

Miesięcznik Środowiskowego Domu Samopomocy w Prejłowie



SPIS TREŚCI

CZERWIEC 2021

Urodziny Miesiąca!	4
Wspomnienie Sportowej Majówki	5
Historia Violetty Villas	9
Kącik Kulinaryny	15
Światowy Dzień Krwiodawcy	20
Zrób to sam!	24
Ze sportem za pan brat	27
Podróże po Europie – Szwajcaria	33
Pasje Pana Krystiana Sz.	36
Porady Dobrej Gospodyni	41
Rusz Głową!	44

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

Opracowanie wydania: MZ

Urodziny Miesiąca!

Wszystkiego Najlepszego!



Stanisława D.



Aniela L.

Opracowanie: MZ

Wspomnienie Czar... Sportowa Majówka!

Nasza Sportowa Majówka pozostanie w naszych wspomnieniach na długo. Było nam niezmiernie miło przywitać tak dużą ilość gości, tym bardziej, że każdy kto nas odwiedził, był zachwycony naszą piękną okolicą oraz atmosferą, którą tworzymy.

Wróćmy pamięcią do owego wydarzenia z roku 2019.



Wspomnień Czar...



Wspomnienie Czar...

W tym roku nieco inaczej obchodziliśmy Sportową Majówkę. Ze względu na obostrzenia związane z pandemią, każdy zaproszony dom, który wziął udział w konkursie udokumentował swoje zmagania na filmie. My także upamiętniliśmy drużynowy bieg na czas oraz interpretację artystyczną polskiej sylwetki sportowej.



Wspomnień Czar...



Opracowanie: PD

Kącik Muzyczny

Violetta Villas

Violetta Villas, właśc. Czesława Gospodarek z domu Cieślak (ur. 10 czerwca 1938 w Heusy, zm. 5 grudnia 2011 w Lewinie Kłodzkim) – polska artystka estradowa, osobowość sceniczna, śpiewaczka pieśni estradowych, operowych i operetkowych, aktorka filmowa, teatralna i rewiowa, kompozytorka, autorka tekstów.



Kącik Muzyczny

Rozpoznanie powołania

Gdy miała 6 lat i przechodziła obok kościoła usłyszała przepiękny śpiew jakiejś pani. Obok nikogo nie było, a kościół okazał się pusty. Powiedziała w wywiadzie: “Wtedy wiedziałam na pewno, że śpiew to jestem ja”.

Dorastanie z muzyką

Uczyła się gry na różnych instrumentach, takich jak fortepian, skrzypce i puzon. Pobierała również lekcje baletu. Gdy miała 18 lat zbadano jej głos we Wrocławiu. Powiedziano jej, że ma 4 oktawy i ma iść do szkoły muzycznej. Poszła za tą poradą i od września 1956 roku podjęła naukę śpiewu solowego w szczecińskiej Państwowej Szkole Muzycznej (obecnie Zespół Szkół Muzycznych im. Feliksa Nowowiejskiego). Typowana była z początku na gwiazdę sceny operowej, jednak pragnęła trafić na estradę. W szkole muzycznej profesor powiedział jej, że nie nadaje się na piosenkarkę, gdyż ma głos operowy. Tak wiele razy go prosiła by ją przesłuchał, że się zgodził. Jej zdolności występowania na estradzie okazały się tylko kwestią wykorzystania innej techniki śpiewu. Po roku nauki w Szczecinie, przeniosła się do Wrocławia, będąc uczennicą prof. Giseli Posch. Następnie przeniosła się do Warszawy, gdzie pobierała lekcje śpiewu klasycznego u prof. Eugenii Klopek-Falkowskiej.

Pierwsze sukcesy

W cieniu trudów Violetta Villas zadebiutowała w Polskim Radiu w 1960 roku. Jej pierwsze nagrania radiowe były z zespołami Bogusława Klimczuka i Edwarda Czernego. Jedna z jej pierwszych piosenek pt. „Dla Ciebie, miły” odniosła zwycięstwo w plebiscycie “Expressu Wieczornego” na najlepszy polski szlagier, a sukces ten zapewnił jej udział w Międzynarodowym Festiwalu Sopot w 1961 roku. Wystąpiła tam również w roku następnym. W latach 1964-1966 występowała na Krajowym Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu. Jeden w tych

Kącik Muzyczny

występów był dla niej szczególnie trudny. Podczas pierwszego występu w Opolu ubierała się sama, lecz podczas drugiego występu zgodziła się na ubranie przez organizatorów. Wyszła na scenę i została wyśmiana przez publiczność z powodu swojego ubioru. Opinie publiczności docierały do niej. Z powodu bardzo mocno bijącego serca i drżenia spowodowanego reakcją publiczności nie mogła dobrze wykonać utworu.



Kariera międzynarodowa

Violetta Villas występowała we Francji, gdzie podbiła serca francuzów. Następnie wyjechała do Las Vegas, gdzie robiła niezwykłą karierę. Od grudnia 1966 roku przez kilka sezonów była gwiazdą rewii Casino de Paris – jednego z najbardziej znanych teatrów rewiowych w Las Vegas. Występowali z nią tacy piosenkarze jak Frank Sinatra, Sammy Davis Jr, Paul Anka czy Connie Francis. Występowała na scenie jako gwiazda, śpiewając piosenki w 8 językach. Towarzyszyła jej 30 osobowa orkiestra i często 100 osobowy balet. Bywalcy Casino de Paris byli bardzo wymagający, dlatego każdy występ musiał być dopracowany do najdrobniejszych szczegółów. Nawet w nocy przyjeżdżano po nią by przeprowadzić dodatkowe próby i ćwiczenia z baletem. Rozbrzmiewała na rozlicznych koncertach radiowych w krajach Zachodu jak Kanada, Belgia

Kącik Muzyczny

i Szwajcaria, ale i Wschodu, na przykład na Węgrzech, czy w Izraelu, a nawet w Japonii. Rok 1977 roku oznaczał jednak dla artystki wydanie ostatniej płyty z premierowym materiałem, późniejsze są bowiem nowymi wersjami przebojów wcześniejszych. Villas zdążyła także zagrać w wielu teatralnych spektaklach oraz w filmach, m.in. takich jak „Dzięcioł” w reżyserii Jerzego Gruzy. Do największych przebojów artystki należą utwory: „Nie ma miłości bez zazdrości”, „Oczy czarne” czy „List do matki”.

Śmierć

Violetta Villas 5 grudnia 2011 roku w Lewinie Kłodzkim. Jej śmierć do dziś budzi wiele emocji, gdyż artystka miała ostatnie lata swojego życia spędzić w warunkach, które urągają wszystkim normom. Wyniki sekcji zwłok wykazały, że nie można stwierdzić jednoznacznej przyczyny jej śmierci, a do zgonu mogły przyczynić się zmiany chorobowe, pourazowe oraz urazy klatki piersiowej. Ujawniono również, że śmierć piosenkarki poprzedziła kilkunastogodzinna agonia, a wśród jej schorzeń wymienia się m.in. marskość wątroby, miażdżycę i udar mózgu. W 2019 sąd skazał opiekunkę Violetty Villas, Elżbietę Budzyńską na 1,5 roku bezwzględnego więzienia za psychiczne i fizyczne znęcanie się nad nią. Zarzucono jej pojenie alkoholem kobiety, zaniedbanie domu oraz niezapewnienie jej podstawowych warunków do życia.



Kącik Muzyczny

Najpopularniejsze piosenki Violetty Villas

1. "Przyjdzie na to czas"
2. "List do matki"
3. "Spójrz prosto w oczy"
4. "Mazurskie wspomnienia"
5. "Mechaniczna lalka"
6. "Pocałunek Ognia"

I wiele innych wspaniałych utworów...

Tekst: "List do matki"

Mamo

Mamo, smutno tu i obco
Drzewa inne rosną
I ciszy nikt nie zna tu
Mamo, nie myśl, że się skarżę
Żal mi tylko marzeń
Dziecięcych dni, moich dni

Widzę znów nasz dom
Ciebie, Mamo, w nim
Wspominam stary klon
Ciemny i wysoki jak dym

O, Mamo, wołam twoje imię
Znowu jesteś przy mnie
Jak za dawnych lat

Widzę znów nasz dom
Ciebie, Mamo, w nim

Kącik Muzyczny

Wspominam stary klon
Ciemny i wysoki jak dym

O, Mamo, w sercu cię kołyszę
List do ciebie piszę
Ciemny jak ta noc
To nieprawda, Mamo
Jutro wyślę inny list
Jest dobrze, o Mamo
Tak, jak miało być
A ty, Mamo, śpij
Jeszcze noc, dobrze śpij
O, Mamo

Widzę znów nasz dom
Ciebie, Mamo, w nim
Wspominam stary klon
Ciemny i wysoki jak dym

O, Mamo, w sercu cię kołyszę
List do ciebie piszę
Ciemny jak ta noc
To nieprawda, Mamo
Jutro wyślę inny list
Jest dobrze, o Mamo
Tak, jak miało być
A ty, Mamo, śpij
Jeszcze noc, dobrze śpij
O, Mamo
O, Mamo

Kącik Kulinaryny

Falafel



Dzisiejszego dnia (11.06.2021r.), poznaliśmy nowe danie... Falafel. W każdej pracowni została przekazana wiedza na temat tej potrawy. Panie w naszej kuchni przygotowały przepyszny obiad z Falafelem uczestnicy mieli okazję posmakować coś innego od dań tradycyjnych.

Falafel to ...

smażone kulki lub kotleciki z ciecierzycy bądź bobu z przyprawami. W krajach arabskich jest to bardzo popularna potrawa – na Bliskim Wschodzie w wersji z ciecierzycy, natomiast w Egipcie w mieszanej. Falafel najczęściej podawany jest w picie, z warzywami oraz sosem, często na bazie tahini. Uważany jest za narodowe danie Egiptu, skąd najprawdopodobniej pochodzi. Potrawa zdobyła popularność jako fast food w wielu krajach europejskich oraz w Stanach Zjednoczonych. Często podawana jest w barach serwujących kebab. Falafel stanowi bogate źródło białka i jest ceniony w kuchni wegetariańskiej oraz wegańskiej.

Kącik Kulinaryny

Jak zrobić tradycyjne falafele?

Przepis krok po kroku...

Składniki / na ok. 25-30 sztuk:

- 200 g ciecierzycy
- 2 ząbki czosnku
- 1 mała cebula, posiekana
- 2 łyżki posiekanej świeżej kolendry, natki pietruszki lub mięty
- 1 łyżka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka suszonej mięty (może być herbata miętowa)
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1/2 łyżeczki sody
- 2 łyżki maki z ciecierzycy lub pszennej
- olej do głębokiego smażenia



Przygotowanie:

1. Ciecierzycę namocz przez noc w zimnej wodzie. Do przepisu nie możesz użyć ciecierzycy z puszki, bo taka ciecierzycyca jest już ugotowana.



Kącik Kulinaryny

2. W pojemniku malaksera umieść odsączoną z wody ciecierzycę oraz wszystkie pozostałe składniki falafeli (czyli bez oleju do smażenia).

3. Zmiksuj wszystko na wysokich obrotach, aż masa stanie się bardzo gładka i lepka. Jest to kluczowy etap przygotowania falafeli, bo przecież do środka nie dodajemy jajka. Miksować należy od 2 do nawet 4 minut. Przykryj pojemnik folią i wstaw do lodówki na co najmniej 1 godzinę, a nawet na całą noc.

4. Aby uformować falafele, możesz wykorzystać specjalną foremkę do kupienia w sklepach z produktami arabskimi. Wystarczy nałożyć masę do foremki przy pomocy dołączonej szpatułki, a następnie włożyć falafela bezpośrednio do gorącego oleju.

Jeżeli nie masz takiej foremki (a ja do niedawna nie miałam), uformuj z masy kulki wielkości orzecha włoskiego. Pomocne jest moczenie dłoni w wodzie, aby masa się do nich nie kleiła.

5. W garnku lub patelni o wysokich ściankach rozgrzej grubą warstwę oleju (na 2-3 cm.). Olej jest wystarczająco gorący, gdy zaczyna przyskać po spryskaniu odrobiną wody. Falafele smaż na złoty kolor po 2-3 minuty na stronę, przewracając je przy pomocy łyżki cedzakowej.

6. Usmażone falafele przekładaj na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby odsączyć je z nadmiaru tłuszczu. Podawaj z hummusem, w picie lub wrapie ze świeżymi warzywami lub w sałatkach. Do falafeli polecam sos tzatziki oraz jogurt naturalny zmieszany z sosem Harrisa (na mały kubek jogurtu daję 1 łyżkę harissy).



SMACZNEGO!

Kącik Kulinaryny

DZIEŃ BUŁKI I MLEKA



Mało kto wie, że w kalendarzu znajduje się Święto Bułki. Jedno jest pewne - ten dzień warto świętować i skoczyć po świeże bułki na kolację! Albo... przedłużyć świętowanie do rana i przygotować sobie chrupiące śniadanie.

Chociaż liczone są osobno Dzień Mleka i Święto Bułki, to na pewno nie przypadek, że obchodzone są wspólnie. Czy coś lepiej smakuje od świeżej bułki ze świeżym mlekiem?

Mleko prawie na całym świecie stanowi ważny składnik codziennego jadłospisu. Mleko jest bogatym źródłem wielu witamin oraz składników odżywczych i mineralnych. Produkty mleczne zawierają witaminy z grupy B oraz witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: A, D, E. Do ważnych składników mineralnych należą potas, magnez, fosfor oraz cynk. Dlatego mleko oraz przetwory mleczne powinny być codziennie spożywane, zarówno przez dzieci jak i dorosłych. 2 szklanki mleka lub 30 g sera żółtego zaspokajają dziennie zapotrzebowanie organizmu na wapń. Wapń jest bardzo ważnym pierwiastkiem, który stanowi budulec kości, wpływa na prawidłowe funkcjonowanie serca, płuc i innych narządów wewnętrznych. Wapń wraz z witaminą D zapobiegają pojawieniu się osteoporozy, która prowadzi do zwiększonej podatności na złamania.

Kącik Kulinaryny

Mleko oprócz tego, że wpływa dobrze na nasz organizm, świetnie również smakuje. A co pasuje do mleka? Oczywiście świeża bułka. Może z masłem i dżemem?

Któż z nas nie pamięta zapachu ciepłego mleka i drożdżowych bułeczek serwowanych nam w dzieciństwie przez nasze mamy w sobotnie wieczory, po ciepłej kąpieli. Zamknijmy na chwilę oczy i poczujmy ten zapach jeszcze raz, wspominając ciepło rodzinnego domu.

U nas również na śniadaniu zagościło mleko z bułką!



Opracowanie: AK

Kącik Higieny i Urody Światowy dzień Krwiodawcy

14.06.2021 r.

Droga dawcy – krok po kroku



Przed oddaniem krwi

Zanim udasz się do centrum krwiodawstwa musisz pamiętać o kilku ważnych rzeczach. Sprawdź, czy możesz zostać dawcą, zapoznaj się z wytycznymi, które mówią, kto może a kto nie może oddawać krwi: przeciwwskazania do oddawania oraz przykładowe ankiety dla kandydatów na dawców. Jeżeli stwierdzisz, że możesz oddać krew, zaplanuj dzień, w którym to zrobisz.

Kącik Higieny i Urody

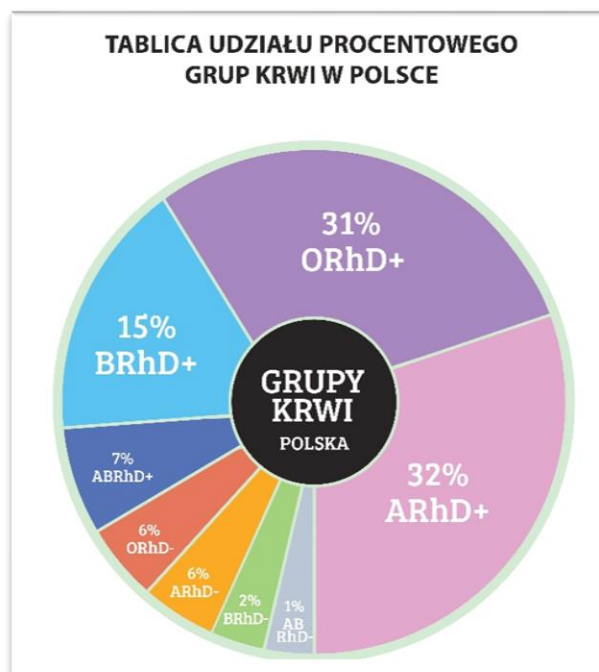
1. Sprawdź, w jakie dni i w jakich godzinach jest czynne centrum/punkt, w którym chcesz oddać krew Adresy Regionalnych Centrów Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa, oddziałów terenowych oraz stałych punktów poboru krwi. Pamiętaj, że możesz również oddać krew w czasie akcji wyjazdowych mobilnych punktów poboru krwi tzw. krwiobusów.
2. Wybierz dzień, przed którym będziesz mógł wypocząć – wyspać się. Zarezerwuj sobie około godziny czasu.
3. Koniecznie zjedz lekki posiłek przed oddaniem krwi (unikaj pokarmów zawierających dużą ilość tłuszczu).
4. Pij dużo soków owocowych i wody.
5. Unikaj nadmiernego fizycznego wysiłku przed oddaniem krwi.
6. Jeżeli wybierasz się po raz pierwszy zabierz ze sobą kogoś do towarzystwa, poczujesz się pewniej a przede wszystkim bezpieczniej.
7. Weź dowód tożsamości i jeżeli masz legitymację honorowego dawcy krwi.

Oddawanie krwi krok po kroku

1. Skorzystaj z szatni. Do stacji najlepiej przyjść w „luźnym” ubraniu, które pozwoli na łatwe odsłonięcie ramienia.
2. Rejestracja – Zgłoś się do rejestracji dawców i odbierz kwestionariusz z pytaniami o twój stan zdrowia. Dokument należy dokładnie wypełnić. Ważne jest również, aby podczas rejestracji podać aktualny adres do korespondencji i numer telefonu. Osoba otrzymuje również opaskę identyfikacyjną, którą rejestratorka zakłada dawcy na nadgarstek.
3. Badanie poziomu hemoglobiny – po rejestracji należy przejść na stanowisko laboratoryjne, gdzie zostanie oznaczony poziom hemoglobiny oraz ewentualnie zostaną pobrane próbki do badań.

Kącik Higieny i Urody

4. Gabinet lekarski – Po kilku minutach zostaniesz wezwany do gabinetu lekarskiego, gdzie lekarz przeprowadzi badanie lekarskie. Osoba ta zakwalifikuje Cię do oddawania krwi lub jej składników, albo wyjaśni, dlaczego dziś nie możesz oddać krwi. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, zawsze pytaj lekarza lub pielęgniarkę w centrum: to najlepszy i najpewniejszy sposób uzyskania fachowych i wyczerpujących informacji na dany temat.



5. Przygotowanie do pobrania – Po wyjściu od lekarza w zależności od punktu krwiodawstwa oraz liczby dawców oczekujesz w poczekalni na wezwanie do sali pobrań albo udajesz się do niej bezpośrednio. Powinien tam być umieszczony dozownik z wodą z którego możesz skorzystać oraz pojemnik z obuwem jednorazowym. Przed oddawaniem krwi wybierz rękę, z której chcesz oddawać krew i umyj ją specjalnym płynem.

6. Sala pobrań – W sali pobrań usiądź wygodnie na fotelu. Zostanie założone wkłucie a krew samoczynnie zacznie napęlniać pojemnik. Pamiętaj: oddawanie krwi jest bezpieczne – podczas donacji używany jest tylko sprzęt jednorazowego użytku, bezbolesne – większość ludzi czuje jedynie lekkie ukłucie igłą. Zanim minie 10 minut oddasz jedną jednostkę krwi (450ml). Oddawanie składników krwi różni się czasem i technicznym sposobem pobierania.

7. Poczekalnia – Po oddaniu krwi należy odczekać 15 minut. W rejestracji odbierz czekolady, które mają uzupełnić ubytek energetyczny. Możesz też otrzymać

Kącik Higieny i Urody

zaświadczenie zwalniające w dniu oddania krwi z pracy lub szkoły, a także zwrot kosztów podróży. Cały proces oddawania krwi pełnej trwa zwykle mniej niż jedną godzinę.

Po oddaniu krwi

1. Po oddaniu krwi zastosuj się do poleceń personelu. Tak jak wspomniano wyżej odpocznij kilkanaście minut w punkcie, zjedz czekoladę, wypij sok.
2. Skorzystaj, jeżeli potrzebujesz z dnia wolnego, jaki przysługuje Ci w dniu oddania krwi.
3. Unikaj nadmiernego obciążenia ręki, z której pobrano krew.
4. Jedz regularnie posiłki; pamiętaj, aby dieta była bogatsza w węglowodany tego dnia.
5. Dużo odpoczywaj: pamiętaj, że nie jesteś maszyną, oddanie krwi jest obciążeniem dla Twojego organizmu. Co prawda każdy organizm może reagować inaczej. Jedna osoba nie odczuwa zmęczenia inna odwrotnie.
6. Unikaj szybkiej zmiany pozycji z leżącej na stojącą.
7. Staraj się nie wykonywać obciążających prac domowych. Unikaj wysiłku fizycznego.

Pamiętaj! Oddając krew, ratujesz życie drugiego człowieka!

**CHWYĆ
CZERWONĄ NITKĘ**



twoja krew
moje życie
www.twojakrew.pl

Zrób to sam!

Kącik Małego Artysty przedstawia...

Letnia ozdoba z kwiatów



Przygotuj niezbędne materiały:

- kółko
- spray (najlepiej złoty)
- szcypce do cięcia drutu
- cienki drucik na szpulce
- sztuczne kwiaty i liście według własnego uznania
- klej na gorąco

Pomaluj dokładnie koło sprayem.



Zrób to sam!



Na pomalowanym i wysuszonym kole ułóż kompozycję z roślin według własnego pomysłu lub według podanego poniżej wzoru.

Teraz przymocuj wszystkie rośliny za pomocą drucika i kleju na gorąco.

Uważaj na dłonie, bo łatwo się poparzyć.



Zrób to sam!



Na koniec, ciesz się piękną ozdobą swojego mieszkania.

Powodzenia i miłej zabawy.

Ze sportem za pan brat!

Moi drodzy...

W dzisiejszym artykule oprócz ćwiczeń, chciałabym Wam powiedzieć jak ważne w okresie letnim i nie tylko jest nawadnianie organizmu. W naszym organizmie jest ok 60 procent wody, w samym mózgu jest jej ok 80 procent, a we krwi 86.



Praktycznie wszystkie organy wewnętrzne potrzebują wody do prawidłowego funkcjonowania, utrata ok 1,2 procent wody powoduje osłabienie koncentracji, zmęczenie. Woda nie jest składnikiem, który na zapas odkłada się w naszym ciele, dlatego musi być na bieżąco uzupełniana.

Regularne dbanie o odpowiednie nawodnienie pozwala na prawidłowe utrzymanie równowagi wszystkich parametrów życiowych np. temperatury ciała. Woda nie dostarcza składników odżywczych, nie ma kalorii, ale jest niezbędna do transportowania ich z pożywienia do narządów i komórek ciała. Picie wody nie pozwala na zagęszczenie krwi, przez to utrzymanie odpowiedniego ciśnienia, obniża ryzyko zawałów i udarów. Woda pozwala na utrzymanie wydolności fizycznej i intelektualnej, nawilża nasze organy pełni funkcję ochronną. Zapewnia prawidłową ruchomość stawów, odpowiednią pracę mięśni.

Objawy niedostatecznej ilości wody w organizmie:

- Rozdrażnienie
- Zmęczenie
- Bóle głowy
- Problemy ze snem
- Obniżenie koncentracji
- Spadek wydolności fizycznej
- Zaparcia

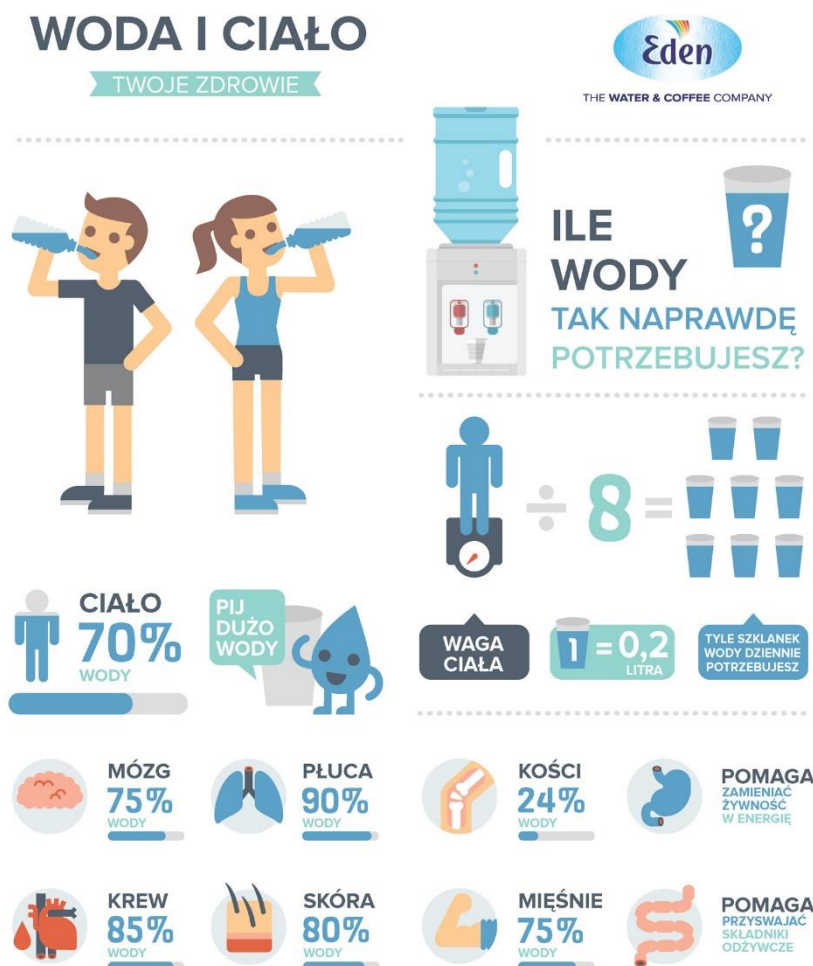
Ze sportem za pan brat!

Utrata wody powoduje spowolnienie metabolizmu, zagęszczenie soków trawiennych, co powoduje stany zapalne błon śluzowych przewodu pokarmowego, zaburzenia rytmu serca. Ryzyko infekcji, poprzez wysuszone śluzówki układu oddechowego.

Średnia ilość wody to ok dwóch litrów, ale też zależy to od czynników zewnętrznych tj. temperatury powietrza, wysiłku fizycznego itd.

Woda sama w sobie nie ma ciekawego smaku, ale w połączeniu z ziołami, owocami stanowi cudowne źródło witamin i walorów smakowych. Wystarczy wrzucić kilka listków mięty, plaster cytryny, kawałki truskawki lub jabłka i z wielką radością spożywamy ten niezbędny do życia płyn.

Poniżej przedstawiam wam kilka prostych ćwiczeń, które w połączeniu z tym pysznym napojem dadzą nam siłę, moc i dobre samopoczucie!



Ze sportem za pan brat!



POZYCJA STARTOWA
KRĄŻENIE BIODER
10 X W KAŻDĄ STRONĘ

PAMIĘTAJCIE!

***WSZYSTKIE ĆWICZENIA
WYKONUJEMY Z KRĄŻENIEM
BIODER ORAZ WYKONUJEMY
PO 10 POWTÓRZEŃ
OBUSTRONNIE!***

**KRĄŻENIE RAMION W PRZÓD I
W TYŁ (10X)**



Ze sportem za pan brat!



**WYCIĄGAMY
RAMIONA PRZED
SIEBIE**

**UNOSZENIE RAMION
W GÓRĘ
(CAŁE ĆWICZENIE 10X)**



Ze sportem za pan brat!



**SKŁON BOCZNY NA LEWO
(10X)**

**SKŁON BOCZNY NA PRAWO
(10X)**



Ze sportem za pan brat!



**UNOSZENIE KOLANA LEWEGO
(10X)**

**UNOSZENIE KOLANA PRAWEGO
(10X)**



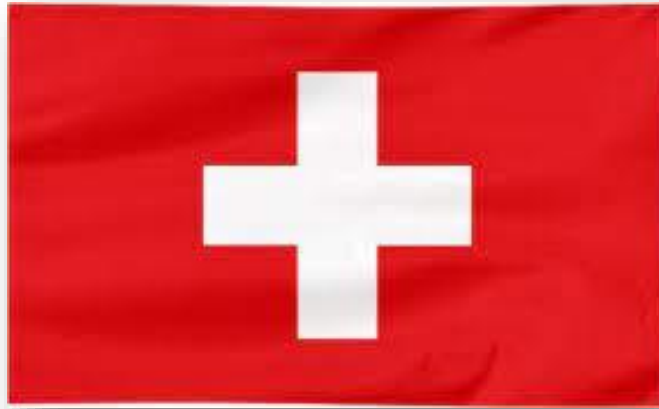
Życzę Wam wytrwałości w dążeniu do celu, jakim jest dbanie o nasz organizm!

Pozdrawiam Ewa Sobieska - Instruktor terapii rekreacji i ruchu

Opracowanie: ES

Podróże po Europie

SZWAJCARIA



Szwajcaria: to niesamowity kraj, który niby leży w środku Europy, ale nie czuje się jej częścią. Większości z nas ten kraj kojarzy się z scyzorykami, serami, zegarkami i bankami, ale jest sporo rzeczy, których o Szwajcarii nie wiemy.

Języki

W Szwajcarii są 4 języki urzędowe: niemiecki, francuski, włoski i retoromański. Dodatkowo Szwajcarzy posługują się językiem „Swissgerman”, który jest językiem tylko mówionym.

Podróże po Europie

Państwo bez stolicy

Szwajcaria oficjalnie nie ma stolicy. Siedziba rządu znajduje się w Bernie i jest ono uznawane za miasto stołeczne.

Wszędzie góry

Jest to jeden z najbardziej górzystych krajów świata. Są tu 24 szczyty o wysokości 4 tysięcy metrów.



Krystalicznie czysta woda

Woda w Szwajcarii jest tak czysta, że można ją pić nawet prosto z rzeki.

Schrony

W Szwajcarii jest 300 tysięcy bunkrów, które mogą pomieścić 9 milionów ludzi, czyli o 1,5 mln więcej niż wynosi liczba mieszkańców tego kraju.

1500 jezior

W Szwajcarii jest 1500 jezior, a odstępów między nimi nie przekraczają 10 km.

Podróże po Europie

Czy Szwajcaria jest bezpiecznym krajem dla turysty?

Niebezpiecznie uważa się, że Szwajcaria jest jednym z najbezpieczniejszych miejsc na świecie. Dobrobyt mieszkańców powoduje, że pospolite przestępstwa są w tym kraju rzadkością.

Nie powinno nas to jednak zbytnio rozluźnić w zatłoczonych pociągach, dworcach czy placach; sprytni kieszonkowcy przyjeżdżają do Szwajcarii z myślą o prostym zarobku.

Muzea oraz placówki kulturalne

Szwajcaria jest jednym z państw z największą liczbą muzeów, galerii sztuki oraz placówek kulturalnych biorąc pod uwagę rozmiar kraju.

Niestety, bilety do części z nich należą do bardzo drogich. Niektóre z muzeów oferują tzw. happy hour, czyli jedną godzinę (np. ostatnią godzinę we wszystkie lub niektóre dni), kiedy do muzeów możemy wejść za darmo.



Kącik Pasjonatów

**Wywiad z Panem Krystianem Szyszką,
uczestnikiem Środowiskowego Domu
Samopomocy w Prejłowie.**



**1. Dzień dobry Panie Krystianie, skąd Pan
pochodzi, ile ma Pan lat? Proszę powiedzieć parę
słów o sobie.**

Pochodzę z Olsztyna, mojego miasta, w którym spędziłem swoje niemalże całe dzieciństwo. Mam obecnie 37 lat i mogę powiedzieć w ślad słów słynnej piosenki Maryli Rodowicz: ..., że nie z jednego pieca jadłem chleb. Prawdą jest, że życie nie zawsze było dla mnie łaskawe. Praktycznie od zawsze interesowałem się naturą człowieka, jego sercem i umysłem, metodami postępowania i uczyłem się przez okres dojrzewania jego doświadczeń, choć los nie zawsze stawiał na mojej drodze właściwych ludzi. Moja słaba psychika i wewnętrzne przeżycia od zawsze dawały mi się we znaki.

2. Jak zaczęła się Pana przygoda z poezją?

Moja przygoda z pisaniem rozpoczęła się od momentu, kiedy zorientowałem się, że lepiej i łatwiej wyrażam siebie i moje refleksje za pomocą pisma niż mowy. Jestem zdania, że nawet samym milczeniem można wyrazić jakieś emocje i wrażenia związane z pewnymi zjawiskami zachodzącymi nie tylko w przyrodzie, ale i między ludźmi. Jest to o tyle fascynujące o ile ludzie mi tego nie zazdroszczą a próbują zrozumieć. Tak samo jak moją chorobę, która uniemożliwia mi pewne rzeczy a dzięki której mam jeszcze wiele temu światu do powiedzenia.

Kącik Pasjonatów

3. Jak wygląda w Pana przypadku proces twórczy – to łączenie zebranych myśli, notatek?

To są przemyślenia, które kłębiły się w mojej głowie już od dzieciństwa a których jako dziecko nie mogłem nazwać, określić i wyrazić. Teraz też jeszcze nie potrafię, bo to co tworzę to świat schizofreniczny, urojony i często utopijny w swoim idealizmie. Jest on z reguły nieuchwytny i nie da się go zamknąć w jednym, nawet prawdziwym poemacie. Myślę, że sam Adam Mickiewicz czy współczesna nam poetka Wisława Szymborska nie potrafiłaby go uchwycić, bo nie jest mną i żadną osobą chorującą na schizofrenię.

4. Jaka poezję Pan tworzy?

Myślę, że tworzę poezję nietypową, o ile poezją można moją twórczość nazwać.

5. Czym dla Pana jest poezja?

Poezja to dla mnie harmonia słowa, taka dziedzina operowania słowem, która uczy nazywać świat i każdą istniejącą w nim rzecz, zjawisko czy proces. To również sztuka nazywania i opisywania wrażeń i emocji z nimi związanych.

6. Dwudziesty pierwszy wiek i jego problemy. Który z nich uważa Pan za dominujący?

Myślę, że czasem a nawet często problemem XXI wieku jesteśmy my sami, którzy według mnie "sami jesteśmy winni konstrukcji i budowy dzisiejszego świata". Jest on na ogół przepelnięty złem i często ludzie, którzy mają tego dość, uciekają we własny, autystyczny świat pełen własnych wyidealizowanych tworów jaką jest u mnie wiara, nadzieja i miłość. Trzy cnoty, które chciałbym ujarzmić jeszcze przed swoją śmiercią, ale mimo, że nie mam na to szans, zawsze mogę próbować zmieniać swoje otoczenia a wraz z nim cząstkę tego świata.

Kącik Pasjonatów

7. Czy są dni, kiedy Pan nie boi się niemocy twórczej?

Boję się raczej samego lęku niż pustki w głowie, bo z pustki można wydobyć coś czasem bardzo cennego - ciszę, która sprzyja wyciszeniu i skupieniu. Lęk natomiast mnie paraliżuje i włącza bieg wsteczny, którego nie mogę już zmienić. To lęk jest silniejszy niż obawa przed pustką twórczą, bo powoduje u mnie bynajmniej swoisty regres w mojej psychice i staję się niezrozumiały dla otoczenia. To oznacza dla mnie klęskę jak w "Antygonie", która nie znalazła rozwiązania z tragicznego konfliktu lub jak w "Królu Edypie", który przez całe życie był ślepcem szukającym swojej tożsamości a także tak jak w "Ludziach bezdomnych" jestem człowiekiem we wszystkich wymiarach bezdomnym.

8. Który utwór poleciłby Pan młodemu czytelnikowi?

Utworem, który poleciłbym młodemu czytelnikowi jest mój tekst pt. "Mój dom".

Dziękuję i pozdrawiam.

Krystian

Serdecznie dziękujemy Panu Krystianowi za wywiad a na następnych stronach przedstawiamy wam wybraną poezję naszego Artysty!

Kącik Pasjonatów

„Mój stary dom”

*W moim starym domu, gdzie mury wojnę pamiętają:
tańczą dusze w nim kiedyś zamieszkałych ludzi.
W tym tanecznym korowodzie snują się uczucia martwe,
choć wśród żywych zataczające swój krąg życia.
Ja sam wśród nich zgłębiam ich historię,
słuchając dziadkowych opowieści o walce,
walce o wolność, godność, honor i pocieszenie.
Stare przedmioty zachłyśnięte kurzem, pamiętne księgi
i ususzona w nich róża – kwiat królewski, jak ten dom.
Kolejne pokolenie, kolejna epoka...jej światkiem są
te mury sprzed lat – zapomnianych,
te rzeczy stojące już bezużyteczne
i te spróchniałe podłogi – one noszą już innych ludzi i inne życie.
Znoszą dzieje wojny, ale już mentalnej, przeniesionej w inny wymiar
...ludzkich spraw.
Te podłogi były niegdyś uczestniczkami wojen,
nosiły one kiedyś żołnierzy
nosiły moich dziadków
i noszą teraz mnie...młodego wciąż zapalem
młodego duszą i sentymentem do tych miejsc.
Tych miejsc co grozę i tragizm w parodię przemieniły.
Tych miejsc co skraplane łzami lica w śmiech zmieniły,
i tych wreszcie wiecznych, dumnie stojących murów,
co sklepieniem jest dach nad moją głową.
Moje bujane krzesło, na którym czytam,
Moje stare biurko, przy którym tworzę
i moje łóżko, gdzie przyjdzie mi snić o ukrytych tu wydarzeniach.*

Kącik Pasjonatów

„Powrót do przyjaciół”

*Te same twarze a inny czas
Te same słowa a inne doświadczenia za Nami...
Ta sama radość pocieszająca moją duszę
I ta sama nadzieja z Nami związana.
Przeżyliśmy razem morze nauk,
Przeżyliśmy razem wiele smutnych
i radosnych chwil we wspólnym życiu
Naszego domu, Naszej ostoji i oazie spokoju.
Teraz wiem, że odnajdę tu spokój ducha
Teraz wiem, że nie potrzebny mi już świat
i wiem, że doceniać te chwile to życie.
Tu odnajdę to, czego szukałem przez całe te życie.
Tu odnajdę to, co uchwycić nie mogłem.
Tu odnajdę paradoks i trud wspólnego życia
i tu odnajdę tę samą radość ze wspólnego
ich przeżywania i dzielenia się z Wami
tym, co mam w sercu najcenniejsze,
uczucie, którego zawsze chciałem doznać
i mądrość, którą zawsze chciałem osiąść.*

*Krystian Szyszka,
Pracownia Higieny i Urody*

Porady Dobrej Gospodyni

Jak dbać o ogród latem?

Latem ogród prawdziwie rozkwita – cieszy barwami i zapachami kwiatów, chłodnym dotykiem zielonej trawy i smakiem świeżych warzyw z własnej grządki. Należy jednak pamiętać o



odpowiedniej pielęgnacji, szczególnie w okresie upałów. Przedstawiamy podstawowe zasady, do których powinieneś się stosować, dbając o ogród latem.

Każda pora roku rządzi się własnymi prawami – pielęgnacja roślin powinna więc uwzględniać ich cykl życia. Latem wiele roślin kwitnie, a na niektórych krzewach i drzewach pojawiają się owoce. Lipiec i część sierpnia to szczyt okresu wegetacyjnego, natomiast od września rośliny powoli szykują się już do zimy.

Podlewanie – recepta na upały

Jedną z najważniejszych czynności podczas letnich upałów jest podlewanie ogrodu. Przy wysokich temperaturach powietrza woda szybciej paruje, dlatego gleba wysycha w mgnieniu oka. Może to prowadzić do obumierania roślin.

Pamiętaj, by podlewać nie w dzień, w czasie największego nasłonecznienia, lecz o zmierzchu lub o świcie. Unikniesz w ten sposób poparzenia roślin. Wodę kieruj delikatnym strumieniem na podłoże, tak by nie zniszczyć liści i kwiatów oraz nie

Porady Dobrej Gospodyni

wypłukać gleby spod roślin. Kwiaty rosnące w pojemnikach lub donicach możesz nawadniać nawet dwa razy dziennie.

Do wody, którą podlewasz rośliny, warto dodać nawóz w płynie. Pamiętaj jednak, by stosować go nie dłużej niż do końca lipca. W przeciwnym razie niepotrzebnie wydłużysz okres wegetacji roślin, przez co nie zdążą odpowiednio przygotować się do zimy.

Tajniki koszenia trawy

Bardzo ważną częścią przydomowego ogrodu jest wypielegnowany trawnik. Aby zachować jego estetyczny wygląd na cały okres letni, pamiętaj o regularnym koszeniu. Najlepiej robić to co 7-10 dni. Dzięki temu trawa będzie zielona i gęsta, koszenie zapobiegnie jej zakwitaniu i wysychaniu. Nie należy jednak przycinać trawy zbyt krótko – wyższa zacieni glebę i zapobiegnie jej nadmiernemu wysychaniu. Trawniki należy także obficie i dokładnie podlewać, by woda przesiąkła do niższych warstw gleby.

Pożegnanie z chwastami

Latem należy systematycznie odchwaszczać grządki, rabatki i trawniki. Niepożądane rośliny nie będą zabierać wody wypielegnowanym kwiatom, nie przytłoczą ich także, nadmiernie rozrastając się. W oczyszczonych miejscach warto ułożyć cienką warstwę ściółki – pohamuje to rozwój innych chwastów i zmniejszy parowanie wody z gleby. Pamiętaj także, by usuwać przekwitłe kwiatostany – w ten sposób pobudzisz rośliny do tworzenia nowych pąków.

Nasze babcie były zapracowane. Ich ogródki były kolorowe i zadbane, ale rośliny, które w nich rosły umiały same o siebie zadbać. Babcie, z właściwym im rozsądkiem, wybierały rośliny odporne, łatwe w uprawie i pięknie pachnące. Powinniśmy wziąć z nich przykład. Nie jestem dobra

Porady Dobrej Gospodyni

w ogrodnictwie? Nie będę wiedziała, jak dbać o kwiaty, więc lepiej z nich zrezygnować? Niekoniecznie! Poniżej przedstawiamy Wam wybór kwiatów i bylin kwitnących przez cały sezon, które są idealne dla ogrodników amatorów i osób zapracowanych.

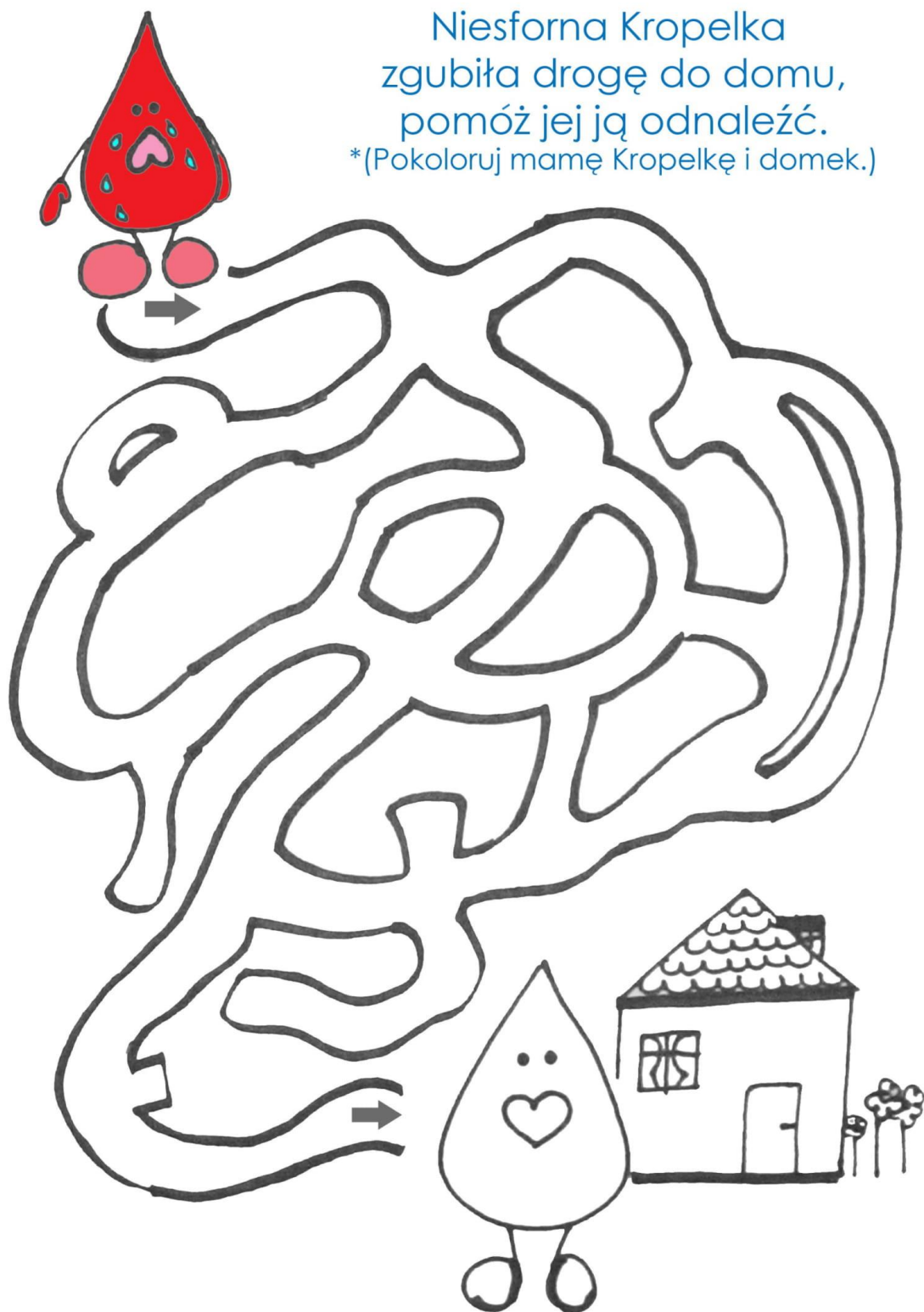
W ogródkach można zobaczyć piękno **tradycyjnych** odmian: aksamitki, astry, chryzantemy, cynie, dalie, dzwonki, firletki, floksy, goździki brodate, irysy, lilie smolinosy, liliowce, łubiny, kosmosy, maciejka, mak **ogrodowy**, malwy, marcinki, orliki, ostróżki, rudbekie, słoneczniki, słoneczniki, szafirki, tulipany.



Opracowanie: BD

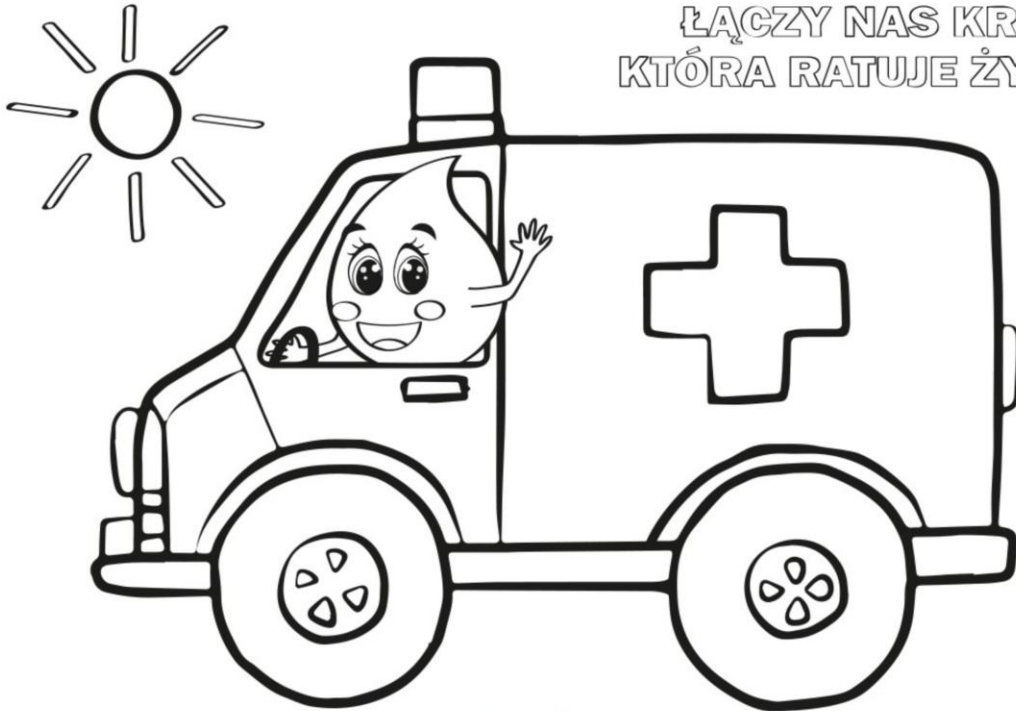
Rusz Głową!

Niesforna Kropelka
zgubiła drogę do domu,
pomóż jej ją odnaleźć.
*(Pokoloruj mamę Kropelkę i domek.)



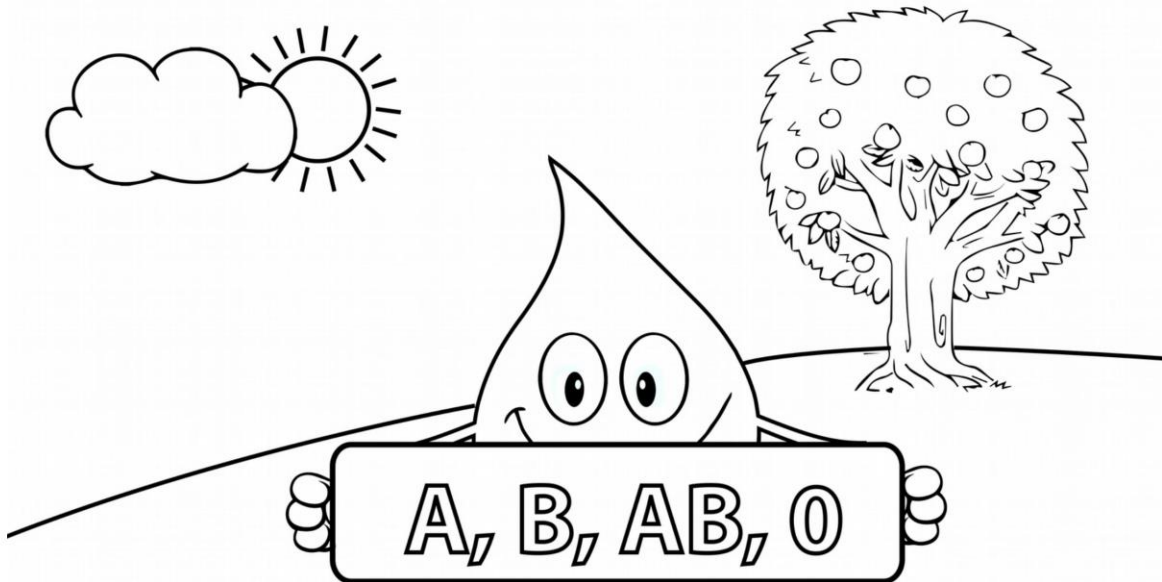
Rusz Głową!

ŁĄCZY NAS KREW,
KTÓRA RATUJE ŻYCIE



twoja krew  *moje życie*
www.twojakrew.pl

ŁĄCZY NAS KREW, KTÓRA RATUJE ŻYCIE

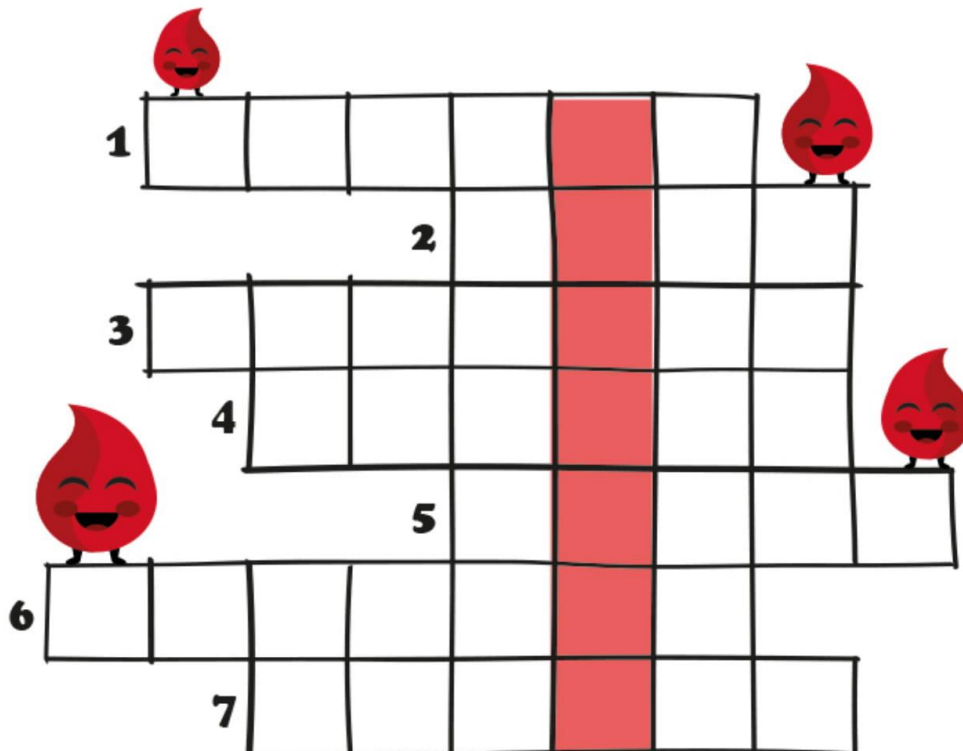
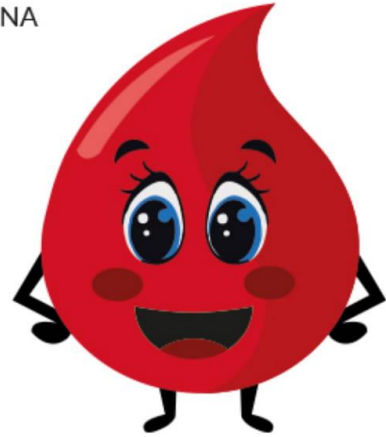


twoja krew  *moje życie*
www.twojakrew.pl

POKOLORUJ!

Rusz Głową!

1. TERAZ MAMY JESIENNĄ, CZASEM BYWA KAPRYŚNA. CZY WIECIE JAK NAZWAĆ WARUNKI PANUJĄCE NA ZEWNĄTRZ?
2. POWINNIŚMY JĄ PIĆ CODZIENNIE, PODLEWAMY NIĄ TAKŻE KWIATKI. DOMYŚLACIE SIĘ O JAKI PŁYN CHODZI?
3. WE KRWI WYSTĘPUJĄ BIAŁE I CZERWONE. CZY ZNACIE TO SŁOWO?
4. MA BARDZO DŁUGĄ SZYJĘ. CZY WIESZ O JAKIE ZWIERZĘ PYTAMY?
5. CO NAUCZYCIEL WSTAWIA DO DZIENNIKA, NP. ZA ZADANIE DOMOWE?
6. CZY WIECIE JAK NAZYWA SIĘ POSIŁEK, KTÓRY JECIE WIECZOREM?
7. MOŻE BYĆ NA BOISKU, KLOCKAMI, LUB Z PRZYJACIÓŁMI. BARDZO TO LUBICIE. CZY WIECIE CO TO ZA CZYNNOŚĆ?

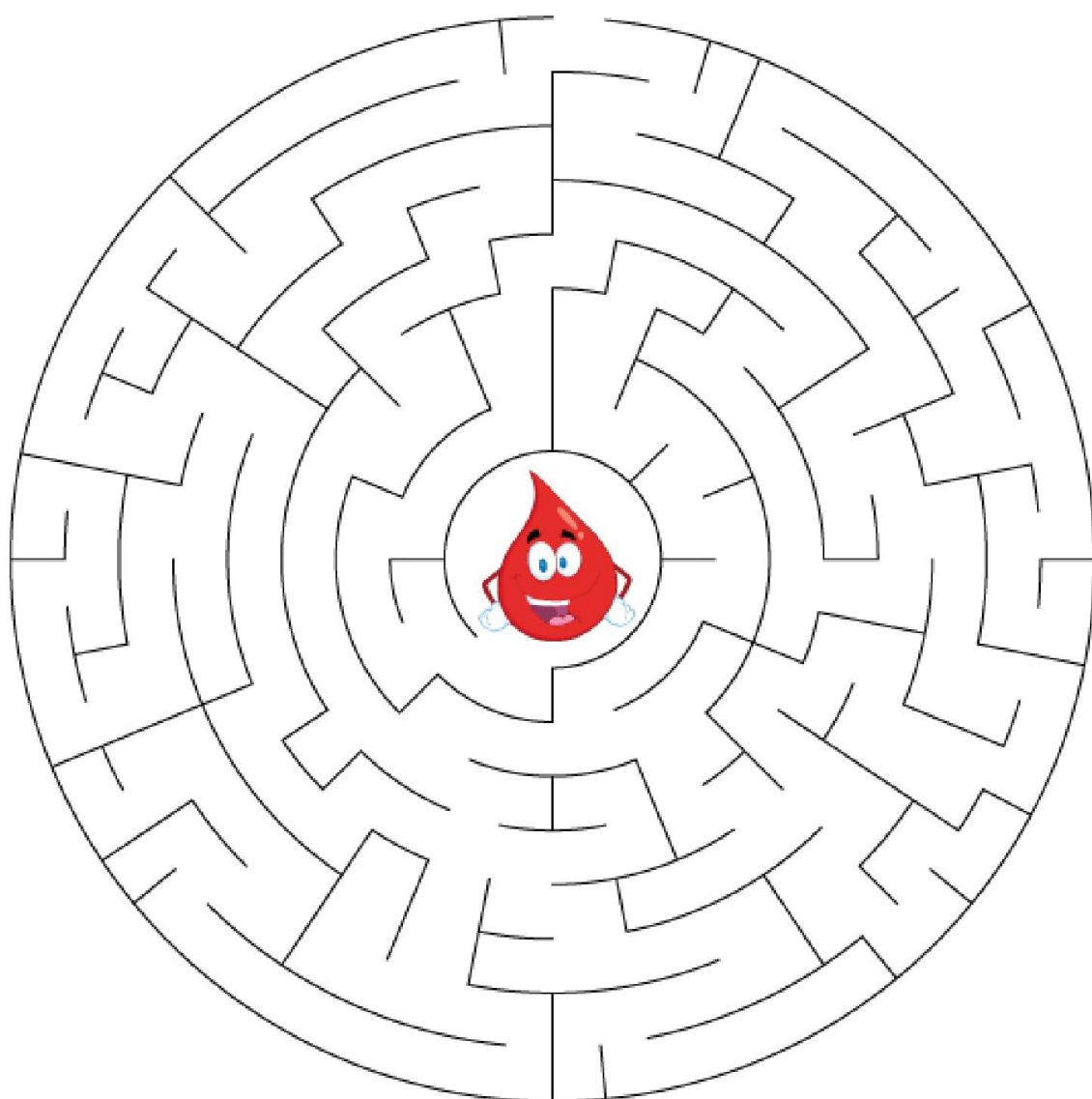


twoja krew  moje życie

www.twojakrew.pl

Rusz Głową!

ŁĄCZY NAS KREW, KTÓRA RATUJE ŻYCIE



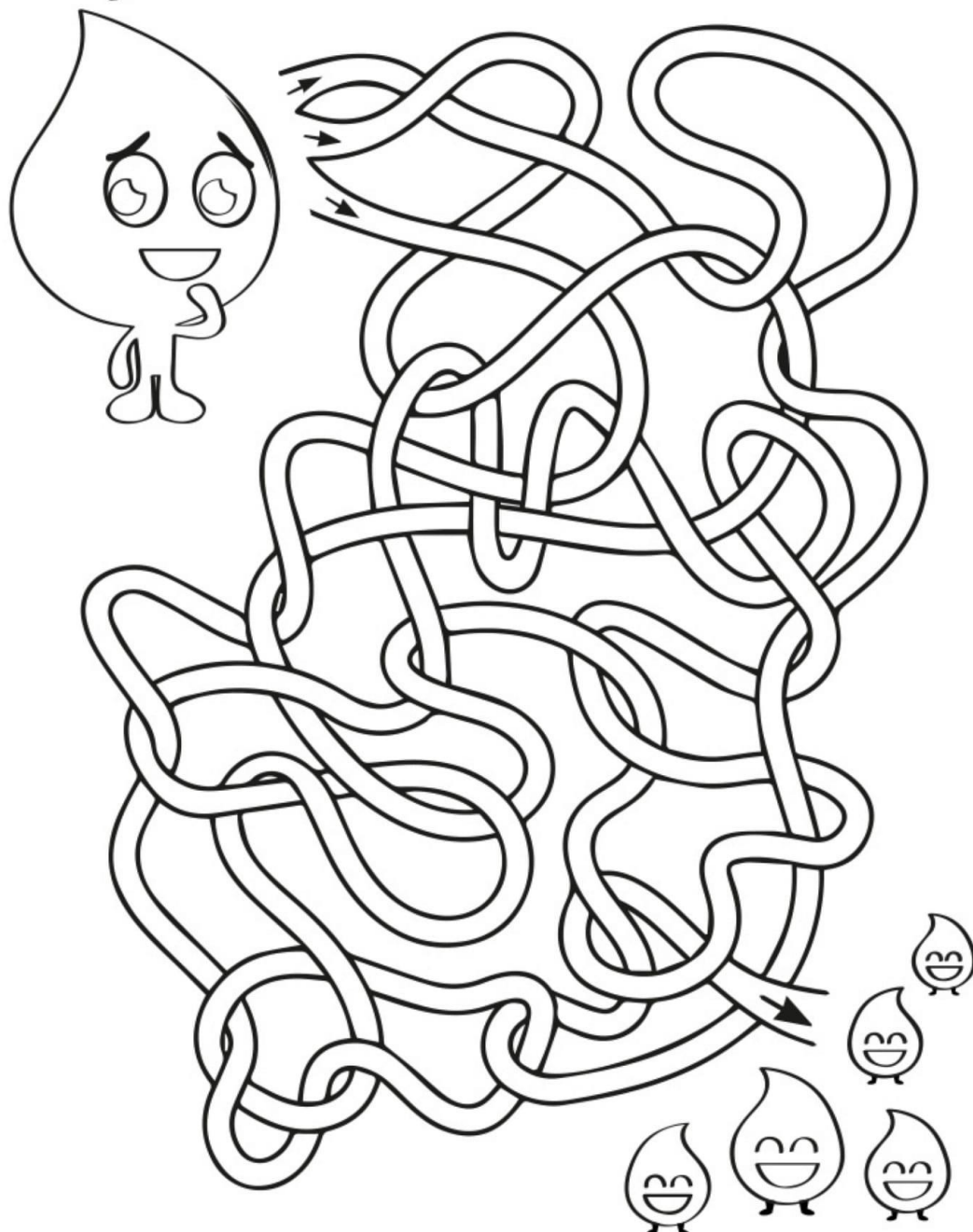
twoja krew  *moje życie*

www.twojakrew.pl

Rusz Głową!

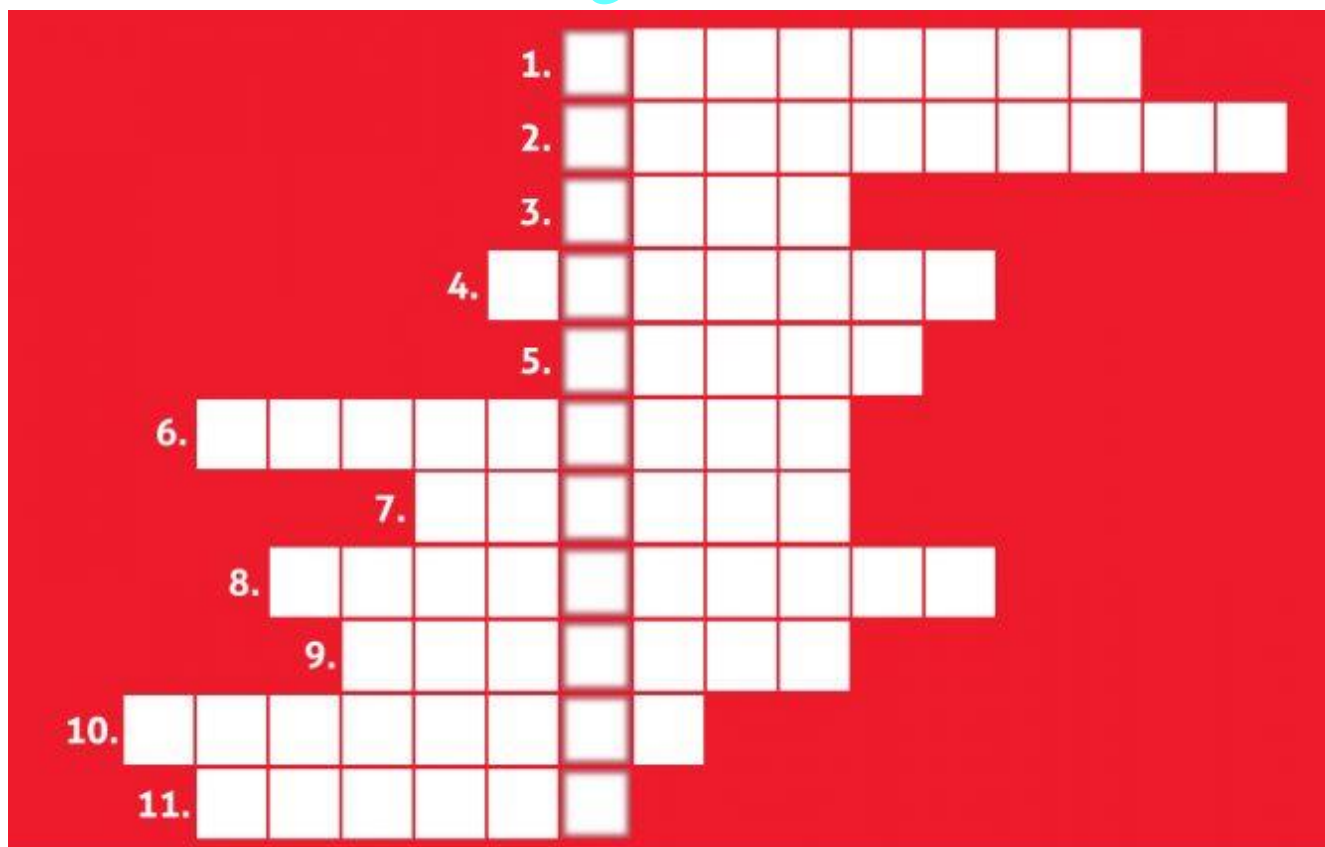


ŁĄCZY NAS KREW,
KTÓRA RATUJE ŻYCIE



twoja krew  *moje życie*
www.twojakrew.pl

Rusz Głową!



twoja krew  *moje życie*

www.twojakrew.pl

Krzyżówka:

1. Dawca Krwi
2. Czerwone krwinki krwi to inaczej....
3. Hasło ogólnopolskiej kampanii promującej honorowe krwiodawstwo: Twoja krew,
życie
4. Oddawanie krwi to inaczej
5. Zestaw antygenów występujących na krwinkach. Wyróżniamy np. 0+, A-, B+, AB+
6. Słodka – otrzymywana w podziękowaniu za oddaną krew lub jej składniki
7. Płynny składnik krwi
8. Płytki krwi to inaczej
9. Elementy morfotyczne krwi, mogą być np. białe lub czerwone
10. Łykasz je dla zdrowia
11. Osoba, która otrzymuje krew to....