

# Miesięcznik Środowiskowego Domu Samopomocy w Prejłowie



# Spis Treści

## MAY 2021

<b>Urodziny Miesiąca.....</b>	<b>3</b>
<b>Daty, o których Należy Pamiętać.....</b>	<b>4</b>
<b>Historia Maryli Rodowicz .....</b>	<b>8</b>
<b>Ogólnopolskie Święto Kaszanki .....</b>	<b>16</b>
<b>Kilka Słów o promieniowaniu UV .....</b>	<b>21</b>
<b>Wesołe Króliczki – zrób to sam! .....</b>	<b>24</b>
<b>Dzień Strażaka w Prejłowie.....</b>	<b>30</b>
<b>Joga Dobra na Wszystko .....</b>	<b>32</b>
<b>Podróże po Europie - Włochy .....</b>	<b>36</b>
<b>Pasje Pana Mariana A. ....</b>	<b>38</b>
<b>Jak Mieć Porządek w Domu?.....</b>	<b>42</b>
<b>Kilka słów o roślinach... ..</b>	<b>45</b>
<b>Rusz Głową! .....</b>	<b>48</b>

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

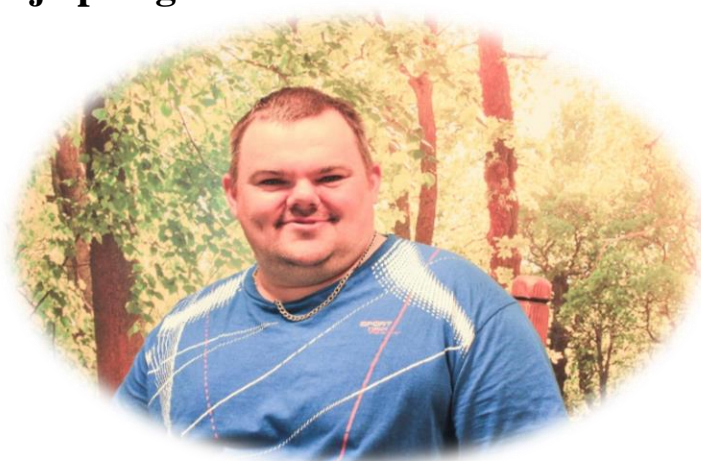
Środowiskowy Dom Samopomocy  
w Prejłowie  
Prejłowo 13, 11-030 Purda  
gazetka.prejlowo@wp.pl

# *Urodziny Miesiąca*

**Wszystkiego Najlepszego!**



*Maria G.*



*Arkadiusz K.*



*Krystian S.*



*Danuta G.*



*Regina J.*



*Tadeusz Ch.*

# Wspomnienie Czar...

## 1, 2 i 3 Maja – daty, o których należy pamiętać...

**1 Maja** – to Międzynarodowy Dzień Solidarności Ludzi Pracy zwany po prostu Świętem Pracy, który obchodzony jest na całym świecie. W Polsce, od 1950 roku jest dniem wolnym od pracy. Święto wprowadziła w 1889 r. II Międzynarodówka dla upamiętnienia wydarzeń z pierwszych dni maja 1886 r. w Chicago, w Stanach Zjednoczonych podczas strajku będącego częścią ogólnokrajowej kampanii na rzecz wprowadzenia 8-godzinnego dnia pracy.

**2 Maja** – Dzień Flagi Państwowej Rzeczypospolitej Polskiej. Jego główną rolą jest popularyzowanie wiedzy o polskiej tożsamości i symbolach narodowych. Barwy widniejące na fladze państwowej są jednym z ważniejszych elementów



naszej tożsamości narodowej. Polskie barwy narodowe kształtowały się na przestrzeni wielu stuleci i mają, jako jedne z niewielu, pochodzenie heraldyczne (heraldyka «nauka o herbach i rodach szlacheckich»). Święto flagi obchodzimy od 2004 roku. Flaga narodowa jest ściśle powiązana z godłem, którego barwy odzwierciedla. **Biały pas odnosi się do orła, a obszar czerwony nawiązuje do tarczy herbowej. W 1980 roku ostatecznie określono odcienie barw.**

Biel i czerwień to potoczne określenia. Według dokumentu, czerwień to tak naprawdę karmazyn, a biel – srebrna barwa herbowego ptaka. Biel symbolizuje dobro, a także czystość narodu polskiego. Czerwień oddaje dostojność, ale i majestat polskich władców. Narodowe barwy symbolicznie nawiązują do historii naszego kraju, kiedy to przez lata walczone o wolność. Biel i czerwień to dziedzictwo polskiego narodu, które jednoczy Polaków od lat. Dzień flagi jest jednym z najmłodszych świąt państwowych, dlatego tym bardziej powinno się go propagować i jak najwięcej o nim mówić, przecież w każdym z nas bije biało-czerwone serce.

# Wspomnienie Czar...

**3 Maja** – Święto Narodowe obchodzone w rocznicę uchwalenia Konstytucji 3 maja, co miało miejsce w 1791 roku. **Pierwszy raz święto 3 maja obchodzono w 1919 roku**, czyli po tym, kiedy Polska odzyskała niepodległość. Po II wojnie światowej było obchodzone jedynie do 1946 roku – wtedy miały miejsce demonstracje studenckie w wielu polskich miastach, po których władze zabroniły publicznych obchodów. W 1951 roku święto zostało zniesione, a przywrócono je ustawą w 1990 roku.

*Wróćmy więc wspomnieniami do tegorocznych obchodów 1-3 maja w naszym Środowiskowym Domu Samopomocy w Prejłowie. W każdej z pracowni odbywały się zajęcia edukacyjne, dzięki którym każdy z uczestników dowiedział się lub zgłębił wiedzę na temat powyższych świąt.*



# Wspomnień Czar...



# Wspomnienie Czar...



# Kącik Muzyczny

## Maryla Rodowicz

Jedną z najpopularniejszych piosenkarek, gitarzystka, aktorka, perfekcjonistka, w środowisku muzycznym podziwiana za niespożytą energię i staranne dopracowanie każdego występu na estradzie czy w studiu nagrań. Urodziła się **8 grudnia 1945** roku w Zielonej Górze.



Jej życie artystyczne to pasmo nieustających sukcesów, osiągniętych za cenę wyczerpanej pracy. Ten aspekt jest zazwyczaj słabo dostrzegany przez widzów, podziwiających ją na ogół podczas występów, czyli na tzw. Estradowym luzie. W porównaniu z innymi ludźmi z branży, startującymi w tym samym czasie co ona – których dziś najczęściej pokrywa kurz zapomnienia – jest fenomenem godnym wnikliwej uwagi.

Lata kariery piosenkarki – pomimo wielu zakrętów dziejowych, trudności natury obiektywnej, ale i rozmyślnego dezawuowania jej dorobku – nie zmieniły ani siły, ani barwy jej głosu.

*Kariera Maryli Rodowicz jest przebogata. Lista jej osiągnięć jest imponująca, czyli nadzwyczajnie długa.*

**Lata sześćdziesiąte.** Ojciec był pracownikiem uniwersyteckim, matkę wiązały zainteresowania teatralne. Uczyła się w liceum ogólnokształcącym we Włocławku. Ukończyła warszawską Akademię Wychowania Fizycznego. Uprawiała lekkoatletykę. Debiutowała jako piosenkarka w 1962 roku. Od 1965



# Kącik Muzyczny

udzielała się w big bitowym zespole Szejtany, udzielała się też w kabarecie studenckim. Przełomowy był Przegląd Piosenki Studenckiej w Lublinie i Giełda Piosenki w Częstochowie w 1967 roku, gdzie zdobyła główną nagrodę. W następnym roku wystąpiła ze swym repertuarem w telewizji. Zbiegło się to z występem w Opolu i pierwszymi nagraniami dla Polskiego Radia. Rok 1969 oznaczał udane występy w Opolu, Sopocie, Świnoujściu i Soczi, zdobywając tytuł Piosenkarki Roku. Zagrała też w filmie telewizyjnym „Ballada”.

**Lata siedemdziesiąte.** Rok 1970 to piosenka „Jadą wozy kolorowe” i nagroda TVP. Ukazał się jej pierwszy album studyjny „Żyj mój świecie”, osiągając status złotej płyty. Pojawiła się w rozgłoszeniach brytyjskich i czechosłowackich. Rok 1970 to druga płyta „Wyzwanie”, ruszyła więc w trasę po ZSRR i Czechosłowacji. Od tamtego czasu była już regularnym i stałym gościem festiwali takich jak Opole i Sopot, ale i w Bratysławie czy w Berlinie. Rok 1974 to kolejna płyta i nagrody, rozgłoszenie puszczają jej utwór „Futbol”. W 1975 w Opolu wystąpiła z Czesławem Niemenem z piosenką „Pieśń ocalenia”. 1976 przyniósł natomiast album „Sing – sing”, za który to posypały się nagrody a wokalistka była gościem programów telewizyjnych polskich i zagranicznych. Za „Kolorowe jarmarki” otrzymała nagrodę w 1977, czyli Nagrodę Główną Publiczności Interwizji. Wystąpiła w filmie „Hak”. W roku 1978 koncertowała także za oceanem – w USA i Kanadzie, ale i na Kubie. Pojawił się album „Wsiąść do pociągu”. W roku 1979 Maryla Rodowicz została odznaczona Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski. Odebrała również nagrody za album „Cyrk nocą”.

**Lata osiemdziesiąte.** Wzięła wówczas udział w kolejnym Festiwalu Muzyki Country, mającym miejsce w Independent w stanie Kansas – zdobyła III nagrodę, koncertowała też w Opolu. Gościła z jednej strony w ZSRR, ale i w Nowym Jorku i Chicago. Rok 1981 przyniósł kolejny longplay pt. „Święty spokój”.

# Kącik Muzyczny

W czasie stanu wojennego miała pewien przestój twórczy, natomiast 1983 przyniósł album „Maryla Rodowicz”, świetnie sprzedany w ZSRR, gdzie trafiła z koncertami. W roku 1985 koncertowała w Opolu, Mrągowie i Zielonej Górze. Pojawił się longplay „Gejsza nocy”. W 1987 zdobyła Nagrodę Dziennikarzy w Opolu. Wystąpiła też w filmie „Pan Kleks w kosmosie”. Pojawił się longplay „Polska Madonna”. Koncertowała w Chinach, w Izraelu i we Włoszech. W roku 1990 wyszedł album „Absolutnie nic” z piosenką „To już było”.



**Lata dziewięćdziesiąte.** Wraz z nadejściem lat dziewięćdziesiątych pojawiły się nowe możliwości zarówno brzmieniowe, jak i koncertowe. W 1992 koncertowała w Kanadzie i Szwajcarii, na rynek księgarski trafiła książka autobiograficzna „Niech żyje bal”. Odebrała nagrodę Grand Prix za całokształt działalności. Kolejny Sopot i również nagroda – Bursztynowy Słowik’92. Wielki sukces pojawił się w 1993 wraz z albumem „Marysia biesiadna”, a w roku

# Kącik Muzyczny

następnym nagrodą „Prometeusz '94”. Rok 1995 to album „Złota Maryla” z przebojem „Dworzec”. Odebrała nagrodę „Teleexpress”. Jej „Antologia” pojawiła się w 1996, podsumowując całokształt twórczości. Specjalną nagrodę przyznał też Program 3 PR. Pięknym i wziętym przebojem w ramach trybutu dla Osieckiej okazał się utwór „Łatwopalni”. W roku 1998 utwór „Małgośka” został w Opolu przebojem trzydziestopięciolecia. W roku 1999 otrzymała „Telekamerę '99”.

**Lata 2000 – 2010.** Koncertowała w USA, także w Kalifornii. Odbyła wielką trasę koncertową „Lato z Marylą” – pojawił się zapis koncertowy „Niebieska Maryla”, który osiągnął status złotej płyty. Na Kremlu wystąpiła w roku 2003. Wyszła wtedy płyta „Życie ładna rzecz”. W 2005 pojawiła się „Maryla Rodowicz i Przyjaciele”, miała miejsce trasa po Ameryce Północnej. Koncertowała we Wrocławiu z okazji wejścia Polski do UE. Złożyła też trybut koncertowy Sewerynowi Krajewskiemu. Dawała też koncerty charytatywne. Zagrała koncert w Iraku dla żołnierzy. Natomiast w związku z koncertami opolskimi otrzymała od prezesa PR wyróżnienie – Honorowy Złoty Mikrofon Polskiego Radia. W 2005 odebrała nagrodę Złoty Medal „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”. 2 czerwca 2006 otrzymała na festiwalu w Opolu pierwszą w swojej karierze „Super jedynekę” w kategorii wykonawca roku. Odebrała platynową płytę za album „Kochać”. W lipcu 2007 w sondażu TNS OBOP Maryla Rodowicz zajęła pierwsze miejsce dla artystki, która prezentuje najwyższy poziom artystyczny w Polsce. W 2008 zasiadała w jury edycji programu „Gwiazdny Cyrk” telewizji Polsat. Ukazał się album „Jest cudnie” z statusem platyny, a wkrótce nakład diamentowy. Miało miejsce kolejne Opole z jej najlepszymi przebojami. Otrzymała nominację Polskiej Akademii Muzycznej w Londynie w ramach plebiscytu „PAM Awards 2008”, w trzech kategoriach: Solistka Roku 2008, Piosenka Roku („Jest cudnie”) oraz Album roku POP/DANCE 2008. W tym też roku wyszła nowa płyta pt. „Pro – Francja” jako kompilacja przebojów ze

# KęciK Muzyczny

wszystkich lat. W maju tego roku zwyciężyła w plebiscycie radiowej „Jedynki”, z piosenką „Ech mała”.

W 2011 ukazała się płyta „Buty 2”. W 2013 jej piosenka „Futbol” znalazła się na piątym miejscu amerykańskiego magazynu Billboard. 15 września 2017 roku ukazała się nowa płyta studyjna Rodowicz, zatytułowana „Ach świecie...”. Singlem promującym płytę został utwór „W sumie nie jest źle”. W marcu 2018 była jurorem wybierającym reprezentanta Polski w Konkursie Piosenki Eurowizji.

## Ciekawostki o Maryli Rodowicz.

Jest pierwszą polską artystką w historii, której udało się wydać album na terenie Wielkiej Brytanii. Za swoje wybitne osiągnięcia w dziedzinie muzyki Maryla Rodowicz została doceniona także przez władze państwa. Aż dwukrotnie została uhonorowana Orderem Odrodzenia Polski, jednym z najważniejszych odznaczeń w naszym kraju. Wystąpiła w duecie z Zenonem Martyniukiem na Sylwestrze 2016. Zaśpiewali razem utwór „Przez twe oczy zielone”, a ich występ został znakomicie odebrany. Maryla Rodowicz ma korzenie litewskie. Jest jedną z najlepiej, o ile nie najlepiej zarabiających gwiazd polskiego biznesu rozrywkowego. Przewidywany wakacyjny zarobek Rodowicz to według obliczeń „Faktu” około 880 tys. Złotych. Podróżuje helikopterem i regularnie konsumuje owoce morza. Poznała się z Fidelem Castro.

## Najpopularniejsze utwory:

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 5. „Małgośka”           | 5. " Kolorowe Jarmarki"  |
| 6. „Jadą wozy kolorowe” | 6. " Ale to już było"    |
| 7. „Damą być”           | 7. " Szparka sekretarka" |
| 8. „Sing Sing”          | 8. " Niech żyje bal"     |

# *Kącik Muzyczny*



*Kariera Maryli Rodowicz jest przebogata. Lista jej osiągnięć jest imponująca, czyli nadzwyczajnie długa...*



# *Kącik Muzyczny*

Oto tekst piosenki jednej z najpopularniejszych... -, Niech żyje bal”

Życie kochanie trwa tyle co taniec

Fandango, bolero, be-bop

Manna, hosanna, różaniec i szaniec

I jazda, i basta, i stop

Bal to najdłuższy na jaki nas proszą

Nie grają na bis, chociaż żal

Zanim więc serca upadłość ogłoszą

Na bal, marsz na bal

Szalejcie aorty, ja idę na korty

Roboto ty w rękach się pal

Miasta nieczule mijajcie jak porty

Bo życie, bo życie to bal

Bufet jak bufet jest zaopatrzony

Zależy, czy tu, czy gdzieś tam

Tańcz, póki żyjesz i śmieję się do żony

I pij zdrowie dam!

Niech żyje bal!

Bo to życie to bal jest nad bale!

Niech żyje bal!

Drugi raz nie zaproszą nas wcale!

Orkiestra gra!

Jeszcze tańczą i drzwi są otwarte!

Dzień warty dnia!

A to życie zachodu jest warte!

Chłopo-robotnik i boa grzechotnik

Z niebytu wynurza się fal

# *Kącik Muzyczny*

Widzi swą mamę i tatę, i żonkę

I rusza, wyrusza na bal

Sucha kostucha – ta Miss Wykidajło

Wyłączy nam prąd w środku dnia

Pchajmy więc taczki obłędu, jak Byron

Bo raz mamy bal!

Niech żyje bal!

Bo to życie to bal jest nad bale!

Niech żyje bal!

Drugi raz nie zaproszą nas wcale!

Orkiestra gra!

Jeszcze tańczą i drzwi są otwarte!

Dzień warty dnia!

A to życie zachodu jest warte!

Niech żyje bal!

Bo to życie to bal jest nad bale!

Niech żyje bal!

Drugi raz nie zaproszą nas wcale!

Orkiestra gra!

Jeszcze tańczą i drzwi są otwarte!

Dzień warty dnia!

A to życie zachodu jest warte!

Niech żyje bal!

Bo to życie to bal jest nad bale!

Niech żyje bal!

Drugi raz nie zaproszą nas wcale!

# Kącik Kulinaryny

Corocznie **Ogólnopolskie Święto Kaszanki** przypada na 1 maja.

Od dłuższego czasu zauważamy w kuchni modę na tradycyjne przepisy. Uielbiamy ponadczasowe smakołyki z długą tradycją. Kaszanka, nazywana czasem kiszka, to narodowe dobro Polaków, które swój początek



wzięło najpewniej ze średniowiecznych Niemiec. Potrawa da nam konkretną lekcję kulinarnej historii. Mimo że dawniej krew zwierzęca była uznawana za substancję nieczystą, w pewnym momencie rezolutni gospodarze doszli do wniosku, że nie warto jej marnować. Tradycyjna kaszanka musi więc zawierać krew, mięso i podroby wieprzowe, kaszę jęczmienną lub gryczaną, cebulę i przyprawy takie jak majeranek i pieprz. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby z pachnącymi dodatkami trochę bardziej zaszaleć. Cząber i gałka muskatołowa sprawdzą się równie dobrze.

Nie trzeba z niej rezygnować, gdy pogoda nie rozpieszcza albo zwyczajnie brakuje czasu na rozpalenie grilla. Kaszanka smażona na patelni z jajkiem i dodatkową porcją cebulki zadowoli każdego. Jeśli uwielbiasz wypieki, z pewnością pokochasz także kiszka pieczoną w folii. Piekarnik z powodzeniem zastąpi grillowy ruszt. Kaszanka doskonale smakuje z kiszunkami, przede wszystkim z ogórkami i kapustą. Prosta kuchnia, a jaka smaczna!



# Kącik Kulinary

## *Czy wiesz, że...*

1. Swojska kaszanka (lub, jak niektórzy mówią – kaszok) doczekała się własnego święta. Ogólnopolski Dzień Kaszanki obchodzony jest 1 maja. Idealny termin na rozpoczęcie sezonu grillowego.
2. Kaszanka w zależności od regionu, w którym jest produkowana, może się różnić nieco składem, wielkością, kształtem, a nawet nazwą. Najślawniejszą odmianą jest śląski krupniok. On też został wyróżniony swoim świętem, a nawet całym festiwalem. Pierwsza edycja tego wydarzenia odbyła się 28 maja 2011 roku w katowickiej dzielnicy Nikiszowiec. Koniec maja zatem warto spędzić na Śląsku!
3. Od dawna trwają spory czy krupniok to regionalne określenie kaszanki, czy może zupełnie inny wyrób. Podobno różnica tkwi w proporcjach. Śląską wersję ma odróżniać dodatek surowej cebuli oraz mniejsza ilość kaszy. Większość znawców skłania się jednak ku opinii, że pod obiema nazwami funkcjonuje ten sam produkt.
4. Zwolennicy rozróżnienia krupnioka od kaszanki argumentują, że śląski wyrób otrzymał w 2016 europejski certyfikat Chronionego Oznaczenia Geograficznego.
5. Sukcesów ciąg dalszy: **w 2016 roku kaszanka została zakwalifikowana w Wielkiej Brytanii do grona superfoods (czyli produktów o bardzo wielu właściwościach zdrowotnych)**. Określana jako black pudding, czyli czarny pudding jest wymieniane obok takich produktów jak algi, jarmuż, fasola i komosa ryżowa.

# Kącik Kulinaryny

*Dla zdrowia!*

Tytułu superfood nie dostaje się za nic. Aby wejść do tego elitarnego grona, trzeba się wykazać ponadprzeciętnymi właściwościami. Czym zatem wyróżnia się kaszanka? Przede wszystkim bogactwem żelaza, w dodatku hemowego – najlepiej przyswajalnego przez ludzki organizm. Po co sztucznie suplementować ten cenny pierwiastek, skoro można załatwić sprawę smakowitą ucztą? Żelazo pomaga bowiem w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny, buduje wzorową odporność oraz bierze udział w transporcie tlenu!

*A poniżej zaprezentujemy dwa, naszym zdaniem najlepsze przepisy na kaszankę!*



# Kącik Kulinarny

## *Kaszanka zapiekana w kapuście*

### **Składniki:**

- 4 kaszanki
- 70 dkg kapusty kiszanej
- 2 cebule
- sól, pieprz
- 2 ziarna ziele angielskie
- 1 liść laurowy
- 5 ziemniaków
- natka pietruszki
- olej rzepakowy

### **Sposób przygotowania przepisu:**

Cebulę obieram i kroję w kostkę. Przekładam do garnka i chwilę przesmażam na oleju. Dodaje kapustę kiszoną, wlewam ½ litra wody, ziele angielskie, liść laurowy i gotuję do miękkości około 40 minut. Po ugotowaniu kapustę przekładam na sitko, żeby woda odsączyła się. Przekładam ją do naczynia do zapiekania, układam kaszankę. Wstawiam do piekarnika. Na blaszce małej układam ziemianki w łupinach wcześniej dokładnie umyte. Zapiekam wszystko około 45 minut temp 200 stopni. Przed podaniem posypuję natką.

# Kącik Kulinaryny

## *Kaszanka z grilla z cebulką*

### **Składniki:**

- 5 kaszanek
- 5 cebul
- $\frac{3}{4}$  szklanki oliwy
- 3 łyżeczki wędzonej słodkiej papryki
- 5 ząbków czosnku
- Sól i pieprz

Oliwę, wędzoną paprykę, przeciśnięty czosnek, sól i pieprz mieszamy w dużej misce. Cebulę kroimy w krążki i wrzucamy do marynaty. Cebula powinna się marynować minimum 20 minut. W tym czasie z folii aluminiowej przygotowujemy łódeczki trochę większe od kaszanek. Do każdej łódeczki wkładamy zamarynowaną cebulę, na niej kładziemy kaszankę, którą przykrywamy kolejną warstwą cebuli. Tak przygotowane porcje kładziemy na grillu.

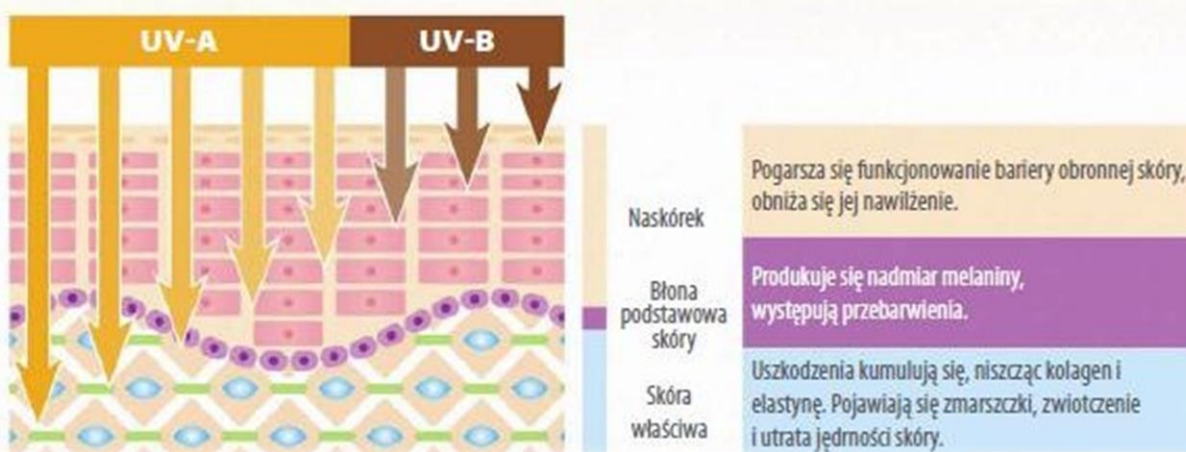


# Kącik Higieny i Urody

## *Kilka słów o promieniowaniu UV...*

### UV-promieniowanie:

ISTNIEJĄ DWA RODZAJE PROMIENIOWANIA UV, KTÓRE WPŁYWAJĄ NA SKÓRĘ CZŁOWIEKA:



Istnieją dwa rodzaje promieniowania UV, które wpływają na skórę człowieka:

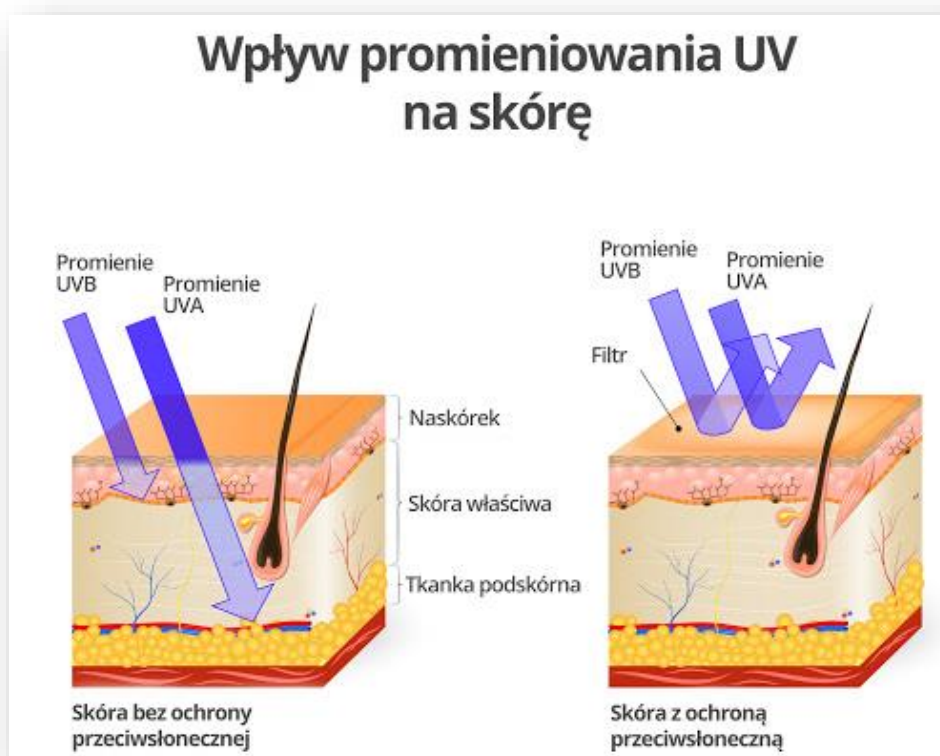
### **UV-A – PROMIENIE PRZEDWCZESNEGO STARZENIA SIĘ**

Najbardziej niebezpieczne promieniowanie UVA wnika do głębszych warstw skóry właściwej. Tłumią one metaboliczne procesy w komórkach, niszczą ich aparat genetyczny i aktywują procesy fotostarzenia, powodując pojawienie się zmarszczek, przebarwień i utratę jędrności skóry. Mają szkodliwy wpływ na skórę, mają działanie skumulowane.

### **UV-B – PROMIENIE PARZĄCE**

Promieniowanie UVB wnika do górnych warstw skóry (naskórek). Uszkadzają komórki Langerhansa, wywołują stany zapalne i produkowanie wolnych rodników. Powodują opalenie się, oparzenia słoneczne, przyspieszają proces rogowacenia naskórka. Powodują istotny niszczący wpływ na skórę, zauważalny od razu po przebywaniu na otwartym słońcu.

# Kącik Higieny i Urody



## Filtr UV: jak dopasować filtr do skóry?

Filtr trzeba dopasować do fototypu skóry. W naszym klimacie wyróżnia się cztery fototypy:



**Fototyp I** – bardzo jasna karnacja, piegry, włosy rude lub blond, skóra łatwo ulega poparzeniu, rzadko się opala (zalecany krem to SPF 50+),

**Fototyp II** – jasna karnacja, mało piegów, włosy blond, skóra łatwo ulega poparzeniu, trudno się opala (SPF 50+),

**Fototyp III** – ciemna karnacja, brak piegów, włosy brązowe, skóra dość oporna na poparzenia, całkiem łatwo się opala (co najmniej SPF 15),

**Fototyp IV** – bardzo ciemna karnacja, brak piegów, włosy ciemnobrązowe lub czarne, skóra nie ulega poparzeniu, zawsze mocno się opala (co najmniej SPF 15).

# Kącik Higieny i Urody

Oznaczenie kategorii	Oznaczenie współczynnika ochrony (dotyczy UVB)	Pomiar współczynnika ochrony przeciwsłonecznej	Zalecany minimalny współczynnik ochrony przed promieniowaniem UVA
Niska ochrona	SPF 6	6 - 9,9	<b>Minimum 1/3 (jedna trzecia) współczynnika SPF</b>
	SPF 10	10 - 14,9	
Średnia ochrona	SPF 15	15 - 19,9	
	SPF 20	20 - 24,9	
	SPF 25	25 - 29,9	
Wysoka ochrona	SPF 30	30 - 49,9	
	SPF 50	50 - 59,9	
Bardzo wysoka ochrona	<b>SPF 50+</b>	<b>60 i więcej</b>	

Krem z filtrem trzeba nałożyć **20 minut przed wyjściem na słońce**, powtarzać ten zabieg co 2-3 godziny i za każdym razem po wyjściu z wody (nawet jeśli krem jest wodoodporny).

Pamiętaj o dłoniach. Są ciągle wystawione na promieniowanie, bez zabezpieczenia odpowiednim kremem szybko się starzeją i pokrywają plamami. Ochrony wymagają też usta – dlatego używajmy pomadki z filtrami. Poza tym noś okulary przeciwsłoneczne oraz przewiewne kapelusze, a między 11-16 unikaj słońca.



# Zrób to sam!

## Kącik Małego Artysty...

### *Wesołe Króliczki*



### **Przygotuj:**

- skarpetę
- nieugotowany ryż
- gumki recepturki
- czarny marker
- wstążkę
- nożyczki





# Zrób to sam!

## Kącik Małego Artysty...

**Sposób Wykonania:**

### Krok 1

Skarpetę umieść w szklance, aby ułatwić wkładanie ryżu.



### Krok 2

Ryż wsyp do skarpety (ilość według uznania).



# Zrób to sam!

## Kącik Małego Artysty...

### Krok 3

Po wsypaniu ryżu zwiąż mocno górę.



### Krok 4

Aby zrobić głowę, weź drugą gumkę i zwiąż w połowie tworząc głowę i ciało.

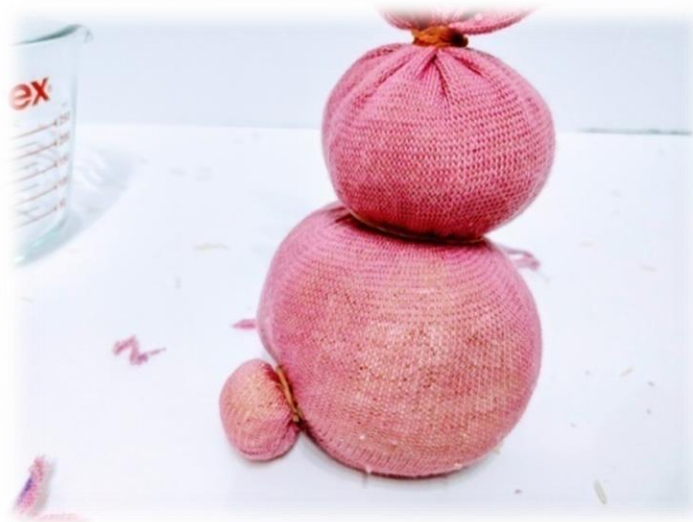


# Zrób to sam!

## Kącik Małego Artysty...

### Krok 5

Użyj kolejnej gumki, aby stworzyć królikowi ogon.



### Krok 6

Żeby zrobić uszy, odetnij nadmiar materiału tak aby zostawić kilka centymetrów na uszy. Następnie przetnij pozostały materiał na pół. Używając markera narysuj kształt uszu, a następnie wytnij.



# Zrób to sam!

## Kącik Małego Artysty...



### Krok 7

Użyj markera, żeby narysować nos i oczy.



# Zrób to sam!

## Kącik Małego Artysty...

### Krok 8

Dodaj ozdobną wstążkę.



Pamiętaj, aby skarpetki były czyste i co ważne – nie dziurawe ☺ bo ryż Ci się wysypie....

I jeszcze jedna ważna rada, nie zabieraj skarpet domownikom.

**Życzę miłej zabawy!!!**

# *Dzień Strażaka w Prejłowie!*

„Oficjalne święto strażaków zostało ustanowione w 2002 roku przez Sejm RP przy nowelizacji ustawy o Państwowej Straży Pożarnej. W Polsce świętuje w tym dniu zarówno Państwowa jak i Ochotnicza Straż Pożarna. Dzień ten przypada corocznie 4 maja a Kościół katolicki wspomina wtedy św. Floriana męczennika, który jest patronem strażaków”.

Nasz ośrodek może poszczycić się prawdziwym strażakiem z OSP Nowa Wieś Panem Jarosławem, który razem z Panią Ewą przygotował i przedstawił rys historyczny straży pożarnej oraz przedstawił ciekawe informacje dotyczące służby w Ochotniczej Straży Pożarnej.

Pani Ewa włożyła wiele pracy w przygotowanie zawodów, do których atrybuty strażackie dostarczył prosto z remizy Pan Jarosław. Uczestnicy walczyli drużynowo o I, II i III miejsce w kilku konkurencjach sprawnościowych. Najwięcej emocji dostarczyła dyscyplina „wskok w buty”, w której uczestnik musiał zwinnie i sprawnie, jak prawdziwy strażak, wskoczyć w ubiór strażaka, dobiec do hydrantki, przykręcić wąż i strumieniem wody strącić piłkę. Konkurencja „rzut oponą” oraz „bieg z wiadrem” dostarczyły wiele pozytywnych emocji, dzięki którym śmieliśmy się do rozpuku.

Panie z pracowni kulinarnej przygotowały pyszne pieczone ziemniaczki w mundurkach, do których upiekliśmy kielbaski nad ogniem.

*Dla upamiętnienia tych chwil  
wykonaliśmy wiele ciekawych,  
zabawnych i co najważniejsze  
dynamicznych zdjęć, do których  
oglądania zapraszamy.*



# *Dzień Strażaka w Prejłowie!*



Opracowanie: JG

# *Ze sportem za pan brat!*

## *Joga dobra na wszystko!*

Joga dla seniorów nie wymaga dobrej kondycji fizycznej czy rozciągnięcia, ćwiczenia wykonujemy powoli i płynnie. Jednocześnie poprawia samopoczucie i zwiększa siły witalne, dlatego stanowi ważny czynnik obniżający ryzyko depresji, która często pojawia się w starszym wieku.

Kiedy starsze osoby tracą możliwość samodzielnego wykonywania niektórych czynności nie dzieje się tak wyłącznie dlatego, że są w podeszłym wieku. Zazwyczaj głównym winowajcą jest brak ruchu. Dlatego jako jeden z najbardziej skutecznych i przyjaznych sposobów jest właśnie joga, ponieważ:

- Przywraca naturalną ruchomość w stawach
- Przywraca równowagę statyczną, dzięki której odciążane są narządy ruchu
- Minimalizuje bóle pleców i mięśni
- Poprawia krążenie krwi
- Stymuluje pracę układu odpornościowego
- Wspiera pracę organów wewnętrznych
- Poprawia pamięć i koncentrację
- Zmniejsza poziom stresu
- Relaksuje
- Wzmacnia i usprawnia całe ciało

Joga usuwa napięcie i sztywność powstałych na skutek zmniejszonej aktywności fizycznej, spowalnia postępowanie zwyrodnień w obrębie układu kostnego.

Joga dla seniorów to pozycje siedzące, które wzmacniają podbrzusze, zwiększają stabilność tułowia i sprzyjają relaksowaniu się. To też pozycje stojące, zmniejszające sztywność nóg i bioder, usmierzają bóle bioder oraz wzmacniają staw skokowy. Pozwalają wypracować silną, stabilną postawę, zwiększyć świadomość własnego ciała.

**Poniżej zamieszczam proste ćwiczenia i uwierzcie warto robić te proste, a zarazem skuteczne ćwiczenia.**

Wysyłam buziaki i powodzenia!

Pani Ewa



# *Ze sportem za pan brat!*



1



2

# *Ze sportem za pan brat!*



*10 POWTÓRZEŃ  
KAŻDEGO  
ĆWICZENIA*



# *Ze sportem za pan brat!*



*10 POWTÓRZEŃ  
KAŻDEGO  
ĆWICZENIA*



# Podróże po Europie

## Włochy czy wiesz, że ...?

  
We Włoszech wyróżnia się... 350 rodzajów makaronu

[ Dla Włochów pechowym numerem jest...  
\*13 uważa się za szczęśliwą liczbę...  17 ]

 **Włochy** są największym producentem wina na świecie

 **60%** światowego dziedzictwa UNESCO znajduje się we Włoszech

To nie Święty Mikołaj, a... **Belfana** przynosi dzieciom prezenty na święta



*precipitevolissimevolmente*  
Najdłuższy włoski wyraz oznacza „na łeb, na szyję”

  
To we Włoszech wynaleziono... 

Kuchnia włoska jest jedną z najpopularniejszych w Europie. Kto z nas nie jadł pizzy, spaghetti czy lasanii.



**GODŁO WŁOCH**



Hymn -Fratelli d'Italia  
autor Goffredo Mameli

# *Podróże po Europie*

## **WŁOCHY CIEKAWOSTKI**

- 1. Włochy są piątym pod względem liczby odwiedzanych krajów na świecie.**
- 2. Nazwa Włochy pochodzi od słowa *Italia*, czyli „ziemia cieleca”, być może dlatego, że byk był symbolem plemion południowo-włoskich.**
- 3. We Włoszech mieści się najstarszy uniwersytet na świecie, Uniwersytet Boloński założony w 1088 roku.**
- 4. Niektórzy z najbardziej znanych artystów i autorów – w tym Dante, Leonardo Da Vinci i Michał Anioł pochodzą z Włoch.**
- 5. Wśród wszystkich języków romańskich najbardziej zbliżony do łaciny jest włoski.**
- 6. Stolica Włoch to Rzym, ma prawie 3000 lat.**
- 7. Monte Bianco – najwyższy szczyt w Europie znajduje się we Włoszech i jest częścią Alp.**

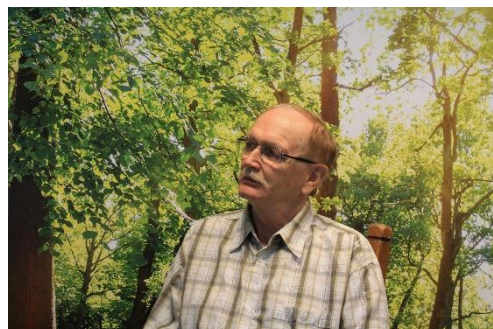


# Kącik Pasjonatów

## Pasje pana Mariana – Wywiad z poetą z ŚDS

**Dzień dobry Panie Marianie może się Pan nam przedstawi?**

*Dzień dobry, moje imię jak pani na początku sama powiedziała brzmi Marian, lecz na drugie mam Roman. Posługuję się też pseudonimem artystycznym „Wikosarz”.*



*Nazwisko brzmi Auguścik chociaż dziadek używał jako pierwszego członu Lipka a potem drugi człon nie wiem jak i dlaczego chyba spolszczone od Augustów i Sasów.*

**Jak zaczęła się historia z tworzeniem poezji?**

*Na to pytanie mogę śmiało odpowiedzieć, że w dzieciństwie nie*



*próbowałem tworzyć rymowanek, lecz spontanicznie jako zakochany małolat nic mi nie wyszło ani się nie zachowało. Obecna działalność jako wierszokleta rozpoczęła się tuż przed ukończeniem sześćdziesiątki w roku 2009 w Klebarku Wielkim.*

**Jakie cele stawia Pan sobie w pracy artystycznej?**

*Do tej pory nie uważałem się za artystę, po prostu lubię bawić się słowami i tworzyć rymowanki. Dopiero niedawno uświadomiłem sobie o artyzmie wynikającym z mego pisania w związku z tym cel mego wyżycia się piórem jest zanotowanie rzeczywistości jaka jest a ostatnio nawet zacząłem pisać, jak widzę świat w perspektywie wirtualności. Wszystko i tak niewiele odbiega od rzeczywistości.*

# Kącik Pasjonatów

## Jaki gatunek poezji Pan wykonuje?

*Dobrze pani to ujęła, że wykonuję poezję, bo potrzeba chwili czyni chęć przedstawienia tego co aktualnie dzieje się wokół mego otoczenia tam, gdzie aktualnie przebywam. Myślę, że artyzm mojej poezji polega na stylu, który sobie obrałem i chyba trochę już wyćwiczyłem. Jeśli chodzi o gatunek to nie umiem tego opisać. Bo uczeni w kierunku pisania i piśmiennictwa próbowali krytycznie odnieść się do mego stylu, lecz mnie to nie zraża, bo jestem indywidualnie przekonany, iż jestem w pewnym rodzaju prekursorem w tym co robię.*

## Z którego wiersza jest Pan dumny i dlaczego?

*Odpowiadając na tak postawione pytanie stwierdzam co następuje. Parę wierszy które naprawdę mi osobiście podobają się to wiersze celnie, czyli trafnie określające sytuacje pobudzające do zachwytu wiele osobowości stykających się z tą rzeczywistością i sposobem odbierania duchem owianym trochę sentymentalnością do tego co już było.*

## Co Pana inspiruje?

*Czasem zachwyty dziecka innym razem głupota, której nie łatwo się przeciwstawić a nieraz po prostu dobry humor i czyjeś dobre słowo albo czyjaś chęć poznania mojego systemu myślenia.*



## Co Pana sztuka oznacza dla samego siebie?

*Samo to, że nazywa pani sztuką to co niesie życie i tym bardziej to, że ja często piszę do Pana Boga listy, bo aktualnie jestem z czegoś zadowolony czy też jestem niepokieszony i list brzmi w formie skargi. Próbowałem też pisać „fraszki”, życzenia jak i coś w rodzaju wiersza białego. To wszystko daje mi przeważnie ulgę co uważam łagodzi mą psychikę. Jednego razu nawet udało mi się stworzyć coś w rodzaju felietonu. Dziękuję za wysłuchanie.*

# *Kącik Pasjonatów*

Poniżej zaprezentujemy Wam poezję Pana Mariana oraz jego refleksję.  
Zapraszamy do zapoznania się i podzielenia z nami Waszymi opiniami!

## Niby wyrwane z kontekstu

*Stylu mego nie powielisz  
Tylko gdy trzeba przeciwnika zdzielisz  
Nawet gdy nie zrozumie  
To po pewnym czasie się naumie*

*Gdy ten wirus tak szaleje  
Miłość do przyjaciół też topnieje  
Bo nieopatrznie nas nie dotyczy  
Przyjaciel co chce to ćwiczy*

*A Ty Wielki Mały zarazem  
Razem z innymi jesteś przekazem  
Bo jesteś a to coś znaczy  
Z czasem i świństwa człowiek wybaczy...*

*Chociaż nauka trudna w danym temacie  
To przecież wiernie wierzymy, że rozum macie  
I lepiej puszczając fantazji wodze  
Przez ostrą naukę życie osłodze*

*Jeśli powstrzymasz wybuch dominacji  
Będziesz w życiu mieć dużo racji  
I na ten czas się powołując  
Przechodząc kryzys nikogo nie dołując*

*Wewnątrz sprawy nie ciągnij wszystkiego do środka  
Kochając bliźnich sięgnij jaźnią do czasu przodka  
Wielokrotnie pomyślisz i wreszcie odezwa gotowa  
Zawiniłeś przeproś najpierw siebie i zacznij od nowa.*

*Prejłowo koło południa 12-10-2020 roku.*

**Autor: Wikosarz**



# Kącik Pasjonatów

## Goniąc niedogonione

*Gonić ile się da bo raz wystarczy by złapać  
Potem goni się dla przyjemności  
Goń króliczka goń  
Chociaż nie złapiesz go spokojna Twa skroń  
Bo to tylko zabawa  
I gonisz dla zabawy  
Nawet gdy przeszkadza trawa  
Spokojnie to nie obawa.*

**Autor: Wikosarz**

*Moim zadowoleniem a właściwie pasją jest nabyta umiejętność bawienia się słowem. I wtedy czy na kolanie czy też normalnie na twardym podłożu pisuję rymowanki czyli wiersze z początku mej twórczości często zadawali mi pytania czy to z Internetu ściągałem. Osobiście dziwiło mnie to trochę ale z czasem przywykłem do tego. A inni widząc jak na żywo piszę a potem czytam, przekonali się, że umiem pisać.*

*Ośrodek taki jak ten w Prejłowie daje mi inspirację, chęć do życia i pomocy innym a także co jest chyba nawet ważniejsze to umiejętność poproszenia o pomoc inne osoby co rozwija obustronnie jest owocem współpracy czyli integrowanie się z otoczeniem w środowisku w którym przyszło nam żyć w obecnych czasach.*

**Autor: Wikosarz**

# Porady Dobrej Gospodyni

## JAK MIEĆ PORZĄDEK W DOMU?

Porządek. Szczerze mówiąc, chociaż uważam, że każdy ma prawo mieć dom, jaki chce mieć i robić to, co chce robić – nie bardzo przepadam za bałaganiarzami. Jeżeli ktoś mi mówi, że ma nieporządek, bo ma taki charakter i jest brudasem, to... budzi to we mnie trochę niesmak.

Nie mówię tutaj o porozwalanych ubraniach, ale raczej o brudzie – lepkich blatach, kotach z kurzu, okruchach wszędzie, brudnej łazience. Tym bardziej, że żeby mieszkanie wyglądało zawsze dobrze, wcale nie trzeba codziennie szorować wszystkiego pięć godzin.



# Porady Dobrej Gospodyni

## Co więc zrobić, by być perfekcyjną panią domu w sprzątaniu?

- Zrób harmonogram sprzątania – co poniedziałek sprzątasz łazienkę, we wtorek szafę, w środę odkurzanie, a w piątek coś tam. Harmonogram pozwala poświęcać na sprzątanie dziennie 15-30 minut i pozwala utrzymać cały dom w porządku non stop.
- Przeczytaj książkę *W domu madame Chic* - znajdziesz tam mnóstwo małych i większych porad na temat tego, jak sprzątać, żeby robić to szybko i trwale.
- Jeśli widzisz coś, co wymaga posprzątania, a zajmuje do 5 minut – zrób to od razu. Czyli przetrzyj od razu blat z okruszków, podnieś papieraek, odłóż bluzę do szafy. To są małe czynności, które pozwalają oszczędzić mnóstwo czasu przy dużym sprzątaniu

**Perfekcyjna pani domu** ma swoje sprawdzone sposoby na uporanie się z codziennym bałaganem. Każdy wie, że nie sposób posprzątać, cała trudność polega na tym, żeby zrobić to dobrze i utrzymać czystość na dłużej. Wiele osób ma problemy z organizacją podczas sprzątania i doбором odpowiednich środków, na szczęście można temu zaradzić. Poniżej przedstawiam kilka sprytnych pomysłów i rozwiązań, które z pewnością przydadzą się na co dzień każdemu z nas.

**Usuń kamień ze słuchawki prysznicowej.** Nalej do plastikowego woreczka octu, nałóż go na słuchawkę prysznicową, przywiąż gumką recepturką i pozostaw na noc. Na następny dzień prysznic będzie czysty – i to bez dużego nakładu pracy!



# Porady Dobrej Gospodyni

Aby **napelnić wodą wiadro**, które się nie mieści w umywalce, użyj czystej szufelki.



Wypadł ci gdzieś na podłogę kolczyk, zapinka lub jakiś inny mały przedmiot i nie możesz go znaleźć? **Nałóż na rurę od odkurzacza rajtuzy, zabezpiecz je gumką i nałóż końcówkę.** Teraz normalnie odkurz podłogę, **ściągnij końcówkę** i wybierz spośród drobnych śmieci swoją zgubę.

Nałóż grubą gumkę recepturkę na otwartą puszkę z farbą. **Usuwać nadmiar farby z pędzla** poprzez wycieranie go o gumkę – w ten sposób utrzymasz brzegi puszek w czystości.



# Kilka słów o roślinach...



Jedynym zielonym elementem w Twoim domu jest szmaragdowy fotel lub fototapeta w liście monstery? To błąd! Żywe rośliny w doniczkach nie tylko upiększają wnętrze, ale i poprawiają jakość powietrza – nawilżają je i oczyszczają z toksyn. Sprawdź zatem, które rośliny zasługują na miano „zielonego filtra” i jak wykorzystać je w aranżacji.

Twoje najbliższe otoczenie mogą zatruwać związki wykorzystywane do produkcji kosmetyków, środków czystości, mebli, sprzętu elektronicznego, tekstyliów, farb czy okładzin podłogowych. Nawet naturalny drewniany parkiet może wydzielać toksyny obecne w klejach i lakierach, a „niewinny” komputer – emitować szkodliwe fale elektromagnetyczne. Wprawdzie **rośliny oczyszczające powietrze** nie rozwiążą problemu całkowicie, jednak są najpiękniejszym filtrem, jaki możesz postawić w swojej sypialni czy salonie.

Wszystkie niżej wymienione rośliny mają pozytywny wpływ na domowy mikroklimat – **oczyszczają go i nawilżają**. Efektywność naturalnego filtra zależy między innymi od liczby roślin oraz ich okazałości.

# *Kilka słów o roślinach...*



**Nephrolepis wyniosły (paprotka)** –  
wchłania opary formaldehydu, nawilża  
powietrze.



**Begonia** – neutralizuje toksyczne cząsteczki  
benzenu i toluenu.



**Chryzantema  
wielokwiatowa** – naturalnie  
zwalcza m.in. amoniak,  
formaldehyd, toluen, benzen,  
trójchloroetylen.

# *Kilka słów o roślinach...*



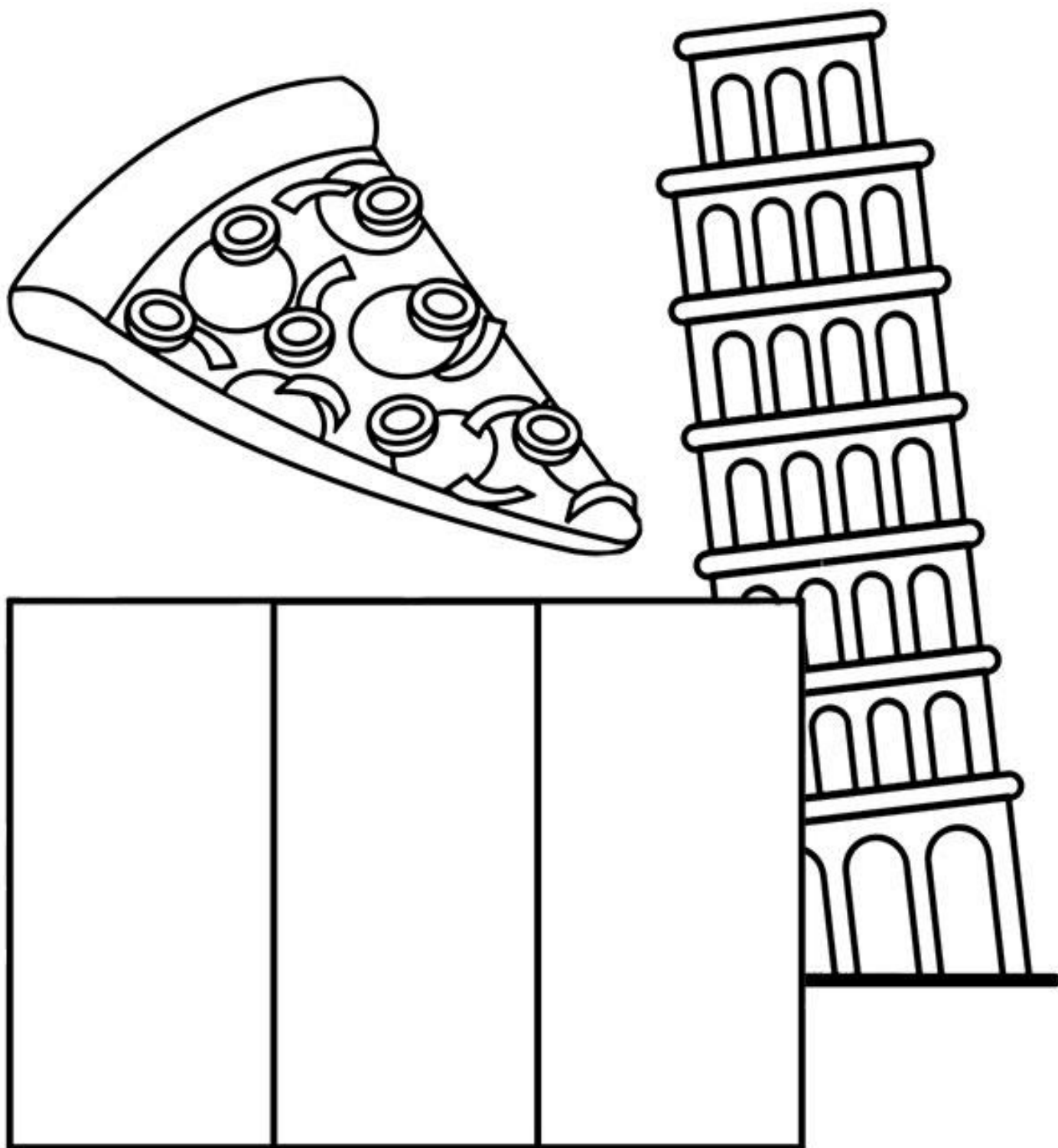
**Skrzydłokwiat** – oczyszcza powietrze z dymu papierosowego, acetonu, benzenu i amoniaku.

**Aloes** – chroni przed oparami benzenu i formaldehydu.



**Sansewieria gwinejska** – neutralizuje cząsteczki formaldehydu i benzenu.

*Rusz Głową!*



*Włochy*



# Rusz Głową!



**Zapoznanie z wybranymi zwrotami po Włosku:**

**Si** - tak [si]

**No** - nie [no]

**Grazie** - dziękuję [gracje]

**Buongiorno** - dzień dobry [błondźorno]

# Rusz Głową!

## Rzeczownik – przykładowe zadania

10. Znajdź i wykreśl z ramki podane słowa. Pozostałe litery czytane rzędami poziomo utworzą hasło.

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

<input checked="" type="checkbox"/> PLAŻA	<input checked="" type="checkbox"/> LEŻAK	<input checked="" type="checkbox"/> MARYNARZ	<input checked="" type="checkbox"/> WIETRZYK	<input checked="" type="checkbox"/> STRÓJ
<input checked="" type="checkbox"/> RZEŻBA	<input checked="" type="checkbox"/> BURZA	<input checked="" type="checkbox"/> ŻAGŁÓWKA	<input checked="" type="checkbox"/> MORZE	<input checked="" type="checkbox"/> LÓD
<input checked="" type="checkbox"/> HAMAK	<input checked="" type="checkbox"/> MEDUZA	<input checked="" type="checkbox"/> PRZYGODA	<input checked="" type="checkbox"/> MUSZELKA	<input checked="" type="checkbox"/> BAZYNA

Hasło:


11. Napisz jak najwięcej nazw znanych Ci zwierząt i ptaków z literą „u” i „ó”.

---

---

---

<https://mala275.blogspot.com>

# Rusz Głową!

	1		6		4	3		7
3	5	6						
				5	3	6	9	
	8	3	2	6		4		9
4		5		7	8	2	6	
	4	2	5	3				
						7	2	4
7		9	4		2		8	