www.aktywna-czestochowa.pl znajdź nas na:

Aktywna Częstochowa

GAZETA BEZPŁATNA

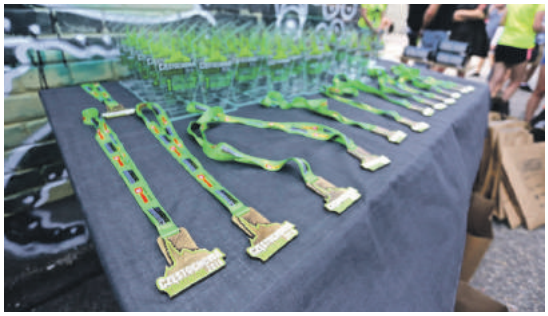
Dwutygodnik lokalny 14/2018 (16) CZWARTEK, 2 SIERPNIA 2018

Hip-Hop rządził Częstochową, czyli Hip Hop Elements Festival!

W Częstochowie 28 lipca br., odbyła się dziewiąta edycja Hip Hop Elements Festival. Główną atrakcją były koncerty w Amfiteatrze na Promenadzie im. Czesława Niemena. W tym roku organizatorzy wydarzeń zaprosili m.in. Adama Ostrowskiego O.S.T.R oraz projekt Wspólna Scena.

WIĘCEJ NA STR. 3

PŁYWANIE, ROWER, A NA KOŃCU BIEG, CZYLI CZĘSTOCHOWSKI TRIATHLON 2018



Blisko 200 zawodników i zawodniczek ukończyło częstochowski triathlon. Uczestnicy, podczas trzech konkurencji, łącznie musieli pokonać niemal 57 kilometrów.

WIĘCEJ NA STR. 5

CZĘSTOCHOWA WYRÓŻNIONA W KONKURSIE „DOBRY WZÓR"

Logo oraz identyfikacja wizualna miasta Częstochowy zostały pozytywnie ocenione, a tym samym znalazły się w finale ogólnopolskiego konkursu „Dobry Wzór 2018". Konkurs ten zorganizowany został przez Instytut Wzornictwa Przemysłowego. Nasz projekt trafił do finału i zostanie zaprezentowany na najlepszej wystawie designu w Polsce.

WIĘCEJ NA STR. 2

Ukradł drogi rower i podrzucił go na plebanii

WIĘCEJ NA STR. 9

Rusza Ogólnopolski Program Edukacji Żeglarskiej – PolSailing 2018

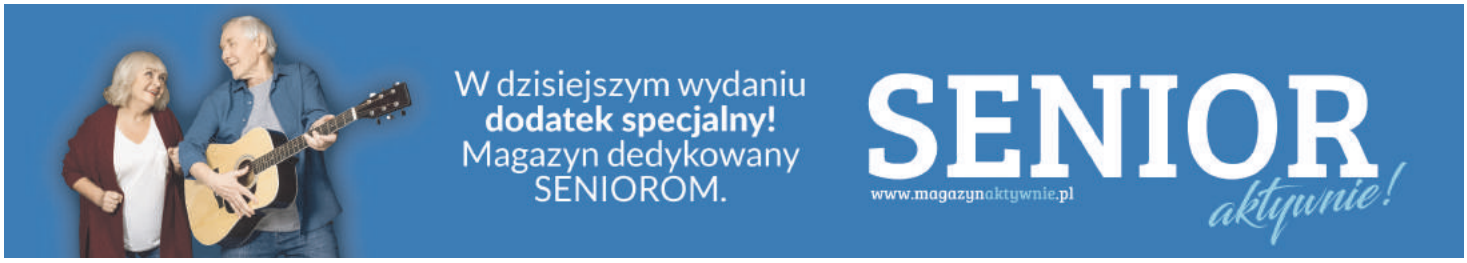
WIĘCEJ NA STR. 8

Dogonić uciekający świat... Jak nie zostawać w tyle

WIĘCEJ NA STR. 7

Powstanie ścieżka rowerowa wzdłuż Alei Jana Pawła II

WIĘCEJ NA STR. 5



Częstochowa wyróżniona w konkursie „Dobry Wzór”

Logo oraz identyfikacja wizualna miasta Częstochowy zostały pozytywnie ocenione a tym samym znalazły się w finale ogólnopolskiego konkursu „Dobry Wzór 2018”, konkurs ten zorganizowany został przez Instytut Wzornictwa Przemysłowego. Nasz projekt trafił do finału i zostanie zaprezentowany na najlepszej wystawie designu w Polsce.

„Dobry Wzór” to pierwsza w Polsce nagroda za wzornictwo. Konkurs – przeprowadzany jest od 25 lat – cieszy się coraz większym zainteresowaniem; jego poziom merytoryczny ciągle wzrasta i tym samym wybór finalistów staje się coraz trudniejszy. Dobry Wzór to konkurs na najlepiej zaprojektowane produkty i usługi na polskim rynku.

W tym roku do konkursu zgłoszono 192 produkty i usługi w dziewięciu kategoriach: Dom, Praca, Sfera Publiczna, Usługi, Nowe technologie, Grafika użytkowa i opakowania, Nowe materiały produkcyjne, Transport i komunikacja oraz Moda i akcesoria. Zgłoszone do konkursu zarówno produkty jak i usługi oceniane były według następujących kryteriów: cechy wizualne, cechy użytkowe, cechy ekonomiczne i wartości dodatkowe, które wyróżniają produkt lub usługę – innowacyjność, oryginalność, komfort użytkowania. Pozytywna ocena wszystkich ekspertów w każdym z kryteriów kwalifikowała logo i identyfikację wizualną Częstochowy do dalszego etapu w kategorii „Grafika użytkowa”.

Bike Atelier MTB Maraton o Puchar Prezydenta Miasta Częstochowy

Prawie 800 startujących osób rywalizowało w niedzielę, 29 lipca w Bike Atelier MTB o Puchar Prezydenta Miasta Częstochowy.

Wyścigiem w Częstochowie oficjalnie przekroczyliśmy półmetek naszej tegorocznej rywalizacji – mówi Anna Bara, organizator Bike Atelier MTB Maratonu. - Częstochowa to miasto, które mocno stawia na rowery i sprzyja mu też jego lokalizacja. Leży w otoczeniu pięknych rezerwatów i lasów, przez które prowadzą kilometry ścieżek. Wybierać spośród nich można do woli, a jazdę urozmaicają też typowe dla jurajskiego krajobrazu wapienne formacje.

Sygnał do startu dał **prezydent Krzysztof Matyjaszczyk,** życząc zawodnikom dobrej kondycji i szczęścia. Jak zauważył, każdy kolejny wyścig rowerowy gromadzi coraz większą liczbę miłośników rowerów zarówno z Częstochowy jak i Polski.

- Cieszę się, że inicjatywy rowerowe przyciągają

tylu miłośników rowerów, to pokazuje, że warto organizować takie sportowe przedsięwzięcia - mówi **Łukasz Kot**, społeczny konsultant ds. komunikacji rowerowej w mieście, który poprowadził imprezę.

Wyścig dla kolarzy rozpoczął się spod Hotelu Scout i tam też finiszował. Zawodnicy, którzy zdecydowali się na pokonanie dłuższej pętli (PRO) mieli przed sobą 75,5 kilometra, a ci, którzy woleli krótsze dystanse i bardziej intensywne ściganie, zakończyli dzień z 35 kilometrami w nogach (HOBBY).

Wyścigi zaliczane do cyklu Bike Atelier MTB Maraton znane są z tego, że są imprezami dla całych rodzin. Organizatorzy przygotowali możliwość rywalizacji dla każdego, niezależnie od wieku.

ŚWIĘTO POLICJI W CZĘSTOCHOWIE

26 lipca na placu Biegańskiego odbyły się uroczystości związane z tegorocznymi obchodami Święta Policji.

W obchodach, oprócz częstochowskich policjantów, wzięli udział przedstawiciele parlamentu, władze województwa, miasta i powiatu, Komendy Wojewódzkiej Policji, Straży Pożarnej, Straży Miejskiej oraz mieszkańcy. Podczas wydarzenia odbył się uroczysty apel z okazji Święta Policji, po którym 248 funkcjonariuszy z częstochowskiej komendy i 31 z pododdziału prewencji otrzymało akty nominacyjne na wyższe stopnie służbowe. Całość uroczystości uświetnił koncert orkiestry z Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach oraz przemarsz członków Zespołu Policji Konnej Komendy Miejskiej Policji w Częstochowie.

PROGNOZA POGODY DLA CZĘSTOCHOWY - 03.08 - 16.08

PIĄTEK | 03.08	SOBOTA | 04.08	NIEDZIELA | 05.08	PONIEDZIAŁEK | 06.08	WTOREK | 07.08	ŚRODA | 08.08	CZWARTEK | 09.08
27	28	28	25	25	24	22
PIĄTEK | 10.08	**SOBOTA | 11.08**	**NIEDZIELA | 12.08**	**PONIEDZIAŁEK | 13.08**	**WTOREK | 14.08**	**ŚRODA | 15.08**	**CZWARTEK | 16.08**
22	23	23	23	21	23	23

Hip-Hop rządził Częstochową, czyli Hip Hop Elements Festival!

W Częstochowie 28 lipca br., odbyła się dziewiąta edycja Hip Hop Elements Festival. Główną atrakcją były koncerty w Amfiteatrze na Promenadzie im. Czesława Niemena. W tym roku organizatorzy wydarzeń zaprosili m.in. Adama Ostrowskiego O.S.T.R oraz projekt Wspólna Scena.

Tegoroczna edycja rozpoczęła się już w czwartek, 26 lipca w Klubie Rura od „Freestyle Battle", czyli zawodów w składaniu rymów na żywo. Dzień później zorganizowano m.in. rywalizację taneczną (z powodu pogody odbyła się ona w studiu Snake Dance a nie jak planowali organizatorzy na Placu Biegańskiego) oraz warsztaty didżejskie. Festiwalowy piątek zakończył się w Klubie Rura, gdzie sceną zawładnęli Włodi, Małpa i Dj 600V.

W sobotę, w Amfiteatrze na Promenadzie Niemena, odbyły się koncerty finałowe. Jako pierwszy na scenie wystąpił Dj Slim, zaraz po nim łódzki duet Dwa Sławy, a następnie jeden z najbardziej utalentowanych raperów młodego pokolenia – Otsochodzi. W programie znalazł się także częstochowski wykonawca Sarius i Wspólna Scena – łączący wykonawców z różnych pokoleń. Na finał zagrała prawdziwa gwiazda tegorocznej edycji – O.S.T.R. Za wizualizacje, podobnie jak w roku ubiegłym, odpowiadał VJ VAN, a całość poprowadzili Mikser, Dziker i Dj Slim. Frekwencja podczas wydarzeń dopisała.

Hip Hop Elements Festival to kolejny po Frytce OFF-jazd punkt na letniej mapie festiwalowej Częstochowy imprez organizowanych przez Urząd Miasta Częstochowy. 11 sierpnia w Parku Lisiniec odbędzie się drugi Folk Fest nad Bałtykiem. Na plenerowej scenie w Parku Lisiniec wystąpią Old Marinners, Szkocka Trupa, Etnostation oraz Hoverla.

A tydzień później 18 sierpnia Urząd Miasta Częstochowy zaprasza na piątą odsłonę Retro Festiwal. Impreza odbędzie się na Placu Biegańskiego. Wśród gwiazd, które wystąpią są m.in. Krzysztof Kowalewski, Reni Jusis, Rafał Królikowski, Natalia Przybysz, Aleksandra Szwed i Kacper Kuszewski i Michał Kula.

Udział we wszystkich wydarzeniach jest bezpłatny.

ELEKTRONICZNA PORTMONETKA

to nowoczesna wygodna i tania oferta korzystania z dziennej komunikacji miejskiej

- Opłata za przejazd przy użyciu elektronicznej portmonetki jest zawsze mniejsza od ceny papierowego biletu jednorazowego!
- W zależności od kwoty doładowania i długości podróży – możesz zaoszczędzić nawet 1,60 zł.
- Korzystna dla całej rodziny lub grupy znajomych! Za pomocą elektronicznej portmonetki opłacisz przejazd nawet siedmiu osobom jednocześnie!
- Elektroniczna portmonetka działa jak system przedpłat: płacisz dogodną kwotę na swoją kartę i podróżujesz taniej!

Informacje dotyczące elektronicznej portmonetki znajdują się na stronie:

MPK.CZEST.PL/ZAKŁADKA:PORTMONETKA

Pływanie, rower, a na końcu bieg, czyli częstochowski Triathlon 2018

Blisko 200 zawodników i zawodniczek ukończyło częstochowski triathlon. Uczestnicy, podczas trzech konkurencji, łącznie musieli pokonać niemal 57 kilometrów.

Zawody odbyły się na łącznym dystansie blisko 57 kilometrów , składały się z trzech konkurencji (pływanie 950 m, rower 45 km, bieg 10,55 km). Najpierw zawodnicy musieli przepłynąć dwie pętle dookoła zbiornika wodnego Pacyfik w Parku Lisiniec - 950 metrów. Następnie przesiedli się na rowery, by przejechać 45 kilometrów przez centrum miasta, Aleje Najświętszej Marii Panny, przez Srocko, Brzyszów oraz Mstów aż do Przeprośnej Górki, a stamtąd z powrotem do Częstochowy. Na koniec zawodnicy musieli przebiec dystans w sumie ponad 10,5 kilometra: obok zbiorników Bałtyk i Adriatyk, dalej ulicą Toruńską, Wałową i Huculską, ponownie pomiędzy Bałtykiem, a Pacyfikiem, kończąc na pętli przy ul. Świętej Jadwigi. Zawody ukończyło 183 uczestników. Najlepszy z nich na mecie zameldował się po niecałych dwóch godzinach i piętnastu minutach. Wszyscy zawodnicy otrzymali medale, a najlepsi nagrody finansowe i puchary.

Celem zawodów była promocja Częstochowy, popularyzacja triathlonu oraz propagowanie aktywnego i zdrowego stylu życia. Organizatorem imprezy był częstochowski oddział stowarzyszenia Triathlon Training Center z siedzibą w Częstochowie we współpracy z Miastem Częstochowa.

POWSTANIE ŚCIEŻKA ROWEROWA WZDŁUŻ ALEI JANA PAWŁA II

Tym razem na odcinku pomiędzy ul. Wilsona a Aleją Armii Krajowej powstanie ścieżka rowerowa - roboty będą dotyczyć także chodnika i zatoki autobusowej na przystanku. Miejski Zarząd Dróg i Transportu ogłosił przetarg na tę inwestycję.

Inwestycja zacznie się od usunięcia obecnych nawierzchni. Przewiduje się więc frezowanie nawierzchni bitumicznej – mające na celu jej usunięcie (wraz z wywozem materiału z rozbiórki), rozebranie starych nawierzchni (z klinkieru drogowego, mieszanek mineralno-bitumicznych i kostki betonowej) i istniejących krawężników. W obrębie zatoki powstanie betonowa ława pod krawężniki. Podłoże pod warstwy konstrukcyjne nawierzchni będzie wyprofilowane, zagęszczone i ustabilizowane. W obrębie zatoki planuje się też m.in. mechaniczne czyszczenie nawierzchni drogowej ulepszonej (bitum) oraz odtworzenie nawierzchni przy zatoce za pomocą grysowych mieszanek mineralno-bitumicznych.

W zakresie chodnika inwestycja obejmie m.in. mechaniczne wykonanie koryta, profilowanie i zagęszczenie podłoża, ułożenie podbudowy z kruszywa łamanego, ławy pod obrzeża betonowe oraz samych obrzeży. Nawierzchnię nowego chodnika będą stanowić kostki betonowe na podsypce cementowo-piaskowej. Prace przy samej ścieżce rowerowej rozpocznie mechaniczne wykonanie koryta, ułożenie warstwy odcinającej (która uniemożliwi przenikanie cząstek podłoża do warstw leżących powyżej), podbudowy z kruszywa łamanego i krawężników.

Nawierzchnię ścieżki będą stanowić mieszanki mineralno-bitumiczne grysowe z asfaltową warstwą ścieralną. Powstaną też studzienki ściekowe z gotowych elementów oraz kanały z rur PVC. Całości robót dopełni obsianie trawnika. Jeśli uda się wyłonić wykonawcę tych prac, planuje się sfinalizować je do końca października tego roku.

Wspomaganie organizmu

Zdarza się, że nasz organizm ma zakłócone funkcjonowanie, może być to spowodowane, niedoborami, przeciążeniem stresem, nadmiarem aktywności fizycznej, niedoborem snu, istniejącymi stanami chorobowym ostrymi lub przewlekłymi. Wskutek tego sprawność fizyczna, czy psychiczna spada, organizm wysyła sygnały, które odczuwane są jako różnorodne dolegliwości.

Wśród najczęstszych zauważane są problemy trawienne, uczucie ciągłego zmęczenia, bóle głowy , problemy z koncentracją i wiele wiele innych. Jedni te dolegliwości bagatelizują, inni próbują zaakceptować tłumacząc przyczynę ich występowania, kolejni szukają rozwiązania u lekarza aby je wyleczyć. Niejednokrotnie wiele z nich nie wymaga leczenia a jedynie wsparcia organizmu w walce z ich przyczyną.

Wsparciem organizmu w znaczeniu największym będzie stosowanie zasady PRZEDE WSZYSTKIM NIE SZKODZIĆ, jeśli organizm jest przeciążony na wielu płaszczyznach ani wspomagacze ani leki nie pomogą. Najistotniejsze będzie zdiagnozowanie przyczyny odpowiedzialnej za występujące dolegliwości. Wówczas zaprzestanie działań, które ów stan wywołują to już połowa sukcesu. Druga częścią będą różne wspomagacze, które przyspieszą odzyskiwanie przez organizm równowagi oraz wspomogą walkę z czynnikami obciążającymi. Co kryje się pod hasłem „wspomagacze"? Mowa o wszelkiego rodzaju substancjach aktywnych inaczej biologicznie czynnych. Substancje te będą wykazywać działanie wspomagające na organizm w chwili ich niedoboru w organizmie. Niedobór ten może być wywołany zarówno uboga dietą, mało różnorodną, monodietą, restrykcyjną, eliminacyjną itp., która nie jest w stanie zaspokoić podstawowego zapotrzebowania organizmu na pewne składniki. Inną przyczyną może być źle zrównoważona dieta pod kątem indywidualnym. Teoretycznie „zdrowo" odżywiająca się osoba nadal może nie zaspokajać pewnego zapotrzebowanie które w jej przypadku może być zwiększone na dane składniki, a jest ona tego nie świadoma. Takie sytuacje mogą mieć miejsce u sportowców, osób poddanych przewlekłemu lub silnemu stresowi, osoby z różnorodnymi jednostkami chorobowymi (wiele z nich charakteryzuje się zmianą zapotrzebowania na wiele składników odżywczych) weganie, wegetarianie, kobiety w ciąży itp. Wówczas nieumiejętne nawet zdrowe odżywianie może być niewystarczające w pewnych szczegółowych kwestiach, co może na przestrzeni dłuższego czasu odbić się dolegliwościami czy pogorszeniem stanu zdrowia.

Oczywiście na czele wspomagaczy będą suplementy diety, co najistotniejsze stanowią one uzupełnienie diety w składniki niedoborowe!. Oczywiście przy dobrze zbilansowanej diecie, mało kiedy konieczne jest wprowadzenie suplementów (najczęściej w jednostkach chorobowych lub konieczności wielu eliminacji żywieniowych). Szczególnie, iż przy występujących niedoborach najpierw warto odnaleźć przyczynę ich występowania, np. przy zaburzeniach wchłaniania konieczne będzie wsparcie przewodu pokarmowego, a po jego podleczeniu może się okazać, że po niedoborach nie ma śladu. Na rynku jest dostępne wiele suplementów, które są całkowicie naturalnego pochodzenia, a niestety nie mamy możliwości dostarczenia ich substancji czynnych z dietą, najlepszym przykładem będą tu adaptogeny (ze względu na obszerność tematu, zostaną omówione dokładniej w kolejnym artykule). Suplementy, w przypadku wskazań do ich zastosowania mają bardzo konkretne i kierunkowe działanie. Inaczej temat wygląda przy superfoods, które działają szerzej na organizm, ze względu na większą różnorodność substancji aktywnych. Superfoods są bombą witamin i składników mineralnych, które zawierają ich bardzo skoncentrowaną ilość w stosunku do pozostałych produktów spożywczych. Pomimo kuszącej nazwy wiele osób posiada niektóre superfoods w swoim domu zupełnie nie mając świadomości o ich właściwościach (więcej informacji w kolejnych artykułach). Kolejną grupą, która może wesprzeć nasz organizm to żywność funkcjonalna, która z definicji ma udokumentowany w badaniach korzystny wpływ na konkretne funkcje organizmu. Jest to czasami żywność wzbogacana np. produkty wegańskie wzbogacane w wapń, czasami zalicza się tu niektóre superfoods naturalnie zawierające pożądane substancje, ale także produkty zubożone w procesie technologicznym o substancje niepożądane np. nadmiar cholesterolu. Należy jednak pamiętać, że w ostatniej grupie są zarówno produkty naturalne, jak i te przetworzone.

Zanim zostanie wprowadzone leczenie, szczególnie w stanach przewlekłych, należy podjąć odpowiednią diagnostykę i spróbować niefarmakologicznego wsparcia organizmu. Naturalnie uzupełnić niedobory, wyeliminować substancje antyodżywcze i szkodliwe. Poszczególne grupy wspomagaczy omówione zostaną w kolejnych artykułach.

EWA KOŁACZYK
specjalista ds. żywienia
dietetyk
667 222 123
www.ewakolaczyk-dietetyk.pl

reklama

BEZPŁATNY MAGAZYN INFORMACYJNO-PROMOCYJNY

SENIOR aktywnie!

www.magazynaktywnie.pl

SANATORIA
MINI PORADNIK KURACJUSZA

Jak wyjechać bez skierowania?
Skąd uzyskać dofinansowanie?
O czym pamiętać przy wyborze?
Nasi eksperci doradzają.
s. 2-3

BĘDZIEMY MIELI WNUKA!

Jak przygotować się na nowego członka rodziny i nie zwariować?
Rozmowa z psychologiem.
s. 5

RUCH JEST ŻYCIEM!
ZACHOWAJ ZDROWIE I SPRAWNOŚĆ NA DŁUŻEJ s. 4

JAK SKUTECZNIE ROZPOZNAĆ I LECZYĆ ZAĆMĘ? s. 4

NORDIC WALKING - IDZIEMY PO ZDROWIE! s. 6

ZADBAJ O SWOJE STOPY s. 6

SZUM W USZACH? POZBĄDŹ SIĘ PROBLEMU s. 7

PIĘKNY UŚMIECH NIEZALEŻNIE OD WIEKU s. 8

SANATORIA

Pobyt w sanatorium to powszechny sposób na poprawę stanu zdrowia i ducha. Możemy korzystać z wyjazdów refundowanych, albo zadbać o kurację i wypoczynek na własną rękę.

SANATORIA NA MIARĘ XXI WIEKU

Dzisiejsze sanatoria znacznie różnią się od tych rodem z poprzedniej epoki, które kojarzyły się głównie z leczeniem, warunkami typowo szpitalnymi i panującą w nich dyscypliną. Rosnące oczekiwania kuracjuszy i wymagająca konkurencja sprawiają, że ośrodki sanatoryjne, które dziś możemy odwiedzać, zyskują charakter centrów wypoczynkowo-kuracyjnych, bogatych w ofertę zabiegów leczniczych, SPA i inne atrakcje dla kuracjuszy. Od małych, kameralnych ośrodków, po obiekty obsługujące tysiące kuracjuszy.

COŚ DLA CIAŁA, COŚ DLA DUCHA

Pobyty w sanatorium doskonale łączą wypoczynek z zabiegami poprawiającymi stan zdrowia i kondycję zarówno fizyczną, jak i psychiczną. Są zalecane przez lekarzy, a pobyty pełnopłatne stanowią alternatywę dla wyjazdów refundowanych w ramach NFZ czy ZUS, które związane są z brakiem samodzielności w wyborze czasu i miejsca pobytu oraz z oczekiwaniem.

O tym, że lepiej zapobiegać, niż leczyć, nie trzeba nikogo przekonywać. Rosnąca świadomość istoty profilaktyki schorzeń i wczesnego reagowania na pojawiające się dolegliwości oraz panujący trend zdrowego stylu życia powodują, że coraz więcej osób decyduje się na wyjazdy lecznicze. Pomagają one uniknąć rozwoju wielu schorzeń, co w połączeniu z innymi elementami dbania o zdrowie sprawia, że można cieszyć się dobrym zdrowiem przez długi czas.

Wyjazd do sanatorium nie musi oznaczać długiego pobytu poza domem i kilkutygodniowej terapii leczniczej. Choć optymalny czas kuracji, który pozwoli odczuwalnie wpłynąć na poprawę stanu zdrowa, powinien wynosić kilka tygodni, można skorzystać z krótszych, np. tygodniowych pobytów z zabiegami czy wczasów leczniczych. Ośrodki, które prowadzą tego tupu zdrowotne pobyty z zabiegami, najczęściej znajdują się w miejscowościach uzdrowiskowych, ale nie zawsze.

PROZDROWTNE WALORY UZDROWISK

Miejscowości uzdrowiskowe to obszary, na terenie których prowadzone jest lecznictwo uzdrowiskowe, miejsca te wydzielone są w celu wykorzystania i ochrony znajdujących się na ich obszarze naturalnych surowców leczniczych. To właśnie wyjątkowe walory prozdrowotne pozwalają na uzyskanie statusu uzdrowiska, który w Polsce posiada 45 miejscowości. Warunkami naturalnymi, niezbędnymi do prowadzenia lecznictwa są właściwości lecznicze klimatu, walory przyrodnicze i estetyczne krajo-

Liczba osób z województwa śląskiego, korzystających z leczenia sanatoryjnego

Rok	Liczba osób
2015	45 456
2016	46 431
2017	45 447

ZDANIEM EKSPERTÓW

EWA JĘCZMYK
ODDZIAŁ ZUS
W CZĘSTOCHOWIE

„Z programu rehabilitacji leczniczej ZUS możemy skorzystać, jeśli jesteśmy zagrożeni utratą zdolności do pracy. Musi jednak istnieć szansa, że po rehabilitacji ją odzyskamy. Dodatkowo musimy spełnić jeden z poniższych warunków: musimy być ubezpieczeni w ZUS (pracujemy zawodowo); pobieramy zasiłek chorobowy, świadczenie rehabilitacyjne lub rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy. Z rehabilitacji możemy również skorzystać, jeśli: podczas kontroli zwolnienia lekarskiego, na którym obecnie przebywamy, lekarz orzecznik stwierdzi taką potrzebę lub kiedy staramy się o świadczenie rehabilitacyjne lub rentę z tytułu niezdolności do pracy."

MAŁGORZATA DOROS
ŚLĄSKI ODDZIAŁ NFZ
W KATOWICACH

„Podstawą do ubiegania się o pobyt w sanatorium jest skierowanie na leczenie uzdrowiskowe, wystawiane wtedy, gdy lekarz opiekujący się pacjentem uzna, że podjęcie leczenia w sanatorium jest wskazane. Skierowanie wystawia lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, czyli taki, który ma podpisaną z NFZ umowę na świadczenie usług opieki zdrowotnej lub pracuje w placówce, która taką umowę posiada. Może to być zarówno lekarz rodzinny, jak i lekarz specjalista, ale też lekarz wypisujący ze szpitala itd. Wystawiając skierowanie, musi on wziąć pod uwagę przede wszystkim zasadność takiego leczenia."

brazu, naturalne zasoby wód mineralnych, gazów i peloidów (borowin), leczniczy wpływ morza oraz inne czynniki biofizyczne środowiska, wywierające korzystny wpływ na organizm człowieka.

SANATORIUM Z ZUS

Z programu rehabilitacji leczniczej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) możemy skorzystać, jeśli z powodu choroby jesteśmy zagrożeni utratą zdolności do pracy, a jednocześnie istnieje szansa, że odzyskamy ją po przeprowadzeniu rehabilitacji. Wystarczy udać się do lekarza prowadzącego leczenie, który stwierdzi, czy taki wyjazd jest potrzebny. Z rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS mogą skorzystać ubezpieczone osoby pracujące, którym grozi całkowita lub częściowa niezdolność do pracy (a więc i przejście na rentę), renciści, którzy mają okresowo przyznawane świadczenia (a dzięki pobytowi w sanatorium mogli by wrócić do pracy) oraz osoby, które straciły pracę z powodu długiego zwolnieni chorobowego (a są w stanie pracować dalej, jeśli poprawią stan swojego zdrowia).

O skierowanie do sanatorium z ZUS nie mogą natomiast ubiegać się renciści, którzy na stałe mają przyznane świadczenia, ponieważ przyznając im rentę, uznano, że ich powrót do pracy jest niemożliwy. Takie osoby mogą ubiegać o skierowanie do sanatorium z Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ), ale warto pamiętać, że na takie czeka się dłużej, a w przeciwieństwie do pobytu w sanatorium w ramach NFZ, osoby skierowane przez ZUS nie ponoszą żadnych kosztów rehabilitacji (w tym kosztów transportu, bo refundowany jest najtańszy koszt przejazdu środkiem komunikacji publicznej z miejsca zamieszkania do uzdrowiska i z powrotem).

Turnus rehabilitacyjny w ramach ZUS trwa zazwyczaj 24 dni, czas ten może zostać wydłużony lub skrócony przez ordynatora danego ośrodka, gdy istnieją ku temu powodu i zostało to uzgodnione z ZUS.

SANATORIUM W RAMACH NFZ

O skierowaniu do sanatorium w ramach NFZ decydują przesłanki medyczne. Gdy lekarz uzna, że taki rodzaj leczenia jest zasadny i dla pacjenta konieczny, wystawia stosowne skierowanie na leczenie uzdrowiskowe. Przepisy określają zalecaną częstotliwość korzystania z takiego leczenia, albo rehabilitacji (w ciągu 18 miesięcy możemy skorzystać z jednego zakresu leczenia w warunkach uzdrowiskowych).

Jeżeli ocena lekarza jest pozytywna, a w odpowiednich zakładach lecznictwa uzdrowiskowego są wolne miejsca przewidziane w umowach z tymi zakładami, lekarz NFZ wyznacza rodzaj leczenia uzdrowiskowego albo rehabilitacji, tryb leczenia uzdrowiskowego (ambulatoryjny lub stacjonarny), miejscowość uzdrowiskową, w której będziemy się leczyć, datę rozpoczęcia leczenia, czas jego trwania (w przypadku leczenia w trybie stacjonarnym) oraz okres leczenia (w przypadku leczenia w trybie ambulatoryjnym albo rehabilitacji uzdrowiskowej).

Zarówno lekarz, który wystawił skierowanie na leczenie uzdrowiskowe, jak i sam pacjent – nie mają żadnego wpływu na wybór miejsca, ani czasu leczenia w sanatorium. Należy pamiętać, że wpływ na długość oczekiwania na wyjazd do sanatorium przede wszystkim uzależniony jest od długości kolejki oczekujących na leczenie w uzdrowisku, a więc od liczby osób oczekujących na leczenie, ale również od możliwości finansowych oddziału wojewódzkiego NFZ. Obecnie czas oczekiwania na leczenie uzdrowiskowe w Śląskim OW NFZ wynosi 33 miesiące, skierowań oczekujących w kolejce na realizację na tę chwilę jest 112 540 (według stanu z 4 marca 2018 r.).

Liczba skierowań, jakie wpłynęły do śląskiego OW NFZ

Rok	Liczba skierowań
2016	ok. 61 700
2017	57 929
2018	10 444 (dane z marca 2018)

reklama

Fot. Pressfoto/Freepik

RUCH JEST ŻYCIEM

Aktywność fizyczna jest niezbędna dla zachowania zdrowia. Dlaczego ćwiczenia ruchowe są tak istotne i jak wykonywać je w dojrzałym wieku – o tym w rozmowie z fizjoterapeutką, mgr Anną Mikołajczyk.

CZY MOŻNA BYĆ ZDROWYM I SPRAWNYM PO 65. ROKU ŻYCIA?

Oczywiście. Podstawą jest zdrowy tryb życia oraz działania zapobiegające powstawaniu schorzeń czy chorób wieku dojrzałego. Jak powszechnie wiadomo, ruch to zdrowie. Już Arystoteles twierdził, że „ruch jest życiem". Nasze stawy, a zwłaszcza stawy kręgosłupa, najlepiej „czują się" właśnie w ruchu.

DLACZEGO TAK SIĘ DZIEJE?

Posłużę się przykładem stawów międzykręgowych, bo dolegliwości bólowe z okolicy kręgosłupa to przeważający problem, z którym pacjenci zgłaszają się do fizjoterapeuty. Ponieważ tzw. dyski, czyli krążki międzykręgowe nie mają własnych naczyń krwionośnych, to odżywiane są za pomocą osmozy, czyli zjawiska przemieszczania się substancji przez błonę komórki. Żeby dochodziło do procesu osmozy, na krążek muszą działać siły, które powodują kompresję (ucisk) i dekompresję. W ten sposób poprawia się jego ukrwienie. A siły te pojawiają się właśnie w trakcie ruchu. Dlatego nasz kręgosłup „nie lubi" długiego siedzenia czy stania, ponieważ hamuje to dostarczanie substancji odżywczych i tlenu, co prowadzi do nieodżywienia komórek i przedwczesnej degeneracji krążka międzykręgowego.

ZATEM JAK SIĘ RUSZAĆ, BY BYŁO SKUTECZNIE, ALE I BEZPIECZNIE?

Przede wszystkim ćwiczenia powinny być wykonywane prawidłowo, pod czujnym okiem fizjoterapeuty. Ważne jest, aby były dostosowane indywidualnie do ćwiczącego seniora oraz do już istniejących schorzeń i chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca II stopnia czy choroba wieńcowa. Inne formy aktywności będą zalecane osobom po przebytym zawale mięśnia sercowego, a inne byłym sportowcom bez dolegliwości towarzyszących. Terapeuta w gabinecie pokaże jak i co robić, żeby uniknąć kontuzji, o którą niełatwo po 65 roku życia oraz skoryguje ewentualne błędy w trakcie wykonywania danego ćwiczenia.

A CO ZROBIĆ, GDY JUŻ POJAWIŁ SIĘ BÓL I NIE JESTEŚMY W STANIE WYKONYWAĆ ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH?

Wtedy pomocne będą wszelkiego rodzaju zabiegi fizykoterapeutyczne, które mają działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe oraz przyśpieszają procesy regeneracyjne tkanek miękkich. To takich zabiegów zaliczamy np. krioterapię, laseroterapię, elektroterapię, terapię polem magnetycznym czy ultradźwięki. Warto udać się do gabinetu fizjoterapeutycznego, specjalista najlepiej doradzi nam jak zapobiegać dolegliwościom oraz niwelować już pojawiający się ból.

reklama

ZAĆMA - PRZYCZYNY, PIERWSZE OBJAWY I SPOSOBY LECZENIA

Zaćma, inaczej zwana kataraktą jest jedną z najczęściej diagnozowanych chorób narządu wzroku. Charakterystyczne dla tej jednostki chorobowej jest zmętnienie soczewki, struktury umiejscowionej za tęczówką oka. Operacje zaćmy to najczęściej wykonywane zabiegi okulistyczne. Jak rozpoznać jej początki? Jak skutecznie leczyć zaćmę?

Co jest przyczyną katarakty i jak ją rozpoznać?

Zaćma jest chorobą narządu wzroku, która dotyka najczęściej osoby w podeszłym wieku. Dzieje się tak z powodu utraty elastyczności soczewki postępującej wraz z wiekiem.
Osoby po 60 roku życia to jednak nie jedyna grupa pacjentów narażona na upośledzenie wzroku spowodowane zaćmą. Może ona także dotknąć osoby cierpiące na cukrzycę oraz choroby genetyczne bez względu na wiek.
Pierwsze objawy zaćmy są dość nieoczywiste i zwykle związane są z niedużą wadą referencyjną. W początkowej fazie jest ona bardzo trudna do zdiagnozowania. Nie zmienia to jednak faktu, że nawet najmniejszy problem związany z widzeniem powinien być skonsultowany z lekarzem, gdyż nieleczona zaćma może prowadzić do poważnego uszkodzenia wzroku, a niejednokrotnie jest przyczyną całkowitej utraty widzenia.
Początkom choroby najczęściej towarzyszy pogorszenie ostrości widzenia, problemy z prawidłową oceną odległości, a także zmiana w intensywności kolorów.

Jakie są skuteczne metody leczenia zaćmy?

Leczenie zaćmy polega na przeprowadzeniu przez lekarza okulistę zabiegu, podczas którego zmętniała soczewka jest rozbijana, usuwana, a także zastępowana nową, syntetyczną. Przy pomocy nowoczesnych technologii zostały stworzone soczewki wyposażone w filtry UV, dostosowane do konkretnej wady. Są one bardzo dobrze tolerowane przez organizm i dopasowane do wielkości wady pacjenta. Sam zabieg jest krótki, bezbolesny i bezpieczny, wykonywany zwykle w znieczuleniu miejscowym.

Czy operacja niesie za sobą ryzyko powikłań?

Operacja zaćmy, jak każda procedura chirurgiczna, niesie za sobą ryzyko powikłań, w przypadku tego zabiegu jest ono jednak niewielkie. Jeżeli powikłania występują to najczęściej spowodowane są zbyt szybkim powrotem pacjenta do aktywności fizycznej, dlatego niezmiernie ważne jest stosowanie się do wszelkich zaleceń lekarza.

Fot. katemangostar/Freepik

BĘDZIEMY MIELI WNUKA!

Pojawienie się wnuka to zawsze ważne wydarzenie i swego rodzaju rewolucja w życiu rodziny. Jak się na nie przygotować oraz czy i gdzie istnieje granica roli dziadków i rodziców – o tym w rozmowie z psychologiem, mgr Wiesławą Cichoń.

JAK PRZYSZLI DZIADKOWIE ZAZWYCZAJ ZNOSZĄ INFORMACJE O TYM, ŻE W RODZINIE POJAWI SIĘ DZIECKO?

Zdecydowanie jest to dobra wiadomość. Przyszli dziadkowie czekają na swoich wnuków z radością. Jest to radość obcowania z małym dzieckiem zapisana w ich wspomnieniach rodzicielskich, w ich doświadczeniach sprzed wielu lat. Ponadto narodziny wnuków to głęboka satysfakcja z ciągłości własnego życia w następnych pokoleniach. To nie zawsze do końca świadomy, ale istotny aspekt bycia dziadkami. Kolejną przyczyną radości jest rodzicielstwo ich dzieci, które w ten sposób tworzą własną rodzinę jako miejsce dalszego życia. Dziadkowie zatem nie zostawią swoich dzieci samotnych, gdy kiedyś odejdą. To również ważny aspekt - przemijanie pokoleń.

POWSZECHNIE MÓWI SIĘ, ŻE DZIADKOWIE SĄ OD ROZPIESZCZANIA. ILE W TYM PRAWDY?

Zależy co rozumiemy przez rozpieszczanie. Jeśli jest to dostarczanie wnukom przyjemnych przeżyć w postaci radosnej zabawy, ciekawej edukacji, atrakcyjnego spędzania czasu - to rozpieszczajmy. Czasem rodzice nie mają na tyle czasu, by to robić na co dzień. Jeśli rozpieszczanie rozumiemy jako odstępowanie w obecności dziadków od ważnych nakazów i zakazów rodzicielskich - to zdecydowanie nie. Nie podważajmy autorytetu rodziców.

CZY ISTNIEJE GRANICA GDZIE KOŃCZY SIĘ ROLA DZIADKÓW, A ROZPOCZYNA WYCHOWANIE PRZEZ RODZICÓW?

Wychowanie przez rodziców jest podstawowym sposobem kształtowania osobowości dziecka. Dziadkowie, jak i inni członkowie rodziny, mogą się w to włączać i wzbogacać przez to doświadczenia dziecka. Ważna jest wspólna pula wartości i celów w wychowaniu. Dla dziecka jest korzystne, jeśli ma więzi i dobre relacje z życzliwymi, serdecznymi i odpowiedzialnymi osobami w rodzinie. Dziadkowie mogą takimi być.

JAK SUBTELNIE ANGAŻOWAĆ SIĘ W POMOC PRZY WNUKACH? CZY I KIEDY NALEŻY PRZEDSTAWIĆ ZASADY, JAKIE BYŚMY CHCIELI WPROWADZIĆ PO POJAWIENIU SIĘ NA ŚWIECIE NOWEGO CZŁONKA RODZINY?

Pomoc przy wnukach zależy od zapotrzebowania. Bywają sytuacje, gdy pomoc dziadków jest bardzo potrzebna młodym rodzicom z różnych względów. Dobrze jest jednak zawsze dokładnie ustalić, czego potrzebują rodzice i nie narzucać się z własną aktywnością i nadgorliwością. Lepiej poczekać, aż zapytają, aż poproszą, zapytać czy jesteśmy potrzebni. Wyręczanie rodziców, odsuwanie ich na bok w czynnościach opiekuńczych i wychowawczych nie jest wskazane.

W JAKI SPOSÓB PRZEKAZAĆ INFORMACJE ODNOŚNIE WYRAŻANIA, CZĘSTO RÓŻNYCH, POGLĄDÓW PRZEZ DZIADKÓW, ABY UNIKNĄĆ WSZELKICH SPORÓW?

Dziadkowie powinni reagować w sytuacjach, kiedy wnukom dzieje się ewidentna krzywda (m.in. sytuacje zaniedbań, przemocy, chaosu i braku konsekwencji w postepowaniu z dzieckiem, nieadekwatnych wymagań). Jeśli dziadkowie to dostrzegają, mogą sami próbować rozmawiać z rodzicami, albo proponować im kontakt z instytucjami oświaty, służby zdrowia. Takie sytuacje zawsze wymagają ogromnego taktu i delikatności, by rodzice widzieli nas, dziadków, jako wspierających i zatroskanych, a nie krytykujących i oceniających. Są to trudne momenty w życiu rodziny, ale jeśli je przezwyciężymy, doświadczamy wspaniałej konsolidacji pokoleń.

reklama

Częstochowa wspiera Seniorów

Urząd Miasta Częstochowy
Wydział Polityki Społecznej
ul. Śląska 11/13,
42-217 Częstochowa
tel.: (+48) 34 370 76 31
Godziny otwarcia:
pn, śr, cz, pt - 7:30 - 15:30
wt - 7:30 - 17:00

AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA

Kultura
- Częstochowskie Dni Seniora
- Retro Festiwal i inne imprezy kulturalne dla seniorów
- Senioralia – Juwenalia dla seniorów
- Książka na telefon

Rekreacja
- Bezpłatne ćwiczenia z trenerem na placach rekreacji ruchowej
- Nordic walking i joga dla seniorów
- Bezpłatne zajęcia na basenie

Wsparcie
- Częstochowskie Centrum Aktywności Seniorów i Dzienne Domy Seniorów
- Karta lojalnościowa „Częstochowski senior"
- Akcja „Kawiarenka dla seniora"
- Specjalne ulgi w opłatach za komunikację miejską

ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO
- Darmowe szczepienia oraz Miejski Pakiet Zdrowotny 65 +
- Koperta życia
- Projekt „Bezpiecznie we własnym domu usługi teleopiekuńcze w mieście Częstochowa"
- Wdrożenie aplikacji alarmowej na telefon - przycisk alarmowy
- Samoobrona dla Seniorów

ROZWÓJ OSOBISTY
- Prowadzenie Biura Obsługi Seniora
- Cyfrowe Wsparcie dla Seniora
- Wspieranie Uniwersytetów III wieku
- Realizacja konkursu „Częstochowski Aktywny Senior"
- Organizacja międzypokoleniowych spotkań integracyjnych, kulturalnych, edukacyjnych, okolicznościowych
- Prowadzenie bezpłatnych warsztatów fotograficznych z podstaw kompozycji oraz techniki fotografii cyfrowej

NORDIC WALKING – MARSZ PO ZDROWIE

Nordic Walking jest aktualnie jedną z najbardziej popularnych dyscyplin uprawianych przez seniorów. O zaletach marszu z kijami opowiada nasz ekspert - Klaudia Porawska-Jędrzejczak, mgr fizjoterapii w Gabinecie Fizjoterapii Kinesis w Częstochowie.

Technika marszu z wykorzystaniem specjalnych kijków z zapięciami sprawia, że trening jest skuteczniejszy, niż zwykły marsz.

Trening Nordic Walking ma wiele zalet. To nie tylko spadek wagi, wysmuklenie sylwetki i lepsza kondycja. Przede wszystkim wpływa na nasze zdrowie.

Systematyczne treningi wzmacniają układ odpornościowy, poprawiają sprawność układu krążeniowego oraz obniżają poziom cholesterolu w organizmie. Ponieważ około 7 kg ciężaru ciała przenosimy na kije, redukujemy obciążenie stawów skokowych, kolanowych, biodrowych i kręgosłupa. Jest to szczególnie ważne dla osób otyłych, po operacjach lub ze zwyrodnieniami.

Właściwe zastosowanie technik chodzenia aktywuje ok. 90% mięśni ciała, głównie przez pracę górnych partii ciała. Dzięki temu korygujemy postawę, wzmacniamy kręgosłup i obręcz barkową. Chodzenie z kijami poprawia stabilność podczas poruszania się po nierównych i śliskich powierzchniach.

Warto pamiętać, że korzyści z uprawiania Nordic Walking czerpiemy wtedy, gdy nauczymy się prawidłowo chodzić. Na początku polecam zajęcia z instruktorem, aby poznać tajniki techniki chodzenia z kijami. Dzięki Nordic walking można trenować i utrzymywać w dobrej kondycji praktycznie całe ciało.

Nordic Walking nie wymaga specjalnego terenu, pogody ani drogiego sprzętu. Dzięki temu jest ogólnodostępny i wszechstronny. Jest to aktywność ruchowa dla każdego!

ZDROWE STOPY TO PODSTAWA

Coraz więcej seniorów szuka pomocy z powodu powracających dolegliwości związanych z bolącymi stopami. Stopy, na które zazwyczaj nie zwracamy istotnej uwagi, mogą stać się prawdziwym utrapieniem, utrudniającym chodzenie. Jak dbać o stopy – radzi Joanna Jędryszczak - fizjoterapeutka w Gabinecie Fizjoterapii Kinesis w Częstochowie.

Ból najczęściej pojawia się podczas chodzenia po schodach i po nierównym podłożu. Choć boli teraz, to jednak pojawia się jako następstwo wielu wcześniejszych chorób (np. cukrzycy, zmian zwyrodnieniowych). Przebyte choroby pozostawiają w naszym ciele ślad i choć organizm potrafi skompensować braki, to jednak dzieje się to kosztem późniejszych schorzeń. Koślawość, płaskostopie, uciekanie pięty - taką diagnozę słyszy co trzeci senior w naszym kraju.

Przez wiele lat funkcjonowania z powyższymi zmianami pojawiają się zmiany przeciążeniowe w obrębie rozcięgna podeszwowego, ścięgna Achillesa i w końcu ostrogi piętowej. Odbija się to na łydkach. Dlatego też seniorzy często mogą się skarżyć na nocne skurcze.

Dochodzące do tego problemy ze zmniejszoną wydolnością naczyniową kończyn dolnych, czego objawem jest m. in. słabe krążenie w nogach, przez co stopy drętwieją, są zimne czy też szybciej marzną. Potęgują one pojawiające się objawy, tworząc błędne koło. Stopy coraz bardziej bolą, uniemożliwiając ostatecznie chodzenie.

Jak sobie z tym radzić?

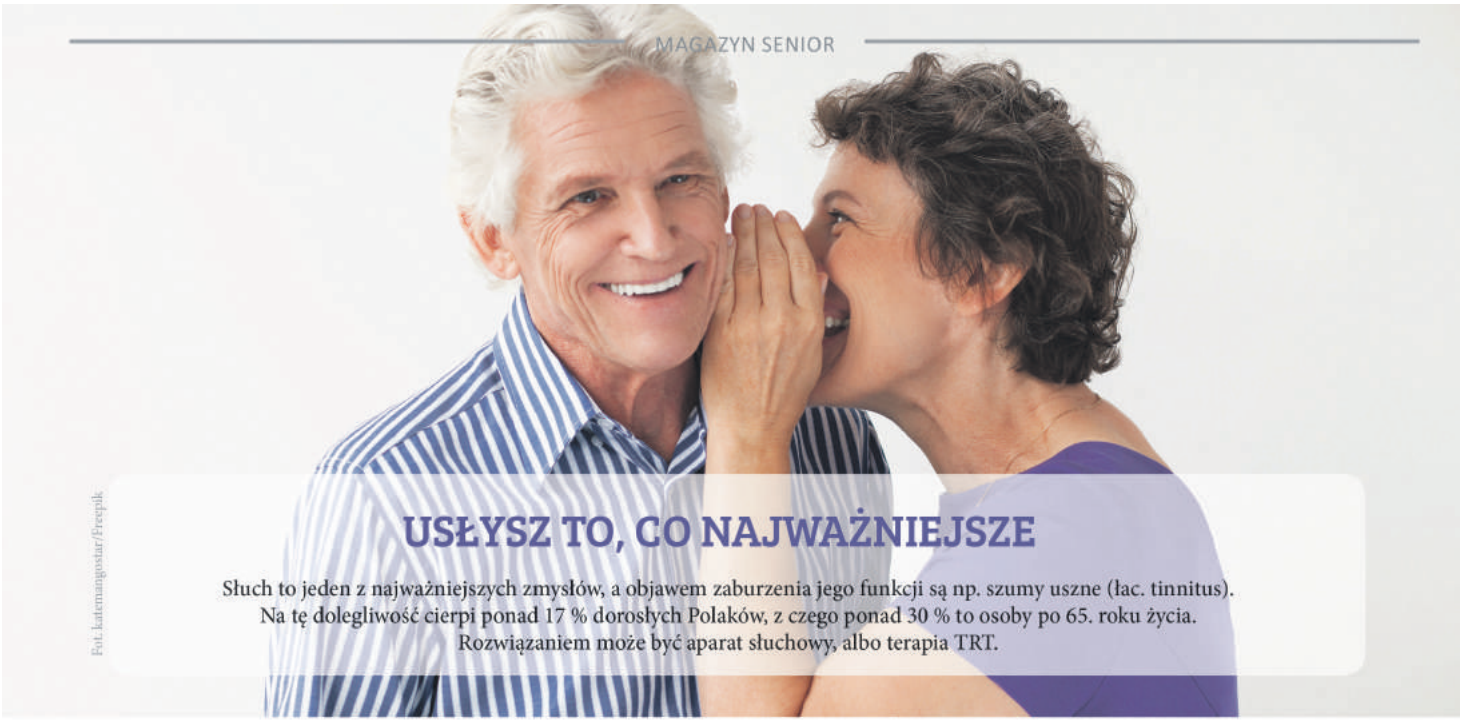
Możliwości jest całkiem sporo. W pierwszej kolejności polecam indywidualną terapię manualną z fizjoterapeutą. Podczas takiej terapii terapeuta poprawi krążenie w kończynach oraz rozluźni napięcie tkankowe. Dzięki temu przepływ składników odżywczych, niezbędnych do regeneracji, zostanie zzw prawidłowym zakresie przywrócony.

Dodatkowo można skorzystać z dostępnej gamy zabiegów fizykoterapeutycznych, takich jak jonoforeza, prądy TENS, ultradźwięki czy pole magnetyczne.

W ramach codziennej profilaktyki wskazane jest, aby wykonywać odpowiednie ćwiczenia zalecone przez fizjoterapeutę. Warto też rozważyć rozpoczęcie przygody z Nordic walking, czyli marszu z kijami, podczas którego nie tylko utrwalone zostaną efekty fizjoterapii, ale w nagrodę otrzymuje się dobre samopoczucie.

W dzisiejszych czasach mamy szereg możliwości zastosowania zaopatrzenia ortopedycznego od wkładek ortopedycznych indywidualnie dostosowanych do wady pacjenta, po obuwie oraz różnego typu kliny oraz aparaty ortopedyczne. Stanowią one istotne wsparcie w pracy nad zmniejszeniem uciążliwego bólu stóp.

Zaopatrzenie ortopedyczne i zadbanie o stopę w taki sposób, żeby nie bolała, daje szansę na zminimalizowanie bólu i powrót do cieszenia się spacerami.



Fot. katemangostar/Freepik

USŁYSZ TO, CO NAJWAŻNIEJSZE

Słuch to jeden z najważniejszych zmysłów, a objawem zaburzenia jego funkcji są np. szumy uszne (łac. tinnitus). Na tę dolegliwość cierpi ponad 17 % dorosłych Polaków, z czego ponad 30 % to osoby po 65. roku życia. Rozwiązaniem może być aparat słuchowy, albo terapia TRT.

Szumy uszne, opisywane często jako gwizd, dzwonienie w uszach czy szelest to wrażenia dźwiękowe często niewywołane przez zewnętrzne bodźce akustyczne. Nie są odpowiedzialne za ubytek słuchu, a ubytek słuchu nie wywołuje bezpośrednio szumów usznych. W ok. 20% przypadkach szumy obserwowane są u ludzi z normalnym słuchem. Często występują razem z uczuciem pełności w uszach, nadwrażliwością na dźwięki i pogarszają się w ciszy, w stresie i przy przemęczeniu.

„W procesie przetwarzania sygnału szumów usznych przez mózg zaangażowany jest nie tylko układ słuchowy i świadome myślenie, ale też emocjonalny i autonomiczny układ nerwowy oraz podświadome odruchy warunkowe, które powodują, że sygnał szumów usznych aktywuje układ limbiczny (emocje) i autonomiczny na poziomie podświadomości. Szumy uszne to nic innego jak zespół podświadomych odruchów warunkowych. Nasz podświadomy mózg jest jak nadopiekuńcza matka, jeśli zauważy problem i wykryje go, stara się natychmiast reagować, nasilić swoje wszystkie działania, aby ten problem był zauważony i wpłynął na nasze zachowanie" – tłumaczy Małgorzata Urbańska, protetyk słuchu.

Taka nadwrażliwość na dźwięki jest problemem nie tylko dla osób, które jej doświadczają, ale również dla ich otoczenia. Ocenia się, że tylko 1% przypadków leczony jest medycznie. Głównie leczy się je przy pomocy aparatów słuchowych lub łączonych (tzw. hybrydowych), albo metodami zorientowanymi na zmniejszenie (habituację) szumów usznych np. terapią Tinnitus Retraining Therapy (TRT).

TRT jest obecnie najskuteczniejszą metodą leczenia szumów usznych, stosowaną w ponad 34 krajach na świecie. Urządzenia stosowane w tej metodzie wytwarzają cichy, przyjemny dźwięk, zmniejszając kontrast pomiędzy szumem własnym, a dźwiękami z otoczenia.

„Ostatecznym celem leczenia TRT jest uzyskanie sytuacji, kiedy szumy uszne nie mają negatywnego wpływu na codzienne życie, nawet kiedy są świadomie słyszalne" – dodaje Małgorzata Urbańska.

Głównym zadaniem terapii jest wyciszenie szumów usznych oraz ich przekwalifikowanie do kategorii dźwięków neutralnych, aby pacjent przestał skupiać uwagę na szumie, bądź w ogóle go nie słyszał.

reklama

TO Słyszę

APARATY SŁUCHOWE

Małgorzata Urbańska

Diagnostyka słuchu dla dzieci i dorosłych

Sprzedaż aparatów słuchowych

Plac Daszyńskiego 9/10
tel. 575 103 109
tel. 728 113 426

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

RATY Santander CONSUMER BANK

Fot. Peoplecreations / Freepik

UŚMIECH DLA SENIORA

Niezależnie od wieku, każdy z nas zasługuje na piękny uśmiech. Lek. dent. Marcin Sarna z Centrum Stomatologii i Ortodoncji Dentica w Częstochowie radzi jak dbać o zdrowy i biały uśmiech, który odejmuje lat i jest odzwierciedleniem zdrowia ogólnego.

Pełne i zdrowe uzębienie to nie tylko możliwość prawidłowego spożywania pokarmów, które jest konieczne dla zdrowia ogólnego, ale również kwestie estetyczne oraz swobodne funkcjonowanie. Konsekwencją braków zębowych są widoczne na twarzy pogłębione bruzdy nosowo wargowe, zmarszczki okołowargowe, zapadnięte policzki oraz obniżenie kącików ust.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Głównym celem dzisiejszej stomatologii jest jak najdłuższe utrzymanie zębów własnych pacjenta. I tu najlepiej sprawdza się zasada: lepiej zapobiegać niż leczyć. Zdrowe zęby możemy utrzymać do późnej starości, ale ważna tu jest stała opieka lekarza dentysty oraz konsekwencja i sumienność w codziennych zabiegach higienizacyjnych.

Braki można uzupełnić

Należy pamiętać, że nawet utrata jednego zęba może nieść za sobą konsekwencje w postaci zaburzeń zgryzu, kłopotów z żuciem czy wymową, a na przestrzeni lat negatywnie wpłynie na pozostałe zęby. Istnieją trzy zasadnicze rozwiązania uzupełniające braki zębowe: protezy zębowe ruchome; mosty, czyli uzupełnienia na zębach własnych pacjenta oraz implanty zębowe.

Pierwszym i najprostszym rozwiązaniem są wszelkiego rodzaju protezy ruchome. Istnieje cała gama protez wyciąganych, które mogą uzupełnić zarówno kilka braków zębowych, jak i bezzębie szczęki czy żuchwy. Takie protezy składają się ze sztucznych zębów oraz różnego rodzaju płyt protezy (najprostsze akrylowe, nylonowe, acetalowe, czy w końcu metalowe w protezach szkieletowych). Dochodzą do tego często elementy retencyjne, najczęściej w postaci klamer, których zadaniem jest utrzymanie protezy na swoim miejscu. W przypadku bezzębia za utrzymanie protezy odpowiedzialne są siły adhezji, kohezji, siła przyssania oraz siła mięśni policzka i warg. Duży dyskomfort może sprawiać rozległa powierzchnia niezbędna do utrzymania protezy we właściwym miejscu, dlatego pacjenci często używają klejów do protez. Protezy ruchome często powinny być tylko rozwiązaniami tymczasowymi. Niestety ze względu na niską cenę są często rozwiązaniami długotrwałymi. Użytkowanie najprostszych protez zębowych powoduje szybszy zanik kości szczęki i żuchwy, często też rozchwianie pozostałych, nierzadko nielicznych już zębów własnych pacjenta. Powinno to wiązać się z częstszymi i regularnymi wizytami kontrolnymi w celu korekty podłoża protezy. Dla wielu pacjentów będzie to rozwiązanie najtańsze, ale jednocześnie najmniej komfortowe, a nieraz i niefunkcjonalne.

Drugim rozwiązaniem są oparte na zębach własnych pacjenta mosty protetyczne. Pojedyncze, mocno zniszczone zęby powinny zostać odbudowane koroną protetyczną. To nic innego jak „czapeczka" odbudowująca koronę zęba. Mogą one być wykonane ze stopów metali, złota pokrytych porcelaną czy pełnoceramiczne. Ich zadaniem jest odbudowanie funkcji i estetyki zębów własnych. Most protetyczny to połączenie takich koron, które jest zacementowane na stałe na zębach filarowych pacjenta. Aby jednak móc wykonać taki most muszą zostać spełnione odpowiednie warunki w jamie ustnej pacjenta. Nie bez znaczenia jest fakt, że zęby sąsiadujące z luką zębową zostaną oszlifowane przez lekarza celem stworzenia miejsca na osadzenie mostu protetycznego. W dobie dzisiejszego rozwoju medycyny i nauki często ten etap będzie decydującym dla pacjenta kryterium poszukiwania lepszego rozwiązania, które pozwoli na odtworzenie funkcji i estetyki bez ingerencji w sąsiednie, nieraz całkowicie zdrowe zęby pacjenta. Takim rozwiązaniem są implanty zębowe. Umożliwiają one uzupełnienie zarówno pojedynczych braków zębowych, jak i bezzębia. Czym jest implant zębowy? Naturalny ząb składa się z korony widocznej w ustach oraz ukrytego w kości korzenia. Implant to swoistego rodzaju śruba wykonana z tytanu, która ma za zadanie odtworzyć naturalny korzeń zęba. Zabieg implantacji polega na wkręceniu takiej śruby w miejsce brakującego zęba. Ten etap nazywamy chirurgicznym. Sam zabieg często wywołuje obawy pacjentów, jednak zupełnie niepotrzebnie, gdyż jest on całkowicie bezbolesnym, przewidywalnym zabiegiem wykonywanym w znieczuleniu miejscowym. Tytan jako materiał biozgodny z ludzkim organizmem pozwala na integrację implantu z kością szczęki czy żuchwy. Po okresie wgajania implantu (najczęściej 3-6 miesięcy) uzyskuje się jego stabilizację, a lekarz dentysta przystępuje do etapu protetycznego. Za pomocą specjalnych łączników do „sztucznego korzenia" lekarz mocuje porcelanową koronę uzupełniającą brak. W przypadku mnogich braków, wymagane jest często wszczepienie więcej niż jednego implantu i wykonaniu na nich mostów na implantach. U pacjentów bezzębnych możemy wykonać protezę ruchomą ustabilizowaną na wszczepach implantologicznych za pomocą specjalnych belek czy zatrzasków. Zapewnią one solidne osadzenia protezy, możliwość redukcji powierzchni protezy, co zaowocuje dużo wyższym komfortem użytkowania takiego uzupełnienia. Implanty są bezpiecznym i trwałym rozwiązaniem.

O wyborze typu rozwiązania należy zawsze zdecydować indywidualnie, a całe leczenie musi poprzedzać dokładna diagnostyka oraz ustalenie planu leczenia uwzględniającego warunki oraz oczekiwania pacjenta.

SENIOR aktywnie!

WYDAWCA: Stengah Creation Adam Semla
ul. Lwowska 18/27, 43-300 Bielsko-Biała
REDAKTOR PROWADZĄCA: Marta Klecha
SKŁAD: Daria Klecha
KONTAKT: +48 533 990 225
redakcja@magazynaktywnie.pl
www.magazynaktywnie.pl

DOGONIĆ UCIEKAJĄCY ŚWIAT...

JAK NIE ZOSTAWAĆ W TYLE

Kamila Grochowina
Trener rozwoju osobistego,
doradca zawodowy,
coach for life and bussines,
animator społeczny

Jeśli jesteś dobrym i uważnym obserwatorem to widzisz, że czas płynie, życie przemija, świat goni do przodu. Wszystko w bardzo szybkim tempie się zmienia. Zmiana, szeroko rozumiana, staje się zatem jedynym stałym elementem rzeczywistości, w której żyjemy. Staje się silnym determinantem tworzenia różnych nowych idei i innowacji, które są sposobem na obserwowany tzw. pęd życiowy. Do tego wszystkiego dochodzi kwestia naszego nastawienia i myślenia. Samo myślenie pozytywne nie do końca rozwiązuje sprawę, aczkolwiek jest bardzo potrzebne w zarządzaniu sobą w zmianie. Jeśli chcemy odnieść w życiu sukces nie wystarczy nam, że będziemy umieli się dostosować do zmieniających się sytuacji. Jeśli chcemy zmieniać świat, musimy stawać się architektami okoliczności sprzyjających osiąganiu sukcesów w dowolnych dziedzinach życia. Do tego niezbędne jest myślenie innowacyjne, które oparte jest na kreatywności.

Nie bój się szukać innowacyjnych rozwiązań w innej branży niż Twoja. To właśnie na tym polega innowacja. Pozbądź się schematów i ograniczeń.

Jeśli chcesz być innowatorem, kreatorem, musisz uświadomić sobie, że nigdy nie zadowoli Cię funkcja wykonawcy, odtwórcy, pracownika, który się dostosowuje i podporządkowuje. Jeśli męczy Cię praca, która polega na wykonywaniu poleceń, wg jasno określonych zasad, zgodnie z przyjętymi założeniami, pod nadzorem przełożonego, gdzie ważne są detale i terminy, procedury i wytyczne, codzienne przewidywalne i monotonnie czynności, ze nieadekwatne do Twojego wkładu i zaangażowania wynagrodzenie, to znaczy, że odróżniasz się od innych, a to jest najistotniejsze dla Twojej przyszłości. Masz predyspozycje do tego by stawać się innowatorem i projektantem swojego przeznaczenia. Zapamiętaj, nie ma przyszłości w przeszłości. Musisz myśleć perspektywicznie. To co znasz jest już nieaktualne lub nieprzydatne w rozwiązywaniu coraz to nowszych problemów. Nie ma jednej dobrej recepty. Pojawia się zatem konieczność ciągłego samodoskonalenia i samorozwoju. Nie można poprzestać na zdobyciu jednego wykształcenia i zawodu, bo to jutro może okazać się już niewystarczające. Musisz myśleć globalnie i mieć zawsze kilka planów, plan A, B i C. Warte podkreślenia jest również to, że nie dajemy sobie prawa do popełniania błędów. Potraktujmy realizację planu A jak próbę, jeśli się nie powiedzie, podejdźmy do planu B, jak do kolejnej próby. Mamy jeszcze plan C, jak będzie trzeba powstanie plan D i kolejne. Nie zrażajmy się, przyjmijmy, że w każdym działaniu może być niepowodzenie, które powinniśmy przewidzieć wcześniej i nazwać je ryzykiem. A ryzyko to bliski kuzyn zmiany. Nauczmy się przewidywania, analizy wrażliwości i elastycznego reagowania na nieprzewidywalne, jak każda nieoczekiwana zmiana, ryzyko.

Wszystko sprowadza się do sposobu naszego myślenia o przyszłości. A chcę przypomnieć, że nie ma przeszłości w przyszłości, a to co teraz wiesz, to już przeszłość. Zapamiętaj – dziś najważniejsza jest INNOWACJA, albo śmierć. Śmierć intelektualna może spotkać każdego, kto przestanie się rozwijać, samodoskonalić i bezgranicznie ufa własnym paradygmatom. Paradygmaty są naszym sposobem myślenia. To granice, poza które nie wykracza nasze myślenie.

Paradygmat, to pewien sposób postrzegania, widzenia świata, w który wierzymy. Jest to zbiór reguł, zasad, regulacji, norm i wartości, w które wierzymy i wg których żyjemy. To ograniczenia, które akceptujemy. To prawidłowości, metody, sposoby, w jaki reagujemy na problemy i w jaki je rozwiązujemy. Paradygmaty to dominujące wzorce, przekonania i sposoby myślenia, tworzące nasz świat, zarówno ten, w którym prowadzimy życie osobiste, jak i zawodowe. Zrozumienie ich jest punktem wyjścia dla projektowania i modelowania naszego przeznaczenia i zaistnienia – odniesienia sukcesu – w przyszłości.

Jeśli chcesz być innowatorem i człowiekiem sukcesu, musisz przełamać dotychczasowe paradygmaty. Musisz ciągle stymulować swoje kreatywne myślenie, które pozwoli Ci generować niezliczone ilości różnorodnych pomysłów. Najlepiej, żebyś uświadomił sobie, że to jest Twoja sprawa i każde „musisz" zamienił na CHCĘ. Naucz się szacować wartość wszystkich przedsięwzięć społecznych, o które proszą Cię znajomi, bliscy, współpracownicy. Nie przyzwyczajaj ludzi do tego, że będziesz pomagać im bez przerwy – za darmo, bo Twój czas, Twoja praca, wiedza, doświadczenie i umiejętności mają wartość. Naucz się szacować wartość swojego czasu, który poświęcasz innym. Pamiętaj, że dajesz im coś, czego nigdy już nie odzyskasz. Umiejętność zrozumienia paradygmatów jest kluczowa dla osiągnięcia w życiu sukcesu, w każdej dziedzinie. Każdy z nas ma swoje cele, które mają nas doprowadzić to osiągnięcia tzw. szeroko rozumianego szczęścia. Chcę, abyś skoncentrował się właśnie na tym, co zamierzasz zrobić, by osiągnąć swoje cele. Tylko nie odpowiadaj od razu, że to nierealne. Jeśli Twój cel jest realny, tj. zgodny z zasadą SMART (specyficzny, skonkretyzowany, mierzalny, ambitny, atrakcyjny, realistyczny i terminowy, to jest możliwe, bez względu na to, co mówią sceptycy. W mojej ocenie ludzie mają tendencję, żeby z góry twierdzić, że to może się nie udać, że nie ma sensu, że zbyt wiele rzeczy nie zależy od nich. Traktują przyszłość, jak wieczną teraźniejszość. Myślą, że jutro to kontynuacja dnia dzisiejszego, a to jest największy błąd. W rezultacie nie chcą niczego zmieniać. Odrzuć paradygmaty i zwiększ swój potencjał innowacyjny. Skoncentruj się na tym, czego chcesz, co możesz zrobić, by osiągnąć ten cel, a dopiero potem zdecyduj, czy chcesz to robić.

Zapamiętaj:

- Odrzucenie paradygmatów myślenia to drzwi do świata możliwości i szans,
- Granice naszych paradygmatów to granice naszego myślenia, przeszkody powstrzymujące nas przed aktywnym działaniem i twórczym myśleniem,
- Kreatywne myślenie pomaga tworzyć nieodkryte dotąd, nowe idee i innowacyjne rozwiązania,
- Nasza Kreatywność jest maskowana przez pewne czynniki (najpierw szkoła, potem rodzice, a następnie nasza chęć dopasowania się do innych, a nawet uszczęśliwiania wszystkich dookoła), to wszystko sprawia, że jesteśmy naśladowcami, a nie kreatorami - innowatorami,
- Nieustanne próbowanie to nie uświadomiona porażka, a pewien procent osiągnięcia założonego celu, pozbądź się tego błędnego przekonania,
- Staraj się dorównać najwybitniejszym – zastanów się i przeanalizuj cechy charakteru ludzi sukcesu, których znasz,
- Samorozwój jest kluczową sprawą, jeśli chcesz iść naprzód;
- Dzisiaj zostaje tylko jedno: innowacja albo śmierć,
- Jeśli chcesz odegrać własną, pozytywną rolę w przyszłości, musisz odrzucić paradygmaty i zwiększyć swój potencjał innowacyjny,
- Myślenie w granicach paradygmatów to ograniczenie dla innowacji i idei, które są dzisiaj walutą,
- Podejmuj różne aktywności, poszerzaj horyzonty, odbywaj podróże pedagogiczne, by wyostrzyć percepcję,
- Nasze myśli, to obrazy tworzone przez nasze umysły, a słowa są dziećmi naszych umysłów,
- Ciesz się reputacją człowieka innowacyjnego i kreatywnego, śmiało podchodź do problemów i pomysłów, nie słuchaj sceptyków,
- Bądź przygotowany do funkcjonowania w nowych i ciągle zmieniających się realiach, pracuj mądrzej, a nie ciężej,
- Odkryj swoje możliwości intelektualne i zdobądź paszport do finansowej niezależności,
- Kreatywność i innowacja to podstawa szeroko rozumianego postępu.

„Wybitne umysły są zawsze gwałtownie atakowane przez miernoty, którym trudno pojąć, że ktoś może odmówić ślepego hołdowania panującym przesądom, decydując się w zamian na odważne i uczciwe głoszenie własnych poglądów" – Albert Einstein

Lekcje żeglarstwa w Parku Lisiniec

Rusza Ogólnopolski Program Edukacji Żeglarskiej – PolSailng 2018. Lekcje żeglarstwa będą prowadzone również w Częstochowie. Zajęcia żeglarskie trwają od 30 lipca do 30 października, a rozpoczęcie szkolenia w danym ośrodku wynika z harmonogramu, w Częstochowie program realizowany będzie od 6 sierpnia w Parku Lisiniec.

Ogólnopolski Program Edukacji Żeglarskiej - PolSailing jest największym w Polsce, kompleksowym programem wsparcia i popularyzacji żeglarstwa realizowanym przez Polski Związek Żeglarski we współpracy z okręgowymi związkami żeglarskimi i klubami oraz przy udziale środków Ministerstwa Sportu i Turystyki.

Na realizację programu składają się cztery podstawowe elementy: program edukacji żeglarskiej – zajęcia sportowe dla najmłodszych, działania edukacyjno-promocyjne w szkołach oraz dystrybucja książek „ABC Optimista" i „ABC Windsurfingu", szkolenie kadry (koordynatorów, trenerów, instruktorów, animatorów), dystrybucja sprzętu żeglarskiego i materiałów dydaktycznych.

Program edukacji żeglarskiej nie skupia się tylko na nauce podstaw żeglarstwa, ale również na przekazywaniu wiedzy i umiejętności dotyczących zasad bezpieczeństwa nad wodą, zdrowego stylu życia oraz odpowiedzialnej postawy wobec środowiska naturalnego. Bezpośrednimi odbiorcami tej część i programu są uczniowie szkół podstawowych. Całość jest realizowana w czternastu ośrodkach w klasie Optimist (Bolesławiec, Częstochowa, Gdańsk, Giżycko, Kalisz, Kielce, Lublin, Olsztyn, Pszczyna, Tarnobrzeg, Toruń, Ustka, Warszawa, Wrocław) oraz pięciu w windsurfingu (Sopot, Gdańsk, Poznań, Kalisz, Warszawa). W każdym z ośrodków w zajęciach bierze udział 100 dzieci w klasie Optimist (dziewczęta i chłopcy w wieku 7-10 lat) i 100 w windsurfingu (9-12 lat). W Częstochowie program realizowany będzie od 6 sierpnia w Parku Lisiniec (rekrutacja odbywa się poprzez stronę PolSailing). Organizatorami są: Częstochowski Okręgowy Związek Zeglarski oraz Uczniowski Klub Sportowy „MORKA". CzOZŻ oraz UKS „MORKA" do kilku lat przy współpracy Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji realizują na zlecenie Urzędu Miasta Częstochowy w ramach akcji „Lato w Mieście" zajęcia rekreacyjne z żeglarstwa. W ubiegłym roku uczestniczyło w nich 350 dzieci z Częstochowy i okolic. Program PolSailing skierowany jest do dzieci w wieku 7-10 lat, które chciałyby spróbować żeglarstwa sportowego, a finansowany przez Polski Związek Żeglarski oraz Ministerstwo Sportu i Turystyki.

reklama

3-dniowy weekend. Dlaczego nie?

Nowozelandzka firma Perpetual Guardian przeprowadziła w tym roku ciekawy eksperyment, który przyniósł zaskakujące wyniki. Firma wprowadziła 4-dniowy tryb pracy zwiększając tym samym weekend do trzech dni, z tym że wynagrodzenie było płatne tak jakby nadal obowiązywał 5-dniowy tryb pracy.

Redukowanie czasu pracy to nic nowego – **dodaje Tomasz Blukacz – szef częstochowskich struktur Ogólnopolskiego Porozumienia Związków Zawodowych (OPZZ).** To zjawisko ciągłe i naturalne. Ludzie od wieków podejmowali takie próby. Dawniej pracowali nawet do 16 godzin dziennie.

Pracownicy Perpetual Guardian dzięki dłuższemu weekendowi mogli lepiej się zrelaksować, przebywając dłużej z własną rodziną czy zajmując się swoimi pasjami. Jeden z badaczy w rozmowie z „The New York Times" stwierdził, że ich przełożeni powiedzieli „pracownicy byli bardziej kreatywni, poprawiła się ich punktualność i nie robili tak długich przerw ani nie wychodzili z pracy przed czasem."

W Szwecji ze skracaniem czasu pracy eksperymentuje Toyota, gdzie wyniki badań pokazały, że krótszy dzień pracy nie ma faktycznego wpływu na pogorszenie jej jakości i efektów.

Nie we wszystkich branżach skrócenie czasu pracy sprawdziłoby się. Będziemy wspierać inicjatywy zmierzające do jego skrócenia - mówi **Tomasz Blukacz**, dodając przy tym, że bardziej realne na dzień dzisiejszy wydaje się wydłużenie urlopu wypoczynkowego z 26 dni do 32 dni oraz skrócenie czasu pracy rodziców, np. rodzice dzieci do lat 12 mogliby pracować 7 godzin dziennie, a nie 8.

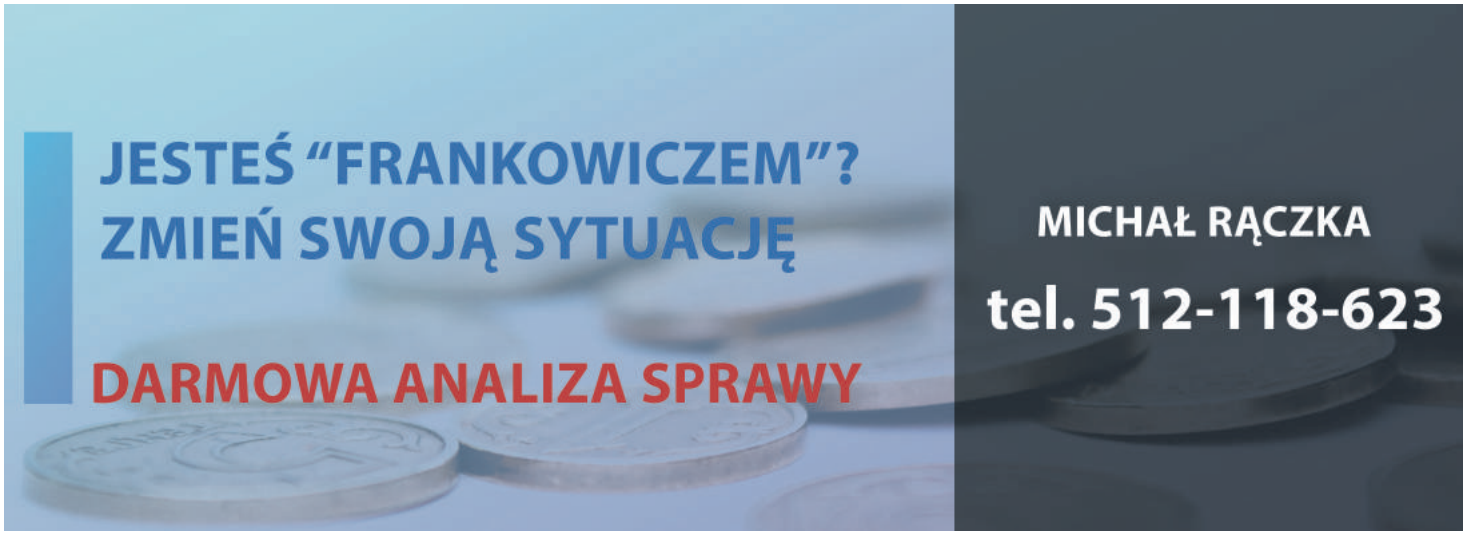
Wszystkie badania wskazują, że skrócony czas pracy pozytywnie wpływa na życie pracowników, w tym także na jakość ich pracy, co przekłada się na wzrost dochodów firmy – reasumuje **Blukacz.**

Ukradł drogi rower i podrzucił go na plebanii

Częstochowscy policjanci wydziału do zwalczania przestępczości przeciwko mieniu zatrzymali 21-latka podejrzanego o kradzież roweru. Śledczym udało się odzyskać jednoślad, którego wartość została wyceniona na 7 tys. zł.

Tydzień temu oficer dyżurny z komisariatu III w Częstochowie otrzymał zgłoszenie kradzieży roweru. W minioną sobotę śledczy zwalczający przestępczość przeciwko mieniu natrafili na trop złodzieja. Okazał się nim 21-letni mieszkaniec miasta. Policjanci odnaleźli też porzucony przez niego na terenie pobliskiej plebanii rower. Zatrzymany mężczyzna usłyszał już zarzut kradzieży. Teraz o jego dalszym losie zadecyduje prokurator. Jednoślad wróci natomiast w najbliższym czasie do właściciela.

reklama



HOROSKOP
02.VIII - 15.VIII

20.I - 18.II WODNIK

Pohamuj emocje, bo z nieprzemyślanych działań, mogą wyniknąć tylko kłopoty. Twój brak zdecydowania może pokrzyżować Ci plany. Unikaj rutyny ze swoją drugą połówką. Pamiętaj, aby z wyprzedzeniem planować swoje wydatki.

19.II - 20.III RYBY

Nie lekceważ najmniejszych dolegliwości. Zadbaj o swoje zdrowie. Zdecyduj się na innowacyjne podejście do ofert biznesowych. Nie chwal się jednak zbyt szybko swoimi osobistymi osiągnięciami.

21.III - 20.IV BARAN

Zajmij się czymś co sprawi Ci przyjemność. Zmiana tempa dobrze Ci zrobi. Nie licz na szczęście. Bądź dokładny w pracy, zwróć większą uwagę na szczegóły.

21.IV - 21.V BYK

Będziesz zaczepny i nastawiony na konflikty. We własnym zaciszu domowym odnajdziesz spokój. Zmiany finansowe są dla Ciebie możliwe. Nie uciekaj od odpowiedzialności.

22.V - 20.VI BLIŹNIĘTA

Unikaj bycia upartym i słuchaj opinii innych. Nie rozpoczynaj trudnych zadań. Pamiętaj, że działania są ważniejsze niż zamiary. Warto spędzić trochę czasu z rodziną.

21.VI - 22.VII RAK

Nie udawaj kogoś kim tak naprawdę nie jesteś. Pomyśl o dodatkowym źródle dochodu. Single mają szanse na zawarcie nowych znajomości. Wykorzystaj dobre wpływy, zainwestuj w uczucia.

23.VII - 22.VIII LEW

Zdobądź się na kompromis, ale nie rezygnuj z wypoczynku. Musisz zastanowić się czego tak naprawdę chcesz. To dobry moment, by zrobić porządek w swoim życiu. Twój związek znowu stanie się namiętny.

23.VIII - 22.IX PANNA

Spokojem i ustępstwem najszybciej przekonasz innych do swoich racji. Szczerość to najlepsze lekarstwo na zazdrość. Weź odpowiedzialność za swoje życie. Jeśli stoisz przez ważnym wyborem poczekaj i zastanów się.

23.IX - 23.X WAGA

Nie odmawiaj sobie przyjemności. Będziesz teraz w wyjątkowo dobrej kondycji intelektualnej. Księżyc w znaku Byka skieruje Twoją uwagę na sprawy materialne i finansowe. Powstrzymaj się od wszelkich drażliwych dyskusji.

24.X - 21.XI SKORPION

Uważaj na interesy do których niekoniecznie masz nosa. W weekend odpocznij na działce lub poza miastem. Tylko konsekwencja i upór pomogą Ci uporać się ze wszystkimi obowiązkami. Nie zgadzaj się na pracę po godzinach.

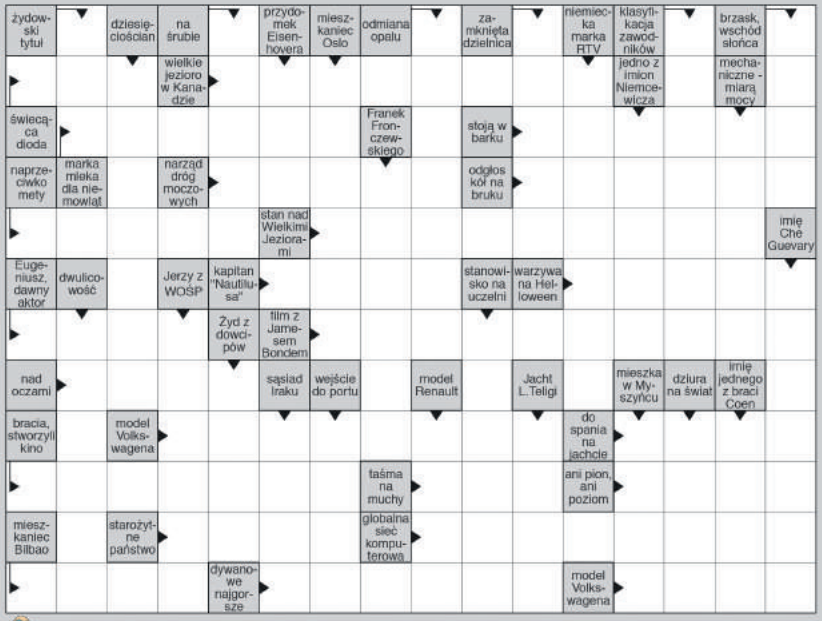
22.XI - 21.XII STRZELEC

Gwiazdy odradzają spotkanie ze Skorpionem. Twoja rewelacyjna forma bardzo Ci się przyda. Warto spędzić trochę czasu z partnerem. To nie jest najlepszy moment, aby zacząć nowy projekt.

22.XII - 19.I KOZIOROŻEC

Koziorożce będą wyjątkowo drażliwe i skłonne do sprzeczek o byle co. Wolne Koziorożce będą miały okazję do poznawania nowych osób, nawet w sklepie czy też kinie. Zwróć uwagę na ważne rozmowy. Unikaj ryzyka.

KRZYŻÓWKA



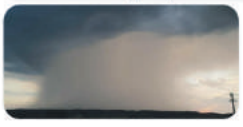
zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy **szarada.net**

NAJPOPULARNIEJSZY POST
facebook.com/aktywnaczestochowa

Było groźnie 😲
fot. Anna Mielczarek

Marta [redacted] Ta chmura z daleka zapowiadała koniec świata, a nie wiadomo kiedy się rozeszła. W centrum popadało ale szału nie było. Sprawdza się przysłowie, że z małej chmury wielki deszcz. Bo z tego chmurzyska deszcz można mrzawką nazwać.

Dorota [redacted] W Blachowni chmury były, wiało i grzmiało, troche padalo a teraz spokoj. Za to w srode miałam obawy gdy corka mieszkająca w Niemczech przesłała mi zdjecia tornada, na szczescie ominelo jej miejscowosc



Magdalena [redacted]

527
31
7
232
4
0

103 udostępnienia
zasięg: 28 848 osób

Aktywna Częstochowa
Aktywna Częstochowa, ul. Śląska 15 Wydawca: Karol Synowiec Redaktor naczelny: Karol Synowiec
Redakcja: redakcja@aktywna-czestochowa.pl Reklama: reklama@aktywna-czestochowa.pl Drukarnia: Polska Press Sp. z o. o.

SPEEDROWER

Częstochowa i Poczesna gościła najlepszych speedrowerzystów w Europie

W dniach 27-29 lipca w Częstochowie i Poczesnej rozgrywane były Mistrzostwa Europy w speedrowerze. Złote medale w czterech z sześciu możliwych kategoriach zdobyli Polacy. W dwóch pozostałych najlepsi okazywali się być Anglicy, którzy wygrali finał IME weteranów oraz kobiet.

Tegoroczne zmagania o medale na Starym Kontynencie rozpoczęły się zasadniczo już w czwartek (28 lipca). Wówczas w Częstochowie rozegrano polskie eliminacje do Mistrzostw Europy, a dzień później speedrowerzyści walczyli już w eliminacjach międzynarodowych – Ci z kategorii open w Częstochowie, a juniorzy w gminie Poczesna. Sobota to kolejna część eliminacji, barażów oraz pierwsze medalowe rozstrzygnięcia – drużynowe w kategorii open oraz wśród juniorów. Ostatni, trzeci dzień zmagań o Mistrzostwo Europy to z kolei dwa indywidualne półfinały open, a następnie cztery turnieje finałowe – kobiet, weteranów, juniorów i open.

PIŁKA NOŻNA

Częstochowska Skra wciąż bez punktów w II lidze natomiast z pierwszą bramką

W 2. kolejce II ligi beniaminek z Częstochowy przegrał w sobotę, 28 lipca na wyjeździe 1:2 z Górnikiem Łęczna. W ubiegłym sezonie Górnik Łęczna grał w I lidze, ale nie zdołał się utrzymać. Dwa sezony temu występował w ekstraklasie.

Sztab szkoleniowy Skry wiedział, że o punkty będzie bardzo ciężko. Gospodarze zdobyli pierwszą bramkę w 17. minucie. Kontratak po stracie piłki przez jednego z piłkarzy Skry zakończył celnym strzałem **Łukasz Sosnowski.** W 30. minucie **Damian Nowak** wykorzystał błąd bramkarza Górnika i umieścił piłkę w siatce.

Po przewie na boisku było dużo walki, ale nie przekładało się to na bramki. Z czasem jednak coraz groźniej atakowali łęczynianie. W 77 min. **Robert Pisarczuk** uciekł obrońcom Skry na prawym skrzydłem i dograł piłkę na piąty metr, a **Paweł Wojciechowski** ze spokojem skierował piłkę do siatki. Częstochowianie nie byli już w stanie odpowiedzieć i przegrali drugi mecz w II lidze.

ŻUŻEL

forBET Włókniarz drugi na własnym torze w półfinale DMPJ

Młodzieżowcy forBET Włókniarza zajęli drugie miejsce w siódmej półfinałowej rundzie Drużynowych Mistrzostw Polski Juniorów, którą we wtorek, 31 lipca rozegrano na SGP Arenie Częstochowa. Najlepsi na torze przy Olsztyńskiej okazali się zawodnicy Get Well Toruń.

Częstochowianie zgromadzili w całych zawodach 20 punktów, tyle samo, co Fogo Unia Leszna i Grupa Azoty Unia Tarnów. Te trzy drużyny zostały sklasyfikowane ex aequo na drugim miejscu.

Najskuteczniejszym zawodnikiem forBET Włókniarza był **Michał Gruchalski**, zdobywca 10 punktów. Sześć „oczek" dołożył **Bartosz Świącik,** po dwa uzbierali **Adrian Woźniak i Mateusz Świdnicki.**

ŻUŻEL

forBET Włókniarz obronił bonus we Wrocławiu

forBET Włókniarz Częstochowa po emocjonującym spotkaniu przegrał w niedzielę, 29 lipca na wyjeździe 42:48 z Betard Spartą Wrocław. Mimo porażki biało-zieloni do Częstochowy wrócili z jednym ligowym punktem, który otrzymali za lepszy bilans w dwumeczu.

Mecz rozpoczął się od biegowego remisu. Trzy kolejne wyścigi padły łupem gospodarzy, którzy już po pierwszej kolejce odrobili stratę z pierwszego meczu w Częstochowie. Włókniarz odpowiedział w dwóch następnych gonitwach wygranych po 4:2. Kolejne trzy biegi kończyły się podziałem punktów. W 10. gonitwie Vaclav Milik i Maciej Janowski poradzili sobie z Fredrikiem Lindgrenem i Sparta prowadziła 34:26. Reakcja częstochowian była natychmiastowa. Świetnie dysponowany Madsen i Adrian Miedziński poradzili sobie z Maxem Fricke i Maksymem Drabikiem. Przed biegami nominowanymi wrocławianie prowadzili 41:37.

Do niebezpiecznej sytuacji doszło w czternastym biegu. Lindgren na wyjściu z pierwszego łuku próbował wcisnąć się pod łokieć Milika i uderzył w jego motor. Szwed upadł na tor, ale na szczęście udało mu się wrócić do parku maszyn o własnych siłach. Sędzia wykluczył go z powtórki. Osamotniony Matej Zagar nie zdołał pokonać Maksyma Drabika i było już wiadomo, że Sparta wygra ten mecz. Sprawą otwartą pozostawał jeszcze punkt bonusowy.

Gospodarze musieli wygrać ostatni wyścig 5:1, gościom wystarczył remis. Znakomicie wystartował Madsen, który zostawił za plecami Woffindena i dowiózł do mety trzy punkty. Miedzińskiego minął na trasie Janowski i ostatnia gonitwa zakończyła się podziałem punktów. Dzięki temu bonus powędrował do Częstochowa. To może być bardzo ważny punkt w kontekście rundy play-off. Częstochowianie wciąż mają szansę, aby uniknąć w półfinale Fogo Unii Leszno.

PIŁKA NOŻNA

Raków tylko zremisował z beniaminkiem z Jastrzębia

W sumie rozegrano 18 konkurencji lekkoatletycznych, w tym memoriałowe - skok wzwyż mężczyzn oraz bieg na 3000 m mężczyzn.

Częstochowski Raków mimo prowadzenia 2:0 nie zdołał pokonać beniaminka Fortuna 1 ligi GKS-u 1962 Jastrzębie. Spotkanie, które rozegrano w sobotę, 28 lipca na stadionie przy ul. Limanowskiego zakończyło się wynikiem 2:2.

Po niezwykle udanej inauguracyjnej kolejce, w której częstochowianie pokonali przed własną publicznością z dużą łatwością Puszczę Niepołomice, wydawało się, że beniaminek I ligi nie będzie dla nich przeszkodą do odniesienia drugiego zwycięstwa – niestety okazało się inaczej.

r e k l a m a

HONOROWY PATRONAT KRZYSZTOFA MATYJASZCZYKA PREZYDENTA MIASTA CZĘSTOCHOWY

Aleje

TU SIĘ DZIEJE!

SIERPIEŃ 2018

1.08 ŚRODA
Alternatywa Między Ścianami spektakl Teatru Granda z Bielska-Białej „JOLLY ROGER"
GODZ. 20.00
SCENA MIĘDZY RATUSZEM I ODWACHEM

2.08 CZWARTEK
Michał Walczak Zaprasza koncert LUDWIG II
GODZ. 19.00
PLAC BIEGAŃSKIEGO

3.08 PIĄTEK
Duety z fasonem Wojciecha Turbiarza koncert AGNIESZKI FRĄCZYK I DAMIANA KLUŹNIAKA
GODZ. 19.00
PLAC BIEGAŃSKIEGO

5.08 NIEDZIELA
Podwieczorek z klasyką koncert MARII GROMIŃSKIEJ I JULIUSZA WESOŁOWSKIEGO
GODZ. 18.30
SKWER PRZED IV LO IM. SIENKIEWICZA

6.08 PONIEDZIAŁEK
Literackie spotkanie z PIOTREM STELMACHEM
GODZ. 19.00
OPK „GAUDE MATER" *

8.08 ŚRODA
Wycieczka z Julkiem Sętowskim „ALEJE PODCZAS WYDARZEŃ 11 LISTOPADA 1918"
GODZ. 18.00
PLAC BIEGAŃSKIEGO (ZBIÓRKA)

Alternatywa Między Ścianami spektakl Mileny Piejko „BYĆ SZCZĘŚLIWYM"
GODZ. 20.00
SCENA MIĘDZY RATUSZEM I ODWACHEM

9.08 CZWARTEK
Muzyczny Punkt Spotkań Jarosława Woszczyny koncert KRYSTYNA NOWAK, ARKADIUSZ DOŁĘGA, IRENEUSZ MICZKA, GRAŻYNA GRINER
GODZ. 19.00
PLAC BIEGAŃSKIEGO

10.08 PIĄTEK
Filmowy Piątek z MAGDALENĄ CIELECKĄ
GODZ. 19.00 Spotkanie

Pokazy filmów:
GODZ. 17.15 „Zjednoczone Stany Miłości"
GODZ. 20.30 „Zakochani"
OKF "ILUZJA", ALEJA NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY 64 *

10.08 PIĄTEK
Miejski Zagajnik JARED FLK I KACPER KAPSA
GODZ. 19.00
PLAC BIEGAŃSKIEGO

12.08 NIEDZIELA
Muzeum Częstochowskie zaprasza na wykład MAŁGORZATY SZCZĘSNEJ „Tajemniczy świat map"
GODZ. 18.00
RATUSZ MIEJSKI

Podwieczorek z klasyką koncert kwintetu dętego: PAWEŁ MASTALERZ, MICHAŁ WOCHAL, ADRIAN GZIK, WIKTOR TUKAJ, KRZYSZTOF PYRKOSZ
GODZ. 18.30
SKWER PRZED IV LO IM. SIENKIEWICZA

13.08 PONIEDZIAŁEK
Literackie spotkanie z ZIEMOWITEM SZCZERKIEM
GODZ. 19.00
ODWACH OBOK RATUSZA *

14.08 WTOREK
Spotkanie z komiksiarzem DANIELEM CHMIELEWSKIM
GODZ. 19.00
ODWACH OBOK RATUSZA *

16.08 CZWARTEK
Jazz Tradycyjny - koncert FORSAL
GODZ. 19.00
PLAC BIEGAŃSKIEGO

17.08 PIĄTEK
Piąty Dźwięk Tygodnia: koncert AmperA
GODZ. 19.00
PLAC BIEGAŃSKIEGO

19.08 NIEDZIELA
Biblioteka zaprasza: AFROBAJANIE – bajki muzyczne Afryki subsaharyjskiej i warsztaty plastyczne
GODZ. 16.00
SKWER PRZED IV LO IM. SIENKIEWICZA

Podwieczorek z klasyką koncert kwartetu smyczkowego: KINGA KABZIŃSKA, AGNIESZKA LECIAK, EWA DROGOSZ, EWA KAUF
GODZ. 18.30
SKWER PRZED IV LO IM. SIENKIEWICZA

20.08 PONIEDZIAŁEK
Literackie spotkanie z NATALIĄ FIEDORCZUK
GODZ. 19.00
ODWACH OBOK RATUSZA *

21.08 WTOREK
Historyczne spotkanie z MIROSŁAWEM SZPONAREM grafikiem koloryzującym stare zdjęcia
GODZ. 18.00
ODWACH OBOK RATUSZA *

22.08 ŚRODA
Teatr Nieoczywisty dla dzieci - spektakl „JAK PTASZKI STUDIOWAŁY TORĘ" i warsztaty dla dzieci
GODZ. 18.00
SCENA MIĘDZY RATUSZEM I ODWACHEM

23.08 CZWARTEK
Michał Walczak Zaprasza koncert WALCZAK/ LAMCH/PARKER TRIO
GODZ. 19.00
PLAC BIEGAŃSKIEGO

27.08 PONIEDZIAŁEK
Podróżnicze spotkanie z BOGUMIŁĄ RAULIN
GODZ. 18.30
OKF "ILUZJA", ALEJA NMP 64 *

28.08 WTOREK
Spotkanie fotograficzne
GODZ. 19.00
ODWACH OBOK RATUSZA *

29.08 ŚRODA
Teatr im. A. Mickiewicza „Ballady i piosenki" - koncert PIOTRA MACHALICY
GODZ. 20.00
SCENA MIĘDZY RATUSZEM I ODWACHEM

30.08 CZWARTEK
Muzyczne podróże z Michałem Roratem
GODZ. 19.00
PLAC BIEGAŃSKIEGO

/alejetusiedzieje
www.aleje.czestochowa.pl

WSTĘP WOLNY

* liczba miejsc ograniczona
Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w programie.

ORGANIZATOR: CZĘSTOCHOWA

PARTNERZY:

PATRONI MEDIALNI: wyborcza, CZĘSTOCHOWIAK, wCzestochowie.pl, ZDROWA CZĘSTOCHOWA, CGK