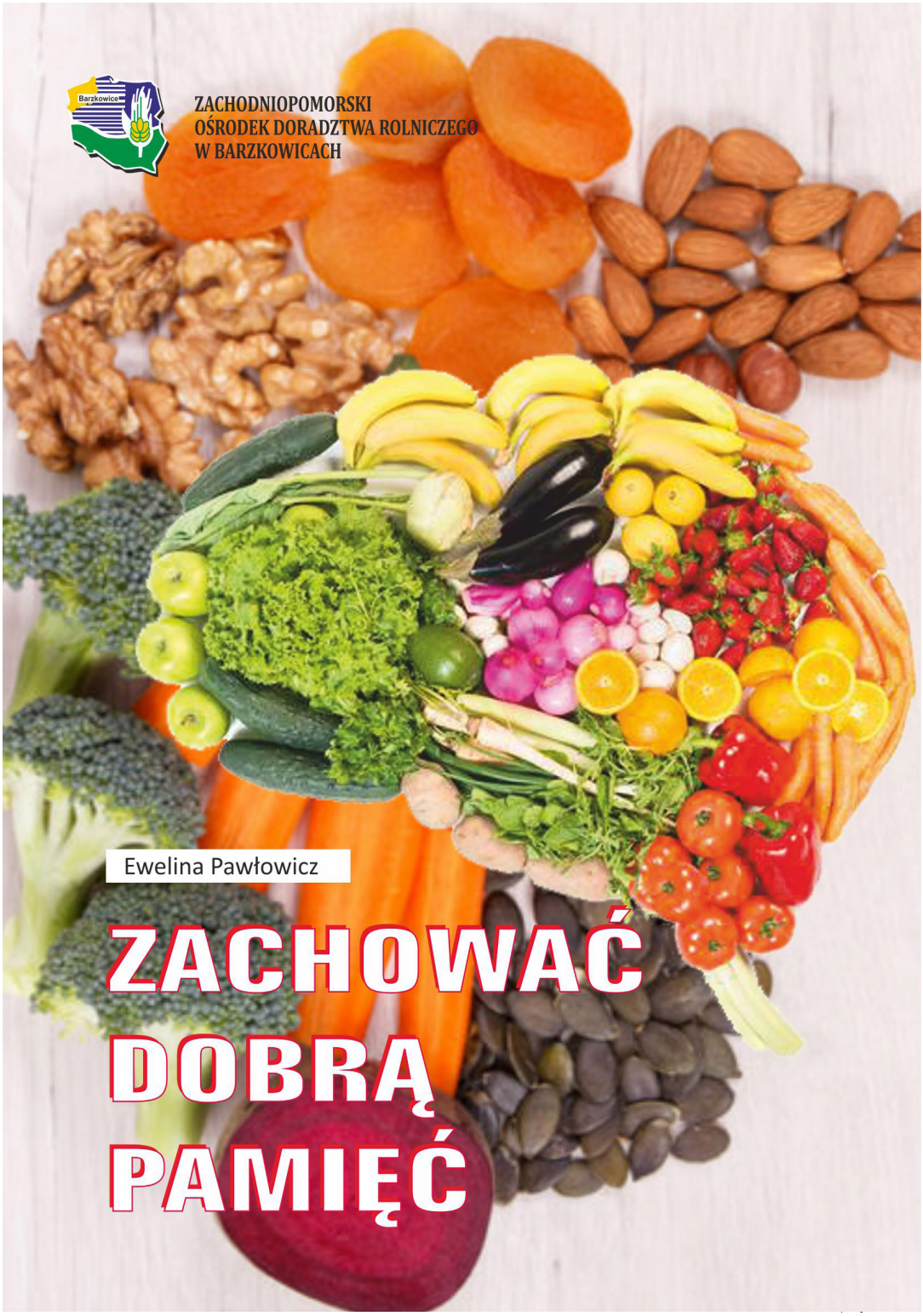


ZACHODNIOPOMORSKI
OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO
W BARZKOWICACH

Ewelina Pawłowicz

ZACHOWAĆ DOBRĄ PAMIĘĆ

WYDAWCA:
Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach
73-134 Barzkowice 2
tel. 91 479 40 10, 91 479 40 15, 91 561 37 00, fax 91 561 37 91
www.zodr.pl
e-mail: sekretariat.barzkowice@zodr.pl
Dyrektor: mgr inż. Dariusz Kłos

ISBN 978-83-66999-47-3

Projekt okładki: Jolanta Gapys
Skład tekstu: Jolanta Gapys
Druk i usługi introligatorskie ZODR w Barzkowicach
Nakład: 500 egzemplarzy

Ewelina Pawłowicz

ZACHOWAĆ DOBRĄ PAMIĘĆ

Barzkowice 2023

Dobra pamięć jest podstawą sukcesu we wszystkich dziedzinach życia. Każdy człowiek jest obdarzony pamięcią, ale nie każdy w pełni potrafi ją wykorzystać.

„TYLE WIEMY, ILE PAMIĘTAMY”

Przysłowia i sentencje Rzymian wskazują na ponadczasowe treści, mówiące o niezmienności cech natury ludzkiej.

Ponad 70 chorób może spowodować problemy z pamięcią, włącznie z utratą słuchu, wzroku, chorobami tarczycy, wysokim ciśnieniem krwi i depresją.

- Często gubisz drogę, jadąc znajomą trasą.
- Często zapominasz o ważnych spotkaniach.
- Opowiadasz komuś kilkakrotnie tę samą historię w trakcie rozmowy.
- Stwierdzasz, że nie jesteś w stanie wykonać prostych czynności.
- Doświadczasz zmian osobowości.
- Masz problemy z wysławianiem się, np. nie jesteś w stanie nazwać przedmiotów codziennego użytku.
- Są okresy, gdy masz problemy z określeniem pory dnia lub miejsca, gdzie się znajdujesz.
- Zaobserwowałeś nagłą zmianę swoich zdolności artystycznych lub muzycznych.

W rzeczywistości jest mnóstwo rzeczy, które możesz zrobić SAM, aby zachować pamięć w dobrym stanie, ochronić ją przed pogorszeniem się w przyszłości, a nawet ją poprawić niezależnie od wieku.

I. ROLA NARZĄDÓW ZMYSŁÓW

➔ *Słuchaj i ucz się*

Słuchanie pewnego rodzaju muzyki może mieć wpływ na pamięć długotrwałą, zdolność krytycznego myślenia, a nawet jego szybkość. Od dawien dawna muzyka była przedmiotem kultu, nauczania, opowiadania i reklamy. We wszystkich tych dziedzinach pamięć odgrywa kluczową rolę. Obecnie muzyka znalazła drogę do świata medycyny. Naukowcy odkryli, że pewne rodzaje muzyki rzeczywiście wpływają na szybsze lub wolniejsze działanie neuronów. Im więcej rytmicznych uderzeń, tym większy jest poziom aktywności mózgu.

➔ *Prowadzenie dziennika*

Zapisuj to, co naprawdę chcesz zapamiętać. Przyda ci się to w przyszłości.

➔ *Nastrojenie umysłu*

Naucz się grać na jakimś instrumencie. Dostarczysz rozrywki sobie i przyjaciołom; będzie to również pobudzanie twojego umysłu. Gra na instrumencie jest wszechstronnym treningiem umysłu. Grając, rozwijasz zdolności motoryczne, identyfikujesz nuty i łączysz ich zapis z dźwiękami, jednocześnie skupiając się na uważnym słuchaniu.

➔ *Masaż odmładza ciało i umysł*

Masaż jest fantastycznym środkiem relaksującym, ale ma również znaczny wpływ na funkcjonowanie pamięci, pobudzając mózg do lepszego działania.

1. Połóż złączone opuszki palców na środku czoła. Bardzo łagodnie wygładzaj zmarszczki na czole od środka w kierunku skroni. Powtórz tę czynność sześć razy.

2. Stosując nacisk, równie delikatny jak zastosowany do gałek ocznych, rysuj małe koła na skroniach pomiędzy kątem oka a owłosioną skórą. Powtórz tę czynność sześć razy.

3. Stosując nieco większy nacisk wszystkich palców, masuj owłosioną skórę głowy okrężnymi ruchami. Zaczynając od karku, masuj palcami całą powierzchnię owłosionej skóry głowy. W czasie masażu wyobrażaj sobie, jak skóra rozluźnia się pod wpływem dotyku.

4. Chwyć dłonią kępkę włosów blisko skóry, a następnie delikatnie je pociągaj. Powtarzaj czynność z kolejnymi kępkami włosów na całej powierzchni skóry głowy.

➔ *Zastosowanie aromaterapii do aktywizacji umysłu*

Dzięki zapachowi rozmarynu lub bazylii twoja pamięć może pracować na „piątkę z plusem".

➔ *Uroki natury*

Poszukiwanie i przebywanie w dogodnym miejscu na łonie natury może poprawić pamięć dzięki wzmożonej koncentracji, relaksowi i zwiększaniu zdolności obserwowania.

➔ *Wyjazd z miasta*

Podróżowanie angażuje wszystkie zmysły w procesie zdobywania wiedzy o innych kulturach i miejscach, a świat staje się wówczas multimedialną salą lekcyjną.

➔ *Zmiana przyzwyczajeń może być bodźcem dla umysłu*

Każde rutynowe działanie może wpływać otępiająco. W celu zachowania świeżości umysłu konieczne jest wprowadzanie niewielkich zmian. Aby wprowadzić zmiany po-

trzebne dla twojego umysłu, nie musisz przeprowadzać się na drugi koniec kraju. Kilka drobnych zmian w ciągu dnia dostarczy stymulacji niezbędnej do rozjaśnienia tego światła w twojej głowie.

➔ ***Rola zapachów w procesie zapamiętywania***

Aby zachować „żywe" wspomnienia jakiegoś doświadczenia, połącz je z określonym zapachem. Pomyśl o zapachu jako o środku wspomagającym pamięć. Posiadanie specyficznego zapachu, którego zawsze używasz w takich samych sytuacjach, pomaga wykorzystać dużą zdolność umysłu do wytwarzania związków i skojarzeń. Węch jest najsilniejszym zmysłem utrwalanym w pamięci.

➔ ***Zapal światło, aby rozjaśnić myśli w pochmurny dzień***

II. ROZRYWKI UMYSŁOWE

➔ ***Zapamiętywanie numerów***

Chciałbyś zapamiętać numer telefonu, aby nie zaglądać do notesu? Może to być równie łatwe, jak pamiętanie o własnej rocznicy lub urodzinach. Podziel dłuższy numer na krótsze i łatwiejsze do zapamiętania części. I tak, np. 402 111 stanie się numerami 40, 21, 11, co może oznaczać: twój wiek, dzień oraz twoją szczęśliwą liczbę.

➔ ***Wykorzystanie czasu największej sprawności***

Każdy, niezależnie od tego, czy jest „rannym ptaszkiem", czy „nocną sową", ma w ciągu dnia czas największej sprawności. Jeżeli jesteś osobą chodzącą spać wcześnie i równie wcześnie wstającą, twój okres największej sprawności przypada prawdopodobnie na inną porę niż u osoby, która chodzi spać późno. U większości ludzi pracujących od 9.00 do 17.00 okres największej aktywności przypada mniej więcej na czas od 11.00 do 16.00. Okres ten i jego długość mogą się zmieniać w zależności od poziomu aktywności, ilości snu oraz od posiłków i czasu ich spożywania w ciągu dnia. Jeżeli musisz wykonać pracę twórczą czy umysłową lub zadania wymagające zapamiętywania, łatwiej ci będzie zrobić to w czasie największego poziomu twojej energii.

➔ ***Gra słów,*** np. kalambury, puzzle, szachy to prawdziwa gimnastyka dla umysłu

➔ ***Kojarzenie faktów***

Określony fakt może być niewiele znaczący lub trudny do zapamiętania, dopóki nie znajdziesz sposobu na łatwe skojarzenie go z innym. Gdy się czegoś uczysz, zadawaj pytania, które pomogą ci zrozumieć informację. Im bliższe ci będzie to skojarzenie, tym łatwiej w przyszłości przypomnisz sobie dany fakt.

➔ ***Zapamiętywanie imion***

Jeśli masz trudności z zapamiętywaniem imion i twarzy, wypróbuj ten sposób, gdyż pomoże ci on zachowywać imiona nowych znajomych w pamięci długotrwałej.

- Po pierwsze, upewnij się, że dobrze usłyszałeś imię;
- Po drugie, zaraz po usłyszeniu przeliteruj imię w myślach;
- Po trzecie, wypowiedz komentarz do usłyszanego imienia – zwłaszcza gdy jest ono rzadko spotykane;
- Po czwarte, często używaj imienia tej osoby w czasie rozmowy;
- Po piąte, gdy rozmowa się kończy, zamiast mówić tylko „do widzenia", powiedz np. „Do zobaczenia, Olu".

➔ ***Ćwiczenie podzielności uwagi***

Rozproszona uwaga utrudnia przyswajanie i zapamiętywanie informacji. Jednak można nauczyć się pokonywania tej trudności. Spróbuj czytać książkę, gdy radio gra na cały regulator. Albo, jeśli wolisz, oglądaj różne programy w dwóch telewizjach jednocześnie. Te ćwiczenia pomogą ci rozwinąć podzielność uwagi i przyswajać nowe informacje, nawet w trakcie kompletnego zamieszania, chaosu czy bałaganu. Podczas czytania skoncentruj się na książce, starając się nie zwracać uwagi na radio. Podobnie w przypadku oglądania programów w dwóch telewizorach: skup się na jednym programie i spróbuj ignorować drugi. Wykonuj te ćwiczenia dwa lub trzy razy w tygodniu, a twoja podzielność uwagi powinna stopniowo wzrastać.

➔ ***Zachować żywe wspomnienia***

Szczególne wydarzenia życiowe, jak śluby, urodziny, ukończenie szkoły lub zmiana pracy, pomagają w przypominaniu sobie innych faktów.

III. ROLA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

Dieta i właściwe odżywianie odgrywają ważną rolę w wielu dziedzinach zdrowia i dobrego samopoczucia, podobnie jak i w przypadku pamięci.

1) Niedobór żelaza szkodzi pamięci

Możemy pomóc organizmowi uzyskać jak największą ilość żelaza z pożywienia, spożywając bogate w witaminę C potrawy lub napoje, tj. truskawki, pomidory lub sok pomarańczowy. Witamina C pomaga w absorpcji żelaza.

2) Obniżenie wysokiego ciśnienia krwi

Niskotłuszczowa dieta bogata w owoce, warzywa i produkty mleczne wpływa na kontrolę ciśnienia krwi równie skutecznie jak lekarstwo, prowadząc do obniżenia ciśnienia skurczowego (pierwsza wartość) o 11 punktów i ciśnienia rozkurczowego (druga wartość) o 6 punktów.

3) Pamiętaj o aminokwasach

Pracę mózgu niemal całkowicie regulują aminokwasy. Gdy ich poziom jest zrównoważony, wówczas jesteś zdolny do sprawniejszego myślenia. Większość z nas spożywa wszystkie aminokwasy konieczne do zachowania dobrego zdrowia, jednak niektóre z nich są bardziej potrzebne do zachowania dobrej pamięci.

Oto najważniejsze z nich, które mają wpływ na funkcjonowanie mózgu:

- TRYPTOFAN – dobrym źródłem są, m.in.: orzeszki ziemne, owsianka, banany, wołowina, indyk, fasola szparagowa, tuńczyk i bazylia.

- FENYLOALANINA – dobrym źródłem są, m.in.: jajka, kurczaki, mleko, czekolada, wołowina, brązowy ryż, pełnoziarnisty chleb pszenny, krewetki i tuńczyk.

- TYROZYNA - dobrym źródłem są, m.in.: sery (wszystkie rodzaje), orzeszki ziemne, owsianka, banany, mleko, migdały i sardynki.

- ARGININA - dobrym źródłem są, m.in.: drób, orzeszki ziemne, masło orzechowe, orzechy włoskie i mleko.

4) Znaczenie antyoksydantów

Owoce i warzywa obfitują w antyoksydanty, związki chroniące mózg przed działaniem wolnych rodników (cząsteczek szkodliwie oddziałujących na mózg). Spożywanie różnorodnych owoców i warzyw dostarcza wszystkich rodzajów antyoksydantów. 10 świeżych owoców i warzyw, które zawierają największe ilości antyoksydantów (spożywanie ich w postaci suszonej jest równie korzystne):

- kiełki,
- jeżyny,
- borówki amerykańskie,
- brokuły,
- brukselka,
- czosnek,

• kapusta włoska,

• śliwki,

• szpinak,

• truskawki.

5) Działanie kofeiny na pamięć

Filiżanka kawy może pobudzić pamięć lub jej zaszkodzić, w zależności od tego, kiedy ją pijesz. Kofeina wpływa na przekaźniki chemiczne w mózgu, takie jak serotonina, co może korzystnie wpływać na pamięć krótkotrwałą. Najlepiej jest używać kofeiny, gdy rzeczywiście potrzebujemy jej pobudzającego działania, np. rano, po obudzeniu. Kawa nie jest jedynym źródłem kofeiny. Większość herbat (z wyjątkiem ziołowych), jogurty, lody o smaku kawowym i niektóre napoje gazowane, również zawieją kofeinę.

6) Witaminy z grupy B

Badania wykazują, że trzy witaminy – kwas foliowy, B6 i B12 mogą przeciwdziałać pogarszaniu się pamięci związanemu z wiekiem. Niski poziom kwasu foliowego, witaminy B6 lub B12 może prowadzić do zwężenia tętnic szyjnych, które doprowadzają krew do mózgu. W rzeczywistości niedobór witaminy B12 występuje dość często u osób w podeszłym wieku i może być przyczyną pogorszenia sprawności psychicznej.

7) Kontrola kalorii

Kobiety powinny spożywać około 1800 kalorii, a mężczyźni 2000-2200. Aby ograniczyć ilość spożywanych kalorii, wypróbuj następujące metody:

• Zamień napoje gazowane na wodę lub napoje dietetyczne. Zyskasz 140 kalorii na każdych 340 mililitrach płynu.

• Zamień pełne mleko na niskotłuszczowe. Zyskasz 64 kalorie na każdym kubku.

• Usuwaj skórę z piersi kurczaka. Zyskasz 27 kalorii na 85-gramowej porcji.

• Jedz raczej bułki niż herbatniki. Zyskasz 107 kalorii na każdej sztuce.

8) Zjadaj jedno jabłko dziennie

Jabłka są bogate w bor, pierwiastek pomagający utrzymać normalną aktywność mózgu. Oprócz jabłek szczególnie bogatymi źródłami boru są: brokuły, wi-

nogrona, sok jabłkowy, brzoskwinie, czereśnie, marchew, ziemniaki, cynamon i pietruszka.

Jabłka z cynamonem na gorąco

Składniki: 4 duże wydrążone jabłka, 1/3-2/3 filiżanki rodzynek, 4 łyżeczki do herbaty brązowego cukru, 2 łyżeczki do herbaty cynamonu, 3 łyżki stołowe soku jabłkowego.

Przygotowanie: Napełnij jabłka rodzynkami. Posyp brązowym cukrem i cynamonem. Wlej sok do naczynia i wstaw do mikrofalówki. Dodaj jabłka, przykryj aluminiową folią i gotuj przez 6-8 minut lub aż zmiękną. Jeżeli używasz zwykłego piekarnika, przykryj folią i piecz w temp. 200 °C przez 30-35 minut lub aż zmiękną. Wystarcza na 4 porcje.

9) Zapotrzebowanie na cynk

Cynk pomaga w regulowaniu komunikacji między komórkami mózgowymi i jest skoncentrowany w tej części mózgu, która odgrywa dużą rolę w procesie pamięci.

85 gramów wieprzowiny lub chudej wołowiny
¼ kubka kiełków z pszenicy
½ kubka gotowanej fasoli

85 gramów białego mięsa z indyka

½ kubka tofu

10) Zalety oliwy z oliwek

Oliwa z oliwek zawiera tłuszcze wpływające korzystnie na pamięć.

Spaghetti w stylu country

Składniki: 4 łyżki stołowe oliwy z oliwek, 2 ząbki czosnku, 0,5 kg pomidorów, 100 g zielonych oliwek (bez pestek), sól i pieprz do smaku, 35 dkg spaghetti.

Przygotowanie: Podgrzej oliwę na dużej patelni. Dodaj czosnek i przysmażaj, aż stanie się brązowy. Zmniejsz ogień i stopniowo dodawaj pomidory. Podsmażaj przez 10 minut. Dadaj oliwki oraz sól i pieprz. Podsmażaj przez 5 minut. Jednocześnie gotuj spaghetti około 5 minut lub do czasu, gdy będzie prawie ugotowane. Odcedź i przenieś je do dużego naczynia. Dodaj sos i dobrze wymieszaj. Wystarcza na 4 porcje.

11) Zapotrzebowanie na białko

Białko jest głównym elementem kilku popularnych diet. Spożywanie dużej ilości białka jest istotne do funkcjonowania mózgu.

Jaka ilość białka jest korzystna dla mózgu i całego organizmu? Kobiety powinny spożywać około 50 g dziennie, natomiast mężczyźni potrzebują około 63 g. Ponieważ wiele pokarmów bogatych w białko zawiera szkodliwy dla serca rodzaj tłuszczu, staraj się wybierać przyjazne dla serca potrawy:

- kurczak bez skóry (21 g białka w 85 g)
- pieczona lub przyrządzona na ruszcie lub grillu ryba (21 g białka w 85 g),
- chuda wołowina (21 g białka w 85 g),
- jogurt naturalny niskotłuszczowy (13 g białka w 1 kubku),
- beztłuszczowe mleko (8 g białka w 1 kubku),
- gotowana fasola (7 g białka w ½ kubka),
- tofu (7 g białka w 85 g)

12) Znaczenie witaminy E

Badania wykazują, że witamina E odgrywa rolę w procesach zapamiętywania. W celu zwiększenia poziomu witaminy E, zastosuj następujące sposoby:

- posypuj płatki zbożowe kiełkami pszenicy,
- posypuj jogurt rozdrobnionymi migdałami,
- używaj sosów do sałatek wzbogaconych w witaminę E,
- używaj do kanapek masła orzechowego, zamiast sera śmietankowego.

13) Zdrowe potrawy z ryb

Zawarte w rybach kwasy tłuszczowe omega-3 zapobiegają zatkaniu tętnic, które prowadzi do udaru mózgowego. Ryby mogą również osłabiać stan zapalny. Są bogate w cholinę, składnik, który jest badany w aspekcie zaangażowania w przenoszenie informacji pomiędzy komórkami mózgu.

Łosoś z owocami mango

Składniki: 4 płaty mięsa łososia grubości ok. 2,5 cm, 1 łyżka stołowa oliwy z oliwek, sól i pieprz do smaku, ½ kubka mango z puszki (lub innych owoców).

Przygotowanie: Rozgrzej ruszt. Umyj i osusz rybę. Natrzyj jedną stronę ryby oliwką

i posyp obie strony solą i pieprzem. Ułóż rybę do pieczenia stroną natartą oliwką na patelni wyłożonej folią i piecz 5 minut. Odwróć rybę i piecz kolejne 5-6 minut, aż stanie się różowa (ale wciąż będzie wilgotna). Zdejmij patelnię z rusztu i przystrój każdy kawałek ryby sałatką z owoców. Wystarcza na 4 porcje.

14) Znaczenie magnezu

Niedobór magnezu może spowolnić krążenie krwi w mózgu i osłabiać pamięć w ważnych momentach. Magnez odgrywa ważną rolę w regulacji stabilności błon komórkowych i pomaga dostarczać składniki odżywcze do komórek mózgowych. Kobiety potrzebują od 310 do 320 miligramów magnezu dziennie, mężczyźni od 400 do 420 miligramów.

Niektóre bogate w magnez potrawy:

- kubek gotowanego szpinaku,
- ¼ kubka migdałów,
- 85 g pieczonego halibuta,
- kubek gotowanego brązowego ryżu,
- kubek gotowanej fasoli,
- 2 kromki pełnoziarnistego chleba pszennego

IV. ROZSĄDNE POSUNIĘCIA

Czytanie książek

Czytanie jest wypróbowaną metodą stymulacji umysłu, która pomaga zachować dobrą pamięć. Czytanie jest jedną z najlepszych metod poprawiania różnorodnych funkcji mózgu. Każdy rodzaj czytania jest pomocny. Czytanie łatwych utworów stanowi ćwiczenie dla umysłu i usprawnia procesy zapamiętywania.

Pisanie pomaga uporządkować myśli i usprawnia pamięć

Niepożądane działania leków

Wiele leków sprzedawanych na receptę i bez recepty może osłabiać pamięć i powodować dezorientację.

Szkodliwe działanie stresu

Stres negatywnie wpływa na psychikę. Należy mu przeciwdziałać, aby lepiej zapamiętywać i łatwiej się koncentrować. Jeżeli nauczysz się radzić sobie ze stresem w sposób konstruktywny, możesz odzyskać bystrość umysłu. Zacznij uprawiać medytację, jogę i inne tradycyjne techniki relaksacyjne.

Pobudzanie pamięci

Uprawiając ćwiczenia fizyczne masz lepszą pamięć. Jeżeli regularne ćwiczenia fizyczne są dla ciebie codziennością, możesz oczekiwać poprawy koncentracji i zdolności zapamiętywania. Nie potrzeba wykonywać intensywnych ćwiczeń, aby popra-

wić pamięć. Wykonuj co najmniej przez 20-30 minut umiarkowane ćwiczenia fizyczne – spacerowanie, pływanie, bieganie czy jazdę na rowerze 3 lub 4 razy w tygodniu, a na pewno zauważysz różnicę. Nawet niewielkie zmiany w twoich codziennych czynnościach mogą mieć wpływ na pobudzanie umysłu. Staraj się jak najwięcej chodzić pieszo – każdy krok poprawia sprawność umysłową.

★*Taniec towarzyski*

Taniec stymuluje umysł i zdolności zapamiętywania. Jest świetnym ćwiczeniem fizycznym, wyzwaniem dla umysłu i metodą wzmocnienia pamięci jednocześnie. Taniec łączy wysiłek fizyczny z koniecznością zapamiętania kroków.

★*Nabywanie nowych umiejętności*

Nabywanie nowych umiejętności pomaga dopingować umysł. Nauka to doskonałe ćwiczenie umysłu. Im bardziej nieznany jest przedmiot nauki, tym lepiej, ponieważ nowe czynności stymulują umysł i powodują powstawanie trwałych wspomnień.

★*Znaczenie snu*

Zdrowy sen nocny jest istotną przerwą w aktywności mózgu i potrzebujemy tej przerwy w celu zachowania dobrej pamięci.

★*Zadawanie pytań*

Nie bój się ujawnić swojej ignorancji. Jeżeli czegoś nie wiesz na jakiś temat, zadawaj pytania, aż zrozumiesz istotę zagadnienia. Nowa informacja łatwiej utrwali się w pamięci, jeżeli ją zrozumiesz.

★*Utrzymywanie kontaktu wzrokowego*

Utrzymywanie kontaktu wzrokowego z rozmówcą to jeden z najlepszych sposobów skupienia uwagi i przyswajania ważnych informacji.

★*Znaczenie pogodnego nastroju*

Radosny nastrój powoduje zwiększenie przepływu krwi w mózgu, pobudza zmysły, sprzyja kreatywności i zwiększa prawdopodobieństwo przyswojenia nowej informacji. Śmiech jest najlepszym antidotum na problemy z pamięcią, wynikające z depresji. Kiedy nastrój się poprawia, poprawia się także zdolność zapamiętywania.

★*Kontakty towarzyskie*

★*Uprawianie sportu*

Źródło: Grupa Wydawnicza Bertelsmann Media Diogenes - praca zbiorowa–przekład z j. angielskiego D. Bilska-Kamińska, Domowe sposoby na lepszą pamięć, Warszawa 2002.

ZACHODNIOPOMORSKI OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO W BARZKOWICACH

Szkolimy, doradzamy, informujemy...

Doskonalimy

Doskonalimy umiejętności rolników i mieszkańców obszarów wiejskich

Upowszechniamy

Upowszechniamy nowe techniki i technologie oraz postęp w rolnictwie

Promujemy

Promujemy doradztwo rolnicze, przedsiębiorczość wiejską i pozarolniczą aktywność gospodarczą

Inspirujemy

Inspirujemy i wspieramy dobre praktyki rolnicze przyjazne dla środowiska

Współpracujemy

Współpracujemy w tworzeniu rolnictwa społecznego, gospodarstw edukacyjnych i demonstracyjnych

Organizujemy

Organizujemy szkolenia stacjonarne i on-line, konkursy, wystawy

Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach świadczy profesjonalne usługi doradcze, które przyczyniają się do podniesienia jakości życia rolników, przedsiębiorców i mieszkańców obszarów wiejskich.

Jako ZODR jesteśmy blisko rolników i mieszkańców wsi Pomorza Zachodniego. Dzięki pracy Doradców rolnicy rozwijają swoje gospodarstwa i zapewniają nam bezpieczeństwo żywnościowe, od ponad dwudziestu lat korzystając skutecznie z dostępnych środków krajowych i unijnych.

Dla społeczności wiejskiej podejmujemy różnorodne formy doradcze: ekonomiczno-organizacyjne, szkoleniowe i działalność edukacyjną, a także w zakresie opracowania programów rozwoju obszarów wiejskich.

W naszej pracy na rzecz rolników, hodowców, przetwórców i producentów rolnych, aktywnie wspieramy i wdrażamy doradztwo technologiczne upowszechniając dobre praktyki i innowacyjne rozwiązania.

Serdecznie zachęcamy do współpracy
z Doradcami ZODR w Barzkowicach
i korzystania na co dzień z profesjonalnego wsparcia.

Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach
73-134 Barzkowice 2, tel. 91 479 40 10; 15, 91 561 37 00-02
fax 91 561 37 91, e-mail: sekretariat.barzkowice@zodr.pl

Kontakt z nami

Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach,

73-134 Barzkowice 2, tel. (91) 479 40 10; 15, (91) 561 37 00

fax (91) 561 37 91, e-mail: sekretariat.barzkowice@zodr.pl, www.zodr.pl

Oddział w Koszalinie, ul. Przemysłowa 8
75-216 Koszalin, tel. (94) 341 87 30, fax (94) 342 79 24
e-mail: koszalin.oddzial@zodr.pl

POWIATOWE ZESPOŁY DORADZTWA ROLNICZEGO

PZDR w Białogardzie, ul. Kisielice Duże 28, 78-200 Białogard
tel. (94) 312 04 10, fax (94) 311 26 88, kom. 513 161 525
e-mail: bialogard.pzdr@zodr.pl

PZDR w Choszcznie, ul. Grunwaldzka 36, 73-200 Choszczno
tel./fax (95) 765 27 93, kom. 513 164 889
e-mail: choszczno.pzdr@zodr.pl

PZDR w Drawsku Pomorskim
ul. Gdyńska 4, 78-500 Drawsko Pom.
tel./fax (94) 363 22 64, kom. 513 161 531
e-mail: drawsko.pzdr@zodr.pl

PZDR w Gryficach, ul. Wojska Polskiego 57/5, 72-300 Gryfice
tel./fax (91) 384 71 52, kom. 513 161 417
e-mail: gryfice.pzdr@zodr.pl

PZDR w Gryfinie zs. w Baniach, ul. Targowa 19
74-110 Banie, tel./fax (91) 416 80 62
kom. 513 161 505, e-mail: gryfino.pzdr@zodr.pl

PZDR w Goleniowie zs. w Nowogardzie
ul. Wojska Polskiego 67, 72-200 Nowogard
tel./fax (91) 392 71 75, kom. 513 161 437
e-mail: goleniow.pzdr@zodr.pl

PZDR w Kamieniu Pom. zs. w Golczewie
ul. Niepodległości 23, 72-410 Golczewo
tel./fax (91) 382 34 98, kom. 513 161 413
e-mail: kamien.pzdr@zodr.pl

PZDR w Kołobrzegu
ul. 6 Dywizji Piechoty 60, 78-100 Kołobrzeg
tel./fax (94) 352 40 30, kom. 513 161 526
e-mail: kolobrzeg.pzdr@zodr.pl

PZDR w Koszalinie, ul. Przemysłowa 8, 75-216 Koszalin
tel. (94) 342 79 29, kom. 513 164 897
e-mail: koszalin.pzdr@zodr.pl

PZDR w Łobzie, ul. Sikorskiego 6, 73-150 Łobez
tel./fax (91) 397 09 21, kom. 513 161 440
e-mail: lobez.pzdr@zodr.pl

PZDR w Myśliborzu, ul. Spokojna 13, 74-300 Myślibórz
tel./fax (95) 747 93 51, kom. 513 161 541
e-mail: mysliborz.pzdr@zodr.pl

PZDR w Pyrzycach, ul. Kościuszki 26, 74-200 Pyrzyce
tel./fax (91) 570 48 75, kom. 513 161 508
e-mail: pyrzyce.pzdr@zodr.pl

PZDR w Sławnie zs. w Darłowie
ul. Tynieckiego 2, 76-150 Darłowo
tel./fax (94) 314 00 00, kom. 513 164 891
e-mail: slawno.pzdr@zodr.pl

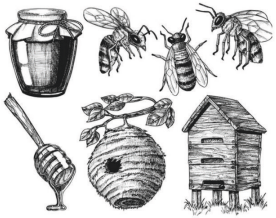
PZDR w Stargardzie
Barzkowice 2, 73-134 Barzkowice
tel./fax (91) 573 46 03, kom. 513 161 509
e-mail: stargard.pzdr@zodr.pl

PZDR w Szczecinku
ul. Witolda Pileckiego 8-9, 78-400 Szczecinek
tel./fax (94) 374 00 54, kom. 513 161 538
e-mail: szczecinek.pzdr@zodr.pl

PZDR w Szczecinie
ul. Smolańska 4, 70-026 Szczecin
tel./fax (91) 484 51 55, kom. 513 161 507
e-mail: szczecin.pzdr@zodr.pl

PZDR w Świdwinie, ul. Kołobrzeska 47, 78-300 Świdwin
tel. (94) 365 35 57, fax (94) 365 61 97, kom. 513 161 536
e-mail: swidwin.pzdr@zodr.pl

PZDR w Wałczu, ul. Chopina 53, 78-600 Wałcz
tel./fax (67) 258 97 30, kom. 513 161 411
e-mail: walcz.pzdr@zodr.pl



PASIEKA

w Zachodniopomorskim Ośrodku Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach

Pasieka w ZODR w Barzkowicach składa się z 16 rodzin produkcyjnych i jest pasieką rozwojową, a jednocześnie aspiruje do pasieki wzorcowej. Przyszli pszczelarze lub osoby już posiadający pewne doświadczenie w prowadzeniu pasieki mogą zgłaszać się do naszego Ośrodka w celu zapoznania się z całą gamą innowacyjnych rozwiązań stosowanych w pszczelarstwie. Skuteczne prowadzenie gospodarki pasiecznej wymaga szerokiego wachlarza umiejętności z dziedziny zarządzania i marketingu, ekonomii i prawa. Dodatkowo utrzymywanie i zwiększenie liczebności pasiek ma bezpośredni wpływ na środowisko, dlatego propagowanie tematyki związanej z pszczelarstwem jest kontynuowane przez Ośrodek. Warto propagować tradycję pszczelarską wśród społeczeństwa, należy podnieść poziom wiedzy i świadomość osób zainteresowanych tematyką pszczelarską w zakresie aktualnych szans i problemów w pszczelarstwie. Ośrodek rozwija bardzo młodą gałąź apiterapii a mianowicie tzw. Uloterapię, która jest pojęciem bardzo szerokim i oznacza używanie produktów pszczelich w tym przede wszystkim miodu, pyłku kwiatowego i propolisu do leczenia różnego rodzaju schorzeń człowieka.

ISBN 978-83-66999-47-3

Zachodniopomorski Ośrodek
Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach
73-134 Barzkowice 2
tel. 91 479 40 10; 15, 91 561 37 00
fax 91 561 37 91
www.zodr.pl