

Jaskinia morskiego klimatu

W Stolicy powstało pierwsze w Polsce Centrum Mikroklimatu Morskiego, miejsce wykorzystujące właściwości lecznicze soli z trzech mórz: Martwego, Czerne- go i Czerwonego. W środku miasta, tuż obok dużego węzła komunikacyjnego znajdują się pomieszczenia zbudowane z bloków solnych, scenerią przypominające pałac z baśni: ściany, sufit i podłoga pokryte są kryształami i naciekami tak obficie, że powietrze aż wibruje od intensywnego nasycenia cząsteczkami. Minerale i mikroelementy (jod, magnez, wapń, potas, żelazo) zawarte w nasyconym solą powietrzu, tworzą specyficzny mikroklimat. To dzięki nim prawidłowo funkcjonuje tarczyca. Odgrywa-

ją podstawową rolę w przemianie materii ciała. Uspokajają układ nerwowy, korzystnie wpływają na wszystkie dolegliwości uczuleniowe i dermatologiczne. Kompleksowe działanie Jaskiń Solnych właściciele obserwują już po niecałych 3 miesiącach funkcjonowania. Pacjenci, po tygodniowym, regularnym uczestniczeniu w seansach, odczuwają wyraźne zmiany samopoczucia. Dzieci zagrożone astmą, z nawracającym zapaleniem gardła, tej zimy jeszcze nie odwiedzały lekarza.

Seans w Jaskini trwa 45 minut. W tym czasie odpoczywa się w wygodnych fotelach, słuchając odgłosów natury lub programów relaksacyjnych. Od niedawna w Centrum

o zdrowie swoje dbają przyszłe mamy. Pod okiem wykwalifikowanej rehabilitantki, wraz z partnerami, w małych grupach ćwiczą i relaksują się, uzupełniając jednocześnie w naturalny sposób niedobory mikroelementów (szczególnie jod zawarty w powietrzu korzystnie działa na rozwój malucha w brzuszku). Każda nowa przyszła mama jest bardzo ciepło witana przez trenujących.

W trosce o zdrowie swoje i swoich najbliższych warto odwiedzić Jaskinię choćby raz, aby dosłownie, na własnej skórze poczuć smak soli i zobaczyć, jak wspaniale relaksuje to wyjątkowe zjawisko.

**Jaskinia Galos
- Centrum
Mikroklimatu Morskiego
ul. Wrocławska 21a
(budynek Centrum Medycznego Bemowa)**

informacje i rezerwacje seansów
pod numerami:

638 61 40, 638 59 20

**z tym kuponem
zapłacisz mniej!!!**

**-15% kurs przyszłych mam
-10% seans jednorazowy
-5% karnet 10 zabiegów**

**JASKINIA GALOS
CENTRUM MIKROKLIMATU MORSKIEGO
tel.: 638 61 40**



Diabeł liczy...

Za nami pierwszy „tusty czwartek” nowego stulecia. Przed nami – porzucenie mięsa. Ponieważ był on obchodzony bardzo hucznie, ów-

to „lanie kłody”. Panny i kawalerowie wciągali do wnętrza gospody kłodę drewna, na którą tak długo lano wodę, aż właściciel wykupił się poczęstunkiem. Później gospodynie

Lazurki

Tego dnia nikt nie spodziewał się mojej wizyty. „Lazurki” miały zwyczajnie zajęcia. Jako osiedlowy zespół ludowego tańca przygotowywały się do kwietniowych występów.

Nietrudno zauważyć, że większość z nich nie ma najmniejszych problemów ze zrozumieniem poleceń **Zofii Marcinek** nauczycielki tańca, choreografa i kierownika artystycznego zespołu. Młodzież pozornie jest rozbrykana, chętna do figli. Wynika to chyba z rutyny, z posiadanych umiejętności i zadowolenia z tego co robią. Od razu widać, że nikt nie jest przymuszany do bądź co bądź niemodnego wśród młodzieży, bo ludowego tańca. Gdy pani choreograf włącza muzykę szybko ustawiają się w pary i zgrabnie suną po sali osiedlowego domu kultury.

Jak same mówią nie żal im na te spotkania czasu ani... telewizji.

Zespół istnieje od 1988 roku i jak twierdzi **Zofia Marcinek** jak dotąd „Lazurki” nie miały łatwego życia. Na początku wszystko trzeba było zdobywać własnym sumptem. Zwłaszcza kostiumy. Szyli je głównie rodzice. Teraz mają już dwanaście kompletów własnych kostiumów.

Dziś zespół bardzo się rozrósł, jest filia „Lazurków” w klubie WAT i są „Promni”, jak gdyby rdzeń zespołu, ale też uwiecznienie całego wkładu pracy. Bo do „Promnych” należy starsza młodzież wychowana w „Lazurkach”, studenci, a młodszy marzą tylko o tym, by do nich się dostać. „Promnych” założyła **Zofia Solarzowa**. To zespół studentki przy SGGW.

Właśnie przyszedł Paweł po swojego młodszego brata, chwilę siedział przyglądając się tańczącym, a potem bez cienia wahania chwycił do tańca dziewczynę włączając się w ustawiony korowód. Wirowali w tańcu jak zawodowcy. Paweł już jest w „Promnych”

by się poprowadzić takiemu tancerzowi.

„Lazurki” dużo występują. Ostatnio swoim programem rozpoczynały koncert Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

Najdłuższy staż w „Lazurkach” mają **Kasia, Justyna, Dorota, Karolina i Adaś**. Są w zespole od siedmiu lat. Najmłodsi mają po sześć lat, a zapisać się do zespołu może każdy młody człowiek, który pragnie pożytecznie spędzać wolny czas i oczywiście chce tańczyć. Dobra wola jest podstawą rozpoczęcia nauki, sylwetka, zręczność, poczucie rytmu – to rzeczy, które można wyszlifować i chociaż większość dzieci z „Lazurków” chodzi do szkół muzycznych lub uczy się śpiewać, nie jest to warunkiem przyjęcia do zespołu. **Zofia Marcinek** radzi sobie z różnymi przypadłościami młodzieży.

Latem tradycyjnie wyjeżdżają na wakacje razem. Dwutygodniowy obóz wiele im daje. Oprócz wypoczynku, mają zajęcia, a pod koniec obozu dają koncert dla miejscowej ludności. To nie tylko trening, to forma podziękowania za goszczenie młodzieży.

Biorą udział w przeglądach artystycznych Warszawy, występowały w Powsinie, w Łazienkach, co roku mają koncert galowy w WAT, a jedynym ich mankamentem jest chyba tylko brak kapeli. Niestety zespołu nie stać na utrzymanie kapeli. **Elżbieta Czuha** prezes stowarzyszenia pod nazwą Zespół Folklorystyczny „Lazurki” jest wybitnie skromną osobą. Zespół chwali ją za wkład pracy w organizowanie dla niego wszystkiego co jest im potrzebne. Nie życzyła sobie rozmowy z gazetą. Dzieci pani prezes też od małego były w „Lazurkach”, a ze swojej absolwentki **Justyny Czuby**, byłej miss Warszawy zespół jest bardzo dumny.

– Jestem niesprawną organizacyjnie – zwierza się **Zofia Marcinek** – gdyby nie opieką pani prezes nie dałabym rady.

Najnowszy przygotowywany przez zespół program będzie osadzony w realiach starej Warszawy. Możemy tylko życzyć sukcesu.