



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

ROŚLINY ODSTRASZAJĄCE MSZYCE

JAK BEZPIECZNIE ZROBIĆ ZAKUPY W INTERNECIE

MIGRENA – LECZENIE I DIETA

TOFURNIK KLASYCZNY NA KAKAOWYM SPODZIE

ILE MOŻNA DOROBIĆ NA EMERYTURZE?

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 WYPADANIE MACICY – LECZENIE FARMAKOLOGICZNE I OPERACYJNE — *Stanisław Trojanowski*
- 4 „TWOJE KONTO BANKOWE ZAATAKOWALI HAKERZY” – NIE DAJ SIĘ NABRAĆ!
— *Kazimierz Modruga*
- 6 ŹLE DOBRANE OKULARY MOGĄ BYĆ PRZYCZYNĄ PRZEWLEKŁEGO BÓLU GŁOWY
I ZABURZEŃ KONCENTRACJI! — *Cezary Lipiński*
- 7 ILE MOŻNA DOROBICЬ NA EMERYTURZE? OD CZERWCA ZMIANA LIMITÓW! — *Tymon Zawada*
- 9 MIGRENA – LECZENIE I DIETA — *Maksymilian Zadroga*
- 10 ZWIERZĘ DLA SENIORA — *Maria Starowiejska*
- 12 SCHORZENIA TKANKI ŁĄCZNEJ A ICH WPŁYW NA ZDROWIE PŁUC — *Cezary Lipiński*
- 13 TOFURNIK KLASYCZNY NA KAKAOWYM SPODZIE — *Joanna Zadrowska*
- 15 PRZEPIS NA ZIOŁOWĄ MGIEŁKĘ ZAPACHOWĄ DO DOMU — *Maria Starowiejska*
- 16 OLEJ KOKOSOWY I JEGO WYKORZYSTANIE DO PRODUKCJI KOSMETYKÓW — *Joanna Sadura*
- 18 ROŚLINY ODSTRASZAJĄCE MSZYCE – ZOBACZ, CO WARTO POSADZIĆ W OGRODZIE
I JAK PRZYGOTOWAĆ ODWAR NA SZKODNIKI! — *Natalia Wiśniewska*
- 20 JAK BEZPIECZNIE ZROBIĆ ZAKUPY W INTERNECIE? — *Kazimierz Modruga*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już czterdziesty czwarty 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



WYPADANIE MACICY – LECZENIE FARMAKOLOGICZNE I OPERACYJNE

Wypadanie macicy to poważna przypadłość, które nie należy lekceważyć. Nieleczone obniżenie narządów rodnych może prowadzić do całkowitego wysunięcia się macicy oraz odwrócenia pochwy. Przekonaj się, na czym polega leczenie tej przypadłości!

Wypadanie macicy – kiedy zdecydować się na leczenie?

Wypadanie macicy jest schorzeniem, które pojawia się jako konsekwencja osłabienia mięśni miednicy. Gdy tkanki tracą naturalną jędrność, narządy rodne obniżają się. Warto zaznaczyć, że leczenie należy rozpocząć jak najszybciej. Co więcej, w przypadku kobiet, które rodziły

naturalnie lub są narażone na wypadanie macicy ze względu na starszy wiek, bardzo istotne znaczenie ma także profilaktyka polegająca na ćwiczeniu mięśni Kegla.

Najlepsze efekty leczenia nieoperacyjnego uzyskuje się rozpoczynając leczenie możliwie jak najszybciej. Warto więc zdecydować się na regularne wizyty kontrolne u ginekologa. Bezwzględnym wskazaniem do wizyty u lekarza są natomiast jakiegokolwiek objawy mogące wskazywać na obniżenie narządów rodnych, m.in. uczucie parcia, ból pochwy, problemy z oddawaniem moczu.

Leczenie wypadania macicy – metody naturalne i farmakologia

W początkowym stadium wypadania macicy leczenie zwykle ogranicza się do stosowania odpowiednich środków farmakologicznych oraz wykonywaniu określonych ćwiczeń. Choroby nie należy jednak lekceważyć, ponieważ już po zaobserwowaniu pierwszych objawów kobiety są bardziej narażone na rozwój infekcji moczowych oraz narządów rodnych.

Lekarz zwykle zaleca dopochwowe stosowanie środków, które mają poprawić napięcie ścian pochwy. Mogą to być maści aplikowane dopochwowo lub globulki. Preparaty tego typu zwykle zawierają estrogeny, które wpływają korzystnie na elastyczność tkanek.

4 ZDROWIE

Ponadto zaleca się wykonywanie ćwiczeń mięśni Kegla. Jest to naprzemienne zaciskanie i rozluźnianie mięśni. Aby zaobserwować rezultaty ćwiczenia takie należy jednak wykonywać regularnie.

Ponadto, kobiety u których zdiagnozowano obniżenie narządów rodnych powinny przeanalizować swój styl życia. Przede wszystkim należy zrezygnować z podnoszenia ciężkich przedmiotów oraz unikać dolegliwości mogących nasilić objawy, np. zaparcia.

Operacyjne leczenie wypadania macicy

Przy odpowiednio wczesnym leczeniu możliwe jest niedopuszczenie do rozwoju choroby. Zdarza się jednak, że macicy niemal całkowicie wysuwa się na zewnątrz. W skrajnych przypadkach dochodzi także do „wywrócenia pochwy na drugą stronę”. Są to wskazania do zabiegu operacyjnego, którego przebieg zależy m.in. od stopnia wysunięcia narządów oraz wieku Pacjentki.

W niektórych przypadkach wykonuje się zabieg polegający na usunięciu macicy. Metoda ta nie niweluje jednak problemu wypadającej pochwy. Aktualnie stosowane techniki pozwalają jednak na operacyjne wzmocnienie ścian pochwy. Jednak sposób leczenia zawsze dobierany jest indywidualnie.

Stanisław Trojanowski

4 BEZPIECZEŃSTWO

„TWOJE KONTO BANKOWE ZAATAKOWALI HAKERZY” – NIE DAJ SIĘ NABRAĆ!

Przestępcy posuwają się do różnych metod, by wyłudzić pieniądze. Szczególnie narażeni są seniorzy, którzy ze względu na zaufanie do innych ludzi okazują się być podatni na oszustwa. Jeśli otrzymasz telefon od osoby podającej się za policjanta lub pracownika banku – nigdy nie podawaj poufnych danych!

Jak działają oszuści „na policjanta i hakerów”?

Niektórzy przestępcy są do tego stopnia wyrachowani, że wyłudzenie przez nich pieniędzy odbywa się bez wyjścia z domu. Do oszustwa wystarczy im telefon i dostęp do Internetu. Jak działają?

Policja odnotowała wiele przypadków oszustw „na policjanta” lub „agenta CBS”. Przestępca

telefonuje do osoby starszej podając się za funkcjonariusza, który rzekomo prowadzi śledztwo dotyczące hakerów atakujących konta bankowe. Najczęściej osoba taka informuje seniora, że jej konto jest zagrożone.

Przestępcy potrafią być tak przekonujący, że osoby starsze często bez zastanowienia wierzą w ich każde słowo. Wykorzystując łatwowierność seniorów oraz wzbudzając w nich strach



przed wizją utraty oszczędności życia, oszuści proszą o podanie danych potrzebnych do zalogowania się w banku, co ma rzekomo pomóc w ochronie pieniędzy przez policję i w namierzeniu hakerów.

Po podaniu danych do logowania przestępcy przelewają pieniądze na swoje konto. Zdarzały się również sytuacje, gdy oszuści pod tym samym pretekstem nakazywali seniorowi, by ten jak najszybciej wybrał z konta dużą sumę pieniędzy i przekazał je fałszywemu policjantowi.

Jak rozpoznać, czy mamy do czynienia z przestępcą?

Pamiętajmy, że przekonujący ton głosu, a nawet mundur policjanta nie dają nam gwarancji,

że mamy do czynienia z funkcjonariuszem. Prawdziwy policjant, przedstawiciel innych służb ratunkowych, czy nawet pracownik banku nigdy nie prosi o przekazanie poufnych danych, takich jak login, numer PIN, czy ilość pieniędzy na koncie! Jakakolwiek prośba o takie informacje powinna wzbudzić w nas podejrzenia.

Co zrobić, gdy otrzymamy podejrzany telefon? Należy bezzwłocznie zawiadomić policję lub osobę bliską.

Jak uchronić seniora przed oszustwem?

Oszustwa tego rodzaju są dużym zagrożeniem również ze względu na fakt, iż osoby w podeszłym wieku często nie radzą sobie z najnowszymi rozwiązaniami

technologicznymi. Zdarza się, że senior nie zdaje sobie sprawy, że podanie poufnych danych może skutkować utratą pieniędzy.

Warto przestrzec seniora, by ten pod żadnym pozorem nie podawał nikomu informacji dotyczących konta bankowego. Aplikacje internetowe do logowania w banku są bezpieczne, jeśli dane do logowania pozostają poufne. Ponadto, w większości banków każdy przelew wykonywany za pomocą Internetu wymaga dodatkowej autoryzacji poprzez podanie hasła wysłanego na telefon. Jeśli nie damy się nabrać i nie przekazemy nikomu takich danych, nie ma powodu do obaw.

Kazimierz Modruga



ŹŁE DOBRANE OKULARY MOGĄ BYĆ PRZYCZYNĄ PRZEWLEKŁEGO BÓLU GŁOWY I ZABURZEŃ KONCENTRACJI!

Ból głowy to jedna z najczęściej spotykanych dolegliwości. Polacy uskarżają się na kłucie, uczuci pulsowania, czy silne bóle głowy z jednej, bądź obu stron. Przyczyny mogą być różne, począwszy od zaburzeń snu, poprzez osłabienie organizmu i współistniejące choroby. Jeśli bóle głowy zdarzają się często lub trwają przewlekłe, warto sprawdzić swoje okulary!

Kiedy warto udać się do okulisty?

Wiele osób zwleka z pierwszą

wizytą u okulisty. Stopniowe pogorszenie wzroku często może jednak być niezauważone, a pierwsze objawy problemów z oczami bywają bagatelizowane. Tymczasem okulary należy nosić już przy niewielkiej wadzie wzroku, dzięki czemu możemy na dłużej cieszyć się zdrowiem. Oczy męczą się każdego dnia, dlatego bez odpowiedniej ochrony i ewentualnego leczenia nieświadomie sami niszczymy wzrok.

Co ważne, wiele schorzeń dotyczących oczu rozwija się przez wiele lat nie wywołując

żadnych objawów. Przykładem jest jaskra, która dzięki wizytom kontrolnym może zostać wcześniej wykryta, a tym samym skuteczniej leczona. Osoby po 40. roku życia powinny więc traktować wizyty u okulisty jako działanie profilaktyczne.

Na wizytę u lekarza warto zdecydować się po zaobserwowaniu jakichkolwiek problemów z oczami. Wbrew pozorom symptomy problemów z oczami to nie tylko ból i słabszy wzrok. Do okulisty należy udać się także, gdy obserwujemy objawy takie jak:

- łzawienie oczu,
- częste mruganie,
- pieczenie i swędzenie,
- stany zapalne w obrębie powiek,
- bóle głowy,
- mrużenie oczu,
- nadwrażliwość na światło telewizora lub komputera.

Dlaczego nie należy samodzielnie dobierać okularów?

Osoby, które przez osłabienie wzroku mają problemy z czytaniem bardzo często na własną rękę dobierają okulary. Są to zwykle niedrogie okulary

korekcyjne, dostępne m.in. w aptekach. Warto jednak pamiętać, że samodzielne dobranie okularów może nie tylko nie zahamować rozwoju wady wzroku, a wręcz ją pogorszyć.

Wada wzroku często wymaga stosowania innych soczewek okularowych na każde oko, czego nie oferują gotowe okulary. Często pomimo, iż w samodzielnie dobranych okularach widzimy nieco lepiej, tak naprawdę wada może się pogłębiać. Poza ustawieniem ostrości wzroku konieczne jest także ustawienie m.in. krzywi-

zyny gałki ocznej, czy rozstawu źrenic, co może wykonać tylko specjalista za pomocą odpowiednich badań.

Ponadto, źle dobrane okulary mogą wpływać na ogólne samopoczucie, a także wywoływać:

- częste bóle głowy,
- problemy z koncentracją,
- zaburzenia równowagi,
- rozwój zezu przy efekcie pryzmatycznym,
- rozwój wady wzroku.

Cezary Lipiński

ILE MOŻNA DOROBIĆ NA EMERYTURZE? OD CZERWCA ZMIANA LIMITÓW!

Osoby, które osiągnęły wiek emerytalny, mogą bez przeszkód nadal pracować nie martwiąc się o wysokość emerytury czy renty. Inaczej jest natomiast w przypadku wcześniej uzyskanych świadczeń. Co więcej, od 1 czerwca 2020 roku limity uległy zmianie. Ile więc może sobie dorobić emeryt lub rencista i jednocześnie nie stracić prawa do wypłaty od ZUS?

Kto może dorabiać do emerytury bez ograniczeń?

Emerytura to świadczenie, którego wysokość uzależniona jest m.in. od zgromadzonych składek emerytalnych. Prawo do emerytury mają osoby, które osiągnęły wiek emerytalny lub z odrębnych wskazań mogą przejść na emeryturę wcześniej, czyli przed osiągnięciem wieku emerytalnego.

Otrzymując rentę lub emeryturę można nadal pracować, jednak tylko w przypadku osób w wieku emerytalnym zarobki nie wpływają na wysokość emerytury lub renty. Tak więc, kobiety po 60. roku życia oraz mężczyźni po 65. roku życia mogą dorabiać bez limitów. Niezależnie od osiągniętych dochodów ich renta lub emerytura nie może być zmniejszona, czy też zawieszona.



Ile można dorobić do wcześniejszej emerytury lub renty? Ile wynosi limit?

Limity wskazujące, ile można dorobić do renty i emerytury, dotyczą osób poniżej wieku emerytalnego. W takich przypadkach również można pracować, jednak z pewnymi ograniczeniami.

Na dzień 1 czerwca 2020 roku wiadomo, że wysokość świadczenia emerytalnego zostanie zmniejszona, jeśli emeryt zarobi

70% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Dotyczy to kwartału kalendarzowego, który jako ostatni został ogłoszony przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego. Aktualnie kwota, która może spowodować zmniejszenie emerytury wynosi 3732,10 zł.

Z kolei osoby, które dorabiają 130% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia muszą liczyć się z całkowitym zawieszeniem

renty bądź emerytury. Zgodnie z ostatnimi danymi wartość ta jest równa 6758,20 zł.

Aktualnie obowiązujące limity są więc o kilkaset złotych wyższe w porównaniu do dopuszczalnej kwoty przychodów z ostatniego kwartału, co jest korzystne w przypadku osób, które pozostają aktywne zawodowo.

Tymon Zawada



MIGRENA – LECZENIE I DIETA

Migrena to przypadłość dezorganizująca życie chorego. Ataki migrenowe dotyczą przeważnie kobiet, a pierwsze objawy pojawiają się najczęściej między 30 a 50 rokiem życia. Przyczyn schorzenia dopatrywano się w zmianach neurologicznych bądź naczyniowych, ale do tej pory nie ustalono, jakie rzeczywiście jest podłoże pojawiania się bólów głowy. Wiadomo, że wystąpieniu migreny może sprzyjać nadmierny wysiłek fizyczny, stres, zmiana warunków atmosferycznych, zbyt mała ilość snu bądź wprowadzenie do jadłospisu określonych produktów spożywczych np. cytrusów czy orzechów.

Rodzaje migreny

Jeszcze do niedawna dzielono migrenę na migrenę z aurą oraz bez aury. Kierując się tym podziałem można stwierdzić, że 10 procent chorych cierpi na schorzenie poprzedzone aurą, czyli zespołem objawów ujawniającym się w ciągu godziny od wystąpienia bólu głowy. Wspomniane symptomy to: błyski bądź mroczki przed oczami, a także plama przesłaniająca częściowo pole widzenia.

W obu wspomnianych rodzajach migreny możemy mieć do czynienia z atakiem migrenowym przypominającym udar mózgu, co objawia się zaburzeniami mowy oraz czucia.

Ostatnimi laty naukowcy zaczęli

dzielić migrenę na epizodyczną oraz przewlekłą. Postać epizodyczna prowadzi do występowania maksymalnie kilkunastu epizodów bólowych w miesiącu, natomiast postać przewlekła powoduje dolegliwości przez większość dni w miesiącu, przy czym przez minimum 8 dni ból utrudnia normalne funkcjonowanie. Ciężkim atakom migrenowym mogą towarzyszyć nudności i wymioty, a także światłowstręt i nadwrażliwość słuchowa.

Dieta

Pacjent cierpiący na migrenę powinien prowadzić higieniczny tryb życia, polegający na przestrzeganiu stałego rytmu dnia, dbałości o odpowiednie odżywianie oraz unikanie sytuacji

stresogennych. Niewskazane jest picie alkoholu, palenie papierosów. Należy dbać o nawodnienie organizmu, czyli wypijanie co najmniej 2 litrów płynów na dobę. Zaleca się uzupełnianie płynów nie tylko poprzez picie wody, ale także herbatek ziołowych, soków warzywnych, napojów mlecznych, zup. Warto uzupełnić jadłospis o węglowodany złożone, które sprawiają, że uczucie sytości utrzymuje się dłużej. Wspomniane węglowodany znajdziemy w pełnoziarnistym pieczywie, brązowym ryżu i makaronie, kaszach, a także w nasionach roślin strączkowych.

Leczenie

Gdy migrena ma charakter

epizodyczny można stosować niesteroidowe leki przeciwzapalne. W przypadku migreny przewlekłej może dojść do nadużywania farmaceutyków przeciwbólowych, co daje efekt błędnego koła, bo nadmiar wspomnianych leków prowadzi do skutków ubocznych przejawiających się bólami głowy. Takie działanie może doprowadzić do przejścia migreny epizodycznej w przewlekłą.

Leki doustne mogą obniżyć częstotliwość pojawiania się bólów głowy i objawów towarzyszących, ale jednocześnie doprowadzają do pojawiania się uciążliwych skutków niepożądanych.

Obecnie dostępne są terapie, których efekty przewyższają

skuteczność dotychczas podawanych medykamentów. Jedną z takich terapii jest podawanie toksyny botulinowej w konkretne miejsca na głowie i szyi, a kolejna metoda polega na zażywaniu leków biologicznych, takich jak przeciwciała monoklonalne. Doświadczenia kliniczne pokazują, że nowe farmaceutyki mogą pomóc chorym na migrenę epizodyczną, jak i na postać przewlekłą choroby. Wspomniane leki aplikuje się pod postacią wstrzyknięć podskórnych. U niektórych pacjentów wystarczy podanie jednej dawki, aby obniżyć intensywność ataków migrenowych. W Polsce opisana terapia nie podlega refundacji.

Maksymilian Zadroga

10 KĄCIK SENIORA

ZWIERZĘ DLA SENIORA

Posiadanie pupila, mimo obowiązków jakie się z tym wiążą, może mieć korzystny wpływ na nasze życie. Czym kierować się przy wyborze zwierzęcia dla osoby starszej? O tym i wielu innych rzeczach przekonasz się w poniższym artykule.

Jaki zwierzak będzie najlepszy dla seniora?

Wszystko zależy od stanu zdrowia i preferencji osoby, która ma być właścicielem zwierzęcia. Jeżeli osoba ta cieszy się dobrym zdrowiem i jest sprawna fizycznie, korzystnym wyborem będzie pies. Psy to przyjacielskie zwierzęta, które z pewnością zapewnią dużo radości seniorowi i zmotywują go do codziennych spacerów na świeżym powietrzu.

Jeżeli przyszły właściciel pupila jest osobą, która nie może pozwolić sobie na codzienne wycieczki w plener świetnym rozwiązaniem będzie kot. Koty z reguły są domatorami, lubią spać i wylegiwać się na kanapie.

Niezależnie od tego, czy zdecydujemy się na kota czy psa warto zwrócić uwagę na rasę zwierzaka. Każda z nich ma inne cechy



charakteru, dlatego należy wybrać taką, która będzie odpowiadała naszemu stylowi życia. Seniorom polecane są także zwierzęta dojrzałe. Szczeniaki i kocięta przez kilka pierwszych miesięcy swojego życia bywają psotne i ciekawskie, co może sprawiać problemy osobom starszym. Dobrym rozwiązaniem jest przygarnięcie psa lub kota ze schroniska. Zwierzę otrzyma nowy dom i start w życiu, a my zyskamy prawdziwego przyjaciela.

Czy posiadanie zwierzęcia jest uciążliwe?

Opieka nad zwierzęciem nie jest uciążliwa, jednak nie da się ukryć, że jest to dodatkowy obowiązek. W przypadku psów jest ich więcej niż w przypadku kotów. Psa trzeba kąpać, wyprowadzać

na spacer i karmić. Natomiast kot wymaga jedynie karmienia i czyszczenia kuwety. Pamiętajmy także, że posiadanie zwierzęta niesie za sobą koszty w postaci cen za szczepienia, wizyt u weterynarza i karmy. Wszystkie te niedogodności rekompensuje jednak bezgraniczna miłość, jaką obdarza nas zwierzę.

Korzyści wynikające z posiadania zwierzęcia:

Zwierzę zmniejsza poczucie samotności i wyobcowania. Posiadanie zwierząt pomaga również w nawiązywaniu nowych kontaktów i znajomości, np. podczas spaceru z psem można poznać innych właścicieli czworonogów.

Pies lub kot może być motywacją dla seniora do wykonywania różnych czynności, np. zabawa

z pupilem czy spacer. Zwierzęta mogą być źródłem terapii dla seniorów lub osób chorych.

Zwierzęta poprawiają nastrój człowieka. Z badań wynika, że osoby, które mają w domu czworonoga, cechują się lepszym samopoczuciem psychicznym i deklarują mniejszy poziom izolacji w porównaniu z osobami, które czworonożnego przyjaciela nie mają.

Opieka nad zwierzęciem angażuje i uwalnia pozytywne emocje, pomaga też uniknąć nudy.

Obecność zwierząt obniża poziom stresu, korzystnie wpływa na regulację ciśnienia.

Maria Starowiejska



SCHORZENIA TKANKI ŁĄCZNEJ A ICH WPŁYW NA ZDROWIE PŁUC

Układowe choroby tkanki łącznej wywołują zaburzenia w funkcjonowaniu układu oddechowego na skutek zaburzeń w układzie immunologicznym, dlatego pacjenci cierpiący na schorzenia z grupy kolagenoz powinny być poddani badaniom radiograficznym klatki piersiowej. W przypadku wykrycia niepokojących zmian w płucach zaleca się dalszą diagnostykę pod postacią badania czynnościowego, takiego jak spirometria podstawowa – pomiar objętości i pojemności płuc oraz przepływu powietrza w drogach oddechowych. Można wykonać również

echokardiografię czyli badanie ultrasonograficzne, w którym wykorzystuje fale dźwiękowe o wysokiej częstotliwości.

Jakie choroby układu oddechowego można zdiagnozować w przebiegu kolagenoz:

- śródmiąższowe włóknienie płuc – objawem tego schorzenia jest suchy kaszel, duszność wysiłkowa
- zarostowe zapalenie oskrzeli – cechą charakterystyczną jest nasilająca się duszność i postępująca niewydolność oddechowa, która prowadzi do zgonu pacjenta w ciągu kilku lat

- krwawienie pęcherzykowe – symptomy tego powikłania to podwyższona temperatura ciała, krwioplucie i duszność
- zapalenie oskrzeli – obserwowane objawy to suchy kaszel z odkrztuszaniem
- zapalenie opłucnej – gromadzenie się płynu w jamie opłucnej

Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS)

RZS to choroba reumatyczna o podłożu immunologicznym, której przyczyny nie są jeszcze dokładnie poznane. W wyniku choroby dochodzi do powiększania się błony maziowej i destrukcji ścięgien, więzadeł, kości i chrzą-

stek. Powikłaniem schorzenia jest często śródmiąższowe włóknienie płuc diagnozowane zwłaszcza u mężczyzn nałogowo palących papierosy. Włóknienie może wyprzedzić inne objawy RZS, więc w celu prawidłowego zidentyfikowania choroby należy wykonać biopsję płuc. Zmianami charakterystycznymi dla RZS są guzki reumatoidalne, które najczęściej bywają usytuowane pod opłucną i nie dają żadnych objawów. Zmiany te nie wymagają leczenia, ale ich rozpad może przyczynić się do rozwoju odmy opłucnowej. Kolejnym powikłaniem RZS bywa wysięk opłucnowy, który może wystąpić bezobjawowo lub powodować duszności i bóle.

Zapalenie wielomięśniowe oraz skórno-mięśniowe

Głównym objawem choroby jest

osłabienie mięśni, które narasta stopniowo, w ciągu tygodni lub miesięcy. Pacjenci mają problemy z chodzeniem po schodach, wstawaniem z krzesła. Zajęcie mięśni gardła i górnej części przełyku skutkuje krztuszeniem się i zachłystowym zapaleniem płuc. Omawiana choroba może prowadzić do śródmiąższowego włóknienia płuc.

Twardzina układowa (TU)

Powyższa choroba ma podłoże autoimmunologiczne, a jej objawy to postępujące włóknienie skóry i narządów wewnętrznych, uszkodzenie naczyń krwionośnych, zapalenie stawów i mięśni. W przebiegu TU dochodzi do pojawienia się śródmiąższowego włóknienia płuc o łagodnym lub umiarkowanym przebiegu. U mniej niż 1/4 chorych choroba płuc ma przebieg ciężki i prowadzi

do niewydolności oddechowej.

Zespół Sjögrena (ZS)

Początek choroby przypada zwykle na czwartą bądź piątą dekadę życia. Może wystąpić samodzielnie lub towarzyszyć innym schorzeniom, takim jak RZS, TU, toczeń rumieniowaty układowy. Choroba objawia się wysychaniem błon śluzowych. Pacjenci zgłaszają się do lekarza z problemem „suchych oczu”, obrzękniętych ślinianek, trudności z przełykaniem i spaczonym odczuwaniem smaku. ZS prowadzi do suchego zapalenia oskrzeli, co przejawia się jako uporczywy, suchy kaszel. Powikłaniem płucnym w przypadku zespołu Sjögrena jest śródmiąższowe włóknienie płuc.

Cezary Lipiński

TOFURNIK KLASYCZNY NA KAKAOWYM SPODZIE

Pyszne, delikatne ciasto na bazie naturalnego tofu. Dzięki dodatkowi soku z cytryny zyskuje serowy posmak, nieco przypomina tradycyjny sernik.

Składniki na masę:

- 2 opakowania tofu naturalnego po 180g

- 200ml mleczka kokosowego
- 3/4 szklanki cukru lub ksylitolu
- 1/2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej*
- sok z 1 cytryny
- skórka otarta z 1 cytryny
- opakowanie budyniu waniliowego
- łyżeczka ekstraktu waniliowego

Składniki na spód:

- łyżka zmielonego złocistego siemienia lnianego (lub zwykłego)
- 4 łyżki wody
- 65g masła lub oleju kokosowego
- szklanka mąki
- łyżka kakao
- płaska łyżeczka proszku do pieczenia



Składniki na polewę:

- 3 łyżki oleju kokosowego lub masła
- 3 łyżki kakao
- 3 łyżki miodu lub syropu klonowego

*Jeśli użyjemy świeżo ugotowanej kaszy, łatwiej nam będzie uzyskać gładką konsystencję masy podczas blendowania.

Przygotowanie:

Na początek kruchy, kakaowy spód.

Do miski wsypujemy zmielone siemię, 4 łyżki wody i mieszamy. Następnie dodajemy zimne masło pokrojone na kawałki oraz mąkę, kakao i proszek do pieczenia. Wyrabiamy szybko gładkie ciasto i odstawiamy do lodówki na 30 minut.

Piekarnik nagrzewamy do 180°C opcja grzania góra-dół.

Tortownicę o średnicy 20cm układamy papierem do pieczenia i spód wylepiamy schłodzonym ciastem. Ciasto nakłuwamy widelcem i wstawiamy do piekarnika na 15 minut. Po tym czasie wyjmujemy i odstawiamy.

W międzyczasie przygotowujemy masę „sernikową” z tofu.

Tofu odciskamy a nadmiaru wody i przekładamy do miski. Dodajemy resztę składników czyli: sok i skórkę z cytryny, mleczko kokosowe, cukier, ciepłą kaszę jaglaną, budyń oraz ekstrakt waniliowy. Całość blendujemy, aby uzyskać gładką masę.

Masę z tofu przekładamy na lekko przestudzony spód.

Temperaturę piekarnika zmniejszamy do 175°C i wstawiamy ciasto na środkowy poziom. Pieczemy około godzinę.

Wskazówka: na najniższym

poziomie piekarnika możemy postawić naczynie żaroodporne wypełnione do 1/3 wrzątkiem. Para sprawi, że ciasto wyjdzie bardzo delikatne i puszyste.

Po godzinie piekarnik wyłączamy i lekko uchylamy drzwiczki, tofurnik wyciągamy po 15 minutach. Odstawiamy do przestudzenia.

Gotowy tofurnik najlepiej schłodzić przez noc w lodówce.

Przygotowanie polewy czekoladowej:

Olej kokosowy lub masło roztopiamy w rondelku, na niewielkim ogniu. Wyłączamy palnik i dodajemy resztę składników, mieszamy trzepaczką do połączenia i polewamy ciasto. Polewa bardzo szybko zastygnie, dosłownie po kilku minutach w lodówce.

Smacznego!

Joanna Zadrowska



PRZEPIS NA ZIOŁOWĄ MGIEŁKĘ ZAPACHOWĄ DO DOMU

W ostatnich czasach w naszych domach i mieszkaniach górują zapachy środków odkażających. Te do przyjemnych jednak nie należą. Mamy doskonały sposób, który zamaskuje nieprzyjemną woń w pomieszczeniach. Poznaj przepis na prostą, ale jakże aromatyczną mgiełkę odświeżającą do domu!

Zalety naturalnego odświeżacza powietrza

Odświezacze do powietrza działają na kilka sposobów. Niektóre neutralizują przykre zapachy, inne tylko je maskują. Dostępne są

w różnych formach – elektryczne, do spalania, czy jako spray. Również pod względem dostępnych zapachów mamy spory wybór. Niestety ich wspólną wadą jest szkodliwość dla środowiska, ponieważ najczęściej zawierają dużą ilość chemicznych dodatków.

Jeśli zależy Ci na szybkim, a jednocześnie zdrowym odświeżeniu powietrza, wypróbuj naturalną mgiełkę, którą zrobisz samodzielnie. Zyskasz nie tylko piękny aromat w pomieszczeniu, ale także pewność, że nie szkodzisz sobie i środowisku.

Ekologiczny odświeżacz – to Ci się przyda

Decydując się na naturalne odświezacze możemy postawić na neutralizację przykrych zapachów lub jednocześnie wnieść do pomieszczenia nutkę ziołowych i kwiatowych aromatów. W każdym jednak przypadku niezbędne składniki znajdziemy we własnej kuchni lub w sklepie zielarskim.

Do przygotowania domowego odświeżacza przyda się przede wszystkim czysta woda i atomizer. Może to być zwykły spryskiwacz, który wykorzystujemy

16 KĄCIK SENIORA

do opryskiwania kwiatów. Pamiętajmy jedynie, by był dokładnie oczyszczony z ewentualnych odżywek do kwiatów, czy środków czystości.

Działanie oczyszczające powietrze wykazują niektóre produkty, które używamy w kuchni. Jednym z nich jest soda oczyszczona. Wystarczy, że 2-3 łyżeczki sody rozpuścimy w 500 ml wody. Dokładnie wymieszanym roztworem spryskujemy powierzchnie, co doskonale neutralizuje nieprzyjemne zapachy i odświeża powietrze.

Z jakich składników można zrobić mgiełkę zapachową?

Poza eliminacją przykrych zapachów możemy samodzielnie przygotować mgiełkę zapachową. Dzięki temu nie tylko odświeżymy powietrze, ale także poprawimy sobie humor, ponieważ to właśnie zmysł węchu odpowiedzialny jest za nasze miłe skojarzenia. Wystarczy, bo do uprzednio przygotowanego odświeżacza z sody oczyszczonej dodać naturalny aromat.

Jeśli chcesz nadać pomieszczeniu naturalnej kwiatowej woni, wystarczy, że wykorzystasz kilka kropli olejku aromatycznego. Doskonale sprawdzi się m.in.:

- olejek lawendowy,
- olejek różany,
- olejek jaśminowy,
- olejek pomarańczowy,
- olejek waniliowy,
- olejek miętowy,
- olejek herbaciany.

Maria Starowiejska

16 PIELEGNACJA

OLEJ KOKOSOWY I JEGO WYKORZYSTANIE DO PRODUKCJI KOSMETYKÓW

Orzech kokosowy, czyli pestka, składa się z łupiny zbudowanej z bielma nadającego się do konsumpcji. Bielmo w ciągu kilku miesięcy twardnieje i zmienia się w koprę, z której pozyskuje się wiórki, mąkę, a także masło kokosowe. Koprą składa się w przeważającej części z tłuszczu.

Jakie funkcje spełniają kwasy tłuszczowe, które można odnaleźć w oleju kokosowym?

- kwas stearynowy oraz kwas oleinowy są wykorzystywane jako emulgatory do produkcji kosmetyków oraz leków

- kwas mirystynowy służy do produkcji substancji zapachowych i aromatów; jako tłusty emolient redukuje zbyt szybkie odparowywanie wody ze skóry i włosów
- kwas laurynowy jest stosowany w przemyśle kosmetycznym do wyrobu mydeł, szamponów

Właściwości oleju kokosowego

Przy wyrobie kosmetyków często korzysta się z masła kokosowego, które ma konsystencję stałą w temperaturze pokojowej. Masło może być składnikiem kremów, balsamów, mydeł,

środków piorących. Olej kokosowy frakcjonowany cechuje się zachowaniem płynnej konsystencji w temperaturze poniżej 26°C, nie pozostawia tłustej warstwy na skórze, więc może być użyty jako olejek do ciała bądź do masażu. Olej kokosowy otrzymany z kopry nadaje twardość kosmetykom myjącym i zapewnia tworzenie się gęstej piany.

Pielęgnacja skóry i włosów

Olej kokosowy pomaga chronić włosy przed wysuszeniem, obniża podatność na puszenie się i zapobiega ich wypadaniu.



Regularne stosowanie maski z olejem kokosowym wpływa na zmniejszenie łamania się włosów, a także ułatwia rozczesywanie kosmyków. Badania wskazują, że preparat otrzymany z kokosa może być pomocny w leczeniu wszawicy.

Olej kokosowy ma silne właściwości nawilżające, pomaga zatrzymywać wodę w głębszych warstwach skóry, zapobiega migracji niekorzystnej mikroflory bakteryjnej oraz grzybów z rodzaju

Candida. Omawiany preparat jest skuteczny u pacjentów z atopowym zapaleniem skóry oraz zmniejsza zrogowaciele zmiany na kończynach dolnych w ludzi w podeszłym wieku. Wspomniany olej jest na tyle łagodny, że można wykorzystywać go do pielęgnacji skóry noworodków. Kolejną właściwością oleju kokosowego jest jego działanie przeciwrodnikowe wynikające z zawartości witaminy E oraz związków fenolowych. Wymienione substancje spowal-

niają procesy starzenia i redukują wpływ wolnych rodników na DNA. Olej kokosowy zapewnia też ochronę przed szkodliwym wpływem promieniowania UV. Obecnie trwają badania nad wykorzystaniem omawianego oleju jako produktu alternatywnego dla filtrów chemicznych. Eksperymentalne badania na szczurach pokazały, że olej kokosowy przyspiesza procesy gojenia ran.

Joanna Sadura



ROŚLINY ODSTRASZAJĄCE MSZYCE – ZOBACZ, CO WARTO POSADZIĆ W OGRODZIE I JAK PRZYGOTOWAĆ ODWAR NA SZKODNIKI!

Mszyce to bez wątpienia szkodniki, które w ogrodzie przysparzają nam jedynie strapiień. Szczególnie lubują się w różach, ale nie tylko te rośliny doprowadzają do zniszczenia. Istnieją jednak zioła, którym mszyce nie straszną. Co więcej, niektóre z nich mogą skutecznie odstraszyć niechcianych gości z naszych przydomowych rabat. Sprawdź, które rośliny

skutecznie odstraszą mszyce!

Jakie rośliny są najbardziej narażone na mszyce?

Mszyce to niewielkie, jednak bardzo szkodliwe owady. Atakują rośliny ogrodowe, ale także doniczkowe. W okresie wiosennym warto dokładnie przyrzeć się roślinności i odpowiednio wcześniej zareagować w przypadku zaobserwowania mszyc, ponieważ ich obecność

może znacznie uszkodzić roślinę.

Mszyce szczególnie „lubią” kwiaty doniczkowe. Najczęściej atakują begonie, storczyki, cytrusy, draceny, czy nasturcje. Wśród roślin ogrodowych najbardziej narażone na atak mszyc są róże. Co więcej, spadź wytwarzana przez mszyce stanowi pożywkę dla mrówek, dlatego też często zdarza się, że mamy do czynienia jednocześnie z wieloma szkodnikami niszczącymi rośliny.

Mszyce poza tym, że wytwarzają spadź zatykającą kanaliki części zielonych rośliny, żywią się także jej sokami. Najbardziej narażone na niekorzystny wpływ mszyc są więc liście, kwiaty oraz młode pędy.

Rośliny odstraszające mszyce – posadź je w ogrodzie

Mszyce żerują na wielu roślinach, które stanowią dla nich pożywkę. Są jednak także rośliny, których mszyce nie tolerują. Co więcej, niektóre z nich działają na owady odstraszająco i mogą stanowić ochronę ogrodowej rabaty.

Oto lista popularnych roślin, które odstraszają mszyce:

- mięta,
- lawenda,
- czosnek,
- szalwia,
- tymianek,
- piołun,

- aksamitka,
- cebula,
- nagietek,
- ogórecznik lekarski,
- dziki bez.

Jak zrobić ziołowy odwar odstraszający mszyce

Rośliny, które odstraszają mszyce, możemy posadzić w ogrodzie zwiększając ochronę zieleniny mniej odpornej. Jeśli jednak nie mamy takiej możliwości lub gdy pomimo naszych starań mszyce zadomowiły się na roślinie, warto przygotować domowy oprysk na mszyce. Wykorzystać w tym celu możemy napary i wyciągi z wymienionych roślin o działaniu odstraszającym na mszyce.

Aby sporządzić domowy środek na mszyce wystarczy przyrządzić m.in.:

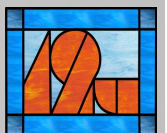
- Wywar z cebuli – 15 g cebuli zalewamy 2 litrami wody i gotujemy przez ok. 25 minut. Po całkowitym ostudzeniu opryskujemy roślinę.
- Wyciąg z czosnku – 50 g czosnku rozcieramy i zalewamy 2 litrami wody. Całość pozostawiamy na dobę lub gotujemy przez ok. 20 minut. Zimnym roztworem opryskujemy roślinę.
- Wyciąg z czarnego bzu – 50 g suszonych liści piołunu moczymy w 3 litrach wody. Kolejno rozcieńczamy z czystą wodą w stosunku 1:10 oraz opryskujemy i podlewamy rośliny.
- Wyciąg z piołunu – 100 g świeżego lub 10 g suszonego piołunu moczymy w litrze wody. Stosujemy do opryskiwania i podlewania.

Natalia Wiśniewska



Warsztaty z witrażem klasycznym

Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem



LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



JAK BEZPIECZNIE ZROBIĆ ZAKUPY W INTERNECIE?

Aktualnie zakupy, zarówno podstawowych produktów codziennego użytku, jak i dowolnych przedmiotów o dużych i małych gabarytach, możemy zrobić bez wychodzenia z domu. Większość polskich i zagranicznych firm oferuje swój asortyment w sklepach internetowych, dzięki czemu możemy nabyć interesujący nas

towar zamawiając go online z dostawą do domu. Niestety wśród stron internetowych nie brakuje również oszustw, dlatego zakupy internetowe wciąż budzą sporo obaw. Zobacz, jak bezpiecznie zrobić zakupy w Internecie!

Jak kupować w sklepie internetowym?

Zakupy można wygodnie zrobić przez Internet, do czego potrzebujemy jedynie dostępu do sieci. Laptop, komputer stacjonarny, czy nawet telefon wystarczą, by z powodzeniem kupować przedmioty z dowolnych zakątków świata.

Wbrew powszechnie panującej opinii obecnie technologia pozwala na zabezpieczenie transakcji

zawieranych online. Dzięki temu zakupy bez wychodzenia z domu są bardzo bezpieczne, oczywiście pod warunkiem, że przestrzegamy podstawowych zasad zachowania w sieci.

Jaką formę płatności wybrać decydując się na zakupy online?

Najbezpieczniejszą formą zakupów w Internecie jest zamówienie towaru „za pobraniem”. Wówczas nie ma ryzyka, że produkt do nas nie dotrze. Sprzedawcy nie zawsze oferują taką możliwość. Zwykle jednak uczciwe firmy udostępniają kilka możliwości, w tym płatność po otrzymaniu przesyłki.

Taka forma płatności wymaga przechowywania w domu gotówki. Znacznie wygodniejsze okazują się zakupy, za które zapłacimy za pośrednictwem bankowości internetowej. Jeśli decydujemy się na płatność kartą kredytową, najczęściej zostajemy automa-

tycznie przekierowani do naszej bankowości. Wówczas należy upewnić się, że połączenie jest prywatne.

Nieco rzadziej wybraną formą płatności jest tradycyjny przelew, który wymaga wypełnienia druczku w banku lub na poczcie, czy też ręcznego wprowadzenia danych sprzedawcy w bankowości elektronicznej. Z takiego rozwiązania zwykle korzystają sklepy ze starszą technologią lub osoby prywatne, które sprzedają produkty w sieci.

Jak sprawdzić wiarygodność sklepu internetowego?

Zanim zdecydujemy się przedpłacić za towar, warto więc sprawdzić opinie o sprzedającym. Możemy to zrobić na popularnych aukcjach internetowych, na forum, czy też pytając znajomych, którzy być może korzystali z usług tego samego sprzedawcy.

Firmy lub osoby prywatne,

które oferują swoje produkty online, zwykle otrzymują komentarze od klientów po każdej dokonanej transakcji. Im więcej pozytywnych komentarzy otrzymuje dany podmiot, tym bardziej jest wiarygodny.

Kupując na aukcjach internetowych warto również sprawdzić, czy podmiot udostępnia swoje dane, takie jak adres i numer telefonu. Wówczas w razie potrzeby możemy z łatwością skontaktować się ze sprzedawcą.

Pamiętajmy również, aby przed dokonaniem zakupu przeczytać regulamin sklepu. Zachowajmy również w skrzynce pocztowej wszystkie wiadomości otrzymywane od sprzedawcy, co w razie potrzeby reklamacji będzie stanowiło dodatkowe źródło dowodów.

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**.



SIMPLE AND EXQUISITE
APPEARANCE



Teleopieka Seniora

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



**Fundusze
Europejskie**
Program Regionalny

**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej !**

SPRAWDŹ