

# GAZETKA ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W MARCINKOWIE

---



# GAZETKA ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W MARCINKOWIE

**Wydanie, Lipiec/Sierpień 2021 r.**



## SPIS TREŚCI

Z CYKLU „DAWNYCH WSPOMNIEŃ CZAR...” WAKACJE MOJEGO ŻYCIA, 50 LAT

MINĘŁO..... - STR. 3-7

SŁOŃCE I JEGO SPOSÓB ODDZIAŁYWANIA NA SKÓRĘ I NIE TYLKO!..... - STR. 8-12

FESTIWAL PIOSENKI PRZYJAZNEJ „ŚPIEWAĆ KAŻDY MOŻE”

PT.: „PAROSTATKIEM WSPOMNIEŃ REJS.” ..... - STR. 13-15

DZIEŃ SPORTÓW DRUŻYNOWYCH RUGBY..... - STR. 16-20

LATO W KUCHNI..... - STR.21-24

JAKIE ŁATWO DOSTĘPNE ZIOŁA MOŻESZ ZBIERAĆ WCZESNYM LATEM?..... - STR.25-31

OJ DZIAŁO SIĘ, DZIAŁO ..... - STR. 32-38

RODZAJE MIODÓW I CIEKAWOSTKI..... - STR. 39-46

PIELĘGNACJA DŁONI I STÓP LATEM..... - STR. 47-49

LETNIA KRZYŻÓWKA..... - STR. 50-52

LETNIA WYKREŚLANKA..... - STR. 53

LETNI REBUS..... - STR. 54

Środowiskowy Dom Samopomocy w Marcinkowie

Marcinkowo 67, 11-030 Purda

[sdsmarcinkowo@wp.pl](mailto:sdsmarcinkowo@wp.pl)

Nasza strona :

<http://sds-marcinkowo.pl/>

## Z CYKLU „DAWNYCH WSPOMNIEŃ CZAR...” WAKACJE MOJEGO ŻYCIA, 50 LAT MINĘŁO....

Wakacje to najwspanialszy czas w całym roku. Wszyscy z utęsknieniem czekają upragnionego czasu wolnego oraz podróży do miejsc w których jeszcze nie byli. Podczas ich trwania można w różny, ciekawy sposób spędzać wolne chwile. Jedni wyjeżdżają nad morze lub w góry, inni odwiedzają rodzinę w Polsce lub za granicą albo zostają w domu..

Bohaterką naszego artykułu poświęconego wspomnieniom jest Jadwiga Trzcńska, która wraz z mamą spędziła wakacje swojego życia. Na 50 urodziny Pani Jadwiga dostała niebywały prezent w postaci wycieczki za granicę, która obejmowała kilka państw m.in.: Chorwację, Austrię i Słowację. Dzięki wsparciu rodziny i mamy miała możliwość podróżować i zwiedzać miejsca o jakich jeszcze nie śniła. Ja widać marzenia się spełniają.....

Cała podróż rozpoczęła się wyjazdem do Warszawy Okęcie a potem samolotem. Wrażenia podczas lotu były niesamowite. Chmury dookoła podczas patrzenia przez okno i bycie gdzieś na górze Pani Jadwiga wspomina, jako coś wspaniałego. Nie mogła oderwać oczu od tego widoku i wszystko co znajdowało się na dole wydawało jej się bardzo malutkie.



## Z CYKLU „DAWNYCH WSPOMNIENÍ CZAR...” WAKACJE MOJEGO ŻYCIA, 50 LAT MINĘŁO....



W Słowenii zwiedziła najbardziej znaną Jaskinię- o nazwie „Jaskinia Postojna” będącą jedną z najpiękniejszych w Europie, która jest prawdziwą turystyczną perełką. To bogactwo form (jaskiń, nacieków, itd.) oraz ich ogromna liczba i różnorodność jest naprawdę niespotykana. Zwiedzanie rozpoczęły na peronie stacji kolejowej. Pociąg składał się z elektrycznej kolejkki i kilkunastu odkrytych wagoników. Skład jechał raczej spacerowym tempem, więc już w trakcie jazdy podziwialiśmy piękno jaskini. Pociąg jechał nieprzerwanie, jednostajnym i raczej wolnym tempem pokonał pierwszy, 2-kilometrowy odcinek. Na jego początku widzieliśmy tunel, którego ściany i strop ozdabiała czarna sadza. Później tory przecinają dwie większe i warte uwagi sale. Pierwszą jest bogato zdobiona stalaktytami i stalagmitami Sala Gotycka. Kolejna to Sala Kongresowa, zwana też Balową.



## Z CYKLU „DAWNYCH WSPOMNIEŃ CZAR...” WAKACJE MOJEGO ŻYCIA, 50 LAT MINĘŁO....

W Austrii miały okazję zwiedzić najlepszą fabrykę czekolady na świecie – Zotter w małej miejscowości Bergl. Dowiedziały się tam, że wszystko jest wykonywane na miejscu, od mielenia batonów czekolady po bar. Firma ta produkuje ponad 400 różnych rodzajów czekolad o szczególnym smaku, takich jak ocet, ryba, balsamico, tahini, a nawet wódki i ginu. Rocznie produkuje się tu około 600 ton czekolady. Cały proces produkcji czekolady jest na wystawie i mogłyśmy wędrować po przezroczystej fabryce czekolady po szklanych ścieżkach obserwując wszystko. To niezapomniane wrażenie.



Najlepsze było to, że podczas wycieczki jest degustacja różnego rodzaju czekolad. Na różnych stacjach degustacyjnych próbowałyśmy, jak smakuje ser w czekoladzie lub świeżo upieczone ziarna czekolady z wielu różnych krajów. Zwiedziłyśmy Gabinet Zapachów i Ciekawostek, gdzie odgadywałyśmy aromaty i składniki czekolady. Na terenie fabryki czekolady Zotterowej znajduje się „Cmentarz Pomysłów”, gdzie wszystkie wariacje czekolady, które zostały wyjęte z rynku lub nigdy nie zostały zrealizowane, są dosłownie zakopane we własnym nagrobku. A to ci heca...hahaha!!!



## Z CYKLU „DAWNYCH WSPOMNIENÍ CZAR...” WAKACJE MOJEGO ŻYCIA, 50 LAT MINĘŁO....

Chorwacja urzekła ich pięknem przyrody zarówno fauny jak i flory. Pani Jadwiga oraz jej mama były pod ogromnym urokiem miejsc w którym spędzały czas. Bujna roślinność, palmy, oraz góry i morze wywarły na nich wielkie wrażenie. Jednak nie był to czas błęgiego leniuchowania, lecz aktywnych spacerów. Codziennie pokonywały po 12 km, żeby obejrzeć miejsca pełne osobliwych i niezapomnianych widoków, które uwieczniały na zdjęciach. Pogoda dopisywała, ciepła woda w morzu w której się kąpały wprawiała je w cudowny nastrój. Domek, w którym miały nocleg położony był na górze, po której musiały się wspinać, żeby do niego dojść. Ale to nic...”Miejscowi, którzy nas przywitali byli bardzo sympatyczni, mili i gościnni, przez cały czas odnosili się szacunkiem i dobrocią . To było niesamowite!!!!”



# Z CYKLU „DAWNYCH WSPOMNIENÍ CZAR...” WAKACJE MOJEGO ŻYCIA, 50 LAT MINĘŁO....

Emocje jakie im towarzyszyły podczas całej podróży były nie do opisania: „Cały czas byliśmy w szoku, a towarzyszyła nam przeogromna radość i zadowolenie”

Na pytanie czy wróciły by tam jeszcze raz, Pani Jadzia odpowiada bez chwili zastanowienia : Tak....A jej mama dopowiada: „polecam wszystkim, którzy jeszcze nie byli w Chorwacji takie wakacje, ze względu na klimat jak i to, że góry i morze ma się na wyciągnięcie ręki....czego chcieć więcej!!!”



**Autor**

Joanna Brzozowska

# SŁOŃCE I JEGO SPOSÓB ODDZIAŁYWANIA NA SKÓRĘ I NIE TYLKO!



Wielu Polaków – całkiem słusznie – tęskni za naturalnym, letnim światłem słonecznym. Nic w tym dziwnego, gdyż Polska (ze względu na swe położenie) otrzymuje go stosunkowo niewiele. Niestety nadmierna ekspozycja na światło słoneczne może doprowadzić do wielu schorzeń dermatologicznych. Jednym z nich jest rógowacenie słoneczne.

## Kiedy skóra staje się twarda...

Proces rógowacenia jest – w przypadku ludzkiej skóry – czymś naturalnym. Polega on na powstawaniu charakterystycznej warstwy rogowej, która jest niczym innym jak tylko zrogowaciałą warstwą naskórka. Co ważne, proces ten zachodzi również po np. długotrwałej ekspozycji na światło Słońca, a konkretnie – na promieniowanie UV.

Skutki jego oddziaływania widać zwłaszcza u tych osób, które długotrwale opalają się na plaży. Jeśli warstwa naskórka zostanie w jakiś sposób uszkodzona, to dzięki rógowaceniu zostanie ona (nawet w ciągu kilku dni) zastąpiona zupełnie nową odmianą skóry. Często jednak promieniowanie UV przenika aż do struktur DNA, doprowadzając w krótkim czasie do ich mutacji.





# SŁOŃCE I JEGO SPOSÓB ODDZIAŁYWANIA NA SKÓRĘ I NIE TYLKO!

## Niebezpieczne następstwa

Zjawisko rogowacenia słonecznego nie jest – przynajmniej w teorii – niebezpieczne dla życia i zdrowia człowieka, aczkolwiek w dalszej perspektywie może ono doprowadzić do wystąpienia zmian kancerogennych. Pojawiają się one zwłaszcza u osób starszych, których organizmy nie są w stanie na bieżąco zwalczać wszystkich mutacji.

Wielu badaczy podkreśla nawet, że rogowacenie słoneczne jest po prostu stanem przed nowotworowym, który wymaga zastosowania profesjonalnej i intensywnej diagnostyki medycznej. Problem ten nasila się w związku z tym, że usunięcie tej tkanki jest wyjątkowo trudne i prowadzi do krwawienia.

## Komu grozi niebezpieczeństwo?

Zgodnie z tym co zostało napisane już wcześniej, negatywne skutki rogowacenia słonecznego dotyczą przede wszystkim osób starszych. Statystycznie może ono doprowadzić do raka skóry u aż 10 – 20 procent pacjentów, co samo w sobie jest wynikiem mocno zatrważającym.

Podsumowując, rogowacenie słoneczne to proces dermatologiczny, który może doprowadzić do wielu groźnych i niebezpiecznych powikłań. Co ważne, leczenie tego schorzenia jest dość wymagające, ale przynosi konkretne efekty medyczne. Dlatego warto sprawdzić, czy takie schorzenie nie zagraża również i nam.



# SŁOŃCE I JEGO SPOSÓB ODDZIAŁYWANIA NA SKÓRĘ I NIE TYLKO!

## Brak słońca szkodzi bardziej niż nadmiar

Ciekawe jest to, że przyczyną niedostatecznej ekspozycji na słońce nie jest tylko położenie geograficzne i naturalne niedobory światła dziennego, ale przede wszystkim w naszym stylu życia.

Przebywanie cały dzień w zamkniętych pomieszczeniach nie służy gatunkowi ludzkiemu, ponieważ wyewoluował on w pełnym słońcu Afryki. Nasze ciała nadal są wyposażone w pradawne mechanizmy, które przynosiły naszym przodkom korzyści z przebywania na słońcu.

## Wpływ słońca na samopoczucie



## SŁOŃCE I JEGO SPOSÓB ODDZIAŁYWANIA NA SKÓRĘ I NIE TYLKO!

**Promienie słoneczne wpływają na procesy chemiczne w mózgu i przyczyniają się do zwiększenia produkcji serotoniny mającej wpływ na nasz nastrój.**

W gałce ocznej znajdują się receptory światła, dzięki którym światło ma możliwość oddziaływania na nasz mózg. Docierające do narządu wzroku promieniowanie słoneczne jest zamieniane na impuls nerwowy i dociera do określonych struktur mózgowych. Impulsy nerwowe docierają do szyszynki i podwzgórza, gdzie stymulują ilość wydzielanych hormonów — w zależności od ilości światła. Światło pobudza pracę układu nerwowego, który odpowiada m.in. za samopoczucie. Z badań wynika, że ludzie mają naturalnie wyższy poziom serotoniny w mózgu w słoneczne dni. Co ciekawe – nie ma wtedy znaczenia, czy jest zimno, czy gorąco. Wyższy poziom serotoniny to lepszy nastrój, poczucie satysfakcji i spokoju. Niższy poziom związany jest zaś z depresją i lękami. Istnieją również dowody na to, że światło UV pobudza melanocyty (komórki skóry, które produkują ciemny pigment w skórze) do uwolnienia endorfin – hormonów szczęścia.

Wielu ludzi cierpi na sezonowe zaburzenie afektywne (SAD). Brak światła słonecznego w zimie szkodzi samopoczuciu i zdrowiu. Udowodniono, że ekspozycja na światło słoneczne może złagodzić objawy SAD.



# SŁOŃCE I JEGO SPOSÓB ODDZIAŁYWANIA NA SKÓRĘ I NIE TYLKO!

## **Słońce a rytm dobowy organizmu**

Ekspozycja na światło o długości fali niebieskiej (sztuczne), szczególnie w nocy, może utrudniać sen, a to z kolei prowadzić do gorszego stanu zdrowia. Natomiast światło słoneczne, o szerokim spektrum, reguluje rytm dobowy człowieka. Wpływ słońca na mechanizmy odpowiedzialne za nasz zegar biologiczny jest ogromny.

Osoby, które pracują w nocy, w pomieszczeniach bez światła dziennego produkują mniej melatoniny, hormonu zależnego od światła. Melatonina odpowiada za regulację cyklu snu i czuwania – jest wewnętrznym zegarem, który wyznacza organizmowi pory zasypiania i budzenia się. Niski poziom melatoniny może prowadzić nie tylko do zaburzeń snu, ale też obniżenia poziomów ważnych substancji chemicznych, których organizm używa do naprawy DNA.



# **FESTIWAL PIOSENKI PRZYJAZNEJ** **„ŚPIEWAĆ KAŻDY MOŻE”** **PT.: „PAROSTATKIEM WSPOMNIEŃ REJS..”**

W tym roku mieliśmy szczególną okazję być Organizatorami kolejnego Festiwalu Piosenki Przyjaznej „Śpiewać każdy może” pt. „Parostatkiem wspomnień rejs”. Tą imprezą postanowiliśmy uczcić pamięć i złożyć wyrazy uznania dla osoby i wielkiego artysty Krzysztofa Krawczyka, który zmarł 5 kwietnia 2021 roku w Łodzi.

Przybliżając sylwetkę tego znamienitego piosenkarza, należy wspomnieć o tym, że był on artystą wielu pokoleń i do końca swojego życia wykonywał przeboje, które na zawsze utkwiły w sercach wielu Polaków. Krzysztof Krawczyk debiutował w 1963 roku w zespole Trubadurzy, z którym w różnych składach personalnych pracował do 1976 roku. Największe sukcesy odnieśli Trubadurzy w składzie: Ryszard Poznakowski, Krzysztof Krawczyk, Marian Lichtmann, Sławek Kowalewski. Największe przeboje: „Znamy się tylko z widzenia”, „Krajobrazy”, „Byłaś tu”, „Kim jesteś”, „Ej, Sobótka, Sobótka”. Obok Czerwonych Gitar kultowy zespół tamtego okresu. W swoim dorobku artystycznym miał wiele wspaniałych przebojów, które każdy z nas niewątpliwie nuci przy każdej okazji.



# FESTIWAL PIOSENKI PRZYJAZNEJ „ŚPIEWAĆ KAŻDY MOŻE” PT.: „PAROSTATKIEM WSPOMNIENÍ REJS..”

Rejs w jaki wypłynęliśmy, przygotowując piosenkę „Parostatek” był ogromem przygotowań zarówno naszych uczestników jak i niestrudzonej kadry, która dopingowała oraz brała czynny udział w dopinaniu wszystkiego na ostatni guzik.

Były to nie lada manewry, żeby wszystko było tak jak należy. Obejmowało te wiele działań na wielu płaszczyznach : począwszy od wymyślenia scenariusza, poprzez wykonanie dekoracji, dobór kostiumów scenicznych a kończąc na sfilmowaniu i połączeniu wszystkiego w całość.

Jednak...to wszystko było możliwe tylko i wyłącznie dzięki zaangażowaniu naszych wspaniałych podopiecznych- Paniom Ewie Hul (wokal), Adeli Szmyt, Panów: Eugeniuszowi Karpowiczowi i Krzysztofowi Zdunek, którzy z entuzjazmem i zapałem podjęli się temu wyzwaniu. Obsadzeni, każdy w swojej roli, nie marnowali ani dnia i ani godziny na byle co, tylko z pasją i zapałem włączali się w realizację zadania.



## FESTIWAL PIOSENKI PRZYJAZNEJ

### „ŚPIEWAĆ KAŻDY MOŻE”

#### PT.: „PAROSTATKIEM WSPOMNIENÍ REJS..”



A to wszystko po to, żebyśmy mogli po raz kolejny zaprezentować się podczas tegorocznego Festiwalu. Miał on charakter on-line ze względu na obostrzenia dotyczące działalności Naszego Ośrodka jak i innych z Województwa Warmińsko- Mazurskiego.

W Festiwalu wzięło udział 13 Środowiskowych Domów Samopomocy i Warsztatów Terapii zajęciowej. Zaproszone przez nas Domy, miały za zadanie nagrać w formie filmu, (teledysk) piosenkę odpowiadającą tytułowi festiwalu i przesłać do nas, a potem kolejno my do jury.

Osoby oceniające i przyznające miejsca konkursowe, jak zwykle z wielką pieczołowitością przesłuchało nadesłane filmy i wyłoniło zwycięzcę.

Pierwszą nagrodę a tym samym Puchar Przechodni odebrał Środowiskowy Dom Samopomocy w Jedwabnie.

W rejs po „Oceanie Przygód” zabrał nas Bosman statku Pan Eugeniusz Karpowicz a Pani Ewa prowadząc pięknie głos, opowiadała historię podróży, która skończyła się dla nas wielkim sukcesem gdyż podczas tegorocznego Festiwalu jednogłośnie zajęliśmy zaszczytne DRUGIE miejsce. A tym samym uhonorowani zostaliśmy Pucharem ufundowanym przez Wójta Gminy Purda Panią Teresę Chrostowską.

**Autor**

Joanna Brzozowska

## DZIEŃ SPORTÓW DRUŻYNOWYCH - RUGBY

Zawsze warto skorzystać z możliwości poznania czegoś nowego. Człowiek uczy się całe życie, a często chęci nabywania wiedzy przychodzą do nas z wiekiem. Dlatego przy przygotowaniach do Dnia Sportów Drużynowych nie poszliśmy na łatwiznę i postanowiliśmy opowiedzieć o dyscyplinie nie każdemu znanej w naszym kraju. Poprzez prezentację oraz krótki pokaz, część z uczestników oraz pracowników ŚDS Marcinkowo, dowiedziało się na czym polega rugby. Przełamaliśmy również wiele krzywdzących stereotypów krążących wokół tego sportu.

Dzień rugby zorganizowali pracownicy ŚDS związani Uczniowskim Klubem Sportowym Rugby Team Purda. Jest to lokalny klub, w którym trenuje kilkoro dzieci naszych pracowników, a ich rodzice czynnie angażują się w działania stowarzyszenia. Na początek spotkaliśmy się w Sali Muzycznej, by posłuchać historii powstania rugby, zrozumieć zasady gry oraz wysłuchać kilku ciekawostek.





# DZIEŃ SPORTÓW DRUŻYNOWYCH - RUGBY



## Historia

Początków rugby można doszukiwać się w grach popularnych w starożytności w basenie Morza Śródziemnego. W starożytnej Grecji i Rzymie gry z piłką były bardzo popularne. Rzymianie grali w Harpastum, uważa się, że ta gra jest przodkiem rugby.

W Średniowieczu w wielu miastach grano w różne odmiany tzw. futbolu ludowego. Piłki wtedy głównie przenoszono w rękach, kopiąc je tylko sporadycznie. Grano na ulicach miejskich, a celem było przeniesienie piłki do wyznaczonego miejsca (najczęściej była to brama miejska). Mecz rozpoczynał się po zdobyciu dwóch bramek przez jedną z drużyn, przez co zdarzało się, że niektóre mecze trwały nawet dwa dni. Sport ten nie miał spisanych reguł: cechował się dużą brutalnością, drużyny liczyły nawet po kilkuset zawodników, którzy w czasie gry dewastowali miasto. Z tych powodów sport ten był wielokrotnie zakazywany edyktami królewskimi, kościelnymi i miejskimi. Piłki w tym czasie robiono ze zwierzęcych pęcherzy.



## DZIEŃ SPORTÓW DRUŻYNOWYCH - RUGBY

Dotarcie gier piłkarskich na Wyspy Brytyjskie jest o tyle ważne, że to właśnie tam w XIX wieku spisano po raz pierwszy reguły gry. W XIX wieku Wielka Brytania była centrum rewolucji przemysłowej, co doprowadziło do znaczących zmian cywilizacyjnych. Piłką zaczęto grać na podmiejskich łąkach, doprowadzono do spisania pierwszych reguł. Prym wiodły szkoły prywatne, które uznały, że gry ruchowe mogą pozytywnie wpłynąć na rozwój i dyscyplinę młodzieży. Powstanie kolei sprawiło, że szkoły mogły dużo łatwiej rywalizować ze sobą. Problemem był jednak brak wspólnych zasad rywalizacji. Reguły – zazwyczaj nieliczne – ustalano tuż przed meczem. Najstarsze spisane zasady gry powstały w 1845 w szkole w mieście Rugby w środkowej Anglii, od którego wzięła się nazwa całej dyscypliny. Przez wiele lat zasady gry mocno ewaluowały przez co stał się względnie bezpiecznym dla zdrowia zawodników, nie tracąc przy tym na widowiskowości. Jest to wciąż drużynowy sport walki, ale cechuje się dużym naciskiem na szacunek dla przeciwnika.

Zawodnicy grają w duchu fair play, a na trybunach nigdy nie dochodzi do burd, w przeciwieństwie jak się to dzieje w tak popularnej piłce kopanej.

Rugby jest popularne w kilkudziesięciu państwach świata, jest uznawane za sport narodowy w Walii, Nowej Zelandii, Gruzji, na wielu wyspach Pacyfiku i na Madagaskarze, a także wśród białej mniejszości RPA.



# DZIEŃ SPORTÓW DRUŻYNOWYCH - RUGBY

## Rugby w Polsce

Rugby pojawiło się w Polsce w okresie międzywojennym, jednak regularne rozgrywki udało się rozwinąć dopiero wraz z założeniem Polskiego Związku Rugby - 64 lat temu. Rozgrywane jest w różnych odmianach. 7 oraz 15 osobowej, w odmianie plażowej, rugby podwodnym oraz rugby na wózkach. Niedawno obchodziliśmy 45-lecie rugby na Warmii i Mazurach i przy tej okazji klub z Purdy został odznaczony srebrną odznaką Polskiego Związku Rugby za osiągnięcia dla tej dyscypliny sportowej w Polsce. Ciekawostką może być, że Waldemar Czarnota- były sekretarz gminy Purda był również zawodnikiem rugby, grał w Budowlanych Olsztyn.



# DZIEŃ SPORTÓW DRUŻYNOWYCH - RUGBY



## Rugby Team Purda

W naszej gminie jest również klub rugby. Istnieje od 2017 roku. Aktualnie posiada 62 aktywne licencje zawodników Polskiego Związku Rugby, zawodnicy są aktualnymi mistrzami województwa WM w kategoriach młodzieżowych- ŻAK, MŁODZIK oraz KADET.

Sześcioro zawodników z obecnie 8-ej klasy podstawowej jest powołanych do reprezentacji województwa, a niedawnym największym sukcesem klubu jest to, że 15-letnia zawodniczka mieszkająca w Pajtunach, została powołana do reprezentacji Polski i występowała w meczach międzynarodowych z orzełkiem na piersi przeciwko Niemcom, Czechom i Węgrom.



**Autor**  
Bartosz Barczak

## LATO W KUCHNI

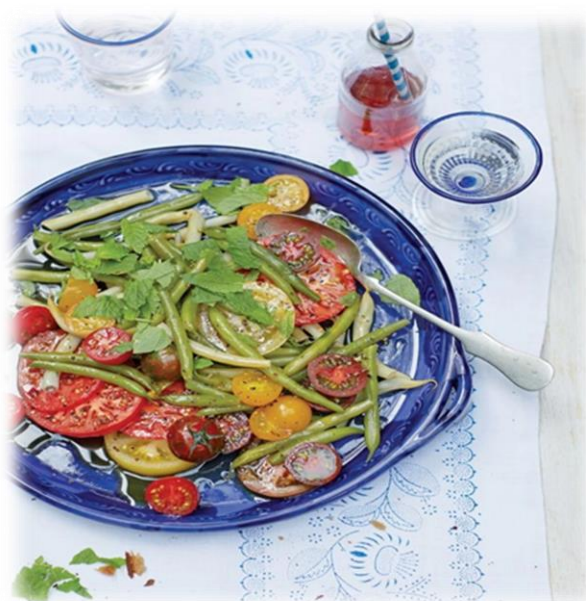
Lato to pora roku w której królują sezonowe warzywa i owoce : sałata, ogórki pomidory, truskawki, rzodkiewka, szpinak, rukola, fasolka szparagowa, czereśnie, buraki, śliwki, brokuły, kalafior, cukinie. Wychodowane w naszych naturalnych ogrodach maja bardzo dużo witamin. Możemy komponować z nich wiele ciekawych lekkich i smacznych oraz szybkich potraw. Dla przykładu kilka szybkich propozycji przepisów na lekkie potrawy:

### Sałatka z fasolki szparagowej

#### i pomidorów

Weź:

- 3 duże garści fasolki szparagowej
- 4 pomidory, najlepiej różne kolory i odmiany
- cytrynę
- 2 łyżki syropu klonowego
- 10 łyżek dobrej jakości oliwy
- ½ pęczka mięty
- sól i pieprz do smaku



Zagotuj w garnku mocno osoloną wodę, wrzuc przyciętą fasolkę i gotuj 5 minut na dużym ogniu. Osącz, przelej zimną wodą. Pomidory pokrój w plasterki lub ósemki i dodaj do miski z fasolką. Sparz cytrynę, zetrzyj skórkę, wyciśnij sok. Wymieszaj 4 łyżki soku z syropem klonowym, skórką i oliwą. Dopraw solą i pieprzem. Oskub listki mięty z gałązek, wrzuc większość do miski z warzywami, polej dressingiem i wymieszaj. Dopraw dobrze pieprzem. Posyp resztą mięty i podawaj.



## LATO W KUCHNI

### Chłodnik krem z botwinki

Weź:

- 2 pęczki sporej botwinki
- dwa buraki
- cebulę
- łyżkę masła
- 3 szklanki bulionu wołowego lub z warzyw
- 2-3 łyżki octu z czerwonego wina
- kawałek świeżego chrzanu (1 cm)
- opakowanie kwaśnej śmietany 12%
- sól i pieprz do smaku



Botwinkę umyj, odkrój zieleninę, buraczki pokrój w kostkę, cebulę drobno posiekaj. Zagrzej masło w garnku, zeszklij cebulę, dorzuć buraki i duś 5 minut. Wlej bulion i 2 łyżki octu winnego, przykryj i gotuj pół godziny. Obierz chrzan i zetrzyj na drobnej tarce. Dodaj do zupy, całość dokładnie zmiksuj. Jeśli jest zbyt gęsta, wlej nieco bulionu lub wody. Spróbuj i dopraw octem, solą, pieprzem albo odrobiną chrzanu. Wstaw do lodówki na godzinę. Rozlej do miseczek, każdą porcję polej odrobiną śmietany, udekoruj szczyptą tartego chrzanu i posiekaną zieleniną botwinki.



# LATO W KUCHNI

## Letnie lemoniady

Weź na syrop rabarbarowy:

- 2 szklanki pokrojonego rabarbaru
- 2/3 szklanki cukru lub miodu
- 2 cytryny
- szklankę wody
- Na syrop z kwiatów bzu:
- 2 duże garści kwiatów czarnego bzu
- 2/3 szklanki cukru albo miodu
- cytrynę
- szklankę wody

Na lemoniadę:

- wodę gazowaną lub niegazowaną
- kostki lodu
- cytrynę
- garść listków mięty
- kawałek imbiru



Przygotuj syropy. W garnuszku zalej wodą rabarbar i cukier, dodaj skórkę startą z cytryny oraz sok z obydwu. Zalej szklanką wody, zagotuj. Gotuj 10 minut na małym ogniu, aż rabarbar zmięknie, a syrop zgęstnieje. Odstaw do ostygnięcia, przecedź przez gazę. Kwiaty bzu zbierz rano w słoneczny dzień. Rozłóż na stole i obejrzyj, czy nie ma w nich żyjątek. Nożyczkami usuń zielone łodyżki. Uzbieraj szklankę samych kwiatów. Wrzuć do garnka razem z cukrem, zalej wodą i zagotuj. Gdy cukier całkiem się rozpuści, wyciśnij sok z cytryny. Zdejmij syrop z ognia i odstaw na godzinę, by naciągnął. Przecedź przez gazę. Przygotuj lemoniady: wymieszaj w ulubionych proporcjach obydwa syropy z wodą. Możesz dodać starty imbir, plasterki cytryny albo rozgniecione listki mięty. Wrzuć kostki lodu, podawaj.



## LATO W KUCHNI

### Salatka z arbuza

Składniki:

- 1 porcja
- arbuza, ok. 20 kosteczek
- ser feta, ok. 6 kosteczek
- 2 łyżki posiekanej świeżej mięty
- 3 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka miodu

Przygotowanie:

Z arbuza usunąć pestki, włożyć do salaterki, dodać ser feta. Posypać posiekaną miętą i polać sokiem z cytryny wymieszanym z miodem. Posypać szczyptą świeżo zmielonego czarnego pieprzu.



### Ciasto czekoladowe

Składniki:

- 80 g masła lub oleju
- 200 g czekolady deserowej (lekko gorzkiej 50%) ewentualnie gorzkiej
- 150 ml mleka
- 2 jajka
- 250 g mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 150 g cukru
- 250 g malin

Przygotowanie:

- Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Przygotować metalową tortownicę o średnicy 24 cm. Na dnie położyć arkusz papieru do pieczenia, zapiąć obręcz.
- Do rondelka włożyć masło lub wlać olej, dodać połamaną na kosteczki czekoladę i na małym ogniu roztopić co chwilę mieszając.
- Odstawić z ognia, dodać mleko oraz jajka, wymieszać na jednolitą masę - najlepiej trzepaczką różgową.
- Do oddzielnej miski przesiać mąkę razem z proszkiem do pieczenia, dodać cukier i dokładnie wymieszać.
- Przebrać masę czekoladową i delikatnie wymieszać łyżką, tylko do połączenia się składników (tzn. aż surowa mąka nie będzie już widoczna).
- Dodać około 2/3 ilości malin i ponownie delikatnie przemieszać.
- Wyłożyć do formy, na wierzch wyłożyć resztę malin i powciskać je trochę w ciasto. Wstawić do piekarnika i piec przez 45 minut (do suchego patyczka). **Autorzy**



Anna Domian, Dorota Tetmer



## JAKIE ŁATWO DOSTĘPNE ZIOŁA MOŻESZ ZBIERAĆ WCZESNYM LATEM?



Żeby zacząć sięgać po moc Natury i obfitość ziół wcale nie musisz być zaawansowany w ziołolecznictwie i przeczytać 9283273 książek. Do tego, żeby skorzystać z ich właściwości potrzebujesz jedynie nieco wolnego czasu i chęci.

Znajdziecie tu 5 popularnych ziół i roślin, które mają działanie lecznicze i które na pewno kojarzysz z okolicznych parków, czy łąk. Ważne jest to, żebyś zbierała je w miejscach oddalonych od miejskiego zgiełku i spalin, żeby mieć pewność, że nie zawierają metali ciężkich.

---

Na pewno kojarzysz **kwiaty koniczyny**, bo rosną wszędzie i łatwo je spotkać podczas spaceru. Wiedziałaś, że możesz z nich skorzystać w praktyce?

Jak działa? To zioło, które pomaga w okiełznaniu trądziku, łagodzi napięcie przedmiesiączkowe, reguluje cykl menstruacyjny u kobiet i pomaga w okresie przekwitania – dzieje się tak ze względu na zawartą w nim dużą ilość estrogenów. Stosuje się je też jako środek moczopędny, przeciwobrzękowy, wykrztuśny i uspokajający. Pomaga też w dbaniu o urodę, ujędrniając i rozjaśniając ją.



## JAKIE ŁATWO DOSTĘPNE ZIOŁA MOŻESZ ZBIERAĆ W CZESNYM LATEM?



Co możesz z niej zrobić? Z zasuszonych w piekarniku (przy 50 stopniach i otwartych drzwiczkach) kwiatów możesz przyrządzić herbatę – zaleca się jej picie 2-3 razy dziennie.

Możesz też sięgnąć po macerat olejowy – świeże kwiaty spryskaj spirytusem, aby je zdezynfekować. Po ok. 20 minutach umieść je w słoiku i zalej podgrzanym olejem. Możesz do tego użyć np. oleju ze słodkich migdałów, słonecznikowego lub oliwy z oliwek.

---

**Stokrotka** rosła polna, a nad nią szumiał gaj... Zdziwisz się, jak wiele można z niej przyrządzić! Oprócz tego, że pięknie wygląda, to też ma szerokie spektrum właściwości leczniczych.

Jak działa? Wspiera pracę wątroby i oczyszcza krew (m.in. z kwasu moczowego, który jest szkodliwy dla naszych stawów), działa przeciwzapalnie i lekko moczopędnie – dlatego stosuje się jej napar przy zapaleniach pęcherza. Pomaga też przy kaszlu i katarze, bo ma działanie wykrztuśne i przeciwgorączkowe.



## JAKIE ŁATWO DOSTĘPNE ZIOŁA MOŻESZ ZBIERAĆ WCZESNYM LATEM?



Co możesz z niej zrobić? Przede wszystkim napar – garść świeżych stokrotek (ok. 2 łyżki) zalewasz wrzątkiem (ok. 1 szklanka). Pije się go 3-4 razy dziennie po pół szklanki.

Możesz też dodawać je w formie surowej do sałatek lub zrobić syrop ze stokrotek.

Potrzebujesz:

- 2 szklanek całych kwiatów stokrotek
- 1 szklanki cukru
- pół szklanki wody
- soku z połowy cytryny

Z wody i cukru ugotuj syrop, dodaj sok z połowy cytryny i wrzuć całe kwiatki stokrotek.

Gotuj przez ok. 5 minut i odstaw z ognia. Pozostaw pod przykryciem na noc i rano po przecedzeniu, przelej syrop do słoików/butelek.



## JAKIE ŁATWO DOSTĘPNE ZIOŁA MOŻESZ ZBIERAĆ WCZESNYM LATEM?



**Bez czarny** poznasz po.. białych kwiatach. Pięknie pachnie i kwitnie, więc doskonale się sprawdza zarówno smakowo, jak i terapeutycznie.

Jak działa? To jedna z roślin polecanych przy przeziębieniu – ma właściwości przeciwgorączkowe, wykrztuśne i napotne. Wspomaga też przemianę materii i wzmacnia naczynia krwionośne. W postaci świeżych naparu pomaga na stany zapalne oczu, cienie i obrzęki pod oczami. Stosuje się go też zewnętrznie (w formie ciepłych okładów) przy wypryskach i trudno gojących się ranach).

Co możesz z niego zrobić? Możesz go pić jako napar, czy w postaci suszonej herbaty.

Świetnie smakuje jako orzeźwiająca, świeża lemoniada bzowo-cytrynowa. Tutaj znajdziesz na nią przepis:

Potrzebujesz:

- kilkanaście kwiatostanów bzu,
- 1/2 szklanki miodu, syropu klonowego lub cukru jaggery,
- 2 cytryny,
- sok z cytryny – 1/3 szklanki lub do smaku
- 2-3 litrów wody



## JAKIE ŁATWO DOSTĘPNE ZIOŁA MOŻESZ ZBIERAĆ WCZESNYM LATEM?

Odetnij nożyczkami grube zielone łodyżki (łodyżki są gorzkie, więc chcemy się ich pozbyć). Sparz cytryny i obierz ze skórki. W misce połącz ciepłą wodę, miód/syrop/cukier i cytryny (sok i 2 cytryny pokrojone w kawałki), zalej nią kwiaty. Przykryj i wstaw do lodówki na 24 godziny. Potem przecedź i przelej do butelki. Wykorzystaj w trakcie następnego tygodnia (trzymaj w lodówce).

Jeśli chcesz go zakonserwować na później, możesz przyrządzić syrop z bzu:

- 20 kwiatostanów bzu,
- sok z 3 cytryn,
- 1 litr wody, 1/2 kilograma cukru

Oddziel kwiaty od łodyżek i zalej je wrzątkiem na 12 godzin. Przecedź, dodaj cukier i sok z cytryny. Podgrzej (ale nie gotuj!) i gorący przelej do butelek lub słoików. Zakręć i postaw je do góry dnem – odwróć dopiero, gdy ostygną.

---

Wygląda jak pokrzywa, ale ma kwiaty i nie parzy... to **jasnota biała**. Świetne zioło dla kobiet, ale nie tylko.

Jak działa?

Przede wszystkim pomaga przy obfitym i bolesnym miesiączkowaniu. To taka naturalna NoSpa. Pomaga też przy nieżytach układu pokarmowego i oddechowego. Wspiera pracę wątroby, a zewnątrz działa przeciwzapalnie i antyseptycznie (np. przy zapaleniach oczu w postaci naparu do przemywania).



## JAKIE ŁATWO DOSTĘPNE ZIOŁA MOŻESZ ZBIERAĆ WCZESNYM LATEM?



Co możesz z niej zrobić? Możesz ją pić jako napar lub w postaci suszonej herbaty w ilości 1-2 łyżek na 1 szklankę (pije się ją parę razy dziennie).

**Krwawnik pospolity**. Gdzie i kiedy go szukać? Krwawnik uważany zazwyczaj za uciążliwy chwast, znajdziemy praktycznie wszędzie - na łąkach, w zaroślach, na miedzach, nieużytkach i w ogrodach i to w całej Polsce. Kwitnie od lipca do późnej jesieni. Pomimo, że istnieje wiele jego odmian, to w celach leczniczych powinno się zebrać gatunek dziko rosnący, ten o białych kwiatach. Ma on najlepsze właściwości lecznicze. Zbieramy górną część rośliny, na wysokość mniej więcej 30 cm, w skład której wchodzi kwiaty, liście oraz niezdrewniała część naziemna na samym początku kwitnienia ziele. Zbieramy w ciepłe i suche dni, a następnie suszymy rozkładając cienką warstwę w naturalnym miejscu ciepłym i ciemnym. Czy ziele dobrze wysuszyliśmy, poznamy po kolorze kwiatów, nie powinien on odbiegać barwą od świeżego ziele. Ziele to jest bardzo intensywne w zapachu, a w smaku gorzkie.



## JAKIE ŁATWO DOSTĘPNE ZIOŁA MOŻESZ ZBIERAĆ WCZESNYM LATEM?



Dlaczego jest taki skuteczny? Jedną z najważniejszych jego zdolności, znaną od wieków, jest zdolność do tamowania krwi. Hamuje krwawienia wewnętrzne przewodu pokarmowego.

Lista wskazań do stosowania krwawnika jest na prawdę długa - działa przeciwskurczowo, przeciwzapalnie, robakobójczo, wiatropędnie, ma właściwości żółciopędne, poprawia przemianę materii, pobudza czynności żołądka, poprawia metabolizm, udrażnia drogi moczowe i zapobiega kamicy nerkowej.

Jest niezastąpiony przy dolegliwościach kobiecych jak:

- nieregularny cykl menstruacyjny,
- bóle brzucha,
- stan zapalny pochwy,
- upławy,
- uciążliwe objawy menopauzy,
- stany zapalne macicy i jajników.

Krwawnik ma również działanie odmładzające i wybielające, dlatego stosuje się go w produkcji kosmetyków do cery dojrzałej - zmniejsza zmarszczki i pory.

**Autor**

Magdalena Kowalska

## OJ DZIAŁO SIĘ, DZIAŁO ...

W ciągu ostatnich dwóch miesięcy w Środowiskowym Domu Samopomocy w Marcinkowie wiele się działo. W miesiącu czerwcu oraz lipcu przypadały dni zarówno narodowych jak i Naszych wewnętrznych obchodów cyklicznych, dzięki którym mogliśmy aktywnie brać udział i się integrować.

Na początku czerwca odbył się u Nas **Światowy Dzień Walki z Cukrzycą** przypadający na 27 czerwca oraz **Światowy Dzień Krwiodawstwa** przypadający na 14 czerwca. Przygotowane prezentacje, ulotki i przekazane informacje przez opiekunów miały na celu przybliżenie ryzyka zachorowania na cukrzycę oraz czynników wpływających na rozwój tej choroby, natomiast w przypadku krwiodawstwa przypomnienie jak ważną rolę odgrywa krwiodawstwo i krwiolecznictwo, które ratuje zdrowie i życie drugiej osobie.





## OJ DZIAŁO SIĘ, DZIAŁO ...

**Narodowy Dzień Pamięci Ofiarom Niemieckich Nazistowskich Obozów Koncentracyjnych i Obozów Zagłady**, z tej okazji dla upamiętnienia tych wydarzeń przygotowaliśmy prezentację, połączoną z recytacją wiersza Wiesławy Szymborskiej „Jeszcze”. Obejrzelismy krótki film o historii Pani Aliny Dąbrowskiej, która opowiadała o czasie, w którym była więźniarką Auschwitz. Na zakończenie wspólnie zaśpiewaliśmy piosenkę „Ja to mam szczęście”.



## OJ DZIAŁO SIĘ, DZIAŁO ...

W ostatnim też czasie we wszystkich pracowniach w ramach treningu spędzania czasu wolnego oraz treningu plastycznego odbywały się zajęcia, na których uczestnicy wykazali się swoją kreatywnością i aktywną pracą. Tablica z Naszymi Pracami dzięki obchodzonym dniom tj. **Dzień Ryby, Dzień Owoców, Dzień Emotki**, często zmieniała swój wystój. Przy okazji każdego z wymienionych dni, które obchodziliśmy, w każdej z pracowni odbywały się pogadanki i przedstawienie ciekawostek dotyczących danego dnia, jak również konkursy i przedstawienia. Prace wykonane różnymi technikami przez uczestników, były umieszczane na tablicy i pięknie się prezentowały dodając kolorów i uroku naszemu korytarzowi na piętrze.



## OJ DZIAŁO SIĘ, DZIAŁO ...

Kontynuowaliśmy również **podróż kulinarna po Polsce** i tak przystankiem w czasie tej podróży był region Mazur. Podczas tego wydarzenia mogliśmy skosztować pysznych kartaczy, posłuchać ciekawostek na temat kuchni mazurskiej i wysłuchać piosenki „Hej Mazury”. Zostając przy kulinarnym temacie należy nadmienić, iż odbyły się u nas również **Warsztaty kulinarne** organizowane przez Bank Żywności w Olsztynie w ramach programu POPŻ, na których nasze uczestniczki mogły wsłuchać się w nieocenione rady i sugestie doświadczonego kucharza oraz razem z nim przygotować, a następnie degustować smaczne dania.



## OJ DZIAŁO SIĘ, DZIAŁO ...

Sprzyjająca pogoda pozwoliła nam również na wyjazdy, na których licznie braliśmy udział i świetnie się bawiliśmy, zwiedzaliśmy oraz dowiadywaliśmy się ciekawych rzeczy. Odbyły się między innymi wyjazdy nad jezioro, wycieczka do Arboretum w Kudypach, czy wycieczka pt. „Tropem Historii”, gdzie zwiedzaliśmy Muzeum Mazurskie i ruiny Zamku w Szczytnie.



## OJ DZIAŁO SIĘ, DZIAŁO ...

W ramach integracji Naszej małej społeczności obchodziliśmy w Naszym Domu **Światowy Dzień Wiatru, Dzień Lata oraz Światowy Dzień Postaci z Bajek** połączone razem i obchodzone podczas **Bajecznego Lata w Marcinkowie**, które było dniem, kiedy mogliśmy się bardziej zintegrować, pobudzić nasze ciała do różnorodnej aktywności a bawiąc się wyzwolić hormony szczęścia i radości na wiele tygodni lata.



## OJ DZIAŁO SIĘ, DZIAŁO ...

Z dumą chcemy wspomnieć o zajęciu II miejsca przez Nasz Dom w VI Festiwalu Piosenki Przyjaznej „Śpiewać każdy może” pt. „Parostatkim – wspomnień rejs”, z repertuaru Krzysztofa Krawczyka, a uczestnikom serdecznie podziękować raz jeszcze za trud włożony w przygotowanie filmu. Za pośrednictwem fotorelacji przypomnijmy sobie wręczenie pucharu, dyplomów i nagrody dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Marcinkowie przez Panią Kierownik Joannę Obidzińską.



**Autorzy**

Emilia Pykało, Ewa Gołaszewska

## RODZAJE MIODÓW I CIEKAWOSTKI

Wyróżniamy wiele rodzajów miodów w zależności od tego, z jakich głównie roślin pszczoły przynoszą miód do ula. Każdy z nich ma inną nutę smakową, barwę i inne działanie zdrowotne na nasz organizm. Warto wprowadzić miód do codziennego menu. Prawdziwy miód ma sporo kalorii i jest słodszy, więc wystarczy odrobina, by osłodzić sobie życie, a przy tym dodać organizmowi wielu cennych składników.

Główne rodzaje miodów:

- miód spadziowy,
- miód gryczany,
- miód rzepakowy,
- miód akacjowy,
- miód lipowy,
- miód wrzosowy,
- miód wielokwiatowy.



## RODZAJE MIODÓW I CIEKAWOSTKI

**Miód spadziowy** powstaje z soku niektórych drzew, m.in. świerka, jodły, sosny, modrzewia, klonu, dębu, brzozy, buka, wierzby, głogu. Działa antyseptycznie, przeciwzapalnie i wykrztuśnie, dlatego też dobrze wpływa na przeziębienia i poważniejsze choroby np. zapalenie płuc. Pomaga również w schorzeniach układu krwionośnego i pozytywnie działa na serce dzięki właściwościom przeciwmiażdżycowym. Korzystnie działa na układ nerwowy i schorzenia stawów. Ma właściwości odtruwające i sprawdza się w leczeniu anemii, astmy, kamicy nerkowej oraz reguluje przemianę materii i działa przeciwrakowo. Polecany jest też przez stomatologów, ponieważ zapobiega tworzeniu się kamienia nazębnego.

**Miód gryczany** pozyskiwany jest przez pszczoły z nektaru gryki zwyczajnej. Jest jednym z najciemniejszych miodów – ma barwę od ciemnobrunatnej do prawie czarnej. Odznacza się wysoką aktywnością antybiotyczną. Stosowany jest w prewencji i leczeniu schorzeń układu krążenia, szczególnie na tle miażdżycowym. Przyspiesza gojenie ran. Zawiera też sporo magnezu, dzięki czemu ma właściwości uspokajające i łagodzące stany nadmiernego napięcia nerwowego. Jest polecany osobom z anemią i osłabieniem organizmu, ponieważ zawiera żelazo i dużo witaminy C.

**Miód rzepakowy** pozyskiwany jest przez pszczoły z nektaru i pyłku kwitnącego rzepaku. Ze względu na często występujące uprawy rzepaku jest jednym z najtańszych miodów. Ma bardzo jasny słomkowy kolor, a po krystalizacji prawie biały. Zawiera między innymi magnez, bor, żelazo i potas. Wpływa na poszerzenie naczyń wieńcowych oraz zapobiega nadciśnieniu. Wysoka zawartość glukozy sprawia, że miód rzepakowy idealnie nadaje się jako źródło dobrze przyswajalnej energii dla osób obciążonych dużym wysiłkiem zarówno psychicznym, jak i fizycznym, a także dla rekonwalescentów. Ze względu na wysoką zawartość glukozy osoby chorujące na cukrzycę powinny go ograniczyć. Miód rzepakowy można stosować również zewnętrznie w chorobach skóry i przy oparzeniach.





# RODZAJE MIODÓW I CIEKAWOSTKI



## RODZAJE MIODÓW I CIEKAWOSTKI

**Miód akacjowy** ma barwę jasnokremową aż do przezroczystej. Produkowany jest przez pszczoły w czasie kwitnienia robinii akacjowej. Wśród miodów jest najśłodszy, dlatego jest bardzo lubiany przez dzieci. Odżywia i regeneruje nasz organizm w stanach zmęczenia umysłowego i fizycznego. Jest także ceniony jako środek wspomagający leczenie stanów zapalnych górnych dróg oddechowych, zwłaszcza ostrego i duszącego kaszlu, schorzeń nerek, choroby wrzodowej żołądka i układu moczowego. Działa też uspokajająco.

**Miód lipowy** jest pozyskiwany przez pszczoły z nektaru lipy drobnolistnej i szerokolistnej. Ma wysoką aktywność antybiotyczną i pomaga w ostrych i przewlekłych chorobach przeziębieniowych, anginach, zapaleniu zatok, oskrzeli, w chorobach dróg moczowych, schorzeniach reumatycznych, nerwicach oraz w problemach z zasypianiem i w sytuacjach długiego i silnego stresu.

**Miód wrzosowy** posiada niesamowity zapach i smak dzięki olejkom eterycznym. Sprawdza się jako lek przy przeziębieniach. Hamuje rozprzestrzenianie się wirusów i bakterii w organizmie. Posiada właściwości rozgrzewające, jest polecany w stanach grypowych. Świetnie sprawdza się w chorobach oczu, przewodu pokarmowego, serca i układu krążenia. Wystarczą dwie łyżeczki miodu dziennie spożywane na wiele sposobów, by już po kilku tygodniach dostrzec rezultaty jego działania. Dzięki swym właściwościom upiększająco-wygładzającym jest stosowany w kosmetyce.

**Miód wielokwiatowy** jest jednym z najbardziej popularnych miodów. Stosuje się go jako naturalny antybiotyk, który hamuje rozwój niepożądanych bakterii. Sprawdza się w profilaktyce chorób serca, problemach z wątrobą i funkcjonowaniu układu pokarmowego. Jest zdecydowanie mniej kaloryczny niż pozostałe miody. Przeciwdziała próchnicy zębów oraz wzmacnia układ odpornościowy. Posiada właściwości upiększające, dlatego często stosowany jest w kosmetyce.



## RODZAJE MIODÓW I CIEKAWOSTKI



### Ciekawostki o pszczołach

Na świecie istnieje około 20 000 gatunków pszczół. Większość z nich nie została jeszcze opisana, a więc liczba ta może być dużo większa.

Najmniejsze pszczoły miodne to pszczoły karłowate (wschodnioazjatyckie), mają do 0,2 mm. Największe pszczoły to Megachile Pluto, które rosną do 40 mm.

Pszczoły miodne żyją w rojach. W jednym roju żyje około dwudziestu tysięcy pszczół choć zdarza się, że nawet do stu tysięcy. Jest wśród nich jedna królowa, setki trutni i tysiące robotnic.

Robotnice to samice, ale nie rozmnażają się. Królowa zapewnia potomstwo. Trutnie, to osobniki płci męskiej, nie posiadają żądeł.

Pszczoły porozumiewają się za pomocą tańców i wydawania dźwięków.

Taniec pszczoły jest zależny od kąta padania światła słonecznego.

Podczas lotu pszczoła wykonuje 350-435 ruchów skrzydłami na sekundę, czyli 11 400 razy na minutę.



## RODZAJE MIODÓW I CIEKAWOSTKI

Przeciętny zasięg lotu pszczół wynosi 3 km, a maksymalny może wynieść 10 km i więcej.

Pszczoły muszą odwiedzić około 4 milionów kwiatów, aby zebrać nektar na 1 kg miodu.

Podczas jednego "kursu" po nektar pszczoła odwiedza 50-100 kwiatów.

Pszczoły zbieraczki pobierają nektar z kwiatów, dodają pierwsze enzymy i przynoszą do ula. W ulu przekazują nektar pszczołom ulowym, które wzbogacają świeży nektar w aminokwasy, kwasy organiczne, dalsze enzymy rozkładające wielocukry na cukry proste i roznoszą nektar po wielu komórkach celem jego zagęszczenia. W miarę gęstnienia, miód przenoszony jest do następnych wyżej położonych komórek, jednocześnie dalej wzbogacany w związki organiczne. Dojrzały gęsty miód jest zasklepiany, komórki plastra zamykane są cienką warstwą wosku.

Pszczoła to jedyny owad, którego wytwarzaną dla siebie żywność jada człowiek.

Pszczoły wytwarzają miód w ten sam sposób od 150 milionów lat.

Miód to: 80% naturalnych cukrów, 18% wody, 2% składników mineralnych, witamin, protein i pyłku.

O tym jak wielką rolę spełniają pszczoły przy zapylaniu roślin może świadczyć fakt, że na zebranie 1 kg miodu odwiedzają prawie 8 500 000 kwiatów akacji, 4 200 000 kwiatów eksparcety lub 20 milionów kwiatów koniczyny.

W wielu krajach utrzymuje się pasieki wyłącznie w celu zapewnienia odpowiedniego zapylenia upraw. Miód jest bardzo cennym, ale dodatkowym „owocem” pracy pszczół.

Niezwykle ważną rolę odgrywają pszczoły w leśnictwie. Ich praca służy zwiększeniu ilości zdrowych i płodnych nasion potrzebnych do odnowienia lasu, pożywienia dla ptactwa, jak i do zwiększenia urodzaju owoców leśnych (poziomek, borówek, czarnych jagód, jeżyn, malin).

Obecnie, w okresie coraz silniejszego rozwoju techniki, pszczoły w atmosferze są najczulszym wskaźnikiem stopnia środowiska naturalnego (podobnie jak raki w wodzie).

Pszczoła robotnica może wyprodukować w swoim życiu miód w ilości 1/12 łyżeczki od herbaty.



## RODZAJE MIODÓW I CIEKAWOSTKI



Żeby wyprodukować 0,3 kg miodu, pszczoły muszą przelecieć 88 500 km i usiąść na 2 mln kwiatów

Przeciętna szybkość pszczoły to tylko 24 kilometry na godzinę.

Pszczoły nie rozpoznają koloru czerwonego.

Litr miodu waży od 1,38 do 1,45 kg.

W słoiku 0,9 l mieści się około 1,25 kg miodu.

Na 1 dcm kwadratowym obustronnie mieści się 750 komórek pszczelich.

Na 1 dcm obustronnie zasklepionego plastra mieści się 0,3 kg miodu.

Na jednej ramce może mieścić się aż 6 500 komórek

Do zbudowania 1 kg woszczyzny potrzeba 1,2 mln płytek

Pszczoły budują okrągłe cylindry. Dopiero po ogrzaniu do 40°C wosk zaczyna być płynnym i przybiera najbardziej energetycznie oszczędną formę sześciokąta.



## RODZAJE MIODÓW I CIEKAWOSTKI

Królowe pszczoły mogą żyć do 5 lat, składają około 3 000 jaj dziennie

Robotnice żyją od 4 do 24 tygodni, pszczoły z końca sierpnia do 6 miesięcy – niektórzy mierzą ilością przelatanych kilometrów; w tym wypadku 850 km jest limitem

Trutnie żyją 4-5 tygodni

Dojrzałość płciowa: matka 6 dni od wygryzienia, truteń 14 dni od wygryzienia

Królowa matka waży 0,17 - 0,2 g, pszczoła waży 0,1 g, a truteń 0,24 g

Gotowe do unasiennienia królowe są zmuszane przez pszczoły do kilkukrotnych lotów godowych (2-5 km), na wys. 15-30 m są unasienniane przez 10-20 trutni. Po stosunku trutnie natychmiast umierają i spadają na ziemię.

Rodzina pszczela składa się w 2/3 z pszczół ulowych (młodych) i w 1/3 z pszczół lotnych.

Zbieraczki nektaru muszą wykonać aż 20 000 lotów aby zebrać 1 litr słodkiego surowca, z którego powstanie 150 g dojrzałego miodu.

Pszczoła lotna wylatuje 7-15 razy dziennie. Przerwy między lotami wynoszą ok. 5 min. Czas trwania lotu to ok. 25-45 min.

Dla wyprodukowania 1 kg miodu pszczoła musi zebrać ok. 3 kg nektaru (60 000 napełnień wola) i przy średniej długości lotu 800 m musi pokonać trasę 40 000 km. (jedno okrążenie kuli ziemskiej).

Są dwa rodzaje tańca pszczelego - jeden dotyczy pożytku znajdującego się w odległości do 100 m, a drugi powyżej tej odległości.

Pszczoła poza tzw. kompasem zewnętrznym posiada także wewnętrzny, który pokazuje jak daleko w określonym czasie zawędrowało słońce.

Gdy słońce jest za chmurą, za punkt orientacyjny służy kawałek niebieskiego nieba.

Pszczoła posiada "zegar czasowy", który mówi jej o jakiej porze dana roślina "mioduje".

Robotnica waży 0,1 g, wracająca z nektarem jest cięższa o połowę, a z pyłkiem o 1/3 więcej.

Rój silny to 3 kilogramy pszczół i więcej, średni to około 2 kg, słaby do 1 kg. W jednym kilogramie mieści się 8 500 pszczół wypełnionych miodem.

Jeden ładunek pyłku to efekt odwiedzin ok. 100 kwiatów. 20 ładunków wypełnia jedną komórkę plastra.

**Autorzy**

Magdalena Tuszewicka, Karolina Grenda



## PIEŁĘGNACJA DŁONI I STÓP LATEM

### Pielęgnacja dłoni latem: ważne nawadnianie

Prawidłowe nawilżenie skóry to podstawa – zarówno zewnętrzne, jak i wewnętrzne. Być może wyda Ci się to zaskakujące, ale picie 2 litrów wody każdego dnia, pozytywnie wpłynie na kondycję Twojej skóry, nie tylko na dłoniach. Woda uznawana jest za balsam stymulujący procesy zachodzące w naskórku, dzięki któremu Twoja skóra będzie lepiej odżywiona.

### Maseczka ziemniaczana

Ziemniaki to jeden z podstawowych składników wykorzystywany w polskiej kuchni. Sprawdzają się także jako kosmetyki. Ugotowane stanowią idealną bazę do przygotowania maseczki na dłonie. Efekty na pewno Cię zaskoczą!

Przygotowanie maseczki jest proste: należy rozgnieć ziemniaki, dodać do nich 2 łyżki ciepłego mleka i jedno żółtko, a następnie wymieszać starannie i pozostawić na dłoniach przez około 20 minut. Po upływie tego czasu umyj ręce. Sam zabieg powtarzaj dwa razy w tygodniu.

Skąd bierze się dobroczynne działanie ziemniaków? Odpowiedź znajdziecie w ich składzie. Białko, skrobia i enzymy działają odżywczo i wygładzająco. Wykorzystując maseczki z ziemniaków poczujesz ulgę, a zadrapania i suche skórki zagoją się szybciej. Dodatkowo, Twoja odporność na podrażnienia diametralnie wzrośnie, a na urlopie nie będziesz musiała się martwić, że po kąpieli w morzu skóra będzie pomarszczona i przesuszona.



## PIELĘGNACJA DŁONI I STÓP LATEM

Siła nagietka

Mały i niepozorny nagietek posiada niesamowite właściwości regenerujące. Sprawdza się idealnie zarówno w zapobieganiu, jak i w procesie odbudowy zniszczonego naskórka. Zawarte w nagietku witaminy (m.in. witamina C) i karoteny pozytywnie wpłyną na estetykę dłoni i stworzą dla nich pancierz ochronny. Dlatego też pakując walizkę nie zapomnij o kremie do rąk – najlepiej wybierz ten przygotowany na bazie nagietka. Staraj się smarować dłonie kilka razy dziennie, a ich aksamitność pomoże Ci uniknąć krępującej sytuacji podczas poznawania nowych osób.

### Jak dbać o stopy, aby były gładkie i zmysłowe?

Stopy potrzebują codziennej pielęgnacji tak samo jak dłonie i całe nasze ciało. Nie możemy ich zaniedbywać. Musimy pamiętać, ile im zawdzięczamy! Troszczmy się o nie, nie tylko latem, ale przez cały rok. Jak to robić?





## PIEŁĘGNACJA DŁONI I STÓP LATEM

Ziołowe kąpiele oraz peeling zapewnią naszym stopom relaks i gładką skórę!

Stopy każdego dnia wykonują bardzo ciężką pracę, dlatego też powinniśmy dać im chwilę odprężenia i ukojenia po powrocie do domu. W tym celu świetnie sprawdzą się ziołowe kąpiele. Obecnie na rynku znaleźć możemy wiele specjalistycznych produktów przeznaczonych do stóp. Kąpiel ziołowa nie tylko zrelaksuje nasze stopy. Dobór odpowiednich ziół pomoże również w walce z: puchnięciem stóp, nieprzyjemnym zapachem czy nadmierną potliwością. Warto moczyć stopy w miseczce około 15–20 minut. Dodatkowo ciepła woda ogrzeje nasze stopy, co może okazać się zbawienne przy słabym krążeniu, które powoduje, że nasze kończyny są przeważnie zmarznięte.

Prócz częstych kąpiele, przynajmniej dwa razy w tygodniu powinniśmy robić peeling, aby usunąć zrogowaciały naskórek. To bardzo ważne, aby o tym zabiegu nie zapominać, gdyż jak wiemy, skóra na stopach jest grubsza niż na innych partiach ciała, przez co nieusuwany naskórek, może nam sprawić potem trochę problemów. Prócz stosowania peelingu do stóp i specjalnej tarki bądź pumeksu, warto także raz na miesiąc używać nożyka do pięt, który skutecznie pomoże nam się rozprawić ze zrogowaciałym naskórkiem. Przy tym zabiegu niezbędna jest wymiana ostrza i posmarowanie stóp wazeliną, która zabezpieczy skórę przez uszkodzeniami.

Nie zapominaj o kremie do stóp!

Tak jak całe nasze ciało potrzebuje odżywienia za sprawą balsamu bądź oliwki do ciała, tak nasze stopy potrzebują kremu, który je odżywi, nawilży oraz zapobiegnie rogowaceniom i innym problemom, które często dotyczą stóp. Warto zatem wybrać taki, który będzie miał tłustą konsystencję, aby nanosić go na stopy na noc. Wtedy też zakładajmy bawełniane skarpety – nie pobrudzimy w ten sposób pościeli, a także zapewnimy naszym stopom ciepło, przez co krem będzie się mógł lepiej wchłaniać w głębsze warstwy skóry. Dodatkowo bawełna przepuszcza powietrze, zatem nasze stopy będą mogły swobodnie oddychać.

Podstawowa zasada, o której musimy pamiętać: nie należy używać tego samego kremu do stóp na noc i na dzień. O ile na noc używamy kremu odżywczego i regenerującego o tłustej formule, o tyle na dzień powinniśmy zaserwować stopom lekką warstwę kremu nawilżającego, redukującego nadmierną potliwość.

**Autor**

Magdalena Tuszewicka

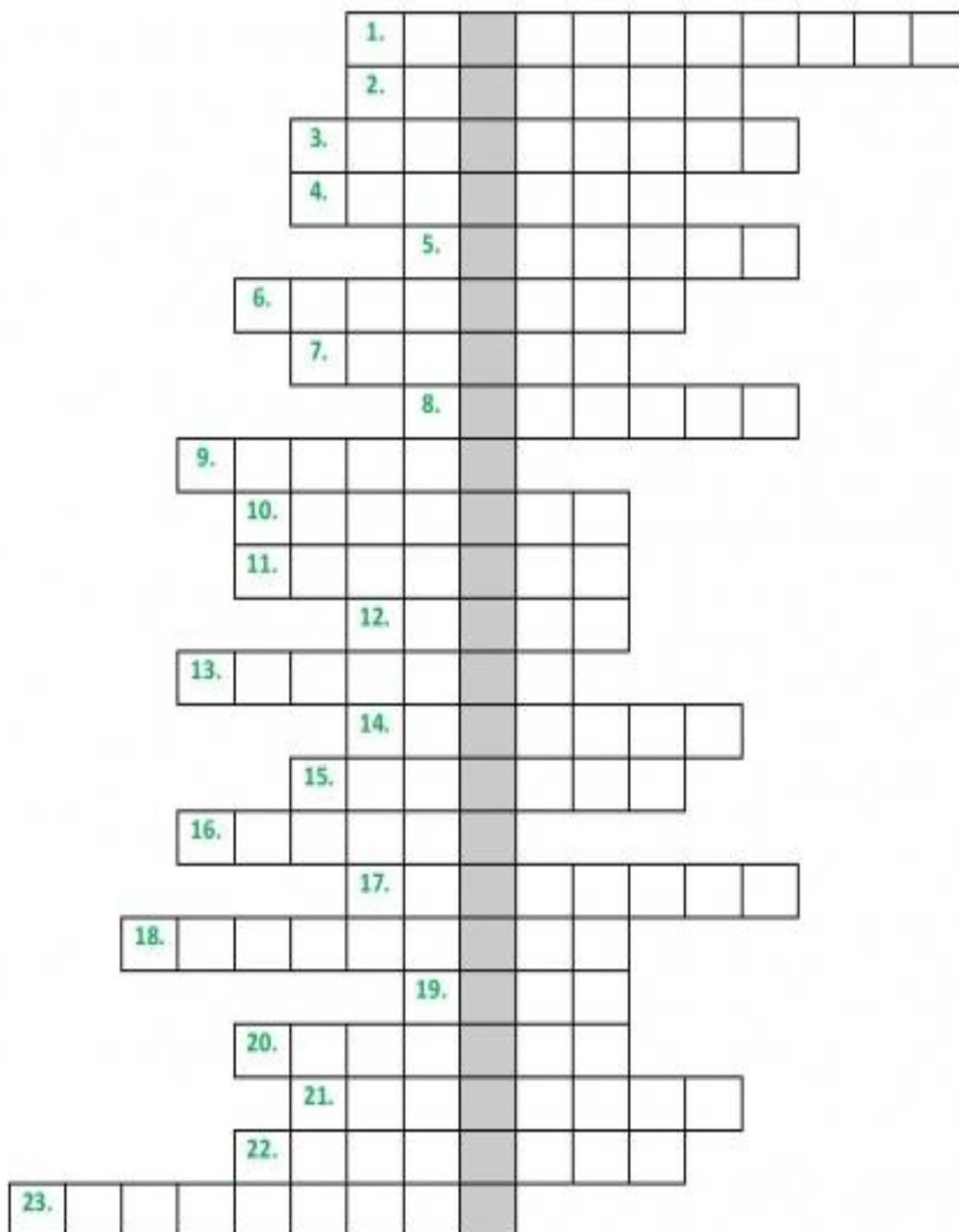


# LETNIA KRZYŻÓWKA

1. Wręczane w dniu zakończenia roku szkolnego
2. Cierpkie owoce z pestką
3. Miesiąc rozpoczynający wakacje
4. Owoce, z których przyrządza się sok na zimę
5. Wygodne, letnie obuwie
6. Zielone warzywo dyniowate, składnik leczy
7. Spokojny, Atlantycki lub Indyjski
8. Pora roku po lecie
9. Jagody, czereśnie lub śliwki
10. Pływa w stawie
11. Rozstawiany na polu biwakowym
12. Na patyku lub w rożku
  
13. Uciążliwe owady – krwiopijcy
14. Najgłębsze jezioro w Polsce
15. Taras nad jeziorem
16. Nad morzem lub jeziorem, pełna piasku
17. Rok ....., trwa od września do czerwca
18. Chroni głowę przed słońcem
19. ...kalendarzowy, trwa od stycznia do grudnia
20. Pora roku poprzedzająca lato
22. Letnie ferie, trwają od czerwca do sierpnia
22. Przylatują z ciepłych krajów
23. Morze to północ, góry to.....

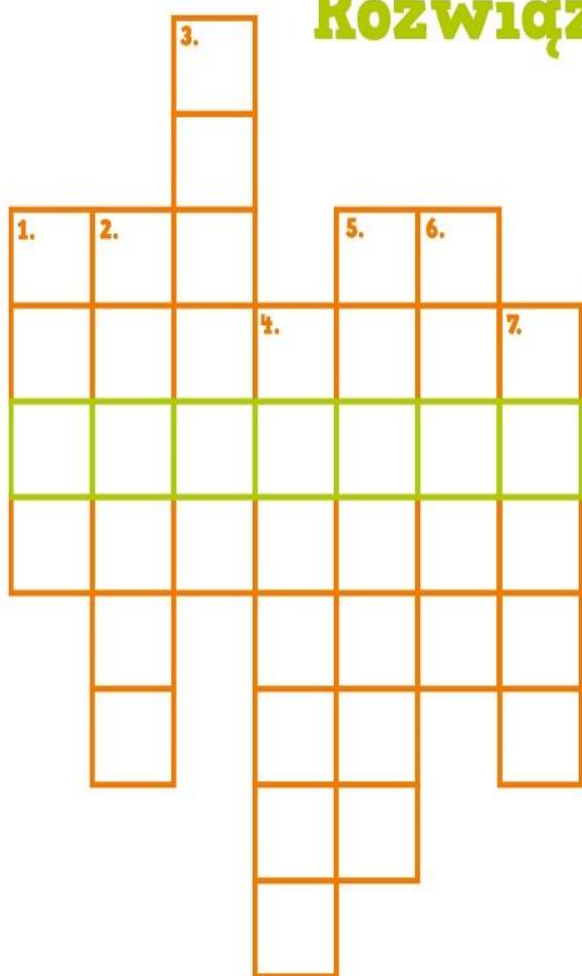


# LETNIA KRZYŻÓWKA



# LETNIA KRZYŻÓWKA

Rozwiąż krzyżówkę!



**Autor**  
Sebastian Putra

# LETNIA WYKREŚLANKA

## Wykreślanka

W diagramie ukryte są słowa związane z latem. Wykreśl je.

Z pozostałych liter odczytaj hasło.

Czy się z nim zgadzasz?



PLAŻA – GÓRY – JEZIORO – MORZE – OGNISKO  
 WYCIECZKA – KOLONIA – OWOCE – SŁOŃCE – RELAKS  
 WAKACJE – SPACERY – POGODA – PŁYWANIE – GRY  
 SPORT – KAJAKI – LAS – ŁĄKA – RYBY – SPŁYW


Hasło: \_\_\_\_\_!



**Autor**

Sebastian Putra

# LETNI REBUS



~~S~~ + ~~RBA~~


---



---



---



~~S~~ + ~~NIE~~


---



---



---



~~G = K~~ + ~~DŁ~~ ~~F~~

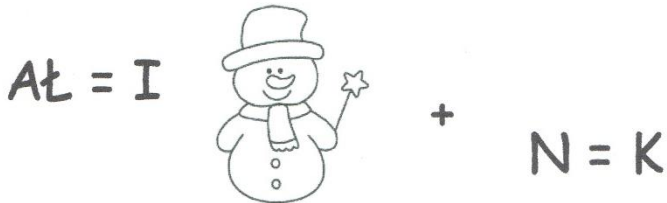
---



---



---



~~AŁ = I~~ + ~~N = K~~

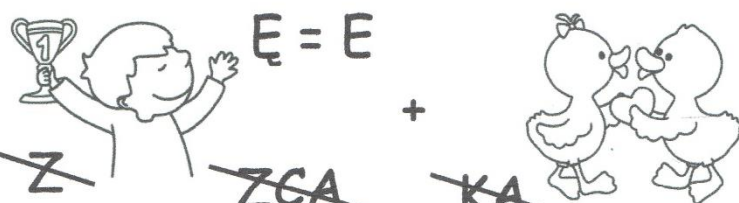
---



---



---



~~Z~~ + ~~Ę = E~~ ~~ZGA~~ ~~KA~~

---



---



---

