

Miesięcznik Środowiskowego Domu Samopomocy w Prejłowie



SPIS TREŚCI

Październik 2021

Urodziny Miesiąca	3
Dzień Terapeuty	4
Twórczość Zbigniewa Wodeckiego	14
Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego	24
Światowy Dzień Żywności	33
Ramka na Zdjęcia – Zrób to sam!	36
Zabezpiecz rośliny na zimę...	41
Poznajemy Nordic Walking	48
Rosja – Podróże po Europie	56
Historia Pana Mirosława	61
Wzmacniamy odporność przed zimą	69
Jesienny Typ Urody	80
Rusz Głową!	88

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!



Opracowanie: MZ

Wspomnień Czar...

Dzień Terapeuty w Prejłowie – Niech każdy się dowie!

Terapeuta zajęciowy to osoba, która zajmuje się prowadzeniem terapii poprzez wykorzystanie odpowiednich metod i form. Dzięki swojej pracy, terapeuta wspiera uczestników w trzech najważniejszych sferach: psychicznej, fizycznej i społecznej, co w konsekwencji prowadzi do pomocy w uzyskaniu jak największej samodzielności osoby niepełnosprawnej. Innymi słowy - terapeuta zajęciowy to zawód dla lubiących pomagać.

W naszym Środowiskowym Domu Samopomocy obchodziliśmy Dzień Terapeuty... wróćmy wspomnieniami do roku 2019...



Wspomnień Czar...



Wspomnień Czar...



Wspomnienie Czar...



Wspomnień Czar...

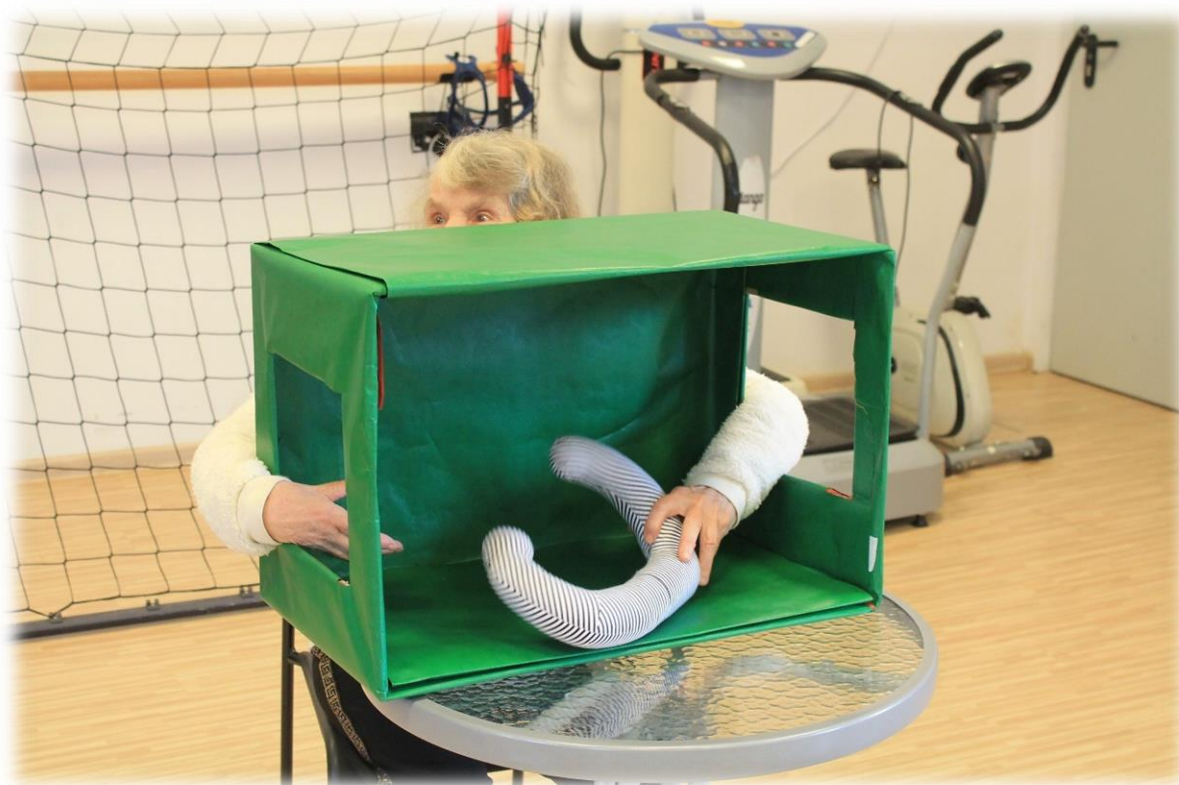
W tym roku nasi uczestnicy także pamiętali o święcie terapeuty i z tej okazji przygotowali wiele niespodzianek...



Wspomnień Czar...



Wspomnień Czar...



Wspomnień Czar...



Wspomnienie Czar...



Wspomnień Czar...



Opracowanie: PD

Kącik Muzyczny

Historia Zbigniewa Wodeckiego...



Zbigniew Wodecki urodził się w Krakowie, 6 maja 1950 roku. Wychował się w rodzinie uzdolnionej artystycznie. Jego ojciec był pierwszym trębaczem w Orkiestrze Symfonicznej Polskiego Radia i Telewizji. Matka natomiast znana była z wspaniałego koloraturowego sopranu, z kolei siostra Zbigniewa Wodeckiego była wiolonczelistką, będąc jednakowoż dobrą solistką operetki krakowskiej i śląskiej. Żyjąc zatem od najwcześniejszych swych lat

w takim a nie innym środowisku, młody Wodecki również musiał poczuć dryg do muzyki. Postanowił wtedy nauczyć się grać na wybranym instrumencie. Wybór ten padł na skrzypce, czyli na instrument, z którym rozpoczął przygodę już mając zaledwie pięć lat. Jego rodziców cechowało to, iż byli wobec syna bardzo wymagający, wcześnie tłumacząc mu, że jeśli chce grać dobrze musi ciągle ćwiczyć. Kiedy zatem jego koledzy grali w gry na podwórku, młody Wodecki zajmował się nauką gry właśnie na skrzypcach.

Początki kariery Poważne podejście Wodeckiego do skrzypiec zaowocowało wkrótce jego dołączeniem do zespołu instrumentalnego o nazwie Anawa, tworzonego wtedy m.in. przez takich wybitnych jak Marek Grechuta i Jan Kant Pawluśkiewicz. Wtedy to równolegle ukończył z wyróżnieniem Państwową Szkołę Muzyczną II st. w Krakowie, a to w klasie prof. Juliusza Webera. Otrzymał wówczas cenne stypendium, dzięki któremu wyjechał do Leningradu, aby szlifować talent w tamtejszym konserwatorium. Nie zdecydował się jednak na stałe opuszczenie kraju, ze względu chociażby na żonę i pracę z samą Ewą Demarczyk, której Wodecki akompaniował.

Kącik Muzyczny



Głos z „Pszczółki Mai” Niedługo potem wykorzystał także swoje zdolności w zakresie śpiewu, które miał szansę szlifować w Krakowskiej Orkiestrze Symfonicznej. Wreszcie, w 1972 roku, Zbigniew Wodecki zaśpiewał na Krajowym Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu. Jego utwór zatytułowany „Znajdziesz mnie znowu” wyróżniono wówczas nagrodą za debiut. Trzy lata później Wodecki zaśpiewał wreszcie tytułową piosenkę do japońskiego serialu animowanego dla najmłodszych pt. „Pszczółka Maja”, a autorstwa czeskiego kompozytora Karela Svobody. Jest to pewnie jedna z najpopularniejszych muzycznych czołówek wyświetlanych w Polsce bajek. „Chałupy Welcome to”. W 1979 roku Wodecki wykonał w Opolu utwór pt. „Wspomnienie tych dni” – zdobył on wtedy pierwszą nagrodę. Na początku lat 80. występował również w dziś już legendarnym kabarecie TEY, czyli grupie Zenona Laskowika. Z kolei w latach 1984-85 zespół smyczkowy Wodeckiego towarzyszył duetowi fortepianowemu o nazwie Marek i Wacek – tworzonym bowiem przez Wacława

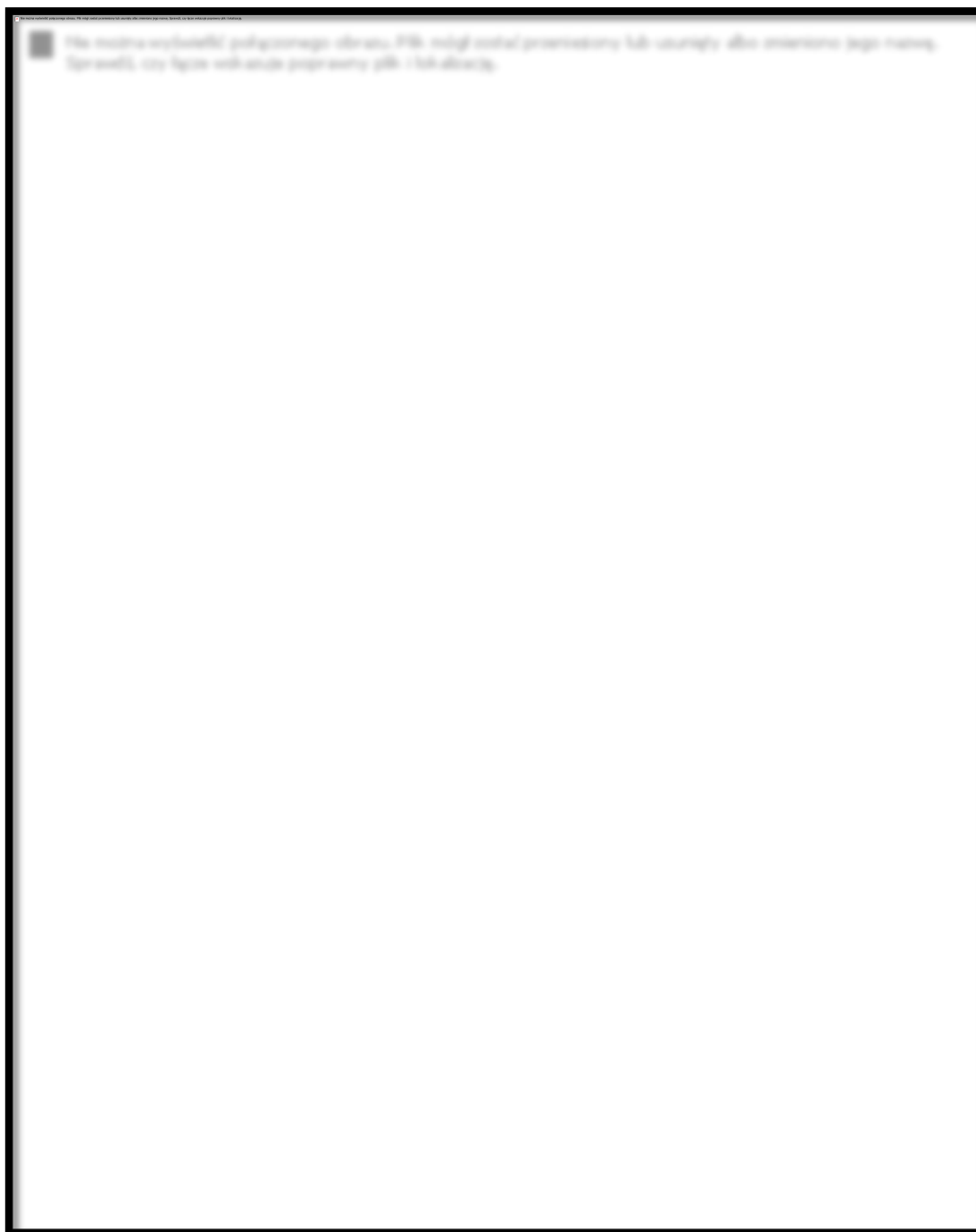
Kącik Muzyczny

Kisielewskiego oraz Marka Tomaszewskiego – w trakcie ich tournée po krajach Europy Zachodniej. Lato 1985 roku – Zbigniew Wodecki śpiewa „Chałupy Welcome to” i wszyscy chcą nagle jego autograf.



Lata 90. W 1992 roku Zbigniew Wodecki, na zaproszenie znajomego Jana Kantego Pawлуśkiewicza, zdecydował się wziąć udział w „Nieszporach Ludźmierskich”. Słowa do tegoż to oratorium napisał poeta niebagatelny, bo Leszek Aleksander Moczulski. Zbigniew Wodecki został również autorem ścieżki muzycznej do przedstawienia Krzysztofa Kolbergera zatytułowanego „Miłość i gniew” – a także „Królewna Śnieżka i krasnoludki” (1994), w którym popisał się też umiejętnościami aktorskimi. Nowe millenium Już w XXI wieku Zbigniew Wodecki związał się z komercyjną stacją TVN. Był jednym z jurorów występujących w polskiej edycji popularnego programu pt. „Taniec z Gwiazdami”. Dał się poznać jako człowiek, którego najlepiej określa przymiotnik „życzliwość”, a którego to towarzyszem u Wodeckiego okazało się być poczucie humoru, czym zaskarbił sobie niewątpliwie sympatię oglądających.

Kącik Muzyczny



Powierzono mu później także prowadzenie takich programów jak „Droga do Gwiazd” oraz „Twoja droga do Gwiazd”. W 2008 roku Wodecki wszedł do studia, aby tam nagrać utwór „Miłości jak snu” na potrzeby niezależnej produkcji filmowej pt. „Jan z drzewa” Łukasza Kasprzykowskiego, który zaprosił go jednocześnie do zagrania w tymże obrazie krótkiego epizodu. Wypada tu zaznaczyć, że na to zaproszenie Zbigniew Wodecki zgodził się wiedząc, że nie

Kącik Muzyczny

dostanie nawet grosza honorarium. W 2007 roku artysta został uhonorowany prestiżową Nagrodą Polskiej Estrady. Przyznano mu wówczas Prometeusza jako forma uznania za jego ogromny wkład w rozwój sceny muzycznej w Polsce. Warto nadmienić, iż Zbigniew Wodecki oprócz skrzypiec, potrafi też grać na trąbce jako samouk.

Zbigniew Wodecki był żonaty z Krystyną Wodecką od 30 czerwca 1971 aż do śmierci. Mieli troje dzieci – Joannę, Katarzynę Wodecką-Stubbs i Pawła.

Zbigniew Wodecki zmarł 8 maja 2017, wskutek komplikacji pooperacyjnych. Ciekawostki o Zbigniewie Wodeckim 8 maja 2017, na skutek komplikacji po wszczepieniu pomostowania aortalno-wieńcowego, Zbigniew Wodecki przeszedł udar mózgu. Później przebywał w śpiączce, zachorował wówczas na domiar złego także na zapalenie płuc. Zmarł 22 maja 2017. Przebywał w tamtym momencie w Centralnym Szpitalu Klinicznym MSWiA w Warszawie. Oprócz gry na skrzypcach, Zbigniew Wodecki świetnie grał na trąbce, będąc w zakresie tego instrumentu samoukiem. Dbał o zdrowie. Nie palił i pił niewiele. Zwracał uwagę na to co jadł i uprawiał sport.



Kącik Muzyczny

Pszczółka Maja

Gdzieś jest, lecz nie wiadomo, gdzie
Świat, w którym baśń ta dzieje się
Maleńka pszczółka mieszka w nim
Co wieść chce wśród owadów prym

Tę pszczółkę którą tu widzicie zowią Mają

Wszyscy Maje znają i kochają

Maja fruwa tu i tam, świat swój pokazując nam

Dziś spotka was maleńka, zwinna pszczółka Maja

Śmiała, sprytna, rezolutna Maja

Mała przyjaciółka Maja

Maju (Maju), Baję (Baję), Maju, cóż zobaczymy dziś

Tę pszczółkę którą tu widzicie zowią Mają

Wszyscy Maje znają i kochają

Maja fruwa tu i tam, świat swój pokazując nam

Dziś spotka was maleńka, zwinna pszczółka Maja

Śmiała, sprytna, rezolutna Maja

Mała przyjaciółka Maja

Maju (Maju), Baję (Baję), Maju, cóż zobaczymy dziś

Kącik Muzyczny

Lubię wracać tam, gdzie byłem

Co dzień nas gna

W nowe strony zadyszany czas

Sto dat, sto spraw

Wciąga nas, gna nas

I moje dni

Wszechobecny pośpiech, czasu znak

Naznaczy mi

Może przez to tak lubię

Lubię wracać tam, gdzie byłem już

Pod ten balkon pełen pnących róż

Na uliczki te znajome tak

Do znajomych drzwi

Pukać myśląc, czy

Czy nie stanie w nich czasami ta dziewczyna z warkoczami

Lubię wracać w strony, które znam

Po wspomnienia zostawione tam

By się przejrzeć w nich, odnaleźć w nich

Choćby nikły cień, pierwszych serca drzeń

Kilka nut i kilka wierszy z czasów, gdy kochałaś pierwszy raz

Nie raz

W samym środku zdyszanego dnia

Oglądasz się tak jak ja, jak ja

Oglądasz się

Kącik Muzyczny

Tam, gdzie miłość zostawiłaś, swą
Ty jedna mnie umiesz pojąć, bo lubisz

Lubisz wracać tam, gdzie byłaś już
Pod ten balkon pełen pnących róż

Na uliczki te znajome tak

Do znajomych drzwi

Pukać myśląc, czy

Czy nie stanie w nich czasami tamten chłopak ze skrzypcami

Lubisz wracać w strony, które znasz

Do mej twarzy zbliżyć Twoją twarz

By się przejrzeć w niej

Odnaleźć w niej

Choćby nikły cień, pierwszych serca drzeń

Kilka nut i kilka wierszy z czasów, gdy kochałaś pierwszy raz

Co dzień nas gna

W nowe strony, zadyszany czas

Sto dat, sto spraw

Wciąga nas, gna nas

Kącik Muzyczny

Nad wszystko uśmiech Twój

Nad wszystko uśmiech Twój

Nad grusz kwitnących sad

Nad 7 tłustych lat

Nad wód klinicznych zdrój

Nad wszystko uśmiech Twój

I choć zwariował świat

Grosz każąc ciuć

Dziś oddam, to, co mam

Sześć groszy i pięć lat

Za kilka z Tobą lat

W drewno stuk puk (w drewno stuk puk)

By dobry Bóg (by dobry Bóg)

Wciąż łaskawie zerkać chciał

A reszta cóż (a reszta cóż)

Nieważna już (nieważna już)

Byłem Ciebie nadal miał

Nad wszystko miła ma

Stukanie Tve do drzwi

Gdy cień utoczył krwi

Gdy noc jak hydra, zła

Nad wszystko Ty i ja

Choć komorników trzech

Chce dzielić palto me

Choć mają mi za złe

Kącik Muzyczny

Żem popadł w biedy grzech

Ja cóż, ja, jak Twój śmiech

W drewno stuk puk (w drewno stuk puk)

By dobry Bóg (by dobry Bóg)

Wciąż łaskawie zerkać chciał

A reszta cóż (a reszta cóż)

Nieważna już (nieważna już)

Byłem Ciebie nadal miał

W drewno stuk puk (w drewno stuk puk)

By dobry Bóg (by dobry Bóg)

Wciąż łaskawie zerkać chciał

A reszta cóż (a reszta cóż)

Nieważna już (nieważna już)

Byłem Ciebie nadal miał

Nad wszystko uśmiech Twój

Nad czterolistne cis

Nad w Nowym Jorku bis

Nad malin pełen słój

Nad wszystko uśmiech Twój

I choć zwariował świat

Grosz każąc ciulać nam

Dziś oddam, to, co mam

Sześć groszy i pięć lat

Za kilka z Tobą lat

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Co to jest zdrowie psychiczne?

Zdrowie zgodnie z definicją WHO składa się z dobrostanu w trzech zakresach: fizycznym, psychicznym i społecznym. Zdrowie psychiczne to więcej niż brak zaburzeń psychicznych. Jest ono dobrostanem, w którym realizowane są możliwości jednostki, radzi sobie ona z sytuacjami życiowymi, uczestniczy w życiu społecznym, a także produktywnie pracuje. Zdrowie psychiczne jest nie tylko brakiem zaburzeń, ale stanowi również podstawę dobrego samopoczucia i zdolności funkcjonowania w społeczeństwie.

Dobrostan psychiczny to poczucie spełnienia i satysfakcji z życia, a także niski poziom stresu. Składa się na niego kilka wymiarów:

- rozwój osobisty,
- cel w życiu,
- panowanie nad otoczeniem
- samoakceptacja,
- niezależność,
- pozytywne relacje z innymi.

Poczucie dobrostanu psychicznego zwiększa poziom aktywności, w tym fizycznej, zaangażowanie w pracę, pozytywnie wpływa na samoocenę, a w konsekwencji na relacje międzyludzkie.

Zdrowie psychiczne – zaburzenia

Rola zdrowia psychicznego w życiu człowieka jest coraz częściej podkreślana przez specjalistów. Świadczy o tym chociażby rozszerzenie definicji zdrowia

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

WHO. Analiza zebranych danych dotyczących zaburzeń psychicznych wskazuje, że są one narastającym problemem na całym świecie. Depresja dotyczy 120 milionów ludzi i stanowi jedną z 20 przyczyn niepełnosprawności na świecie. Według WHO w ciągu ostatnich 45 lat liczba samobójstw na świecie wzrosła aż o 60%. Nieleczona choroba psychiczna stanowi poważny ciężar dla pacjenta oraz jego otoczenia. Zaniedbywana obszarów zdrowia psychicznego sprawia, że wielu pacjentów wymagających leczenia nie otrzymuje pomocy.

Jak dbać o zdrowie psychiczne?

Zdrowie psychiczne kształtowane jest przez szereg czynników. Wśród nich znajdują się te, które sprzyjają jego poprawie, np. zdrowa dieta, aktywność fizyczna, lub powodują jego pogorszenie, np. uzależnienie od alkoholu, stres, brak snu. Dbanie o zdrowie psychiczne polega przede wszystkim na wzmocnieniu pozytywnych oddziaływań oraz zminimalizowaniu tych, które pogarszają stan zdrowia psychicznego.

Zadbaj o sen i wypoczynek

Dorosły człowiek potrzebuje od 7 do 8 godzin nieprzerwanego snu dziennie. Taka ilość jest optymalna dla jego zdrowia. Niedobór snu jest przyczyną wielu chorób odnoszących się do fizyczności i sfery psychicznej człowieka. Niewysypianie się sprawia, że stajemy się drażliwi i gorzej radzimy sobie z sytuacjami stresowymi.

Drugim istotnym elementem jest wypoczynek. Odpoczynek polegający na aktywowaniu obszarów mózgu, które są niewykorzystywane w czasie pracy zawodowej, ma istotne znaczenie dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Zdrowo się odżywiaj

Racjonalna, zbilansowana dieta o odpowiednim zapotrzebowaniu kalorycznym zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu chorób, np. cukrzycy czy nowotworów. Zapobiega również otyłości, która może wiązać się ze spadkiem poczucia atrakcyjności. Dodatkowo obecność w diecie niektórych produktów (m.in. węglowodanów złożonych) podnosi poziom serotoniny, a niedobory minerałów i witamin powodują złe samopoczucie. Zbyt mała ilość żelaza jest przyczyną problemów z koncentracją i zmęczenia. Podobne skutki wywołuje niedobór witamin z grupy B, których odpowiednia ilość pomaga łagodzić stany lękowe i utrzymać równowagę psychiczną.

Unikaj alkoholu i używek

Picie alkoholu oraz stosowanie substancji psychoaktywnych daje złudny chwilowy efekt odstresowania, który może prowadzić do uzależnienia stanowiącego poważną chorobę psychiczną. W sytuacjach stresowych należy unikać alkoholu i innych używek. Zamiast tego warto zredukować napięcie przez sport, hobby, relacje z innymi ludźmi.

Naucz się radzić sobie ze stresem

Istnieje wiele technik, których wykorzystanie ułatwia radzenie sobie w sytuacjach trudnych. Jedną z nich jest koncentracja na celu. Traktowanie trudności jako wyzwań, których osiągnięcie przynosi satysfakcję, podnosi poziom zadowolenia. Jedną z technik redukcji stresu są ćwiczenia oddechowe, które działają wyciszająco na organizm. Głęboki oddech dotlenia mózg, przez co podnosi poziom energii. Relaksacja w połączeniu z wizualizacją nie tylko wyciszają organizm, ale także obniżają poziom hormonów stresowych.

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Myśl pozytywnie

Pozytywne myślenie opiera się na założeniu, że jeżeli zmiana sytuacji nie jest możliwa, należy zmienić nastawienie do niej. Uświadomienie sobie subiektywności postrzegania rzeczywistości pomaga radzić sobie z sytuacjami stresowymi. Zmiana myślenia na bardziej zdrowe i racjonalne pomaga w samokontroli emocji i utrzymaniu zdrowia psychicznego.

Bądź uważny

Trening uważności jest odpowiedzią na szybkie tempo współczesnego życia i polega na koncentracji uwagi tylko na jednej rzeczy. Prowadzi do wykształcenia nawyku dostrzegania i skupiania się na elementach pozytywnie wpływających na samopoczucie.

Śmiej się

Zadbaj, aby w Twoim życiu pojawił się śmiech, który obniża poziom hormonów stresu i pobudza system sercowo-naczyniowy w stopniu porównywalnym do aktywności fizycznej.

Zdrowie psychiczne wpływa w takim samym stopniu na poczucie dobrostanu jak zdrowie fizyczne, dlatego należy otoczyć je szczególną uwagą i podejmować działania, które sprzyjają jego dobrej kondycji. Czasami jednak nie ma możliwości samodzielnego poradzenia sobie z problemami zdrowia psychicznego, np. długotrwałym stresem, lękiem czy złym samopoczuciem psychicznym. Wówczas należy skorzystać z pomocy psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry.

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Emocje

Emocja to stan konkretnego doświadczenia, któremu towarzyszą odczucia w ciele oraz myśli, reakcje i postawy fizyczne. Emocje są przyjemne, takie jak radość albo nieprzyjemne, takie jak smutek. Nie są złe ani dobre, po prostu są prostymi mechanizmami doświadczenia otaczającego nas świata. Mają charakter przemijający i spełniają różne funkcje w naszym życiu. Jak wskazują badania, pozytywny wpływ na nasz organizm ma doświadczenie emocji przyjemnych, warto zatem dbać o dostarczanie sobie pozytywnych doświadczeń, jednak i te określane jako nieprzyjemne mają istotne znaczenie. Złość pomaga chronić nam własne granice, smutek wskazuje na niezaspokojone potrzeby i obszary wymagające naszej uwagi. Dobrze jednak wiedzieć, w jaki sposób rozładowywać emocje, aby nie miały destrukcyjnego wpływu na organizm. W rzeczywistości pandemicznej nie zawsze radzimy sobie z przykrymi emocjami, których doświadczamy.

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego w naszym ośrodku:



Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego



Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego



Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego



Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego



Opracowanie: JJ

Światowy Dzień Żywności

Światowy Dzień Żywności ustanowiony został w 1979 roku przez Organizację ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO).



Jest obchodzony na całym świecie 16 października. Jego celem jest pogłębianie świadomości opinii publicznej na temat globalnych problemów żywnościowych i wzmocnienie poczucia solidarności w walce z głodem i niedożywieniem.

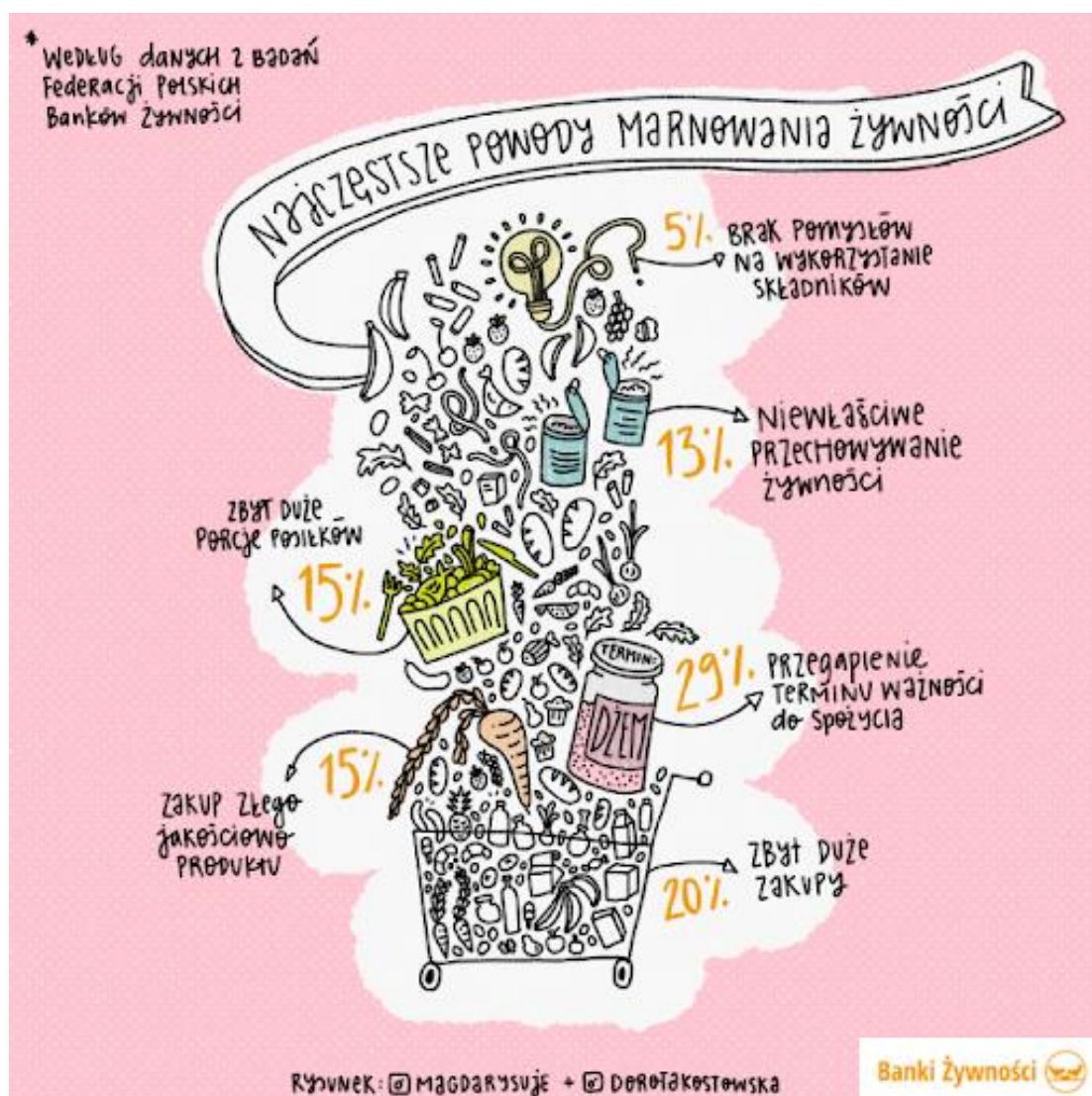
Banki Żywności co roku świętują ten dzień – w całej Polsce odbywają się wydarzenia edukacyjne, które mają na celu zwiększenie świadomości nt. zjawiska marnowania żywności i promowanie sposobów rozwiązywania tego problemu.



Światowy Dzień Żywności

Celem obchodów Światowego Dnia Żywności jest pogłębianie świadomości opinii publicznej na temat globalnych problemów żywnościowych i wzmocnienie poczucia solidarności w walce z **głodem**, **niedożywieniem** i **ubóstwem**.

W 1996 roku odbył się Pierwszy Światowy Szczyt Żywnościowy i zgromadził reprezentantów ze 185 krajów. Postanowiono do 2015 roku zredukować o połowę liczbę głodujących dzieci, mężczyzn i kobiet. Drugi Światowy Szczyt odbył się w 2002 roku. Równolegle w Rzymie, w dniach 10–13 czerwca 2002, odbyła się **debata**, która skupiła reprezentantów z 650 organizacji **praw człowieka**, pracowniczych i rolniczych z 92 krajów.



Światowy Dzień Żywności

Najnowsze wyniki są alarmujące - zaledwie co 4 Polak od czasu do czasu kupuje „brzydkie” produkty (np. te w zniekształconych opakowaniach lub oderwane od kiści warzywa i owoce). Większość badanych nie chodzi na zakupy z listą i kupuje spontanicznie – co stanowi jedną z głównych przyczyn wysokiego poziomu marnowania żywności w gospodarstwach domowych. Dodatkowo mniej niż połowa Polaków sprawdza zawartość lodówki przed wyjściem na zakupy (41,9%).

Marnotrawstwo żywności to biliony litrów straconej wody i ogromne ilości niepotrzebnie zużytej energii. Już jedna kanapka z serem, która zamiast do żołądka trafi na wysypisko, to 90 litrów zmarnowanej wody. Zbliżające się obchody Światowego Dnia Żywności będą okazją do pochylenia się nad tym problemem.

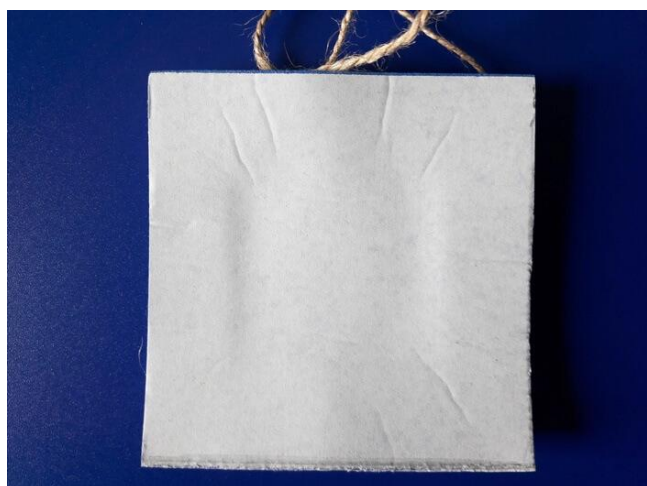


Opracowanie: AK

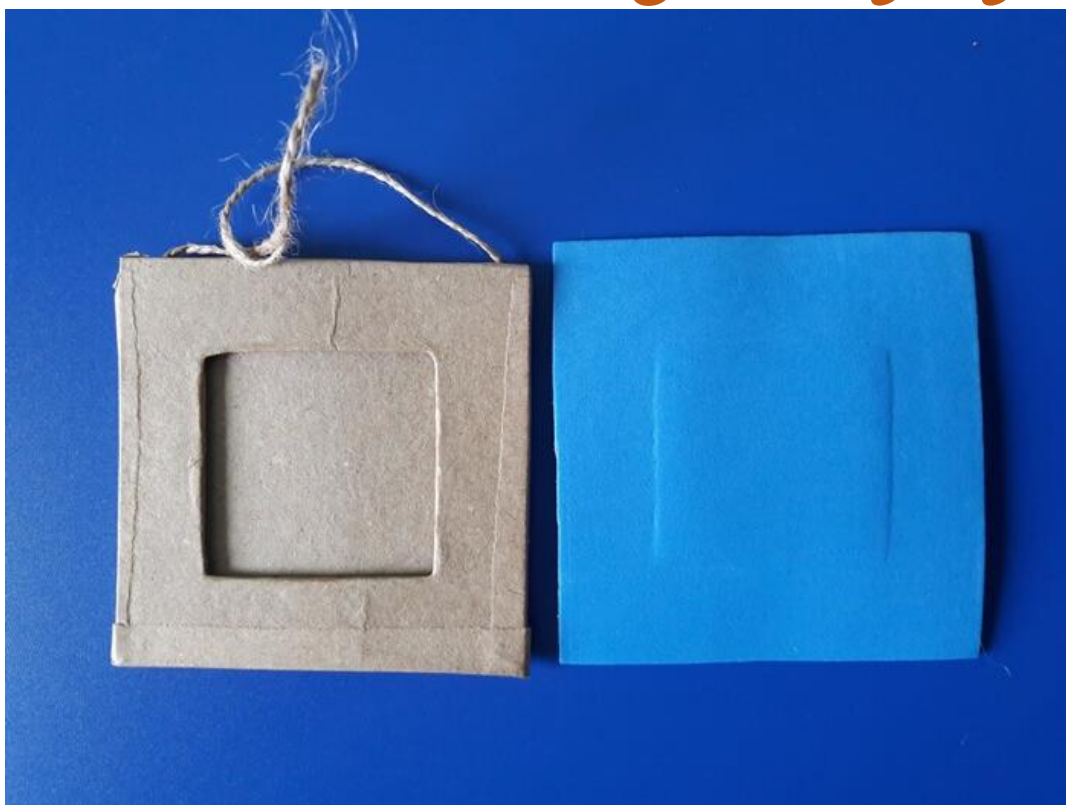
Kącik Małego Artysty

Ramka na zdjęcia – sposób wykonania:

1. Ramki odrysowujemy na białej stronie pianki i lekko przyciskamy, aby odcisnął się kształt środka, w tym przypadku kwadrat.



Kącik Małego Artysty



2. Podobnie postępujemy z ramką, której środkiem jest serduszko.



Kącik Małego Artysty

3. Wycinamy środek i przyklejamy samoprzylepną piankę do ramki.



Kącik Małego Artysty

4. Następnie ozdabiamy według własnego pomysłu np. filcowymi kwiatkami.



Kącik Małego Artysty

5. Na koniec wsuwamy w otwór zdjęcia.



Opracowanie: BR

Pan Jaro Ci radzi...

Zabezpiecz rośliny na zimę



Zanim rośliny zakończą okres wegetacji, stopniowo zaczynają się hartować. Obniżenie temperatur jesienią oraz przymrozki rośliny odbierają jako sygnał do spowolnienia procesów życiowych, aby finalnie zapaść w zimowe odrętwienie. Z osłanianiem roślin nie powinniśmy się spieszyć. Pierwsze jesienne przymrozki nie są dla roślin niebezpieczne, ponieważ temperatura w dzień bardzo się podnosi. Przedwczesne zabezpieczenie roślin zaburza procesy wzmacniania się roślin przed zimą. Najlepiej więc z osłanianiem poczekać do pierwszych zapowiadanych mrozów.

W związku z kaprysmi pogody bądźmy przygotowani na gwałtowne obniżenie temperatury. Nasza szerokość geograficzna ma to do siebie, że zima może nadejść w każdej chwili, o czym boleśnie przekonują się co roku drogowcy.

Do okrywania roślin służy:

- **agrowłóknina, agrotkanina, kaptury**- najlepszy, tani materiał do okrywania,



dostępny w rolkach lub płatach, cienki i przewiewny, doskonale przepuszcza powietrze. Jest trwały, można go wykorzystywać wielokrotnie. Okrywamy nim drzewka, krzewy oraz róże i byliny, nadaje się również do przyspieszania wzrostu warzyw (agrowłóknina osłaniająca wiosenna), np. można ją wykorzystać do okrycia wschodzących

warzyw oraz innych roślin.

- **słoma i maty słomiane**- są przewiewne i ciepłe, nie gniją, możemy je wykorzystywać kilka lat. Okrywamy nimi bezlistne drzewa, krzewy, pnącza, możemy z nich robić z nich parawany.

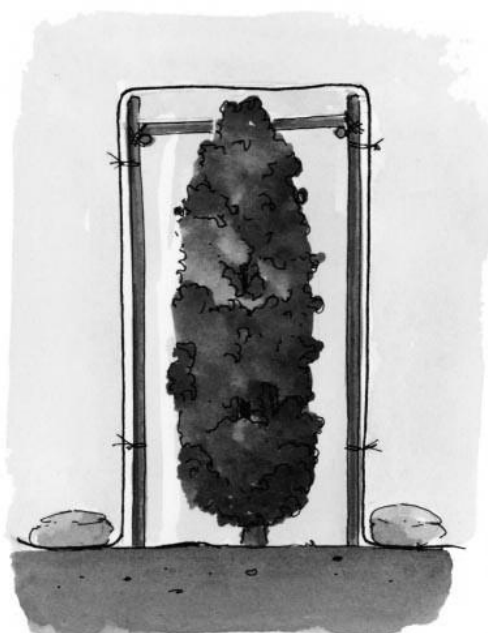


Pan Jaro Ci radzi...

- **kora i trocina**- atrakcyjnie wygląda na rabatach, nie rozwiewa jej wiatr, z czasem przemienia się w próchnicę. Jej kilkucentymetrowa warstwa chroni glebę przed mrozem, wysychaniem i gwałtownymi wahaniami temperatury. Rozsypujemy ją wokół drzew, krzewów oraz na rabatach bylinowych. Kora ma kwaśny odczyn, więc przy okrywaniu roślin lubiących obojętne lub zasadowe podłoże należy ją zmieszać z gruboziarnistym popiołem drzewnym.
- **suche liście**- wypełniamy nimi wolne przestrzenie pod innymi osłonami lub rozrzucamy na rabatach i przykrywamy patykami, aby wiatr ich nie rozwał. Wiosną należy je z rabat usunąć
- **gałęzie świerkowe i sosnowe (stroisz)**- przewiewne i suche okrycie, które chroni przed wiatrem i silnym słońcem, zatrzymuje śnieg oraz wprowadza nieco zieleni na zimowe rabaty. Najlepsze są gałęzie świerków, jodeł i sosen, bo nie gubią igieł. Wiosną stroisz bez trudu da nam się usunąć z rabat. Gałązki potem możemy spalić w ognisku lub po rozdrobnieniu przeznaczyć na kompost.
- **osłonka sadownicza**- przed nastaniem zimy nie możemy zapomnieć o ochronie pni drzew przed gryzoniami i zającami, które mogą obgryzać korę w dolnych częściach pni. Dodatkową zaletą osłonek jest to, iż zabezpiecza roślinność przed mrozami i wiatrami oraz herbicydami i innymi środkami ochrony roślin w czasie wykonywania zabiegów opryskiwania.

Zabezpieczanie krok po kroku

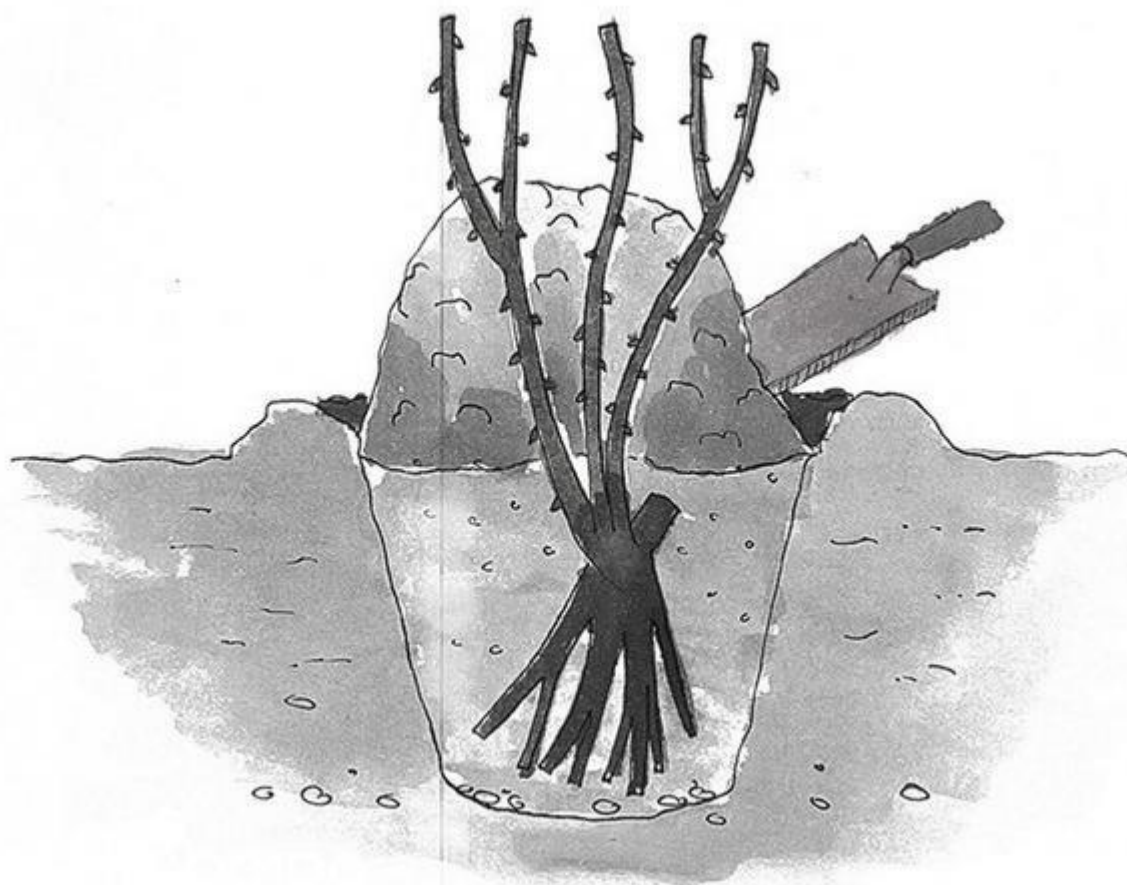
Najpopularniejszym materiałem do osłaniania drzew i krzewów jest **agrowłóknina i agrotkanina a nade wszystko kaptury ochronne**. Oprócz tego, że chronią przed przymrozkami, zapobiegają też wysuszeniu roślin przez wiatr; przepuszczają powietrze, prawie nie nagzewają się na słońcu i są lekkie. Dobrze sprawdzają się tradycyjne okrycia roślin, czyli: maty słomiane, wrzosowe lub wiklinowe (polecane do osłaniania także pni drzew).



Pan Taro Ci radzi...

Róże:

Róże sadzimy na taką głębokość, żeby miejsce okulizacji (czyli to, w którym podkładka jest zrosnięta ze szlachetną odmianą) znalazło się mniej więcej 5 cm poniżej powierzchni ziemi. Krzewy obficie podlewamy wodą, a przed nastaniem mrozu obsypujemy 30-centymetrowymi kopczykami ziemi.



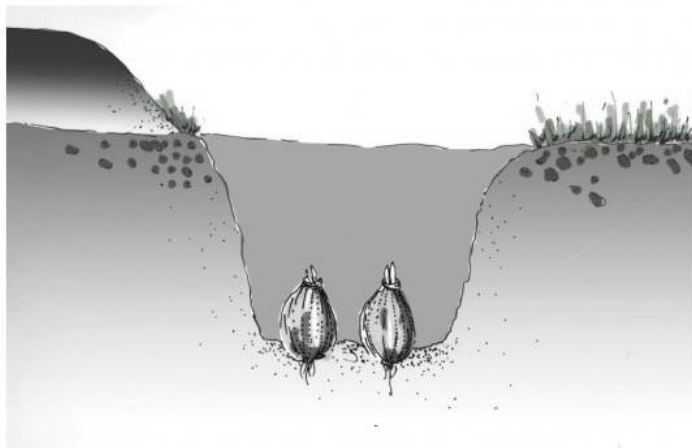
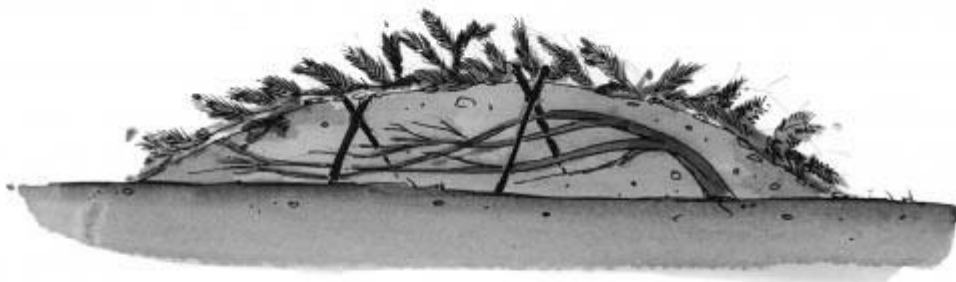
Byliny, trawy i pnącza:

Od połowy września do listopada można przesadzać na docelowe miejsca byliny. Duże kępy można śmiało dzielić. Byliny i pnącza zabezpiecza się przed mrozem jesienią, przed zamarznięciem gleby. Można zrobić to przez ściółkowanie gleby korą lub liśćmi. Ściółkowanie zapobiega wahaniom temperatury w glebie i sprzyja utrzymaniu jej wilgotności. Podlane i przycięte na wysokość ok. 15 cm

rośliny okrywa się także gałązkami sosnowymi lub świerkowymi. Nasady traw wrażliwych na mróz także należy jesienią okryć gałązkami. Pędy roślin pnących należy położyć delikatnie na ziemi i obsypać warstwą ziemi lub piasku.

Cebule:

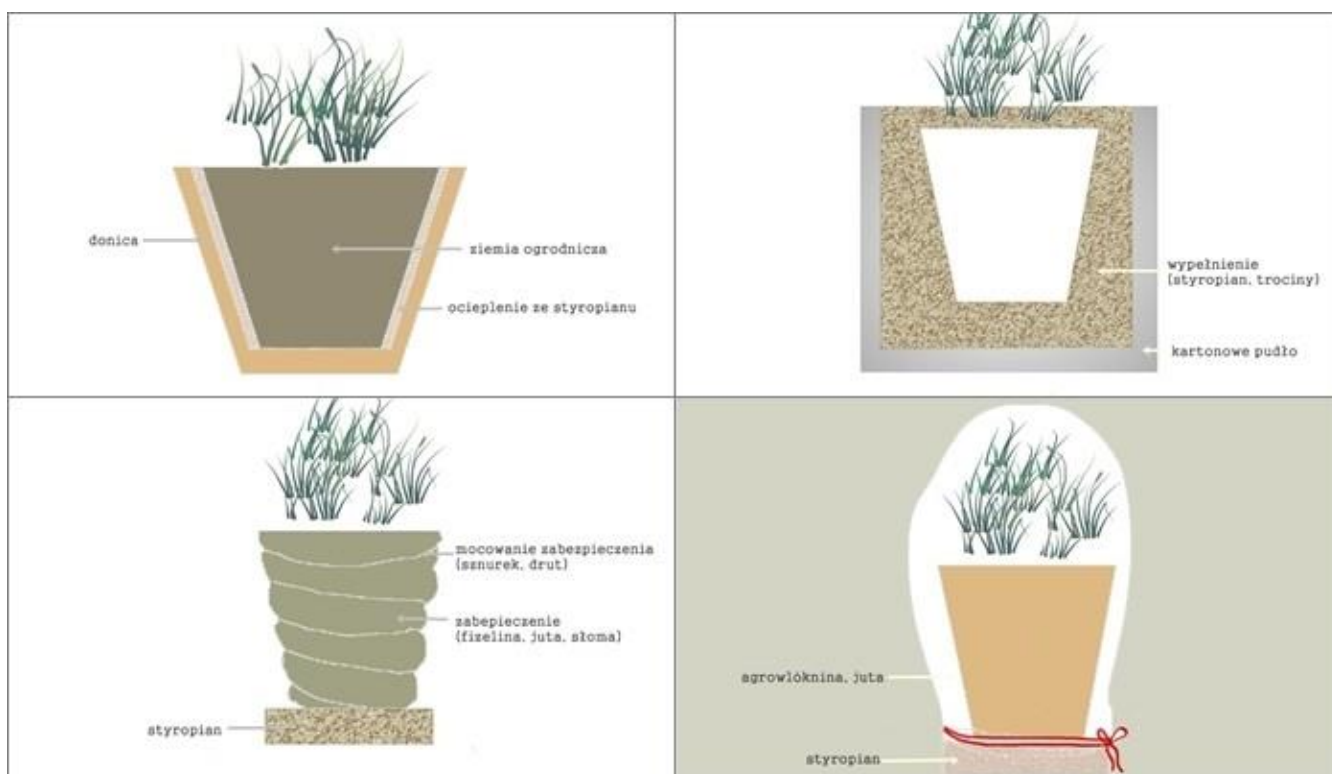
Rośliny cebulowe kwitnące wiosną, zimujące w gruncie, można sadzić od września do listopada na głębokość równą ich trzykrotnej wysokości. W miejscach, gdzie zostały posadzone cebulki, trzeba przykryć kilkunastocentymetrową warstwą kory lub torfu, suchymi liśćmi, słomą lub gałęziami świerkowymi.



Pan Taro Ci radzi...

Rośliny w doniczkach:

Najlepszym sposobem na zabezpieczenie roślin w donicach jest umieszczenie ich w glebie i usypanie wokół rośliny kopczyka z ziemi. Jeśli nie ma takiej możliwości, można owinąć donicę płaszczkiem z juty, agrowłókniny czy słomy oraz umieszczenie jej w drewnianej skrzyni bądź w kartonowym pudle wypełnionym korą, suchymi liśćmi albo nawet gazetami czy kawałkami styropianu.



W zdrowym ciele zdrowy duch!

Wiem jak ciężko zmobilizować się do gimnastyki i ćwiczeń...

Sam spacer wymaga, aby się ubrać, wyjść z domu i pokonać w miarę przyzwoitą odległość by poczuć zmęczenie fizyczne. W każdym artykule nawiązuję do samodyscypliny, bo wiem z własnego doświadczenia, że przychodzi moment, kiedy staje się to nawykiem i czujemy dumę z pokonania własnych słabości. Organizm odwdzięcza się prędzej czy później lepszym samopoczuciem i wyglądem zewnętrznym.

Problem to tylko dać sobie samemu szansę i nie szukać tysiąca wymówek. Dobrze jest wyznaczyć sobie stałą porę na czas dla siebie, a jeszcze fajniej, kiedy znajdziemy towarzystwo. Prawda jest taka, że w grupie wszystko idzie lepiej. Stała pora, przynajmniej trzy razy w tygodniu, odpowiedni strój i plan gotowy!

Teraz realizacja, z czego pierwsze dni na pewno nie będą łatwe, ale nastawienie dobre i ...zaczynamy!

Spacer z kijkami tzw. nordic walking świetny dla osób mających problemy z kręgosłupem i stawami. Kiedy się rozgrzejemy możemy wykorzystać kijki do gimnastyki usprawniającej. Świetna sprawa i dobra zabawa.

Umieszczam zdjęcia do wglądu i podglądu



Stań w rozkroku zwykłym. Wbij kijki na szerokość barków przed sobą. Wykonaj wspięcie na palce. Przenieś ciężar ciała na pięty, oderwij pance stóp od ziemi.

W zdrowym ciele zdrowy duch!



Złap kijki nachwytem przed sobą. Wykonuj krążenie oburącz w przód (od siebie). Czynność wykonaj również w drugim kierunku (do siebie).

Wbij kijki przed sobą trochę szerzej niż barki. Unieś wyprostowaną nogę do boku. Przenieś nogę zamachem w płaszczyźnie czołowej (przed sobą) na drugą stronę.



W zdrowym ciele zdrowy duch!



Wbij kijki przed sobą trochę szerzej niż barki. Unieś ugiętą w kolanie nogę na wysokość bioder. Energicznie przenieś nogę do tyłu zamachem, w końcowej fazie ruchu wyprostuj staw kolanowy.

Stań w szerokim rozkroku. Wbij kijki przed sobą szeroko przed stopami. Połóż kijek na ziemi (prostopadle do stóp). *postaraj się nie ugiąć przy tym kolan



W zdrowym ciele zdrowy duch!



Stań w szerokim rozkroku. Wbij kije na długość ramion przed sobą. Dociągnij jeden kijek do siebie, drugi wychyl daleko do przodu. Ćwiczenie wykonaj również drugą ręką. *pamiętaj o zachowaniu prostych pleców!

Wbij kijki przed sobą pod kątem ostrym. Oprzyj ramiona na rękojeściach. Noga wykroczna ugięta z przodu, noga zakroczna wyprostowana. Dociśnij piętę nogi zakroczonej do ziemi. Wyprostuj tułów i nogę wykroczną i skieruj palce stopy do góry.



W zdrowym ciele zdrowy duch!



Przysiad z jednoczesnym wznosem kijków nad głowę. Pamiętaj, aby kolano nie przekraczało linii palców stopy.

Złącz kijki i wbij przed sobą. Stań w szerokim rozkroku. Wykonaj głęboki przysiad. Oderwij piętę jednej stopy od ziemi (palce stopy mocno wbite w podłoże).



W zdrowym ciele zdrowy duch!



Wbij kije na szerokość ramion, stań w lekkim rozkroku.

Wykonaj przysiad. Wskocz do góry, siłą rąk odpychając się od kijków.

Wbij kijki pod kątem ostrym przed sobą. Oprzyj ramiona na kijkach. Ustaw ciało w pozycji podporu tak, aby stanowiło prostą linię. Przenieś ugiętą nogę w kolanie do klatki piersiowej.



W zdrowym ciele zdrowy duch!



Wbij kijki pod kątem ostrym przed sobą. Oprzyj ramiona na kijkach. Ustaw ciało w pozycji, podporu tak, aby stanowiło prostą linię. Unieś wyprostowaną nogę do góry.

Wbij kijki pod kątem ostrym za sobą tak, aby rękojeści kijków znajdowały się na wysokości twoich bioder. Wykonaj przysiad opierając się na kijkach i przenosząc ciężar ciała do tyłu. Unieś wyprostowaną nogę przed siebie.



W zdrowym ciele zdrowy duch!



Wbij kijki pod kątem ostrym za sobą tak, aby rękojeści kijków znajdowały się na wysokości twoich bioder. Wykonaj przysiad opierając się na kijkach i przenosząc ciężar ciała do tyłu. Załóż jedną ugiętą nogę na drugą.

Wbij kijki pod kątem ostrym za sobą tak, aby rękojeści kijków znajdowały się na wysokości twoich bioder. Wykonaj przysiad opierając się na kijkach i przenosząc ciężar ciała do tyłu. Przesuń nogi do przodu i unieś biodra. Wyprostuj ręce opierając się na kijkach. Podciągnij się na kijkach do góry uginając ręce.



Opracowanie: ES

Podróże po Europie

Rosja

Rosja jest największym pod względem powierzchni państwem świata. Najdłuższą rzeką jest Wołga (będąca zarazem najdłuższą rzeką świata), a najwyższym szczytem Elbrus (znajdujący się na Kaukazie).

Chyba najciekawsze informacje o Rosji dotyczą jej składu narodowościowego. Pomimo znacznych rozmiarów kraj jest dość jednorodny narodowo. Około 80% ludności stanowią słowiańscy Rosjanie. Pierwszą pod względem liczebności mniejszością etniczną są Tatarzy stanowiący około 4% ludności. Dominującą religią na obszarze Rosji jest prawosławie jednak występuje duże zróżnicowanie regionalne. Obszar Kaukazu Północnego zdominowany jest przez wyznawców sunnickiego islamu. Mieszkańcy centralnie położonej Kałmucji oraz Buriacji są największymi skupiskami buddystów w Federacji Rosyjskiej. 75% powierzchni państwa znajduje się na kontynencie azjatyckim. Jednak jest on stosunkowo słabo zaludniony. Największe zagęszczenie mieszkańców występuje w dużych miastach części europejskiej. Językiem urzędowym obowiązującym w państwie jest rosyjski. Umożliwia on poza kontaktami z urzędami również porozumienie między różnymi grupami etnicznymi zamieszkującymi Rosję. Jednostką monetarną obowiązującą w tym kraju jest rubel rosyjski dzielący się na 100 kopejek.



Podróże po Europie

Potrawy

Lista potraw, charakterystycznych dla tradycyjnej kuchni rosyjskiej, obejmuje: bliny, pierogów i małe pierożki, pielmieni, wareniki (pierogi gotowane) i boeuf Stroganow. Z zup tradycyjną kuchnię rosyjską reprezentują szczy, ucha, okroszka i barszcz. Smak potraw wzbogacano dodatkiem koperku i śmietany.



Podróże po Europie

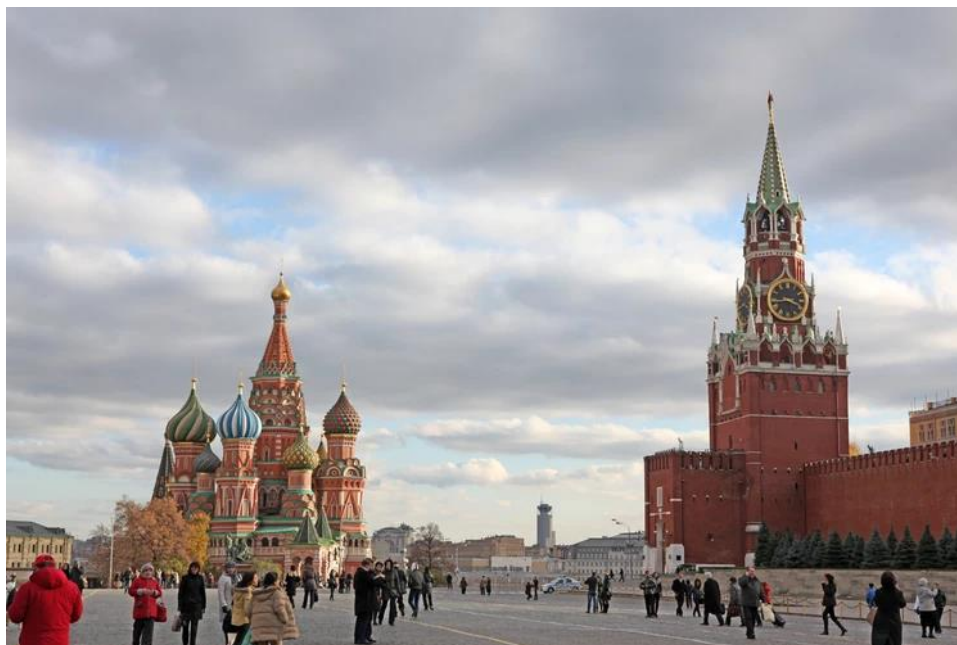
Atrakcje Turystyczne

1. miejsce: Cerkiew Zmartwychwstania Pańskiego, Sobór Zbawiciela na Krwi w Sankt Petersburgu. Budowla została wzniesiona na miejscu, gdzie w 1881 roku został zamordowany car Aleksander II Romanow i stąd właśnie pochodzi popularna nazwa cerkwi - na Krwi. Prace rozpoczął w 1883 roku Aleksander III Romanow dla upamiętnienia swojego ojca i trwały one do 1907.

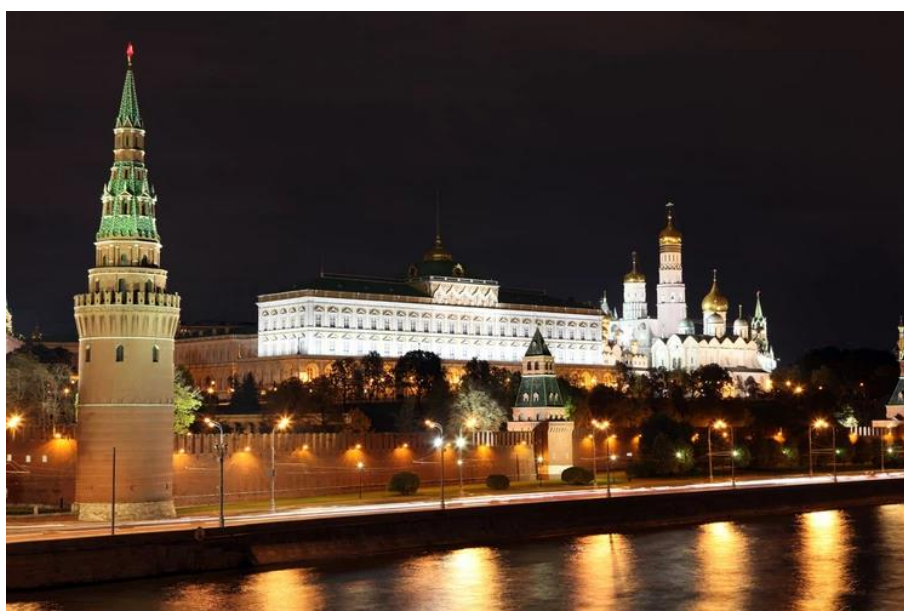


Podróże po Europie

2. miejsce: Plac Czerwony w Moskwie – najbardziej znany plac Moskwy, położony w centrum miasta opodal Kremla – oficjalnej siedziby prezydenta Rosji. Ma 330 m długości i 70 m szerokości.



3. miejsce: Kreml moskiewski – gród warowny na wzgórzu, na lewym brzegu rzeki Moskwy. Jego ogólna powierzchnia wynosi 28 hektarów. Jest to warownia z zabudowaniami książęcymi, cerkwiemi i budynkami administracyjnymi. Kreml jest centrum politycznym rosyjskiego państwa.



Podróże po Europie

4. miejsce: Matka Ojczyzna wzywa! – monumentalna statua w Wołgogradzie, poświęcona radzieckim żołnierzom walczącym w bitwie stalingradzkiej. Jedna z najwyższych rzeźb na świecie, symbol i atrakcja turystyczna Wołgogradu.



5. miejsce: Kreml w mieście Suzdal.



Opracowanie: DS

Kącik Pasjonatów...



Wywiad z Panem Mirosławem Delugą, mieszkańcem Prejłowa.

Panie Mirku, proszę powiedzieć parę słów o sobie. Ile ma Pan lat, skąd Pan pochodzi?

Nazywam się Mirosław Deluga. Mieszkam w Prejłowie od urodzenia. Kiedyś mieszkałem w miejscowości Podlasy, która aktualnie przynależy do Prejłowa. Mam 52 lata.

Miał Pan i ma wiele zainteresowań, takich jak „Strongman”, miłośnik historii i przyrody, a w szczególności interesują Pana ryby, również myślistwo. Jakby się Pan do tego odniósł?

Hmm..., a więc tak...

Może zaczniemy od Strongmana. Historii Pana życia.

Jako młody człowiek zacząłem oglądać strongmanów w telewizji i postanowiłem założyć razem z kolegami siłownię w naszej wiosce Prejłowo, gdzie byśmy mogli rozwijać swoje pasje, zainteresowania kulturystyką.

Kącik Pasjonatów...

Był Pan inspiracją dla wielu młodych ludzi i z tego co wiem do dziś jest Pan przykładem, że w młodym wieku można wiele osiągnąć pomimo ograniczeń jakie niosły za sobą dawne czasy.

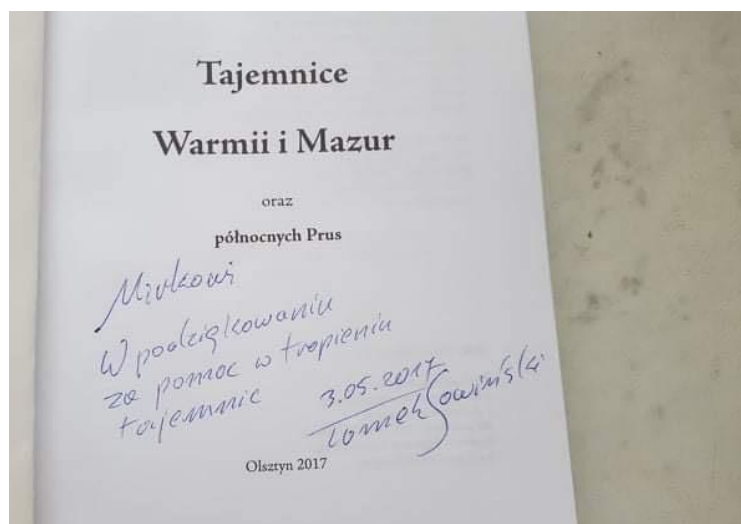
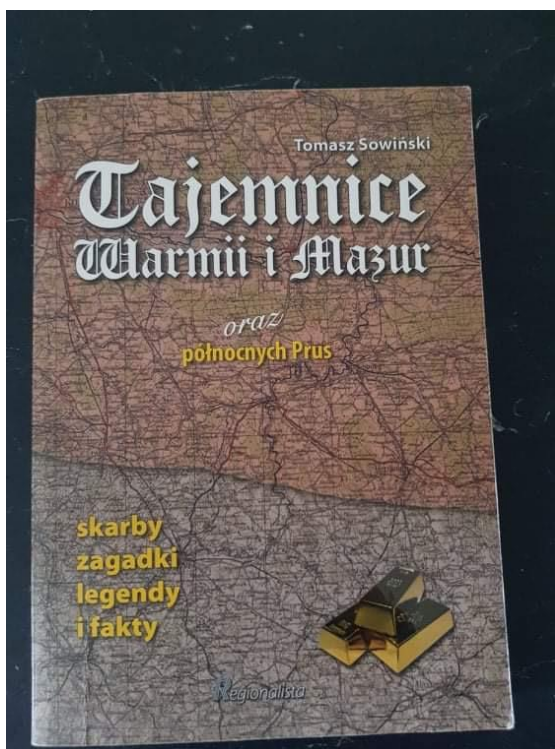
Bardzo mi miło to słyszeć. Można tak powiedzieć, że podjęliśmy pewne kroki z chłopakami, żeby to funkcjonowało i ludzie mogli obserwować, zaczynać też uczestniczyć w naszym gronie sportowców, „siłaczy”.



Kącik Pasjonatów...

Dobrze. Miłośnik historii... Interesuje Pana historia wojenna, pierwsza i druga wojna światowa, czy ogólnie?

Pierwsza i druga wojna światowa oraz ogólnie cała historia, skąd to wszystko się wzięło, jak to wyglądało, najazdy, szlaki, które tutaj są. Wały usypane za czasów średniowiecza – w kilku miejscach są widoczne. To mnie zainspirowało, piętnaście lat temu obejrzałem kilka odcinków. Zacząłem się tym interesować i uważam, że jest to coś wspaniałego – odkrywanie i znajdowanie przeróżnych rzeczy, pokazywanie młodym ludziom, jak to wyglądało, skąd się to wzięło.



Kącik Pasjonatów...

Jeszcze nam została przyroda, a w szczególności ryby oraz myślistwo.

Ryby interesują mnie już od dziecka. Tak jak wcześniej wspominałem mieszkałem w dawnych Podlazach, gdzie płynie rzeczka i tam cały czas był kontakt z przyrodą, a w szczególności z rybami. W naszym regionie jest wiele jezior, więc człowiek bytował z tym na co dzień, z tym co na naszych ziemiach obecne. Ryby - jak najbardziej! To jest moja pasja. Zacząłem hodować i zarybiać swój staw. Przy okazji chciałem powiedzieć, że od 17 lat jestem w straży rybackiej. Jeżeli ktoś się interesuje rybami, to chciałbym, żeby to wszystko odbywało się legalnie.



Kącik Pasjonatów...

A myślistwo?

Myślistwo to również obcowanie z przyrodą. Nie tylko polega na strzelaniu do zwierząt, lecz na dokarmianiu, robieniu karmników, paśników, a także monitorowaniu życia lasu. To nie jest tak, jak wszyscy myślą, że myśliwy tylko strzela do zwierząt. Na ambonę wchodzi się również po to, aby dostrzec piękno przyrody i zaobserwować dzikie zwierzęta w naturalnym środowisku. Jak rano wschodzi słońce, jak zwierzyna wychodzi. To jest piękno natury! I to mnie interesuje.



Kącik Pasjonatów...



Chciałabym się odnieść również do tego... tak jak wcześniej wspomniałam jest Pan inspiracją dla młodego pokolenia, w dziedzinie sportu siłowego – strongman, jak i pasjonatem ryb. Wiele młodych ludzi z naszej miejscowości ma podobne zainteresowania i jest Pan dla nich inspiracją. Może Pan wzbogacić ich wiedzę. Może założylby Pan jakiś kanał na You Tube, żeby podzielić się swoim doświadczeniem.

W miarę moich możliwości, staram się spotykać z ludźmi, z którymi mogę podzielić się nabytą wiedzą, wytłumaczyć na czym to polega. A jeżeli chodzi o You Tube to nie mam wystarczająco dużo czasu, aby założyć kanał i go prowadzić. Bardzo się cieszę, że są ludzie, którzy dzielają moją pasję. Chciałabym również odnieść się do ludzi młodych, aby dbali o porządek, czystość naszej miejscowości. Aby nie śmiecili, dbali o nasze mienie. Tłumaczę im, że nasze pokolenie się starzeje, więc oni przejmą to co po nas zostanie. Może teraz myślą trochę inaczej, lecz mam nadzieję, że w przyszłości przypomną sobie moje słowa i będą je przekazywać swoim dzieciom.

Kącik Pasjonatów...



(KIEDYŚ)



(DZIŚ)

Co jest wyjątkowego w naszej wiosce Prejłowo?

Samo miejsce! Dla mnie jest to jedna z najpiękniejszych wsi, która jest położona w dobrej lokalizacji. Są tu jeziora, lasy, łąki – przepiękny krajobraz!

Jest XXI w. i jego problemy. Który z nich uważa Pan za dominujący?

Uważam, że za szybko rozwija się technologia. Ludzie nie zauważają, że przyroda powoli zaczyna ginąć. Budują fabryki, zakłady, niszcząc środowisko naturalne.

Kącik Pasjonatów...

Czy są dni, kiedy boi się Pan, że to piękno przyrody zniknie?

Oczywiście, że są takie dni. Człowiek boi się, że to wszystko kiedyś zniknie. Są wojny, konflikty, świat stopniowo się zmienia.

Zadaję te pytanie każdemu przeprowadzając wywiad. Co teraz powiedziałby Pan młodym ludziom?

Powiedziałbym, żeby żyli w harmonii z naturą i dbali o naszą planetę Ziemię. Żyjemy tu, więc róbmy tak, aby czuć się tu jak najlepiej.

Jeśli można to chciałbym się odnieść do jeszcze jednej sprawy i powiedzieć, że zawsze, jeśli robiłem coś dla wioski to w czynach społecznych. Szczególnie zimą - odśnieżanie dróg. Nigdy za to nie brałem pieniędzy. Robiłem to z czystej przyjemności dla mieszkańców Prejłowa. Przecież też nim jestem. Troszkę mnie zabolalo, gdy usłyszałem, że płacą mi za to, pomimo tego, że zapewniałem, iż robię to w czynach społecznych. Wiele osób mnie oczerniało, pisało do mnie i nakazywało, żebym odśnieżył drogi. Wymuszali, abym to zrobił, bo przecież biorę za to pieniądze. Dzięki temu wywiadowi mogę jeszcze raz zadeklarować, że żadnych pieniędzy nie otrzymałem.



Dziękuję Panie Mirku, że poświęcił Pan nam swój czas.

Ja również dziękuję!

Opracowanie: ACh

Kącik Dobrej Gospodyni

Wzmacniamy odporność przed zimą...



1. W zdrowym ciele zdrowy układ trawienny.

Nie bez powodu, nasi przodkowie jesienią i zimą rozpoczynali konsumpcję fermentowanych przetworów. Robili to celowo, gdyż w ten sposób dbali o prawidłową florę bakteryjną. To ona jest kluczem do naszego zdrowia. Nie jest to jakaś tam nowinka, to wiedza przekazywana z pokolenia na pokolenie która pojawia się w naszym ziołarstwie, Tradycyjnej Medycynie Chińskiej i Ajurwedzie. Dobrze przetrawione pożywienie oznacza odpowiednią ilość witamin i innych mikroelementów, które dobrze odżywiają nasze ciało. Dlatego wszelakie jogurty i kefiry z mleka niepasteryzowanego, kiszone warzywa, czy też kombucha są świetnym uzupełnieniem diety.

Kącik Dobrej Gospodyni



2. Nie bagatelizuj snu

Wzmacniamy odporność przez odpowiedni sen. Nie zapomnijcie o nim! Nie jest to żaden przesąd, kiedy chcemy być zdrowi sen jest równie ważny jak dieta. Ponieważ dopiero podczas głębokiego snu, odpoczynku, medytacji czy wizualizacji układ przywspółczulny przejmuje kontrolę nad funkcjami życiowymi dzięki czemu uwalniają się silne związki budujące i wspierające układ immunologiczny.

3. Cukier Twój wróg

Unikaj cukru w jakiegokolwiek postaci, nawet miodu czy soków (z wyłączeniem tych które są używane w celach medycznych). Jest to istotne, ponieważ istnieje wiele badań, które wskazują na negatywny wpływ cukrów na układ odpornościowy. Obniżają one bowiem poziom witaminy C oraz są odpowiedzialne za znaczne zmniejszenie ilości białych ciałek krwi. Dodatkowo nie zapominaj o witaminie C.

Nie zapominaj o witaminie C!

Po co nam ona? Otóż spektrum jej działania jest ogromne, od zwalczania raka, poprzez wpływ na elastyczność skóry, detoks organizmu a kończąc na

Kącik Dobrej Gospodyni

odporności. Możecie teraz pomyśleć - przecież można iść do apteki i kupić małą żółtą tabletkę pełną witaminy C. Jednak czy aby na pewno jest to witamina C? We wspomnianej tabletkce znajduje się kwas askorbinowy błędnie nazywany witaminą C, ponieważ witamina C to nie jest wyłącznie sam kwas. Jest on jedynie częścią witaminy C. W prawdziwej witaminie znajdziecie bioflawonoidy, rutynę, miedź, taniny oraz wiele innych składników, które są wciąż nieznanne i to one wpływają na jej wchłanianie oraz oddziaływanie na nasz organizm. Te wszystkie dodatkowe składniki są obce typowej i dostępnej w aptekach witaminie. Musimy w końcu zmienić swoje nastawienie, tabletki nie rozwiążą wszystkich problemów. Naturalnym źródłem witaminy C są również:

- kapusta kiszona i inne kiszonki
- pietruszka
- roszponka
- jarmuż
- kiełki (rzeżucha jest naprawdę świetna na kanapce, a nie tylko jako ozdoba do wielkanocnych jajek).

Wymieniam tylko te źródła witaminy C które są dostępne w danej porze roku (aktualnie zimie), w lato możemy jeść wszystko co ciemno zielone oraz jagody, paprykę czy pomidory. Cytrynę również, jednak wbrew pozorom nie zawiera ona wcale tak dużo witaminy C jak nam się wydaje.



Kącik Dobrej Gospodyni

Dzika róża teraz czeka na was, ponieważ jest świetny czas, aby ją zbierać.



Jak zrobić z niej zdrowy syrop/sok?

Nazbieraj dojrzałych owoców dzikiej róży, wymyj i osusz. Napełnij różą (niedrylowane, całe owoce) uprzednio wyparzone słoiczki do pełna. Nalej do nich przegotowanej, ale ostudzonej wody nieco ponad poziom owoców. Następnie pasteryzuj przez 10 minut w temperaturze 100 stopni. Ściągnij z ognia, odwróć do góry nogami i włóż pod pierzynę lub koc. Później, przechowuj w chłodnym miejscu.

Nasz specyfik zażywamy codziennie przed snem - jedną łyżeczkę przez dwa tygodnie. Przerwa na dwa tygodnie i powtarzamy. Jeśli coś nas łapie, wypijamy zawartość słoiczka w ciągu 1-3 dni. Warto dosłodzić taki sok łyżeczką miodu na chwilę przed konsumpcją

Pasteryzacja – czyli jak zatrzymać witaminę C

Witamina C jest rozpuszczalna w wodzie. Czyli gotując coś, już w momencie, kiedy wrzucisz owoc/warzywo do wody rozpuszcza się nim witamina C i zaczyna się ulatniać w momencie parowania. Dlatego, jeśli pasteryzujesz dziką różę, która jest zamknięta w słoiku, owszem coś tam się ulotni, ale większość witaminy C pozostanie w wodzie (którą pijemy). Zaś sama witamina C rozkłada się w temperaturze powyżej 190 stopni Celsjusza jest to więcej niż temperatura wrzenia wody.

Kącik Dobrej Gospodyni

4. Zupka na rozgrzewkę



Wzmacniamy odporność bulionem - niedocenianym, ale niesłychanie skutecznym, o czym wiedziały już nasze prababce. Warto do bulionu dodać na przykład imbiru i kurkumy, które nie dość, że poprawią smak potrawy, to dodatkowo dostarczą wielu ważnych dla naszego organizmu witamin.

5. Selen

W zimowe wieczory nie zapomnij o selenie, który jak dowiedli naukowcy pomaga zwalczyć wszelkie infekcje w tym grypę. Znajdziesz go najczęściej w orzechach brazylijskich, następnie w rybach, drobiu, nasionach słonecznika, mięsie, jajkach, grzybach, cebuli, czosnku, brokułach czy pomidorach. Dla przykładu, jeden orzech brazylijski dostarcza dziennego zapotrzebowania na selen, zaś aby sprostać tym wytycznym należy zjeść około 100g nasion słonecznika.

6 najlepszych źródeł selenu



Kącik Dobrej Gospodyni

6. „Romantyczny” zapach czosnku

Czosnek. On też powinien tu się znaleźć, ze względu na właściwości odkażające i przeciwwirusowe. Jego regularna konsumpcja wzmacnia układ odpornościowy. Dzieciom można zrobić maselko czosnkowe, zaś dorosłym proponuję syrop czosnkowy, choć może i dzieciaki się skuszą?

Jak przygotować syrop czosnkowy?

Potrzebujesz:

- 1 główkę czosnku
- 3 cytryny
- 1 l zimnej przegotowanej wody
- miód pszczeli według uznania



Do wody dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i sok z trzech cytryn. Pozostawiamy na 3 dni w lodówce, a po tym czasie pijemy 25 ml kieliszek 3 razy dziennie.

Jak przygotować napar, gdy już zdarzy się nam jakaś choroba?

Zamiast czystej wody wzmacniamy odporność naparem, który wyzwoli naturalne możliwości niszczące naszych komórek.

Potrzebujesz:

- 1,5 szklanki wody
- 1/4 główki czosnku
- 1 cytrynę
- 5 łyżeczek korzenia lukrecji

Kącik Dobrej Gospodyni

Wodę z korzeniem pozostaw na noc, następnego dnia doprowadź do wrzenia i gotuj przez 10 minut. Ostudź po czym postępuj jak powyżej.

Uwaga! Czosnek rozrzedza krew i powinien być unikany, jeśli mamy z nią problemy i bierzemy lekarstwa, które mają na celu jej rozrzedzenie. Czosnek powinien być unikany przez osoby, które mają przejść w najbliższym czasie jakiegokolwiek operacje.

7. Czarna herbata

Nie zapomnijmy o czarnej herbacie - to ona zwiększa poziom interferonu w układzie odpornościowym, który uruchamia jego mechanizmy obronne. Równocześnie, nie słodźcie gorącej herbaty miodem. Wysoka temperatura niszczy miód i sprawia, iż ten staje się toksyczny.



Kącik Dobrej Gospodyni

8. Cynk

Kolejnym kluczowym minerałem i niezbędnym do prawidłowego działania układu odpornościowego jest cynk. Należy go szukać w wątróbce, nasionach np. dyni lub cukinii (150g musi być zjedzone, aby sprostać dziennemu zapotrzebowaniu), czerwonym mięsie, czarnej czekoladzie (200g) oraz czosnku.



Kącik Dobrej Gospodyni

9. Inhalacje



Kiedy coś nas łapie i leje nam się z nosa, trzeba działać szybko - nadszedł czas na inhalację i długie spacery.

Potrzebujesz:

- 1 część rumianku
- 2 części tymianku
- 1 część babki lancetowatej

Zrób mocny napar poprzez zalanie ziół wrzątkiem i pozostawienie ich na 30 minut pod przykryciem. Napar wlej do nebulizatora i inhaluj, ewentualnie ponownie podgrzej napar i wrzący przelej do garczka następnie pozostaw, aby sobie parował. Do metody z garczkiem dodaj również 6 kropli olejku eukaliptusowego lub kamforowego. Inhalację przeprowadzaj 2 razy dziennie.

Kącik Dobrej Gospodyni

10. Naleweczki

Zimową porą miej pod ręką nalewkę pieprzową albo rozmarynową - jest to sposób tylko dla dorosłych!

W pieprzówce najważniejsza jest piperyna, chociaż w samym pieprzu nie ma jej wiele, bo od 5 do 9 procent. Piperyna nie rozpuszcza się w wodzie, dlatego niezbędny jest alkohol. Taka nalewka ma właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne czy wzmacniające układ odpornościowy oraz rozgrzewające.

Pieprzówka: do przygotowania potrzebujemy świeżo zmielony pieprz w proporcji 1 do 5 oraz alkoholu 65%. Owoce zalewamy ciepłym alkoholem i pozostawiamy na 2 tygodnie w ciemnym miejscu. Następnie w razie potrzeby pijemy od 5 do 15 kropli dziennie.



Rozmaryn jest kolejnym ziołem używanym od tysiącleci w walce z przeziębieniem i grypą, ponieważ ma on działanie przeciwwirusowe, przeciwzapalne i bakteryjne, oraz wspomagające układ krążenia.

Nalewkę przygotowujemy tak samo jak pieprzówkę. Nalewka z rozmarynu powinna być stosowana nie dłużej niż tydzień, ludzie posiadający problemy z wysokim ciśnieniem powinni unikać rozmarynu. Natomiast nalewka z pieprzu nie dłużej niż dwa tygodnie i osoby starające się o dziecko powinny unikać piperyny, gdyż znana jest z właściwości antykoncepcyjnych.

Kącik Dobrej Gospodyni

11. Najważniejsze w tym wszystkim to adaptogeny

Ostatnie i najważniejsze w sezonie zimowym - zaprzyjajnij się z adaptogenami. Rośliny adaptogenne zwiększają odporność organizmu na niekorzystne warunki środowiska i budują jego tolerancje na nie. W fitoterapii istnieje wiele takich ziół. Znajdują się w nim takie zioła jak Echinacea czy rodzimy Różaniec Górski, ale jego cena ze względu na rzadkość występowania jest naprawdę powalająca. Co się tyczy Echinacei -

tutaj potrzebujemy korzenia, a ten jest naprawdę bardzo trudno dostępny w naszym kraju. Żeńszzeń sprawia, że organizm i układ odpornościowy pracuje na najwyższych obrotach. Zioło to pobudza do działania śledzionę, która rozpoczyna produkcję przeciwciał a równocześnie mobilizuje się w celu usunięcia szkodliwych bakterii. Dodatkowo, zwiększa ilość komórek dendrytycznych, które są kluczowym elementem naszego wbudowanego systemu obrony. Eleuthero wspomaga nasze ciało w usuwaniu toksyn jest to bardzo istotna wiadomość, gdyż takie zachowanie sprzyja prawidłowemu działaniu układu trawiennego.

Wzmacniamy odporność mocną nalewką z Żeńszzenia Syberyjskiego

Potrzebujemy

- 1 część korzenia lub kory Żeńszzenia Syberyjskiego
- 1 część 30% alkoholu

postępujemy jak z nalewkami powyżej.

Pijemy 1/2 łyżeczki do 20 ml, od jednego do trzech razy dziennie i to nie później niż do godziny 16 przez 60 dni. Następnie robimy od 2 do 3 tygodni przerwy. Kiedy nasz układ odpornościowy zaczyna działać sprawnie, robimy słabszą nalewkę i zmniejszamy dawkę do 1 części Żeńszzenia Syberyjskiego na 5 części 60% alkohol lub wody i pijemy 1/3 łyżeczki od jednego do trzech razy dziennie do roku czasu.

Jesienny Typ Urody

Typ urody jesień - jakie kolory makijażu, stylizacji i dodatków podkreślą wdzięki pani jesień?

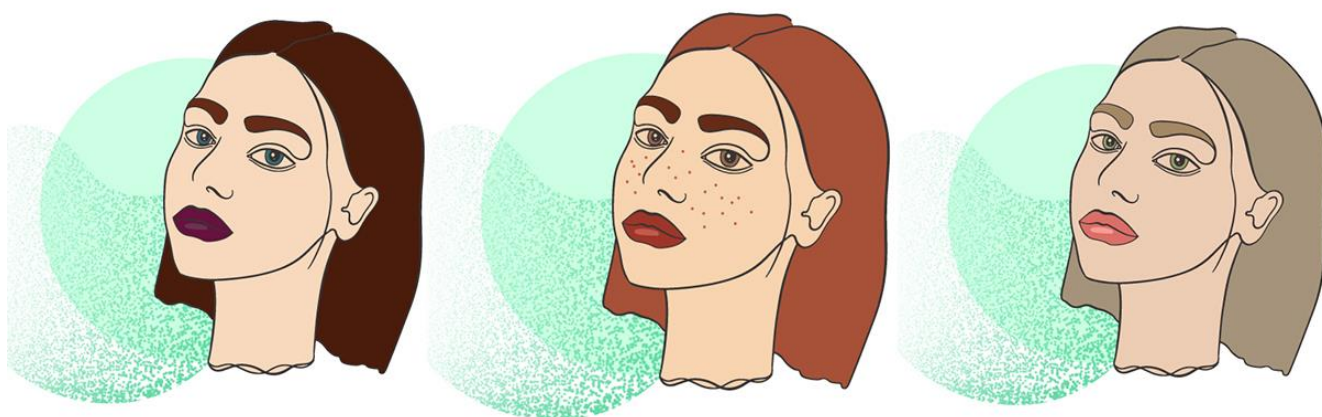
Po czym poznać, że jesteś typową jesienią? Oto najbardziej charakterystyczne cechy jesiennych typów urody:

-Włosy Pani Jesień mogą być zarówno kasztanowo-brązowe czy rude, jak i blond, ale zawsze w ciepłej tonacji.

-Oczy bardzo często mają zielone zabarwienie, ale charakterystyczne dla jesiennych typów są także piwne, brązowe czy ciepło-niebieskie tęczęwki.

-Karnacja typowa dla jesieni to jasna cera z widocznymi piegami albo śniada, złocista skóra o ciepłym zabarwieniu.

Wysoka temperatura kolorów to kluczowy element w analizie kolorystycznej jesieni. Ich paleta barw bazuje na rudościach, czerwieniach, żółciach, brązach czy ciepłych beżach - analogicznie do kolorów, które występują w przyrodzie o tej porze roku! Jesień również ma trzy charakterystyczne odmiany! Czym wyróżniają się zgaszona, ciepła i ciemna jesień?



Jesienny Typ Urody

Zgaszona jesień - cechy charakterystyczne

Zgaszona jesień zwana też jesienią stonowaną to ciepły typ urody, którego kolory są lekko przydymione i mało nasycone. Typowe dla niej będą włosy kasztanowe lub w mysim odcieniu blondu. A jej oczy mogą mieć trudny do określenia kolor - od szaro-zielonego czy szaro-niebieskiego po jasnobrązowy, orzechowy. Zgaszona/stonowana jesień to typ urody, którego cera może mieć podobny odcień, co włosy i oprawa oczu. Jego blask jest delikatny, uroda subtelna, ale zawsze z dużą dawką ciepła, którą odzwierciedla dedykowana mu paleta barw.

Zgaszona jesień: kolory i makijaż

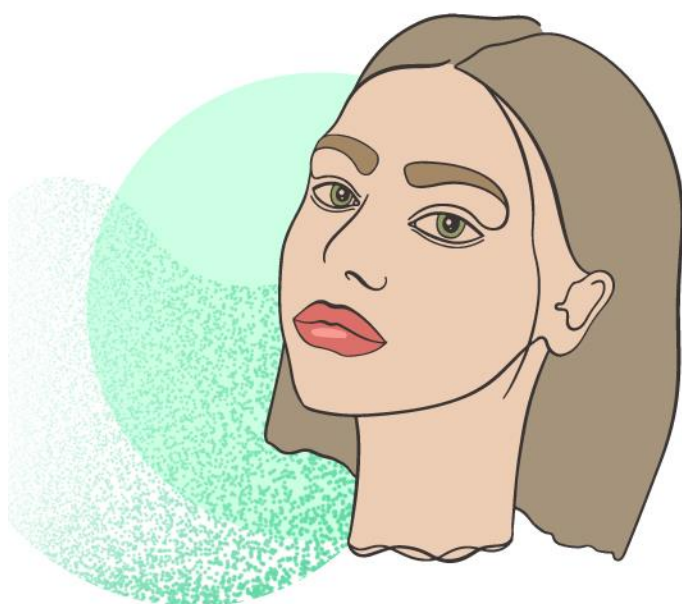
Błękity? W ciepłej, stonowanej tonacji. Róże? Przydymione odcienie łososiowego. Beże? Oliwkowe, z domieszką szarości lub brązu. Makijaż zgaszonej jesieni powinien bazować na miękkich, rozmytych liniach w kolorach delikatnie wyblakłych o ciepłym zabarwieniu. Idealnie sprawdzą się u nich smokey-eyes w beżach i brązach czy podkreślenie oczu kredką w szarym błękitcie, oliwkowej zieleni czy brązie. Idealna pomadka dla typowej stonowanej jesieni to ta w wyblakłej, karminowej czerwieni albo w odcieniu nude.

Stylizacje dla zgaszonej (stonowanej) jesieni

Nienasycone kolory będą też kluczem do sukcesu w stylizacji. Zgaszona jesień blisko twarzy może nosić chociażby wspomnianą wcześniej oliwkową zielenią, ciepły beż czy łososiowy róż. Grunt, by swetry, bluzki czy sukienki w tych barwach nie były zbyt żywe i rażące, a raczej spokojne i stonowane. Wśród kolorów dla zgaszonej jesieni nie brakuje też błękitów i czerwieni. Jeśli rozpoznajesz swoje cechy w charakterystyce tego typu kolorystycznego, stawiaj na szlachetny, gołębi błękit, głęboki granat czy denim oraz czerwienie w takich odcieniach, jak: marsala, rdza czy karmin, oczywiście w przygaszonej wersji! Te barwy najlepiej podkreślą Twoje naturalne piękno!

Jesienny Typ Urody

Typ urody: **zgaszona JESIEN**
DELIKATNOŚĆ



Cera:



Oczy:



Włosy:



Kolory:



MAKIJAŻ

Cienie do powiek:



Eyeliner:



Szminka:



Róż:



Jesienny Typ Urody

Ciepła jesień – cechy charakterystyczne

Masz brązowe, rude lub kasztanowe włosy? Zielone, brązowe lub piwne oczy? A Twoja cera ma wyraźnie ciepły odcień i piegi? Na 99% Twój typ urody to ciepła jesień. Kolory, które wyróżniają jej wygląd są ciepłe i nasycone zdecydowanie mocniej od tych, charakterystycznych dla jesieni zgaszonej. Nic dziwnego, że ciepłą jesień nazywa się często prawdziwą. To właśnie ona najpełniej odzwierciedla barwy znamienne dla tej pory roku. Widać to nie tylko w jej płomiennej urodzie, ale też w paletce kolorów, w których paniom o typie urody ciepła jesień jest po prostu najlepiej!

Ciepła jesień: kolory i makijaż

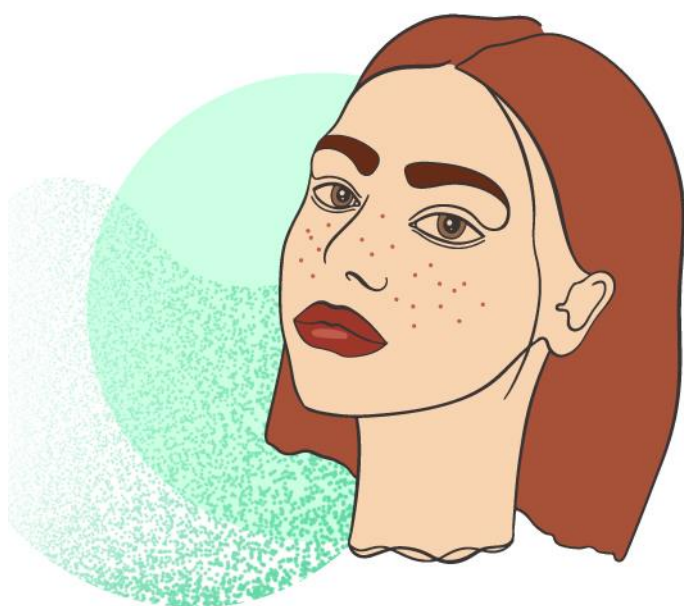
Złocisty cień do powiek to must have w Twojej kosmetyczce - podkreśli kolor tęczówki! Bez wahania możesz też podkreślać oko brązami, również tymi o dużej intensywności. Brązowy tusz do rzęs czy kredka mogą okazać się lepszym rozwiązaniem niż kosmetyki w czerni. Świetnie będziesz wyglądać również w klasycznej, czerwonej szmince albo tej o pomarańczowym zabarwieniu.

Stylizacje dla ciepłej jesieni

Camelowe beże, brązy, ciepłe czerwienie czy musztardową żółć możesz nosić w total lookach albo w zestawach z odcieniami zieleni - od zgniłej po trawiastą. Do swojej szafy włącz też stworzone dla typu urody „ciepła jesień” fiolety - śliwkowe, oberżynowe czy wrzosowe oraz niebieskości - morskie, granatowe czy błękitne. Grunt, by w stylizacjach ciepłej jesieni królowały kolory szlachetne, głębokie, mocno nasycone, ale nie neonowe, zbyt żywe i energetyczne. Dzięki temu outfity zyskają klasę, a Ty będziesz wyglądać najkorzystniej!

Jesienny Typ Urody

Typ urody: ciepła JESIEN
OGIEN



Cera:



Oczy:



Włosy:



Kolory:



MAKIJAŻ

Cienie do powiek:



Eyliner:



Szminka:



Róż:



Jesienny Typ Urody

Ciemna jesień - cechy charakterystyczne

Kasztanowe włosy, szmaragdowe oczy i ciepła cera w dużym kontraście do koloru pasem czy oprawy oczu (nigdy blada!) - to typowy opis Pani Jesień w ciemnej odmianie. Warto jednak podkreślić, że oczy ciemnej jesieni mogą mieć też brązowy czy piwny odcień, a włosy - typowo brązowy. Ten charakterystyczny typ kolorystyczny wyróżnia się wyrazistą urodą, przez co najbardziej do twarzy mu w ciemnych kolorach. Ciemna jesień, zwana też jesienią intensywną tak, jak wszystkie inne typy jesiennie bazuje na palecie barw w ciepłej tonacji.

Typ urody ciemna jesień: kolory i makijaż

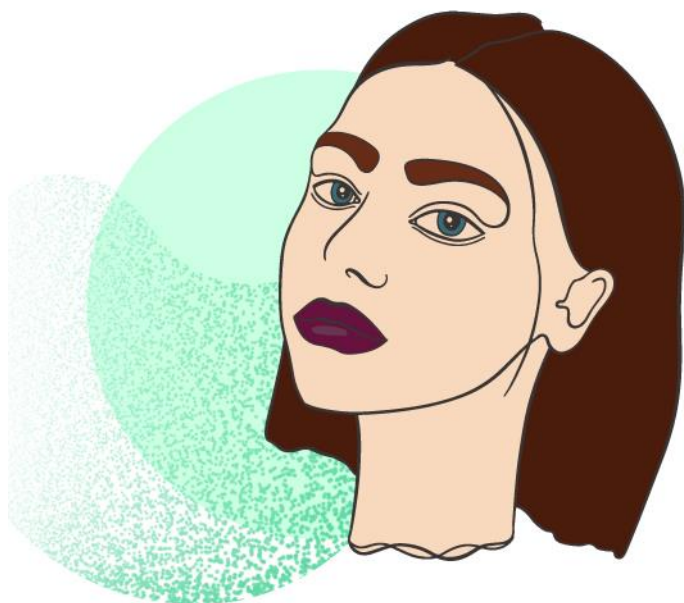
Brązy o mocnym nasyceniu to kolory, które perfekcyjnie sprawdzą się w makijażu oka. Możesz stawiać na nie zarówno w delikatnym, przydymionym smokey-eyes, jak i w kredce czy tuszu do rzęs. Świetnym wyborem dla ciemnej jesieni będą też przydymione granaty, ciepłe szarości oraz zieleni khaki. A w makijażu ust możesz pozwolić sobie na supermodne szminki w mocnych, intensywnych barwach - śliwkowych fioletach, burgundach czy czerwieniach z domieszką brązu.

Stylizacje dla ciemnej jesieni

Paleta kolorów ciemnej jesieni jest jedną z najciemniejszych spośród wszystkich typów urody. Wiosna, lato to grupy, którym najlepiej w pastelach. Z kolei zima i jesień w ciemnej odmianie to te typy kolorystyczne, które powinny nosić granaty, ciemne, butelkowe zielenie czy odcienie bordo. W przypadku Pani Jesień kluczowa jest oczywiście temperatura kolorów! Sweterek bordo? Postaw na ten w ciepłej tonacji. Granatowa sukienka? Wybierz tę z domieszką morskiego. Zieleni? Butelkowa lub w ciemnym odcieniu khaki. Stylizacje ciemnej jesieni ożywią jaśniejsze barwy idealne dla tego typu: ciepłe beże, łososiowe róże czy jasna, zgniła zieleni!

Jesienny Typ Urody

Typ urody: **ciemna JESIEN**
WYRAZISTOŚĆ



Cera:



Oczy:



Włosy:



Kolory:



MAKIJAŻ

Cienie do powiek:



Eyeliner:



Szminka:



Róż:



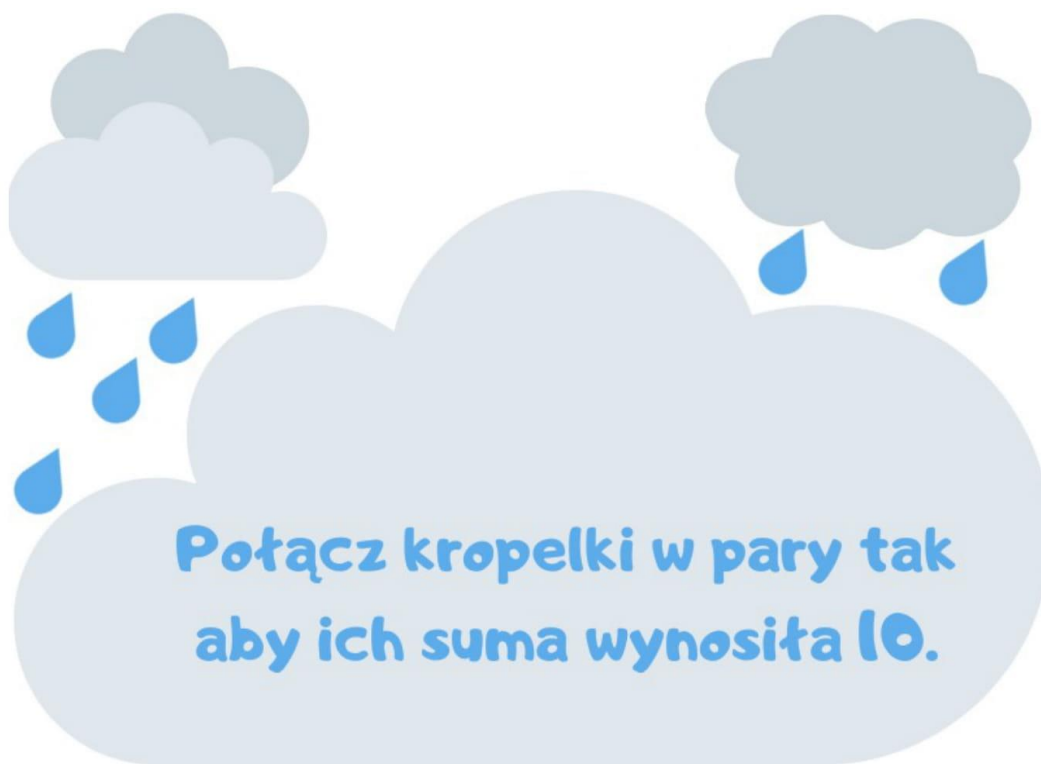
Jesienny Typ Urody

SŁOWNICZEK:

- **Denim** – jeans;
- **Must have** – niezbędna rzecz;
- **Total look** - to stylizacja, która składa się w całości z jednego koloru lub z jego odcieni pokrewnych;
- **Outfit** – strój;
- **Smokey - eyes** – styl w makijażu, którego głównym celem jest mocne zaakcentowanie oczu. Do jego wykonania używa się cieni w ciemnych kolorach, najczęściej są to odcienie czerni oraz szarości. Dzięki silnemu kontrastowi smokey - eyes podkreśla zarówno kształt oczu, jak i kolor tęczówki.

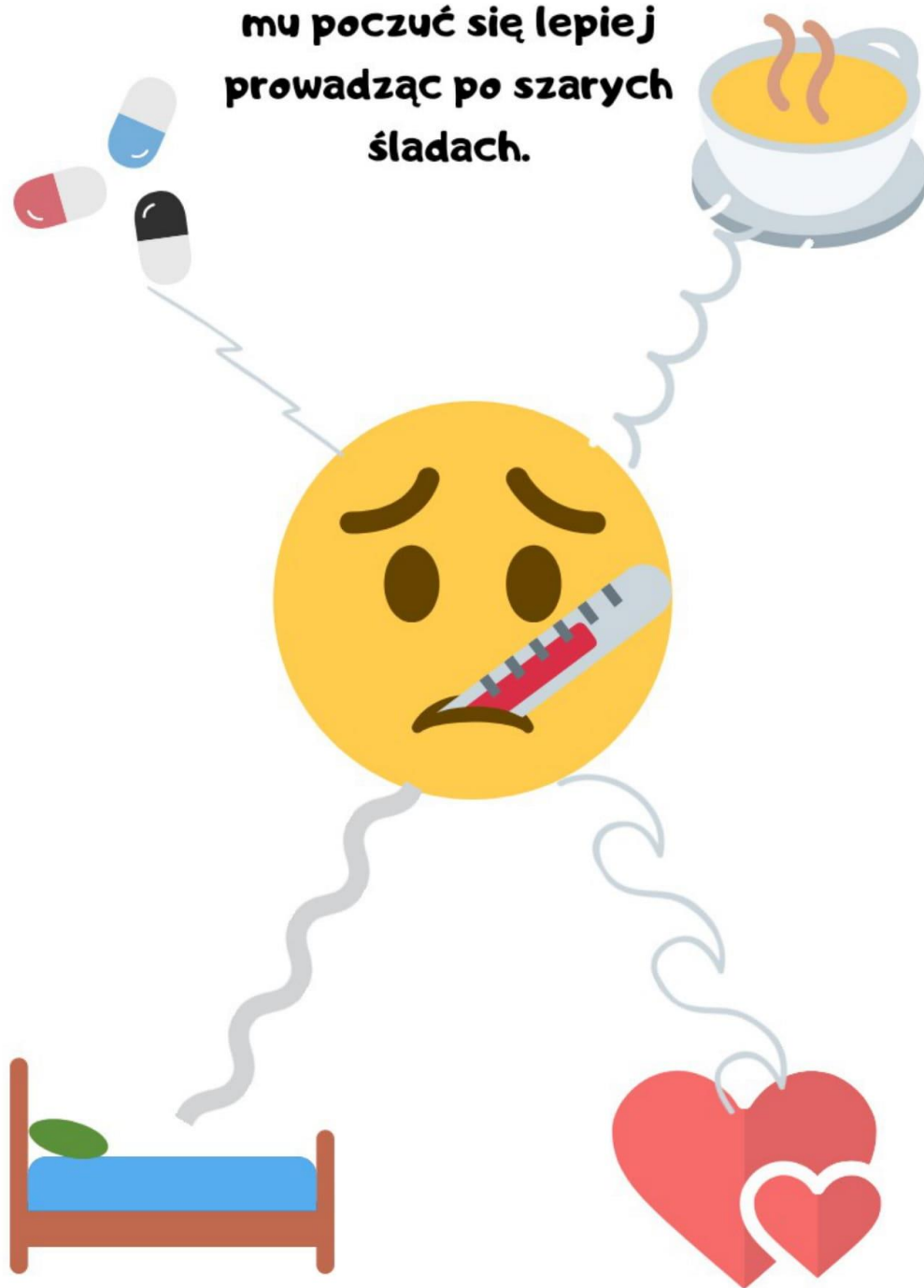


Rusz Głową!



Rusz Głową!

Połącz chorego z rzeczami, które pozwolą mu poczuć się lepiej prowadząc po szarych śladach.



Rusz Głową!



**Co będzie następne?
Weź w okrąg odpowiedni
obrazek.**

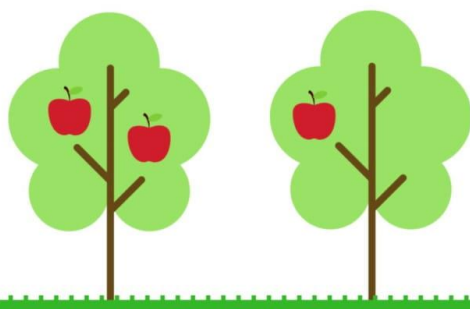


Rusz Głową!

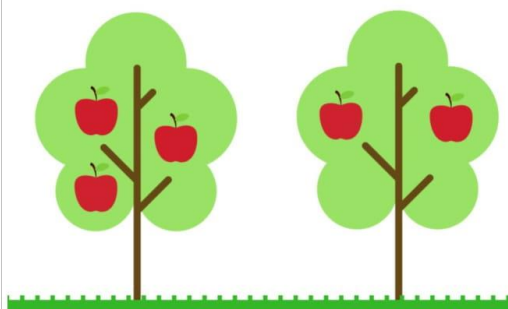
Policz jabłka wykonując
poniższe działania.



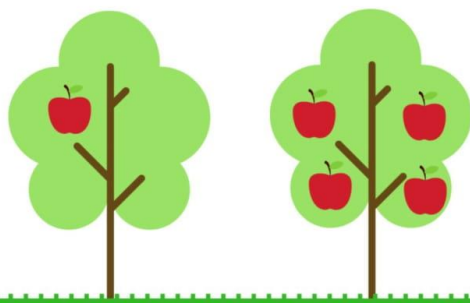
$$\square + \square = \square$$



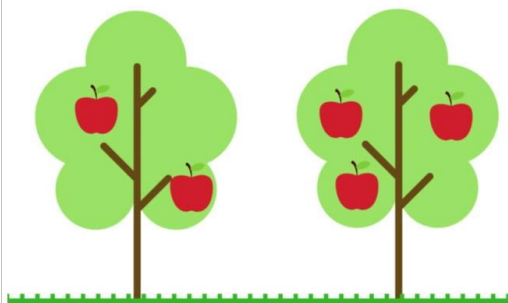
$$\square + \square = \square$$



$$\square + \square = \square$$



$$\square + \square = \square$$



Rusz Głową!

Po której stronie jest więcej jabłek? Wstaw znaki $>$, $<$ lub $=$



Two red apples on the left side of a green square frame, and one red apple on the right side.	Two red apples on the left side of a green square frame, and one red apple on the right side.
Two red apples on the left side of a green square frame, and three red apples on the right side.	Two red apples on the left side of a green square frame, and one red apple on the right side.
Two red apples on the left side of a green square frame, and one red apple on the right side.	One red apple on the left side of a green square frame, and two red apples on the right side.

Rusz Głową!

Ponumeruj dynie od 1 do 5 od największej do najmniejszej



Który z ptaków siedzących na drzewie różni się od pozostałych?



Opracowanie: MZ

