



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

CO TO JEST ZAPIS WINDYKACYJNY?

ZAWAŁ SERCA W OKRESIE EPIDEMII

**ZIOŁOWY PŁYN ODSTRASZAJĄCY KLESZCZE
– ZRÓB GO W DOMU!**

**CHOROBA UCHYŁKOWA JELITA GRUBEGO
– JAK Z NIĄ ŻYĆ?**

**CZĄBER – POZNAJ JEGO NIEZWYKŁE
WŁAŚCIWOŚCI**

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 WIRUS ZAPALENIA WĄTROBY TYPU C – GDZIE MOŻNA SIĘ ZARAZIĆ?
— *Stanisław Trojanowski*
- 4 ZIOŁOWY PŁYN ODSTRASZAJĄCY KLESZCZE – ZRÓB GO W DOMU!
— *Kazimierz Modruga*
- 6 ZAWAŁ SERCA W OKRESIE EPIDEMII — *Cezary Lipiński*
- 8 ORKISZOWA TARTA BUDYNIOWA I MALINAMI — *Jadwiga Szatkowska*
- 9 FENKUŁ WŁOSKI – WŁAŚCIWOŚCI I ZASTOSOWANIE — *Joanna Zadrowska*
- 11 DEKONTAMINACJA – JAK WALCZYĆ SKUTECZNIE Z DROBNOUSTROJAMI
- 12 CZĄBER – POZNAJ JEGO NIEZWYKŁE WŁAŚCIWOŚCI — *Joanna Zadrowska*
- 14 CHOROBA UCHYŁKOWA JELITA GRUBEGO – JAK Z NIĄ ŻYĆ? — *Cezary Lipiński*
- 16 WASABI – DLACZEGO WARTO WYKORZYSTYWAĆ CHRZAN JAPOŃSKI?
— *Natalia Wiśniewska*
- 17 KLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU – CO NALEŻY WIEDZIEĆ? — *Maksymilian Zadroga*
- 19 DZIECI W OBLICZU ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM SARS-COV-2 — *Kazimierz Modruga*
- 20 CO TO JEST ZAPIS WINDYKACYJNY? — *Tymon Zawada*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już czterdziesty siódmy 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

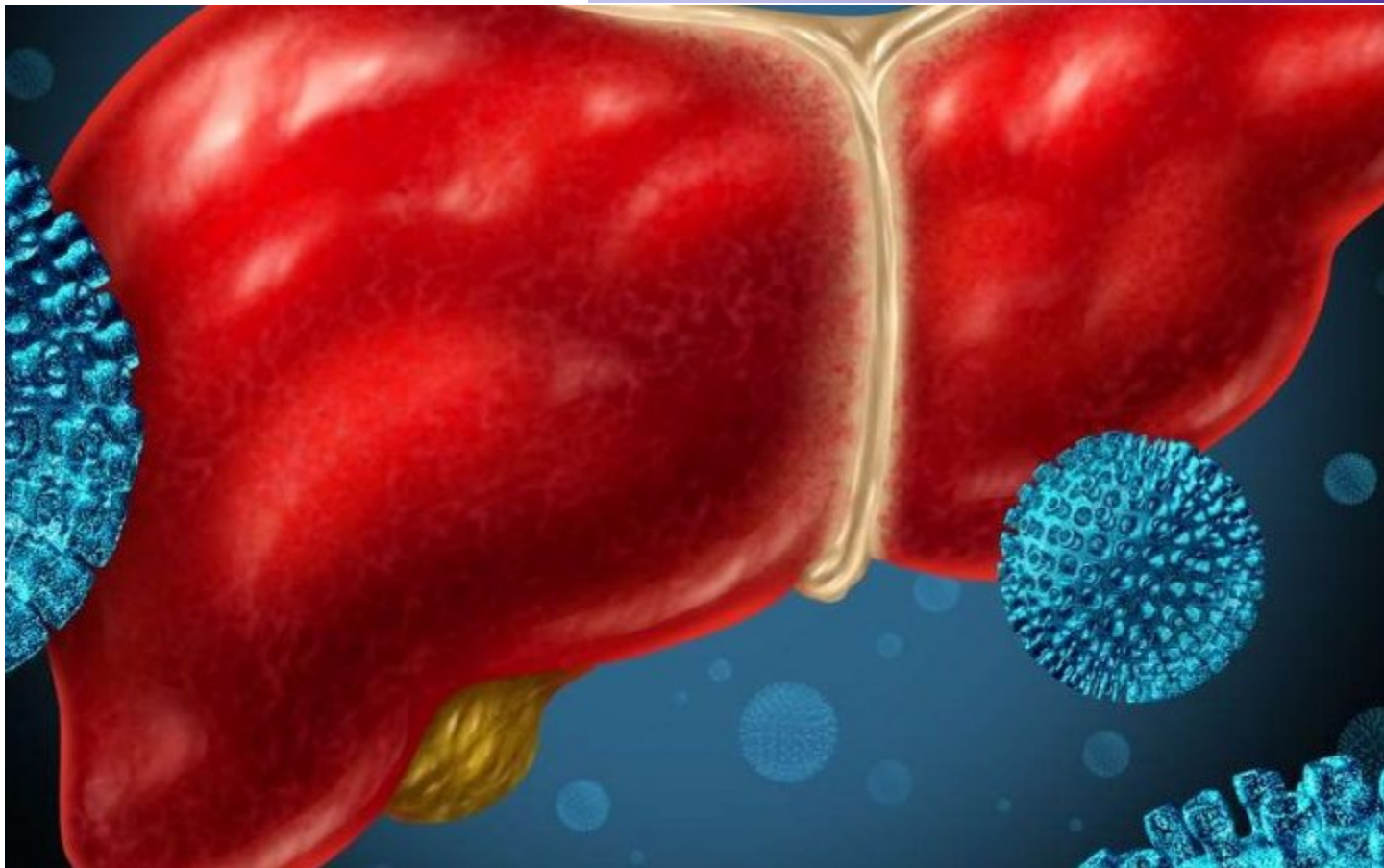
fax +48 22 510 36 36

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



WIRUS ZAPALENIA WĄTROBY TYPU C – GDZIE MOŻNA SIĘ ZARAZIĆ?

Wirusem zapalenia wątroby typu C można zakażać się poprzez kontakt z krwią chorego. Na początku lat 90-tych wprowadzono obowiązkowe badania krwiodawców, by uniknąć zakażenia związanego z transfuzją krwi. Kiedy zatem powinniśmy zachować czujność? Źródłem zakażenia może stać się uszkodzenie skóry wywołane poprzez kontakt z niewystarczająco odkażonym narzędziem np. u fryzjera, w salonie tatuażu. Wizyta u stomatologa, czy zabieg chirurgiczny też może doprowadzić

do rozwoju WZW typu C. W naszym kraju około 150 tysięcy osób jest zakażonych wspomnianym wirusem, z czego 90% nie ma pojęcia o swojej chorobie. Przyczyną tego stanu rzeczy jest niskie upowszechnienie badań przesiewowych, które często nie są bezpłatne.

Objawy

W większości przypadków choroba nie daje o sobie znać przez wiele lat. Czasami pojawiają się niespecyficzne symptomy jak: świąd skóry, bóle mięśni i stawów. Wirus zapalenia wątroby typu C

może spowodować uszkodzenia w różnych narządach i wywołać np. zapalenie tarczycy lub inne schorzenia z grupy autoagresji, zapalenie nerek, cukrzycę. U osób chorych częściej występują też choroby psychiczne, zaburzenia koncentracji i pamięci oraz nagłe incydenty związane z układem sercowo-naczyniowym. Uważa się, że u ponad 80% zakażonych osób występuje postać przewlekła WZW typu C, która po 20 latach trwania doprowadza do rozwoju marskości wątroby.

4 ZDROWIE

Kto powinien być przebadany w kierunku występowania WZW typu C?

- osoby dializowane
- homoseksualiści oraz osoby często zmieniające partnerów seksualnych
- osoby, które były poddawane transfuzjom krwi

Leczenie

Terapia cechuje się blisko 100 procentową skutecznością i wywołuje sporadyczne skutki uboczne mimo, że składa się z kilku farmaceutyków. Leczenie może być stosowane nawet u osób, u których zalecona

jest terapia immunosupresyjna (obniżająca odporność). Leki zwalczające wirusa C blokują jego namnażanie się i w ciągu 3 miesięcy doprowadzają do wyleczenia pacjenta. Istnieje kilka podtypów omawianego patogenu, ale postęp medycyny sprawił, że dostępne są medykamenty na każdą odmianę wirusa. To dobra informacja dla pacjentów cierpiących na niewydolność nerek, bowiem ta grupa jest szczególnie predysponowana do zakażenia wirusem C.

Badania przesiewowe

W Polsce konieczne jest wprowadzenie programu badań przesiewowych, który obejmowałby przeprowadzenie minimum 3 mln testów rocznie. Szacuje się, że leczeniem powinno być objętych co roku 12 tysięcy osób. Wczesna diagnostyka mogłaby być wykonywana u pacjentów zgłaszających się na szpitalne oddziały ratunkowe. Takie działania znacznie ułatwiłyby wyeliminowanie wirusa C z naszej populacji i zapobiegłoby występowaniu daleko idących skutków niezdiagnozowanego w porę zakażenia.

Stanisław Trojanowski

4 BEZPIECZEŃSTWO

ZIOŁOWY PŁYN ODSTRASZAJĄCY KLESZCZE – ZRÓB GO W DOMU!

Gdy sezon grzybobrania trwa w najlepsze, a pogoda sprzyja leśnym wędrownikom, nie pozostaje nic innego, jak spędzać czas na łonie natury. Wybierając się do lasu warto jednak zadbać również o bezpieczeństwo. Podpowiadamy, jak samodzielnie zrobić ziołowy płyn odstraszaający

kleszcze – bezpieczny dla zdrowia i środowiska.

W jaki sposób kleszcze wybierają ofiarę?

Kleszcze to niewielkie, jednak groźne stworzenia. Do przetrwania potrzebują krwi, którą pobierają od swoich ofiar, najczęściej zwierząt, ale także ludzi. Mitem

jest, że kleszcze występują tylko w lasach. Pajęczaki te wypatrzą ofiar również na łąkach, w parkach, a nawet w ogrodach i domach. Niektóre gatunki mogą przenosić się na skórze gołębi, po czym pozostawione w zaludnionych miejscach wędrują w poszukiwaniu pożywienia, czyli krwi.



Kleszcze nie widzą, dlatego swoje ofiary wybierają wyczuwając ciepło ciała i woń. Zapach ludzkiej skóry może kleszcze zwabić lub odstraszyć. To, co kleszcze przyciąga, to woń wydzielanego dwutlenku węgla i kwasów będących składnikami potu. Preparaty w formie sprayu są więc najpopularniejszym sposobem na ochronę przed ugryzieniem. Ich zadaniem jest przede wszystkim maskowanie naturalnego zapachu.

Ziołowy preparat na kleszcze – jakie zapachy odstraszą pajęczaki?

Aby zamaskować zapach ciała, należy użyć preparatów zawierających wyciągi lub olejki z ziół o intensywnym aromacie. Część roślin warto posadzić w ogrodzie, dzięki czemu zmniejszy prawdopodobieństwo wizyty nieproszonych gości, czyli kleszczy.

Rośliny, których kleszcze nie lubią, to m.in.:

- piołun bylica,
- mięta,
- czosnek niedźwiedzi,
- cebula,
- chryzantema dalmatyńska,
- chrzan pospolity,
- kocimiętka,
- wrotycz.

Domowy preparat na kleszcze zrobimy przygotowując napar z wymienionych roślin. Gotowy napar można rozcieńczyć wodą destylowaną. Po całkowitym ostudzeniu warto dodać po kilka kropli olejków eterycznych, np. geranium, olejku z tataraku, lawendowego, czy miętowego.

Spośród wymienionych olejków to geraniowy znajduje szczególne uznanie w walce z kleszczami. Z jego dodatkiem możemy wykonać jeden z najprostszyc

preparatów. Wystarczy połączyć 20 kropli olejku z połową szklanki wody i małą łyżeczką wódki. Całość przelewamy do pojemnika z atomizerem i dokładnie mieszamy.

Domowe preparaty odstraszaające kleszcze będą najbardziej skuteczne, jeśli ponowimy ich aplikację po ulotnieniu się zapachu.

Pamiętajmy jednak, że jeśli stosujemy na skórę jakiegokolwiek olejek po raz pierwszy, warto najpierw sprawdzić, czy nie pojawi się reakcja uczuleniowa. W tym celu wcieramy kroplę olejku w skórę za uchem i odczekujemy przynajmniej 12 godzin obserwując, czy nie dzieje się nic niepokojącego.

Kazimierz Modruga



ZAWAŁ SERCA W OKRESIE EPIDEMII

Mija już kolejny miesiąc epidemii. Obawy przed zakażeniem koronawirusem w placówkach medycznych oraz liczne ograniczenia sprawiły, że liczba zabiegów w kardiologii interwencyjnej spadła co najmniej o połowę. Tymczasem lekarze kardiolodzy alarmują, że zawał jest nadal śmiertelną chorobą.

Pamiętajmy, że nie wolno zwlekać z wezwaniem pomocy!

Statystycznie w naszym kraju rejestruje się ponad 40 tysięcy zawałów mięśnia sercowego i około 30 tysięcy przypadków tak zwanej niestabilnej choroby wieńcowej.

Nieleczony ostry zawał serca niesie wysokie, bo niemal 40 procentowe ryzyko śmierci pacjenta.

Tymczasem dzięki wsparciu kardiologicznemu i właściwym metodom leczniczym, to niebezpieczeństwo jest ośmiokrotnie niższe.

Niezależnie od pory roku, obecności agresywnego koronawirusa lub nie liczba nagłych incydentów sercowo-naczyniowych nie spadła. Mimo to obserwujemy niepokojący spadek liczby zgłaszają-

cych się po pomoc pacjentów. Szacujemy, że ilość interwencji kardiologicznych w mijającym miesiącu jest niższa o co najmniej 25%.

To sytuacja niebezpieczna dla zdrowia i życia chorych.

Lekarze apelują, by z objawami ostrych incydentów kardiologicznych niezwłocznie zgłaszać się po pomoc. Nie ma znaczenia, czy istnieje podejrzenie zakażenia koronawirusem, czy też nie. Placówki szpitalne dyżurują i są przygotowane na każdy wariant. Obawy są zbędne. Najważniejsze, aby w sytuacji krytycznej została udzielona skuteczna pomoc.

Eksperti są przekonani, że w placówkach, w których leczy się osoby z zawałem serca, wdrożone zostały sprawne procedury chroniące przed wzajemnym zakażaniem się oczekujących na badania i terapie pacjentów.

Chory z zawałem serca lub jego bliscy powinni zadzwonić na pogotowie. Zawał jest stanem priorytetowym. Pacjent od razu trafi do pracowni hemodynamicznej w celu zastosowania pilnego leczenia interwencyjnego.

W trosce o bezpieczeństwo pacjentów i personelu wszyscy

chorzy są traktowani jako potencjalnie zakaźni.

Najważniejsza procedura kardiologiczna jaka jest angioplastyka jest wykonywana najszybciej jak to jest możliwe.

Im szybciej od wystąpienia pierwszych objawów pacjent zgłosi się po pomoc, tym rokowania są lepsze.

Jeśli ból nie mija po około 15-20 minutach, trzeba pilnie wezwać pomoc.

Ból w klatce piersiowej trwający dłużej niż 20-30 minut może wskazywać na zawał serca i trzeba pilnie wezwać pomoc.

Eksperti, na podstawie licznych badań i obserwacji, jednoznacznie stwierdzają, że interwencja powinna być podjęta w ciągu dwóch godzin od pierwszego kontaktu pacjenta z personelem medycznym. Wówczas prawdopodobieństwo, że serce w wyniku zawału zostanie trwale uszkodzone, jest bardzo niewielkie.

Polska sieć kardiologii inwazyjnej, która zajmuje się leczeniem pilnych incydentów sercowo-naczyniowych, liczy 158 pracowni, działających w trybie 24 godzin na dobę przez siedem dni w tygodniu.

Jakich objawów nie wolno bagatelizować?

- Silny ból w klatce piersiowej, zwłaszcza promieniujący do ręki lub żuchwy.
- Silna duszność.
- Uczucie braku powietrza.
- Narastające obrzęki kończyn dolnych.
- Wyjątkowo nasilone kołatania serca.
- Utraty przytomności i omdlenia.

W takich sytuacjach trzeba pilnie wezwać karetkę lub z pomocą bliskich przyjechać do szpitala.

Nieleczony zawał serca lub ostry incydent wieńcowy może skończyć się tragicznie. Jeżeli pacjent przeżyje, to najczęściej dochodzi do dużego uszkodzenia mięśnia sercowego. Oznacza to rozwinięcie niewydolności serca – schorzenia znacząco pogarszającego jakość życia pacjenta, trudnego w leczeniu i obciążonego dużą śmiertelnością.

Chorym, którzy otrzymali pilną pomoc medyczną, kardiolodzy rekomendują późniejsze regularne konsultacje kontrolne – w warunkach epidemii realizowane w ramach teleporadni i telerehabilitacji domowej.

Cezary Lipiński



ORKISZOWA TARTA BUDYNIOWA I MALINAMI

Delikatna tarta na spodzie orkiszowym, w towarzystwie kremu budyniowego i kwaskowatych malin.

Składniki na kruchy spód:

- 120g zimnego masła
- 2 szklanki mąki orkiszowej jasnej lub mąki pszennej
- 2 łyżki ksylitolu lub cukru pudru
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego
- 8 łyżek wody
- szczypta soli

Składniki na krem budyniowy:

- 1 budyń waniliowy lub śmietankowy
- 400ml mleka
- 4 łyżki ksylitolu lub cukru pudru
- 80g masła w temperaturze pokojowej

Dodatkowo:

- 250g malin lub innych owoców np. truskawki, borówki, jeżyny

Przygotowanie:

Na początek kruchy spód.

Do miski wsypujemy zmielone siemię lniane, 8 łyżek wody i mie-

szamy. Następnie dodajemy zimne masło pokrojone na kawałki oraz mąkę, cukier, sól i proszek do pieczenia. Wyrabiamy szybko gładkie ciasto i odstawiamy do lodówki na 30 minut.

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

Formę o średnicy 26cm wykładamy papierem do pieczenia lub natłuszczamy i posypujemy np. bułką tartą. Spód dokładnie 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 do całkowitego przestudzenia.

Teraz pora na krem budyniowy.

Odlewamy pół szklanki mleka, wsypujemy budyń, dodajemy cukier i dokładnie mieszamy aby składniki się połączyły.

Resztę mleka przelewamy do rondelka i doprowadzamy do wrzenia. Do wrzącego mleka

przelewamy mieszankę budyniową i mieszamy dokładnie by nie zrobiły się grudki.

Gdy budyń zgęstnieje i zacznie bulgotać odstawiamy z palnika i przykrywamy folią spożywczą aby nie zrobił się kożuch. Odstawiamy do całkowitego ostudzenia.

Gdy budyń będzie zimny możemy kontynuować przygotowania.

Do miski przekładamy miękkie masło i miksujemy aby uzyskać

puszystą masę. Następnie cały czas miksując, stopniowo dodajemy budyń, łyżka po łyżce. Gdy uzyskamy gładki krem, równomiernie przekładamy go na ostudzony, kruchy spód.

Na wierzchu układamy opłukane i osuszone maliny lub inne wybrane owoce.

Smacznego!

Jadwiga Szatkowska

FENKUŁ WŁOSKI – WŁAŚCIWOŚCI I ZASTOSOWANIE

Fenkuł włoski ceniony jest głównie za swoje walory smakowe, a większość z nas zna również jego właściwości lecznicze. Aromatyczna i soczysta bulwa rośliny nadaje się do jedzenia na surowo, a także po ugotowaniu, smażeniu, czy pieczeniu. Sprawdź, dlaczego warto uprawiać fenkuł w ogrodzie!

Fenkuł włoski – charakterystyka rośliny

Fenkuł bywa nazywany także koprem włoskim lub koprem słodkim. W istocie, niektóre odmiany tej rośliny mają szczególnie słodki smak, inne z kolei przypominają połączenie anyżku,

kopru i selera. W odróżnieniu od częściej spotykanego w polskich ogrodach kopru ogrodowego fenkuł cechuje się dużą bulwą, z której wyrastają łodygi pokryte liśćmi. Górna część rośliny do złudzenia przypomina właśnie koper ogrodowy, jednak niektóre odmiany fenkułu uprawiane są także ze względu na walory estetyczne.

Koper włoski jest rośliną dorastającą nawet do 1,5 metra wysokości. Może tworzyć zwarte, pierzaste kompozycje o przyjemnym aromacie. Jako surowiec leczniczy, warzywo lub przyprawa nadaje się cała roślina,

czyli cebula, łodygi, liście, żółte kwiaty i nasiona.

Ze względu na odporność na chłody fenkuł może być z powodzeniem uprawiany w polskich ogrodach. Roślina preferuje lekką i dobrze przepuszczalną glebę, o nieco alkalicznym odczynie. Najlepiej rośnie w miejscach nasłonecznionych, ale łatwo przystosowuje się do innych warunków.

Właściwości lecznicze kopru włoskiego

W medycynie najczęściej wykorzystuje się suszone owoce fenkułu (nasiona). Mają one



właściwości uspokajające
na system trawienny, dlatego
fenkuł znajduje zastosowanie
przede wszystkim przy dolegliwościach takich jak:

- wzdęcia;
- dyskomfort trawienny;
- kolki, także u niemowląt;
- bóle żołądka.

Koper włoski ceniony jest
nie tylko ze względu na korzystny
wpływ na układ pokarmowy.
Roślina zawiera liczne związki

aktywne, w tym minerały, witami-
ny i antyoksydanty o działaniu
przeciwzapalnym. Zastosowanie
fenkułu obejmuje więc także scho-
rzenia dróg oddechowych,
np. kaszel, katar, czy osłabienie
odporności.

Jak przyrządzać fenkuł?

Fenkuł warto spożywać zarówno
na surowo, jak i po obróbce
termicznej. Zaledwie 10 minut
pieczenia lub smażenia wystar-
cza, aby wydobyć słodycz z kopru

i przyrządzić smaczny posiłek.
Cebulę fenkułu można łączyć
z innymi warzywami. Zarówno
liście, jak i bulwę można dodawać
do dowolnie skomponowanych
sałatek. Natomiast liście i łodygi
stosować jako przyprawę do mięs,
zup i sosów. Suszone nasiona
nadają się doskonale jako
przyprawa do marynaty,
a także ciast i pieczywa.

Joanna Zadrowska



DEKONTAMINACJA – JAK WALCZYĆ SKUTECZNIE Z DROBNOUSTROJAMI

Dekontaminacja to proces polegający na usunięciu i dezaktywacji patogenów, które znajdują się w pomieszczeniach i na używanych sprzętach.

Problem higieny i bezpieczeństwa ma szczególne znaczenie w roku 2020 z uwagi na wirusa SARS-CoV-2, który jest odpowiedzialny za globalną pandemię a miliony ludzi na całym świecie doświadczą zakaźnej choroby układu oddechowego – COVID-19.

Doraźne środki zapobiegawcze,

w postaci mycia i dezynfekcji rąk, maseczek, przyłbic, kombinezonów mają na celu ograniczenie rozprzestrzeniania się infekcji przy kontaktach międzyludzkich.

Niestety wirus SARS-CoV-2 jak wiele innych patogenów wykazuje się wysoką zdolnością przetrwania. Ten drobnoustrój może przetrwać w otaczającym nas na co dzień środowisku nawet do kilku dni. Nieodkaszony blat stołu, ściana, karton pudełka, czy tkanina zasłony są miejscami, w których wirus może się zagnieździć i stanowić realne zagrożenie.

Aby zminimalizować ryzyko zakażenia stosowane są dodatkowe zabezpieczenia. Procesowi dekontaminacji poddawane są całe pomieszczenia wraz ze wszystkimi znajdującymi się w nich urządzeniami.

Najczęściej wykorzystywana jest do tego technologia wymagająca specjalnego przygotowania miejsca – sprzątanie, mycie, odwilgocenie. Dodatkowo muszą być wynoszone rośliny i zwierzęta. Wynika to z konieczności stosowania środków biobójczych zaawansowanych chemicznie

lub np. ozonu czy nadtlenu wodoru.

Proces typowej dekontaminacji trwa od 0,5 do 2 godzin a po zakończeniu wymaga intensywnego wietrzenia.

Na rynku dostępnych jest wiele rozwiązań, których celem jest dostarczenie skutecznej metody. Są bardzo skuteczne, ale po unieszkodliwieniu drobnoustrojów już po krótkim czasie np. po odparowaniu czy wietrzeniu odkażone powierzchnie są ponownie narażone na zainfekowanie.

Absolutną nowością na rynku są preparaty z serii NANOMINERALS.

MINERALS Standard i MINERALS Professional, to przełom w historii zastosowań technik i technologii w walce z drobnoustrojami chorobotwórczymi.

Dotychczasowo stosowane tradycyjne środki do dezynfekcji wykazują działania doraźne, są skuteczne w chwili stosowania, działają maksymalnie kilka, kilkanaście sekund do momentu wyparowania. Po tym trzeba ponawiać wielokrotnie czynności dekontaminacyjne, aby utrzymać daną powierzchnię w stanie czystości mikrobiologicznej.

Nowatorskie i wyjątkowe produkty firmy serii NANOMINERALS, powstały dzięki 20 letnim doświadczeniom ich twórców w zakresie nanotechnologii i inżynierii molekularnej.

Dezynfekcja i cytotatyczne hamowanie wzrostu mikroorganizmów chorobotwórczych, utrzymuje się permanentnie do 96 godzin po zastosowaniu.

Odkazanie i/lub dekontaminacja może być do 4 razy tańsza

niż tradycyjnymi produktami biobójczymi.

Szeroki zakres dezynfekcji: bakterie, grzyby, wirusy (preferowane w okresie zagrożenia pandemią SARS2-Cov2).

Preparaty są zarejestrowane i dopuszczone do użycia i sprzedaży przez Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych Wyrobów Leczniczych i Produktów Biobójczych RP.

Preparaty spełniają zsynchronizowane normy EU – PN w zakresie badań testowych i oceny skuteczności w 1 grupie a wersja MINERALS Professional w 2, 4 grupie zastosowań produktów biobójczych.

Preparaty nie są szkodliwe dla ludzi, zwierząt ani roślin. Nie zawierają substancji niebezpiecznych.

12 CO I JAK JEŚĆ?

CZĄBER – POZNAJ JEGO NIEZWYKŁE WŁAŚCIWOŚCI

Cząber jest rośliną o szerokim zastosowaniu nie tylko w kuchni. Jego liczne właściwości pozwalają na wykorzystanie także w medycynie i kosmetyce, a niektóre

odmiany pełnią rolę dekoracyjną. Co więcej, cząber jest bardzo odporny na susze i nie wymaga specjalnej pielęgnacji. Sprawdź, dlaczego jeszcze warto uprawiać cząber w ogródku!

Cząber – najpopularniejsze odmiany

Cząber to niewielka roślina nadająca się do uprawy w ogrodzie, ale także w donicach. Może być znana pod nazwami takimi jak



żelazne ziele i pieprznica. Cząber najlepiej sadzić w miejscach nasłonecznionych, w glebie o lekko alkalicznym odczynie. Odmiany wieloletnie warto okrywać zimą.

Cząber występuje w kilku odmianach, wśród których najbardziej popularne to:

- Satureja hortensis (cząber ogrodowy) – roślina jednoroczna, dorasta do ok. 45 cm wysokości. Ma ciemnozielone liście i różowe kwiaty o mocnym aromacie tymianku i oregano.
- Satureja montana (cząber górski) – wieloletni półkrzew o wąskich liściach i drobnych kwiatkach. Występuje także w atrakcyjnych odmianach płozących, które przypominają biały wrzos.
- Satureja biflora – bylina

o intensywnie zielonych liściach i drobnych kwiatkach o liliowej barwie. Ma mocny zapach cytryny i oregano, dlatego nadaje się jako przyprawa.

- Satureja thymbra – bylina o sztywnych pędach i szarych liściach. Pachnie intensywnie oregano i tymiankiem.
- Satureja viminea – pachnie silnie mięta, a jej żywozielone liście są nieco błyszczące.
- Satureja douglasii (yerba buena) – w odróżnieniu od pozostałych odmian ma wspinające się pędy, dlatego nadaje się do uprawy w wiszących donicach, także w miejscach zacienionych.

Właściwości lecznicze cząbru

Cząber niegdyś uznawany był za naturalny afrodyzjak. Aktualnie

roślina jest wykorzystywana głównie jako przyprawa, ale wykazuje także wiele wartości zdrowotnych. Cząber jest bogatym źródłem witamin i minerałów. Zawiera m.in. żelazo, potas, cynk i witaminę C.

Dzięki zawartości błonnika pokarmowego cząber może wspomagać regulację gospodarki lipidowej i funkcje układu trawienego. Wpływa korzystnie na pracę przewodu pokarmowego pobudzając trawienie, wzmagając apetyt, a także działając wiatropędnie. Ponadto, cząber wykazuje właściwości takie jak m.in.:

- antyseptyczne,
- przeciwzapalne,
- wykrztuśne,
- przeciwbólowe,
- moczopędne.

Zastosowanie cząbr w kuchni i kosmetyce

Charakterystyczny smak i aromat cząbr sprawia, że roślina jest cenną przyprawą stosowaną do wielu dań. Intensywny posmak tymianku i pieprzu doskonale komponuje się głównie z daniami z roślin strączkowych. Cząber pasuje do soczewicy i grochu, nadaj

ając potrawo wyrazistego smaku. Można go stosować także do doprawiania zup, sosów, gulaszów, potraw rybnych i jajek.

Cząber ma bardzo istotne znaczenie także w znanej mieszance ziół prowansalskich, gdzie stanowi jeden z głównych składników. Można nim przyprawiać także wędliny, marynaty i owoce morza.

Ze względu na właściwości ściągające cząber może być wykorzystywany jako naturalny kosmetyk przeznaczony do cery tłustej. Wystarczy sporządzić napar z cząbr i przemywać nim skórę, aby pozbyć się nadmiaru wydzielanego sebum.

Joanna Zadrowska

14 ZDROWIE

CHOROBA UCHYŁKOWA JELITA GRUBEGO – JAK Z NIĄ ŻYĆ?

Uchylki jelita grubego to wpuklenia błony śluzowej o wyglądzie „kieszonek”, w których może gromadzić się treść pokarmowa. Wpuklenia najczęściej występują w esicy, czyli odcinku jelita poprzedzającym odbytnicę. Choroba może przebiegać bezobjawowo lub wywoływać powikłania. Częstotliwość występowania schorzenia rośnie wraz z wiekiem, bowiem w populacji seniorów po 80 roku życia uchylki ma 80% osób. Zaburzenia w składzie i ilości mikroflory jelitowej oraz predyspozycje genetyczne mogą spowodować powstanie choroby.

Leczenie

Uchylkowatość jelita grubego to schorzenie, którego nie można wyleczyć za pomocą farmaceutyków ani ingerencji chirurgicznej, a to oznacza, że należy nauczyć się żyć ze wspomnianą przypadłością. Postać bezobjawowa, która jest diagnozowana przypadkowo podczas np. kolonoskopii nie stwarza konieczności leczenia, ale warto wprowadzić u takich pacjentów dietę bogatobłonnikową. Jeśli dana osoba odczuwa objawy ze strony przewodu pokarmowego np. wzdęcia, bóle brzucha, zmiany w rytmie oddawania stolca, to mamy do czynienia z niepowi-

kłąną objawową chorobą uchylkową. W celu potwierdzenia diagnozy wykonuje się badania obrazowe, które wykażą obecność „kieszonek” w błonie śluzowej. Gdy wraz z symptomami ze strony układu pokarmowego występują objawy stanu zapalnego potwierdzone badaniami laboratoryjnymi, mamy do czynienia z zapaleniem uchylków. Zapalenie może mieć charakter powikłany bądź występować bez powikłań pod postacią perforacji, ropni, bądź nawet zapalenia otrzewnej.

Dieta

Dieta stosowana przy łagodnej i umiarkowanej postaci choroby



ma służyć złagodzeniu dolegliwości bólowych. Niezwykle istotną kwestią jest przywrócenie prawidłowego stanu mikroflory bakteryjnej jelita grubego, w czym pomaga stosowanie diety lekkostrawnej, bogatej w błonnik rozpuszczalny zawarty w owocach i warzywach. Błonnik nierozpuszczalny zawarty m.in. w ziarnach czy warzywach strączkowych, może doprowadzić do zatkania jelita, dlatego należy dbać o właściwe nawodnienie organizmu. Z jadłospisu należy wykluczyć czerwone mięso, które może predysponować do wystąpienia stanów zapalnych uchyłków. Nie należy obawiać się konsumowania orzechów w obawie

przed ich utknięciem we wnętrzu uchyłka.

Pamiętajmy, że choroba uchyłkowa wymaga prowadzenia higienicznego trybu życia, czyli zapewnienia organizmowi regularnego wysiłku fizycznego, a także rezygnacji z palenia tytoniu, picia alkoholu. Alkohol sprzyja wystąpieniu powikłań, takich jak np. ostre zapalenie uchyłków.

Substancje pomocnicze

Maślan sodu – związek ten może być stosowany w przebiegu różnych chorób jelit, gdyż pomaga on łagodzić objawy ze strony przewodu pokarmowego. Maślan pobudza produkcję śluzu i wpływa

na przyspieszenie regeneracji uszkodzonego nabłonka jelita grubego. Dobrą informacją jest to, iż omawiany związek może być stosowany długotrwale. W łagodzeniu objawów choroby pomocne mogą być preparaty zawierające substancje takie jak: arabinogalaktan oraz laktoferyna. Arabinogalaktan, to cukier zwiększający ilość korzystnych dla zdrowia jelit mikroorganizmów. Laktoferyna jest przedmiotem zainteresowania wielu badaczy ze względu na swoje właściwości przeciwzapalne i immunomodulujące (wspomaganie odporności organizmu).

Cezary Lipinski



WASABI – DLACZEGO WARTO WYKORZYSTYWAĆ CHRZAN JAPOŃSKI?

Wasabi japońska określana również jako chrzan japoński, to bylina występująca głównie w Japonii, Korei i Tajwanie. Ta najostriejsza przyprawa jest stosunkowo mało znana w Polsce, jednak warto przynajmniej od czasu do czasu dodawać ją do potraw ze względu na jej liczne właściwości lecznicze.

Charakterystyka wasabi

Wasabi to bylina znana głównie jako przysmak łączony z sushi. Roślina spotykana jest także pod innymi nazwami, takimi jak chrzan japoński (Wasabia japonica), czy też wasabi japońska.

Bylina rośnie dziko w siedliskach wilgotnych, głównie w chłodnych i krystalicznie czystych źródłach. Bywa uprawiana na skrajach górskich strumieni lub specjalnie przygotowanych tunelach. Do uprawy wasabi wykorzystuje się czystą wodę, której temperatura powinna wynosić 10-13 stopni Celsjusza.

Chrzan japoński ma sercowate liście z długimi ogonkami. Kwitnie na biało w formie kwiatostanów osiagających 40 cm. Roślina występuje w wielu odmianach, a każda z nich wytwarza grube

kłącza wykorzystywane jako ostra przyprawa.

Wykorzystanie wasabi w medycynie

Ostry, wręcz piekący smak kłączy wasabi zawdzięcza zawartości licznych związków chemicznych. Chrzan japoński zawiera przeszło 20 różnych izotiocyjanianów, którym przypisuje się m.in. właściwości przeciwnowotworowe. Ponadto wasabi jest bogatym źródłem witamin i minerałów, takich jak m.in. witamina C, sód, potas, siarka i magnez.

Od wieków znane jest działanie bakteriobójcze i grzybobójcze wasabi. Roślinę uważa się za naturalny antybiotyk. Spożywanie chrzanu japońskiego może więc wspomagać zachowanie zdrowia przy wielu dolegliwościach.

Ze względu na działanie pobudzające wytwarzanie soków żołądkowych chrzan okazuje się korzystny także przy dolegliwościach trawiennych. Z kolei zawartość błonnika pokarmowego ma istotne znaczenie w przypadku występowania zaparć. Zdolność zwalczania

drobnoustrojów wspomaga także leczenie infekcji, zarówno układu oddechowego, jak i pokarmowego.

Chrzan japoński w kuchni

W Polsce najczęściej spotyka się wasabi w formie zielonej pasty. Produkty takie to połączenie kilku składników wśród których chrzan japoński stanowi niewielki procent. Pasty takie zwykle są barwione na zielone, a smak wzbogać jest m.in. gorzczyką.

Przyprawa ma bardzo ostry, wręcz piekący smak, dlatego

należy ją stosować z umiarem. Nadaje się jako dip do owoców morza, ale można nią doprawiać także warzywa i potrawy mięsne. Świeży korzeń wasabi wykorzystuje się podobnie, jak zwykły chrzan. Można go ścierać, łączyć z innymi przyprawami oraz dodawać do marynat i dowolnych dań. Smak obu korzeni jest zbliżony, jednak to wasabi góruje pod względem ostrości. Jest również bardziej aromatyczny i cechuje się wyczuwalnym posmakiem ziół.

Natalia Wiśniewska

KLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU

– CO NALEŻY WIEDZIEĆ?

Ciężka postać kleszczowego zapalenia mózgu (KZM) wymaga hospitalizacji, dlatego lepiej jest chronić się przed tą chorobą za pomocą szczepień. Niestety w Polsce niewielki odsetek społeczeństwa poddaje się wspomnianym szczepieniom, co wynika z małej wiedzy na temat profilaktyki chorób odkleszczowych. Mało ludzi wie, jak bezpiecznie usunąć kleszcza, a także jak zapobiegać jego ukąszeniom.

W organizmach kleszczy bytują różnorakie bakterie, wirusy

i pasożyty. Pamiętajmy, że wspomniane pajęczaki roznoszą nie tylko KZM, ale także boreliozę i inne rzadziej występujące choroby. Przenosicielami kleszczy są ptaki, które pośrednio przyczyniają się do rozprzestrzeniania się wirusów KZM. Istnieją 3 podtypy omawianego wirusa, a każdy z nich przeważa na innym terenie, niestety ptactwo wędrowne spowodowało przemieszanie się odmiennych podtypów.

Gdzie możemy natrafić na kleszcze?

Najczęściej pajęczaki występują

na obszarach zielonych, takich jak lasy, łąki, parki, ale można je także spotkać w zoo.

Czy każdy kleszcz jest zakażony wirusem kleszczowego zapalenia mózgu?

Szacunki pokazują, że około 15% pajęczaków może być zakażonych wirusem.

Jak przebiega choroba?

Okres 2 tygodni od ukłucia pajęczaka prowadzi do namnażania się wirusa, który rozprzestrzenia się w organizmie za pomocą naczyń limfatycznych. I etap KZM



może przypominać swoimi objawami przeziębienie lub grypę (stan podgorączkowy, nudności, bóle głowy i stawów). U 25% zakażonych mechanizmy obronne zawodzą i patogen dostaje się do ośrodkowego układu nerwowego. Występuje wtedy wysoka gorączka, zaburzenia koncentracji, porażenie nerwów czaszkowych, a nawet śpiączka

Powikłania KZM

Następstwem KZM jest zapalenie ośrodkowego układu nerwowego, które może prowadzić do zapalenia mózgu i rdzenia kręgowego. Powikłania po zapaleniu mózdzku mają charakter stały, dlatego po przechorowaniu KZM pacjent może borykać się z zaburzeniami chodu i niedowładami. Inne powikłania to bóle mięśniowe oraz zaniki mięśni, a także zaburzenia w sferze psychicznej.

Wiek chorego również ma znaczenie, bowiem seniorzy przechodzą KZM ciężiej niż osoby młodsze.

Zapobieganie

Idąc na łąkę czy do parku warto nosić jasne, przylegające do ciała ubrania, na których szybko zaobserwujemy obecność kleszcza. W przypadku wirusa KZM znaczenie ma natychmiastowe pozbycie się pajęczaka z ubrania, gdyż do zakażenia patogenem wystarczy chwila od momentu dostania się śliny kleszcza do organizmu człowieka. Wybierając się na łono natury można użyć preparatów odstraszających insekty. Apteki oferują różnorodną gamę tzw. repelentów w sprayu lub w żelu.

Leczenie

Terapia ma charakter objawowy i polega na podawaniu leków

obniżających podwyższoną temperaturę ciała i redukujących obrzęk mózgu.

Szczepionka

Szczepionka podawana jest w 3 dawkach. W wersji przyspieszonej pierwsze dwie dawki aplikowane są w odstępie 2 tygodni od siebie. Wersja standardowa polega na podaniu drugiej dawki po upływie 1-3 miesięcy od pierwszej. Szczepionka uodparnia człowieka jedynie na kilka lat przeciwko KZM, dlatego należy stosować dawki przypominające w odstępach 5-letnich, a w przypadku osób starszych odstępy skrócone są do 3 lat. W krajach, w których szczepienie jest powszechnie stosowane, kleszczowe zapalenie mózgu występuje sporadycznie.

Maksymilian Zadroga



DZIECI W OBLICZU ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM SARS-COV-2

Czy dzieci mogą przenosić koronawirus na osoby dorosłe?

Kilka miesięcy wcześniej uważano, że dzieci rzadziej niż dorośli ulegają infekcji, a transfer patogenu z osób małoletnich na ludzi dorosłych jest zjawiskiem rzadko spotykanym. W chwili obecnej naukowcy podejrzewają, że dzieci powyżej 10 roku życia mogą przenosić chorobę równie często co dorośli. Słusznie rozważano możliwość powstania ognisk koronawirusa w szkołach, gdzie każde dziecko ma styczność z wieloma innymi osobami. Badania potwierdzają, że dzieci i młodzież w wieku od 10 do 19 roku życia zakażają osoby w swoim otoczeniu częściej niż pacjenci poniżej 10 roku życia, którzy rzadko przyczyniają się do roznoszenia koronawirusa na innych ludzi. Za powyższymi

wnioskami przemawia fakt, iż małe dzieci uwalniają mniej powietrza podczas wydechu, a samo wydychane powietrze utrzymuje się niżej w zamkniętym pomieszczeniu.

Obserwacje pozwalają wnioskować, iż dzieci łagodniej przechodzą zakażenie COVID-19. Czy wiadomo dlaczego tak jest? Jedna z teorii mówi o tym, że u dzieci sporadycznie dochodzi do niewydolności układu oddechowego z powodu infekcji koronawirusem, z uwagi na zdolność komórek płuc do szybkiego odradzania się w młodych organizmach. Pewne komórki, zwane pneumocytami, występują w organizmach ludzi dorosłych w mniejszej ilości niż u dzieci, a także mają mniejszy potencjał do regeneracji. Wspomniane pneumocyty są istotne dla właści-

wej pracy płuc, a także podnoszą ich wydolność.

Kolejna teoria zakłada, że dzieci nie chorują rzadziej niż dorośli, ale częściej występuje u nich bezobjawowa infekcja. Małych pacjentów nie poddaje się z reguły testom na obecność koronawirusa, dlatego ciężko stwierdzić, czy dziecko, które ma nieznaczne objawy ze strony układu oddechowego jest zakażone koronawirusem czy nie. Dorosła osoba, która trafia do szpitala/przychodni z symptomami takimi jak kaszel, czy podwyższona temperatura ciała, jest poddawana w większości przypadków wspomnianym testom. W związku z powyższym może okazać się, że duża ilość zakażeń SARS-CoV-2 wśród dzieci jest niezdiagnozowana.

Kazimierz Modruga



CO TO JEST ZAPIS WINDYKACYJNY?

Zapis windykacyjny jest to rozporządzenie testamentowe na podstawie którego spadkodawca postanawia, że oznaczona osoba nabywa przedmiot zapisu z chwilą otwarcia spadku (tj. z chwilą śmierci spadkodawcy). Zapis windykacyjny może być dokonany jedynie w testamencie spisany przed notariuszem w formie aktu notarialnego.

Przedmiotem zapisu windykacyjnego mogą być:

- rzeczy oznaczone co do tożsamości np. samochód, obraz, meble;
- zbywalne prawa majątkowe

np. własność, użytkowanie wieczyste, wierzytelności, prawa autorskie, udziały w spółkach, akcje itp.;

- przedsiębiorstwo lub gospodarstwo rolne;
- ustanowienie na rzecz zapisobiercy użytkowania lub służebności.

Zapis windykacyjny będzie skuteczny jedynie w przypadku, gdy dana rzecz w chwili śmierci spadkodawcy należy do niego. Zapis nie będzie skuteczny jeżeli spadkodawca sprzedał we wcześniejszym czasie przedmiot zapisu.

W odróżnieniu od zapisu zwykłego, przy zapisie windykacyjnym nie dokonuje się zastrzeżenia warunku lub terminu. Jeżeli spadkobierca dokonał ww. zastrzeżenia, to uważa się je za nieistniejące. Przykładowo, jeżeli spadkodawca zarządził, że przedmiot zapisu przejdzie na własność spadkobiercy po ukończeniu przez niego 21 roku życia, to co do zasady, zapis ten nie odnosi skutku. W takim przypadku, w pierwszej kolejności należy zbadać, czy bez takiego zastrzeżenia spadkodawca dokonałby zapisu. Jeżeli po zbadaniu okoliczności dojdziemy

do przekonania, że spadkodawca mimo niezachowania terminu dokonałby rozporządzenia na rzecz danej osoby, to należy zapis wykonać. Jednak, jeżeli z okoliczności wynika, że gdy termin nie zostałby zastrzeżony, to spadkodawca nie dokonałby zapisu, to zapis ten należy uznać za nie ważny.

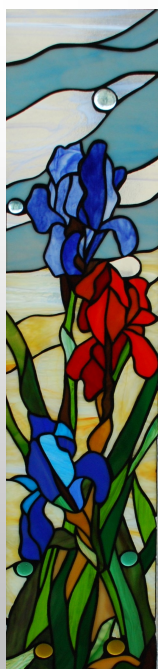
Zapis windykacyjny jest instytucją stosunkowo młoda, gdyż został

wprowadzony do kodeksu cywilnego w 2011 roku. Przepisy o zapisie windykacyjnym mają również zastosowanie do testamentów sporządzonych przed datą ich wprowadzenia. W takim przypadku należy je stosować odpowiednio z uwzględnieniem woli spadkodawcy.

Wprowadzenie przepisów o zapisie windykacyjnym daje wiele korzyści dla spadkobierców,

gdyż w momencie śmierci spadkodawcy nabywają oni na własność zapisane w testamencie przedmioty. W takim przypadku nie muszą już czekać na wykonanie testamentu lub na rozprawę sądową, a bezpośrednio po otwarciu spadku mogą dysponować zapisanym na ich rzecz majątkiem.

Tymon Zawada



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



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