

# SAUNA - ZALETY I PRZECIWSKAZANIA

Sauna określana jest przez specjalistów gorącą terapią dla ciała i duszy. I nie bez przyczyny. Regularne korzystanie z sauny zapewni nie tylko piękną skórę, ale skutecznie redukuje codzienny stres i zmęczenie. Sauna „oddala gniew i wysusza żółć”, która nagromadziła się w naszym organizmie podczas dnia - tak twierdzą Finowie, najwięksi admiratorzy korzystania z sauny.

## Jak działa?

Kilkunastominutowy seans w pomieszczeniu nagrzanym nawet do 100°C, rozgrzewa naszą skórę do 42°C, a temperaturę całego ciała podnosi o jeden stopień. W wyniku tego organy wewnętrzne odczuwają niewielką „gorączkę”. I o to właśnie chodzi. Taki stan wzmacnia produkcję ciałek odpornościowych we krwi, które skutecznie zabijają wirusy i bakterie.

## Skąd się wzięła?

Na początku była „łaźnia pocącego się kamienia” - już w czasach epoki kamienia znane były kąpiele w rozgrzanym

powietrzu, których zażywano w jamach wykopanych w ziemi lub chatach z gliny. W miejscach tych układano najpierw kamienie, podpalano je, a następnie polewano wodą. Świadekta „zdronego pocenia się” znaleźć też można w zapiskach pism Azteków, wśród Indian Kwatemalskich, Eskimosów, ludności Korei, Japonii i Azji. Stąd dwa tysiące lat temu moda na saunę dotarła do Finlandii, gdzie zamieszkała się na dobre. Poza to sauna budowana z kamienia lub w formie namiotów uszczelnianych skórą i futrami. Z czasem zaczęto stosować drewno - i tak pozostało do dziś. Stare zapiski indiańskie donoszą, iż w dawnych czasach na rozgrzane kamienie dodatkowo kładziono zioła, aby wyzwolić związki aromatyczne uwalniające ciało. Dzisiaj kamienie podlewają się wodą z kilkoma kroplami olejków eterycznych.

## KORZYŚCI

Sauna, oprócz oczyszczenia naszej skóry z toksyn i odprężenia, przynosi

również wiele korzyści zdrowotnych. Osoby odchudzające się na pewno zainteresuje fakt, iż w trakcie jednego seansu spalimy ok. 300 kcal. Ponadto, usprawnia pracę serca, wspomaga regulację skoków ciśnienia, a także poprawia krążenie. Kąpiel w saunie uważana jest za znakomitą profilaktykę w walce z przeziębieniami. Wysoka temperatura wspomaga układ odpornościowy, usprawnia układ naczyniowy, w szczególności skóry, kości i śluzówek. Przeziębienie w fazie początkowej może zostać przerwane, lecz rozwinięta choroba może zostać jedynie pogorszona.

Dodatkowo sauna skraca okres rekonwalescencji np. po zapaleniu płuc, grypie, ostrych nieżytach górnych dróg oddechowych, tchawicy, oskrzeli, a także po ustąpieniu ataków astmy oskrzelowej.

Wskazaniemi do korzystania z sauny mogą być także zapalenia stawów, zwyrodnienia kręgosłupa, łuszczyca, stany pourazowe kości i stawów, a także tkanki miękkich. Sauna pomaga

w przypadku problemów z zasypianiem, gdy cierpimy na korzonki, trądzik czy choroby wrzodowe żołądka. Sauna ma wiele zalet, istnieją jednak poważne przeciwwskazania.

## Kiedy sauna szkodzi?

**Kto nie powinien z niej korzystać?**

### PRZECIWSKAZANIA

- choroby skóry (szczególnie o przebiegu ropnym, z owrzodzeniami)
- cera naczynkowa
- miesiączka (po konsultacji z lekarzem)
- ciąża
- cukrzyca
- nadciśnienie tętnicze
- ostre stany reumatyczne
- infekcje górnych dróg oddechowych: przeziębienie, grypa, ostry stan astmatyczny
- gorączka
- niewydolność układu krążenia, miażdżycowe stwardnienie tętnic, zakrzepowo-zatorowe zapalenie tętnic, nadciśnienie tętnicze i inne choroby związane z układem krążenia (w tym hemofilia i inne skłonności do krwotoków), żylaki
- ostre stany zapalne
- czynna choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy
- kamica nerkowa
- ogniska zakażenia (np. przy bólu zęba)
- choroby ośrodkowego układu nerwowego
- nadużywanie alkoholu i narkotyków
- pierwszy miesiąc po operacji lub zabiegu
- osoby posiadające implanty np. endoproteza stawu biodrowego
- choroby: weneryczne, nowotworowe, epilepsja, jaskra, daltonizm (wskazana jest konsultacja z lekarzem).

### Sauna a chore serce i żylaki

Wysokie temperatury, jakie panują w saunach (a zwłaszcza w saunie suchej), są szczególnie niebezpieczne dla osób z niewydolnością krążenia. Podczas pobytu w saunie następuje wzmożone wydzielanie potu i szybsze wydychanie powietrza z płuc. U osób chorych może szybko nastąpić zaburzenie gospodarki wodno-elektrolitowej,

odwodnienie organizmu i nagły spadek ciśnienia tętniczego. Te niekorzystne dla zdrowia procesy mogą zapoczątkować hiponatremię (niedobór sodu we krwi), hipokaliemię (obniżone stężenie potasu we krwi) czy hipomagnezemię (stan obniżonego poziomu magnezu w organizmie). Dochodzi wtedy do zagęszczenia krwi, co nasila tendencję do tworzenia zakrzepów. Ponadto pod wpływem wysokiej temperatury drobne naczynia krwionośne na skórze rozszerzają się, co przy jednocześnie niskim ciśnieniu prowadzi do niedostatecznego dotlenienia serca. W efekcie układ krążenia osoby chorej zostaje przeciążony, co może objawić się omdleniem, udarem, a nawet zatrzymaniem krążenia.

### Sauna a przeziębienie

Niewskazane jest też „leczenie” przeziębienia w saunie, zwłaszcza jeśli dodatkowo zmagamy się z podwyższoną temperaturą. Sauna może niepotrzebnie tylko obciążać organizm, który będzie miał mniej sił do walki z chorobą.

### Sauna a miesiączka

Z powodu osłabienia organizmu i dużej podatności na zakażenia, odradza się korzystanie z sauny kobietom, które miesiączkują.

### Sauna a ciąża

Z sauny nie powinny korzystać także kobiety w ciąży, szczególnie w pierwszym trymestrze. W tym czasie organizm kobiety musi przyzwyczaić się do zachodzących w nim zmian. W związku z tym nie należy go dodatkowo obciążać. Ponadto zbyt wysoka temperatura zmniejsza ciśnienie krwi, a to negatywnie wpływa na przepływ krwi do dziecka i jest niebezpieczne dla każdego etapu ciąży. Lekarze przekonują także, że kąpiel parowa może przyczynić się do powstania wad wrodzonych u płodu.

**Mimo że sauna daje wiele korzyści zarówno dla zdrowia, jak i dla urody, to pamiętajmy, że mając wątpliwości co do korzystania z niej, bezwzględnie zapytajmy o opinię lekarza prowadzącego. W obecnych czasach mamy wiele możliwości korzystania z sauny. Korzystajmy z nich jednak mądrze.**

[www.poradnikzdrowie.pl](http://www.poradnikzdrowie.pl)

## Burmistrz Miasta i Gminy Mikstak

### OGLASZA III PRZETARG USTNY NIEOGRANICZONY NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI POŁOŻONEJ W MIKSTACIE

1. Oznaczenie nieruchomości wg katastru nieruchomości, powierzchnia działek, położenie, cena wywoławcza.

Lp.	Oznaczenie Księgi Wieczystej	Numer działki	Powierzchnia działki w ha	Położenie nieruchomości	Cena wywoławcza nieruchomości w zł (netto)	Wysokość wadium w zł
1.	KZ1O/00042684/6	2079/2	0,0844	Mikstak, ul. Powstańców Wielkopolskich	35 000,00	2 500,00

#### 1. Opis nieruchomości

Działka zlokalizowana jest na terenie osiedla domów jednorodzinnych, w bliskim sąsiedztwie gruntów niezabudowanych i lasów. Stanowi teren zakrzaczony, porośnięty drzewami i krzewami, znacznie zawyżony w stosunku do drogi. Działka jest zlokalizowana przy drodze asfaltowej, posiada dostęp do sieci elektrycznej, wodociągowej, kanalizacyjnej i gazowej.

#### 2. Obciążenia

Nieruchomość nie jest obciążona ograniczonymi prawami rzeczowymi, w tym żadną hipoteką, nie jest przedmiotem zobowiązań i nie ma przeszkód prawnych w rozporządzeniu nią.

#### 3. Przeznaczenie nieruchomości:

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego dla miasta Mikstak, zatwierdzonym uchwałą nr XXV/164/2002 Rady Miejskiej w Mikstacie z dnia 7 lutego 2002 r. nieruchomość oznaczona jest symbolem 4 MN tereny zabudowy mieszkaniowej.

#### 4. Informacja dotycząca organizacji przetargu:

- Przetarg odbędzie się w Urzędzie Miasta i Gminy Mikstak, ul. Krakowska 17, dnia 07.03.2019 roku o godzinie 12:00 w salce posiedzeń (piwnica).
- Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wniesienie wadium przez uczestnika przetargu w gotówce w wysokości 2 500,00 zł na konto Urzędu Miasta i Gminy Mikstak: **Bank Spółdzielczy Oleśnica o/Mikstak 72 9584 1063 2009 0900 0680 0003**, najpóźniej do dnia 04.03.2019r. Za datę wpłaty uznaje się datę wpływu środków na rachunek organizatora przetargu. **W tytule przelewu należy wpisać „przetarg - działka nr 2079/2, Mikstak”**.
- Przystąpienie do przetargu oznacza, że uczestnikowi przetargu znany jest stan prawny i faktyczny nieruchomości oraz że przyjmuje warunki przetargu bez zastrzeżeń.
- Uczestnik przetargu zobowiązany jest przedłożyć komisji przetargowej dowód wpłaty wadium oraz dowód tożsamości, w przypadku osoby prawnej należy okazać stosowne pełnomocnictwo.

- Przetarg jest ważny bez względu na liczbę uczestników, jeżeli chociaż jeden uczestnik zaoferował co najmniej jedno postąpienie powyżej ceny wywoławczej. O wysokości postąpienia decydują uczestnicy przetargu, z tym że postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych.
- Wadium wpłacone przez uczestnika przetargu, który wygrał przetarg.. zalicza się na poczet ceny nabycia nieruchomości, pozostałym uczestnikom przetargu wadium zwraca się niezwłocznie po zamknięciu przetargu. Wpłacone wadium nie podlega zwrotowi w przypadku, gdy uczestnik aukcji, który ją wygrał, uchylił się od zawarcia umowy notarialnej w określonym przez organizatora przetargu terminie.
- Cena sprzedaży podlega zapłacie jednorazowo, w terminie określonym na fakturze VAT wystawionej przez organizatora przetargu, nie później niż do dnia zawarcia umowy przenoszącej własność.
- Do ceny sprzedaży netto ustalonej w wyniku przetargu zostanie doliczony podatek VAT wg. obowiązujących przepisów Wygrywający przetarg wpłaca pełną kwotę wartości nieruchomości pomniejszoną o kwotę wpłaconego wadium.
- Koszty umowy notarialnej oraz koszty związane z wpisem do księgi wieczystej ponosi nabywca.
- Nieruchomość była już oferowana do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego w dniu 9.08.2018 r., oraz w dniu 28.12.2018 r., które zakończyły się wynikiem negatywnym.
- Burmistrzowi Miasta i Gminy Mikstak przysługuje prawo do unieważnienia przetargu.
- Treść ogłoszenia zamieszczono na stronie [www.mikstak.pl](http://www.mikstak.pl), w Biuletynie Informacji Publicznej, a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie urzędu i w rynku.
- Dodatkowych informacji udziela się w Urzędzie Miasta i Gminy w Mikstacie, tel. 62/731-00-43.

Mikstak, dnia 31.01.2019 r.  
Burmistrz Miasta i Gminy Mikstak  
/-/  
Henryk Zieliński

## Świątecznie, niezwykle, a nawet dziwne i nonsensowne dni lutego

*Wszystkie święta - nawet te najbardziej nietypowe - są okazją, by inaczej spojrzeć na otaczających nas ludzi i docenić zjawiska, na które normalnie nie zwracamy uwagi. (Z Nonsensopedii)*

- 1 - Dzień Pantoflarza
- 2 - Ofiarowanie Pańskie (Matki Boskiej Gromnicznej)
- 2 - Dzień Pozytywnego Myślenia
- 2 - Światowy Dzień Mokradła (Dzień Obszarów Wodno-Błotnych)
- 2 - Dzień Świstaka
- 4 - Światowy Dzień Walki z Rakiem
- 5 - Światowy Dzień Nutelli
- 6 - Dzień Boba Marleya
- 7 - Dzień Najwyższej Izby Kontroli
- 8 - Święto Służby Więziennej

- 9 - Dzień Pantoflarza
- 9 - Międzynarodowy Dzień Pizzy
- 9 - Dzień Naleśnika
- 10 - Dzień Dyplomaty
- 10 - Europejski Dzień Numeru Alarmowego 112
- 11 - Światowy Dzień Chorego
- 11 - Dzień Dokarmiania Zwierzyny Leśnej
- 12 - Międzynarodowy Dzień Dzieci - Żołnierzy
- 12 - Dzień Darwina (lub Dzień Ewolucjonizmu)
- 13 - Światowy Dzień Radia
- 13 - Międzynarodowy Dzień Zimowej Jazdy Rowerem do Pracy

## Burmistrz Miasta i Gminy Mikstak

### OGLASZA II PRZETARG USTNY NIEOGRANICZONY NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI LOKALOWEJ POŁOŻONEJ W MIKSTACIE

1. Oznaczenie nieruchomości wg katastru nieruchomości, powierzchnia działki, położenie, cena wywoławcza.

Nr lokalu	Położenie nieruchomości	Nr działki	Powierzchnia użytkowa działki w ha	Nr księgi wieczystej	Powierzchnia			Udział w częściach wspólnych	Cena wywoławcza nieruchomości	Wysokość wadium	Termin zapłaty
					użytkowa lokalu	pom. przynależ. w budynku gospodarczym	Razem				
3	Mikstak, ul. Okrężna 5	1362/6	0,1084	KZ1O/00045469/4	38,75 m <sup>2</sup>	5,25 m <sup>2</sup>	44 m <sup>2</sup>	24/100	20 400,00 zł*	1 500,00 zł	do dnia spisania umowy notarialnej

\*Sprzedaż przedmiotowej nieruchomości podlega zwolnieniu z podatku VAT, na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy o podatku od towaru i usług.

#### 1. Opis nieruchomości

Lokal mieszkalny o pow. 38,75 m<sup>2</sup> położony jest na poddaszu budynku. Składa się z pokoju, kuchni i korytarza. Do lokalu przynależne jest pomieszczenie o powierzchni 5,25 m<sup>2</sup> w budynku gospodarczym. Lokal jest wyposażony w instalację elektryczną i wodno-kanalizacyjną do szamba, ogrzewanie piecowe. Budynek, w którym znajduje się lokal, jest położony w strefie pośredniej miasta Mikstak, w otoczeniu zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej. Ulica Okrężna, do której nieruchomość ma bezpośredni dostęp, jest utwardzona nawierzchnią asfaltową. Budynek mieszkalny około 100-letni, w zabudowie wolnostojącej, parterowej z poddaszem częściowo użytkowym, niepodpiwniczony, mieszczący 4 lokale mieszkalne.

#### 2. Obciążenia

Nieruchomość nie jest obciążona ograniczonymi prawami rzeczowymi, w tym żadną hipoteką, nie jest przedmiotem zobowiązań i nie ma przeszkód prawnych w rozporządzeniu nią.

#### 3. Przeznaczenie nieruchomości:

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego dla miasta Mikstak, zatwierdzonym uchwałą nr XXV/164/2002 Rady Miejskiej w Mikstacie z dnia 7 lutego 2002 r. nieruchomość oznaczona jest symbolem 4 MN tereny zabudowy mieszkaniowej.

#### 4. Informacja dotycząca organizacji przetargu:

- Przetarg odbędzie się w Urzędzie Miasta i Gminy Mikstak, ul. Krakowska 17, dnia 15.03.2019 roku o godzinie 12:00 w salce posiedzeń (piwnica).
- Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wniesienie wadium przez uczestnika przetargu w gotówce w wysokości 1 500,00 zł na konto Urzędu Miasta i Gminy Mikstak: **Bank Spółdzielczy Oleśnica o/Mikstak 72 9584 1063 2009 0900 0680 0003**, najpóźniej do dnia 11.03.2019r. Za datę wpłaty uznaje się datę wpływu środków na rachunek organizatora przetargu. **W tytule przelewu należy wpisać „przetarg - lokal mieszkalny, Mikstak ul. Okrężna”**.
- Przystąpienie do przetargu oznacza, że uczestnikowi przetargu znany jest stan prawny i faktyczny nieruchomości oraz że przyjmuje warunki przetargu bez zastrzeżeń.
- Uczestnik przetargu zobowiązany jest przedłożyć komisji przetargowej dowód wpłaty wadium oraz dowód tożsamości, w przypadku osoby prawnej należy okazać stosowne pełnomocnictwo.
- Przetarg jest ważny bez względu na liczbę uczestników, jeżeli chociaż jeden uczestnik zaoferuje co najmniej jedno postąpienie powyżej ceny wywoławczej. O wysokości postąpienia decydują uczestnicy przetargu, z tym że postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych.
- Wadium wpłacone przez uczestnika przetargu, który wygrał przetarg, zalicza się na poczet ceny nabycia nieruchomości, pozostałym uczestnikom przetargu wadium zwraca się niezwłocznie po zamknięciu

przetargu. Wpłacone wadium nie podlega zwrotowi w przypadku, gdy uczestnik aukcji, który ją wygrał, uchylił się od zawarcia umowy notarialnej w określonym przez organizatora przetargu terminie.

- Cena sprzedaży podlega zapłacie jednorazowo, w terminie określonym na fakturze VAT wystawionej przez organizatora, nie później niż do dnia zawarcia umowy przenoszącej własność.
- Wygrywający przetarg wpłaca pełną kwotę wartości nieruchomości pomniejszoną o kwotę wpłaconego wadium.
- Koszty umowy notarialnej oraz koszty związane z wpisem do księgi wieczystej ponosi nabywca.
- Nieruchomość była już oferowana do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego w dniu 9.11.2018 r., który zakończył się wynikiem negatywnym.
- Burmistrzowi Miasta i Gminy Mikstak przysługuje prawo do unieważnienia przetargu.
- Treść ogłoszenia zamieszczono na stronie [www.mikstak.pl](http://www.mikstak.pl), w Biuletynie Informacji Publicznej, a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie urzędu i w rynku.
- Dodatkowych informacji udziela się w Urzędzie Miasta i Gminy w Mikstacie, tel. 62/731-00-43.

Mikstak, dnia 4.02.2019 r.  
Burmistrz Miasta i Gminy Mikstak  
/-/  
Henryk Zieliński