



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

JAK W PROSTY SPOSÓB PODWYŻSZYĆ EMERYTURĘ

NATURALNE SPOSOBY NA POROST WŁOSÓW

JAK UCHRONIĆ ROŚLINY PRZED ŚLIMAKAMI?

NIE LEKCEWAŻMY OBJAWÓW ALERGII

TARTA Z CUKINIĄ I POREM

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 USZKODZENIE MÓZGU W PRZEBIEGU COVID-19 — *Stanisław Trojanowski*
- 4 RENTA – CZYM JEST, JAKIE SĄ JEJ RODZAJE – CZĘŚĆ 1 — *Tymon Zawada*
- 6 RENTA – CZYM JEST, JAKIE SĄ JEJ RODZAJE – CZĘŚĆ 2 — *Tymon Zawada*
- 7 DOMOWY KEBAB — *Joanna Zadrowska*
- 9 NIE LEKCEWAŻMY OBJAWÓW ALERGII — *Cezary Lipiński*
- 10 JAK UCHRONIĆ ROŚLINY PRZED ŚLIMAKAMI? — *Maria Starowiejska*
- 12 BEZOBJAWOWE ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM SARS-COV-2
— *Maksymilian Zadroga*
- 13 TARTA Z CUKINIĄ I POREM — *Jadwiga Szatkowska*
- 15 ROŚLINY ODSTRASZAJĄCE MRÓWKI – SPRAWDŹ, CO POSADZIĆ
NA RABACIE! — *Maria Starowiejska*
- 16 NATURALNE SPOSOBY NA POROST WŁOSÓW — *Joanna Sadura*
- 18 ALERGIA NA PROTEZĘ ZĘBOWĄ – JAKIE SĄ OBJAWY? — *Natalia
Wiśniewska*
- 20 JAK W PROSTY SPOSÓB PODWYŻSZYĆ EMERYTURĘ



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już czterdziesty piąty 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: Naszsenior.pl 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



USZKODZENIE MÓZGU W PRZEBIEGU COVID-19

Amerykańscy naukowcy odkryli, że u chorych na COVID-19 może dojść do uszkodzenia mózgu, dlatego każdy z pacjentów powinien mieć wykonany rezonans magnetyczny przed wyjściem ze szpitala. Podejrzewa się, że zaburzenia poznawcze, problemy z koncentracją i uwagą, mogą wystąpić po kilku miesiącach od zakończonej hospitalizacji, dlatego wskazane są także okresowe kontrole u neurologa wśród ozdowieńców. Bazując na doświadczeniach z innymi patogenami wiadomo, że niektóre

koronawirusy mogą predysponować do rozwoju choroby Parkinsona, zaburzeń pamięci, a także depresji.

Stadia uszkodzeń mózgu:
I – uszkodzenia obejmują obszar receptorów węchu i smaku
II – dochodzi do gwałtownego uwalniania substancji prozapalnych w układzie odpornościowym. Organizm nie jest w stanie zapanować nad niepohamowaną produkcją wspomnianych substancji, czego skutkiem jest rozwój zakrzepów wywołujących mikroudar lub nawet udar mózgu.
III – związki prozapalne trafiają

do mózgu powodując uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego. Symptomami uszkodzeń mogą być drgawki bądź uczucie splątania, utrata orientacji w otaczającej rzeczywistości.

Objawy neurologiczne, takie jak zaburzenia węchu i smaku, mogą wystąpić przed pojawieniem się symptomów ze strony układu oddechowego, ale nie jest to reguła.

Rekomendacje dla ozdowieńców – Regularna aktywność fizyczna dostosowana do wieku danej osoby przez minimum 30 minut dziennie

4 ZDROWIE

- Zachowanie odpowiedniej ilości snu na dobę (7-8 godzin)
- Stosowanie diety bogatej w witaminy (owoce i warzywa), minerały, nienasycone kwasy tłuszczowe (ryby morskie, oleje roślinne)
- Unikanie wysokoprzetworzonej żywności (dania typu instant, fast food), nadmiaru cukrów prostych (słodzone soki, ciasta)

– Ograniczenie stresujących sytuacji w miarę możliwości COVID-19 a układ nerwowy

Badania prowadzone na całym świecie pokazują, że nawet u 80% osób znajdujących się na oddziałach intensywnej terapii z powodu zakażenia koronawirusem można zdiagnozować zaburzenia w funkcjonowaniu układu nerwowego. U części osób, które nie wymaga-

ją już intensywnej opieki, wciąż obserwuje się problemy z koncentracją i kontrolą własnego zachowania. Na podstawie badań wykonanych w Chinach zaobserwowano, że około połowa pacjentów cierpiących na ciężką postać COVID-19 miała problemy w postaci dezorientacji, zawrotów głowy.

Stanisław Trojanowski

4 FINANSE

RENTA – CZYM JEST, JAKIE SĄ JEJ RODZAJE – CZĘŚĆ 1

Renta jest świadczeniem mającym na celu dostarczenie środków utrzymania m.in. z powodu niezdolności pracy zarobkowej, bądź też utraty osoby będącej żywicielem rodziny. W naszym systemie prawnym wyróżniamy rentę:

- z tytułu niezdolności do pracy,
- szkoleniową,
- rodzinną oraz
- socjalną.

Renta z tytułu niezdolności do pracy jest świadczeniem wypłacanym osobie, która całkowicie lub częściowo utraciła zdolność do pracy zarobkowej. Jednakże, aby uzyskać powyższą rentę muszą zostać spełnione

określone warunki. Po pierwsze, ważna jest ocena dotycząca niezdolności do pracy, którą wydawana jest przez lekarza orzecznika Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Warto podkreślić fakt, że w chwili obecnej (od 1 listopada 2005 roku) możliwe jest orzeczenie niezdolności do pracy tylko na czas określony, który wskazany jest w decyzji Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Po drugie, ubezpieczony musi posiadać tzw. wymagany okres składkowy i nieskładkowy stosowny do wieku, w którym powstała niezdolność do pracy, wynoszący odpowiednio:

1 rok – przy niezdolności do pracy powstałej przed ukończeniem 20 lat,

2 lata – przy niezdolności do pracy powstałej w wieku powyżej 20 lat do 22 lat,

3 lata – przy niezdolności do pracy powstałej w wieku powyżej 22 lat do 25 lat,

4 lata – przy niezdolności do pracy powstałej w wieku powyżej 25 lat do 30 lat,

5 lat – przy niezdolności do pracy powstałej w wieku powyżej 30 lat.

Jednakże istnieje również możliwość uzyskania przytoczonej powyżej renty w przypadku gdy osoba ubezpieczona udowodni:

- okres składkowy i nieskładkowy wynoszący co najmniej 20 lat dla kobiety lub 25 lat dla mężczyzny,



- że jest całkowicie niezdolna do pracy,
- że niezdolność do pracy spowodowana jest wypadkiem w drodze do pracy lub z pracy.

Jeżeli niezdolność do pracy powstała po ukończeniu 30 lat, wymagany okres 5 lat powinien przypadać w ciągu ostatniego dziesięciolecia przed zgłoszeniem wniosku o rentę lub przed dniem powstania niezdolności do pracy. Do tego dziesięcioletniego okresu nie wlicza się okresów pobierania renty z tytułu niezdolności

do pracy, renty szkoleniowej lub renty rodzinnej.

Podkreślić należy, że istnieje wyjątek od powyżej opisanych okoliczności. Stanowi go sytuacja, w której ubezpieczony stał się niezdolny do pracy z powodu skutków wypadku w drodze do pracy lub z pracy. Jednakże powyższe musiało zaistnieć po dniu 31 grudnia 2002 roku. Wówczas renta z tytułu niezdolności do pracy przysługiwać będzie również w przypadku, gdy osoba nie udowodni wymaganego

okresu składkowego i nieskładkowego.

Na marginesie warto zaznaczyć, o czym zostało wspomniane już wcześniej, że od dnia 1 listopada 2005 roku niezdolność do pracy może być orzeczona tylko na czas określony. W latach wcześniejszych istniała również możliwość przyznania renty stałej, gdy niezdolność do pracy została przez lekarza orzecznika Zakładu Ubezpieczeń Społecznych uznana za trwałą.

Tymon Zawada



RENTA – CZYM JEST, JAKIE SĄ JEJ RODZAJE – CZĘŚĆ 2

Renta rodzinna

Zgodnie z ustawą z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, renta rodzinna jest świadczeniem, przysługujące członkom rodziny z ubezpieczenia rentowego zmarłej osoby, która w chwili śmierci:

- miała ustalone prawo do emerytury lub renty z tytułu niezdolności do pracy lub spełniała warunki wymagane do uzyskania jednego z tych świadczeń – wówczas przyjmuje się,

że osoba zmarła była całkowicie niezdolna do pracy.

- pobierała zasiłek przedemerytalny, świadczenie przedemerytalne lub nauczycielskie świadczenie kompensacyjne – wówczas przyjmuje się, że osoba zmarła spełniała warunki do uzyskania renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy.

Ponadto przysługuje również członkom rodziny wskazanej powyżej osoby, którzy z uwagi na wiek, stan zdrowia lub sytuację rodzinną nie mogą zabezpieczyć sobie środków utrzymania.

Warto podkreślić, że najważniejszym celem renty rodzinnej jest finansowe wsparcie po śmierci bliskiej nam osoby. Wskazać jednak należy, że uzyskanie przedmiotowej renty niesie za sobą pewne obostrzenia, które częściowo zostały wymienione powyżej. Co to oznacza? Otóż nie każdy może z niej skorzystać.

Kto w takim razie uprawniony jest do renty rodzinnej? Odpowiedź na przedstawione pytanie znajdziemy w przytoczonej powyżej ustawie. W szczególności ubiegać

się mogą o nią:

- dzieci własne, dzieci drugiego małżonka oraz dzieci przysposobione[1],
- przyjęte na wychowanie i utrzymanie przed osiągnięciem pełnoletności wnuki, rodzeństwo i inne dzieci, z wyłączeniem dzieci przyjętych na wychowanie i utrzymanie w ramach rodziny zastępczej lub rodzinnego domu dziecka,
- wdowa bądź wdowiec,

Przy ostatnich warto podkreślić, że za rodziców w rozumieniu ustawowym uważa się również ojczyma i macochę oraz osoby przysposabiające.

Warunki, które muszą zostać spełnione przez poszczególnych członków rodziny, aby mogli oni otrzymać omawianą rentę rodzinną, zostały konkretnie opisane w przywołanej powyżej ustawie o emeryturach i rentach

z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych w artykułach od 68 do 72.

Zaznaczyć należy, że dokonując ocenie prawa do renty przyjmuje się, że osoba zmarła była całkowicie niezdolna do pracy. Jednakże gdy renta rodzinna przysługuje po osobie, która w chwili śmierci pobierała zasiłek przedemerytalny lub świadczenie przedemerytalne, to wówczas przyjmuje się, że spełniała ona warunki do uzyskania renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy.

O czym jeszcze warto wiedzieć? Otóż wszystkim osobom, które są uprawnionymi członkami rodziny przysługuje łącznie jedna renta rodzinna. W razie konieczności dzielona jest ona na równe części pomiędzy wszystkie osoby uprawnione. Ponadto, jeżeli do renty rodzinnej uprawniona jest sierota

zupełna, przysługuje jej dodatek dla sierot zupełnych.

Renta rodzinna wynosi:

dla jednej osoby uprawnionej – 85 proc. świadczenia, które przysługiwałoby zmarłemu,

dla dwóch osób uprawnionych – 90 proc. świadczenia, które przysługiwałoby zmarłemu,

dla trzech i więcej osób uprawnionych – 95 proc. świadczenia, które przysługiwałoby zmarłemu.

[1] Przeposobienie – potocznie zwane adopcją. Jest to instytucja, która zmierza do stworzenia dziecku warunków, jakie miałyby zapewnione w chwili przebywania w rodzinie naturalnej. Dotyczy to przede wszystkim zaistnienia takiego stosunku jaki istnieje między rodzicami biologicznymi a ich dziećmi.

Tymon Zawada

DOMOWY KEBAB

Wbrew pozorom to danie nie jest zbyt skomplikowane w wykonaniu. Domowy kebab z piekarnika jest niezwykle aromatyczny i pasuje idealnie do pieczonych warzyw, bułek, tortilli czy też w towarzystwie ulubionej sałatki lub surówki.

Takie danie może królować podczas letnich spotkań z rodziną lub przyjaciółmi. Sprawdzi się wyśmienicie, szczególnie jeśli unikamy potraw grillowanych lub smażonych. Prezentuje się znakomicie i na pewno zachwyci wszystkich gości.

Składniki na kebab:

- około 700g fileta z indyka (lub kurczaka, lub mieszanka obu)
- 2 łyżeczki słodkiej papryki
- 3 łyżki oleju
- 2 łyżeczki oregano
- łyżeczka kminu rzymskiego



- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego lub ząbek świeżego
- pieprz

Składniki na sos:

- 1 ząbek czosnku
- jogurt grecki lub śmietana 18%
- sól, pieprz do smaku

Dodatkowo:

- patyczki do szaszłyków, duży ziemniak lub cebula

Przygotowanie:

Filet kroimy w niezbyt grube plastry, lekko rozbijamy.

Przygotowujemy marynatę. Do miseczki wlewamy olej, dodajemy przyprawy i całość dokładnie mieszamy. Mięso

łączymy dokładnie z marynatą, przykrywamy i odstawiamy do lodówki na minimum godzinę.

W międzyczasie przygotowujemy „rusztowanie” z patyczków do szaszłyków.

Dużego ziemniaka kroimy na pół (możemy owinać go folią aluminiową) i układamy w naczyniu żaroodpornym. w ziemniaka wbijamy cztery patyczki tępą stroną. Zamarynowane kawałki mięsa wbijamy na zakładkę, każdy kawałek staramy się wbić w przynajmniej dwa patyczki, dobrze dociskamy aby uzyskać zwartą całość. Wierzch dodatkowo możemy docisnąć połówką cebuli.

Mięso wkładamy do zimnego

piekarnika, piekarnik nagrzewamy do 180°C i od tego momentu pieczemy około 70-80 minut.

Upieczone mięso odstawiamy na kilka minut, następnie kroimy ostrym nożem.

Podajemy z sosem czosnkowym. Wystarczy połączyć jogurt grecki z czosnkiem przeciśniętym przez praskę, przyprawić solą, pieprzem i gotowe.

U nas sprawdziła się wersja z pieczonymi frytkami. Wystarczy wstawić je do piekarnika około 30 minut przed końcem pieczenia mięsa.

Smacznego!

Joanna Zadrowska



NIE LEKCEWAŻMY OBJAWÓW ALERGII

Czasami ciężko jest ustalić, czy mamy do czynienia z alergią, czy z infekcją górnych dróg oddechowych. Infekcja wirusowa powoduje bóle mięśniowe i przyczynia się do odczuwania ogólnego rozbicia, co nie występuje przy alergiach. Infekcje doprowadzają często do pojawiania się stanu podgorączkowego. Alergik cierpiący od wielu lat z powodu objawów pojawiających się podczas okresu pylenia roślin wie, czego może się spodziewać i potrafi odróżnić alergię od infek-

cji. Badacze twierdzą, że w obecnych czasach alergiczny nieżyt nosa może wystąpić u pacjentów w każdym wieku, nie tylko u tych młodych, jak miało to miejsce dawniej. Ilość osób cierpiących na różnego rodzaju alergię zwiększa się co roku, w niektórych krajach połowa obywateli jest uczulona na alergen wżewne. Ocieplenie klimatu i pojawianie się łagodnych zim wpływa na przyspieszenie okresu wegetacji roślin. W bieżącym roku na koniec stycznia zauważono ponadprzeciętne stężenie pyłków olchy,

co w Polsce zdarzyło się po raz pierwszy.

Co wpływa na zwiększoną częstotliwość występowania alergii w ostatnich latach?

1) Odmienny sposób wydobywania wody dla miast – ujęcia przestały być umiejscowione obok dróg odprowadzania ścieków. Woda została zredukowana o pewne bakterie, co z jednej strony spowodowało spadek infekcji, ale z drugiej strony wywołało manifestację pod postacią chorób alergicznych, bo orga-

nizm ludzki dostosował działanie układu odpornościowego do okoliczności występujących w środowisku zewnętrznym.

2) Zwiększona higiena osobista oraz czystość otoczenia – redukcja styczności z patogenami, które towarzyszyły nam od dzieciństwa.

3) Odcięcie się od otoczenia za pomocą nowoczesnych drzwi, okien oraz wprowadzenie klimatyzatorów do miejsc pracy i mieszkań – uwrażliwienie organizmu ludzkiego na alergeny.

Co z alergiami pokarmowymi? Dziś mamy otwarte granice i dostęp do egzotycznych produktów żywnościowych, co sprzyja

rosnącej liczbie alergenów pokarmowych. Alergeny wziewne mogą krzyżowo reagować z alergenami pokarmowymi. Nie znaczy to, że należy unikać produktów pochodzących z innych krajów, ale warto zachować ostrożność przy wprowadzaniu do diety nowych specjałów. Jeśli po zjedzeniu danego produktu doświadczamy bólów głowy czy wysypki, jest to sygnał ostrzegawczy, bowiem dalsze konsumowanie takich przysmaków może doprowadzić do pojawienia się symptomów zagrażających życiu.

olejną istotną sprawą jest zawartość różnego rodzaju „ulepszaczy”, takich jak barwniki, aromaty, konserwanty,

których wpływu na układ odpornościowy nie możemy być do końca pewni.

Czym grozi zaniechanie leczenia alergii?

Alergiczny nieżyt nosa jest często bagatelizowany, ale nieleczone katar pogarsza jakość snu, wpływa na obniżenie koncentracji. Wspomniane schorzenie, długotrwale nieleczone, może doprowadzić do rozwoju astmy oskrzelowej, która zwiększa prawdopodobieństwo pojawienia się ciężkich chorób układu oddechowego z niewydolnością oddechową włącznie.

Cezary Lipiński

JAK UCHRONIĆ ROŚLINY PRZED ŚLIMAKAMI?

Ślimaki pełnią ważną funkcję w przyrodzie – zjadają resztki roślin i owadów przyczyniając się do rozkładu materii organicznej, są również pożywieniem dla innych gatunków. Jeśli jednak ich populacja w ogrodzie intensywnie wzrasta, mogą wyrządzić spore szkody. W jaki sposób zwalczyć ślimaki z ogrodu, jednocześnie nie

ingerując w prawa natury? Wypróbuj domowe sposoby odstraszające ślimaki!

Czy zbieranie ślimaków pomoże?

Najmniej szkodliwym sposobem na pozbycie się ślimaków z ogrodu jest ich wyzbieranie i przeniesienie z dala od ogrodu. W przypadku ślimaków z muszlami można to sprawnie zrobić,

jednak prawdą jest, że takie gatunki wyrządzają najmniej szkód. Prawdziwe spustoszenie sieją ślimaki nagie, które w ogrodzie możemy spotkać w kilku gatunkach.

Ślimaki bez muszli są bardzo wrażliwe na wysokie temperatury, dlatego w ciągu dnia się ukrywają. Wychodzą nocą lub w deszczowe dni. Jeśli chcemy je wyłapać,



musimy poczekać na odpowiedni moment. Jednak w przypadku dużego ogrodu wychwycenie wszystkich ślimaków może okazać się niezwykle trudne. Sposobem, który pozwoli na zgromadzenie ślimaków w jednym miejscu jest zrobienie wabika. W pobliżu roślin, które padły ofiarą ślimaków warto wyłożyć mokre szmatki, liście sałaty i kapusty, kawałki jabłek, ziemniaków, marchwi. Zwabione ślimaki należy delikatnie zebrać i wynieść z dala od ogródka.

Bariera ochronna – co zabezpieczy rabaty kwiatowe i ogródki warzywne?

Wyniesienie ślimaków to najprost-

szy sposób, niestety efekty są krótkotrwałe. Jeśli pogoda sprzyja ślimakom, wkrótce ponownie zaatakują rabaty i grządki warzywne. Warto więc pomyśleć o zabezpieczeniu w postaci barier ochronnych. Dzięki temu utrudnimy ślimakom dostęp do roślin.

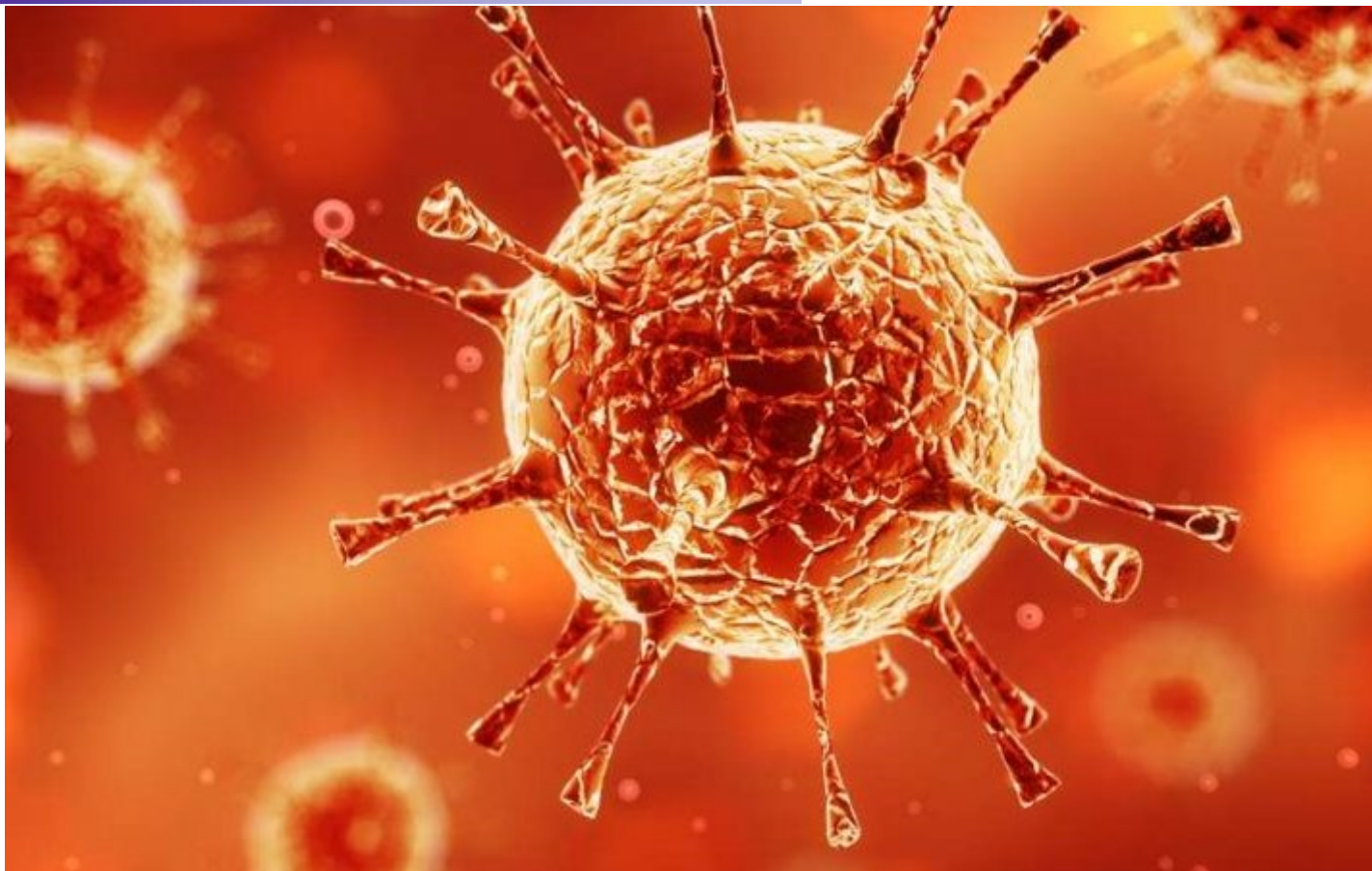
Barierę taką można zrobić rozsypując wokół rabaty popiół drzewny pozostały po grillowaniu. Sprawdzają się również bariery z trocin, pokruszonych skorupki jak lub fusów z kawy. Niestety zwykłe już po pierwszym deszczu barierę taką należy odnowić. Dostępne są także specjalne bariery ochronne, które na dłużej ochronią rabatę. Można je znaleźć m.in. w sklepach ogrodniczych.

Rośliny odstraszaające ślimaki

Ślimaki żerują na roślinach pozostawiając nierównomierne, duże otwory. Zdarza się, że potrafią wygryźć wszystkie liście pozostawiając tylko łodygi. Istnieją jednak rośliny, których ślimaki nie tolerują. Warto więc w pobliżu roślin szczególnie narażonych na zjedzenie posadzić te, które odstraszą ślimaki. Są to m.in.:

- nasturcja,
- krwawnik pospolity,
- płomyk wiechowaty (flokse),
- lawenda,
- rozchodnik,
- wiesiołek krzewiasty.

Maria Starowiejska



BEZOBJAWOWE ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM SARS-COV-2

Zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2 może przebiegać bezobjawowo, co utrudnia zatrzymanie rozprzestrzeniania się patogenu. W celu walki z epidemią należy masowo wykonywać testy wśród tych, którzy mają kontakt z ludźmi zainfekowanymi wirusem.

Badania prowadzone na całym świecie pozwoliły wykazać, że znaczny odsetek zakażonych osób np. w więzieniach, domach opieki, miejscach pobytu dla bezdomnych, nie miał

objawów. Osoby nie wykazujące objawów infekcji mogą roznosić koronawirusa przez 14 dni lub dłużej, nie ustalono jednak, jaki jest poziom zakaźności w tym przypadku.

Istotne jest to, iż bezobjawowe przejście choroby nie oznacza, że koronawirus nie przyczynił się do rozwoju zmian patologicznych w organizmie. Istnieją przypuszczenia, że mimo braku symptomów infekcji, może dojść do uszkodzeń płuc i zaburzenia ich funkcji.

Zapobieganie zakażeniu

Aby zmniejszyć ryzyko zakażenia należy zasłaniać usta i nos w pomieszczeniach zamkniętych, takich jak sklepy, restauracje, lokale usługowe. Maseczki nie dają 100% ochrony przed infekcją, ale pozwalają zmniejszyć ryzyko zachorowania pod warunkiem, że dobrze przylegają do twarzy i nie są zawilgocone. Wielowarstwowe maseczki są skuteczniejsze niż te jednowarstwowe, zwłaszcza jeśli jedna z warstw jest wykonana z wodoodpornej

tkaniny. Istotne jest zachowanie minimum 1,5 metra dystansu między ludźmi. Pamiętajmy, że każdy dodatkowy metr odległości od innego człowieka pozwala dodatkowo obniżyć ryzyko zachorowania. Warto rozważyć także ochronę oczu podczas przebywania w pomieszczeniach zamkniętych, bowiem przyłbice lub gogle zmniejszają niebezpieczeństwo zakażenia o 10%.

Klaster zakażeń

Klaster zakażeń oznacza powstanie wielu zakażeń od jednej

osoby, dlatego przy luzowaniu obostrzeń należy zredukować możliwość pojawienia się takich zdarzeń. Unikanie niektórych sytuacji pozwoli nam zmniejszyć ryzyko zakażenia. Największe niebezpieczeństwo stwarzają osoby wydychające intensywny strumień powietrza, czyli te, które wykazują aktywność fizyczną. Zwiększone prawdopodobieństwo zakażenia może wystąpić na siłowni, w klubie fitness oraz na weselach, potańcówkach. Warto zdawać sobie sprawę, że większe ryzyko infekcji wystę-

puje w zamkniętych pomieszczeniach w obiektach sportowych niż na otwartej przestrzeni, dlatego osoby biegające w parku czy w lesie nie są takim zagrożeniem, jak np. użytkownicy siłowni. Najważniejsze jest zachowanie minimum 1,5 metrowego dystansu od innych ludzi, nawet na otwartych przestrzeniach, a także mycie rąk wodą z mydłem i unikanie dotykania przedmiotów używanych przez inne osoby.

Maksymilian Zadroga

TARTA Z CUKINIĄ I POREM

Dziś polecamy kremową tartę z cukinią i porem, na kruchym i delikatnym spodzie orkiszowym. Przygotujemy ją z łatwo dostępnych składników, a już niebawem sezon na cukinię, więc przepisów z tym składnikiem nigdy za wiele.

Składniki na kruchy spód:

- 100g zimnego masła
- 1 i 1/4 szklanki mąki orkiszowej jasnej
- płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- łyżka zmielonego siemienia lnianego
- 4 łyżki wody
- szczypta soli

Składniki na farsz:

- średniej wielkości cukinia
- biała część pora
- jajko
- 2 kąpiaste łyżki śmietany 18%
- 100g szynki (opcjonalnie)
- ser żółty na wierzchu (opcjonalnie)
- garść posiekanego koperku
- sól i pieprz
- 2 łyżki masła lub oleju

Przygotowanie:

Na początek kruchy spód.

Do miski wsypujemy zmielone siemienie lniane, 4 łyżki wody i mieszamy. Następnie dodajemy zimne masło pokrojone na kawałki

oraz mąkę, sól i proszek do pieczenia. Wyrabiamy szybko gładkie ciasto i odstawiamy do lodówki na 30 minut.

W międzyczasie przygotowujemy farsz.

Cukinię myjemy, obieramy (jeśli jest młoda nie musimy jej obierać), ścieramy na tarce o dużych oczkach i odstawiamy na kilka minut.

Białą część pora kroimy wzdłuż, następnie siekamy w paski.

Cukinię odsączamy z nadmiaru wody (możemy rękoma lub na sicie).

Koperek drobno siekamy.



Na patelni rozgrzewamy masło, wrzucamy pora i chwilę podsmażamy, dodajemy odcisniętą cukinię i podsmażamy na średnim ogniu 3-4 minuty. Dodajemy posiekany koperek, doprawiamy solą i pieprzem i odstawiamy do przestudzenia.

Farsz możemy także wzbogacić dodatkiem drobno pokrojonej szynki.

Piekarnik nagrzewamy do 180°C

opcja grzania góra-dół.

Formę wykładamy papierem do pieczenia i spód wylepiamy schłodzonym ciastem. Ciasto gęsto nakłuwamy widelcem i wstawiamy do piekarnika na około 20 minut, pieczemy na złoty kolor. Po tym czasie wyjmujemy i odstawiamy.

W kubku mieszamy widelcem jajko z dodatkiem śmietany i łączymy z farszem z cukinii.

Gotowy farsz przekładamy na upieczony spód i wkładamy do piekarnika jeszcze na 25-30 minut. Wierzch możemy posypać tartym serem, jeśli używamy. Pieczemy w 180 stopniach (opcja grzania góra-dół).

Po tym czasie tatrę wyjmujemy. Dobrze smakuje zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Smacznego!

Jadwiga Szatkowska



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**.





ROŚLINY ODSTRASZAJĄCE MRÓWKI – SPRAWDŹ, CO POSADZIĆ NA RABACIE!

Mrówki bywają wyjątkowo szkodliwe, zwłaszcza dla trawnika i roślin owocowych. Pomimo niewielkich rozmiarów potrafią oszpecić ogród tworząc mrowiska. Owady te są jednak również pożyteczne, dlatego nie należy całkowicie pozbywać się ich z ogrodu. Alternatywą dla chemicznych środków są rośliny, których mrówki nie lubią. Które z nich warto posadzić w ogrodzie lub na działce?

Mrówki – szkodniki, czy pracownicy sprzymierzeńcy ogrodów?

Większość osób uznaje mrówki za szczególnie uciążliwe. Owady te, ze względu na niewielkie rozmiary, potrafią przedostać się do domu wykorzystując różne zakamarki. Niejednokrotnie budują gniazda w drewnianych elementach, np. w listwach przypodłogowych, czy pod parkietem. Na zewnątrz natomiast mogą niszczyć drzewa i krzewy, czy wręcz rujnować trawnik

tworząc różnej wielkości kopce.

Mrówki stanowią zagrożenie także dla wielu roślin. Podgryzają kłącza i korzenie, niszczą kwiaty żywiąc się nektarem. W wyniku żerowania mrówek rośliny mogą ginąć lub wyglądać nieestetycznie na rabacie. Mrówki stanowią również pośrednie zagrożenie dla roślin, ponieważ wspierając mszyce narażają nasze rabaty na szkodliwe działanie dwóch gatunków owadów. Symbioza mrówek z mszycami znana jest

16 KĄCIK SENIORA

nie od dziś. Jeśli widzimy na pędach rośliny drobne mszyce, a na ich powierzchni wędrujące mrówki, wiadomo, że mrówki „opiekują” się mszycami w zamian pobierając od nich spadź.

Kilka mrowisk bez wątpienia może okazać się sporym kłopotem w ogrodzie. Jednak mrówki są również pożyteczne, głównie dlatego, że:

- żywią się innymi szkodnikami, np. kleszczami;
- żywią się resztkami roślin i martwych owadów oczyszczając w ten sposób podłoże;

- kąpiąc kanaliki spulchniają glebę;
- wspomagają rozsiewanie niektórych roślin;
- użyźniają glebę poprzez dostarczanie minerałów.

Jak pozbyć się mrówek z ogrodu?

Jeśli mrówki na dobre zadomowiły się w ogrodzie i wyrządzają wiele szkód, warto jak najszybciej ograniczyć ich swobodne wędrówki. Zanim jednak sięgniemy po chemiczne środki, które niszczą całe kolonie, warto wypróbować sposoby zaradcze.

Na rabatach, które chcemy chronić przed mrówkami, warto posadzić rośliny wydzielające zapach nie lubiany przez te owady. Są to m.in.:

- lawenda,
- mięta,
- majeranek,
- tymianek,
- rozmaryn,
- roszpunka,
- piołun,
- wrotycz,
- orzech włoski.

Maria Starowiejska

16 PIEŁĘGNACJA

NATURALNE SPOSOBY NA POROST WŁOSÓW

Piękne, lśniące i przede wszystkim gęste włosy to niemal wizytówka nie tylko kobiet, ale także mężczyzn. Wraz z upływem lat niestety tracimy coraz więcej włosów i nie odrastają one już tak szybko, jak w młodości. Istnieją jednak proste, domowe sposoby, dzięki którym możemy naturalnie poprawić kondycję skóry głowy.

Wcierki na porost włosów

Osoby, którym zależy na spowolnieniu wypadania włosów

oraz przyspieszeniu ich porostu powinny zadbać przede wszystkim o skórę głowy. Włosy zaczynają rosnąć od ich nasady, czyli mieszków włosowych stanowiących „fundament” włosa. Pielęgnowanie jedynie łodygi włosa zapewni tylko ochronę przed nadmiernym wysuszeniem i łamliwością. Jeśli chcemy, żeby włosy nie wypadły lub gdy zależy nam na przyspieszeniu ich porostu, konieczne jest zadbanie również o skórę głowy.

Prawidłowa pielęgnacja skóry głowy opiera się przede wszystkim na stosowaniu wcierek. Jest to rodzaj odżywki, jednak o płynnej konsystencji, przeznaczonej do aplikacji i wcierania w skórę głowy. Wybierając wcierki warto decydować się na preparaty naturalne. Dobrym sposobem jest również stosowanie ziół. Po przyrządzeniu naparu zyskujemy domową wcierkę. Zioła, które pozytywnie wpływają na skórę głowy, to m.in.:



- skrzyp polny,
- pokrzywa zwyczajna,
- kozieradka,
- kminek,
- hibiskus,
- siemię lniane,
- sok z brzozy.

Dieta na porost włosów

Aby włosy miały odpowiednie warunki do porostu, konieczne jest ich odżywianie również od wewnątrz. W tym przypadku podstawą jest zdrowa dieta

pozwalająca na dostarczenie do organizmu wszystkich związków niezbędnych do zachowania gęstej fryzury. Warto więc wybierać produkty zawierające witaminy i minerały takie jak:

- witaminy z grupy B – w szczególności biotyna (witamina B7), którą znajdziemy m.in. w: orzechach, migdałach, żółtkach jaj, marchwi, pomidorach, drożdżach, szpinaku;
- witamina E – znajdziemy ją

m.in. w orzechach, migdałach, nasionach słonecznika, ciemnych kaszach i produktach wieloziarnistych, a także w botwinie, jarmużu, malinach, szpinaku i szparagach.

- żelazo – bogatym źródłem tego pierwiastka jest mięso, głównie podroby, wieprzowina, drób, a także tofu, soja, biała fasola, soczewica, ciecierzycy, pietruszka.

Joanna Sadura



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



ALERGIA NA PROTEZĘ ZĘBOWĄ – JAKIE SĄ OBJAWY?

Nadmierna odpowiedź układu immunologicznego może być następstwem kontaktu z różnymi czynnikami. Objawy alergii pojawiają się nie tylko pod wpływem alergenów wziewnych i pokarmowych. Bardzo często substancja uczulająca znajduje się w przedmiotach, w tym w protezach zębowych. Jeśli czujesz się niekomfortowo w swojej nowej protezie, sprawdź, czy to alergia!

Czy protezy zębowe mogą uczulać?

Alergia na protezy zębowe w rzeczywistości jest reakcją na jeden bądź kilka składników wykorzystanych do produkcji protezy. Pod wpływem kontaktu z materiałem stosowanym do wytwarzania protez zębowych, a także wypełnień ubytków, mostków oraz koron może dochodzić do nadmiernej reakcji układu odpornościowego, co określa się jako alergia kontaktowa.

W protetyce najczęściej stosuje się metale oraz ich stopy. Uczulenie zwykle dotyczy więc metali takich jak np.:

- srebro,
- ołów,
- cyna,
- złoto,
- nikiel,
- kobalt,
- rtęć,
- tytan,

Co ważne, alergія nie zawsze pojawia się bezpośrednio po kontakcie błon śluzowych z alergenem uczulającym. W przypadku alergii kontaktowej objawy mogą pojawić się w następstwie wieloletniego narażenia błon jamy ustnej na kontakt z protezą zębową.

Materiał obcy znajdujący się w jamie ustnej ma bezpośredni wpływ na błony śluzowe policzków, warg oraz języka. W konsekwencji w niektórych przypadkach dochodzi do rozwoju stanu zapalnego, a objawy alergii mogą pojawić także u osób, które od dawna noszą protezę.

Alergia na protezę – jakie są objawy?

Do najczęściej spotykanych objawów alergii na protezy zębowe lub inne elementy stosowane do wypełniania ubytków w uzębieniu należy stan zapalny. Osoba, która ma uczulenie na jeden lub kilka składników materiału może obserwować m.in.:

- zaczerwienienie w jamie ustnej,
- podrażnienia błon śluzowych,
- pieczenie i swędzenie w okolicy umieszczonej protezy,
- pokrzywka,
- rzadko dochodzi do wstrząsu anafilaktycznego.

Czy przyczyną nietolerancji protezy zawsze jest alergія?

Osoby, które zakładają nową protezę bardzo często przez długi czas nie mogą się do niej przyzwyczaić. Może pojawiać się m.in. dyskomfort w jamie ustnej, który związany jest z obecnością ciała obcego. Niekiedy obserwuje się objawy, takie jak odruch wymiotny, mdłości i zwiększone wydzielanie śliny. Mogą pojawić się także podrażnienia, zwłaszcza gdy proteza zębowa jest źle dopasowana.

Warto jednak zaznaczyć, że niska tolerancja na protezę nie jest równoznaczna z alergią. Dyskomfort związany z noszeniem protezy zębowej zwykle mija po kilku tygodniach, gdy pacjent przyzwyczai się do ciała obcego w jamie ustnej. Alternatywą dla osób, które nie są w stanie przyzwyczaić się do protezy, są implanty zębowe.

Co zrobić w przypadku objawów alergii na protezę zębową?

Jeśli zaobserwujemy u siebie objawy alergii, należy niezwłocznie skontaktować się ze stomatologiem. Najprawdopodobniej konieczne będzie wykonanie testów alergicznych, które potwierdzą podejrzenie alergii na daną substancję.

Istnieje możliwość skorzystania z protez wykonanych z materiałów hipoalergiczných. Są to protezy, które składają się z substancji obojętnych dla organizmu. Pamiętajmy, że niska tolerancja na protezę wymaga przyzwyczajenia się do nowego elementu w jamie ustnej, jednak alergія nie minie. Jedynym sposobem na leczenie objawów w przypadku alergii na dany składnik protezy jest całkowite wyeliminowanie alergenu.

Natalia Wiśniewska





JAK W PROSTY SPOSÓB PODWYŻSZYĆ EMERYTURĘ

Na wysokość emerytury ma wpływ nie tylko miesiąc, w którym na nią przechodzisz. Znaczenie może mieć również konkretny dzień miesiąca, w którym zdecydujesz się złożyć wniosek o emeryturę.

Zanim zdecydujesz się zakończyć karierę zawodową, wypełnić wniosek o emeryturę i złożyć go w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych, warto dobrze przemyśleć każdy krok. Okazuje się, że na wysokość świadczenia wpływ może mieć dzień rozwiązania umowy o pracę, miesiąc złożenia wniosku w ZUS,

a nawet konkretny dzień miesiąca.

Nie czekaj do końca miesiąca

– Jeśli rozwiążemy umowę o pracę ostatniego dnia miesiąca, pracodawca wręczy nam świadectwo pracy i jeszcze tego samego złożymy wniosek o emeryturę w ZUS, to emerytura będzie nam przysługiwała od następnego dnia po rozwiązaniu umowy o pracę. Zatem dopiero od następnego miesiąca. Jeżeli rozstaniemy się z pracodawcą co najmniej na dwa dni przed końcem miesiąca i taka data będzie widniała na świadectwie pracy, złożymy

wniosek o emeryturę w ZUS, to będzie się nam należała jeszcze za ten miesiąc – Sebastian Szczurek, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa opolskiego.

Oficjalne zakończenie kariery zawodowej pod koniec miesiąca, ale nie w ostatnim, dniu daje możliwość otrzymania pensji za prawie cały miesiąc. Dodatkowym bonusem jest to, że w przypadku złożenia wniosku o emeryturę pod koniec miesiąca, Zakład Ubezpieczeń Społecznych wypłaci świadczenie za cały miesiąc. W takiej sytuacji otrzymasz wynagrodzenie

z dwóch źródeł, tj. od pracodawcy oraz z organu rentowego.

Najlepiej po dniu swoich urodzin

Jeśli składasz wniosek o emeryturę dokładnie w tym miesiącu, w którym osiągasz wiek emerytalny (dla kobiet – 60 lat, dla panów – 65 lat) to dzień, w którym to zrobisz nie ma znaczenia. Inaczej sprawa wygląda, kiedy masz zamiar złożyć wniosek o emeryturę w następnych miesiącach pod swoich 60 czy 65 urodzinach. Tutaj liczy się każdy dzień. Istota tkwi w sposobie wyliczania świadczenia

– Do obliczenia emerytury przyjmujemy między innymi średnie dalsze trwanie życia

dla kobiety w wieku 60 lat i dla mężczyzny w wieku 65 lat. Jeśli kobieta urodziła się 15 stycznia i złożyłby wniosek między 15 grudnia a 14 lutego, to wtedy do wyliczenia wysokości emerytury przyjmujemy średnie dalsze trwanie życia dla osoby w wieku 60 lat. Natomiast, gdy wniosek trafi do ZUS po 15 lutym, to do wyliczenia emerytury przyjmujemy dalsze trwanie życia dla osoby w wieku 60 lat i jednego miesiąca. Średnie dalsze trwanie życia dla takiej osoby jest wtedy o jeden miesiąc krótsze, zatem ustalona wysokość świadczenia do wypłaty będzie nieco wyższa – Sebastian Szczurek, rzecznik prasowy ZUS w Opolu.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych zachęca wszystkich potencjalnych emerytów, aby odwiedzając placówki Zakładu kierowali swe kroki do doradców emerytalnych. Specjalista od emerytur wytłumaczy od czego zależy wysokość emerytury, wyjaśni mechanizm waloryzacji składek oraz wskaże najkorzystniejszy wariant w przejściu na świadczenie. Doradca pomoże również w obliczeniu przyszłej emerytury za pomocą kalkulatora emerytalnego.

Sebastian Szczurek

*Regionalny Rzecznik Prasowy
ZUS Województwa Opolskiego*



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