



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

CZY OSOBOWOŚĆ ZMIENIA SIĘ Z WIEKIEM?

**ŁUSZCZYCA – SKĄD SIĘ BIERZE I JAK SOBIE
Z NIĄ RADZIĆ?**

RISOTTO Z BROKUŁAMI

OTYŁOŚĆ A WYSIŁEK FIZYCZNY

**MIELOFIBROZA – NIEULECZALNY NOWOTWÓR
SZPIKU**

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 ŁUSZCZYCA – SKĄD SIĘ BIERZE I JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ? — *Cezary Lipiński*
- 5 NADNERCZA – JAKIE HORMONY WYDZIELAJĄ? — *Patryk Kamiński*
- 6 KURCZAK W DELIKATNYM SOSIE POMIDOROWO-KOPERKOWYM — *Joanna Zadrowska*
- 7 WYKORZYSTAJ OCET ZIOŁOWY PRZY ŚWIĄTECZNYCH PORZĄDKACH!
— *Natalia Wiśniewska*
- 9 PODWYŻSZONE STĘŻENIE KWASU MOCZOWEGO W SUROWICY – HIPERURYS-
KEMIA — *Gabriel Domański*
- 10 PRZEPIS NA NAWILŻAJĄCY KREM DO CERY DOJRZAŁEJ I SZORSTKIEJ SKÓRY
— *Joanna Sadura*
- 12 RISOTTO Z BROKUŁAMI — *Julia Dąbrowska*
- 13 MIELOFIBROZA – NIEULECZALNY NOWOTWÓR SZPIKU — *Stanisław Trojanow-
ski*
- 15 OTYŁOŚĆ A WYSIŁEK FIZYCZNY — *Patryk Kamiński*
- 17 KIEDY SĄD MOŻE ORZEC ROZWÓD? — *Tymon Zawada*
- 18 EMERYTURA GÓRNICZA — *Tymon Zawada*
- 20 CZY OSOBOWOŚĆ ZMIENIA SIĘ Z WIEKIEM? — *Natalia Wiśniewska*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już pięćdziesiąty trzeci numer drukowanej wersji magazynu „Nasz Senior”. Zachęcamy do dzielenia się miesięcznikiem „Nasz Senior” z najbliższymi.

W życiu Seniorów możesz uczestniczyć razem z portalem internetowym - www.naszsenior.pl. Jako nasze wspólne dobro, służy on nam do obiektywnego dostrzegania realnych problemów, aktywizowania działań, pomaganiu w naszym rozwoju duchowym i intelektualnym.

„Nasz Senior” jest czasopismem bezpłatnym i jest udostępniany na portalu internetowym – www.naszsenior.pl w formie pliku PDF. Plik w tym formacie należy otworzyć przy pomocy powszechnie dostępnych programów. Dzięki temu możesz samodzielnie wydrukować swój egzemplarz.

Redakcja „Nasz Senior” wyraża zgodę na bezpłatny wydruk udostępnianych na portalu internetowym - www.naszsenior.pl wydań czasopisma w niezmienionej formie, w dowolnej ilości i prosimy o udostępnianie ich wśród swoich przyjaciół i znajomych.

Ponadto pragniemy Cię poinformować, że portal www.naszsenior.pl regularnie zamieszcza aktualne informacje, ciekawe artykuły i wyraziste felietony. Drogi Czytelniku, „Nasz Senior” od początku tworzymy z zaangażowaniem i pasją, którą chcemy się z Tobą dzielić.

Zachęcamy Ciebie oraz Twoich Najbliższych do częstego odwiedzania portalu www.naszsenior.pl oraz sięgania po wersję drukowaną.



Nasz Senior

Adres redakcji:

ul. Modlińska 190
03-119 Warszawa

telefon +48 22 510 36 35

fax +48 22 510 36 36

e-mail biuro@naszsenior.pl

Wydawca: 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



ŁUSZCZYCA – SKĄD SIĘ BIERZE I JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ?

Łuszczyca jest schorzeniem dotykającym nie tylko skóry, bowiem choroby zmagają się z upośledzonym działaniem układu immunologicznego, co wywołuje przewlekły stan zapalny w całym organizmie. Choroba pojawia się najczęściej u młodych ludzi, jednak jej początek może mieć miejsce również w wieku podeszłym. Przyczyn

pojawienia się zmian skórnych należy doszukiwać się w czynnikach genetycznych, oddziaływaniu środowiska, jednakże trudno jest wskazać jednoznacznie, co wywołuje łuszczycę. Stan emocjonalny związany z silnymi pozytywnymi lub negatywnymi przeżyciami może prowadzić do rozwoju schorzenia bądź do zaostrzenia już istniejących

zmian. Odnotowano, że zażywanie leków przeciwbólowych, antydepresyjnych też może wywołać u osób predysponowanych genetycznie objawy choroby.

Co jeszcze sprzyja pojawianiu się ogólnoustrojowego zapalenia?

- nadużywanie alkoholu oraz nałogowe palenie tytoniu
- procesy hormonalne

zachodzące w organizmie (ciąża, menopauza)

- urazy mechaniczne spowodowane zabiegami chirurgicznymi lub skaleczeniem
- infekcje bakteryjne i wirusowe, zarówno te ostre jak i przewlekłe np. przewlekłe zapalenie zatok lub migdałków podniebiennych
- zakażenia zębopochodne np. ognisko zapalne pod postacią ropnia

Każdy pacjent ze zdiagnozowaną łuszczycą powinien poddawać się regularnym wizytom stomatologicznym i laryngologicznym minimum raz w roku. Kobiety powinny pamiętać o wizytach u ginekologa, aby wykluczyć zaistnienie ognisk zakażenia w narządach rozrodczych.

Dieta a łuszczyca

Mało zbilansowana dieta, obfitująca w tłuszcze i cukry proste, może skutkować rozwojem otyłości, co z kolei przekłada się na zwiększone prawdopodobieństwo pogorszenia przebiegu choroby i spowolnienie pozytywnych rezultatów leczenia. Ograniczyć należy tłusty nabiał, czyli sery żółte, topione, pleśniowe, pełnotłuste twarogi oraz czerwone mięso. Z diety należy wykluczyć słone przekąski, dania typu instant, zupy w proszku, słodyczne,

słodzone napoje. Produkty zawierające duże stężenie barwników, konserwantów i aromatów również warto wyeliminować z jadłospisu. Pacjenci powinni tak komponować jadłospis, aby w każdym z 4-5 posiłków znalazły się warzywa w ilości 100-150g. Warto zwrócić uwagę na umieszczenie w codziennej diecie produktów zawierających kwasy omega-3. Bogate we wspomniane tłuszcze są ryby morskie (łosoś, makrela, śledź, halibut, sardynki), a także oleje roślinne (olej lniany, olej rzepakowy, olej konopny) i orzechy włoskie oraz migdały. Ryby należy spożywać 2 razy w tygodniu, ale starajmy się unikać smażenia, jako metody obróbki termicznej. Istotny jest stosunek kwasów omega-3 do omega-6, bowiem zbyt duża konsumpcja tych drugich przyczynia się do intensyfikacji procesów zapalnych w ustroju. Kwas omega-6 kryje się w oleju słonecznikowym, oleju kukurydzianym, pestkach dyni oraz słonecznika. W jadłospisie nie może zabraknąć pełnoziarnistych produktów, takich jak kasze (pęczak, orkiszowa, gryczana, bulgur), brązowy ryż, ciemne pieczywo, płatki owsiane/jęczmienne/żytnie. Powyższe produkty cechują się dużą zawartością włókna pokarmowego, które ma zdolność redukowania stanu zapalnego.

Łuszczyca a zapadalność na inne choroby

Łuszczyca o ciężkim przebiegu podnosi ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 i zwiększa prawdopodobieństwo rozwoju otyłości i schorzeń układu sercowo-naczyniowego. Proces zapalny zapoczątkowany w skórze może powodować inne stany zapalne w organizmie np. wrzodziejące zapalenie jelita grubego.

Czy łuszczyca jest schorzeniem wyleczalnym?

Terapia ma na celu wyeliminowanie objawów choroby i powstrzymanie pojawiania się nawrotów. Leczenie dobierane jest indywidualnie i zależy od stadium zaawansowania schorzenia. Przy łagodnej postaci łuszczycy wystarczą środki do użytku miejscowego, natomiast leczenie doustne wskazane jest przy postaci umiarkowanej i ciężkiej. Terapię warto uzupełnić o stosowanie emolientów, czyli preparatów pozwalających przywrócić oraz utrzymać prawidłowy poziom nawilżenia, natłuszczenia oraz elastyczności skóry w celu redukcji świądu i nasilonego łuszczenia.

Cezary Lipiński



NADNERCZA – JAKIE HORMONY WYDZIELAJĄ?

Nadnercza to narządy zlokalizowane nad nerkami. Od ich prawidłowego funkcjonowania zależy jednak nie zdrowie układu moczowego, ale całego organizmu. Nadnercza odpowiadają za produkcję wielu hormonów, które wpływają na szereg procesów. Poznaj najważniejsze hormony wydzielane przez nadnercza!

Co to są nadnercza?

Nadnercza to parzyste gruczoły

zlokalizowane nad nerkami. Są niewielkiego rozmiaru (ok. 10-18g), jednak pomimo tego warunkują zachowanie zdrowia i życia. Nadnercza odpowiadają za wewnętrzne wydzielanie hormonów, a ich nieprawidłowe funkcjonowanie zaburza gospodarkę hormonalną wpływając niemal na cały organizm. Gruczoły te zbudowane są z części rdzeniowej (10-20%) i korowej. Część zewnętrzna składa się z trzech warstw, które stanowią większość masy nadnerczy.

Hormony produkowane przez nadnercza

Rdzeń i kora nadnerczy wytwarzają inne hormony. Z rdzenia wydzielane są:

- Adrenalina (epinefryna) – hormon ten umożliwia szybką reakcję organizmu w sytuacji stresującej. Przyspiesza bicie serca, podnosi ciśnienie krwi, rozszerza źrenice i oskrzela, a także reguluje poziom glukozy w krwi.
- Noradrenalina (norepinefryna)

– ten neuroprzebieg, podobnie jak adrenalina, wydzielany jest w zwiększonej ilości w odpowiedzi na czynnik stresogenny, co ma na celu zmobilizować organizm do obrony. Noradrenalina odpowiada także m.in. za czujność, koncentrację i zapamiętywanie.

Natomiast kora nadnerczy odpowiada za wydzielanie pozostałych hormonów, wśród których najważniejsze są:

- Kortyzol – jest to jeden

z najważniejszych hormonów steroidowych. Hormon ten zwiększa produkcję glukozy w stresujących sytuacjach, działa także przeciwzapalnie i uwalnia aminokwasy z tkanek oraz spowalnia ich wchłanianie przez mięśnie szkieletowe. Kortyzol, podobnie jak adrenalina, bywa nazywany hormonem stresu.

- Aldosteron – jest ważnym przedstawicielem hormonów o nazwie mineralokortykosteroidy. Odpowiada za regulację

gospodarki wodno-mineralnej. Aldosteron reguluje m.in. wydalanie potasu z moczem oraz zwrotne wchłanianie sodu w nerkach.

- Hormony płciowe – nadnercza wydzielają również niewielką ilość androgenów, czyli męskich hormonów płciowych. Gruczoły produkują dehydroepiandrosteron (DHEA). U kobiet w okresie menopauzy to m.in. nadnercza przejmują rolę jajników.

Patryk Kamiński

KURCZAK W DELIKATNYM SOSIE POMIDOROWO-KOPERKOWYM

To potrawa doskonała w swej prostocie. Bardzo szybki sposób na obiad dla całej rodziny.

Składniki:

- podwójny fileć z kurczaka
- łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- 1/2 szklanki wody
- szklanka mleczka kokosowego (opcjonalnie śmietanki 30%)

- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- łyżka sosu sojowego
- pęczek świeżego koperku
- sól i pieprz
- mąka do obtoczenia
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Dodatkowo do podania: ryż, ziemniaki, kasza bulgur (wybór wedle upodobań)

Przygotowanie:

Fileć z kurczaka dokładnie oczyszczamy z błonek, kroimy na mniejsze kawałki. Następnie każdy kawałek rozbijamy tłuczkiem. Doprawiamy solą i pieprzem oraz obtaczamy w mące.

Koperek drobno siekamy.

Do wysokiego naczynia wlewamy wodę i mleczko kokosowe,

dodajemy sos sojowy oraz koncentrat pomidorowy. Całość mieszamy trzepaczką do połączenia, na koniec dodajemy posiekany koperek i odstawiamy.

Na dużej patelni rozgrzewamy 2 łyżki oliwy z oliwek. Następnie krótko obsmażamy przygotowane filety z obu stron, tylko do lekkiego zarumienienia. Po obróceniu na drugą stronę, każdy kawałek posypujemy papryką w proszku.

Do podsmażonego mięsa, na patelnię wlewamy przygotowany wcześniej sos pomidorowo-

koperkowy. Całość zagotowujemy i dusimy pod przykryciem około 5 minut (w połowie czasu obracamy mięso na drugą stronę). Po tym czasie sos powinien nam ładnie zgęstnieć, a kurczak powinien być delikatny i soczysty.

Tak przygotowanego kurczaka możemy podać z ziemniakami, ryżem jaśminowym, ulubioną kaszą, a nawet z kopytkami. Wszystko zależy od naszych upodobań

Jako dodatek wspaniale komponuje się tu wiele wariacji warzyw-

nych np. ogórek kiszony, mizeria, buraczki czy surówka z selera.

Porada.

Do sosu możemy użyć mleczka kokosowego, który nadaje potrawie delikatności, a kokos jest tutaj niemal niewyczuwalny. Możemy również użyć zamiennika w postaci słodkiej śmietanki 30%, efekt będzie równie pyszny.

Smacznego!

Joanna Zadrowska

WYKORZYSTAJ OCET ZIOŁOWY PRZY ŚWIĄTECZNYCH PORZĄDKACH!

Ocet to jeden z najbardziej uniwersalnych płynów – służy jako dodatek do wielu potraw, stanowi bazę dla sosów i przetworów. Kolejnym sposobem na jego wykorzystanie są domowe porządki. Ocet doskonale rozpuszcza osad z kamienia

i nie pozostawia smug. Jego wadą jest natomiast wyrazisty zapach, jednak znamy rozwiązanie tego problemu. Poznaj przepis na ziołowy ocet, idealny do przedświątecznych porządków!

Przepis na domowy ocet ziołowy

Domowego płyn do czyszczenia potrzebujesz wykorzystując

destylowany biały ocet winny oraz świeże lub suszone zioła, ewentualnie zioła w torebkach.

Potrzebne składniki:

- garść mięty pieprzowej,
- garść melisy,
- garść lawendy,
- garść rozmarynu,



- litr białego octu winnego (destylowanego).

Sposób wykonania:

Świeże zioła drobno posiekaj. Suszone zwykle są gotowe do użytku. Jeśli korzystasz z ziół ekspresowych, zastąp każde 2 torebkami.

Zioła przełóż do szerokiego szklanego słoika o pojemności 1 litra.

Zalej zioła octem i szczelnie zakręć.

Mieszanekę pozostaw na kilka dni.

Po kilku dniach przecedź ocet i przełóż do plastikowego pojemnika ze spryskiwaczem.

Sposób wykorzystania octu ziołowego

Domowy ocet ziołowy to wyjątko-

wo uniwersalny środek czyszczący. Jego główną zaletą jest bezpieczeństwo dla środowiska. Samodzielnie przygotowany środek jest również obojętny dla większości powierzchni, dlatego możesz go używać bez wcześniejszego rozcieńczania. Przy niewielkich zabrudzeniach możesz jednak rozcieńczyć płyn mieszając go z wodą w stosunku 1:1.

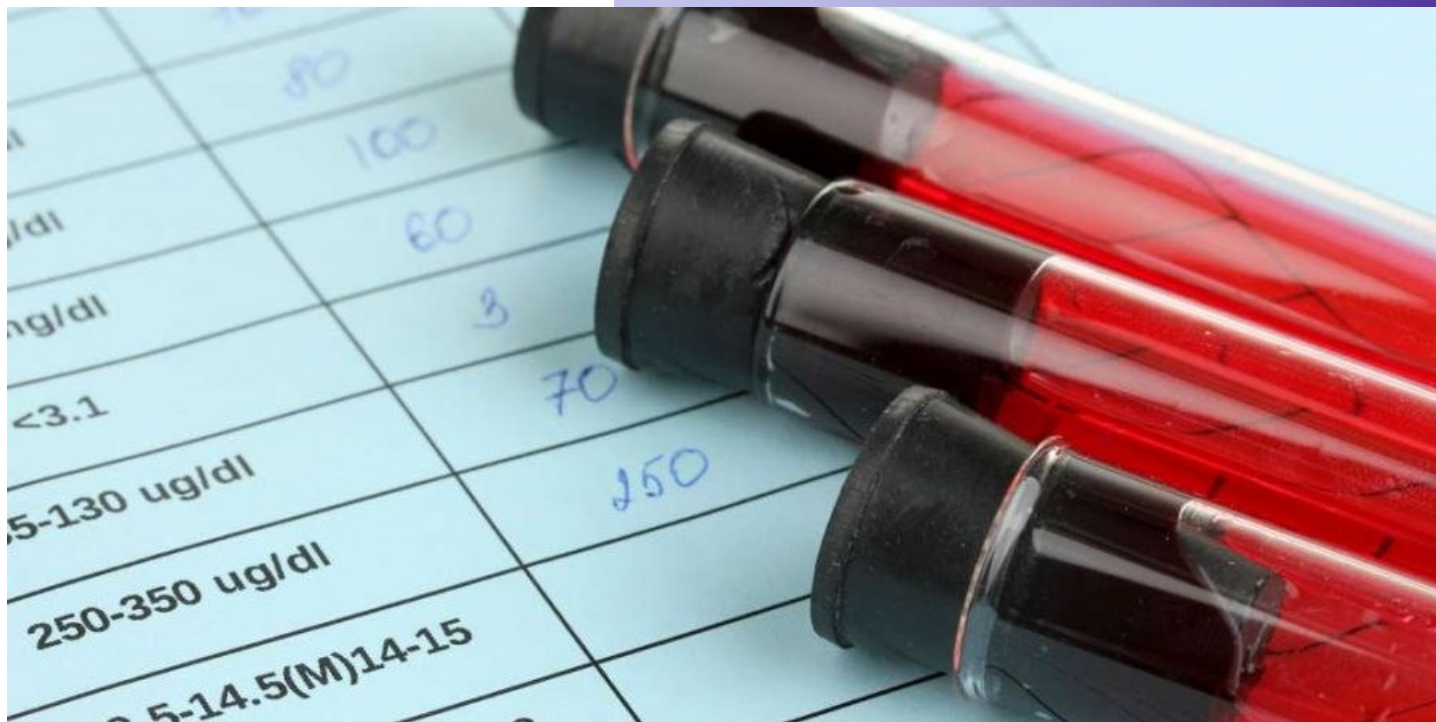
Preparat przygotowany zgodnie z powyższym przepisem może być wykorzystywany na wiele sposobów, głównie do mycia kuchni i łazienki, odświeżania mebli w salonie, czy nawet wycierania kurzu.

Ocet ziołowy nie pozostawia smug, dlatego nadaje się doskonale do czyszczenia szklanych

powierzchni pozostawiając je lśniące. W łazience możesz wykorzystać taki preparat do usuwania kamienia i osadu z mydła. Po wlaniu do toalety i odczekaniu kilku godzin jej wnętrze wystarczy przetrzeć szczotką, a wszelkie osady zostaną usunięte.

W kuchni za pomocą octu ziołowego możesz myć lodówkę, zmywarkę i mikrofalówkę. W przypadku zmywarki wystarczy dodać 150 ml płynu do płukania. Ocet po rozcieńczeniu możesz podgrzewać w mikrofalówce, dzięki czemu zostanie ona wyczyszczona parowo. Na koniec wystarczy przetrzeć jej wnętrze ściereczką i gotowe.

Natalia Wiśniewska



PODWYŻSZONE STĘŻENIE KWASU MOCZOWEGO W SUROWICY – HIPERURYKEMIA

Podczas badania kontrolnego krwi oznacza się m.in. stężenie kwasu moczowego. Jego nadmiar w krwi może świadczyć o schorzeniach nerek, a także o obecności innych chorób ogólnoustrojowych. Wysoki poziom kwasu moczowego nie zawsze wywołuje objawy, dlatego to profilaktyczne badania często pozwalają na wykrycie nieprawidłowości. Wyjaśniamy, czym jest kwas moczowy i jakie mogą być przyczyny jego podwyższonego stężenia.

Czym jest kwas moczowy?

Kwas moczowy powstaje

na drodze metabolizmu zasad purynowych, które wchodzą w skład kwasów nukleinowych, m.in. DNA i RNA. Za rozkład kwasu moczowego odpowiada głównie wątroba, natomiast za jego wydalanie układ moczowy.

Prawidłowy poziom kwasu moczowego w próbce badanej krwi powinien mieścić się w przedziale:

- dla kobiet 360 $\mu\text{mol/l}$ (6 mg/dl),
- dla mężczyzn 400 $\mu\text{mol/l}$ (6,8 mg/dl).

W przypadku osób, u których podejrzewa się wysoki poziom

kwasu moczowego można wykonać także jego pomiar w moczu. Wówczas norma wynosi mniej niż 4,8 mmol/l.

Przyczyny wysokiego stężenia kwasu moczowego

Schorzenia nerek to najczęściej wymieniane przyczyny wysokiego stężenia kwasu moczowego. Narządy te odpowiadają za usuwanie zbędnych produktów metabolicznych z organizmu, dlatego zaburzenia ich funkcji powodują odkładanie się kwasu moczowego w krwi, a także w stawach i nerkach. Może to z kolei prowadzić do rozwoju

dny moczanowej i kamicy nerkowej.

Hiperurykemia spowodowana zaburzeniami wydalania kwasu moczowego przez nerki występuje przy niewydolności tych narządów, ale także w przebiegu zatrucia ciążowego. Zdarza się również, że wysokie stężenie kwasu moczowego spowodowane jest jego nadmierną produkcją, która może wynikać z nieprawidłowości, takich jak:

- dna moczanowa,
- zaburzenia gospodarki tłuszczowej,
- glikogenozy (choroby spichrzniowe).

Nabyta hiperurykemia rzadko wynika z nadmiaru puryn dostarczanych wraz z dietą, niemniej jednak niektóre pokarmy (głównie czerwone mięso) mogą nieznacznie podnosić jego stężenie w krwi. Do pozostałych przyczyn zalicza

się także:

- niedoczynność tarczycy,
- nadciśnienie tętnicze,
- nadużywanie alkoholu,
- głodzenie się,
- radioterapię i chemioterapię,
- przyjmowanie niektórych leków, np. moczopędnych.

Gabriel Domański

10 PIELEGNACJA

PRZEPIS NA NAWILŻAJĄCY KREM DO CERY DOJRZAŁEJ I SZORSTKIEJ SKÓRY

Skóra zwykle staje się szorstka w okresie jesienno-zimowym, za co odpowiada m.in. spadek wilgotności powietrza i częste nakładanie grubych ubrań. Dobrym sposobem na pielęgnację suchej skóry są domowe kremy, które możesz przygotowywać samodzielnie. Przedstawiamy przepis na naturalny kosmetyk na bazie masła kakaowego, olejów roślinnych i olejków eterycznych.

Przepis na krem nawilżający

z masłem kakaowym i olejkami

Krem ten sprawdzi się do pielęgnacji skóry bardzo suchej i szorstkiej. Działa intensywnie nawilżająco, natłuszcza i wygładza. Możesz nim smarować łokcie, dłonie i stopy. Nada się także do pielęgnacji każdego typu cery, zwłaszcza dojrzałej.

Potrzebne składniki:

- 4 łyżki masła kakaowego,
- 100 ml oleju z pestek moreli,
- 100 ml oleju sojowego
- 2 łyżki mleka migdałowego,

- 2 łyżki gliceryny,
- 20 kropli olejku neroli,
- 20 kropli olejku jaśminowego,
- 10 kropli olejku cytrynowego.

Sposób wykonania:

W kąpieli wodnej rozpuszczamy masło kakaowe z olejem z pestek moreli, olejem sojowym i mlekiem migdałowym.

Po roztopieniu masła kakaowego i dokładnym wymieszaniu składników odstawiamy ronderek.

Kolejno dodajemy pozostałe



składniki. Olejki dodajemy na końcu po kilka kropli, stale mieszając.

Po dokładnym połączeniu składników gotowy krem przekładamy do szczelnego pojemnika.

Krem najlepiej przechowywać w chłodnym miejscu.

Właściwości **zastosowanych**
składników

Masło kakaowe to tłuszcz roślinny pozyskiwany z nasion kakaowca działa doskonale na każdy typ cery, jednak ze względu na wysoką zawartość antyoksydantów sprawdza się doskonale do pielęgnacji cery dojrzałej. Łatwo się wchłania i chroni skórę przed powstawaniem zmarszczek. Stymuluje również produkcję kolagenu poprawiając tym samym napięcie skóry oraz wspomaga usuwanie nierówności takich jak blizny i rozstępny.

Olej z pestek moreli jest bogatym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz witamin, m.in. A i E, które bardzo dobrze wpływają na kondycję skóry. Spowalnia proces starzenia, nawilża, odżywia i regeneruje skórę.

Olej sojowy nadaje się do każdego typu cery. Intensywnie nawilża skórę, poprawia jej elastyczność i normalizuje wydzielanie sebum. Co ważne, jego konsystencja nie jest bardzo oleista, dzięki czemu nie obciąża skóry i łatwo się wchłania.

Mleko migdałowe zawiera całą gamę witamin cennych dla skóry, głównie z grupy B. Nadaje się do pielęgnacji skóry podrażnionej i bardzo szorstkiej, także przy łuszczycy i egzemie.

Gliceryna doskonale nawilża i natłuszcza skórę. Zapobiega również wysychaniu kremu

i ułatwia jego rozprowadzanie na skórze.

Olejek neroli jest to olejek pozyskiwany z drzewa z gorzkimi pomarańczami. Działa na skórę odmładzająco, nawilża i niweluje drobnoustroje. Dodatkowo stosowany w aromaterapii koi nerwy i pomaga opanować wahania nastroju związane z przekwitaniem.

Olejek jaśminowy jest ceniony nie tylko za wyjątkowy aromat, ale także za właściwości poprawiające kondycję skóry. Przynosi ulgę przy bardzo suchej, szorstkiej skórze, odkaża i spowalnia procesy starzenia.

Olejek cytrynowy odświeża skórę, reguluje wydzielanie sebum i rozjaśnia przebarwienia. Wykazuje również działanie przeciwbakteryjne.

Joanna Sadura



RISOTTO Z BROKUŁAMI

Gdy na stole pojawia się risotto, nagle na twarzach domowników rodzą się uśmiechy.

Bo kto przejdzie obojętnie obok tego wspaniałego aromatu i niezwyklej kremowości jaką charakteryzuje się ta potrawa?

Składniki:

- 200g ryżu do risotto aborio
- 1 duży brokuł
- 1 większa marchewka
- 1 cebula
- 100ml białego wina wytrwanego
- około 1l bulionu (mięsnego lub warzywnego)

- łyżka płatków drożdżowych nieaktywnych lub 2 łyżki tartego parmezanu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- łyżka masła
- sól i pieprz

Przygotowanie:

Cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę.

Marchewkę obieramy i kroimy w drobne paseczki.

Na patelni podgrzewamy 2 łyżki oliwy oraz dodajemy łyżkę masła. Podgrzewamy na średnim ogniu i wrzucamy pokrojoną cebulę.

Gdy cebula się zeszkli, dodajemy

pokrojoną marchewkę i podsmażamy kilka minut.

Następnie dodajemy ryż, mieszamy chwilę podsmażając do czasu, aż ryż stanie się przeźroczysty.

Następnie dodajemy białe wino. Gdy wino odparuje zaczynamy dodawać gorący bulion, stopniowo, po jednej chochelce, dość często mieszając. Gotujemy cały czas na średnim ogniu. Gdy porcja bulionu wyparuje, dodajemy następną i tak do momentu, aż ryż zmięknie, ale nie będzie się rozpadał (zwykle zajmuje to około 20 minut).

W międzyczasie brokuł dokładnie

myjemy, dzielimy na różyczki i gotujemy na parze (uważamy aby się nie rozgotował).

Pod koniec gotowania do ryżu dodajemy brokuły i całość mieszamy.

Na sam koniec dodajemy starty parmezan i całość mieszamy, by ser otoczył każde ziarenko ryżu. Możemy również użyć

płatków drożdżowych nieaktywnych, które są wegańskim zamiennikiem i nadają potrawie lekko serowy posmak.

Warto wiedzieć:

płatki drożdżowe, to drożdże poddane procesowi dezaktywacji. Mają przyjemny serowy posmak, są często używane w kuchni wegańskiej (np. jako zamiennik

parmezanu w pesto lub składnik twarożku z nerkowców). Ponadto są źródłem białka i witamin z grupy B, wykazują działanie przeciwwirusowe, antybakteryjne, oraz obniżają poziom cholesterolu.

Smacznego!

Julia Dąbrowska

MIELOFIBROZA – NIEULECZALNY NOWOTWÓR SZPIKU

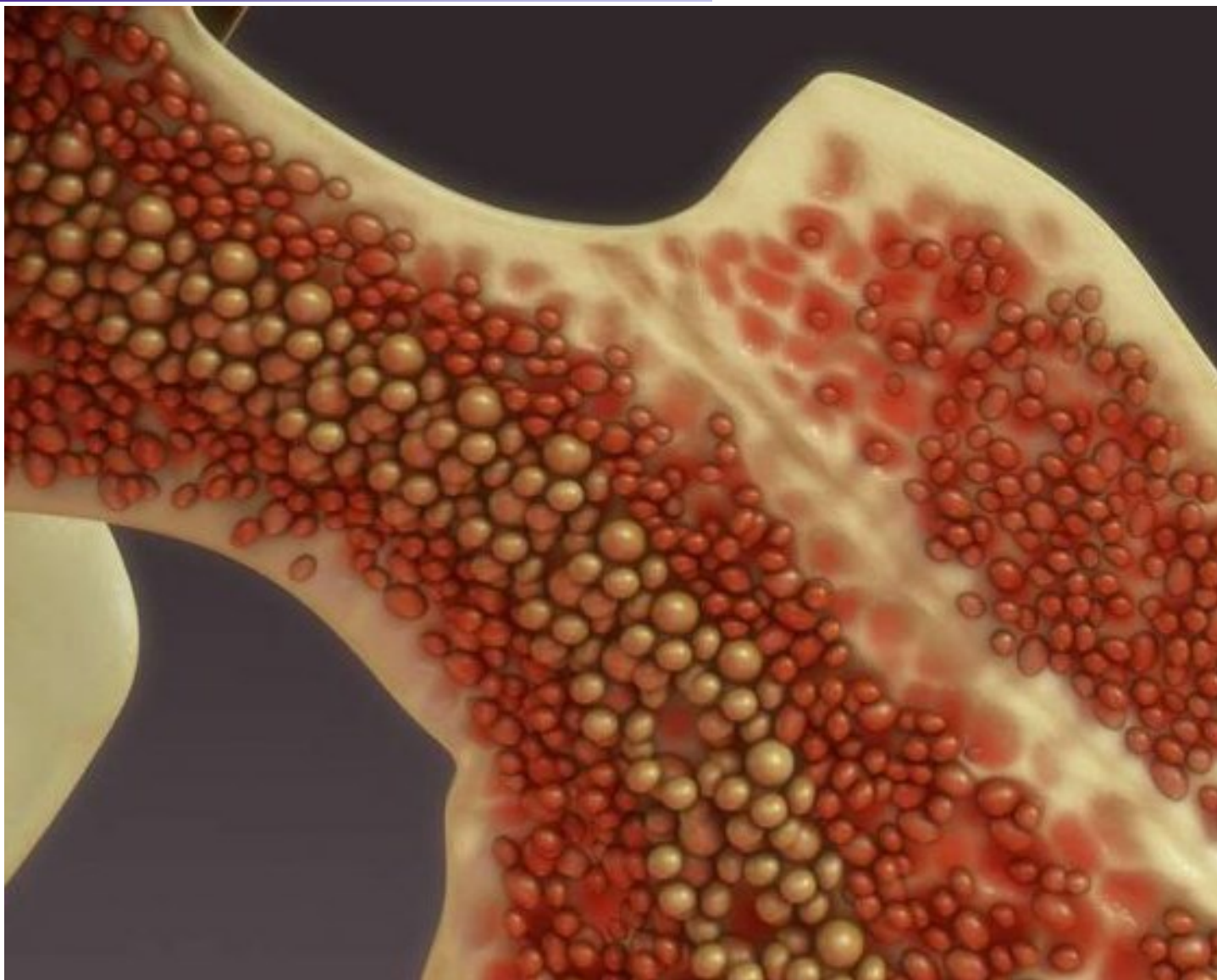
Mielofibroza jest chorobą o nieznanej przyczynie, która może dotknąć każdego, a zwłaszcza osoby po 65 roku życia. Badania genetyczne nie pozwoliły dotychczas na ustalenie, jakie mutacje zapoczątkowują rozwój nowotworu. Wiadomo jedynie, które zmiany w genach mogą odpowiadać za szybszy progres choroby. Średni czas przeżycia pacjenta wynosi od 2 do 11 lat w zależności od stadium, w którym wykryto nowotwór.

Zdiagnozowanie mielofibrozy na początkowym etapie daje możliwość dłuższego przeżycia na skutek wczesnego wdrożenia terapii.

Jakie są objawy?

Symptomy zależą od stadium choroby. Na początku nowotwór zwykle nie daje objawów, następnie pojawia się uczucie ogólnego osłabienia i spadku wydolności fizycznej. Czasem do symptomów może dołączyć ból występujący pod lewym łukiem żebrowym,

co spowodowane jest powiększeniem śledziony. Chory zaczyna zauważać utratę masy ciała, na skórze tworzą się wybroczyny oraz dochodzi do krwawień z nosa. Odporność pacjenta spada i zaczyna być on podatny za infekcje wirusowe i bakteryjne. Dalszy rozrost śledziony wywołuje uczucie rozpierania w jamie brzusznej, a ucisk na organy wewnątrz prowadzi do zaburzeń w krążeniu żylnym, co przejawia się pod postacią obrzęków nóg. Badania laboratoryjne pokazują



istnienie niedokrwistości, zmniejszoną liczbę płytek krwi. Takie objawy, jak długotrwałe uczucie przemęczenia czy nocne poty, interpretowane są nierzadko jako skutek stresu bądź przepracowania i nie budzą niepokoju w pacjentach.

Jak rozpoznać mielofibrozę?

Lekarz pierwszego kontaktu kieruje pacjenta na podstawowe badanie, jakim jest morfologia. Badanie to powinno być wykonywane raz do roku. Jeśli wyniki morfologii wyglądają niepokojąco,

pacjent dostaje skierowanie do poradni hematologicznej, gdzie specjalista decyduje o konieczności wykonania dodatkowych testów, takich jak np. biopsja szpiku kostnego.

Jak przebiega leczenie?

Terapia zależy od stopnia rozwoju choroby. W początkowej fazie nie wdraża się leczenia, ale pacjent musi być pod stałą obserwacją specjalisty, by w odpowiednim momencie wprowadzić leki łagodzące objawy nowotworu. Gdy choroba postępuje należy

rozpocząć leczenie niedokrwistości. W zaawansowanej fazie nowotworu dostępnych jest kilka metod terapeutycznych, których zastosowanie zależy np. od wieku pacjenta, jego stanu ogólnego, chorób współistniejących, wyników badań. Na ten moment mielofibroza pozostaje chorobą nieuleczalną, gdyż jedyna metoda pozwalająca na wyleczenie pacjenta stwarza duże ryzyko śmierci okołoprzeszczepowej.

Stanisław Trojanowski



OTYŁOŚĆ A WYSIŁEK FIZYCZNY

Ludzie otyli mają niską wydolność fizyczną, ponieważ duża masa ciała sprawia, że koszt energetyczny wysiłku jest większy niż u osób szczupłych. Nadmierne obciążenie kości oraz mięśni powoduje zmiany zwyrodnieniowe w stawach i zmniejszenie zakresu ich ruchomości. U ludzi otyłych

mamy do czynienia z przeciążeniem układu oddechowego i układu krążenia, co wywołuje dalsze zmniejszanie dobowej aktywności. Niska dawka ruchu prowadzi do dalszego spadku wydolności i spowolnienia przemiany materii, więc wszystkie opisane czynniki działają na zasadzie błędnego koła.

Przyczyny otyłości

Gdy przez długi czas ilość energii dostarczanej z pożywieniem przeważa nad wydatkiem energetycznym, dochodzi do kumulowania nadmiaru energii pod postacią tłuszczu i węglowodanów. Jeśli masa ciała waha się o więcej niż 2 kg w ciągu miesiąca, dochodzi do zaburzeń bilansu energe-

tycznego. Podniesienie wydatku energetycznego za pomocą codziennej porcji ruchu skutkuje utrzymaniem stałej masy ciała lub jej zmniejszeniem.

Na utrzymanie podstawowych funkcji ciała organizm zużywa 60–85% całkowitego wydatku energii, natomiast na potrzebny aktywności fizycznej wydatkowane jest 15-40% energii. Wydatkowanie energii spoczynkowej spada wraz ze starzeniem się organizmu oraz ma związek z przebiegiem niektórych chorób np. niedoczynności tarczycy. Spadek szybkości podstawowej przemiany materii połączony ze wzrostem ilości konsumowanego pokarmu prowadzi do rozwoju nadwagi.

Trening a masa ciała

Zarówno trening siłowy, powodujący przyrost masy mięśniowej, jak i trening wytrzymałościowy prowadzi do wzrostu tempa spoczynkowej przemiany materii. Wysiłek fizyczny powoduje uaktywnienie niektórych obszarów układu nerwowego, a także prowadzi do zwiększenia wydzielania hormonów np. hormonu wzrostu. Jednorazowy trening wywołuje krótkoterminowe zahamowanie łaknienia spowodowane wzrostem glukozy we krwi oraz podwyższeniem temperatury ciała. Jeśli zadbamy

o regularny wysiłek fizyczny, to wzrośnie wydatek energetyczny, co przełoży się na większy apetyt i konieczność dostarczania większych ilości pokarmu

Ciepłotwórcze działanie posiłku – termogeneza poposiłkowa

Termogeneza poposiłkowa związana jest ze wzrostem szybkości przemiany materii po konsumpcji pokarmu i stanowi około 10% dobowego wydatku energetycznego. Intensyfikacja tego zjawiska ma miejsce pod wpływem przebytego treningu. Procesy termogenne związane są z uwrażliwieniem tkanek na działanie insuliny wydzielanej w trakcie posiłku przez organizm. Hormon ten reguluje procesy związane z wydatkowaniem energii, przyczynia się do tworzenia glikogenu oraz białek. U osób otyłych korzystających z diety niskoenergetycznej dochodzi do spadku ciepłotwórczego działania posiłku.

Znaczenie treningu w chorobach sercowo-naczyniowych

Dla osób cierpiących na schorzenia układu krążenia zalecane są treningi pod postacią pływania, jazdy na rowerze, marszu, marszobiegu, zapewniające wydatek energetyczny rzędu 2000 kcal tygodniowo. Wspomniany wydatek energii pozwala

na spalenie 0,2 kg tłuszczu/tydzień, a jeśli dodamy do tego wzrost tempa przemiany materii po wysiłku, utrata nadwyrzki tkanki tłuszczowej może być większa.

Rezultat uzależniony jest od bilansu energetycznego, bowiem deficyt energii wywołuje kaskadę czynników zmierzających do zwiększenia apetytu. Człowiek jest genetycznie przystosowany do reagowania na skutki deficytu pożywienia, więc zwiększenie liczby treningów, bez zmniejszenia racji pokarmowych nie spowoduje utraty nadmiaru masy ciała. Najskuteczniejszą metodą walki z otyłością jest więc zmniejszenie ilości przyjmowanych pokarmów oraz regularna aktywność fizyczna, która podnosi wydolność i oddziałuje pozytywnie na psychikę pacjenta. Najważniejsze jest jednak to, że aktywność ruchowa obniża prawdopodobieństwo chorób współistniejących z otyłością, takich jak nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, cukrzyca. Wysiłek fizyczny umożliwia zachowanie równowagi bilansu energetycznego przy mniej drastycznych ograniczeniach w jadłospisie, co sprzyja utrzymaniu właściwego poziomu mikro i makroelementów.

Patryk Kamiński



KIEDY SĄD MOŻE ORZEC ROZWÓD?

Statystycznie coraz więcej Polaków decyduje się na rozwód. Przyczyny rozvodu są różne, w zależności od konkretnego przypadku. Najczęściej podawaną przyczyną rozvodu (zwłaszcza przez młodych ludzi) jest tzw. „niezgodność charakterów”, która nie pozwala małżonkom wspólnie żyć.

Małżonkowie również często powołują się na: różne cele w życiu, różnice co do chęci posiadania dzieci, przemoc w rodzinie, uzależnienia, jak również klasyczne oddalenie się od siebie.

Według kodeksu rodzinnego i opiekuńczego małżeństwo jest to związek kobiety i mężczyzny. Do zawarcia małżeństwa dochodzi, gdy jednocześnie obecni złożą przed kierownikiem stanu cywilnego (lub przed księdzem w przypadku ślubu konkordatowego) zgodne oświadczenia woli, że wступują w związek małżeński.

Natomiast poprzez rozwód należy rozumieć rozwiązanie związku małżeńskiego przez sąd na żądanie jednego lub obojga małżonków. Aby sąd orzekł o rozwiązaniu małżeństwa przez rozwód

musi wystąpić trwały i zupełny rozkład pożycia małżeńskiego. Przesłanki, które pozwalają na orzeczenie rozvodu jest ustanie pomiędzy małżonkami więzi emocjonalnej, fizycznej i gospodarczej.

Więź emocjonalna to nic innego jak wzajemny stosunek stron polegający na obdarzaniu się pozytywnymi emocjami takimi jak: miłość, zaufanie, wsparcie, zrozumienie itp. Strony wskazują sądowi, czy nadal „coś” do siebie czują, czy też uczucia między nimi wygasły.

Więź fizyczna polega na zaniku

współżycia fizycznego oraz braku bliskości fizycznej pomiędzy stronami. W sytuacji, gdy strony przestają ze sobą mieszkać oraz śpią w oddzielnych sypialniach mamy do czynienia z zanikiem ww. więzi.

Więź gospodarcza polega na prowadzeniu oddzielnych gospodarstw domowych przez małżonków. W sytuacji, gdy strony mają oddzielne konta bankowe oraz nie utrzymują wspólnie gospodarstwa domowego, to mamy do czynienia

z wygaśnięciem więzi. Warto zaznaczyć, że małżeństwo może trwać mimo braku więzi gospodarczej pomiędzy stronami i brak jedynie tej więzi nie jest podstawą do orzeczenia rozwodu.

Za trwałą i zupełny rozkład pożycia należy uznać rozkład więzi emocjonalnej i fizycznej oraz gospodarczej przez okres czasu co najmniej 6 miesięcy. Przez trwałość należy rozumieć niemożliwość dalszego kontynuowania małżeństwa. Strona,

która twierdzi, że nastąpiły przesłanki orzeczenia rozwodu musi je wykazać oraz przedstawić potwierdzające je dowody.

Badając również dopuszczalność orzeczenia rozwodu sąd weźmie pod uwagę, czy nie wystąpiły przesłanki negatywne uniemożliwiające wydanie orzeczenia o rozwiązaniu przez rozwód małżeństwa (więcej w artykule: rozwód – przesłanki negatywne).

Tymon Zawada

EMERYTURA GÓRNICZA

Emerytura górnicza jest jednym z rodzajów emerytur, która została wprowadzona ustawą z dnia 27 lipca 2005 r. o zmianie ustawy o emeryturach o rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych oraz ustawy – Karta Nauczyciela. Wskazana ustawa pozwala górnikom na wcześniejsze przejście na emeryturę.

Przedmiotowa emerytura przysługuje pracownikowi, który spełnieniu łącznie następujące warunki:

- ukończy 55 rok życia;
- okres pracy górniczej wraz z okresami pracy równorzędnej [1] łącznie powinien wynieść co najmniej 20 lat dla kobiet oraz 25 lat dla mężczyzn, w tym co najmniej 10 letni okres zatrudnienia pod ziemią w kopalniach węgla, rud, kruszców, surowców ogniotrwałych, glin szlachetnych i innych surowców;
- pracownik nie przystąpił do otwartego funduszu emerytalnego albo złożył

wniosek o przekazanie przez Zakład środków, które zostały zgromadzone na otwartym funduszu emerytalnym na dochody budżetu państwa.

Istnieje również możliwość przejścia na wcześniejszą emeryturę w wieku 50 lat. W takim przypadku, praca górnicza wraz z pracą równorzędną powinna wynosić co najmniej 20 lat dla kobiet oraz 25 lat dla mężczyzn, jak to ma miejsce w sytuacji opisanej powyżej. Jednakże istotną różnicą jest fakt,



że taki pracownik w czasie pracy górniczej powinien przepracować co najmniej 15 lat będąc zatrudnionym pod ziemią w kopalniach węgla, rud, kruszców, surowców ogniotrwałych, glin szlachetnych i innych surowców.

Powyżej wskazana ustawa daje także sposobność przejścia na emeryturę bez względu na wiek i zajmowane stanowisko. Odnosi się to do pracowników, którzy pracę górniczą wykonywali stale pod ziemią, w pełnym wymiarze czasu pracy przez okres 25 lat. Do tego okresu można zaliczyć również niezdolność do pracy z tytułu

wypadku przy pracy albo z tytułu choroby zawodowej, za które wypłacone zostało wynagrodzenie lub zasiłek chorobowy albo świadczenie rehabilitacyjne. Ponadto czasowe oddelegowanie pracowników, jako członków drużyn ratowniczych w kopalniach, do zawodowego pogotowia ratowniczego w Centralnej Stacji Ratownictwa Górniczego S.A. w Bytomiu, w KGHM Polska Miedź S.A. Oddział Jednostka Ratownictwa Górniczo-Hutniczego w Lubinie lub w okręgowych stacjach ratownictwa górniczego.

Szczególne zatrudnienia uważane

za pracę górniczą zostały szczegółowo opisane w art. 50c ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych.

[1] Praca równorzędna z pracą górniczą – związana jest z zatrudnieniem w przedsiębiorstwach miernictwa górniczego lub geologicznego; zatrudnienie jako lekarz w górniczej opiece zdrowotnej; zatrudnienia w administracji kopalń, zarządach spółek węglowych, itp.

Tymon Zawada



CZY OSOBOWOŚĆ ZMIENIA SIĘ Z WIEKIEM?

Zmiany osobowości na przestrzeni całego życia od dawna interesowały naukowców. Nie byli oni jednak zgodni, co do ich intensywności i częstotliwości występowania. Do dziś część specjalistów przekonuje, że charakter człowieka ulega tylko nieznacznym wahaniom, a na starość wcześniejsze cechy jedynie wyostrajają się. Oznacza to, że ludzie sympatyczni stają się

jeszcze miłsi, a złośliwi stają się wręcz nieznosni. Jest to jednak teoria dość wątpliwa. W opozycji do niej stoją wyniki badań szkockich naukowców, którzy dowiedli, że w ciągu kilkudziesięciu lat osobowość może ulec niemal całkowitej modyfikacji. Takie wnioski wysnuto na podstawie porównania wyników badań przeprowadzonych na nastolatkach w połowie XXw. z wynikami uzyskanymi od tych samych osób,

ale ponad 60 lat później. W badaniu skupiono się na 6 cechach charakteru: pewności siebie, wytrwałości, chęci dominacji, stabilności nastrojów, sumienności i oryginalności. Niewielkie podobieństwa udało się zaobserwować po latach jedynie w kwestii sumienności i stabilności nastrojów. Pod pozostałymi względami, seniorzy praktycznie zupełnie różnili się od samych siebie w wieku nastoletnim.

Wydaje się więc, że choć zwykle nie są one odczuwane na bieżąco ani przez nas samych, ani przez przebywające z nami osoby, to jednak minimalne zmiany charakteru dotyczą nas z każdym rokiem. Jest to naturalne i wynika ze stale zdobywanych doświadczeń oraz nauki, jaką z nich czerpiemy. Niemniej, część specjalistów dochodzi do wniosku, że zmiany osobowościowe w jesieni życia są wyraźniejsze niż w innych okresach. Dodatkowo, są mniej zindywidualizowane. Niektóre z nich są wręcz typowe dla okresu starości i można je zaobserwować u zdecydowanej większości seniorów.

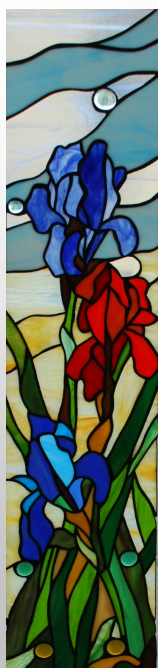
Jedną z ciekawszych zmian, o których mówią badacze, jest ograniczone poczucie humoru. Seniorzy są poważniejsi, bardziej skłonni do rozmyślań, a chęć do śmiechu stopniowo zanika.

Często przestaje ich śmieszyć nawet to, co we wcześniejszych latach uznawali za szalenie zabawne. Stają się też mniej towarzyscy i zanika wcześniejsza ekstrawertyczność. Nawet ci, którzy dawniej lubili brylować wśród znajomych, z wiekiem zaczynają się izolować i więcej czasu spędzają z samymi sobą niż w gronie znajomych. Jest to o tyle zaskakujące, że często te same osoby skarżą się na samotność. Niejednokrotnie okazuje się to objawem depresji starczej, która dotyka nawet 15% osób powyżej 65. roku życia.

Kolejną typową cechą seniorów jest tzw. „upór starczy”, który najczęściej wiąże się z chęcią unikania zmian. Zmiany powodują w osobach starszych lęk przed nieznanym. Budzą obawy o to, że nie poradzą sobie z nowościami. Ścisłe wiąże się

to z obniżeniem samooceny i brakiem wiary we własne możliwości, które występują nawet u osób dawniej pewnych siebie i skłonnych do podejmowania ryzyka. Mimo przekonania niektórych badaczy, co do niezmienności ludzkiego charakteru, wręcz oczywistym wydaje się, że nawet nie tyle osobiste przeżycia, co specyfika wieku starczego powoduje, że charakter ulega zdecydowanej zmianie. Zachowanie dawnych cech wydaje się natomiast możliwe u tych osób, które potrafią całkowicie pogodzić się z upływającym czasem i mają odpowiednie wsparcie w najbliższych. Cechy charakteru pielęgnowane w nas przez rodzinę i przyjaciół, najpewniej pozostaną niezmienione.

Natalia Wiśniewska



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl

SIMPLE AND EXQUISITE
APPEARANCE



Teleopieka Seniorsa

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



**Fundusze
Europejskie**
Program Regionalny

**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej !**

SPRAWDŹ