



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

TRZYNASTA EMERYTURA

HIRSUTYZM

KREM Z ZIELONYCH SZPARAGÓW

UWAŻAJ NA OSZUSTWA INTERNETOWE W CZASIE PANDEMII!

CZY WYGLĄD JĘZYKA MOŻE ODZWIERCIEDLAĆ STAN ZDROWIA?

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
Infolinia 22 5103635
biuro@teleopieka.com.pl**

**www.NaszSenior.pl
www.SenIQ.pl**



- 2 LIST OD REDAKCJI
- 3 KREM Z ZIELONYCH SZPARAGÓW — *Joanna Zadrowska*
- 4 UWAŻAJ NA OSZUSTWA INTERNETOWE W CZASIE PANDEMII! — *Kazimierz Modruga*
- 6 CZY WYGLĄD JĘZYKA MOŻE ODZWIERCIEDLAĆ STAN ZDROWIA? — *Stanisław Trojanowski*
- 7 DZIEDZICZENIE USTAWOWE – PODSTAWOWE INFORMACJE — *Tymon Zawada*
- 9 DZIKI BEZ – KRZEW O WIELU ZDROWOTNYCH WŁAŚCIWOŚCIACH — *Stanisław Trojanowski*
- 10 WNIOSKI O EMERYTURĘ W CZASACH PANDEMII — *Tymon Zawada*
- 12 LIŚCIE TRUSKAWEK NA STAN ZAPALNY I OCZYSZCZANIE ORGANIZMU!
— *Cezary Lipiński*
- 13 STAN PSYCHICZNY ORAZ KONDYCJA FIZYCZNA SENIORÓW W CZASIE
PANDEMII — *Agata Cukrowska*
- 15 CHLEB PSZENNY NA ZAKWASIE ŻYTNIM — *Jadwiga Szatkowska*
- 16 JAK WYGLĄDA TEST NA KORONAWIRUSA, CZEGO SIĘ SPODZIEWAĆ
PRZED BADANIEM? — *Kazimierz Modruga*
- 18 HIRSUTYZM – CO TO TAKIEGO? — *Natalia Wiśniewska*
- 19 TRZYNASTA EMERYTURA – KOMU PRZYSŁUGUJE I ILE WYNOSI? — *Tymon Zawada*
- 20 UBEZPIECZENIE NA ŻYCIE DLA SENIORA – WARTO JE MIEĆ! — *Kazimierz Modruga*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już czterdziesty trzeci 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



KREM Z ZIELONYCH SZPARAGÓW

Sezon na szparagi jest krótki, nie zapomnijmy go wykorzystać!

Szparagi to niskokaloryczne, warzywa o niesamowitych walorach smakowych. Dzięki temu, że są lekkostrawne nie obciążają wątroby.

Najczęściej spotykanymi u nas odmianami są szparagi białe oraz zielone.

Szparagi białe rosną pod ziemią, mają delikatny smak, a przed ugotowaniem należy je obrać.

Szparagi zielone wyrastają ponad ziemię i słońcu zawdzięczają zielony kolor, mają bardziej wyrazisty smak, a przed gotowaniem nie trzeba ich obierać.

Warto wiedzieć, że szparagi są także źródłem wielu witamin i składników mineralnych:

- wykazują działanie antynowotworowe oraz zapobiegają rozwojowi choroby Alzheimera. Zawarty w nich glutation wspomaga pracę wątroby w usuwaniu toksyn.
- kwas foliowy, który wspomaga układ krążenia i wspomaga regenerację uszkodzonych komórek.
- witaminy C, E i beta-karoten, odpowiadające za dobrą kondycję włosów, skóry i paznokci.
- wapń i fosfor, odpowiadające za zdrowe i mocne kości.
- błonnik, który wspomaga pracę układu pokarmowego.

Szparagi doskonale smakują ugotowane na parze, zapiekane w piekarniku np. owinięte szynką parmeńską, jako dodatek do spaghetti czy główny składnik zup.

Krem z zielonych szparagów (2 porcje)

Składniki:

- pęczek zielonych szparagów
- 1 niewielki ziemniak
- ząbek czosnku
- 1/2 cebuli
- 1/2l bulionu warzywnego
- sól i pieprz do smaku
- olej lub masło klarowane

Przygotowanie:

Szparagi myjemy i pozbywamy się zdrewniałych końcówek (szparag zawsze złamie się we właściwym miejscu). Kroimy na drobniejsze kawałki, a główki odkładamy na później.

Ziemniaka obieramy i kroimy w kostkę.

Cebulę kroimy w drobną kostkę.

W garnku podgrzewamy masło

4 KUCHNIA

klarowane, wrzucamy cebulę i podsmażamy aby się zeszkliła. Następnie dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i chwilę podsmażamy. Dodajemy pokrojonego ziemniaka i dalej podsmażamy około minutę. Dodajemy pokrojone szparagi i podsmażamy

jeszcze minutę. Całość zalewamy gorącym bulionem i gotujemy do miękkości ziemniaków około 10-15 minut. Następnie miksujemy na gładki krem i przyprawiamy solą oraz pieprzem do smaku. Pozostałe główki szparagów najlepiej podsmażyć

na maśle i wrzucić do gotowego kremu. Zupę podajemy z wcześniej przygotowanymi grzankami. Możemy ją również wzbogacić odrobiną śmietany.

Smacznego!

Joanna Zadrowska

4 BEZPIECZEŃSTWO

UWAŻAJ NA OSZUSTWA INTERNETOWE W CZASIE PANDEMII!

Pandemia koronawirusa wciąż budzi ogromny strach, zwłaszcza w przypadku seniorów, którzy są najbardziej narażeni na ciężki przebieg choroby. Niestety, oszuści nie znają litości i w tych trudnych czasach szukają „okazji na zysk”. Chcąc uchronić siebie i naszych bliskich przed infekcją często zapominamy, że niektóre osoby mogą żerować na naszym strachu i chęci pomocy innym. Zobacz, jakich przestępstw internetowych możesz się spodziewać!

Sposób na zapobieganie infekcji – uważaj na „magiczne” produkty!

Jak wiadomo, Ministerstwo Zdrowia wydaje zalecenia, które mają

na celu zmniejszenie ryzyka zakażenia koronawirusem. Pamiętajmy jednak, że do tej pory nie poznano skutecznej metody, która mogłaby w 100% uchronić nas przed zarażeniem. Sposoby podawane przez MS są więc jedynym wiarygodnym źródłem informacji. Niemniej jednak, wiele osób korzysta z naszych nadziei i próbuje sprzedać produkty, które rzekomo mają wykazywać profilaktyczne lub lecznicze właściwości.

Jeśli więc napotkasz w sieci reklamy dotyczące pozornie skutecznych metodom przeciw wirusowi, nie daj się nabrać. Leki, mieszanki ziołowe, czy szczepionki przeciw koronawirusowi nie są do tej pory

znane, a już na pewno nie kupimy ich przez Internet.

Uważaj również na wygórowane ceny za maseczki oraz środki przeznaczone do codziennej higieny oraz dezynfekcji. W Internecie nie brakuje ogłoszeń, za pośrednictwem których oszuści oferują zwykły płyn dezynfekujący, czy komplet jednorazowych maseczek ochronnych nawet za kilkaset złotych. Wysoka cena za tego typu produkty nie oznacza, że są one lepszej jakości. Powinien jednak być to sygnał, który uruchomi w nas dodatkową ostrożność.

Datki na pomoc w walce z koronawirusem – jak rozpoznać oszustwa?



W okresie pandemii oszuści mogą szukać okazji na dodatkowy zysk poprzez organizację fałszywych zbiórek na cele charytatywne. Jeśli więc spotkasz się z propozycją wsparcia finansowego dla grup walczących z pandemią, upewnij się, że organizacja taka rzeczywiście istnieje i działa legalnie.

Pod żadnym pozorem nie podawaj prywatnych danych, takich jak hasła do bankowości internetowej, czy dane z dowodu tożsamości. Jeśli jesteś proszony o udzielenie prywatnych informacji podczas chęci przekazania nawet

niewielkiej sumy pieniędzy na cele charytatywne, powinno to wzbudzić Twoją podejrzliwość.

Ostrożność należy zachować również, gdy otrzymasz telefon lub wiadomość od osoby lub przedsiębiorstwa odpowiedzialnego za zwrot pieniędzy utraconych w wyniku pandemii. Jeśli w niedalekiej przeszłości odwołano Twoje wczasy, bilet lotniczy, czy dowolne rezerwacje, oszuści mogą skontaktować się z Tobą w celu rzekomego zwrotu pieniędzy. I w takiej sytuacji powinieneś upewnić się, że fak-

tycznie rozmawiasz z podmiotem odpowiedzialnym za Twoją rezerwację.

Pamiętaj także, że wszelkie instytucje oferujące pomoc dla przedsiębiorstw, które ucierpiały w wyniku pandemii, mogą okazać się osobami żerującymi na ludzkim nieszczęściu. Szczególnie podejrzane okazują się organizacje, które oczekują przedpłaty lub podania poufnych danych.

Kazimierz Modruga



CZY WYGLĄD JĘZYKA MOŻE ODZWIERCIEDLAĆ STAN ZDROWIA?

Język to narząd składający się z mięśni poprzecznie prążkowanych, jego funkcją jest mieszanie kęsa pokarmowego podczas przeżuwania, przemieszczanie pokarmu w kierunku gardła oraz ułatwienie mówienia. Niektóre choroby powodują zmiany w wyglądzie języka, który u zdrowej osoby powinien być wilgotny i różowy.

Leukoplakia włochata – rogowacenie białe

Leukoplakia objawia się jako białe smugi usytuowane najczęściej na bocznej powierzchni języka. Zmiany te nie powodują dolegliwości bólowych, więc bywają bagatelizowane przez pacjentów. Leukoplakia może być spowodowana stanem przedrakowym bądź niedoborami odporności.

Język włochaty

Zmiany tego typu mogą pojawić

się u osób zaniedbujących higienę jamy ustnej, konsumujących pokarmy ubogie w błonnik, a także stosujących używki. Język włochaty, to określenie dla patologicznie zmienionych brodawek nitkowatych na powierzchni organu, przez co przypominają one włosy. Na języku może również wystąpić brązowy nalot dający się usunąć pod wpływem czyszczenia. Często wraz z nalotem pojawia się przykry zapach z jamy ustnej.

Język geograficzny

Gdy na języku pojawiają się miejsca pozbawione brodawek nitkowatych, narząd przypomina wyglądem mapę. Z taką sytuacją spotkać się można u palaczy papierosów oraz u osób cierpiących na zakażenia grzybicze. Do powyższych zmian na języku może też doprowadzić łuszczyca, a zwłaszcza jej ciężka postać.

Wpływ infekcji na wygląd języka Wirusy z rodziny Herpes wywołujące opryszczkę oraz ospę wietrzną mogą powodować powstanie pęcherzyków tworzących owrzodzenia. Bakterie z rodzaju paciorkowców wpływają na powiększenie brodawek językowych, co prowadzi do zabarwienia języka na kolor czerwony. Zakażenia grzybicze są przyczyną nadżerek w jamie ustnej, pęknięć w kącikach ust oraz prowadzą do pokrycia języka białym nalotem, który może objąć także podniebienie.

Niski poziom witamin i minerałów
Niedokrwistości niedoborowe (np. anemia z niedoboru żelaza) prowadzą do zmiany barwy języka na bladoszarą bądź białą. Dochodzi także do zaniku brodawek, co daje wrażenie gładkiego narządu. Pojawia się także ból w jamie ustnej, a kąciki ust mają tendencję do pęknięcia. Niedobory

witamin, zwłaszcza niski poziom witaminy B12 skutkuje powiększeniem języka oraz wystąpieniem dolegliwości bólowych.

Odwodnienie

Omawiany narząd może odzwierciedlać stan odwodnienia organizmu powodowany przegrzaniem. Objawem ubytku wody z organizmu jest wysychanie języka, jego pęknięcie oraz pojawienie się żółtego nalotu.

Cukrzyca

Zbyt wysoki poziom glukozy

we krwi prowadzi do wysychania języka i powoduje dolegliwości bólowe oraz trudne do wyleczenia afty. Towarzyszące cukrzycy typu 2 podniesione stężenie trójglicerydów wywołuje sinienie języka i powiększanie się żył znajdujących się w tym narządzie. Poszerzone naczynia krwionośne widoczne na dolnej powierzchni języka mogą sygnalizować rozwój reumatoidalnego zapalenia stawów.

Czy zmiany dotyczące języka mogą świadczyć o nowotworze?

Rak języka dotyka najczęściej osób uzależnionych od alkoholu bądź nałogowo palących papierosy. Wszelkie długo gojące się owrzodzenia i nadżerki, zmiany w ruchomości i objętości narządu powinny zostać zdiagnozowane. Rak usytuowany na tylnobocznej powierzchni języka może objawiać się zaburzeniami połykania i bólem przy przełykaniu.

Stanisław Trojanowski

DZIEDZICZENIE USTAWOWE – PODSTAWOWE INFORMACJE

Dziedziczenie polega na nabyciu po osobie zmarłej zarówno majątku, jak również obowiązków majątkowych np. długów spadkowych. Polskie prawo przewiduje dwa sposoby dziedziczenia: dziedziczenie ustawowe lub dziedziczenie testamentowe.

To, który z wyżej wskazanych sposobów zostanie zastosowany zależy od spadkodawcy (tj. osoby zmarłej). Jeżeli spadkodawca pozostawił testament (który został sporządzony w prawidłowy sposób), to będziemy mieli do czynienia z dziedziczeniem

testamentowym. Natomiast w sytuacji, gdy spadkobierca nie pozostawi żadnego testamentu, to nastąpi dziedziczenie ustawowe.

W sytuacji, gdy spadkodawca testamentem przekazuje spadkobiercom jedynie połowę spadku, to do drugiej połowy będzie miało zastosowanie dziedziczenie ustawowe.

Dziedziczenie ustawowe jest to określony przez ustawodawcę uniwersalny sposób dziedziczenia, który wskazuje, kto i w jakiej części dziedziczy spadek po zmarłym. Ustawodawca

przewidział kilka następujących po sobie grup spadkowych. Zastosowaniem kolejnej grupy jest uzależnione od tego, czy w poprzedniej grupie wszystkie powołane do dziedziczenia osoby żyją, czy też jest konieczność powołania do spadku następnych osób.

Do dziedziczenia ustawowego są powoływane osoby wskazane w kodeksie cywilnym (art. 931 – 940 k.c.). Ustawodawca określając członków rodziny spadkobiercy posługuje się takimi określeniami jak:

- zstępni – do tej grupy należą



dzieci, wnuki, prawnuki;

- wstępni – rodzice, dziadkowie;
- przysposobieni – przybranie dziecka za swoje, polega na przyjęciu dziecka do rodziny.

Do pierwszej grupy spadkowej należą: dzieci spadkodawcy oraz małżonek spadkodawcy, którzy dziedziczą w częściach równych. Jednakże małżonek spadkodawcy nie może otrzymać mniej niż $\frac{1}{4}$ spadku. Natomiast jeżeli dziecko spadkodawcy nie dożyło spadku, to dziedziczą jego zstępni tj. dzieci, wnuki, prawnuki.

Przykład 1: Po śmierci spadkodawcy do spadku powołani zostają: żona i dwoje dzieci.

– w takim przypadku żona dziedziczy $\frac{1}{3}$ spadku oraz dzieci również po $\frac{1}{3}$ spadku.

Przykład 2: Po śmierci spadkodawcy do spadku powołani zosta-

ją: żona i troje dzieci:

– w takim przypadku żona dziedziczy $\frac{1}{4}$ spadku oraz dzieci po $\frac{1}{4}$ spadku.

Przykład 3 Po śmierci spadkodawcy do spadku powołani zostają: żona i czworo dzieci:

– w takim przypadku żona dziedziczy $\frac{1}{4}$ spadku oraz dzieci po $\frac{3}{16}$ spadku.

Druga grupa ma zastosowanie, gdy zmarły nie posiada dzieci. W takim przypadku do spadku powołani zostają: małżonek oraz rodzice spadkodawcy. Małżonek otrzymuje połowę majątku spadkowego, natomiast rodzice po $\frac{1}{4}$. Jeżeli zmarły nie posiada dzieci, ani małżonka, to rodzice dziedziczą spadek w całości.

Jeżeli jedno z rodziców już nie żyje, to jego udział w spadku zostanie rozdysponowany pomiędzy rodzeństwo spadko-

dawcy. Natomiast, jeśli spadkodawca ma rodzeństwa lub oni już nie żyją, to udział spadkowy rodzica oraz małżonka wynosi połowę spadku.

Jeżeli spadkodawca nie ma rodziców, rodzeństwa, zstępnych, to cały spadek przypada małżonkowi.

Trzecia grupa ma zastosowanie, gdy zmarły nie posiada dzieci, małżonka, rodziców, rodzeństwa i ich dzieci, to cały spadek przypada dziadkom spadkodawcy. Dziedziczą oni w częściach równych.

Czwarta grupa ma zastosowanie, gdy spadkodawca nie ma rodziny. W takim przypadku cały spadek przechodzi na Skarb Państwa tj. gminę ostatniego miejsca zamieszkania spadkodawcy.

Tymon Zawada



DZIKI BEZ – KRZEW O WIELU ZDROWOTNYCH WŁAŚCIWOŚCIACH

Dziki bez to krzew, którego możemy spotkać w przyrzecznych zaroślach, czy na skrajach lasu. Roślina kwitnie na biało, owoce natomiast ma drobne i czarne, stąd potocznie nazywana jest bzem czarnym. Poza walorami estetycznymi krzew wykazuje liczne właściwości lecznicze i jest powszechnie wykorzystywany zarówno w ziołolecznictwie, jak również stanowi składnik preparatów farmaceutycznych. Sprawdź właściwości tego pięknego krzewu!

Dziki bez – jak wygląda ten krzew?

Dziki bez jest krzewem, który zwykle żyje ok. 25 lat. W tym czasie

roślina może osiągnąć nawet 10 metrów wysokości, przyjmując rozwartą formę. Liście czarnego bzu są długie, nieco ciemniejsze od zewnętrznej strony, zwykle bardzo liczne, dzięki czemu krzew wygląda bardzo okazale także poza okresem kwitnienia.

Czarny bez kwitnie na przełomie maja i czerwca. Wówczas pojawiają się białe kwiatostany zebrane w płaskie baldachogrona. Kwiaty są bardzo drobne, nieprzekraczające 5 mm, jednak liczne. Wielkość pojedynczego kwiatostanu może sięgać nawet 20 cm średnicy.

Owoce czarnego bzu przyjmują ciemną, fioletowo-czarną barwę. Są kuliste i mięsiste. Doskonale

nadają się do przyrządzenia soku z czarnego bzu, jednak nie należy ich spożywać na surowo.

Substancje aktywne zawarte w czarnym bzie

Dziki bez jest powszechnie wykorzystywany w ziołolecznictwie. Z rośliny przyrządza się napary, odwary, sok oraz syropy. Wartościowym surowcem są nie tylko owoce, ale także kwiaty i liście rośliny. Za lecznicze właściwości czarnego bzu odpowiada duża zawartość związków aktywnych, w tym witamin i minerałów, takich jak m.in.:

- witaminy, np. A i C;
- potas, sód, wapń, glin;
- flawonoidy;
- garbniki;

10 CO I JAK JEŚĆ?

- olejki eteryczne;
- antocyjany.

Czarny bez – właściwości lecznicze

Czarny bez jest najlepiej znany jako składnik preparatów zwiększających odporność. Działanie takiej rośliny zawdzięcza zawartości antocyjanów, które usprawniają układ immunologiczny. Owoce

dzikiego bzu są więc cennym produktem stosowanym w przypadku osłabionej odporności, w tym w stanach zwiększonego ryzyka przeziębień. Dzięki działaniu wykrztuśnemu, przeciwwirusowemu oraz przeciwzapalnemu owoce czarnego bzu stanowią podstawę do przygotowywania syropów zalecanych przy infek-

cjach górnych dróg oddechowych. Ponadto, roślina wykazuje działanie:

- oczyszczające organizm,
- obniżające poziom cholesterolu,
- antyoksydacyjne.

Stanisław Trojanowski

10 FINANSE

WNIOSKI O EMERYTURĘ W CZASACH PANDEMII

W ciężkim dla wszystkich okresie, w jakim panuje pandemia koronawirusa, pod znakiem zapytania staje także wiele spraw urzędowych. W jaki sposób osoba w wieku emerytalnym może złożyć wniosek o przyznanie renty? Czy można zrobić to później i otrzymać wyrównanie?

Czy można złożyć wniosek z opóźnieniem w czasach pandemii?

Pandemia koronawirusa panująca na świecie, również w Polsce, od kilku miesięcy przysparza sporo problemów związanych nie tylko z zagrożeniem zdrowotnym. Wiele spraw urzędowych uległo

zmianom, które mają na celu ochronę obywateli. Osoby, które w ostatnim czasie nie mają możliwości lub ze względu na chęć zwiększenia bezpieczeństwa nie chcą złożyć wniosku o emeryturę, mogą zrobić to w późniejszym czasie.

Zgodnie z przepisami ustanowionymi 18 kwietnia tego roku, osoba chcąca przejść na emeryturę nie musi się śpieszyć. Co więcej, wniosek złożony w późniejszym terminie nie oznacza utraty wcześniejszych praw. Oznacza to, że np. składając wniosek w lipcu, mamy prawo do świadczeń za cały okres trwania epidemii.

Kiedy złożyć wniosek o emeryturę w czasach epidemii?

Do tej pory początkiem przyznania emerytury był miesiąc, w którym został złożony wniosek. Warunkiem było spełnienie wszystkich wymagań związanych z prawem do emerytury lub renty, co obowiązuje nadal. Jednak w okresie pandemii koronawirusa, mając na uwadze związane z nią ograniczenia oraz szczególne zagrożenie dla seniorów, Rząd wprowadził odrębne przepisy.

Zgodnie z postanowieniami, wniosek o emeryturę można złożyć w późniejszym terminie, ubiegając się jednocześnie o świadczenia z datą wcześniejszą. Oznacza to, że możliwe jest np. złożenie wniosku w lipcu, z zaznaczeniem, że o emeryturę



ubiegamy się od marca, bądź kwietnia.

Pamiętać należy jednak, że data ubiegania się o emeryturę nie może być wcześniejsza, niż 1 marca 2020 roku. Wniosek nie może być również złożony później, niżeli na 30 dni po ogłoszeniu końca pandemii.

Kiedy dostaniemy wypłatę emerytury z wniosku złożonego

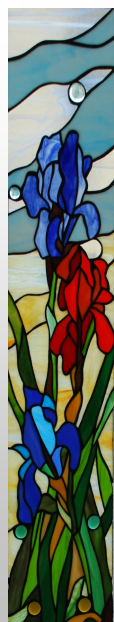
w późniejszym terminie?

Warto pamiętać, że prawo do uzyskania emerytury nie jest równoznaczne z jej wypłatą. Jeśli w okresie pandemii spełniamy wymogi upoważniające do otrzymania emerytury, jednak wciąż pracujemy, otrzymamy wyrównanie od momentu rozwiązania umowy o pracę.

Osoby, które rozwiązały umowę

wcześnie i złożyły wniosek o przeliczenie i przyznanie emerytury, mogą liczyć na wyrównanie świadczeń za cały okres pandemii. Z kolei w przypadku ubiegania się o rentę, prawo do wypłaty otrzymujemy od daty, która widnieje na oświadczeniu lekarza orzecznika, który stwierdził niezdolność do pracy.

Tymon Zawada



Warsztaty z witrażem klasycznym

Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem



LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



LIŚCIE TRUSKAWEK NA STAN ZAPALNY I OCZYSZCZANIE ORGANIZMU!

Sezon na świeże truskawki niestety trwa krótko i jedynie w czerwcu możemy cieszyć się ich zdrowotnymi właściwościami. Tymczasem również liście truskawek posiadają wiele właściwości korzystnych dla zdrowia. Przedstawiamy sposób na przyrządzenie herbatki z liści truskawkowych oraz wskazujemy, przy jakich schorzeniach warto sięgnąć po taki napój!

Liście truskawek – właściwości

Truskawka jest cenną rośliną, znaną głównie dzięki swoim walorom smakowym. Zarówno świeże

owoce, jak i koktajle, ciasta truskawkowe, czy dżemy z truskawek są uwielbiane przez większość z nas. Ta pełna wartości roślina może być wykorzystywana również jako bogate źródło witamin, m.in. witamin z grupy B, witaminy C oraz kwasu krzemowego, żelazo, magnez, wapń, błonnik rozpuszczalny w wodzie. Pomimo słodkiego smaku truskawki są niskokaloryczne – zawierają zaledwie 29 kcal w 100 gramach owoców. Liczne antyoksydanty zawarte w truskawkach mają zbawienny wpływ

na organizm, a te same właściwości wykazują również suszone liście oraz szypułki, które zawierają chlorofil wpływający m.in. na stan skóry! Przygotowując truskawki do nie warto więc dokładnie ich obierać, wręcz wskazane jest ich jedzenie wraz z szypułkami.

Natomiast herbata z suszonych liści truskawek jest doskonałym środkiem oczyszczającym organizm. Napar z liści truskawek wykazuje działanie lekko moczopędne oraz wspomaga funkcje wątroby.

Ze względu na liczne związki zawarte w liściach napar taki sprawdza się przypadku chorób wynikających z niedoborów witamin, w tym przy anemii.

Młode liście truskawek jako bogate źródło antyoksydantów sprawdzają się także w przypadku stanów zapalnych, zarówno ogólnoustrojowych, jak i owrzodzeń i zapaleń jamy ustnej. Zaleca się stosowanie truskawek także w przypadku chorób reuma-

tycznych, które mają związek ze stanem zapalnym.

Jak przygotować liście truskawek?

Najwięcej wartości zawierają młode liście truskawek, dlatego przygotowując zbiory wybieramy właśnie takie. Listki układamy na papierze kuchennym, jednak nie w pełnym słońcu, a w miejscu zacienionym. Podczas suszenia liście truskawek powinny mieć zapewniony swobodny przewiew powietrza.

Wysuszone liście przechowujemy w szczelnie zamkniętym pojemniku. Tak przygotowany susz wykorzystujemy do przyrządzania herbaty, którą wykonamy przez zalanie 1-2 łyżeczek liści szklanką gorącej wody i parzenie pod przykryciem przez kilka minut. Napar z liści truskawek pijemy raz dziennie.

Cezary Lipiński

STAN PSYCHICZNY ORAZ KONDYCJA FIZYCZNA SENIORÓW W CZASIE PANDEMII

Sytuacja związana z rozprzestrzenianiem się koronawirusa może mieć niekorzystny wpływ na zdrowie seniorów cierpiących na depresję. Konieczność zachowania dystansu od innych ludzi, ograniczenie spotkań z rodziną i z sąsiadami może wywołać zaburzenia o charakterze lękowym. Osoby starsze często mają zmniejszone kontakty społeczne, a każde wyjście do sklepu bądź na spacer z psem jest okazją do nawiązania konwersacji z drugim człowiekiem. Z drugiej strony nie można

zapominać o fakcie, iż wiele seniorów przeżyło już nieprzyjemne sytuacje dotyczące naszego kraju, więc takie osoby mogły wykształcić swoistego rodzaju „odporność emocjonalną” na trudne warunki funkcjonowania społecznego.

Ludzie powyżej 65 roku życia są dziś w stanie samodzielnie korzystać z mediów społecznościowych, co jest pozytywnym aspektem, ale pamiętajmy, że zbyt częste czytanie informacji o skomplikowanej sytuacji na świecie bądź ograniczeniach w funkcjono-

waniu przychodni i szpitali, mogą spowodować u seniora uczucie lęku przed przyszłością. Wizyty u lekarza w dobie pandemii

W obecnym czasie istnieje możliwość rozmów telefonicznych oraz wideokonsultacji z psychologami, psychiatrami, lekarzami pierwszego kontaktu. Sam kontakt telefoniczny czasami wystarczy by stwierdzić, że pacjent jest przegaszony i apatyczny. Jeśli psychiatra ma do czynienia z pacjentem, którego nie poznał jeszcze osobiście, to lepszą opcją



będzie wideokonsultacja, ale trzeba mieć na względzie to, że nie każdy senior potrafi korzystać z narzędzi internetowych pozwalających na transmitowanie obrazu. Rozmowa ze specjalistą pozwala na ustalenie, w jaki sposób pacjent funkcjonuje w zmiennej przez pandemię rzeczywistości, jakie jest jego samopoczucie. Lekka frustracja spowodowana koniecznością izolacji nie powinna nikogo dziwić, natomiast wyraźnie wyczuwalne uczucie rozżalenia bądź zrezygnowania, powinno dać lekarzowi powody do niepokoju. Istotną kwestią jest odżywianie się osoby starszej, ilość wypijanych płynów, ponieważ zbyt mała ilość wody może wywołać wahania poziomu elektrolitów i hiponatremię (zbyt niski poziom sodu w organizmie). Ważna jest także jakość snu

osoby starszej, być może cierpi ona na bezsenność. Nie zapominajmy o aktywności fizycznej seniorów, bowiem ruch jest wskazany zarówno dla młodszych, jak i dla starszych ludzi. Epidemia koronawirusa nie jest powodem do zaniechania dostarczania organizmowi codziennej dawki ruchu!

Osoby w podeszłym wieku muszą mieć świadomość, że konieczność izolacji jest czasowa, a w domu należy być na tyle aktywnym, na ile pozwala na to zdrowie. Ci, którzy są w stanie, powinni wykonywać regularną gimnastykę. Osoby mniej sprawne fizycznie mogą maszerować po mieszkaniu. Seniorzy z ograniczoną sprawnością ruchową powinni wykonywać lekkie ćwiczenia w pozycji siedzącej

np. okrężne ruchy stóp bądź unoszenie nóg na przemian. Dobrym wyborem są też ćwiczenia izometryczne polegające na napinaniu mięśni bez zmiany ustawienia stawów. Taka gimnastyka wzmacnia kości i mięśnie. Warto wykonywać też ćwiczenia oddechowe 2-3 razy na dobę. Przykładem takiego ćwiczenia jest wdmuchiwanie powietrza do szklanki z wodą przy użyciu słomki (opór stawiany przez wodę wymaga zaangażowania dodatkowych mięśni oddechowych). Pamiętajmy, że nie można przeforsować organizmu poprzez nadmierne pogłębianie wdechów oraz długi czas trwania ćwiczeń, co może doprowadzić do nasilenia duszności i niewydolności oddechowej.

Agata Cukrowska



CHLEB PSZENNY NA ZAKWASIE ŻYTNIM

Gdy zakwas mamy już gotowy, pora na wypieczenie pierwszego bochenka!

Najprostsza wersja chleba na zakwasie. W prostocie tkwi pełnia smaku. Potrzeba tak niewiele, by uzyskać tak wspaniały efekt! Miękki miąższ i chrupiąca skórka. Do pełni szczęścia wystarczy tylko dodatek dobrego masła.

Składniki:

- 150g aktywnego zakwasu żytniego
- 250g wody
- 400g mąki pszennej
- łyżeczka soli

Przygotowanie:

Do miski przekładamy zakwas i mieszamy z wodą. Następnie dodajemy mąkę i sól. Wszystkie składniki dokładnie łączymy i wyrabiamy gładkie i elastyczne ciasto. Podczas wyrabiania ciasto będzie się trochę kleić, ale tak ma być (najwygodniej użyć miksera z hakiem chlebowym, ale my wyrabiamy ręcznie).

Po wyrobieniu ciasto przekładamy do miski wysmarowanej olejem i przykryć szczelnie folią spożywczą. Miskę z ciastem odstawiamy do wyrośnięcia na około 3 godziny. Podczas wyrastania ciasto dwukrotnie składamy.

Na czym polega składanie ciasta?

Po godzinie wyrastania wyciągamy ciasto na obsypany mąką blat, ciasto rozciągamy, lewy bok składamy do środka i lekko przygniatamy żeby je odgazować, następnie prawy bok składamy do środka i również lekko przygniatamy, analogicznie składamy dwa krótsze boki. Następnie ciasto wkładamy z powrotem do miski łączeniem do dołu, po godzinie czynność powtarzamy. Składanie ciasta wpływa na jego strukturę i daje lepszy efekt końcowy naszego wypieku.

16 KUCHNIA

Po 3 godzinach przekładamy ciasto do wybranej formy np. keksówki wyłożonej papierem do pieczenia, szczelnie owijamy folią i pozostawiamy do ponownego wyrastania na 3 godziny.

Po tym czasie piekarnik nagrzewamy do 240°C z opcją grzania góra-dół.

Formę wstawiamy na środkowy poziom piekarnika, pieczemy 10 minut w 240°C, następnie zmniejszamy temperaturę do 220°C i pieczemy jeszcze 20-25 minut.

Wskazówka: aby uzyskać jeszcze lepszy efekt końcowy, dobrze jest na dno piekarnika włożyć naczynie żaroodporne wypełnione

do 1/3 wrzątkiem.

Wypieczony chleb powinien wydawać głuchy odgłos po postukaniu od spodu.

Gotowy chleb studzimy na kratce.

Smacznego!

Jadwiga Szatkowska

16 PRAWO



JAK WYGLĄDA TEST NA KORONAWIRUSA, CZEGO SIĘ SPODZIEWAĆ | PRZED BADANIEM?

Aktualnie testy na obecność koronawirusa wykonuje się w przypadku osób, u których podejrzewa się obecność infekcji. Od 1 czerwca standardowej diagnostyce mają zostać poddani także seniorzy, którzy wybierają się do sanatorium. Jak wygląda taki test,

czy jest bolesny, ile czeka się na wyniki? Sprawdź szczegóły!

Znaczenie testów na obecność koronawirusa

Testy na obecność koronawirusa wykonywane są u osób z podejrzeniem infekcji. Zwykle są to osoby, które miały kontakt

z osobą zarażoną i jednocześnie wystąpiły u nich objawy. Test na koronawirusa wykonuje się także u osób przebywających na kwarantannie domowej. Wówczas, jedynie dwunastego dnia kwarantanny, na test mogą udać się osoby posiadające własny samochód. Należy udać

się do punktu, w jakim wykonywane są testy, o czym obywatele przebywający na kwarantannie są informowani na dzień przed planowanym testem. Co ważne, wykonanie testu nie jest możliwe w żadnym innym dniu.

Do punktu pobrań nie można również udać się za pomocą innego środka lokomocji. W trakcie podróży nie należy robić postojów, czy dopuszczać do jakiegokolwiek kontaktu z innymi osobami. Sam test podczas kwarantanny wykonywany jest bez konieczności wysiadania z samochodu, poprzez odsuniętą szybę.

Testy stwierdzające lub wykluczające infekcję koronawirusem mają bardzo istotny wpływ na rozprzestrzenianie się epidemii. W przypadku wyniku pozytywnego, możliwa jest izolacja osoby zainfekowanej, a tym samym zmniejszenie dalszego rozprzestrzeniania się wirusa.

Decyzji o konieczności wykonania testu na obecność koronawirusa nie możemy podjąć sami. Nie jest możliwe dobrowolne wykonanie testu sprawdzającego, nawet za opłatą. Warto w tym momencie przestrzec osoby, które szukają testów tego typu w Internecie. Dostępne są bowiem rzekome testy, które po uiszczeniu opłaty zwykle okazują się jedynie ankietą.

Najczęściej spotykany test na koronawirusa – jak wygląda?

Najczęściej wykonywany test, który ma na celu diagnozę choroby Covid-19 wywoływanej infekcją koronawirusa, to test metodą RT-PCR. Personel medyczny pobiera wymaz z nosa lub gardła, który kolejno badany jest pod kątem obecności wirusa.

Pobranie wymazu następuje za pomocą specjalnego „patyczka”, który umieszcza się w sterylnym opakowaniu.

Badanie nie jest bolesne, jednak może być mało komfortowe. Procedura pobierania próbki wymazu trwa zaledwie kilka sekund.

Jeśli zajdzie taka potrzeba, test może być powtórzony. Możliwe jest także wykonanie testów z wcześniej pobranej próbki krwi (test serologiczny, test kasetkowy) lub stolca pacjenta.

Na wynik testu z wymazu czeka się od kilku do kilkunastu godzin. Z uwagi, iż nie wszystkie laboratoria wykonują takowe testy, do czasu potrzebnego na badanie próbki należy doliczyć także czas potrzebny na jej przewiezienie. Wciąż jednak trwają prace nad testami, które mają wykrywać obecność koronawirusa w zaledwie kilkanaście minut.

Kazimierz Modruga



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**.





HIRSUTYZM – CO TO TAKIEGO?

Hirsutyzm to nadmierne owłosienie występujące na ciele kobiet w miejscach, w których włosy zwykle rosną jedynie u mężczyzn. Sam hirsutyzm nie jest chorobą, jednak świadczy o zaburzeniach chorobowych. Zobacz, jakie są przyczyny hirsutyzmu i kiedy nie warto bagatelizować tego problemu.

Jakie są przyczyny hirsutyzmu?

Występowanie nadmiernego owłosienia u kobiet zwykle wiąże się z zaburzeniami hormonalnymi, głównie podwyższonym stężeniem androgenów. Te z kolei mogą być następstwem wielu chorób. Podczas leczenia hirsutyzmu ważne jest określenie, kiedy włosy zaczęły rosnąć na niepożądanych partiach ciała i w jakim tempie przybywały kolejne.

Lekarz diagnozujący hirsutyzm zwykle zaleca wykonanie badań

laboratoryjnych pomocnych w określeniu stężenia hormonów. Ponadto, warto wspomnieć, że włosy rosnące na kobiecej brodzie, czy nad górną wargą nie zawsze są równoznaczne z hirsutyzmem. Kobiety dotknięte tą przypadłością zwykle obserwują grube i ciemne włosy na kilku partiach ciała, takich jak:

- klatka piersiowa i okolice sutków,
- twarz,
- plecy,
- podbrzusze,
- ramiona,
- wewnętrzna część ud.

W większości przypadków hirsutyzmu u kobiet diagnozuje się zespół policystycznych jajników. Za nadmierne owłosienie mogą również odpowiadać schorzenia takie jak hiperkortyzolemia, wrodzony przerost nadnerczy, czy zespoły oporności na insulinę. Zdarza się również, że zaburzenia

hormonalne wynikają z guzów nadnerczy lub jajników.

Objawy hirsutyzmu to nie tylko nadmierne owłosienie

Hirsutyzm oznacza pojawianie się owłosienia u kobiet przynajmniej w kilku miejscach na ciele. Co więcej, mowa w tym przypadku o włosach stosunkowo grubych, ciemnych i gęstych. Ponadto, kobiety cierpiące na hirsutyzm najczęściej obserwują także inne objawy, m.in.:

- trądzik,
- łojotok,
- łysienie typu męskiego.

Zdarza się również, w zależności od przyczyny hirsutyzmu, że kobiety mają obniżony ton głosu, bezowulacyjne cykle miesięczne, czy problemy z nadwagą, a także zmiany w wyglądzie narządów płciowych.

Natalia Wiśniewska



TRZYNASTA EMERYTURA – KOMU PRZYSŁUGUJE I ILE WYNOŚI?

W kwietniu 2020 roku seniorzy poza podstawowym świadczeniem otrzymali dodatkowe fundusze w postaci trzynastej emerytury. Ile wyniosła „trzynastka” i kto mógł liczyć na wypłatę?

Trzynasta emerytura – od kiedy wypłacane są pieniądze?

W kwietniu i maju tego roku seniorzy otrzymali trzynastą emeryturę, potocznie nazywaną „trzynastką”. Była to już druga tura polegająca na wypłaceniu puli pieniędzy przeznaczonych na dodatkowe świadczenia dla seniorów i rencistów.

Trzynaste emerytury po raz pierwszy były wypłacone w maju ubiegłego roku. Wówczas

ze wsparcia skorzystało ok. 9,8 miliona emerytów i rencistów.

Ile wyniosła trzynasta emerytura w 2020 roku?

Zgodnie z ustawą podpisaną przez prezydenta trzynasta emerytura równa się wysokości najniższej emerytury wyliczonej na dzień 1 marca w roku, którego dotyczy świadczenie.

W 2019 roku seniorzy otrzymali wsparcie w wysokości 1100 zł brutto, czyli 888 zł na rękę, po odjęciu m.in. zaliczki na podatek dochodowy oraz składki zdrowotnej.

W 2020 roku po waloryzacji emerytur wsparcie dla osób starszych wyniosło więcej o ok. 100 zł. Seniorzy mogli liczyć na 1200

zł brutto, co wyniosło 981 zł netto.

Kto jest uprawniony do otrzymania dodatkowej emerytury?

Trzynasta emerytura to dodatkowe świadczenie przyznawane osobom, które na dzień 31 marca pobierają emerytury i renty w systemie powszechnym. Aby otrzymać trzynastą emeryturę nie trzeba składać żadnych wniosków.

Wśród osób, które otrzymują dodatkową wypłatę, należą także te, które pobierają m.in.:

- emerytury i renty rolników,
- świadczenia i zasiłki przedemerytalne,
- renty dla osób niezdolnych do pracy (wojskowe, inwalidzkie, wypadkowe),

20 FINANSE

- renty dla nauczycieli,
- renty dla służb mundurowych,
- nauczycielskie świadczenie kompensacyjne.

Warto jednak zaznaczyć, że w przypadku osób, które mają przyznane jednocześnie dwa

świadczenia, może zostać wypłacona tylko jedna 13. emerytura. Wsparcie to nie jest uzależnione od ilości otrzymywanych świadczeń i nie ulega pomnożeniu.

Z kolei w przypadku renty rodzinnej, którą otrzymuje więcej

niż jedna osoba, trzynastka również wypłacona jest w tej samej wysokości. Oznacza to, że np. gdy dwie osoby mają prawo do renty rodzinnej, otrzymają po 600 zł brutto.

Tymon Zawada

20 BEZPIECZEŃSTWO



UBEZPIECZENIE NA ŻYCIE DLA SENIORA – WARTO JE MIEĆ!

Wiek emerytalny wcale nie decyduje o tym, że należy zrezygnować z ubezpieczenia na życie lub go nie nabyć. Warto zapoznać się ze wszystkimi ofertami ubezpieczycieli i rozeznąć się, czy warunki są

odpowiednie dla seniora i naszych indywidualnych oczekiwań. Na rynku wbrew pozorom dostępnych jest wiele ubezpieczeń skierowanych do osób starszych.

Najczęściej oferowane na rynku

ubezpieczenia dla seniorów mają charakter ochronny i zabezpieczający bliskich na wypadek śmierci. Wiele ubezpieczalni stawia jednak ograniczenia wiekowe dla seniorów, którzy są zainteresowani wykupieniem polisy na życie. W zależności

od firmy osoby starsze po 70., 75., 80. lub 85. roku nie mogą skorzystać z ubezpieczenia.

Oferty ubezpieczeń dla seniorów

Senior może skorzystać z umowy indywidualnej lub umowy małżeńskiej. W tym drugim przypadku, kiedy jedna ze stron umrze w okolicznościach, które są określone w umowie, środki finansowe gwarantowane przez polisę przechodzą na współmałżonka. Wówczas może on przejść na wariant ubezpieczenia indywidualnego. Niektóre firmy oferują seniorom rozszerzenie polisy, np. o niebezpieczny wypadek lub zachorowanie na ciężką chorobę.

Wysokość składki ubezpieczenia Biorąc pod uwagę, że statystyczny senior żyje dłużej niż 30-, 40- lub 50-latek, to ubezpieczalnie muszą w jakiś sposób się zabezpieczyć. Senior, który będzie chciał się ubezpieczyć, musi liczyć się z tym, że będzie płacić wyższą składkę niż klienci w młodszym wieku. Firmy ubezpieczeniowe muszą w ten sposób zrekompensować statystycznie krótszy okres opłacania składek przez osoby starsze. Na przykład 40-letni mężczyzna będzie płacić 50 zł składki, a już 70-letni może płacić 70 zł. Należy pamiętać, że zbyt niskie składki w przypadku seniorów

powinny wzbudzić nasz niepokój i nieufność, ponieważ świadczy to jedynie o bardzo małej sumie, która zostanie wypłacona po śmierci. Senior, który chce się ubezpieczyć, musi poważnie zastanowić się nad tym, jakie ma oczekiwania. Możliwości jest wiele. Można zabezpieczyć finansowo rodzinę na wypadek śmierci, można zapewnić rodzinie pieniądze na zorganizowanie godnego pochówku lub ubezpieczyć się w celu zagwarantowania sobie środków i funduszy na leczenie lub rehabilitację.

Kazimierz Modruga



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