



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

JAK WIEK WPŁYWA NA ODPORNOŚĆ ORGANIZMU?

POMYSŁY NA MAJÓWKOWE WEEKENDY DLA SENIORA

KIEDY SĄD NIE ORZEKNIE ROZWODU

PASZTET DROBIOWO-WARZYWNY

ZWIERZAK DLA SENIORA

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 ZWYRODNNIENIE PLAMKI ŻÓŁTEJ (AMD) A DIETA — *Cezary Lipiński*****5 JAK WIEK WPŁYWA NA ODPORNOŚĆ ORGANIZMU? — *Patryk Kamiński*****6 BAKŁAŻAN FASZEROWANY — *Joanna Zadrowska*****8 POMYSŁY NA MAJÓWKOWE WEEKENDY DLA SENIORA — *Natalia Wiśniewska*****9 OSTRE I PRZEWLEKŁE ZAPALENIE TRZUSTKI – JAKIE SĄ OBJAWY I PRZYCZYNY? — *Gabriel Domański*****11 KIEDY SĄD NIE ORZEKNIE ROZWODU – PRZESŁANKI NEGATYWNE — *Tymon Zawada*****13 PIERWIASTKI ŚLADOWE I ICH SZKODLIWY WPŁYW NA ZDROWIE CZŁOWIEKA — *Stanisław Trojanowski*****15 KRZTUSIEC A COVID-19 — *Patryk Kamiński*****16 ZWIERZAK DLA SENIORA – CZY TO DOBRY POMYSŁ? — *Gabriel Domański*****18 SPISANIE TESTAMENTU. SENIORZE – NIE BÓJ SIĘ TEGO! — *Tymon Zawada*****19 PASZTET DROBIOWO-WARZYWNY — *Julia Dąbrowska*****19 HERBATA – DLACZEGO WARTO JĄ PIĆ? — *Stanisław Trojanowski***



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

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

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

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

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

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

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



Nasz Senior

Adres redakcji:

ul. Modlińska 190
03-119 Warszawa

telefon +48 22 510 36 35

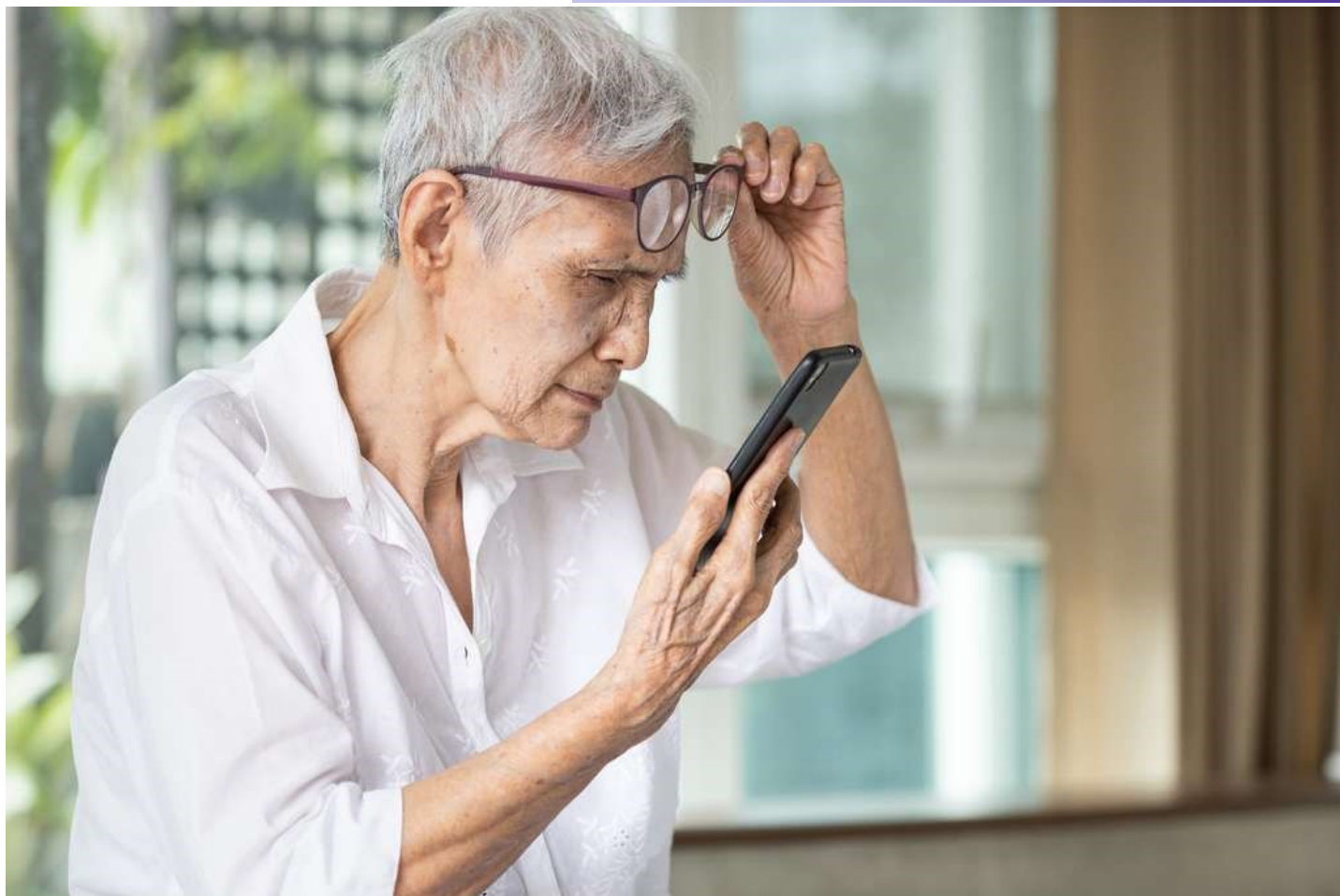
fax +48 22 510 36 36

e-mail biuro@naszsenior.pl

Wydawca: 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



ZWYRODNIENIE PLAMKI ŻÓŁTEJ (AMD) A DIETA

Zwyrodnienie plamki żółtej (AMD), to choroba dotykająca obszar na dnie oka zwanego plamką żółtą. Plamka zapewnia wyraźne postrzeganie obiektów znajdujących się w centrum pola widzenia oraz odpowiada za widzenie kolorów. Schorzenie może doprowadzić do ślepoty,

a jego głównymi objawami są: osłabienie ostrości wzroku, spadek poczucia kontrastu i widzenia barwnego, pojawienie się w polu widzenia ciemnej plamy lub „mroczków”. Nie ma terapii pozwalającej wyleczyć chorego, można jedynie łagodzić symptomy i opóźnić postęp zwyrodnienia. Choroba zaczyna się zwykle

między 50 a 60 rokiem życia. W grupie ryzyka są palacze tytoniu, osoby cierpiące na nadciśnienie tętnicze, miażdżycę i borykające się z otyłością. Mało zbilansowana dieta również sprzyja rozwojowi AMD, zwłaszcza mówimy tu diecie bogatotłuszczowej i ubogiej w warzywa oraz owoce.

Choroba może występować w postaci suchej lub mokrej. Postać sucha, łagodniejsza i przebiegająca wolniej, dotyczy zdecydowanej większości chorych na AMD. Postać mokra (wysiękowa) dotyka około 15% pacjentów z AMD i jest uznawana za zaawansowane stadium choroby.

Jakie produkty pomagają zapobiegać rozwojowi zwyrodnienia plamki żółtej?

Kwasy tłuszczowe omega-3

Konsumpcja 2 razy w tygodniu tłustych ryb morskich (halibut, łosoś, śledź, dorsz, makrela, sardynki) zawierających kwasy omega-3 pomaga zmniejszyć niebezpieczeństwo pojawienia się AMD. Omawiane kwasy tłuszczowe możemy odnaleźć także w oleju lnianym, rzepakowym i sojowym oraz w orzechach włoskich, siemieniu lnianym, nasionach chia. Pamiętajmy o zachowaniu proporcji między dostarczaniem kwasów omega-3 i omega-6. Z tych drugich powstają w organizmie związki prozapalne, więc nie można przesadzać z ilością olejów roślinnych w jadłospisie (np. olej kukurydziany, słonecznikowy, rzepakowy, sezamowy, kokosowy, z pestek winogron). Należy również rozważyć wprowadzać do diety oliwę z oliwek, awokado, pestki dyni i słonecznika.

Antyoksydanty

Przeprowadzono kilka niezależnych badań polegających na podawaniu ochotnikom preparatów witaminy E, beta-karotenu, luteiny. Okazało się, że osoby zażywające wspomniane suplementy rzadziej zapadały na ciężką postać AMD. Pamiętajmy, że spożywając produkty bogate w powyższe składniki, nie musimy dodatkowo wzbogacać diety o doustne preparaty. Witaminę E możemy znaleźć w nasionach słonecznika, migdałach, orzechach laskowych i ziemnych, olejach roślinnych (np. olej rzepakowy, słonecznikowy), pomidorach, sałacie, szpinaku. Witamina E jest odporna na wysoką temperaturę, więc smażenie na olejach roślinnych nie spowoduje utraty właściwości antyoksydacyjnych pod warunkiem jednokrotnego użycia danej porcji oleju. Kolejnymi istotnymi substancjami są beta-karoten i luteina, które znajdziemy w żółtych i pomarańczowych warzywach/owocach (marchew, dynia, brzoskwinie), zielonych warzywach liściastych (sałata, brokuły). Aby powyższe składniki dobrze się wchłaniały z przewodu pokarmowego warto dodać nieco tłuszczu roślinnego do dania np. niewielkiej ilości oliwy z oliwek.

Witamina D

Badania naukowe pozwoliły wykazać, że niskie stężenie witaminy D może przyczyniać się do rozwoju AMD. Aktywna forma wspomnianej witaminy zmniejsza prawdopodobieństwo pogłębiania się zmian patologicznych na dnie oka i przejścia choroby w stadium zaawansowane. Omawianą substancję trudno przyswoić z pożywienia, dlatego w okresie jesienno-zimowym warto dodatkowo przyjmować ją w postaci suplementów doustnych. Warto zwrócić uwagę na te preparaty, które łączą witaminę D3 i K2. Zazywanie tychże suplementów powinno odbywać się w towarzystwie niewielkiej ilości tłuszczu, który zwiększy wchłanianie witamin.

Resweratrol

Resweratrol, to związek obecny w niektórych produktach roślinnych np. w czerwonym winie, winogronach, kakao, borówkach, czarnych jagodach, żurawinie. Badania pozwoliły wykazać, że powyższa substancja chroni nabłonek siatkówki oka przed zmianami degeneracyjnymi. Potencjał przeciwwzapalny resweratrolu pomaga zapobiegać procesowi neowaskularyzacji, czyli tworzenia się nowych naczyń krwionośnych w siatkówce oka.

Cezary Lipiński



JAK WIEK WPŁYWA NA ODPORNOŚĆ ORGANIZMU?

W momencie narodzin posiadamy tylko odporność wrodzoną (genetyczną) oraz tę nabytą dzięki przeciwciałom przekazanym przez matkę. Każdy następny dzień życia związany jest z rozwojem odporności nabytej, która co ciekawe kształtowana jest przez całe życie. W pewnym momencie następuje jednak spadek odporności. Dlaczego tak się dzieje? Czy osoby starsze zawsze mają osłabioną odporność? Sprawdź!

Odporność nabyta – jak się kształtuje?

Zdolności układu immunologicznego kształtowane są od pierw-

szych dni życia. Przeciwciała odpornościowe, które wnikają do dziecka w życiu płodowym przez łożysko, a później wraz z mlekiem matki, budują rodzaj odporności nabytej. Natomiast odporność wrodzona, czyli wszelkie bariery chroniące organizm przed zagrożeniem, towarzyszą człowiekowi od momentu poczęcia.

Wraz z upływem czasu odporność nabyta, która cechuje się przede wszystkim wybiórczym działaniem uwarunkowanym przez pamięć immunologiczną, ulega rozwojowi i doskonaleniu. Na ok. 9 miesięcy po narodzinach nie posiadamy już matczynej odporności. Wówczas,

a nawet wcześniej, przeważa odporność nabyta. Zdobywamy ją po przechorowaniu każdego schorzenia (dowolnej infekcji), a także dzięki szczepieniom ochronnym, które inicjują wytwarzanie przeciwciał z pominięciem ryzyka związanego z objawami danej choroby.

Całkowity rozwój odporności nabytej następuje w wieku dorosłym (ok. 15-18 lat). Kolejno odporność wciąż kształtujemy, udoskonalamy, wzmacniamy. W pewnym momencie życia następuje jednak okres, gdy odporność spada, nawet pomimo utrzymania normalnego trybu życia. Dlaczego? Czy procesy

starzenia się organizmu rzeczywiście wyniszczają układ immunologiczny?

Naturalne przyczyny spadku odporności

Dorośle życie to okres, w trakcie którego mamy największy wpływ na odporność. Odpowiednia dieta, bezstresowy tryb życia, unikanie używek, czy nawet należyta doza aktywności fizycznej bezapelacyjnie kształtują pozytywny aspekt naszej odporności.

W miarę upływu czasu i większej liczby świeczek na torcie odporność bywa jednak kształtowana nieco inaczej. Niekiedy, pomimo licznych starań, organizm nie radzi sobie z zagrożeniami tak skutecznie, jak to miało miejsce w młodości.

Szczególnym obciążeniem dla układu odpornościowego są choroby. Jeśli trwają przewlekłe, inicjują występowanie stanu

zapalnego. Organizm skupiony na ochronie przed danym schorzeniem nie jest w stanie wykorzystać pełni sił na walkę z zagrożeniami „czasowymi”, takimi jak wirusy, bakterie, czy zanieczyszczenia środowiskowe.

Wydaje się więc, że należyta dbałość o zdrowie w ciągu całego życia jest kluczem do zachowania odporności i pełnej sprawności przez długie lata. Sprawa nie jest jednak tak prosta, ponieważ organizm seniora narażony jest na kilka dodatkowych komplikacji, takich jak:

- zanik grasicy – organ ten naturalnie zanika u osób po 50. roku życia. Ma to istotne znaczenie dla odporności, ponieważ to w grasicy powstaje zdecydowana ilość limfocytów odpornościowych.
- niższa aktywność komórek NNKT – są to limfocyty, które zwalczają m.in. komórki

nowotworowe. Ich obniżona ilość sprawia, że osoby starsze są bardziej narażone na choroby, w tym zmiany nowotworowe.

- spadek metabolizmu – osoby w podeszłym wieku nie potrzebują już tak wiele energii na regenerację tkanek. Niemniej jednak jest to sprawa indywidualna, zależna m.in. od prowadzonego trybu życia.

Fakt, że niektóre procesy życiowe „spowalniają” w każdym wieku nie oznacza, że senior jest skazany na zły stan zdrowia i samopoczucia emocjonalnego. Wzmacniając układ immunologiczny możemy zachować sprawną odporność na dłużej. Przy odpowiedniej dbałości o zdrowie niejeden nastolatek może pozazdrościć witalności emerytowi.

Patryk Kamiński

BAKŁAŻAN FASZEROWANY

Niezwykle pyszne i efektowne danie warzywne. By je przygotować potrzeba niewiele składników, a efekt zadowoli każdego.

Danie nadaje się na pożywny obiad lub kolację.

Bakłażan jest niskokaloryczny, w większości składa się z wody.

Ponadto jest źródłem potasu, wapnia i magnezu. Obniża poziom cholesterolu oraz poprawia przemianę materii. Jest również dobrym źródłem błonnika.



Składniki (2 porcje):

- 2 bakłażany
- 1/4 szklanki kaszy bulgur
- 1/2 czerwonej papryki
- 6 pieczarek
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- puszka krojonych pomidorów 400g
- ser mozzarella (można pominąć)
- sól
- pieprz
- 1/2 łyżeczki oregano
- oliwa z oliwek

Przygotowanie:

W małym garnku zagotowujemy wodę. Wsypujemy kaszę i gotujemy do miękkości na średnim ogniu.

Piekarnik nastawiamy na 180°C

(opcja góra-dół).

Bakłażany myjemy, przekrawamy wzdłuż na pół. Miąższ lekko nacinaamy tworząc kratkę i uważając by nie naciąć skórki. Bakłażana solimy i dokładnie skrapiamy oliwą i nacieraamy ząbkiem czosnku przeciśniętym przez praskę. Tak przygotowane bakłażany przekładamy do naczynia żaroodpornego, układamy na środkowym poziomie piekarnika i zapiekamy około 30 minut.

Po tym czasie bakłażana wyciągamy i łyżką delikatnie wydrążamy podpieczony miąższ (użyjemy go do farszu).

Cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę.

Pieczarki myjemy, osuszamy i kroimy w większą kostkę.

Paprykę myjemy i kroimy w kostkę.

Na dużej patelni rozgrzewamy

dwie łyżki oliwy z oliwek, dodajemy pokrojoną cebulę i podsmażamy aby się zeszkliła. Następnie dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, pieczarki oraz paprykę. Całość dusimy około 15 minut na niewielkim ogniu. Po tym czasie dodajemy ugotowaną kaszę, miąższ z bakłażana oraz pomidory z puszki. Przyprawiamy solą, pieprzem i oregano. Dusimy jeszcze kilka minut i odstawiamy.

Gotowy farsz przekładamy do wydrążonych połówek bakłażana, posypujemy serem mozzarella i podpiekamy w 180°C około 25 minut, aż wierzch ładnie się przyrumieni.

Podajemy gorące, posypane np. świeżą natką pietruszki lub kolendrą.

Smacznego!

Joanna Zadrowska



POMYSŁY NA MAJÓWKOWE WEEKENDY DLA SENIORA

Maj zbliża się do nas wielkimi krokami, ten ciepły, wiosenny miesiąc wprost zachęca do wypadów za miasto i podróżowania. Dzisiaj podpowiadamy jak miło i radośnie można spędzić czas w majówkowe weekendy.

Krynica Zdrój

Pijalnie wód są wizytówką Krynicy Zdroju. Wody, które dostępne są do picia pomagają na wiele różnych dolegliwości, a także działają

odprężająco. Znajdziemy tam wody leczące problemy z układem pokarmowym, regulujące prace jelit czy pomagające w walce z cukrzycą. W mieście działa wiele atrakcji, m.in. baseny, kolej linowo-terenowa na Górę Parkową, a także liczne muzea. W słoneczny dzień warto wybrać się na wycieczkę w góry, korzystając z jednego z 20 szlaków.

Mazury

Kolejną naszą propozycją są Mazury. Cieszą się one popular-

nością zarówno u polskich, jak i zagranicznych turystów. Mimo atrakcyjności można tutaj odpocząć w ciszy i spokoju oraz obcować z naturą. Znajdziesz tu wiele pięknych plaż i kąpielisk, a także miejsca przeznaczone do uprawiania sportów wodnych. Do najpopularniejszych miejscowości turystycznych na Mazurach należą Mikołajki, Olsztyn, Elk, Ostróda i Giżycko.

Zalew Zegrzyński

To ciekawa propozycja dla miesz-

kańców Warszawy. Zalew Zegrzyński leży około 40 km od stolicy i jest największym sztucznym akwenem na Mazowszu. Część Jeziora Zegrzyńskiego zagospodarowana jest jako kąpielisko. Wzdłuż zalewu jest dużo hoteli i pensjonatów, które leżą w pobliżu piaszczystych plaż. To doskonałe miejsce do spędzenia weekendu dla miłośników wypoczynku nad wodą.

Tatry

Piękne Polskie góry co roku przyciągają do siebie tłumy turystów w maju. Niższe partie gór oraz doliny są wprost idealne

do spacerów w ciepłe, słoneczne dni. Na terenie Tatrzańskiego Parku Narodowego znajdziesz wiele szlaków, które nie będą stanowić problemu dla seniorów. Oprócz gór sporą atrakcją jest także Zakopane. W mieście panuje niepowtarzalna góralska atmosfera, jest tam też wiele miejsc wartych odwiedzenia, zaczynając od klimatycznych knajp, a kończąc na muzeach.

Miejscowości nadmorskie

Jeśli od górskich szczytów wolisz szum morza, na weekend wybierz się do jednej z nadmorskich miejscowości. Do jednej

lub do trzech, bowiem Trójmiasto cechuje bardzo dobre połączenie komunikacyjne między miastami wchodzącymi w jego skład.

Chociaż pogoda nie pozwoli na kąpiel w morzu to w Trójmieście z pewnością nie będziesz się nudzić. W Gdańsku jest mnóstwo zabytków do zobaczenia, Gdynia ma przepiękne trasy do spacerowania lub jazdy rowerem wzdłuż wybrzeża, a w Sopocie zachwyci Cię molo. W Trójmieście każdy znajdzie coś dla siebie.

Natalia Wiśniewska

OSTRE I PRZEWLEKŁE ZAPALENIE TRZUSTKI – JAKIE SĄ OBJAWY I PRZYCZYNY?

Zapalenie trzustki (OZT) to poważny stan, do którego predysponują głównie schorzenia dróg żółciowych, w tym kamica nerkowa, ale także infekcje wirusowe, zaburzenia metaboliczne i nadużywanie alkoholu. Zapalenie trzustki może przyjąć postać przewlekłą lub ostrą, w przebiegu której objawy mogą być tak uciążliwe, że przypomina-

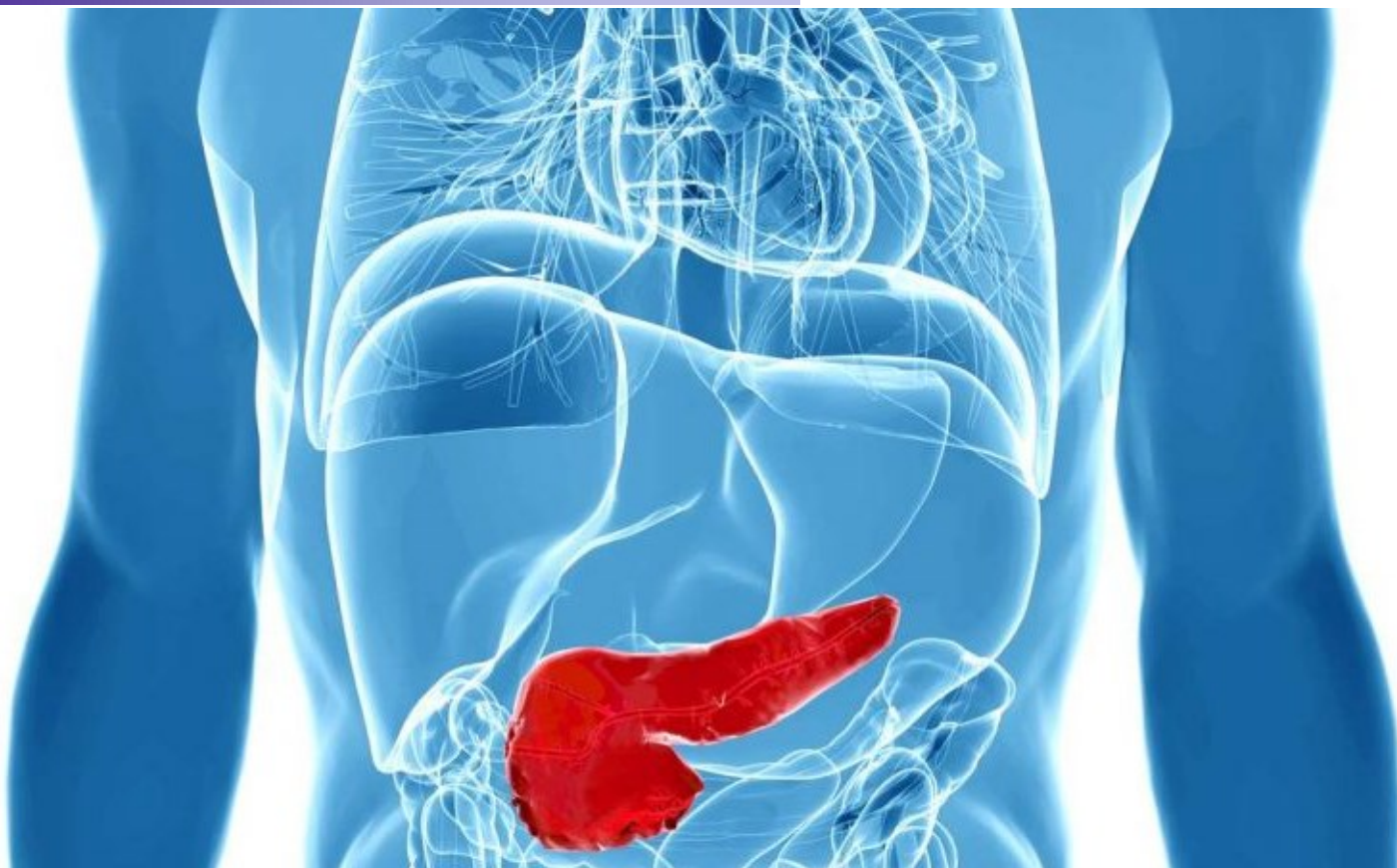
ją zawał mięśnia sercowego.

Jakie są przyczyny ostrego i przewlekłego zapalenia trzustki?

Ostre zapalenie trzustki to choroba, w przebiegu której w wyniku reakcji zapalnej dochodzi do samotrawienia komórek trzustki przez jej enzymy. W konsekwencji dochodzi do częściowego lub całkowitego wyniszczenia tego narządu.

W skrajnych przypadkach zapalenie trzustki przeradza się w uogólnioną reakcję zapalną prowadząc do niewydolności wielonarządowej.

Choroba rzadko występuje bez rozpoznania przyczyny, niemniej jednak taki tryb zapalenia trzustki również istnieje i jest określany jako idiopatyczne zapalenie trzustki.



Znacznie częściej jako przyczyny zapalenia trzustki wymienia się choroby dróg żółciowych, głównie kamicę żółciową, chociaż mechanizm rozwoju choroby w wyniku obecności kamieni żółciowych nie został jeszcze dostatecznie poznany.

Do rozwoju ostrego zapalenia trzustki predysponują również czynniki, takie jak:

- zaburzenia metaboliczne,
- uderzenie w jamę brzuszną,
- zakażenia wirusowe,
- hiperlipidemia,
- przyjmowanie niektórych leków,
- wrodzone wady trzustki,
- nadużywanie alkoholu.

Należy zaznaczyć, że przewlekłe zapalenie trzustki rzadko występuje na skutek przyjmowania leków, czy bez przyczyny. Za chorobę najczęściej odpowiada długotrwałe nadużywanie napojów alkoholowych.

Zapalenie trzustki – jak rozpoznać objawy?

Ostre zapalenie trzustki najczęściej wywołuje bardzo dokuczliwe objawy, których nie sposób przeoczyć. W pierwszej kolejności zwykle występuje silny ból, który pojawia się nagle. Ból zlokalizowany jest w jamie brzusznej, zwłaszcza w jej górnej części, ale może również promieniować.

Osoby odczuwające ból przy ostrym zapaleniu trzustki często wskazują, że promieniuje

od do prawego podżebrza i między łopatkami. Dolegliwości często mają charakter opasujący, czyli obejmują ciało na wysokości nadbrzusza, w tym tył pleców. Silny ból promieniujący na boki występuje również przy zawale serca, dlatego ostre zapalenie trzustki może być z nim mylone.

Ponadto w przebiegu choroby mogą pojawić się objawy, takie jak:

- nudności i wymioty, często zabarwione żółcią;
- gorączka;
- wzdęcia;
- zaburzenia krzepnięcia;
- żółtaczka, widoczne np. zabarwienie gałek ocznych;
- w skrajnych przypadkach wstrząs.

W przypadku przewlekłego zapalenia trzustki objawy są zbliżone do postaci ostrej, jednak zwykle o niższym stopniu nasilenia i występujące nawracająco. Ból nadbrzusza może pojawiać się nagle, ale mijać. Również żółtaczka cechuje się nawrotowością.

Podejrzewając zapalenie trzustki konieczna jest niezwłoczna pomoc lekarza. Ostre zapalenie trzustki wymaga hospitalizacji i ukierunkowanego leczenia. Brak odpowiedniego postępowania prowadzi do stanu zagrażającego życiu. Z kolei w przypadku przewlekłego zapalenia trzustki

o słabo nasilonych objawach należy jak najszybciej udać się do lekarza i wykonać badania diagnostyczne.

Gabriel Domański

KIEDY SĄD NIE ORZEKNIE ROZWODU – PRZESŁANKI NEGATYWNE

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. Przesłankami, które pozwalają na orzeczenie rozwodu to ustanie pomiędzy małżonkami więzi emocjonalnej, fizycznej i gospodarczej.

Natomiast przesłanki negatywne rozwodu są to okoliczności, które nie pozwalają na jego orzeczenie mimo wystąpienia trwałego i zupełnego rozkładu pożycia małżeńskiego.

Kodeksowe negatywne przesłanki, które powodują niemożliwość orzeczenia rozwodu, to sytuacje w których:

- na skutek rozwodu miałyby ucierpieć dobro wspólnych małoletnich dzieci stron;
- orzeczenie rozwodu byłoby sprzeczne z zasadami współżycia społecznego;
- orzeczenia rozwodu żąda małżonek wyłącznie winny rozkładu pożycia małżeńskiego, chyba że drugi małżonek wyrazi zgodę na rozwód albo jego odmowa jest w danych okolicznościach sprzeczna z zasadami współżycia społecznego.

W sytuacji, gdy małżonkowie mają wspólne małoletnie dzieci, to w postępowaniu przed sądem zostanie sprawdzone, czy ich dobro nie ucierpi na skutek rozwodu stron. Należy podkreślić, iż każde rozstanie rodziców będzie miało wpływ na dziecko i spowoduje czasowe zaburzenie jego życia, dlatego też nie wszystkie rozwody w sytuacji, gdy strony mają dzieci, będą sprzeczne z dobrem małoletnich.

Tak naprawdę sądy bardzo rzadko korzystają z tej przesłanki kierując się zasadą, że lepszym rozwiązaniem dla dziecka będzie posiadanie rodziców mieszkających osobno, niż rodziców,



ktorzy stale się kłócą. W podjęciu decyzji, czy rozwód wpływa na dobro dziecka, sąd posiłkuje się opinią Sądowego Zespołu Specjalistów, który bada dziecko oraz rodziców, co pozwala określić, czy rozwód byłby sprzeczny z dobrem dzieci.

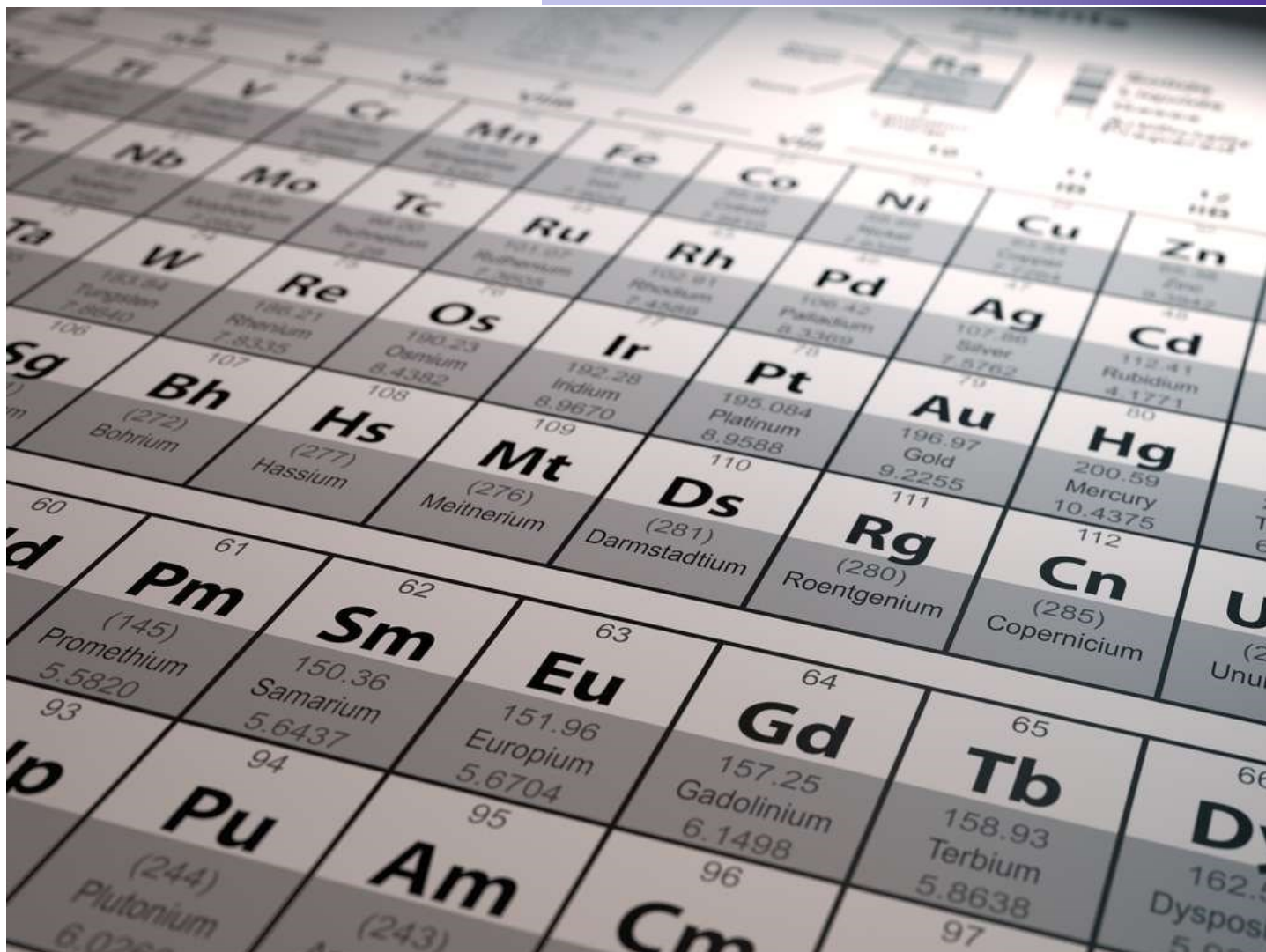
Sprzeczność orzeczenia rozwodu z zasadami współżycia społecznego powstaje w przypadku, gdy drugi małżonek nie chce udzielić rozwodu z uwagi na negatywne nastawienie oraz złośliwość. W sytuacji,

gdy pomiędzy stronami nastąpił trwały i zupełny rozkład pożycia, a mimo to jeden z małżonków nie chce wyrazić zgody na rozwód (np. ze względu na to, że drugi małżonek rozpoczął wspólne życie z inną osobą), to sąd może uznać brak zgody za niezgodny z zasadami współżycia społecznego i mimo jej braku orzec o rozwiązaniu małżeństwa przez rozwód.

Należy pamiętać, że zastosowanie jednej z wymienionych wyżej przesłanek może pozwolić

na zachowanie małżeństwa oraz spowodować, że małżonkowie odbudują swoje relacje. Jednakże w sytuacji, gdy małżonków nie wiążą już żadne więzi, to brak orzeczenia rozwodu może spowodować również zaostrzenie ich problemów. To do sądu należy decyzja czy małżeństwo ma realne szanse poradzić sobie z problemami. Jeżeli sąd dojdzie do przekonania, że małżeństwa nie da się odbudować, to orzeknie jego rozwiązanie poprzez rozwód.

Tymon Zawada



PIERWIASTKI ŚLADOWE I ICH SZKODLIWY WPŁYW NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

Arsen i jego związki uznane są za rakotwórcze, zalicza się je do czynników zaburzających procesy naprawy materiału genetycznego. Związki arsenu wchodzi w skład pestycydów, środków do konserwacji drewna i skóry,

są także wykorzystywane do produkcji emalii. Omawiany pierwiastek dostaje się do organizmu drogą pokarmową wraz ze skażoną wodą i pożywieniem. Optymizmem napawa fakt, iż w wielu krajach systematycznie obniża się dopuszczalne maksymalne

stężenie arsenu w wodzie pitnej. W niektórych gałęziach przemysłu może dochodzić do narażenia zawodowego, bowiem szkodliwe związki arsenu przechodzą do ustroju również drogą oddechową. Długotrwała ekspozycja wziewna omawianego pierwiastka może doprowadzić

do rozwoju nowotworów płuc, a także do powstania zmian patologicznych w wątrobie, płucach, sercu. Wśród produktów spożywczych dużą ilością arsenu cechują się ryby takie jak: łosoś, makrela, tuńczyk, sardynki. Pewne ilości szkodliwego pierwiastka możemy odnaleźć w piwie, winie oraz w ryżu. Z kolei warzywa kapustne (kalafior, brokuły, jarmuż), z uwagi na zawartość siarki, łatwo wiążą się ze związkami arsenu.

Kadm

Kadm ma udowodnione działanie kancerogenne, przedostaje się do organizmu poprzez przewód pokarmowy, drogi oddechowe oraz przez powłoki skórne. Może gromadzić się w glebie, przez co dochodzi do jego akumulacji w warzywach korzeniowych i w zbożach uprawianych blisko terenów przemysłowych. Są rośliny, które gromadzą pierwiastek w liściach np. sałata, szpinak lub w nasionach np. słonecznik, len. Mięso ryb, mięczaków, ostryg i skorupiaków także może zawierać szkodliwy pierwiastek, podobnie sytuacja wygląda z podrobami (wątroba, nerki). 75% kadmu dociera do ustroju wraz z produktami roślinnymi, głównie z ziemniakami, bowiem są to warzywa często spożywane przez mieszkańców

naszego kraju. Metal przedostaje się do ustroju podczas palenia wyrobów tytoniowych, gdyż wypalając 1 papierosa do płuc dochodzi 0,1–0,2 µg tego pierwiastka.

Szkodliwy pierwiastek przechodzi do organizmu dziecka wraz z mlekiem matki karmiącej piersią.

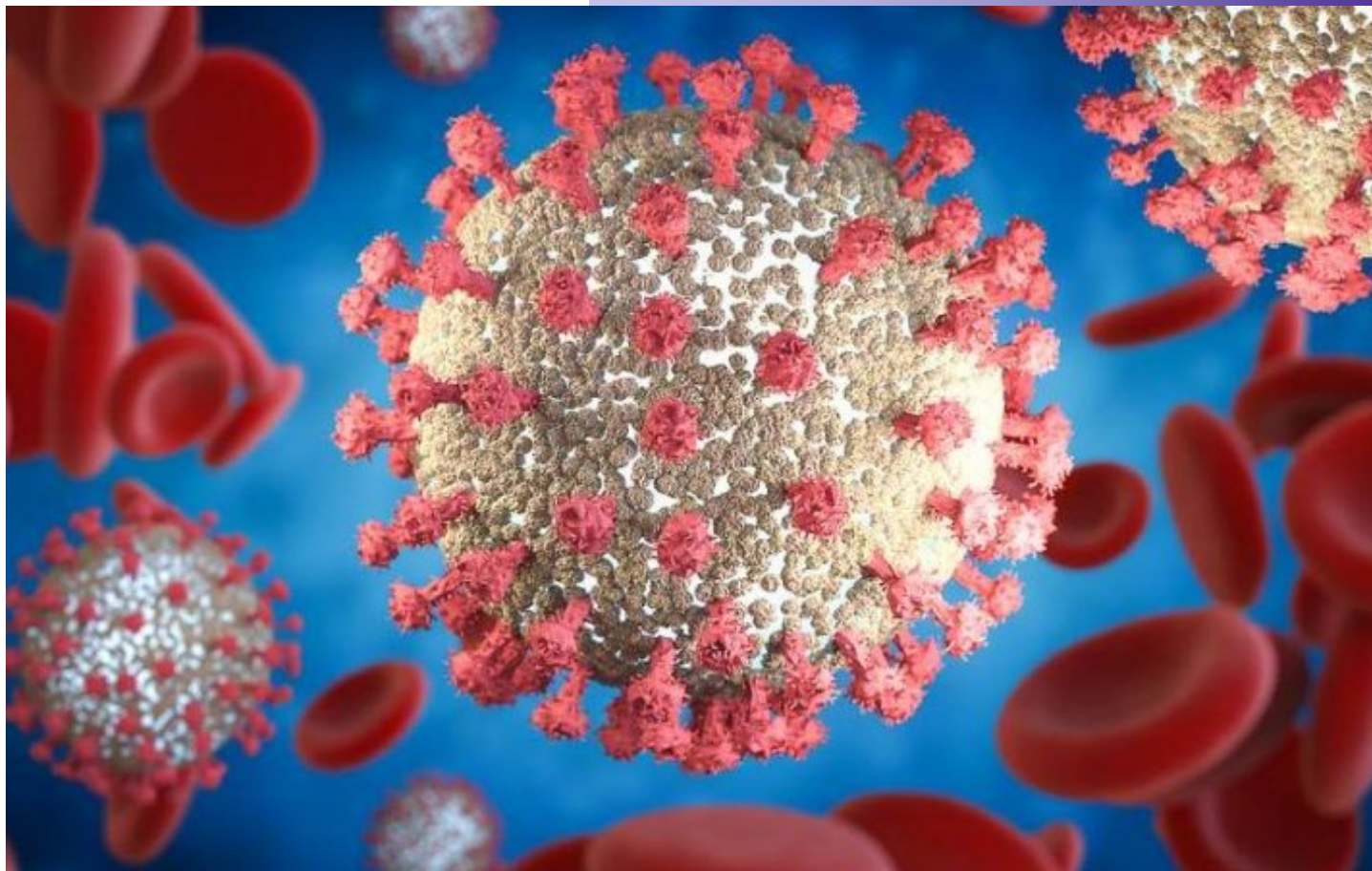
Najgroźniejsza jest zawodowa ekspozycja na wdychanie toksycznego pierwiastka np. przy produkcji baterii niklowo-kadmowych czy produktów z PCV, bowiem 90% wdychanej substancji ulega kumulacji w różnych narządach. Długotrwałe narażenie na kadm wywołuje przewlekłe zatrucie, które objawia się metalicznym posmakiem w ustach, brakiem apetytu, u nasady zębów powstaje charakterystyczny żółty nalot kadmowy. Następnie dochodzi do uszkodzenia nerek, wątroby, jelit. Kadm powoduje uszkodzenie mięśni gładkich naczyń krwionośnych, co predysponuje do powstania blaszek miażdżycowych.

Ołów

Ołów może przeniknąć do układu oddechowego człowieka wraz z zanieczyszczonym powietrzem atmosferycznym. Przemysł hutniczy oraz górnictwo przyczyniają się do zwiększania stężenia niebezpiecznego pierwiastka w powietrzu,

natomiast woda zatrutowana jest przez ścieki przemysłowe i rolnicze. Dużą zawartością ołowiu może odznaczać się gleba podlegająca skutkom rozwoju motoryzacji i przetwórstwa metali. Z gleby pierwiastek przenika do roślin, a następnie trafia do układu pokarmowego człowieka. Największe ilości metalu śladowego gromadzą się w warzywach, których częścią jadalną są korzenie lub liście (buraki, rzodkiewka, sałata, pietruszka, marchew). Niewielkie ilości ołowiu mogą przeniknąć przez skórę, wiązać się z czerwonymi krwinkami, a następnie docierać do różnych narządów. Powyższy pierwiastek może zaburzać procesy naprawcze w obrębie materiału genetycznego, dlatego przyczynia się do rozwoju nowotworów płuc, żołądka, a także wpływa na osłabienie funkcjonowania układu odpornościowego i sercowo-naczyniowego. Po przekroczeniu bariery krew-mózg odkłada się w tkance otaczającej włókna nerwowe, dlatego może predysponować do powstania glejaków, czyli nowotworów utworzonych z komórek glejowych mózgu.

Stanisław Trojanowski



KRZTUSIEC A COVID-19

Krzusiec objawia się silnym kaszlem, mogącym towarzyszyć choremu nawet kilka tygodni. W zakażeniu koronawirusem również może wystąpić kaszel, którego nasilenie narasta z każdym dniem, ale w przypadku choroby COVID-19 objaw ten może powodować duszności. Kolejną różnicą jest fakt pojawiania się gorączki u większości zakażonych wirusem SARS-CoV-2.

Koklusz (krztusiec), to ostra choroba zakaźna przenoszona drogą kropelkową. Drobnoustroj

odpowiedzialny za rozwój choroby wytwarza toksyny przyczyniające się do martwicy nabłonka dróg oddechowych. Powyższy stan doprowadza do wydzielania gęstego śluzu, który powoduje trudności z oddychaniem. U osób dorosłych kaszel towarzyszący kokluszowi jest przewlekły i męczący, więc przy obecnym istnieniu pandemii COVID-19 łatwo pomylić jego przyczynę. Dla ułatwienia postawienia diagnozy ważny jest fakt, czy pacjent był szczepiony przeciw krztuścowi, jeśli był

– mamy do czynienia z innym schorzeniem.

Rozpoznanie koklusza u dorosłych sprawia więcej trudności niż u dzieci i wymaga wykonania testów, ponieważ przewlekły kaszel może być spowodowany chociażby nałogowym paleniem papierosów. Dla przyspieszenia rozpoznania warto wykonać wymaz z nosogardzieli, gdzie mogą bytować pałeczki krztuśca. Wymaz może zostać użyty do przeprowadzenia badania PCR lub do próby wyhodowania patogenu na określonym podłożu.

W celu rozpoznania schorzenia można zbadać poziom przeciwciał we krwi.

Szczepienia ochronne

Grupą szczególnie zagrożoną wystąpieniem krztuśca są dzieci, które nie zostały jeszcze zaszczepione przeciw omawianej chorobie. Bakterie krztuśca mogą wywoływać zapalenie oskrzeli, które trudno wyleczyć, zapalenie płuc, drgawki, uszkodzenie mózgu, a nawet prowadzić do zgonu. W przypadku dorosłych osób, które zostały zaszczepione w dzieciństwie możemy mówić

o stopniowym wygasaniu odporności, bowiem odporność poszczepienna nie zawsze utrzymuje się przez całe życie. Rekomenduje się, by szczepienia przeciwko krztuścowi powtarzać co 5-10 lat, tak samo jak szczepienia przeciwko tężcowi czy błonicy. W grupie ryzyka znajdują się zwłaszcza kobiety ciężarne oraz seniorzy, dlatego wśród tych osób warto rozważyć wykonanie powtórnego szczepienia. Zaaplikowanie pełnego cyklu wraz z dawkami przypominającymi powoduje, że odporność

utrzymuje się przez 5–7 lat, natomiast przebycie krztuśca pozostawia kilkuletnią odporność, ale bywają przypadki powtórnych zachorowań.

Program Szczepień Ochronnych obejmuje podanie szczepionki przeciw krztuścowi w: 2, 3-4, 5-6 miesiącu życia oraz dawki uzupełniającej w 2 roku życia. Dawkę przypominającą podaje się w 6 oraz w 14 roku życia. Od 2017 roku istnieje zalecenie szczepienia przeciw krztuścowi osób w 19 roku życia.

Patryk Kamiński

16 KĄCIK SENIORA

ZWIERZAK DLA SENIORA – CZY TO DOBRY POMYSŁ?

Zwierzęta mają bardzo dobry wpływ na samopoczucie i zdrowie człowieka. Zwierzę to jednak istota żywa, która potrzebuje zaopiekowania i uwagi. Posiadanie swojego pupila to codzienny obowiązek nakarmienia, napojenia i wyprawiania. Do tego trzeba także pamiętać o zachowaniu odpowiedniej higieny zwierzaka, zwłaszcza kiedy przebywa

w domu. Od wieków wiadomo, że zwierzęta są najlepszymi przyjaciółmi ludzi – kot, pies, rybka, papuga. Chodzi o oswajanie, opiekowanie się zwierzęciem, z którym w końcu senior zaprzyjaźnia. Czy podarowanie zwierzaka osobie starszej to dobry pomysł? Tak, o ile senior jest sprawny i sam potrafi poradzić sobie z codziennymi czynnościami.

Wiele zwierząt wykorzystywanych jest do rehabilitacji: hipoterapia (konie), kynoterapia (psy), felinoterapia (koty). Dużą popularność zdobyła także delfinoterapia. Takie zajęcia prowadzone są także dla osób w podeszłym wieku. Obniżają poziom stresu, poprawiają nastrój, walczą z uczuciem samotności, a także regulują ciśnienie krwi.



Pupil w domu

Co z czworonożnym pupilem w domu? Osoby, które przeszły na emeryturę i są samotne lub małżeństwa z dorosłymi dziećmi decydują się na kupno lub adopcję kota lub psa. Decyzja jest poprzedzona obawami, czy nie będzie to zbyt duże obciążenie i obowiązek dla osób starszych. Seniorzy, którzy decydują się na zwierzaka zyskują nowego przyjaciela, ale także zajęcie, które na emeryturze, gdy czasu wolnego jest znacznie

więcej niż do tej pory, jest bardzo ważne. Jeśli pies lub kot jest za dużym obciążeniem, można zasugerować seniorowi, że dobrym rozwiązaniem jest kupno rybek lub papugi. Można kupić także minikrólika. Dobrym rozwiązaniem jest małe akwarium. Rybki trzeba karmić, a wodę w akwarium wymieniać i czyścić, jednak nie jest to tak dużym obciążeniem jak np. posiadanie psa.

Kwestia posiadania zwierząt przez osoby starsze jest dość

trudna. Zdrowie wraz z wiekiem nie jest już tak dobre, organizm jest słabszy. Choroby mogą częściej atakować i wraz z upływem czasu jest coraz mniej siły. Dlatego ważne jest, aby decyzja ta była przemyślana i rozsądna. Osoby w wieku 60+, cieszące się dobrym zdrowiem i sprawnością, mogą zdecydować się na psa lub kota. Seniorzy, którzy czują się samotni, a nie mają zbyt dobrego zdrowia, mogą zdecydować się na rybki.

Gabriel Domański



SPISANIE TESTAMENTU. SENIORZE – NIE BÓJ SIĘ TEGO!

Testament to pisemna wola osoby fizycznej. Jego skutki pojawiają się dopiero po śmierci. Wiele osób uważa, że spisanie testamentu to trudna sprawa. Warto pamiętać, że spisanie ostatniej woli może odbyć się w domu, własnoręcznie na kartce papieru. To najłatwiejsza i najszybsza forma. Istnieją jednak inne rodzaje testamentów takie jak: testament notarialny, alograficzny, a także testamenty szczególne, do których zalicza się testament ustny, wojskowy oraz na statku

lub w samolocie. Testament spisywany jest po to, aby rozporządzić majątek na wypadek śmierci. Należy pamiętać, że ostatnia wola może zawierać tylko rozporządzenia jednego spadkodawcy, który w każdej chwili może zmienić swoją wolę, odwołać ją, wyeliminować poszczególne punkty. Testamentu nie może sporządzić ani odwołać żaden pośrednik lub pełnomocnik. Każda osoba musi to wykonać osobiście. Testament można spisać także na wszelki wypadek, aby po śmierci uniknąć konfliktów

w rodzinie. Tak naprawdę każda dorosła osoba może mieć spisany swój własny testament.

Kiedy nie jest uwzględniany?

Testament nie jest ważny i brany pod uwagę, jeśli został spisany przez osobę nieletnią, niepoczytalną, ubezwłasnowolnioną, a także pod groźbą kary lub w wyniku jakiegoś błędu. Taki dokument musi więc zostać spisany dobrowolnie, a osoba go pisząca musi być w pełni świadoma i pełnoletnia.

Najpopularniejszy testament

Testament zwykły jest najpopularniejszą formą. Największą popularnością cieszy się testament własnoręczny. To wyrażenie własnej woli, własnoręczne, spisane bez świadków i notariusza. Nie może być napisany na komputerze. Musi być stworzony własnoręcznie. Nie można

go nikomu podyktować. Musi zostać własnoręcznie podpisany i opatrzony datą. Nie jest to jednak konieczny warunek, ale aby nie budzić żadnych wątpliwości, najlepiej aby data na dokumencie się znalazła. Testament powinien posiadać także jasną i czytelną formę. Nie powinien być listem pożegnalnym. Testament

nie powinien budzić żadnych wątpliwości więc jego forma powinna wyglądać np. tak: „Ja, niżej podpisany, powołuję do spadku moją córkę Karolinę X.”. Dokument jest wówczas czytelny, nie ma żadnych niejasności i niedomówień.

Tymon Zawada

PASZTET DROBIOWO-WARZYWNY

Pasztet drobiowo-warzywny to doskonały sposób na wykorzystanie mięsa i warzyw pozostałych z rosółu. Przepis jest bardzo prosty w wykonaniu i mamy pewność, że nic się nie zmarnuje.

Taki pasztet możemy przechowywać w lodówce nawet do tygodnia. Doskonale smakuje zarówno na ciepło, jak i na zimno do kanapek.

Składniki:

- około 500-600g mięsa z udka z indyka lub kurczaka (lub innego mięsa pozostałego z rosółu)
- około 500g warzyw z rosółu

(u nas była to marchew, pietruszka, seler)

- łyżka koncentratu pomidorowego
- 2 jajka
- 4 łyżki bułki tartej
- 1/2 pęczka pietruszki lub szczypiorku
- łyżeczka soli
- pieprz do smaku
- łyżeczka słodkiej papryki w proszku

Przygotowanie:

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

Udka obieramy oddzielając wszystkie chrząstki i kości,

oddzielone mięso wkładamy do miski. Dodajemy wybrane warzywa, koncentrat pomidorowy i blendujemy na gładką masę (możemy również składniki zmielić w maszynce do mięsa). Następnie dodajemy posiekaną pietruszkę lub szczypiorek oraz jajka, bułkę tartą i przyprawy. Całość dokładnie mieszamy do połączenia.

Formę keksową wykładamy papierem do pieczenia, przekładamy masę i wyrównujemy szpatułką.

Pasztet pieczemy na środkowym poziomie piekarnika około 1,5 godziny.



Po tym czasie wyjmujemy i odstawiamy do przestudzenia. Możemy kroić jeszcze ciepły.

Pasztet przechowujemy w szczelnie zamkniętym pojemniku, w lodówce do 7 dni, cały czas

smakuje równie dobrze.

Pasztet bardzo dobrze się kroi i rozsmarowuje na kanapkach, możemy podawać np. z dodatkiem musztardy. My wykorzystaliśmy mięso z udka indyka,

ale pasztet możemy przygotować również z innego mięsa, a nawet z mieszanki mięs i podrobów np. kurczaka, kaczki, wołowiny.

Smacznego!

Julia Dąbrowska

20 CO I JAK JEŚĆ?

HERBATA – DLACZEGO WARTO JĄ PIĆ?

Zaraz po wodzie herbata jest najczęściej pitym napojem na świecie. Czarna, dobrej jakości wykazuje wiele dobroczynnych właściwości. Osoby starsze, zmagające się z chorobami lub innymi problemami zdrowotnymi muszą stosować pewne ograniczenia, jeśli chodzi

o spożywanie niektórych składników i picie pewnych napojów. Herbata jednak nie należy do grupy, które trzeba wykluczać z jakiegokolwiek względu z codziennego menu seniora. Trzeba pamiętać, że herbata, pomimo że działa pobudzająco, to w zupełnie inny sposób

niż kawa, dlatego jest dużo lepiej przyswajalna przez organizm i bezpieczniejsza.

Herbata i jej właściwości

Przede wszystkim herbata zawiera bardzo dużą ilość polifenoli mających działanie przeciwnowotworowe, ponieważ zwalczają wolne rodniki. To nie jedyne



pozytywy polifenoli. Wykazują one także bardzo dobre działanie na układ krążenia, dzięki czemu zapobiegają chorobom układu krążenia. Osoby starsze mają często duże problemy z cholesterolem, miażdżycą i zawałami serca. Są to choroby, które bardzo często występują po 65. roku życia. Polifenole, które w dużych ilościach występują w herbacie, mogą zapobiegać tym schorzeniom. Oprócz polifenoli w składzie herbaty znajdują się także polisacharydy, które zmniejszają przyswajalność glukozy. Jedna

filiżanka herbaty dziennie będzie więc idealnym rozwiązaniem dla diabetyków. Niektóre badania wykazują, że w krajach, gdzie pije się dużo czarnej herbaty, zachorowalność na cukrzycę typu II jest o wiele mniejsza niż w krajach, gdzie herbaty pije się o wiele mniej. Ostatnim bardzo ważnym składnikiem tego napoju są garbniki. Im dłużej parzymy herbatę, tym więcej się ich wytwarza. Na co pozytywny wpływ mają garbniki? Na skórę. Dla osób starszych, zwłaszcza dla pań, jest to szczególnie

ważne. Garbniki działają przeciwzapalnie, antybakteryjnie, wspomagają regenerację naskórka, neutralizują pieczenie. Wspaniałym rozwiązaniem będzie więc robienie okładów na skórę z herbaty! Garbniki spełniają także rolę przeciwutleniaczy, czyli zwalczają wolne rodniki odpowiedzialne za starzenie się skóry.

Opiekun osoby starszej powinien więc pamiętać, że herbata może być dobrym zamiennikiem kawy lub innych ziołowych naparów.

Stanisław Trojanowski

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