



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

**PODSTAWOWE BADANIE KRWI  
– CO OZNACZAJĄ SKRÓTY NA WYNIKU?**

**OKULARY DO CZYTANIA DLA SENIORA**

**DIETA POMOCNA PRZY ZAPARCIACH**

**MAGNETOTERAPIA – LECZNICZE WŁAŚCIWOŚCI  
POLA MAGNETYCZNEGO**

**DOMOWY PREPARAT ZWALCZAJĄCY PLEŚŃ  
Z ŁAZIENKI I ŚCIAN**



# 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](http://www.SilverCRS.pl)  
Infolinia 22 5103635  
[biuro@teleopieka.com.pl](mailto:biuro@teleopieka.com.pl)

[www.NaszSenior.pl](http://www.NaszSenior.pl)  
[www.SenIQ.pl](http://www.SenIQ.pl)



- 2 LIST OD REDAKCJI
- 3 USZY ZATKANE WOSKOWINĄ – PRZYCZYNY I OBJAWY — *Gabriel Domański*
- 4 NAJCENNIEJSZE 5 LITRÓW PŁYNU W TWOIM CIELE! POZNAJ FUNKCJE KRWI!  
— *Stanisław Trojanowski*
- 6 PULPECIKI MIĘSNO-JAGLANE W SOSIE POMIDOROWYM — *Julia Dąbrowska*
- 7 DOMOWY PREPARAT ZWALCZAJĄCY PLEŚŃ Z ŁAZIENKI I ŚCIAN — *Natalia Wiśniewska*
- 9 DIETA POMOCNA PRZY ZAPARCIACH — *Cezary Lipiński*
- 10 PRZEPIS NA DOMOWE ZIOŁA PROWANSALSKIE – ZRÓB SAMODZIELNIE  
ZDROWĄ PRZYPRAWĘ! — *Julia Dąbrowska*
- 12 ROZGRZEWAJĄCY KREM ZIEMNIACZANY Z GRZANKAMI — *Joanna Zadrowska*
- 13 PODSTAWOWE BADANIE KRWI – CO OZNACZAJĄ SKRÓTY NA WYNIKU?  
— *Cezary Lipiński*
- 15 MAGNETOTERAPIA – LECZNICZE WŁAŚCIWOŚCI POLA MAGNETYCZNEGO  
— *Stanisław Trojanowski*
- 17 ODRZUCENIE SPADKU Z POKRZYWDZENIEM WIERZycIELI — *Tymon Zawada*
- 18 OKULARY DO CZYTANIA DLA SENIORA — *Joanna Sadura*
- 20 AKRYLAMID – TOKSYCZNA SUBSTANCJA ZAWARTA W ŻYWNOSCI — *Gabriel Domański*





### Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na  
Państwa pytania

[biuro@naszsenior.pl](mailto:biuro@naszsenior.pl)

*Drogi Czytelniku!*

*To już pięćdziesiąty pierwszy 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto:biuro@naszsenior.pl)

**Wydawca:** Naszsenior.pl Sp. z o.o.

**Redaktor naczelny:** Anna Redosz

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





# USZY ZATKANE WOSKOWINĄ – PRZYCZYNY I OBJAWY

**P**ogorszenie słuchu, szumy uszne, a nawet ból i kłucie w uchu mogą świadczyć o zatkaniu ucha woskowiną. Wosk uszny jest naturalną wydzieliną, jednak w wyniku wielu przyczyn może dochodzić do jego nadprodukcji, zwłaszcza w przypadku seniorów noszących aparaty słuchowe. Sprawdź, jakie objawy świadczą o zatkałych uszach i co zrobić w takiej sytuacji!

Dlaczego uszy zatykają się woskowiną?

Wosk uszny to naturalna wydzielina,

której pod żadnym pozorem nie można usuwać w nadmiarze. W trakcie codziennej higieny należy oczyszczać jedynie nadmiar wydzieliny wydostającej się samoistnie z przewodu słuchowego. Substancja ta pełni bardzo istotne funkcje, takie jak nawilżenie i zabezpieczenie przed zanieczyszczeniami i drobnoustrojami przedostającymi się do uszu. Jej nagminne usuwanie osłabia bariery ochronne, przyczynia się do wysuszania powłok wyścielających ściany kanału słuchowego, a także zwiększa produkcję woskowiny.

Do najczęstszych przyczyn nadprodukcji wosku usznego zalicza się nieprawidłową higienę, tj. zbyt częste mycie uszu i niewłaściwe stosowanie patyczków higienicznych. Wkładanie ich do głębszych struktur drażni ucho, przez co wosk produkowany jest w nadmiarze oraz powoduje wepchnięcie woskowiny i wytwarzanie się twardego czopu woskowinowego.

Niestety często pomimo należytej dbałości o narząd słuchu dochodzi do zatykania uszu. Za czynniki, które bezpośrednio się do tego przyczyniają, uznaje się m.in.:

- noszenie aparatu słuchowego,
- swoistą skłonność;
- przebywanie w pomieszczeniach zanieczyszczonych;
- narażenie na dym tytoniowy;
- częste przebywanie w hałasie.

### Objawy zatkanych uszu

Wosk uszny może gromadzić się w kanale słuchowym początkowo nie wywołując symptomów. Najczęściej jednak w przypadku zatkania uszu pojawiają się objawy, takie jak:

- swędzenie w uszach;
- niedosłuch, a nawet całkowita utrata słuchu;
- ból, odczuwany jako kłujący, piekący, rozpierający;

- ból może ulegać nasileniu po przedostaniu się wody do ucha, co jest związane z nagłym pęcznieniem woskowiny usznej;
- mogą pojawić się także zawroty głowy;
- w niektórych przypadkach zatkany uszom towarzyszy kaszel.

Jak usunąć nadmiar wydzieliny usznej?

Przy niewielkim nagromadzeniu woskowiny usznej można spróbować usunąć ją samodzielnie. Pomocne w tym celu okazują specjalne preparaty przeznaczone do rozmiękania woskowiny.

Jeśli jednak ich stosowanie przez 2-3 dni nie przynosi spodziewanych rezultatów lub gdy czop woskowinowy jest twardy i powoduje dolegliwości bólowe i niedosłuch – koniecznie udaj się do lekarza!

Tylko specjalista może bezpiecznie przepłukać uszy lub usunąć korek woskowinowy mechanicznie. Samodzielne płukanie uszu jest stanowczo przeciwwskazane! Grozi trwałym uszkodzeniem słuchu i jest związane z licznymi powikłaniami wewnętrznosłuchowymi.

*Gabriel Domański*

# NAJCENNIJSZE 5 LITRÓW PŁYNU W TWOIM CIELE! POZNAJ FUNKCJE KRWI!

**K**rew to żywa tkanka organizmu, złożona z różnych komórek. Pełni jedną z najważniejszych funkcji w ciele człowieka umożliwiając zachowanie zdrowia i życia. Transport tlenu i związków odżywczych nie są jedynymi zadaniami krwi. Poznaj bliżej tę wyjątkową tkankę!

### Budowa krwi

Krew to płyn ustrojowy krążący w układzie krwionośnym. Obieg krwi w ciele możliwy jest m.in. dzięki pracy mięśnia sercowego. Objętość krwi u osoby dorosłej to przeciętnie 5 litrów – na kilogram masy ciała przypada ok. 75 ml krwi. Uważa się, że mężczyźni mają ok. 1 litr

krwi więcej w porównaniu do kobiet.

Ten niezwykle i niezbędny płyn składa się z części płynnej oraz zawieszonych w niej komórkach:

- Osocze – płynny składnik krwi, stanowi ok. 55% jej objętości. Osocze składa się głównie z wody, białka, związków





organicznych i nieorganicznych.

- Krwinki czerwone (erytrocyty) – ich orientacyjna ilość wynosi w przypadku kobiet 3,6-5,2 mln w milimetrze sześciennym, a w przypadku mężczyzn 4,2-5,4 mln w milimetrze sześciennym. Ważnym elementem krwinek czerwonych jest białko o nazwie hemoglobina, które jest jednocześnie barwnikiem.
- Płytki krwi (trombocyty) – ze względu na zdolność adhezji (przylegania) stanowią istotną ochronę w przypadku urazu.
- Krwinki białe (leukocyty) – to różnorodna grupa komórek pochodzących od odmiennych prekursorów. Ich ogólna ilość u zdrowego człowieka szacowana jest na 4-9 tys. Na milimetr sześcienny krwi. Wśród nich wymienia się

granulocyty (neutrofile, bazofile i eozynofile), a także agranulocyty (monocyty i limfocyty).

Oddychanie, a krew

Krew pełni wiele istotnych funkcji, jednak zdecydowanie najlepiej znany jest jej udział w oddychaniu. Za pośrednictwem krwi i specyficznych właściwości hemoglobiny dochodzi do transportu tlenu z płuc do każdej komórki organizmu. Drogą powrotną jest natomiast przeniesienie dwutlenku węgla do płuc.

Jedynym wyjątkiem w procesie utleniania krwi w ramach krążenia między sercem a pęcherzykami płucnymi jest odżywianie komórek rogówki oka i chrząstek. Te nie są bezpośrednio połączone z układem naczyniowym, a ich odżywianie następuje dzięki dyfuzji.

Pozostałe funkcje krwi

Za pośrednictwem krwi każda komórka ciała otrzymuje niezbędne do życia substancje,

w tym tlen, hormony, witaminy i minerały. Każdy składnik krwi pełni jednak odrębne równie istotne funkcje, m.in.:

- usuwanie zbędnych produktów przemiany materii, m.in. dwutlenku węgla i mocznika;
- udział w regulacji temperatury ciała – stały przepływ krwi warunkuje stałocieplność u człowieka;
- pośredni wpływ na wymianę informacji w organizmie, głównie poprzez transport hormonów;
- naturalna ochrona przed czynnikami chorobotwórczymi, co zapewniają m.in. komórki żerne (fagocyty) i przeciwciała odpornościowe;
- zasklepianie ran powstałych w wyniku przerwania ciągłości tkanek, co odbywa się dzięki zdolności krwi do krzepnięcia;
- normalizacja pH.

Stanisław Trojanowski



# PULPECIKI MIĘSNO-JAGLANE W SOSIE POMIDOROWYM

**D**elikatne pulpeciki z indyka, wzbogacone o dodatek kaszy jaglanej.

Kasza jaglana nadaje pulpecikom ciekawej tekstury i sprawia, że mają więcej wartości.

## Składniki:

- 300g mięsa mielonego z indyka
- 1/2 szklanki świeżo ugotowanej kaszy jaglanej
- 1/2 cebuli
- ząbek czosnku
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki w proszku

- 1 jajko
- łyżka bułki tartej (opcjonalnie)
- sól i pieprz do smaku
- mąka do obtoczenia pulpecików

## Dodatkowo:

- puszka rozdrobnionych pomidorów lub 400g passaty pomidorowej
- garść świeżej bazylii

## Przygotowanie:

Kaszę jaglaną gotujemy na sypko (w proporcjach 1:3 np. 1/2 szklanki kaszy i 1,5 szklanki wody)

Kaszę jaglaną dokładnie płucze-

my na sitku. Do garnuszka z grubym dnem wlewamy wodę i zagotowujemy. Następnie wrzucamy kaszę, przykrywamy pokrywką i gotujemy na minimalnym ogniu, do momentu, aż kasza wchłonie cały płyn (około 10-15 minut). Po tym czasie wyłączamy palnik i zostawiamy kaszę jeszcze pod przykryciem 15 minut.

Do miski przekładamy 1/2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej i lekko rozgniatamy tłuczkiem do ziemniaków.

Cebulę kroimy w kosteczkę



i szklimy na patelni z dodatkiem łyżki oliwy z oliwek.

Do kaszy dodajemy zeszkloną cebulę, czosnek przeciśnięty przez praskę, mięso mielone, jajko, oraz słodką paprykę, sól i pieprz w ilości według uznania. Całość zagniatamy rękoma aby dokładnie połączyć składniki, jeśli masa jest zbyt rzadka dodajemy łyżkę bułki tartej.

Z masy formujemy niewielkie

pulpeciki i każdy obtaczamy w mące.

Uformowane pulpety układamy na rozgrzanej patelni z dodatkiem 2 łyżek oliwy. Obsmażamy z dwóch stron do zarumienienia.

W międzyczasie w garnku podgrzewamy rozdrobnione pomidory z puszki lub passatę pomidorową (w sezonie możemy oczywiście użyć świeżych pomidorów) z dodatkiem posiekanej bazylii.

Podsmażone pulpeciki przekładamy do sosu pomidorowego i dusimy około 10-15 minut (w połowie czasu raz przewracamy).

Gotowe danie możemy podać z ulubionym makaronem, kaszą np. bulgur, doskonale smakują też z kromką chleba na zakwasie.

*Julia Dąbrowska*

# DOMOWY PREPARAT ZWALCZAJĄCY PLEŚŃ Z ŁAZIENKI I ŚCIAN

**E**kologiczne środki czystości stają się coraz popularniejsze – nie szkodzą przyrodzie, nie wpływają negatywnie na nasz stan zdrowia, są skuteczne, tanie i proste w przygotowaniu. Jednym z doskonałych preparatów, jaki możesz szybko przygotować samodzielnie, jest środek zwalczający pleśń. Nadaje się do mycia łazienki i ścian z pleśnią, ładnie pachnie i nie niszczy powierzchni! Wypróbuj!

Skąd bierze się pleśń w łazience i na ścianach?

Pleśń to potoczna nazwa kolonizacji saprofitycznych grzybów pochodzących z różnych grup systematycznych, takich jak pędzlaki, kropidlaki, pleśniaki i sierpik. Grzyby te najlepiej rozwijają się w środowisku wilgotnym, dlatego też pleśń najczęściej pojawia się w rozmaitych zakamarkach łazienki, a także na ścianach w miejscu mostków termicznych.

Są to miejsca, gdzie skrapla się wilgoć, najczęściej ściany niedostatecznie ocieplone. Za występowanie pleśni w pomieszczeniu może odpowiadać także brak sprawnej wentylacji. Warto wiedzieć, że w budynkach mieszkalnych mogą pojawić się różne rodzaje grzybów, m.in.:

- grzyby domowe – są zdolne do rozkładu drewna i materiałów organicznych;



- grzyby pleśniowe – odpowiadają za naloty powstające na różnych powierzchniach.

Sposoby na pleśń – postaw na naturalne składniki

W przypadku pierwszych oznak pleśni można wypróbować domowe sposoby na jej zwalczanie. Najlepiej sprawdzają się specyfiki zawierające m.in.:

- Boraks (tetraboran sodu) – jest to nieorganiczny związek chemiczny powszechnie wykorzystywany do przyrządzania domowych preparatów, takich jak środki czystości, specyfiki chwastobójcze i proszki do prania. Boraks hamuje rozwój pleśni, dlatego też jest idealnym składnikiem preparatów do jej zwalczania.

- Olejek z drzewa herbacianego – zawiera przeszło sto związków aktywnych, które korzystnie wpływają na zdrowie i urodę. Wśród nich znajdują się także substancje o działaniu przeciwgrzybiczym. Olejek herbaciany wspomaga zwalczanie pleśni w umiarkowanym stadium rozmnożenia, dodatkowo nadaje wyjątkowego aromatu.
- Olejek goździkowy – działa on przede wszystkim antyseptycznie. Odkąża powierzchnie, zwalcza bakterie i pierwotniaki. Znajduje także zastosowanie w produkcji perfum oraz innych kosmetyków. Co ważne, olejek goździkowy eliminuje roztocze, dlatego jego stosowanie zalecane jest alergikom.

Przepis na domowy środek zwalczający pleśń

Potrzebne składniki:

- 3 łyżeczki boraksu,
- 300 ml ciepłej wody,
- 15 kropli olejku goździkowego,
- 1,5 łyżki olejku z drzewa herbacianego.

Sposób wykonania:

Rozpuść boraks w ciepłej wodzie. Przelej do butelki z atomizerem.

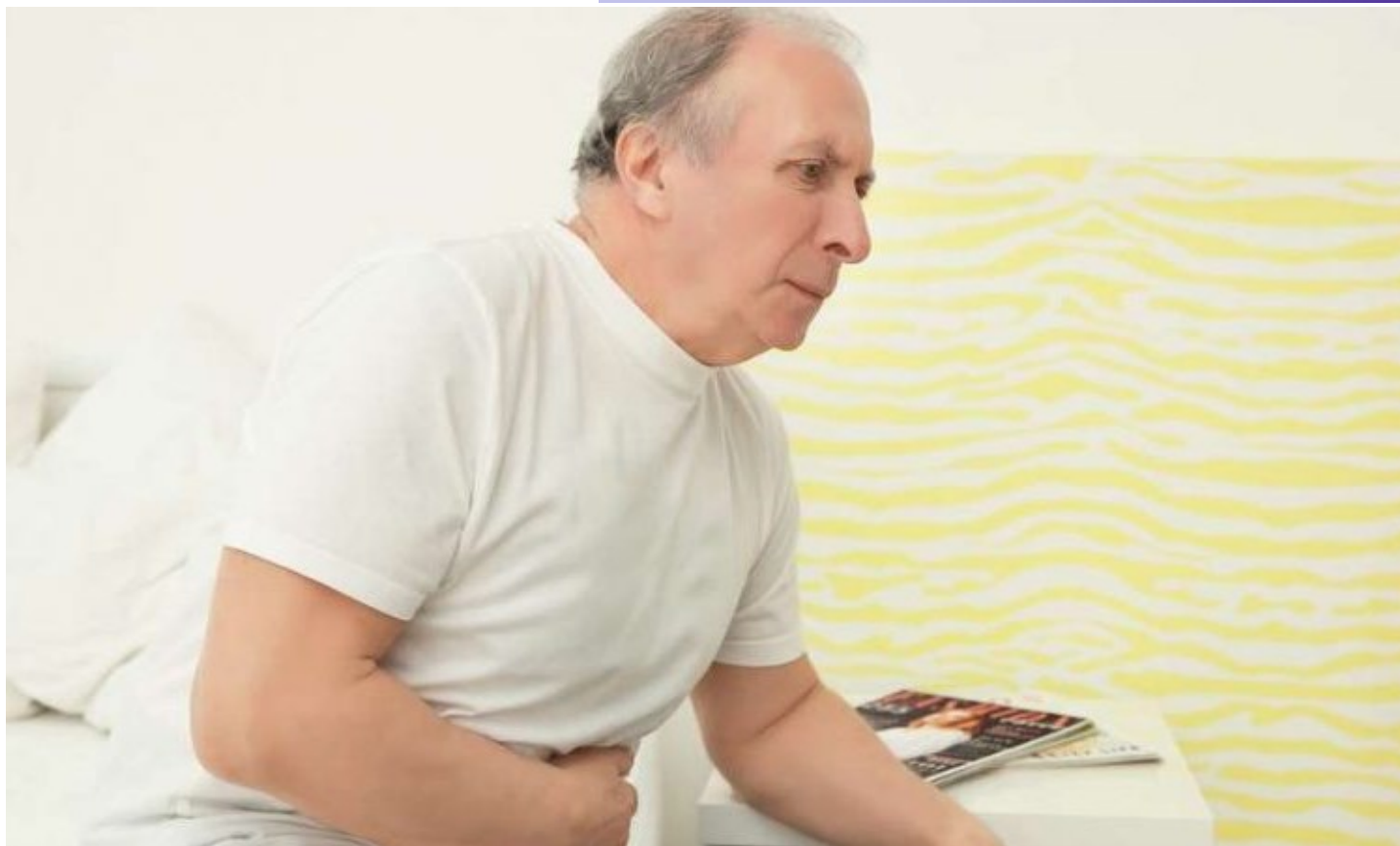
Dodaj olejek z drzewa herbacianego i olejek goździkowy.

Mocno wstrząśnij pojemnikiem.

Spryskaj miejsce zajęte pleśnią. Odczekaj, aż preparat wyschnie i dokładnie umyj powierzchnię. W razie potrzeby powtórz czynność.

*Natalia Wiśniewska*





# DIETA POMOCNA PRZY ZAPARCIACH

**T**rudności w wypróżnianiu to często wstydlivy, jednak bardzo poważny problem wielu osób w starszym wieku. Obniżona aktywność fizyczna, współistniejące choroby i przyjmowane leki zwiększają prawdopodobieństwo zaparć. Regularne przyjmowanie środków przeczyszczających prowadzi jednak do przyzwyczajenia przewodu pokarmowego, dlatego najlepszym sposobem na walkę z zaparciami jest dieta bogata w błonnik. Sprawdź, jakie produkty warto jeść przy zaparciach!

Dlaczego błonnik pokarmowy jest tak ważny dla jelit?

Błonnik jest włóknem nietrawionym przez układ pokarmowy. Pomimo, iż nie wchłania się do naszego organizmu, odgrywa istotną rolę dla zachowania zdrowia układu trawiennego. Jego podstawową właściwością jest poprawa ruchu perystaltycznego jelit. Dzięki temu pokarm łatwiej przechodzi przez układ pokarmowy. Ponadto błonnik absorbuje wodę wpływając na zwiększenie masy treści pokarmowej. Rozciąga także ściany odbytnicy ułatwiając wypróżnianie.

Błonnik pokarmowy jest bardzo ważnym składnikiem diety bogato-resztkowej zalecanej w trakcie zaparć. Nie należy jednak wprowadzać go nagle, a systematycznie zwiększać jego ilość do 30-40 g, a w razie potrzeby do 50-60 g dziennie. Ilość błonnika powinna być ostrożnie zwiększana zwłaszcza w przypadku osób, które wcześniej przyjmowały mniej niż 25 g błonnika.

Produkty zawierające błonnik – zwiększ ich ilość w diecie przy zaparciach

W przypadku zaparć warto przeanalizować dietę i zwiększyć

ilość produktów zawierających błonnik. Należy jednak pamiętać, że w trakcie stosowania diety bogatoresztkowej konieczne jest jednocześnie zwiększenie przyjmowanych płynów! Nadmierne podaż błonnika bez odpowiedniej ilości wody może zaostrzyć dolegliwości.

Duża ilość błonnika zmniejsza wchłanianie niektórych związków odżywczych. Podczas diety bogatoresztkowej należy więc pamię-

tać również o zwiększeniu ilości składników bogatych w witaminy i minerały, głównie cynk, wapń, żelazo, magnez.

Jeśli dokuczają Ci zaparcia, spożywaj produkty, takie jak:

- produkty pełnoziarniste, np. pieczywo razowe, gruboziarniste kasze (z wyjątkiem kaszy manny i kuskus), ryż, ciemny makaron, płatki zbożowe, otręby;

- surowe warzywa, np. fasola, groch, marchew;
- nasiona roślin strączkowych;
- surowe owoce, najlepiej ze skórką, np. truskawki, maliny, agrest, kiwi, gruszka, awokado;
- suszone śliwki, figi, daktyle;
- tłuszcze pochodzenia roślinnego.

Cezary Lipiński

## 10 CO I JAK JEŚĆ?

# PRZEPIS NA DOMOWE ZIOŁA PROWANSALSKIE – ZRÓB SAMODZIELNIE ZDROWĄ PRZYPRAWĘ!

**Z**ioła prowansalskie to nic innego jak mieszanina kilku ziół znanych i cenionych za swoje właściwości smakowe, aromatyczne, ale także lecznicze. Każdy ze składników znanej mieszaniny wydobywa z potraw niezwykle smak i jednocześnie wzbogaca danie o wartości zdrowotne. Przedstawiamy przepis na zioła prowansalskie i wyjaśniamy, dlaczego warto stosować je w kuchni!

Czym są zioła prowansalskie?

Nazwa ziół prowansalskich wywodzi się od Prowansji, regionu położonego w południowej-wschodniej Francji. Zioła te nic innego jak prosta kompozycja kilku znanych ziół, które po dokładnym ususzeniu i rozdrobnieniu łączy się w odpowiednich proporcjach.

Mieszanka ta zyskała uznanie niemal na całym świecie głównie ze względu na intensywny i wyjątkowy smak. Ziołami prowansalski-

mi możemy przyprawiać zarówno dania mięsne, jak i wegetariańskie. Pasują także do zup, sosów, sałatek i potraw z grilla. Z powodzeniem zastępują sól i wpływają korzystnie na układ trawienny.

Przepis na zioła prowansalskie

Składniki:

- 4 łyżki suszonych liści rozmarynu,
- 3 łyżki suszonych liści majeranku,





- 2 łyżki suszonych liści tymianku,
- 3 łyżki suszonych liści cząbrku,
- 1 łyżeczka suszonych liści szaławii,
- 2 łyżki suszonych liści lawendy (opcjonalnie, składnik ten nie znajduje się w klasycznych ziołach z Prowansji).

Wszystkie składniki dokładnie mieszamy. Przechowujemy w ciemnym i chłodnym miejscu do 4 miesięcy. W niektórych kompozycja ziół prowansalskich możemy znaleźć także bazylię, oregano (lebiodkę) oraz miętę.

Właściwości ziół prowansalskich  
Podstawową zaletą dodawania ziół prowansalskich jest ich smak i zapach, ale także liczne właściwości lecznicze, które wykazuje

każdy ze składników kompozycji. Zioła w połączeniu wpływają korzystnie na trawienie, dlatego warto przyprawiać nimi potrawy ciężkostrawne, ale nie tylko.

Do najważniejszych właściwości ziół z klasycznej kompozycji należą m.in.:

- Rozmaryn – usprawnia krążenie, łagodzi nerwy, wpływa korzystnie na pamięć i koncentrację. Napary z rozmarynu mogą być stosowane przy dolegliwościach trawiennych.
- Majeranek – stosowany jest przy niestrawności, pobudza wydzielanie żółci i soków trawiennych, działa także lekko rozkurczowo.
- Tymianek – wykazuje silne działanie antybiotyczne, działa

rozkurczowo i wspomagająco przy dolegliwościach górnych dróg oddechowych. Doskonale sprawdza się w przypadku objawów niestrawności, takich jak wzdęcia, gazy i skurcze.

- Cząber – zawiera wiele cennych witamin i minerałów, działa antyseptycznie, moczopędnie, przeciwzapalnie i przeciwbólowo;
- Szałwia – działa odkażająco, wpływa korzystnie na funkcje mózgu, poprawia nastrój, pamięć i koncentrację.
- Lawenda – działa uspokajająco, jest stosowana przy dolegliwościach żołądkowych. ziołom prowansalskim nadaje przyjemny aromat.

*Julia Dąbrowska*



# ROZGRZEWAJĄCY KREM ZIEMNIACZANY Z GRZANKAMI

**R**ozgrzewająca zupa krem powinna towarzyszyć nam szczególnie o tej porze roku.

Zupa ziemniaczana jest sycąca i dobra zarówno na obiad, jak i na kolację. A jeśli ktoś lubi wytrawne śniadania to i o poranku sprawdzi się doskonale.

## Składniki na bulion warzywny:

- 3 marchewki
- por
- 1/4 selera
- 2 pietruszki
- 1/2 cebuli
- liść kapusty (opcjonalnie)

- 2 liście laurowe
- 2 ziarenka ziela angielskiego
- kilka ziarenek pieprzu

## Dodatkowo:

- 5 średnich ziemniaków
- 1/2 cebuli
- 2 ząbki czosnku
- gałązka rozmarynu (opcjonalnie)
- słodka papryka w proszku
- sól i pieprz
- grzanki z czerstwego chleba

## Przygotowanie:

Przygotowujemy warzywa do bulionu. Marchew, seler i pietruszkę myjemy, obieramy,

kroimy na pół. Por dokładnie myjemy, przekrawamy wzdłuż. Warzywa przekładamy do garnka i zalewamy 2 litrami wody. Dodajemy liście laurowe, ziele angielskie i ziarenka pieprzu.

Cebulę opalamy nad palnikiem lub na suchej patelni i dodajemy do garnka.

Bulion gotujemy na minimalnym ogniu (ma tylko delikatnie „mrugać”) aż warzywa zmiękną, im dłużej, tym lepiej.

Gdy bulion jest już gotowy, odcedzamy go i przechodzimy do dalszych przygotowań.



Ziemniaki obieramy i kroimy w kostkę.

Cebulę i czosnek siekamy, nie musi być idealnie, zupa i tak będzie zblendowana.

W garnku rozgrzewamy 2 łyżki oliwy, dodajemy cebulę i podsmażamy aby się zeszkliła. Następnie dodajemy czosnek i ziemniaki, chwilę podsmażamy mieszając i zalewamy gorącym bulionem.

Gotujemy na małym ogniu z dodatkiem gałązki rozmarynu, aż ziemniaki zmiękną, zajmie to około 15 minut.

Gdy ziemniaki zmiękną, wyciągamy gałązkę rozmarynu, następnie blendujemy zupę na gładki krem. Przyprawiamy do smaku słodką papryką, solą i pieprzem.

Czerstwy chleb kroimy na kromki, a następnie w kostkę. Na patelni

posmarowanej oliwą (lub na suchej patelni) podpiekamy grzanki aby ładnie zezłociły się z obu stron.

Gorącą zupę przelewamy do miseczek, posypujemy garścią grzanek i od razu podajemy.

Smacznego!

*Joanna Zadrowska*

## PODSTAWOWE BADANIE KRWI – CO OZNACZAJĄ SKRÓTY NA WYNIKU?

**M**orfologia krwi należy do podstawowych badań kontrolnych, które każdy z nas, bez względu na stan zdrowia, powinien wykonywać przynajmniej raz w roku. To proste, ale dające wiele cennych informacji badanie polega jedynie na oddaniu próbki krwi. Jeśli zastanawiasz się, co oznaczają poszczególne skróty stosowane na wynikach, sprawdź naszą listę!

Co wykrywa morfologia?

Morfologia jest badaniem krwi obwodowej, czyli próbki pobranej

od pacjenta z naczynia żylnego, zwykle ze zgięcia w łokciu. Badanie to powinno być wykonywane profilaktycznie u każdej osoby, nawet niezgłaszającej jakichkolwiek objawów chorobowych.

Za pomocą morfologii możliwe jest wykrycie wielu schorzeń, także tych we wczesnej fazie rozwoju. Regularne badania pozwalają na zdiagnozowanie chorób, takich jak m.in.:

- stany zapalne toczące się w organizmie;
- zakażenia bakteryjne, wirusowe

i grzybicze;

- anemia;
- schorzenia nerek;
- choroby wątroby;
- zmiany nowotworowe, przerzuty, białaczka;
- niedobory żelaza i niektórych witamin;
- niedokrwistość (makrocytoza lub sferocytoza);
- cukrzyca;
- spadek odporności;
- choroby trzustki.

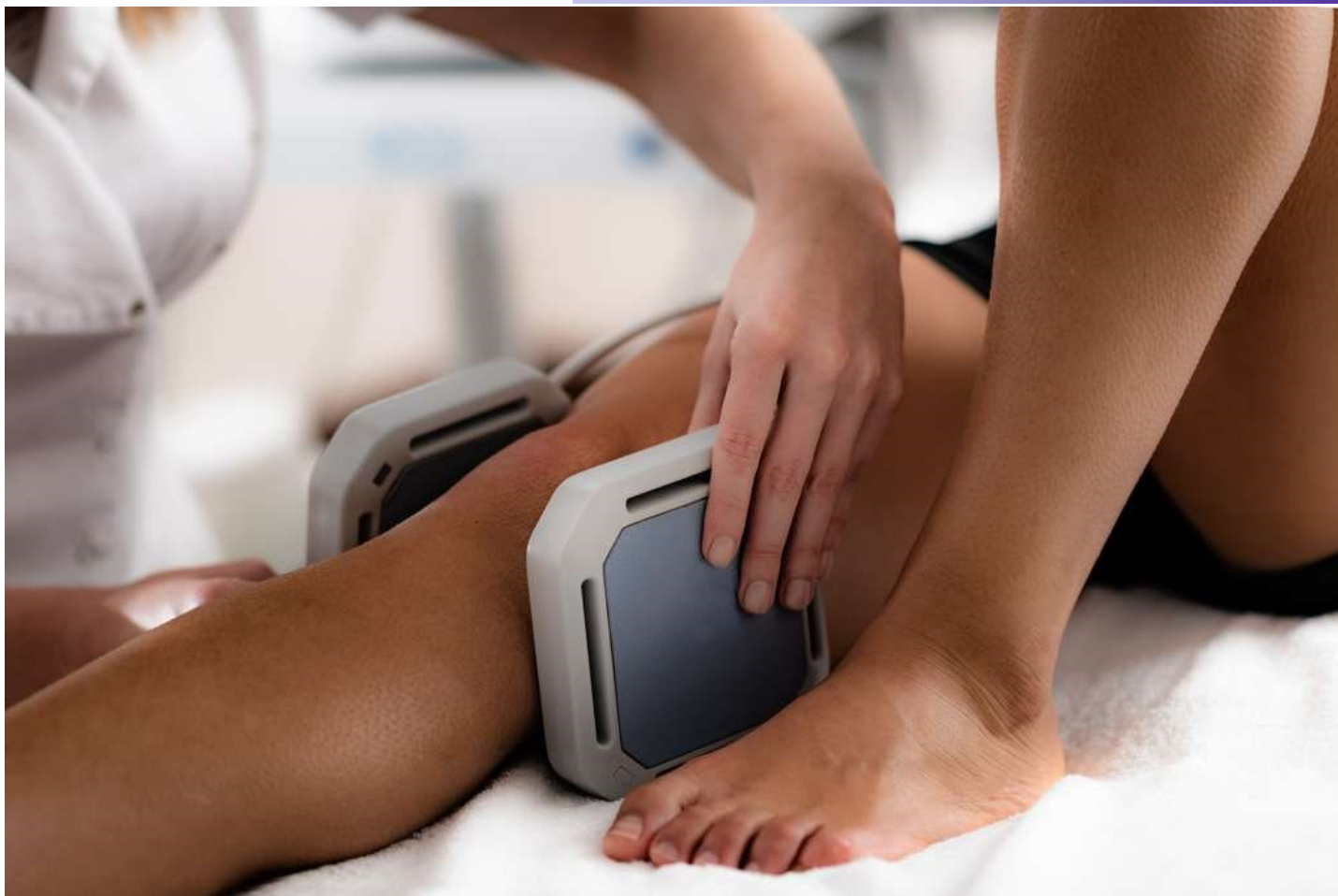
Skróty na wynikach morfologii

RBC – liczby krwinek czerwonych (erytrocytów);



**Nasz Senior**





# MAGNETOTERAPIA – LECZNICZE WŁAŚCIWOŚCI POLA MAGNETYCZNEGO

**L**eczenie za pomocą pola magnetycznego emitowanego przez magnetronik określa się jako magnetoterapię. Jest to jedna z często wykorzystywanych metod fizykoterapeutycznych, stosowana w szerokim zakresie schorzeń. Jak pole magnetyczne wpływa na organizm i kiedy warto zdecydować się na taką terapię?

Magnetoterapia – jak działa pole magnetyczne?

Magnetoterapia polega na oddziaływaniu na organizm impulsów magnetycznych o niskiej częstotliwości, zwykle nieprzekraczającej 60 Hz. Pole magnetyczne to rodzaj energii wytwarzanej przez magnesy.

Pole magnetyczne przenika

do komórek organizmu wpływając korzystnie na szereg procesów. Mechanizm tego działania nie został jednak do końca wyjaśniony, jednak wiadomo, że zabiegi z zakresu magnetoterapii wykazują właściwości, takie jak:

- pobudzenie reakcji enzymatycznych w błonach komórkowych;

- wpływ na białka, m.in. kreatynę i kolagen;
- pobudzenie wzrostu kości;
- wpływ na pH wody i zawartych w niej gazów, w tym tlenu;
- pobudzenie wytwarzania tkanki łącznej;
- wzmożenie przyswajalności tlenu przez tkanki;
- redukcja stanów zapalnych;
- łagodzenie bólu;
- zmniejszenie obrzęków.

## Wskazania do magnetoterapii

Korzystny wpływ pola magnetycznego na ludzki organizm jest powszechnie wykorzystywany w gabinetach fizjoterapeutycznych. Magnetoterapia znajduje zastosowanie w przypadku dolegliwości, takich jak m.in.:

- zmiany zwyrodnieniowe stawów;
- reumatoidalne zapalenie stawów;
- osteoporoza;
- stany pourazowe, np. złamania kości, zwichnięcia stawów, naciągnięcia mięśni;
- ból narządu ruchu wynikający z przeciążenia;
- bóle i stany zapalne stawów;
- bóle nerwowe, np. w przebiegu neuropatii cukrzycowej;
- chroniczne bóle kręgosłupa na każdym odcinku;
- choroby neurologiczne, w tym migreny i stany po udarze mózgu;
- schorzenia układu krążenia;
- dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego;
- choroba Crohna;
- zaburzenia procesów przemiany materii;
- choroby kobiecych narządów rozrodczych;
- przerost prostaty;
- zmiany dermatologiczne, w tym trudno gojące się rany.

Magnetoterapia – przeciwwskazania

Skuteczność magnetoterapii jest inna w zależności od danej osoby. Ta metoda fizykoterapeutyczna zaliczana jest do zabiegów bezpiecznych, rzadko wywołuje nieznaczne skutki uboczne. Istnieją jednak również przeciwwskazania do magnetoterapii, takie jak:

- zmiany nowotworowe;
- poważne schorzenia układu krążenia, np. choroby serca i zrostowo-zakrzepowe zapalenie żył;
- gruźlica;
- ostra infekcja;
- grzybica;
- badania radiologiczne i promieniowanie jonizujące;
- implanty elektroniczne;
- choroba burgera;
- ciąża;
- skłonność do krwawień i miesiączka.

Stanisław Trojanowski



*polskiemuzy.pl*

Serwis internetowy [www.polskiemuzy.pl](http://www.polskiemuzy.pl) prezentuje oraz wspiera polską sztukę. Tysiące artykułów dostarczają szerokiej wiedzy a artyści tworzą własne prezentacje. Odwiedzaj **Polskie Muzy**.







## ODRZUCENIE SPADKU Z POKRZYWDZENIEM WIERZYCIELI

**O**drzucenie spadku jest jednym z uprawnień spadkobiercy, który nie chce uczestniczyć zarówno w podziale zysków spadku, jak również nie chce zostać obciążony długami spadkowymi.

Spadkobierca, który odrzuci spadek jest traktowany tak, jakby nie dożył otwarcia spadku. Zgodnie z przepisami kodeksu cywilnego, to spadkobierca podejmuje decyzję, czy przyjmuje spadek (wprost lub z dobrodziejstwem inwentarza), czy też go

odrzuca. Sąd, czy też inne osoby trzecie nie mają prawnej możliwości wpłynąć na decyzję spadkobiercy. Dopiero w przypadku, gdy spadkobierca złoży oświadczenie woli (w sądzie lub przed notariuszem) o odrzuceniu spadku, to wtedy jego wierzyciele mogą dochodzić swoich praw.

Jeżeli spadkobierca odrzucił spadek z pokrzywdzeniem swoich wierzycieli, to każdy z wierzycieli (którego wierzytelność istniała w chwili odrzucenia spadku) może żądać, ażeby odrzucenie

spadku zostało uznane za bezskuteczne w stosunku do niego.

Z pokrzywdzeniem wierzycieli mamy do czynienia, gdy spadkobierca nie posiada własnego majątku, który pozwoliłby na spłatę zadłużenia, a odrzuca spadek, który umożliwiłby pokrycie istniejących wierzytelności.

Przykład: Spadkodawca pozostawia w spadku kwotę 20 000 zł bez długów. Syn spadkodawcy Jan K. (spadkobierca) posiada

## 18 PRAWO

swoje osobiste długi na kwotę 30 000 zł na których spłatę nie posiada środków. Jan K. odrzuca spadek (zapewne zdając sobie sprawę, że środki ze spadku zostałyby przeznaczone na pokrycie jego długów). Wierzyciel spadkobiercy w wyniku odrzucenia spadku nie otrzyma żadnej wpłaty.

W sytuacji opisanej powyżej wierzyciel spadkobiercy będzie mógł wystąpić do sądu o uznania odrzucenia spadku za bezskuteczne wobec niego. Z przedmiotowym pozwem należy wystąpić

do Sądu. Pamiętaj, że ciężar udowodnienia odrzucenia spadku z pokrzywdzeniem wierzyciela spoczywa na osobie, której wierzytelność nie została zaspokojona.

W sytuacji, gdy spadek jest obciążony wieloma długami, a więc spadkobierca nie osiągnie z niego korzyści, to nie można mówić o pokrzywdzeniu wierzycieli. Z pokrzywdzeniem wierzycieli mamy do czynienia jedynie w sytuacji, gdy spadkobierca otrzymałby korzyść ze spadku, gdyby go nie odrzucił.

Termin na złożenie pozwu o uznanie odrzucenia spadku za bezskuteczne został przez ustawodawcę ograniczony. W chwili obecnej wierzyciel może wystąpić z pozwem w ciągu 6 miesięcy od chwili powzięcia wiadomości o odrzuceniu przez spadkobiercę spadku, lecz nie później niż przed upływem trzech lat od odrzucenia spadku. W innym przypadku pozew zostanie oddalony.

*Tymon Zawada*

## 18 KĄCIK SENIORA

# OKULARY DO CZYTANIA DLA SENIORA

**K**siążki to źródło wiedzy, inspiracji, ale także przyjemności i oderwania się od rzeczywistości. Potrafią nas wzruszać, rozśmieszać, fascynować. Pobudzają naszą wyobraźnię, dzięki nim poznajemy niezwykle historie, a nasz mózg ciągle musi pracować. Czytanie książek, opowiadań powinno być nieodłącznym elementem osób na emeryturze. Większa ilość

czasu wolnego, a także ciągle zmuszanie mózgu do przyswajania nowych informacji i zmuszanie go do pracy wychodzi tylko na dobre. Mózg w starszym wieku potrzebuje takich ćwiczeń, aby jak najdłużej był sprawny i funkcjonował bez zarzutów. Jeśli senior nie lubi czytać książek, warto sięgać po gazety lub krzyżówki. W starszym wieku jednak często miewa się

problemy ze wzrokiem. To jednak nie jest żadna wymówka, ponieważ wystarczy wybrać się na wizytę do okulisty, który zbada wzrok i dobierze odpowiednie szkła kontaktowe. Bardzo często osoby starsze potrzebują tylko okularów do czytania. Seniorzy często nie muszą chodzić cały czas w okularach. Jednak podczas czytania lub pisanja pojawiają się pewne





trudności. Właśnie do tego służą takie okulary, które dają dobre widzenie, gdy wzrok jest skupiony na czymś, co znajduje się blisko oczu.

Odpowiednie okulary i przytulny kącik

Jesień życia to idealny moment, w którym możemy oddać się swoim pasjom i przyjemnościom. Dla wielu osób taką przyjemnością i hobby jest właśnie czytanie książek, a emerytura to idealny czas, kiedy możemy poświęcić

na to więcej czasu. „Czytanie książek to najpiękniejsza zabawa, jaką sobie ludzkość wymyśliła” powiedziała niegdyś Wisława Szymborska i jest to chyba jedno z najbardziej trafnych powiedzeń, które odnosi się do czytania książek. W starszym wieku jednak, aby oddawać się tej przyjemności, najczęściej potrzebne są specjalne okulary. Powinny być odpowiednio dobrane przez okulistę, mieć odpowiednią moc, a także ładnie się prezentować. Najlepiej

też, gdyby były nietłukące. Okulary takie odciążają wzrok podczas długiego skupiania się na jednej rzeczy i ułatwiają odczytywanie małych liter. Książki najlepiej wypożyczać, oczywiście takie, aby trafiły w gust seniora i jego zainteresowania. Osoba starsza lubiąca czytać dużo książek powinna także mieć stworzony odpowiedni kącik, w którym będzie mogła w spokoju oddawać się tej przyjemności.

*Joanna Sadura*



# AKRYLAMID – TOKSYCZNA SUBSTANCJA ZAWARTA W ŻYWNOŚCI

**A**krylamid to substancja używana do produkcji poliakrylamidu wykorzystywanego w przemyśle papierniczym, włókienniczym oraz kosmetycznym. Udowodniono jednak, że poliakrylamid nie ma nic wspólnego z występowaniem akrylamidu w produktach spożywanych przez ludzi. Skąd zatem

zawartość szkodliwej substancji w żywności?

Czynnikami warunkującym powstanie szeregu niebezpiecznych związków w produktach o dużym stężeniu węglowodanów jest temperatura obróbki wynosząca minimum 100°C. Udowodniono, że tzw. „reakcje

Maillarda” odpowiadające za wytworzenie smaku i koloru produktu pod wpływem działania wysokich temperatur, wpływają na powstawanie substancji zwanej akrylamidem. Ekspozycja roślin na obróbkę termiczną może spowodować znaczny wzrost stężenia wspomnianej substancji do ilości



stanowiących zagrożenie dla zdrowia człowieka. Im dłużej dany produkt jest ogrzewany i im wyższa jest temperatura obróbki, tym większe ilości akrylamidu mają szansę się wytworzyć. W przypadku ziemniaków, najlepszą metodą ich przygotowania do spożycia jest gotowanie, bowiem taka metoda nie powoduje powstania dużego stężenia szkodliwych substancji. Największe ilości akrylamidu w diecie młodych ludzi pochodzą z konsumpcji frytek, chipsów ziemniaczanych. Omawiana substancja trafia również do organizmu w trakcie palenia papierosów, potrafi także przeniknąć przez łożysko i dostać się do krwi pępowinowej. Gdzie możemy odnaleźć toksyczny akrylamid?

Oprócz wspomnianych frytek

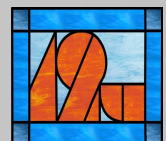
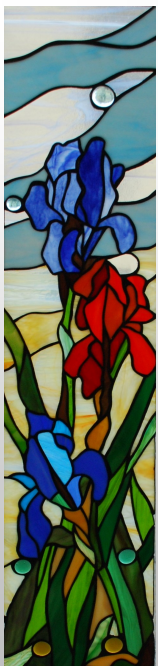
i chipsów niebezpieczny związek kryje się w tostach, chrupkach kukurydzianych, chrupkim pieczywie, ciastkach (w zależności od rodzaju słodczyce mogą zawierać od 30 do 3200  $\mu\text{g}$  akrylamidu na kg). Kawa mielona cechuje się zawartością 15–90  $\mu\text{g}$  szkodliwej substancji/kg, a masło orzechowe posiada nawet do 64–457  $\mu\text{g}$  akrylamidu/kg. Pamiętajmy, że im mniej przetworzona żywność, tym mniej toksycznych substancji znajduje się w przeliczeniu na kilogram produktu.

#### Działanie na organizm

Akrylamid jest substancją mogącą powodować niekorzystne zmiany w materiale genetycznym i predysponującą do pojawiania się transformacji nowotworowych. Kobiety karmiące piersią powinny

unikać produktów o dużej zawartości powyższego związku, bowiem organizmy noworodków są szczególnie narażone na niekorzystny wpływ substancji przenikających przez barierę krew-mózg. Akrylamid może wpływać także na zaburzenia płodności, co zaobserwowano u szczurów i u myszy. Inne badania prowadzone na szczurach pozwoliły zaobserwować zwiększoną liczbę zachorowań na nowotwory jąder, nadnerczy i tarczycy u zwierząt, którym aplikowano szkodliwy związek w dawce 0,5 mg/kg masy ciała na dobę. Prowadzono eksperymenty nad szybkością usuwania akrylamidu z organizmu i zauważono, że wspomniana substancja jest wolno wydalana z ustroju.

*Gabriel Domański*



## Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

**LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY**

**[www.12U.pl](http://www.12U.pl)**

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**