



**SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI**

**TERAPIA DDA**

**BLIK – CZYM JEST I JAK DZIAŁA?**

**PRZEPISY NA DOMOWE ODŚWIEŻACZE POWIETRZA**

**HUMMUS – WERSJA KLASYCZNA I Z DODATKAMI**

**SPRYTNE SPOSOBY NA OSZCZĘDZANIE PIENIĘDZY**

**SilverCRS**   
Grupa

**Nowoczesny  
system teleopieki**

**Grupa przyjaciół, to jednocześnie  
podopieczni i opiekunowie.  
Czy może być optymalniej ?**

**Opiekujmy się  
sobą, nikt lepiej  
tego nie zrobi**

**System opiekuńczo-  
-ratunkowy SilverCRS  
automatycznie informuje  
o sytuacjach krytycznych**

**[www.SilverCRS.pl](http://www.SilverCRS.pl)  
Infolinia 22 5103635  
[biuro@teleopieka.com.pl](mailto:biuro@teleopieka.com.pl)**

**[www.NaszSenior.pl](http://www.NaszSenior.pl)  
[www.SenIQ.pl](http://www.SenIQ.pl)**



- 2 LIST OD REDAKCJI
- 3 FOTOKALENDARZ – DLACZEGO WARTO? — *Stanisław Trojanowski*
- 4 PORADY, DZIĘKI KTÓRYM PRZEDŁUŻYSZ TRWAŁOŚĆ CIĘTYCH KWIATÓW  
— *Natalia Wiśniewska*
- 6 CHLEBEK OWSIANY W TRZECH SMAKACH — *Joanna Zadrowska*
- 7 PRZEPISY NA DOMOWE ODŚWIEŻACZE POWIETRZA — *Maria Starowiejska*
- 9 TERAPIA DDA — *Agata Cukrowska*
- 10 SERNIK Z SOSEM MALINOWYM — *Jadwiga Szatkowska*
- 12 WODOODPORNY SMARTWATCH — *Maria Starowiejska*
- 13 SPRYTNE SPOSOBY NA OSZCZĘDZANIE PIENIĘDZY — *Tymon Zawada*
- 15 HUMMUS – WERSJA KLASYCZNA I Z DODATKAMI — *Joanna Zadrowska*
- 16 BLIK – CZYM JEST I JAK DZIAŁA? — *Natalia Wiśniewska*
- 18 AMARANTUS (SZARŁAT) I JEGO WPŁYW NA ZDROWIE — *Stanisław Trojanowski*
- 19 ROPOWICA – RYZYKO INFEKCJI WZRASTA U DIABETYKÓW — *Cezary Lipiński*



### **Anna Redosz**

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na  
Państwa pytania

[biuro@naszsenior.pl](mailto:biuro@naszsenior.pl)

*Drogi Czytelniku!*

*To już trzydziesty ósmy numer drukowanej wersji magazynu „Nasz Senior”. Zachęcamy do dzielenia się miesięcznikiem „Nasz Senior” z najbliższymi.*

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

*„Nasz Senior” jest czasopismem bezpłatnym i jest udostępniany na portalu internetowym – [www.naszsenior.pl](http://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](http://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](http://www.naszsenior.pl) regularnie zamieszcza 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](http://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](mailto:biuro@naszsenior.pl)

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

**Redaktor naczelny:** Anna Redosz

**Zespół:** Jadwiga Szatkowska, Joanna Zadrowska, Maria Starowiejska, Joanna Sadura, Agata Cukrowska, Tymon Zawada, Stanisław Trojanowski, Kazimierz Modruga, Maksymilian Zadroga, Cezary Lipiński, Natalia Wiśniewska



## FOTOKALENDARZ – DLACZEGO WARTO?

**K**alendarz to rzecz którą używamy każdego dnia w roku. Towarzyszy nam zarówno w pracy, jak i w domu. Skoro mamy z nim tak dużą styczność to dlaczego by nie uczynić go wyjątkowym?

Czym jest fotokalendarz?

Fotokalendarz to nic innego jak kalendarz, który zamiast klasycznych ilustracji ozdabiających dany miesiąc – np. krajobrazów czy zwierząt, posiada wybrane przez nas dowolne fotografie. Firmy produkujące fotokalendarze dają nam duży wybór co do wyglądu i wzoru takiego kalendarza, więc to od nas samych zależy jak będzie się prezentował. Zazwyczaj kalendarze składają się z od 13 do 24

stron, poczynając od dowolnego miesiąca. Najczęściej występują w formacie A3 lub A4. Oprócz dodania własnych zdjęć, możemy również zaznaczyć ważne daty lub dodać specjalne notatki.

Pomysł na prezent

Jak wszyscy wiemy, najwięcej radości sprawiają prezenty, które zrobiliśmy samodzielnie. Fotokalendarz to doskonały pomysł na prezent dla naszych bliskich. Dzięki jego spersonalizowanemu charakterowi, osoba którym go obdarujemy na pewno poczuje się wyjątkowo. To wspomnienie upominek, kiedy zdaje nam się, że osoba, której chcemy podarować prezent wszystko już ma i kompletnie nie mamy pomysłu co jej kupić.

Fotokalendarz podarowany jako prezent posiada jeszcze jedną zaletę – możemy być pewni, że to oryginalny upominek, który się nie powtórzy.

Projektowanie fotokalendarza

Projektowanie fotokalendarza to banalnie proste zajęcie, które może być świetną zabawą. Możemy to zrobić w kreatorze udostępnionym przez strony zajmujące się produkcją takich kalendarzy. Na początek musimy wyszukać odpowiedni szablon naszego kalendarza. Zwykle mamy do wyboru wiele różnych wzorów, kombinacji i kolorystyk. Ciekawym rozwiązaniem są także specjalne szablony dedykowane na różne okazje np. „prezent dla wnuków” lub „prezent dla męża”.

## 4 KĄCIK SENIORA

Po wybraniu układu zdjęć musimy wgrać do kreatora wybrane przez nas fotografie. Na koniec warto zaznaczyć ważne dla nas daty oraz święta. I gotowe!

Gdzie kupić?

Fotokalendarze od lat cieszą się popularnością, dlatego na pewno

nie będziemy mieć problemu ze znalezieniem firmy realizującej taką usługę. Wiele stacjonarnych zakładów fotograficznych ma w swojej ofercie wykonywanie fotokalendarzy. Warto poszukać również w Internecie. Znajdziemy tam konkurencyjne ceny oraz pomocne opinie innych użytkowników o jakości fotokalendarza.

Pamiętajmy jednak, że jeśli zamierzamy kupić taki kalendarz np. na prezent bożonarodzeniowy to należy zamówić go w odpowiednio wczesnym czasie ze względu na większą ilość zamówień w okresie świątecznym.

*Stanisław Trojanowski*

## 4 KĄCIK SENIORA

# PORADY, DZIĘKI KTÓRYM PRZEDŁUŻYSZ TRWAŁOŚĆ CIĘTYCH KWIATÓW

**C**ięte kwiaty są wspaniałą dekoracją każdego wnętrza. Twoje bukiety szybko tracą świeżość i wędzną? Sprawdź, jakich zasad powinnaś przestrzegać, by móc cieszyć się pięknymi kwiatami w wazonie przez długi czas.

Przytnij końcówki

To bardzo znany i powszechnie stosowany sposób. Przed włożeniem kwiatów do wazonu należy uciąć zaschnięte końcówki łodygi. Należy pamiętać, by zrobić to pod kątem. Istotne jest także narzędzie, którego używamy, może to być nóż lub sekator – najważniejsze, żeby był ostry.

Usuń liście

Kiedy już przytniemy końcówki, należy usunąć zbędne liście z dolnej części łodygi. Oczywiście nie pozbywamy się wszystkich,

tylko tych, które są zanurzone w wodzie. Warto pamiętać, by w przypadku róż nie usuwać ich kolców.

Zamocz łodygi we wrzątku

Po przycięciu końcówek dobrze jest zamoczyć je we wrzącej wodzie. Dotyczy to lilaków i róż. Gorąca woda poprawia drożność systemu naczyniowego roślin, co ma pozytywny wpływ na ilość pobieranej przez nie wody. Zabieg ten polecany jest również dla kwiatów, które mają w swoich pędach sok mleczny. Ze ściętych roślin wycieka sok, który zasycha na końcu łodygi tworząc blokadę dla przepływu wody. Jeśli zanurzymy końcówkę pędu we wrzątku możemy wytrzeć sok, który z niego spłynie, dzięki czemu pobór wody nie zostanie zatamowany.

Wymiana wody

Woda w wazonie musi być wymieniana codziennie. Dzięki temu ograniczymy rozwój mikroorganizmów, które zapychają wiązki przewodzące w łodygach. Przy każdej wymianie należy umyć wazon i podciąć końcówki kwiatów. Woda, do której wstawiamy kwiaty powinna być przegotowana i ostudzona. Jej optymalna temperatura to temperatura pokojowa, ciepła woda jest polecana dla roślin, które są już lekko zwiędłe.

Przebij łodygę

Delikatne przebijanie łodyg u tulipanów i gerberów pomaga pozbyć się korka powietrznego, który blokuje pobieranie wody przez roślinę.



### Odżywki

Do wody w wazonie możemy dodać różne specyfiki przedłużające trwałość ciętych kwiatów. Kupimy je w sklepie ogrodniczym lub kwiaciarni. Jeśli nie mamy w gotowej odżywki możemy użyć substancji, które znajdziemy

w domu – tulipany, irysy, narcyzy i groszki ucieszą się z odrobiny cukru w wodzie, gardeniom i kameliom dobrze posłużą sól, a różom odrobina aspiryny.

### Odświeżenie kwiatów

Jeżeli widzisz, że Twoje kwiaty straciły jędrność możesz je

w szybki sposób odświeżyć. Róże odzyskają vitalność po zanurzeniu na chwilę w zimnej wodzie, natomiast tulipany podniosą swoje głowy, kiedy umieścisz je pod zapaloną lampą.

*Natalia Wiśniewska*



## CHLEBEK OWSIANY W TRZECH SMAKACH

**T**en chlebek owsiany na słodko daje nam spore pole do popisu. Dziś przedstawiamy go aż w trzech wersjach smakowych. Dyniowy, daktylowy oraz bananowy!

Ciasto robi się niebywale szybko, pasuje zarówno na śniadanie jak i na deser.

### Chlebek owsiany dyniowy

#### Składniki:

- 1 szklanka płatków owsianych
- 1 szklanka puree dyniowego
- 2 łyżki mąki (może być pszenna lub w wersji bezglutenowej ryżowa)
- 3 łyżki zmielonego siemienia lnianego
- 2 jajka
- 2 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego lub masła
- 125g jogurtu naturalnego
- 1/3 szklanki cukru kokosowego lub ksylitolu

- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)
- łyżeczka cynamonu
- garść rodzynek (opcjonalnie)

#### Przygotowanie:

Najlepiej mieć w zamrażarce zapas gotowego puree dyniowego.

Pamiętajmy aby składniki były w temperaturze pokojowej.

Piekarnik nastawiamy na 180°C (opcja góra-dół).

W misce mieszamy jajka, puree dyniowe oraz płatki owsiane i odstawiamy na 15 minut by płatki nieco zmiękły. Następnie dodajemy resztę składników i mieszamy do połączenia.

Ciasto przekładamy do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i wyrównujemy.

Pieczemy 45 minut lub do suchego patyczka.

### Chlebek owsiany daktylowy

#### Składniki:

- 1 szklanka płatków owsianych
- 1 szklanka musu daktylowego
- 2 łyżki mąki (może być pszenna lub w wersji bezglutenowej ryżowa)
- 3 łyżki zmielonego siemienia lnianego
- 2 jajka
- 2 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego lub masła
- 125g jogurtu naturalnego
- 1/3 szklanki cukru kokosowego lub ksylitolu
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)
- łyżeczka cynamonu

#### Przygotowanie:

Przepis na mus daktylowy jest prosty. Suszone daktyle zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 10 minut aby zmiękły. Następnie wodę odsączamy i blendujemy



daktyle na mus.

Piekarnik nastawiamy na 180°C (opcja góra-dół).

W misce mieszamy jajka, mus daktylowy oraz płatki owsiane i odstawiamy na 15 minut by płatki nieco zmiękły. Następnie dodajemy resztę składników i mieszamy do połączenia.

Ciasto przekładamy do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i wyrównujemy.

Pieczemy 45 minut lub do suchego patyczka.

### Chlebek owsiany bananowy

#### Składniki:

- 1 szklanka płatków owsianych

- 2 banany
- 2 łyżki mąki (może być pszena lub w wersji bezglutenowej ryżowa)
- 3 łyżki zmielonego siemienia lnianego
- 2 jajka
- 2 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego lub masła
- 125g jogurtu naturalnego
- 1/3 szklanki cukru kokosowego lub ksylitolu
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej lub proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)
- łyżeczka cynamonu

#### Przygotowanie:

Banany rozgniatamy widelcem.

Piekarnik nastawiamy na 180°C (opcja góra-dół).

W misce mieszamy jajka, rozgniecione banany oraz płatki owsiane i odstawiamy na 15 minut by płatki zmiękły. Następnie dodajemy resztę składników i mieszamy do połączenia.

Ciasto przekładamy do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i wyrównujemy.

Pieczemy 45 minut lub do suchego patyczka.

Smacznego!

Joanna Zadrowska

# PRZEPISY NA DOMOWE ODŚWIEŻACZE POWIETRZA

Niemal każdy z nas lubi otaczać się pięknymi zapachami. Dzisiaj przedstawiamy przepisy na naturalne aromatyczne odświeżacze powietrza, które możesz samodzielnie przygotować w domu!

Naturalny odświeżacz powietrza

W supermarketach znajdziemy bogaty asortyment gotowych odświeżaczy powietrza w różnej formie. Spreje, zawieszki, dyfuzory – to wszystko czeka na nas

na sklepowych półkach. Gotowe odświeżacze powietrza posiadają niestety wiele wad. Często są drogie, zawierają szkodliwe dla zdrowia substancje lub ich zapach zwyczajnie nam nie odpowiada. Co możemy zrobić jeżeli chcemy zrezygnować z chemicznych odświeżaczy, ale mimo to pragniemy, by w naszym mieszkaniu unosiła się piękna woń? Odpowiedzią na to pytanie mogą być naturalne odświeżacze powietrza.

Ich przygotowanie jest banalnie proste, a składniki do tego potrzebne niemal każdy z nas ma w domu.

### Odświeżacz powietrza w spray'u

Potrzebujemy:

- szklanka wody
- łyżka wódki
- pół łyżeczki sody oczyszczonej
- olejek eteryczny o dowolnym zapachu
- butelka z atomizerem



Do butelki wlewamy wodę, dodajemy sodę i mieszamy. Po chwili wlewamy wódkę (pomoże w rozpuszczeniu olejku) i kilkanaście kropli olejku. Całość energicznie mieszamy, by wszystkie składniki się połączyły. Gotowe!

### Kule zapachowe

Kule zapachowe są doskonałym odświeżaczem powietrza, odstraszają mole i mogą być używane jako zapach do szaf i szuflad.

Potrzebujemy:

- średniej wielkości pomarańcze
- goździki

W skórkę pomarańczy dość głęboko wbijamy goździki. Możemy stworzyć z nich fantazyjne wzory i kształty. Gotową kulę wieszamy na sznurku lub kładziemy na podstawce.

### Dyfuzor zapachowy

Potrzebujemy:

- mały wazonik lub buteleczka

(może być po perfumach)

- patyczki rattanowe (mogą być patyczki do szaszłyków)
- woda
- łyżeczka sody oczyszczonej
- łyżeczka wódki
- olejek zapachowy

Do wody wsypujemy sodę, wlewamy wodę, wódkę i olejek. Mieszamy intensywnie. Przelewamy do buteleczki i wkładamy patyczki. Ponownie delikatnie mieszamy.

### Lawendowe sakiewki

Lawendowe sakiewki mogą być nie tylko ozdobą mieszkania i dobrym odświeżaczem powietrza. To również świetny sposób na odstraszanie moli.

Potrzebujemy:

- małe bawełniane woreczki
- wstążka
- suszone kwiaty lawendy

Cienkie bawełniane woreczki wypełniamy dużą ilością suszonych kwiatów lawendy.

Przewiązujemy u szczytu wstążką i zawieszamy w dowolnym miejscu. Co jakiś czas, kiedy zapach stanie się mało wyczuwalny, susz można wymienić na nowy.

### Odświeżacz powietrza w żelu

To nie tylko skuteczny odświeżacz, ale też interesująca ozdoba wnętrza.

Potrzebujemy:

- szklane, otwarte naczynie – np. słoik
- kulki żelowe do nawadniania roślin
- olejek zapachowy

Do naczynia wkładamy kulki, zalewamy je wodą i dodajemy kilka kropel olejku. Całość mieszamy i zostawiamy aż do napęcznienia kulek. Odświeżacz jest gotowy. Słoiczek możemy przewiązać wstążką, a między kulki włożyć ozdobę – np. główkę sztucznego kwiatu.

*Maria Starowiejska*



# TERAPIA DDA

**W** ydarzenia, których doświadczamy w dzieciństwie mogą mieć wpływ na całe nasze dorosłe życie. Co jednak robić, kiedy zamiast beztrudnych wspomnień mamy traumatyczne przeżycia? Z pomocą może przyjść terapia.

## Syndrom DDA

Syndrom DDA, czyli syndrom Dorosłego Dziecka Alkoholika jest określany jako zespół utrwalonych cech osobowości, a także schematów działania, które kształtują się u dziecka z powodu dorastania w rodzinie, w której był problem alkoholowy. Zaburzenia te powodują liczne problemy dotyczące relacji z innymi osobami oraz z samym sobą, ze swoimi emocjami. Mają one podłoże psychologiczne.

## Terapia DDA

Aby pomóc ludziom z syndromem DDA w walce o normalne życie powstały specjalne terapie DDA. Jest to forma wsparcia i leczenia psychologicznego dorosłych obecnie osób, które jako dzieci wychowywały się w domu, w którym jedno lub dwoje rodziców miało problem z alkoholem. Osoby z syndromem DDA wychowywały się w ciężkich dla dziecka warunkach. Sytuacje, jakich doświadczali zmusiły je do wytworzenia w sobie cech i zachowań, które pomagały im przetrwać trudne chwile. Niestety wraz z upływem lat cechy te zaczęły stanowić poważne ograniczenia i przeszkody w normalnym funkcjonowaniu w dorosłym życiu. Na terapię DDA powinny zdecy-

dować się osoby, które mają problemy emocjonalne, np.:

- ciągle poczucie niepokoju
- niskie poczucie własnej wartości
- poczucie pustki
- pesymizm
- odczuwanie wstydu
- problemy z koncentracją
- przekonanie o samowystarczalności
- wycofanie, unikanie ryzyka i samorozwoju
- niskie poczucie kompetencji

Problemy osób z syndromem DDA mogą dotyczyć również relacji z innymi ludźmi, np.:

- lęk przed wchodzeniem w związki
- lęk przed rodzicielstwem
- trudności w rozmawianiu

- o własnych emocjach
- trudności w komunikacji
- lęk przed wchodzeniem w relacje
- zbyt duże poczucie odpowiedzialności za działania innych ludzi
- problemy z rozwiązywaniem konfliktów

Jak wygląda Terapia DDA?

Terapia DDA może być prowadzona indywidualnie lub grupowo.

Zazwyczaj trwa około 1-2 lata. Jej celem jest udzielenie wsparcia osobie z syndromem DDA. Terapeuta pomaga uporządkować oraz nazwać trudne przeżycia z dzieciństwa. Istotnym elementem jest także uświadomienie osobie borykającej się z syndromem DDA, że nie ponosi odpowiedzialności za to co wydarzyło się w jej domu rodzinnym.

Terapia DDA nie sprawi, że osoba

z syndromem DDA nagle zapomni o wszystkich swoich złych wspomnieniach z dzieciństwa. Istnieją jednak badania, które pokazują, że leczenie daje wiele korzyści – powoduje wzrost poczucia sensu i satysfakcji z życia, pozwala kontrolować i rozumieć własne emocje, a także ma pozytywny wpływ na relacje z innymi ludźmi.

*Agata Cukrowska*

# SERNIK Z SOSEM MALINOWYM

**A**ksamitny sernik pieczony w kąpieli wodnej, polany lekko kwaskowatym sos malinowym, który jest idealnym dopełnieniem tego wypieku.

Składniki na sernik:

- 1kg twarogu sernikowego
- szklanka ksylitolu (lub cukru)
- 30g mąki ziemniaczanej lub budyniu waniliowego
- 3 jajka
- 200g śmietanki kremówki 30%
- szczypta wanilii lub łyżeczka ekstraktu waniliowego (można pominąć gdy używamy budyniu)
- około 200g kruchych ciastek kakaowych na spód

Składniki na sos malinowy:

- 200g malin

- łyżeczka mąki ziemniaczanej
- 3 łyżki wody

Pamiętajmy, aby wszystkie składniki były w temperaturze pokojowej.

Przygotowanie:

Sernik pieczemy w kąpieli wodnej, dzięki temu będzie niezwykle delikatny i puszysty.

Tortownicę o średnicy 26cm wykładamy papierem do pieczenia.

Na dnie układamy równomiernie kruche ciasteczka, najlepiej dwie warstwy. Po upieczeniu sernika będą tworzyły zwarty spód.

Do dużej miski przekładamy 1/4 części sera oraz 1/3 szklanki cukru. Miksujemy na średnich obrotach kilka minut.

Dodajemy resztę sera i cukru oraz jajka, przesianą mąkę ziemniaczaną, śmietanę kremówkę oraz wanilię. Miksujemy wszystko do połączenia składników.

Tak przygotowaną masę zalewamy przygotowany wcześniej spód.

Piekarnik nastawiamy na 175°C z opcją grzania góra-dół.

Aby upiec sernik w kąpieli wodnej musimy wcześniej dokładnie zabezpieczyć tortownicę, aby woda nie dostała się do środka. W tym celu przygotowujemy kilka arkuszy folii aluminiowej, które układamy na blacie na krzyż, następnie układamy na nich tortownicę i zawijamy folię ku górze.



Przygotujemy większą blaszkę, do której włożymy tortownicę. Może to być np. blaszka od piekarnika.

Do rozgrzanego piekarnika wstawiamy blaszkę z tortownicą, do blaszki wlewamy wrzącej wody na wysokość około 2-3cm. Zamykamy piekarnik i pieczemy sernik około godzinę.

Gdy sernik jest już upieczony wyłączamy piekarnik, zostawiamy zamknięty jeszcze przez kilka minut, Następnie uchylamy

minimalnie piekarnik i również zostawiamy na kilka minut (aby sernik nie opadł pod wpływem szoku temperatur).

Wyciągamy sernik do całkowitego ostudzenia i wstawiamy do lodówki.

Gdy sernik jest już dobrze schłodzony możemy przygotować sos malinowy.

Maliny myjemy i blendujemy. Następnie przecieramy przez sitko. Sos przekładamy do rondelka

i zagotowujemy. Do szklanki wlewamy 3 łyżki zimnej wody i dodajemy łyżeczkę mąki ziemniaczanej. Całość mieszamy do połączenia i wlewamy do sosu malinowego ciągle mieszając. Po chwili sos zgęstnieje i będzie gotowy do polania naszego sernika.

Smacznego!

*Jadwiga Szatkowska*



# WODOODPORNY SMARTWATCH

**S**martwatch to praktyczne urządzenie ułatwiające nam codzienne życie. Czy możemy go również używać uprawiając sporty wodne lub korzystając z uroków spacerów w deszczu? Na jakie parametry zwracać uwagę wybierając wodoodporny smartwatch?

Wodoszczelny czy wodoodporny?

Pojęcia „wodoszczelność” i „wodoodporność” często bywają stosowane zamiennie, jednak ich znaczenie nieco się od siebie różni. Wodoszczelność oznacza, że podczas zanurzenia smartwatcha pod szkiełko ekranu nie przedostanie się ani jedna kropla wody. Wodoodporność natomiast

mówi nam, że urządzenie poprawnie działa pod wodą.

Oznaczenia wodoodporności smartwatcha

W przypadku zwykłych zegarków wodoodporność zwykle wyrażana jest w metrach, barach lub ATM, czyli określone jest ciśnienie, które może wytrzymać zegarek. Smartwatch natomiast, chociaż ma wiele wspólnego z zegarkiem, jest sprzętem elektronicznym, wobec czego w jego przypadku do określania wodoodporności stosuje się inne normy.

Większość firm produkujących wodoodporne smartwatche klasyfikuje swój produkt według

międzynarodowej skali – Ingress Protection (kod IP).

Kod IP składa się z przedrostka „IP” oraz występujących po nim dwóch cyfr. Pierwsza cyfra oznacza ochronę przed dostaniem się do środka urządzenia ciał stałych, np. kurzu, pyłu. Im wyższa liczba (w skali od 1 do 6), tym lepsza ochrona. Druga cyfra określa stopień ochrony przed wodą. Tutaj również im wyższa liczba (w skali 1-9), tym lepsza ochrona. Dlatego, jeżeli zależy nam na wysokiej wodoodporności to powinniśmy wybierać smartwatche z jak najwyższym IP.

Woda wodzie nierówna

Wybierając smartwatch musimy pamiętać o pewnej istotnej rzeczy. Podobnie jak zwykle zegarki, są one testowane przy użyciu wody „kranowej” w temperaturze od 15 do 35 stopni Celsjusza, czyli wody bez dodatku innych substancji. Gwarancja wodoszczelności często nie obejmuje wody morskiej lub wody z chlorem. Dlatego też, jeżeli chcemy wykorzystywać naszego smartwatcha np. na basenie to musimy dokładnie sprawdzić czy jest do tego przystosowany.

Specjalne paski

Materiał, z którego wykonany jest

pasek w naszym smartwatchu ma ogromne znaczenie. Jeżeli chcemy korzystać z urządzenia w warunkach, w których będzie miał kontakt z wilgocią to wybierzmy pasek zrobiony z elastycznego tworzywa sztucznego lub gumy. Zapewni to komfort użytkowania, a oddziaływanie wody nie wypłynie negatywnie na jego estetykę.

Jaki model kupić?

Jaki model wodoodpornego smartwatcha będzie najlepszy? Na to pytanie nie ma niestety jednoznacznej odpowiedzi. To, o czym powinniśmy pamiętać to przede wszystkim dokładne czytanie oznaczeń i specyfikacji

na pudełkach. W przypadku wodoodpornego gadżetu najistotniejszy jest IP. Jeżeli potrzebujemy urządzenia na basen to wybierzmy smartwatcha z wysoką klasą wodoodporności. Natomiast, jeśli nie zamierzamy w nim pływać, tylko chcemy, by był odporny na deszcz czy zachlapanie to w zupełności wystarczy nam niższa wartość IP. Jak widać, wszystko zależy od naszych indywidualnych potrzeb i wymagań. W razie potrzeby o pomoc w dokonaniu odpowiedniego wyboru możemy również poprosić doradcę klienta w punkcie sprzedaży.

*Maria Starowiejska*

## SPRYTNE SPOSOBY NA OSZCZĘDZANIE PIENIĘDZY

**O**d przybytku głowa nie boli – tym bardziej jeśli mówimy o pieniądzach. Zobacz, jakie są sprytne i proste sposoby, by zaoszczędzić na codziennych wydatkach.

Planuj swój budżet

Aby oszczędzać musisz wydawać mniej niż zarabiasz. O wiele trudniej kontrolować swoje pieniądze, jeżeli wydajemy je w sposób spontaniczny.

Na początku każdego miesiąca staraj się stworzyć budżet. Jeżeli chcesz oszczędzać stałą, ustaloną kwotę musisz odjąć ją od swoich przychodów. Suma, która pozostanie to pieniądze, które możesz wydać. Rozplanuj je uwzględniając swoje wydatki stałe ( np. rachunki, opłaty za czynsz), wydatki nieprzewidziane oraz jedzenie. Pamiętaj, że kluczem do sukcesu i oszczędzania to nie tylko stworzenie

budżetu, ale przede wszystkim przestrzeganie go.

Płać gotówką, a nie kartą

Bardzo często zdarza się, że płacenie za dobra lub usługi o wiele łatwiej przychodzi nam, kiedy płacimy za nie za pomocą karty debetowej lub kredytowej. Dzieje się tak z prostej przyczyny – płacąc kartą nie musimy oddawać nikomu naszych pieniędzy w ich materialnej



formie. I chociaż wiemy o tym, że pieniądze znikają z naszego konta to nie jest to aż bolesne jak dawanie komuś banknotów do ręki. Jeśli też należysz do grona takich osób to dobrym sposobem będzie wypłacenie pieniędzy z bankomatu i płacenie gotówką. Pamiętaj jednak, by nie trzymać wszystkich swoich oszczędności w domu, ponieważ jest to niebezpieczne.

### Odkładanie pięciozłotówki

Ciekawym sposobem jest odkładanie każdej pięciozłotówki, która znajdzie się w Twoim portfelu, np. gdy sprzedawca wyda Ci monetę 5 zł, odłóż ją do kieszeni lub innej przegrrody w portfelu, a po powrocie do domu wrzuć do skarbonki.

Możesz wypróbować ten sposób z monetami o dowolnym nominale, mogą to być dwuzłotówki lub złotówki. Często drobniaki zalegające w portfelu wydajemy na niepotrzebne rzeczy, np. przedmioty, które kuszą nas przy kasie. Brak pięciozłotówki czy dwuzłotówki nie będzie bardzo odczuwalny, a dzięki regularnemu odkładaniu możemy zbierać po jakimś czasie naprawdę pokaźną sumę.

### Oszczędzanie na rachunkach

Prowadzenie domu generuje wiele kosztów, szczególnie w postaci rachunków. Porównuj taryfy i cenniki u różnych dostawców prądu. Jeśli większość swojego dnia spędzasz poza domem skorzystaj z taryfy

dzień/noc. Dzięki niej uzyskasz niższy koszt prądu w nocy i będziesz mógł wykorzystać to np. nastawiając w tym czasie pranie lub włączając zmywarkę. Pamiętaj również, by zmniejszyć liczbę urządzeń znajdujących się w tzw. trybie „czuwania”. Zmywarkę natomiast włączaj dopiero wtedy, gdy jest pełna.

Jeśli chcesz oszczędzić wodę zainstaluj na kranach perlatory. To nakładki, które zwiększają optycznie strumień wody poprzez znaczne jej napowietrzenie, dzięki czemu otrzymasz duży strumień wody przy ograniczonym jej zużyciu.

*Tymon Zawada*





## HUMMUS – WERSJA KLASYCZNA I Z DODATKAMI

**H**ummus to pasta na bazie ciecierzycy używana w kuchni arabskiej, którą możemy przyrządzić w najróżniejszych wersjach smakowych. Doskonale komponuje się z czarnuszką, suszonymi pomidorami czy papryką. Podajemy z pieczywem lub używamy jako dipu do świeżych warzyw pokrojonych w słupki. Polecamy drugą opcję, szczególnie gdy organizujemy spotkanie z przyjaciółmi.

### Hummus – przepis podstawowy

#### Składniki:

- 1/2 szklanki suchej ciecierzycy
- 1/2 szklanki pasty sezamowej tahini (najlepsza jest delikatna

w smaku, jeśli mamy intensywną lepiej dodać jej trochę mniej)

- 2 łyżki soku z cytryny
- kilka łyżek zimnej wody
- ząbek czosnku
- sól do smaku
- kilka łyżek oliwy z oliwek

#### Przygotowanie:

Ciecierzycę dzień wcześniej zalewamy dużą ilością zimnej wody i odstawiamy na noc.

Rano wodę odlewamy, ciecierzycę płuczemy i zalewamy świeżą wodą. Następnie gotujemy pod przykryciem, na niewielkim ogniu do miękkości (około godzinę lub dłużej w razie potrzeby).

Gdy ciecierzycy jest już ugotowana i dostatecznie miękka przekładamy ją do miski, dodajemy tahini, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz sól – całość blendujemy do uzyskania gładkiej masy. Może to zająć kilka minut.

Gdy udało nam się uzyskać gładką masę, bez grudek możemy przystąpić do dodawania zimnej wody. Najlepiej wcześniej wstawić taką wodę do lodówki. Do masy stopniowo dodajemy zimną wodę ciągle miksując, aż uzyskamy aksamitną i lekką konsystencję, idealną do rozsmarowania.

## 16 KUCHNIA

Gotowy hummus przekładamy do pojemniczka i zalewamy oliwą z oliwek. Możemy przechowywać go w lodówce nawet 5 dni.

Hummus w wersji podstawowej możemy wzbogacić np. łyżeczką mielonego kuminu czy posypać na koniec czarnuszką.

### Hummus z suszonymi pomidorami

#### Składniki:

- 2 szklanki ugotowanej ciecierzycy
- 1/2 szklanki pasty sezamowej tahini

- 8 suszonych pomidorów z zalewy
- 2 łyżki oliwy z pomidorów
- 3 łyżki soku z cytryny
- 1-2 ząbki czosnku
- sól do smaku
- kilka łyżek zimnej wody (opcjonalnie)

#### Przygotowanie:

Ciecierzycę gotujemy jak w przepisie na hummus podstawowy.

Do naczynia blendera lub miski wrzucamy ugotowaną ciecierzycę, tahini, pokrojone suszone pomidory, oliwę, sok z cytryny,

czosnek przeciśnięty przez praskę i ewentualnie sól do smaku. Całość blendujemy do uzyskania gładkiej masy. Może to zająć kilka minut.

Jeśli pasta jest zbyt gęsta, dodajemy stopniowo zimną wodę ciągle miksując, podobnie jak w przepisie powyżej. Kiedy masa będzie aksamitna, pasta jest gotowa.

Smacznego!

*Joanna Zadrowska*

## 16 KĄCIK SENIORA

# BLIK – CZYM JEST I JAK DZIAŁA?

**N**a pewno niejednokrotnie obito Ci się o uszy słowo „blik”. Blik to praktyczne rozwiązanie pozwalające na wygodniejsze poruszanie się w świecie codziennych finansów. Zobacz, czym dokładnie jest blik i jak go używać.

#### Co to jest blik?

Blik to polski system płatności mobilnych. Transakcje za pomocą blika polegają na wygenerowaniu, w dostępnej na telefonie aplikacji bankowej, specjalnego kodu. Kod ten następnie wprowadza się np. do terminala w sklepie lub do bankomatu. Na samym końcu należy zaakceptować wykonanie danej akcji w tej samej aplikacji mobil-

nej, w której wygenerowany był kod. Oznacza to, że możesz płacić za zakupy wyłącznie za pomocą swojego smartfona – nie musisz mieć przy sobie portfela ani karty kredytowej.

#### Kto może korzystać z blika?

Z blika mogą korzystać wszyscy posiadacze aplikacji banków, które udostępniają blika. Współpracujące banki to: Alior Bank, Bank Millennium, Santander Bank Polska, ING Bank Śląski, mBank, PKO Bank Polski, Getin Bank, T-Mobile Usługi Bankowe, BNP Paribas, Credit Agricole, Bank Pekao S.A. i Spółdzielcza Grupa Bankowa. Blik działa na smartfonach

z oprogramowaniem Android, iOS oraz Windows Phone. Do korzystania z blika niezbędne jest połączenie z Internetem (pakiet danych lub wi-fi).

Jakie czynności można wykonać za pomocą blika?

Korzystanie z blika umożliwia wykonanie wielu usług:

- możesz płacić za zakupy i usługi w sklepach stacjonarnych, na poczcie, w restauracjach i w wielu innych miejscach, gdzie akceptowana jest ta forma płatności,
- możesz płacić za zakupy i usługi w sklepach i serwisach internetowych,
- możesz wypłacić lub wpłacić



gotówkę w bankomatach/wpłatomatach

- możesz wykonywać natychmiastowe przelewy na numer telefonu pomiędzy klientami różnych banków (przelew na telefon).

Sklepy stacjonarne udostępniające blika oznaczone są naklejką „blik”, możesz też zapytać sprzedawcę, czy sklep przyjmuje płatności blikiem. Sklepy internetowe zaś, mają informacje o możliwości płatności blikiem na swojej stronie.

Czy korzystanie z blika jest płatne?

Dokonywanie płatności w sklepach (stacjonarnych i internetowych) za pomocą kodów wygenerowanych w bliku jest całkowicie bezprowilny. Natomiast opłaty za wypłaty/wpłaty z bankomatów zależne są od konkretnego banku.

Jak zapłacić blikiem w sklepie stacjonarnym?

- poinformuj sprzedawcę, że chcesz zapłacić blikiem,
- uruchom aplikację banku i wygeneruj kod blik,
- przepisuj kod blik na terminalu płatniczym i zatwierdź zielonym klawiszem,
- potwierdź transakcję PINem w aplikacji mobilnej banku.

Jak dokonać wypłaty z bankomatu za pomocą blika?

- w bankomacie wybierz opcję: „wypłata BLIK” i podaj kwotę, którą chcesz wypłacić,
- uruchom aplikację banku i wygeneruj kod blik,
- przepisuj kod blik w bankomacie i zatwierdź,
- potwierdź transakcję PINem w aplikacji mobilnej banku.

Czy blik jest bezpieczny?

Blik jest bezpiecznym systemem płatności. Po pierwsze,

aby pobrać aplikację i połączyć ją z Twoim numerem rachunku najpierw przechodzisz weryfikację, np. poprzez połączenie z CallCenter lub weryfikację w bankowości elektronicznej. Po drugie żeby uruchomić aplikację mobilną na smartfonie najpierw musisz do niej wprowadzić ustawione przez siebie hasło. Po trzecie, sam BLIK, jako usługa, nie przechowuje żadnych danych użytkownika, które mogłyby zostać wykradzione, przechwycone i wykorzystane w innej transakcji. Kody blik są jednorazowe i ważne tylko przez 2 minuty od ich wygenerowania. Dodatkowo końcowa prośba o akceptację płatności, którą użytkownik widzi w swojej aplikacji, zawiera szczegółowe dane transakcji – kwotę i odbiorcę płatności.

*Natalia Wiśniewska*



## AMARANTUS (SZARŁAT) I JEGO WPŁYW NA ZDROWIE

**S**zarłat to roślina odporna na suszę, która wykazuje stosunkowo niewielkie zapotrzebowanie na wodę. Z amarantusa wytwarza się takie produkty jak: płatki, kasze, musli, kleiki oraz mąkę używaną do wyrobu ciast, ciastek i chleba.

### Białko

Nasiona szarłatu zawierają od 16 do 20% białka o korzystnym składzie chemicznym co oznacza, że omawiana roślina posiada w swoim składzie wszystkie niezbędne aminokwasy egzogen-

ne (aminokwasy, które muszą być dostarczone z pożywieniem, ponieważ organizm ludzki nie ma zdolności do syntezy tych związków z innych składników bądź syntetyzuje je w niewielkich ilościach). Białka szarłatu mogą być wykorzystywane do tworzenia produktów mlekozastępczych dla ludzi z nietolerancjami laktozy.

### Tłuszcz

Nasiona amarantusa posiadają od 5 do 9% tłuszczu, w tym nienasycone kwasy tłuszczowe, takie jak kwas linolowy (>60%)

i oleinowy (>20%). Ważne jest to, iż we wspomnianym tłuszczu nie odnajdziemy cholesterolu co sprawia, że szarłat powinien być uwzględniony w diecie osób cierpiących na miażdżycę. W nasionach odnajdziemy też lipid o nazwie – skwalen.

Jakie jest działanie skwalenu?

- ma właściwości przeciwutleniające, czyli wymiata wolne rodniki tlenowe odpowiadające za rozwój nowotworów i chorób układu krążenia
- zapobiega utlenianiu lipidów w

organizmie, czyli chroni przed zawałem serca

- poprawia profil lipidowy krwi zmniejszając poziom frakcji cholesterolu LDL i podnosząc jednocześnie poziom frakcji cholesterolu HDL
- obniża stężenie cholesterolu całkowitego we krwi
- intensyfikuje proces usuwania trucizn z organizmu
- nawilża, odżywia i odbudowuje naskórek
- regeneruje uszkodzony płaszcz lipidowy skóry, co zapobiega szkodliwemu działaniu czynników zewnętrznych oraz zabez-

piecza skórę przed utratą wody

- może być dodawany do kosmetyków hipoalergicznym, bo nie wywołuje uczuleń

#### Węglowodany

Nasiona szarłatu zawierają nawet do 70% skrobi. Mały rozmiar ziaren sprzyja ich przyspieszonemu trawieniu w przewodzie pokarmowym i wzrostowi stężenia glukozy we krwi. Ta właściwość powoduje, że osoby chorujące na cukrzycę powinny stosować produkty na bazie amarantusa z umiarem.

Makro i mikroelementy oraz inne substancje

Nasiona amarantusa skrywają w sobie takie pierwiastki jak wapń, magnez, potas oraz żelazo. Zawartość tego ostatniego związku sprawia, że produkty wytworzone z szarłatu powinny być stosowane w diecie pacjentów z niedokrwistością z niedoboru żelaza. Innymi pierwiastkami, jakie występują w omawianych nasionach są: cynk, miedź, chrom, selen. Nasiona i liście szarłatu są źródłem polifenoli o działaniu antyoksydacyjnym.

*Stanisław Trojanowski*

## ROPOWICA – RYZYKO INFЕКCJI WZRASTA U DIABETYKÓW

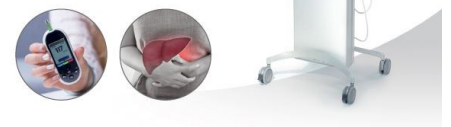
**R**opowica to groźny stan zapalny często rozwijający się na powierzchni skóry, ale także w gardle, a nawet w jamie brzusznej. Bez podjęcia odpowiedniego leczenia choroba niesie ryzyko rozprzestrzenienia się infekcji na inne narządy, a nawet może wywołać groźną dla życia sepsę. Starszy wiek oraz cukrzyca są jednymi z głównych czynników zwiększających ryzyko rozwoju ropowicy. Czym jest ta choroba, jakie wywołuje objawy i dlaczego diabetycy

są bardziej narażeni na rozwój choroby?

Czym jest ropowica i jakie są przyczyny jej powstawania?

Ropowica to stan zapalny skóry oraz tkanki łącznej podskórnej. Do rozwoju choroby dochodzi najczęściej w wyniku zakażenia gronkowcami lub paciorkowcami. Drobnoustroje wywołujące ropowicę wnikają do skóry w miejscu jej uszkodzenia, np. przez ranę lub drobne skaleczenie, a nawet miejsce po ukąszeniu przez owa-

*Cukrzyca?  
Stłuszczenie  
wątroby?*



**Akcja badań wątroby FibroScan®**

Centrum Medyczne Synexus prowadzi akcję bezpłatnych badań wątroby na urządzeniu FibroScan® dla osób po 50 roku życia, które chorują na cukrzycę typu II lub stłuszczenie wątroby.

szczegóły:  
22 223 17 21

[www.przychodnia-synexus.pl](http://www.przychodnia-synexus.pl)

**SYNEXUS**

Częstochowa Gdańsk Gdynia Katowice Łódź Poznań Warszawa Wrocław



da. Warto zaznaczyć, że bakterie naturalnie bytują na ludzkiej skórze, więc skaleczenie może okazać się groźne nawet pomimo braku kontaktu z przedmiotem lub osobą zarażoną.

Ropowica może rozwijać się na różnych partiach ciała, takich jak np.:

- dłonie (zastrzał),
- okolice paznokci (zanokcica),
- stopy,
- mieszki włosowe (czyrak),
- dno jamy ustnej (angina Ludwiga),
- przestrzeń przygardłowa,

- twarz – ropowica twarzy może doprowadzić do zapalenia opon mózgowych.

#### Objawy ropowicy

Objawy ropowicy w dużej mierze zależą od jej lokalizacji. Początkowo choroba wywołuje miejscowy stan zapalny tkanki łącznej, co objawia się bólem narastającym wraz z rozwojem infekcji. Ropowicy zwykle towarzyszą objawy takie jak:

- gorączka,
- dreszcze,
- bóle mięśni,

- osłabienie,
- mdłości i wymioty,
- sztywność w miejscu rozwoju stanu zapalnego,
- niekiedy zanik owłosienia na zainfekowanym obszarze skóry,
- gromadzenie się ropy,
- martwica tkanek podskórnych,
- wyciek ropny.

Co ważne, infekcja ta może rozprzestrzenić się na narządy wewnętrzne doprowadzając do ich uszkodzenia, dlatego tak ważne jest szybkie podjęcie leczenia. Ogólnoustrojowe

rozprzestrzenienie się ropnicy grozi infekcją krwi (sepsą), co stanowi poważne zagrożenie dla życia.

Dlaczego diabetycy i seniorzy są bardziej narażeni na ropowicę?

Przerwanie ciągłości skóry nie zawsze skutkuje infekcją, ponieważ sprawnie działający układ odpornościowy oraz układ krążenia zapewniają barierę ochronną. Jeśli jednak odporność jest obniżona, a układ krążenia nie funkcjonuje prawidłowo, wówczas dochodzi do rozwoju zakażenia. Osoby chore na cukrzycę często cierpią

z powodu zaburzonego krążenia, zwłaszcza w kończynach dolnych. Stan taki nie tylko sprzyja gwałtownemu rozwojowi ropowicy, ale także utrudnia szybkie rozpoznanie choroby. Zaburzone czucie będące powikłaniem cukrzycy może sprawiać, że osoby chore zbyt późno odczuwają pierwsze objawy infekcji, takie jak:

- tkliwość,
- drętwienie,
- ból,
- obrzęk.

Na rozwój choroby narażone są również osoby z osłabioną odpor-

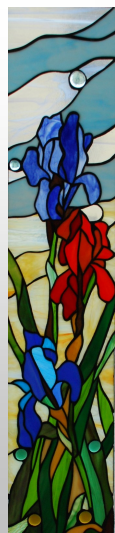
nością, np. w wyniku przebiegu innych chorób. Szczególnie utrudnione jest leczenie ropowicy w przypadku seniorów oraz osób z zaburzeniami krążenia. Często stosowanie antybiotykoterapii okazuje się wówczas niewystarczające i konieczne jest leczenie chirurgiczne, które polega na wycięciu zainfekowanych tkanek objętych martwicą. W niektórych przypadkach konieczna jest amputacja kończyn.

Cezary Lipiński



*polskiemuzy.pl*

Serwis internetowy [www.polskiemuzy.pl](http://www.polskiemuzy.pl) prezentuje oraz wspiera polską sztukę. Tysiące artykułów dostarczają szerokiej wiedzy a artyści tworzą własne prezentacje. Odwiedzaj **Polskie Muzy**.



**Warsztaty z witrażem klasycznym**  
**Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem**

**LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY**

[www.12U.pl](http://www.12U.pl)

SIMPLE AND EXQUISITE  
APPEARANCE



**Teleopieka  
Seniora**



**Fundusze  
Europejskie**  
Program Regionalny

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

**System  
monitorowania  
zachowań  
SOS**

**Dowiedz się  
więcej !**

**SPRAWDŹ**