

Miesięcznik Środowiskowego Domu Samopomocy w Prejłowie Wydanie Specjalne – Lato 2021



SPIS TREŚCI

W letnim wydaniu znajdziecie:

Urodziny Miesiąca	3
Wyjazdy nad Serwent.....	4
Kilka słów o Czesławie Niemenie	7
Prejłowskie Wesele	13
Światowy Dzień Owoców	19
Dzień Powstania Warszawskiego	23
Sezon warzywno – owocowy bez tajemnic.....	31
Podróże po Europie:	33
Belgia	33
Holandia	39
Świat Komiksu – Wywiad z Panem Maciejem Kurem	43
Polskie Ziola i ich właściwości.....	47
Motywacja – energia do działania.....	54
Rusz Głową.....	57

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!



Letnie kąpiele w Serwencie

Jak co roku, w każde lato udajemy się nad naszą ulubioną leśną plażę nad Jeziorem Serwent. Każdą pełną wodnych i słonecznych zabaw wizytę kończymy uprzątnięciem plaży i jej okolicy!

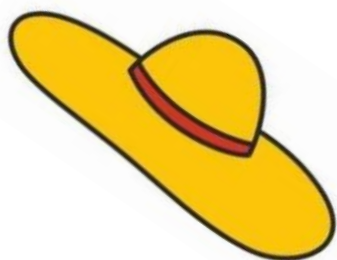
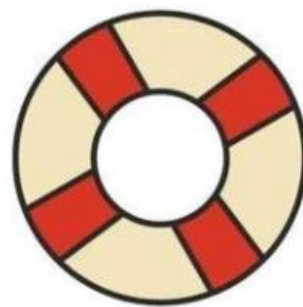
Zobaczcie sami, jak świetnie się bawiliśmy tego lata...



Letnie kąpiele w Serwencie



Letnie kąpiele w Serwencie



Kącik Muzyczny

Kilka słów o Czesławie Niemenie

Wokalista, kompozytor, multiinstrumentalista i autor tekstów. Urodzony 16 lutego 1939 roku w Starych Wasiliszkach k. Nowogródka, zmarł 17 stycznia 2004 w Warszawie.



Czesław Niemen był jednym z najpopularniejszych, najbardziej rozpoznawalnych, a jednocześnie najbardziej oryginalnych i wpływowych twórców polskiej muzyki popularnej XX wieku. Zaczynając od prostych piosenek w stylu pop, szybko zwrócił się w kierunku rozbudowanych kompozycji wykorzystujących elementy jazzu i muzyki awangardowej. Charyzmatyczny wokalista obdarzony wyjątkowym głosem, był także jednym z pierwszych w Polsce muzyków wykorzystujących na dużą skalę instrumenty elektroniczne.

Urodził się jako Czesław Juliusz Wydrzycki 16 lutego 1939 w Starych Wasiliszkach k. Nowogródka, na ziemiach leżących wtedy na terytorium Polski.

Kącik Muzyczny

Jako dziecko śpiewał w kościelnym chórze, uczęszczał też do szkoły muzycznej w pobliskim Grodnie. Po przesiedleniu w latach 50. rodziny Wydrzyckich w granice powojennej Polski, rozpoczął naukę w średniej szkole muzycznej w Gdańsku, jednocześnie występując w studenckich kabaretach i klubach, wykonując popularne przeboje przy akompaniamencie akustycznej gitary.

W 1962 roku, po wyróżnieniu na Festiwalu Młodych Talentów w Szczecinie, odbył pierwszą trasę koncertową po Polsce z zespołem Czerwono-Czarni. Jesienią tego roku zaczął także używać artystycznego pseudonimu - z czasem oficjalnie przyjmując nazwisko Niemen.

W końcu 1962 roku na blisko trzy lata związał się z popularną grupą Niebiesko-Czarni. Zespół koncertował intensywnie nie tylko w kraju, ale także na Węgrzech, w Jugosławii i Francji, gdzie w grudniu 1963 wystąpił m.in. w słynnej paryskiej sali koncertowej Olympia. W styczniu 1964 roku otwierał warszawskie koncerty Marleny Dietrich, która niebawem nagrała własną wersję utworu Niemena "Czy mnie jeszcze pamiętasz?".



Kącik Muzyczny

Po rozstaniu z Niebiesko-Czarnymi, od sierpnia 1966 współpracował z formacją Akwarele. Po pierwszej trasie koncertowej, w kwietniu 1967 nagrał materiał na płytę "Dziwny jest ten świat". Nagrodzony na festiwalu w Opolu utwór tytułowy stał się jednym z największych polskich przebojów lat 60.

Intensywnie koncertując w Polsce i we Włoszech, Niemen skompletował nowy zespół jesienią 1969. Album "Niemen Enigmatic" zawierał cztery rozbudowane kompozycje nawiązujące w równym stopniu do rocka progresywnego czy psychodelicznego, co jazzu i muzyki awangardowej. Nowatorskie interpretacje wierszy polskich poetów (w tym "Bema pamięci żałobny rapsod" do słów Cypriana Kamila Norwida) nagrane zostały m.in. z udziałem Zbigniewa Namysłowskiego i Michała Urbaniaka, wybitnych muzyków jazzowych. Łącząc w mistrzowski sposób skomplikowaną lirykę i nowatorskie rozwiązania muzyczne, "Niemen Enigmatic" do dziś pozostaje jedną z najbardziej progresywnych i inspirujących płyt polskiego rocka.



Wydana w styczniu 1971, a nagrana w nieco zmienionym składzie podwójna płyta "Niemen" była próbą zawarcia jazz-rockowych eksperymentów w krótszych, piosenkowych formach, adaptując zarówno wiersze Norwida, jak i oryginalne liryki Wojciecha Młynarskiego.

Kącik Muzyczny

Jesienią 1971 powstała formacja Niemen, założona z kontrabasistą Helmutem Nadolskim oraz muzykami progresywnej formacji SBB. Zespół nagrał dwa, częściowo improwizowane, albumy z pogranicza eksperymentalnego rocka i fusion - "Niemen Vol. 1" i "Niemen Vol. 2", wydane przez krajową Muzę w 1973 roku. W tym samym czasie Czesław Niemen nagrał z Andrzejem Kurylewiczem i Wandą Warszawską album, zawierający ocierające się o eksperyment miniatury skomponowane głównie dla potrzeb telewizji i teatru. Formacja Niemen nagrała też dwa albumy w studio w Monachium. "Strange Is This World" oraz "Ode To Venus" przeznaczone były na rynek zachodni i promowane seriami europejskich koncertów, nie zdołały jednak zaistnieć szerzej pomimo generalnie pozytywnych reakcji mediów. Podobnie potoczyły się losy solowego albumu "Russische Lieder" oraz nagranych w Nowym Jorku z udziałem muzyków sesyjnych "Mourner's Rhapsody". Grupa Niemen zakończyła działalność jesienią 1973.

W 1975 roku Czesław Niemen wydał "Katharsis", nagrany całkowicie samodzielnie przy znaczącym wykorzystaniu instrumentów elektronicznych. Kolejną płytą był potrójny album "Idee Fixe", nagrywany podczas licznych sesji z muzykami Aerolitu oraz - ponownie - ze Zbigniewem Namysłowskim. Lata 1976-80 upłynęły głównie na licznych trasach koncertowych, od ZSRR po USA i od jazzowego festiwalu w Bombaju po Festiwal Młodzi w Hawanie. W styczniu 1980 na targach MIDEM w Cannes Niemen promował kompilacyjną płytę "Postscriptum".

Przez lata osiemdziesiąte Niemen występował sporadycznie i w zmieniających się składach, a z czasem także solo. Po wznowieniach klasycznych albumów, w 1989 roku ukazał się przygotowywany przez lata solowy materiał - płyta "Terra Deflorata" zawierała eksperymentalną, elektroniczną muzykę ilustrującą autorskie teksty.

Kącik Muzyczny

W 1995 roku pojawiła się pierwsza autoryzowana przez artystę kompilacja wydana oficjalnie na CD - "Sen o Warszawie", za którą podążyły reedycje wcześniejszych albumów. W 1999 roku w plebiscycie tygodnika "Polityka" Niemen został uznany polskim artystą wszech czasów.

Ostatnia płyta zawierająca premierowy materiał, "spod chmury kapelusza", kontynuująca eksperymenty z elektroniką, pojawiła się jesienią 2001, jednak artysta był już wtedy bardziej zainteresowany malarstwem i grafiką komputerową.

Czesław Niemen przez ostatnie lata życia zmagał się z chorobą nowotworową. Zmarł 17 stycznia 2004. Urna z jego prochami złożona została na warszawskich Powązkach 30 stycznia podczas ceremonii, która zgromadziła kilka tysięcy fanów i wielu zaprzyjaźnionych muzyków.

Przedstawiamy kilka jego piosenek...

1. „Dziwny jest ten świat”
2. „Sen o Warszawie”
3. „Pod Papugami”
4. „Wspomnienie”
5. „Płonąca Stodoła”
6. „Gdzie to jest”
7. „Jednego Serca”
8. „Czy mnie jeszcze pamiętasz”
9. „Czas jak rzeka”
10. „Hymn o miłości”

Kącik Muzyczny

Tekst „Dziwny jest ten świat”

Dziwny jest ten świat
Gdzie jeszcze wciąż
Mieści się wiele zła
I dziwne jest to
Że od tylu lat
Człowiekiem gardzi człowiek
Dziwny ten świat
Świat ludzkich spraw
Czasem aż wstyd przyznać się
A jednak często jest
Że ktoś słowem złym
Zabija tak jak nożem
Lecz ludzi dobrej woli jest więcej
I mocno wierzę w to
Że ten świat
Nie zginie nigdy dzięki nim
Nie nie nie nie
Przyszedł już czas
Najwyższy czas
Nienawiść zniszczyć w sobie
Lecz ludzi dobrej woli jest więcej
I mocno wierzę w to
Że ten świat
Nie zginie nigdy dzięki nim
Nie nie nie nie nie
Nadszedł już czas
Najwyższy czas
Nienawiść zniszczyć w sobie

Prejłowskie Wesele

12 lipca obchodzony jest światowy dzień imprezy. W naszym ośrodku chcieliśmy uczcić ten dzień weselem z prawdziwego zdarzenia. Każda z pracowni włożyła całe swoje serce i energię w przygotowania. Przepiękne ozdoby, suto zastawione stoły, skoczna oprawa muzyczna stworzyły magiczny klimat. Jak na prawdziwe wesele przystało Para Młoda została przywitana chlebem i solą na czerwonym dywanie. Wspólny toast, hucznie odśpiewane „Sto lat młodej parze”, pierwszy taniec, a nawet tort, to tylko niewiele z atrakcji jakich mieliśmy okazję doświadczyć. Konkursy i zabawa taneczna były wyśmienite! Wszyscy się świetnie bawiliśmy, co możecie zobaczyć na niżej załączonych zdjęciach.



Prejłowskië Wesele



Prejłowski Wesele



Prejłowski Wesele



Prejłowski Wesele



Prejłowski Wesele



Światowy Dzień Owoców

W dniu 1 lipca Obchodzimy **Międzynarodowy Dzień Owoców**.

Jabłka, pomarańcze, truskawki, poziomki, banany, czereśnie – wszystkie owoce mają swoje święto 1 lipca. To właśnie latem mamy dostęp do największej ilości świeżych produktów i możemy cieszyć się sałatkami owocowymi, ciastami z owocami, koktajlami, sokami i deserami. **Owoce to naturalne lekarstwa.**

Święto zapoczątkowane przez niemieckich studentów 2007 roku ma na celu propagowanie zdrowej diety, składającej się między innymi z owoców. Powinny się one znaleźć w naszym jadłospisie wraz z warzywami przynajmniej 5 razy w ciągu dnia. Dla niektórych jest to ilość nie do osiągnięcia, dlatego warto przemycać owoce w każdy możliwy sposób. Jeżeli nie lubimy spożywać całych owoców, możemy je pokroić i dodać do owsianki, omleta, jogurtu z płatkami, sałatki i wielu innych dań.

Dieta bogata w owoce to bogactwo witamin, błonnika i antyoksydantów. Ciężko zliczyć wszystkie zalety z ich spożywania: składniki odżywcze mają wpływ na wygląd włosów, skóry i paznokci, na pracę narządów, odporność, zwalczanie chorób i procesu starzenia. Najlepiej spożywać owoce występujące lokalnie i ekologiczne. Egzotyczne owoce, np. mango, papaję czy liczi spożywajmy sporadycznie. Wybierajmy też owoce sezonowe – truskawki kupione w grudniu będą miały mniej wartości odżywczych i są prawdopodobnie bardziej przyskane.

Agrest - to tylko 44 kcal w 100 gramach owoców. Jest źródłem luteiny, należącej do grupy karotenoidów, czyli silnych przeciwutleniaczy. Może zapobiegać chorobom przewlekłym, głównie układu krążenia i nowotworom. Agrest jako źródło dużych pokładów luteiny działa łagodząco na oczy. W związku z tym owoc ten polecany jest osobom, które nadmiernie eksploatują wzrok przy komputerze.

Światowy Dzień Owoców

Wiśnie - zdrowszy zamiennik suplementów zawierających melatoninę, ułatwiająca zasypianie. Jeśli ma być skuteczny, to wymagana jest regularność jego spożycia np. w postaci soku. W 82% wiśnie składają się z wody, a pozostałe 18% to bomba witaminowa.

Maliny - wywołują niewielki rozkurcz mięśni gładkich, m.in. macicy, w związku z czym mogą być jedną z form zapobiegania bólom miesiączkowym. Natomiast nie powinny być nadużywane przez kobiety w ciąży. Owoce te pomogą podczas gorączki.

Poziomki - dzięki aktywności pektyn owoce te usuwają szkodliwe produkty przemiany materii z organizmu. Mogą pomóc w walce z kamieniem nazębnym. Rozpuszczają go poprzez kwas salicylowy przy jednoczesnym łagodzącym wpływie na dziąsła. Zatem przyjemny zapach z ust to zasługa także poziomek.

Cytryna – w 100 g zawiera 53 mg witaminy C. Cytryna wspiera odporność organizmu. Łagodzi także przebieg infekcji. Jest źródłem beta- karotenu, witamin z grupy B oraz witamin K i E. Zapach cytryny u niektórych osób łagodzi bóle głowy. Dodanie cytryny do wody zwiększa prawdopodobieństwo, że więcej jej wypijemy w ciągu doby, dzięki przyjemnemu cytrusowemu aromатовi, a regularne uzupełnianie płynów jest jednym z najważniejszych nawyków żywieniowych. Dodatkowo sok z cytryny neutralizuje płyny w żołądku, przez co pozwala wyzbyć się nagłego uczucia głodu.

Światowy Dzień Owoców

Jagody - królują w lipcu, ale pomagać na dolegliwości mogą przez cały rok np. pod postacią suszonych owoców lub soku. Mają one zastosowanie uspakajające. Sok lub napar z jagód to naturalne lekarstwo na biegunkę. Nazywane są także antidotum na zatrucia żołądkowe oraz problemy z kaszlem.

Jabłko - ma wysoką zawartość wody i mało kalorii (w 100 gramach ok. 48 kcal), czyli idealne połączenie dla osób będących na diecie. Najlepiej nie obierać jabłka ze skóry, ponieważ to bezpośrednio pod nią znajduje się najwięcej witamin. Dzięki wysokiej zawartości błonnika pomagają w walce z zaparciami. Jabłka regulują pracę jelit, chroniąc przed nowotworem jelita grubego. Są źródłem witaminy C, A, E, K.

Banan – zdecydowanie jeden z owoców polecanych osobom z nadciśnieniem. W 100 gramach ma ok. 358 mg potasu. Bananów powinni unikać diabetycy, ponieważ owoce te mają wysoki indeks glikemiczny (60-70) i są kaloryczne. Sto gramów tych owoców to około 90 kilokalorii.



Światowy Dzień Owoców

Sałatka owocowa

Składniki:

- banan 1 sztuka
- mandarynki 3 sztuki lub 1 pomarańcza
- mango
- brzoskwinie 2 – 3 sztuki
- kiwi 2 sztuki
- truskawki 0,5 kg
- sok z cytryny 1 łyżka



Sos do sałatki owocowej

- gęsty jogurt 200 g
- miód do smaku
- sok z cytryny 1 łyżka



Dzień Powstania Warszawskiego



We wtorek, 1 sierpnia 1944 roku, o godz. 17.00 (określonej kryptonimem „W”, jak Wolność), wybuchło Powstanie Warszawskie. Było to jedno z najważniejszych, a zarazem najbardziej dramatycznych wydarzeń zapisanych na kartach historii miasta. Planowane na kilka dni, trwało ponad 2 miesiące. Jeśli chcesz uczcić pamięć o powstańcach weź udział w uroczystych obchodach 77. rocznicy powstania.



Dzień Powstania Warszawskiego

Czy wiesz, że...?

1. Powstanie trwało **63 dni**.
2. Do walki przystąpiło około 30 tysięcy żołnierzy Armii Krajowej z Okręgu Warszawskiego.
3. Tylko 10 procent walczących było uzbrojonych.
4. Po stronie niemieckiej do walki stanęło około 20 tysięcy w pełni uzbrojonych żołnierzy, którzy do dyspozycji mieli pancerne jednostki frontowe, artylerię i lotnictwo.
5. W Powstaniu poległo około 18 tysięcy Powstańców, a 25 tysięcy zostało rannych.
6. W Powstaniu zginęło około 150 tysięcy cywilów.
7. Po kapitulacji z Warszawy wypędzono około 500 tysięcy mieszkańców.
8. Ostatni strzał Powstania padł wieczorem 2 października 1944.
9. Powstanie Warszawskie było największym tego typu aktem oporu w okupowanej przez hitlerowców Europie.



Dzień Powstania Warszawskiego

Muzeum Powstania Warszawskiego, mieszczące się w budynku elektrowni tramwajowej, zostało otwarte w 60. rocznicę wybuchu walk o Warszawę. Jest wyrazem hołdu dla warszawiaków, którzy walczyli i ginęli za wolną Polskę i jej Stolicę. Ekspozycja oddaje atmosferę powstańczej Warszawy, pokazuje nie tylko militarne dzieje 63 dni walk, ale także życie codzienne ludności cywilnej. Jedną z licznych atrakcji Muzeum jest replika samolotu bombowego Liberator B-24J.



Dzień Powstania Warszawskiego



Kopiec Powstania Warszawskiego

Ma wysokość ok. 120 m. Został usypany w latach 1946–1950 z gruzów Warszawy. Wzgórze stało się warszawskim panteonem, bo wraz z gruzem trafiły tu szczątki poległych w Powstaniu Warszawianków. W 50. rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego (w 1994 roku) – byli żołnierze Armii Krajowej ustawili na szczycie 15-metrowy znak Polski Walczącej. Na Kopiec Powstania prowadzą najdłuższe schody w Warszawie – mają 400 stopni i 40 podestów.



Dzień Powstania Warszawskiego



Pomnik Małego Powstańca

Rzeźba kilkuletniego chłopca w za dużym hełmie, upamiętniająca bohaterskie dzieci biorące udział w Powstaniu Warszawskim. Odświeżenie pomnika dokonał harcerz powstaniec doc. dr J. Świdorski – lekarz kardiolog, w czasie Powstania 14-letni łącznik „Lubicz” w batalionie „Gustaw” AK.



Dzień Powstania Warszawskiego



Pomnik Bohaterów Powstania

Pomnik upamiętnia tysiące bohaterów Powstania Warszawskiego 1944 roku. Składa się z dwóch części. Pierwsza z nich przedstawia powstańców wybiegających spod pylonu (podpora mostu), druga część wchodzących do kanałów. Na placu Krasieńskich, znajduje się wjazd do kanału, którym oddziały powstańcze oraz mieszkańcy Starówki uciekali przed Niemcami.



Dzień Powstania Warszawskiego

Poezja Powstańców...

DZIŚ IDĘ WALCZYĆ, MAMO

Józef Andrzej Szczepański „Ziutek”

Dziś idę walczyć – Mamo,
Może nie wrócę więcej,
Może mi przyjdzie polec tak samo,
Jak tyle, tyle tysięcy

Poległo polskich żołnierzy
Za wolność naszą i sprawę.
Ja w Polskę, Mamo, tak strasznie wierzę.
I w świętość naszej sprawy.

Dziś idę walczyć – Mamo kochana,
Nie płacz, nie trzeba, ciesz się, jak ja,
Serce mam w piersi rozkołatanie,
Serce mi dziś tak cudnie gra.

To jest tak strasznie dobrze mieć Stena w ręku
I śmiać się śmierci prosto w twarz,
A potem zmierzyć – i prac – bez lęku
Za kraj! Za honor nasz!

Dziś idę walczyć – Mamo!...

Dzień Powstania Warszawskiego

DO POWSTAŃCA

Stanisław Marczak „Dziennikarz”, „Juliusz Oborski”

Pamiętaj: nie wolno ci zwątpić
w wolność, co przyjdzie, choćbyś padł.

Pamiętaj, że na ciebie patrzy
ogromny i zdumiony świat.

I wiedz, że krokiem w nędznym bucie
jak pomnik dziś w historię wrastasz.

I wiedz, że w sercu twoim bije
uparte serce tego miasta.

Choćby zawiodła wszelka pomoc,
choć przyjdą dni głodu i moru;
ostatniej stawki nie przegramy
– stawki naszego honoru.



Sezon warzywno – owocowy bez tajemnic

Kochani,

chciałabym bym Wam opowiedzieć i przybliżyć jak duże znaczenie dla naszego zdrowia mają owoce i warzywa. Obecny czas właśnie sprzyja temu, aby nasz organizm otrzymał dużą dawkę energii w postaci witamin z owoców, których mamy pod dostatkiem o tej porze roku.

1. Owoce zawierają dużą ilość błonnika, witamin A i C, witaminy z grupy B, potas. Są to witaminy niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.
2. Niektóre rodzaje owoców wspomagają odchudzanie, przez niską zawartość kalorii.
3. Owoce dzięki zawartości kwasów wspomagają odporność odpowiadają za młody wygląd skóry oraz mocne paznokcie.
4. Zawierają flawonoidy, które oddziałują na wolne rodniki powstające w sytuacjach stresowych, podczas palenia papierosów i w stanach zapalnych organizmu.
5. Owoce zawierają cukry proste, dostarczających nam energii.
6. Owoce są idealne na śniadanie wtedy cukry proste efektywnie działają na nasz mózg, a witaminy pobudzają do działania.

JABŁKO

Pełne minerałów i witamin: -C, która wspiera układ immunologiczny, -A dla zdrowych oczu itd.

ŚLIWKI

Świeże lub suszone są źródłem przeciwutleniaczy. Wszystko dzięki witaminie A i E, które opóźniają procesy starzenia, dbają też o kondycję naszej skóry wspierają pracę jelit i SĄ NISKOKALORYCZNE.

Sezon warzywno – owocowy bez tajemnic

OWOCE LEŚNE - JEŻYNY, JAGODY, ŻURAWINA, MALINA

Źródła witaminy A i E, a także potasu magnesu, błonnika, fosforu, wapnia. Działają przeciwbólowo, kojąco podczas problemów z układem pokarmowym.

CEBULA

Źródło witaminy A, E, B6, PP, zawiera mnóstwo witaminy C, wzmacnia odporność, pomaga walczyć z chorobami serca i cukrzycą.

PAPRYKA

Wszystkie rodzaje zawierają likopen i kwas foliowy przez co wzmacniają pracę serca, zmniejszają ryzyko zachorowania na nowotwór jelita, pęcherza, trzustki, płuc.

MARCHEW

Zawiera witaminy poprawiające wzrok, odporność, chroniących przed niektórymi rodzajami nowotworów. Zawiera duże ilości witamin poprawiających wygląd skóry, włosów i paznokci.

POMIDOR

Warzywo obniżające ciśnienie tętnicze, mające działanie antynowotworowe, przeciwstarzeniowe, zmniejszające ryzyko zawału serca.

Salatki warzywne, owocowe bez dodatków w postaci majonezów i dużej ilości cukru to jest to co da nam zastrzyk sił witalnych, pozytywnej energii i ładnej figury. Łącząc ćwiczenia z poprzednich wydań oraz stosując powyższe porady gwarantuję wam zdrowie, energię i świetne samopoczucie, o urodzie nie wspominając 😊.

Podróże Po Europie

Belgia



Belgia, Królestwo Belgii państwo federacyjne w zachodniej Europie, w południowych Niderlandach. Belgia jest członkiem Unii Europejskiej, ONZ oraz NATO. Graniczy od południa z Francją i z Luksemburgiem, od wschodu z Niemcami i od północy z Holandią. Łączna długość granic lądowych wynosi 1385 km, ponadto istnieje 64 km fragment wybrzeża Morza Północnego na zachodzie. Podzielona jest na trzy strefy językowe: francuską, niderlandzką i niemiecką.

Większą część powierzchni Belgii stanowią peryglacjalne i aluwialne niziny; w północnej części płaska, częściowo zabagniona równina Flandrii (tzw. Belgia Niska), oddzielona od morza wałem wydm, oraz pagórkowata i piaszczysta kraina Kempen; w środkowej części (Belgia Średnia) wysoczyzna Brabancji zbudowane głównie z glin i piasków trzeciorzędowych pokrytych lessem oraz wzgórze Hainaut (na zachodzie) zbudowane z utworów glinianych.

Największe miasta: Bruksela (stolica), Liège, Antwerpia, Gandawa, Charleroi, Brugia, Namur.

Turystyka

W 2015 roku kraj ten odwiedziło 8,033 mln turystów, generując dla niego przychody na poziomie 11,736 mld dolarów. Na terenie Belgii w 2019 znajdowało się 115 kąpielisk wyznaczonych zgodnie z przepisami dyrektywy kąpieliskowej. Wśród nich 42 znajdowały się na wodach przybrzeżnych, 64 na jeziorach, a 9 na rzekach. Jakość wody oceniono jako doskonałą w 98 z nich, a jako niedostateczną w 1.

Podróże Po Europie

Atrakcje i zabytki Belgii

1. Brugia

To piękne miasteczko, zwane także "Wenecją Północy" lub "Flamandzką Wenecją". Miasto słynie z wielu zabytków, a jego historia, sięgająca czasów średniowiecza, robi wrażenie na wielu turystach. **Zwłaszcza kanały w Brugii są jedną z najważniejszych atrakcji tego miasta i cieszą się ogromną popularnością wśród zwiedzających.**



Podróże Po Europie

2. Antwerpia

W Regionie Flamandzkim warto zwiedzić Antwerpię, która jest największym miastem portowym Belgii i potrafi oczarować turystów licznymi świadectwami swojego rozwoju kulturowego. Antwerpia to m.in. miasto słynnego malarza barokowego - P.P. Rubensa - który spędził tu większość swojego życia.



3. Gandawa

Gandawa jest drugim co do wielkości miastem Belgii. Na turystów czekają tu liczne zabytki - w tym słynny uniwersytet z początku XIX wieku. **W mieście odbywają się także wystawy kwiatów, które cieszą się od lat wielkim zainteresowaniem.**



Podróże Po Europie

4. La Grand-Place w Brukseli

Słynny rynek w stolicy kraju, od 1998 roku znajdujący się na liście światowego dziedzictwa UNESCO. Jego początki sięgają czasów średniowiecza. Na turystach wrażenie robią m.in. piękne kamienice z XVII wieku. Warto dodać, że co dwa lata na brukselskim rynku układany jest piękny dywan kwiatowy.



Podróże Po Europie

5. Dom Rubensa

Słynny dom malarza w Antwerpii stanowi obiekt zainteresowania turystów z całego świata. Architektoniczny projekt budynku jest jednym z dokonań artysty. Obecnie w tym miejscu mieści się muzeum, gdzie znajdują się m.in. prace słynnego malarza oraz jego współpracowników.



Podróże Po Europie

6. Dzwonnica w Brugii

Dzwonnica w Brugii to mierząca ponad 80 metrów budowla średniowieczna. Jest nie tylko ciekawym miejscem historycznym, ale też znakomitym punktem widokowym. Warto wiedzieć, że wieża dzwonnicy znajduje się na liście światowego dziedzictwa UNESCO.



Podróże Po Europie

Holandia

Holandia, oficjalnie Królestwo Niderlandów – państwo położone w zachodniej Europie i południowej części Ameryki Północnej, będące monarchią konstytucyjną, złożone z czterech krajów składowych: Holandii, Aruby, Curaçao i Sint Maarten oraz trzech gmin zamorskich: Bonaire, Saba i Sint Eustatius. Jest członkiem Unii Europejskiej, Organizacji Narodów Zjednoczonych (ONZ) i Organizacji Traktatu Północnoatlantyckiego (NATO).

Europejska część Holandii stanowi obszar gęsto zaludniony, a około jednej czwartej tego terytorium leży poniżej poziomu morza – na terenie depresji. W Holandii mają swoją siedzibę: Stały Trybunał Arbitrażowy, Międzynarodowy Trybunał Sprawiedliwości, Międzynarodowy Trybunał Karny oraz Międzynarodowy Trybunał Karny dla byłej Jugosławii.

Święta państwowe:

W Holandii obchodzi się jedynie dwa święta państwowe:

- **Dzień Króla (Koningsdag)** – od 2014 roku obchodzony 27 kwietnia, w dniu urodzin obecnie panującego monarchy Wilhelma Aleksandra. Do momentu abdykacji królowej Beatrix (co miało miejsce 30 kwietnia 2013) obchodzono Dzień Królowej, ustalony na dzień 30 kwietnia.
- **Dzień Wyzwolenia (Bevrijdingsdag)** – 5 maja, poprzedzony obchodami Dnia Poległych (Dodenherdenking) wieczorem 4 maja.

Podróże Po Europie

Turystyka

W 2015 roku kraj ten odwiedziło 15,007 mln turystów, generując dla niego przychody na poziomie 13,211 mld dolarów.

Co warto zobaczyć?

Wiatraki – symbol Holandii

Praktycznie w każdym miejscu Holandii będziemy mogli zobaczyć piękne wiatraki. Wystarczy wybrać się na przejażdżkę samochodem lub rowerem i mieć oczy szeroko otwarte. Wiatraki będą się, od siebie różniły wielkością, kształtem i budową. Jedne są zamieszkałe, inne to tylko atrakcja turystyczna, a jeszcze inne będą w gorszym stanie. Niezależnie od ich przeznaczenia, warto je zobaczyć. Nie sposób wyjechać z Holandii bez przynajmniej jednego zdjęcia wiatraka.



Podróże Po Europie

Pola tulipanów

Wiosna to doskonały czas, aby przyjechać do Holandii ze względu na pola wypełnione po horyzont piękny tulipanami. Żółte, czerwone, fioletowe, pomarańczowe i tak można by wymieniać w nieskończoność. Odmian, kształtów i kolorów jest tu bez liku. Warto powłóczyć się po polach i oglądać niesamowicie kolorowe “dywany” kwiatowe.



Park Keukenhof – tulipanowe szaleństwo

Wyobrażacie sobie zobaczyć w jednym miejscu ponad 7 mln kwiatów cebulowych pieczołowicie posadzonych tworząc niesamowite formacje? Idealnie przystrzyżona trawa, precyzyjnie ułożone różnokolorowe kwiaty piękne kształty. To jeden z najpiękniejszych ogrodów Europy, który rok rocznie odwiedzają tłumy turystów. Nawet jak nie lubicie kwiatów, to tego miejsca nie wolno pominąć podczas swojej wycieczki do Holandii.



Podróże Po Europie

Edam – malownicze miasto

Chyba każdy kojarzy żółty ser edamski. Ser Edam pochodzi z tego miasteczka, gdzie na każdym kroku możemy zobaczyć nawiązanie do tego produktu. Jednak dla nas najciekawsze w tym miasteczku jest kanał, wzdłuż którego wybudowane są drewniane domki z niewielkimi ogródkami. Znając pedantyzm Holendrów do utrzymania swoich ogródków, możemy sobie wyobrazić, jak pięknie wygląda to miasteczko.



Świat Komiksu

W dzisiejszym wydaniu, w ramach kącika pasjonatów – czyli segmentu, w którym zawsze zapoznajemy się z uzdolnieniami, hobby czy pasjami naszych gości oraz uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Prejłowie. Dziś mamy przyjemność porozmawiać z Panem Maciejem Kurem – autorem komiksów i nie tylko, o jego pracy, która jest jego pasją.



1. Skąd pan pochodzi, ile ma pan lat? Czym się Pan interesuje?

Pochodzę z Warszawy, mam 33 lata. Z zamiłowania jestem fanem komiksu i filmu, zwłaszcza animowanego.

2. Jak zaczęła się pana przygoda z Komiksami?

Jak byłem mały mama kupowała mi komiksy Disneya z Kaczorem Donaldem. Z czasem zacząłem poznawać inne tytuły w tym min. Tytusa, Romka i A'tomka czy Asteriksa, aż w końcu przerodziło się to w jakąś ogólną fascynację gatunkiem. Komiks to bardzo fascynujące medium – jakby takie brakujące ogniwo, pomiędzy filmem animowanym, a literaturą. Oczywiście już jako dziecko ciągnęło mnie do wymyślania własnych historii i bohaterów, co zaowocowało, w ambicję by być scenarzystą filmowym. Później na studiach poznałem rysownika Piotrka Bednarczyka i wspólnie stworzyliśmy komiks pt. Lil i Put (mój scenariusz i rysunki Piotrka). Wola nieba chciała, że akurat wydawnictwo Egmont ogłosiło konkurs imienia Janusza Christy – na nową serię komiksową dla dzieci. Prace miały wynosić 10 stron i akurat tyle miał pierwszy odcinek Lila i Puta. Wysłaliśmy, wygraliśmy wyróżnienie i zostaliśmy zaproszeni przez Egmont by wydać Lila i Puta w formie albumowej. Był to mój debiut, co otworzył ścieżkę do późniejszych projektów i współpracy.

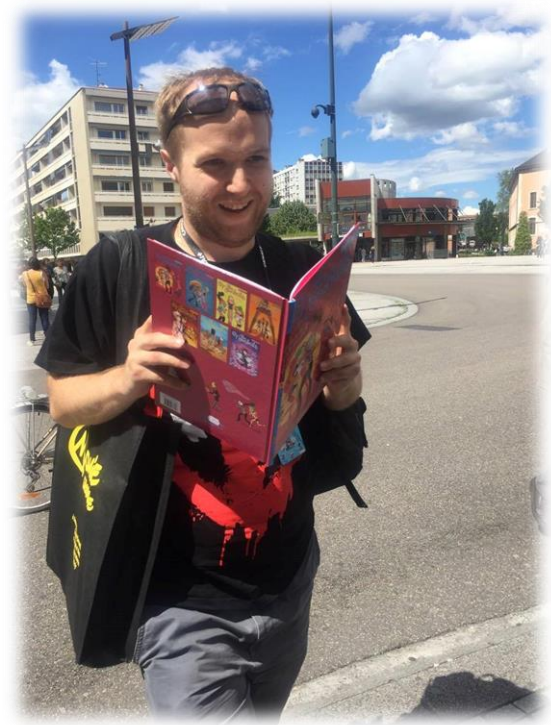
Świat Komiksu

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

Proces twórczy trwa zawsze. Pomysły mogą chodzić po głowie, gdy jestem na spacerze w parku, czy gdy na siłowni. Jednocześnie są pewne zasady, których się trzeba trzymać. Studiowałem scenariopisarstwo i mam świadomość jak ważna jest struktura fabularna. Ludzie często myślą, że autor komiksów po prostu wymyśla wiele żartów i później je skleja, ale to nie tak działa. Jedna scena musi wynikać z drugiej i rozwijać historię. Dobra komedia, to taka, gdzie każdy żart, gra jakąś rolę – popycha sytuację do przodu albo ją komplikuje, mówi nam coś o charakterze postaci, albo o sytuacji w jakiej się znalazła. Tak więc rzadziej jest to wiele spisanych pomysłów, a jeden pomysł, który rozwijam, dodaję do niego nowe elementy, szukam czego jeszcze brakuje by historia była (jeszcze) ciekawsza. OCZYWIŚCIE jak przyjdzie mi do głowy jakiś świetny tekst czy scenka, to lepiej ją sobie zapisać, bo się może kiedyś przydać.

4. Jaki styl komiksu Pan tworzy?

Głównie komiksy humorystyczne. Chciałbym powiedzieć, że tworzę dla młodszego odbiorcy, ale ja widzę swoje komiksy jako takie dla osób w każdym wieku. Moim zdaniem dobry scenariusz humorystyczny, to taki co będzie bawił i siedmiolatka i siedemnastolatka. Tak zawsze działał np. Asteriks i to ideał do którego dążę.



Świat Komiksu

5. Czym dla Pana jest pisanie komiksów?

Wielką frajdą. Lubię też pisać scenariusze do filmów animowanych, ale tam zawsze trzeba się liczyć z całą ekipą – producenci, animatorzy, współ-scenarzyści, reżyserowie. Każdy ma to coś do powiedzenia... Ma to oczywiście swoje wielkie plusy, ale gdy jestem tylko Ja i rysownik, to zupełnie inna swoboda. Mogę się wyżyć i dać upust wyobraźni, bez żadnych ograniczeń.

6. 21 wiek i jego problemy. Który z nich uważa Pan za dominujący?

Internet. Ma on rzecz jasna gigantyczne zalety, ale mam wrażenie, że trochę za wiele kręci się wokół świata wirtualnego. Ludzie zbyt łatwo ulegają motłochowemu-myśleniu i nakręcają się. Ktoś powie jedną rzecz, która się nie podoba i już robią z tej osoby potwora czy zmieniają swoje opinie pod wpływem jednego artykułu. Robią się bardziej radykalnie myślący i popadają w skrajności. Chciałbym świata, gdzie odcięcie się od Internetu na dłuższy czas byłoby promowane jako coś pozytywnego.

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

Są dni, gdy co bym nie zrobił, nie jestem w stanie się zmusić by coś wymyślić, napisać ale to normalne. Mózg to też mięsień i trzeba dać mu czas odpocząć i „naładować się”.

8. O czym Pan marzy w zakresie działalności artystycznej?

Chciałbym móc po prostu swobodnie tworzyć. Mam bardzo wiele scenariuszy i pomysłów, które chciałbym wreszcie zrealizować. Chciałbym spróbować też swoich sił w pisaniu do filmów aktorskich i gier komputerowych. Póki co piszę do seriali animowanych (Kajko i Kokosz, Kicia Kocia, Wielka Księga Uczuć) ale nie narzekam bo mam z tym wiele dobrej zabawy.

Świat Komiksu

9. Co by Pan zalecił młodym twórcom, którzy dopiero stawiają swoje pierwsze kroki w świecie komiksu? Na co powinni zwrócić szczególną uwagę?

Wysyłanie pierwszych prac na konkursy, jest zawsze bardzo dobrym sposobem by zaistnieć. Najważniejsze to jednak skupić się aby tworzenie komiksu sprawiało przyjemność i frajdę. Widziałem wiele debiutów, gdzie twórcy na siłę próbują zwrócić na siebie uwagę, tworząc jakieś wydumane, głębokie metafory i często wychodzi to zwyczajnie sztucznie. Wybrzmiewa jak taka nieudana próba popisania. Najlepiej po prostu robić o tym co się lubi i sprawia przyjemność. Będzie to autentyczne i będzie się miało z tego zawsze satysfakcję. Zawsze polecam zacząć od czegoś prostego – najpierw opanować to, a później próbować coś bardziej skomplikowanego... Jednak by wiedzieć, czy się to opanowało, wpiery trzeba pokazywać i słać w świat. Tylko tak będzie można ocenić, co się zrobiło nie tak i później móc to poprawić i ulepszyć z kolejnym dziełem.

Dziękujemy Panu Maciejowi za rozmowę, a po prawej możecie zobaczyć przykładową okładkę komiksu współautorstwa Pana Macieja *Lil i Put. Jak przelać kota do kieliszka?*



Polskie zioła i ich właściwości



Zioła to najlepsze i najtańsze lekarstwa jakie mamy na wyciągnięcie ręki! Z ich prozdrowotnych właściwości korzystali nasi dziadkowie i pradziadkowie. A obecnie mimo szerokiego wachlarza produktów farmaceutycznych wśród młodych osób, właściwości ziół i przypraw zyskują również od kilku lat coraz większą popularność!

Czy są w Polsce zioła, które mają jakieś właściwości prozdrowotne? Czemu zawdzięczają taką popularność? Jak je stosować?

1. Dziurawiec zwyczajny

Inaczej zwany ziele Świętego Jana. Zasadlający głównie łąki. Dzięki swoim charakterystycznym żółtym kwiatom na czubku można łatwo je zauważyć. Przez wieki stosowany był jako środek na schorzenia dróg moczowych, układu oddechowego, na problemy związane z zaburzoną pracą układu pokarmowego, a także przy problemach neurologicznych



Polskie zioła i ich właściwości

i psychicznych. Często sięgano również po niego jako lekarstwo na gojenie ran, wrzodów czy oparzeń. Aczkolwiek swoje prozdrowotne właściwości zyskuje głównie dzięki zawartości **hyperycyny**. Związek ten jest raczej niedostępny w wielu roślinach, co czyni dziurawca „wyjątkowym”. Ziele Świętego Jana wspomaga przede wszystkim leczenie stanów depresyjnych zmniejszając stany lękowe, niepokój, przygnębienie. Wspomaga leczenie nowotworów, czy leczenie chorób skóry. Dziurawiec zaleca się spożywać w formie naparu, nalewki lub soku z tej rośliny.

2. Mniszek lekarski

Mniszek lekarski należy do bardzo pospolitych i ogólnodostępnych roślin. Warto jednak zwrócić uwagę, że sięgając po mniszek z pól lub łąk nie były one skażone związkami chemicznymi lub spalinami samochodowymi. Z mniszka lekarskiego można wykorzystać korzeń, liście jak i kwiat. Według literatury liście mniszka powinno



zbierać się jeszcze przed kwitnieniem rośliny, korzeń najlepiej późną jesienią, a łodygi podczas kwitnienia. Mniszek lekarski jest bardzo niedoceniony w społeczeństwie. Dzięki zawartości fitosteroli, flawonoidów, karotenoidów, kumaryny, soli mineralnych, witaminy C, aminokwasów, białek kwasów tłuszczowych, wspierają między innymi pracę wątroby i przewodów żółciowych, ułatwiają przepływ żółci do dwunastnicy, zwiększają wydzielanie soku żołądkowego, ułatwiają trawienie pokarmów czy poprawiają krążenie. Dodatkowo działa moczopędnie, a także obniża poziom glukozy we krwi. Mniszek można stosować w formie naparów – taka forma szczególnie zaleca się przy skąpych miesiączkach lub na surowo jako na przykład dodatek do sałatek.

Polskie zioła i ich właściwości

Mniszek lekarski dzięki ogromnej ilości aktywnych związków (głównie przez obecność substancji goryczkowych) może powodować dolegliwości żołądkowe i nadkwasotę. Dodatkowo może wywołać reakcję alergiczną w postaci wysypki.

Wsparcie kondycji przewodu pokarmowego

3. Pokrzywa

Pokrzywa również należy do pospolitych i ogólnodostępnych roślin. I tak samo jak przy mniszku lekarskim, ważne jest by zwracać uwagę na środowisko. Nie powinno rwać się pokrzywy zasiedlające tereny skażone związkami



chemicznymi lub spalinami, a najlepszy okres na zbiór pokrzywy, to kwiecień i maj. Dzięki swoim właściwościom zalecana jest przy problemach z kamicą nerkową, zatrzymywaniem się wody w organizmie, wspomaga pracę wątroby, obniża ciśnienie krwi, zmniejsza objawy alergii. Szczególnie zalecana jest dla kobiet, które mają problemy z wypadającymi i suchymi włosami. A to wszystko zawdzięcza dzięki zawartości flawonoidów, karotenoidów, fitosteroli, dużych ilości chlorofilu, choliny, histaminy, lecytyny, lignany, witaminy C, K i B2, A, C, E i K, magnezu, fosforu, żelaza, siarki, potasu, jodu, krzemu, sodu. Pokrzywę można również stosować na problemy z układem pokarmowym, między innymi przy biegunkach lub nieżycie jelit, żołądka.

Pokrzywę najczęściej stosuje się jako napar (według literatury najlepiej stosować ją w okresie jesienno-zimowym), trzeba jednak pamiętać by spożywać ją z umiarem, gdyż w nadmiarze może wypłukiwać witaminy i sole mineralne.

Polskie zioła i ich właściwości

4. Rumianek

Rumianek można spotkać na łąkach i polach. Dzięki charakterystycznemu wyglądzie jest rośliną dość popularną. Najczęściej spożywana jest w postaci herbaty, w celu lepszego trawienia, zapobieganiu



nadkwasoty żołądka, nadmiernemu wydzielaniu soków żołądkowych, a nawet w celu zapobiegnięcia nieprzyjemnych wzdęć lub gazów. Napar z rumianku działa przeciwzapalnie, ale też regenerująco na skórę z oparzeniami, owrzodzeniami i alergiami skórnymi. Działa skutecznie przy leczeniu skóry po trądziku młodzieńczym. Działa również uspokajająco i może być stosowana jako środek nasenny. Rumianek polecany jest również w postaci olejków eterycznych. W skład olejku wchodzi chamazulen, flawonoidy, sole mineralne, związki kumarynowe, kwasy organiczne, witamina C dzięki czemu stanowi świetny środek antyseptyczny.

Rumianek może wywołać alergię w postaci podrażnień na skórze. Nie zaleca się również przy stosowaniu terapii lekami, ponieważ może osłabiać lub wzmacniać ich działanie.

5. Mięta

Kto z Nas w dzieciństwie nie zbierał świeżej mięty u babci w ogródku...? Miętę, dzięki swojemu charakterystycznemu i intensywnemu zapachowi można bardzo łatwo rozpoznać. Najlepszy okres mięty, to lato. Zbiera się liście i suszy na napar. Dzięki zawartości mentolu,



Polskie zioła i ich właściwości

obecnego w liściach mięty, wykazuje ona działanie rozkurczające mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, zmniejszając bóle. Świetnie sprawdza się przy problemach trawiennych, między innymi przy wzdęciach czy zaparciach. Mięta wykazuje również działanie uspokajające, wiele osób zaleca wypić napar w sytuacjach stresujących. Mięta w formie olejku eterycznego celowana jest głównie na problemy związane z układem oddechowym. Olejek z mięty ma właściwości antybakteryjne i wykrztuśne, zatem dobrze sprawdzi się jako preparat do inhalacji, a także jako rozgrzewająca maść lub wcierka. Olejek z mięty jest również jednym z głównych składników tabletek i pastylek na ból gardła, działając odkażająco i przeciwbólowo.

Mięta raczej nie powoduje żadnych efektów ubocznych, natomiast olejek eteryczny może w nadmiarze wywołać podrażnienie na skórze.

6. Ostropest plamisty

Ostropest obecnie rośnie w niewielu miejscach, jest już rośliną uprawną. Dlatego lepiej zakupić go w sklepie w postaci ziaren. Ostropest dzięki zawartości **sylimaryny** wspomaga regenerację komórek wątroby, chroni ją przed działaniem czynników toksycznych. Działa również



regulująco na układ trawienny – zwiększając wydzielanie soków trawiennych i poprawiając apetyt. W świetle badań można znaleźć nawet informacje o zapobieganiu powstawania zmian miażdżycowych. Ostropest zaleca się przede wszystkim po długotrwałej antybiotykoterapii, zatruciu alkoholem czy grzybami lub po zapaleniu wątroby, a także po obfitym ciężkostrawnym posiłku.

Polskie zioła i ich właściwości

Ostropest plamisty nie wywołuje żadnych niepożądanych efektów ubocznych, natomiast nie zaleca się kobietom w ciąży/karmiącym i dzieciom do 12 roku życia.

7. Melisa

Melisa znana też pod nazwą cytrynowe ziele, znana jest głównie ze swoich właściwości uspokajających. Regularne picie herbaty z melisy obniża cholesterol we krwi, zapobiega stłuszczeniom wątroby i dolegliwościom występującym na tym tle.



Olej z melisy ma właściwości grzybobójcze i bakteriobójcze, dlatego w szczególności zaleca się go na opryszczkę, grzybice czy ukąszenia owadów. Melisa sprawdza się również przy mdłościach w ciąży.

Ze względu na silne właściwości uspokajające melisy absolutnie nie zaleca się stosować równolegle z lekami uspokajającymi (wydawany na receptę oraz ogólnodostępnymi).

8. Wiesiołek

W codziennym użytku najbardziej popularny jest w postaci oleju. Olej z wiesiołka jest bogatym źródłem kwasów gamma-linolenowych i tryptofanu oraz źródłem wapnia, magnezu, cynku i selenu. Olej z wiesiołka stosuje się głównie w celu obniżenia parametrów lipidowych. Dodatkowo, produkty na bazie wiesiołka stosowane są przy neutralizowaniu zespołu napięcia



przedmiesiączkowego, bólach menstruacyjnych, łagodzeniu wahań nastroju i migrenie. Regularna suplementacja wiesiołkiem wpływa pozytywnie na procesy

Polskie zioła i ich właściwości

pamięciowe i koncentrację. Wiesiołek świetnie sprawdza się w również w kosmetyce. Poprawia kondycję cery oraz wzmacnia włosy i paznokcie.

Olej z wiesiołka nie powoduje żadnych efektów ubocznych, natomiast nie zalecany jest dla dzieci poniżej 13 roku życia, kobiet karmiących i w ciąży.

Zioła mają dobroczynny wpływ na zdrowie człowieka. Niemniej trzeba podkreślić, że źle zastosowane mogą **zaszkodzić!** Dlatego chciałabym nadmienić, że niniejsze informacje nie zastąpią konsultacji z lekarzem (najbardziej ostrożne powinny być kobiety w ciąży i osoby chorujące na choroby przewlekłe)! Zanim podejmiesz decyzje o włączeniu do swojej terapii ziół bądź przypraw w ramach leczenia, najpierw skonsultuj to ze specjalistą!



Motywacja – energia do działania

Wakacje to dla wszystkich czas relaksu, spokoju, wypoczynku i ogólnego rozluźnienia nastrojów, emocji i organizmu. Każdy stara się na swój sposób oraz swoje możliwości zaczerpnąć promieni słońca podczas urlopu, oderwać myśli od codziennych obowiązków i choć na chwilę skierować myśli ku niebieskim migdałom. Każdy z nas również dobrze zdaje sobie z tego sprawę, że to co dobre szybko się kończy. I tak, po pięknych wakacjach czar pryska a nadchodzi koniec sierpnia i początek września. Z reguły to czas, kiedy zaczynamy wchodzić w obowiązki związane z podjęciem nauki przez nasze dzieci, wcześniejszym wstawaniem, aby przygotować kanapki czy wyprawić malucha do przedszkola. To też czas, w którym dni stają się krótsze a wieczory zimniejsze. Niektórzy zaczynają już mówić o jesieni a skoro jesień to i nostalgia oraz czasem obniżenie nastroju.

Wszystko to wiązać może się ze spadkiem motywacji. O samej motywacji dowiedzie się z tego numeru gazetki oraz przekonacie się, jak łatwo wrócić na właściwy tor i samemu, codziennie motywować się do działania.

Czym jest motywacja? Najprościej mówiąc, to energia, wola do działania. Gdy jesteś zmotywowany do czegoś, to czujesz w sobie energię, która ukierunkowana jest na dany cel. Ale motywacja to nie tylko energia do działania, to przede wszystkim wybór, który podjęliśmy: **JA CHCĘ COŚ ZROBIĆ!!**

Każdy z nas powinien znaleźć w sobie na tyle siły, aby z dnia na dzień, z roku na rok stawiać sobie coraz to większe cele. A żeby móc w ogóle zacząć jakiegokolwiek działanie, koniecznie musimy mieć do tego motywację. Przypomnij sobie, jak się zabierałeś do ostatniego remontu? Z pewnością rozmyślałeś nad tym, że będziesz musiał włożyć w to wiele wysiłku, pieniędzy oraz znaleźć czas na odgruzowanie i uprzątnięcie całego mieszkania. Demotywujące, prawda? Ale jednak, coś Cię skłoniło, aby wziąć się do dzieła i stawić czoła temu wyzwaniu.

Motywacja – energia do działania

Wiele przykładów można by tu przytoczyć, od generalnego porządku na strychu po podjęcie nauki w wieku średnim i chęć dokończenia się, pomimo iż nikt już od nas tego nie wymaga. Od zadbania o siebie i przejścia na zdrową dietę po podjęcie decyzji o zmianie miejsca zamieszkania, zmianie pracy na dogodniejszą, pozostawieniu wszystkiego za sobą i wyjeździe za granicę.

Zaczynając od małego działania, codziennego zmotywowaniu się do wyjścia na spacer w celu poprawy swojego samopoczucia i przy okazji zdrowia, zdajemy sobie sprawę, ile wewnętrznej siły w nas drzemie i jak wiele jeszcze możemy zrobić. I to jest właśnie motywacja!

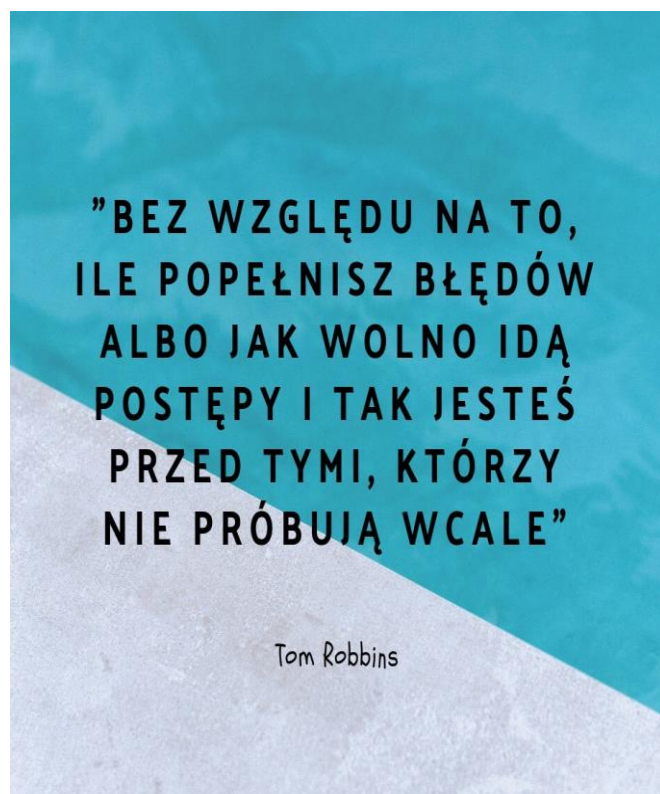
A co nas motywuje? Wyróżnić można dwa rodzaje motywacji. Motywację zewnętrzną, którą najczęściej są po prostu namacalne, materialne korzyści płynące z naszego działania. Drugi rodzaj motywacji to motywacja wewnętrzna, czyli taka, z której nie płynie żadna korzyść materialna czy finansowa natomiast po podjętym działaniu czujemy się dobrze, wewnętrznie spełnieni i usatysfakcjonowani.

I to tej, wewnętrznej motywacji polecam szukać każdego dnia!

A jeśli pomyślisz sobie po przeczytaniu powyższego artykułu, że nadal ciężko jest Ci się zmotywować, polecam wycięcie i zawieszenie w widocznym miejscu oraz codzienne przeczytanie poniższych sentencji motywujących.



Motywacja – energia do działania









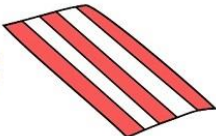



Rusz Głową!

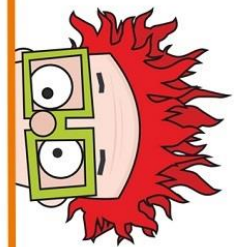
Rudy zgubił na plaży klapki!
Pomóż mu je odnaleźć.



Rozwiąż równanie!



		+		=	100			
		x		=	200			
(	+	)	:		=	6
		x		-		=	?	



Rusz Głową!

Znajdź 10 różnic!



Rozwiąż rebus!



~~BA~~



~~O~~



~~MR~~



Rusz Głową!



Pokoloruj!



Rozwiąż krzyżówkę!

