



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

SENIOR I KAWA

DARMOWA POMOC PRAWNA RÓWNIEŻ DLA SENIORA

DOMOWE SPOSOBY NA ELEKTRYZUJĄCE WŁOSY

ŁAMANIE STEREOTYPÓW NA TEMAT SENIORÓW

**CIENIE POD OCZAMI – O JAKICH CHOROBYCH
MOGĄ ŚWIADCZYĆ?**

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 CIASTO POMARAŃCZOWO-MIGDAŁOWE — *Joanna Zadrowska*
- 4 JAK WYGLĄDA KONTROLA GRANICZNA W ZWIĄZKU Z KORONAWIRUSEM?
— *Kazimierz Modruga*
- 6 PIECZONE JABŁKA W KILKU PYSZNYCH ODSŁONACH — *Jadwiga Szatkowska*
- 7 ZNIESIENIE WSPÓŁWŁASNOŚCI GOSPODARSTWA ROLNEGO — *Tymon Zawada*
- 9 DOMOWE SPOSOBY NA ELEKTRYZUJĄCE WŁOSY — *Joanna Sadura*
- 10 SENIOR I KAWA – CZY KOFEINA MOŻE WYSTĘPOWAĆ W DZIECIU OSOBY
STARSZEJ? — *Stanisław Trojanowski*
- 12 CIENIE POD OCZAMI – O JAKICH CHOROBYCH MOGĄ ŚWIADCZYĆ?
— *Cezary Lipiński*
- 13 SYLWETKA SENIORA JAKO KONSUMENTA — *Natalia Wiśniewska*
- 15 FAWORKI PIECZONE — *Jadwiga Szatkowska*
- 16 DARMOWA POMOC PRAWNA RÓWNIEŻ DLA SENIORA — *Tymon Zawada*
- 18 NIEALKOHOLOWE STŁUSZCZENIE WĄTROBY – PRZYCZYNY I OBJAWY
— *Cezary Lipiński*
- 19 BRODAWKI WIRUSOWE – JAK WYGLĄDAJĄ? — *Maksymilian Zadroga*
- 21 ŁAMANIE STEREOTYPÓW NA TEMAT SENIORÓW — *Stanisław Trojanowski*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już czterdziesty drugi 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

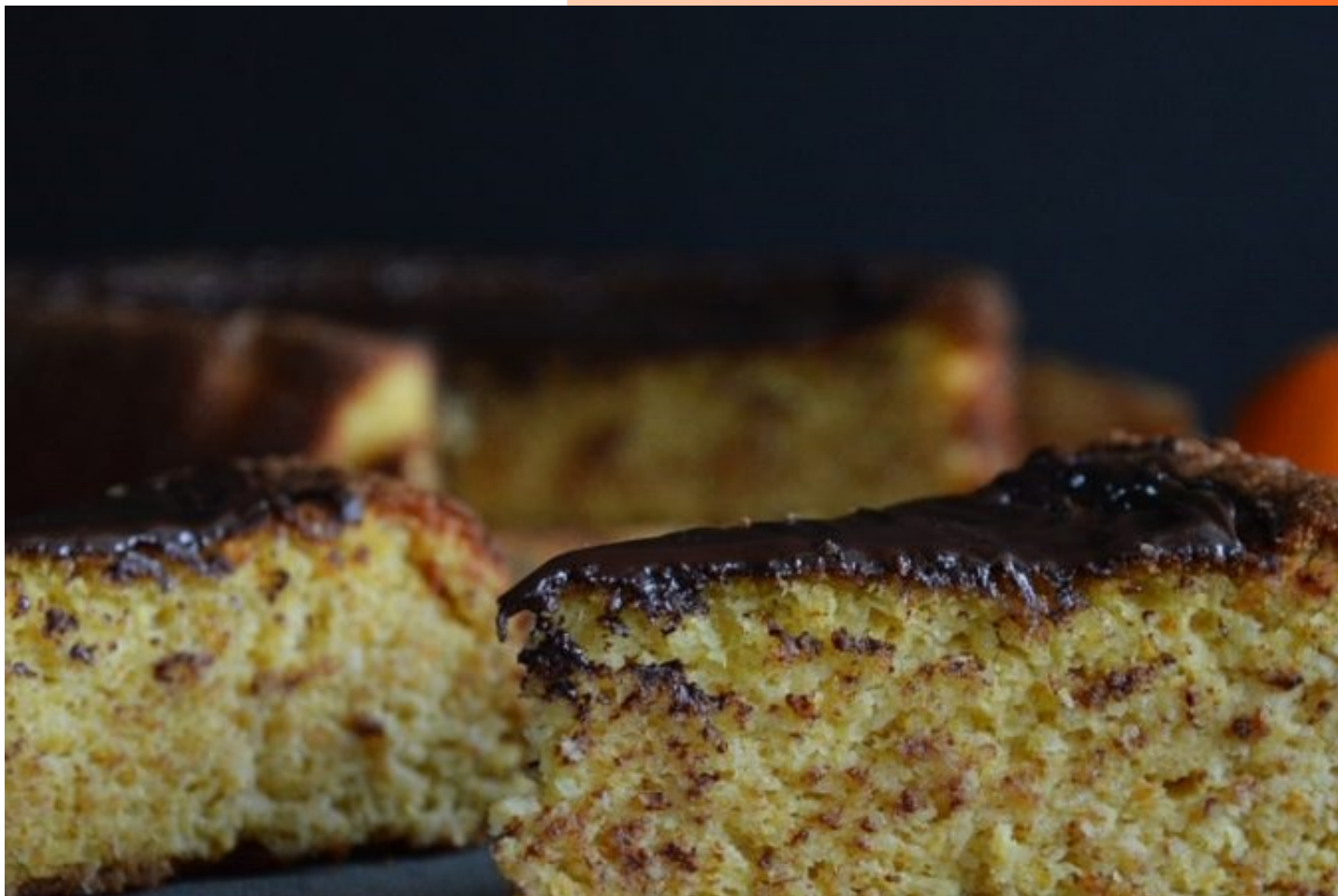
fax +48 22 510 36 36

e-mail biuro@naszsenior.pl

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

Redaktor naczelny: Anna Redosz

Zespół: Joanna Zadrowska, Joanna Sadura, Agata Cukrowska, Tymon Zawada, Patryk Kamiński, Stanisław Trojanowski, Cezary Lipiński, Julia Dabrowska, Natalia Wiśniewska, Gabriel Domański



CIASTO POMARAŃCZOWO-MIGDAŁOWE

To idealne ciasto świąteczne lub na specjalne okazje.

Migdały, aromat pomarańczy i gorzka czekolada – trudno o lepsze połączenie.

Składniki na ciasto:

- 2 pomarańcze (najlepiej ekologiczne)
- 5 dużych jajek w temperaturze pokojowej
- 1 szklanka ksylitolu (ewentualnie zwykłego cukru)
- 300g mielonych migdałów
- łyżeczka proszku do pieczenia

Polewa czekoladowa:

- 100g gorzkiej czekolady min. 70% kakao
- kilka łyżek mleka kokosowego (lub innego)

Przygotowanie:

Zaczynamy od przygotowania pomarańczy, to najbardziej czasochłonny etap.

Pomarańcze dokładnie myjemy (nie obieramy!), przekładamy do garnka i zalewamy zimną wodą.

Doprowadzamy do wrzenia i gotujemy na niewielkim ogniu

15 minut. Po tym czasie wodę odlewamy i powtarzamy procedurę. Po kolejnych 15 minutach gotowania, wodę odlewamy, nalewamy świeżej i gotujemy pomarańcza na niewielkim ogniu już do miękkości. Zajmie to około 1,5 godziny.

Kiedy pomarańcze będą już miękkie, wodę wylewamy i odstawiamy owoce do przestudzenia.

Ostudzone pomarańcze dokładnie blendujemy na gładką masę.

Przygotowujemy dwie miski.

Oddzielamy białka od żółtek.

4 KUCHNIA

W jednej misce ubijamy białka na sztywną pianę, dodając pod koniec 1/2 szklanki ksylitolu.

W drugiej misce ubijamy żółtka z 1/2 szklanki ksylitolu na puszystą, jasną masę.

Do ubitych żółtek dodajemy zmiksowane pomarańcza, mielone migdały oraz proszek do pieczenia. Całość mieszamy.

Na koniec partiami dodajemy ubite białka i delikatnie mieszamy.

Tak przygotowane ciasto przekła-

damy do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia (u nas średnica formy 26cm), delikatnie wyrównujemy.

Pieczemy w 170°C, na środkowym poziomie piekarnika około godziny, lub nieco dłużej do tzw. suchego patyczka.

Następnie odstawiamy do przestudzenia.

Polewa:

Pokruszoną czekoladę przekładamy do garnuszka, dodajemy kilka

łyżek mleka i rozpuszczamy na małym ogniu, często mieszając trzepaczką. Podgrzewamy do momentu uzyskania jednolitej konsystencji.

Polewamy ciasto i gotowe.

Ciasto zachowuje świeżość przez kilka dni.

Smacznego!

Joanna Zadrowska

4 BEZPIECZEŃSTWO

JAK WYGLĄDA KONTROLA GRANICZNA W ZWIĄZKU Z KORONAWIRUSEM?

W związku z panującym w wielu krajach koronawirusem Polska wprowadza prewencję mającą na celu zmniejszenie ryzyka epidemii. Jednym z podjętych działań jest zamknięcie żłóbków, szkół podstawowych oraz uczelni wyższych. Ponadto, ustanowiono kontrolę graniczną, która ma chronić zdrowie osób przybywających do naszego kraju oraz pozostałych obywateli. Zobacz, co muszą zrobić osoby przekraczające granicę.

Czy każdy może przekroczyć granicę Polski?

Granice Polski są stale otwarte, jednak odpowiednio kontrolowa-

ne. W ostatnich dniach Rząd ustanowił stacje kontroli sanitarnej, w których sprawdzane są osoby przekraczające granice Polski. Kontrolowani są nie tylko pasażerowie podróżujący linią lotniczą, ale także osoby przedstawiające się do Polski autokarami, autobusami oraz promem.

Każda osoba przekraczająca granicę ma mieć mierzoną temperaturę. Sprawdzane są także dokumenty potwierdzające tożsamość. W przypadku, gdy zaistnieje podejrzenie koronawirusa, osoba chora zostanie przetransportowana do odpowiedniego punktu sanitarno-epidemiologicznego za pośrednic-

twem przydzielonej karetki.

Działania zapobiegawcze jako priorytet uwzględniają granicę Polski z Niemcami, jako iż w tym kraju odnotowano dużą ilość przypadków zachorowania na koronawirusa. Ponadto, kontrolowane są także przejścia graniczne z Republiką Czeską, a docelowo miejsc kontroli sanitarnej ma być więcej. Pierwsze działania zostały wprowadzone na przejściach granicznych takich jak Kołbaskowo, Gorzycki, Olszyna, Jędrzychowice i Świecko.

Jak sanepid kontroluje granice?

Podstawowym działaniem przedstawicieli sanepidu oraz innych



urzędów jest kontrola temperatury ciała osób przekraczających granicę oraz szczegółowe sprawdzenie ich tożsamości. Jednak, jak wiadomo, okres inkubacji koronawirusa trwa do 14 dni. Z tego też powodu, osoby zdrowe w momencie przybycia do Polski mogą zaobserwować objawy chorobowe nawet dwa tygodnie po przekroczeniu granicy. W celu ochrony zdrowia osób potencjalnie zainfekowanych, a także pozostałych obywateli, nakazuje się wypełnienie formularza lokalizacyjnego. Jednocześnie Minister Zdrowia przypomina, że najbardziej narażeni na rozwój choroby powodowanej koronawirusem są seniorzy.

Co zawiera formularz lokalizacyjny?

Formularz lokalizacyjny, czy też

karta pasażera i karta kierowcy, to dokumenty, które należy wypełnić przekraczając granice Polski. Informacje podane w formularzu służą do ochrony zdrowia, dlatego też nie ma powodu do obaw względem udostępniania ich niepowołanym podmiotom. Wszelkie dane są zabezpieczone zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych.

W celu ochrony zdrowia publicznego osoby przekraczające granicę Polski powinny wypełnić formularz, dzięki któremu w razie potrzeby zostaną możliwie jak najszybciej odszukane. Działania takie mają na celu ochronę wszystkich osób, które wkraczą do Polski, a także ich bliskich mających z nimi kontakt. Jeśli wracasz z zagranicy,

powinieneś skrupulatnie wypełnić formularz. Dzięki temu na wypadek podejrzenia infekcji, np. gdy u jednego z pasażerów środka lokomocji, jakim się poruszałeś stwierdzono koronawirusa, Ty również zostaniesz objęty odpowiednimi działaniami, które ochronią Ciebie i Twoich bliskich.

W formularzu przedstawia się informacje, takie jak:

- imię i nazwisko,
- PESEL,
- adres zamieszkania,
- telefon i adres e-mail,
- adres tymczasowy,
- dane osoby upoważnionej do nagłego kontaktu.

Kazimierz Modruga



PIECZONE JABŁKA W KILKU PYSZNYCH ODSŁONACH

Pieczone jabłka to deser, a zarazem porcja zdrowia w jednym.

Dodatkowo możemy urozmaicić nieco ich smak, wzbogacając je pysznymi dodatkami, jak orzechy, rodzynki, miód czy gorzka czekolada.

Jabłka z miodem i cynamonem

Składniki:

- 4 jabłka
- 4 łyżeczki miodu
- garść rodzynek
- garść orzechów włoskich
- 3/4 szklanki wrzątku

Przygotowanie:

Piekarnik nastawiamy na 190°C (opcja góra-dół)

Rodzynki siekamy, orzechy również.

Jabłka myjemy i wydrążamy od góry gniazdo nasienne. Do środka przekładamy rodzynki i orzechy, na wierzch dodajemy po łyżeczce miodu.

Jabłka układamy w naczyniu żaroodpornym, do którego wlewamy 3/4 szklanki wrzątku. Pieczemy około 30 minut, do miękkości.

Podajemy gorące.

Jabłka z gorzką czekoladą

- 4 jabłka
- 2 łyżki rodzynek
- garść płatków migdałowych
- kilka kostek gorzkiej czekolady (min. 70% kakao)

Przygotowanie:

Piekarnik nastawiamy na 190°C (opcja góra-dół)

Rodzynki siekamy, czekoladę również.

Jabłka myjemy i wydrążamy od góry gniazdo nasienne. Do środka przekładamy rodzynki i płatki migdałowe, wierzch posypujemy czekoladą.

Jabłka układamy w naczyniu żaroodpornym, do którego wlewamy 3/4 szklanki wrzątku. Pieczemy około 30 minut, do miękkości.

Podajemy gorące.

Jabłka z kaszą jaglaną – odżywcze śniadanie!

- 4 jabłka

- 4 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej
- 2 łyżeczki miodu
- garść płatków migdałowych
- garść rodzynek
- 4 łyżki mleka kokosowego (lub innego)

Przygotowanie:

Piekarnik nastawiamy na 190°C (opcja góra-dół)

Rodzyнки siekamy.

W miseczce mieszamy kaszę jaglaną, rodzyнки, migdały, mleko oraz miód.

Jabłka myjemy i wydrążamy od góry gniazdo nasienne. Do środka równomiernie nakładamy

kaszę wraz z dodatkami.

Jabłka układamy w naczyniu żaroodpornym, do którego wlewamy 3/4 szklanki wrzątku. Pieczemy około 30 minut, do miękkości.

Podajemy gorące.

Jabłka z płatkami owsianymi i cynamonem

- 4 jabłka
- 4 łyżki płatków owsianych
- łyżeczka cynamonu
- 4 łyżeczki miodu
- garść orzechów włoskich
- garść rodzynek

Przygotowanie:

Piekarnik nastawiamy na 190°C (opcja góra-dół)

Rodzyнки siekamy. Orzechy również.

W miseczce mieszamy płatki, rodzyнки, orzechy, cynamon oraz miód.

Jabłka myjemy i wydrążamy od góry gniazdo nasienne. Do środka równomiernie nakładamy płatki wraz z dodatkami.

Jabłka układamy w naczyniu żaroodpornym, do którego wlewamy 3/4 szklanki wrzątku. Pieczemy około 30 minut, do miękkości.

Podajemy gorące.

Smacznego!

Jadwiga Szatkowska

ZNIESIENIE WSPÓŁWŁASNOŚCI GOSPODARSTWA ROLNEGO

Jak już zostało wspomniane w artykule „Zniesienie współwłasności” współwłasność jest to własność tej samej rzeczy, która może przysługiwać niepodzielnie kilku osobom. Jednakże jest to również stan, który jest ze swej istoty nietrwały. Warto również przypomnieć, że każdy ze współwłaścicieli może żądać jej zniesienia w drodze umowy lub na podstawie orzeczenia sądowego.

Na wstępie należy zaznaczyć,

że w przypadku gdy zniesienie współwłasności gospodarstwa rolnego przez podział między współwłaścicieli byłoby sprzeczne z zasadami prawidłowej gospodarki rolnej, to wówczas sąd przyznaje gospodarstwo tej osobie, który uzyska zgodę wszystkich współwłaścicieli. Przykładem może być gospodarstwo rolne, które zostało odziedziczone przez rodzeństwo, które następnie wyraża zgodę, aby jedno z nich sprawowało pieczę

nad daną rzeczą.

W przypadku, gdy wszyscy właściciele nie wyrażą opisanej powyżej zgody, wówczas sąd przyzna gospodarstwo rolne osobie, która je prowadzi, stale w nim przebywa i pracuje na jego rzecz (gospodarstwa rolnego). Sąd może jednak wybrać spośród współwłaścicieli inną osobę, w przypadku gdy przemawiałby za tym interes społeczno-gospodarczy.



Często jednak dochodzi do sytuacji, gdy warunki które zostały wskazane powyżej, spełnia kilku współwłaścicieli jednocześnie albo gdy nie spełnia ich nikt. Wówczas sąd zobowiązany jest do przyznania danego gospodarstwa rolnemu tej osobie, która jak najlepiej zagwarantuje należyte jego prowadzenie.

Ponadto współwłaściciele mogą również złożyć wniosek dotyczący sprzedaży danego gospodarstwa rolnego. W takim przypadku sąd może zarządzić jego sprzedaż zgodnie z przepisami ustawy z dnia 17 listopada 1964 r. Kodeks postępowania cywilnego oraz ustawy z dnia 11 kwietnia 2003 r. o kształtowaniu ustroju rolnego. Wskazać również należy, że sąd może zarządzić sprzedaż gospodarstwa rolnego w przypadku, gdy żaden ze współwłaścicieli nie wyrazi zgody na przyznanie mu gospodarstwa.

Warto również zauważyć,

że wysokość spłat z gospodarstwa rolnego, które przysługują współwłaścicielom, ustalone są na podstawie ich zgodnego porozumienia. W przypadku jego braku w/w spłaty mogą ulec obniżeniu, podczas którego bierze się pod uwagę typ, wielkość i stan gospodarstwa rolnego, jak również sytuację osobistą i majątkową współwłaściciela, który zobowiązany jest do dokonania spłat, jak również współwłaściciela, który uprawniony jest do ich otrzymania. Istnieje również możliwość rozłożenia danych spłat na raty, jak również odroczenie terminu ich zapłaty. Powyższe nie dotyczy jednakże spłat dokonywanych na rzecz współmałżonka w razie zniesienia współwłasności gospodarstwa rolnego należącego do wspólnego majątku małżonków.

Na marginesie warto zaznaczyć, że współwłaściciel, który otrzymał przedmiotowe gospodarstwo rolne, zbył je odpłatnie przed upły-

wem 5 lat od chwili zniesienia współwłasności zobowiązany jest wydać proporcjonalnie korzyści pozostałym współwłaścicielom, którzy otrzymali niższe spłaty. Wyjątkiem jest zbycie gospodarstwa celem zapewnienia racjonalnego prowadzenia danego gospodarstwa rolnego.

Ważne jest również to, że pozostali współwłaściciele mogą zamieszkiwać w przedmiotowym gospodarstwie rolnym nie dłużej niż przez 5 lat od dnia zniesienia współwłasności, zaś w przypadku osób, które są małoletnimi – nie dłużej niż 5 lat od osiągnięcia pełnoletności. Możliwość taka przysługuje tym, którzy nie otrzymali przedmiotowego gospodarstwa rolnego w całości lub w części, ale do chwili jego zniesienia zamieszkiwali w tym gospodarstwie. Powyższe ograniczenie nie dotyczy tych współwłaścicieli, który są trwale niezdolni do pracy.

Tymon Zawada



DOMOWE SPOSOBY NA ELEKTRYZUJĄCE WŁOSY

Gdy zakładamy wełniany sweter, często mamy do czynienia ze zjawiskiem polegającym na nadmiernym elektryzowaniu się włosów. Puszczące się i dosłownie postawione pionowo włosy pojawiają się również podczas czesania. Zobacz, dlaczego włosy tak reagują i jak poradzić sobie z nadmiernym naelektryzowaniem za pomocą domowych sposobów!

Dlaczego włosy się elektryzują?

Elektryzowanie się włosów jest zjawiskiem całkowicie normalnym. Nasze włosy są naelektryzowane jonami dodatnimi. Gdy zakładamy gruby sweter lub szal, pocieramy

nim o włosy. Również podczas szczotkowania włosów dochodzi do tarcia, w wyniku którego powstają kolejne jony dodatnie. Jak pamiętamy z fizyki, jony o tym samym ładunku odpychają się od siebie. Właśnie z tego powodu włosy odmawiają posłuszeństwa i ciężko jest je poskrozić.

Zasady pielęgnacji włosów podatnych na elektryzowanie

Osoby, które mają problem z elektryzującymi się włosami powinny przede wszystkim zadbać o ich odpowiednią pielęgnację. Podczas codziennej stylizacji warto przestrzegać kilku

prostyh zasad, dzięki którym możemy zmniejszyć lub całkowicie wyeliminować ten problem:

- włosy warto myć w letniej wodzie lub pod koniec mycia kierować na nie zimny strumień wody, dzięki czemu doprowadzimy do zamknięcia się ich łusek;
- po umyciu włosów warto zrezygnować z ich suszenia lub wykorzystywać chłodny podmuch powietrza;
- do stylizacji włosów warto używać suszarek, prostownic, czy lokówek oraz szczotek z funkcją jonizacji;
- do szczotkowania należy wybierać szczotki z naturalne-

10 PIELEGNACJA

go włosów lub drewniane;

- nie należy dopuszczać do wysuszenia włosów, warto więc stosować dobre odżywki nawilżające.

Domowy sposób na elektryzowanie – olejowanie

Najbardziej podatne na elektryzowanie są włosy suche, farbowane i poddawane częstym zabiegom

stylizacyjnym. Chcą wyeliminować problem z nadmiernym elektryzowaniem warto więc zadbać o odpowiednie nawilżenie i odżywienie włosów. Jednym ze sposobów jest regularne olejowanie włosów.

Olejowanie polega na nasmarowaniu olejem mokrych włosów tuż po umyciu. Kolejno na włosy

zakładamy specjalny czepek lub folię spożywczą i pozostawiamy na kilka godzin, po czym dokładnie splukujemy. Do olejowania można wykorzystać m.in.:

- olej kokosowy,
- olejek arganowy,
- olej z pestek winogron.

Joanna Sadura

10 CO I JAK JEŚĆ?

SENIOR I KAWA – CZY KOFEINA MOŻE WYSTĘPOWAĆ W DIECIE OSOBY STARSZEJ?

Każdy potrafi wymienić wady kawy, ale mało kto wie, jakie są jej zalety. Kawa może być obecna w życiu seniora, nawet w codziennej diecie, zwłaszcza kiedy stan zdrowia osoby starszej na to pozwala. Jeśli więc senior jest miłośnikiem czarnego napoju, warto upewnić się, że nie występują żadne przeciwwskazania zdrowotne do jego spożywania. Jeśli nie ma poważnych przeciwwskazań, nie należy odbierać seniorowi tego magicznego napoju. Trzeba pamiętać jednak, że nawet pomimo dobrego stanu zdrowia podeszły wiek niesie ze sobą pewne ograniczenia, dlatego senior może wypijać maksymalnie dwie filiżanki kawy dziennie.

Najważniejsze zalety kawy

Wbrew wielu negatywnym opiniom kawa posiada wiele zalet i potrafi mieć bardzo korzystny wpływ na organizm. Czarna kawa wykazuje pozytywne działanie na układ krążenia, co jest bardzo ważne w podeszłym wieku. Dodatkowo dodaje energii, a na jej spadek osoby starsze skarżą się bardzo często. Zazwyczaj senior czuje się znużony, zmęczony i skołowany. Filiżanka kawy może w takiej sytuacji bardzo postawić na nogi. Napój ten podnosi także ciśnienie. Jest to więc dobry wybór dla osób, które zmagają się z niedociśnieniem. To nie wszystkie zalety kawy. Wpływa ona

korzystnie na osoby, które zmagają się z astmą oskrzelową, ponieważ powoduje zwiększenie światła oskrzeli. Kofeina może także wspomóc działanie niektórych leków. W tej sytuacji jednak pamiętaj, że należy skonsultować to z lekarzem.

STOP dla kawy!

Jak wszystko, również kawa posiada dwie strony medalu. Warto wspomnieć także, kiedy należy z kawy zrezygnować i kiedy nie ma ona dobrego wpływu na organizm, zwłaszcza u osoby starszej. Kawę z diety powinny wykluczyć ci, którzy cierpią na bezsenność i mają problemy ze spokojnym snem, a także osoby, które są nerwowe i nadpo-



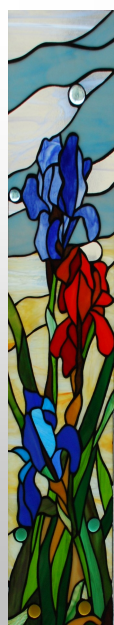
budliwe. Organizm osoby starszej dużo szybciej się odwadnia, a kawa działa silnie moczopędnie, dlatego należy uważać, aby nie pić jej zbyt dużo. Na każdą wypitą filiżankę kawy seniorowi zaleca się wypicie jednej szklani wody.

Przy podawaniu kawy seniorowi trzeba pamiętać, że wypłukuje ona z organizmu cenne mikroelementy.

Bez kawy większość społeczeństwa nie wyobraża sobie przeżycia dnia. To samo dotyczy senioro-

rów, którym ciężko jest zmienić nawyki i przyzwyczajenia. Jeśli więc stan zdrowia na to pozwala, nie trzeba na siłę odzwyczajać seniora od kawy.

Stanisław Trojanowski



Warsztaty z witrażem klasycznym

Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem



LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



CIENIE POD OCZAMI – O JAKICH CHOROBAH MOGĄ ŚWIADCZYĆ?

Cienie pod oczami często pojawiają się po nieprzespanej nocy lub w wyniku osłabienia kondycji skóry następującego wraz z upływem lat. Zdarza się jednak, że nadmierna zmiana barwy skóry wokół oczu może być objawem innych chorób. Jak sprawdzić, czy cienie pod oczami są niegroźne, czy może jednak wymagają konsultacji z lekarzem?

Cienie pod oczami – najczęściej spotkane przyczyny

Cienie, czy też sińce pod oczami, to widoczna zmiana zabarwienia skóry. Zwykle barwa cery na twarzy zmienia się właśnie w okolicy oczu, gdzie skóra jest najcieńsza i najbardziej wrażliwa.

Lekko siny odcień pod oczami zwykle jest wynikiem niewyspania. Jeśli po odpowiednim odpoczynku sińce zanikają, zwykle nie ma powodu do obaw.

Zdarza się jednak, że problem ten trwa przewlekle. Najczęściej przyczyną jest styl życia – nieodpowiednia ilość snu, nadużywanie alkoholu, czy też niezdrowa dieta. Osoby, które prowadzą wyniszczający tryb życia powinny pomyśleć przede wszystkim o zmianie nawyków. Warto zwiększyć ilość czasu spędzanego na świeżym powietrzu, zadbać o wartościowe posiłki oraz przede wszystkim o prawidłową ilość snu. Jeśli to nie pomaga, a cienie pod oczami wciąż się utrzymują lub gdy towarzyszą im inne

objawy, konieczna jest wizyta u lekarza.

Objawem jakich chorób mogą być cienie pod oczami?

Utrzymujące się cienie pod oczami mogą wynikać z uwarunkowań genetycznych. Wówczas mówi się, że dana osoba ma „taką urodę”. Powodem do głębszej analizy powinny być cienie, które pojawiły się stosunkowo nagle i utrzymują się przez dłuższy czas oraz takie, które się nasilają, czyli gdy skóra staje się ciemniejsza.

Jedną z przyczyn pojawiania się cieni pod oczami są niedobory witaminowe. Wówczas objaw ten może świadczyć o odwodnieniu bądź niedożywieniu organi-

zmu. Jeśli jednocześnie pojawia się osłabienie i zaburzenia koncentracji, być może za sińce pod oczami odpowiada anemia.

Co więcej, sińce pod oczami mogą być objawem choroby, jeśli jednocześnie obserwuje się inne objawy, np.:

- bóle głowy,
- częstomocz,

- obrzęk powiek,
- rumień na twarzy,
- przekrwienie spojówek,
- bóle brzucha,
- osłabienie.

Sińce pod oczami są jednym z objawów wielu schorzeń, do których zalicza się choroby takie jak m.in.:

- cukrzyca,
- infekcja pasożytnicza,
- atopowe zapalenie skóry,
- nadciśnienie tętnicze,
- niedoczynność tarczycy,
- zapalenie spojówek,
- alergia.

Cezary Lipiński

SYLWETKA SENIORA JAKO KONSUMENTA

Seniorzy jako konsumenci stanowią na świecie coraz większą grupę. W Europie są najszybciej rosnącą spośród wszystkich grup wiekowych. Wynika to nie tylko z coraz większej liczby samych osób powyżej 60. roku życia, ale też z ich rosnącej siły nabywczej, wiążącej się z lepszym statusem materialnym. Nic dziwnego, że eksperci zakładają, iż to właśnie firmy, a nawet całe sektory zajmujące się produktami i usługami kierowanymi do osób starszych, w najbliższych dekadach będą rozwijały się najdynamiczniej.

Srebrna ekonomia

Przed trzema laty Bank of America oszacował, że wartość sektora

dóbr i usług dla seniorów wynosi, bagatela, 7 bilionów dolarów rocznie! Porównując to do gospodarek krajowych, tzw. „srebrna ekonomia” okazała się trzecią spośród największych gospodarek świata. Według prognoz, do 2020r. prywatna siła nabywcza osób starszych sięgnie 15 bilionów dolarów w skali globalnej. Do tego należy doliczyć wydatki publiczne na emerytów i rencistów, które tylko w Unii Europejskiej stanowią ok. 25% budżetu. W Polsce udział seniorów we wszystkich dokonywanych zakupach wynosi ok. 30%, ale eksperci zakładają, że w ciągu kilkunastu lat wzrośnie do 37%. Wyliczono także, że Polacy mają-

cy więcej niż 60 lat, odpowiadają za 21% całkowitej siły nabywczej kraju.

Senior jako konsument

Skoro sektor produktów i usług dla osób starszych rozwija się tak dynamicznie, nie dziwi fakt, że zmienia się ich podejście do kwestii zakupów. Współczesny senior wie, czego chce i coraz częściej stawia na jakość, a nie tylko na cenę. Jednocześnie, bardzo niewielu konsumentów w tym wieku zwraca uwagę na konkretne marki. Nie mają one dla seniorów praktycznie żadnego znaczenia. Liczy się natomiast, w zależności od kategorii produktu, jego trwałość oraz wygoda i bezpieczeństwo



użytkowania. Liczne akcje społeczne i rosnąca świadomość zagrożeń sprawiają, że osoby starsze są też bardziej czujne, ponieważ chcą uniknąć oszustw. Zadają więcej pytań i lepiej przygotowują się do dokonania dużego zakupu. Choć zmienia się to bardzo powoli, to jednak seniorzy są coraz bardziej odporni na wątpliwe promocje i asertywni w przypadku uporczywego namawiania do zakupu. Częściej znają także swoje prawa i starają się z tej wiedzy korzystać. Na przykład, domagają się dokładniejszych informacji o interesujących ich ofertach. Rośnie również grupa tych osób starszych, które znają swoje prawa odnośnie reklamacji, wymiany towaru oraz zwrotu towarów zakupionych

w szczególnych warunkach.

Potrzeby zakupowe seniorów Same potrzeby zakupowe osób starszych zmieniają się w zawrotnym tempie. Oczywiście, wciąż duże znaczenie ma szeroko pojęta branża zdrowotna. Seniorzy interesują się farmaceutykami, sprzętem medycznym i rehabilitacyjnym oraz usługami z zakresu rehabilitacji i wellness. Głównie panie, choć nie tylko, liczą na rozbudowaną ofertę kosmetyczną i modową. Rozwojowymi branżami związanymi z potrzebami seniorów są też kultura i edukacja, rozumiane głównie jako placówki typu uniwersytety III wieku czy instytucje kulturalne z bogatą ofertą dla osób w jesieni życia. Coraz większa waga przywiązy-

wana jest do komfortu życia, co wiąże się z zainteresowaniem udogodnieniami w zakresie transportu, usług finansowych i nowinek technologicznych. W ostatniej kategorii warto zwrócić uwagę na oczekiwania wobec telefonów i komputerów, które dla seniorów powinny mieć większe przyciski i wyraźniejszą czcionkę. Istnieje też potrzeba oferty kursów uczących osoby starsze obsługi nowoczesnych gadżetów. Ze względu na dłużej utrzymywaną aktywność, rozwijając będą się branże celujące w hobby osób starszych. Wartość zyskają oferty turystyczne i rozrywkowe kierowane do tej grupy wiekowej.

Natalia Wiśniewska



FAWORKI PIECZONE

Był już przepis na pieczoną wersję pączków, teraz pora na faworki!

Te są delikatne i chrupiące, do tego wyjątkowo słodkie, jak przystało na chruściki.

Jeśli staracie się unikać smażonego, a przepadacie za tym przysmakiem, to jest przepis jak najbardziej dla Was!

Pieczone faworki przygotowujemy bardzo podobnie do tych tradycyjnych, tylko zamiast smażyć na głębokim tłuszczu, po prostu pieczemy. Wersja pieczona wygląda niemal identycznie,

takie chruściki również mają „pusty” środek dzięki prawidłowemu wyrabianiu i uderzaniu ciastem o stolnicę. Oczywiście smakowo nieco odbiegają od oryginału, ponieważ duża ilość tłuszczu robi swoje, ale efekt zadowoli każdego fana słodkich chrupkości ☐

Składniki:

- 200g mąki orkiszowej typ 700 lub 650 (może być również mąka pszenna)
- 3 żółtka
- 4 łyżki jogurtu greckiego lub kwaśnej śmietany 18%

- łyżka rumu (lub wódki)
- łyżka masła
- szczypta soli
- ksylitol zmielony na puder (ewentualnie zwykły cukier puder)

Przygotowanie:

Jajka, masło i jogurt powinny być prosto z lodówki.

Do miski przesiewamy wybraną mąkę, następnie dodajemy żółtka, jogurt grecki lub śmietanę, masło, rum i szczyptę soli. Zagniatamy do połączenia wszystkich składników.

16 KUCHNIA

Ciasto energicznie zagniatamy jeszcze około 10 minut, często uderzając o stolnicę by je napowietrzyć i uzyskać efekt „bąbelków” podczas pieczenia.

Tak przygotowane ciasto zawijamy w folię i odstawiamy przynajmniej na godzinę by odpoczęło.

Po tym czasie stolnicę podsypujemy mąką, wykładamy ciasto

i wałkujemy dość cienko, na grubość około 2mm. Następnie wykrawamy poziome paski, nacinamy środek i przekładamy jeden koniec ciasta przez dziurkę tworząc faworek. Ciastka układamy na blaszce od piekarnika, wyłożonej papierem do pieczenia.

Pieczemy w 180°C (opcja góródół) na środkowym poziomie

piekarnika, około 10-12 minut do zrumienienia.

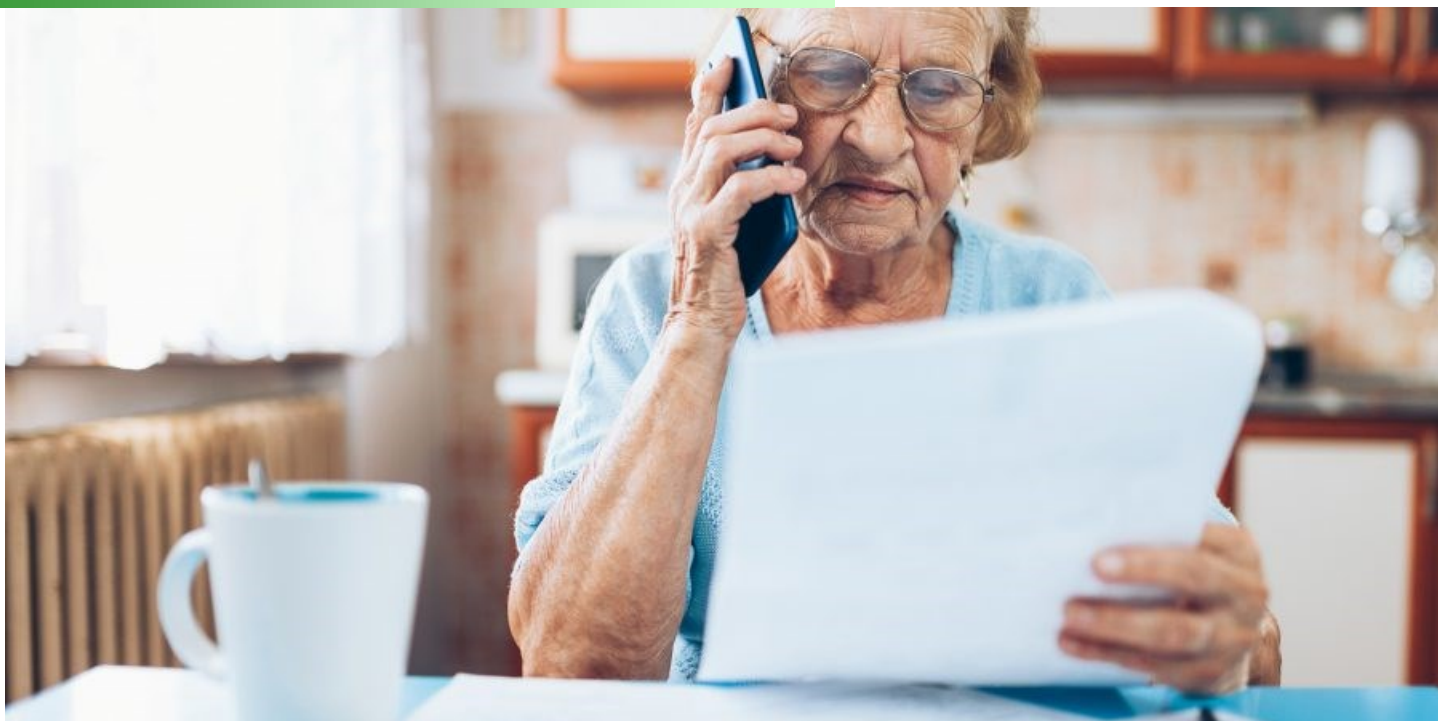
Po upieczeniu chruściki posypujemy zmielonym na puder ksylitollem bądź zwykłym cukrem pudrem.

Oczywiście najlepsze są świeże

Smacznego!

Jadwiga Szatkowska

16 PRAWO



DARMOWA POMOC PRAWNA RÓWNIEŻ DLA SENIORA

Darmowa pomoc prawna jest programem, który funkcjonuje w naszym państwie od początku 2016 roku. Polega ona przede wszystkim na zapewnieniu osobom najuboższym dostępu

do fachowej pomocy w osobie prawnika. Zagwarantowana jest ona przede wszystkim na podstawie przepisów Konstytucji Rzeczypospolitej polskiej, jak również europejskiej Konwencji o ochronie praw człowieka

i podstawowych wolności oraz Karty Praw Unii Europejskiej. Darmowa pomoc prawna zapewnia pomoc prawną adwokatów i radców prawnych na etapie przedsądowym[1].

Obecnie z darmowej pomocy prawnej mogą korzystać:

- osoby do 26 roku życia;
- osoby, które ukończyły 65 rok życia;
- osoby posiadające ważną Kartę Dużej Rodziny;
- kombatanci;
- weterani;
- zagrożeni lub poszkodowani katastrofą naturalną, klęską żywiołową lub awarią techniczną;
- kobiety w ciąży;
- osoby fizyczne, którym w okresie roku poprzedzającego zostało przyznane świadczenie z funduszy pomocy społecznej na podstawie ustawy o pomocy społecznej.

Powyżej wymienione osoby mogą korzystać z programu darmowej pomocy prawnej, które zapewnia ustawa z dnia 5 sierpnia 2015 roku o nieodpłatnej pomocy prawnej oraz edukacji prawnej. Jednakże

z dniem 1 stycznia 2019 roku, na podstawie uchwalonej nowelizacji wymienionej ustawy, z usług darmowej pomocy prawnej będzie mogła korzystać każda osoba fizyczna, która złoży oświadczenie, w którym wykaże, że nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, czyli takiej, której nie będzie stać na skorzystanie z porady i pomocy prywatnego adwokata bądź radcy prawnego.

Z dniem wejścia w życie nowelizacji ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej oraz edukacji prawnej pojawi się również możliwość udzielenia pomocy poza punktem pomocy. Stanowiąc to będzie swego rodzaju ułatwienie dla osób niepełnosprawnych, które mają problem z poruszaniem się, a w konsekwencji z dostaniem się do takiego miejsca. W takim przypadku osoby niepełnosprawne będą mogły telefonicznie umówić się z prawnikiem,

która na ich prośbę przyjedzie bezpośrednio do domu/wskazanego miejsca, bądź przeprowadzi rozmowę dotyczącą pomocy prawnej przez telefon.

[1] Pomoc przedsądowa opiera się przede wszystkim na merytorycznym rozpoznaniu danej sprawy, udzielaniu niezbędnych informacji oraz wskazówek. Osoba korzystająca z bezpłatnej pomocy prawnej zostanie również poinformowana o przepisach prawnych odnoszących się do jej sprawy, o jej prawach i obowiązkach. Ponadto uzyska pomoc przy sporządzaniu projektu pisma procesowego dotyczącego zwolnienia od kosztów sądowych i ustanowienia pełnomocnika z urzędu w osobie adwokata bądź radcy prawnego.

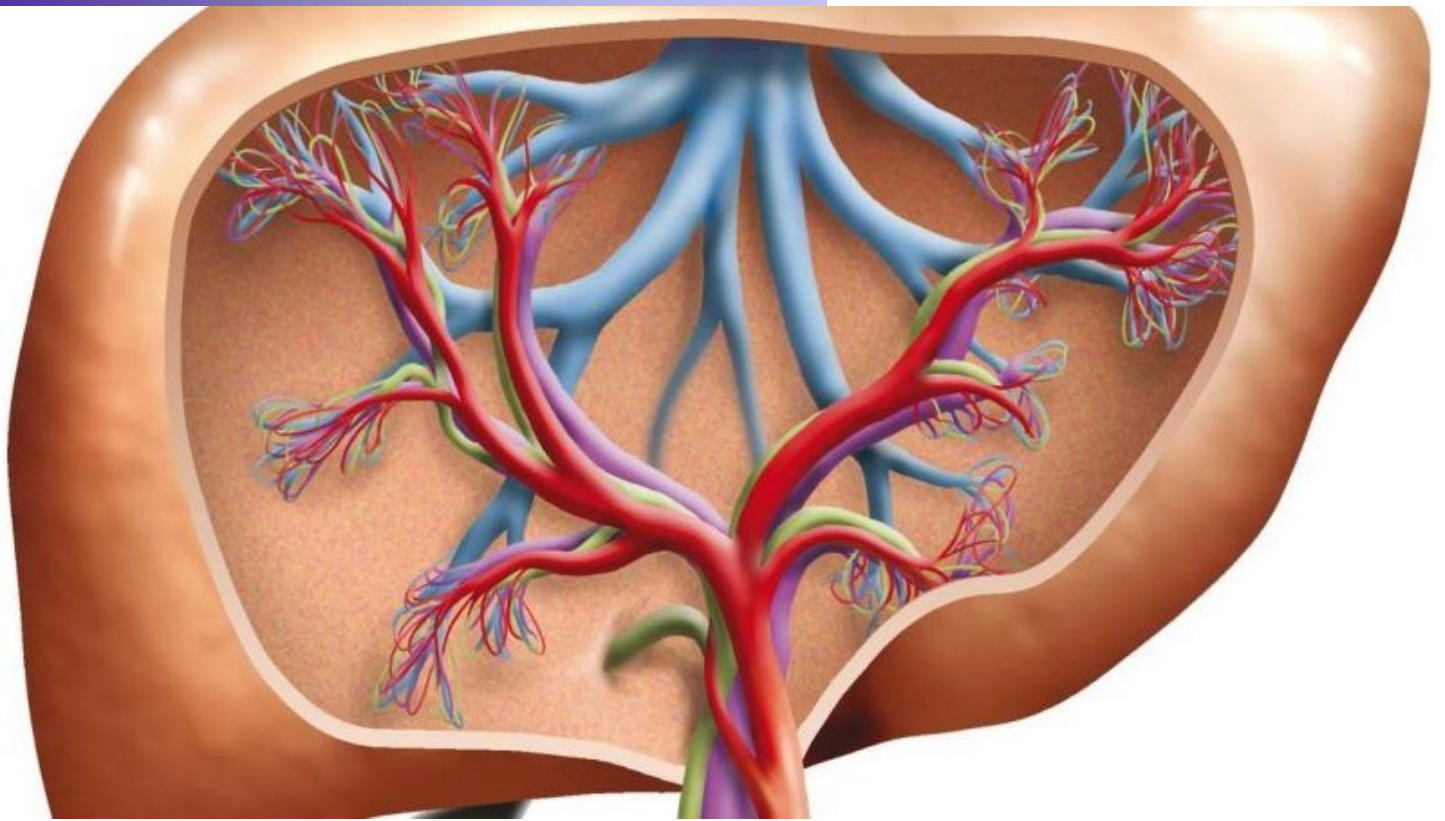
Tymon Zawada



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**.





NIEALKOHOLOWE STŁUSZCZENIE WĄTROBY – PRZYCZYNY I OBJAWY

Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby najczęściej jest następstwem nieprawidłowej diety. Osoby z nadwagą, a także cierpiące na niektóre choroby ogólnoustrojowe są szczególnie narażone na niealkoholowe stłuszczenie wątroby. Czym jest ta choroba i jakie są jej objawy?

Co to jest niealkoholowe stłuszczenie wątroby?

Choroby wątroby najczęściej kojarzą się z nadużywaniem alkoholu oraz innych używek. Tymczasem w przypadku niealkoholowego stłuszczenia wątroby

przyczyn choroby upatruje się w szczególności w nieprawidłowej diecie. Wątroba jest narządem, który w organizmie pełni kilkaset funkcji warunkujących zachowanie zdrowia. Wśród nich jednym z najważniejszych i najbardziej znanych działań jest współdziałanie w metabolizmie związków odżywczych dostarczanych wraz z dietą.

Osoby, które spożywają nadmierne ilości tłuszczu mogą mieć do czynienia z dolegliwością polegającą na gromadzeniu się kropli tłuszczu w komórkach wątroby (hepatocytach). Poza produktami tłustymi

na rozwój niealkoholowego stłuszczenia wątroby wpływają także pokarmy słodkie i wysoko przetworzone. Co więcej, do czynników predysponujących do rozwoju choroby zalicza się także schorzenia ogólnoustrojowe, m.in. cukrzycę, zespół metaboliczny, podwyższony poziom cholesterolu, czy nadciśnienie tętnicze i niedoczynność tarczycy.

Objawy niealkoholowego stłuszczenia wątroby

Niealkoholowe stłuszczenie wątroby rozwija się przez wiele lat. W tym okresie choroba często nie wywołuje żadnych objawów.

Jednak w miarę rozwoju nieprawidłowości w obrębie wątroby może dochodzić do osłabienia całego organizmu. Osoby cierpiące na niealkoholowe stłuszczenie wątroby często odczuwają przewlekłe zmęczenie. Ponadto do objawów schorzenia zalicza

się objawy takie jak:

- bóle zlokalizowane w górnej części lub po prawej stronie brzucha, niekiedy promieniujące;
- powiększenie wątroby;
- rzadziej powiększenie

śledziony;

- utrata masy ciała (chudnięcie);
- złe samopoczucie;
- zaburzenia snu.

Cezary Lipiński



BRODAWKI WIRUSOWE – JAK WYGLĄDAJĄ?

Brodawki wirusowe to jedna z najbardziej znanych i zaraźliwych infekcji – wystarczy kontakt z wirusem, by mogło dojść do zakażenia i rozwoju zmian skórnych. Za rozwój brodawek odpowiada wirus, jednak również stan układu odpornościowego ma duży wpływ na ryzyko związane z zakażeniem. Zobacz, czym jest to schorzenie i jak wyglądają brodawki wirusowe!

Brodawki wirusowe – czym są?

Za rozwój brodawek wirusowych na skórze odpowiada wirus brodawczaka ludzkiego (human papillomavirus – HPV). Wirus ten wywołuje ponad sto rodzajów brodawek, które mogą pojawiać się nie tylko na skórze, ale także na narządach płciowych oraz błonach śluzowych.

Wśród najczęściej spotykanych brodawek wywoływanych przez HPV wyróżnia się m.in.:

- brodawki zwykłe,
- brodawki płaskie,
- brodawki łojotokowe.

Jak wyglądają brodawki wirusowe?

Wygląd brodawek zależy od ich rodzaju. Niekiedy występują jako pojedyncza zmiana, innym razem są bardzo liczne, gęsto zlokalizowane na pewnym obszarze skóry. Najczęściej brodawki pojawiają się na skórze stóp i dłoni, ponieważ te części ciała mają bezpo-

średni kontakt z wirusem. Wielkość brodawek wirusowych zwykle nie przekracza kilku milimetrów. Są one zwykle wystające, o nierównej, chropowatej powierzchni. Brodawki mogą być białe, żółte, a nawet różowe lub w kolorze skóry. Często spotykana odmiana brodawek charakteryzuje się widocznością drobnych, ciemniejszych punktów – są to minimalne przekrwienia.

W przypadku brodawki zwykłej miejscem występowania wykwitów są najczęściej dłonie. Brodawki mogą pojawić się na wałach okołopaznokciowych i grzbietach dłoni. Zwykle w pierwszej kolejności obserwuje się jedną grudkę, a po pewnym czasie wysiew kolejnych brodawek. Zdarza się również, że brodawki pojawiają się pod płytką paznokciową, co jest widoczne w postaci bolesnych

zgrubień i zmiany barwy paznokcia.

Co więcej, brodawki wirusowe mogą pojawić się również na twarzy, głównie na powiekach, a także na skórze owłosionej głowy. Brodawki zlokalizowane w okolicy oczu często są wąskie, ale stosunkowo długie, co przypomina przerośnięte wałeczki skóry.

Maksymilian Zadroga

ŁAMANIE STEREOTYPÓW NA TEMAT SENIORÓW

Starość, jako proces fizjologiczny, jest niemożliwa do zatrzymania. Kontrolę nad nią daje nam jednak odpowiednie nastawienie i gotowość do przełamywania stereotypów dotyczących tego etapu życia. To istotne z kilku względów. Oczywiście, najważniejszym jest, by umieć zaakceptować samego siebie, swoje starzejące się ciało i związane z tym niedogodności. Tylko w ten sposób można zaznać spokoju i szczęśliwie spędzić jesień życia. Niemniej, przełamywanie stereotypów to również lekcja dla młodszych pokoleń i inwestycja w całe społeczeństwo, które właśnie dzięki szczeremu, pewnym siebie seniorom, będzie mogło poznać

prawdziwe, nie takie straszne oblicze starości.

Najpopularniejsze stereotypy dotyczące starości

Ludzie młodszy często odnoszą wrażenie, że wszystkie osoby starsze są takie same. Generalizowanie zawsze jest niesprawiedliwe i bolesne. Nie inaczej jest w przypadku seniorów. To absurd, by uważać, że z wiekiem ludzie się do siebie upodabniają. Każdy senior zawsze pozostaje odrębną jednostką o innej historii, innych wartościach, marzeniach i poglądach. Warto podkreślać swoją indywidualność, choćby poprzez pozostanie wiernym swoim przekonaniom, śmiało dyskusię na różne tematy z młodszymi rozmówcami

i niepodporządkowywanie się innym tylko dla „świętego spokoju”.

Powszechnym przekonaniem na temat seniorów jest ten, jakoby ludzie w jesieni życia zamykali się w swoim świecie i tracili zainteresowanie otoczeniem, obracając się wyłącznie wśród najbliższych osób. Niektórzy starsi ludzie chcą po prostu odpocząć po latach aktywnego życia, jednak większość jest izolowana mimowolnie. Brak propozycji aktywizacji osób starszych w mniejszych miejscowościach to jeden z głównych powodów. Zdecydowana część seniorów chętnie skorzystałaby z opcji spotkań w większym gronie, zajęć dydaktycznych i kulturalnych, gdyby



tylko miała taką możliwość. Dlatego warto udzielać się na tyle, na ile jest to możliwe. Nawet jeśli nie ma się w pobliżu klubu seniora ani domu dziennego pobytu, może warto poznać ludzi zbliżonych wiekiem i wspólnie założyć koło zainteresowań? Każdy przejaw aktywności urozmaici seniorskie życie, przy okazji udowadniając, że starci też mogą!

Innym stereotypem jest założenie, że seniorzy już się nie rozwijają, ciesząc się z tego, co zdołali osiągnąć przed przejściem na emeryturę. Liczba funkcjonujących i stale powstających uniwersytetów III wieku dobitnie pokazuje, jak wielką jest to nieprawdą. Również samemu sobie można przypomnieć, że wcale nie spoczęło się na laurach. Nawet nie wybierając się na zorganizowane wykłady czy kursy, dobrze jest czasem nauczyć się czegoś

nowego, jak choćby obsługi komputera, przyrządzania nowego dania albo nowego ściegu na drutach. Nie bójmy się przy tym pytać młodszych i prosić wnuki, by pokazały, jak używać smartfona albo laptopa.

Wielu młodych uważa też, że seniorzy nie odczuwają części potrzeb. Szczególnie rzadko myśli się o potrzebie samorealizacji osób starszych oraz o ich potrzebach seksualnych. Młodszym generacjom trudno jest także uwierzyć, że ich dziadkowie mogą wciąż być głodni przygód. Jednak potrzeby pełnego przeżywania życia i odkrywania świata zawsze są aktualne. W niektórych sytuacjach jedynie możliwości stają się ograniczone. A jednak, nie warto wpisywać się w stereotypy i kryć się z uczuciami czy zachciankami. Nic nie stoi na przeszkodzie, by starsze małżeństwo całowało się w miej-

scu publicznym, a jeśli pozwala na to zdrowie i budżet, spontanicznie wyjechało w podróż!

Jak walczyć ze stereotypami na temat seniorów?

Walka ze stereotypami wydaje się oczywista – trzeba pokazać, że nic nie znaczą i nie odzwierciedlają prawdy o tym okresie życia! Najważniejsze, by każdy senior żył w zgodzie z samym sobą i robił w życiu to, na co ma ochotę, bez zagładania w metryczkę i zastanawiania się, co w jego wieku wypada robić, a z czego lepiej zrezygnować. Tylko pokazując, że starość to taki sam etap, jak każdy inny, można udowodnić młodszym, że jest się wciąż tym samym człowiekiem, którym było się przed laty. No, może ciut rozsądniejszym i częściej myślącym o konsekwencjach swoich działań.

Stanisław Trojanowski

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