

Życie Seniora

Poradnik dla osób cieszących się życiem

**Zwiedzamy Europę:
JEZIORO COMO**

Tam, gdzie czas płynie wolniej

**PROFILAKTYKA
Szczepienia
– co warto wiedzieć**

SMARTFON NA LATA
**Jak dbać o telefon,
by działał dłużej**

KĄCIK FILMOWY
„Dalej jazda 2”
lekka historia na dobry wieczór

Domowe albumy
Jak porządkować zdjęcia

Drodzy Czytelnicy,

Co

Wiosna to dobry moment, żeby zwolnić tempo, uporządkować sprawy i znaleźć więcej czasu dla siebie. Dni stają się dłuższe, światło inne, a codzienne sprawy jakby łatwiejsze do poukładania. To dobry moment, by zatrzymać się na chwilę i spojrzeć na to, co nas otacza z większym spokojem.

Oddajemy w Państwa ręce wiosenne wydanie „Życia Seniora” – numer, który powstał z myślą o codziennym komforcie, uważności i prostych przyjemnościach. Znajdą w nim Państwo artykuły, które zachęcają do dbania o zdrowie, porządkowania domowej przestrzeni, pielęgnowania wspomnień i spokojnego odpoczynku. Są też miejsca na podróże – te bliższe i te opisywane – oraz chwile relaksu dla umysłu.

W tym numerze dużo miejsca poświęciliśmy rzeczom, które służą na

co dzień: przedmiotom, relacjom i drobnym rytuałom. Wierzmy, że to właśnie one budują poczucie stabilności i sprawiają, że codzienność staje się bardziej przewidywalna i przyjazna.

Mamy nadzieję, że lektura tego wydania będzie dla Państwa okazją do chwili wytchnienia – z filiżanką herbaty, w domowym zaciszu lub w wiosennym słońcu. Zachęcamy, by wracać do wybranych tekstów w swoim tempie i wybierać z nich to, co najlepiej pasuje do własnych potrzeb.

Życzymy spokojnej, dobrej wiosny i wielu drobnych momentów, które dają poczucie harmonii.

Z wyrazami szacunku,
Redakcja „Życia Seniora”

Spis treści

- 2** Co słysać w Funduszu?
Wigilijne spotkania z Seniorami Funduszu Hipotecznego DOM
- 4** KĄCIK TURYSTYCZNY
Jezioro Como
Tam, gdzie czas płynie inaczej
- 7** Ćwicz pamięć! Zadania
- 8** DOMOWE ALBUMY
Jak porządkować fotografie, by wracać do nich z przyjemnością
- 10** ZDROWIE
Szczepienia u Seniorów
- 13** Bezpieczeństwo ma znaczenie
– jak wybór umowy wpływa na przyszłość
- 15** NOWE TECHNOLOGIE
Smartfon na lata. Jak dbać o telefon, żeby działał dłużej i sprawniej
- 18** KĄCIK FILMOWY
Dalej jazda 2
- 20** KĄCIK KULINARNY
Kurczak w sosie jogurtowo-ziolowym

Niezbędnik kontaktowy

Wydawca:

Fundusz Hipoteczny Dom S.A.

al. Jana Pawła II 29, 00-867 Warszawa

NIP: 527-25-89-498

REGON: 141621017

KRS: 0000389370

kapitał zakładowy: 10 080 000 PLN

tel.: +48 (22) 100 50 00

www.funduszhipoteczny.pl

info@funduszhipoteczny.pl

Masz pytanie dotyczące renty dożywotniej? Chcesz porozmawiać z doradcą?

Zadzwoń lub napisz – jesteśmy do Twojej dyspozycji **od poniedziałku do piątku w godz. 9:00–17:00.**

MASZ POMYSŁ NA TEMAT?

Życie Seniora tworzymy z myślą o naszych Czytelnikach.

Jeśli jest temat, który warto poruszyć, zagadnienie wymagające wyjaśnienia albo cykl, który chcieliby Państwo regularnie czytać — zachęcamy do podzielenia się swoją propozycją.

Na sugestie czekamy pod adresem:

info@zycieseniora.com

Chętnie poznamy Państwa pomysły.

nowego w Funduszu?

Spotkania, które mają znaczenie. Wigilijne spotkania z Seniorami Funduszu Hipotecznego DOM

Choć Święta Bożego Narodzenia są już za nami, wspomnienia związane z tym czasem pozostają na długo. W minionym okresie przedświątecznym zespół Funduszu Hipotecznego DOM spotkał się z naszymi Klientami podczas wigilijnych spotkań organizowanych w kilku miastach w Polsce.



Była to okazja do spokojnych rozmów, złożenia życzeń i wspólnego spędzenia czasu w atmosferze, która sprzyjała uważności i bliskości. Spotkania odbyły się m.in. we Wrocławiu, Gdańsku, Poznaniu, Krakowie, Łodzi oraz Warszawie, dzięki czemu mogliśmy dotrzeć do Seniorów z różnych części kraju.

Dla nas były to chwile szczególne. Zamiast formalnych rozmów pojawiły się codzienne historie, wspomnienia i refleksje. Wiele osób podkreślało, jak ważne jest dla nich poczucie, że po podpisaniu umowy relacja nie kończy się, lecz trwa dalej.

Równolegle do spotkań wigilijnych przygotowaliśmy również świąteczne paczki, które trafiły do naszych Klientów w całej Polsce. Wysłaliśmy setki świątecznych prezentów – jako symbol pamięci i życzliwości w tym wyjątkowym czasie.

Takie działania są dla nas naturalnym elementem budowania relacji. Wierzymy, że zaufanie i poczucie bezpieczeństwa nie wynikają wyłącznie z zapisów umowy, ale także z obecności, rozmowy i zwykłego ludzkiego gestu.

Dziękujemy wszystkim Seniorom, którzy byli z nami podczas tych spotkań. Cieszymy się, że mogliśmy wspólnie zatrzymać się na chwilę i spędzić ten czas razem.



KĄCIK TURYSTYCZNY



JEZIORO COMO

Włochy. Tam, gdzie czas płynie inaczej

Poranek nad jeziorem Como budzi się powoli. Mgła unosi się nad taflą wody niczym jedwabna firanka, a pierwsze promienie słońca rozświetlają śnieżne szczyty Alp. W małej kawiarence przy nabrzeżu Bellagio *signor* Antonio, jak co dzień od czterdziestu lat, otwiera okiennice i zaparza pierwszą kawę. Za chwilę pojawią się stali bywalcy – miejscowi rybacy, emerytowani nauczyciele, właściciele małych sklepików. Usiądą przy stolikach, zamówią cappuccino i cornetto, a potem będą przez godzinę dyskutować o pogodzie, polityce i tym, że kiedyś wszystko było inaczej. Tak wygląda prawdziwe Como – nie to z pocztówek, ale to autentyczne, pełne ciepła i spokoju.

BELLAGIO – MIASTECZKO, KTÓRE KRADNIE SERCA

Kiedy statek cumuje przy przystani w Bellagio, czuje się to od razu – ten szczególny urok. Wąskie uliczki wspinają się w górę jak splątane wstążki, a z każdego balkonu zwisają kaskady pelargonii w kolorze fuksji. Powietrze pachnie czymś niesamowitym – mieszanką kwiatów, świeżo wypiekanego chleba i jeziora.

Warto zboczyć z głównej ulicy handlowej i zagłębić się w labirynt bocznych zaułków. Tam, gdzie turyści rzadko docierają, odnajduje się prawdziwe

Bellagio. Stara *signora* Lucia wiesza pranie między kamienicami, a z otwartego okna dobiega włoska piosenka z radia. Na parapecie drzemie pręgowany kot, zupełnie obojętny na przechodniów.

W ogrodach Villa Melzi panuje błoga cisza. Dojrzałe platany tworzą zielony tunel nad ścieżkami. Tu i ówdzie stoi kamienna ławka – idealne miejsce, by usiąść z książką albo po prostu patrzeć, jak woda połyskuje między drzewami. Azalie kwitną tam bardzo obficie i tworzą kolorowe rabaty. Pachną intensywnie, słodko. Gdzieś dalej, przy brzegu, młoda para robi sobie zdjęcia ślubne. Ona w białej sukni, on w garniturze – i to jezioro w tle, tak niebieskie, że aż nierzeczywiste.

VARENNA – UKOCHANE MIASTECZKO ROMANTYKÓW

Z pokładu statku płynącego do Varenny widok zapiera dech. Kolorowe domki piętrzą się jeden nad drugim jakby chciały wszystkie zmieścić się jak najbliżej wody. Różowe, żółte, terakotowe – wyglądają jak pudełka z włoskiej cukierni.

Kiedy schodzi się z pomostu, trafia się od razu na Passeggiata degli Innamorati – Promenadę Zakochanych. Nazwa nieprzypadkowa. Ta wąska ścieżka, wykuta wprost w skale nad jeziorem, to jedno z najromantyczniejszych miejsc jakie można sobie wyobrazić. Z jednej strony kamienna ściana, z drugiej jezioro – tak blisko, że można prawie dotknąć wody. Co kilka metrów wygodne ławeczki zachęcają aby przysiąść i delektować się widokiem.

W Varennie nie ma pośpiechu. Miejscowi siedzą przed domami i obserwują życie. „Buongiorno!” – słysząc na każdym kroku. Tutaj jeszcze się witają, znają po imieniu, mają dla siebie czas.

Ogrody Villa Monastero to prawdziwy eden. Ścieżka wiedzie wzdłuż brzegu

przez ponad kilometr. Po obu stronach – rośliny z całego świata. Cytryny dojrzewają na drzewach, wielkie kamelie kwitną w cieniu, egzotyczne palmy szumią na wietrze. A wszędzie widoki – na jezioro, góry, sąsiednie miasteczka po drugiej stronie. Na jednej z ławek siedzi starsze małżeństwo. Trzymają się za ręce, milczą, patrzą na wodę. Nie trzeba słów, żeby wiedzieć, że są szczęśliwi.

COMO – ELEGANCJA I WŁOSKIE ŻYCIE

Wieczorny spacer wzdłuż nabrzeża w Como to rytuał, którego nie można przegapić. Gdy słońce chyli się ku zachodowi, cała miejscowa społeczność wychodzi na *passeggiata*. Młode mamy z wózkami, eleganckie starsze panie w jedwabnych apaszkach, panowie w wyprasowanych koszulach. Wszyscy spacerują, rozmawiają, zatrzymują się na rozmowę z sąsiadami.





MAGIA REJSU PO JEZIORZE

Biały statek odbija od przystani punktualnie o dziesiątej. Silnik miarowo bulgocze, woda wiję się za rufą w białą wstęgę. Na pokładzie kilkanaście osób – para z Niemiec studiuje mapę, włoska rodzina siedzi przy stoliku z gelato, samotna kobieta maluje akwarelę.

Statek płynie środkiem jeziora, więc widoki są z obu stron. Po lewej wijąca się droga, wille za drzewami, strome zbocza. Po prawej kolejne miasteczka jak koraliki nawleczone na nić wybrzeża. Wiatr niesie zapach wody i dalekiego lasu.

Nad jedną z willi powiewają flagi. To Villa d'Este, niegdyś pałac arystokratów, dziś luksusowy hotel. Nawet z pokładu widać jej niesamowite ogrody – cyprisy przyszyte w kolumny, fontanny, tarasy zdobione rzeźbami. George Clooney ma tu podobno dom – mówi niemiecki turysta do żony. Ale prawdziwą gwiazdą jest jezioro samo w sobie.

Przy jednym ze stolików w restauracji nad wodą pan w wieku może siedemdziesięciu lat otwiera właśnie teczkę z rysunkami. Pokazuje ją swojej żonie. To szkice ich wnuczki, która studiuje architekturę w Mediolanie. Rozmawiają po włosku miękko, melodyjnie. Kelner przynosi im *risotto* – specjalność domu. Para rozdziela to samo danie na dwa talerze, tak jak pewnie robią od lat. Jedzą powoli, co chwilę przerywając, by pokazać sobie coś za oknem.

Katedra Como wznosi się majestatycznie nad głównym placem. Jej fasada łapie ostatnie promienie słońca i płonie złotem. Na schodach siedzą ludzie – turyści, studenci, miejscowi. Obserwują, jak dzień ustępuje wieczorowi. Z pobliskiej kafejki dobiegają dźwięki – ktoś śmieje się głośno, dzwonią szklanki, parzy się kawa.

Woda zmienia kolory w zależności od światła. Rano bywa mlecznoszara. W południe – turkusowa jak morze karaibskie. Wieczorem, gdy zachodzi słońce, staje się fioletowa, a potem ciemnograna-towa. Góry w tle zmieniają się razem z nią – szare, niebieskie, czarne.

SMAKI, KTÓRYCH SIĘ NIE ZAPOMINA

W małej trattorii w Menaggio, przy stoliku pod pergolą porośniętą winoroślą, przystawiają talerz z *missoltini* – suszonymi rybkami z jeziora Como, marynowanymi w oliwie z ziołami. To lokalna specjalność. Smak intensywny, morski, bardzo włoski. Do tego kieliszek białego wina z okolicznych winnic.

Na drugie danie przychodzi *risotto al pesce persico* – ryż z świeżo złowionym okoniem. Złocisty,

kremowy, taki aromatyczny, że aż zamykasz oczy po pierwszym kęsie. Właściciel restauracji, *signor Gabriele*, podchodzi do stolika zapytać, czy smakuje. Ma może siedemdziesiąt lat, ale w oczach mu błyszczy młodzieńczo, gdy opowiada o tym *risotto* – gotuje je według przepisu swojej babci.

Na deser koniecznie trzeba spróbować lokalnego ciasta *miascia* – prostego, wiejskiego, pełnego orzechów, rodzynek i owoców. A potem espresso – mocne, aromatyczne, w małej filiżance.

POPOŁUDNIE W VILLA CARLOTTA

Po drugiej stronie jeziora, w Tremezzo, czeka Villa Carlotta. Jej ogrody to symfonia kolorów i zapachów. W maju eksplodują azalie – setki różnych odmian tworzą morze kwiatów. W czerwcu przejmują pałeczkę rododendrony – wielkie jak drzewa, pokryte kwiatami.

Można tu spędzić całe popołudnie, błądząc alejkami, odkrywając kolejne zakątki. Jest tu taras widokowy, z którego rozpościera się cała panorama jeziora. Jest japońska bambusowa gęstwina. Są fontanny z cherubinami. I wszędzie ławki – pod platanami, przy strumykach, w cieniu palm.

Starsze małżeństwo siedzi w altanie porośniętej różami. Ona czyta mu na głos z książki po francusku. On z zamkniętymi oczami słucha. Na kolanach ma jej sweter – na wszelki wypadek, gdyby się ochłodziło. Tak właśnie wygląda szczęście.

WIECZORNA MAGIA

Gdy zapada zmierzch, jezioro Como pokazuje swoją najpiękniejszą twarz. Światła w domach zaczynają się palić jedno po drugim. Lampki na tarasach restauracji migoczą jak świetliki. Dzwony kościelne w różnych miasteczkach odpowiadają sobie nawzajem melodyjnymi dźwiękami.

Z otwartego okna w Bellagio dobiegają dźwięki fortepianu. Ktoś gra Chopina. Nocny statek płynie przez ciemność, zostawiając za sobą smugę światła na wodzie. Księżyc wspina się nad góry, wielki i złoty.

To jest Como – miejsce, gdzie piękno nie krzyczy, tylko szepce. Gdzie luksus to nie przepych, ale czas na filiżankę kawy przy brzegu jeziora. Gdzie każdy dzień jest darem, a każdy widok – obrazem godnym muzeum.

ZADANIE 1. SEKWENCJA LOGICZNA

Zapamiętaj poniższą sekwencję liczb. Po 30 sekundach spróbuj ją zapisać od końca co drugą liczbę.

Sekwencja:

4 – 9 – 15 – 22 – 30 – 39 – 49 – 60

.....

ZADANIE 2. PAMIĘĆ SELEKTYWNA

Przeczytaj listę słów. Po chwili wypisz tylko te, które:

- dotyczą miejsc,
- mają więcej niż 6 liter,
- nie zaczynają się na samogłoskę.

Lista:

apteka – księgarnia – ogród – tramwaj – biblioteka
– ulica – centrum – dworzec

Ćwicz pamięć!

ZADANIE 3. POWIĄZANIA POŚREDNIE

Połącz pary, nie łącząc oczywistych skojarzeń, lecz pośrednie.

A

1. Zegar
2. Kalendarz
3. Mapa
4. Książka

B

- a. podróż
- b. pamięć
- c. czas
- d. planowanie

Odpowiedzi:
Zadanie 1: 60 - 39 - 22 - 9
Zadanie 2: księgarnia, biblioteka, centrum, dworzec
Zadanie 3: 1-c, 2-d, 3-a, 4-b



Zdjęcia są jednym z najprostszych sposobów na powrót do ważnych chwil. Pokazują ludzi, miejsca i sytuacje, które tworzą osobistą historię. Dobrze uporządkowane fotografie nie tylko łatwiej się ogląda, ale też chętniej się do nich wraca. Album ze zdjęciami może stać się czymś więcej niż zbiorem obrazów – może opowiadać historię.

Domowe albumy

Jak porządkować fotografie, by wracać do nich z przyjemnością

Porządkowanie zdjęć nie wymaga specjalistycznej wiedzy ani dużych nakładów finansowych. Najważniejsze jest spokojne podejście i wybranie takiego sposobu, który będzie wygodny i czytelny.

Wybór zdjęć – od czego zacząć

Pierwszym krokiem jest przejrzanie wszystkich fotografii, które mamy pod ręką – zarówno tych

przechowywanych w pudełkach, kopertach czy szufladach, jak i luźnych odbitek. Warto poświęcić czas na spokojne oglądanie i wybieranie zdjęć, które rzeczywiście coś znaczą.

Nie ma potrzeby zachowywania każdego ujęcia. Lepiej wybrać mniej fotografii, ale takich, które wywołują konkretne wspomnienia. Zdjęcia bardzo podobne do siebie można ograniczyć do jednego lub dwóch najlepszych.

Jak układać zdjęcia w albumie

Sposób ułożenia zdjęć zależy od tego, jak chcemy opowiedzieć swoją historię. Najczęściej wybierany jest układ chronologiczny – według lat lub etapów życia. To rozwiązanie przejrzyste i łatwe w odbiorze.

Dobrym pomysłem jest także układ tematyczny. Osobny album może dotyczyć rodziny, podróży, świąt, ważnych uroczystości czy codziennych chwil. Taki podział ułatwia szybkie sięgnięcie po konkretne wspomnienia.

Najważniejsze, by album był logiczny i wygodny w przeglądaniu. Nie ma jednego właściwego sposobu – liczy się to, co najlepiej sprawdza się w praktyce.

Opisy, które z czasem nabierają znaczenia

Krótki opis przy zdjęciu potrafi po latach okazać się bezcenny. Warto zapisać datę, miejsce lub imiona osób znajdujących się na fotografii. Nie muszą to być długie notatki – kilka słów w zupełności wystarczy.

Do opisywania zdjęć najlepiej używać miękkiego ołówka lub cienkopisu przeznaczonego do papieru. Dzięki temu informacje pozostaną czytelne, a same fotografie nie zostaną uszkodzone.

Wybór albumu i ochrona zdjęć

Album powinien umożliwiać swobodne wkładanie i wyjmowanie zdjęć, bez konieczności ich przyklejania. Fotografie nie powinny być ściskane ani wyginane. Dobrze, jeśli album leży płasko i nie wymusza nienaturalnego układania stron.

Zdjęcia najlepiej przechowywać w suchym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego. Wilgoć i słońce mogą z czasem powodować blaknięcie lub uszkodzenia odbitek.

Warto także ograniczyć dotykanie zdjęć po stronie z obrazem. Naturalne tłuszcze na skórze mogą wpływać na ich trwałość, szczególnie przy częstym oglądaniu.

Zdjęcia cyfrowe a album papierowy

Wiele fotografii przechowywanych jest dziś w wersji cyfrowej – na telefonie, aparacie lub komputerze. Takie zdjęcia również warto porządkować, tworząc proste foldery nazwane według lat lub wydarzeń. Dzięki temu łatwiej je odnaleźć i uniknąć chaosu.

Dobrym rozwiązaniem jest połączenie wersji cyfrowej z papierową. Najważniejsze zdjęcia można wywołać i umieścić w albumie, nawet jeśli pierwotnie istniały tylko w formie pliku. Papierowy album daje zupełnie inne wrażenie i łatwiej go przeglądać wspólnie.

Album jako pretekst do rozmów

Przeglądanie zdjęć często prowadzi do rozmów i wspomnień. Album staje się wtedy punktem wyjścia do opowieści o dawnych wydarzeniach, ludziach i miejscach. To także dobry sposób na wspólne spędzenie czasu i dzielenie się historiami.

Nie trzeba porządkować wszystkiego naraz. Jedno popołudnie, kilka zdjęć, jeden mały album – to wystarczający początek. Ważne, by proces był przyjemnością, a nie obowiązkiem.

Wspomnienia w uporządkowanej formie

Dobrze przygotowany album pozwala wracać do zdjęć w sposób uporządkowany i spokojny. Pomaga zachować wspomnienia w formie, do której zawsze można sięgnąć. W świecie pełnym zmian takie osobiste archiwa mają szczególną wartość – dają poczucie ciągłości i porządku.





Szczepienia u Seniorów

Jak myśleć o profilaktyce zdrowotnej spokojnie i z wyprzedzeniem

Wiosna to dla wielu osób moment porządkowania spraw zdrowotnych. Po zimie łatwiej umówić się na wizytę, spokojniej porozmawiać z lekarzem i zastanowić się nad profilaktyką na kolejne miesiące. Jednym z tematów, który coraz częściej pojawia się w rozmowach z personelem medycznym, są szczepienia ochronne u osób starszych.

Nie chodzi o działanie „na już” ani o reagowanie na sezon chorobowy. W przypadku Seniorów szczepienia są elementem długofalowego dbania o zdrowie – podobnie jak regularne badania, ruch czy odpowiednie leczenie chorób przewlekłych.

DLACZEGO WRAZ Z WIEKIEM SZCZEPIENIA NABIERAJĄ ZNACZENIA

Z wiekiem układ odpornościowy działa inaczej niż u osób młodszych. Reakcja na infekcje bywa

wolniejsza, a choroby częściej prowadzą do powikłań lub dłuższej rekonwalescencji. To naturalny proces, który dotyczy większości osób po 60.–65. roku życia, niezależnie od ogólnej kondycji.

Specjaliści zajmujący się zdrowiem publicznym podkreślają, że szczepienia u Seniorów nie mają na celu „wzmocnienia odporności” w potocznym sensie, lecz **zmniejszenie ryzyka ciężkiego przebiegu choroby**. Nawet jeśli zakażenie się pojawi, organizm jest lepiej przygotowany do walki z nim.

SZCZEPIENIA JAKO CZĘŚĆ CAŁOŚCI, A NIE OSOBNY OBOWIĄZEK

Warto patrzeć na szczepienia nie jako na jednorazową decyzję, lecz jako element szerszego planu dbania o zdrowie. Dla osób starszych oznacza to zwykle połączenie kilku działań:

- leczenia i kontroli chorób przewlekłych,
- profilaktyki (badania, szczepienia),
- codziennych nawyków wspierających organizm.

Takie podejście pozwala uniknąć poczucia presji. Szczepienia nie muszą być wykonywane „wszystkie naraz” ani bez namysłu. Najważniejsza jest rozmowa i dopasowanie działań do własnej sytuacji zdrowotnej.

JAKIE SZCZEPIENIA ROZWAŻA SIĘ U OSÓB STARSZYCH

U Seniorów najczęściej mówi się o szczepieniach chroniących przed chorobami, które:

- częściej mają ciężki przebieg w starszym wieku,
- mogą prowadzić do hospitalizacji,
- stanowią większe zagrożenie przy współistnieniu innych schorzeń.

Nie oznacza to, że każda osoba powinna przyjąć wszystkie dostępne szczepionki. O zasadności zawsze decyduje **kwalifikacja medyczna**, czyli ocena lekarza lub uprawnionego pracownika ochrony zdrowia na podstawie wieku, stanu zdrowia i wywiadu medycznego.

WIOSNA – DOBRY MOMENT NA ROZMOWĘ I PLANOWANIE

Choć część szczepień kojarzy się z konkretnymi porami roku, to właśnie wiosna jest dobrym czasem na spokojne zaplanowanie działań profilaktycznych. Bez presji sezonu łatwiej:

- zebrać dokumentację medyczną,
- uzupełnić informacje o wcześniejszych szczepieniach,
- porozmawiać o tym, co w danym przypadku ma największy sens.

O co warto zapytać lekarza lub farmaceutę?

Jeśli chcesz porozmawiać o szczepieniach, nie musisz znać nazw ani terminów. Wystarczy kilka prostych pytań, które pomogą uporządkować temat:

- Czy w moim wieku są szczepienia, które warto rozważyć?
- Czy mój stan zdrowia lub choroby przewlekłe mają tu znaczenie?
- Czy przyjmowane leki wpływają na możliwość szczepienia?
- Czy szczepienia można rozłożyć w czasie?
- Na co zwrócić uwagę po szczepieniu i kiedy zgłosić się po poradę?

Warto też powiedzieć lekarzowi lub farmaceutce, czy w przeszłości wystąpiły silniejsze reakcje po szczepieniach albo czy coś budzi nasz niepokój.

Rozmowa nie zobowiązuje do podjęcia decyzji od razu — jej celem jest **spokojne uzyskanie informacji** i dopasowanie działań do własnej sytuacji zdrowotnej.

To także moment, w którym wiele osób częściej odwiedza lekarza rodzinnego lub specjalistę w ramach kontroli po zimie. Taka wizyta może być dobrą okazją do zadania prostego pytania: **czy są szczepienia, które w mojej sytuacji warto rozważyć?**

CHOROBY PRZEWLEKŁE A SZCZEPIENIA

U osób z chorobami przewlekłymi – takimi jak schorzenia serca, płuc, cukrzyca czy choroby autoimmunologiczne – infekcje często stanowią dodatkowe obciążenie dla organizmu. Z tego

powodu lekarze zwracają uwagę, że szczepienia mogą być jednym z elementów zmniejszających ryzyko zaostrzeń choroby podstawowej.

Każdy przypadek jest inny, dlatego tak ważna jest indywidualna kwalifikacja. Informacja o przyjmowanych lekach i dotychczasowych reakcjach na szczepienia pomaga personelowi medycznemu dobrać najlepsze rozwiązanie.

ORGANIZACJA I DOKUMENTACJA

Dobrym nawykiem jest prowadzenie własnej dokumentacji medycznej – przechowywanie informacji o przebytych szczepieniach, reakcjach poszczepiennych czy zaleceniach lekarza. Ułatwia to kolejne konsultacje i pozwala uniknąć nieporozumień.

Jeśli nie pamiętamy dokładnie, kiedy przyjmowaliśmy określone szczepienia, warto zapytać w przychodni o możliwość odtworzenia dokumentacji. W wielu przypadkach dane są dostępne w systemach medycznych.

Planowanie szczepień z wyprzedzeniem pozwala także lepiej dopasować je do innych działań zdrowotnych – badań kontrolnych, wizyt

specjalistycznych czy okresów zwiększonego wysiłku organizmu.

PROFILAKTYKA JAKO ELEMENT CODZIENNEJ TROSKI

Szczepienia nie zastępują zdrowego stylu życia, ale mogą być jego uzupełnieniem. Regularny ruch, odpowiednia dieta, sen oraz kontrola chorób przewlekłych nadal pozostają podstawą dbania o organizm. Profilaktyka działa najskuteczniej wtedy, gdy poszczególne elementy wzajemnie się uzupełniają.

Wiosna sprzyja wprowadzaniu takich uporządkowanych działań. To dobry moment, by przyjrzeć się swojemu kalendarzowi zdrowotnemu i zastanowić się, czy wszystkie jego elementy są aktualne.

GDZIE SZUKAĆ RZETELNYCH INFORMACJI

Wiele osób czuje się zagubionych w natłoku informacji dostępnych w internecie. **Warto korzystać z oficjalnych źródeł**, które prezentują aktualne i sprawdzone zalecenia:

- strony instytucji zdrowia publicznego,
- serwisy edukacyjne poświęcone szczepieniom,
- lekarz rodzinny, pielęgniarka lub farmaceuta.

To właśnie w tych miejscach można uzyskać informacje o dostępnych szczepieniach, zasadach kwalifikacji oraz praktycznych kwestiach związanych z ich wykonaniem.

NAJWAŻNIEJSZE NA KONIEC

Szczepienia u Seniorów nie są obowiązkiem ani wyścigiem z czasem. To narzędzie profilaktyki, z którego można skorzystać świadomie i spokojnie. Wiosna sprzyja takiemu podejściu: bez pośpiechu, bez presji sezonowej, z myślą o zdrowiu w kolejnych miesiącach.

Rozmowa z lekarzem i dostęp do rzetelnych informacji to najlepszy punkt wyjścia. Reszta powinna wynikać z indywidualnych potrzeb i możliwości – dokładnie tak, jak w przypadku innych decyzji dotyczących zdrowia.





Bezpieczeństwo ma znaczenie – jak wybór umowy wpływa na przyszłość

Decyzje dotyczące mieszkania lub domu należą do najważniejszych w życiu. Dla wielu osób nieruchomość to nie tylko majątek, lecz także miejsce codziennego życia, poczucie stabilności i bezpieczeństwa. Nic więc dziwnego, że coraz częściej pojawia się pytanie, z kim bezpieczniej zawrzeć umowę zapewniającą dodatkowe środki finansowe na przyszłość – z osobą prywatną czy z profesjonalnym funduszem hipotecznym.

Na pierwszy rzut oka obie sytuacje mogą wydawać się podobne. W obu przypadkach właściciel nieruchomości przekazuje do niej prawa w zamian za określone świadczenia finansowe. W praktyce różnice między tymi rozwiązaniami są znaczące i dotyczą nie tylko wysokości wypłat, ale przede

wszystkim ich bezpieczeństwa oraz ochrony praw w dłuższej perspektywie.

W przypadku umów zawieranych z osobami prywatnymi największym problemem jest brak realnej gwarancji wypłat. Nawet jeśli na początku

wszystko przebiega zgodnie z ustaleniami, nie ma pewności, że taka sytuacja utrzyma się przez kolejne lata. Choroba, utrata pracy lub śmierć osoby prywatnej mogą sprawić, że wypłaty zostaną wstrzymane, a osoba, która liczyła na dodatkowe środki, pozostanie bez wsparcia finansowego. Co ważne, ryzyko to nie zawsze jest w pełni uświadamiane na etapie podpisywania umowy.

Inaczej wygląda to w przypadku umów zawieranych z funduszami hipotecznymi. Wypłaty są tam zagwarantowane dożywotnio i wynikają bezpośrednio z zapisów umowy. Oznacza to, że świadczenia są realizowane niezależnie od zmian personalnych czy zdarzeń losowych po stronie instytucji. Zapewnia to większą stabilność i przewidywalność, szczególnie istotną przy zobowiązaniach długoterminowych.

Różnice widoczne są także w formie umowy. Umowy prywatne bywają nieprecyzyjne, zawierają ogólne zapisy lub nie regulują wszystkich ważnych kwestii. Zdarza się również, że część ustaleń ma charakter ustny, co w razie sporu praktycznie pozbawia ochrony prawnej. Brak jasnych zapisów może prowadzić do nieporozumień, których rozstrzygnięcie bywa długotrwałe i stresujące.

Umowy z funduszami hipotecznymi sporządzane są w formie notarialnej i przygotowywane według określonych standardów. Zawierają szczegółowe zapisy regulujące prawa i obowiązki obu stron, co ogranicza pole do interpretacji i zwiększa przejrzystość warunków.

Istotną różnicą jest także możliwość egzekwowania świadczeń. W umowach z osobami prywatnymi często brakuje klauzul umożliwiających szybkie dochodzenie należnych wypłat. W przypadku ich wstrzymania konieczne bywa dochodzenie swoich praw w sądzie, co wiąże się z kosztami, długim oczekiwaniem i dużym obciążeniem emocjonalnym.

Umowy zawierane z funduszami hipotecznymi przewidują rozwiązania prawne umożliwiające skuteczniejsze egzekwowanie świadczeń. Jest to ważny element ochrony interesów, zwłaszcza gdy regularne wypłaty stanowią istotną część domowego budżetu.

Duże znaczenie ma także prawo do zamieszkiwania w nieruchomości. W umowach prywatnych zdarza się, że brak jednoznacznego zapisu o dożywotnim prawie do korzystania z lokalu. Taka sytuacja może prowadzić do prób wywierania presji lub do ryzyka utraty miejsca zamieszkania.

W przypadku funduszy hipotecznych prawo do zamieszkiwania ma charakter obowiązkowy i jest zabezpieczone wpisem do księgi wieczystej. Oznacza to gwarancję korzystania z mieszkania do końca życia, niezależnie od okoliczności.

Różnice dotyczą również sposobu wyceny nieruchomości. W umowach prywatnych wycena bywa zaniżona i często nie jest wykonywana przez niezależnego rzeczoznawcę. Właściciel może więc nie mieć pełnej wiedzy o realnej wartości swojego mieszkania, co wpływa na wysokość świadczeń.

Fundusze hipoteczne opierają się na wycenach sporządzanych przez niezależnych rzeczoznawców, a cały proces podlega dodatkowej kontroli. Dzięki temu ustalenia mają bardziej obiektywny charakter, a świadczenia opierają się na rzetelnej wycenie nieruchomości.

Warto zwrócić uwagę także na waloryzację świadczeń. W umowach prywatnych wysokość wypłat zazwyczaj pozostaje niezmienna przez cały okres trwania umowy, co z czasem może obniżać ich realną wartość. W przypadku funduszy hipotecznych waloryzacja jest przewidziana w zapisach umowy, co pozwala dostosować wysokość świadczeń do zmieniającej się sytuacji rynkowej.

Znaczenie ma również bezpieczeństwo na wypadek śmierci osoby wypłacającej świadczenia. W umowach prywatnych taka sytuacja może oznaczać wstrzymanie wypłat. Fundusze hipoteczne zapewniają ciągłość świadczeń, ponieważ zobowiązanie nie jest związane z jedną osobą, lecz z instytucją posiadającą odpowiednie zaplecze finansowe.

Wszystkie te różnice pokazują, że wybór pomiędzy umową z osobą prywatną a umową z funduszem hipotecznym nie jest wyłącznie kwestią finansową.

To przede wszystkim decyzja dotycząca bezpieczeństwa, stabilności i ochrony prawa do własnego mieszkania. Dlatego przed podpisaniem umowy

warto dokładnie zapoznać się z jej treścią, porównać dostępne rozwiązania i korzystać z rzetelnych źródeł informacji.

KRYTERIUM	UMOWA Z OSOBĄ PRYWATNĄ	UMOWA Z FUNDUSZEM HIPOTECZNYM
Gwarancja wypłat	Brak. Jest duże ryzyko, że osoba prywatna nie będzie w stanie wypłacać świadczeń w przypadku choroby, utraty pracy, śmierci.	Dożywotnie wypłaty są gwarantowane w umowie.
Forma umowy	Często nieprecyzyjna, czasem ustna, z ogólnikowymi lub niekorzystnymi dla seniora zapisami	Profesjonalna, notarialna, zgodna z branżowymi standardami etycznymi
Egzekwowanie świadczeń	Brak klauzuli egzekucyjnej – konieczne są wtedy długotrwałe procesy sądowe	Klauzula 777 k.p.c. – zabezpieczająca seniora
Waloryzacja świadczeń	Brak – wysokość renty często się nie zmienia	Tak – świadczenia są waloryzowane, dopasowywane do sytuacji rynkowej. Waloryzację zapewniają zapisy w umowie.
Bezpieczeństwo na wypadek śmierci świadczeniodawcy	Brak gwarancji – jest ryzyko braku wypłat	Wypłaty dożywotnie gwarantowane umową
Zaufanie i doświadczenie	Brak – osoba prywatna nie ma często wiedzy prawnej ani zaplecza finansowego	Instytucja doświadczona, nadzorowana, z zapleczem finansowym i kapitałem
Przestrzeganie standardów branżowych	Nie dotyczy	Tak. Największe fundusze hipoteczne przestrzegają m.in. Zasad Dobrych Praktyk ustanowionych przez Związek Przedsiębiorstw Finansowych.

Smartfon na lata

Jak dbać o telefon, żeby działał dłużej i sprawniej

Dla wielu Seniorów smartfon stał się codziennym narzędziem: do kontaktu z bliskimi, sprawdzania informacji, robienia zdjęć czy załatwiania spraw urzędowych. Nic więc dziwnego, że pojawia się pytanie, jak dbać o telefon, by służył jak najdłużej i nie sprawiał problemów. Dobra wiadomość jest taka, że w większości przypadków nie potrzeba specjalistycznej wiedzy ani drogich akcesoriów. Wystarczy kilka prostych zasad, które realnie wpływają na „życie” urządzenia.

Bateria – najważniejszy element telefonu

Najczęstszym powodem narzekań na smartfon jest bateria. Z czasem każda traci swoją pojemność, ale niewłaściwe użytkowanie może ten proces znacznie przyspieszyć. Wbrew dawnym przyzwyczajeniom nie trzeba czekać, aż telefon rozładuje się do zera. Najlepiej podłączać go do

ładowania wtedy, gdy poziom energii spadnie do około 20–30 procent.

Nie ma też potrzeby ciągłego ładowania telefonu do pełna „na zapas”. Dla baterii korzystniejsze są krótsze, regularne doładowania niż długie ładowanie od zera do stu procent. Jeśli telefon zostaje podłączony na noc, warto korzystać z oryginalnej

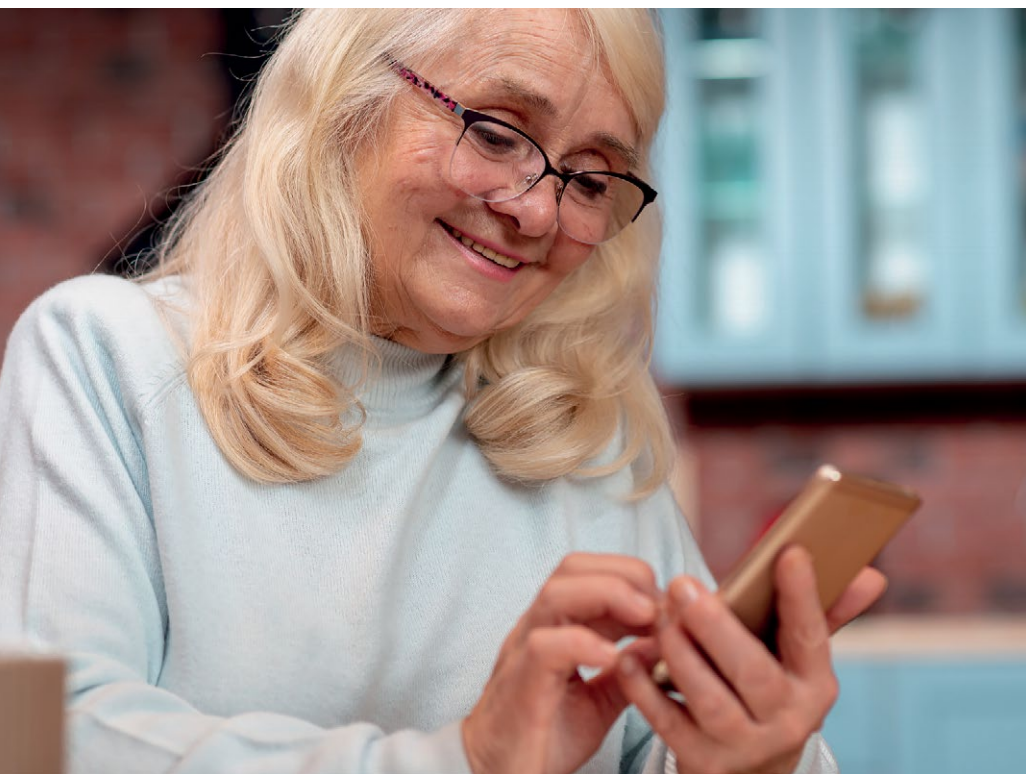
lub dobrej jakości ładowarki – tanie zamienniki mogą skracać żywotność baterii.

Aktualizacje – po co są i kiedy je instalować

Komunikaty o aktualizacjach często budzą niepokój. Tymczasem ich zadaniem jest poprawa działania telefonu i usuwanie błędów. Warto je

z załącznikami. Warto co jakiś czas przejrzeć galerię i usunąć duplikaty lub niepotrzebne materiały. Dobrą praktyką jest także przenoszenie zdjęć na komputer lub zewnętrzny nośnik.

Jeśli telefon informuje o braku miejsca, nie należy tego ignorować. Nawet kilkaset wolnych megabajtów może znacząco poprawić jego działanie.



Aplikacje – mniej znaczy lepiej

Z czasem w telefonie gromadzi się wiele aplikacji, z których część była użyta raz lub wcale. Każda z nich może działać w tle, zużywając energię i pamięć. Warto raz na kilka miesięcy przejrzeć listę aplikacji i usunąć te, które nie są potrzebne.

Im prostszy telefon pod względem oprogramowania, tym stabilniej działa. To szczególnie ważne dla osób, które cenią sobie spokój i przewidywalność.

Ochrona fizyczna ma znaczenie

Upadki, wilgoć i wysoka temperatura to najwięksi wrogowie smartfona. Etui i szkło ochronne na ekran nie są dodatkiem estetycznym, ale re-

alnym zabezpieczeniem. Chronią telefon przed uszkodzeniami, które często kończą się kosztowną naprawą.

Warto też pamiętać, by nie zostawiać telefonu na słońcu, przy kaloryferze ani w łazience, gdzie łatwo o wilgoć. Nawet jeśli urządzenie jest „wodoodporne”, nie oznacza to, że wilgoć jest mu obojętna.

Restart – prosty sposób na problemy

Smartfon, podobnie jak komputer, potrzebuje od czasu do czasu restartu. Wyłączenie i ponowne włączenie telefonu raz na tydzień lub dwa pomaga zamknąć niepotrzebne procesy i poprawia stabilność działania. To jedna z najprostszych czynności, a często bardzo skuteczna.

instalować, ale najlepiej w dogodnym momencie – gdy mamy czas i dostęp do ładowarki. Po aktualizacji telefon może przez chwilę działać wolniej, co jest normalne. Zwykle po kilku godzinach wszystko wraca do normy.

Jeśli aktualizacja dotyczy aplikacji, których nie używamy, można ją odłożyć lub zrezygnować z automatycznego pobierania. Dzięki temu telefon nie będzie przeciążony zbędnymi zmianami.

Pamięć telefonu – gdy zaczyna brakować miejsca

Zapełniona pamięć to jeden z głównych powodów spowolnienia działania smartfona. Najwięcej miejsca zajmują zdjęcia, filmy oraz wiadomości



Jeśli telefon zaczyna działać wolniej lub „zawiesza się” bez wyraźnego powodu, restart jest dobrym pierwszym krokiem.

Serwis zamiast nowego telefonu

Gdy smartfon zaczyna sprawiać problemy, nie zawsze oznacza to konieczność zakupu nowego urządzenia. W wielu przypadkach wystarczy wymiana baterii lub drobna naprawa w serwisie. Przed oddaniem telefonu warto zrobić kopię zapasową zdjęć i kontaktów – to daje spokój i bezpieczeństwo.

Dobrze utrzymany smartfon może działać kilka lat bez większych problemów. Kluczem jest regularna, spokojna dbałość, a nie szybka wymiana sprzętu.

Kilka zasad na koniec

Telefon dłużej działa, gdy:

- bateria jest ładowana rozsądnie,
- pamięć nie jest przepełniona,
- aplikacje są ograniczone do potrzebnych,
- urządzenie jest chronione przed uszkodzeniami,
- od czasu do czasu jest restartowane.

To proste czynności, które nie wymagają technicznej wiedzy, a realnie wpływają na komfort codziennego korzystania ze smartfona. Dbanie o telefon to inwestycja w spokój – a ten, jak wiadomo, jest bezcenny.

Co najczęściej skraca „życie” smartfona?

Wiele problemów z telefonem nie wynika z wieku urządzenia, ale z codziennych nawyków. Oto kilka sytuacji, których warto unikać:

Ciągłe rozładowywanie baterii do zera

Bateria szybciej się zużywa, gdy często pracuje na skrajnych poziomach.

Ładowanie telefonu tanimi, niesprawdzonymi ładowarkami

Mogą powodować przegrzewanie i uszkodzenia baterii.

Przepełniona pamięć

Zbyt dużo zdjęć, filmów i aplikacji sprawia, że telefon działa wolniej i częściej się zawiesza.

Brak aktualizacji przez długi czas

Telefon może działać mniej stabilnie i być bardziej podatny na błędy.

Noszenie telefonu bez ochrony

Upadki i zarysowania często prowadzą do kosztownych napraw.

Przegrzewanie urządzenia

Zostawianie telefonu na słońcu, przy kaloryferze lub w nagrzanym samochodzie wyraźnie skraca jego żywotność.

Unikanie tych kilku błędów pomaga utrzymać smartfon w dobrej kondycji przez dłuższy czas – bez potrzeby częstej wymiany sprzętu.

Dalej jazda 2

Lekka komedia o drodze, relacjach i drugim podejściu do życia

„Dalej jazda 2” to kontynuacja historii, która nie próbuje być wielkim wydarzeniem filmowym ani głośną premierą sezonu. To kino obyczajowe z elementami komedii, oparte na znanych motywach: podróży, relacjach międzyludzkich i spotkaniach, które zmieniają codzienną rutynę. Film wpisuje się w nurt spokojnych historii, które ogląda się dla przyjemności, a nie dla efektów czy sensacji.

Druga część rozwija wątki znane z pierwszego filmu, ale nie wymaga szczegółowej znajomości poprzedniej odsłony. Fabuła jest czytelna, a bohaterowie prowadzeni w sposób zrozumiały także dla widzów, którzy dopiero teraz sięgają po tę historię.

PODRÓŻ JAKO PRETEKST DO ROZMÓW

Podobnie jak w wielu filmach drogi, sama podróż nie jest tu najważniejsza. Stanowi raczej tło dla rozmów, drobnych konfliktów i refleksji, które pojawiają się po drodze. Bohaterowie mierzą

się z codziennymi sprawami: różnicami charakterów, wspomnieniami, oczekiwaniami wobec siebie i innych.

Film pokazuje, że droga – dosłowna i ta bardziej symboliczna – sprzyja rozmowom, na które w codziennym życiu często brakuje czasu. To właśnie w takich momentach pojawia się humor, ale też spokojna refleksja nad tym, co w życiu ważne.

HUMOR BEZ POŚPIECHU I PRZESADY

„Dalej jazda 2” stawia na humor sytuacyjny, wynikający z relacji między bohaterami, a nie z szybkich gagów czy krzykliwych scen. To komedia, która nie wymaga ciągłego skupienia i nie bombarduje widza żartami. Uśmiech

pojawia się naturalnie, często przy okazji drobnych nieporozumień i charakterystycznych dialogów.

Dzięki temu film dobrze sprawdzi się u widzów, którzy cenią spokojniejsze tempo i nie przepadają za nadmiarem bodźców. Humor jest tu dodatkiem do opowieści, a nie jej głównym celem.

BOHATEROWIE, KTÓRYCH ŁATWO POLUBIĆ

Dużą zaletą filmu są bohaterowie – zwyczajni, nieprzerysowani, bliscy codziennym doświadczeniom. Ich problemy i zachowania nie są oderwane od rzeczywistości, co sprawia, że łatwo się z nimi utożsamić lub przynajmniej zrozumieć ich punkt widzenia.



To szczególnie ważne dla widzów dojrzałych, którzy często szukają w kinie historii osadzonych w realnym życiu, a nie opartych na skrajnych emocjach czy sensacyjnych zwrotach akcji.

KINO DO OBEJRZENIA BEZ NAPIĘCIA

„Dalej jazda 2” nie stawia wysokich wymagań. Nie trzeba pamiętać skomplikowanych wątków ani śledzić wielu postaci. To film, który można oglądać w swoim rytmie, robiąc przerwę na herbatę czy rozmowę. Sprawdzą się zarówno w kinie, jak i podczas domowego seansu.

To propozycja dla tych, którzy szukają lekkiego filmu na wieczór – takiego, który nie męczy i nie zostawia z poczuciem nadmiaru emocji.

DLACZEGO WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA TEN FILM

Choć „Dalej jazda 2” nie aspiruje do miana wielkiego przeboju, ma w sobie to, co w kinie obyczajowym najważniejsze: prostą historię, czytelne relacje i spokojne tempo. To film, który nie próbuje na siłę zaskakiwać, ale oferuje przyjemne półtorej godziny w towarzystwie bohaterów, z którymi można się zaprzyjaźnić.

Dla widzów ceniących kino bez pośpiechu i nadmiaru efektów będzie to propozycja bezpieczna i neutralna – dokładnie taka, jakiej często szuka się na spokojny wieczór.

■



Codziennosc nie zawsze musi być pełna wydarzeń, by była satysfakcjonująca. Często to właśnie drobne, powtarzalne czynności nadają dniu rytm i sprawiają, że łatwiej odnaleźć w nim spokój. Małe rytuały nie wymagają planowania ani wysiłku. Wystarczy chwila uważności.

Dla jednych takim momentem jest poranna kawa pita bez pośpiechu, przy otwartym oknie. Dla innych – kilka minut z gazetą, książką albo krótką modlitwą. To czas tylko dla siebie, zanim dzień nabierze tempa. Nawet jeśli trwa kwadrans, potrafi ustawić myśli i wprowadzić porządek.

Rytuałem może być także codzienny spacer. Nie musi być długi ani intensywny. Wystarczy ta sama trasa wokół osiedla, parkowa alejka czy krótki przystanek na ławce. Powtarzalność daje poczucie stabilności, a zmieniająca się przyroda przypomina, że nawet w stałym rytmie jest miejsce na nowość.

Wielu osobom pomaga także stała pora rozmowy z kimś bliskim.

Telefon do córki, wiadomość do przyjaciela, krótkie spotkanie z sąsiadką. Takie punkty dnia budują poczucie ciągłości i relacji. Nie chodzi o długie rozmowy, lecz o regularność i obecność.

Rytuały mogą dotyczyć także domu. Podlewanie roślin w określony dzień tygodnia, porządkowanie jednej szuflady w miesiącu, przygotowanie ulubionej potrawy w sobotę. Powtarzalność wprowadza spokój, a drobne działania dają poczucie sprawczości.

Nie trzeba zmieniać całego planu dnia. Czasem wystarczy jeden stały element, który stanie się punktem odniesienia. W świecie, który bywa szybki i nieprzewidywalny, własne małe rytuały działają jak kotwica. Pozwalają zwolnić, uporządkować myśli i na chwilę zatrzymać się w swoim tempie.

To właśnie z takich drobnych, regularnych momentów składa się poczucie stabilności. A ono często bywa cenniejsze niż spektakularne wydarzenia.

PRZEPIS NA WIOSNĘ



Kurczak w sosie jogurtowo-ziołowym

Lekki, delikatny i idealny na wiosenny obiad. To danie łączy prostotę z łagodnym, świeżym smakiem ziół. Sos na bazie jogurtu jest lżejszy niż tradycyjne sosy śmietanowe, a jednocześnie kremowy i aromatyczny. Całość przygotowuje się szybko, bez skomplikowanych technik.

Składniki (2–3 porcje)

- 2 pojedyncze piersi z kurczaka
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 szklanka gęstego jogurtu naturalnego (najlepiej typu greckiego)
- 1 łyżeczka łagodnej musztardy
- 1 łyżka oleju lub oliwy
- ½ szklanki wody lub lekkiego bulionu
- 1 łyżeczka suszonego koperku lub natki pietruszki
- 1 łyżeczka suszonego szczypiorku (lub świeżego, drobno posiekanego)
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Z czym podawać?

Kurczak w sosie jogurtowo-ziołowym dobrze komponuje się z ryżem, kaszą jęczmienną, młodymi ziemniakami z koperkiem, gotowanymi lub duszonymi warzywami.

Przygotowanie

1. Piersi z kurczaka opłucz, osusz papierowym ręcznikiem i pokrój na większe, równe kawałki. Oprósz delikatnie solą i pieprzem.
2. Na patelni rozgrzej olej lub oliwę. Dodaj drobno posiekaną cebulę i podsmaż ją na małym ogniu, aż stanie się szklista. Następnie dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i smaż jeszcze kilkanaście sekund, pilnując, aby się nie zarumienił.
3. Dołóż kawałki kurczaka i obsmaż je z każdej strony, aż mięso lekko się zetnie i zbieleje. Nie trzeba go mocno rumienić.
4. Wlej wodę lub bulion, przykryj patelnię i duś na małym ogniu około 10–15 minut, aż kurczak będzie miękki.
5. W osobnej miseczce połącz jogurt z musztardą i ziołami. Dokładnie wymieszaj, aby sos był jednolity.
6. Zdejmij patelnię z ognia i odczekaj chwilę, by zawartość lekko przestygła. Następnie dodaj jogurtową mieszankę i dokładnie wymieszaj z mięsem.
7. Postaw patelnię ponownie na bardzo małym ogniu i podgrzewaj przez kilka minut, **nie dopuszczając do wrzenia** – dzięki temu sos pozostanie gładki i się nie zwarzy.
8. Na koniec spróbuj i w razie potrzeby dopraw solą lub pieprzem.