydarzeń znajdziecie na stronie www.bb2026.pl

Czek turystyczny dla seniorów

Dopłata do wypoczynku, ale nie gotówka do ręki

Seniorzy pytają o zapowiadany Czek Turystyczny. W internecie pojawiają się informacje o dopłatach do wakacji dla osób starszych, dlatego warto wyjaśnić, co już wiadomo, a na co trzeba jeszcze poczekać.

Ministerstwo Sportu i Turystyki rozstrzygnęło program „Czek Turystyczny" i przyznało łącznie 6 mln zł dofinansowania. Pieniądze trafiły nie do hoteli ani sanatoriów, ale do czterech regionalnych organizacji turystycznych, które mają być operatorami programu.
Chodzi o organizacje z województw: **warmińsko-mazurskiego, podkarpackiego, podlaskiego i lubelskiego.**

To właśnie te instytucje mają przygotować praktyczne zasady korzystania z czeków w swoich regionach. Powinny poinformować, gdzie będzie można wygenerować kod, które obiekty noclegowe przystąpią do programu, ile czeków będzie dostępnych i od kiedy ruszy rejestracja.

Z informacji Ministerstwa Sportu i Turystyki wynika, że Czek Turystyczny ma mieć formę **jednorazowego elektronicznego kodu o wartości od 300 do 600 zł.** Będzie można wykorzystać go na pobyt obejmujący **co najmniej dwa noclegi** w obiekcie uczestniczącym w programie.

Ważne: nie będzie to gotówka wypłacana seniorom, przelew z ZUS ani dodatek do emerytury. Czeku nie będzie można wymienić na pieniądze. Ma on służyć wyłącznie do częściowego **opłacenia pobytu turystycznego.**

Z programu mają korzystać m.in. seniorzy, którzy ukończyli 60 lat, oraz osoby posiadające ważną Kartę Dużej Rodziny. Czek ma mieć wartość od 300 do 600 zł, ale konkretna wysokość dopłaty może zależeć od dodatkowych warunków, w tym kryterium dochodowego. Szczegółowe zasady potwierdzania uprawnień mają podać operatorzy programu.

Według komunikatu ministerstwa program ma być realizowany jesienią, **od września do listopada 2026 roku.** Dlatego na początku sierpnia seniorzy nie mogą jeszcze po prostu wejść na stronę internetową i pobrać czeku.
Trzeba poczekać na oficjalne informacje wybranych organizacji turystycznych.

To ważne, ponieważ hasło „600 zł dla seniora na wakacje" może być wykorzystywane przez nieuczciwe strony internetowe. Seniorzy nie powinni podawać danych osobowych, numeru PESEL, danych bankowych ani logować się przez podejrzane linki obiecujące natychmiastową dopłatę. Najbezpieczniej śledzić komunikaty Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz oficjalne informacje regionalnych organizacji turystycznych wybranych do realizacji programu.



Czek Turystyczny może być ciekawą formą wsparcia wypoczynku seniorów, ale nie jest powszechnym świadczeniem dla każdego emeryta. To program z ograniczonym budżetem, realizowany przez wybrane regiony i operatorów.

Co warto zapamiętać?
Czek Turystyczny ma być elektronicznym kodem, a nie gotówką. Ma pomóc w opłaceniu pobytu obejmującego co najmniej dwa noclegi. Program ma być skierowany m.in. do osób po 60. roku życia. Na początku sierpnia trzeba jeszcze poczekać na szczegółowe zasady korzystania z czeków i uważać na fałszywe strony obiecujące szybką wypłatę pieniędzy.

Źródło: Ministerstwo Sportu i Turystyki

Bon senioralny - jest ustawa

ale na praktyczne zasady trzeba jeszcze poczekać

Bon senioralny nie będzie wypłacany w gotówce.
Będzie miał formę usług świadczonych w miejscu zamieszkania.

W Dzienniku Ustaw ogłoszono ustawę o osobach starszych i koordynacji opieki długoterminowej. To ważna zmiana dla seniorów i ich rodzin, ponieważ przepisy wprowadzają m.in. bon senioralny oraz nowe zasady koordynacji opieki długoterminowej.
Warto jednak od razu wyjaśnić: **bon senioralny nie będzie pieniędzmi wypłacanymi seniorowi do ręki.** Nie będzie to także dodatek do emerytury.
Zgodnie z informacjami rządowymi bon ma mieć formę usług wsparcia w miejscu zamieszkania. Chodzi m.in. o pomoc w codziennych czynnościach, pielęgnacji, przygotowaniu posiłków, utrzymaniu porządku, poruszaniu się, korzystaniu ze świadczeń zdrowotnych oraz utrzymywaniu kontaktów z otoczeniem. Z bonu mają korzystać osoby od 65. roku życia, które spełnią określone warunki. W komunikatach rządowych wskazano **kryterium dochodowe:** średni miesięczny dochód z trzech miesięcy przed złożeniem wniosku nie powinien przekraczać 3410 zł. Kryterium to ma być później waloryzowane.
Za organizację pomocy mają odpowiadać gminy. To gmina ma ocenić potrzeby seniora, zawrzeć z nim umowę i zapewnić usługę samodzielnie albo przez wybrany podmiot. Oznacza to, że senior nie otrzyma pieniędzy na dowolny cel, lecz konkretną pomoc opiekuńczą.
Program nie ruszy jednak wszędzie naraz. W pierwszej kolejności bon ma trafić do gmin, w których brakuje publicznych usług opiekuńczych albo są one bardzo ograniczone. Dopiero później wsparcie ma być roz-szerzane.
Ustawa została ogłoszona 23 lipca 2026 r. i ma wejść w życie 7 sierpnia 2026 r. Nie oznacza to jednak, że od tego dnia seniorzy będą mogli natychmiast korzystać z bonu. Potrzebne będą jeszcze działania organizacyjne, procedury i informacje ze strony gmin.
Najważniejsze dla seniorów jest więc jedno: bon senioralny to zapowiedziana usługa pomocy w domu, a nie przelew ani dodatek do emerytury.



Źródło: www.gov.pl

Mniej formalności dla zarabiających emerytów i rencistów

Rząd pracuje nad projektem, który ma ograniczyć formalności dla części dorabiających emerytów i rencistów. Chodzi o osoby, które pobierają wcześniejszą emeryturę lub rentę i jednocześnie osiągają przychody.

Projekt zakłada, że ZUS miałby rozliczać takie przychody głównie na podstawie danych, które już posiada w swoim systemie. Dzięki temu część osób nie musiałaby co roku dostarczać dodatkowych informacji lub zaświadczeń.

Dziś część świadczeniobiorców musi co roku informować ZUS o wysokości przychodu uzyskanego w poprzednim roku. Taki obowiązek dotyczy przede wszystkim emerytów, którzy nie osiągnęli jeszcze powszechnego wieku emerytalnego, czyli 60 lat w przypadku kobiet i 65 lat w przypadku mężczyzn, oraz rencistów osiągających dodatkowe przychody.

Nie oznacza to jednak całkowitego zniesienia kontroli. ZUS nadal mógłby poprosić o zaświadczenie, jeśli dane w systemie byłyby niepełne, budziły wątpliwości albo nie wystarczały do prawidłowego rozliczenia. Obowiązek informowania ZUS miałby też nadal dotyczyć osób osiągających przychody za granicą oraz osób pobierających uposażenie, na przykład ze służb mundurowych.

Na początku sierpnia projekt jest jeszcze na etapie prac rządowych. Nie jest to obowiązujące prawo. Do czasu uchwalenia i ogłoszenia ustawy trzeba stosować dotychczasowe zasady.

Ważne: projekt nie zmienia samych limitów dorabiania do wcześniejszej emerytury lub renty.

Źródło: ZUS

9	5	1	7	2	6	3	8	4
2	7	6	3	4	8	5	9	1
3	4	8	9	5	1	6	2	7
1	9	2	6	8	4	7	5	3
7	6	5	2	1	3	8	4	9
4	8	3	5	7	9	2	1	6
8	1	7	4	6	5	9	3	2
5	2	9	1	3	7	4	6	8
6	3	4	8	9	2	1	7	5

Akademia Seniora w poszukiwaniu filmowych tropów [7]

Edward Stachura pisał, że "wszystko jest poezją". Z kolei Jean Baudrillard dowodził, że w sztuce "wszystko jest cytatem", bo wszystko już było w przeszłości. Przekonywał: Sztuka stała się cytatem, przywłaszczeniem, sprawia wrażenie niekończącej się reanimacji własnych form. Dotyczy to również kina, bo choć zmienia się język i poetyka, to istnieje ciągłość tradycji, bardziej lub mniej uchwytny związek między przeszłością a ekranową współczesnością. Przekonamy się o tym podczas kolejnych seansów kinowych, śledząc nowe konteksty użycia znanych środków filmowych.

„Strefa interesów"

Na początku kwietnia 2024 poszliśmy na oskarową **„Strefę interesów"** (najlepszy film zagraniczny z najlepszą muzyką i oryginalną ścieżką dźwiękową). Producentką filmu była Ewa Puszczyńska, za kostiumy odpowiadała Małgorzata Karpiuk.

W powstaniu ekranowych obrazów uczestniczyło **Muzeum Auschwitz-Birkenau.** Zdjęcia kręcono też we wnętrzach Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego w Katowicach. Brytyjski reżyser Jonathan Glazer zaczerpnął pomysł z książki Martina Amisa, angielskiego pisarza zajmującego się m. in. tematyką nazizmu i Holocaustu. Cillian Murphy w roli komendanta obozu udowadnia, że hitlerowski mundur daje poczucie siły i bezkarności. Nie dotyczy to jednak relacji rodzinnych. Obozowy nadzorca w chwilach wolnych od obowiązków służbowych czyta córkom bajki, jeździ z synem konno, pływa z dziećmi kajakiem. Towarzyszymy rodzinie Rudolfa Hössa na pikniku i w domu, ogrodzie i szklarni. Żona nazywa Auschwitz swoim rajem. Nosi bieliznę i sukienki po zamordowanych więźniarkach, chwali się unowocześnieniem odebranej przedwojennym właścicielom willi. Domownicy z apetytem jedzą zagrabione z transportu wiktuały.

Sielankowych scen nie burzą odgłosy zza muru, wzmocnionego kolczastym drutem, ani dymiące kominy pieców krematoryjnych. Na ekranie nie widać męczeństwa ludzi skazanych na śmierć. Słychać jedynie strzały, krzyk bitych ofiar, szczekanie obozowych psów. W powietrzu unosi się swąd palonych ciał, na ziemię opada szary popiół. Sandra Hüller, która wcieliła się w postać żony Hössa Hedwig, przyznała ("Wysokie Obcasy" 2 marca 2024): *„Uważam, że decyzja, którą Jonathan podjął wraz z operatorem Łukaszem Żalem, by nie pokazywać żadnych zmanipulowanych kadrów, żadnych zbliżeń, by nic nie upiększać światłem, nie zmiękczać makijażem, była bardzo ważna".*

Reżyser dedykował film **Aleksandrze Bystroń-Kołodziejczyk,** która potajemnie dostarczała więźniom żywność i leki. Rekonstruując życie Hössów w bliskim sąsiedztwie masowej śmierci, twórca daje złudzenie dokumentu. Kreuje fikcję, która ma niepokojące znamiona prawdopodobieństwa, gdyż pokazuje "banalność zła". Widz poddaje się ekranowej iluzji.

„Biała odwaga"

Wiosną 2024 zmierzyliśmy się z trudnym tematem poruszonym w filmie **„Biała odwaga".** Akcja toczy się w końcu lat trzydziestych XX wieku. To opowieść zarówno o góralach, którzy uwierzyli w Hitlera, jak i o tych, którzy nie chcieli kolaborować z Niemcami.



Niestety, tych pierwszych, wierzących, że podhalańscy górale to nie Polacy, lecz społeczność pochodząca od starogermańskiego plemienia Pragotów było wielu. O germańskich korzeniach świadczyć miały odrębne obyczaje, stroje, tańce, wzory w budownictwie i sztuce ludowej oraz nazewnictwo.

Film reżyserował **Marcin Koszałka**, który niemal od dziesięciu lat mierzył się z pomysłem pokazania z jednej strony początków istnienia, stworzonej z przyzwoleniem Niemców, organizacji zrzeszającej górali (Goralenverein), z drugiej - przypomnienia działalności oddziału partyzanckiego, wymierzającego karę zdrajcom. Nie ukrywał wstydliwej próby stworzenia Legionu Góralskiego, który miał być częścią oddziałów Waffen SS, a następnie wyruszyć na front.

Główną rolę Jędrka Zawrata, górala i taternika, który współpracował z III Rzeszą zagrał **Filip Pławiak**, absolwent Łódzkiej Szkoły Filmowej. Aktor musiał przygotować się do wspinaczek górskich, nauczyć tańców góralskich i mowy podhalańskiej z jej specyficzną melodią i akcentem.

Na ekranie widzimy młodego człowieka, który dokonał złego wyboru i musi ponieść konsekwencje. Obserwujemy jego życiowe pomyłki, z których chyba największą była przyjaźń z niemieckim naukowcem i alpinistą Wolframem (Jakub Gierszał).

Wiarygodna w swej roli jest **Sandra Drzymalska** kreująca postać Bronki, która mimo miłości do Jędrka zostaje zmuszona do poślubienia jego brata, działającego w ruchu oporu Maćka (Julian Świeżewski). W wielu scenach historyczno-obyczajowy obraz z elementami fikcji zostaje poszerzony o płaszczyznę psychologiczną. Film urzeka pięknem gór, lecz drażni cepeliadą i cyrkowymi popisami bohatera, który po młodzieńczym rozczarowaniu szuka zapomnienia wśród krakowskiej bohemy.

„Perfect Days"

7 maja 2024 zachwycił nas dramat obyczajowy produkcji japońsko-niemieckiej pt. **„Perfect Days"** w reżyserii Wima Wendersa. Bohaterem jest Hirayama, mężczyzna sprzątający toalety w Tokio. Kōji Yakusho za rolę zamkniętego w sobie, na ogół milczącego robotnika otrzymał nagrodę na festiwalu filmowym w Cannes.

Na ekranie widzimy powtarzające się codziennie czynności (składanie materaca, mycie zębów, podlewanie kwiatów, zakładanie uniformu, kupno w automacie puszki z napojem, dojazd rowerem do kolejnego miejsca pracy, zjedzenie kanapek w czasie przerwy, robienie zdjęć w parku, powrót do mieszkania, czytanie książki, sen).

Jedyną rozrywką bohatera jest segregowanie fotografii. I właśnie w tych najprostszych działaniach Hirayama znajduje sens i radość życia.

To właściwie cała akcja z drobnymi wyjątkami (przyjście siostrzenicy, spotkanie z siostrą, sprzeczki z pomocnikiem). Ten filmowy poemat o powszednich rytuałach nie schlebia upodobaniom widzów. Nie ma w nim scen walki, erotyki, gwałtownych emocji. Jest natomiast przekonanie, że należy bacznie przyglądać się otaczającemu światu (buddyjski „cud uważności") i nie zapominać, że najważniejsza jest „chwila teraźniejsza".

Drugoplanowym bohaterem filmu jest położone na wyspie Honsiu Tokio. Z jednej strony widzimy biedną dzielnicę o chaotycznej, niskiej zabudowie i jej mieszkańców, z drugiej - nowoczesne dzielnice z wieżowcami, nadziemnymi autostradami, wielopasmowymi jezdniami i Tokijczyków w dużych samochodach, modnie ubranych (np. siostra głównej postaci).

Najbardziej zdumiewające było to, że wszyscy wszędzie czytają książki: w metrze, parku, sklepie. Poza tym nałogowo fotografują, głównie zmieniające się w różnych porach dnia krajobrazy. Na ekranie mogliśmy zobaczyć mniej znane oblicze Japonii.

„Prawdziwy ból"

Pierwszym filmem obejrzanym w 2025 roku był **„Prawdziwy ból"**, za którego produkcję odpowiadała Ewa Puszczyńska. Kamerę obsługiwał Michał Dymek, a scenarzystą, reżyserem i odtwórcą głównej roli był **Jesse Eisenberg,** który przedstawił w filmie własną podróż w poszukiwaniu prawdy o rodzinie. Za oryginalny scenariusz został nominowany do Oscara.

Poznajemy historię Dawida, amerykańskiego Żyda, który z kuzynem przyjeżdża z Nowego Jorku do Polski, by odnaleźć korzenie i uczcić pamięć niedawno zmarłej babci. Wraz z grupą turystów odwiedza miejsca związane z **Holocaustem**. W Krasnymstawie odnajduje dom przodków, w którym mieszkają nowi lokatorzy. Są nieufni wobec obcych, niechętni ich wizycie. Nie pozwalają na złożenie na progu budynku żałobnych kamyków pamięci. Uspokoją się dopiero po odejściu niechcianych gości, zakłócających ich dobre samopoczucie. Domyślamy się, że pozostawione przy drewnianych drzwiach komórki kamyki zostaną usunięte. Jesse Eisenberg gra bohatera, który wszędzie czuje się nieswój. Nie cieszy się - w przeciwieństwie do krewnego - sympatią uczestników wycieczki. Jest pomijany w zbiorowym odczuwaniu emocji. Nie potrafi być spontaniczny, woli dystansować się wobec innych. Drugoplanową rolę Benjiego zagrał Kieran Zulkin, który wykreował postać stanowiącą zupełne przeciwieństwo ciotecznego brata.

Benji jest jak kameleon: raz pełen empatii, innym razem arogancki, układny a za chwilę impertynencki. Pewnie dlatego jest sam i nie ma do kogo wracać po śmierci babci. Aktor przyznaje: - *jestem zupełnie inny niż Benji, ale czuję, że mamy jakieś elementy wspólne. Czasem człowiek patrzy wstecz i myśli, że mógł pójść inną ścieżką i skończyć zupełnie inaczej*. ("Gazeta Wyborcza" 1-6 marca 2025).

Trzy z wymienionych filmów wpisują się w temat wojny, jeden ("Perfect Days") mieści się w kategorii „mała stabilizacja". Każdy z nich w pewien sposób odwołuje się do tradycji kina.

Reżyserzy czerpiąc z pomysłów, stylu lub problematyki innych filmów czy dzieł literackich, zachowują twórczy wkład we własne dzieło. Nadają wykorzystanym i przetworzonym elementom nowy sens lub wymiar, często osiągając wysoki standard kreatywności. Inspiracje artystyczne nie przeczą oryginalności. Budują natomiast relacje z innymi dziełami, poszerzając krąg „powinowactwa z wyboru".

Maria Cyran

z poradnika farmaceutki

Leki na nadciśnienie – dlaczego regularność jest kluczowa?

Wielu z nas zmaga się z wysokim ciśnieniem krwi. Często popełniamy jednak poważny błąd: odstawiamy tabletki, gdy tylko poczujemy się lepiej lub gdy domowy ciśnieniomierz pokaże „dobry" wynik. To pułapka, która może kosztować zdrowie, a nawet życie. Nadciśnienie nie jest chorobą, którą leczy się chwilowo – to przewlekły stan wymagający stałej dyscypliny.

Dlaczego nadciśnienie oszukuje?

Nadciśnienie tętnicze nie bez powodu jest nazywane „cichym zabójcą". Przez długie lata może nie boleć, nie powodować zawrotów głowy ani żadnych wyraźnych znaków ostrzegawczych. Z tego powodu łatwo ulec złudzeniu, że problem zniknął. Prawda jest jednak inna – leki na nadciśnienie nie działają jak tabletka od bólu głowy, którą bierze się tylko w razie potrzeby.

Współczesne leki projektuje się tak, aby uwalniały się w organizmie stopniowo. Ich zadaniem jest kontrolowanie ciśnienia stale, przez pełną dobę. Warunek jest jeden: kolejna dawka musi trafić do krwiobiegu zanim poprzednia przestanie działać. Tylko stałe stężenie leku we krwi gwarantuje bezpieczeństwo.

Co się dzieje, gdy pominiesz dawkę?

Gdy zapominamy o tabletce lub celowo ją odstawiamy, poziom leku w organizmie drastycznie spada. Efektem jest tzw. "efekt z odbicia" – nagłe, gwałtowne skoki ciśnienia, których chory często nawet nie czuje. Taki niespodziewany skok ciśnienia wywołuje potężny opór w naczyniach krwionośnych, co drastycznie obciąża kluczowe organy.

Regularność jest Twoją jedyną ochroną przed:

- Udarem mózgu – pęknięciem lub zablokowaniem naczynia krwionośnego przez skrzep.
- Zawałem serca – nagłym niedotlenieniem i obumarciem części mięśnia sercowego.
- Niewydolnością nerek – które bezgłośnie i nieodwracalnie tracą zdolność filtrowania toksyn.
- Utratą wzroku – wywołaną niszczeniem i pękaniem malutkich naczyń w siatkówce oka.

WAŻNE: ZAPOMNIAŁEŚ O TABLETCE? NIE PODWAJAJ DAWKI!

Jeśli zdarzy Ci się zapomnieć o przyjęciu leku i przypomnisz sobie o tym dopiero po wielu godzinach (lub blisko pory kolejnej dawki), przyjmij tylko jedną, bieżącą dawkę.

Przyjmowanie podwójnej dawki w celu uzupełnienia tej pominiętej jest bardzo niebezpieczne dla zdrowia! Zażycie dwóch tabletek naraz może spowodować gwałtowny, drastyczny spadek ciśnienia, silne zawroty głowy, utratę przytomności, a nawet groźną dla życia zapaść!

Ludzki organizm uwielbia rutynę, a ciśnienie krwi naturalnie zmienia się w ciągu doby. Najwyższe bywa rano, tuż po przebudzeniu – to wtedy statystycznie dochodzi do największej liczby zawałów i udarów.

Przyjmowanie leków dokładnie według wskazań lekarza (np. rano lub wieczorem) tworzy w Twoim ciele niewidzialną barierę, która chroni Cię w momentach największego zagrożenia.

JAK PRAWIDŁOWO MIERZYĆ CIŚNIENIE?

Aby wynik domowego pomiaru był wiarygodny, musisz przestrzegać kilku ważnych zasad. Przed założeniem mankietu odpoczywaj w pozycji siedzącej przez około 5 minut. Podczas samego pomiaru nie rozmawiaj i nie ruszaj się – nawet krótka pogawędka może sztucznie podnieść wynik!

Usiądź wygodnie, opierając plecy, a stopy postaw płasko na podłodze (nie krzyżuj nóg). Ręka z mankietem powinna spoczywać na stole na wysokości Twojego serca. Jeśli lekarz zalecił pomiary rano i wieczorem, wykonuj je zawsze przed przyjęciem leków i przed posiłkiem. Zapisuj wyniki w dzienniczku – to bezcenna wiedza dla Twojego lekarza!

UWAGA NA LATO: ODWODNIENIE TO ŚMIERTELNY WRÓG

Wysokie temperatury sprawiają, że nasze naczynia krwionośne naturalnie się rozszerzają, co u wielu osób powoduje spadek ciśnienia. Dodatkowo organizm wraz z potem traci ogromne ilości wody i cenne minerały.

Dla nadciśnieniowca odwodnienie to ogromne ryzyko. Gdy w ciele brakuje płynów, krew gęstnieje, co drastycznie zwiększa ryzyko powstania zakrzepów i zatorów. Ponadto zbyt gęsta krew zmusza serce do cięższej pracy, a w połączeniu z lekami może doprowadzić do nagłego omdlenia przy wstawaniu.

W czasie upałów pij minimum 2 litry czystej wody małymi łykami przez cały dzień.

Częściej kontroluj ciśnienie, ale nigdy nie zmniejszaj dawek leków samodzielnie!

Złote zasady dla każdego seniora

1. Leki na nadciśnienie bierz zawsze – nawet przy świetnym samopoczuciu i idealnych wynikach.
2. Ustaw stałą porę brania leków – powiąż łykanie tabletki z codzienną rutyną, np. porannym śniadaniem.
3. Używaj kasetki na leki – plastikowy organizer z podziałem na dni i pory dnia daje pewność, czy dawka została przyjęta.
4. Pamiętaj o napojach – leki zawsze popijaj wyłącznie czystą wodą. Nigdy nie używaj do tego soku grejpfrutowego, kawy ani herbaty, gdyż zmieniają one wchłanianie leku.
5. Nie modyfikuj leczenia sam – jeśli latem kręci Ci się w głowie, zgłoś to lekarzowi.

Tylko on może bezpiecznie zmienić dawkę.

Pamiętaj: dobre wyniki na ciśnieniomierzu to nie dowód na to, że jesteś zdrowy i możesz odstawić leki. To dowód na to, że Twoje leki działają prawidłowo. Dbaj o siebie i nie dawaj nadciśnieniu żadnych szans!

Małgorzata Sawczuk – absolwentka farmacji klinicznej na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie, specjalistka w zakresie farmacji aptecznej. Od 18 lat kieruje apteką szpitalną w Szpitalu Pediatrycznym w Bielsku-Białej.

REKLAMA

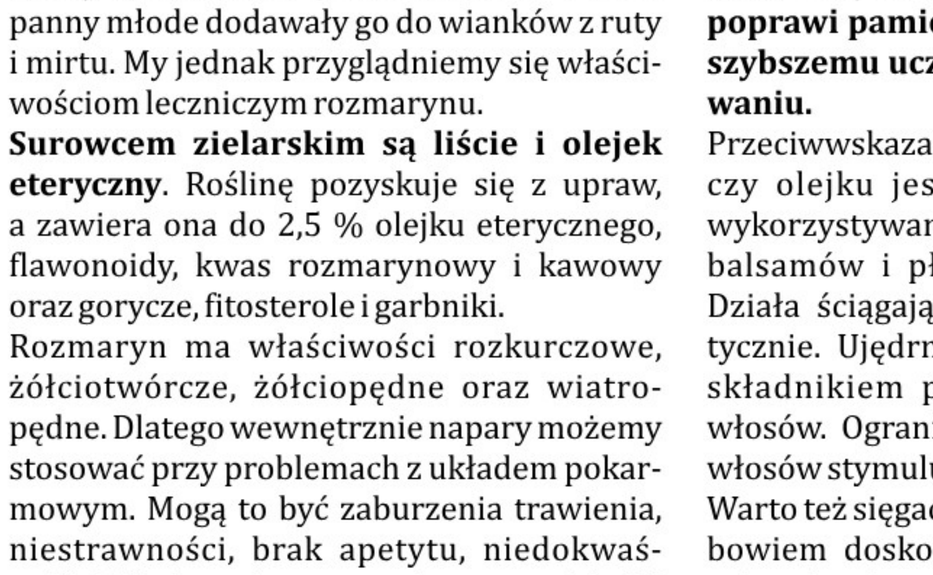


z poradnika zielarki

ROZMARYN lekarski

Sierpień - nadal korzystamy z uroków lata, chociaż dni stają się już krótsze, a poranki chłodniejsze. Rabaty obsypane kwiatami - rudbekie, jeżówki, floksy czy intensywnie pachnące lilie oraz lasy, w których oprócz jeżyn pojawiają się pierwsze grzyby zapraszają nas by udać się w plener i czerpać z tych atrakcji pełnymi garściami.
W lipcu pisałam o kminku a dzisiaj podróży kulinarnej będzie ciąg dalszy.
Przyjrzymy się **rozmarynowi lekarskiemu** (Rosmarinus officinalis). Nazwa rozmaryn wywodzi się prawdopodobnie od słów rosa czyli róża i marinus czyli pochodzący z morza. I o ile róży nie przypomina, o tyle faktycznie rośnie w rejonach Morza Śródziemnego. My tę roślinę o wąskich , gładkich i lekko podwiniętych liściach kojarzymy głównie z doniczki, ale podczas podróży na południe Europy możemy zobaczyć ten wiecznie zielony krzew dorastający nawet do 2 metrów. Rozmaryn kwitnie białymi lub niebiesko - fioletowymi drobnymi kwiatami. A roślinę bardzo lubią pszczoły.
Rozmaryn był ceniony w antyczny Rzymie, gdzie wykonywano z niego wieńce, używano do kadzideł ale wykorzystywano także w celach leczniczych. Krzew poświęcono Afrodycie bogini miłości i piękna. Roślina ta wraz z liśćmi mirtu i laurowymi była używana do plecenia wianków weselnych, była bowiem w Europie uważana za symbol płodności.
Wkładano ją też do trumien i ozdabiano groby bo wierzono, że odpędza demony i duchy oraz chroni przed złem. W Polsce panny młode dodawały go do wianków z ruty i mirtu. My jednak przyglądniemy się właściwościom leczniczym rozmarynu.
Surowcem zielarskim są liście i olejek eteryczny. Roślinę pozyskuje się z upraw, a zawiera ona do 2,5 % olejku eterycznego, flawonoidy, kwas rozmarynowy i kawowy oraz gorycze, fitosterole i garbniki.
Rozmaryn ma właściwości rozkurczowe, żółciotwórcze, żółciopędne oraz wiatropędne. Dlatego wewnętrznie napary możemy stosować przy problemach z układem pokarmowym. Mogą to być zaburzenia trawienia, niestrawności, brak apetytu, niedokwaśność, bóle brzucha, stany skurczowe i kolki w obrębie jamy brzusznej. Pomogą także w kamicy żółciowej, niedrożności przewodów żółciowych i zespole zagęszczonej żółci , a także w stanach rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych. Właściwości odkaża-jące i przeciwbakteryjne wykorzystamy w infekcjach i stanach zapalnych układu moczowego, bolesnym oddawaniu moczu, a komponenta rozkurczowa przydatna będzie przy kamicy nerkowej.
Napary rozmarynowe poleca się stosować przy zaburzeniach okresu przekwitania, takich jak: zaburzenia miesiączkowania, dolegliwości krążeniowe czy inne kłopoty okresu około menopauzalnego. **Rozmaryn uszczelnia i zwiększa napięcie naczyń krwionośnych** warto więc sięgać po niego przy niewydolności krążenia, w tym serca, zaburzeniach krążenia, obrzękach związanych z urazami lub nieprawidłowym krążeniem miejscowym, w siniakach i wybroczynach. Nalewkę rozmarynową można stosować w osłabieniu lub wyczerpaniu nerwowym oraz w łagodnych stanach depresyjnych. Napary można dodatkowo wykorzystywać w chorobach reumatycznych, gośćcu czy w dnie moczanowej.
Zewnętrznie olejek rozmarynowy dodany do jakiegoś oleju bazowego np.: słonecznikowego lub do smalcu gęsiego pomoże przy bólach mięśniowych, zapaleniu korzonków nerwowych czy chorobach gośćcowych.
Podczas smarowania warto wykonać wtedy lekki masaż. Olejek można dodawać do kąpieli przy schorzeniach skórnych czy wyczerpaniu nerwowym. Napary zaleca się do okładów i przemywania skóry w trudno gojących się ranach, stanach zapalnych skóry czy grzybicach. **Olejek stosowany w aromaterapii poprawi pamięć i koncentrację co posłuży szybszemu uczeniu i lepszemu zapamiętywaniu.**
Przeciwwskazaniem do stosowania naparów czy olejku jest ciąża. Rozmaryn jest też wykorzystywany w kosmetyce do kremów, balsamów i płynów do pielęgnacji skóry. Działa ściągająco, wzmacniająco i antyseptycznie. Ujędrnia i poprawia krążenie. Jest składnikiem preparatów do kąpieli i do włosów. Ogranicza łupież i pobudza wzrost włosów stymulując cebulki włosowe.
Warto też sięgać po rozmaryn w kuchni. Jest to bowiem doskonały dodatek do pieczonych mięs, do ziemniaków, kapusty czy makaronów. **Można dodawać go do masła tworząc masło ziołowe.** Rozmaryn doskonale łączy się z majerankiem, tymiankiem, szałwią czy estragonem. Jest też składnikiem ziół prowansalskich.
I tak poznaliśmy nowe zastosowanie zioła, które jest obecne w naszej kuchni. Postawmy więc w ogródku lub na parapecie doniczkę z rozmarynem i korzystajmy z jego dobrodziejstw pamiętając jednak, że przy każdym zielu aromatycznym wskazany jest umiar.

dla Seniora BB - Monika Tyrna
Naturoterapeuta, Refleksolog



Leki z e-recepty wykupisz w dowolnej aptece.

Ważna zmiana dla pacjentów

Osoby, które regularnie przyjmują leki, zyskają większą swobodę w realizacji **e-recept.** Nowa funkcja systemu e-zdrowie pozwoli wykupić kolejne opakowania tego samego leku także w innej aptece niż ta, w której rozpoczęto realizację recepty.



Do tej pory pacjent, który miał e-receptę na kilka opakowań jednego leku, **musiał wrócić po kolejne opakowania do tej samej apteki.** Bywało to kłopotliwe, zwłaszcza podczas wyjazdu, pobytu u rodziny, wakacji albo wtedy, gdy apteka była czasowo zamknięta.

Teraz ma się to zmienić. Jeśli apteki korzystają już z nowej funkcji systemu e-zdrowie, farmaceuta będzie mógł zobaczyć e-receptę, której realizacja została rozpoczęta w innej aptece, i wydać pacjentowi kolejną część leków.

Co to oznacza dla pacjenta?
W praktyce oznacza to, że jeśli wykupiliśmy pierwsze opakowanie leku w jednej aptece, kolejne będziemy mogli odebrać w innej. Może to być apteka bliżej domu, w miejscowości, w której spędzamy urlop, albo placówka czynna wtedy, gdy nasza dotychczasowa apteka jest zamknięta.

To szczególnie ważne dla osób, które przyjmują leki na stałe, na przykład na nadciśnienie, cukrzycę, choroby serca czy inne przewlekłe schorzenia. Zmiana może ułatwić zachowanie ciągłości leczenia i zmniejszyć stres związany z koniecznością szukania konkretnej apteki.

Nie każda apteka od razu
Nowa funkcja jest uruchamiana stopniowo. Wszystkie apteki w Polsce mogą zgłaszać chęć korzystania z tego rozwiązania, a od 1 lipca są sukcesywnie podłączane do systemu.

Warto więc przed wizytą zapytać w aptece, czy obsługuje już nowy sposób realizacji e-recept. Można też sprawdzić wykaz aptek udostępniony na stronie pacjent.gov.pl.

O czym warto pamiętać?
Nowe rozwiązanie dotyczy sytuacji, gdy recepta została już częściowo zrealizowana, a pacjent chce wykupić kolejne opakowania tego samego leku w innej aptece. Będzie to możliwe pod warunkiem, że zarówno pierwsza apteka, jak i kolejna korzystają z nowej funkcji systemu.

Do realizacji e-recepty nadal potrzebny jest kod recepty oraz numer PESEL pacjenta. Osoby korzystające z Internetowego Konta Pacjenta lub aplikacji mojeIKP mogą sprawdzić swoje recepty elektronicznie.

To wygodniejsze rozwiązanie dla chorych i ich bliskich
Dla wielu pacjentów, zwłaszcza seniorów, to dobra wiadomość. Łatwiejszy dostęp do leków może pomóc w codziennym leczeniu, szczególnie wtedy, gdy zdrowie, odległość albo sytuacja rodzinna utrudniają wizytę w tej samej aptece. Przed wykupieniem kolejnej porcji leków warto jednak upewnić się, że wybrana apteka ma już włączoną nową usługę.

[mat.prasowy]

Dojrzałość to nie poczekalnia. Jak odnaleźć nowy rytm życia po sześćdziesiątce?

Przejście na emeryturę, zmiany w zdrowiu, dorosłość dzieci czy samotność potrafią wywrócić codzienność do góry nogami. Późniejsze lata życia nie muszą jednak oznaczać wycofania. Mogą stać się czasem spokojniejszych wyborów, bliższych relacji i powrotu do spraw, na które wcześniej brakowało miejsca.

Przez wiele lat życie układa się według dobrze znanego rytmu: praca, dom, dzieci, obowiązki, sprawy do załatwienia. Człowiek bywa zmęczony, ale ten porządek daje mu poczucie sensu. Wiadomo, po co wstać rano i co trzeba zrobić.
A potem przychodzi zmiana. Dzieci mają własne życie, praca się kończy, kalendarz robi się luźniejszy, a organizm coraz częściej przypomina, że potrzebuje więcej odpoczynku. Na początku może pojawić się ulga. Wreszcie nie trzeba się spieszyć. Po pewnym czasie część osób zaczyna jednak odczuwać pustkę i pytać: kim jestem teraz?
To jedno z najważniejszych pytań dojrzałości.

Nie chodzi tylko o wiek

Starzenie się nie zaczyna się jednego dnia. Częściej daje o sobie znać drobnymi sygnałami: szybciej się męczymy, dłużej wracamy do sił, trudniej robić wszystko tak intensywnie jak dawniej.
Dla wielu osób trudniejsze od zmian fizycznych są jednak zmiany w codziennym życiu. Przez lata byliśmy potrzebni jako pracownicy, rodzice, opiekunowie, fachowcy, osoby decyzyjne. Gdy te role się zmieniają, można poczuć niepokój.
Nie oznacza to, że kończy się nasza wartość. Kończy się tylko pewien etap. A skoro znika dawny porządek, trzeba powoli zbudować nowy.

Emerytura potrzebuje rytmu

Często mówi się, że na emeryturze człowiek wreszcie nic nie musi. Brzmi to pięknie, ale całkowity brak obowiązków nie zawsze służy dobremu samopoczuciu. Dzień bez żadnej struktury może stać się ciężki.
Dlatego dojrzałość potrzebuje nowego rytmu. Nie po to, by znów zamienić życie w listę zadań, ale by mieć punkty oparcia: spacer, spotkanie w klubie seniora, zajęcia, działkę, gimnastykę, bibliotekę, wolontariat, telefon do znajomej czy kawę z sąsiadką.
Nie musi to być nic wielkiego. Ważne, by dzień miał sens, a człowiek czuł, że jego obecność nadal ma znaczenie.

Samodzielność zaczyna się od codzienności

Jednym z największych lęków związanych ze starością jest utrata samodzielności. Boimy się zależności od innych, choroby, słabości i tego, że zwykłe czynności staną się trudne.
Nie na wszystko mamy wpływ. Ale na wiele rzeczy możemy pracować wcześniej. Regularny ruch, badania profilaktyczne, sen, odpoczynek, właściwe odżywianie i kontakt z ludźmi pomagają dłużej zachować sprawność i dobrą kondycję psychiczną.
W dojrzałym wieku warto traktować zdrowie i energię z uważnością. Nie są niewyczerpane. Nie można bez końca odkładać siebie na później.

Pomoc nie odbiera godności

Wiele osób boi się momentu, w którym trzeba będzie poprosić o wsparcie. Tymczasem pomoc nie jest porażką. Okulary pozwalają lepiej widzieć, laska pomaga bezpieczniej wyjść z domu, rehabilitacja wzmacnia, a rozmowa ze specjalistą może uporządkować lęki.
Warto zmienić myślenie: nie „już sobie nie radzę", ale „szukam rozwiązania, żeby dalej żyć możliwie dobrze".
Dojrzałość wymaga odwagi, by przyznać, że coś się zmieniło. Wymaga też życzliwości wobec samego siebie.

Nie znikać z życia

Samotność nie zawsze jest zła. Są osoby, które lubią ciszę i własne tempo. Problem zaczyna się wtedy, gdy samotność staje się zamknięciem.
Człowiek potrzebuje kontaktu: rozmowy w sklepie, telefonu do znajomej, spotkania po mszy, zajęć w domu kultury, wspólnego spaceru. Relacje nie muszą być wielkie i intensywne. Ważne, by nie znikać z życia.
Po zakończeniu pracy wiele osób odkrywa, jak bardzo codzienne kontakty zawodowe podtrzymywały ich nastrój. Gdy ich zabraknie, warto poszukać nowych miejsc obecności: klubu seniora, biblioteki, grupy parafialnej, stowarzyszenia czy lokalnych wydarzeń.

Mieć coś, na co się czeka

Dobre życie w dojrzałości nie polega na braku trudności. Polega raczej na tym, że mimo trudności nadal istnieje coś, co daje sens.
Dla jednej osoby będzie to rodzina, dla innej ogród, wiara, książki, muzyka, pomaganie sąsiadom, wnuki, zwierzę, podróże, gotowanie albo pisanie wspomnień. Nie ma jednej recepty dla wszystkich.
Ważne, by mieć w życiu coś, na co się czeka: mały plan, powód do wyjścia z domu, rozmowę, która cieszy, zajęcie, które daje satysfakcję.

Bilans życia bez surowego sądu

W dojrzałości częściej wracamy myślami do przeszłości. Zastanawiamy się, co się udało, czego zabrakło, co można było zrobić inaczej. Taki bilans jest naturalny, ale nie powinien zamieniać się w surowy osąd samego siebie. Każde życie składa się z wyborów, przypadków, szans, ograniczeń i strat. Nie wszystko zależało od nas. Nie wszystko dało się przewidzieć.
Zamiast pytać wyłącznie: „czego nie zrobiłem?", warto zapytać: „co jeszcze jest możliwe?". Może nie da się wrócić do dawnych planów, ale można znaleźć nowe. Dojrzałość nie odbiera prawa do marzeń. Uczy tylko, że marzenia czasem zmieniają kształt.

Kiedy warto szukać pomocy?

Jeśli smutek, lęk albo poczucie pustki trwają długo, nie warto zostawać z tym samemu. Gdy ktoś nie ma siły wychodzić z domu, traci zainteresowania, źle śpi, czuje się niepotrzebny albo powtarza, że nic dobrego go już nie czeka, powinien poszukać wsparcia. Pomoc psychologa, lekarza, terapeuty, grupy wsparcia lub zaufanej osoby może być pierwszym krokiem do poprawy. Nie trzeba czekać, aż będzie bardzo źle.

To nadal jest nasze życie

Późniejsze lata nie są tylko dodatkiem do tego, co było wcześniej. To nadal pełnoprawny czas. Nie wszystko będzie takie jak dawniej, ale to nie znaczy, że nie może być dobrze.
Dojrzałość może być okresem większej łagodności wobec siebie. Czasem rozmów, wspomnień, odpoczynku, pasji i nowych początków. Nie powinna być poczekalnią. Jest częścią życia.
A skoro tak, warto urządzić ją po swojemu - z troską, odwagą i nadzieją.

AR

3	8	2	5	1	6	7	4	9
4	9	7	8	2	3	6	5	1
6	5	1	4	9	7	3	2	8
8	1	3	6	4	2	9	7	5
9	7	4	1	5	8	2	6	3
5	2	6	7	3	9	8	1	4
7	3	5	2	8	1	4	9	6
2	4	8	9	6	5	1	3	7
1	6	9	3	7	4	5	8	2

REKLAMA



Męskie klimakterium.
Czym naprawdę jest andropauza?

Zmęczenie, gorszy sen, drażliwość, problemy z koncentracją i mniejsza ochota na seks - takie dolegliwości wielu mężczyzn przypisuje **andropauzie.** Nie zawsze jednak ich przyczyną jest niedobór testosteronu.

Podobne objawy mogą towarzyszyć między innymi otyłości, cukrzycy, depresji, chorobom tarczycy, bezdechowi sennemu, przewlekłemu stresowi oraz przyjmowaniu niektórych leków.

Andropauza to nie męska menopauza

Andropauza bywa nazywana męskim klimakterium, ale określenie to może wprowadzać w błąd. U kobiet menopauza oznacza trwałe ustanie miesiączkowania i wyraźną zmianę czynności hormonalnej jajników. U mężczyzn nie dochodzi natomiast do nagłego zatrzymania produkcji hormonów ani utraty zdolności rozrodczych w określonym momencie życia.

Stężenie testosteronu zwykle zmniejsza się stopniowo. Duże europejskie badanie wykazało, że poziom testosteronu całkowitego spada średnio o około 0,4 procent rocznie, a wolnego - o około 1,3 procent. Tempo zmian zależy także od stanu zdrowia, masy ciała i stylu życia. U wielu starszych mężczyzn testosteron nadal pozostaje w normie. Sam wiek nie oznacza więc choroby. Lekarze częściej mówią o późno ujawniającym się **hipogonadyzmie** lub niedoborze testosteronu. Rozpoznanie można postawić dopiero wtedy, gdy charakterystycznym objawom towarzyszy potwierdzone w badaniach obniżone stężenie hormonu.

Kiedy zaczyna się andropauza?

Dolegliwości przypisywane andropauzie najczęściej pojawiają się po 40.–50. roku życia, częściej po pięćdziesiątce. Nie występują jednak u każdego mężczyzny i nie mają jednej, ściśle określonej granicy wieku. Późno ujawniający się niedobór testosteronu nie jest nieuchronnym etapem starzenia.

Jakie objawy powinny zwrócić uwagę?

Najbardziej charakterystyczne są:

- zmniejszenie libido,
- rzadsze poranne erekcje,
- problemy z uzyskaniem lub utrzymaniem wzwodu,
- zmniejszenie aktywności seksualnej.

Mogą pojawić się również:

- przewlekłe zmęczenie i spadek energii,
- pogorszenie nastroju i drażliwość,
- problemy z koncentracją, pamięcią i snem,
- zmniejszenie masy oraz siły mięśni,
- przyrost tkanki tłuszczowej, szczególnie na brzuchu,
- przerzedzenie owłosienia,
- uderzenia gorąca i zwiększona potliwość,
- obniżenie sprawności fizycznej,
- zmniejszenie gęstości kości.

Większość tych dolegliwości jest mało charakterystyczna. Za najbardziej wiarygodne objawy niedoboru testosteronu uznaje się problemy seksualne, zwłaszcza spadek libido i zanik porannych erekcji.

Kto jest bardziej narażony?

Ryzyko niedoboru testosteronu zwiększają przede wszystkim nadwaga i otyłość, szczególnie brzuszna.

Znaczenie mogą mieć również cukrzyca typu 2, choroby nerek lub wątroby, zaburzenia pracy przysadki mózgowej, choroby jąder, problemy ze snem oraz stosowanie niektórych leków.

Nadmiar tkanki tłuszczowej może sprzyjać obniżeniu poziomu testosteronu, a jego niedobór - dalszej utracie mięśni i przyrostowi tłuszczu. Czasami za dolegliwościami przypisywanymi starzeniu kryje się choroba wymagająca leczenia.

Jak wygląda diagnostyka?

Pierwszym krokiem powinna być rozmowa z lekarzem rodzinnym, urologiem, andrologiem lub endokrynologiem. Lekarz zapyta o samopoczucie, sprawność seksualną, choroby przewlekłe, przyjmowane leki oraz styl życia.

Pomocniczo może zostać wykorzystany **test ADAM**, nazywany także kwestionariuszem Morleya. Nie pozwala on jednak postawić diagnozy, a jedynie wskazuje dolegliwości wymagające sprawdzenia.

Podstawowym badaniem jest oznaczenie testosteronu całkowitego we krwi. Pojedynczy nieprawidłowy wynik nie wystarcza. Obniżony poziom hormonu należy potwierdzić drugim badaniem wykonanym w innym dniu. Oba oznaczenia powinny zostać przeprowadzone rano, najlepiej między godz. 7.00 a 10.00 i na czczo. Badania nie należy wykonywać podczas ostrej choroby, ponieważ może ona przejściowo obniżyć poziom testosteronu.

Jeżeli nieprawidłowy wynik się potwierdzi, lekarz może zlecić oznaczenie między innymi hormonów LH i FSH, prolaktyny i białka SHBG oraz obliczenie poziomu wolnego testosteronu. Diagnostyka może obejmować także morfologię, poziom glukozy, lipidogram i badania tarczycy.

Czy andropauzę trzeba leczyć testosteronem?

Nie każdy mężczyzna odczuwający zmęczenie lub spadek sprawności powinien przyjmować testosteron. Leczenie rozważa się u pacjentów, którzy mają typowe objawy i co najmniej dwukrotnie potwierdzone obniżone stężenie hormonu.

Testosteron może być podawany w postaci żelu lub zastrzyków. Terapia wymaga regularnych kontroli lekarskich i badań krwi. Przed jej rozpoczęciem lekarz ocenia między innymi morfologię, hematokryt, stan prostaty oraz ryzyko chorób układu krążenia.

Leczenia nie rozpoczyna się przy podejrzeniu aktywnego raka prostaty ani u chorych z miejscowo zaawansowanym lub przerzutowym nowotworem.

Szczególnej ostrożności wymagają mężczyźni z podwyższonym hematokrytem, nieleczonym ciężkim bezdechem sennym, niewyrównaną niewydolnością serca, skłonnością do zakrzepów lub po niedawno przebytym zawale albo udarze.

Testosteron może znacznie ograniczyć produkcję plemników, dlatego nie powinien być stosowany przez mężczyzn planujących ojcostwo bez konsultacji ze specjalistą.

Nie wolno przyjmować preparatów testosteronu na własną rękę ani kupować ich w internecie. Hormon stosowany bez potwierdzonego niedoboru nie jest środkiem odmładzającym i może przynieść więcej szkody niż pożytku.

Co można zrobić bez hormonów?

W wielu przypadkach poprawę przynosi leczenie chorób współistniejących oraz zmiana codziennych nawyków.

Ważne są:

- redukcja nadmiernej masy ciała,
- regularny ruch i ćwiczenia wzmacniające mięśnie,
- odpowiednia ilość snu,
- ograniczenie alkoholu i zaprzestanie palenia,
- leczenie cukrzycy, nadciśnienia i zaburzeń lipidowych,
- unikanie suplementów o niepotwierdzonym działaniu.

Aktywność fizyczna pomaga zachować siłę mięśni, sprawność układu krążenia i zdrowie kości. Korzystnie wpływa także na masę ciała, sen oraz nastrój.

Kiedy zgłosić się do lekarza?

Konsultacji wymagają zwłaszcza utrzymujący się spadek libido, zaburzenia erekcji, utrata siły mięśniowej, przewlekłe zmęczenie, długotrwale obniżony nastrój oraz złamania po niewielkim urazie.

Objawy przypisywane andropauzie mogą być pierwszym sygnałem cukrzycy, choroby serca, depresji, zaburzeń tarczycy lub bezdechu sennego. Zamiast szukać cudownego preparatu, lepiej zacząć od rozmowy z lekarzem i podstawowych badań.

źródła:
www.pacjent.gov.pl
Europejskie Towarzystwo Urologiczne

REKLAMA

REHAB MED
Rehabilitacja i Ortopedia

REHABILITACJA W TWOIM DOMU!

+25 lat doświadczenia w fizjoterapii
+1000 zadowolonych pacjentów
+500 000 zrealizowanych świadczeń

Świadczymy usługi z zakresu fizjoterapii:
- dziecięcej
- ortopedyczno-urazowej
- neurologicznej
- pulmonologicznej
- kardiologicznej
- geriatryczna
- sportowa
- reumatologiczna
- fizjoterapii w bólu przewlekłym

Zadzwoń, odpowiemy na wszystkie pytania!
739 928 898 / 786 890 786
k.kanik@rehabmedkatowice.pl
rejestracja@rehabmedkatowice.pl

www.rehabmedkatowice.pl

W królestwie Żaltisa

Ścieżkami globtrotera



Galindia

W sierpniu wybrałem dla globtroterów królestwo Żaltisa, który od niepamiętnych czasów włada jeziorami na Warmii i Mazurach. To właśnie na tych terenach Jaćwingowie przez wiele lat bronili swojej ziemi i pogańskiej wiary przed wyprawami polskich książąt oraz Zakonu Krzyżackiego, którego wspierali rycerze z różnych krajów Europy Zachodniej. Do dzisiaj pozostały tutaj dawne nazwy rzek, jezior i niektórych miejscowości. Przetrwały także prahistoryczne kurhany, święte gaje, miejsca kultu, legendy i podania o których pisał Oskar Kolberg.

Najpiękniejszy region Polski to tygiel historyczny, gdzie Celtowie, Germanii, Słowianie, Bałtowie pozostawili ponadczasowe ślady swojej obecności z którymi możemy zetknąć się na każdym kroku naszej eskapady. Tutaj swoje przygody miał Napoleon Bonaparte a tajemnica ukrycia bursztynowej komnaty z okresu II wojny światowej wciąż czeka na odkrycie!

Na początek zapraszam do jednego z licznych kurhanów tego regionu, jaki znajduje się około 3 km od miejscowości **Piórkowo** na terenie kompleksu leśnego w pobliżu rzeki Pasłęki. Dla zwiedzających wyznaczono ciekawą ścieżkę dydaktyczną. Przeprowadzone badania wykazały, że jest to miejsce pochówku zbudowane w epoce brązu, a konstrukcje kamienne przedstawiają symbolikę solarno-lunarną.

Szukając na Mazurach miejsca, gdzie chcecie poczuć dzikość natury, ducha dawnej historii, poznać nieco magii i oderwać się od rzeczywistości, koniecznie musicie odwiedzić **Galindię**.

To jedno z niewielu zakątków krainy Tysiąca Jezior, gdzie kultywuje się zwyczaje pruskich plemion. **Galindia to Mazurski Eden!** Stylizowana na staropruską osadę jest wehikułem czasu ulokowanym na cyplu wioski Iznoty, niedaleko Mikołajek, przy ujściu rzeki Krutyni do jeziora Bełdan.

Nawiązuje do tradycji dziejowej tego regionu nie ma tutaj portu, czy nawet skromnej przystani. Zobaczymy tutaj pogańskie rzeźby, dyby, klatki z drewna oraz tronu władców. Nawet obsługa Galindii ubrana jest w stroje tej epoki. Miejsce to zapewnia wszystkim bez względu na wiek niezwykłe atrakcje jak kolację w pieczarach, wyprawy łodziami, opowieści przy ognisku i historii **Galindów**, lochy demonów, rytualny krąg kamienny, czy tajemniczy labirynt.

Są tu wyznaczone trasy o intrygujących nazwach, które zachęcają do podjęcia wyzwania. Na odwiedzających czekają: Święty Gaj, Polana Staropruskich Obrzędów, Labirynt Demonów, Grota Boga Perkuna w podziemiach, Pieczara Wiedźmy oraz Bursztynowa Komnata.

Można skosztować posiłki Prusów, które podawane są w glinianych naczyniach, a wszyscy goście przebierani są w kostiumy sprzed wieków. Dla tych, którzy chcą odpocząć od zgiełku na łonie natury w osadzie są zapewnione miejsca w pensjonacie z luksusowymi apartamentami. W parku organizowane są tematyczne wydarzenia, w wśród nich napad Galindów, poszukiwanie jantaru, pasowanie wojowników, psie zaprzęgi, jazda starymi wozami i pływanie łodziami, strzelanie z łuku, rzut toporem, walki między plemionami.

Okres średniowiecza to ukryte w zamkach i nie tylko skarby Templariuszy, Joannitów, które zostały przejęte przez Krzyżaków i miejsca ich ukrycia pobudzają wyobraźnię odkrywców, wśród których był również pisarz i scenarzysta filmowy **Zbigniew Nienacki** („Samochodzik i Templariusze").

Pozostając w rycerskim klimacie, warto odwiedzić **Ryn,** położony między jeziorami Ryńskim i Ołów. W miejscowym zamku można spotkać Białą Damę – Annę, żonę księcia Witolda, uznawaną za jego dobrego ducha. Atrakcjami turystycznymi miasta są promenada wraz z przystanią **Ekomarina** nad pierwszym jeziorem natomiast nad drugim jest piaszczysta plaża oraz ponad 4 km ścieżka spacerowo-rekreacyjna okalająca jezioro. Chcąc zobaczyć piękną panoramę miasta i okolicy należy wyjść na 25. m wieżę ciśnieniową z 1940 r. Wychodząc na szczyt wieży można oglądać przedwojenne zdjęcia miasta i dokonać porównań zmian z pewnością na lepsze!

Największą atrakcją, którą należy szczególnie docenić jest współczesna adaptacja na cele hotelarskie XIV wiecznego zamku. Czterogwiazdkowy kompleks wypoczynkowy oferuje luksusowe noclegi w historycznych komnatach z bogatym zapleczem rekreacyjnym, gdzie na gości czekają m.in. dwa baseny, strefa saun, zabiegi SPA oraz restauracja Refektarz, która serwuje regionalne dania. Jeden z basenów w SPA Księżnej Anny jest ważnym elementem redukcji stresu. W komnatach zbrojowni jest kręgielnia a ponadto w innych salach są bilard, kasyno, które zapewnia dawkę emocji jak w Las Vegas. Można również tutaj sprawdzić swoich umiejętności gry w tenisa, wędkowania, odbyć loty balonem a także samolotem.

Zapewnione są wycieczki Land Roverami, ale także pływanie motorówkami, żaglówkami, rejsy statkiem żeglugi mazurskiej, wycieczki rowerowe oraz piesze. Odbywają się tutaj Biesiady Rycerskie, gdzie każdy może przebrać się w stroje historyczne i uczestniczyć w widowiskowych pokazach walk, wspólnej zabawie tanecznej, a smakowite jadło sprosta gustom najbardziej wytrawnych smakoszy!



Hotel Zamek Ryn - fot. zamekryn.pl

Najmłodsi goście mają zapewnioną wyśmienitą zabawę w **Bajkogrodzie.** Hotelowa plaża oraz kąpiel w jeziorach Ryna zaliczanych do najczystszych w naszym kraju jest dopełnieniem miejscowych atrakcji. Nie zapomniano również o pasjonatach historii, którzy mogą zwiedzać zamek z kustoszem i z pewnością jest to lekcja historii, która na zawsze pozostanie w pamięci.

Dla tych którzy nie lubią historycznych klimatów polecam agroturystykę lokalną np. pobyt w domu wakacyjnym **Wiatrak czy Drewnianych Ławkach** o ciekawej architekturze.

Niesamowitą historię związaną z życiem Napoleona możemy poznać nad jeziorem Gaudy w powiecie iławskim, gdzie w 1807 r. w pałacu Gaudyny był sztab główny wojsk francuskich.

Ukrywana przed światem była nietypowa pasja cesarza, który wraz z swoim adiutantem wypływał na wspomniane jezioro i wielokrotnie z pistoletów chciał upolować łabędzia, co nigdy mu się nie udało zrobić. Jezioro jest ścisłym rezerwatem przyrody o wielkich walorach przyrodniczych, gdzie jest wielka ostoja ptaków o randze europejskiej. Tutaj swój wodny raj mają bobry oraz owady i rośliny ekosystemu bagiennego.

Poszukiwaczom **Bursztynowej Komnaty** warto polecić Mamerki, położone niedaleko Wilczego Szańca. W podziemiach dawnych niemieckich bunkrów można zobaczyć replikę legendarnego „ósmego cudu świata", która z pewnością pobudzi wyobraźnię łowców skarbów i stanie się jednym z ciekawszych punktów wakacyjnej wyprawy.

Słuchając ponadczasowego przeboju Piotra Szczepanika „Goniąc kormorany" w którym słowa tekstu:

Nikt nas nie żegna tu,
Dziś tak tu pusto już,
Mgły tylko ściga wśród sitowia wiatr,
Już wracać czas...

są nie tylko wakacyjnym pożegnaniem Mazur, lecz nadzieją do powrotu za rok. Tylko tutaj słońce, woda, szum tataraku, nocne niebiańskie odbicie blasku księżyca z gwiazdami w spokojnych taflach jezior i spotkanie króla Żaltisa oraz Rusałek jest zjawiskową przygodą, której magiczna siła przyciągania jest niewyczerpana i każdy, kto tutaj był choć raz wie o tym najlepiej. Carpe diem...!

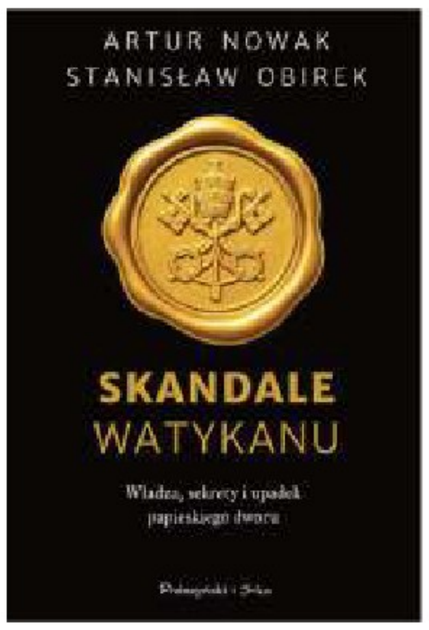
Globtroter
Wiesław Bierczak z Bielska-Białej

Prószyński i S-ka

POLECANE NOWOŚCI



Jak nie przeminęło z wiatrem. Sekrety życia Margaret Mitchell
Jarosław Molenda
KATEGORIA: biografia
Data wydania: 27.08.2026
Oprawa: twarda
Format: 168 x 240 mm
Liczba stron: 424
CENA: 74.99 zł



Skandale Watykanu. Władza, sekrety i upadek papieskiego dworu
Artur Nowak Stanisław Obirek
KATEGORIA: reportaż
Data wydania: 11.08.2026
Oprawa: twarda
Format: 140 x 216 mm
Liczba stron: 240
CENA: 49,99 zł

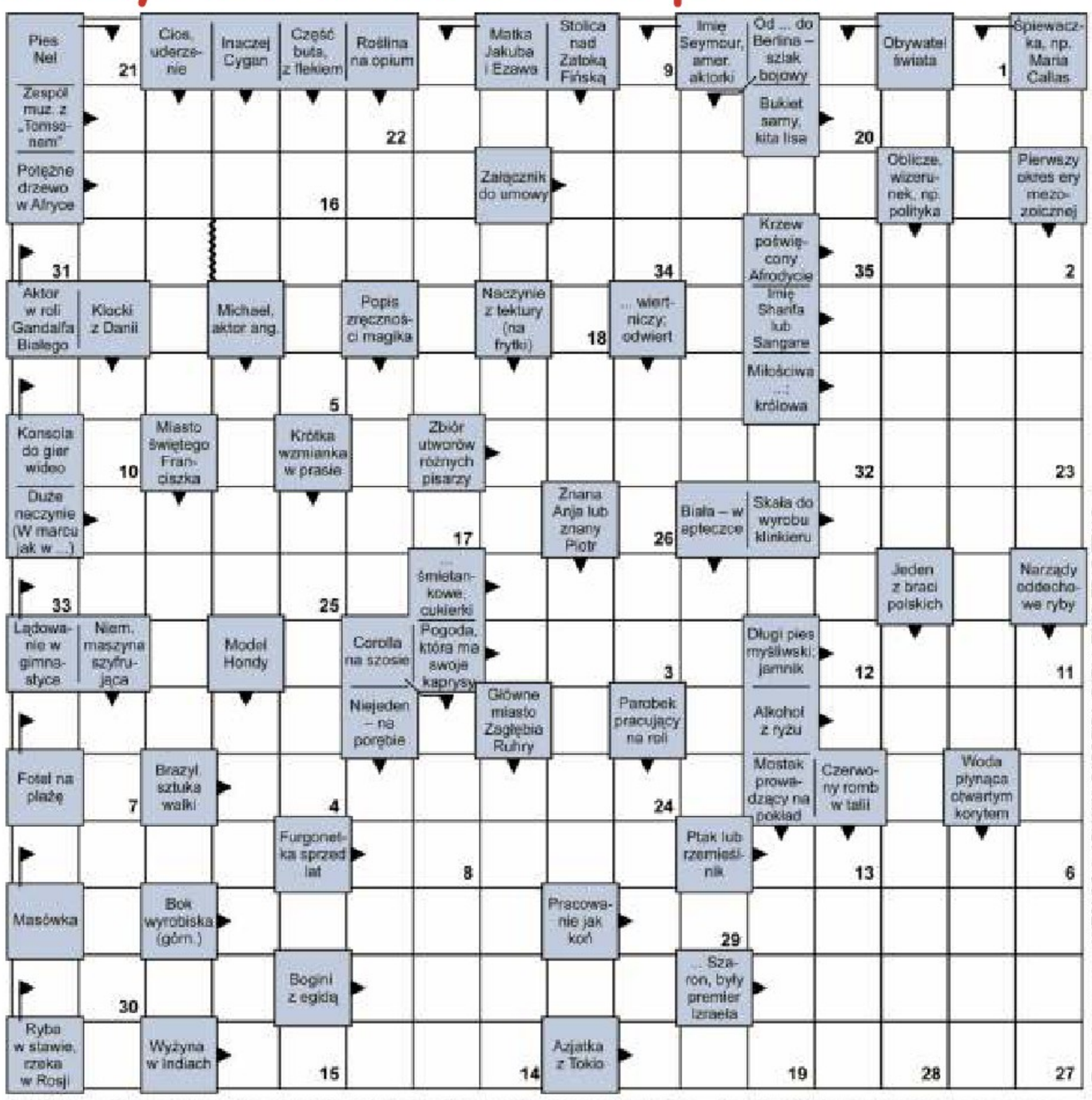
Prószyński i S-ka

		2	5		6			9
4	9	7					5	1
	5			9		3		8
	1	3			2	9		
9		4		5		2	6	3
			7			8		4
	3	5		8	1	4		
2			9			1	3	7
	6				4		8	2

Rozwiązanie wewnątrz numeru

	5			2		3	8	
2				4	8			
3	4		9	5	1	6		
1	9	2			4	7		3
7		5	2		3			9
	8	3		7	9			6
8		7	4	6		9	3	2
		9		3				
						1	7	

Krzyżówka na sierpień



Trudniejsze wyrazy: ANTOLOGIA, ARIANIN, CAPOEIRA, RATAJ, TAKS, TRAP, TRIAS

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 35 utworzą rozwiązanie - myśl Stanisława Jerzego Leca.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35

Nagrody książkowe za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z numeru lipcowego otrzymują:
Paweł Świerczek, Waldemar Moszczyński i Maria Szlauer.
Nagrody do odebrania w redakcji,
ulica Krasińskiego 29 w Bielsku-Białej, w godzinach
od 9.00 do 16.00
Rozwiązania krzyżówki lipcowej prosimy przesłać do 28.08.2026 na adres:
konkurs@bielskirynek.pl

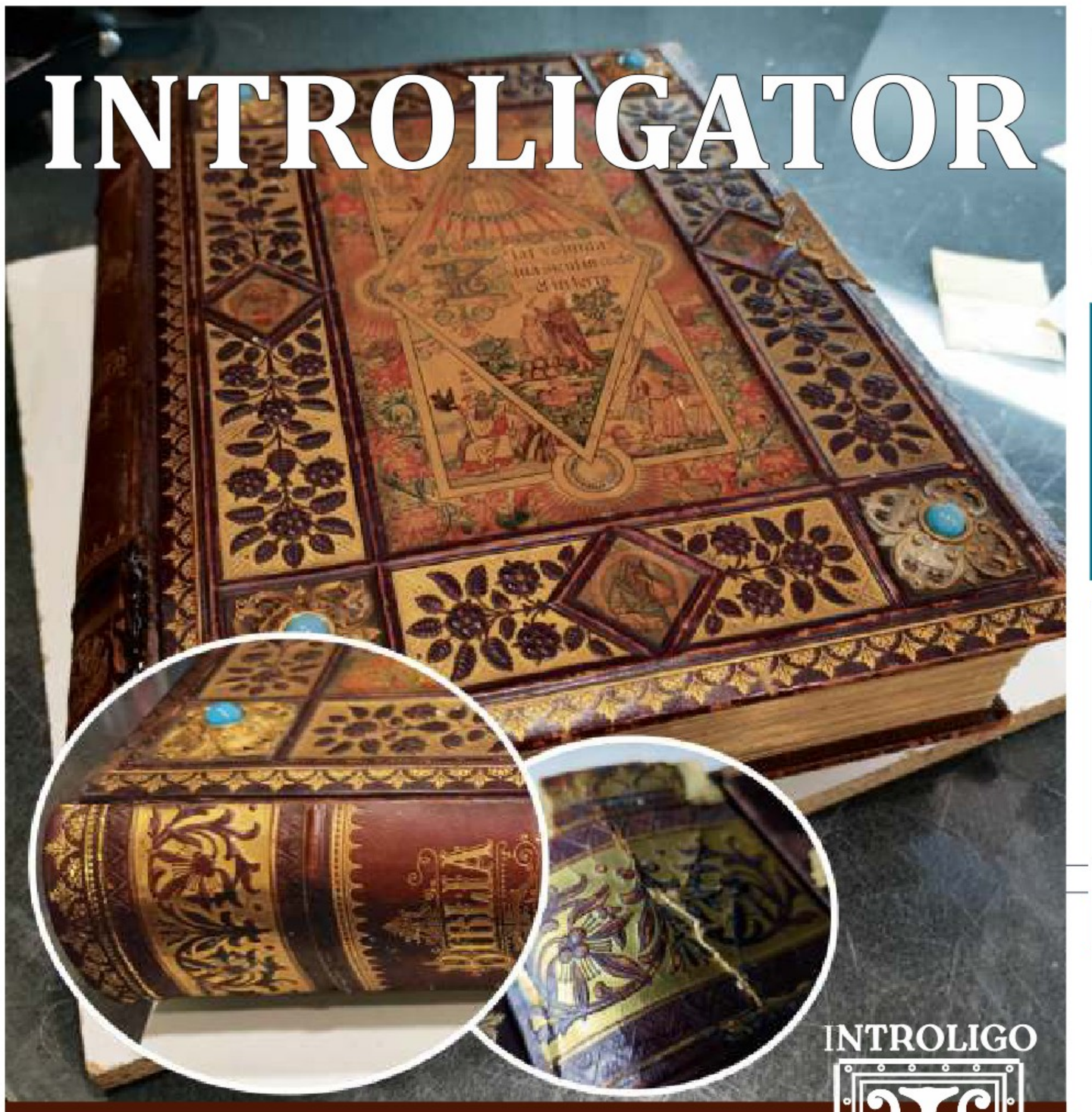


VIPET
CENTRUM DLA PSA
KOTA I GRYZONIA



pn - pt: 9.00 - 18.00
sb: 9.00 - 14.00
ul. Michałowicza 12 Bielsko-Biała
www.vipet.pl 33 497 27 57

MASZ NIEPOTRZEBNE KSIĄŻKI
I NIE MASZ CO Z NIMI ZROBIĆ?
! NIE WYRZUCAJ NA ŚMIETNIK !
ZAOPIEKUJĘ SIĘ TWOIMI KSIĄŻKAMI
INTROLIGATOR
788-524-010



PRACOWNIA OPRAWIANIA I NAPRAWIANIA
KSIĄŻEK ORAZ STARODRUKÓW
788 524 010
INTROLIGO WOICICIANA

Pracownia kołder - Piotr Galiński
Szycie i sprzedaż kołder - NOWOŚĆ - kołdry z alpaki
tel. 605 315 391
33/815 29 87
ul. Ogrodowa 59
43-386 Świętoszówka
e-mail: linegal@wp.pl www.galinska.com.pl
czyszczenie pierza, szycie i przeróbki kołder
z wełny, pierza i puchu

Odnowimy Twoją
wannę
tel. 32/384 91 98
kom. 501 707 632

MALOWANIE DACHÓW,
ŚCIAN, ELEWACJI, MIESZKAŃ
SZYBKA WYCENA
zapraszamy do współpracy
510 215 366
www.zwyzkawicher.pl

REKLAMA
506 571 716



ZAMÓW PRENUMERATĘ GAZETY SENIOR BB"
12 kolejnych numerów gazety „Senior BB"

prenumerata indywidualna
Bezpośrednia dostawa do **twojej skrzynki pocztowej** listem zwykłym Poczty Polskiej *(wysyłka od kolejnego wydania)*
95 zł
Prenumerata roczna
(w jednej przesyłce możesz zamówić maksymalnie 2 egzemplarze tego samego numeru i podzielić się ze znajomymi)

prenumerata grupowa
Bezpośrednia dostawa do **instytucji/firmy** przesyłką kurierską *(wysyłka od kolejnego wydania)*
310 zł
Prenumerata roczna
Pakiet 30 egzemplarzy 12 kolejnych numerów

W tytule przelewu należy wpisać: imię i nazwisko lub nazwę instytucji, adres wysyłki, miesiąc rozpoczęcia prenumeraty i ilość egzemplarzy

NUMER KONTA DO WPŁAT - 75 1050 1070 1000 0001 0518 7793

JAK ZAMÓWIĆ? zadzwoń - tel. 506 571 716 lub 33/ 815 00 89
napisz - redakcja@seniorbb.pl

Ciekawostki z miasta i regionu

Dwie Piety, jedna historia. Jak wojna odmieniła hałcnowskie sanktuarium

Każdego roku do bazyliki Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny w Hałcnowie przybywają tysiące pielgrzymów. Niewielu jednak wie, że figura Matki Bożej Bolesnej znajdująca się dziś w ołtarzu głównym nie jest tą samą, którą przez blisko dwa stulecia otaczali czcią mieszkańcy Podbeskidzia. Oryginał spłonął podczas II wojny światowej, a jego miejsce zajęła nowa Pieta – różniąca się nie tylko wyglądem, ale i przesłaniem.

Historia hałcnowskiej Piety sięga XVI wieku. Pierwsza wzmianka o figurze pochodzi z 1764 r. Według przekazów początkowo wisiała ona na dębie, gdzie modlili się okoliczni mieszkańcy. Rosnący kult sprawił, że powstała kaplica, a następnie kościół poświęcony w 1784 r. Z figurą wiąże się także legenda – w 1767 r. piorun uderzył w dąb, niszcząc gablotę i ozdobną sukienkę, lecz sama rzeźba ocalała. Dla wiernych był to znak szczególnej **opieki Matki Bożej.**

Najtragiczniejsze wydarzenia rozegrały się 4 lutego 1945 roku. W czasie ostrzału artyleryjskiego zapalił się kościół. Ogień strawił niemal całe wyposażenie świątyni, w tym XVII-wieczną figurę nazywaną **Pietą Radosną.** Była to niepowetowana strata dla mieszkańców Hałcnowa i całego regionu.

Po wojnie odbudowano zarówno kościół, jak i kult Matki Bożej. W ołtarzu umieszczono nową rzeźbę – **Pietę Bolesną.** Nie była ona wierną kopią poprzedniczki. Dawna figura, mimo sceny zdjęcia Chrystusa z krzyża, ukazywała Maryję z pogodnym, pełnym nadziei obliczem. Nowa rzeźba przedstawia Matkę Bożą pogrążoną w cierpieniu. Ta zmiana stała się symbolicznym świadectwem wojennych doświadczeń mieszkańców i odradzającego się po zniszczeniach sanktuarium.

Dziś hałcnowska Pieta Bolesna jest jednym z najważniejszych symboli kościoła. W 1993 roku została ukoronowana koronami papieskimi poświęconymi przez św. Jana Pawła II, a dwa lata później uczestniczyła w papieskiej Mszy św. na Kaplicówce w Skoczowie. Historia dwóch Piet przypomina, że choć wojna zniszczyła bezcenny zabytek, nie zdołała odebrać mieszkańcom wiary i pamięci o miejscu, które od ponad dwóch stuleci pozostaje jednym z najważniejszych ośrodków pielgrzymkowych Podbeskidzia. Choć od zniszczenia kościoła minęło już ponad 80 lat, pamięć o utraconej Piecie Radosnej wciąż jest żywa wśród mieszkańców Hałcnowa. Współczesna Pieta Bolesna stała się symbolem nie tylko cierpienia, ale także odrodzenia i nadziei, przypominając o niezwykłej determinacji parafian, którzy w zaledwie trzy lata odbudowali swoją świątynię.

AR



REKLAMA









SENIOR BB

Wydawca: Art.-Format
ul. Krasińskiego 29
43-300 Bielsko-Biała
tel. 33/ 815 00 89
mail: biuro@artformat-poligrafia.pl

Adres Redakcji:
ul. Krasińskiego 29
43-300 Bielsko-Biała
mail: redakcja@bielskirynek.pl

Dział Ogłoszeń i Reklamy:
tel. 506 571 716
mail: reklama@bielskirynek.pl
www: bielskirynek.pl
facebook.com/bielskirynek

Wpis do rejestru czasopism nr 860 z dnia 26 września 2013 r.
Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania nadesłanych tekstów.
Nakład: 20 000 egz. **Kolportaż:** 788 524 010 **Zgłoszenia spraw i wydarzeń:** 506 154 641
Druk: Polska Press Sp. Z o.o. Oddział Poligrafia Drukarnia Sosnowiec