



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

ZOSTAŃ ŚWIĘTYM MIKOŁAJEM

KARP PO ŻYDOWSKU

PORADY FIZJOTERAPEUTY

ĆWICZ NA PRZEKÓR DEPRESJI

GRUDNIOWE URODZINY GWIAZD



NaszSenior.pl

TELEOPIEKA wspiera opiekuna i seniora

- System wspierający domową opiekę osób starszych
- Zaawansowane algorytmy analizy zachowań
- Łatwe i szybkie wdrożenie
- Opieka regularna
- Sygnalizacja sytuacji krytycznych
- Łatwa komunikacja głosowa z osobami starszymi

Skontaktuj się z nami



www.naszsenior.pl



biuro@naszsenior.pl



022 510 36 35

telemedi.co

JAK TO DZIAŁA? DLA BIZNESU LOGOWANIE



Lekarze online

Skonsultuj się z lekarzem na czacie lub wideokonsultacji

39 zł za jednorazową e-wizytę, płatne przelewem online lub kartą

[POŁĄCZ TERAZ Z LEKARZEM OGÓLNYM](#)



45 konsultantów

Lekarze ogólni i specjaliści, psychologzy i inni konsultanci medyczni



Oszczędność czasu

Do rozpoczęcia konsultacji potrzebujesz tylko kilku minut



Wybierz termin

Natychmiastowa e-wizyta z lekarzem ogólnym lub umówienie dogodnego terminu ze specjalistą

Aktualnie

czas oczekiwania



do 5 minut

20759

e-wizyt



1

Lekarz online

2. **Drogi czytelniku!**
3. **ZOSTAŃ ŚWIĘTYM MIKOŁAJEM** — *Anna Redosz*
4. **KARP PO ŻYDOWSKU** — *Joanna Zadrowska*
4. **PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI** — *Joanna Zadrowska*
5. **SENIORZY, UWAGA NA POZORNYPH POMOCNIKÓW!**
— *Kazimierz Modruga*
6. **SOK DOBRY NA POŚWIĄTECZNE PRZEJEDZENIE** — *Joanna Zadrowska*
7. **NAJWAŻNIEJSZYM KLIENTEM BĘDZIE WKRÓTCE SENIOR**
— *Maria Starowiejska*
9. **PORADY FIZJOTERAPEUTY** — *Andrzej Kostrzewa*
11. **SEZON NA WŁOSKIE ORZECHY** — *Joanna Zadrowska*
12. **SŁAWNY AMERYKAŃSKI AKTOR KIRK DOUGLAS OBCHODZI 100 URODZINY** — *Stanisław Trojanowski*
13. **JESIENIĄ WARTO ZADBAĆ O SKÓRĘ** — *Joanna Sadura*
14. **Z SENIORAMI O WITRAŻACH** — *Stanisław Trojanowski*
15. **ĆWICZ NA PRZEKÓR DEPRESJI** — *Agata Cukrowska*
17. **SPRAWNOŚĆ PO PIĘĆDZIESIĄTCE** — *Maksymilian Zadroga*
19. **DOMOWA BIBLIOTECZKA DLA MOLA KSIĄŻKOWEGO**
— *Maksymilian Zadroga*
21. **POCZTA POLSKA OSTRZEGA** — *Kazimierz Modruga*
22. **GRUDNIOWE URODZINY GWIAZD POLSKIEJ ESTRADY** — *Agata Cukrowska*
23. **JAK ROZSĄDNIIE KORZYSTAĆ Z KARTY KREDYTOWEJ?**
— *Tymon Zawada*
25. **PIES I KOT TO PRZYJACIELE SENIORA** — *Agata Cukrowska*



Anna Redosz

Redaktor prowadząca

Z przyjemnością odpowiem na Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

Od kilku lat możesz uczestniczyć w życiu Seniorów razem z portalem internetowym - www.naszsenior.pl.

Jest on naszym wspólnym dobrem i ważnym środkiem, który służy do obiektywnego dostrzegania realnych problemów, aktywizowania działań, pomaganiu w naszym rozwoju duchowym i intelektualnym.

Zainteresowanie tematami poruszonymi w naszych artykułach jest bardzo duże. Otrzymujemy jednak sygnały, że jest wiele osób, które chętnie czytałyby „Naszego Seniora”, ale nie mogą korzystać z komputera. W związku z tym oddajemy do Twoich rąk czasopismo „Nasz Senior”.

„Nasz Senior” jest czasopismem bezpłatnym i jest udostępniany na portalu internetowym – www.naszsenior.pl - w formie pliku PDF. Plik w tym formacie należy otworzyć przy pomocy powszechnie dostępnych programów. Dzięki temu możesz samodzielnie wydrukować swój egzemplarz.

Redakcja „Nasz Senior” wyraża zgodę na bezpłatny wydruk udostępnianych na portalu internetowym - www.naszsenior.pl wydań czasopisma w niezmienionej formie, w dowolnej ilości i prosimy o udostępnianie ich wśród swoich przyjaciół i znajomych.

Ponadto pragniemy Cię poinformować, że portal www.naszsenior.pl nadal będzie zamieszczał aktualne informacje, ciekawe artykuły i wyraziste felietony. Drogi Czytelniku, „Nasz Senior” od początku tworzymy z zaangażowaniem i pasją, którą chcemy się z Tobą dzielić.

Zachęcamy Ciebie oraz Twoich Najbliższych do częstego odwiedzania portalu www.naszsenior.pl oraz sięgania po wersję drukowaną.



Nasz Senior

Adres redakcji:

ul. Modlińska 190

03-119 Warszawa

telefon +48 22 510 36 35

fax +48 22 510 36 36

e-mail biuro@naszsenior.pl

Wydawca: Bochacz.com Sp. z o.o.

Redaktor naczelny: Anna Redosz

Zespół: Agata Mościcka, Jadwiga Szatkowska, Joanna Zadrowska, Maria Starowiejska, Joanna Sadura, Jadwiga Szatkowska, Agata Cukrowska, Tymon Zawada, Stanisław Trojanowski, Kazimierz Modruga, Maksymilian Zadroga, Andrzej Kostrzewa



Zostań Świętym Mikołajem

Chcesz dorobić do niskiej emerytury, zostań Świętym Mikołajem.

Dla jednych to czas odpoczynku, dla innych intensywnej pracy. W okresie Świąt wzrasta znacznie ilość zatrudnień tymczasowych, szczególnie w sektorze handlowym gospodarki.

Wzrost zapotrzebowania na pracowników w okresie około świątecznym i świątecznym może być nawet o 50 % wyższy niż w innych okresach roku.

To ogromna szansa dla wielu osób na zarobienie całkiem przyzwoitych pieniędzy w krótkim czasie. Seniorzy sprawdzą się doskonale w roli Świętych Mikołajów, a seniorki dorobią do emerytury lepiej pierogi lub piekąc ciasta.

Wskaźnik bezrobocia zmalał do 8,2% i w związku z tym mogą pojawić się problemy z znalezieniem pracowników. Po prostu 210 tysięcy osób znalazło pracę w ciągu tego roku albo może po prostu wyjechało z kraju i pracuje teraz za granicą, poprawiając nam wskaźniki.

Gdy brakuje polskich rąk do pracy zawsze możliwe jest wsparcie ze strony obcokrajowców, tym bardziej, że stawka godzinowa w tym roku jest wysoka, bo średnio 13 zł/h. Należy pamiętać, że poziom bezrobocia w tak dużych metropoliach jak Warszawa jest znacznie

niższy i może wynosić nawet 3%. Niech nikogo zatem nie zdziwi obcy akcent u spotkanego na ulicy Mikołaja. W tym roku świąteczne zawody wykona wielu obcokrajowców, szczególnie w stolicy.

Poszukując pracowników do świątecznego wsparcia handlu warto jednak brać pod uwagę emerytów. Ich umiejętności mogą okazać się wręcz nieocenione i z pewnością chętnie zatrudnią się tymczasowo, by dorobić do swojej emerytury.

Masz małą emeryturę? Zostań Świętym Mikołajem. W okresie świątecznym największe zapotrzebowanie na pracowników jest w handlu. W centrach handlowych wzmożona sprzedaż wymusza zatrudnianie większej ilości kasjerów w sklepach ogólnospożywczych, z zabawkami, elektroniką czy książkami. Potrzebna jest większa ilość ochroniarzy, ponieważ panuje tłok, również większa ilość osób sprzątających. Za tego typu pracę, w okresie przedświątecznym można zarobić w granicach 16 zł/h, a nawet więcej.

Pracownicy potrzebni są do firm dostarczających towar do sklepów oraz do e-handlu, gdzie niezbędne są osoby do pakowania i wysyłania artykułów. Poszukiwani są od listopada magazynierzy i kurierzy oraz osoby do rozładunku towaru. W restauracjach chętnie zatrudniane są osoby do mycia naczyń lub

obierania warzyw. Stawka za ich pracę kształtuje się w wysokości około 18 zł/h.

Duża ilość promocji, to oczywiście zapotrzebowanie na hostessy, które w przebraniach mają zachęcać do próbowania towarów i ich zakupu. Zarobki pań, które są chętne do tego typu pracy oscylują w granicach nawet 20 zł/h.

Prym wiedzie oczywiście zawód Mikołaja i tu kwota za godzinę pracy może być naprawdę wysoka, szczególnie, jeśli chodzi o wizytę domową czy na imprezie biznesowej. To idealna wręcz propozycja dla wielu starszych panów. Z pewnością znacznie lepiej odegrają rolę Świętego Mikołaja niż ktoś młody czy z innego kraju.

W branży kulinarnej zabłysnąć mogą swoimi niezwykłymi talentami nasze babcie i z pewnością ich pierogi będą bardziej swojskie niż pielmenie. W okresie przedświątecznym sklepy prześcigają się w oferowaniu gotowych dań na wigilię i na święta. Jeśli reklamując się zaznaczają, że to wszystko jest domowej roboty i wykonane przez najprawdziwsze babcie, nie będą narzekać na brak chętnych na proponowane produkty.

Nie zapominajmy o pakowaniu prezentów w sklepach, co stało się w ostatnich latach bardzo modne i co wymaga zatrudnienia dodatkowych osób.

Jak widać w okresie przedświątecznym i w czasie samych Świąt istnieje cała gama możliwości pracy tymczasowej. Jest ona dobrym źródłem pieniędzy, do tego całkiem nie małych. Może zatem warto przekwalifikować się na miesiąc?

Anna Redosz

Redaktor naczelny



Karp po żydowsku

Zbliżają się święta, każda gospodyni domowa myśli już o kolacji wigilijnej, tradycyjnych potrawach. My proponujemy karpia po żydowsku.

Sposób przygotowania: Karpia oczyszczamy z ości i skóry. Skórę należy zdjąć delikatnie i w całości, bo potem jeszcze się przyda. Karpia i chałkę mielimy osobno w ma-

szynce, do masy dodajemy parzone rodzyunki i migdały bez skórki. Doprawiamy do smaku solą i cukrem. Potrawa powinna mieć smak bardziej słodki niż słony. Dodajemy żółtko, a na sam koniec ubitą pianę z białka. Całą masę wyrabiamy, bierzemy tetrową pieluchę i smarujemy ją tłuszczem. Na tkaninę wykładamy skóry

z karpia, kładziemy na nie farsz i zwiijamy w rulon. Całość zwiijujemy sznurkiem. Gotujemy w wywarze rybnym z marchewką, pietruszką i selerem przez 50 minut. Karpia podawać można w porcjach ułożonych w wachlarz, skropionego cytryną lub zalanego galareta z ryby.

Składniki:

- 2 kilogramy karpia
- 200 g migdałów
- 200 g rodzynek
- połowa chałki
- jajko
- sól
- Cukier

Joanna Zadrowska
Dyplomowany dietetyk

Pierogi z kapustą i grzybami

Pierogi z kapustą i grzybami to jedno z tradycyjnych dań, bez których nie wyobrażamy sobie Wigilii. Oto prosty, ale sprawdzony przepis na to danie:

Ciasto

- 1 kg mąki
- 4 jaja
- ciepła woda kilka łyżek (tak, żeby ciasto było miękkie)
- 1 łyżka oleju

Farsz

- 1 kg kapusty kiszzonej
- 10 dag suszonych grzybów
- 2 jajka
- 1 cebula
- 2 łyżki masła
- Sól, pieprz do smaku

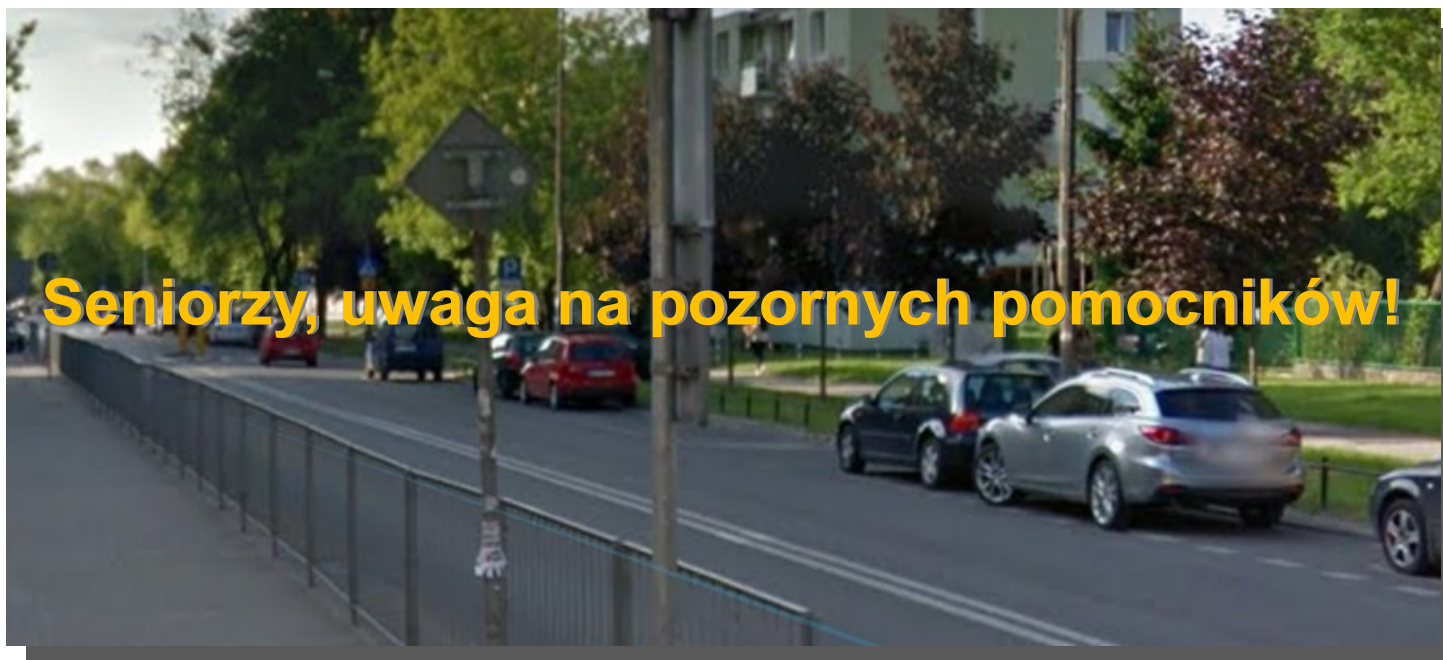


Przygotowanie farszu:

Kapustę posiekać, gotować do miękkości, następnie odcedzić i odcisnąć. Grzyby ugotować w osobnej wodzie, odcisnąć i drobno posiekać. Cebulę posiekać i zeszklić na maśle. Połączyć grzyby, kapustę, jajka, przesmażoną cebulę, sól i pieprz. Wymieszać.

Przygotowanie ciasta:

Zarobić ciasto ze wszystkich składników, rozwałkować i wykrawać kółka. Kłaść farsz i zlepić pierogi palcami lub widelcem. Wrzucać na posolony wrzątek z dodatkiem dwóch łyżek oleju. Gotować od wypłynięcia kilka minut. Pierogi najlepiej smakują polane masłem i podsmażoną na nim cebulką.



Seniorzy, uwaga na pozornych pomocników!

Starsze osoby powinny być czujne; seniorzy uwaga na pozornych pomocników!

W Warszawie pokazały się kartki z dziwną deklaracją pomocy, przyklejone na ścianach domów jednej z dzielnic.

Jakiś wyjątkowy, jak na dzisiejsze czasy, altruista napisał, że deklaruje za darmo pomoc i opiekę nad osobą starszą i samotną. Na końcu jest wzmianka, że jest gotów przejąć również zadłużenie finansowe seniora. Pierwsza połowa deklaracji wydaje się być nawet do przyjęcia, jeśli ktoś ma naturalnie dobre serce i szlachetną wolę poświęcenia się opiece nad starszą osobą, ale o co chodzi w drugiej?

Podobna deklaracja, wyjątkowo charytatywnej pomocy, ukazała się w postaci ogłoszenia na jed-

nym z ogólnopolskich portali. Okazało się wtedy, że osoba, która deklarowała pomoc przy opiece nad seniorem, to po prostu człowiek, który chce przejąć dobra starszej osoby w swoje posiadanie.

Może nie każdy senior zorientowałby się w zamiarach rzekomego altruisty, ale po dłuższej rozmowie osoby trzeźwo myślącej z tym panem można było przekonać się jakie są jego faktyczne zamiary.

Wsparcie było uwarunkowane bardzo konkretnymi kwestiami, koniecznymi do zrealizowania na wstępie. Senior miał na początku deklarowanej nad nim opieki przepisać własność swojego mieszkania na pana altruistę.

Na mieście ukazały się dziwne ogłoszenia; seniorzy uwaga na pozornych pomocników!

Można domyślać się, że deklarowana pomoc albo byłaby znikoma albo wręcz żadna. Aż strach pomyśleć jak faktycznie wyglądałaby, biorąc pod uwagę fakt, że pan altruista „odziedziczył” w ten sposób już dużo mieszkań. Jak wspomniał po wyremontowaniu sprzedawał je.

Człowiek ten jest bardzo pewny siebie, ponieważ najwyraźniej nikt do tej pory nie wyciągnął w stosunku do niego żadnych konsekwencji za jego „dobre serce”. Kto z resztą miałby to zrobić? Jego ogłoszenia są skierowane do strictly samotnych osób starszych i podkreśla ten fakt dobitnie. Nikt wobec tego nie upomni się o los tych ludzi, którzy w swojej wyjątkowo beznadziejnej sytuacji, gdy chorzy i samotni, poszukując jakiegokolwiek wsparcia, padają ofiarami oszusta.

Oczywiście prawnie nie można się też do niczego przyczepić, ponieważ zależy od wolnej woli samodzielnych ludzi, jakimi w końcu są seniorzy.

Ponieważ treść w ogłoszeniu w Internecie oraz na ogłoszeniach rozwieszonych na ulicach Warszawy jest podobna można domniemywać, że jest tego samego autorstwa albo pan altruista zna-

lazł naśladowców.

Ogłoszenia rozwieszane są w dzielnicy, gdzie mieszka bardzo dużo starszych osób, ale też są dość drogie mieszkania.

Wielu seniorów w desperacji i całym nieświadomie może skusić takie ogłoszenie.

Ku rozwadze warto napisać,

że zamiast skracać sobie życie i robić prezent oszustowi, lepiej po prostu sprzedać mieszkanie a pieniądze przeznaczyć na pobyt w dobrym centrum opieki dla seniorów, z gwarantowaną pomocą medyczną.

Kazimierz Modruga
Konsultant bezpieczeństwa

6 CO I JAK JEŚĆ?

Przed nami już niedługo Święta Bożego Narodzenia i warto zapisać przepis na sok dobry na poświąteczne przejedzenie.

Po świątecznym obżarstwie trzeba koniecznie oczyścić organizm i zacząć pić soki warzywne.

To bogactwo witamin, które bardzo nam się przyda zimą. Soki można bardzo prosto i szybko wykonać w domu. Potrzebna nam do tego jest sokowirówka a w niektórych koktajlach przydatny też jest blender.

Oto przepis na sok, w którym znajdzie się połączenie buraka, marchwi-jabłka z dodatkiem papryczki chili, więc dosyć typowo, ale z pikantnym akcentem. Sok po prostu idealny po świątecznym przejedzeniu.

Do porcji na dwie większe szklanki soku potrzeba:

- 1 dużego buraka
- 2 jabłka
- 3 marchewki duże
- kawałek papryczki chili

Warzywa należy umyć, obrać i przepuścić przez sokowirówkę. Soki tego typu najlepiej spożywać zaraz po zrobieniu. Im dłużej je trzymamy w lodówce to więcej tracą witaminy.

Przed Świętami warto przygoto-

wać składniki na sok dobry na poświąteczne przejedzenie.

Burak – w pierwszej kolejności ceniony jest za walory smakowe. Warto jednak na pierwszym miejscu pamiętać o jego cennych właściwościach prozdrowotnych. Burak zawiera wartościowe związki mineralne takie jak mangan, wapń, kobalt, fluor, potas czy magnez. Jest również bogatym źródłem witamin z grupy B, witaminy C i karotenu. Dzięki spożywaniu buraków można osiągnąć, niezwykle ważną dla naszego zdrowia, równowagę kwasowo-zasadową.

Marchew — Korzeń marchwi ma różne właściwości prozdrowotne, przede wszystkim przeciwcukrzycowe i przeciw pasożytnicze. Działa rozkurczowo, obniża poziom cholesterolu we krwi, a także wpływa na regulację trawienia. Stanowi bogate źródło witamin i soli mineralnych. Dzięki marchwi zwiększa się nasza odporność a skóra i błony śluzowe stają się bardziej elastyczne. Marchew działa rozszerzająco na naczynia



SOK DOBRY NA POŚWIĄTECZNE PRZEJEDZENIE

krwionośne.

Jabłko – zawiera aż 20 cennych składników dla zdrowia ludzkiego, posiada poza tym wysoką zawartość kwasów owocowych oraz witamin A, B1, B2, C i E. Bardzo dobrze regulują przemianę materii.

Chili – jedzenie papryczek chili wspomaga odbudowę tkanek. Chili ma właściwości oczyszczające organizm, obniża poziom cholesterolu we krwi. Spożywanie papryczek chili wspomaga oddychanie, przyspiesza przemianę materii, zwiększa przepływ krwi oraz wzmacnia apetyt. Papryczki chili są bogatym źródłem witaminy A, B1, B2, B3, B12, C, potasu, fosforu, żelaza i wapnia.

Joanna Zadrowska
dietetyk



Najważniejszym klientem będzie wkrótce senior

Spółeczeństwo starzeje się i wkrótce stanie się faktem, że najważniejszym klientem będzie wkrótce senior.

Na świecie Silver economy od dłuższego czasu sprawnie funkcjonuje a w Polsce markete-ry dopiero badają sytuację pod kątem skutecznego przekazu reklamowego, który dotrze do starszego pokolenia.

Czas płynie i w 2030 roku liczba seniorów w Polsce osiągnie 9,5 mln. Wtedy nagle staniemy przed faktem, że to najliczniejsza grupa konsumentów.

Jak wskazują prognozy finansowe nie będzie to grupa zamożna. Emerytury nie będą wzrastać. Biedny klient nie jest atrakcyjny dla naszego handlu, dlatego też nie jest celem marketingowym. Zainteresowanie emerytami, jako potencjalnymi klientami, rozwija się w naszym kraju bardzo powoli.

Takie opóźnienie może nas drogo kosztować w przyszłości. Jesteśmy jednym z najszybciej starzejących się państw w Europie.

W zeszłym roku seniorzy wydali ponad 15 bilionów dolarów na świecie, więc najważniejszym klientem będzie wkrótce senior.

Utarło się przekonanie, że polski emeryt jest biedny, jednak zapominamy, że w większości przypadków jego emerytura może okazać się wyższą kwotą pieniędzy na osobę w rodzinie, niż na przykład w przypadku rodzin wielodzietnych.

Niezbędne jest wstępne rozeznanie, czego oczekuje grupa dojrzałych klientów. Centra i galerie handlowe to idealne miejsca do przeprowadzania ankiet wśród osób 50+, na temat ich potrzeb, decyzji zakupowych i wymagań.

Dojrzały konsument, to osoba, której trzeba poświęcić więcej uwagi. Młodzi ludzie łatwiej ulegają kreacjom trendów i gustów. Seniorzy są bardziej wymagający, stawiają na jakość produktów, tradycję i przystępną cenę. Ich zakupy są przemyślane. Są grupą bardzo różnorodną pod kątem stylu życia, zainteresowań. Seniorzy są również wierni markom, które przekonały ich do siebie, więc są grupą konsumentów lojalnych wybranym produktom.

Banki postrzegają osoby starsze, jako godne zaufania i solidne. Ta wartość powinna być wzięta pod uwagę przy wprowadzaniu sprzedaży ratałnych w galeriach handlowych.

Marketing, skierowany do osób starszych, powinien być nacechowany prostotą i przystępnością informacji. Seniorzy lubią spokój, dlatego wszelkie objawy agresji

w reklamie do nich skierowanej, przyniosą odwrotny od zamierzonego efekt. Podobnie wygląda kwestia zachęcania do zakupów praktykowana w galeriach handlowych. Osoby starsze nie lubią być nagabywane, chcą spokojnie oglądać artykuły, by dokonać słusznego wyboru. Pomoc jest wskazana, ale okazana w dyskretnej formie. Podkreślanie starszego wieku seniora, jak również przesadne okazywanie szacunku może być źle odebrane.

Marketerzy muszą zmienić swój napastliwy i sztuczny sposób komunikowania się z tego typu klientami na naturalny i spokojny, co z pewnością nie przyjdzie im łatwo.

Centra handlowe, sklepy, restauracje i punkty usługowe powinny zacząć myśleć o przystosowaniu

wnętrz do potrzeb ludzi starszych. Z pewnością konieczne będą wszelkie udogodnienia związane z możliwością bezpiecznego poruszania się, jak również transportu między piętrami. Seniorzy nie czują się komfortowo w miejscach dusznych i zatłoczonych, potrzebują odpoczynku od czasu do czasu, więc przydatne będą ławeczki czy sofy. Na pewno, by sprostać potrzebom starszych osób, w miejscach handlowych potrzebna będzie instalacja urządzeń z wodą pitną.

Na rynku pojawia się coraz więcej firm, których produkty są zaadresowane do osób starszych. Niestety w większości są to artykuły rehabilitacyjne, tymczasem senior wciąż chce ładnie wyglądać, dbać o swój ubiór i zdrowo się odżywiać.

Pojawiają się natomiast propo-

zycje związane z wyjazdami wypoczynkowymi, urlopami czy imprezami skierowanymi stricte do osób dojrzałych.

Zauważalny jest również ukłon w kierunku starszego pokolenia w reklamach i mediach.

Klient to również ogromna baza usług. W przypadku seniorów najważniejszą rolę grają usługi, które można zamówić telefonicznie, bądź przez Internet. Coraz popularniejsza staje się również teleopieka, czyli nadzór medyczny nad seniorem na odległość.

Polscy emeryci wydają pieniądze rozsądnie, ale chętnie korzystają ze wszystkich ofert skierowanych specjalnie do nich. Jednak, jak na razie, tych propozycji jest za mało.

*Maria Starowiejska
opiekunka medyczna*



polskiemuzy.pl

Serwis internetowy www.polskiemuzy.pl prezentuje oraz wspiera polską sztukę. Tysiące artykułów dostarczają szerokiej wiedzy a artyści tworzą własne prezentacje. Odwiedzaj **Polskie Muzy**.





Porady fizjoterapeuty

Dla seniora, który może już mieć problemy ze swobodnym poruszaniem się, bezcenne są porady fizjoterapeuty.

Mianem dyskopatii określa się zwyrodnienie kręgosłupa związane z degeneracją krążka międzykręgowego. W praktyce pojęcie to bywa często nadużywane i niezadko uchodzi za bardziej naukowe określenia bólu krzyża. Samo rozpoznanie dyskopatii często powoduje u pacjentów przekonanie, że dotknęła ich poważna choroba, która ograniczy ich aktywność i grozi niesprawnością.

Tymczasem zgodnie z najnowszymi badaniami, degeneracja krążka międzykręgowego to, co najwyżej 1 do 3 procent wszystkich bólów krzyża. U olbrzymiej większości pacjentów, którzy doświadczają takich dolegliwości – nie można jednoznacznie wskazać konkretnej ich przyczyny. Dlatego w nowoczesnym leczeniu bólów krzyża należy skupić się raczej na dolegliwościach i problemach

pacjenta, a nie na przyczynach anatomopatologicznych.

Ze względu na strategię leczenia, bóle krzyża dzieli się dziś na specyficzne i niespecyficzne. Specyficzne to te, gdzie potrafimy wskazać konkretną przyczynę. W tej grupie mieści się jedynie ok. 10 – 15% przypadków. Reszta dolegliwości bólowych, a więc przytłaczająca większość, nie daje się jednoznacznie połączyć z określoną, widoczną przyczyną. Najważniejsza dla pacjentów jest jednak informacja,

że rokowania w odniesieniu do bólów niespecyficznych są dobre. W niemalże wszystkich przypadkach, dolegliwości przechodzą samoczynnie w ciągu kilku tygodni! Bóle krzyża – poza niewielkim odsetkiem przypadków – nie są związane z poważną chorobą kręgosłupa.

Porady fizjoterapeuty pomogą wesprzeć organizm w walce z bólem i niesprawnością.

W poniższych sytuacjach bez-

względnie trzeba skontaktować się lekarzem.

- Ból w następstwie urazu kręgosłupa,
- Ból występujący u osoby powyżej 50 i poniżej 20 roku życia,
- Ból kręgosłupa występujący u osoby, która odczuwa ogólne osłabienie, spadek masy ciała, podwyższoną temperaturę, przechodziła chorobę nowotworową, zażywała kortykosteroidy, ma rozpoznaną osteoporozę,
- Ból o stałym nasileniu niezależnie od przyjmowanej pozycji ciała, ból występujący w nocy,
- Osłabienie mięśni kończyn dolnych/górnych, niedowład, dysfunkcja mięśni zwieraczy, zaburzenia czucia w okolicy krocza.
- Ból trwający dłużej niż 6 tygodni.

W przypadku niespecyficznych bólów kręgosłupa celem leczenia jest szybkie zmniejszenie bólu, przyspieszenie ustąpienia dolegliwości oraz profilaktyka zabezpieczająca przed nawrotami bólów.

Najważniejszym zaleceniem

dla pacjentów jest to, aby w miarę możliwości pozostali aktywni i ewentualnie zastosowali leki przeciwbólowe. Zalecane kiedyś leczenie polegające na leżeniu jest – jak wskazuje nowoczesna medycyna oparta na badaniach naukowych – wręcz szkodliwe. Kluczową sprawą jest nastawienie pacjenta. Osoby aktywne, które starają się funkcjonować możliwie normalnie pomimo bólu, mają znacznie większe szanse na szybsze wyleczenie. Osoby poddające się bólowi, nastawione na tzw. „bierną terapię” – oczekujące głównie masażu i zabiegów fizykalnych a unikające ruchu – zwykle muszą leczyć się dłużej, a dolegliwości częściej przechodzą u nich w formę chroniczną. Wskazaną formą leczenia w okresie bólowym jest rehabilitacja, najlepiej kontrolowana przez specjalistę fizjoterapii, gdyż niewłaściwie wykonany ruch może pogorszyć sytuację. O prawidłowym wykonaniu ćwiczeń decydują często niuanse. Niewielka zmiana ustawienia bioder czy miednicy może całkowicie zmienić charakter ćwiczenia. We wczesnym okresie zalecane jest rozluźnianie, rozciąganie i delikatnie aktywizowanie ruchomości kręgosłupa. Oto kilka prostych, przykładowych ćwiczeń. W pozycji leżenia na plecach, ze zgiętymi nogami opartymi na podłodze, możemy powoli wyko-

nywać ruchy „przetaczania” miednicy w przód i w tył. Staramy się przy ćwiczeniach unikać bólu, ale niewielki ból może być czymś normalnym.

Następnie w tej samej pozycji, bez odrywania stóp od podłoża możemy wprowadzić ruch skrętu tułowia przenosząc kolana raz w lewo, raz w prawo.

W pozycji leżenia na brzuchu, zginamy ręce i opieramy dłonie przy barkach. Powoli – prostując ręce unosimy tułów do góry i wyginamy kręgosłup w tył. Biodra powinny leżeć na podłożu a mięśnie grzbietu staramy się całkowicie rozluźnić.

Siedząc na krześle lub piłce do ćwiczeń, należy przybrać wyprostowaną sylwetkę i można „rozruszać” biodra i miednicę najpierw ruchem przód-tył (analogicznie do pierwszego ćwiczenia) a następnie także na boki. Na koniec można spróbować wykonać biodrami ruch okrężny w lewo i w prawo.

Kolejnym, bardzo ważnym elementem rehabilitacji jest trening stabilizacji kręgosłupa.

W pozycji leżenia na plecach, ze zgiętymi nogami opartymi na podłodze, wciskamy odcinek lędźwiowy kręgosłupa w podłogę ze stopniowo wzrastającą siłą. Napięcie mięśni powinno trwać kilka sekund.

W pozycji leżenia na brzuchu, no-

gi wyprostowane, czoło opieramy na dłoniach. Delikatnie napinamy mięśnie brzucha i wykonujemy ruch „wciągnięcia” pępka do brzucha – tak jakbyśmy chcieli stworzyć niewielką przestrzeń pomiędzy brzuchem (poniżej pępka) a podłożem. Utrzymujemy napięcie kilka sekund.

W pozycji leżenia na brzuchu w podporze na przedramionach – napinamy mięśnie brzucha, „wciągamy” pępek do brzucha i pozostawiając kolana na podłożu i powoli, siłą mięśni brzucha, unosimy w górę biodra i wytrzymujemy kilka sekund.

Doświadczony fizjoterapeuta powinien także dopytać, jak najczęściej spędzamy czas w ciągu dnia, w czasie jakich czynności czy ruchów ból się nasila, następnie – zgodnie z koncepcją rehabilitacji funkcjonalnej powinien prowadzić terapię, ucząc pacjenta ochrony kręgosłupa w różnych czynnościach życia codziennego. Po ustąpieniu dolegliwości warto kontynuować ćwiczenia w celu profilaktyki przed ewentualnymi nawrotami bólu krzyża. Ćwiczenia mogą wtedy być intensywniejsze i bardziej urozmaicone. Warto zapytać o instruktorów takich ćwiczeń u fizjoterapeuty. Zalecane są takie formy aktywności jak pilates, gimnastyka na piłkach, pływanie czy nordic walking.

Andrzej Kostrzewa



Sezon na włoskie orzechy

Okres przed Świątami Bożego Narodzenia i same Świąta to sezon na włoskie orzechy.

Właśnie w tym czasie sięgamy po nie najczęściej. Wtedy są wyjątkowo smaczne i często używane szczególnie jako dodatek do świątecznych ciast.

Orzechy włoskie to nie tylko pyszna przekąska, ale również źródło ogromnych wartości leczniczych. Warto je kupować i spożywać przez cały rok.

Od niepamiętnych czasów nalewka na orzechach włoskich była wykorzystywana w leczeniu zaburzeń przewodu pokarmowego. Jest skuteczna między innymi dlatego, że orzech włoski ma działanie bakteriobójcze. Silnie działa nawet na bakterie paciorkowca, duru brzuszego, czerwonki i gronkowca. Nawet odporne na antybiotyki szczepy bakterii są wrażliwe na składniki orzecha. To silny i naturalny antybiotyk, który nie powoduje skutków ubocznych.

Sezon na orzechy włoskie

to najlepszy czas na wzmocnienie odporności organizmu z ich pomocą.

Orzech włoski wykazuje również właściwości przeciwzapalne. Działa także przeciwkrwotocznie, grzybobójczo i ściągająco na błony śluzowe. Orzech włoski jest kaloryczny z powodu dużej zawartości tłuszczu, ale jednocześnie skutecznie poprawia proces trawienia. Orzechy mają właściwości obniżające ciśnienie i zmniejszające poziom złego cholesterolu.

Z orzecha włoskiego wykonuje się napary i nalewki, doskonale pomagające w leczeniu zatruc, niezżyków przewodu pokarmowego, owrzodzeń i biegunki bakteryjnej. Hamują również przy krwawieniach w przewodzie pokarmowym.

Z liści orzecha włoskiego również wykonywane są napary pomocne w leczeniu cukrzycy i krzyżowicy. Działają one niwelująco na pasożyty, występujące w przewodzie pokarmowym.

Napary i wywary z orzecha włoskiego i jego liści czy łupin są nie

tylko stosowane wewnętrznie, ale również zewnętrznie pomocniczo przy trądziku, żylakach czy nadmiernej potliwości stóp. Działają hamująco na proces zapalenia ropnego. Aby wykonać samodzielnie wywar z liści orzecha włoskiego trzeba najpierw:

- rozdrobnić liście orzecha włoskiego
- zalać je wrzącą wodą i gotować, doprowadzając do wrzenia,
- odstawić na 5 minut z ognia.

Gdy już jest chłodny trzeba pić pół szklanki naparu trzy razy dziennie przed posiłkami.

W liściach orzecha ukryte jest mnóstwo witamin takich jak B1, B2, C, K, PP, oraz flawonoidów i soli mineralnych. Zawierają one również kwasy organiczne, 10% garbników elagowych, karotenoidy, olejki eteryczne, beta karoten. Orzechy włoskie to bogate źródło witaminy E (22 mg na 100 gram).

Joanna Zadrowska

dyplomowany dietetyk

Sławny amerykański aktor Kirk Douglas obchodzi 100 urodziny



Wyjątkowa gwiazda na firmamencie hollywoodzkich sławny amerykański aktor Kirk Douglas obchodzi 100 urodziny.

Kirk Douglas to pseudonim sceniczny Issur'a Danielovitch'a Demsky'ego, który urodził się 100 lat temu w stanie Nowy Jork. Rodzice Issur'a wyemigrowali z Rosji do Ameryki jeszcze za czasów caratu.

Kirk Douglas mówi o sobie, że był nikim, „synem śmieciarza”, który by spełniać swoje marzenia musiał ciężko pracować. Jego postacie filmowe przejmowały jego cechy charakteru: siłę, upór i stanowczość. Ciężka praca uwarunkowała również jego wygląd fizyczny, dlatego często był angażowany do ról brutalnych amantów.

Jego fascynacja cyrkową sztuką i aktorstwem doprowadziła go aż na studia języka angielskiego na St. Lawrence University w Canton. W efekcie uzyskał jednak dyplom historyka sztuki. Następnym etapem edukacji Kirka były studia aktorskie w Amerykańskiej Akademii Sztuk Dramatycz-

nych w Nowym Jorku. Po powrocie z ze służby wojskowej w Amerykańskiej Marynarce Wojennej został aktorem w radiu, reklamie i teatrach broadwayowskich Nowego Jorku.

W swoim dorobku Kirk Douglas ma 90 ról filmowych i 9 teatralnych, jednak zadebiutował w filmie dość późno, bo w wieku 30 lat. Role Douglas'a, które na zawsze zostały zapamiętane przez widzów to „Champion”, „Piękny i zły”, wspaniała rola Vincenta Van Gogha w „Pasji Życia”, rola Ulisesa i Spartakusa, role w filmach „Ostatni pociąg z Gun Hill”, „Ostatni kowboj” czy w „Człowieku z przeszłością”. U jego boku grali wybitni aktorzy amerykańscy tacy jak Burt Lancaster, Henry Fonda, Anthony Quinn, Lauren Bacall, Barbara Stanwyck i wielu innych.

W Hollywood wielkie święto sławny amerykański aktor Kirk Douglas obchodzi 100 urodziny

Kirk Douglas jest autorem wielu interesujących książek, w tym autobiograficznej „Wspinając się w górę”.

W 1955 roku Kirk założył własną

wytwórnię filmową Byrna Productions a następnie w 1962 roku wytwórnię Joel Productions, dzięki czemu zyskał artystyczną niezależność

W ślady sławnego ojca aktora poszedł jego najstarszy syn, Michael Douglas, który podobnie jak jego ojciec, zrobił błyskotliwą karierę filmową i w tej chwili jest wybitną osobistością Hollywood.

Kirk Douglas jest laureatem Medalu Wolności, jaki otrzymał za swoją działalność społeczną.

Jest to najwyższe odznaczenie cywilne przyznawane przez prezydenta USA.

Został odznaczony również medalem Legii Honorowej.

Kirk Douglas odwiedził w 1996 roku Wyższą Szkołę Filmową w Łodzi i spotkał się tam ze studentami i dziennikarzami.

Aktor jest uznawany za ostatniego z żyjących przedstawicieli złotej ery Hollywood.

Syn i synowa, aktorka Catherine Zeta- Jones, zadbali o wyjątkową oprawę jubileuszowych urodzin Kirk'a Douglas'a.

Odbędzie się przyjęcie na 200 osób z wieloma niespodziankami dla wybitnego aktora. Wraz z nim będzie świętować jego żona Anna Buydens, z którą spędził już ponad 60 lat.

Nie pozostaje nam nic innego jak życzyć Kirk'owi Douglas'owi 200 lat życia!

Stanisław Trojanowski



Jesienią warto zadbać o skórę

Lato i zima ekstremalnie działają na nasz organizm, dlatego jesienią warto zadbać o skórę. Skóra seniorów wymaga szczególnego traktowania.

Troskę o skórę należy rozpocząć od dokładnego jej oczyszczenia. Delikatne mleczko lub płyn micelarny do wrażliwej skóry świetnie usunie zabrudzenia. Konieczny będzie również delikatny peeling. Przydadzą się kosmetyki złuszczające obumarłe komórki naskórka.

Oczyszczenie skóry z warstwy rogowej naskórka umożliwi wprowadzenie korzystnych dla skóry substancji w jej głębsze warstwy. Krem, który będzie następnie używany będzie miał możliwość lepszego działania.

Po słonecznym lecie na skórze pojawia się dużo przebarwień, niektóre komórki są uszkodzone przez silne promieniowanie dlatego jesienią warto zadbać o skórę. Usuwanie takich zmian, jeśli to konieczne, lepiej wykonać w gabinecie kosmetycznym lub u dermatologa.

Przebarwienia można również

wybielić domowymi metodami używając octu jabłkowego. W gabinetach kosmetycznych również stosowane są do tego celu kwasy owocowe.

Przenikając przez skórę niszczą wiązania między komórkami zrogowaciałymi i przyspieszają odnowę komórek, które są położone głębiej. Zabiegi tego typu są bezpieczne i można nimi usuwać:

- zmarszczki,
- przebarwienia,
- blizny.

Z pomocą owocowego kwasu glikolowego można także poprawić wygląd zwiotczałej i zmęczonej skóry. Dzięki działaniu kwasu skóra staje się lepiej nawilżona, zdrowsza a przez to bardziej odporna na działanie czynników zewnętrznych. Po tego typu zabiegach należy pamiętać o zastosowaniu na skórę kosmetyków intensywnie nawilżających i natłuszczających. Dzięki dobremu nawodnieniu procesy starzenia w skórze ulegają spowolnieniu.

Konieczne jest także dostarczanie odpowiedniej ilości wody do wnętrza organizmu.

Należy wypijać około dwóch litrów płynów dziennie. Utrzymanie odpowiedniej wilgotności skóry gwarantują składniki higroskopijne kosmetyków. Należą do nich:

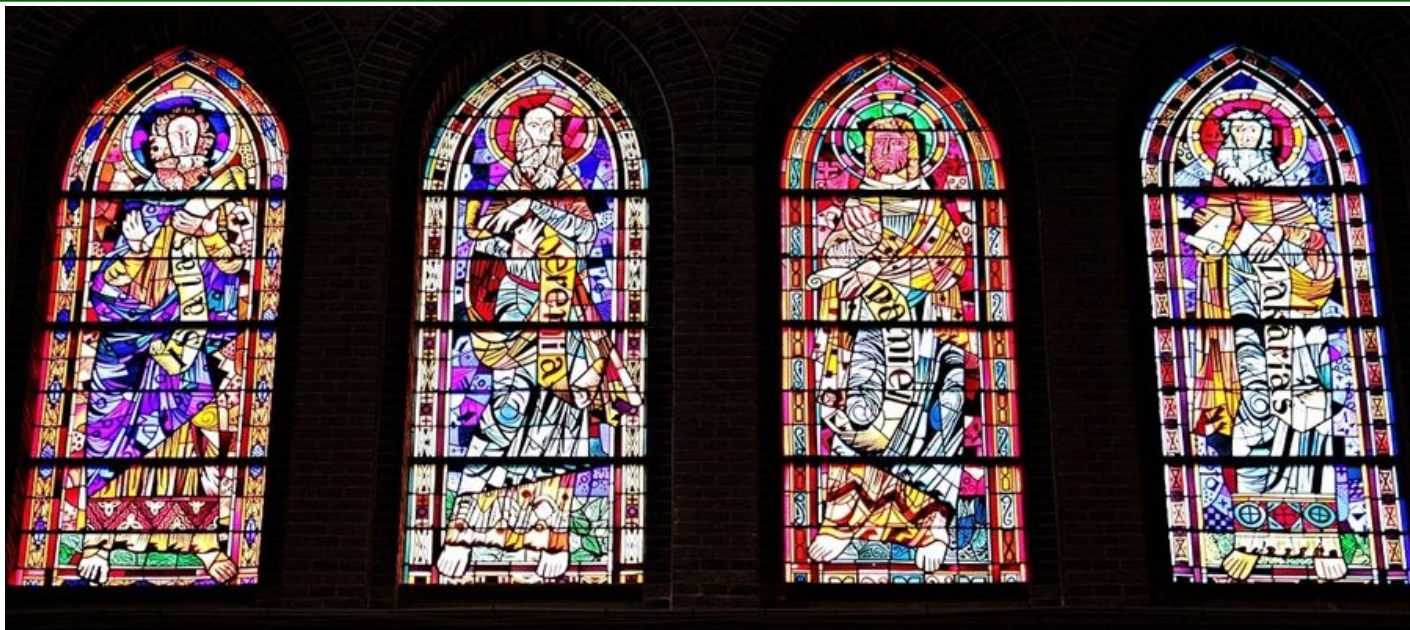
- gliceryny,
- d- panthenol,
- hydrolizaty protein,
- kwas hialuronowy,
- glikol propylenowy.

Lipidy naskórka uzupełnią składniki tłuszczowe kosmetyków, takie jak:

- ceramidy,
- kwasy tłuszczowe,
- woski.

Skóra tak zabezpieczona nie będzie się odwadniać i będzie zabezpieczona dobrze przed działaniem czynników zewnętrznych. Warto sięgnąć po maseczki odżywcze i regenerujące przynajmniej dwa razy w tygodniu. Dzięki jesiennym zabiegom regenerującym skórę, stanie się ona bardziej odporna i lepiej zniesie zimową aurę.

Joanna Sadura
dermatolog



Z seniorami o witrażach

W ramach działań Akademii Aktywnego Seniora odbyło się ostatnio niezwykle ciekawe spotkanie z seniorami o witrażach.

Wydarzenie miało miejsce 28 listopada w Klubie Sąsiedzkim na warszawskiej Woli, przy ulicy Młynarskiej 35 A.

Gospodynią spotkania była witrażystka amatorka i wielbicielka sztuki witrażowej, mieszkanka Woli, pani Tamara Zawadzka.

Jej miłość do witraży trwa już wiele lat i przejawia się udziałem w wielu warsztatach witrażowych oraz własną twórczością amatorską.

Pani Tamara zorganizowała poniedziałkowe spotkanie w Klubie Sąsiedzkim dzięki środkom unijnym, jakie uzyskała na popularyzowanie wśród seniorów wiedzy o witrażach.

W czasie spotkania organizatorka zachęcała również seniorów do aktywnego udziału w warsztatach witrażowych.

Spotkanie w Klubie Sąsiedzkim na Woli było motywacją do rozmowy z seniorami o witrażach.

Pani Tamara w czasie spotkania wystąpiła z interesującą prelekcją zatytułowaną „Witraż – kolorowa integracja”.

Prelekcji towarzyszył pokaz pięknych slajdów, przedstawiających wybitne dzieła sztuki witrażowej.

Uczestnicy spotkania mogli poznać początki tworzenia wyrobów z użyciem szklanych elementów, w czasach Starożytnych.

Szkoło jest wytwarzane przez człowieka już od kilku tysięcy lat.

Już Starożytni Egipcjanie znali technologię wytwarzania szkła. Na pewno nie była ona równa współczesnej, ale do dzisiaj przetrwały ozdoby i naczynia z tamtych czasów wykonywane z użyciem szkła. Arabowie i Rzymianie wykorzystywali szkło do wypełniania otworów okiennych. Średniowiecze to okres wyjątkowego rozkwitu sakralnej sztuki witrażowej.

Ponure gotyckie katedry nabierały wyjątkowego wyrazu, gdy do ich wnętrza wpadało światło, filtrowane przez bogato ozdobione barwnymi, szklanymi witrażami okna.

VIII wiek to czas, gdy powstaje zawód witrażysty, artyści odpowiedzialnego za tworzenie witraży do kościelnych i zakonnych okien.

Technologia tworzenia witrażu rozwijała się przez wieki i dzięki temu nabierał on lekkości, finezji i wyjątkowego piękna.

W czasie pokazu slajdów na spotkaniu, uczestnicy mogli podziwiać

wspaniałe witraże z katedr we Francji, Anglii czy w Niemczech.

Organizatorka spotkania prowadziła swój wykład nawiązując do polskiej historii sztuki witrażowej.

Pozostałości po wczesnej, polskiej sztuce witrażowej można znaleźć w takich miejscach jak Kruszwica, Kalisz, Tyniec, Poznań czy Wrocław.

W okresie Renesansu następuje swoisty regres w tworzeniu witraży. Wiek XVI i XVII to głównie gabinetowe i herbowe szklane kompozycje. Szkło kolorowe pomалу zastępuje szkło białe, przezroczyste. Piękne średniowieczne barwy znikają. Na długi czas wspaniała sztuka witrażowa odchodzi w zapomnienie. Wielki powrót to XIX wiek i Louis Tiffany, M. Chagall oraz wybitni polscy twórcy Józef Mehoffer, Stanisław Powalisz, Stanisław Wyspiański czy Stanisław Matejko.

To tylko skrótowy opis niezwykle ciekawego wykładu Pani Tamary Zawadzkiej na temat historii sztuki witrażowej, jaki mieli okazję wysłuchać uczestnicy spotkania.

W planach są kolejne spotkania miłośników sztuki witrażowej.

Stanisław Trojanowski



Ćwicz na przekór depresji

Żyjemy w wyjątkowo stresujących czasach, wiele osób nie wytrzymuje napięcia nerwowego, dlatego na czasie jest hasło – Ćwicz na przekór depresji.

Aktywność fizyczna wpływa korzystnie nie tylko na nasze ciało, ma także niezwykle dodatni wpływ na umysł.

Dziś nikogo nie trzeba przekonywać, że aktywność fizyczna przynosi wiele korzyści dla zdrowia całego organizmu. Okazuje się, że do długiej listy zdrowotnych profitów osiąganych dzięki ćwiczeniom, można również dopisać działanie antydepresyjne.

Depresja może dopaść niespodziewanie i dotyczy coraz większej grupy ludzi. Zwykle rozwija się wolno i niepostrzeżenie. Stopniowo obniża się nastrój, człowiek staje się coraz mniej aktywny, niechętnie nawiązuje kontakt z otoczeniem. Najczęściej unika innych, zamyka się w sobie, szuka samotności. Proste codzienne obowiązki urastają do rangi spraw

trudnych do pokonania. Każdy problem nawet ten błahy jest nie do rozwiązania. Depresja może pojawić się w każdym wieku.

Aktywność fizyczna nie pozwala na negatywne myślenie, dlatego ćwicz na przekór depresji.

Ćwiczenia okazują się alternatywną metodą leczenia depresji. Badania wykazały, że intensywne ćwiczenia fizyczne są równie skuteczne w leczeniu depresji, zarówno lekkiej jak i średnio zaawansowanej, co leki. W dodatku taka forma leczenia wydaje się być o wiele przyjemniejsza od silnych leków i psychoterapii.

Fitness to nie tylko ćwiczenia fizyczne podejmowane w wolnym czasie. To świadome i celowe oddziaływanie ruchem na zdrowie fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz sprawność umysłu.

Ćwiczenia pobudzają organizm do produkcji serotoniny i endorfin, które są substancjami chemicznymi w mózgu (neuroprzekaźników).

Endorfiny to substancje, które uśmierniają odczuwanie bólu oraz powodują odczuwanie błogostanu. Serotonina natomiast odpowiada za poczucie zadowolenia. Ale to tylko częściowo wyjaśnia pozytywny wpływ ćwiczeń na depresję.

Fitness oddziałuje również na nastrój, kiedy jesteśmy zaangażowani w ćwiczenia w grupie. Biorąc udział w ćwiczeniach grupowych osoba obraca się w środowisku, gdzie łatwiej o nawiązanie kontaktów. W dalszej perspektywie może to być podstawa do nawiązywania znajomości. Z kolei znajomości i przyjaźnie, jakie mogą nawiązać się podczas przebywania w klubie fitness są źródłem i znakomitą formą walki z depresją.

Uczestnictwo w zajęciach fitness może zwiększyć poczucie własnej wartości, pewności siebie. Może również poprawić relacje z innymi ludźmi. Wszystkie te rzeczy mają pozytywny wpływ na osoby z de-

presją. Każda aktywność fizyczna przyniesie dużo korzyści – obojętnie, czy jest to:

- jazda na rowerze,
- jogging,
- pływanie,
- spacerowanie,
- aerobik.

Najważniejsze, by sprawiała ona przyjemność, radość, tak jak na przykład ZUMBA, HiDance, Ladies Latino. To grupa ćwiczeń aerobowych, czyli takich, które skutecznie pomagają w utracie zbędnych kilogramów.

Świetnie wpływają na kondycję i zdrowie człowieka, m.in.

- zapobiegają chorobom układu krążenia,
- obniżają poziom stresu,
- dotleniają,
- kształtują i wzmacniają mięśnie.

Sukces tych zajęć związany jest z tym, że przynoszą dużo radości,

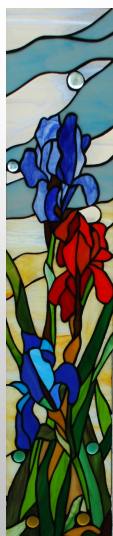
pozytywnej energii i uśmiechu oraz napawają optymizmem wszystkich uczestników. Ćwiczenia w rytm muzyki sprzyjają relaksowi, rozwijają elastyczność ciała oraz poprawiają koordynację ruchową. Muzyka latynoamerykańska jak gorąca samba, rumba, cha-cha, salsa, mambo, bachata, merengue i proste kroki taneczne są czymś co sprawia, że bawisz się już od pierwszej minuty. Zajęcia są przyjemne, bo często przypominają bardziej wyjście do klubu z latynoską muzyką niż do klubu fitness. Warto spróbować?

Jak myślisz? Odpowiedź jest prosta – warto. Istnieją już pierwsze dowody na to, że aktywność fizyczna wspomaga leki i psychoterapię. Już teraz wielu lekarzy zaleca sport jako dodatkową formę terapii, ponieważ bardzo pomaga on w leczeniu i wzmacnia efekty leków oraz psychoterapii. Udział w zajęciach Fitness na pewno nie zaszkodzi, a z pewnością pomoże

urozmaicić rutynę i oderwać myśli od codziennych problemów, które przecież mają decydujący wpływ na nasze samopoczucie. Poza tym sport niesie ze sobą wiele zalet, które wpływają na ogólny stan zdrowia. I najważniejsze – nie trzeba się przemęczać, żeby osiągnąć zamierzone efekty. Badania wykazują, że już 20 minut spacerowania, od trzech do pięciu razy w tygodniu, ma bardzo pozytywny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.

Śmiało ruszaj do klubu Fitness tam nie tylko aktywnie spędzisz czas, ale i oderwiesz się od codzienności. Instruktorzy podzielą się z Wami doświadczeniem i wiedzą w jaki sposób dbać o siebie, a przy tym dobrze się bawić w gronie przyjaciół, z uśmiechem i radością czerpać satysfakcję z własnych osiągnięć.

Agata Cukrowska
psycholog



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



Sprawność po pięćdziesiątce

Wiele osób, gdy miną półwiecze popada w marazm, tymczasem jest to doskonały czas na to, by odkryć swoją sprawność po pięćdziesiątce.

Marzysz o formie sprzed lat? Chcesz cieszyć się dobrym zdrowiem i wykonywać codzienne obowiązki bez bólu i ograniczeń ciała? Autorzy książki „Sprawność i zdrowie po pięćdziesiątce” przychodzą z pomocą i pomagają w realizacji tych planów.

Choć nasz organizm zaczyna się starzeć tuż po osiągnięciu dojrzałości, nie musimy odczuwać negatywnych skutków upływu czasu. Ruch to najbardziej znany eliksir młodości i najlepsza forma profilaktyki zdrowotnej. Utrzymuje w dobrej kondycji nie tylko ciało, ale i ducha. A jeśli dziś masz problem z wchodzeniem po schodach lub krótką przebieżką do au-

tobusu, to znak, że twoje mięśnie i stawy przestają działać. Czas na zmianę. Sprawność i zdrowie po pięćdziesiątce to przewodnik po różnych aspektach aktywności, który pomoże ci poprawić stan zdrowia. Będzie efektywnie wspierać twoją metamorfozę.

Na sprawność po pięćdziesiątce trzeba zapracować.

Bądź dla siebie wyrozumiały. Bez obaw, nikt nie będzie namawiał cię do skakania na skakance, 10-kilometrowego biegu czy pięćdziesięciu pompek. Ta książka jest po to, by cię zmotywować, a nie zniechęcić. Autorzy dają ci czas. Zachęcają by być dla siebie wyrozumiałym. Bo czasem lepiej zrobić dwa kroki do tyłu i pójść o jeden do przodu, niż szybko wprowadzić zbyt wiele modyfikacji i jeszcze szybciej się poddać. Dla tego ważne by zrozumieć, czym

jest filozofia zmiany i jak każda nowa czynność staje się nawykiem. Dzięki takiemu podejściu unikniesz zniechęcenia, które tak często się pojawia przy próbie wzięcia na barki zbyt wielu rzeczy na raz i osiągnięcia natychmiastowych efektów. Spróbuj skorzystać z tych zaleceń. Już po miesiącu zobaczysz, że to się opłaca.

Dla autorów aktywność fizyczna jest ciągiem zdarzeń. Wszystko zaczyna się od myśli o zmianie trybu życia. Później przychodzi czas na podjęcie decyzji i konsekwentne realizowanie własnych postanowień. Gdy stwierdzisz, że chcesz zacząć ćwiczyć, otrzymasz od autorów wsparcie w postaci różnego rodzaju pomysłów na codzienną aktywność – wybieranie schodów zamiast windy, spaceru zamiast jazdy autobusem czy zestawu ćwiczeń fizycznych.

Dostaniesz fachową pomoc w chwilach zwątpienia i wewnętrzną siłę, która pomoże nie tylko odeprzeć krytykę otoczenia, ale również zyskać jego szacunek i zainteresowanie.

Ćwicz na zdrowie

Autorzy wyjaśniają, jak pracować we własnym tempie, ćwiczyć bezpiecznie i znaleźć czas na ruch w wypełnionym zajęciami tygodniu. O co zapytać lekarza w związku z aktywnością fizyczną i jak powrócić do niej po długiej przerwie. Jeśli chorujesz

na osteoporozę, cukrzycę lub masz problemy z sercem, dowiesz się, jak dopasować poziom aktywności do swojego stanu zdrowia. Zanim się obejrzyysz staniesz się promotorem aktywnego trybu życia. Poczujesz się atrakcyjnie, a z nowym hobby zyskasz nowych znajomych, którzy będą Ci towarzyszyć w spacerach czy rowerowych przejażdżkach.

Sprawność i zdrowie po pięćdziesiątce pomaga w podjęciu aktywności fizycznej. To szansa na zastrzyk energii, wyeliminowanie

stresu, chorób i zaoszczędzenie na lekach. To wzrost samooceny i lepsza kontrola nad ciałem. To przepis na to, jak zyskać formę za pomocą wykonywanych na co dzień prostych czynności. By więcej czasu spędzać z dziećmi i wnukami podczas spływów kajakowych czy górskich wycieczek.

Maksymilian Zadroga
ortopeda

**Teleopieka
Seniora**

**Buduj swoją pozycję
oraz potencjał z nami
i Funduszami Europejskimi**

**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej!
SPRAWDŹ**



**Fundusze
Europejskie**
Program Regionalny



Domowa biblioteczka dla mola książkowego

Marzeniem każdego mola książkowego jest stworzenie miejsca, w którym mógłby przechowywać niekończące się zasoby lektur. Często nie mamy na to odpowiedniego miejsca i część książek wypełnia pudełka stojące w piwnicach czy garażach.

Jedynym rozwiązaniem pozwalającym na cieszenie się ulubionymi bestsellerami, tomikami poezji lub przewodnikami jest stworzenie biblioteczki. Nie jest to tylko luksus, na jaki mogą pozwolić sobie posiadacze dużego metrażu, znajdzie się dla nich ciekawe miejsce również w mniejszych mieszkaniach.

O pomysłach na aranżację domowej biblioteczki opowiada Marzena Piotrowska, projektantka

wnętrz.

Osoby lubiące kupować i czytać książki zapewne zdają sobie sprawę, że są to czynności podobne do nałogu. Każda wizyta w księgarni, antykwariacie lub nawet supermarkecie kończy się przyniesieniem do domu nowej zdobyczy.

Do podobnego wniosku doszli na przełomie XIX i XX wieku Japończycy, którzy wymyślili określenie „tsundoku” – nałóg kupowania książek z jednoczesną niemożliwością przeczytania wszystkich zakupionych lektur.

O ile czytanie bądź nieczytanie jest kwestią indywidualną, o tyle przechowywanie coraz to większych zasobów lektur jest generalnym utrapieniem dotyczącym

wszystkich domowników. Książki ustawiane są w stosikach na podłodze, w szafie z ubraniami, na każdej dostępnej półce. Stworzenie domowej biblioteczki jest w tej sytuacji lekiem na całe zło.

„Planując aranżację wnętrza z wykorzystaniem biblioteczki, na początek analizujemy ilość posiadanych książek oraz wybieramy miejsce, które planujemy na nią przeznaczyć. Jest to ważne, ponieważ zły wybór może zaburzyć harmonię w mieszkaniu, co wprowadzi wrażenie chaosu i bałaganu.

Najłatwiej oczywiście mają osoby, które mogą pochwalić się sporym metrażem. Jeżeli mamy do zagospodarowania duże powierzchnie, warto je w pełni wykorzystać. Ide-

alnym rozwiązaniem będzie stworzenie biblioteczek, które zajmą całą ścianę. Niesamowity efekt wizualny spowodują zabudowane biblioteczne półki sięgające od podłogi aż po sufit. Jeśli zdecydujemy się na taki montaż, należy pamiętać, aby dokupić elegancką drabinkę, dzięki której dostaniemy się do najwyżej usytuowanych książek. Jest to aranżacja, która pasuje do każdego stylu, w którym dekorowane jest mieszkanie. Półki mogą być ciemne i drewniane, co przypomni ogromne biblioteki-pokoje z dawnych lat lub białe i gładkie, idealnie wpasowujące się w nowoczesny charakter domu” – mówi Marzena Piotrowska, dekoratorka wnętrz.

Mały metraż mieszkania wymusza na właścicielach kreatywne rozwiązania aranżacyjne. Szafy, meblościanki czy biblioteczki z zasady zajmują przestrzeń, która optycznie zmniejsza pomieszczenie. Wygodnym rozwiązaniem może być stworzenie półeczek, które będą okalały otwarte przejścia między pomieszczeniami. Innym ciekawym sposobem na stworzenie mini biblioteczki jest wygospo-

darowanie miejsca we wnęce, co zminimalizuje zajętą powierzchnię. Plusem tych rozwiązań jest fakt, że można je zastosować w każdym pomieszczeniu – może być to korytarz, salon, gabinet czy nawet sypialnia.

„W mieszkaniach dwupoziomowych lub w niewielkich domkach jednorodzinnych wygodne będzie stworzenie biblioteczki pod schodami. Ta stosunkowo głęboka przestrzeń pomieści wiele książek, a dodatkowo jest bardzo oryginalnym elementem dekoracyjnym. Jest to ciekawa i funkcjonalna aranżacja w jednym rozwiązaniu” – dodaje Marzena Piotrowska.

Biblioteczka to dla wielu element dekoracyjny sam w sobie. Projektanci prześcigają się w tym, kto wymyśli ciekawsze rozwiązanie. Osobom lubiącym tradycyjne, ale niesztabowe aranżacje, do gustu przypadnie zamontowanie pojedynczych, wiszących półek – górne będą przymocowane do sufitu, a kolejne, niższe – do tej, wiszącej powyżej. Pomocne mogą być tu różne rodzaje łańcuchów i łańcuszków, które wpro-

wadzą ciekawy design do pomieszczenia. Z kolei pasjonaci bardziej ekstrawaganckich i nowoczesnych rozwiązań mogą zawiesić swoje oko na półkach o niestandardowych rozmiarach oraz kształtach. Na rynku dostępne są produkty, które swoim kształtem przypominają gałęzie wielkich drzew. Książki mogą na nich stać pod kątem ostrym, dzięki niewidocznym mocowaniom. Jest to na pewno interesujące rozwiązanie, które można zastosować w każdym pomieszczeniu. Szczęśliwi rodzice mogą w ten sposób stworzyć również niepowtarzalne i funkcjonalne dekoracje w dziecięcych pokojach.

Biblioteczki to poniekąd „must have” posiadaczy większych i mniejszych zbiorów książek, które nie tylko ułatwią ich przechowywanie, ale również staną się interesującym elementem dekoracyjnym każdego wnętrza.

Agata Cukrowska



Poczta Polska ostrzega

Poczta Polska ostrzega przed fałszywymi rachunkami radiowo-telewizyjnymi przesyłanymi przez Centralny Rejestr Radiokomunikacji i Telewizji.

W wyniku przeprowadzonych kontroli ustalono, że podmiot o nazwie Centralny Rejestr Radiokomunikacji i Telewizji mieszczący się rzekomo przy ulicy Świętokrzyskiej 30 w Warszawie nie istnieje. Podawana w przesyłanych rachunkach strona internetowa również jest nieznana.

Rachunki pochodzące z powyższego źródła należy ignorować i pod żadnym pozorem nie dokonywać wpłat na podane w rachunku konto.

Fałszywe rachunki były zgłaszane do Poczty Polskiej już od początku września. Kwota podana do zapłaty na rachunku jest niebagatelna i wynosi aż ponad 194 zł.

Jest to kwota opłaty za rzekome usługi radiowo telewizyjne co oczywiście jest kłamstwem.

Dokument sfałszowano starannie, zachowując na nim takie informacje jak:

- Rozporządzenie Ministra Administracji i Cyfryzacji z dnia 17 grudnia 2013 roku w sprawie trybu rejestracji odbiorników radiofonicznych i telewizyjnych,
- Ustawę z dnia 21 kwietnia 2005 roku o opłatach abonamentowych.

Poczta Polska ostrzega przed fałszywymi rachunkami radiowo-telewizyjnymi szczególnie osoby starsze nie zorientowane w przepisach dot. opłat abonamentowych.

Podawany na blankiecie termin płatności jest bardzo krótki od daty otrzymania korespondencji.

Oszustwo ma miejsce nie po raz pierwszy jak się okazuje. W ubiegłych latach również zgłaszane były tego samego rodzaju próby wyłudzenia pieniędzy.

Podobnymi sprawami, związanymi z fałszywymi rachunkami

za zaległy abonament radiowo telewizyjny, zajmowała się prokuratura w Bydgoszczy i Częstochowie.

Jak zauważono działalność oszustów nasila się w momencie, gdy rząd zapowiada konsekwencje w stosunku do osób zalegających z płaceniem abonamentu.

Za rejestrację odbiorników oraz pobieranie opłat abonamentowych odpowiedzialna jest na terenie naszego kraju Poczta Polska. Na działania oszustów powinny uważać szczególnie starsze osoby oraz ich opiekunowie, ponieważ właśnie na niewiedzę tej grupy ludzi najbardziej liczą osoby wysyłające fałszywe rachunki. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy udać się do najbliższego oddziału Poczty Polskiej i poprosić o weryfikację rachunku.

Kazimierz Modruga

Konsultant bezpieczeństwa



Grudniowe urodziny gwiazd polskiej estrady

W pogoni do świąt zgubiliśmy grudniowe urodziny dwóch wielkich gwiazd polskiej estrady – Ireny Santor i Maryli Rodowicz.

Obie panie niewątpliwie są divami polskiej muzyki rozrywkowej i nie tylko, ponieważ Irena Santor to wyjątkowo piękny mezzosopran. Santor skończyła w tym rok, w grudniu 82 lata a Maryla Rodowicz 71 lat. Obu paniom można pozazdrościć wspaniałego wyglądu.

Irena Santor na początku swej artystycznej drogi była solistką zespołu Mazowsze. W 1959 roku rozpoczęła swoją samodzielną karierę estradową.

W latach 60 tych Santor występowała w teatrach Syrena i Ateneum. Nagrywała utwory dla Polskiego Radia. Dzięki swojemu wspaniałemu głosowi i wyjątkowo ujmującej osobowości stała się ulubienicą polskiej i polonijnej publiczności.

Wykonała wiele ponadczasowych

przebojów takich jak: „Powrócisz tu”, „Halo Warszavo”, „Tych lat nie odda nikt”, „Embarras”, „Już nie ma dzikich plaż”, „Odrobinę szczęścia w miłości”, „Jak to dziewczyna” czy „Zakochani”.

Artystka uczestniczyła w wielu konkursach muzycznych i festiwalach zdobywając cenne nagrody. Dała w swoim życiu ogromną ilość koncertów w całej Polsce i za granicą.

Santorka, jak o niej potocznie mówią Polacy, to kobieta wielkiego serca. Wielokrotnie uczestniczyła w koncertach charytatywnych, między innymi dla powodzian z 1997 roku. Wspomaga również Fundację Anny Dymny. Gwiazda gościła wiele razy w różnego rodzaju programach telewizyjnych.

Irena Santor wciąż uczestniczy w życiu estradowo – telewizyjnym. W 2013 roku na Gali Jubileuszowej w Opolu została uhonorowana nagrodą Diamentowego Mikrofonu.

Grudniowe urodziny dwóch wielkich gwiazd polskiej estrady – Ireny Santor i Maryli Rodowicz

Maryla Rodowicz pierwszy raz wystąpiła publicznie w 1962 roku, biorąc udział w I Festiwalu Młodych Talentów. Niestety artystka nie poszła wtedy drogą muzyki a sportu, ponieważ uprawiała lekkoatletykę. Rozpoczęła studia na warszawskiej AWF, ale jednocześnie występowała w składzie bigbitowego zespołu muzycznego.

Uczestnictwo w różnego rodzaju festiwalach i przeglądach piosenek otworzyło Maryli Rodowicz drogę do wspaniałej kariery muzycznej.

Przeboje takie jak „Mówiły mu”, „Żyj mój świecie” czy „Jadą wozy kolorowe” były wstępem do wielkiej sławy i do serc Polaków na całym świecie.

Wszyscy pamiętają hity, którymi wygrywała kolejne festiwale muzyczne.

„Do łezki łezka”, „Małgośka”,

„Diabeł i raj” to ponadczasowa muzyka Katarzyny Gartner. Wszyscy zakochali się jednak w „Kolorowych Jarmarkach” Maryli

Koncertowała za Oceanem, w Kanadzie czy na Kubie, gdzie poznała Fidela Castro. Lata 80 i 90 to ogromna ilość koncertów i nagród dla Maryli Rodowicz.

„Polska Madonna”, „Wsiąść do pociągu byle jakiego”, „Niech żyje bał” to piosenki, które śpiewała cała Polska i zagraniczna polonia.

Udział w licznych programach telewizyjnych, występy w filmach, podróże z koncertami po całym świecie to droga artystyczna wielkiej piosenkarki.

Rodowicz w czasie swojej dotychczasowej kariery otrzymała imponującą ilość nagród w festiwalach, ale również Super Wiktora, Telekamery czy Grand Prix za całokształt działalności artystycznej.

W swoim dorobku Maryla Rodowicz ma około dwa tysiące piosenek i ponad dwadzieścia płyt pol-

skich. Płyty zostały sprzedane w nakładzie około 15 milionów sztuk.

Artystka otrzymała w 2000 roku Krzyż Komandorski Orderu Odrodzenia Polski, posiada również Złoty Krzyż Zasługi.

Obu Paniom wypada życzyć, by nie opuszczała ich nigdy muza, która przez tyle dziesięcioleci dawała nam radość podczas słuchania ich śpiewu.

Agata Cukrowska

Jak rozsądnie korzystać z karty kredytowej?

Nadchodzą święta, a nie wszyscy rozumieją jak rozsądnie korzystać z karty kredytowej.

Przed świętami Bożego Narodzenia warto zastanowić się nad ilością nabywanych przez nas produktów i usług. Zdarza się, że robimy zakupy pod wpływem chwili, nie zastanawiając się nad domowym budżetem. Jeśli nie dysponujemy gotówką, korzystamy z karty kredytowej. W ten sposób łatwo tracimy kontrolę nad wydatkami. To może doprowadzić do nadmiernego zadłużenia.

Z danych Narodowego Banku Polskiego wynika, że na koniec czerwca 2014 roku liczba wydanych kart kredytowych w Polsce



przewyższała 6 milionów, a wielkość zaciągniętych na nich kredytów wyniosła 12,2 mld zł. Spośród kredytów zaciągniętych za pomocą kart kredytowych ponad 13% to kredyty zagrożone brakiem możliwości spłaty zobowiązania.

Kiedy zaczynamy traktować limit na karcie kredytowej jak dodatkowe pieniądze, z których możemy skorzystać w każdej chwili, tracimy kontrolę nad swoimi wydatka-

mi. Warto pamiętać, że niespłacone zobowiązanie na karcie kredytowej może skutkować negatywnym wpisem do biura informacji gospodarczej.

Przed świętami warto dowiedzieć się jak rozsądnie korzystać z karty kredytowej.

Zalety karty kredytowej

Posiadanie karty kredytowej pozwala na korzystanie z wygodne-

go i szybkiego kredytu na określony w umowie limit, bez konieczności każdorazowego składania dokumentów i ubiegania się o pożyczkę lub kredyt. Słowem – mamy dostęp do dodatkowych pieniędzy i to bez formalności. Dzięki karcie możemy realizować transakcje bezgotówkowe nawet wtedy, gdy w danej chwili nie posiadamy środków na koncie. Dodatkowo, zazwyczaj przez ok. 50 dni (w zależności od banku) wydane środki finansowe nie podlegają oprocentowaniu. Płatność kartą kredytową wymagana jest w przypadku zakupu niektórych usług, np. rezerwacji biletów lotniczych, czy wypożyczenia auta za granicą. Aby móc korzystać z zalet, jakie daje nam karta kredytowa, należy z rozsądkiem nią zarządzać i przestrzegać kilku bardzo istotnych zasad.

Pięć zasad korzystania z karty kredytowej

Zasada 1

Zapoznaj się ze wszystkimi warunkami związanymi z posiadaniem i używaniem karty kredytowej. Przede wszystkim przeanalizuj dokładnie taryfę prowizji i opłat. Często można być zwolnionym z opłaty za użytkowanie karty, jeśli spełni się konkretne warunki. Na przykład wystarczy wykonać określoną liczbę transakcji na daną kwotę w ciągu miesiąca lub roku. Dlatego zastanów się, czy jesteś w stanie spełnić te wymaga-

nia. Z drugiej strony przemyśl, czy karta kredytowa faktycznie jest Ci potrzebna. Jeśli nie, po co ponosić koszty posiadania „kredytówki”?

Zasada 2

Pamiętaj, że zakupy robione za pomocą karty kredytowej, to nic innego jak zakupy na kredyt. Ważne, aby uwzględnić spłatę zaciągniętego kredytu przy planowaniu budżetu na kolejne miesiące.

Zasada 3

Zawsze staraj się spłacić całą sumę zadłużenia w okresie bezodsetkowym. Jeśli przekroczysz ten termin, odsetki zaczynają być naliczane począwszy od daty zrealizowania transakcji. Podobnie wygląda sytuacja w przypadku, gdy spłacisz tylko minimalną ratę kredytu. Wiele osób wpada właśnie w pułapkę tzw. „kwoty minimalnej” – spłaca tylko najmniejszą wymaganą sumę. W ten sposób zadłużenie na karcie prawie się nie zmienia i coraz trudniej je uregulować. Dlatego też warto korzystać ze spłaty „kwoty minimalnej” tylko w wyjątkowych sytuacjach, gdy czeka nas sporo wydatków. Jednak w kolejnych miesiącach najlepiej jest przeznaczając jak najwięcej pieniędzy na spłatę zadłużenia na karcie kredytowej. W ten sposób szybciej spłacimy całość.

Zasada 4

Zwróć uwagę na rozróżnienie mię-

dzy transakcjami gotówkowymi i bezgotówkowymi dokonywanymi za pomocą kart kredytowych. Jeśli np. wypłacamy pieniądze z bankomatu, banki często naliczają wysoką prowizję. Ważne jest również to, że w przypadku takiej operacji nie obowiązuje tzw. okres bezodsetkowy. Część banków pobiera również prowizję za przelew środków z rachunku karty kredytowej na inny rachunek.

Zasada 5

Przeglądaj wyciągi i analizuj historię rachunku karty. Dzięki temu będziesz mógł na bieżąco sprawdzać wysokość salda zadłużenia, wymaganą minimalną kwotę spłaty oraz jej termin. Warto również weryfikować, czy wszystkie transakcje zarejestrowane na karcie były faktycznie przez Ciebie wykonywane. Gdy coś się nie zgadza, od razu skontaktuj się z bankiem. Wyciąg możesz otrzymywać w formie wydruku pocztą tradycyjną lub na adres e-mail. Większość banków umożliwia również dostęp do rachunku karty za pomocą bankowości elektronicznej, co pozwala na bieżąco kontrolować wydatki. Przy rozsądnym korzystaniu karta kredytowa może być środkiem wspomagającym zachowanie płynności finansowej w domowym budżecie.

Tymon Zawada

radca prawny



Pies i kot to przyjaciele Seniora

Zdarza się, że samotni seniorzy są krytykowani za zbyt aktywne relacje ze zwierzętami. Wiele starszych osób jest samotnych. Przyczyny takiego stanu rzeczy są różnorodne, ale faktem jest że często wraz z wiekiem psy i koty stają się domownikami, towarzyszami, powiernikami. W zagonionym świecie młodszy „łapią” czas z nadzieją, że odniosą w tych zmaganiach sukces. Tymczasem z każdym rokiem aktywności zawodowej przybywa wyzwań, narasta stres a perspektywa rozwiązania bieżących problemów takich jak np. kredyt, oddala się. Taki stan przyczynia się do frustracji i często przekłada się na trudne relacje z otoczeniem. Seniorzy, którzy borykają się najczęściej z różnymi dolegliwościami nie chcą przeszkadzać, stwarzać problemów. Młodszy pokoleniowcy regułami nie rozumieją starszych i tak rośnie to błędne koło. Przyjaźń z psem lub kotem jest

prawdziwym wybawieniem. Zwiększyć niczego nie oczekuje a od wzajemnia bezinteresownie swoją miłością. Wielu seniorów mocno się do nich przywiązuje. Nie oznacza to, że relacje z czworonogami zastępują im kontakty z innymi ludźmi. Prawdą jest, że posiadanie zwierzęcia zmniejsza poczucie samotności czy izolacji.

Osoby, które mają w domu psa lub kota, cechują się lepszym samopoczuciem psychicznym i deklarują mniejszy poziom izolacji w porównaniu z pozostałymi. Poza tym, posiadanie zwierząt ułatwia nawiązywanie nowych kontaktów.

Wydawać by się mogło, że opieka nad czworonogiem jest uciążliwa. Niewątpliwie zależy to od nastawienia właściciela. Spacerowanie ze zwierzętami, czy codzienne obowiązki są najczęściej uznawane za naturalną czynność. Opieka nad zwierzęciem ma pozytywne znaczenie, gdyż mobilizuje do co-

dziennych rutynowych działań. Właściciele psów i kotów mają motywację do działania i w sposób widoczny rzadko towarzyszy im depresja. Z licznych badań wynika, że ludzie, którzy opiekują się zwierzętami, mają wyższy poziom aktywności fizycznej, co pozytywnie wpływa na zdrowie.

Seniorzy, pod których opieką znajdują się psy lub koty odznaczają się niskim poziomem stresu. Nawet wówczas, kiedy zachowanie ich podopiecznych wydaje się irytujące dla otoczenia, to wyzwajające się cechy „macierzyńskie” przyczyniają się do pozytywnego wpływu na emocjonalność otoczenia.

Niestety w życiu seniora zdarzają się okresy niedyspozycyjności. Warto zatem zadbać o przyjaciela/przyjaciółkę, którzy w razie potrzeby będą mogli przejąć na krótko obowiązki właściciela.



Agata Cukrowska

Polecane

Bezpieczny kubek z dwoma uchwytami

Sippy Cup - kubek z dwoma uchwytami służy do samodzielnego picia dla osób niepełnosprawnych i osób z..

20,00PLN
netto: 18,52PLN

 **DODAJ DO KOSZYKA**  


Chwytnak dla seniora - prosty 76cm PROMOCJA

Ultra lekki, solidny chwytnak, który rozwiąże znaczną część problemów użytkownika o problemach z mobi..



47,99PLN
netto: 39,02PLN

 **DODAJ DO KOSZYKA**  


Ławeczka kąpielowa do wanny- wysokość 30,5cm PROMOCJA

Ławeczka kąpielowa jest stworzona aby ułatwić kąpiel osobom o ograniczonych możliwościach ruchowych...

172,00PLN
netto: 139,84PLN

 **DODAJ DO KOSZYKA**  


Pain Away - przyrząd przeciwbólowy

Pain-Away® jest stymulatorem o niskiej częstotliwości (1-2 Hz) sterowanym przez generator kwarcowy. ...

183,00PLN
netto: 148,78PLN

 **DODAJ DO KOSZYKA**  


Poręcz do łóżka z regulacją wysokości

Poręcz do łóżka z regulacją wysokości ułatwia wstawanie osoby bez udziału osób trzecich. Przydatna z..



187,00PLN
netto: 173,15PLN

 **DODAJ DO KOSZYKA**  


Comfort gel pillow - poduszka z żelom chłodzącym

Poduszka dostosowuje się do temperatury i wagi ciała, oraz jego kształtu, zapewniając idealne podpar..

187,00PLN
netto: 152,03PLN

 **DODAJ DO KOSZYKA**  


Ciśnieniomierz automatyczny naramienny OMRON M3

Nowy ciśnieniomierz automatyczny OMRON M3 wyposażony jest w nowy czujnik prawidłowego zakładania ma..

233,00PLN
netto: 189,43PLN

 **DODAJ DO KOSZYKA**  


Podpórka czterokołowa "MODELITO CLASSIC XTRA"

Podpórka czterokołowa MODELITO CLASSIC XTRA waży tylko 7,2kg. Jest doskonała w użytkowaniu zarówno n..

541,00PLN
netto: 439,84PLN

 **DODAJ DO KOSZYKA**  

