

NUMER 1/2019

PANORAMA

Uniwersytetu Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie



**PAWEŁ ADAMOWICZ HONOROWYM
MIESZKAŃCEM WARSZAWY**

Rada Warszawy nadała honorowe obywatelstwo zmarłemu prezydentowi Gdańska Pawłowi Adamowiczowi. Uchwała została podjęta jednogłośnie.

Odszedł człowiek, który stał się symbolem, dla którego Gdańsk był pasją, domem – mówił prezydent stolicy Rafał Trzaskowski.



Czwartkową uroczystą sesję radni rozpoczęli od przyjęcia wspólnego stanowiska; jego projekt wniósł radny Paweł Sawicki (KO).

"Paweł Adamowicz pozostanie dla nas niedoścignionym wzorem samorządowca, człowieka czynu głęboko wierzącego w pojęcie misji w życiu publicznym".



"Rada m.st. Warszawy apeluje do liderów i uczestników życia społecznego i politycznego w Polsce o bezwzględne przeciwdziałanie mowie nienawiści i agresji w życiu publicznym. Różnice poglądów nie mogą być wyrażane przez pogardę i nietolerancję, jesteśmy sobie nawzajem winni szacunek, solidarność i akceptację" - czytamy w stanowisku.

Radni podkreślili, że **"mord na prezydencie Adamowiczu w bolesny sposób pokazuje jak niewielki dystans dzieli werbalną agresję od realnej zbrodni"**. "Dlatego żądamy, aby wymiar sprawiedliwości bezwzględnie ścigał i surowo karał każdego, kto w przestrzeni publicznej posługuje się mową nienawiści" - głosi stanowisko rady miasta.

Uzasadniając wniosek o nadanie Pawłowi Adamowiczowi honorowego obywatelstwa Warszawy, Rafał Trzaskowski podkreślił, że "ostatnie dni były

wyjątkowe, bo stała się rzecz tragiczna, rzecz bez precedensu".

"Zginął człowiek, prezydent miasta Gdańska, zginął z powodu chorej nienawiści, wprowadzając cały kraj w osłupienie, w szok i w niedowierzanie. Wszystko to stało się w takim dniu, który co roku dawał nam nadzieję, że możemy być lepsi, że możemy być razem, że możemy się dzielić, że możemy wspólnie pokazywać, że jesteśmy ze sobą solidarni" - mówił prezydent Warszawy.



Według niego **najważniejsze jest, aby "to co się stało, skłoniło nas wszystkich do pewnej zadumy i do pewnej refleksji"**. Odszedł człowiek, który stał się symbolem. Odszedł ojciec miasta, dla którego Gdańsk był pasją, domem, w którym dba się o obywateli, o mieszkańców, o wszystkich, którzy w tym mieście się znajdują - powiedział Rafał Trzaskowski.





Jak zauważył, Adamowicz "nie wyobrażał sobie swojego miasta zamkniętego dla potrzebujących, nie pozwalał zmieniać historii w kolebce 'Solidarności', troszczył się o pamięć i ludzi, którzy wywalczyli dla Polski demokrację".

Trzaskowski podkreślił również, że **wśród prezydentów miast Adamowicz był autorytetem, a "samorząd był dla niego spełnieniem"**.

Przewodził związkowi wszystkich miast po to, aby umacniać największe zwycięstwo wolnej Polski, samorząd i demokrację obywatelską, bo bez tego samorządu, bez demokracji obywatelskiej i takich ludzi jak Paweł Adamowicz, nie obronilibyśmy swojej demokracji - zaznaczył prezydent stolicy.

Paweł Adamowicz był do końca wierny Polsce demokratycznej, tolerancyjnej i otwartej - takiej jakiej bronił w swojej małej ojczyźnie w Gdańsku. Prowadził tam politykę zerowej tolerancji dla uprzedzeń, ksenofobii i antysemityzmu - mówił Trzaskowski.



Warszawa i wszyscy jej mieszkańcy oddają hołd Pawłowi Adamowiczowi. W tym kontekście wymieniał m.in. kolejki do wystawionej w ratuszu księdze kondolencyjnej oraz liczny udział w poniedziałkowym marszu milczenia.

Panie prezydencie, będziemy kontynuować pana dzieło. **Jesteśmy dumni, że będzie pan honorowym obywatelem m. st. Warszawy, bo stał się pan symbolem otwartości, tolerancji i bliskości ludzi.** To są te słowa, które warto wypowiedzieć i miejmy nadzieję, że usłyszą je wszyscy, dla których Paweł Adamowicz stał się symbolem, stał się osobą niesłuchanie istotną - przede wszystkim symbolem silnego samorządu, który nigdy nie odgradza się od ludzi, a właśnie chyba za to przyszło zapłacić tę najwyższą cenę.



Wspomnienia

Miałam okazję i zaszczyt wielokrotnych kontaktów i współpracy z Prezydentem Gdańska Pawłem Adamowiczem. To co mnie w NIM fascynowało to umiejętność łączenia różnych, często skrajnych osobowości jak: dostojność męża stanu, powaga doświadczonego polityka, samorządowca dbającego o swoją małą ojczyznę, a jednocześnie bezpośredniość, skromność, przystępność dla zwykłego obywatela, życzliwość, ciągła obecność wśród ludzi, umiejętność słuchania o zwykłych sprawach, wielka kultura osobista i rzeczowość dyskusji.

Wielki Człowiek i przyjazny, ciepły, skromny Przyjaciel.

Miał On wielkie zasługi dla polityki senioralnej, rozwoju dialogu w środowisku seniorów, wspierania Pomorskiej Delegatury Obywatelskiego Parlamentu Seniorów.

Cześć Jego pamięci!

Jako wyraz pamięci i wielkiego szacunku będziemy kontynuować Jego dzieło.

Krystyna Lewkowicz
Przewodnicząca Obywatelskiego
Parlamentu Seniorów

Czego boi się osoba starsza?

Badania ankietowe wykonywane na populacji słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku wskazują, iż za największe zagrożenie dla spokojnej i godnej starości seniorzy uważają:

1. własną niepełnosprawność powodującą potencjalne uzależnienie od osób trzecich w podstawowych funkcjach życiowych;
2. bezradność wobec zaborczości rodziny i otoczenia w różnych formach, przejawów lekceważenia, zaniedbywania, przemocy psychicznej i fizycznej, instytucjonalnej.

Pierwsza przyczyna jest relatywnie łatwa do zdiagnozowania; pojawia się też coraz więcej instrumentów ekonomicznych, społecznych i funkcjonalnych o charakterze pomocowym, chociaż jest to obiektywnie temat bardzo trudny do całkowitego rozwiązania.

Badania wykazały jednocześnie ciekawe, a zarazem dające wiele do myślenia zjawisko, że osoba starsza raczej nie oczekuje wsparcia ze strony swoich dzieci, a jeśli dotknie ją niesamodzielność, to mimo posiadania dzieci, rodziny oczekują bardziej pomocy ze strony różnych instytucji państwowych, samorządowych, ośrodków pomocy społecznej, wolontariuszy, pomocy środowiskowej aż do miejsca w domu stacjonarnego pobytu itp. niż spodziewa się opieki ze strony rodziny.

Składa się na to wiele przyczyn:

- skromność i niechęć do obciążania obowiązkami swoich bliskich,
- niełatwa sytuacja osób bliskich, którzy mają swoje obowiązki rodzinne i problemy życiowe i finansowe,
- niepewność rynku pracy, migracje za pracą, co przekłada się na osamotnienie osoby starszej i różne ryzyka dla rodzin osób młodych, a w końcu:
- smutny realizm, że najlepiej liczyć na siebie i instytucje powołane do takich świadczeń.

Zdecydowanie trudniejszym jednak, bo często niewidocznym lub niezauważalnym przez otoczenie są wszelkie przejawy przemocy w rodzinie, począw-

szy od lekceważącego traktowania „co babcia tam wie!”, spychania na margines własnego domu lub mieszkania „bo dorastające wnuki i powiększająca się rodzina potrzebuje coraz więcej przestrzeni”, aż do pozbawiania emerytur, bo „prowadzimy przecież wspólne gospodarstwo domowe” lub mamy potrzeby przekraczające nasze zarobki, aż po patologie typu przemoc fizyczna.

Przemoc w rodzinie to temat wstydlivy, do którego trudno się przyznać.

Prawo stanowi, że przemoc jest to zachowanie, którego celem jest zadanie bólu fizycznego, uszkodzenie ciała, pogorszenie zdrowia, zadanie cierpienia psychicznego lub pozbawienia życia.

O przemocy mówimy wtedy, gdy mamy do czynienia z sytuacją wykorzystywania przewagi osoby silniejszej nad słabszą - taką, która ma mniejsze możliwości, by sama się obronić.

Starość niesie ze sobą stopniową utratę dotychczasowych możliwości człowieka, spadek siły fizycznej, ograniczenie sprawności ruchowej i jako taka może narażać człowieka na zwiększone prawdopodobieństwo przemocy. Niepełnosprawność może czynić człowieka zależnym od innych w zakresie zaspokajania najbardziej podstawowych potrzeb fizjologicznych i psychicznych, higienicznych i opiekuńczych.

Wykorzystują to jej sprawcy czując się bezkarnymi.

Każda przemoc jest przestępstwem i należy zgłaszać ją na policję.

Doznając przemocy od bliskich, np. dzieci, słyszymy często bolesne oskarżenia, które mają ją usprawiedliwić; winimy siebie za błędy wychowawcze popełnione wobec sprawców.

Nic nie może usprawiedliwiać przemocy, zwłaszcza wobec osób słabszych, zależnych oraz małych dzieci nie mających możliwości obrony.

Czasem wulgarne słowo, obelga, lekceważenie, cynizm może bardziej zranić niż doznany uraz fizyczny.

Ustawiczna krytyka, szykanowanie z powodu wieku, domaganie się posłuszeństwa, obarczanie obowiązkami ponad siły, np. pomocy w gospodarstwie, prowadzenia domu, opieki nad wnukami, izolowanie od innych członków rodziny, zakazy przyjmowania gości, używania telefonu, posiadania własnych pieniędzy i dysponowania nimi itp. zamieniają życie osoby starszej w piekło.

Częstym zjawiskiem jest też nadużywanie podawania przez opiekunów leków uspakajających powodujących otępienie i brak reakcji na krzywdy, wymuszanie zaciągania zobowiązań finansowych np. zaciągania kredytów, zmiany testamentów, dokonywania darowizn itp. czynności prawnych podejmowanych nieświadomie pod presją osób trzecich.

Symptodem takiego traktowania może być depresja, obniżenie poczucia własnej wartości, apatia lub odwrotnie – agresja, nadpobudliwość, a nawet próby samobójcze.

Co to jest Niebieska Karta

Jest to dokument sporządzany przez policję, w wyniku interwencji spowodowanej wystąpieniem przemocy. Opisuje ona sytuację zastaną w domu i przyczyny jej sporządzenia oraz zastosowane środki zaradcze. Taki dokument w aktach osoby dopuszczającej się przemocy może skutecznie powstrzymać jej sadyistyczne zapędy, a także być dowodem w sprawie sądowej, np. karnej, rozwodowej, odszkodowawczej, uzasadniać unieważnienie umowy dożywocia, cofnięcie zapisu testamentowego, wydziedziczenie itp.

Fakt przemocy można i należy także zgłosić do pracownika socjalnego najbliższego ośrodka pomocy społecznej.

Nie bądźmy obojętni

Widząc czy dowiadując się od ofiary o faktach przemocy mówimy i myślimy często, że „to nie nasza sprawa, nie należy się wtrącać do życia innych”

Tymczasem obojętność i znieczulica na krzywdę innych jest przyczyną wielu tragedii, których można było uniknąć.

Zapobieganie przemocy wobec osób starszych jest bardzo ważnym wyzwaniem społecznym w starzejącym się społeczeństwie.

Czy i jak należy reagować na przemoc wobec osób starszych?

Przemoc w rodzinie nie jest sprawą prywatną, jest przestępstwem i istotnym problemem społecznym. Postawa polegająca na udawaniu, że problemu nie ma, że to nie nasz problem jest najgorszym rozwiązaniem. Jeżeli podejrzewamy, że osoba starsza jest ofiarą przemocy – porozmawiajmy z nią, udzielmy wsparcia, zaoferujmy pomoc. Jeżeli nasze spostrzeżenia, intuicja, doniesienia okażą się prawdziwe, reagujmy w sposób przewidziany prawem.

Eksmisja sprawcy przemocy

W powtarzających się przypadkach przemocy, zwłaszcza wynikających z alkoholizmu, narkomanii zagrażających zdrowiu i życiu rodziny, istnieje pewien szczególny tryb, zgodnie z którym można eksmitować sprawcę przemocy.

Wniosek o taką eksmisję przeciwko małżonkowi/partnerowi lub innemu członkowi rodziny wspólnie zajmującemu mieszkanie może złożyć współmałżonek lub partner lub inny członek rodziny wspólnie zajmujący lokal.

Niedostatek czasu poświęconego dzieciom, błędy wychowawcze, zły przykład czy patologie wyniesione z domu rodzinnego oddziałują na późniejsze życie dorosłych dzieci oraz ich relacje rodzinne. Osoby starsze wolą czasem cierpieć w samotności niż przyznać się do nich i szukać pomocy, a tym bardziej składać skargi na własne dzieci.

Propozycja pomocy w formie złożenia wniosku do sądu o alimentację starych rodziców, a także inne formy ochrony prawnej przed przemocą domową także na ogół nie jest akceptowana.

Tragedie rozgrywają się w więc w czterech ścianach domu, a przypadków takich nie obejmuje żadna statystyka, a zatem i systemowe formy pomocy.

Korzystając z uprzejmości Autorów, cytujemy dane o sytuacji seniorów.



6,4 mln
liczba emerytów w Polsce

Źródło: Dane GUS, Emerytury i Renty w 2017 r.



2256,45 zł
brutto

Tyle wynosi
przeciętna emerytura
wypłacana przez ZUS
w 2018 roku

Źródło: Dane ZUS, listopad 2018



86%

osób starszych
nie oczekuje
od swoich dzieci
i wnuków wsparcia
finansowego

Źródło: Badanie Instytut Badań Pollster
na zlecenie ZBP, grudzień 2018 r.



54%

osób starszych
wspomaga
finansowo
swoje dzieci
lub wnuki

Źródło: Badanie Instytut Badań Pollster
na zlecenie ZBP, grudzień 2018 r.



7,1 mln

O tyle osób zmniejszy
się ludność Polski
do 2070 roku

Źródło: Raport Komisji Europejskiej,
The 2018 Ageing Report



38,6%

Tyle wynosi
stopa zastąpienia
czyli wysokość
emerytury do naszej
wcześniejszej pensji

Źródło: Dane OECD, Pensions
at a Glance 2017



W 2070 roku na
**2 emerytów
w Polsce**

przypadać będzie jedynie
3 pracujących

Źródło: Raport Komisji Europejskiej,
The 2018 Ageing Report

Źródło: Raport Związku Banków Polskich pt. InfoSenior2019

Portfel emeryta

Jak podaje ZUS przeciętna wysokość emerytury wypłacanej przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych w 2018 roku (okres styczeń-listopad) wyniosła 2256,45 zł brutto, co oznacza, iż „na rękę” emeryci otrzymają średnio niewiele ponad 1860 zł. Według szacunków GUS średni dochód przypadający na 1 osobę w gospodarstwach domowych emerytów i rencistów w 2017 roku wyniósł niespełna 1580 zł, przy czym dochód rencistów był o prawie 300 zł niższy.

Znaczna różnica w wysokości świadczeń zauważalna jest również przy podziale na płeć. Wysokość przeciętnej emerytury w marcu 2018 r. wyniosła dla mężczyzn 2 717,09 zł, zaś w przypadku kobiet było to o prawie 1000 zł mniej – 1 817,75 zł. Jak podaje ZUS minimalna kwota emerytury, renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, bądź też renty rodzinnej wynosi 1029,80 zł. Niestety najczęściej tę minimalną kwotę otrzymują właśnie kobiety. Obecnie nieco ponad 276,4 tys. kobiet w Polsce pobiera emeryturę równą 1 065 zł, co stanowi najczęściej wypłacaną kwotę. Dla porównania najczęściej otrzymywanym świadczeniem w przypadku mężczyzn jest 2 177 zł.

Pomoc finansowa dla młodych pokoleń

Jak wynika z badania przeprowadzonego wśród seniorów na zlecenie ZBP aż 86% nie oczekuje wsparcia finansowego od swoich

dzieci ani wnuków. W przypadku wystąpienia tego typu problemów wolą oni skorzystać z innych źródeł finansowania. Jedynie 12% pytanych oczekuje wsparcia rodziny, ale nawet wówczas zdarza się to sporadycznie przy okazji wystąpienia większych, zazwyczaj niespodziewanych wydatków. Wyłącznie 2% ankietowanych potrzebuje regularnego wsparcia finansowego, ale tylko małymi kwotami. Świadczy to o stosunkowo dużej niezależności finansowej polskich seniorów, którzy nie tylko nie oczekują wsparcia od młodszych pokoleń, ale także sami wspomagają ich w realizacji życiowych marzeń.

Odnosząc się do swojej sytuacji finansowej, jedynie 10% seniorów uważa, że nie stać ich na finansowe wspieranie swoich bliskich. Ponad połowa pytanych wskazuje, że zdarza się im przeznaczać środki dla swoich dzieci i wnuków, przy czym aż co trzeci pytany robi to jedynie od czasu do czasu. Z kolei 21% pytanych podkreśla, iż młodszymi pokoleniom pomaga regularnie, chociaż głównie mniejszymi kwotami. Dla 58% badanych kwota miesięcznej pomocy finansowej nie przekracza 300 zł, a co piąty ankietowany wskazuje, że regularnie wspiera dzieci oraz wnuki kwotą powyżej 500 zł miesięcznie.



1860 zł

Tyle „na rękę” wynosi przeciętna emerytura wypłacana przez ZUS w 2018 roku

Źródło: Dane ZUS, listopad 2018



1065 zł

Najczęściej wypłacana kwota brutto emerytury dla kobiet

Źródło: Dane ZUS, marzec 2018



2177 zł

Najczęściej wypłacana kwota brutto emerytury dla mężczyzn

Źródło: Dane ZUS, marzec 2018

ZACZNIJ DZIEŃ OD CIEPŁEJ WODY Z CYTRYNĄ



Chcesz schudnąć, oczyścić organizm z toksyn, usprawnić trawienie i zyskać więcej energii? Zacznij dzień od szklanki ciepłej wody z cytryną i miodem.

Trudno wymienić wszystkie właściwości prozdrowotne miodu. Dzięki zawartości tzw. cukrów redukujących pomaga walczyć z cukrzycą. Występujący w nim nadtlenek wodoru – przeciwdziała próchnicy zębów.

Miód ma właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe, przyspiesza gojenie ran i jest doskonałym remedium na oparzenia.

Co więcej, miód wzmacnia odporność organizmu, działa przeciwalergicznie i pomaga walczyć z przeziębieniem.

Dzięki swoim właściwościom oczyszczającym spożywanie miodu redukuje niepożądane skutki przyjmowania używek, jak kawa, herbata, tytoń i alkohol.

Godny polecenia jest zwłaszcza miód wielokwiatowy pochodzący ze sprawdzonych pasiek.

Miód wielokwiatowy, znany również jako „miód tysiąca kwiatów” bądź „miód nektarowy wielokwia-

towy”, to tak naprawdę duża grupa miodów pochodzących z różnych kwiatów, krzewów i drzew, zarówno uprawnych, jak i dziko rosnących, zbieranych z pasiek w różnych lokalizacjach i o różnych porach roku. Dlatego też dwa słoiki miodu wielokwiatowego mogą mieć inny kolor, a nawet odmienne wartości odżywcze i walory smakowe.

Miód wielokwiatowy składa się głównie z węglowodanów (glukoza, fruktoza). Poza tym zawiera:

- kwasy organiczne (kwas glukonowy, jabłkowy, cytrynowy, pantotenowy),
- witaminy (A, B1, B2, B6, B12, kwas foliowy, kwas pantotenowy, biotyna),
- mikro- i makroelementy (krzem, magnez, wapń, potas, fosfor, żelazo, chlor),
- enzymy (np. inhibina, lizozym), biopierwiastki i substancje hamujące rozwój drobnoustrojów.

Miód wolno i samoczynnie rozpuszczony w letniej wodzie to znacznie więcej niż łyżka miodu popita wodą.

Woda z miodem i cytryną na czczo jest skutecznym i naturalnym lekarstwem na wiele dolegliwości. Niezwykły napój to naturalny „dopalacz” - idealny dla osób, które chcą ograniczyć ilość wypijanej kawy i dostarczyć sobie porcji pobudzenia o poranku.

Oto kilka powodów, aby codziennie rano sięgać po wodę z cytryną i miodem.

Po pierwsze, działa bakteriobójczo. Zawarte w miodzie enzymy dosłownie niszczą cząsteczki bakterii i wirusów powodujących różne choroby, a także uodparniają organizm na ich działanie. Woda z miodem i cytryną pomaga też zwalczyć pasożyty.

Po drugie, podnosi odporność organizmu, co ma ogromne znaczenie, gdy za oknem chłód, mróz, śnieg, deszcz i wiatr. Cytryna zawiera witaminę C, a ten składnik obniża ryzyko przeziębienia i grypy.

Jeśli więc pijemy miksturę regularnie, pomaga ona zbudować naszą odporność i obniżyć ryzyko chorób do minimum.

Po trzecie, wypita na czczo mieszanina poprawia pracę układu pokarmowego, przyspieszając perystaltykę jelit. Pomaga pozbyć się uczucia sytości, wzdęć i zapać. Usuwa też złoże jelitowe.

Po czwarte, miód połączony z cytryną to poranny zastrzyk energii, który pozwala szybciej się obudzić i dobrze mobilizuje mózg do pracy. Nie brakuje osób, na które ta mikstura działa lepiej niż kawa!

Zasada przyrządzenia napoju jest prosta

Do szklanki wody przegotowanej o temperaturze pokojowej dodajemy łyżkę miodu, warto zadbać, by był to miód naturalny, ze sprawdzonego źródła. Miksturę zostawiamy na noc, idealnie, jeśli ma szansę stać tak przez 10-12 godzin.

Rano mieszamy, dodajemy sok z połówki cytryny i pijemy na czczo, bezpośrednio po wstaniu. Jeśli wybraliśmy wersję z cytryną, warto odczekać 30 minut zanim zjemy śniadanie. Cytrynę można zastąpić limonką. Niektórzy dodają też odrobinę świeżego imbiru.

Dokładnie taki sposób przygotowania mikstury jest niezwykle ważny. Dlaczego? Gorąca woda zabiłaby bakteriobójcze właściwości miodu. Chłodniejsza woda przeciwnie - sprawia, że koktajl jest antybiotykiem kilkukrotnie silniejszym, niż gdybyśmy po prostu zjedli łyżkę miodu i popili ją wodą.

Pozostawienie mieszaniny na noc sprawia, że miód rozpuszcza się samoczynnie, a to wydobywa z niego jeszcze więcej właściwości.

Właściwości wody z miodem i cytryną

Woda z miodem i cytryną zalecana jest przede wszystkim osobom dążącym do **redukcji masy ciała**. Wykazuje właściwości odchudzające dzięki temu, że **przyspiesza procesy przemiany materii**. Związki obecne w miodzie i cytrynie zapewniają dłuższe uczucie sytości, zapobiegając podjadaniu między posiłkami.

Woda z miodem i cytryną **na czczo jest skutecznym lekarstwem na zaparcia**. Wypijanie napoju niedługo po przebudzeniu stymuluje układ pokarmowy do pracy, przyspiesza ruchy perystaltyczne jelit, a w konsekwencji ułatwia wypróżnianie.

Efekty regularnego stosowania tej miodowej mikstury są widoczne już po upływie 2 tygodni.

Miodowo-cytrynowy napój **działa oczyszczająco**, umożliwiając pozbycie się w naturalny sposób **szkodliwych toksyn z organizmu**. Zawarty w niej kwas cytrynowy pobudza krążenie krwi w wątrobie a ta, szybciej i sprawniej usuwa toksyny z naszego organizmu. Dodatkowo, cytryna oczyszcza drogi moczowe.

Ponadto dostarcza dodatkowej dawki energii, poprawiając wydajność fizyczną organizmu oraz



zwalczając uczucie zmęczenia. Działa stymulująco na mózg, prowadząc do polepszenia ogólnej sprawności intelektualnej.

Woda z dodatkiem miodu i soku z cytryny pozytywnie wpływa nie tylko na stan zdrowia, ale również na **kondycję skóry**, co wynika przede wszystkim z detoksykacyjnych właściwości napoju. Miód **przyspiesza procesy gojenia** się różnego rodzaju zmian skórnych, ran, owrzodzeń, dlatego wskazany jest osobom z chorobami skóry. Stosowanie miodu pozwala na poprawę wyglądu cery, która staje się promienna i świeża.

Miód dla urody

Miód króluje nie tylko w kuchni. Nie trzeba chyba wspominać, że jest to jeden z najstarszych specyfików pomagających kobietom już od najdawniejszych czasów w zachowaniu urody. Dzisiaj, gdy istnieje trend powrotu do natury, spróbujmy domowymi sposobami zapewnić naszej skórze odrobinę tego luksusu, który dzięki zastosowaniu miodu miały Kleopatra czy Poppea.

Świetnie sprawdzi się jako dodatek do naszej codziennej pielęgnacji skóry twarzy i ciała, a nawet włosów. Zawiera antyoksydanty, aminokwasy, minerały i witaminy oraz jest naturalnym nawilżaczem. W zasadzie możecie "pożegnać się" z suchą skórą, rozstępami, bliznami czy zmarszczkami, jeśli miód zawita na waszej półce z kosmetykami. Bo miód wchodzi w skład prawie wszystkich nawilżających kosmetyków, i to tych z najwyższej półki. Markowe kremy, toniki, peelingi, maseczki, ale też odżywki do włosów bez miodu są jak szampan bez bąbelków.

Opr. F.K.

Pożyczanie dostosowane do potrzeb

Studia, organizacja wesela, zakup mieszkania, domu lub ich wyposażenia – na to najczęściej pożyczamy pieniądze. Zaciągając zobowiązanie należy wspólnie z doradcą finansowym dobrać produkt kredytowy dostosowany do naszych potrzeb i wybrać taki, który jest dla nas najkorzystniejszy. Należy też sprawdzić, jakie koszty kredytu poniesiemy w rzeczywistości.

Na rynku usług finansowych nie brakuje możliwości pożyczania pieniędzy - także szybkich pożyczek na nieduże kwoty potrzebnych w różnych sytuacjach, np. kiedy trzeba kupić nowe meble lub pralkę.

Chwilówki bez BIK to w domyśle brak wymaganej historii kredytowej, która precyzyjnie opisywana jest w bazach Biura Informacji Kredytowej. Najważniejsze, że pieniądze dostanę szybko – to niestety sposób myślenia wielu osób, często zadłużonych już w innych miejscach. Pytanie, które należy sobie zadać brzmi: Ile za to zapłacę?

- Chwilówki mają to do siebie, że zaciągane u nieprofesjonalistów mogą prowadzić do bardzo wysokiego oprocentowania pożyczek albo wpadnięcia w swoistą pułapkę, kiedy podmiot pożyczający czy osoba pożyczająca podchodzi do klienta w sposób nieuczciwy i stosuje zabezpieczenia bądź takie formy działania, które trwale uzależniają pożyczkobiorcę od podmiotu czy osoby pożyczającej – ostrzega Krzysztof Pietraszkiewicz, Prezes Związku Banków Polskich.

Jeśli decydujesz się na wzięcie szybkiej pożyczki, szczegółowo zapoznaj się z ofertą i porównaj ją z ofertą bankową. Według przepisów ustawy o kredycie konsumenckim klient ma prawo odstąpienia od umowy pożyczki w ciągu **14 dni od podpisania umowy**. Nie musimy podawać żadnej przyczyny rezygnacji. Wzorzec takiego oświadczenia powinniśmy otrzymać przy podpisaniu umowy.

Niezależnie od tego jaką formę kredytu czy pożyczki wybierzesz, zawsze zwracaj uwagę na następujące parametry:

- » RRSO (Roczną Rzeczywistą Stopę Oprocentowania),
- » opłaty wstępne,
- » okres spłaty,
- » koszt za przedłużenie,
- » opłaty za powiadomienia i wezwania do zapłaty.

Banki i pośrednicy kredytowi mają ustawowy obowiązek indywidualnego wyliczenia i przedstawienia RRSO dla każdego kredytu. Pierwszym krokiem w postępowaniu kredytowym jest złożenie wniosku kredytowego. Jeśli staramy się o kredyt bankowy, bank sprawdzi naszą zdolność kredytową i na jej podstawie oszacuje kwotę, czas i liczbę rat kredytu. Musimy pamiętać o tym, żeby proporcje między wysokością raty a naszymi dochodami były właściwe. Co do zasady przyjmuje się, że comiesięczne spłaty nie powinny przekraczać 50% dochodów gospodarstwa domowego.

Kredyty w 7 krokach¹

1. Zawsze upewnij się, że dobrze rozumiesz mechanizm działania produktu kredytowego, na który się decydujesz. Jeśli go nie rozumiesz poproś pracownika banku o ponowne wyjaśnienie. Jeśli po rozmowie z pracownikiem banku oferowany przez niego produkt jest dla ciebie niezrozumiały lub zbyt skomplikowany nie decyduj się na ten typ kredytu.
2. Przed decyzją o zaciągnięciu kredytu, starannie przeanalizuj ofertę produktów kredytowych dostępną na rynku finansowym. Wybierz taki produkt, który najlepiej odpowiada twoim aktualnym potrzebom. Wysokość oprocentowania kredytów jest różna, a każdy z produktów ma szereg specyficznych korzyści, które należy rozważyć decydując się na jego wybór.
 - » Karty kredytowe – oferują najczęściej od 40-60 dni bezpłatnego kredytowania wydatków. Przy umiejętnym wykorzystywaniu, możliwe jest ograniczenie kosztów związanych z kredytowaniem swoich wydatków.
 - » Zadłużenie w limicie konta – posiadanie go pozwala w wygodny sposób rozszerzyć (zabezpieczyć) swoje możliwości finansowe np. w przypadku wystąpienia nieprzewidzianych wydatków przed wpłynięciem pensji na konto.
 - » Kredyt konsumpcyjny – pozwala klientom na rozłożenie większych wydatków na dogodnie raty, najczęściej o oprocentowaniu

¹ Źródło: Raport ZBP InfoKREDYT Oszczędzanie i kredytowanie, edycja III, październik 2018 r.

korzystniejszym od tego oferowanego przy wykorzystaniu zadłużenia w limicie konta czy karty kredytowej po okresie bez-odsetkowym.

3. Przed zaciągnięciem kredytu lub pożyczki pamiętajmy by dokładnie przeanalizować wszystkie koszty oferowanego produktu:

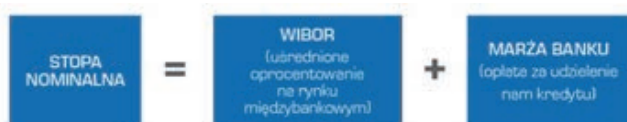
- » Całkowity koszt kredytu określa nam wskaźnik RRSO – im wskaźnik jest wyższy (jest określony w procentach) tym kredyt jest droższy.
- » Kredyty w bankach mimo, że wiążą się z dodatkową procedurą, w tym badaniem naszej zdolności i historii kredytowej, zazwyczaj są zdecydowanie tańsze niż kredyty udzielane w pozabankowych firmach pożyczkowych.
- » Pamiętajmy, szybki kredyt lub pożyczka nie zawsze oznacza, że są to produkty tanie. Poniżej przedstawiamy przykładowe RRSO określone na podstawie ofert kilku banków i kilku firm pożyczkowych.

Kredyt 3 000 złotych udzielony na 3 miesiące	
Koszt kredytu banki	RRSO 12,5 proc.
Całkowita kwota do zapłaty	3060

Pożyczka 3 000 złotych udzielona na 3 miesiące	
Firmy pożyczkowe	RRSO 430 proc.
Całkowita kwota do zapłaty	3950

PAMIĘTAJ!

- » Rzeczywista roczna stopa oprocentowania kredytu (zwana także RRSO) uwzględnia wszystkie koszty związane z zaciągnięciem kredytu.
- » Nominalna stopa oprocentowania kredytu nie zawiera wszystkich kosztów kredytu. Nominalna stopa to bowiem koszt po którym bank pożycza pieniądze (w Polsce jest to stopa WIBOR) + marża, którą bank pobiera od nas za udzielenie kredytu.



4. Pamiętaj o systematycznym budowaniu swojej historii (wiarygodności) kredytowej.
 - » Terminowo opłacaj swoje podstawowe zobowiązania kredytowe (czynsz za mieszkanie, telefon, telewizja, internet etc.).
 - » Staraj się nie doprowadzać do powstania zaległości finansowych, które mogą skutkować obniżeniem scoringu kredytowego i późniejszymi problemami przy zaciąganiu kolejnych kredytów.
5. Nie zaciągaj nowych długów na spłatę starych. W ostateczności – skonsoliduj wszystkie swoje długi w jeden kredyt i regularnie go spłacaj.
 - » Unikaj wypłat gotówki z karty kredytowej, aby spłacić saldo innej karty. Nie stosuj takiej metody, bo w rzeczywistości nie spłacasz żadnego ze swoich zadłużeń, a narażasz się tylko na większe koszty odsetek.
6. Gdy wysokość zobowiązań zaczyna Cię niepokoić zacznij wdrażać działania naprawcze.
 - » Dokonuj zakupów w sposób przemyślany - dotyczy to zarówno dużych, jak i małych zakupów.
 - » Ułóż plan dokonując analizy swoich wydatków i dochodów. Odejmij od dochodów wszystkie stałe koszty i oblicz jaką kwotę możesz wydać dziennie na bieżące wydatki, aby starczyło Ci do kolejnej wypłaty.
 - » Określ priorytety - ustal które wydatki są niezbędne, a z których możesz zrezygnować (lub ograniczyć).
 - » Powiedz rodzinie o tym, iż Twoje finanse przeżywają obecnie trudniejszy okres. Wsparcie bliskich zmniejszy stres oraz da pozytywną motywację do spłaty zobowiązań.
 - » Skonsoliduj posiadane kredyty i pożyczki, co pozwoli obniżyć oprocentowanie (a co za tym idzie wysokość miesięcznej raty).
7. Monitoruj czynniki, które wpływają na wysokość Twoich comiesięcznych zobowiązań finansowych (np. wysokość stóp procentowych).
 - » Miej świadomość, iż wysokość twojej comiesięcznej raty za kredyt może znacząco wzrosnąć w wyniku zmiany sytuacji na rynkach finansowych np. zmiana wysokości stóp procentowych, które determinują wysokość oprocentowania kredytowego.
 - » Zastanów się, czy Twój budżet jest przygotowany na taką ewentualność. Jeśli nie, już dziś ogranicz swoje wydatki, by szybciej spłacić swoje zobowiązania kredytowe.

Od Redakcji:

Nasza gra sytuacyjna „Internetowy dostawca pizzy” tak zainspirowała naszych czytelników, że powstaje swoisty serial. Dziś kilka dalszych, poruszających wydarzeń z życia Pani Zofii i chłopca od pizzy.

Dostawca pizzy. Odcinek 4.

(Kilka tygodni od wspólnej uczy.)

- Babciu dlaczego nie otwierasz? Babciu co się stało? – Marek wpada do mieszkania i widzi leżącą na podłodze nieprzytomną Panią Zofię. Ma ranę na głowie, więc Marek tamuje krew i dzwoni na pogotowie.

Dobrze, że drzwi nie były zamknięte i mogłem wejść – krzyczy do słuchawki ponaglając przyjazd karetki.

Lekarz z pogotowia udzielił Pani Zofii pierwszej pomocy i przeprowadza wywiad.

- Chyba zasłabłam, zakręciło mi się w głowie i jedynie co pamiętam to, że upadając uderzyłam się o kant stołu - mówi słabym głosem Pani Zofia. Boże, gdyby nie Marek...

- Zabieramy Panią do szpitala na obserwację, ale myślę, że najgorsze mamy za sobą. Chyba zapomniała Pani wziąć leków na nadciśnienie.

A ten młody człowiek, to bohater, uratował Pani życie, przychodząc tu w odwiedziny, udzielając pierwszej pomocy i wzywając pomoc.

Dostawca pizzy. Odcinek 5.

- Witaj Mareczku, dawno u mnie nie byłeś, a ja upiekłam twoją ulubioną szarlotkę.

- Dzień Dobry Babciu, przepraszam ale nawaliło się na mnie tyle spraw, że biegam po mieście jak oszalały.

- Co się stało i za czym ty biegasz?

- Ten krwio pijca, właściciel domu już trzykrotnie podnosił mi czynsz za ten nędzny pokój na poddaszu, a teraz kiedy nie przyjąłem kolejnej podwyżki wyrzucił mnie jak psa z domu. Walizkę zdeponowałem na dworcu i szukam lokum.

- Mareczku, czas z tym skończyć. Ja mam przecież trzypokojowe mieszkanie, sam widzisz, że coraz trudniej mi jest samej mieszkać, robić zakupy, sprzątać, remontować sprzęty, więc wprowadź się do jednego z pokoi i będziesz miał gdzie mieszkać, a ja na co dzień pomoc i opiekę.

- Babciu kochana, na prawdę mógłbym zamieszkać z Tobą w tym pięknym i doskonale położonym mieszkaniu? O niczym bardziej nie mógłbym marzyć.

- Oczywiście, ja będę się czuła bezpiecznie, Ty będziesz miał blisko do pracy, w miarę sił coś ugotuję, coś upiekę i będziesz wreszcie miał dom. Kocham Cię jak wnuczka.

Jeszcze tego wieczora, Marek zamieszkał u Babci Zofii.

Dostawca pizzy. Odcinek 6.

Kilka miesięcy wspólnego mieszkania było dla Marka i Babci okresem spokoju, dobrobytu i namiastką szczęśliwej rodziny. Marek robił zakupy, sprzątał, woził Panią Zofię do lekarza, a ona gotowała smakołyki, jakich nigdy nie jadł, piekła ulubione ciasteczka, razem oglądali telewizję i rozmawiali o życiu.

W dniu imienin Pani Zofii Marek kupił piękny bukiet róż, ulubione perfumy Babci i po pracy przyszedł do domu.

- Babciu, mamy gościa, chciałem Ci przedstawić Patrycję, moją dziewczynę.

Zofia popatrzyła na wypindrzoną młodą kobietę, z tatuażem na ręce, grubym makijażem, w tandetnej, wyzywającej sukience. To nie jest materiał na żonę – pomyślała, ale nie chcąc psuć nastroju powitała serdecznie gościa.

Patrycja zaczęła wpadać do domu Babci regularnie. Ledwie burknęła „dzień dobry” po czym korzystała z łazienki, pozostawiając mokre ręczniki i brudną wannę, bez pardonu sięgała do lodówki biorąc na co miała ochotę, prała i prasowała swoje rzeczy, pozostawiała brudne naczynia w zlewie itd. Godzinami rozmawiała przez telefon, używała środków piorących, kosmetyków, wszędzie poniewierały się jej porozwalane rzeczy.

Zofia próbowała rozmawiać delikatnie o tym z Markiem, ale ten zakochany po uszy wszystko bagatelizował. Pracował też w nadgodzinach bo „potrzeby” partnerki generowały nowe wydatki.

Pewnego razu Patrycja zasiedziała się u Marka i doszli oboje do wniosku, że po nocy nie może wracać do położonego na peryferiach domu, bo okolica niebezpieczna.

Teraz już często pomieszkiwała w mieszkaniu Pani Zofii, której spokój, przestrzeń, poczucie bezpieczeństwa topniało z dnia na dzień.

Pewnego razu Patrycja wpadła i od progu krzyczy, że jest głodna.

- Wybacz, bardzo się dziś źle czułam, nic nie ugotowałam, Marek dziś musiał dłużej zostać w pracy i przyniesie zakupy dopiero wieczorem.

Patrycja wyjęła z lodówki ostatnie dwa jajka, zrobiła sobie jajecznicę, sama zjadła, nie pytając

nawet chorej Zofii, czy nie zrobić jej herbaty, kupić leki itp.

Pani Zofia cierpiała w skrytości, nie chcąc burzyć szczęścia Marka, którego już pokochała jak wnuczka.

Jednak narastały w niej coraz większe obawy zarówno o przyszłość swoją jak i Marka. Nie miał już czasu dla Babci, wciąż był rozdrażniony i przepracowany, za to jego Patrycja miała się świetnie, panoszyła się coraz bardziej w mieszkaniu, traktując Babcię jak intruza lub służącą.

Zaczął też Pani Zofii brakować pieniędzy, bo rachunki za wodę, prąd, gaz, telefon bardzo wzrosły, a młodzi jakoś nie kwapili się do partycypowania w kosztach. Marek zaczął też przebąkiwać o kredycie, który zamierzał zaciągnąć i przekonywał Babcię do jego poręczenia.

Wyobrażenia Zofii o spokojnej starości u boku troskliwego Marka pękały jak bańka mydlana.

Dostawca pizzy. Odcinek 7.

Pewnego razu Patrycja przyszła pod nieobecność Marka i powiedziała:

- Babciu, jestem w ciąży, chcemy być z Markiem na stałe, stworzyć rodzinę, mieć dziecko, więc chyba rozumiesz, że w tym małym pokoiku będzie nam za ciasto.

Gdybyś przeniosła się do tego od podwórka, my zamieszkalibyśmy w stołowym, a dotychczasowy pokój Marka byłby przeznaczony dla dziecka, raczej zakomunikowała swoją decyzję niż poprosiła.

Pani Zofia aż zaniemówiła z wrażenia. Dziecko w domu, przenosiny do służbówki, nowa gospodyni wydająca polecenia – to było zbyt dużo jak na Panią Zofię.

- Marek to co innego, ale ty Patrycjo, małe dziecko, ja mam przenieść się do klitki i obsługiwać i utrzymywać całą rodzinę - wybaczone, ale ja muszę sobie to przemyśleć, bo chyba na stare lata to zbyt duże zmiany w moim życiu.

Jak potoczą się dalsze losy Marka i Babci?

Dostawca pizzy. Odcinek 8.

Dziecko w rodzinie.

- Babciu, Babciu, będę miał córeczkę! Marek darł się od progu jak opętany, podskakiwał, pisał, rzucił się w ramiona Babci, obracał ją jak w tańcu, całował, ścisnął.

Eksplozja radości, a właściwie nieokiełznanej euforii spowodowała, że Babcia zasępiła się.

Jej nie dane było przeżyć takiej radości chociaż całe życie marzyła o macierzyństwie i dużej rodzinie.

Póki mąż żył rozważali adopcję dziewczynki z domu dziecka, ale zaczął ciężko chorować i w końcu odszedł. Dziewczynka została oddana innej rodzinie zastępczej.

Samotna Zofia długo nie mogła się pozbierać, a kiedy w końcu powróciła do sprawy adopcji innego dziecka, z którym się zaprzyjaźniła usłyszała, że jest sama, więc nie będzie mogła stworzyć dziecku pełnej rodziny i prawdziwego domu, ponadto jest za stara, po przejściach i takim osobom dzieci do adopcji się nie oddaje. Kolejne rozczarowanie i kolejne traumatyczne dla obu stron rozstanie z dzieckiem, dla którego chciała być mamą.

Babciu, babciu, nie cieszysz się? – wyrwał ją z zadumy Marek, machając jej przed nosem długą harmonijką wydruku USG. Popatrz to moja córeczka. Na Twoją część będzie się nazywała Zosia.

Marek szalał ze szczęścia. Sam wychowany w domu dziecka już oczami wyobraźni widział swoją trzypokoleniową rodzinę przy wspólnym wigilijnym stole.

- Popatrz Babciu, kupiłem białe buciki z wełny z różowymi bąbelkami. Jak je zobaczyłem na wystawie, nie mogłem się powstrzymać.

Pani Zofia znowu się zamyśliła. Za jej czasów płęć dziecka akuszerka obwieszczała w czasie porodu, a tu jeszcze nie widać dobrze brzucha, a rodzice znają płęć nienarodzonego dziecka.

Sama niegdyś wielokrotnie wystawała godzinami przed witryną sklepu z artykułami dla niemowląt, a czasem nawet wchodziła i stając dumnie obok innych młodych mam wybierających ubranka dla swoich pociech, kupowała śpioszki, kaftaniki, zabawki aby.... po pewnym czasie zanieść je do domu dziecka.

Oprzytomniawszy, zawołała.

- Czyś ty chłopie zwariował? Dziecka nie ma a ty kupujesz buciki!!! ofuknęła Marka, ale tak naprawdę zaczynał udzielać się jej jego nastrój.

Zapomniała już o impertynencjach Patrycji. Cóż, kobieta w ciąży ma prawo mieć fanaberie.

- Pokaż ten wynik Marku. Nic na nim nie widzę, wszystko zamazane.

- Jak to zamazane Babciu. To tutaj to bijące serce, a to tu, wskazał nieśmiało inne miejsce zamazanej fotografii, to świadczy że to dziewczynka. Zosia, Zosieńka, Sofia – rozumiesz Babciu? Będziesz Babcią, a właściwie Prababcią!!!

Będą miała prawdziwą wnuczkę i w dodatku małą Zosię!- z dumą pomyślała Pani Zofia.

Opr. do druku: **Florian Kott**

SMAKI DZIECIŃSTWA

Niektóre zdarzenia zapadają głęboko w pamięci, chociaż może nie są one najważniejsze dla naszego życia, nie mówiąc o ważnych problemach współczesnego świata.

Takim wspomnieniem z dzieciństwa są wizyty u mojej Cioci na wsi.

Ciocia miała wielką życiową mądrość, ciepło, życzliwość i chociaż żyła skromnie i jej wiejski dom był ciasny, potrafiła np. zaprosić całą rodzinę na święta lub miastowe dzieci na wakacje.



Pamiętam wielką michę białych, puszystych ziemniaków okraszonych wielkimi chrupiącymi skwarami. Były dobrze wysmażone, ale nie spalone, chrupiące i miały niebiański smak. Do tego zsiadłe mleko tak gęste, że łyżka stawiała na baczność.

Niepowtarzalny smak miały też ręcznie robione zacierki gotowane na świeżym mleku prosto od krowy, chleb własnego wypieku ze świeżym masłem oraz placki drożdżowe z wielką ilością kruszonki. Wydlubywaliśmy ją ukradkiem z placka, bo miała wspaniałą chrupiącą konsystencję i słodkawą smak.

Kiedy byłam już dorosła i miałam własną rodzinę, a wielkie rodzinne spędy wyszły z mody i Ciocię widywałam już tylko na rodzinnych uroczystościach typu wesele, pogrzeb itp. to często wspominaliśmy te smaki dzieciństwa.

-Ciociu, setki razy próbuję w swoim gospodarstwie zrobić takie chrupiące skwary jak kiedyś

jadłam w Twoim wiejskim domu, ale nigdy mi się nie udają. Albo się spalą albo całkiem wytopią, albo są twarde albo gliniaste, a o smaku to szkoda mówić. Zdradź mi proszę tajemnicę smażenia tych wspaniałych skwarków, jakimi zjadaliśmy się w dzieciństwie.

-Dziecko kochane, nie chce Cię martwić ale nigdy nie zrobisz takich skwarów jak jadłaś u mnie na wsi.

-To mnie Ciocia pocieszyła, ale dlaczego?

Po pierwsze słonina i podgardle na te skwary pochodziły z własnego świniaka, karmionego zieleniną, ziemniakami, zbożem i innymi naturalnymi produktami z własnego gospodarstwa. Chodził sobie taki po powietrzu w zagrodzie, wygrzewał na słończku, dokazywał i podjadał dobre rzeczy. Kończył w masarni za młodu, kiedy nie był jeszcze zbyt tłusty.

Wszystko tam było do wykorzystania. Robiło się w domu kielbasy, peklowało boczek i szynkę, robiło domową kaszanke, salcesony, smalec, nóżki w galarecie itp.

W każdym gospodarstwie była mała wędzarnia, gdzie paliło się dobrym drewnem z ziołami. Szynka wisiała nawet wiele miesięcy, ociekając z wolna z tłuszczu.

Moja córka opowiadała mi, że takie szynki jakie były w naszym rodzinnym domu można dziś zobaczyć w „Muzeum Szynki” w Madrycie, gdzie przez wiele miesięcy dojrzewają i z wolna wysychają w takich naturalnych warunkach. Można tam kupić pojedyncze plasterki do degustacji, ale przyjemność ta kosztuje majątek.

W czasach, które wspominamy, nie było ani lodówek ani zamrażarek. Kielbasy i szynki wisiały nad kaflową kuchnią, a mięso, słoninę trzymało się w chłodnej piwnicy lub komorze. Zawinięte w lnianą ściereczkę nasączoną octem, obciążone kamieniem mogło leżeć wiele tygodni i nic się z nim złego nie działo.

Chodziłam tam, odkrawałam kawałek na jeden raz i resztę odkładałam na miejsce.

Dziś słonina, mięso i wędlina nawet trzymana w lodówce, zielenieje niemal w oczach. Aż strach czytać metki handlowe, co się w nich znajduje. Same chemiczne nazwy, konserwanty, sztuczne smaki, barwniki, wypełniacze i Bóg raczy wiedzieć co jeszcze.

Najbardziej zdumiewają mnie informacje o zawartości mięsa w szynce, wędlinach, parówkach. To co się w nich jeszcze znajduje, skoro mięsa jest zaledwie połowa?

Wszyscy ulegliśmy magii postępu i wygodnictwa. I moja córka i Ty macie nowoczesne kuchnie gazowe, elektryczne lub mikrofalowe piekarniki.

Tak, to ogromna wygoda, oszczędność czasu, żadnych dymów, popiołów do wynoszenia, rąbania drewna na podpałkę, brudu, ale potrawy gotowane na gazie mają zupełnie inny smak niż z kuchni węglowej lub drzewnej. O mikrofalówkach to już nie wspomnę.

Nie czujesz różnicy bo nie masz skali porównawczej.

Jak pojedę do córki do miasta to nic mi nie smakuje, wędliny bez smaku, mleko pasteryzowane, odtłuszczone i zakonserwowane, ziemniaki byle jakie, wodniste, a nawet herbata mi nie smakuje, bo woda z kranu śmierdzi chlorem.

A pamiętasz smak wody z naszej studni? Była sto razy smaczniejsza niż ta, którą dziś kupuje się w butelkach jako „mineralną”.

Kiedyś mój wnuczek kupił w sklepie keczup, w którym wg metki w ogóle nie było pomidorów, wyobrażasz Ty sobie? Ot, farbę czerwoną kupił, a nie keczup.

A pamiętasz nasze pomidory? Te z pola, chociaż niekiedy niewyglądne, plamiaste, były mięsiste, wygrzane na słońcu, pachnące i słodziutkie.

Teraz pomidory ze szklarni hodowane in vitro są piękne, jak malowane, czyściutkie, bez plamki, ale smaku nie mają żadnego bo małeńka doniczka w ogóle nie ma ziemi tylko rurkę z chemicznym roztworem, a zamiast słońca – lampę do podgrzewania. Za to plon z takiego krzaka to nawet kilka kilogramów!

Jak pamiętasz, w naszym domu była kuchnia kaflowa z wielkim piecem chlebowym.

Aby takie skwary usmażyć trzeba było palić w niej drewnem. Dawało duży ogień, nie za wysoką temperaturę i skwarki były dobrze wysmażone, a nie spalone ani wytopione.

Kolejny powód to patelnia. Ja miałam patelnię żeliwną, grube, takie „od Cygana”. Trzymały temperaturę, nie pozwalały na przypalenie. Przecierało się je ściereczką z octem, a nigdy nie myło detergentami.

Ty masz patelnię teflonową, bo to podobno zdrowe, modne i wygodne. Nie powiem, nawet ładna, ale skwarków na niej nie usmażysz.



Strach też patrzeć na kurczaki kupione w markecie. Białe, bez tłuszczu, skórka jak pergamin i zero smaku. Rosół z nich nie ugotujesz. Trzeba wielu ostrych przypraw, aby w ogóle dały się zjeść.

Oglądałam program w telewizji o przemysłowej hodowli drobiu i produkcji jaj. Antybiotyki, hormony, sztuczne, treściwe pasze z kryla, ogromna ciasnota klatek itp. Strach to do garnka włożyć.

Tak to Ciocia snuła opowieści o zdrowej wiejskiej żywności, której już sama nie produkuje z uwagi na podeszły wiek.

Z jej opowieści wynika, że niektóre smaki, te zapamiętane z dzieciństwa są już nie odtworzenia.

Nikt też się nie przeziębiał, nie chorował, bo całą zimę piło się wodę z sokiem z dzikiego bzu, dzikiej róży i leśnych malin.

Dla zdrowotności robiło się też nalewki i wina, na miodzie, żurawinach, dzikiej róży, wiśniach.

Postęp, estetyka, masowa produkcja żywności, wygoda, kuchnie gazowe, termostaty, mikrofały wyparły naturalne, domowe sposoby przyrządzania i konserwacji żywności, naturalne pasze i zdrowe zebrane na łące i w lesie przyprawy.

Szkoda, bo wielka kaflowa kuchnia z okapem pod którym wisiały wiązki ziół, wianki cebuli i czosnku, suszyły się kiełbasy, z przybudówką do pieczenia chleba, buzującym ogniem, to było coś więcej niż tylko miejsce do gotowania.

To było najważniejsze w domu miejsce, wokół którego toczyło się całe życie rodzinne i towarzyskie.

Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów ostrzega

Dowiedziałam się, że grozi mi wózek inwalidzki (...) i w związku z tym moją jedyną szansą na zachowanie zdrowia i znośnej kondycji jest skorzystanie z ich oferty, czyli wykupienie pakietu usług medycznych.

To jedna z licznych skarg na spółkę CMSF (obecnie CMSE), które wpłynęły do Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów¹ - wskazano w komunikacie¹.

Firma posługuje się różnymi nazwami m.in.: Centrum Medyczne Świętego Franciszka (Warszawa, Wrocław, Łódź), Centrum Medyczne Świętego Jakuba (Poznań), Dolnośląski Instytut Zdrowia (Wrocław), Mazowieckie Centrum Medyczne (Warszawa), Instytut Zdrowia Świętej Barbary (Katowice) czy Wielkopolskie Centrum Medycyny Zintegrowanej (Poznań) - ostrzega UOKiK. Urząd dodaje, że CMSE kieruje ofertę głównie do starszych osób - namawia na zakup drogich pakietów medycznych, które rzekomo mają zapewnić szybki dostęp do badań i wizyt lekarskich.

"Apeluję do seniorów, żeby byli ostrożni, gdy dostają zaproszenia na bezpłatne badania medyczne." Często jest to pretekst, aby przyciągnąć ich na pokaz handlowy i skłonić do zakupu drogich i niepotrzebnych produktów lub usług.

Badania przeprowadzają handlowcy, a ich wyniki nie wydają się wiarygodne. Dlatego nie ulegajmy presji. Dokładnie przeczytajmy umowę, skonsultujmy ją z rodziną, zanim cokolwiek podpiszemy" - mówi, cytowany w komunikacie, prezes UOKiK Marek Niechciał.

UOKiK prowadzi dwa postępowania przeciw spółce CMSE: o naruszanie zbiorowych interesów konsumentów oraz o stosowanie niedozwolonych postanowień. W każdym z nich, jak wskazano, przedsiębiorcy grozi kara finansowa do 10 proc. jego obrotów z poprzedniego roku, jeżeli "choćby nieumyślnie dopuścił się naruszenia zakazów określonych w ustawie o ochronie konkurencji i konsumentów".

¹ Informacja została zaczerpnięta z komunikatów UOKiK publikowanych w internecie

Zarzuty dotyczące naruszania zbiorowych interesów konsumentów dotyczą m.in. niechcianych telefonów.

"Do nieprawidłowości mogło dochodzić już przy pierwszym kontakcie. Przedstawiciele CMSE dzwoniли z zaproszeniami na spotkania, choć nie mieli wcześniejszej zgody konsumentów na prowadzenie marketingu przez telefon. Jest to niezgodne z art. 172 prawa telekomunikacyjnego.

W rozmowach tłumaczyli, że numer telefonu mają np. z ośrodka zdrowia- informuje UOKiK.

Wyjaśnia, że przedstawiciele CMSE zapraszali konsumentów na bezpłatne badania lub odwiedzenie nowej przychodni.

"Skarżący twierdzą, że nikt ich nie informował, że celem spotkania jest sprzedaż pakietów medycznych" - czytamy w komunikacie.

Urząd wskazał na wywieranie presji przez firmę.

"Konsumenty skarżą się, że pracownicy CMSE poddawali ich manipulacjom, aby jak najszybciej podpisali umowy i wpłacili pieniądze. Słyszeli, że okazjna cena obowiązuje tylko w danym dniu i wyłącznie dla nich".

Jeśli nie mieli pieniędzy na zakup pakietu medycznego, handlowcy czasem zawozili ich do banku, aby mogli natychmiast wziąć kredyt - czytamy.

Bywało też, że w sąsiednim pokoju „dyżurował” przedstawiciel parabanku, który od ręki załatwiał kredyt na sfinansowanie usług objętych umową.

Według UOKiK, konsumenci byli informowani, że w przypadku usług zdrowotnych nie przysługuje prawo do odstąpienia od umowy.

"Przepis ten dotyczy wyłącznie usług medycznych, a nie sprzedaży pakietów oferujących możliwość dostępu do nich" - wyjaśnia Urząd. Tak jak przy innych umowach zawieranych na pokazie odbywającym się poza siedzibą przedsiębiorcy konsument ma 14 dni, aby przemyśleć zakup i ewentualnie się z niego wycofać - zaznacza UOKiK.

To nie jedyne postępowanie Urzędu przeciw CMSE. Wątpliwości urzędu wzbudziło też kilka postanowień umów zawieranych przez spółkę z konsumentami - dot. zmiany warunków, automatycznego przedłużenia umowy, możliwości jej wypowiedzenia oraz kar.

"Np. jeśli klient wypowie **umowę** przed jej końcem, ma w ciągu 3 dni zapłacić wysoką karę - nawet 1800 zł. Musi też ponieść koszty świadczeń, z których dotąd skorzystał. Nic nie uzasadnia pobrania tych kwot, zwłaszcza jeśli konsument zapłacił za cały pakiet z góry. Natomiast spółka nie przewiduje dla siebie żadnych kar, gdyby to ona nie wywiązała się z umowy" - podkreśla Urząd.

UOKiK informuje też, że pod jego patronatem Polskie Stowarzyszenie Sprzedaży Bezpośredniej wspólnie z Federacją Konsumentów rozpoczynają akcję "Poznaj swojego kontrahenta". Jej cel to przeciwdziałanie nierzetelnej sprzedaży podczas prezentacji.

UWAGA HAKERZY!!!

Fundacja Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku jest adresatem licznych maili, w załączeniu których przesyłane są fikcyjne faktury z żądaniem zapłaty.

Zgodnie z zaleceniem informatyków nie otwieramy ich, lecz od razu wyrzucamy do SPAMów.

Także nasi kontrahenci i przyjaciele zwłaszcza z Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Obywatelskiego Parlamentu Seniorów informują nas, iż z adresu e-mail: biuro@fundacjaoputw.pl przychodzą na ich skrzynki mailowe żądania zapłaty faktur za rzekome usługi.

Często teksty są formułowane w obcych językach, czasem po polsku ale wyraźnie pochodzą z automatycznego internetowego tłumacza.

Już wielocyfrowe numery telefonów lub końcówki adresów e-mail wskazują, że nadawane są np. z chińskich lub japońskich adresów internetowych.

Wyjaśniamy i ostrzegamy.

Tego typu korespondencja jest dziełem oszustów. Nie należy odpowiadać na taką korespondencję ani dociekać czego dotyczy roszczenie o zapłatę. Należy ją bez otwierania załączników wyrzucać do SPAMów.

Próba otwarcia załącznika grozi zainfekowaniem komputera.

Fundacja OP UTW dokonała w tej sprawie odpowiedniego zawiadomienia do POLICJI.

Krystyna Lewkowicz

Komentarz Redakcji:

Według danych Komendy Głównej Policji **w pierwszym półroczu 2018 r. w kraju oszukano blisko 1,7 tys. seniorów**. Łącznie stracili oni prawie 27 mln zł. Liczby te stale rosną. KGP szacuje, że straty seniorów w całej Polsce wynoszą ponad 30 mln zł.

Uniwersytety Trzeciego Wieku, Policja, Straż Miejska prowadzą akcje prewencyjne, kampanie informacyjne, które powodują, że społeczeństwo stało się bardziej świadome.

Oszuści wciąż modyfikują legendę i zaczęli się podszywać pod funkcjonariuszy policji, pracowników ZUS, funkcjonariusza CBŚP, prokuratora, a nawet pracownika Banku.

Mnożą się także informacje otrzymywane na skrzynki mailowe o poszukiwaniu spadkobierców osoby o takim samym nazwisku co nasze. Nadawcy wyludniają dane osobowe, pieniądze na koszty procesowe, opłaty za pełnomocnictwa, zaświadczenia itp. a w końcu informacje o numerze konta bankowego, na które ma wpłynąć rzekomy spadek.

Apelujemy o rozsądek i nie podejmowanie żadnych decyzji bez konsultacji z kimś doświadczonym.

Są punkty bezpłatnej pomocy prawnej, ośrodki pomocy społecznej, biura urzędów gminnych, Rzecznika Praw Obywatelskich i wiele innych, gdzie możemy znaleźć poradę i doradztwo w takiej sprawie.

Tu pośpiech i emocje są najgorszym doradcą.

1% podatku dla UTW SGH

Szanowni Słuchacze UTW SGH

Nasz Uniwersytet posiada status Organizacji Pożytku Publicznego.

Oznacza to, że podlega różnym obowiązkom sprawozdawczym, ograniczeniom i wymaganiom formalnym ale też ma możliwość pozyskiwania darowizn pochodzących z 1% odpisu od podatku dochodowego od osób fizycznych.

Podkreślenia wymaga, iż darowizna ta pochodzi z części należnej urzędowi skarbowemu i w najmniejszym stopniu nie uszczupla dochodów podatnika.

Osoby rozliczające się z Urzędem Skarbowym samodzielnie lub ze współmałżonkami mogą dokonać darowizny wpisując w odpowiednią rubrykę PIT-u rocznego numer KRS UTW SGH Jest to numer 0000 261 914. Mogą zasugerować, na jaki cel ma być przeznaczona darowizna lub po prostu pozostawić ogólną dyspozycję „na cele statutowe”.

Osoby posiadające jedynie dochody z emerytury renty i rozliczane przez ZUS nie muszą składać dodatkowego PIT-tu rocznego w związku z chęcią przekazania darowizny. Wystarczy złożyć w sekretariacie UTW SGH oświadczenie na wzorze PIT-OPP.

Druk dostępny jest w Sali 104 UTW SGH.

Bardzo prosimy słuchaczy o złożenie takiej deklaracji. Uzyskane środki będą przeznaczone wyłącznie na cele statutowe UTW SGH.

Z podziękowaniem
Krystyna Lewkowicz

Śmiech to zdrowie

Pan pracuje przy komputerze i w pewnym momencie na ekranie pojawiają się jakieś zakłócenia. Zagląda pod biurko i widzi jak mały kotek siedzi pod biurkiem i przegryza kabel od telefonu.

- Co ty wyprawiasz!!!

- Nie było miziania, nie będzie internetu!!!

Dzień Kota 2019

17 lutego obchodzimy **Światowy Dzień Kota** (ang. World Cat Day, National Cat-Day, International Cat Day, wł. Giornata mondiale del gatto).

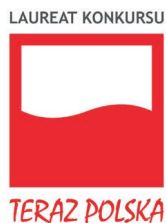
Polscy miłośnicy Puszków i Mruczków świętują od roku 2006, pierwsi byli Włosi (zapoczątkowali to święto w roku 1990). **Dzień Kota** ma podkreślić rolę tego zwierzęcia w życiu człowieka i uwrażliwić ludzi na czasem trudny, koci los, np. problem bezdomnych kotów.



Kot w butach
Prawdziwa historia...



Nie ważne jak i gdzie
Najważniejsze, że w końcu można się kłimać



Fundacja „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku”
ZAPRASZA NA X JUBILEUSZOWĄ EDYCJĘ
unikalnej w świecie imprezy plenerowej dla warszawskich seniorów, pt.



DZIEŃ UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU NA TORZE WYŚCIGÓW KONNYCH SŁUŻEWIEC

Termin: 11 maja 2019

**Pielegnujemy warszawskie tradycje bywania na
wyścigach konnych, promujemy zdrowy spo-
sób spędzania czasu z rodziną i przyjaciółmi.**

W programie m.in:

1. Prezentacja historii, zwiedzanie obiektów Toru Wyścigów Konnych
2. Koncert gwiazdy estrady
3. Konkurs na najpiękniejszą kreację i kapelusz
4. Gonitwa o Puchar UTW - możliwość obstawiania zakładów
5. Piknik w strefie rodzinnej z bezpłatnym cateringiem, piwem, napojami, kawą
6. Atrakcje przygotowane przez partnerów i sponsorów w strefie rodzinnej
– wystawy, stoiska firmowe sponsorów, możliwość badań lekarskich,
degustacji, otrzymania wydawnictw, materiałów reklamowych
7. Dowóz uczestników autokarami ze stacji Metro Wilanowska pod samą bramę Toru



ZAPRASZAMY NA TOR WYŚCIGÓW KONNYCH PARTNERÓW I SPONSORÓW

OFERUJĄC:

STOISKA WYSTAWIENNICZE, NAMIOTY
MOŻLIWOŚĆ WYSTAWIENIA BALONU, BANERÓW
REKLAMY NA TELEBIMACH TORU,
WYDAWANIE MATERIAŁÓW REKLAMOWYCH,
UFUNDOWANIE I WRĘCZANIE NAGRÓD
W GONITWIE O PUCHAR UTW
UFUNDOWANIE I WRĘCZENIE NAGRÓD W KONKURSIE KAPELUSZY
BEZPŁATNE ZAPROSZENIA DLA EMERYTOWANYCH
PRACOWNIKÓW PARTNERÓW I SPONSORÓW
ZAMIESZCZENIE WYWIADU, REKLAMY W PRASIE SENIORALNEJ
ORAZ REPORTAŻU W FILMIE Z WYDARZENIA I IN.

Piękna zielona przestrzeń Toru Wyścigów Konnych, nowa trybuna honorowa z amfiteatrem i atrakcyjne formy realizacji, 3-4 tys. uczestników pozwalają na zaoferowanie Partnerom i Sponsorom atrakcyjnych sposobów prezentacji i promocji firmy.

ZAPRASZAMY!

**Z poważaniem Krystyna Lewkowicz
Prezes Fundacji**

„Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku” w Warszawie
Kontakt: e-mail: Klewkowicz@interia.eu, GSM 605 957 084