

*MIESIĘCZNIK
ŚRODOWISKOWEGO DOMU
SAMOPOMOCY W PREJŁOWIE*



*Dobrze,
że jesteś*



Spis treści

Kwiecień 2021

Urodziny Miesiąca	3
Wspomnień Czar	4
Kącik Muzyczny	8
Międzynarodowy Dzień Klauna	11
Kącik Kulinaryny	14
Nasze Prace	19
Kącik Higieny i Urody	20
Pan Jaro Ci Radzi	23
Kącik Sportowy	25
Dzień Zwierząt Bezdomnych	29
Kącik Kulturalny	34
Kącik Pasjonatów	36
Kącik Dobrej Gospodyni	40
Kącik Psychologiczny	45
Rusz Głową!	47

Wszelkie informacje zawarte w gazetce zostały użyte na podstawie użytku dozwolonego i prawa cytatu zawartych w ustawie z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych.

Środowiskowy Dom Samopomocy
w Prejłowie
Prejłowo 13, 11-030 Purda
gazetka.prejlowo@wp.pl

Urodziny Miesiąca

Wszystkiego Najlepszego!



Wiesław K.



Czesława M.



Barbara J.



Renata Ż.



Arkadiusz K.

Wspomnień Czar...

Wspomnienie Wielkanocy.

Wspominając wielkanocne spotkanie w gronie uczestników, kadry oraz zapraszanych wspaniałych gości, przed oczyma ukazuje się obraz kolorowo, obficie zastawionych stołów, pięknie ubranych przybyłych gości wokół barwnego wystroju ośrodka, uroczej atmosfery oraz wielkich uśmiechów... Niestety trwająca epidemia, kolejny rok nie pozwala na przeżywanie powyższego. Dlatego dla przypomnienia tych wspaniałych chwil prezentujemy zdjęcia z poprzednich lat.

Rok 2018...



Wspomnienie Czar...

Rok 2018 ciąg dalszy...



Wspomnienie Czar...

Rok 2019



Wspomnienie Czar...



Niemniej jednak, aby podtrzymać tradycję i kulturę, pamiętając o uczestnikach, kadra Środowiskowego Domu Samopomocy w Prejłowie starała się choć trochę odtworzyć atmosferę poprzednich lat.

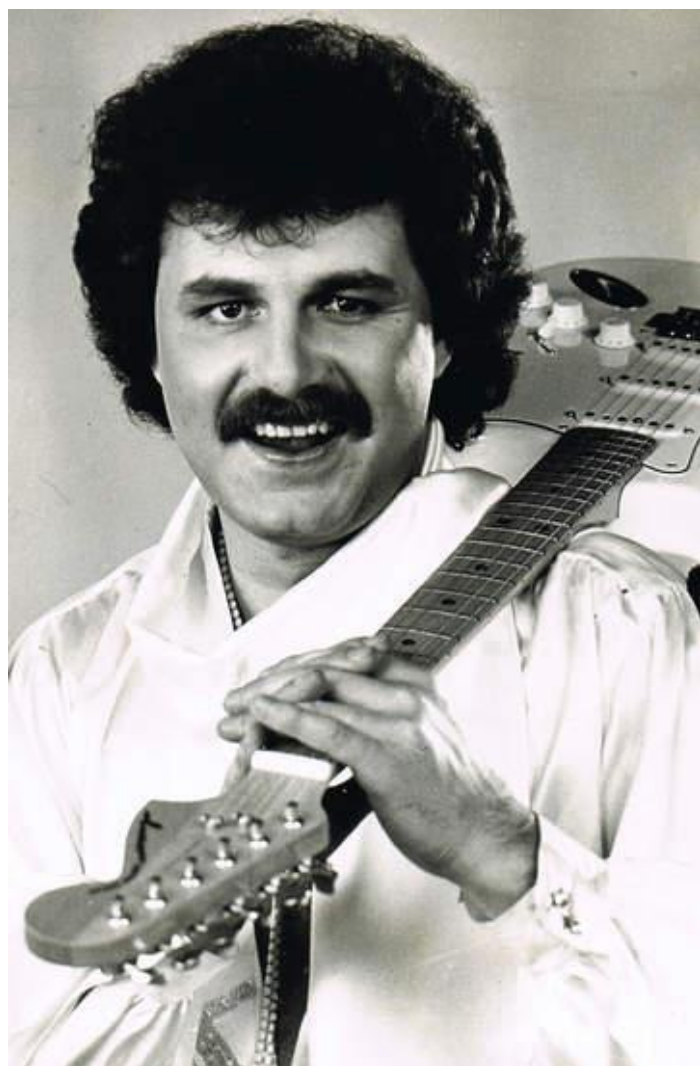
Rok 2021...



Kącik Muzyczny

Dziś przedstawimy wam sylwetkę niezwykłego artysty, który niedawno nas opuścił...

Krzysztof Krawczyk – polski piosenkarz, urodził się 8 września 1946 r. w Katowicach, zmarł 05.04.2021 roku, w wieku 74 lat.



Rodzina Krawczyków często zmieniała miejsca zamieszkania ze względu na charakter pracy rodziców Krzysztofa – barytona i śpiewaczki operowej. Przyszły piosenkarz uczył się śpiewu w szkołach muzycznych, po śmierci ojca musiał jednak przerwać edukację. Jego matka wpadła w depresję, a on stał się żywicielem rodziny. Krzysztof Krawczyk debiutował w 1963 r. razem z zespołem *Trubadurzy*. Grupa nagrała takie przeboje, jak: „Znamy się tylko z widzenia”, „Krajobrazy”, „Byłaś tu”, „Ej, Sobótka, Sobótka”. Swoją popularnością dorównywali *Czerwonym Gitarom*.

Karierę solową Krzysztof Krawczyk rozpoczął w 1973 r. płytą „Byłaś mi nadzieją” i programem „Kochałem Panią”. W 1976 r. na Festiwalu w Sopocie otrzymał 3 nagrody: Dziennikarzy, Publiczności i Głosu Wybrzeża. Rok później Krawczyk wziął udział w spektaklu „Staroświecka komedia” Arbużowa, w którym śpiewał wplecione w fabułę poezje Jesienina. Wkrótce potem nagrał swoje słynne utwory „Jak minął dzień” i „Pamiętam cię z tamtych lat”.

Kącik Muzyczny

W 1980 r. Krzysztof Krawczyk wyjechał na serię koncertów do Stanów Zjednoczonych i postanowił zostać za oceanem. Tam występował w ekskluzywnych klubach, zwłaszcza w Las Vegas. Po powrocie do Polski w 1985 r. zdobył II nagrodę na Festiwalu w Opolu za piosenkę „Nie przesadza się starych drzew”.

Kilka lat później Krawczyk uległ poważnemu wypadkowi samochodowemu i musiał poddać się rehabilitacji. Ponownie wyjechał do Stanów, gdzie przechodził dalszą rekonwalescencję i nagrywał kolejne płyty.

W 1994 r., już w Polsce, nagrał płytę „Gdy nam śpiewał Elvis Presley”. W 2000 r. Krzysztof Krawczyk zaśpiewał przed papieżem. Razem z Goranem Bregovićem stworzył album „Daj mi drugie życie” w 2001 r. Podczas Festiwalu Top Trendy w Sopocie świętował 45-lecie pracy artystycznej.

W związku z licznymi chorobami i pandemią koronawirusa od 2020 roku sporadycznie opuszczał dom w Grotnikach niedaleko Zgierza.

Jego ostatnim wyróżnieniem był Złoty Fryderyk przyznany za całokształt twórczości 18 marca 2021. W tym czasie artysta przechodził zakażenie koronawirusem. Dwa dni po informacji o poprawie zdrowia i opuszczeniu szpitala Krawczyk zasłabł w domu w Grotnikach a po kilku godzinach zmarł w łódzkim szpitalu. Przyczyną było osłabienie organizmu wirusem i szereg chorób współistniejących.

Popularne utwory wykonawcy:

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 1. "Mój Przyjacielu" | 6. "Za Tobą pójde jak na bal" |
| 2. "Parostatek" | 7. "Bo jesteś Ty" |
| 3. "Byle było tak" | 8. "Rysunek na szkle" |
| 4. "Ostatni raz zatańczysz ze mną" | 9. "Jak minął dzień" |
| 5. "Wszystko mam" | 10. "To wszystko sprawił grzech" |

Wszyscy więc ciepło wspominajmy artystę jakim był Krzysztof Krawczyk, i śpiewajmy jego piosenki. Poniżej prezentujemy wam jeden z naszych ulubionych tekstów:

Kącik Muzyczny

"Za Tobą pójdę jak na bal"

Ty jedna umiesz w życie grać
Świat z przymrużeniem oka brać
Gdy trzeba i nie trzeba w głos się śmiać.
I na przekór wszystkim zmieniać nagle zdanie

Bo z Tobą można konie kraść
Do rana tańczyć, we dnie spać
Zapomnieć, że zbyt szybko mija czas
Śmiać się z życia, póki trwa

Za Tobą pójdę jak na bal, nie obejrzę się,
Nikt mnie nie zatrzyma, nie zatrzyma mnie.
Niczego mi nie będzie żal,
pójdę tak jak dym
Tylko powiedz, że to właśnie Ty (x2)

Ty umiesz zawsze wyjść na plus
I w biedzie znaleźć szczęścia łut
Bez kośćca wierzyć, że się zdarzy cud.
I jak nikt na świecie mieć na wszystko sposób

Przy Tobie zbudzę się ze snu
Bo Ty pogody masz za dwóch
Gdy mi się uda Ciebie znaleźć już
Zrozumiemy się bez słów (uh huh)

Za Tobą pójdę jak na bal, nie obejrzę się.
Nikt mnie nie zatrzyma, nie zatrzyma mnie.
Niczego mi nie będzie żal, pójdę tak jak dym
Tylko powiedz, że to właśnie Ty (x2)

Za Tobą pójdę jak na bal, nie obejrzę się.
Nikt mnie nie zatrzyma, nie zatrzyma mnie
Niczego mi nie będzie żal, pójdę tak jak dym.
Tylko powiedz, że to właśnie Ty, właśnie Ty.

Międzynarodowy Dzień Kłauna

Prima aprilis to dzień, w którym każdy może zostać ofiarą dowcipu. A kto zna się na nich lepiej od klaunów? Dlatego też 1 kwietnia obchodzimy Międzynarodowy Dzień Kłauna – trudno o trafniejszą datę.



Klaun to artysta – komik, którego zazwyczaj możemy spotkać w cyrku lub podczas różnego typu pikników i festiwali. Klauni mają zróżnicowaną tradycję z dużą różnorodnością kostiumów i przedstawień. Najbardziej rozpoznawalną postacią współczesnego klauna jest Auguste lub „czerwony klaun”, z dziwnymi kostiumami z charakterystycznym makijażem, kolorowymi perukami, przesadzonym obuwiem i kolorową odzieżą. Ich styl rozrywki jest na ogół zaprojektowany w celu zapewnienia rozrywki dużej widowni.

Fundacja pomocy dzieciom i seniorom

Śmiech pomaga leczyć pacjentów niezależnie od wieku, dlatego fundacja Doktora Clowna pomaga dzieciom oraz dorosłym i seniorom. Działania fundacji wspierają procesy leczenia, a także zapewniają bliskość osobom chorym i znajdującym się w sytuacjach kryzysowych poprzez wykorzystanie dobroczynnych właściwości uśmiechu.



Międzynarodowy Dzień Kłaua

Fundacja „Dr Clown” działa nieprzerwanie od 1999 roku. Od początku swojej



działalności niesie uśmiech tam, gdzie jest on najbardziej potrzebny – do chorych w szpitalach i różnego rodzaju placówek leczniczo-opiekuńczych zmagających się z bólem, lękiem i samotnością.

Często choroba kogoś bliskiego i walka o jego zdrowie przesłania cały świat, sprawiając, że otoczenie patrzy na chorą osobę przez pryzmat choroby. Doktorzy Clowni widzą zawsze człowieka, nie jego chorobę, między innymi dlatego spotkania z nimi dają pacjentom nie tylko radość, ale także i ulgę. Kłaua z fundacji starają się, aby każdy pacjent poczuł się ważny i wyjątkowy.

Wolontariusze organizacji, Doktorzy Clowni, podczas wizyt w szpitalach przebrani są w fantazyjne, różnobarwne stroje i aby odwrócić uwagę chorych od szpitalnej rzeczywistości wykorzystują interaktywne zabawy, animacje, ale także wspierające rozmowy. Tym samym przyczyniają się do poprawy samopoczucia oraz stanu zdrowia pacjentów.

Jak to możliwe?

Wszystko za sprawą śmiechu, który wzmacnia motywację do walki z chorobą, minimalizuje napięcie i stres spowodowane trudną sytuacją chorego i przyczynia się do poprawy pracy całego organizmu poprzez odpowiednie dotlenienie.

Międzynarodowy Dzień Kłauana

Celem fundacji jest, aby każdy pacjent choć na chwilę mógł zapomnieć o tym, gdzie jest i dlaczego, aby choć na chwilę odwrócić jego uwagę od choroby. Wielokrotnie podczas działań doktorzy kłauani słyszą od rodziny pacjenta, że uśmiechnął się po raz pierwszy od tygodnia czy dwóch... Dla Kłauonów najcenniejszy jest błysk w oku i choćby najdelikatniejszy uśmiech każdego pacjenta!



Drodzy czytelnicy!

Z powyższego tekstu wynikać powinno jedno:

ŚMIECH TO ZDROWIE!

WIĘC OBY JAK NAJWIĘCEJ RADOŚCI W WASZYCH SERCACH
MIESZKAŁO I ŻEBY CODZIENNIE POŚMIAĆ SIĘ WAM UDAŁO 😊

Na koniec zostawiam kilka ciekawych linków, do filmików, które możecie obejrzeć w wolnej chwili:

<https://www.youtube.com/watch?v=JPLgYv8TxyE>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZtrwjyduMvU>

https://www.youtube.com/watch?v=_Mv4YwgCwWk

https://www.youtube.com/watch?v=Zcxr_O1GMZY

Kącik Kulinarny

Z okazji przypadającego 12 kwietnia **Dnia Czekolady**, przedstawię kilka faktów.



Czekolada jest ludziom znana około 3 tysiące lat, rozwój czekoladoholizmu przypada na III wiek naszej ery. Majowie mieszały owoce kakaowca z wodą, miodem, chilli i mąką kukurydzianą. Takim napojem honorowali najważniejszych urzędników.

Jako pierwszy z Europejczyków czekolady spróbował oczywiście Krzysztof Kolumb, on także przywiózł czekoladę do Hiszpanii i tak zaczęła się choroba czekoladowa w Europie. Pitna czekolada królowała na dworach a w siedemnastym wieku zaczęto eksperymentować i tworzyć pierwsze praliny, dodając do niej różnorakie składniki – dzięki temu pojawiła się czekolada mleczna, deserowa, nadziewana, z bakaliami... Zaczęto też produkować sypkie kakao.

Kącik Kulinarny

Nie taka straszna jak ją malują, czyli:

- **chroni przed rakiem** – wg badań zarówno ziarna kakaowca jak i sama czekolada są bogate w antyoksydanty (te same, które można znaleźć w warzywach, czerwonym winie czy herbacie. Czekolada ogranicza także podział komórek nowotworowych (rak jelita grubego) oraz zabezpiecza skórę przed niekorzystnym wpływem promieni UV (tym samym chroniąc naszą skórę przed rakiem skóry).
- **poprawia nastrój i urodę** – od dawna wiadomo, że zjedzenie czekolady powoduje w mózgu wzrost serotoniny i endorfiny – neuroprzekaźników przeciwdziałających depresji oraz zmniejszających podatność na choroby układu nerwowego. Potęguje też odczuwanie przyjemności i poprawia nastrój. Czekolada działa też na nasze ciało od zewnątrz, niekoniecznie tylko w formie ‘oponki’ nad biodrami. Dzięki polifenolom w niej zawartym pomaga w zwalczaniu próchnicy i płytki nazębnej. Polifenolom zapobiegają też starzeniu się skóry, dodają elastyczności i zapobiegają powstawaniu zmarszczek.
- **działa przeciwbólowo** – dzięki profesorowi Masonowi i dr Foo z Chicago wiemy, że czekolada łagodzi ból. Również badania w Missouri pokazały, że dieta bogata w kakao może chronić przed migreną (wpływ czekolady na nerw trójdzielny). Zmniejsza także dolegliwości napięcia przedmiesiączkowego i łagodzi bóle menstruacyjne.
- **zmniejsza ryzyko zawału serca** – z kolei w Australii wykazano, że codzienne jedzenie ciemnej czekolady może zmniejszyć ryzyko chorób

Kącik Kulinaryny

sercowo-naczyniowych, min. zawału serca i udaru mózgu. Dzięki zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych, czekolada obniża poziom tzw. złego cholesterolu a także ciśnienie. Poprawia też przepływ krwi poprzez zapobieganie tworzeniu się płytek miażdżycowych w tętnicach. Według Karolinska Institute w Szwecji spożycie 63 g czekolady tygodniowo zmniejsza ryzyko wystąpienia udaru mózgu u mężczyzn o 17 procent.

Reasumując – czekolada, czyli słodki narkotyk – posiada wiele prozdrowotnych aspektów. Od odmładzania, poprzez zadbane zęby (o dziwo!) aż po zapobieganie chorobom wieńcowym czy stymulację układu odpornościowego. Pamiętajmy jednak, że pomimo wszystkich swoich cudownych właściwości czekolada pozostaje nadal słodyczą – mimo tego, że szybko rozpuszcza się w buzi warto umyć po jej zjedzeniu zęby. Jest także jednym z częstszych alergenów (niestety).



Kącik Kulinary

Przepis na ciasto czekoladowe

Składniki:

- 1 kostka masła/margaryny
- 1,5 szklanki cukru
- 4-5 łyżek kakao
- 1/2 szklanki wody
- 1 aromat do ciasta (np. rumowy)
- 2 szklanki mąki
- 4 jaja
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia



Murzynek - sposób przygotowania:

W rondelku zagotować margarynę z cukrem i kakao, następnie dodać wodę. Z tak wytworzonej polewy czekoladowej odlać pół szklanki. Polewę ostudzić.

Mąkę przesiać razem z proszkiem do pieczenia, dodać do polewy wraz z jajkami, dokładnie wymieszać.

Murzynek piecze się 50 minut w temp. 180 C.

Po upieczeniu poleć ciasto pozostawioną polewą czekoladową.

Kącik Kulinarny

Domowy przepis na pyszną gorącą czekoladę do picia

Nic tak nie rozgrzewa zimą jak gorąca czekolada. Każdy z nas uwielbia czekoladę, a ta przygotowana w domu jest o niebo lepsza niż czekolada w proszku. Przedstawiamy prosty przepis na pyszną i rozgrzewającą czekoladę, do picia którą przyrządzisz w kilka minut.

Składniki:

- 300ml mleka 3,2%
- 100ml śmietanki 30%
- 100g czekolady mlecznej lub gorzkiej
- bita śmietana
- szczypta chilli oraz cynamonu (do posypania)



Przygotowanie:

- 1 - W garnuszku podgrzewamy mleko i śmietankę nie doprowadzając do wrzenia.
- 2 - Do ciepłego mleka ze śmietanką dodajemy pokruszone małe kawałki czekolady.
- 3 - Dodajemy szczyptę chilli i intensywnie mieszamy, aż do uzyskania jednolitej gładkiej konsystencji.
- 4 - Czekoladę przelewamy do kubka dekorujemy bitą śmietaną, cynamonem oraz czekoladowymi wiórkami.

Smacznego!

W przerwie między artykułami, spójrzcie na nasze Piękne prace!



Opracowała: MZ

Kącik Higieny i Urody

PODSTAWY DBANIA O DŁONIE

Mycie i dezynfekcja (odkażanie) rąk są najważniejszymi czynnościami w zapobieganiu zakażeniom. Zabiegi higieniczne rąk redukują znacznie ryzyko przeniesienia mikroorganizmów patogennych, co ma olbrzymie znaczenie w takich miejscach jak placówki służby zdrowia, ale również zakłady przetwórstwa spożywczego, kuchnie, restauracje itd.



Higiena rąk prowadzi do usunięcia zanieczyszczeń fizycznych, substancji organicznych z rąk. Redukuje florę przejściową i florę stałą skóry.

Zabieg ten oznacza redukcję flory przejściowej na skórze rąk za pomocą preparatów dezynfekcyjnych. Higieniczną dezynfekcję rąk stosuje się przed zabiegami leczniczymi, badaniem, pielęgnacją po zdjęciu rękawic ochronnych i po każdym kontakcie z pacjentem, zanieczyszczonymi przedmiotami i sprzętem, po kontakcie z materiałem zakaźnym, wydzielinami i wydaliniami.

Instrukcja Mycia Rąk

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



Źródło: Główny Inspektorat Sanitarny

Kącik Higieny i Urody

Pielęgnacja skóry rąk



Częste zabiegi mycia i odkażania rąk wysuszają skórę. Taki długotrwały stan naraża użytkowników na odczyny alergiczne i stany zapalne skóry. Aby zmniejszyć negatywny wpływ stosowanych antyseptyków i mydeł **należy** możliwie najczęściej (a przynajmniej raz dziennie na zakończenie pracy) **stosować preparaty do pielęgnacji i natłuszczenia skóry.**

Mydła stosowane do mycia rąk

Do mycia rąk należy używać łagodnych dla skóry, wysokiej jakości mydeł w płynie. Tanie mydła zawierają jako zagęszczacz sól kuchenną (NaCl), która uszkadza i wysusza skórę rąk.

Dozowniki mydeł i preparatów dezynfekcyjnych

W placówkach służby zdrowia obowiązuje stosowanie dozowników ściennych z długim ramieniem dozującym uruchamianym za pomocą przedramienia. Pojemniki z preparatem dezynfekcyjnym i płynnym mydłem można uzupełniać dopiero po całkowitym opróżnieniu, umyciu i zdezynfekowaniu pojemnika na płyn i systemu ssąco-pompującego. Stosowane są również dozowniki bezdotykowe w sklepach, galeriach handlowych.



Kącik Higieny i Urody

Środki dezynfekcyjne stosowane do odkażania rąk

Najczęściej są to preparaty produkowane na bazie alkoholu etylowego lub propylowego, z dodatkiem substancji nawilżających i natuszcujących.

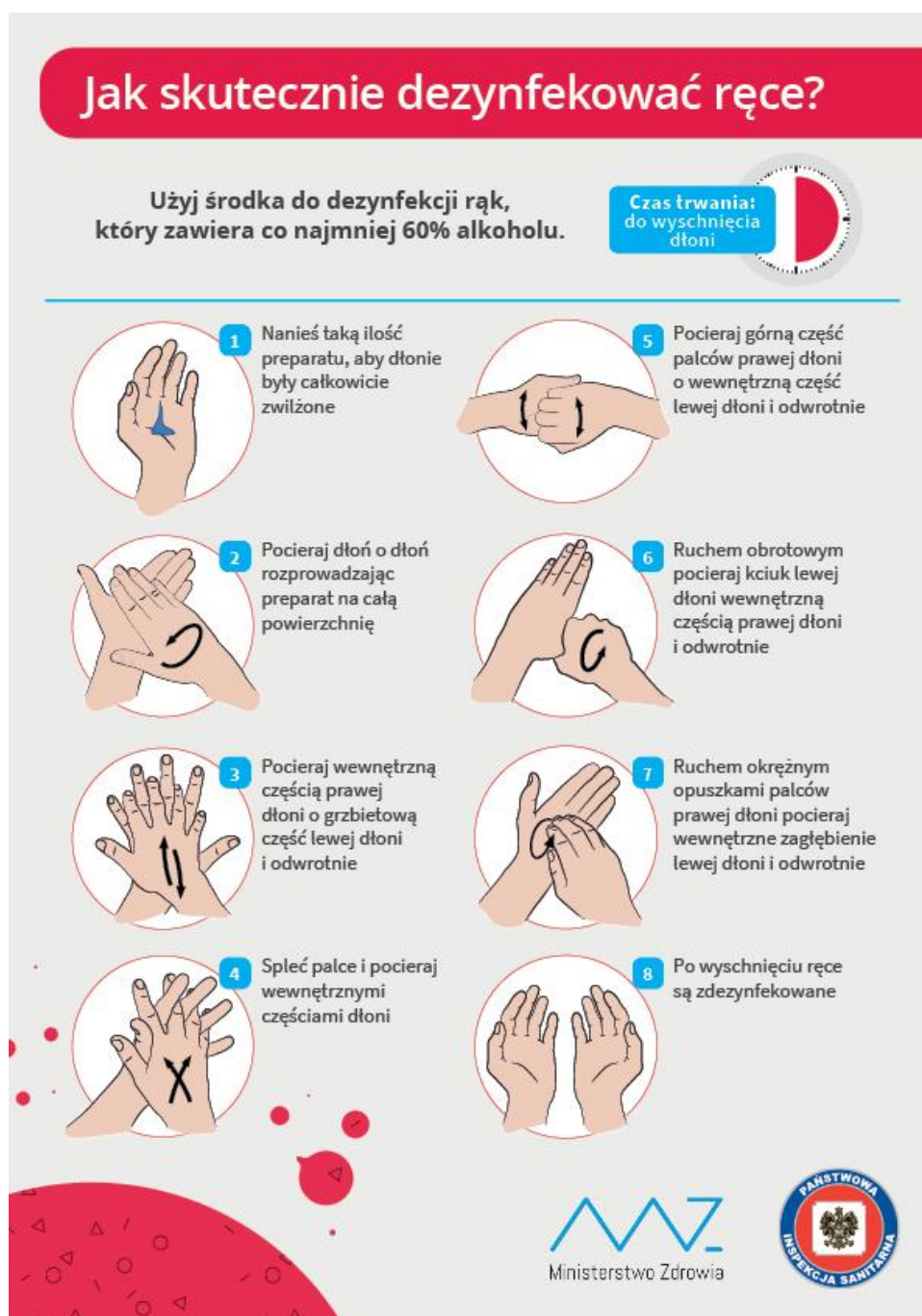
Instrukcja Dezynfekcji rąk

Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk, który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania: do wyschnięcia dłoni

- 1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone
- 2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię
- 3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie
- 4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni
- 5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie
- 6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie
- 7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie
- 8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane



Logo Ministerstwa Zdrowia i Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

Pan Jaro Ci radzi...

Jaro dobra rada o zagrożeniach pożarowych

W okresie wiosennym pojawia się wiele zagrożeń pożarowych, żeby tego uniknąć należy przestrzegać kilka ważnych zasad.



Przede wszystkim podczas wszelkich prac w ogrodzie, gdy palimy suche gałęzie, trzeba bacznie obserwować ogień, aby wiatr nie przeniósł iskier na pobliskie zabudowania. Ogniska muszą być zawsze pod kontrolą człowieka, gdyż bardzo łatwo rozprzestrzeniają się w terenie.

Nie można wypalać traw, gdyż jest to zabronione i karane. Gdy zostanie nałożony mandat, trzeba będzie płacić grzywnę w wysokości nawet **5000 zł**. Dodatkowo nie jesteśmy w stanie opanować ognia, a w trawach żyje wiele zwierząt m.in. zające, myszy, jeże, które w ogniu tracą życie.

Wiosną i latem popularne są spacery do lasu. W lesie należy zachować ostrożność, gdyż jest tam wiele łatwopalnych materiałów np. sucha ściółka, liście i gałęzie. **Nie można rzucać niedopałków papierosów lub rozpalać ognisk i grilla**. Jest to surowo zabronione!

Gdy w lesie jest bardzo sucho, często pojawiają się zakazy wstępu do lasu. Wynika to z poszczególnych stopni zagrożenia pożarowego, spośród których się wyróżnia:

- 0 brak zagrożenia
- 1 zagrożenie małe
- 2 zagrożenie duże
- 3 zagrożenie bardzo duże

Pan Jaro Ci radzi...

W przypadku, kiedy zauważysz pożar należy jak najszybciej powiadomić straż pożarną pod numerem telefonu **998** lub **112**. Nie wolno się zbliżać do miejsca zagrożenia, gdyż można się poparzyć lub zatruć dymem i stracić przytomność.

Strażacy dysponują profesjonalnym sprzętem gaśniczym, mundurami ochronnymi oraz posiadają odpowiednie przeszkolenie do udziału w takich akcjach. Podczas akcji gaśniczej nie wolno zbliżać się do pożaru i zakłócać pracy strażaków.

Mieście się na baczności! Ostrzega was strażak Jaro.

Kilka wspomnień z wizyty Strażaków z OPS Klebark Wielki z 2019 roku



Kącik Sportowy

WPLYW JOGI NA ORGANIZM

1. Podniesiesz wydolność organizmu

Twoje ciało się wzmocni, stanie bardziej elastyczne, odporne i gibkie, przez co automatycznie mniej podatne na urazy.



2. Odmłodniejesz

Pod wpływem jogi pojawiają się korzystne zmiany we krwi: zwiększa się ilość antyoksydantów, podnosząc zdolność organizmu do samooczyszczania i samo naprawiania – czyli pozostawania młodym. Obniża się poziom cholesterolu, glukozy, sodu i trójglicerydów.

3. Wyprostujesz się

Kolejną ważną z wielu korzyści z jogi jest korekta postawy. Nastąpi poprawa sylwetki, a nawet korekcja wadliwej postawy ciała.

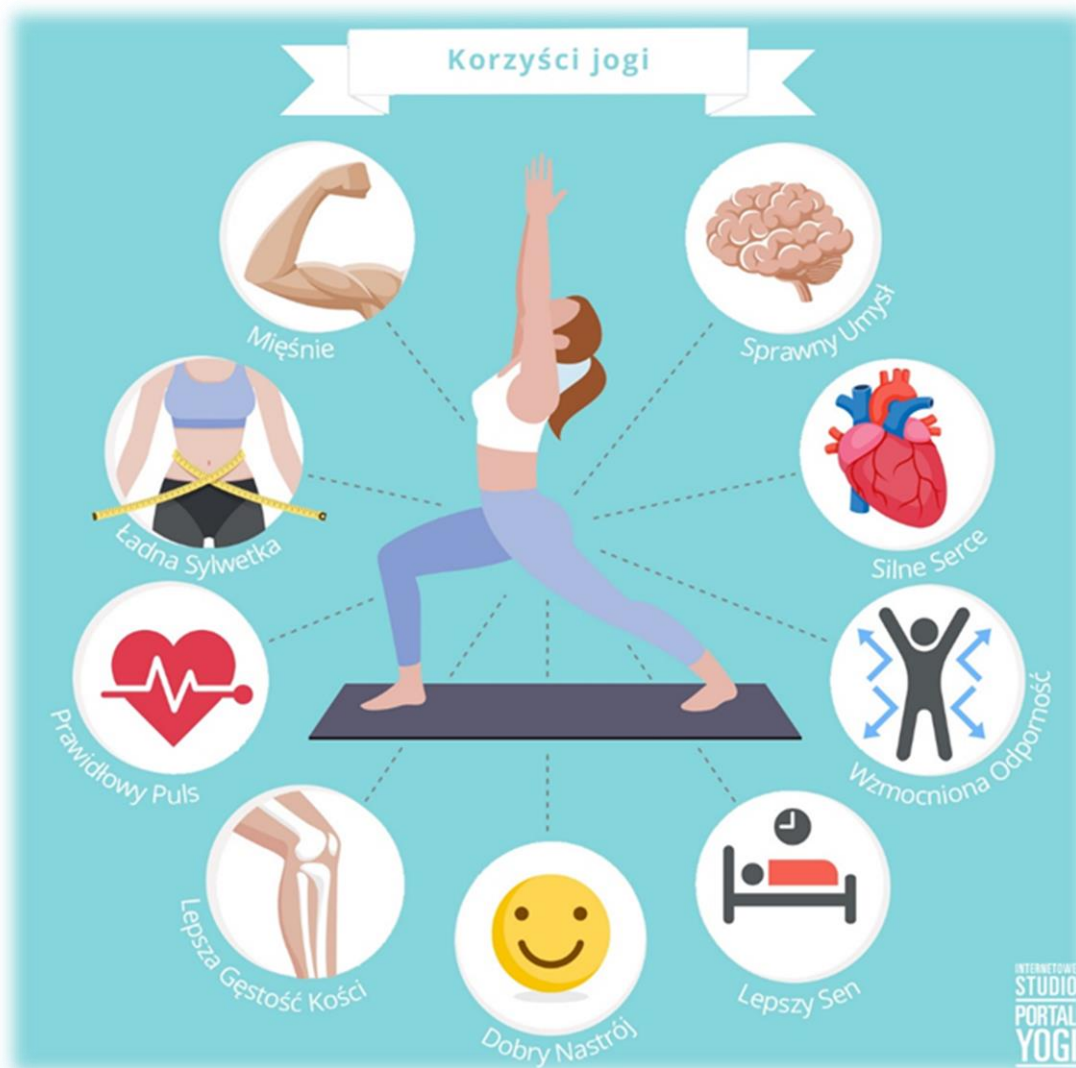
4. Zmienisz strukturę mózgu i pokonasz ból

Badania z National Institute of Health pokazują, że przewlekły ból wywołuje zmiany w mózgu, a dokładnie – zmniejszenie objętości istoty szarej. Joga pomaga wpływać na te struktury mózgu, dzięki czemu zmniejsza nadwrażliwość ciała na ból.

Kącik Sportowy

5. Wyregulujesz ciśnienie

Praktyka asan zwiększa ukrwienie a tym samym dotlenienie tkanek. Ułatwia to utrzymanie ciśnienia na właściwym poziomie.



6. Unikniesz chorób cywilizacyjnych

Kolejną korzyścią z jogi jest zmniejszenie ryzyka zawału serca, miażdżycy, udaru, cukrzycy i otyłości. Joga pomaga także w leczeniu arytmii serca.

Kącik Sportowy

7. Poprawisz trawienie

A to oznacza sprawny metabolizm i wagę pod kontrolą. Poza tym zmniejsza się ryzyko wystąpienia chorób żołądkowo-jelitowych.

8. Wzmocnisz odporność organizmu

Norweskie badania ujawniły wpływ jogi na zmiany w ekspresji genów i odporności na poziomie komórkowym. Badanie wykazało, że poziom odporności podwyższa się już w ciągu 2 godzin od rozpoczęcia ćwiczeń.

9. Zredukujesz stres

Asany wyciszają system nerwowy, czego efektem jest zwiększona stabilność emocjonalna, psychiczna równowaga, większy dystans do otoczenia i wydarzeń.

10. Okiełznasz kobiecie problemy

Joga pobudza gruczoły dokrewne: jajniki, nadnercza, tarczycę oraz przysadkę, dzięki czemu reguluje gospodarkę hormonalną. Pomaga przy bólach miesięczkowych i PMS-esie.

Kącik Sportowy



Drodzy czytelnicy!

Do Waszej informacji, jeśli Wam się spodobało to w majowym wydaniu gazetki znajdziecie ciąg dalszy ciekawych informacji o zbawiennym wpływie jogi na nasze życie. Powodzenia w pierwszych krokach z jogą!

Trzymająca za Was kciuki
Pani Ewa



TADASANA

Usiądź na krześle. Ustaw uda równolegle do podłogi a golenie prostopadle do podłogi pod kątem 90 stopni do ud. Zap dłońmi za siedzenie krzesła i rozciągnij ramiona od barków w dół. Utrzymuj szerokie łopatki i obojczyki. Oddychaj głęboko.

Działanie: wydłuża kręgosłup, otwiera klatkę piersiową i poprawia oddech.



GOMUKHASANA

Usiądź na krześle. Ustaw uda równolegle do podłogi a golenie prostopadle do podłogi pod kątem 90 stopni do ud. Umieś prawe ramię, zagnij łokieć i umieść prawą dłoń pomiędzy łopatkami. Wyprostuj lewą rękę i zginając łokieć podaj lewą dłoń prawej. Obciągnij barki. Powtórz ćwiczenie z lewym ramieniem od góry, a prawym od dołu.

Działanie: wydłuża kręgosłup, otwiera klatkę piersiową, rozciąga barki i poprawia oddech.



URDHVA BADDANGULIYASANA

Usiądź na krześle. Ustaw uda równolegle do podłogi, a golenie prostopadle do podłogi pod kątem 90 stopni do ud. Spieć palce dłoni i rotując nadgarstki na zewnątrz wyprostuj łokcie i umieś ręce nad barki. Wydłużaj się od dołciwanych pośladków po nadgarstki. Oddychaj głęboko. Opuść ręce i powtórz ćwiczenie zmieniając spłot palców dłoni.

Działanie: wydłuża kręgosłup, otwiera klatkę piersiową, rozciąga nadgarstki i poprawia oddech.

JOGA 69

Dzień Zwierząt Bezdomnych

Pomagaj bezdomnym zwierzętom...

W Polsce w schroniskach przebywa obecnie ponad 100 tysięcy bezdomnych psów i kotów. Czekają, aż ktoś zapewni im dom z prawdziwego zdarzenia. Schroniska dla bezdomnych zwierząt są organizacją pożytku publicznego



niosącą pomoc porzuconym zwierzętom. Często mówimy o przyjaźni ludzi i zwierząt. Niestety, nie wszyscy tak myślą i nie troszczą się o swoich czworonożnych przyjaciół. Często zapominają o ich humanitarnym traktowaniu, zapominają o ich istnieniu. Psy zostają wyrzucane z domów, przekazywane do schroniska. Schronisko staje się tymczasowym domem dla zwierząt, otrzymują w nim pożywienie, opiekę weterynaryjną, zainteresowanie. Jednak psy, które tam trafiają mają bardzo przykre doświadczenia z poprzedniego życia- często są bojaźliwe i nieufne. Czasem boją się samotności, domagają się pieczyoty. Warto jednak podkreślić, że mimo przykrych doświadczeń są to zwierzęta bardziej zahartowane, odporniejsze na choroby oraz mniej wymagające. To właśnie takie pieski szczególnie zasługują na naszą miłość.



Dzień Zwierząt Bezdomnych



Schroniska dla zwierząt pokazują, że powinny być tylko przystankiem dla bezdomnych zwierząt. Podstawowym zadaniem jest znalezienie nowego, bezpiecznego domu dla pupilków. W tym celu schroniska zapraszają ludzi na wspólne spacerunki z małymi podopiecznymi. W czasie takiej wycieczki można zobaczyć, jak funkcjonuje schronisko. Wszystkim odwiedzającym pracownicy dostarczają informacji o tym, w jaki sposób zwierzęta trafiły do schroniska, w jaki sposób można wzbudzić w psie agresję, czy jak prawidłowo postępować w stosunku do zwierząt. Dzięki wycieczkom do schroniska może wykształcić się właściwy stosunek do zwierząt. Zwierzęta to nie zabawki i nie można ich wyrzucić, gdy nam się znudzą. A posiadanie zwierząt to nie tylko przyjemność, ale przede wszystkim obowiązek.



Dzień Zwierząt Bezdomnych

Schronisko dla zwierząt w Olsztynie- warunki adopcji:

Osoba zainteresowana adopcją psa powinna:

- zjawić się w placówce Schroniska w celu odbycia rozmowy z pracownikiem oraz kilku spacerów z wybranym psem, aby móc się z nim lepiej zapoznać i przyzwycząić go do siebie oraz ocenić, czy wybrany psiak spełnia oczekiwania przyszłego właściciela.

W przypadku psów wykazujących oznaki agresji, lub psów rasy niebezpiecznej, Schronisko może wprowadzić obowiązek kilku wizyt przed adopcyjnych, jak też odbycia przez wyznaczonego pracownika Schroniska, wizyty sprawdzającej warunki bytowe osoby starającej się o adopcję.

- Podpisać niezbędne dokumenty w biurze schroniska, tj.: umowa adopcyjna (wzór), dokument identyfikacyjny. Opłata w przypadku adopcji dorosłego psa wynosi **80,00 zł (osiemdziesiąt złotych - gotówką)**. W przypadku szczenięcia **50,00 zł (pięćdziesiąt złotych - gotówką)**.
- W chwili adopcji należy posiadać ze sobą **smycz i obrozę**, w celu bezpiecznego i komfortowego przetransportowania zwierzęcia do miejsca docelowego.

Osoba zainteresowana adopcją kota powinna:

- spędzić czas w budynku *kociarni*, aby móc spośród wszystkich zamieszkujących tam kotów trafnie wybrać swojego przyszłego towarzysza/towarzyszy.
- podpisać niezbędne dokumenty w biurze schroniska, tj.: umowa adopcyjna, dokument identyfikacyjny. Opłata w przypadku adopcji dorosłego kota wynosi **80,00 zł (osiemdziesiąt złotych - gotówką)**. W przypadku kocięcia **50,00 zł (pięćdziesiąt złotych - gotówką)**.



Dzień Zwierząt Bezdomnych

- W chwili adopcji należy posiadać ze sobą **transporter** w celu bezpiecznego i komfortowego przetransportowania zwierzęcia do miejsca docelowego.

ADOPTOWAĆ ZWIERZĘ MOŻE OSOBA:

- dorosła, na podstawie okazania dowodu osobistego;
- odpowiednio przygotowana do adopcji – posiadająca niezbędne przybory opisane wyżej, która zapoznała się ze zwierzęciem i spełnia wszelkie wymagania adopcyjne.
- zamieszkująca lokal własnościowy.

W innym przypadku wymagane jest przedstawienie odpowiedniej **zgody ze strony właściciela lokalu** na bytowanie zwierzęcia wraz z zamieszczeniem numeru kontaktowego do niego. Informacja taka jest weryfikowana przez pracownika Schroniska w drodze wykonania rozmowy telefonicznej.

PRACOWNIK SCHRONISKA MA PRAWO ODMÓWIĆ WYDANIA ZWIERZĘCIA W PRZYPADKU:

- osoby będącej pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.

Jeśli pracownik Schroniska posiada wątpliwości odnośnie stanu trzeźwości osoby odwiedzającej, ma prawo odmówić wydania zwierzęcia.

- osoby agresywnej,
- osoby, co do której istnieją uzasadnione informacje dotyczące niewłaściwego, niehumanitarnego traktowania zwierząt w przeszłości,
- osoby, wobec której istnieje podejrzenie prowadzenia handlu zwierzętami,

Dzień Zwierząt Bezdomnych

- osoby, która w przeszłości złamała warunki umowy adopcyjnej lub też bez uzasadnionej przyczyny zwróciła/porzuciła adoptowane wcześniej zwierzę.

W trosce o dobro i los zamieszkujących w olsztyńskim Schronisku zwierząt, pracownik Schroniska, po przeprowadzeniu wywiadu z osobą chcącą adoptować zwierzę może odmówić wydania zwierzęcia do adopcji.

JAK ZGŁOSIĆ INTERWENCJE:

- Od poniedziałku do piątku w godzinach otwarcia placówki: 9:00-15:00
oraz w soboty 10:00-14:00 - BIURO: **89 526-82-15**
- Po godzinach otwarcia schroniska: Straż Miejska: **986** lub Dyżurny
Miasta Olsztyna **89 522-24-11**.
- PRACOWNIK DYŻURNY SCHRONISKA 24/7 - **601-682-609**

WAŻNE!

Aby zapewnić zgłoszonemu zwierzęciu bezpieczeństwo, prosimy, aby w miarę możliwości zaczekać przy nim do czasu przyjazdu pracownika.

Jest to istotne, gdyż od czasu przekazania zgłoszenia, do czasu przyjazdu na miejsce zdarzenia, zwierzę może zmienić swoją lokalizację, a także ulec wypadkowi uciekając w popłochu.

Kilka wspomnień z naszego wyjazdu do Schroniską dla Zwierząt w 2019 roku:



Kącik Kulturalny

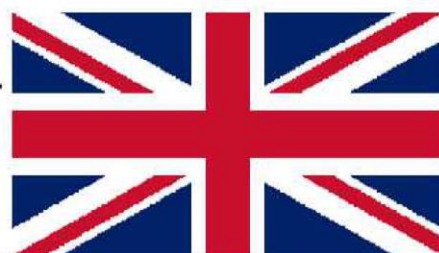
W ramach Cyklu Kulturalnego „Podróże po Europie” w każdym miesiącu przybliżymy wam najważniejsze informacje i różne ciekawostki na temat danego kraju. W tym miesiącu przyjrzymy się bliżej Wielkiej Brytanii oraz Irlandii!

B
R
Y
T
A
N
I
A

WIELKA

CIEKAWOSTKI

1. Stolicą Wielkiej Brytanii jest Londyn.
2. Gęstość zaludnienia wynosi 258 osób/km².
3. Kraj ten jest 1,2 razy mniejszy od Polski.
4. Główną religią jest anglikanizm.
5. Najdłuższą rzeką jest Severn mająca długość 354 km. Jest o 8 km dłuższa od Tamizy.
6. Pełna nazwa kraju – Zjednoczone Królestwo Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej.
7. Ustrój polityczny – parlamentarno gabinetowy. porównaj
8. W Wielkiej Brytanii mieszka 500 000 Polaków.
9. Najwyższym szczytem jest Ben Nevis, 1343 m n.p.m. porównaj
10. Anglicy są uzależnieni od herbaty. Piją jej najwięcej na świecie.
11. Kraj ten utworzony został 1 stycznia 1801 roku.
12. Pierwsza gorąca czekolada była serwowana w Anglii na początku 1600 roku.
13. W Wielkiej Brytanii są 283 góry mające ponad 900 m wysokości.
14. Językiem urzędowym Zjednoczonego Królestwa jest język angielski. Istnieje jednak kilka języków regionalnych, które są uznawane, w tym walijski, irlandzki, kornwalijski i szkocki gaelicki.
15. W Wielkiej Brytanii, gdzie co czwarty brytyjski dorosły jest otyły, wskaźnik otyłości w Europie jest najwyższy.
16. Zjednoczone Królestwo stworzyło kilka dyscyplin sportowych, w szczególności piłkę nożną, rugby i polo.
17. Big Ben w Londynie tak naprawdę nie odnosi się do zegara. Big Ben to dzwon, który znajduje się w wieży zegarowej.
18. W Anglii jest więcej kur niż ludzi.
19. Anglia jest najludniejszym krajem w Wielkiej Brytanii.
20. Królowa Elżbieta została najdłużej rządzącą monarchą w Wielkiej Brytanii w 2015 roku



Kącik Kulturalny

IRLANDIA

1. Stolicą Irlandii jest Dublin.
2. Gęstość zaludnienia wynosi 63 osób/km².
3. Kraj ten jest 4,5 razy mniejszy od Polski.
4. Główną religią jest katolicyzm.
5. Najwyższym szczytem jest Carrantuoill 1041 m n.p.m.
6. Najdłuższą rzeką jest Shannon 386 km.
7. Narodowe zwierzę to jeleni.
8. Jednym z najpopularniejszych sportów jest rugby.
9. W Irlandii jest więcej telefonów komórkowych niż mieszkańców.
10. Irlandia jest największym konsumentem piwa na świecie.
11. Titanic powstał w Irlandii.
12. Irlandczyk James Hoban zaprojektował Biały Dom w Waszyngtonie.
13. Trzy najbardziej znane symbole Irlandii to zielone Shamrock, harfa i krzyż celtycki.
14. Raz na cztery lata wypada szczególny dzień, w którym to kobiety oświadczają się mężczyzną. Dzieje się to 29 lutego.
15. Halloween pochodzi od irlandzkiego święta zwanego Samhain.
16. Muckanagherdauhaulia jest to najdłuższa nazwa miejscowości w tym kraju.
17. Kraj ten zamieszkuje około 120 000 Polaków.
18. Irlandia wygrała aż siedem razy Eurowizję.
19. Pierwsze na świecie wyścigi regat odbyły się w zatoce Dublina w 1663 roku.
20. Na Zielonej Wyspie wierzy się, że osoby urodzone w Dniu Św. Patryka, cieszą się



Kącik Pasjonatów

Wywiad z Moniką Heinrich uczestniczką ŚDS w Prejłowie

1. Dzień dobry Pani Moniko, może się Pani nam przedstawi?

Dzień dobry, nazywam się Monika Heinrich. Mam 22 lata i mieszkam w Prejłowie, razem z ukochanym mężem Krzysztofem. Moja miejscowość rodzinna to Klewki i mam dwie siostry oraz brata. Uczęszczałam do szkoły gastronomicznej w zawodzie kucharza. Mam wiele zainteresowań takich jak: muzyka, taniec, plastyka i pisanie wierszy. Jestem osobą, która lubi pomagać innym i coś ugotować. Lubię spędzać czas z moimi najbliższymi i przebywać wśród znajomych.



2. Jest Pani młodą osobą. Jak zaczęła się historia z tworzeniem poezji?

Tak jestem. Zaczęło się od wzięcia udziału w 1 klasie gastronomicznej w konkursie napisania wiersza o rodzinie o takiej właśnie tematyce. Chciałam spróbować czy sobie z tym poradzę i zarazem było to dla mnie wyzwanie. Pomimo iż nie zajęłam czołowego miejsca zaczęło mnie to interesować i spodobało mi się tworzenie własnych utworów poetyckich. Później jako osoba dorosła zaczęłam więcej pisać i już stało się to moją pasją. Tak wygląda moja historia z pisaniem wierszy.

3. Jakie cele stawia Pani sobie w pracy artystycznej?

Mój cel to przede wszystkim być coraz lepszą w tym co robię. Pokazania swojej twórczości dla większego grona osób, żeby każdy zrozumiał mój przekaz zawarty w tych wierszach. Pisać to co czuję w sercu i prawdziwie. Każdy wiersz dla mnie powinien być wyjątkowy i mieć przesłanie, nieść nadzieję.

Kącik Pasjonatów

4. Jaki gatunek poezji Pani wykonuje?

Wykonuję gatunek pisania poematów, którym odrębnym typem jest poemat prozą. Właśnie taki, ponieważ moje wiersze są osobiste pisane pod wpływem emocji i swoich odczuć. Ma też charakter refleksyjny z którego powinny być przemyślane wnioski.



5. Z którego jest Pani dumna i dlaczego?

Jestem ze wszystkich wierszy dumna, ponieważ opisują moje przeżycia i trudne momenty w moim życiu i te radosne jak i takie w których jestem spełniona i szczęśliwa przy boku mojego wspaniałego męża. Szczególnie te które pisałam dla niego są mi bliskie, bo teraz wiem co to znaczy szczęście i co dla mnie oznacza miłość. Teraz wiem, że wszystko jest możliwe.

6. Co Panią inspiruje?

Inspiruje mnie życie codzienne to co nas otacza. Przyroda, która jest piękna. Zmagania i przeciwności losu z którymi się mierzymy emocje. Najważniejsze momenty w życiu każdego człowieka.

7. Co Pani sztuka oznacza dla samej siebie?

Oznacza dla mnie doskonalenie siebie, kształcenie swojej dorosłości. Poczucie zadowolenia i satysfakcję, że to co robię ma sens. Przelewanie i uwolnienie myśli na papier. Przez sztukę czuję się spełniona i dumna.

Kącik Pasjonatów

Serdecznie dziękujemy Pani Monice za rozmowę! Poniżej przedstawiamy wam dwa wybrane przez Uczestniczkę wiersze, które chciałaby zaprezentować szerszej publiczności.

Szacunek

Do każdego powinno się mieć szacunek,
bo zasługujemy na to,
jeśli sami o tym wiemy
i tego od drugiej osoby oczekujemy;
Jesteśmy warci,
żeby we właściwy sposób nas traktowano,
iż człowiek ma też swoje uczucia
i jeśli chcemy,
to szanujmy się,
żeby wszystko nie skomplikowało się;
Mamy w sobie dobro,
Tylko odkrywać to w sobie trzeba
i pamiętać,
że każdy nie chciałby być źle traktowany
i być tylko szanowanym;
Na to, też trzeba zapracować,
iż powinniśmy być wobec innych uczciwi
i nigdy źle nie oceniać,
tylko prawdę mówić trzeba;
Nie zawsze łatwo jest,
gdyż szacunek to od nas zależy,
bo my,
też jesteśmy dla kogoś najważniejsi.

KONIEC

Autor: Monika Heinrich

Kącik Pasjonatów

Wiersz o niepoddawaniu się

W życiu warto być sobą,
żeby móc coś dla siebie zrobić
i przy tym,
żeby uśmiech zagościł;
Nie zawsze lekko z pewnymi rzeczami się pogodzić,
ale każdy ma iść do przodu
i nie zatracić dobrego humoru;
Pozwólmy,
abyśmy mieli wsparcie,
bo przecież też to jest ważne
i będzie nam o wiele łatwiej;
Jednak różnie układa się,
gdy wszystko rozpada się,
ale to nie znaczy,
że szczęście nie uśmiechnie się
i następny dzień okaże się lepszym dniem;
Pamiętajmy,
że przeciwności losu pojawiają się,
ale siłę w sobie mamy,
by móc wyleczyć rany;
Nie poddawajmy się,
niekiedy trudno odnaleźć się,
ale najważniejsze,
żeby dawać radę.

KONIEC

Autor: Monika Heinrich

Kącik Dobrej Gospodyni

Zdarza Ci się marzyć o idealnie posprzątanym, zadbanym domu, w którym wszystko lśni i pachnie? Chciałabyś, by plamy znikaly w Twoich dłoniach jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki? Nie spełnię tych marzeń, ale przedstawię Ci wiele bezcennych rad, z którymi sprzątanie będzie łatwe i przyjemne.

Dzisiaj zajmiemy się podstawami użytkowania i dbania o patelnię.



ZASADY UŻYWANIA PATELNI:

1. Gorącej patelni **nie zalewamy wodą**. Po smażeniu odstawiamy patelnię do ostygnięcia i dopiero wtedy ją myjemy.
2. Jak również **nie powinno przegrzewać się patelni**, czyli nie zostawiać rozgrzanej bez tłuszczu oraz nie wolno dopuszczać do tego, by tłuszcz zaczynał się przypalać.

Kącik Dobrej Gospodyni

3. **Odpowiednia patelnia na odpowiednią kuchenkę.** Tutaj należy przeczytać etykietę dołączoną do nowej patelni. Przede wszystkim musimy sprawdzić, czy patelnia nadaje się do kuchenek indukcyjnych, jeśli taką posiadamy.



4. **Myjemy ręcznie, nigdy w zmywarce.** Kolejna ważna zasada jest taka, że absolutnie patelni nie można myć w zmywarce. Bardzo niszczy się od tego powłoka i smażone potrawy zaczynają przywierać do powłoki. I to nie jest tak, jak w przypadku porcelany, że tylko wzorek się zetrze od mycia w zmywarce. Patelnia po wielokrotnym myciu w zmywarce traci właściwości powłoki, którą jest pokryta. Są patenie, które można myć w zmywarce, ale znaczna większość patelni zmywarki nie lubi. I właśnie w ten sposób zniszczyliśmy kilka ulubionych patelni (jak ta różowa ze zdjęcia poniżej), które używałyśmy od wielu lat, gdy zainstalowałyśmy w kuchni zmywarkę. Bo przecież o tym nie wiedziałyśmy, nie pamiętałyśmy o tym, co było na etykietach. Od dłuższego

Kącik Dobrej Gospodyni

czasu myjemy patelnie ręcznie i faktycznie widać efekty - patelnia ciągle służy, powłoka jest ciągle tak samo idealna, a przygotowywane potrawy nie przypalają się. Więc - nie myj patelni w zmywarce. **Umyj patelnię ręcznie.**

4. Kilka słów o myciu ręcznym patelni. **Myjemy delikatną stroną gąbki i płynem do naczyń.** A nawet lepiej - nie używamy żadnych detergentów do mycia, w szczególności do patelni teflonowych. Najlepiej zebrać resztki



z patelni miękką ściereczką lub papierem, przetrzeć ją delikatnie, opłukać wodą, odstawić do osuszenia lub najlepiej od razu wytrzeć do sucha i natłuścić przed schowaniem do szafki. Utworzona cieniutka, niewyczuwalna powłoka z oleju lub oliwy chroni delikatną powłokę patelni.

Kącik Dobrej Gospodyni

5. **Drewniane i silikonowe łopatki.** Patelnie powlekane są naprawdę delikatne, dlatego zaleca się stosowanie do przewracania i mieszania drewnianych lub silikonowych łopatek. Takie łopatki odpowiednio obchodzą się z powłoką patelni i pozostawiają ją nienaruszoną. Na pewno do wszystkich patelni ceramicznych, teflonowych nie można używać łopatek metalowych, widelców. Są specjalne patelnie, które dobrze zniosą rysowanie po nich metalem (stalowe, miedziane, tytanowe), ale lepiej i tak używać specjalnie przeznaczonych do patelni łopatek.



6. **Przechowywanie.** Trzymamy patelnie w szufladzie. Ale nawet jeśli jest to szafka, to ważną zasadą jest to, aby patelnie nie stykały się ze sobą i przez to nie rysowały, czyli należy przełożyć pomiędzy patelniami tekturkę lub inny

Kącik Dobrej Gospodyni

materiał. Stosujemy takie przekładki po to, aby spód patelni nie rysował delikatnej powłoki patelni, na której ją kładziemy.

Są to ogólne zasady przedłużające życie naszym patelniom. Nie podaję również - jaką patelnię należy kupić. Według mnie - każda patelnia jest dobra, o ile dobrze o nią dbamy. Jeśli wyrobimy w sobie nawyk dbania o każdą patelnię jak o patelnię teflonową (bo chyba ta jest najdelikatniejsza i najszybciej można ją uszkodzić), to każda patelnia będzie służyć nam przez wiele lat, czy to patelnia za 30 złotych czy za 300. A wiadomo - jeśli patelnia jest sprawna i zadbana, to i przygotowywane na niej dania są smaczniejsze.



Kącik Psychologiczny

JAK CZERPAĆ RADOŚĆ Z ŻYCIA?

Radość jest bardzo ważnym elementem życia. Sprawia, że codzienność jest przyjemniejsza, motywuje do podejmowania nowych wyzwań, ułatwia nawiązywanie nowych znajomości i podtrzymywanie już istniejących relacji. Należy pamiętać, że radość nie polega na ignorowaniu smutku czy złości. Te emocje, mimo iż nie są przyjemne, są równie ważne i nie należy ich pomijać. Wróćmy jednak do radości. Co możemy zrobić, aby doświadczać jak najwięcej przyjemnych chwil? Odpowiedź nie jest prosta i dla każdego może być nieco inna. Są jednak pewne sposoby, które mogą w tym pomóc. Kilka z nich omówię poniżej.

Po pierwsze warto przyjrzeć się sobie i spróbować znaleźć odpowiedź na pytanie, co mi sprawia radość? Może wydawać się to oczywiste, jednak zajęci codziennymi sprawami często nie zastanawiamy się nad tym. Wiedząc co lubimy, co nam sprawia przyjemność będziemy mogli starać się częściej oddawać się ulubionym zajęciom.

Kolejnym sposobem, niezwykle istotnym w odnalezieniu szczęścia jest wypracowanie umiejętności doceniania tego, co się ma i nie uzależniania satysfakcji z życia od osiągnięcia trudno dostępnych celów. Myślenie w sposób „Nie mogę być szczęśliwy (szczęśliwa), dopóki nie przeprowadzę się do nowego domu” sprawia, że sami odbieramy sobie prawo do radości i skazujemy się na brak satysfakcji do momentu, aż uda nam się zrealizować ten trudny cel. Nie oznacza to oczywiście, że nie należy mieć ambitnych planów. Wręcz przeciwnie, zdecydowanie warto, jednak nie należy uzależniać od nich swojego szczęścia. Łatwiej czerpać radość mając nastawienie „Chcę zamieszkać w nowym domu, ale cieszę się, że mam wokół siebie ludzi, którym na mnie zależy.”

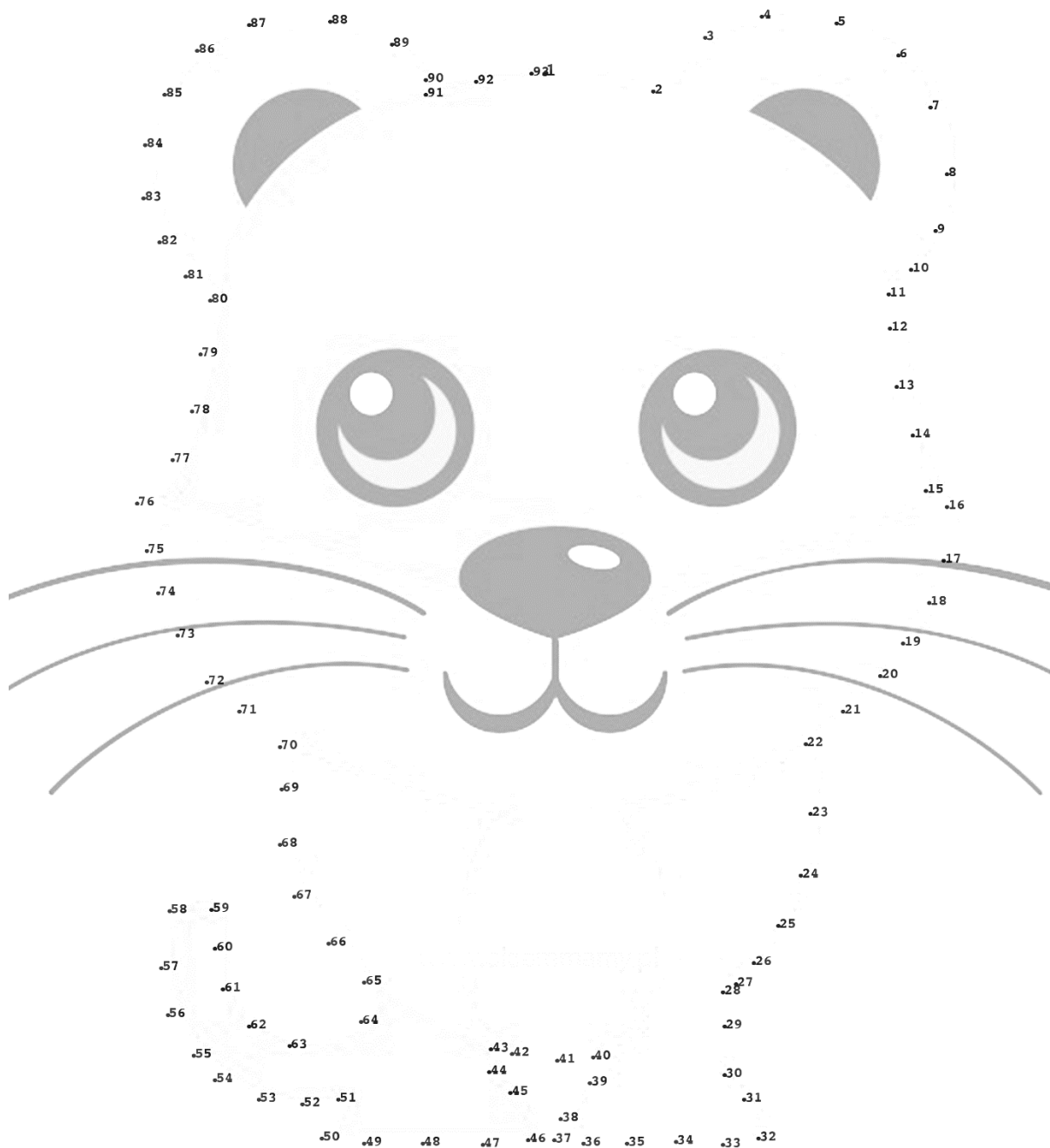
Kącik Psychologiczny

Innym sposobem, który ułatwia odczuwanie zadowolenia z życia jest wyćwiczenie umiejętności skupiania się na dniu dzisiejszym. Często w osiągnięciu szczęścia przeszkadza nam nadmierne rozpamiętywanie przeszłości lub zamartwianie się tym, co będzie.

Na zakończenie warto wspomnieć również o tym, aby codziennie pamiętać o zarezerwowaniu czasu na małe przyjemności np. wypicie kawy, przejrzanie gazety, obejrzenie odcinka ulubionego serialu czy spacer. Często zajęci obowiązkami zapominamy o tym, by zrobić coś dla siebie. Jest to niezwykle ważne, ponieważ na ogólne poczucie szczęścia składają się, w dużej mierze, pojedyncze, przyjemne chwile.

Powyższa lista nie wyczerpuje wszystkich możliwości, jednak, mam nadzieję, że pomoże choć odrobinę dostrzec radość w codziennym życiu.

Rusz Głową!



Rusz Głową!

—■ Proszę odszukać poniższe nazwy (pionowo, poziomo, po skosie).

SZWAJCARIA

GRECJA

NIEMCY

SŁOWACJA

NORWEGIA

HOLANDIA

AUSTRIA

PORTUGALIA

BELGIA

SZWECJA

WŁOCHY

HISZPANIA

CZECHY

WĘGRY

POLSKA

ANGLIA

FRANCJA

H	I	S	Z	P	A	N	I	A	S	S	P	A	N	S
O	E	R	G	I	A	N	O	R	Z	P	O	L	S	Z
L	N	O	R	W	E	G	I	A	W	O	R	Y	K	W
A	P	O	R	T	O	R	Y	B	E	L	G	I	A	A
N	I	E	M	C	Y	B	E	L	C	S	U	K	J	J
D	B	E	L	F	R	A	N	C	J	K	E	C	C	C
I	N	A	A	U	S	T	R	I	A	A	E	R	Z	A
A	R	T	Y	W	Ł	A	S	T	T	R	A	N	E	R
A	N	G	L	I	O	F	R	A	G	R	E	C	C	I
A	N	G	W	E	W	A	R	N	W	Ł	O	S	H	A
P	R	G	L	E	A	T	S	A	W	Ł	O	C	Y	K
T	A	R	L	M	C	N	I	E	N	Ę	O	F	A	K
A	S	K	A	I	J	E	R	P	P	C	G	C	E	C
T	R	A	S	T	A	L	G	I	I	B	J	R	H	A
W	P	O	R	T	U	G	A	L	I	A	N	A	Y	Y

Rusz Głową!



WYKREŚLANKA KUCHENNA



A	D	S	F	B	G	N	J	M	Y	D	E	A
V	B	N	M	P	R	A	L	K	A	M	R	Ó
M	T	Ż	D	R	W	J	K	P	Ą	I	Ż	R
I	O	G	B	K	R	T	Y	W	Q	K	Z	C
K	S	M	J	U	T	R	F	X	D	S	Z	S
R	T	L	K	C	O	P	Y	H	F	E	E	D
O	E	Z	X	H	N	H	V	M	J	R	R	F
F	R	W	S	E	D	G	F	R	J	H	N	M
A	L	K	N	N	L	O	D	Ó	W	K	A	O
L	Ó	K	D	K	Z	S	A	V	B	M	J	T
Ó	R	A	W	A	Q	Z	Z	B	P	I	E	C
W	N	W	Ł	O	G	M	D	S	C	Z	H	Y
K	T	I	D	F	E	Y	A	V	H	J	N	C
A	L	A	J	I	T	W	D	W	A	S	S	Z
V	N	R	M	K	G	A	S	W	A	D	T	A
S	O	K	O	W	I	R	Ó	W	K	A	Y	J
B	J	A	M	N	K	K	Ą	Z	V	R	D	N
N	K	L	G	B	Y	A	E	D	S	Y	W	I
M	N	L	O	Y	G	R	D	R	W	A	F	K

Znajdź 11 haseł urządzeń kuchennych ukrytych w poziomie i pionie: lodówka, toster, zmywarka, mikser, sokowirówka, czajnik, piec, kuchenka, mikrofalówka, pralka, kawiarka.



Powodzenia 😊

WWW.POKOLORUJSWIAT.COM

