



# Health and wellness

2/2013

Wellness and environment



---

Wydawnictwo Naukowe  
NeuroCentrum  
Lublin  
ISSN 2300-0740  
ISBN 978-83-61495-54-3

**Health and wellness**  
**2/2013**  
**Wellness and environment**

**Wydawnictwo Naukowe  
NeuroCentrum  
Lublin  
ISSN 2300-0740  
ISBN 978-83-61495-54-3**

Chief Editorial Board

Krzysztof Turowski

Managing Editor  
Wanda Lewicka

Language Editor  
Mark Wheatley

Statistic Editor  
Józef Jasik

Publisher  
Wydawnictwo Naukowe  
NeuroCentrum  
ul. Hirszfelda 3/9 U  
20-092 Lublin

ISSN 2300-0740  
ISBN 978-83-61495-54-3

Print  
'WSCHÓD' AG.Ust.  
ul. Długa 5,  
Lublin

# **WELLNESS AND ENVIRONMENT**

## **Scientific editor**

**Prof. dr hab. n. o kult fiz. Henryk DUDA**

**Prof. dr hab. n. o kult fiz. Ewa DYBIŃSKA**

## **Reviewers**

**Prof. dr hab. n. biol. Ryszard TATARCZUK**  
**University in Zielona Góra**

**Prof. dr hab. n. med. Teresa Bernadetta KULIK**  
**Medical University of Lublin**

**Prof. dr hab. n. hum. Grażyna NOWAK-STARZ**  
**Jan Kochanowski University in Kielce**

**Prof. dr hab. n. hum. Bożena ZBOINA**  
**University of Business and Enterprise in Ostrowiec Świętokrzyski**

**Lublin, 2013**

**NEURO**  
**ENTRUM**

## CONTENTS

- BILEWICZ-WYROZUMSKA TERESA, MYRCIK DARIUSZ, BILEWICZ MONIKA  
Quality in health care  
Jakość w opiece zdrowotnej  
Artykuł zawiera 37589 znaków ze spacjami [Artykuł](#) [Streszczenie](#)
- DĄBROWSKI PAWEŁ, DOMAGAŁA ZYGMUNT, GWORYS BOHDAN, CHMIELEWSKI PIOTR, KOTYLAK ALEKSANDRA, KURLEJ WIESŁAW, PORWOLIK MICHAŁ, WOŹNIAK SŁAWOMIR, KACAŁA RYSZARD  
Preliminary evaluation of spinal disorders in an early medieval population of Przasław, Jędrzejów municipality, Świętokrzyskie province  
Wstępna ocena schorzeń kręgosłupa we wczesnośredniowiecznej populacji z Przasławia, gm. Jędrzejów, woj. Świętokrzyskie  
Artykuł zawiera 31545 znaków ze spacjami + grafika [Artykuł](#) [Streszczenie](#)
- DUDA HENRYK, RÓŻYCKI PAWEŁ, AMBROŻY TADEUSZ  
Influence of different forms of tourism on health - a theoretical study  
Wpływ różnych form turystyki na zdrowie - studium teoretyczne  
Artykuł zawiera 55949 znaków ze spacjami [Artykuł](#) [Streszczenie](#)
- GADOMSKA GRAŻYNA, STANKOWSKA KATARZYNA, BOINSKA JOANNA, KOWALEWSKA ANITA, GÓRALCZYK BARBARA, WIECZÓR RADOŚLAW, SZADZIEWSKA-KOWALSKA DANUTA, RUPRECHT ZOFIA, RUSZKOWSKA-CIASTEK BARBARA, ROŚĆ DANUTA  
UPAR, u-PA and PAI-2 in blood and in lymphocytes of patients with B-cell chronic lymphocytic leukemia  
UPAR, u-PA i PAI-2 we krwi i w limfocytach chorych na przewlekłą białaczkę limfatyczną typu 2  
Artykuł zawiera 29377 znaków ze spacjami [Artykuł](#) [Streszczenie](#)
- GAWDA PIOTR, CHOŁUJ KAMIL, CHMIEL JUSTYNA, MAJCHER PIOTR  
Options for monitoring of physiotherapeutic effects with the use of thermographic camera  
Możliwości monitorowania efektów fizjoterapeutycznych z wykorzystaniem kamery termowizyjnej  
Artykuł zawiera 25404 znaki ze spacjami + grafika [Artykuł](#) [Streszczenie](#)
- GUTY EDYTA, KUDYBA PIOTR, MROZOWICZ ANETA, CIURKO ANNA  
Characteristics of the activity of Father Pio prophylactic-rehabilitation centre in Radawa  
Charakterystyka działalności ośrodka profilaktyczno-rehabilitacyjnego im. Ojca Pio w Radawie  
Artykuł zawiera 26925 znaki ze spacjami + grafika [Artykuł](#) [Streszczenie](#)
- KUBA LIDIA, KANTYKA JOANNA, KAMIŃSKI PAWEŁ  
The influence of the short-term Pilates training on the selected motor, muscle and morphological elements of fitness of older women  
Wpływ krótkoterminowego treningu pilates na wybrane motoryczne, mięśniowe i morfologiczne elementy sprawności fizycznej starszych kobiet  
Artykuł zawiera 23885 znaków ze spacjami + grafika [Artykuł](#) [Streszczenie](#)

KURLEJ WIESŁAW, ZBOROWSKI JACEK, NELKE KAMIL, GWORYS BOHDAN, DOMAGAŁA ZYGMUNT, PORWOLIK KRYSZTIAN

Extreme sports as the form of spending spare time by adolescents residing Lower Silesia

Sporty ekstremalne - jako forma spędzania wolnego czasu przez młodzież z Dolnego Śląska

Artykuł zawiera 23002 znaków ze spacjami + grafika

[Artykuł](#) [Streszczenie](#)

LAUTENBACH DARIUSZ, KRYNIEWSKA KATARZYNA, ŻYWICKA ALICJA, SZULCZYŃSKA MAGDALENA, MALCZEWSKA BLANKA, PREIS KRZYSZTOF

Methods of contraception used before a planned pregnancy

Metody antykoncepcji stosowane przed planowaną ciążą

Artykuł zawiera 24902 znaków ze spacjami

[Artykuł](#) [Streszczenie](#)

LAUTENBACH DARIUSZ, MALCZEWSKA BLANKA, KRYNIEWSKA KATARZYNA, ŻYWICKA ALICJA, SZULCZYŃSKA MAGDALENA, PREIS KRZYSZTOF, BARAN MARZENA

Pregnancy and labor in adolescents

Ciąża i poród u nastoletnich matek

Artykuł zawiera 23245 znaków ze spacjami

[Artykuł](#) [Streszczenie](#)

PORWOLIK KRYSZTIAN, PORWOLIK MICHAŁ, DOMAGAŁA ZYGMUNT, WOŹNIAK SŁAWOMIR, DĄBROWSKI PAWEŁ, KURLEJ WIESŁAW, KACAŁA RYSZARD, KORDECKI HENRYK, GWORYS BOHDAN

Motorial Fitness Estimation in Pubertal Spurt of Girls

Ocena sprawności motorycznej dziewcząt w okresie skoku pokwitaniowego

Artykuł zawiera 24470 znaków ze spacjami (16672 znaków + 585 cm2 grafiki)

[Artykuł](#) [Streszczenie](#)

ŚWIDERSKA JOLANTA

Chosen determinants of using dental treatment

Wybrane determinanty wpływające na korzystanie przez pacjentów z leczenia stomatologicznego

Artykuł zawiera 29363 znaków ze spacjami + grafika

[Artykuł](#) [Streszczenie](#)

WDOWIAK ARTUR, LEWICKA MAGDALENA, SULIMA MAGDALENA, KANADYS KATARZYNA, STAWARZ BARBARA, WDOWIAK ANITA, BAKALCZUK GRZEGORZ, NIZIOŁEK IWONA, WÓJCIK MAŁGORZATA

Knowledge of young people on the use of barrier contraceptives

Wiedza młodzieży na temat stosowania barierowych środków antykoncepcyjnych

Artykuł zawiera 21547 znaków ze spacjami

[Artykuł](#) [Streszczenie](#)

WŁOCH KRZYSZTOF, KSIĄŻEK PIOTR, WARCHOŁ-SŁAWIŃSKA EWA, FURTAK-NICZYPORUK MARZENA

Some problems of mental health disorders

Wybrane problemy zaburzeń zdrowia publicznego

Artykuł zawiera 21014 znaków ze spacjami

[Artykuł](#) [Streszczenie](#)

WÓJCIK GUSTAW, BULIKOWSKI WŁODZIMIERZ, STAWIŃSKA TERESA, PISKORZ JOLANTA, SOKOŁOWSKA BARBARA

The impact of physical recreation in the form of Nordic Walking on bone-mineral mass in menopausal women

Wpływ rekreacji ruchowej Nordic Walking na wzrost mineralnej masy kostnej u kobiet w okresie menopauzy

Artykuł zawiera 20246 znaków ze spacjami

[Artykuł](#) [Streszczenie](#)

WOŹNIAK SŁAWOMIR, KACAŁA RYSZARD, KORDECKI HENRYK, PORWOLIK MICHAŁ,  
DOMAGAŁA ZYGMUNT, DĄBROWSKI PAWEŁ, KURLEJ WIESŁAW, GWORYS BOHDAN  
Physical fitness of boys with different body fatness  
Sprawność motoryczna chłopców o różnym stopniu otłuszczenia ciała  
Artykuł zawiera 20002 znaków ze spacjami (17169 znaków + 212,5 cm2 grafiki)

[Artykuł](#) [Streszczenie](#)

ZARZECZNA-BARAN MARZENA, KIEŁBRATOWSKA BOGUMIŁA, PREIS KRZYSZTOF,  
PĘGIEL-KAMRAT JOLANTA, NOWALIŃSKA MONIKA  
Perinatal treatment and its implication on the satisfaction of women from midwife's  
care  
Postępowanie w okresie okołoporodowym i jego wpływ na satysfakcję z opieki  
położniczej  
Artykuł zawiera 21313 znaków ze spacjami + grafika

[Artykuł](#) [Streszczenie](#)

SZMYGIN PAWEŁ, BARTOŃ ELŻBIETA, TUROWSKI KRZYSZTOF  
Attitudes towards smoking among students of different academic majors  
Postawy studentów wobec niktynizmu  
Artykuł zawiera 28435 znaków ze spacjami + grafika

[Artykuł](#) [Streszczenie](#)



## FOREWORD

The current way of life of societies, particularly well-developed makes big change in human life. This state introduces significant homeostatic imbalance, impairing physical and mental health. The reason for this is bolstered by the development of civilization, which radically changes the natural environment. Lifestyle of modern man is not always compatible with the rules of biological. The man strongly alter the natural environment, not realizing the fact that he is a part of nature and strictly subject to the laws of environment. The greatest value of a man is his health. Health - the physical and mental balance, which is closely connected with the nature of the natural environment, in order to stay healthy so he must live according to biological laws. Monograph *Wellness and environment* presents a compendium of knowledge on the issues of physical and mental health of human, is so valuable academic position - current in today's society. Authors of the individual thematic chapters made very reflective analysis of the aspects of health behaviors in many important dimensions of public life. The analysis can be interesting to study authors noted that of human physical activity is the primary role in the prevention of health. It results from the natural of human biological needs and therefore the studies presented in the monograph show way forward in the reasonable control of the conduct of people of all ages. Complementing this problem are issues in health prevention through a healthy diet (fruit - vegetable), which helps maintain health because it is consistent with the biological nature of man. Seeking a balance with the natural environment we strive constantly to diagnose diseases that often are diseases of civilization, because in the monograph *Wellness and environment* we find an interesting study in aspects of the defense mechanisms of the human body (recognition of cell structure) and the application of new research techniques (use of thermal imaging studies). In research studies monograph also sought directions for the recovery of the biological balance in the of human psychic sphere. Interesting issues in this problem is shown in the example of prevention in women giving birth to children, where reasonable care for their health based on ensuring complete safety and taking care of their physical condition. The problems of physical and mental health is also shown significant features of tourism, where the theoretical study examines the different types of tourism. In search of the importance of the natural environment on of human health are found in the monograph "*Wellness and environment*" interesting findings in archaeological research. These activities are trying

to determine not only the socio-economic conditions of ancient populations but also the health status of the population history in Poland. The monograph *Wellness and environment* can also find research that emphasize the importance of knowledge in the prevention of health care (these are the problems of research in dentistry and contraception). Knowledge and human rational approach allows for significant biological balance, also allows you to live according to nature, which guarantees its health.

Prof. dr hab. n. o kult. fiz. Henryk DUDA  
University of Science and Technology  
in Krakow

Prof. dr hab. n. o kult. fiz. Ewa DYBIŃSKA  
University School of Physical Education  
in Krakow

Wydawnictwo Naukowe  
NeuroCentrum  
ul. Hirszfelda 3/9 U  
20-092 Lublin



ISSN 2300-0740  
ISBN 978-83-61495-54-3