



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

KUCHNIA DLA SENIORA

JAK POZBYĆ SIĘ MOLI Z MIESZKANIA?

NATURALNY MIKROBIOM SKÓRY

UDAR MÓZGU – JAKIE SĄ OBJAWY I KTO JEST W GRUPIE RYZYKA?

JAK DBAĆ O PRALKĘ?

SilverCRS

Grupa



Nowoczesny
system teleopieki



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

Opiekujemy się
sobą, nikt lepiej
tego nie zrobi

System opiekuńczo-
-ratunkowy SilverCRS
automatycznie informuje
o sytuacjach krytycznych

www.SilverCRS.pl
Infolinia 22 5103635
biuro@teleopieka.com.pl

www.NaszSenior.pl
www.SenIQ.pl



- 2 LIST OD REDAKCJI
- 3 JAK POZBYĆ SIĘ MOLI Z MIESZKANIA? — *Maria Starowiejska*
- 4 NATURALNE SPOSOBY ODŚWIEŻANIA I OCZYSZCZANIA POWIETRZA
— *Stanisław Trojanowski*
- 6 DELIKATNE PULPECIKI W SOSIE KOPERKOWYM — *Joanna Zadrowska*
- 7 KUCHNIA DLA SENIORA — *Maria Starowiejska*
- 8 NATURALNY MIKROBIOM SKÓRY – CO TO TAKIEGO? — *Joanna Sadura*
- 10 ALGI I ICH WALORY ZDROWOTNE — *Jadwiga Szatkowska*
- 11 UDAR MÓZGU – JAKIE SĄ OBJAWY I KTO JEST W GRUPIE RYZYKA?
— *Maksymilian Zadroga*
- 13 ARONIA I JEJ WPŁYW NA ORGANIZM — *Jadwiga Szatkowska*
- 15 PIECZONA PAPRYKA FASZEROWANA — *Joanna Zadrowska*
- 16 DRZEWKA BONSAI – WYJĄTKOWE ROŚLINY — *Stanisław Trojanowski*
- 18 MĘCZENNICIA CIELISTA – WŁAŚCIWOŚCI I ZASTOSOWANIE — *Cezary Lipiński*
- 19 NALEŚNIKI. SŁODKO I PYSZNIE! — *Jadwiga Szatkowska*
- 21 JAK DBAĆ O PRALKĘ? — *Natalia Wiśniewska*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już trzydziesty dziewiąty 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. 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 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 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 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: Jadwiga Szatkowska, Joanna Zadrowska,
Maria Starowiejska, Joanna Sadura, Agata Cukrowska,
Tymon Zawada, Stanisław Trojanowski, Kazimierz
Modruga, Maksymilian Zadroga, Cezary Lipiński,
Natalia Wiśniewska



JAK POZBYĆ SIĘ MOLI Z MIESZKANIA?

Obecność moli najczęściej objawia się niewielkimi, brązowoszarymi ćmami latającymi po domu. Te małe owady potrafią bardzo uprzykrzyć życie. Co zrobić jeśli pojawią się w naszym domu? Jak się ich pozbyć?

Trudny przeciwnik

Mole bardzo ciężko jest całkowicie zwalczyć. Najważniejsza jest szybka reakcja. Jeśli tylko zauważymy jednego mola, trzeba natychmiast zacząć działać. Samica mola znosi aż do 200 jaj. Jaja składane są na tkaninach, które stanowią pożywienie dla larw. Przede wszystkim należy

zlokalizować miejsce złożenia jaj. Często są to ciemne zakamarki w szafach, komodach lub szafkach. Aby zapobiegać pojawieniu się moli należy przestrzegać kilku zasad. Po pierwsze – trzeba regularnie myć szafki kuchenne i wyrzucać stare, przeterminowane produkty, szczególnie kasze i ryż. Po drugie – by zapobiec molom w szafie z ubraniami należy ją wietrzyć, nie upychać ciasno odzieży, a kurtki i płaszcze przechowywać w pokrowcach. Dywany, zasłony i ubrania trzeba również często trzepać.

Gdy mole się pojawiają...

Kiedy pomimo naszych starań mole pojawią się w naszym domu,

możemy pozbyć się ich korzystając z następujących sposobów:

Aerozole, zawieszki, kulki – w sklepach można nabyć specjalne preparaty do zwalczania moli. Mogą mieć różną formę, a ich cechą charakterystyczną jest wydzielanie woni, której mole nie lubią

Gazety – skutecznym sposobem jest wyłożenie szafek gazetami. Mole nie znoszą woni farby drukarskiej

Kasztany – kolejny zapach bardzo nie lubiany przez mole. Można porozkładać lub pozawieszać kasztany wśród ubrań

Cytryna – owady skutecznie

4 KĄCIK SENIORA

odstraszą plasterki lub skórki cytryn umieszczone w szafie

Sosna – woreczki wypełnione igłami tego drzewa mogą być skuteczną bronią w walce z molami

Ocet – to świetny sposób na mole spożywcze. Najpierw należy wyrzucić produkty, w których pojawiły się mole, a następnie

wytrzeć półki mieszanką wody z octem (w stosunku 1:1) i kilkoma kroplami olejku cytrusowego. Na koniec można włożyć do szafki suszona pomarańcze z goździkami lub liście laurowe

Lawenda – jeden z najpopularniejszych sposobów odstraszania i zwalczania moli. Owady te wprost nie cierpią zapachu lawendy. Roślina działa zarówno

w formie świeżej jak i suszonej. Już kilka gałązek wystarczy, by pozbyć się problemu

Przyprawy – szczególnie te aromatyczne, skutecznie odstraszają mole. Znakomicie sprawdzą się przyprawy takie jak: ziele angielskie, liść laurowy, goździki i macierzanka.

Maria Starowiejska

4 KĄCIK SENIORA

NATURALNE SPOSOBY ODŚWIEŻANIA I OCZYSZCZANIA POWIETRZA

Każdy z nas na pewno niejednokrotnie zauważył jak duży wpływ na nasz nastrój ma stan powietrza w pomieszczeniu, w którym się znajdujemy. Zapach stęchlizny i zaduch nie sprzyja dobremu samopoczuciu. Dzisiaj podpowiadamy, w jaki sposób można szybko i naturalnie oczyścić i odświeżyć powietrze w domu.

Odkurzanie

Niewiele osób wie, że jednym z najlepszych sposobów oczyszczania powietrza jest odkurzanie. Oczywiście odkurzacz musi mieć wymieniony worek i czysty filtr,

w innym wypadku osiągniemy efekt odwrotny do zamierzonego. Dobry, sprawny odkurzacz z łatwością wciągnie kurz z podłogi i innych powierzchni, który wznosząc się w powietrze sprawia, że jest ono „ciężkie”. Aby podczas sprzątania po mieszkaniu rozprościć dodatkowo piękny zapach można wkropić na filtr kilka kropli olejku zapachowego, np. lawendowego.

Wietrzenie

To kolejny banalny, ale skuteczny sposób. Mimo iż jest to oczywisty obowiązek, to często bywa zaniebawiany. W domu należy wietrzyć

przez cały rok, także zimą. Chociaż stan powietrza za oknem niekoniecznie należy do najlepszych to wpuszczenie jego świeżej porcji do pomieszczenia spowoduje cyrkulację powietrza i da wrażenie orzeźwienia.

Roślinność

Jeden z najprostszych i niewymagający od nas za wiele wysiłku sposób to umieszczenie w mieszkaniu dużej ilości roślin zielonych. Oprócz wzbogacania powietrza w tlen, niektóre gatunki mają właściwości grzybobójcze oraz pochłaniają i neutralizują zanieczyszczenia. Rośliny



o takim działaniu to np.: sansewieria, paprotki, figowiec sprężysty, adiantum oraz aeonium, aloes.

Soda oczyszczona

Soda to substancja, która jest bardzo dobrym pochłaniaczem nieprzyjemnych zapachów. Można ją wykorzystywać na wiele sposobów. Rozłożona

na dnie kosza na śmieci zneutralizuje gnijący zapach odpadków. Odrobina sody w lodówce pochłonie intensywny aromat ryb czy wędlin. Natomiast jej roztwór z wodą przelany do butelki z atomizerem i rozpylony w powietrzu skutecznie zredukuje każdą przykrą woń w pomieszczeniu.

Naturalne odświeżacze powietrza

Przygotowanie naturalnego odświeżacza powietrza jest proste, tanie, a co najważniejsze skuteczne. Wystarczy woda, soda oczyszczona, odrobina czystego alkoholu, kilka kropel olejku zapachowego i gotowe!

Stanisław Trojanowski



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**.





DELIKATNE PULPECIKI W SOSIE KOPERKOWYM

Brak pomysłu na obiad? Oto prosty przepis na proste, rodzinne danie, które nie wymaga zbyt długiego przesiadywania w kuchni.

Pulpeciki rozplývają się w ustach i zasmakują każdemu domownikowi. Szczególnie w towarzystwie sosu koperkowego i ulubionych warzyw.

Składniki:

- 400 g mielonego mięsa z indyka
- 1 jajko
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki kaszy manny

- pęczek koperku
- 2,5 szklanki bulionu lub wody
- 3 łyżki śmietany 18% lub mleka kokosowego
- 1 łyżka mąki pszennej + odrobina do obtoczenia pulpetów
- pieprz i sól do smaku

Przygotowanie:

Cebulę obieramy, kroimy w drobną kostkę i szklimy na łyżce oleju. Odstawiamy do przestudzenia.

Do miski przekładamy mięso, jajko, przeciśnięty przez praskę czosnek, kaszę manną, sól i pieprz do smaku oraz zeszlöną cebulę. Całość łączymy rękoma i odstawiamy do lodówki

na minimum 30 minut.

Po tym czasie z masy lepimy niewielkie pulpeciki i każdy obtaczamy w mące. Jeśli masa zbyt szybko się lepi, możemy zwilżyć ręce wodą.

Na dużej patelni rozgrzewamy łyżkę oleju, układamy pulpety i smażymy do zrumienienia z obu stron. Następnie całość zalewamy bulionem lub wodą, przykrywamy pokrywką i dusimy na niewielkim ogniu około 20 minut. Po 10 minutach pulpety delikatnie mieszamy.

W międzyczasie koperek płuczemy i drobno siekamy. Dodajemy do pulpetów pod koniec gotowania.

W szklance mieszamy 3 łyżki śmietany z łyżką mąki pszennej, bardzo dokładnie aby nie było grudek, najlepiej widelcem. Do mieszanki ze śmietany wlewamy kilka łyżek bulionu z pulpetów aby zahartować masę. Energicznie mieszamy aby się nie zwarzyła. Następnie wlewamy do bulionu

z pulpetami i mieszamy do zgęstnienia sosu. Na koniec, w razie potrzeby doprawiamy całość solą oraz pieprzem.

Zamiast śmietany możemy użyć również mleka kokosowego np. takiego z puszki, które idealnie wzbogaci smak sosu

i nada mu kremową konsystencję.

Podajemy z ziemniakami, ryżem lub ulubioną kaszą. Najlepiej w towarzystwie warzyw gotowanych na parze np. buraczków.

Smacznego!

Joanna Zadrowska

KUCHNIA DLA SENIORA

Mówi się, że kuchnia to serce domu. Spędzamy w niej bardzo dużo czasu, dlatego warto, by była przyjazna i funkcjonalna. Dzisiaj podpowiadamy, na co zwrócić uwagę projektując kuchnię dla osoby starszej.

Mała czy duża?

Ta kwestia zależy od indywidualnych cech i potrzeb danego człowieka. Wydawałoby się, że duża kuchnia będzie wygodna i przestronna. To wszystko prawda, jednak starsze osoby mogą czuć się nieco zagubione w większym pomieszczeniu. Jest ono również trudniejsze w utrzymaniu. Mała kuchnia z kolei może stanowić problem dla ludzi poruszających się o kulach lub na wózku inwalidzkim.

Lokalizacja

Okazuje się, że położenie kuchni ma ogromne znaczenie dla osób w podeszłym wieku. Najlepiej jeżeli pomieszczenie to jest zlokalizowane blisko drzwi wejściowych. Dzięki temu senior nie będzie musiał przenosić ciężkich toreb z zakupami przez całe mieszkanie, by dostać się do szafek czy lodówki. To duże ułatwienie.

Zabudowa w kuchni

Kompletując zabudowę w kuchni dla seniora pamiętajmy o kilku zasadach. Wybierając meble warto pamiętać, by szafki dolne – te stojące na ziemi były wyposażone w liczne szuflady. Dzięki nim senior ma łatwy i szybki dostęp do potrzebnych przedmiotów, a konieczność schylania się – by wyjąć coś z głębi szafki – zostaje niemal całkowicie wyeliminowana.

Szafki górne, czyli te wiszące, nie powinny być zamontowane zbyt wysoko, tak by osoba starsza nie miała trudności z sięgnięciem do ich wnętrza. Pomocne okazują się także specjalne „windy” instalowane w meblach, które umożliwiają opuszczenie zawartości półek.

Projektując kuchnię, warto znaleźć miejsce na tzw. spiżarnię. Może być to szafa umieszczona w samej kuchni lub w korytarzu prowadzącym do pomieszczenia. Dzięki temu, senior może przechowywać przetwory lub zapasy jedzenia w mieszkaniu i nie musi schodzić po nie do piwnicy.

Pamiętajmy także o bezpiecznej podłodze – warto by była antypoślizgowa i łatwa w czyszczeniu.

Sprzęty AGD

Dobór sprzętów AGD,



w które wyposażona będzie kuchnia również w dużej mierze zależy od preferencji i przyzwyczajeń samego właściciela kuchni. Można jednak pokusić się o ogólne wytyczne, które mogą okazać się funkcjonalne. Na przykład wybierając okap war-

to zwrócić uwagę czy ma on możliwość sterowania pilotem – osobom starszym znacznie ułatwi to obsługę tego urządzenia. Z kolei piekarnik dobrze jest umieścić na wysokości 70-80 cm. Umożliwi to doglądanie potraw i dostęp do wnętrza pieca

bez konieczności pochylania się. Wszystkie urządzenia elektryczne powinno się zaopatrzyć w timery, które automatycznie wyłączą dany sprzęt po upływie określonego czasu.

Maria Starowiejska

8 PIELEGNACJA

NATURALNY MIKROBIOM SKÓRY – CO TO TAKIEGO?

Ludzka skóra wymaga szczególnej pielęgnacji, zwłaszcza w przypadku osób wrażliwych, przebywających często w jednej pozycji. Warto pamiętać, że wybierane kosmetyki do pielęgnacji nie powinny zaburzać naturalnego mikrobiomu skóry. Czym właściwie jest mikrobiom i dlaczego jest tak ważny dla naszego zdrowia?

Czym jest naturalny mikrobiom? Mikrobiom to zespół mikroorganizmów żyjących w ludzkim organizmie oraz na jego powierzchni, czyli na skórze ciała oraz na skórze owłosionej głowy. Najbardziej znana jest mikroflora jelitowa, która „zyskała popularność” dzięki rozpowszechnianiu informacji o konieczności

jej uzupełniania po antybiotykoterapii.

Naturalny mikrobiom, czyli bakterie, grzyby i protisty zamieszkują jednak również jamę ustną, jamę nosową, uszy, płuca, pochwę, cały przewód pokarmowy, a nawet skórę.

Jakie funkcje pełni mikrobiom skóry?



Naturalna flora skóry pełni przede wszystkim funkcje ochronne. Co ciekawe, na 1 cm kwadratowym skóry może znajdować się nawet ok. stu bakterii. Wszelkie mikroorganizmy zamieszkujące skórę tworzą naturalną symbiozę – odżywiają się naskórkiem w zamian tworząc zwartą barierę zabezpieczającą skórę przed działaniem niepożądanych czynników zewnętrznych.

Co ważne, mikrobiom skóry wspomaga utrzymanie odpowiedniego pH, dzięki czemu proces złuszczenia i odnowy przebiega prawidłowo. Wszelkie drażniące środki myjące, czy płyny pod prysznic zawierające sztuczne dodatki mogą zaburzać pH skóry, a tym samym powodować jej wysuszenie. Zdrowy mikrobiom pomaga natomiast w zachowaniu prawidłowej równowagi, dzięki czemu

skóra jest odporniejsza na działanie czynników zewnętrznych.

Flora mikroorganizmów zamieszkujących skórę ma również istotne znaczenie dla ochrony przed innymi, groźnymi dla zdrowia bakteriami. Mikrobiom niszczy zarazki, z jakimi zetknie się skóra, a tym samym zabezpiecza przed ich wnikaniem do organizmu.

Skutki zaburzonej równowagi mikrobiomu

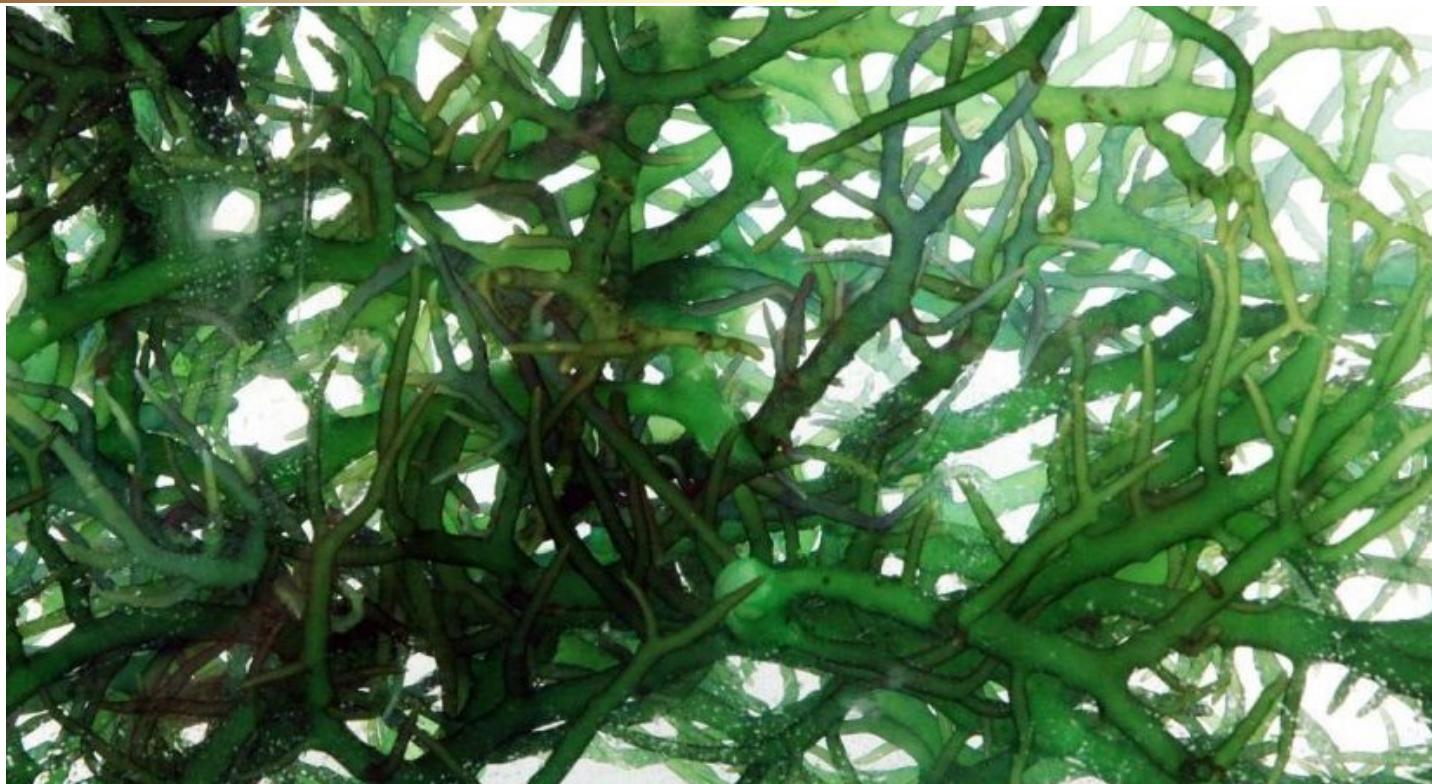
Nieprawidłowa pielęgnacja skóry, głównie zbyt częste stosowanie drażniących kosmetyków zapachowych, a także środków odkażających może zaburzać naturalną florę bakteryjną skóry. W konsekwencji część bakterii może zostać zniszczona, natomiast pozostałe rozrastają się nadmiernie.

Skutki zaburzonego mikrobiomu

wyczuwalne są m.in. po zapachu skóry. Zdrowy mikrobiom rozkłada cząsteczki potu, a także nawilża skórę, jednak w przypadku nadmiernej ilości bakterii pod wpływem wydzielającego się łożu dochodzi do ich fermentacji, co jest wyczuwalne jak „zapach potu”. Przy naturalnej florze skóry bez obecności niepożądanych bakterii wydzielany pot nie ma zapachu. Co więcej, skóra pozbawiona mikrobiomu jest bardziej podatna na infekcje i skłonna do podrażnień.

Aby zachować naturalną florę na powierzchni skóry warto wybierać kosmetyki, które są łagodne i nie zaburzają pH. Dobrym rozwiązaniem są naturalne produkty, które nie zawierają sztucznych dodatków lub zawierają ich niewiele.

Joanna Sadura



ALGI I ICH WALORY ZDROWOTNE

Obecnie prowadzi się coraz więcej badań nad składem chemicznym glonów oraz nad możliwościami wykorzystania odkrytych związków. Algi składają się w przeważającej części z wody, natomiast w suchej masie odnaleźć można węglowodany, zwłaszcza polisacharydy takie jak: kwas hialuronowy, kwas alginowy, mannitol, sorbitol. W glonach znajdują się także białka stanowiące źródło aminokwasów egzogennych, czyli takich, które nie są syntetyzowane przez organizm ludzki. Algi kryją w sobie niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe oraz witaminy z grupy B, witaminę C oraz E. Właściwości glonów wynikają z zawartości w nich

naturalnych przeciwutleniaczy np. polifenoli.

Algi a otyłość

Algi morskie, jako produkty bogate w błonnik, wpływają na usprawnienie trawienia pokarmu i zwiększenie skuteczności procesów metabolicznych. Wspomagają również prawidłową perystaltykę dolnych elementów układu pokarmowego. Zażywanie przed posiłkiem preparatów wytworzonych z alg wpływa na zmniejszenie ilości wchłanianych kalorii. Fukoidan – związek otrzymywany z brunatnic, wpływa na wzrost poziomu lipazy, czyli enzymu odpowiedzialnego za trawienie tłuszczów. Wyróżniamy również fukoksantynę pochodzącą

z alg morskich. Jej funkcją jest intensyfikacja rozpadu kwasów tłuszczowych oraz regulacja poziomu glukozy we krwi. Działanie antykancerogenne niektórych substancji zawartych w glonach:

- boroficyna – wykazuje toksyczność wobec komórek nowotworowych zlokalizowanych w jelicie grubym i w naskórku
- fikocyjanobilina – ogranicza wzrost atypowych komórek w trzustce
- mekabu – roztwór z brunatnic hamujący rozrost guzów nowotworowych w piersiach

Alergie

Terapię w przypadku alergii

proceedzi się za pomocą glikokortykoidów, czyli grupy leków o szerokim spektrum działań niepożądanych. Naukowcy badają możliwość wykorzystania związków zawartych w algach do leczenia reakcji alergicznych dróg oddechowych. W niektórych brunatnicach, do tej pory stosowanych w Japonii, znaleziono substancje o działaniu antyhistaminowym na organizm ludzki. Daje to nadzieję na wynalezienie nowego, pozbawionego efektów ubocznych leku dla osób chorych na astmę oskrzelową lub atopowe zapalenie skóry.

Zakażenia

Trwają poszukiwania związków, które mogłyby zastąpić powszechnie stosowane antybiotyki

powodujące narastanie oporności bakterii. Wykazano, że ekstrakty uzyskane z niektórych alg mają działanie hamujące wzrost i namnażanie się drobnoustrojów. Badania pokazały, że związki otrzymane z glonów mają także działanie wirusobójcze w stosunku do wirusa HSV, czyli wirusa wywołującego opryszczkę. Wirus HSV i wirus HIV należą do retrowirusów, więc mają wiele wspólnych cech co oznacza, że dalsze badania stwarzają szansę odkrycia skutecznej terapii dla osób nieuleczalnie chorych.

Czy algi mogą szkodzić?

Algi morskie mogą ulec skażeniu mikrocystyną, czyli toksyną prowadzącą do zmian patologicznych w obrębie komórek wątroby.

Na skutek działania tej niebezpiecznej substancji dochodzi do gromadzenia się krwi w wątrobie, co prowadzi do śmierci człowieka na skutek niewydolności serca. Pamiętajmy, aby nie kupować alg niewiadomego pochodzenia. Należy zaopatrywać się wyłącznie w produkty oznaczone certyfikatem gwarantującym zakup artykułu przebadanego na obecność toksyn. Z uwagi na mnogość zawartych w algach substancji, z których nie wszystkie były testowane pod kątem wpływu na organizm, należy liczyć się z możliwością wystąpienia reakcji alergicznych po spożyciu jadalnych glonów.

Jadwiga Szatkowska

UDAR MÓZGU – JAKIE SĄ OBJAWY I KTO JEST W GRUPIE RYZYKA?

Bardzo ważne jest, by osoby opiekujące się seniorami potrafiły rozpoznać objawy stanu zagrażającego życiu. Jedną z częstych przypadłości jest udar mózgu wymagający natychmiastowej reakcji. Istnieją pewne symptomy, które mogą zwiastować zbliżający się udar, a ich odpowiednio wczesne rozpoznanie przyspiesza

akcję ratunkową, a tym samym zwiększa szanse chorego. Zobacz, co przyczynia się do udaru mózgu i jak rozpoznać pierwsze objawy.

Kto jest w grupie ryzyka?

Udar mózgu pojawia się nagle, nawet w przeciągu kilku sekund chory upada, traci przytomność. Szybki przebieg tej choroby nie oznacza jednak, że nie mamy

na nią wpływu. Istnieje szereg czynników, które zwiększają ryzyko wystąpienia udaru mózgu. Zwykle styl życia oraz współistniejące choroby są główną przyczyną następującego udaru, dlatego też choroba najczęściej dotyczy osób starszych. Zdarza się jednak, że udar dotyka ludzi bardzo młodych, nawet przed 30. rokiem życia.



Warto pamiętać, że za udar mózgu odpowiada m.in. stan układu krążenia. Co więcej, wyróżniamy udar wynikający z zablokowania dopływu krwi do komórek mózgu, jak również wylew będący następstwem pęknięcia naczynia żylnego. Wszelkie choroby oraz czynniki wpływające na stan naczyń żylnych predysponują więc do wystąpienia udaru.

Na udar mózgu szczególnie narażone są osoby, które cierpią na choroby, takie jak:

- nadciśnienie tętnicze;
- zaburzenia rytmu serca, głównie migotanie przedsionków;
- cukrzyca;
- miażdżyca;
- otyłość brzuszna;

- depresja, stres, stany lękowe.

Niemniej istotny w przypadku profilaktyki przeciwwudarowej jest styl życia. Osoby nerwowe, żyjące w przewlekłym stresie i pośpiechu zwiększają ryzyko udaru mózgu. Również nadużywanie alkoholu, wyrobów tytoniowych, czy innych używek ma bezpośredni wpływ na stan układu krążenia.

Jakie objawy poprzedzają udar mózgu?

Do udaru mózgu zwykle dochodzi nagle. Chory często niczego się nie spodziewa, normalnie funkcjonuje, chodzi i rozmawia, po czym nagle upada. Niekiedy pojawiają się jedynie zaburzenia równowagi, czy uczucie kręcenia w głowie. Na intensywność objawów duży wpływ ma rodzaj oraz rozległość

udar. Zdarza się, że do udaru mózgu dochodzi w trakcie snu, a objawy są zauważalne dopiero po przebudzeniu.

Najczęściej charakterystycznymi objawami udaru mózgu są:

- zaburzenia mowy – bełkotanie, niezdolność mówienia;
- zaburzenia widzenia, głównie jednego oka;
- niedowład jednostronny – opadnięcie policzka, kącika ust, brak czucia w kończynach;
- wymioty spowodowane zawrotami głowy.

Zwykle do udaru mózgu dochodzi nagle, jednak w wielu przypadkach chory przed doznaniem udaru może mieć objawy ostrzegawcze. Są to objawy przypominające udar, jednak

mijają samoistnie zwykle po kilkunastu minutach. Dzieje się tak gdy dopływ krwi do mózgu zostanie zablokowany, jednak organizm poradzi sobie z jego usunięciem.

Przemijający incydent niedokrwienia mózgu może wystąpić nawet kilka miesięcy lub lat przed udarem dokonany. Niestety ze względu na przemijające objawy chory często lekceważy sygnały ostrzegające o złym

stanie zdrowia. Tymczasem część osób doznających małego udaru będzie miała udar dokonany w przeciągu najbliższych tygodni.

Udar może pojawić się również stopniowo. Chory może odczuwać niewielki niedowład kończyn, czy lekkie zawroty głowy. Nie należy lekceważyć takiego stanu i natychmiast skonsultować się z lekarzem.

Stan taki zawsze jest więc wskazaniem do wezwania pogotowia.

W przypadku udaru niezwykle ważne jest szybkie podjęcie leczenia. W przeciągu ok. 4 godzin od pojawienia się skrzepu blokującego dopływ krwi stosuje się substancje rozpuszczające ten skrzep. Później pozostaje mechaniczne udrażnianie, niestety im później rozpocznie się leczenie, tym większe jest prawdopodobieństwo rozległego uszkodzenia mózgu.

Maksymilian Zadroga

ARONIA I JEJ WPŁYW NA ORGANIZM

Owoce aronii składają się w 75-95% z wody. Świeże owoce wykorzystuje się w przemyśle spożywczym do wytwarzania dżemów, konfitur, syropów, soków, jak również w przemyśle farmaceutycznym do produkcji leków obniżających ciśnienie krwi

i preparatów wzmacniających odporność.

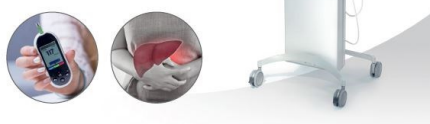
Owoce aronii cechują się dużą zawartością flawonoidów (zwłaszcza rutyny i kwercetyny) i antocyjanów. W liściach i kwiatach aronii odnaleźć można takie związki, jak rutyna i hyperozyd. Rutyna działa ochronnie na naczynia krwionośne, neutralizując wolne rodniki. Zapobiega obrzękom i zapaleniu żył, chroni elastynę i kolagen zapewniając prawidłowe funkcjonowanie kości, ścięgien i stawów. Antocyjany to związki występujące w owocach aronii w ilości około 300-600 mg na 100 g produktu. Wysoka temperatura, podniesione pH, wpływ tlenu i światła oraz jonów metali ciężki wywierają

szkodliwy wpływ na antocyjany.

Cukrzyca i choroby układu krwionośnego

Antocyjany pozwalają naczyniom włosowatym zachować dobrą elastyczność oraz przepuszczalność, a także obniżają lepkość krwi. Ich wykorzystanie w leczeniu cukrzycy pozwala na zredukowanie ryzyka naczyniowych powikłań, takich jak osłabienie naczyń krwionośnych czy powstanie zakrzepów. Antocyjany zmniejszają też ilość wydalanego moczu w ciągu doby oraz wpływają na zredukowanie poziomu cukru we krwi diabetetyka, jak również uwrażliwiają komórki na działanie insuliny. Omawiane substancje chronią komórki serca przed wolnymi rodnikami prowa-

*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

SYNEXUS

Częstochowa Gdańsk Gdynia Katowice Łódź Poznań Warszawa Wrocław



dzącymi do uszkodzenia mięśnia sercowego.

Choroby narządu wzroku

Efekt działania wolnych rodników znajduje odzwierciedlenie w postaci chorób oczu – jaskry, zaćmy, zwyrodnienia plamki żółtej. U seniorów dochodzi do spadku aktywności enzymów w soczewce oka, a więc organ ten nie jest w stanie bronić się przed reaktywnymi formami tlenu, co prowadzi do zmętnienia soczewki. Działanie wolnych rodników wpływa na dysfunkcję siatkówki i nerwu wzrokowego, co doprowadza do wystąpienia jaskry.

Choroby nowotworowe

Antocyjany unieszkodliwiają

reaktywne formy tlenu, zapobiegając tym samym uszkodzeniom DNA predysponującym do rozwoju nowotworów. Konsumpcja produktów bogatych w antocyjany prowadzi do obniżenia szkodliwego wpływu zanieczyszczenia środowiska na organizm.

Inne działanie antocyjanów

Omawiane związki cechują się zdolnością wiązania metali ciężkich, a więc umożliwiają detoksykację organizmu. Wykazano, że antocyjany łagodzą przebieg zapalenia trzustki za sprawą właściwości przeciwzapalnych. Wspomniane substancje wykorzystywane są także do produkcji preparatów chroniących skórę przed działaniem

promieni słonecznych.

Antocyjany zawierają kwasy organiczne, między innymi kwas chlorogenowy cechujący się właściwościami przeciwnowotworowymi i przeciwzapalnymi. Kwas ten ma działanie immunostymulujące, więc przyczynia się do wzrostu odporności i wspomaga walkę z chorobami bakteryjnymi i wirusowymi. Chroni wątrobę przez rozwojem choroby nowotworowej, ułatwiając systematyczne oczyszczanie tego organu. Udowodniono również, że pomaga obniżyć poziom frakcji LDL cholesterolu („złego” cholesterolu) we krwi.

Jadwiga Szatkowska



PIECZONA PAPRYKA FASZEROWANA

To niezbyt skomplikowane danie, a prezentuje się wspaniale! Kto jeszcze nie próbował, niech prędko nadrobi zaległości. To idealna propozycja na wieczór z przyjaciółmi lub kolację dla dwojga.

Papryka to bogactwo witaminy C (zawiera jej więcej niż np. cytryna, co najmniej czterokrotnie!), witamin z grupy B, a także potasu, fosforu, żelaza i magnezu. Ponadto to źródło likopenu, który ma właściwości przeciwnowotworowe. Spożywanie papryki pomaga również obniżyć ciśnienie krwi oraz chroni przed chorobami krążenia.

Składniki (3 porcje):

- 3 papryki czerwone
- 300g mięsa mielonego np. z indyka
- 1 cebula

- 1/2 szklanki ryżu
- 1 jajko
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka curry
- 1 łyżeczka oregano
- sól i pieprz do smaku
- oliwa z oliwek
- 50g żółtego sera

Przygotowanie:

W garnku zagotowujemy wodę, wsypujemy ryż i gotujemy zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu, do miękkości, ale żeby się nie rozgotował.

Cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę.

Na dużej patelni rozgrzewamy 2 łyżki oliwy, dodajemy cebulę i smażymy aby się zeszkliła,

następnie dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek oraz mięso mielone. Całość dokładnie obsmażamy, aby mięso się dobrze ścięło. Następnie dodajemy słodką paprykę, oregano, curry, pieprz i sól do smaku oraz koncentrat pomidorowy, całość mieszamy i smażymy jeszcze kilka minut.

Do mięsa dodajemy ugotowany i odcedzony ryż, mieszamy i podgrzewamy jeszcze minutkę.

Gotowy farsz odstawiamy i po lekkim przestudzeniu dodajemy jajko, mieszamy dokładnie i zabieramy się za przygotowanie papryki.

Piekarnik nastawiamy na 200°C opcja góra-dół.

Papryki myjemy, każdą stawiamy pionowo i przekrawamy

na pół również pionowo. Usuwamy gniazda nasienne, skrapiamy oliwą, doprawiamy solą i świeżo startym pieprzem.

Każdą połówkę papryki równomiernie wypełniamy farszem.

Przygotowane papryki układamy w naczyniu żaroodpornym

i do naczynia wlewamy 1/2 szklanki wody.

Wstawiamy do piekarnika na środkowy poziom i pieczemy około 30 minut. Po tym czasie wierzch każdej z papryk posypujemy startym serem i pieczemy jeszcze 5 minut. Po tym czasie

ser się roztopi i lekko przyrumieni.

Wycinamy naczynie i ostrożnie układamy papryki na talerzach. Podajemy gorące.

Smacznego!

Joanna Zadrowska

16 KĄCIK SENIORA

DRZEWKA BONSAI – WYJĄTKOWE ROŚLINY

Bonsai jest to technika stwarzania karłowatych roślin dzięki zastosowaniu różnych specjalnych zabiegów. Składa się na nie m.in. ciecie pędów i korzeni oraz drutowanie w celu nadania konkretnego kształtu. Rośliny sadzi się zazwyczaj w specjalnych płaskich donicach. Nazwa bonsai pochodzi od dwóch słów z języka japońskiego: bon – pojemnik oraz sai – drzewo. Bonsai swoim wyglądem ma przypominać stare, zminiaturyzowane drzewo.

Gatunek drzewka

Drzewko w stylu bonsai tworzy się z roślin, które mają dość niewielkie liście, giętkie pędy, które można formować oraz wyraźny pień.

Mogą to być drzewa -np. klon palmowy, dąb, buk, świerk biały, krzewy – irga pozioma, kosodrzewina, ognik, pigwowiec, różanecznik lub niektóre z roślin doniczkowych – grubosz drzewiasty, oliwka, cytrusy, kamelia, hibiskus, granat, sageretia, fuksja.

Bonsai można kupić w sklepie ogrodniczym, jednak najlepiej nabyć je w specjalistycznym sklepie z bonsai. Dzięki temu mamy pewność, że drzewko, które kupujemy jest w dobrym stanie i nadaje się do formowania, otrzymamy tam również sporą dawkę fachowej wiedzy na temat pielęgnacji. Gotowe bonsai można kupić także w supermarketach. Ryzyko, które się z tym wiąże to to, że rośliny w takich miejscach często są w słabej kondycji

i mogą szybko zwiędnąć po przywiezieniu w domu. Dodatkowo często nie jest określony dokładnie gatunek drzewka, co utrudnia jego późniejszą pielęgnację.

Style Bonsai

Istnieje wiele stylów zgodnie z którymi można formować drzewko, najpopularniejsze z nich to:

- Moyogi – styl wyprostowany nieregularny, podobny do Chokkan, jednak w tym przypadku pień nie jest idealnie prosty
- Yose-uye – to kilka drzewek, najlepiej więcej niż 3 posadzonych w płaskiej doniczce lub czasami nawet na płaskiej płycie skalnej.
- Kengai – styl kaskadowy, ma poskręcany pień, przypomina



nający kaskadę spływającą z góry na dół. Drzewko powinno opadać na tyle, by wierzchołek znajdował się poniżej dna doniczki

- Shakan – styl pochylony, drzewko w nim ma prosty pień, pochylony jest w lewo lub w prawo
- Chokkan – styl wyprostowany regularny. Pień oraz gałęzie uformowane są na kształt piramidy i wyrastające we wszystkich kierunkach

Pielęgnacja drzewka przez cały rok

Określone zabiegi wykonujemy w określonych porach roku:

Wiosna – To pora roku, kiedy rośliny zaczynają intensywnie rosnąć dlatego właśnie wtedy przesadzamy bonsai, wymieniamy podłoże i przycinamy korzenie. Zaczynamy także formowanie – owijamy pędy drutem oraz tniemy. Dbamy o stałą wilgoć w doniczce.

Lato – Latem bonsai wymagają intensywnego podlewania. Drzewka podlewamy codziennie, niektóre nawet dwa razy dziennie. Nawozimy drzewka wieloskładnikowym nawozem przeznaczonym do bonsai. W tym czasie intensywnie podcinamy zbędne pędy oraz sprawdzamy czy drut nie

wrasta w korę.

Jesień – Przystajemy przycinać rośliny. To czas, kiedy szykują się one do zimowego snu. Zaprzestajemy również nawożenia i podlewamy mniej.

Zima– Drzewka zimujące w domu przestawiamy do chłodniejszego pomieszczenia. Nie podlewamy ich i nie nawozimy. Drzewka zimujące na zewnątrz natomiast podlewamy obficie, a doniczkę dołujemy w ziemi. Podstawę pnia zabezpieczamy słomą, a koronę owijamy białą agrowłókniną.

Stanisław Trojanowski



MĘCZENNICA CIELISTA – WŁAŚCIWOŚCI I ZASTOSOWANIE

Męczennica cielistka to roślina powszechnie występująca w Ameryce Południowej. Kwitnące na białopłanne dorasta do dziesięciu metrów pokrywając skały, płoty oraz inne rośliny dzięki wąsom czepnym. Ta niepozorna roślina stanowi surowiec leczniczy o silnych właściwościach wspomagających organizm w przypadku wielu dolegliwości. Nie każdy wie, że męczennica cielistka, pomimo nieco niechlubnej nazwy, jest doskonałym i naturalnym środkiem wspomagającym leczenie m.in. depresji i stanów lękowych.

Jakie działanie wykazuje męczennica cielistka?

Męczennica cielistka (*Passiflora incarnata* L.) jest oficjalnie uznanym surowcem leczniczym. Wiele z jej właściwości leczniczych zostało potwierdzonych dzięki wieloletnim badaniom, a męczennica cielistka stosowana jest w lecnictwie w postaci nalewek, naparów, suszonego zioła oraz płynnych wyciągów.

Sporą popularność oraz wszechstronne zastosowanie męczennica cielistka zyskała dzięki zawartości licznych związków aktywnych, które działają korzystnie w przypadku dolegliwości. Roślina wykazuje:

- Działanie uspokajające – męczennica cielistka często stanowi składnik preparatów stosowa-

nych w przypadku zaburzeń emocjonalnych. Działa uspokajająco, zmniejsza napięcie nerwowe i ułatwia wyciszenie. To właśnie działanie uspokajające stanowi najbardziej pożądaną właściwość męczennicy cielistej.

- Działanie ułatwiające zasypianie – dzięki korzystnemu wpływowi na emocje, męczennica cielistka jest dobrym środkiem regulującym sen. Zioło ułatwia zasypianie, zwalcza bezsenność oraz redukuje zaburzenia snu związane z częstym przebudzaniem się w ciągu nocy.
- Działanie przeciwpyschotyczne – niektóre badania sugerują, że męczennica cielistka

poprzez wpływ na przekąźniczość w mózgu może wykazywać działanie przeciwpsychotyczne.

Potencjalne działanie – uważa się, że męczennica cielistą wykazuje działanie lekko obniżające ciśnienie krwi, wspomaga również pracę serca w przypadku zaburzeń na tle nerwowym. Roślina była stosowana także w przypadku kaszlu, astmy oraz kolki związanej z zaburzeniami trawienia na tle nerwowym.

Jak stosować męczennicę cielistą?

Męczennica cielistą wchodzi w skład preparatów uspokajających jako jeden z komponentów. Ponadto, ziele męczennicy (Herba Passiflorae) dostępne jest jako surowiec do przyrządzania naparów, nalewek oraz odwarów.

Napar z męczennicy cielistej przyrządza się przez zalanie 1 łyżeczki suszonego zioła gorącą wodą i parzenie pod przykryciem przez ok. 10 minut. Filiżankę

naparu zwykle pije się raz dziennie przed snem.

Warto jednak pamiętać, że osoby wrażliwe mogą nadmiernie reagować na działanie uspokajające męczennicy. Może wówczas dochodzić do nadmiernego osłabienia i senności, co wiąże się z działaniem sedatywnym rośliny. Dołączenie naparów do leczenia należy skonsultować ze swoim lekarzem.

Cezary Lipiński

NALEŚNIKI. SŁODKO I PYSZNIE!

Naleśniki sprawdzają się o każdej porze dnia. Wybornie smakują po prostu z ulubionym dżemem, ale poniżej przedstawiamy kilka przepisów na naleśniki w wersji na słodko, w pysznym jesiennym wydaniu.

Naleśniki – ciasto podstawowe

Składniki:

- 1 szklanka mąki z górką
- 3 jajka
- 1 szklanka mleka
- 1 szklanka wody (może być gazowana)
- 4 łyżki oleju lub roztopionego i przestudzonego masła

Przygotowanie:

Wszystkie składniki miksujemy

na wysokich obrotach do połączenia.

Odstawiamy ciasto na 15 minut by odpoczęło (jeśli się spieszysz, możesz to pominąć).

Patelnię rozgrzewamy na średnim ogniu. Mieszaninę ciasta i chochelką nakładamy porcję by pokryła powierzchnię patelni, im cieńsza warstwa tym lepiej. Po niecałej minucie naleśnik powinien być gotowy do obrócenia (można sprawdzić, podważając lekko łopatką od spodu). Obracamy i smażymy z drugiej strony około pół minuty. Odkładamy na talerz i smażymy kolejną porcję. Z tych proporcji powinno wyjść nam około 15/16 sztuk dość cienkich naleśników.

Naleśniki z jabłkami

Pachnące cynamonem.

Wcześniej usmaż naleśniki z przepisu powyżej.

Składniki:

- naleśniki z przepisu powyżej
- jabłka
- cynamon

Przygotowanie:

Jabłka myjemy, obieramy, dzielimy na ćwiartki i pozbawiamy gniazd nasiennych. Następnie kroimy w drobną kostkę.

Wrzucamy do rondelka, dodajemy łyżkę wody i dusimy na średnim ogniu do momentu, aż jabłka zmiękną i zaczną się rozpadać. W międzyczasie dodajemy cynamon.



Na każdym naleśniku układamy farsz i składamy np. w kopertę. Możemy jeszcze chwilę podgrzać na patelni. Tak przygotowane naleśniki polewamy miodem lub syropem klonowym.

Naleśniki z karmelizowaną gruszką

Wcześniej usmaż naleśniki z przepisu powyżej.

Składniki na farsz:

- 3 gruszki
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki cukru kokosowego (lub brązowego cukru)

Przygotowanie:

Gruszki obieramy, kroimy na ćwiartki, w razie potrzeby wycinamy środek i każdą ćwiartkę

kroimy jeszcze na kilka części. Na patelni lub w rondelku rozgrzewamy masło, dodajemy gruszki oraz cukier i podsmażamy kilka minut.

Gorące gruszki układamy na naleśnikach i składamy. W razie potrzeby możemy połączyć dodatkowo syropem klonowym lub miodem.

Naleśniki z serem

Wcześniej usmaż naleśniki z przepisu powyżej.

Składniki:

- 250g twarogu półtustego
- 4-5 łyżek mleka
- 3 łyżki cukru lub ksylitolu
- szczypta wanilii lub łyżeczka ekstraktu wanilowego

- 2 łyżki masła (może być klarowane)

Przygotowanie:

Twaróg rozdrabniamy widelcem, dodajemy mleko, cukier oraz wanilię i łączymy całość.

Na każdy naleśnik układamy równomiernie porcję sera, składamy na pół i znów na pół by uzyskać kopertę.

Na patelni rozgrzewamy masło i układamy przygotowane naleśniki, podsmażamy około minutę z każdej strony. Gotowe naleśniki układamy na talerz.

Smacznego!

Jadwiga Szatkowska



JAK DBAĆ O PRALKĘ?

Nieprawidłowe użytkowanie pralki może skutkować awarią sprzętu. Zobacz, do jakich wskázówek powinnaś się stosować, żeby przedłużyć jej żywot.

Częstotliwość prań

Jeśli często robisz kilka prań w ciągu jednego dnia, pamiętaj o odpowiednich przerwach. Zaleca się zachowywać co najmniej 1-godzinny odstęp pomiędzy cyklami prania. Zbyt duża częstotliwość prań może powodować przegrzewanie się elementów pralce, co może skutkować jej zepsuciem.

Przepełnienie bębna

To często popełniany błąd. Zbyt duża ilość ubrań w pralce nie jest korzystna. Środki piorące nie są równomiernie rozprowadzane, tkaniny bardziej się gniotą i niszczą, a bęben jest zbyt obciążony, co może prowadzić do awarii. W pralce powinno pozostać wolne miejsce odpowiadające minimum szerokości dłoni.

Puste pranie

Co jakiś czas warto zrobić tzw. „puste pranie”. Oznacza to nic innego jak zrobienie prania z pustym bębnem. Wykonuje się je w celu oczyszczenia pralki z zanieczyszczeń i przykrych zapachów. Należy wybrać pełen cykl prania w wysokiej temperaturze. Do szuflady w miejsce płynu do płukania można wlać ocet, by jeszcze dokładniej usunąć zabrudzenia.

Czyszczenie urządzenia

Aby utrzymać pralkę w dobrym stanie należy ją regularnie czyścić. Dotyczy to takich elementów jak filtr, uszczelki, szuflada na proszki i płyn, bęben oraz drzwiczki. Zabiegi te pozwolą uniknąć nieprzyjemnego zapachu w pralce oraz zapobiegą rozwojowi bakterii i pleśni.

Odkamienianie

Warto co jakiś czas zrobić zabieg usuwania kamienia z pralki. W tym celu należy zrobić puste pranie w wysokiej temperaturze ze specjalnym środkiem do odkamieniania lub sodą oczyszczoną.

Należy wsypać około $\frac{3}{4}$ szklanki do pojemnika na proszek, a następnie ustawić pełen cykl prania z najwyższą temperaturą. Soda nie tylko usunie osad z kamienia, ale także zabezpieczy pralkę przed pojawianiem się nowego.

Drobne przedmioty

Pamiętaj, by przed każdym praniem sprawdzać czy w ubraniach, które wkładasz do bębna nie znajdują się drobne przedmioty, np. monety, śrubki. To bardzo istotne, ponieważ przedmioty te mogą poważnie uszkodzić urządzenie.

Niebezpieczne elementy

Zasada ta sama co w przypadku drobnych przedmiotów. Niektóre ubrania, np. biustonosze z fiszbinami, mogą zawierać metalowe elementy niebezpieczne dla pralki. Przed praniem trzeba sprawdzić czy są one stabilnie przymocowane do tkaniny i czy nie wystają. Jeżeli nie jesteśmy co tego pewni, lepiej wyprać takie rzeczy ręcznie lub w specjalnych siatkach.

SIMPLE AND EXQUISITE
APPEARANCE



Teleopieka Seniorsa

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



**Fundusze
Europejskie**
Program Regionalny

**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej !**

SPRAWDŹ