



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

Czy szczęście jest ukryte w czekoladzie

Urząd skarbowy zwraca nadpłacone podatki

W czym tkwi siła seniora

Mydło węglowe

WSPARCIE SENIORÓW I OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

NOWOCZESNY SYSTEM TELEOPIEKI NASZSENIOR.PL

Sztuczna inteligencja pomaga utrzymać potencjał podopiecznych na wysokim poziomie i zachować aktywność przez wiele lat.

Czytaj dalej



RODZINA

Dzieci, wnuki, bliscy odpowiedzialni za bezpieczeństwo osoby starszej lub niepełnosprawnej



OPERATOR POMOCY

Firma, organizacja, która świadczy bezpośrednio usługi Teleopieki na rzecz podopiecznych



PODOPIECZNY

Osoba potrzebująca wsparcia dla poczucia bezpieczeństwa i realizowania się w życiu codziennym

Adres : Modlińska 190, 03-119 Warszawa * [Mapa](#) * Telefon : +48 22 510 36 35 * E-mail :
biuro@teleopieka.com.pl



- 2 LIST OD REDAKCJI
- 3 DLACZEGO WARTO JEŚĆ DAKTYLE — *Jadwiga Szatkowska*
- 4 ŻYĆ SPOKOJNIEJ TO ZNACZY ŻYĆ DŁUŻEJ — *Stanisław Trojanowski*
- 5 WODA ŻYCIA — *Joanna Zadrowska*
- 6 ODMŁADZAJĄCY MAKIJAŻ — *Joanna Sadura*
- 7 CZY SZCZĘŚCIE JEST UKRYTE W CZEKOLADZIE — *Jadwiga Szatkowska*
- 8 W CZYM TKWI SIŁA SENIORA? — *Maksymilian Zadroga*
- 10 URZĄD SKARBOWY ZWRACA NADPŁACONE PODATKI — *Tymon Zawada*
- 12 NA CO SĄ DOBRE GRZYBY SHIITAKE — *Joanna Zadrowska*
- 13 MYDŁO WĘGLOWE — *Joanna Sadura*
- 14 POWIKŁANIA POGRYPOWE — *Andrzej Kostrzewa*
- 15 CZY MASZ STARĄ KSIĄŻECZKĘ OSZCZĘDNOŚCIOWĄ — *Agata Mościcka*
- 17 DEMENCJĘ MOŻNA POKONAĆ — *Kazimierz Modruga*
- 18 BOLI MNIE BO JESTEM SMUTNY — *Agata Cukrowska*
- 19 DANIEL OLBRYCHSKI OBCHODZI 72 URODZINY — *Agata Mościcka*
- 20 MASŁO ORZECHOWE JEST ZDROWE — *Jadwiga Szatkowska*
- 21 NOWALIJKI TO CHEMICZNA BOMBA — *Joanna Zadrowska*
- 22 KOBIETY, KTÓRE ZAPISAŁY SIĘ W DZIEJACH HISTORII — *Anna Redosz*
- 23 PROBLEMY Z MĘŻCZYZNAMI — *Agata Mościcka*
- 25 WDOWA POCZEKA NA RENTĘ PO ZMARŁYM MĘŻU 10 LAT DŁUŻEJ
— *Tymon Zawada*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

Z przyjemnością oddajemy w Państwa ręce numer piąty drukowanej wersji magazynu „Nasz Senior”. Wszyscy czekamy na zbliżającą się wiosnę i zachęcamy Państwa do czytania „Naszego Seniora” w wolnych chwilach.

W życiu Seniorów możesz uczestniczyć razem z portalem internetowym - www.naszsenior.pl. Jako nasze wspólne dobro, służy on nam do obiektywnego dostrzegania realnych problemów, aktywizowania działań, pomaganiu w naszym rozwoju duchowym i intelektualnym.

W tym numerze szczególnie polecamy obszerny artykuł Maksymiliana Zadrogi „W czym tkwi siła seniora?”, w którym dowiemy się, jak wypełnić swój codzienny czas, aby z radością wykorzystać każdą chwilę.

„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, Agata Cukrowska, Tymon Zawada, Stanisław Trojanowski, Kazimierz Modruga, Maksymilian Zadroga, Andrzej Kostrzewa



Dlaczego warto jeść daktyle

Te owoce zna każdy, ale nie każdy wie dlaczego warto jeść daktyle. Były bardzo popularne w Starożytności. W czasach tych stanowiły wręcz fundament pożywienia.

Dzisiaj spotykamy się ze stwierdzeniami, że są na pewno zbyt kaloryczne, ponieważ są bardzo słodkie. Jest to jednak mylna teoria. Daktyle, wbrew pozorom, ułatwiają trawienie i dlatego są chętnie konsumowane przez osoby stosujące diety odchudzające. Ich wyjątkowe właściwości powodują, że są pomocne w problemach jelitowych, chorobach serca, niedokrwistości, zaparciach i chorobach nowotworowych, dotyczących układu pokarmowego.

Każdy powinien dowiedzieć się dlaczego warto jeść daktyle. Składnikami daktyli są cenne witaminy, kwas foliowy, minerały oraz w dużej ilości błonnik, który doskonale normalizuje perystaltykę jelit. Minerale zawarte w daktylach to wapń, miedź, żelazo, fosfor, potas, mangan, siarka czy magnez.

Daktyle suszone lub surowe powin-

ny być obowiązkowym składnikiem diety każdego seniora.

Mogą być wspaniałą przekąską między posiłkami a równocześnie przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu pokarmo-

wego, dzięki dużej zawartości cennego błonnika. Owoce te pozytywnie wpływają również na budowę mięśni. To niezwykle wartościowe źródło wapnia, który jest niezbędnym budulcem kości. Daktyle niezbędne są w menu osób starszych zagrożonych osteoporozą.

Potas, będący składnikiem daktyli wspiera właściwą pracę układu nerwowego i nerek. Spożywanie tych owoców przyczynia się również do poprawy wzroku. Osoby po wypadkach, po leczeniu farmakologicznym czy ciężkiej chorobie powinny zawsze sięgać po daktyle, ponieważ ich właściwości pomagają w rekonwalescencji. Według najnowszych badań naukowych dzięki spożywaniu daktyli może nastąpić nawet remisja raka.

Daktyle sprawiają również, że czujemy się dłużej syty. Ta szczególna cecha tych owoców powoduje,

że znajdują z powodzeniem zastosowanie w odchudzaniu. Daktyle zawierają duże ilości żelaza, co ma istotne znaczenie w leczeniu anemii, zaś siarka w nich zawarta pomaga w walce z alergenami.

Daktyle są jedynymi słodkimi owocami, które można spokojnie spożywać, ciesząc się równocześnie, że przy okazji chudniemy. Spożywając je nasz organizm otrzymuje dużą dawkę energii, ale nie obciążającą dodatkowymi kaloriami, ponieważ zawarty w nich rozpuszczalny błonnik ułatwia ich szybkie trawienie.

Daktyle wspierają pracę serca, poprawiają trawienie oraz wzmacniają nasz system nerwowy. To wspaniałe, że można zjeść coś między posiłkami bez wyrzutów sumienia, że przytyjemy i z pełnym przekonaniem, że dzięki szczególnym właściwościom spożywanych daktyli zapobiegamy chorobom serca, udarom i zawałom.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



żyć spokojniej to znaczy żyć dłużej

Goniąc za pieniędzmi i stresując się wszystkim warto czasami zatrzymać się i pomyśleć, że żyć spokojniej to znaczy żyć dłużej.

Żyjemy w takich czasach, że stres towarzyszy nam każdego dnia i jest przyczyną wielu chorób.

Nasz organizm, wystawiony na ciągłe działanie stresujących sytuacji, wysyła nam sygnały ostrzegawcze. Czasami nie jesteśmy w stanie połączyć się w tych niuansach, więc bodźce są coraz silniejsze. Gdy stres trwa zbyt długo zaczyna się ból głowy, karku, krzyża, nagle spada nasza odporność, czujemy palpację serca, trapi nas bezsenność.

Mimo natłoku problemów należy pamiętać, że żyć spokojniej to znaczy żyć dłużej.

Choroby psychosomatyczne, czyli takie, które powoduje długotrwały stres, są trudne do zdiagnozowania. Udajemy się na kontrolę do lekarza i nagle dowiadujemy

się na przykład, że mamy nadciśnienie, wysokie tętno czy chorobę wrzodową lub astmę. Pojawiają się wtedy pytania skąd wzięła się nagle taka choroba?

Po dokładnych badaniach, dotyczących stanu naszego organizmu, dobry lekarz powinien również zainteresować się stanem emocjonalnym pacjenta, u którego nagle pojawiają się takie choroby. Oczywiście trudno oczekiwać, że lekarz pierwszego kontaktu będzie miał kwalifikacje psychologa, ale powinien wpaść na pomysł, by chociaż zapytać czy pacjent nie doświadczył w ostatnim czasie długotrwałego stresu.

Przyczyna chorób psychosomatycznych często pozostaje długo utajona. Emocje, jakim podlegamy w naszym codziennym życiu budują silne stany lękowe, depresyjne, te zaś oddziałują na nasz organizm, powodując różnego typu reakcje począwszy od problemów żołądkowych, poprzez migreny, kołatanie serca,

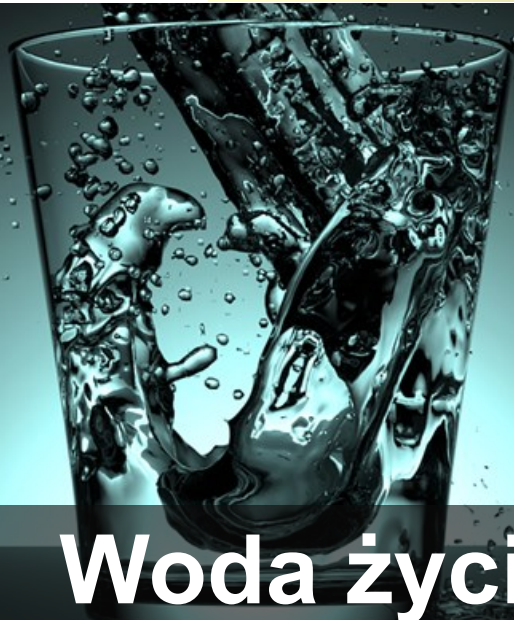
alergie, a skończywszy na nadmiernym poceniu się.

Przykładem popularnej choroby psychosomatycznej jest otyłość. Rozwiązania naszych problemów często poszukujemy w lodówce, a to jedno z najgorszych rozwiązań, podobnie jak alkoholizm.

Tłumione w sobie reakcje, emocje, lęki powodują, że nasze ciało woła o pomoc, wysyłając nam sygnały w postaci bólu lub innych przykrych dolegliwości. Lekarz powinien podchodzić do zdrowia pacjenta w sposób holistyczny i badać nie tylko ciało, ale i duszę, ponieważ żyć spokojniej, to znaczy żyć dłużej.

Czasami warto pozwolić sobie na chwilę refleksji nad własnym życiem, zanim nasz organizm brutalnie uświadomi nam, że powinniśmy zwolnić w naszym codziennym biegu.

Stanisław Trojanowski
psycholog



Woda życia

Woda, niezbędny składnik naszej diety, tak naprawdę woda życia. Jaka powinna być, by poprawiać naszą kondycję zdrowotną?

Nasze ciało składa się w większości z wody, więc nic dziwnego, że dla dobrego funkcjonowania naszego organizmu woda jest wręcz niezbędna. Zawarte w niej składniki mineralne poprawiają możliwości naszego ciała.

Woda stanowi prawie 70% naszego ciała, dlatego można powiedzieć, że jest to dla nas woda życia

Do dyspozycji mamy kilka rodzajów wody. Woda kranowa naturalnie nie jest godna polecenia i nawet założenie filtra nie sprawi, że stanie się dobrą wodą do picia.

Woda oligoceńska to woda z głębokich pokładów w ziemi, na pewno znacznie lepsza niż woda

dostępna w naszych kranach, ale do jej spożycia niezbędne jest jej przegotowanie. Woda oligoceńska po kilkudziesięciu godzinach stania w zbiorniku plastikowym nie nadaje się już do spożycia. Powstają w niej glony i bakterie.

Niewątpliwie bardzo dobrą wodą, zdrową dla ludzkiego organizmu jest woda mineralna. Składniki wody mineralnej uzupełniają naszą dietę o tak cenne pierwiastki jak magnez, sód, żelazo, wapń, jod czy potas. Spożywanie wody mineralnej jest wskazane przy różnego rodzaju schorzeniach naszego organizmu. Pomagają w utrzymaniu odpowiedniej ilości mikroelementów w naszym ciele, wypłukują z niego toksyny, wspomagają odporność.

Woda źródłana to najlepsza woda dla osób starszych i dzieci, ponieważ nadmierna ilość składników mineralnych może zakłócać pracę

ich organizmów. Wody źródlane to wody nisko-zmineralizowane.

Wody butelkowane są gazowane niegazowane. Woda gazowana dłużej zachowuje swoją świeżość i jest lepsza smakowo, jednak nie dla wszystkich jest to odpowiedni rodzaj wody do spożycia. Osoby z problemami, związanymi z funkcjonowaniem przewodu pokarmowego powinny jednak pić wodę niegazowaną.

Spożywanie wody pomaga nie tylko utrzymać właściwy bilans tego płynu w naszym organizmie, ale również umożliwia nawadnianie tkanek i prawidłowe oddychanie skóry, jej termoregulację, ułatwia proces trawienia oraz wydalania produktów przemiany materii i toksyn z naszego organizmu.

Joanna Zadrowska
dietetyk



Odmładzający makijaż

Trudno znaleźć kobietę, która nie chce wyglądać zawsze młodo, dlatego bardzo pomocny może okazać się odmładzający makijaż.

Zmarszczki i inne zmiany nie oznaczają, że piękno przeminęło na zawsze. Kobieta może wyglądać wspaniale w każdym wieku. Robiąc makijaż można wykorzystać triki, które spowodują, że liczby w dowodzie osobistym będą wyglądały nierealnie.

Odmładzający makijaż podkreśli to, co najpiękniejsze w kobiecie, a ukryje niedostatki.

Dla dojrzałych kobiet istotne jest stosowanie dobrej bazy odbijającej światło. Wypełnia ona zmarszczki drobnymi, mieniącymi się cząsteczkami i optycznie wygładza strukturę skóry.

Najlepiej użyć średniego podkładu (jaśniejszego), aby uniknąć efektu maski. Celem jest wyrównanie i wygładzenie tonacji kolorystycznej skóry, nadanie jej aksamitności i zadbanego wyglądu oraz ukrycie drobnych niedoskonałości.

Piękne brwi o regularnym kształcie są rzeczą niezmiernie ważną,

ponieważ dzięki nim twarz zyskuje zadbany wygląd. Ich dokładnie zarysowany łuk i odpowiednio dobrany kolor wizualnie powiększa oczy i sprawia, że twarz wygląda świeżo. Staraj się unikać nasyconych kolorów takich jak czarny i ciemno szary – lepiej jest użyć ciepłych i zimno-ciepłych odcieni, ponieważ dzięki nim uzyskuje się młodszy wygląd.

Troska o wygląd, to również troska o dobre samopoczucie, dlatego odmładzający makijaż sprawdzi się w dwójnasób.

Wykonanie idealnej kreski na powiece jest poważnym wyzwaniem, ale jak najbardziej wykonalnym. Do tego celu potrzebna jest dobra kredka, którą należy narysować cienką czarną linię, dokładnie nad górnym rzędem rzęs. Nie zapominajmy, że to nie jest eyeliner, który daje cieńszą linię nad rzęsami. Kreska na powiece dodaje głębi i ekspresji spojrzeniu, a także zwiększa optycznie gęstość rzęs.

Warto zastosować cienie do powiek. W wewnętrznym kątku oka najpierw kładziemy jasny odcień, a następnie bardziej inten-

sywny. Podkreślamy zewnętrzny kącik ciemnymi cieniami. Cienie na dolnej powiece należy nakładać na mniej niż jednej trzeciej jej powierzchni, aby makijaż nie wyglądał ciężko i nie dodawał twarzy lat. Należy pamiętać o konturowaniu twarzy. Kładziemy nacisk na kości policzkowe, by uczynić je wizualnie mniejszymi.

Aby podkreślić kształt ust i by makijaż pozostał na nich dłużej, powinno się używać profesjonalnej kredki do ust. Jest to korzystne nie tylko dla stworzenia pięknego zarysu warg, ale również w celu wypełnienia całej ich powierzchni kolorem. Wewnętrzne narożniki ust można podkreślić ciemniejszą konturówką. Jeśli lubisz matowe usta, można pozostawić je po prostu takimi, jakie są lub użyć matowej szminki.

Aby stworzyć efekt błyszczących ust, należy użyć konturówki i odpowiedniej szminki. Pokrywamy środek warg jaśniejszym odcieniem a wewnętrzne ich narożniki ciemniejszym. W ten sposób otrzymamy efekt ombre i większą objętość warg.

Należy pamiętać, że celem takiego odmładzającego makijażu nie jest zmylenie wielbicieli lecz podkreślenie u kobiet w każdym wieku ich zalet i sprawienie, by mogły czuć się pewniej.

Joanna Sadura

kosmetolog



Czy szczęście jest ukryte w czekoladzie

Patrząc na uśmiech ludzi jedzących słodycze można zadać sobie pytanie czy szczęście jest ukryte w czekoladzie?

Dieta na dobry humor, to nie żart.

Jeśli męczy cię smutek, masz lęki lub jesteś zmęczony musisz zmienić menu. Radość i miłość przyjdą z odpowiednimi pokarmami. Zły nastrój może być powiązany z niedoborami z niektórych składników odżywczych.

Dzieje się tak w przypadku kwasu foliowego, którego niedosyt sprzyja obniżeniu poziomu serotoniny w mózgu. Niedobory tego składnika szczególnie często zdarzają się wśród kobiet. W profilaktyce stanów depresyjnych pomogą nam zielone warzywa w tym szpinak, sałata, kapusta, brukselka, brokuły, ale także pomidory, rośliny strączkowe oraz orzechy.

Czy szczęście jest ukryte w czekoladzie i dlatego sięgasz po nią, gdy jest Ci smutno?

Innym składnikiem, którego niedobory przyczyniają się do pogorszenia naszego nastroju, wzmożenia stanów lękowych oraz zwiększenia uczucia zmęczenia jest selen.

Produkty bogate w ten składnik to ryby, skorupiaki oraz owoce morza. Idealnym selenowym naturalnym suplementem diety możemy nazwać orzechy brazylijskie, z których każdy zawiera aż 100 µg tego pierwiastka, dokładnie tyle ile większość pigułek z selenem.

Czekolada na stres

Kiedy przepełniają nas negatywne emocje, chętniej jemy takie produkty, jak: czekolada, ciastka i herbatniki lub pikantne przekąski. Natomiast będąc w dobrym nastroju, chętniej spożywamy lody, słodycze i owoce.

Słodycze mają dużą zawartość cukru, wpływają na zwiększenie poziomu serotoniny (hormonu szczęścia) we krwi. Jednak jest

to efekt krótkotrwały i szybko powracamy do stanu wyjściowego.

Lepiej zatem sięgać po zdrowsze produkty bogate w cukier złożony, które mają działanie długotrwałe, a dodatkowo są zdrowe. Zaliczyć można do nich produkty pełnoziarniste, warzywa i owoce.

Dodatkowo czekolada jest dobrym źródłem magnezu, który wpływa na naszą koncentrację oraz pamięć. Można ją jednak zastąpić zdrowszymi orzechami i ziarnami zbóż.

Stres jest częstą przyczyną jedzenia słonych i pikantnych przekąsek, które zajmują ręce i rozładują stres. Problem ten można rozwiązać, jedząc suszone jabłka lub pokrojone warzywa.

Dobrze się zastanówmy zaglądając do lodówki, czy znajdziemy tam rozwiązanie naszych problemów.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



W czym tkwi siła seniora?

W dzisiejszym społeczeństwie najliczniejszą grupą stają się seniorzy, dlatego warto zastanowić się w czym tkwi siła seniora.

Lata senioralne życia nie bez powodu nazywają się złotymi. Starzenie się ma swoje zalety. Cenne staje się doświadczenie i to czego człowiek nauczył się w życiu.

Można to nazwać krystalizowaniem się inteligencji i staje się to coraz lepsze z wiekiem, nawet gdy ma się 65 lub 70 lat.

Okazuje się, że starsza kobieta czy mężczyzna nie musi być zrzędlawy.

Osoby starsze wbrew utartym sądom mogą być szczęśliwsze i mniej skłonne do złości.

Naukowcy nie wiedzą dokładnie, dlaczego tak się dzieje, ale mają kilka teorii.

Starsi ludzie mogą lepiej kontrolować swoje emocje i bardziej skupić się na tym jak postępować przez resztę życia.

Seniorzy żyją bardziej w zgodzie z emocjami niż inni ludzie np. w wieku 40 lat czy w jakimkolwiek innym momencie w swoim życiu. Osoby starsze są bardziej empatyczne, zastanawiają się jak inni myślą i czują. Dzięki temu żyje im się łatwiej z najbliższymi i pomaga im to również zawodowo uzyskać lepsze relacje ze swoimi współpracownikami.

By starsze osoby mogły dobrze wykorzystać swój potencjał powinny wiedzieć w czym tkwi siła seniora.

Starsze kobiety mogą uprawiać seks rzadziej niż kiedy były młodsze, ale doświadczają z tego większej przyjemności.

W badaniu z udziałem kobiet w wieku ponad 50 lat, naukowcy

odkryli, że satysfakcja seksualna poprawiła się u nich się wraz z wiekiem.

Kobiety powyżej 80 lat, częściej niż między 55 a 79 rokiem życia twierdziły, że były zadowolone podczas seksu.

Wiek, leki, choroby (przeziębienie, grypa, choroby dziąseł, etc.) i alergię wszystko może zmienić działanie zmysłu węchu i smaku u seniora.

Może to mieć wpływ na dietę i zdrowie starszej osoby.

Jeśli okaże się, że posiłki nagle tracą smak, muszą być doprowadzone, warto spróbować trochę:

- oliwy z oliwek,
- rozmarynu,
- tymianku,
- czosnku,
- cebuli, papryki
- musztardy.

Wystarczy trzymać się z dala od soli a można stać się nagle

koneserem zdrowego odżywiania i specem od przyprawiania.

Jest duża szansa, że dopiero mając 60 lat staniesz się osobą, którą zawsze chciałeś być.

Może się tak stać dzięki zmianom w potrzebach snu.

Zapotrzebowanie na sen może zmieniać się wraz z wiekiem, więc jest czas wstawania wcześniej i chodzenia spać wcześniej.

Wydaje się, że właśnie tak powinien prawidłowo działać organizm ludzki.

Jedno z badań wykazało, że chociaż ludzie powyżej 65 roku życia wydają się budzić w nocy, większość z nich stwierdziła, że regularnie dobrze śpią w nocy. Wyspani w należyty sposób seniorzy mają więcej sił w dzień i ich działania są bardziej efektywne.

W wieku 70 lat ludziom przestają dokuczać migreny, które męczyły ich całe życie.

Tylko 10% kobiet i 5% mężczyzn powyżej 70 roku życia nadal zgłasza lekarzom bóle migrenowe.

Nawet jeśli masz migrenę w tym wieku nie musi w rzeczywistości objawiać się bólem głowy.

Wcześniejsza emerytura nie jest najlepszym rozwiązaniem dla zdrowia – chyba, że w tym czasie rozpoczyna się drugą karierą zawodową.

Naukowcy odkryli, że ludzie, którzy do późnego wieku pracują

cieszą się dłuższym życiem.

Wraz z dobrymi przyjaciółmi i dobrym małżeństwem, może to być klucz do szczęśliwego i długiego życia.

Z wiekiem wszyscy obawiają się złamań kości.

Jedno z badań wykazało, że około jedna trzecia osób dorosłych powyżej 65 roku życia ma takie obawy.

I jest to zrozumiałe, ponieważ upadki są główną przyczyną obrażeń dla osób starszych.

Ta sytuacja jest jednak przez wiele osób wykorzystywana w sposób motywujący do troski o aktywność fizyczną.

Paradoksalnie powoduje to, że ciało staje się bardziej odporne na upadki.

Jak pokazują badania samoocena wzrasta z wiekiem.



Dzieje się tak za sprawą zdobytego wykształcenia, doświadczenia, zatrudnienia, majątku czy dumy z wychowania i wykształcenia dzieci.

Wiele ludzi po 60 tce zaczyna mieć problemy ze zdrowiem, ale wiele rozpoczyna również w tym czasie poszukiwania nowego celu w życiu korzystając z emerytury. Wraz ze wzrostem długości życia, tendencją do zdrowego stylu życia oraz pracy następują zmiany w społeczeństwie.

Osoby starsze żyją w mniejszym stresie niż ich młodszy koledzy. To nie znaczy, że nic ich nie denerwuje, bo problemy zdrowotne i finansowe to istotna kwestia w tym wieku.

Jednak seniorów stać na dystans do pewnych kwestii i dlatego powinno się korzystać jak najdłużej z ich umiejętności.

Spółeczeństwo starzeje się i to może być dobrym rozwiązaniem dla wielu seniorów, bo to jest właśnie czas dla nich.

To dzisiaj najliczniejsza grupa wyborców, które przekłada się na siłę głosu w kwestiach istotnych dla nich a dotyczących spraw finansowych, ubezpieczeń społecznych i opieki zdrowotnej.

Warto wykorzystać ten czas mając tak duży potencjał.

Maksymilian Zadroga



Urząd skarbowy zwraca nadpłacone podatki

Dobre wiadomości dla wielu osób – Urząd Skarbowy zwraca nadpłacone podatki.

Zwrot niesłusznie zapłaconych podatków w poprzednich latach należy się przedstawicielom wielu zawodów. Niektórzy odzyskują kwoty nawet z okresu pięciu ostatnich lat.

Wiele osób nie było świadomymi, pracując na umowę o pracę, że ich podatki były zbyt wysokie w przeszłości. Aktualnie istnieje szansa zweryfikowania już zapłaconych kwot. Możliwe stało się również odzyskanie pieniędzy, które zostały nadpłacone w poprzednich latach.

Urzędy Skarbowe wychodzą naprzeciw podatnikom i akceptują składane przez nich wnioski. Zwracane są naprawdę duże

sumy nadpłat.

Urząd skarbowy zwraca nadpłacone podatki – wystarczy złożyć odpowiednio udokumentowany wniosek.

Wydane ostatnio interpretacje podatkowe wykazały, że znaczna część wynagrodzeń, które do tej pory były opodatkowane jako zwykłe umowy o pracę, może zostać zakwalifikowana jako „dzieło” w rozumieniu prawa autorskiego. W takiej sytuacji przysługuje pracownikowi prawo do odliczenia aż 50% kosztów uzyskania przychodu, zamiast ryczałtowych kosztów podatkowych, jakie należne są w przypadku umowy o pracę. W skali wielu lat, połowa podatku do zwrotu, może dawać ogromne korzyści finansowe, liczone nawet w tysiącach złotych.

Do urzędów skarbowych zgłaszają się informatycy, inżynierowie, dziennikarze, doradcy czy specjaliści od marketingu. Są to między innymi przedstawiciele zawodów, których wykonywanie upoważnia do 50% upustu przy płaceniu podatków. Wiele z tych osób miało zawarte mimo to standardowe umowy o pracę. Ich zawód polega na wykonywaniu pewnego zamkniętego dzieła, oryginalnego projektu, planu, do którego prawa autorskie są automatycznie przekazywane pracodawcy. Taka forma obliuguje do zastosowania 50% kosztów uzyskania przychodu przy opłaceniu podatku.

Dzieło, które upoważnia do starania się o preferencyjne warunki opodatkowania, to między innymi tekst dziennikarski, artykuł prasowy, ale również projekt koncepcyj-

ny, oprogramowanie wykonane dla danego klienta lub propozycja oryginalnej strategii działania czy sprzedaży, przygotowana przez osobę zajmującą się marketingiem.

Urząd Skarbowy coraz częściej pozytywnie rozpatruje wnioski składane w kwestii zwrotu nadpłaconych podatków. Możliwe jest również korygowanie przeszłych rozliczeń podatkowych i jednocześnie zwracanie należnych kwot. Tego typu korekt można dokonywać do pięciu lat wstecz.

Forma zawartej umowy nie ma znaczenia dla oceny istoty wykonywanej pracy. Osoby zatrudnione w przeszłości, cały czas, na umowę o pracę również mają możliwość dokonania korekty zapłaconego podatku. Konieczne

jest jedynie udowodnienie, jaka część pracy, wykonywanej w ramach tej umowy, była związana z przekazaniem praw autorskich.

Ważne są konkretne postanowienia w zawartych umowach o pracę i szczegółowe regulaminy wynagradzania pracowników. Na ich podstawie można uwodnić w urzędach, jaka część ich pracy była objęta de facto prawami autorskimi i na tej podstawie zostają dokonane korekty i zwrot nadpłaconych pieniędzy.

Korekty mają swoje uzasadnienie w wyrokach sądowych, jednak istotne jest, by odpowiednio udokumentowane były starania o zwrot nadpłaconego podatku.

Należy również pamiętać o limicie przychodów, które mogą zostać objęte 50% kosztem uzy-

skania przychodu. Od 2013 roku wynosi on 42764 złote.

Za lata 2011-2012 korzyści finansowe wynikające z korekt podatków mogą być znacznie wyższe, ponieważ nie istniał wtedy jeszcze żaden limit.

Jeśli zachodzi prawdopodobieństwo, że wykonywaliśmy w przeszłości, w ramach umowy o pracę, czynności, które mogły być związane z przekazaniem praw autorskich, warto pofatygować się do odpowiedniego miejscowi zamieszkania urzędu skarbowego i dowiedzieć się szczegółowo czy należą się nam jakieś pieniądze do zwrotu.

Tymon Zawada

Radca prawny

Teleopieką Seniora

Buduj swoją pozycję oraz potencjał z nami i Funduszami Europejskimi

System monitorowania zachowań SOS

Dowiedz się więcej!
SPRAWDŹ

Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Na co są dobre grzyby Shiitake

Spotykamy je coraz częściej w sklepach, więc może warto dowiedzieć się na co są dobre grzyby Shiitake. Te niewielkie grzybki cenione są na świecie nie tylko ze względu na ich walory smakowe, ale przede wszystkim na ich wartości prozdrowotne.

Stosowane od wielu wieków w medycynie Dalekiego Wschodu, grzyby Shiitake słyną ze swoich wyjątkowych właściwości leczniczych. Porównując ilości witamin, minerałów, antyoksydantów i składników odżywczych grzyby te wybitnie wyróżniają się na tle innej, zdrowej żywności.

Są prawdziwą skarbnicą składników prozdrowotnych, dlatego warto wiedzieć na co są dobre grzyby Shiitake.

Zawierają 65% zalecanej, dziennej dawki miedzi w swoim składzie. Miedź wraz z aminokwasami i kwasami tłuszczowymi jest jednym z niezbędnych składników

do poprawnego funkcjonowania ludzkiego organizmu. W naszym ciele miedź nie jest syntetyzowana, dlatego musimy ją wchłaniać w postaci suplementów lub zdrowej żywności. Niedobór miedzi może prowadzić do niedokrwiennej choroby serca.

W składzie grzybów Shiitake znajdujemy także 52% zalecanej, dziennej dawki kwasu pantotenowego oraz 51% selenu. Kolejne cenne składniki to ryboflawina, niacyna czy cynk. Grzyby Shiitake zawierają silne związki naturalne, które wykazują zdolność ograniczania rozwoju nowotworów. Wykazują również działanie bakteriobójcze, wirusobójcze i co ciekawe grzybobójcze.

Grzyby te bogate są w witaminy z grupy B, takie jak B2, B5 czy B6, które wspierają proces dostarczania organizmowi energii, w wyniku rozpadu tłuszczów, węglowodanów i białek.

W składzie grzybów Shiitake znajduje się silne przeciwgrzybiczne

białko lentinan, które posiada właściwości zapobiegające rozwojowi nowotworów. O skuteczności działania w tym kierunku grzybów Shiitake świadczą wyniki wielu przeprowadzonych naukowych badań. Wykazały one również zmniejszenie negatywnych skutków w progresji HIV i komórek białaczkowych, dzięki wyjątkowym wartościom grzybów Shiitake.

Inne badania dowiodły, że grzyby te mogą działać ochronnie na wątrobę, hamują stany zapalne w organizmie, wzmacniają układ immunologiczny i krążenia oraz obniżają poziom cholesterolu we krwi, ciśnienie tętnicze i ryzyko zachorowania na nowotwory.

Grzyby Shiitake przyrządza się podobnie jak nasze krajowe pieczarki. Wystarczy 6 minut smażenia na patelni i są gotowe. Można je serwować w podobny sposób jak wspomniane pieczarki.

Joanna Zadrowska

dietetyk



Mydło węglowe

Na pewno większość osób nigdy nie słyszała o tym, że istnieje coś takiego jak mydło węglowe.

Wśród ogromnej różnorodności mydeł, dostępnych na rynku kosmetycznym, ostatnio duże zainteresowanie budzi mydło węglowe. Zniechęceni do działania przesyconych konserwantami i barwnikami, pięknych, pachnących mydeł, szukamy po prostu skutecznych środków, które nie będą szkodzić naszej skórze, tylko faktycznie pomagać. I takie jest właśnie mydło węglowe.

Dziwna nazwa sugeruje skład tego mydła i tak jest faktycznie, ponieważ mydło zawiera aktywny węgiel drzewny. Nie zawiera natomiast żadnych tłuszczów zwierzęcych, utwardzaczy, barwników czy konserwantów. Nie ma też tak silnego zapachu jak inne mydła,

ponieważ posiada tylko 0,5% substancji aromatyzujących.

Mydło węglowe to szczególnie produkt na rynku kosmetycznym, który ma między innymi działanie odmładzające.

Mydło jest przebadane dermatologicznie, ale nie jest testowane na zwierzętach.

W skład mydła węglowego wchodzi oliwa, olej kokosowy, woda, olej palmowy, masło shea, olej rycynowy, olej ryżowy, olej ze słodkich migdałów, masło kakaowe, gliceryna, wosk pszczeli, węgiel aktywny i łagodna substancja zapachowa.

Mydło może nie zachwyci nas zapachem, kolorem czy twardością, ale jego właściwości są nieocenione. Jest antybakteryjne, przeciwwirusowe i odkażające. Ma niezwykle silne działanie oczyszczające, wnika głęboko w pory skóry oczyszcza je z bak-

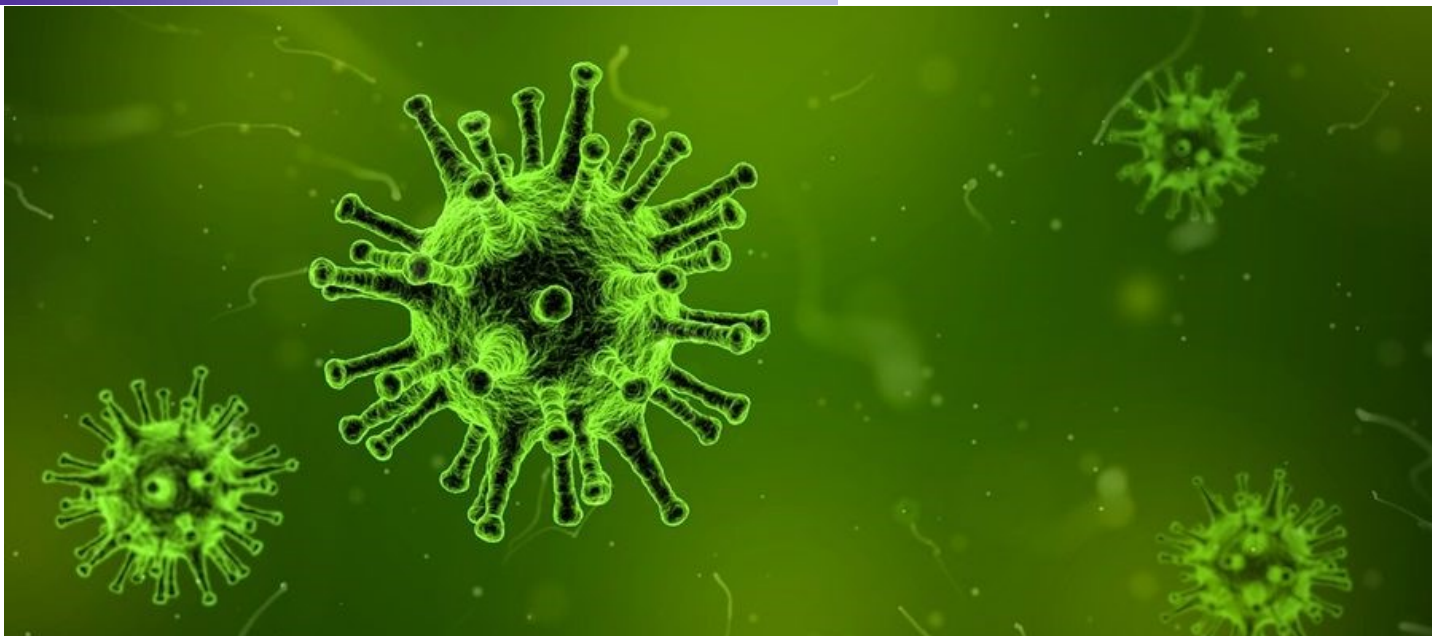
terii i toksyn. Oprócz tych wyjątkowych cech prozdrowotnych, mydło węglowe przyspiesza gojenie ran i łagodzi podrażnienia, dlatego polecane jest dla osób starszych, posiadających wysuszoną skórę. Będzie również odpowiednie dla osób ze skórą silnie zanieczyszczoną, podrażnioną oraz skłonną do trądziku.

Mydło węglowe jest lepsze od niejednego peelingu, maseczki oczyszczającej, znikają dzięki niemu zaskórniki, skóra jest gładka i oczyszczona z martwego naskórka.

Może cena tego produktu nie jest niska, bo wynosi ponad 10zł, ale w sumie jedno mycie tym mydłem zastępuje użycie kilku drogich kosmetyków, więc warto jest polecenia.

Joanna Sadura

kosmetolog



Powikłania pogrypowe

O tym, że grypa jest niebezpieczna nie trzeba nikomu przypominać, ale o tym, że powikłania pogrypowe są jeszcze bardziej niebezpieczne zazwyczaj nikt nie pamięta i to błąd.

Można jakoś przetrwać grypę, ale organizm po jej przejściu jest niezwykle osłabiony i jego reakcja na bodźce zewnętrzne, bądź wewnętrzne może okazać się tragiczna w skutkach.

Grypa ma to do siebie, że w momencie, gdy wydaje nam się, że jej najbardziej niebezpieczny etap mamy za sobą, nagle atakuje nas jakaś poważna dolegliwość.

Gdy aura jest zmienna, tak jak w tej chwili, wirusy grypy z radością się mnożą.

Powikłania po grypie są o wiele groźniejsze niż sama grypa.

Najbardziej może ucierpieć nasze serce. Stan zapalny mięśnia sercowego po grypie, to bardzo powszechna dolegliwość. Objawy, to nasilający się ból w okolicy serca, osłabienie, przyspieszony puls, zaburzenia pracy serca i problemy z oddychaniem.

Zapalenie oskrzeli, to kolejna poważna pogrypowa konsekwencja. Symptomy, to charakterystyczny, męczący kaszel, duszność i gorączka. W efekcie może nastąpić zapalenie płuc.

Rzadko występującym powikłaniem pogrypowym jest zespół Guillaina –Barrego, który powoduje osłabienie siły mięśniowej w konsekwencji uszkodzenia nerwów obwodowych. Chorobę zawsze zwiastują zaburzenia czucia w obrębie palców rąk lub stóp oraz osłabieniem siły mięśniowej nóg, prowadzące nawet do paraliżu.

Zaniedbane leczenie grypy u wielu osób kończy się zapaleniem płuc, które jest niezwykle groźne. Ból w klatce piersiowej, suchy kaszel, wysoka gorączka, to wszystko objawy, które powinny skłonić do szybkiej wizyty u lekarza.

Po grypie utrzymuje się katar ropny? To niewątpliwie objaw zapalenia zatok. Dochodzący do tego ból głowy i gorączka, to sygnał, że konieczne jest leczenie antybiotykami.

Następne schorzenie będące następstwem grypy, to zapalenie ucha, które skutkuje szumem i bólem ucha oraz gorączką. Mogą pojawić się również nudności, zawroty głowy. Konieczne jest natychmiastowe leczenie, ponieważ w następstwie może pojawić się trwałe uszkodzenie słuchu, zapalenie nerwu trójdzielnego lub nawet opon mózgowych.

Grypa może się również skończyć zapaleniem rdzenia kręgowego, objawiającym się bólami głowy, gorączką, bólami pleców, osłabieniem mięśni i czucia w kończynach dolnych.

Rzadką konsekwencją grypy jest zespół Rey'a. charakteryzujący się nieżytem dróg oddechowych

i przewodu pokarmowego oraz objawami neurologicznymi.

Po przejściu grypy może dopaść nas również ostra niewydolność nerek. Problemy z oddawaniem moczu, wymioty, brak łaknienia i ogólne osłabienie, to objawy, których nie należy bagatelizować.

Grypę należy wyleżeć w łóżku, pijąc duże ilości płynów i stosując się do zaleceń lekarza, jeśli zależy nam na tym, by szybko wrócić do zdrowia bez powikłań pogrypowych.

Andrzej Kostrzewa



Bank Polski

Czy masz starą książeczkę oszczędnościową

Bank PKO BP pyta czy masz starą książeczkę oszczędnościową, ponieważ istnieje szansa, że możesz dostać zwrot swoich zgromadzonych pieniędzy.

Klienci, którzy nie wykonali żadnych operacji finansowych na swoich starych książeczkach, przez okres ostatnich 10 lat, muszą z nich wycofać swoje środki.

Nowelizacja prawa bankowego nakłada na banki obowiązek poinformowania posiadaczy książeczek o ich nadchodzącej utracie ważności. Najwięcej w Polsce jest

posiadaczy książeczek PKO BP i to do nich głównie bank wysyła aktualnie powiadomienia.

Sprawdź czy masz starą książeczkę oszczędnościową w domu.

Właściciele książeczek otrzymają informacje z placówek bankowych PKO BP o tym, że książeczka zostanie rozwiązana w określonym terminie, jeśli przed jego upływem nie zostanie złożona odpowiednia dyspozycja w banku.

Wielu właścicieli książeczek zapomniało już o tym, że je posiada.

Założone dziesięciolecia temu przez dziadków czy rodziców, w ramach na przykład urodzinowych prezentów, póki żyli posiadały regularne wpłaty, potem często po prostu wpadały na dno szuflady, bo przecież zmienił się system i wiele osób było przekonanych, że książeczki nie mają żadnej wartości. Niektóre osoby same kontynuowały wpłacanie ustalonych kwot, jednak po podjęciu pracy zawodowej miały automatycznie zakładane konto w banku a książeczki stawały się zbędne i ulegały zapomnieniu.

Książeczka oszczędnościowa była odpowiednikiem konta oszczędnościowego.

PKO BP w swoich rozliczeniach z posiadaczami książeczek, bierze pod uwagę wyłącznie te osoby, które przez ostatnie 10 lat nie wykonywały na książeczce żadnych operacji finansowych.

W momencie rozwiązywania umowy, który określony jest w podanym terminie ważności książeczki, bank przekaże do urzędu gminy, właściwego dla miejsca zamieszkania właściciela książeczki, informację o saldzie i obrotach na jej rachunku. Jednak po upływie tego terminu kwota środków, znajdująca się na koncie książeczki nie ulegnie utracie i nadal właściciel będzie mógł dokonać jej wypłaty.

Przekazanie zawiadomienia do urzędu gminy jest konieczne

ze względu na ewentualność właściciela książeczki, bez spadkobierców. W takiej sytuacji pieniądze z konta zostaną przejęte przez gminę w wyniku przeprowadzonego na wniosek urzędu postępowania spadkowego. Dlatego tak niezwykle istotne jest sprawdzenie wszystkich zakamarków w domu, jeśli pamiętamy, że kiedyś mieliśmy zakładaną książeczkę oszczędnościową.

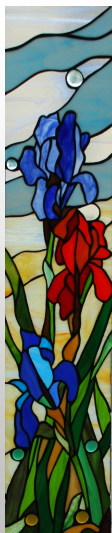
Może zdarzyć się jednak, że odnalezienie książeczki, z jakich względów, okaże się niemożliwe. W ciągu tak długiego czasu mogła ulec zniszczeniu lub zwyczajnie zagubieniu. W takiej sytuacji można za cenę 30 zł wyrobić w banku duplikat. Ponieważ jednak w ciągu dziesięcioleci funkcjonowania książeczek mieliśmy denominację pieniędzy, kwota 30 zł może czasami być więk-

sza niż kwota oszczędności na koncie książeczki. Poza tym oprocentowanie na książeczkach tego typu nie było wysokie, w granicach ułamkowych części procenta. Książeczki służyły nie do gromadzenia odsetek a raczej stałych wkładów.

Bank nie ujawnił ani ilości funkcjonujących nadal książeczek ani wysokości zdeponowanych na nich wkładów.

Forma oszczędzania, jaką są książeczki oszczędnościowe była wykorzystywana głównie w latach 80 tych poprzedniej epoki. Trochę więc czasu minęło i mogły się gdzieś zagubić, dlatego warto ich poszukać, zanim minie ich termin ważności.

Agata Mościcka



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



Demencję można pokonać

Amerykańscy naukowcy podzielili się z mediami sensacją – uważają, że demencję można pokonać.

Ich zdaniem jest to możliwe za sprawą obniżania temperatury ciała lub podnoszenia poziomu odpowiedniego białka w ciele. W ten sposób udało się badaczom zatrzymać zmiany degeneracyjne w mózgach myszy. Na razie są to eksperymenty na małych gryzoniach, ale naukowcy pewni są sukcesu.

Wcześniejsze badania prowadzone na mózgach niedźwiedzi, jeży i również myszy wykazały, że podczas snu zimowego, w jaki zapadają te zwierzęta, dochodzi do uszkodzenia 20 do 30 procent połączeń nerwowych. Po przebudzeniu ulegają one jednak odbudowaniu i zwierzę nie ma objawów zaniku pamięci.

Amerykańscy naukowcy twierdzą, że demencję można pokonać

We wczesnym stadium choroby Alzheimerera oraz innych chorób neurodegeneracyjnych w mózgu człowieka zachodzą podobne zmiany, jak w sytuacji snu zimowego. Znikają niektóre synapsy,

które łączą neurony, jednak w dalszym etapie komórki mózgu obumierają.

Na Uniwersytecie Leicester prowadzone były eksperymenty. Organizmy myszy, które miały predyspozycje do Alzheimerera ochładzano do temperatury 16 stopni Celcjusza. Myszy z objawami demencji, w czasie obniżania temperatury ich ciała, traciły połączenia w mózgu, jednak ogrzewanie sprawiało, że były one odzyskiwane. Działo się tak w przypadku młodych osobników. U starszych myszy powstawały niestety nieodwracalne uszkodzenia w mózgach. Naukowcy zauważyli, że w przypadku młodych myszy, w czasie oziębiania poziom tak zwanego „białka zimowego szoku” podnosił się. Nie działało się tak w przypadku myszy dojrzałych. Nasunęło to wnioski, że nowo odkryte białko odgrywa istotną rolę w procesie powstawania nowych synaps między neuronami.

W przebiegu dalszych badań naukowych zauważono, że istnieje możliwość sztucznego prowokowania wzrostu poziomu tego spe-

cyficznego rodzaju białka w organizmie. Dzięki temu możliwe jest zapobieganie obumieraniu komórek nerwowych w efekcie takich schorzeń, jak choroba Alzheimerera czy choroba prionowa.

Zdaniem naukowców wyniki ich badań są niezwykle obiecujące. Przyszłość leczenia chorób neurodegeneracyjnych widzą w stosowaniu leków, które będą tworzyć, odkryte przez nich białko, hamujące proces niszczenia mózgu.

Na pewno nie będzie praktykowane natomiast schładzanie ciała w celu osiągnięcia podobnych rezultatów, jak w przypadku myszy i ten sposób nie jest polecany nikomu choremu na Alzheimerera lub na inny rodzaj demencji.

Naukowcy są przekonani, że badania, które prowadzą mogą przyczynić się do znalezienia sposobu na przywracanie wspomnień, co może okazać się nieocenionym osiągnięciem i niezwykle istotną pomocą dla osób wybudzanych ze śpiączki lub z poważnymi uszkodzeniami tkanki mózgowej.

Kazimierz Modruga



Boli mnie bo jestem smutny

Nie zdajemy sobie nawet z tego sprawy, jak nasze emocje wpływają na nasz organizm i że słowa boli mnie bo jestem smutny są bardzo realne.

Bóle w naszym układzie kostnym może odzwierciedlać nasze emocje. Nasze ciało jest jedna wielką, wspaniałą maszyną, którą steruje nasz mózg. Niektóre części naszego ciała, pod wpływem czynników psychicznych, zostają nadmiernie obciążone. Gdy coś nas dotyka psychicznie nasza postawa, chód zmieniają się. Pojawiają się nagle dotkliwe bóle w stawach lub kręgosłupie.

Warto być wyczulonym na takie symptomy, ponieważ w ten właśnie sposób organizm usiłuje nam zasygnalizować, że dzieje się coś niewłaściwego. Może nie należy biec zaraz do lekarza, tylko pomyśleć, co można zmienić nieprawidłowego w swoim życiu.

Czasami trzeba zacząć od uzdrawiania emocji, by nasze ciało poczuło się zdrowsze.

Specjaliści od ludzkiej psychiki

i fizjoterapii wykryli, że ból w określonym obszarze naszego ciała może być powiązany z naszymi emocjami.

Boli mnie bo jestem smutny, to nie jest pusty frazes. Gdy bolą kręgosłup i szyjne możliwe, że przejawiasz niechęć do postrzegania realnej sytuacji, jesteś uparty i brak Ci elastyczności.

Bolące barki mogą odzwierciedlać nieumiejętność cieszenia się życiem, które stało się zbyt dużym ciężarem dla nas.

Gdy boli górna część kręgosłupa może to oznaczać, że potrzebujesz emocjonalnego wsparcia i czujesz się niekochany. Bolesna część środkowa kręgosłupa, to prawdopodobnie ciężące poczucie winy z jakiegoś powodu, czujesz się uwięziony w przeszłości, zaś, gdy boli część dolna obawiasz się trudnej sytuacji finansowej, braku pieniędzy.

Łokcie bolą wtedy, gdy trudno Ci zaakceptować nowe doświadczenia czy też nowa droga życia nastrocza Ci dużo kłopotów.

Ból nadgarstków może odzwierciedlać brak komfortu życia, natomiast bolące stawy biodrowe to może być obawa przed podejmowaniem ważnych decyzji.

Kolana obciążamy najmocniej w swoim życiu i to ich ból wyraża nasz upór, dumę, nieugiętość czy niechęć do poddania się.

Bolące kostki według specjalistów, to poczucie winy oraz brak odczuwania przyjemności.

Nawet ból powstających haluksów znamionuje coś złego, co dzieje się w naszej psychice, a mianowicie nieumiejętność doceniania doświadczeń życiowych.

Zdaniem specjalistów od ludzkiej psychiki nasze stany emocjonalne przekładają się również na wiele schorzeń nękających nasz organizm.

Artretyzm spowodowany jest według nich poczuciem nie bycia kochanym. Łamliwość kości może być spowodowana buntem wobec władzy, a wyskakujący dysk brakiem poczucia wsparcia, stany zapalne irracjonalnym strachem a rwa kulszowa życiem w obłędzie.

Czy możemy traktować to wszystko poważnie? Trudno powiedzieć, ale gdy martwimy się boli nas jednak często głowa.

Agata Cukrowska

psycholog

Jeden z wielkich artystów polskiej sceny teatralnej i kina Daniel Olbrychski 27 lutego obchodzi 72 urodziny.

Aktor o niepokornej, mimo wieku, naturze i niezwykłym talencie urodził się w Łowiczu. W latach młodości, na początku lat 60 tych zeszłego stulecia, związany był z Teatrem Młodzieżowym TVP, chociaż studia na warszawskiej PWST zakończył z dyplomem magistra dopiero w 2010 roku.

Jego pierwszy debiut w filmie przypadł bardzo wcześnie, gdy miał 19 lat. Odkrył go i zaangażował do swojego filmu „Ranny w lesie” reżyser Janusz Nasfeter.

27 lutego wybitna gwiazda polskiego filmu i teatru Daniel Olbrychski obchodzi 72 urodziny.

Wielkim sukcesem okazała się rola we wspaniałym filmie „Popioły” Andrzeja Wajdy, który dał początek długoletniej współpracy obu artystów. Wajda był dla Olbrychskiego nauczycielem aktorstwa, co zaowocowało wybitnymi rolami w filmach sławnego reżysera.

Kolejne role, w jakich był obsadzany, były w filmach reżyserowanych również przez gwiazdy polskiej kinematografii, takie jak Janusz Morgenstern czy Jerzy Hoffman.

Olbrychski zastąpił, w pewnym momencie, w polskim filmie,



Daniel Olbrychski obchodzi 72 urodziny

wybitnego, ale tragicznie zmarłego Zbigniewa Cybulskiego, lecz nie próbował go nigdy naśladować.

Rola Azji Tuhajbejowicza w „Panu Wołodyjowskim” jest popisem kunsztu aktorskiego młodego Daniela Olbrychskiego. Trzydzięci lat później zagrał również z sukcesem ojca Azji, Tuhaj-beja w „Ogniem i mieczem”.

Daniel Olbrychski zaskakiwał zmiennością emocjonalną odgrywanych przez siebie postaci. Lata 70te, to takie filmy, jak „Krajobraz po bitwie” czy „Brzezina”, w których udowodnił, że jego talent i możliwości są nieograniczone. Kolejne role przynoszą kolejne sukcesy i nieślabnącą sławę. „Wesele” czy „Potop”, z wykraczającą poza stereotyp rolę Kmicica, którą zyskał ogromną popularność wśród widzów i był nawet nominowany za rolę do nagrody Oscara, to dzieła ponadczasowe, fundament polskiej kinematografii.

W następnych latach Olbrychski nie znika z ekranów kin. Kolejny film i kolejna wielka jego rola

to „Ziemia obiecana” Andrzeja Wajdy. Pod koniec lat 70 tych znowu ociera się o Oscara, grając w filmie nominowanym do tej nagrody – „Panny z Wilka”. Kolejne lata, to wciąż nieustające sukcesy na wielkim ekranie. „Zemsta”, „Pan Tadeusz” czy „Dekalog”.

Są też wybitne role aktora w kinie zagranicznym, obrazy nagradzane Oscarami, takie jak „Błaszany bębenek” czy „Przekątna gońca”.

Daniel Olbrychski zagrał w ponad 100 filmach polskich i zagranicznych w swoim dotychczasowym życiu, występując u boku największych gwiazd światowego kina.

Jest aktorem światowej rangi, jednak mieszka w Polsce i podchodzi z dystansem do kwestii sławy. Budzi różne emocje u widzów, jednak jego głos jest zawsze rozpoznawalny a jego role po dzień zachwycają polską i zagraniczną publiczność.

Życzymy dalszych sukcesów scenicznych i dużo zdrowia!

Agata Mościcka



Masło orzechowe jest zdrowe

Większość osób na pewno wątpi w to, że masło orzechowe jest zdrowe.

A jednak wartości prozdrowotne masła orzechowego zostały potwierdzone badaniami naukowymi.

Masło orzechowe paradoksalnie wspomaga dietę odchudzającą, mimo, że powszechnie uważane jest za tuczące.

To doskonała kombinacja cennego białka i skutecznie czyszczącego organizmu błonnika. Kanapka z masłem orzechowym gwarantuje doskonały zastrzyk energii, ale również przyspiesza trawienie. Czujemy się syści i najedzeni i to uczucie utrzymuje się bardzo długo, więc nie sięgamy po kolejne posiłki i dzięki temu nie tyjemy.

Łyżka masła orzechowego jest wydajnym paliwem dla naszego organizmu, które go nie obciąża a takie działanie pozwala-

ją nam zachować prawidłową wagę.

Warto przekonać się dlaczego masło orzechowe jest zdrowe.

W tej jednej łyżce masła orzechowego znajdziemy aż 3 mg skutecznego antyoksydanta, czyli związku wychwytyjącego wolne rodniki w organizmie. Jest nim, w tym wypadku, zawarta w maśle orzechowym witamina E, zwana witaminą młodości. Inne cenne składniki masła orzechowego to magnez (49 mg) wspierający nasze kości i mózg, potas (208 mg), który konieczny jest dla dobrej pracy serca i mięśni oraz witaminę B6 (0,17 mg), która decyduje o funkcjonowaniu systemu nerwowego.

Według wyników naukowych badań spożywanie masła orzechowego jest związane ściśle z profilaktyką chorób serca, cukrzycy i wielu innych poważnych chorób.

2 łyżki masła orzechowego spożywane codziennie przez 5 dni gwarantują obniżenie ryzyka zachorowania na cukrzycę o prawie 30%. Zaobserwowano, że osoby, które chorują na cukrzycę II i w swej diecie posiadają masło orzechowe, wykazują mniejszą otyłość brzuszną aniżeli ludzie, którzy jedzą produkty obfitujące w węglowodany czy nasycone tłuszcze.

Składnikiem masła orzechowego są również tłuszcze, lecz są to pozytywnie działające kwasy tłuszczowe jednonienasycone, wspierające pracę serca.

Przy zakupie masła orzechowego warto zwrócić uwagę na jego skład. Oczywiście im mniej chemii tym lepiej, ale również ważne jest, by zawartość sodu i cukru była jak najmniejsza.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



Nowalijki to chemiczna bomba

Nie zdajemy sobie sprawy z tego, że na początku wiosny nowalijki to chemiczna bomba.

Wszyscy naturalnie wiemy, że spożywanie warzyw jest bardzo zdrowe i niezbędne dla naszego organizmu, ale czy sprawa ma się tak samo z nowalijkami, które właśnie zaczynają pojawiać się na straganach i w sklepach?

Największą popularnością cieszą się na wiosnę rzodkiewki, ogórki, pomidory, szczypior, sałata, dymka czy natka pietruszki. W okresie wczesnowiosennym warzywa te uprawiane są jeszcze w szklarniach.

Jeśli w czasie takiej uprawy wszystko przebiega prawidłowo, to nowalijki nie stwarzają zagrożenia dla zdrowia naszego organizmu. W szklarni warzywa mają odpowiednią temperaturę, nie ma wiatru i nadmiernych opadów, ale czy ich wzrost jest rezultatem odpowiedniego nasłonecznienia?

Wczesną wiosną uprawa nowalijek w gruncie jest niemożliwa z uwagi na przymrozki, więc

do połowy maja spożywamy wyłącznie nowalijki ze szklarni. Kupowane na przedwiośniu nowalijki to chemiczna bomba.

Jak w szklarniach przyspiesza się wzrost roślin? Oczywiście w takim momencie wszystkim nasuwają się na myśl tylko dwa słowa: sztuczne nawozy.

Nawożenie jest znane od wieków i wiadomo, że wspiera rośliny w ich wzroście. Jednak, jak wiadomo, czego za wiele, to z pewnością nie jest już zdrowe. Nadmierne nawożenie roślin jest bardziej szkodliwe niż niedobór składników mineralnych w glebie.

Niestety z reguły nadmierne w nawożeniu używany jest azot. W wyniku redukcji azotanów do azotynów, będących prekursorami N-nitrozoamin powstają związki o działaniu rakotwórczym. Azotany znajdują się głównie w produktach roślinnych, które tak chętnie spożywamy na przedwiośniu.

Niestety to właśnie nowalijki pobierają z gleby azot w sposób nieselektywny, czyli pobierają tyle

ile dostaną, a nie tyle ile potrzebują. Azotany są niezbędne roślinom do syntezy białek, dlatego niewielkie ich ilości są normalnym zjawiskiem, występującym w młodych roślinach. Nadmiar tych substancji powoduje, że warzywa nie są w stanie przetworzyć ich na białko i niestety te rakotwórcze związki zaczynają się w takiej sytuacji kumulować się w organizmie.

Z nowalijek nie trzeba rezygnować, jednak warto wiedzieć, że nie mogą być jedynym źródłem witamin w naszym jadłospisie. Wybierajmy tylko zdrowe okazy młodych warzyw, bez pleśni czy śladów gnicia, ze zdrowymi liśćmi. Żółte liście mogą świadczyć o przenawożeniu. Nie należy kupować dużych warzyw, ponieważ nawożone rozsądnie nie osiągną takich rozmiarów. Nowalijki należy myć dokładnie i obierać, gdyż pod ich skórką kryje się najwięcej szkodliwych substancji. Młodych warzyw nie wolno trzymać w plastikowych torbach, ponieważ w wyniku braku dostępu tlenu następuje przyspieszone przekształcenie azotanów w szkodliwe azotyny.

Warto kupować produkty z certyfikatami produktów rolniczych a najlepiej chyba poczekać na warzywa gruntowe.

Joanna Zadrowska

dietetyk



Kobiety, które zapisały się w dziejach historii

Dzień Kobiet to okazja do tego, by przypomnieć kobiety, które zapisały się w dziejach historii.

Jeszcze 100 lat temu kobiety nie miały prawa do głosowania a ich rola w społecznych działaniach była znikoma. Kobiety musiały zawsze udowadniać, że zasługują na równouprawnienie, ale robiły to w wyjątkowy sposób pokazując swoją mądrość i niezwykle uzdolnienia.

8 marca to odpowiedni moment, by podkreślić, jakie znaczenie miały dla ludzkości kobiety, które zapisały się w dziejach historii.

Przypomnijmy zatem kilka sławnych kobiet, które na trwałe zapisały się w naszej pamięci. Ich życie wypełnione dążeniem do realizacji pragnień pokazuje, jak kobiety potrafią być silne, inte-

ligentne i zdeterminowane.

Piękna płeć odcisnęła swój istotny ślad w historii ludzkości już w Starożytności, czego dowodem jest wyjątkowa postać Hypatii, która w ówczesnym świecie nauki, zdominowanym przez mężczyzn, udowodniła swoje ogromne zdolności matematyczne i filozoficzne. Jej pasją były nauki ścisłe : algebra, geometria i astronomia.

Średniowiecze to bohaterska Joanna D'Arc, która walczyła o uwolnienie Francji spod inwazji Anglików. Była pierwszą kobietą żołnierzem i dowodziła armią mając zaledwie 17 lat.

Polki, to nie tylko wyjątkowo piękne, ale również wybitnie zdolne kobiety, czego przykładem jest nasza Noblistka Maria Skłodowska Curie. Była pierwszą kobietą uczącą się na Sorbonie i pierw-

szą, która otrzymała za swoje osiągnięcia naukowe nagrodę Nobla, jak również jedyną do tej pory kobietą, która odebrała aż dwa Noble.

Wspaniała pisarka XX wieku Virginia Woolf walczyła o równouprawnienie kobiet w zdominowanym przez mężczyzn świecie, promowała humanizm i indywidualizm. Była odważna i bezkompromisowa.

Coco Chanel była symbolem elegancji i dobrego stylu. Zrewolucjonizowała świat mody i stworzyła kreacje haute couture. Dzięki niej powstało wielkie imperium modowo – kosmetyczne istniejące i doskonale prosperujące po dziś dzień.

Vera Caspary była amerykańską pisarką, która jako pierwsza kobieta pisała scenariusze w zdominowanym przez męską płeć

przemysłu filmowym. Broniła wytrwale praw kobiet do posiadania własnego życia i wolności. Była pierwszą kobietą producentem filmowym.

Frida Kahlo, to wybitna postać, która w swoim malarstwie wyrażała kobietę jako istotę całkowicie wolną i niezależną. Była bezkompromisowa, niezwykle oryginalna i kontrowersyjna.

Katherine Hepburn, aktorka amerykańska, która zdobyła aż 4 Oscary i 12 nominacji za swoje wspaniałe role ekranowe, to wyjątkowa postać na firmamencie

gwiazd kina. Jedna z największych aktorek, nie poddająca się brutalnym zasadom Hollywood, unikalna osobowość.

Simone de Beauvoir była pisarką i feministką, która jako pierwsza utworzyła ruch na rzecz praw kobiet. Odważna i uparta, promująca śmiało i niezależne poglądy artystka.

Margaret Thatcher w świecie polityki zdominowanym przez mężczyzn zdobyła miano Żelaznej Damy, udowadniając kobiecą siłę i zdolność do zarządzania państwem a nawet wojną. Była pierw-

szą w Europie kobietą premierem państwa.

To tylko nieliczna grupa kobiet, których działania miały ogromne znaczenie dla ludzkości. W całej historii świata było i jest ich znacznie więcej. Każdego dnia udowadniają, że mają ogromny potencjał, wiedzę i nieprzeciętne czułe serca.

Życzymy im, by ten każdy dzień był dla nich pięknym Dniem Kobiet!

Anna Redosz

Redaktor naczelny

Problemy z mężczyznami

Dzień Kobiet skłania do refleksji i na przykład do zastanowienia, jakie panie mają problemy z mężczyznami.

Kobiety żyją dłużej, ale z tego powodu są bardziej samotne. Niektóre seniorki nie tracą jednak nadziei i nadal szukają partnera na resztę swojego życia. W swoich poszukiwaniach często jednak napotykają poważne problemy.

Kobiety mają problemy z mężczyznami. Dlaczego tak się dzieje?

Ciekawe jak bardzo różnie pojmują budowanie związku uczuciowego kobiety i mężczyźni. I jak bardzo różnie podchodzą do tego.

Choć przyjął się osąd, że kobiety żyją marzeniami, jednak w sytuacji, gdy poznają kandydata na partnera potrafią już racjonalnie myśleć, natomiast mężczyźni zatrzymali się na czasach „iskrzenia” i „chemii”, gdy byli bardzo młodzi. Seniorki liczą na poznanie człowieka, przy którym będą czuły się bezpieczne, szanowane i kochane. Ich kryteria oceny walorów prawdziwego mężczyzny zweryfikowało życie.

Mężczyźni czy młodzi czy seniorzy liczą na cudowne zauroczenie, piorun z nieba i tym podobne nadprzyrodzone efekty, które niechybnie zapoczątkują w ich życiu etap wyjątkowego i nieskończone-

go szczęścia u boku jakiejś Miss Świata czy kogoś w tym rodzaju. Zdarza się bardzo często, że nie zadają sobie nawet trudu, by poznać dobrze kandydatkę na partnerkę. I chodzi tu o poznanie charakteru, osobowości, po prostu osoby, a nie tylko na przykład ulubionych pozycji w seksie. Dopiero po jakimś czasie znajomości wyrażają bolesną opinię, że po wyjściu z łóżka chcieliby jednak o czymś z kimś inteligentnym porozmawiać.

Pogoń za króliczkim zaskakuje mężczyzn, gdy osiągają wiek senioralny i wtedy nagle do ich świadomości dociera fakt, że po prostu są sami.



Mężczyźni, to wzrokowcy, to oczywiste. Pewnie dlatego zmieniają tak często partnerki. Po prostu po pewnym czasie dopiero dostrzegają wady, których ujrzanie na początku znajomości przyćmiła ich fascynacja fizycznością kandydatki. Ładne, mądre i dobre są niestety zazwyczaj wyłącznie postacie z bajek, na jesień życia lepiej szukać partnerki empatycznej i zaradnej życiowo.

Kobiety stały się teraz bardziej rozsądne, myślą konkretniej

o swojej przyszłości i potrafią dokonywać słuszných wyborów. Oczywiście spotyka się to z ogromną krytyką mężczyzn, którzy podsumowują taki stan rzeczy opinią, że kobiety same nie wiedzą czego chcą. Kobiety jednak właśnie zdecydowanie wiedzą i dlatego są po prostu w dzisiejszych czasach bardziej wymagające.

Człowiek uczy się na błędach swoich i cudzych, a o cudzych można poczytać na kobiecych portalach, gdzie ofiary „iskrzenia”

i „chemii” piszą o swoich nieudanych związkach z mężczyznami.

Dom na solidnych fundamentach, zbudowany z sercem i troską przetrwa niejedno trzęsienie ziemi. Podobnie jest z ludzkimi związkami, wymagają prawdziwych uczuć i zaangażowania. Iskra i chemia to wybuchowy zestaw, po którym mogą pozostać tylko zgliszczka.

Agata Mościcka



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**.





Wdowa poczeka na rentę po zmarłym mężu 10 lat dłużej

Nowe przepisy prawa spowodują, że wdowa poczeka na rentę po zmarłym mężu 10 lat dłużej.

W tej chwili żona otrzymuje rentę po zmarłym mężu, gdy skończy 50 lat. Według wchodzących w życie nowych przepisów na pieniądze te będzie musiała poczekać dłużej o 10 lat. Świadczenie to będzie dla nich dostępne dopiero w momencie osiągnięcia wieku emerytalnego, czyli gdy skończą 60 lat.

Propozycje zmian, jakie sugeruje ZUS zawarte są w projekcie, jaki do akceptacji otrzymał rząd.

O przyznanie renty rodzinnej mogą starać się w tej chwili między innymi wdowy, które w momencie śmierci męża miały skończone przynajmniej 45 lat. O rentę rodzinną mogą się również ubiegać kobiety niezdolne do pracy

lub wychowujące dzieci, wnuki czy rodzeństwo uprawnione do pobierania świadczenia.

Z chwilą ukończenia 50 roku życia renta rodzinna jest wypłacana kobietom dożywotnio. W Polsce ten rodzaj świadczenia otrzymuje około 300 tysięcy wdów.

Według nowego projektu ZUS wdowa poczeka na rentę po zmarłym mężu 10 lat dłużej.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych planuje zmiany i sugeruje, by renta rodzinna była wypłacana wdowom dopiero gdy osiągną wiek emerytalny a ten od października tego roku będzie następował z chwilą ukończenia 60 roku życia. Dla ZUS bezzasadne jest kryterium ukończenia 50 lat do uzyskania renty rodzinnej. Kobiety, które z końcem tego roku będą wnioskowały o przyznanie świadczenia po zmarłym mężu zmuszone będą poczekać na nie

10 lat dłużej. Zdaniem pracodawców projekt ZUS jest słuszny, ponieważ świadczenie przyznawane niepracującym wdowom w wielu przypadkach jest równe emeryturze kobiet pracujących. Średnia renta rodzinna wynosi obecnie 1869 złotych.

Związki zawodowe protestują twierdząc, że Polki pobierające rentę po zmarłym mężu nie miały szansy na wypracowanie własnej emerytury. Wydłużenie okresu oczekiwania na rentę o 10 lat może mieć zdaniem związków zawodowych tragiczne skutki, ponieważ kobiecie w wieku 50 lat trudno znaleźć zatrudnienie.

Stanowisko rządu w kwestii projektu ZUS nie jest jeszcze znane.

Tymon Zawada
Radca prawny



SiDLY Care to profesjonalne narzędzie medyczne oznaczone certyfikatem jakości **CE** 0197

Efektorem podjętych przez nas działań jest uzyskanie certyfikacji medycznej TÜV Rheinland.

Z myślą o osobach, które chciałyby opiekować się swoimi bliskimi mimo dzielącej ich odległości powstało nasze urządzenie **SiDLY Care** – pierwsza opaska telemedyczna łącząca w sobie wszystkie zalety rozwiązań eHealth i eCare.

SiDLY Care jest połączeniem prostoty i wygody. Dzięki dyskretności i łatwości użycia nie zakłóca wykonywania codziennych czynności. Zwiększa poczucie bezpieczeństwa, pozwala na systematyczność pomiarów, bieżący monitoring, swobodę funkcjonowania i niezależność. Opiekunowi daje możliwość wykonywania codziennych obowiązków, a jednocześnie przekonanie, że odległość nie ma znaczenia dla opieki nad bliskimi.



NAJBARDZIEJ
INNOWACYJNY
PRODUKT
MAREK 2015



wyróżnienie
w konkursie

firma przyjazna
naturze

