

GAZETKA ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W MARCINKOWIE





GAZETKA ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W MARCINKOWIE

Lipiec 2020

SPIS TREŚCI

WPLYW SŁOŃCA NA NASZ NASTRÓJ.....	- STR. 3
„TAJEMNICA MOJEJ WYOBRAŹNI”	- STR. 4
MNIEJ CUKRU, SOLI I TŁUSZCZU, WIĘCEJ BŁONNIKA”	- STR. 5-6
LIPIEC.....	- STR. 7-8
CO DAJE PICIE WODY?	
PRZEDE WSZYSTKIM DAJE NAM ŻYCIE!.....	- STR. 9
JAK I KIEDY PIĆ WODĘ?	- STR. 10
DLACZEGO WARTO PIĆ WODĘ?	- STR. 11
MASAŻ TWARZY.....	- STR. 12
HUMOR.....	- STR. 13
KRZYŻÓWKA.....	- STR. 14
PALCEM PO MAPIE.....	- STR. 15-16
LATO W ŚDS W MARCINKOWIE.....	- STR. 17-18
LETNIE PODRÓŻE MAŁE I DUŻE.....	- STR. 19-22
„LATO LATO W MARCINKOWIE”	- STR. 23
KARTKA URODZINOWA.....	- STR. 24
POŻEGNANIE.....	- STR. 25

Krótką instrukcją otwierania kodów QR.
W gazecie są widoczne kody QR
(takie biało-czarne kwadraciki). Służą one do
odtworzenia treści na telefonach
(smartfonach). Trzeba mieć zainstalowaną
aplikację na telefonie do zeskanowania kodów
QR i dostęp do Internetu na telefonie

WPLYW SŁOŃCA NA NASZ NASTRÓJ.

Przebywanie na świeżym powietrzu podczas słonecznych dni niesie za sobą wiele pozytywów. Słońce ma ogromny wpływ na zdrowie, samopoczucie, humor i kondycję psychiczną.

Słońce = dobry nastrój i samopoczucie.

Słońce jest naszą dzienną gwiazdą, bez której jakiegokolwiek życia na ziemi nie byłoby możliwe. Ma znacznie większy wpływ na nas, niż by się wydawało. Osoby, które regularnie uprawiają aktywność fizyczną na świeżym powietrzu **rzadziej chorują na nadciśnienie i choroby układu krążenia**, a słońce znacząco przyczynia się do obniżenia ciśnienia krwi oraz poprawy ogólnej kondycji fizycznej.

Promieniowanie słoneczne **poprawia nastrój i samopoczucie**. Każdy wie, jak depresyjne są szare, jesienno-zimowe poranki, i jaką przyjemność przynosi słońce, gdy w końcu zacznie dominować nad naszym horyzontem. Dzięki jego działaniu w organizmie produkowana jest **serotonina**, nazywana hormonem szczęścia, poprawiając samopoczucie oraz działając **przeciwdepresyjnie i relaksująco**.

Słońce = produkcja witaminy D.

Witamina D pełni w organizmie bardzo ważną funkcję, odpowiada między innymi za poprawę wchłaniania wapnia z pożywieniem i mineralizację kości, jest niezbędna dla kobiet w ciąży. Witaminy D

nie może więc zabraknąć, a jej najlepszym źródłem jestsłońce. Pod wpływem promieniowania słonecznego UVB w skórze człowieka rozpoczyna się **naturalny proces syntezy witaminy D**. Opalając się 15 minut dziennie (odsłonięte musi być 18% powierzchni ciała), można dostarczyć aż 80 % dobowego zapotrzebowania, choć jest to możliwe tylko od kwietnia do września, gdy słońce najmocniej świeci. Zamiast przyjmować tabletki z witaminą D lepiej poznać korzyści, jakie daje słońce i wyjść na świeże powietrze. Pamiętaj jednak, by robić to świadomie i ostrożnie, a oto kilka cennych i bardzo ważnych wskazówek podczas słonecznych kąpieli:

- Zawsze używaj kremów z filtrem UV odpowiednim dla swojego typu skóry(dla jasnej karnacji jest to min. 15-20)
- Używaj okularów słonecznych z filtrem
- W czasie największego nasłonecznienia należy unikać nadmiernego wystawiania na słońce. Znajdź cień pod drzewem lub w altance ogrodowej albo ustaw duży parasol ogrodowy i wykorzystaj czas na odpoczynek
- Zawsze używaj odpowiedniej ochrony głowy: kapelusze, czapki, chustki lub parasole słoneczne.

„Wszyscy mamy gorsze dni. Ale jedno jest pewne: nie ma takich chmur, przez które słońce nie umiałoby się przebić”

- Miranda Kerr.

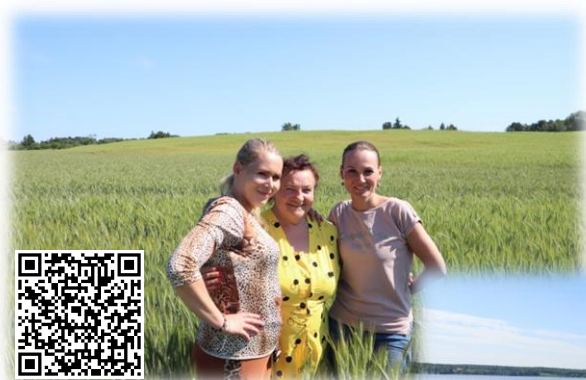
**Autor: Magdalena
Kowalska**

„TAJEMNICA MOJEJ WYOBRAŹNI”

W tym roku odbywa się 18. edycja ogólnopolskiego konkursu plastycznego „Sztuka Osób Niepełnosprawnych” pod hasłem „Tajemnica mojej wyobraźni” organizowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



Chcąc wziąć udział w konkursie w kategorii zdjęcia, zaprosiliśmy do udziału w małym wyjeździe w plener nasze uczestniczki jako modelki: Panią Sylwię Wilga i Halinę Manków. Wraz z przewodnikiem – Panią Emilią, wybraliśmy się w okolice Klebarka Małego na sesję fotograficzną w plenerze. Rezultatem naszej wycieczki były wspaniałe zdjęcia z pięknymi krajobrazami i jeszcze piękniejszymi modelkami.



MNIEJ CUKRU, SOLI I TŁUSZCZU, WIĘCEJ BŁONNIKA”

Podstawowe zasady zdrowego odżywiania

Aby czuć się dobrze i wyglądać pięknie należy jeść mądrze



ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

1. Spożywaj posiłki regularnie (5–6 co 2–3 godziny). Pamiętaj o piciu płynów, co najmniej 2 l dziennie.
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej, co najmniej połowę, tego co jesz. Częściowo – 1-2 porcje – możesz zastąpić sokami (200-400 ml).
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj produkty mleczne – głównie fermentowane (jogurty, kefir) – co najmniej 3 duże szklanki. Możesz częściowo zastąpić je serami.
5. Jedz ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych. Wybieraj oleje roślinne. Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych.
6. Unikaj spożycia cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami). Unikaj picia napojów słodzonych.
7. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
8. Nie spożywaj alkoholu.
9. Pamiętaj o codziennej suplementacji diety witaminą D (2000 j.m./dobę).
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo. Angażuj się w każdą działalność społeczną, która daje Ci satysfakcję.

Pamiętaj że każda nawet mała zmiana na lepsze jest pożyteczna . Przestrzeganie kilku podstawowych zasad może pomóc Ci zmienić swój sposób odżywiania.

MNIEJ CUKRU, SOLI I TŁUSZCZU, WIĘCEJ BŁONNIKA”

Dodatkowych 10 praktycznych zaleceń żywieniowych i stylu życia dla osób w wieku starszym

1. Posiłki powinny być urozmaicone, małe objętościowo i świeżo przygotowane. Przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia powinien być ciepły.
2. Należy pić płyny dość często, małymi łykami, nawet wtedy, kiedy nie odczuwa się pragnienia. Zapobiegnie to odwodnieniu organizmu.
3. Warzywa i owoce, jeśli nie są dobrze tolerowane, można spożywać rozdrobnione, przetarte lub w postaci soków.
4. U osób mających problem z gryzieniem lub połykaniem należy przygotowywać posiłki półpłynne lub płynne. Dlatego powinno się rozdrabniać posiłki z dodaniem odpowiedniej ilości płynów.
5. Stosowanie świeżych lub suszonych ziół do przyprawiania potraw pozwala na ograniczenie dodatku soli oraz zwiększa atrakcyjność smakowo-zapachową i wizualną posiłków.
6. Wraz z wiekiem istnieje duże ryzyko niedoboru witamin i składników mineralnych. Innych suplementów – tylko po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.
7. Uważaj, co jesz, gdy zażywasz leki. Istnieje możliwość groźnych interakcji pomiędzy żywnością, suplementami diety a zażywającymi lekami – sprawdź to (przeczytaj ulotkę o leku, spytaj lekarza). Leki zawsze popijaj wodą.
8. Jeśli zachodzi potrzeba zmiany dotychczasowego sposobu żywienia, to należy to robić powoli, stopniowo.
9. Dbaj o codzienną aktywność fizyczną. Nawet gimnastyka na krześle lub w obrębie łóżka (wykonywana samodzielnie lub z pomocą innych osób) przynosi wymierne korzyści zdrowotne.
10. Angażuj się w utrzymanie kontaktów rodzinnych i społecznych. Nie izoluj się.



Autor: Anna Domian



LIPIEC

Lipiec

Lipiec to siódmy miesiąc w roku, posiada on 31 dni. Nazwa miesiąca pochodzi od kwitnących w tym czasie lip. Lipiec jest miesiącem letnim, charakteryzującym się upalną pogodą, słońcem i ciepłymi nocami. Jest to miesiąc letni na półkuli północnej, natomiast na półkuli południowej – zimowym.

Święta lipcowe

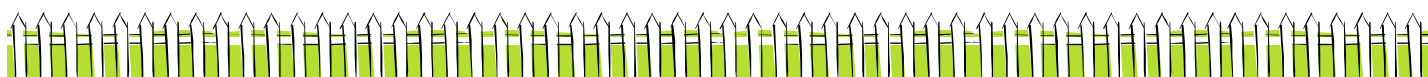
2 Lipiec: Międzynarodowy Dzień UFO

12 Lipiec: Światowy Dzień Imprezy

15 Lipiec: Dzień bez Telefonu Komórkowego

Przysłowia i powiedzenia

- Deszcze na lipca pierwszego, drugiego, zapowiedzią deszczu czterdziestodniowego.
- Gdy w lipcu słońce dopieka, burza niedaleka.
- Gdy pająk w lipcu przychodzi, to za sobą deszcz przywodzi. Gdy swa pajęczynę buduje, bliską burzę czuje.
- W lipcu upały, styczeń mroźny cały
- W lipcowym skwarze w Polsce jak na Saharze.



LIPIEC

Sławni urodzeni w lipcu

- modelka Pamela Anderson (1967)
- aktorka Liv Tyler (1977)
- poetka Wisława Szymborska (1923)
- projektant mody Giorgio Armani (1934)
- wódz rzymski Juliusz Cezar (100 p.n.e.)
- gitarzysta Carlos Santana (1947)

Przyroda w lipcu

W lipcu mamy prawdziwe lato. Dojrzewają już owoce i zboża, Kwitną też lipy i limby, a z krzewów np. kosodrzewina, oraz wiele roślin runa leśnego, ziół i chwastów. Zające i dzikie króliki mają po raz trzeci młode. Rozpoczyna się ruja saren. Jelenie (byki) wykształciły już wieńce.

Znaczna część ptaków przestała śpiewać. Na łąkach występują natomiast pasikoniki oraz świerszcze i koncertują zawzięcie w czasie słonecznej pogody.

W lipcu pojawiają się barwne motyle: paź królowej, rusałka żałobnik i wiele innych.

Las w lipcu jest pełen uroku, nawet późnym wieczorem, zwłaszcza, gdy fosforyzujące światełka - "robaczki świętojańskie" (w rzeczywistości to nie żaden robak tylko chrząszcz świetlik) migocą między drzewami wśród traw.

Horoskop na lipiec 2020 daje nadzieję na cudowny miesiąc. To miesiąc emocji i energii. Mimo dużych obaw astrologów horoskop miesięczny mówi wyraźnie - niektóre znaki zodiaku czeka bardzo dobry miesiąc. W lipcu słońce znajduje się w znaku Raka, przeważa energia żywiołu wody, a to oznacza silne emocje. Kto śmiało podejmuje wyzwania i dąży do upragnionego celu, latem znajdzie wystarczająco dużo energii. Gwiazdy sprzyjają tym, którzy zechcą realizować swe, odkładane zwykle na później, plany. To może być czas decyzji także w życiu prywatnym.

- Panny staną przed szansą osiągnięcia upragnionego sukcesu.
- Ryby powinny podejmować pewne decyzje, a zbyt długie rozważanie nad ich skutkami, może jedynie sprawić, że okazja przejdzie im koło nosa.
- Strzelce poczują wiatr w żaglach, to może być przełomowy czas dla Wodników.

CO DAJE PICIE WODY? PRZEDE WSZYSTKIM DAJE NAM ŻYCIE!

Woda – uczestniczy we wszystkich procesach w naszym organizmie, umożliwia działanie enzymów trawiennych i wchłanianie składników pokarmowych w jelitach, jest niezbędnym uzupełnieniem pokarmu wszystkich organizmów.

Woda jest najważniejszym składnikiem naszego organizmu. W przypadku mężczyzn, stanowi ona średnio 60% masy ciała, a u kobiet około 51% masy ciała. Teoretycznie, każdy z nas wie, że należy pić wodę. Służy ona nie tylko do zaspokajania pragnienia. Woda w naszym organizmie pełni szereg ważnych zadań. Bez odpowiedniego nawodnienia, nasz organizm przestałby prawidłowo funkcjonować. Bez pożywienia jesteśmy w stanie przeżyć nawet miesiąc, a bez wody – zaledwie kilka dni.

Musimy mieć świadomość tego, że każdego dnia, nasz organizm traci około 2,5 litra wody. Dlaczego tak się dzieje? Utrata wody, następuje na kilka sposobów. Ciało wydalą wodę z potem i moczem, a także przez płuca, układ pokarmowy oraz przez skórę. Powinniśmy więc zadbać o picie odpowiedniej ilości wody każdego dnia, by nasze ciało mogło funkcjonować bez jakichkolwiek przeszkód i trudności.

Woda jest niezbędna, by w naszym organizmie mogły zachodzić wszystkie reakcje chemiczne. Spożywanie odpowiednio dużych ilości wody wpływa korzystnie na spalanie tłuszczu, powoduje oczyszczenie organizmu z toksyn, sprzyja wchłanianiu się składników odżywczych i optymalnemu działaniu enzymów trawiennych. Jeśli zadbamy o właściwą podaż płynów, będziemy mogli cieszyć się złagodzeniem objawów różnorodnych dolegliwości np. zaparc, wzdęć, biegunki, bólów brzucha itp.



Autor: Katarzyna Sadowska

JAK I KIEDY PIĆ WODĘ?

Nasz organizm nie jest w stanie magazynować wody. Jej utrata następuje poprzez oddychanie, wydalanie i pocenie. Z sięganiem po wodę nie należy czekać, aż do momentu w którym poczujemy pragnienie. Pragnienie jest bowiem sygnałem ostrzegawczym, który oznacza odwodnienie. Zadbajmy o kwestię regularnego picia wody. Wyrobienie sobie tego nawyku z całą pewnością będzie wymagać czasu i cierpliwości. Nasza praca przyniesie mimo wszystko pożądane efekty.




Zapotrzebowanie na wodę dla każdego z nas jest podobne, ale różni się pod względem kilku czynników. Zwróćmy uwagę na nasz wiek, płeć, stan fizjologiczny, stan zdrowia oraz na aktywność fizyczną. Oprócz czynników osobniczych, należy pamiętać o czynnikach środowiskowych, takich jak temperatura otoczenia, wilgotność powietrza, wysokość nad poziomem morza, a także o spożywanej żywności i jej składzie. Jednym z dobrych sposobów obliczenia indywidualnego zapotrzebowania na wodę, jest metoda uwzględniająca masę ciała. **Na każdy kilogram masy ciała przypada 30 ml wody, dlatego zapotrzebowanie na wodę dla osoby ważącej 70 kg będzie wynosić 2100 ml.** Gdy dokonamy odpowiednich obliczeń, będziemy musieli zadbać o odpowiednią porę picia wody. Jedną szklankę ciepłej wody, warto pić każdego ranka na czczo, od razu po przebudzeniu. Każda następna szklanka wody, powinna być wypijana 15-20 min przed jedzeniem i około godziny po jedzeniu oraz zawsze wtedy, gdy będziemy mieli na nią ochotę.

Autor: Katarzyna Sadowska

DLACZEGO WARTO PIĆ WODĘ?

Woda jest najbardziej naturalnym i w zasadzie jedynym płynem, który jest potrzebny do życia. Woda powinna być głównym źródłem płynów w naszym codziennym jadłospisie i stanowić minimum 60-80% tego, co wypijamy w ciągu całego dnia. Dlaczego warto pić wodę?

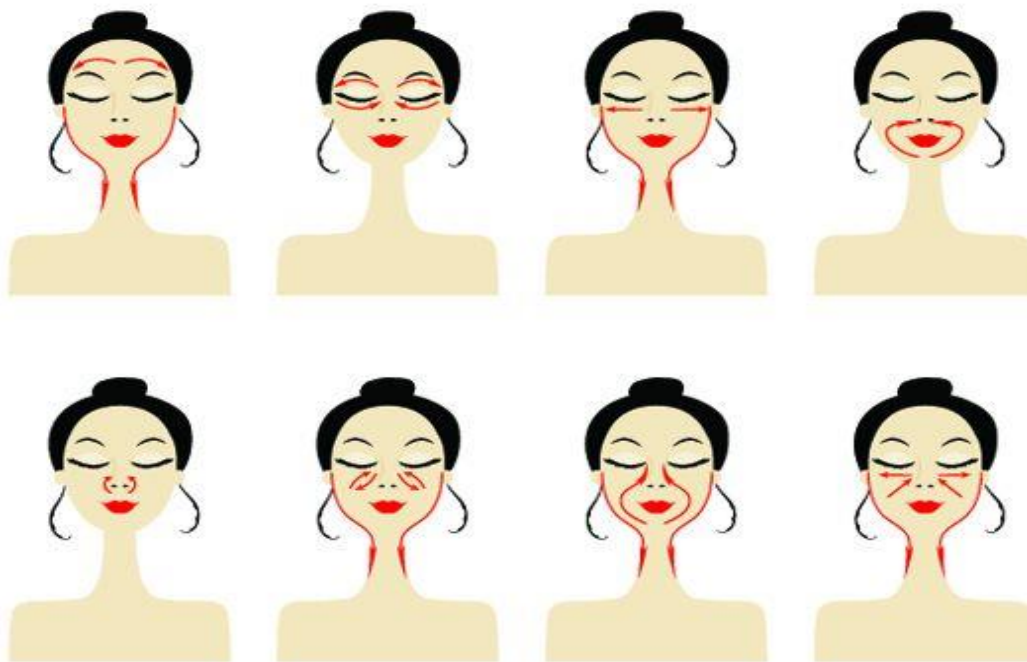
DLACZEGO TRZEBA PIĆ WODĘ?

- 
- Zawarty w niej magnez poprawia koncentrację i łagodzi stres
 - Potas, który zawiera woda, dobrze wpływa na regenerację mięśni po spacerze i treningu
 - Wapń i potas, występujące w wodzie, regulują ciśnienie
 - Wapń, jaki w składzie ma woda, jest dobry dla kości
 - Żaden preparat kosmetyczny nie poprawi kondycji naszej skóry tak jak woda
 - Pomaga walczyć z nadwagą, częste i regularne picie wody przyspiesza metabolizm
 - Łagodzi bóle głowy. Lepiej wypić kilka szklanek wody niż sięgać po kolejną tabletkę.

Dobrze wiemy, że **picie wody w odpowiedniej ilości jest nam niezbędne do życia**. Trzeba jednak pamiętać o tym, że w przypadku wody także należy zachować zdrowy rozsądek. Nie wszystko, co jest dla nas dobre, w nadmiarze będzie tak samo pozytywnie wpływać na organizm.

MASAŻ TWARZY

Umiejętny masaż twarzy robiony każdego dnia podczas nakładania kremu uspokaja, ale też wygładza zmarszczki i zapobiega starzeniu.



Z wiekiem nasza skóra traci swoją jędrność i coraz bardziej zagraża jej grawitacja. Nie tylko ekspresyjna mimika sprawia, że na naszej twarzy powstają zmarszczki. To też wina upływającego czasu, ekspozycji na słońcu oraz ziemskiej grawitacji. Codzienny masaż twarzy może ten proces znacznie opóźnić. Tak jak ćwiczymy ciało tak samo możemy ćwiczyć naszą twarz, a wzmocnione mięśnie uniosą ją do góry niczym lifting. Masaż twarzy pobudza też wydzielanie serotoniny

i dopaminy – neuroprzekaźników odpowiedzialnych za pamięć, układ nerwowy i nastrój.

Nakładając wieczorem krem wygładzaj twarz zgodnie ze strzałkami widocznymi na rysunku, rób to delikatnie, aby nie naciągać skóry, a tylko przesuwać palce po skórze zwilżone kremem.

Do masażu możesz użyć też olejków np. różanego lub innego olejku przeznaczonego do skóry twarzy.

Nakładając krem pod oczy nie wcieraj go w delikatną skórę, a lekko wklepuj. Poprawi to ukrwienie na twarzy, zmniejszy cienie i opuchliznę pod oczami i zapobiegnie zmarszczkom.

HUMOR

Samotny, zdesperowany żab (samiec żaby) dzwoni do wróżki i pyta się jak będzie malować się jego najbliższa przyszłość.

- Spotka Pan piękną, młodą, atrakcyjną dziewczynę, która będzie chciała wiedzieć o Panu wszystko.
- To wspaniale!!! Spotkam ją na jutrzejszej zabawie? - kumka zachwycony.
- Nie – odpowiada głos w słuchawce – Na zajęciach z biologii.



Młody pisarz zwierza się ojcu, że nie wie jak zatytułować swoją powieść.

- Są w tej powieści bębny? - pyta ojciec.
- Nie.
- A są trąby?
- Nie.
- to zatytułuj powieść „Bez trąb i bębnow”.

Szły mrówki przez most, a ostatnia mrówka była jąkałą.
Kiedy się odwróciła, zobaczyła, że biegnie za nimi hipopotam.
Chcąc ostrzec inne mrówki krzyknęła:
Hip..hip..hip..
a wszystkie mrówki na to: hurra!, hurra!

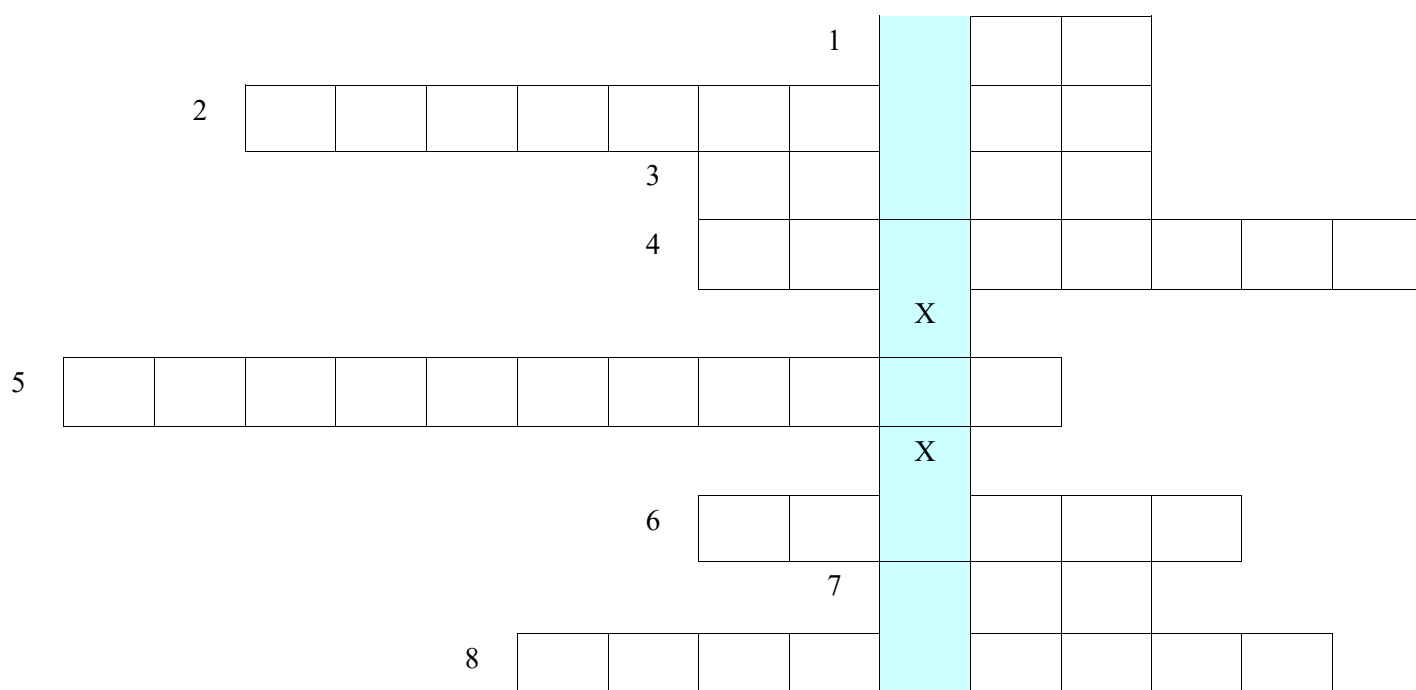
Przychodzi facet do sklepu zoologicznego z niedźwiedziem na łańcuchu i krzyczy w progę:
- Gdzie jest ten łobuz sprzedawca co dwa lata temu chomika mi sprzedał!?

Siedzi ślimak pod drzewem i wali z całej siły głową w pień.
Wali, wali, aż w końcu stracił przytomność. Ledwie się ocknął, znowu zaczyna walić głową w pień. Z góry przygląda się całemu zajściu pan dzięcioł i po chwili zwraca się do swojej małżonki:
- Kochanie, chyba już nadeszła odpowiednia pora, aby powiedzieć naszemu synkowi, że został adoptowany.



KRZYŻÓWKA

1. Ciągnie do niego grzybiarzy.
2. Zdjęcie.
3. Delikatny, kolorowy owad.
4. Dom mrówek.
5. Pracownia Pana Sebastiana.
6. Nie czereśnia.
7. Środowiskowy ... Samopomocy (zdjęcie).
8. Nie jeden wspomniały w Naszym Domu.



Nr. 2



Nr. 7



PALCEM PO MAPIE

W każdym z nas drzemie nutka podróżnika oraz chęć zobaczenia jakiegoś miejsca w Polsce lub zagranicą. Jednak nasze zasoby pieniężne a nieraz brak perspektyw sprawia, że nawet najbliższe zakątki są dla nas niedostępne.

Dziś jeżdżąc palcem po mapie spełniamy marzenie Pani Bolesławy, której pragnieniem jest podróż do Włoch, a konkretnie do Rzymu. Jest to podróż wirtualna, ale puszczając wodze fantazji zastąpi realny wyjazd.



Film o Włoszech rozpoczął naszą wirtualną podróż, a ciekawostki o tym kraju uzupełniają całość.

Stolica – Rzym

Ludność – ok. 60 mln osób

Obszar – 301,230 km²

Język urzędowy – włoski

Waluta – euro

Ustrój polityczny – republika parlamentarna



Największe miasta



RZYM



MEDIOLAN



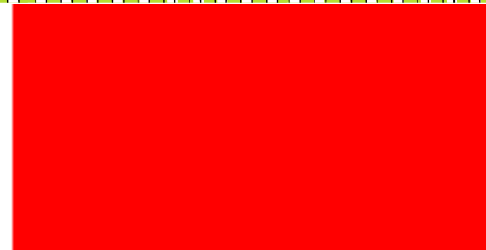
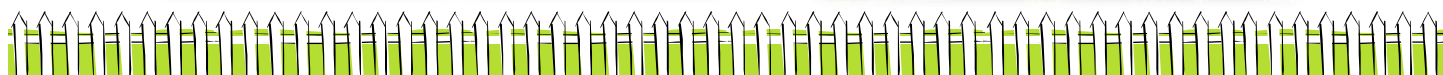
NEAPOL



TURYN



PALERMO



PALCEM PO MAPIE

Rzym jest starszy niż Włochy. W starożytności Półwysep włoski był domem dla wielu kultur. Imperium Rzymskie wchłonęło wiele z tych populacji, ale po upadku półwysep ponownie został podzielony na kilka państw – miast, z których większość była często w trakcie wojny. Pomimo kilku prób Włochy stały się zjednoczonym narodem dopiero pod koniec XIX wieku, a Rzym został przyłączony w 1870 r. po stosunkowo krótkim oblężeniu.



Rzym ma suwerenne państwo położone w granicach swojego miasta. Państwo Watykan, które jest także najmniejszym państwem świata.

Rzym ma więcej kościołów chrześcijańskich niż jakiegokolwiek inne miasto, jest domem dla ponad 900 kościołów chrześcijańskich.

Około 90% starożytnego miasta nie zostało wykopane i może nigdy nie być wykopane. Większość pozostałości leży około 10 metrów poniżej obecnego poziomu miasta. Obszar ten jest nieprzerwanie zamieszkały przez około 2800 lat. Stare budynki zostały zniszczone przez upływ czasu i działanie natury, albo zostały wyburzone, aby ustąpić miejsca nowym budynkom.



Fontanna di Trevi w Rzymie

Włochy to ojczyzna artystów – Michał Anioł, Caravaggio, Bramante, Vivaldi, Verdi i najbardziej genialny – Leonardo da Vinci.

Z Włoch wywodzi się tradycja obchodzenia Święta Zakochanych, czyli Walentynek. Już w starożytności świętowano ten dzień jako święto Luperkalia.

Najczęściej spotykanym nazwiskiem wśród Włochów jest nazwisko Rossi. Nosi je około 68 tys. rodzin. Pechowym numerem jest 17, 13 uważa się za szczęśliwą liczbę.

**Autorzy: Zofia Ruta, Magdalena Tuszewicka,
Sebastian Putra**

LATO W ŚDS W MARCINKOWIE

W lipcu postawiliśmy na owoce sezonowe takie jak truskawki, wiśnie, czereśnie. Przy naszym Domu jest ogród o który dbają nasi podopieczni, posadzone są również owocowe drzewka. Żeby jeść zdrowo warto stosować się do dwóch prostych zasad: jeść sezonowo i lokalnie.

Ten styl jedzenia polega na tym, że staramy się jeść naturalne produkty rosnące blisko nas. Nie ma nic lepszego jak truskawki zerwane z własnej grządki lub wiśnie ze swojego drzewka. Zapach i smak sezonowych owoców nie da się niczym zastąpić.



Nasza grupa z pracowni krawiecko – rękodzielniczej postanowiła skorzystać z walorów odżywczych sezonowych owoców i zrobić smaczny koktajl.

Truskawki mają zbawienny wpływ na nasz organizm, poprawiają apetyt, gaszą pragnienie, leczą ból gardła, chrypkę, przynoszą ulgę w zaburzeniach układu moczowego, poprawiają trawienie, więc powinno się jeść przed posiłkiem.

Zawarte w truskawkach pektyny pobudzają pracę jelit, a kwasy organiczne przyspieszają przemianę materii. Truskawki poleca się reumatykom, cierpiącym na schorzenia wątroby, nerek, działają też dobroczynnie na serce, obniżając poziom cholesterolu i ciśnienie tętnicze. Truskawki posiadają liczne witaminy zwłaszcza witaminę C (w 1 szklance truskawek znajduje się 82 mg. Witaminy C). Zjedzenie trzech porcji truskawek może zmniejszyć ryzyko utraty wzroku przez osoby starsze. Truskawki mają niski indeks glikemiczny, dlatego mogą się nimi delectować osoby chore na cukrzycę.



LATO W ŚDS W MARCINKOWIE

Również wiśnie i czereśnie z lipcowych zbiorów, to owoce którym warto się przyjrzeć :

Właściwości przeciwutleniające wiśni okazują się lepsze niż witaminy E i porównywalne z dostępnymi w handlu przeciwutleniaczami . Czereśnie zawierają błonnik, witaminę C, karotenoidy i antocyjany a każdy z tych substancji może pomagać w zapobieganiu rakowi.



Wiśnie to owoce którym właściwości odżywcze i lecznicze są od dawna wykorzystywane w tradycyjnej medycynie ludowej m.in. w łagodzeniu schorzeń pęcherza moczowego, jednak kuzynki czereśni są cenione przede wszystkim ze względu na swój dobroczynny wpływ na serce, wiśnie również są znakomitym środkiem na bezsenność . Wiśnie zawierają również pokaźną ilość przeciwutleniaczy bo aż 400 mg/ 100 g. Są to substancje które chronią organizm przed nowotworami, procesem starzenia gdyż neutralizują wolne rodniki



A oto przepis na zdrowy koktajl z truskawek :

1 kg. Truskawek
300 ml. Jogurtu naturalnego
2-3 łyżki płynnego miodu
listki mięty.

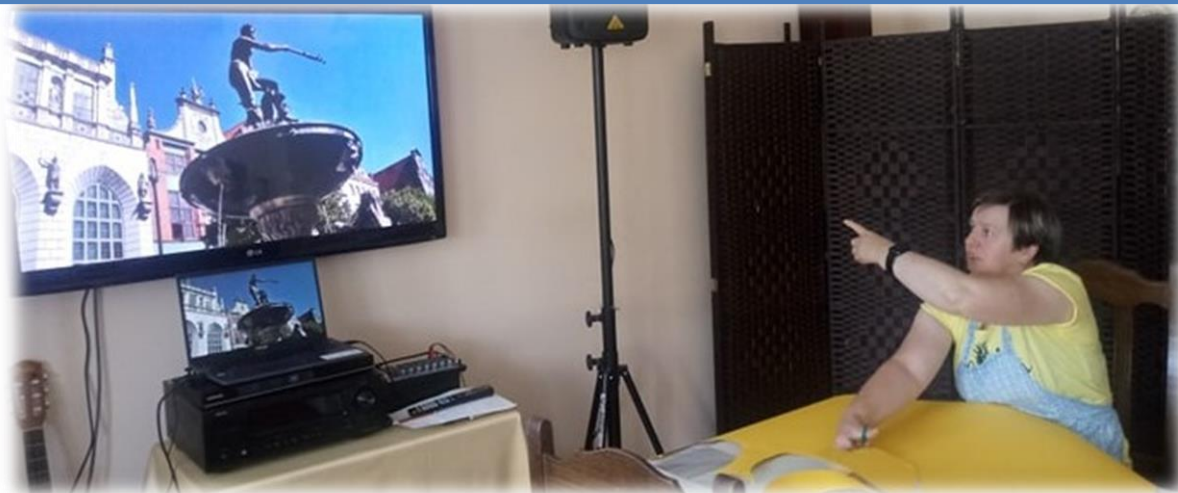
1) listki mięty włóż do szklanki zalej wrzątkiem napełniając szklankę do połowy i ostudź.
2) Truskawki przebierz, umyj i osącz, umieść w kubku blendera dodaj jogurt, miód oraz chłodny wywar miętowy .Wszystko zmiksuj na gładko.

Smacznego!

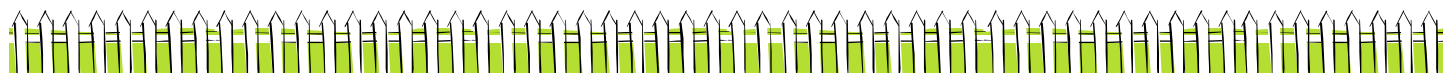
**Autor: Ewa
Gołaszewska**

LETNIE PODRÓŻE MAŁE I DUŻE

Jak znaleźć się na tropikalnej plaży, kiedy trudno wyjechać gdziekolwiek, pogoda nie dopisuje, a w kasie braki... Wystarczy trochę kolorowego papieru, nożyczki, klej i duuuużo wyobraźni.



Lubicie ananasy?? Proszę bardzo....



LETNIE PODRÓŻE MAŁE I DUŻE

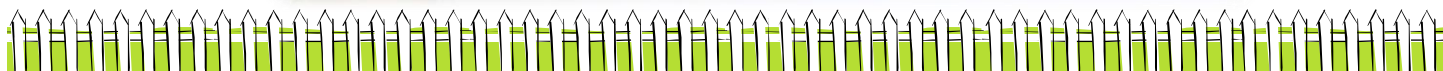
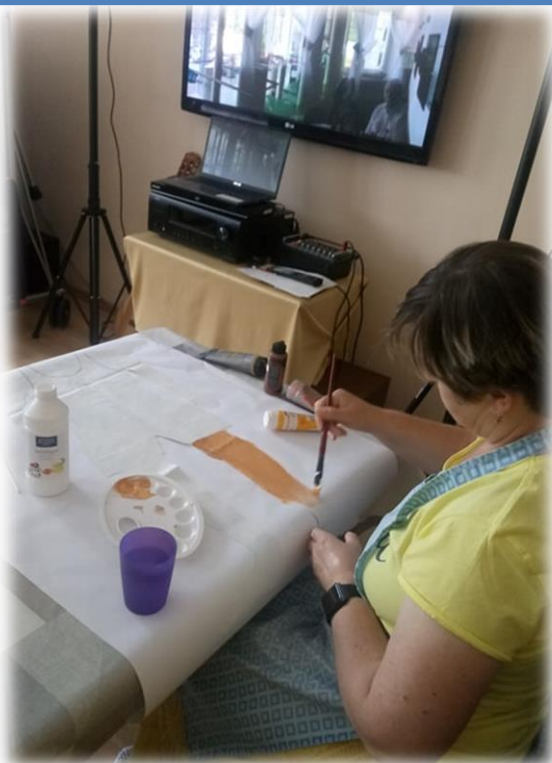


Pamiętki z nad morza są inspiracją do różnych zabaw...



LETNIE PODRÓŻE MAŁE I DUŻE

Trudno się opalić?? Nie u nas!! Samoopalacz firmy „Jadzia” błyskawicznie zmieni kredową błądź skóry na słoneczny brąz.



LETNIE PODRÓŻE MAŁE I DUŻE

A kiedy plaża jest już gotowa roztańczone chustki zastąpią wiatr od morza.
A potem, żeby rozgrzać umysł rozwiązujemy wakacyjne zagadki.



Nie zapominamy też o muzyce i tańcu. A z muszelek układamy napisy.



„LATO LATO W MARCINKOWIE”

*1. Gorące lato w Marcinkowie mamy
I wirusowi się nie podamy
Pojedziemy sobie na plażę
I każdy o tym marzy*

***Ref.: Lato lato w Marcinkowie
Niech ta piosnka wam to powie
Że świetnie się tutaj bawimy
Śpiewamy i tańczymy***

*2. Uwielbiamy gorące wycieczki
I śpiewamy pioseneczki
Jemy smaczne lody
Dla naszej ochłody*

***Ref. Lato lato w Marcinkowie
Niech ta piosnka wam to powie
Że świetnie się tu bawimy
śpiewamy i tańczymy***

*3. Nie straszne są nam deszcze
Bo my nie jesteśmy leszcze
Domek nasz kochamy
Dlatego tak śpiewamy*

***Ref. Lato lato w Marcinkowie
Niech ta piosnka wam to powie
Że świetnie się tu bawimy
śpiewamy i tańczymy***

**Autor: Joanna
Brzozowska**



Obejrzyj
mnie



KARTKA URODZINOWA

*Z okazji urodzin, które są raz w roku,
Niechaj będą szczęśliwe i pełne uroku.
Składamy Wam szczerze urodzinowe życzenia,
Aby się spełniły najskrytsze marzenia*



**Wszystkiego
najlepszego!**

dla

Adeli Szmyt 17 lipca

Ireny Marszałek 18 lipca

Jadzi Trzcińskiej 19 lipca

Autor: Sebastian Putra



**Wszystkiego
najlepszego**



POŻEGNANIE



*„Wszystko na świecie przemija powoli,
Pamięć o szczęściu i to tym co boli.
Wszystko przemija,
Tak chce przeznaczenie
I tylko jedno zostaje wspomnienie”*

Ostatnio z naszej społeczności odeszło dwóch naszych uczestników. Pan Stanisław jak i Pan Franciszek wpisali się w historię naszego domu jako zawsze uśmiechnięci i uczynni mężczyźni. Mieli ogromną radość z niesienia pomocy innym. Nie było dla nich rzeczy niemożliwych do zrobienia. Ich nieoczekiwane odejście sprawiło wielką pustkę w naszym domu.



Pamięć o Was nigdy nie zginie!

Autor: Katarzyna Sadowska

