

# Miesięcznik Środowiskowego Domu Samopomocy w Prejłowie



# Urodziny Miesiąca

## Wrzesień 2021

Urodziny Miesiąca.....	3
Senioriady Czas... ..	4
Dzień Chłopaka! .....	13
Poznajcie Czerwone Gitary .....	15
Międzynarodowy Dzień Dobroczynności .....	22
Kącik Psychologiczny.....	24
Światowy Dzień Turystyki.....	26
Wszystko o ziemniakach.....	29
Międzynarodowe Sprzątanie Świata w Prejłowie! .....	34
Domowa pielęgnacja włosów .....	36
Kącik Małego Artysty – Zrób to sam! .....	44
Pan Jaro Ci radzi... ..	47
Ze sportem za Pan Brat! .....	51
Podróże po Europie – Luksemburg .....	54
Motylarz z Prejłowa – Wywiad z Panem Jarosławem.....	58
Być bardziej Eko... ..	61
Rusz Głową! .....	68

*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](mailto:gazetka.prejlowo@wp.pl)

Opracowanie wydania: MZ



# *Urodziny Miesiąca*

**Wszystkiego Najlepszego!**



# Seniory Czas...

Seniorom z Gminy Purda nie można zarzucić braku energii i młodego ducha. Mają bardzo szeroki wachlarz możliwości by nie siedzieć w domu, tylko spędzać swój piękny okres życia wśród innych ludzi, dając upust swojej nie raz nieposkromionej energii i wigorze. Mając na uwadze motto- „**Nie dbam o wiek, dbam o siebie**” nie siedzą w domach, lecz wychodzą i pokazują światu, że starość nie podcina im skrzydeł.

Wróćmy wspomnieniami do naszej I Senioryady...

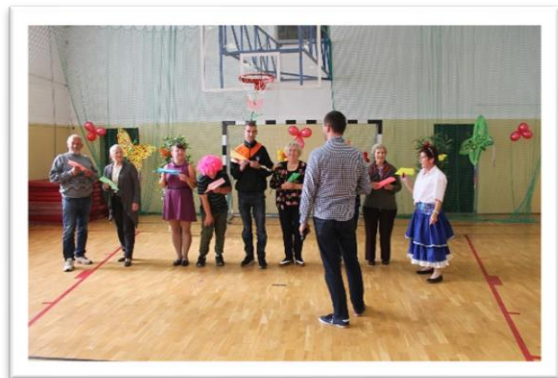


# Seniory Czas...



# Seniory Czas...

## II Senioryada...



# Seniorki Czas...



# Seniorki Czas...





# Seniory Czas...

## III Senioriada...



# Seniorki Czas...



# Seniorki Czas...



# Seniorki Czas...



# Dzień Chłopaka!

## Dzień Chłopaka i Dzień Mężczyzny – kiedy przypadają i czym się różnią?

Choć daty Dnia Mężczyzn i Dnia Chłopaka nie pokrywają się, to wiele osób myli te święta. Wpływ na to ma fakt, iż pierwsze z nich nie jest tak rozpowszechnione, jak drugie, jednak cały czas zyskuje na popularności. Na świecie nie uwzględnia się jednak tego rozróżnienia i obchodzi się go jako Międzynarodowy Dzień Mężczyzn, choć w wielu krajach daty są rozbieżne.

**Międzynarodowy Dzień Mężczyzn** obchodzony jest w ponad 80 krajach świata. Zgodnie z datą zainicjowania święta, zazwyczaj przypada na 19 listopada, a nie jak w **przypadku Polski – na 10 marca (Dzień Mężczyzny)** lub też 30 września (Dzień Chłopaka). Ponadto, na świecie listopad jest często uznawany za Międzynarodowy Miesiąc Mężczyzn. Listopadowe święto wspierane jest także przez liczne organizacje, w tym UNESCO.

Dzień Chłopaka obchodzony jest od 19 listopada 1999 roku. Zainicjowany został tego dnia w Trynidadzie i Tobago przy wsparciu Organizacji Narodów Zjednoczonych oraz grupy aktywistów w Stanach Zjednoczonych, Europie, Afryce, Azji i na Karaibach. Miał być symbolem równowagi płci oraz odpowiedzią na Międzynarodowy Dzień Kobiet.

Dzień Mężczyzny, od którego wziął się później Dzień Chłopaka nie jest datą przypadkową, która miała być jedynie odpowiedzią na Międzynarodowy Dzień Kobiet, świętowany dwa dni wcześniej. Termin 10 marca wiąże się bowiem z obchodzonym w Kościele katolickim nieoficjalnym wspomnieniem 40 Świętych Męczenników z Sebasty - rzymskich legionistów skazanych w 320 roku na śmierć za odmowę wyrzeczenia się chrześcijaństwa. Z kolei 30 września, kiedy oficjalnie obchodzony jest Dzień Chłopaka jest datą przypadkową.

# Dzień Chłopa!

Jaka jest zatem różnica między Dniem Mężczyzny a Dniem Chłopa? Zazwyczaj Dzień Mężczyzn celebруемy z dorosłymi panami, a Dzień Chłopa obchodzą nastolatki. Jednak coraz częściej zdarza się, że i starsi panowie świętują swój dzień we wrześniu.

**W naszym ośrodku również pamiętamy o męskiej części uczestników.**

**W tym roku zorganizowaliśmy dla Panów wyjazd na kręgle, aby zapewnić im dawkę sportu i zdrowej rywalizacji. 😊**



# Kącik Muzyczny

## Poznajcie Czerwone Gitary!



Zespół został założony 3 stycznia 1965 roku w kawiarni „Cristal” w Gdańsku Wrzeszczu, przez byłych członków Gdańskiego zespołu Pięciolinie. Zespół zagrał pierwszy koncert 23 stycznia 1965 roku.

Pod koniec 1965 odszedł Henryk Zomerski, a jego miejsce zajął Seweryn Krajewski. Na pierwszych plakatach i zdjęciach zespołu nie ma sylwetek i nazwisk

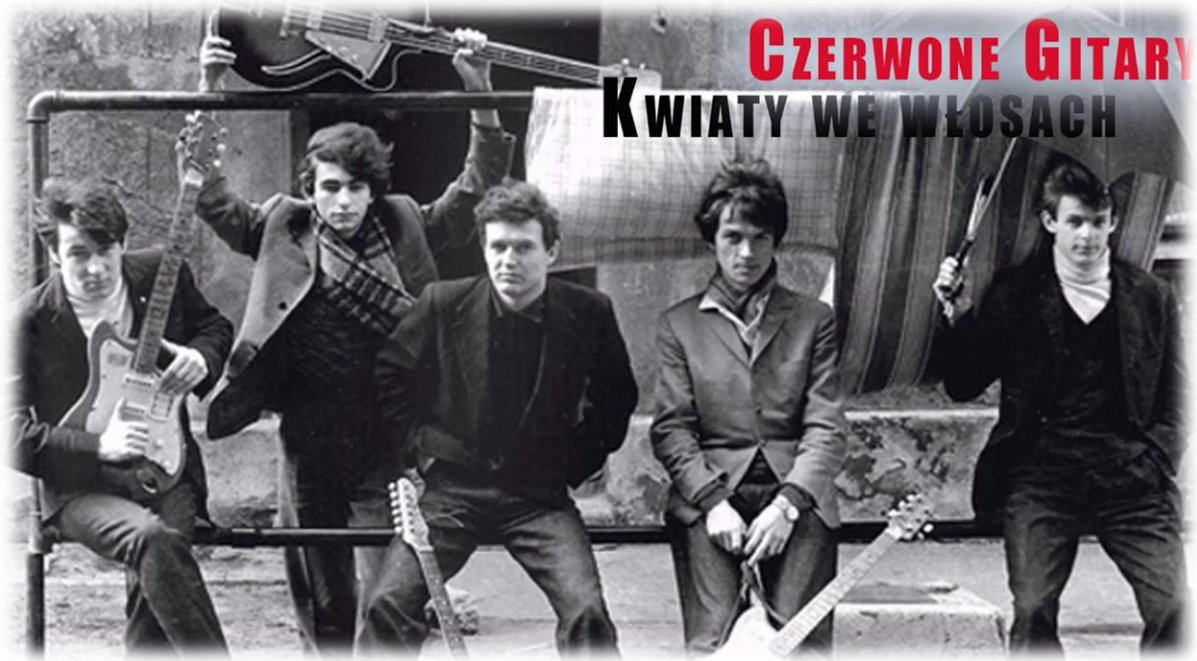
Seweryna Krajewskiego i Jerzego Skrzypczyka, ponieważ ujawnienie faktu występowania w tzw. zespole „big-bitowym” było w owym czasie równoznaczne ze skreśleniem obu z listy uczniów szkoły muzycznej.

Dla bezpieczeństwa obaj muzycy występowali pod pseudonimami: Seweryn Krajewski jako Robert Marczak, Jerzy Skrzypczyk jako Jerzy Geret. Swoje największe sukcesy zespół osiągnął w pierwszych 5 latach istnienia. W 1966 grupa wydała swój debiutancki album *To właśnie my*, który sprzedano w liczbie 160 tys. egzemplarzy. W marcu 1967 r. zespół opuścił współzałożyciel i pierwszy lider Jerzy Kossela. W maju 1967 zespół nagrał swoją drugą płytę długogrającą *Czerwone Gitary 2*, sprzedaną w rekordowej liczbie 240 tys. sztuk.

W tym samym roku Seweryn Krajewski otrzymał na Festiwalu w Opolu Nagrodę Polskiej Federacji Jazzowej za debiut kompozytorski. W 1968 ukazał się kolejny album *Czerwone Gitary 3* (sprzedaż 220 tys. egzemplarzy), a zespół zdobył pierwsze wyróżnienie w Opolu za „Takie ładne oczy”. W styczniu 1969 grupa otrzymała trofeum „MIDEM” w Cannes we Francji, przyznawane za

# Kącik Muzyczny

największą liczbę sprzedanych płyt w kraju, z którego pochodzi wykonawca. Takie samo trofeum otrzymał wtedy zespół „The Beatles”. Czasopismo „Billboard” przyznało grupie specjalną nagrodę dla najpopularniejszego zespołu. W czerwcu – główna nagroda na Festiwalu w Opolu za piosenkę „Biały krzyż”. Piosenkę tę Wykonali również na III Festiwalu Piosenki Żołnierskiej.



W 1970 został nagrany longplay Na fujarce, uznawany przez niektórych krytyków muzycznych za najlepszy w historii zespołu. W 1971 r. ukazał się kolejny długogrający album Spokój serca – najbardziej zróżnicowany stylistycznie (kolejna Złota Płyta). Na IX KFPP w Opolu piosenka „Płoną góry, płoną lasy” spotkała się z gorącym przyjęciem publiczności. Czerwone Gitary wróciły na szczyty list przebojów. Grupa koncertowała z sukcesami m.in. w NRD i ZSRR. W 1974 zespół nagrał album Rytm Ziemi. W 1976 ukazała się płyta świąteczna, Dzień jeden w roku, a rok później Port piratów – ostatnia płyta z materiałem studyjnym w latach 70. Zespół występował na Festiwalu Piosenki Radzieckiej w Zielonej Górze.



# Kącik Muzyczny

**W latach 80.** zespół zniknął z polskiej estrady na kilkanaście lat. W tym czasie grał w USA oraz w ZSRR i NRD. W 1991 r. nastąpił wielki i tryumfalny powrót zespołu na 25-lecie. W 1997 roku z Czerwonych Gitar odszedł kolejny lider, Seweryn Krajewski. W 1998 zespół wydał nową płytę, pt. ...jeszcze gra muzyka, pierwszą od 21 lat. W roku 2005 zespół obchodził jubileusz 40-lecia. Z tej okazji wydał nową płytę Czerwone Gitary OK, a piosenka z tej płyty „Senny szept” zdobyła 4 miejsce na Festiwalu Jedyńki w Sopocie.



**W 2006 roku** Czerwone Gitary otrzymały Marmurowy Krążek – nagrodę za największą liczbę sprzedanych płyt w historii polskiej fonografii.

Rok później zespół zaprezentował nowego singla „Wezmę cię ze sobą”.

W 2008 roku Czerwone Gitary nagrywały płytę dla niemieckiej wytwórni Sony BMG Deutschland. Album zatytułowany Herz verschenkt został wydany w 2009 roku. W 2010 roku pojawił się kolejny singiel Czerwonych Gitar „Lecz tylko na chwilę”. W tym samym roku zespół odebrał złotą płytą za album O.K.

W 2013 roku w Warszawie oraz w 2014 roku w Zabrze odbyły się pierwsze w historii koncerty Czerwone Gitary Symfonicznie. W grudniu 2014 roku w Polskim Radiu Rzeszów zespół zagrał koncert Czerwone Gitary Akustycznie – Elektrycznie „Śpiewaj razem z nami”.

# Kącik Muzyczny



Obchody 50-lecia istnienia zespołu przypadające na rok 2015 zespół zainauguował kilkutygodniową trasą po Stanach Zjednoczonych i Kanadzie. 14 marca w Filharmonii Bałtyckiej w Gdańsku odbył się Złoty Koncert Jubileuszowy. Tego

samego dnia odbyła się premiera nowej płyty zespołu zatytułowanej Jeszcze raz, na której znalazło się 15 nowych piosenek, w tym jeden archiwalny utwór Krzysztofa Klenczona. Album kolejno promowały single: „Trochę przed wieczorem”, „Coś przepadło”, „Czerwona gitara”, „Jeszcze raz, pierwszy raz”.

12 czerwca 2015 roku, podczas pierwszego dnia 52. Krajowego Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu, Czerwone Gitary odsłoniły swoją gwiazdę w Alei Gwiazd Polskiej Piosenki. Tego samego dnia zespół wystąpił na Festiwalu „Dozwolone od lat 18” na Stadionie Miejskim we Wrocławiu.

31 lipca 2015 roku w Operze Leśnej w Sopocie odbyła się jubileuszowa odsłona koncertu Czerwone Gitary Symfonicznie z towarzyszeniem Orkiestry Symfonicznej Gdańskich. Utwory zespołu wykonali także zaproszeni artyści m.in. Sarsa Markiewicz, Jacek Stachurski i Marcin Kindla.

Tydzień później – 7 sierpnia 2015 roku – zespół wystąpił podczas I. Rockblu Przywidz Festiwalu, a wcześniej wziął udział w ceremonii otwarcia Bulwaru Zespołu Czerwone Gitar oraz odsłonięcia Korzeni Rocka – pomnika upamiętniającego gwiazdy polskiego rocka.

14 sierpnia 2015 roku – podczas festiwalu Disco pod Gwiazdami w amfiteatrze w Zielonej Górze, odbył się jubileuszowy występ Czerwonych Gitar z okazji 50-lecia działalności scenicznej. Impreza była transmitowana na antenie Telewizji Polsat.

# Kącik Muzyczny

## TAKIE ŁADNE OCZY

Ładne oczy masz	Każdego dnia
Komu je dasz	Diabeł nie odgadnie
Takie ładne oczy	Co w nich schowasz na dnie
Takie ładne oczy	Przez zielony staw
Wśród wysokich traw	Przeleciał wiatr
Głęboki staw	Po rozległej toni
Jak mnie nie pokochasz	Fala falę goni
To się w nim utopię	W stawie zimna woda
W stawie zimna woda	Trochę będzie szkoda
Trochę będzie szkoda	Komu będzie szkoda, gdy
Trochę będzie szkoda, gdy	Utopię się w nim
Utopię się w nim	Ładne oczy masz
Powiedzże mi jak	Komu je dasz
Odgadnąć mam	Takie ładne oczy
Czy mnie będziesz chciała	Takie ładne oczy
Czy mnie będziesz chciała	Ładne oczy masz
Przez zielony staw	Komu je dasz
Łabędzie dwa	Takie ładne oczy
Grzecznie sobie płyną	Takie ładne oczy
Czy mnie chcesz dziewczyno	Takie ładne oczy
W stawie zimna woda	Takie ładne oczy
Trochę będzie szkoda	Takie ładne oczy
Trochę będzie szkoda, gdy	Takie ładne oczy
Utopię się w nim	Takie ładne oczy
Inne oczy masz	Takie ładne oczy

# Kącik Muzyczny

## TAK BARDZO SIĘ STARAŁEM

Kto za Tobą w szkole ganiał  
Do piórnika żaby wkładał  
Kto, no powiedz, kto?  
Kto na ławce wyciął serce  
I podpisał "głupiej Elce"  
Kto, no powiedz, kto?  
Tak bardzo się starałem  
A ty teraz nie chcesz mnie  
Dla Ciebie tak cierpiałem  
Powiedz mi, dlaczego nie chcesz  
mnie?  
Kto dla Ciebie nosił brodę  
Spodnie w kratkę włożył modne  
Kto, no powiedz, kto?  
Kto Tuwima wiersz przepisał  
Jako własny Tobie wysłał  
Kto, no powiedz, kto?

Tak bardzo się starałem  
A ty teraz nie chcesz mnie  
Dla Ciebie tak cierpiałem  
Powiedz mi, dlaczego nie chcesz  
mnie?  
Tak bardzo się starałem  
A ty teraz nie chcesz mnie  
Dla Ciebie tak cierpiałem  
Powiedz mi, dlaczego nie chcesz  
mnie?  
Ja dla Ciebie byłem gotów  
Kilo wiśni zjeść z pestkami  
Ja, tak tylko ja  
Teraz kiedy Cię spotykam  
Mówisz mi, że się nie znamy  
Czy to ładnie tak?



# Kącik Muzyczny

## KWIATY WE WŁOSACH

Kwiaty we włosach potargał wiatr  
Po co więc wracasz do tamtych lat?  
Zgubionych dni nie znajdziesz już  
Choć przejdiesz świat, wszereż i wzdłuż  
Kwiaty we włosach potargał wiatr  
Dawno zmieniłaś swych marzeń kształt  
I dzisiaj Ty i dzisiaj ja  
To drogi dwie i szczęścia dwa  
Więc choć z daleka wołasz mnie  
Nie powiem, "Tak", nie powiem, "Nie"  
Bez wspomnień czasem łatwiej żyć  
Nie wraca nic  
Kwiaty we włosach potargał wiatr  
Wyrzuc z pamięci ostatni ślad  
Bo dzisiaj Ty, bo dzisiaj ja  
To drogi dwie i szczęścia dwa  
Więc choć z daleka wołasz mnie  
Nie powiem, "Tak", nie powiem, "Nie"  
Bez wspomnień czasem łatwiej żyć  
Nie wraca nic  
Kwiaty we włosach potargał wiatr  
Wyrzuc z pamięci ostatni ślad  
Bo dzisiaj Ty, bo dzisiaj ja  
To drogi dwie i szczęścia dwa  
I szczęścia dwa...

# Międzynarodowy Dzień Dobroczynności

Międzynarodowy Dzień Dobroczynności ustanowiony został przez Zgromadzenie Ogólne ONZ dnia 5 września 2012 roku. W naszym ośrodku, pierwszy raz obchodziliśmy ten dzień i była to niezwykła okazja, by spróbować zaangażować się w pomoc osobom potrzebującym. Możliwości było wiele, wybraliśmy wsparcie drobnym gestem przyjaźni.

W każdej pracowni uczestnicy własnoręcznie przygotowali upominki, które powędrują do dzieci z Olsztyńskiego Stacjonarnego Hospicjum Caritas. Wszyscy włożyli swoje serca w przygotowanie prac, dzięki którym, mamy nadzieję, na twarzach podopiecznych Hospicjum pojawią się uśmiechy. Niestety z powodu panujących ograniczeń nie będziemy mogli się spotkać z dziećmi a jedynie przekazać nasze podarki, niemniej jednak pragniemy wesprzeć podopiecznych hospicjum i wysłać im kilka ciepłych słów płynących prosto z naszych serc.



Dobroczynność ma wiele wymiarów i nie ogranicza się tylko do materialnego wsparcia, czego najlepszym dowodem jest wolontariat np. w hospicjach, szpitalach, schroniskach albo wolontariat misyjny. Dawcy krwi, potencjalni dawcy szpiku to także ludzie zaangażowani w pomaganiu.

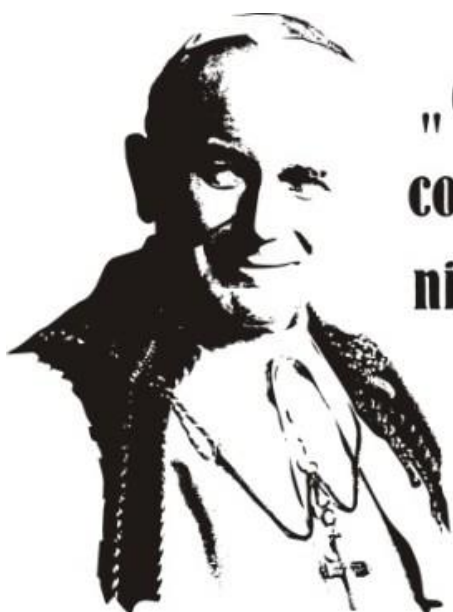
# Międzynarodowy Dzień Dobroczynności

Międzynarodowy Dzień Dobroczynności obchodzony jest w rocznicę śmierci Matki Teresy. Święto ma zwrócić uwagę na znaczenie pomocy charytatywnej i działań wolontariackich a także na wartość pomocy humanitarnej. Zbiega się z rocznicą śmierci kobiety, która była bardzo mocno zaangażowana w międzynarodową dobroczynność – św. Matki Teresy z Kalkuty.

W Polsce istnieje bardzo wiele organizacji charytatywnych i wolontariackich.

Wśród tych najbardziej rozpoznawalnych jest wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, Caritas Polska, Szlachetna Paczka, Polska Akcja Humanitarna, ale nie

brakuje tych mniejszych – działających lokalnie, z



**„Człowiek jest wielki nie przez to co posiada, lecz przez to, kim jest; nie przez to, co ma, lecz przez to, czym dzieli się z innymi.”**

*Joannes Paulus PP II*

# Kącik Psychologiczny

## Jaką wartość ma pomaganie innym?

Często słysząc o tym, że powinniśmy komuś pomóc, bo przechodzi trudny okres w swoim życiu bądź zwyczajnie jest biedny, na myśl nasuwają Ci się słowa, że każdy jest kowalem swojego losu. Dlaczego ja miałbym w jakiś sposób pomóc? Przecież sam też potrzebuje wsparcia a nie dostaję wystarczająco... Otóż, tak. To prawda, że każdy z nas ma wpływ na to, jaką ścieżką podąża w swoim życiu i w dużej mierze zależy wszystko od nas samych. Niemniej jednak, sami również wiemy, że niejednokrotnie doświadczenia jakimi obdarowuje nas los są tak trudne do przejścia, że bez pomocy drugiego człowieka nie poradziłibyśmy sobie z nimi.

Czasem wystarczy mały gest, odrobina uśmiechu, zatrzymanie się obok kogoś potrzebującego i w miarę swoich możliwości wsparcie Go. Wsparcie słowem, swoją bliskością. Często te gesty są bardziej przydatne niż inna forma pomocy. Potrafią zdziałać cuda. Dlatego nie ważnym jest co dajemy, ale jak dajemy i czy nasze serca i nasze wnętrza również są ofiarowane.

Poczucie bliskości, świadomość tego, że ktoś, na kim możemy polegać jest blisko nas, powoduje zwiększenie pewności i mobilizuje do podejmowania wyzwań. Stwarza poczucie bezpieczeństwa i daje siłę do działania.

A czy w drugą stronę też to działa? Ktoś może pomyśleć: „Oo, włącza się egoizm i wyrachowanie. Wiadomo, jak zawsze, ktoś niby pomaga, ale zwykle chce coś w zamian...”. No właśnie nie! Spróbuj codziennie, świadomie podarować komuś miłe słowo czy ciepły gest. Zobaczysz, że za chwilę wokół Ciebie pojawiać się zaczną dobrzy i życzliwi ludzie. To taka mała magia. Energia, którą wysyłamy w stronę innych, wraca ze zdwojoną siłą. Właśnie taką wartość może nieść pomaganie. Przekonaj się sam 😊

„Kiedy pomagamy innym, pomagamy sobie, ponieważ wszelkie dobro, które dajemy, zatacza koło i wraca do nas”

Flora Edwards



# Światowy Dzień Turystyki



Światowy dzień Turystyki

obchodzimy corocznie 27 września. Celem tego dnia jest podniesienie świadomości na temat roli turystyki w ramach społeczności międzynarodowej i pokazania, jak wpływa na społeczne, kulturowe, polityczne i ekonomiczne wartości na całym świecie. Obchody regionalne organizowane są we wszystkich rejonach globu, mają

uświadomić społeczeństwu, jak wielkie znaczenie ma turystyka we wzmacnieniu wzajemnego zrozumienia między narodami i jak znaczący wpływ wywiera turystyka na wszystkie strefy działalności ludzkiej.

Potrzeba poznawania odmiennych kultur oraz poszerzania wiedzy o otaczającym świecie kształtowała się i nasilała wraz z rozwojem cywilizacyjnym:

- Wędrowki ludzi w celach poznawczych, wypoczynkowych, leczniczych i religijnych powstawały począwszy od starożytności do dziś.
- Postęp technologiczny szczególnie związany z pojawianiem się nowoczesnych środków transportu, sprawił, że wyjazdy turystyczne możliwe są dla wszystkich i cieszą się coraz większą popularnością.
- Największy rozwój turystyki – nasilenie się ruchu turystycznego nastąpił w drugiej połowie XX wieku.
- Obecnie podróże stanowią nieodłączny element życia wielu mieszkańców Ziemi.
- Turystyka obecnie jest ruchem masowym wywierającym niebagatelny wpływ na różnorodne dziedziny naszego życia oraz gospodarki.

# Światowy Dzień Turystyki



**Turystyka** – to zjawisko społeczne, polegające na odbywaniu podróży w celach poznawczych, rozrywkowych, wypoczynkowych, leczniczych lub związanych z kultem religijnym, bez podejmowania pracy zarobkowej i osiedlania się.

## Najważniejsze wyznaczniki i określenia „Turystyki”:

- Chęć poznania innych krajów narodów, ich obyczajów, zabytków i często imponujących współczesnych osiągnięć.
- Poszerza się ona w miarę wzrostu poziomu wykształcenia i rozwoju kultury.
- Od starożytności zdawano sobie sprawę z tego, że podróżowanie poszerza światopogląd i wzbogaca wiedzę. Potwierdza to stara chińska maksyma: „lepiej raz zobaczyć niż sto razy usłyszeć”.
- Podróżowanie przyczynia się do wzajemnego poznawania się ludzi, do lepszego zrozumienia oraz nawiązywania przyjaźni między narodami. Zmniejsza to, w pewnym stopniu, ryzyko konfliktów i wojen.
- Turystyka stanowi ważny czynnik politycznej integracji świata.



# Światowy Dzień Turystyki

W geografii najczęściej stosowanym kryterium podziału jest główny cel podróży. Na tej podstawie wyróżnia się zwykle turystykę:

➤ **poznawczą**, polegającą na zwiedzaniu miejsc oraz poszerzaniu wiedzy, obejmuje: turystykę przyrodniczą, krajoznawczą, kulturową, lingwistyczną, wolontariuszy;



➤ **wypoczynkową** (urlopową), obejmującą wyjazdy rekreacyjne (bierny wypoczynek),



➤ specyficzną odmianą jest **agroturystyka** (wiejska) – związana z wypoczynkiem na wsi,

➤ **zdrowotną** (leczniczą), która obejmuje wyjazdy do uzdrowisk w celu polepszenia stanu zdrowia (np.: turystyka spa, medyczna i uzdrowiskowa),

➤ **biznesową** – podróże służbowe, szkolenia połączone z wypoczynkiem w gronie współpracowników lub partnerów w interesach (turystyka targowa, korporacyjna i kongresowa i motywacyjna).

➤ **turystyka handlowa** (zakupowa) rozwijają się na granicach i w strefach wolnocłowych i występująca w sezonie dużych przecen w sklepach (wyprzedaży),

➤ **kongresową** (konferencyjną) – obejmuje różnego rodzaju zjazdy, seminaria, szkolenia i kongresy – uczestnikami są zwykle osoby pracujące,

# Światowy Dzień Turystyki

➤ **sportową** – w celu czynnego uprawiania sportu lub udziału w zawodach sportowych.



➤ **pielgrzymkową (religijną)** – to wędrówki wynikające z motywów religijnych.



➤ **kulturoznawczą** – odwiedzanie miejsc ważnych ze względów kulturowych, artystycznych i historycznych;



# Wszystko o ziemniakach...



**Wrzesień to sezon wykopków... czas ziemniaczanej obfitości!**  
W związku z tym, dziś zapoznamy się z najważniejszymi i najbardziej przydatnymi informacjami na temat ziemniaków!

Gotowane, pieczone, smażone, w formie purée, frytek albo chipsów – każdy z nas ma swój ulubiony wariant ziemniaków. Bez wątpienia to jedne z najbardziej popularnych produktów na naszych stołach. Chociaż uważa się, że są tuczące, tak naprawdę mają mało kalorii, za to zawierają wiele cennych substancji.

## **Historia ziemniaka**

Ziemniak to roślina z rodziny psiankowatych. Dla wielu z nas jest podstawą obiadu, jednak na polskich stołach obecny jest dopiero od XVII wieku. Do Europy trafił w XVI wieku za sprawą Hiszpanów, którzy przywieźli tę roślinę z państwa Inków. Obecnie jest uprawiany na szeroką skalę i szacuje się, że statystyczny Polak zjada w ciągu roku ponad 100 kg ziemniaków! Taki wynik nie powinien dziwić, jeśli weźmiemy pod uwagę, jak wiele potraw kuchni polskiej bazuje właśnie na tym warzywie.

# Wszystko o ziemniakach...

## Odmiany ziemniaka



Na świecie istnieje ponad **10 tys. odmian ziemniaków**. W Polsce występuje ponad 100 różnych odmian, a do najbardziej popularnych należą: Irga, Vineta, Agata, Irys, Lord.

Ze względu na przeznaczenie kulinarne, wyróżnia się 4 główne typy ziemniaków:

- A** – odmiany sałatkowe, po ugotowaniu nie rozpadają się i zachowują kształt;
- B** – wszechstronne, które można gotować, piec, smażyć, używać do zup czy farszów;
- C** – mączyste, polecane zwłaszcza do pieczenia, placków ziemniaczanych, pyz i kopytek;
- D** – bardzo mączyste, o suchej konsystencji.

## Wartości odżywcze

Ziemniaki uważane są za jedno z najbardziej tłuczonych warzyw, ale tak naprawdę wcale nie są kaloryczne. Wszystkiemu winne są dodatki. W 100 g ugotowanych ziemniaków jest tylko 75 kcal! Jeśli nie dodamy do nich masła, śmietany lub okrasy, to pozostaną zdrowym dodatkiem do codziennych posiłków.

# Wszystko o ziemniakach...

Ziemniaki nie zawierają tłuszczu i są bogate w mikroelementy, zwłaszcza potas, magnez, żelazo, wapń i fosfor. Poza tym są źródłem witamin A, B1, B2, B3, B6, C, E, K i PP. W ziemniakach znajduje się też błonnik pokarmowy.

agroFakt.pl

## CO MAJĄ W SOBIE ZIEMNIAKI?

C

WITAMINA C

(podnosi odporność organizmu)

Ca

WAPŃ

(odpowiada za mocne kości)

K

POTAS

(obniża ciśnienie krwi)

P

FOSFOR

(poprawia wchłanianie wapnia)

Mg

MAGNEZ

(poprawia przemianę materii i łagodzi objawy stresu)

Fe

ŻELAZO

(wspomaga prawidłową pracę układu nerwowego)



## Właściwości lecznicze ziemniaków

Duża dawka potasu oraz niska zawartość sodu sprawiają, że warzywo to jest polecane osobom, które cierpią na nadciśnienie tętnicze. Należy jednak pamiętać o tym, by przy schorzeniach układu krążenia używać bardzo mało soli (pod koniec gotowania ziemniaków) lub całkowicie z niej zrezygnować.

# Wszystko o ziemniakach...

Ziemniaki są lekkostrawne, dlatego można je jeść w przypadku dolegliwości trawiennych, a także przy zatruciach. Zawartość błonnika sprawia, że są dobrym produktem na trawienie. Dzięki nim można pozbyć się problemu zapać, wzdęć, zgagi oraz biegunki (jeśli oczywiście jemy ziemniaki z wody, a nie smażone). Warto wiedzieć, że im młodsze ziemniaki, tym więcej drogiego błonnika zawierają.

## **Dlaczego w naszym menu powinno znaleźć się miejsce dla ziemniaka?**

Ponieważ warzywo to dostarcza nam energii. Węglowodany złożone dają uczucie sytości. To świetne „paliwo”. Ważne jest, że po zjedzeniu ziemniaków energia będzie uwalniać się stopniowo, przez co dłużej nie będziemy czuć głodu i będziemy mogli funkcjonować na wysokich obrotach. Najwięcej energii dadzą nam ziemniaki gotowane na parze lub w łupinach.

Ziemniaki są uważane również za skuteczny lek przeciwbólowy. Okłady z surowych ziemniaków stosuje się w ludowej medycynie na zwichnięcia, zapalenia stawów oraz bóle reumatyczne.

## **Sposoby przygotowania ziemniaków**

Istnieje bardzo dużo sposobów przygotowywania ziemniaków. Mogą stanowić samodzielny posiłek lub być dodatkiem do innych produktów. Najzdrowsze są gotowane, zwłaszcza na parze. Warto jeść je ze skórka, w której znajduje się wiele cennych substancji.





# Wszystko o ziemniakach...

Najmniej polecane są ziemniaki smażone, czyli frytki, chipsy, placki ziemniaczane. Tłuszcz i węglowodany tworzą związek bardzo niekorzystny dla naszej figury, dlatego jeśli dbamy o linię, to powinniśmy ich unikać.

Pamiętajmy również o tym, że w popularnych pyzach i kopytkach znajduje się dużo białej mąki, która również nie służy sylwetce. Z kolei zapiekanki z ziemniaków często składają się z sosu na bazie śmietany i sera, czyli składników tłustych i pełnych kalorii.

Odpowiednia obróbka ziemniaków nie tylko pozwala zaoszczędzić dużo kalorii, ale również zachować cenne wartości. W czasie gotowania na parze lub pieczenia tracimy najmniej witaminy C, dlatego starajmy się wybierać ten rodzaj obróbki termicznej.



# Międzynarodowe Sprzątanie Świata w Prejłowie!

**Myślę, więc nie śmieczę**

Niemal 3000 grup lokalnych w całej Polsce zarejestrowało się w tegorocznej

# Sprzątanie



# świata

edycji akcji „Sprzątanie świata”. W weekend 17-19 września wielki finał akcji. „Sprzątanie świata – Polska” to wspólna lekcja poszanowania środowiska, której w tym roku przyświeca hasło „Myślę, więc nie śmieczę”. Jej celem jest edukacja odpadowa oraz inicjowanie działań, dzięki którym zmniejszy się nasz negatywny wpływ na środowisko – mówią organizatorzy.

„Sprzątanie świata - Polska” jest częścią międzynarodowego ruchu na rzecz ochrony środowiska Clean up the World wywodzącego się z Australii, zapoczątkowanego w 1989 roku przez Ina Kiernana, australijskiego biznesmena i żeglarza. W ruchu tym uczestniczy blisko 40 mln. wolontariuszy z ponad czterdziestu krajów na całym świecie. W Polsce akcję w 1994 roku zainicjowała Mira Stanisławska-Meysztowicz, założycielka Fundacji Nasza Ziemia.



# Międzynarodowe Sprzątanie Świata w Prejłowie!

„Sprzątanie świata – Polska” to wspólna lekcja poszanowania środowiska. Jej celem jest promowanie nieśmiecenia, edukacja odpadowa oraz inicjowanie działań, dzięki którym zmniejszy się nasz negatywny wpływ na środowisko. Od 1994 roku, w trzeci weekend września wraz z setkami tysięcy wolontariuszy: młodzieżą, dorosłymi – wszystkimi, którym zależy na ochronie środowiska, prowadzimy działania propagujące ograniczanie powstawania odpadów, selektywną zbiórkę i recykling, a także wyszukujemy i w miarę możliwości usuwamy dzikie wysypiska. Działaniom tym towarzyszy cała gama innych działań: zakładanie zieleńców, sadzenie drzew, krzewów i kwiatów, organizowane są konkursy (plastyczne, piosenki), wystawy, festyny, koncerty, zabawy, ogniska, rajdy (piesze, rowerowe) itp. „Sprzątanie świata - Polska” angażuje i integruje społeczności lokalne. Zgodnie z opinią uczestników akcji, jest ona dla samorządów dobrym narzędziem w prowadzeniu ich działalności w zakresie gospodarki odpadami, dla placówek oświatowych interesującą metodą pracy wychowawczej oraz wartościowym sposobem na realizację wolontariatu.



# Domowa pielęgnacja włosów



**Domowe maski do włosów, które poprawią ich gęstość, połysk i sprawią, że będą szybciej rosły. Poznaj proste przepisy na naturalne maseczki do włosów:**

## **Domowa maska na włosy: nawilżająca maseczka z mlekiem kokosowym**

- 20 g oleju kokosowego
- 5 ml oleju jojoba
- 5 ml oleju arganowego
- 20 ml mleka kokosowego

Najpierw połącz oleje, a następnie dodaj mleko. Maskę nakłada się przed umyciem włosów szamponem. Jej zalety to nie tylko nawilżenie włosów, ale również regeneracja, co więcej, mleko kokosowe stymuluje porost włosów. Za to olej jojoba reguluje produkcję łoju oraz poziom pH.



# Domowa pielęgnacja włosów

## Domowa maska na włosy: do włosów farbowanych

- 30 ml oleju ze słodkich migdałów
- 5 kropli ulubionego olejku eterycznego

Lekki i szybko się wchłania, a na dodatek chroni włosy farbowane. Najlepiej, jeśli olejek będziemy nakładać codziennie po umyciu włosów. Trzymaj go w ciemnym pojemniku do 6 miesięcy.



## Domowa maska na włosy: przywracająca blask



- 1 żółtko
- sok z cytryny (ale tylko kilka kropli!)
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Klasyczna maseczka do włosów z naturalnymi składnikami. Łączymy żółtko z oliwą oraz sokiem cytryny i całość nakładamy na suche włosy. Maskę trzymamy co najmniej godzinę, a potem myjemy włosy.

## Domowa maska na włosy: nawilżająca maseczka z miodem

- 2 łyżki miodu
- 3 stołowe oliwy z oliwek

Składniki mieszamy i nakładamy na suche włosy. Głowę można owinać ręcznikiem, a po 15 minutach zdejmujemy "turban" i zmywamy całość.



# Domowa pielęgnacja włosów

## Domowa maska na włosy: na wypadające włosy i bez blasku

- olej kokosowy

Tak, wystarczy tylko olej kokosowy! Najlepiej, jeśli składnik będzie delikatnie podgrzany, choć niektórzy twierdzą, że wystarczy podgrzać go w rękach. Olej kokosowy nakładamy na całą długość włosów i skórę głowy i trzymamy przez kilka godzin.

## Domowa maska na włosy: na piękne i zdrowe loki. Receptura Anny Lewandowskiej

- pół szklanki siemienia lnianego,
- pół awokado,
- 2 szklanki wody,
- 2 łyżki oleju roślinnego np. z awokado
- kilka kropel soku z cytryny

To ulubiona domowa maska do włosów Anny Lewandowskiej. Jak ją zrobić? Siemię lniane zagotuj w 2 szklankach wody, a następnie odcedź. Do żelowej konsystencji dodaj pozostałe składniki i wymieszaj. Maskę nałóż na włosy na co najmniej 15 min, do godziny.



# Domowa pielęgnacja włosów

## Domowa maska na włosy: maseczka na przesuszone i zniszczone włosy

- żółtko
- 5 łyżek piwa

Wymieszać oba składniki i nałożyć na włosy na 15 min.

## Domowa maska na włosy: maseczka na wypadające włosy z olejkim rycynowym

- żółtko
- 1 łyżka oleju rycynowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek (lub nafta kosmetyczna)

Wymieszaj wszystko, lekko podgrzej i nanieś na włosy. Następnie nałóż czepek, owiń głowę ręcznikiem i trzymaj maskę godzinę (albo i całą noc). Potem umyj włosy, a do ostatniego płukania dodaj sok z cytryny lub ocet jabłkowy.

## Domowa maska na włosy: maseczka na włosy pozbawione blasku

- 1 l wody
- 100 ml soku jabłkowego,
- 100 ml octu jabłkowego,
- 10 g oleju rycynowego

Wymieszaj składniki i nanieś całość na umyte i wilgotne włosy. Po kilkunastu minutach spłucz głowę czystą wodą.



# Domowa pielęgnacja włosów

## Domowa maska na włosy: maseczka wzmacniająca włosy

- 3 łyżki jogurtu naturalnego,
- olejek z kielków pszenicy (kilka kropel),
- łyżeczka soku z cytryny

Mieszankę wmasuj we włosy i pozostaw ją na 15 minut. Potem dokładnie spłucz maseczkę.

## Domowa maska na włosy: maseczka wygładzająca włosy

- pół szklanki płatków owsianych,
- ciepłe mleko,
- łyżka miodu,
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek

Całość wymieszać, nałożyć na włosy (można całość przykryć foliowym czepkiem) i zostawić na 30 minut.





# Domowa pielęgnacja włosów

## NAJLEPSZE SKŁADNIKI DOMOWYCH MASEK NA WŁOSY – CO WYBRAĆ?

**DROŹDŹE** — źródło biotyny, witamin z grupy B, cynku, selenu, miedzi, potasu, wapnia, chromu i fosforu. Wzmacniają włosy, ukorzeniają cebulki, zapobiegają wypadaniu, przyspieszają wzrost włosów.

**JAJKO** — żółtka doskonale poprawiają kondycję włosów: zawierają lecytynę, wzmacniają i nawilżają włosy. Białko hamuje łamliwość włosów, dodaje objętości. Żółtka to naturalny emulgator, który wiąże składniki maski; ponadto zawiera dużo siarki, która wchodzi w skład keratyny, czyli naturalnego budulca włosów.

**OLEJKI** – są źródłem cennych dla włosów, dobrych kwasów tłuszczowych, fitosteroli i flawonoidów. Doskonale poprawiają ich stan i kondycję, odżywiają cebulki, zapobiegają wypadaniu i przyspieszają wzrost włosów. Najcenniejszymi olejami dodawanymi do masek są: olej kokosowy, rycynowy, arganowy i oliwa z oliwek, jednak nie ma tu żadnej reguły: olejki można dowolnie łączyć i mieszać sprawdzając, które najlepiej sprawdzą się jako składnik domowej maski na włosy. Wielu traktuje olejowanie włosów jako maskę. W tym celu stosuje dobrze dobrane mieszanki olejków, które – podobnie jak maskę – zmywa się z włosów po dłuższym czasie.

**AWOKADO** — zawiera ponad 20 różnych witamin i minerałów, między innymi witaminy: A, K, C, B1, B2, B3, B5, B6, E oraz potas, kwas foliowy, magnez, miedź, żelazo, cynk, fosfor. Jest doskonałą kuracją odżywczą do włosów: wzmacnia, hamuje wypadanie, zwalcza łamliwość i pobudza gęstość włosów. Warto pamiętać, że tłoczony na zimno olej z awokado zachowuje wszystkie składniki pozyskane z owocu.

# Domowa pielęgnacja włosów

**ALOES** – humektant, który nawilża, przyciąga wilgoć i zatrzymuje ją we włosach. Wygładza włosy i domyka ich łuski, ułatwia rozczesywanie, wzmacnia zniszczone pasma i doskonale nabłyszcza, oraz powstrzymuje elektryzowanie się włosów. Dobrze radzi sobie w walce z łupieżem. To źródło polisacharydów, witamin A, B, C, karotenów, minerałów (chrom, magnez, mangan, wapń, sód, żelazo, miedź, fosfor, cynk).

**SIEMIEŃ LNIANE** — zawiera bardzo dużo witamin (A, B1, B2, B3, B6, C, D, E, K), białka, błonnika i składników mineralnych, takich jak żelazo, magnez, wapń i cynk. Dzięki dużej zawartości składników odżywczych siemię lniane sprawia, że włosy są maksymalnie wzmocnione, nawilżone, gęste i błyszczące. Szybciej rosną oraz zyskują naturalny blask, a ich kolor nie płowieje.

**MIÓD** – silny antyoksydant, który wzmacnia i regeneruje zniszczone włosy. Pobudza ich wzrost, zmniejsza łamliwość, zapobiega infekcjom skóry głowy, działa antyseptycznie, naprawia i przywraca kondycję włosom farbowanym, mocno przesuszonym i osłabionym.

**KWAS HIALURONOWY** – to kluczowy składnik zarówno w pielęgnacji skóry, jak i włosów. Doskonale nawilża i wiąże cząsteczki wody, dzięki czemu chroni przed zniszczeniem i przesuszeniem włosów. Jest naturalnym składnikiem wszystkich tkanek w organizmie człowieka. Idealny do włosów suchych, chroni pasma przed zniszczeniem. Dodawany do drogeryjnych kosmetyków ogranicza wysuszające działanie detergentów.

**BANAN** - źródło witamin A, B, C oraz E w dużych dawkach; regenerują one włosy i stymulują mieszki włosowe; zapewniają dobrą kondycję skóry głowy. Banany zawierają również sporo minerałów jak cynk, żelazo, wapń i potas – zwalczają suchość wypadanie włosów. Doskonale regenerują zniszczone pasma, są silnym przeciwutleniaczem.

# Domowa pielęgnacja włosów

**NAFTA KOSMETYCZNA** – wciąż bardzo popularna, ponieważ natychmiast poprawia wygląd włosów: wygładza, nabłyszcza, kondycjonuje włosy i sprawia, że dobrze się układają, a na ich powierzchni nadbudowuje się mikroskopijna otoczka, która delikatnie pogrubia strukturę, zwiększa objętość i zmniejsza splątanie pasm. Nafta kosmetyczna zapobiega też elektryzowaniu się włosów. Może niestety przeciążyć włosy podrażnić skórę.

**ŻELATYNA** – doskonały, naturalny „laminat” do włosów, który nabłyszcza, wygładza i nadaje pasmom sypkości oraz natychmiast poprawia ich wygląd. Żelatyna jest ponadto źródłem kolagenu białkowego – niezbędnego do wzmocnienia i odżywienia cebulek; zwalcza łamliwość i hamuje wypadanie włosów.



# Zrób to sam! – Kącik Małego Artysty

## Jesienna sowa z patyczków



### Przygotuj:

- 6 pomalowanych patyczków po lodach i 1 zwykły
- 2 plastikowe oczka
- mały trójkąt wycięty z filcu
- 2 małe pompony
- nożyczki
- 2 piórka
- opcjonalnie brokat i futrzane patyczki.

# Zrób to sam! – Kącik Małego Artysty

## Instrukcja:

### Krok 1.

Złącz kolorowe patyki i przyklej do nich zwykły patyk, aby utworzyć ciało sowy.



### Krok 2.

Przyklej oczy, filcowy trójkąt jako nos i pompony jako nogi.

# Zrób to sam! – Kącik Małego Artysty

## Krok 3.

Obróć sowę i przyklej piórka jako skrzydła.



## Krok 4. – Niech fantazja Cię poniesie ☺

Dodaj swojej sowie trochę blasku używając brokatu i kokardkę z futrzanych patyczków... Miłej zabawy!



# Pan Jaro Ci radzi...

## 6 zasad bezpiecznego seniora konsumenta

### 1. Nie kupuj bez namysłu

„Tylko w tych naczyniach ugotujesz obiad 3 razy szybciej” – zanim kupisz, zweryfikuj informacje. Skonsultuj zakup z rodziną, poproś o wyszukanie parametrów oferowanych produktów w Internecie. Do UOKiK docierają skargi na wprowadzanie w błąd co do cech oferowanych towarów – produkty nie są warte swojej ceny i nie mają reklamowanych właściwości.

### 2. Nie wierz w darmowe prezenty

„Dla każdej osoby atrakcyjny upominek” – uważaj, ponieważ może się okazać, że aby go dostać, będziesz musiał kupić kosztowny produkt, a darmowa wycieczka do miejsca kultu religijnego może być połączona z kilkugodzinną sprzedażą naczyń do gotowania.

### 3. Nie daj sobie wmówić, że nie masz prawa

„Nie może pan/pani odstąpić od umowy” – sprzedawca, który tak twierdzi, łamie twoje prawa konsumenckie. Umowa zawarta w domu czy na pokazie to szczególny rodzaj transakcji – w takiej sytuacji masz więcej praw. Pamiętaj: możesz odstąpić od umowy, ale masz na to 14 dni od otrzymania produktu. Wyślij towar na własny koszt za zwrotnym potwierdzeniem odbioru. Oświadczenie o odstąpieniu od umowy nadaj najlepiej osobnym listem, a produkt wyślij w oddzielnej paczce. Formularz odstąpienia od umowy pobierz ze strony: [www.prawakonsumenta.uokik.gov.pl](http://www.prawakonsumenta.uokik.gov.pl).

### 4. Bądź uważny – nie daj się manipulacji

„Proszę odstąpić od umowy za tydzień, bo będzie już pani, która jest upoważniona do odbioru” – gdy zastosujesz się do takiej instrukcji, może się okazać, że przekroczysz termin na odstąpienie od umowy. Pamiętaj: zawsze zweryfikuj zapewnienia sprzedawcy. Masz 14 dni na rezygnację z zakupów.

# Pan Jaro Ci radzi...

## 5. Nie ulegaj namowom

„Tylko dziś ten sprzęt jest w wyjątkowej cenie” – pamiętaj, sprzedawcy wykorzystują wiele sztuczek, które mają skłonić cię do kupna produktu, nawet jeżeli go nie potrzebujesz. Jeżeli produkt jest dostępny dziś, będzie w ofercie również jutro. Daj sobie czas na przemyślenie decyzji i skontaktuj się ze sprzedawcą następnego dnia, jeżeli rzeczywiście chcesz kupić dany produkt.

## 6. Pamiętaj, nie jesteś sam

Skontaktuj się z rzecznikiem konsumentów lub oddziałem Federacji Konsumentów w swoim miejscu zamieszkania, jeżeli nie wiesz, jak napisać reklamację lub odstąpienie od umowy. Poradę uzyskasz także: telefonicznie pod numerem **801 440 220** (opłata zgodna z cennikiem operatora) w godz. 08:00-18:00 od poniedziałku do piątku lub e-mailowo pod adresem [porady@dlakonsumentow.pl](mailto:porady@dlakonsumentow.pl).

#Seniorzy

### 6 zasad bezpiecznego seniora konsumenta

<b>NIE KUPUJ BEZ NAMYSŁU</b> „Tylko w tych naczyniach ugotujesz obiad 3 razy szybciej” – zanim kupisz, zweryfikuj informacje. Skonsultuj zakup z rodziną	<b>NIE WIERZ W „DARMOWE” PREZENTY</b> Uważaj, darmowa wycieczka może być połączona z kilkugodzinną sprzedażą kosztownych produktów
<b>NIE DAJ SOBIE WMÓWIĆ, ŻE NIE MASZ PRAWA</b> Gdy kupujesz w domu czy na pokazie, to możesz odstąpić od umowy. Masz na to 14 dni od odbioru produktu	<b>BĄDŹ UWAŻNY - NIE DAJ SIĘ MANIPULACJI</b> „Proszę odstąpić od umowy za tydzień, bo będzie wtedy osoba upoważniona” – gdy zastosujesz się do takiej instrukcji, może się okazać, że przekroczysz termin na odstąpienie od umowy
<b>NIE ULEGAJ NAMOWOM</b> „Tylko dziś ten sprzęt jest w wyjątkowej cenie” – sprzedawcy wykorzystują wiele sztuczek, które mają skłonić cię do kupna produktu, nawet jeżeli go nie potrzebujesz. Przemyśl decyzję	<b>PAMIĘTAJ, NIE JESTEŚ SAM</b> Pomocy szukaj u: - Rzeczników konsumentów w swoim miejscu zamieszkania - 801 440 220 - dzwoni od pon-pt w godz. 8-18 (opłata zgodna z cennikiem operatora) - <a href="mailto:porady@dlakonsumentow.pl">porady@dlakonsumentow.pl</a> - <a href="http://www.federacja-konsumentow.org.pl">www.federacja-konsumentow.org.pl</a> - 22 55 60 118, - <a href="mailto:info@konsument.gov.pl">info@konsument.gov.pl</a> - gdy zawarłeś umowę z przedsiębiorcą z innego kraju

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

BEZPIECZNY I AKTYWNY  
**SENIOR**

UOKK  
Urząd Ochrony Konsumentów i Sanitariuszy



# Pan Jaro Ci radzi...

#Seniorzy

## O czym pamiętać podczas zakupów?

- ◆ zastanów się zanim kupisz – marże handlowe sięgają kilku tysięcy procent
- ◆ nie podpisuj jeśli nie rozumiesz
- ◆ żądaj kopii wszystkich podpisanych przez siebie dokumentów



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej

BEZPIECZNY I AKTYWNY  
**SENIOR**

**U·K·K**  
Urząd Ochrony Konsumentów i Konsumentów

#Seniorzy

## Odstąpienie od umowy

Umowy zawierane na odległość  
i poza lokalem przedsiębiorstwa

Wraz z odstąpieniem **wygasają**  
**powiązane z nią umowy dodatkowe**  
(np.: umowa kredytu konsumenckiego)  
zawarte z przedsiębiorcą czy też z innymi  
podmiotami, z którymi się on porozumiał.



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej

BEZPIECZNY I AKTYWNY  
**SENIOR**

**U·K·K**  
Urząd Ochrony Konsumentów i Konsumentów

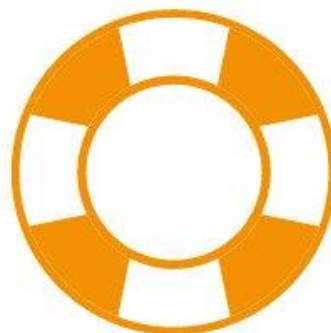
# Pan Jaro Ci radzi...

#Seniorzy

## Gdzie po pomoc?

Infolinia **801 440 220**, rzecznicy konsumentów, Inspekcja Handlowa, Federacja Konsumentów, Stowarzyszenie Konsumentów Polskich.

Gdy doszło do oszustwa – prokuratura lub policja.



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej

BEZPIECZNY i AKTYWNY  
**SENIOR**

**U·K·K**  
Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów

#Seniorzy

## Zasady ostrożności

Umowy zawierane poza lokalem przedsiębiorstwa

Jeśli zawierasz umowę na pokazie, w domu,  
**masz prawo do odstąpienia** od niej  
**w terminie 14 dni** kalendarzowych  
– **bez podawania przyczyn**



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej

BEZPIECZNY i AKTYWNY  
**SENIOR**

**U·K·K**  
Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów

# *Ze Sportem za Pan Brat!*

Kochani,

Skończyło się lato i wieczory są dłuższe, więc i ruchu mniej. Częściej spędzamy czas przed telewizorem lub z książką w ręku. Uwierzcie mi, można oglądać film i przy tym zadbać o swoją formę fizyczną. Wystarczy tylko odrobina dobrej woli i cierpliwość w działaniu, a za jakiś czas okaże się, że to świetna zabawa i widoczne efekty.



- Krążenie stopami, zginanie i prostowanie stopy to dopiero początek.

- Unoszenie nogi zgiętej w kolanie naprzemiennie, po 10 razy.
- Unoszenie nogi zgiętej w kolanie z połączeniem do wyprostu 10 razy.



# *Ze Sportem za Pan Brat!*

- Wysunięcie nogi w przód z dołączeniem ramion 10 razy.



- Wznos ramion nad głowę z uniesieniem nogi zgiętej w kolanie i pięknie pracują mięśnie brzucha.

- Rozstawione kolana skłony w przód z ramionami w przód po 10 razy.

Kiedy każde z tych ćwiczeń wykonywane na kanapie lub krześle wejda nam w nawyk, to z pewnością poczujemy moc i siłę na więcej.

# *Ze Sportem za Pan Brat!*



- Książkę możemy czytać krążąc biodrami raz w jedną raz w drugą stronę powtórki dawkujemy sami, gdyż jest to lekkie ćwiczenie, ale efekty wspaniałe.

- Możemy czytać robiąc przysiady, zginając nogi w kolanach. Wykorzystajmy swoją wyobraźnię i pozwólmy sobie na małe szaleństwo, bo są osoby, które tak pomyślą o tym co napisałam.



Nie doceniając własnego ciała, które aż prosi o poprawę krążenia, dotlenienie, lepszą przemianę materii. Narażamy je na zanik niektórych partii mięśni, zmniejszenie zakresu ruchu w stawach, przez co słabszą kondycję.

Do dzieła Kochani, niech moc będzie z Wami! Każdego dnia 10 minut poświęcone na proste a zarazem skuteczne ćwiczenia wyzwoli w nas chęć do działania, pozytywny nastrój i dobre samopoczucie psychiczne. Pokonywanie swoich słabości daje **RADOŚĆ I WYZWAŁA DOBRĄ ENERGIĘ.**

# *Podróże po Europie*



## *Luksemburg*

**Powierzchnia:** 2586 km<sup>2</sup>

**Waluta:** euro

**Ludność:** 626 108 (2020)

**Powierzchnia:** 2 586 km<sup>2</sup>

**Języki:** luksemburski, francuski, niemiecki



# Podróże po Europie

**Luksemburg** – jedno z najmniejszych państw Europy położone w jej zachodniej części. To jedno z finansowych centrów kontynentu, u nas znane głównie z niskich podatków. To jednak także wiele atrakcji turystycznych. Pomimo niewielkich rozmiarów, wypełniony jest po brzegi zabytkami. To także największa na świecie liczba świetnych restauracji, trybunały Unii Europejskiej i wiele więcej.

## Historia

Luksemburg jest dosyć młodym państwem na mapach Europy. W średniowieczu określany był tą nazwą zaledwie jeden z zamków znajdujących się w Cesarstwie Rzymskim. W 963 roku kupił go jeden z hrabiów, dzięki czemu zaczął się rozwijać wraz z okolicznymi terenami. W kolejnych stuleciach razem stały się hrabstwem, a następnie **Księstwem Luksemburskim**. W ten sposób kraj jako ostatni na świecie określany jest po dziś dzień.

W trakcie swojej krótkiej historii Luksemburg był wielokrotnie podbijany przez okoliczne państwa. Należał przez długi okres do Francuzów, również miał swoje rozbiory, a przez pewien czas wchodził nawet w skład dzisiejszej Holandii. Działo się tak nawet pomimo tego, że podpisano tu traktat o neutralności. Łamały go kolejne kraje, włącznie z nazistowskimi Niemcami, które wkroczyły na te tereny w trakcie II wojny światowej.

Dopiero po zakończeniu wojny Luksemburg uzyskał prawdziwą niepodległość. Niedługo po tym stał się jednym z założycieli ONZ, a następnie NATO. Pomógł stworzyć także Europejską Wspólnotę Węgla i Stali, która potem przerodziła się w Unię Europejską. Dzięki produkcji stali kraj zaczął się także bogacić, a gdy złoża żelaza się skończyły, zmienił się w jedno z największych centrów finansowych na całym świecie.

# Podróże po Europie

## Luksemburg – informacje ogólne

Obecnie Luksemburg należy także do najbogatszych państw na świecie. Pod względem PKB na osobę zajmuje pierwsze miejsce w rankingach. To kraj o jednych z najlepszych warunków do życia na świecie, a także jedna ze stolic Unii Europejskiej. Znajduje się tu na przykład miasto Schengen, w którym podpisano słynny traktat. Jest także znanym rajem podatkowym. Ze względu na niskie opodatkowanie często na swoje siedziby wybierają go wielkie firmy, takie jak Amazon.

Państwo to znajduje się w zachodniej części Europy. Luksemburg graniczy z Niemcami na wschodzie, z Francją na południu i z Belgią na zachodzie. Należy do "Beneluksu", czyli unii gospodarczej z Belgią i Holandią. Podobnie jak te państwa, Luksemburg również posiada monarchię, z Wielkim Księciem na czele. Jest jedynym krajem na świecie, który pomimo monarchii nie posiada króla. Jest krajem w pełni demokratycznym, a także jednym z mniejszych i najmniej zaludnionych państw kontynentu.





# Podróże po Europie

Luksemburg to tylko 2,5 tys. km<sup>2</sup> powierzchni, na których mieszka zaledwie ok. 600 tys. osób. Stolicą kraju jest miasto o tej samej nazwie – Luksemburg. Jego obywatele to tymczasem poligloci. W tym kraju mówi się w trzech językach. To francuski i niemiecki, a także tradycyjny luksemburski, czyli mieszanka tych dwóch języków. Języki te stosowane są zamiennie, zarówno na co dzień, jak i urzędowo. Większość Luksemburczyków mówi także po angielsku.

Państwo chętnie wybierane jest przez turystów - to ponad milion odwiedzających rocznie. Główne lotnisko w Luksemburgu znajduje się w stolicy kraju. To port lotniczy Luksemburg (LUX), który obsługuje rocznie ponad 3,5 mln pasażerów. Kraj posiada także świetne drogi, w tym wiele ekspresowych oraz autostrad. Dzięki temu z jednego na drugi kraniec można przejechać go w takim samym czasie, co Warszawę. Jest świetnym miejscem do odwiedzenia w trakcie wycieczki po Europie.

## Luksemburg – stolica kraju

Główną atrakcją turystyczną kraju jest jego stolica – miasto Luksemburg. To historyczne miasto znane jest szczególnie ze swojej najstarszej części, ogrodzonej wzgórzami. Niegdyś wraz z murami czyniły je jednym z najbardziej zabezpieczonych przed atakami miast całego kontynentu. Dziś natomiast możemy je zwiedzać. Wiele spośród wzmocnień w mieście kiedyś określanym jako forteca posiada nawet tzw. kazamaty, czyli niewielkie jaskinie ze schowanymi działami.



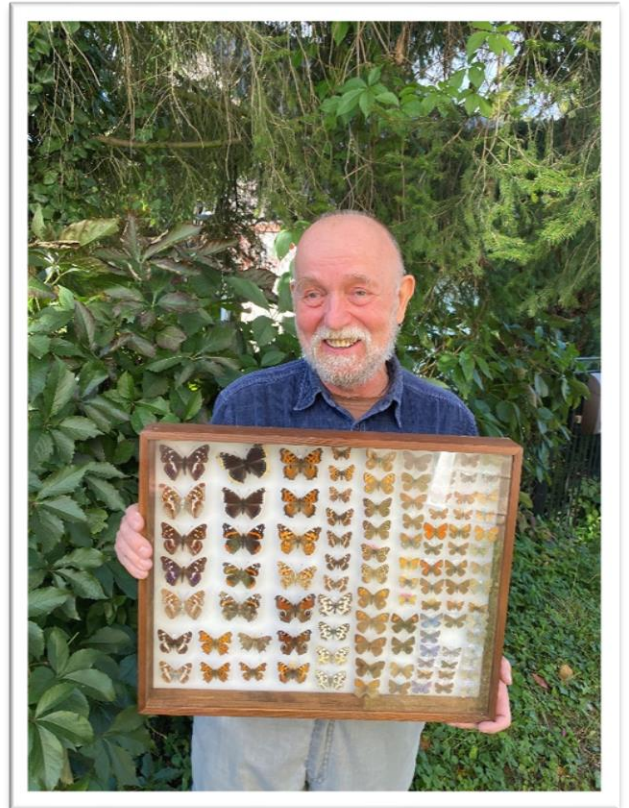
To jednak nie wszystkie atrakcje turystyczne w mieście Luksemburgu. Znajdziemy tu między innymi tzw. "najpiękniejszy balkon w Europie". Chodzi o Chemin de la Corniche – punkt widokowy, z którego z góry zobaczymy otoczoną rzeką resztę miasta. To dobre miejsce do rozpoczęcia wędrówki po starówce. Zobaczymy tam m.in. Pałac Wielkich Księżąt – rezydencję Wielkiego Księcia, a także kolejną, po paryskiej katedrze o nazwie Notre Dame.

# Motyle – piękno przyrody...

W dzisiejszym wydaniu naszego miesięcznika, w Kąciku Pasjonatów mamy okazję bliżej poznać Pana Jarosława z Prejłowa, którego pasją od wielu lat są motyle. Część niezwyklej kolekcji Pana Jarosława możecie podziwiać w naszym ośrodku!

## 1. Dzień dobry panie Jarku, skąd Pan pochodzi, ile ma pan lat, proszę powiedzieć parę słów o sobie.

*Urodziłem się w Giżycku. Lat 60+. Podstawówka, ogólniak w Giżycku, studia w Kortowie. Praca w PGR-ach. Do Prejłowa przeprowadziliśmy się w 1986r. PGR-y się rozpadły – byłem bezrobotny. Żeby były pieniądze zaczęliśmy z żoną Ewą sprzedawać oprawione motyle, chrząszcze i świece z wosku pszczelego – jeździliśmy na festyny, jarmarki i targi. Od 2004 roku pracuję w ARiMR w Szczytnie.*



## 2. Jak zaczęła się pana przygoda z motylami?

*W 5-tej klasie podstawówki poznałem trochę starszego kolegę, który zbierał motyle (Jarosław Buszko - obecnie jest profesorem na UMK w Toruniu) i w ten sposób zainteresowałem się entomologią. Żonę poznałem na studiach – interesowała się chrząszczami.*

## 3. Co Pan czuje, gdy na nie patrzy czy jest coś w nich wyjątkowego?

*Piękno i niezwykłość przyrody.*

# Motyle – piękno przyrody...

## 4. Czy tylko urzekły pana motyle, czy coś jeszcze?

*Moje hobby nauczyło mnie obserwować otoczenie świata roślin i zwierząt. Przez te wszystkie lata widziałem, jak zmienia się środowisko. Nasza Ziemia się ociepla jest to niekorzystna dla naszego świata. Urzekły też chrząszcze.*

## 5. XXI wiek i jego problemy. Który z nich uważa Pan za dominujący?

*W XX wieku lata 80-te widziałem, jak wysychają stawy na łąkach. To postępuje coraz szybciej. Zanieczyszczenie naszego środowiska powoduje zatrucie naszej Ziemi. Jest coraz cieplej i coraz większa susza, problemy z wodą będą rosły.*



# Motyle – piękno przyrody...

## 6. Czy są dni, kiedy boi się Pan zniknięcia piękna przyrody?

*Przyroda już się zmieniła, zniknęło z naszego otoczenia wiele roślin i zwierząt – przeniosły się w bardziej im odpowiadające warunki. W latach 80-tych na tym terenie było dużo więcej różnorodnych owadów. Przyroda codziennie znika.*

## 7. Co by pan powiedział młodym ludziom?

*Dbajcie o Ziemię – własne otoczenie, proszę nie zostawiać śmieci w lesie, na plaży nad jeziorem. Śmieci, zużyte opakowania przywozimy do domu i wyrzucamy do śmietnika. Dbajcie o Środowisko.*

Serdecznie dziękujemy Panu Jarosławowi za poświęcony nam czas, a także za подарowane na rzecz naszego ośrodka niezwykle okazałe motyli.



# Być bardziej EKO!

## 120 sposobów, na bardziej ekologiczne życie



### KUCHNIA

1. Zapęszczanie lodówki i zapasów na bieżąco.
2. Używanie wody z mycia warzyw i owoców do podlewania roślin.
3. Kran w kuchni ustawiony na wodę zimną. Jeśli potrzeba ciepłej, to ten początkowy strumień zimnej lejemy do konewki.
4. Wielorazowe pudełka na żywność.
5. Niemarnowanie jedzenia – z resztek można zrobić przeróżne zapiekanki, zupy kremy, pasty.
6. Gotowanie na dwa dni plus ekstra porcja do zamrożenia.
7. Używanie ściereczek kuchennych zamiast ręczników jednorazowych.
8. Ładowanie zmywarki do pełna.
9. Używanie trybu eco w zmywarce.
10. Mycie naczyń w misce.
11. Używanie reklamówek „sklepowych” jako worków na śmieci.
12. Używanie woreczków strunowych do przechowywania mrożonek (wykorzystywane wielokrotnie).
13. Eko sprzątanie, głównie za pomocą octu, szarego mydła i olejków eterycznych.



# Być bardziej EKO!

## ŁAZIENKA

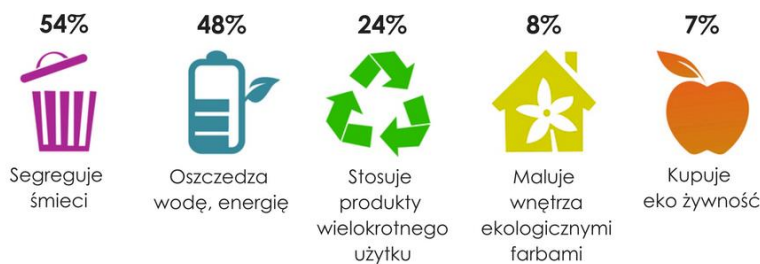
1. Prysznic zamiast kąpieli.
2. Zastąpienie chusteczek higienicznych tradycyjnymi.
3. Zakręcanie kranu przy myciu zębów.
4. Własnoręcznie robione kosmetyki.
5. Używanie maszynki do golenia z tradycyjnym ostrzem.
6. Kule piorące zamiast proszku do prania.
7. Używanie pieluch wielorazowych.
8. Przycinanie opakowań po kosmetykach, np. fluidach i wykorzystywanie wszystko do ostatniej „kropki”.
9. Przerabianie starych ubrań na ścierki.
10. Jeden kosmetyk do danej części ciała.
11. Energo- i wodo oszczędna pralka.
12. Nieużywanie suszarki do prania.
13. Używanie ciepłej wody po praniu ręcznym do mycia podłóg.
14. Kryształ zamiast antyperspirantu.
15. Kosmetyki w szklanych opakowaniach wielokrotnego użytku.
16. Bambusowa szczoteczka i własnoręcznie robiona pasta do zębów.
17. Szary papier toaletowy z recyklingu.
18. Używanie właściwych ilości kosmetyków.
19. Mycie włosów mąką, orzechami piorącymi lub gliną.
20. Woda z octem i olej zamiast odżywek.
21. Zostawianie otwartych drzwi w trakcie suszenia włosów lub brania prysznicza – dogrzewa przedpokój.
22. Wielorazowe myjki, wkładki laktacyjne i płatki kosmetyczne.



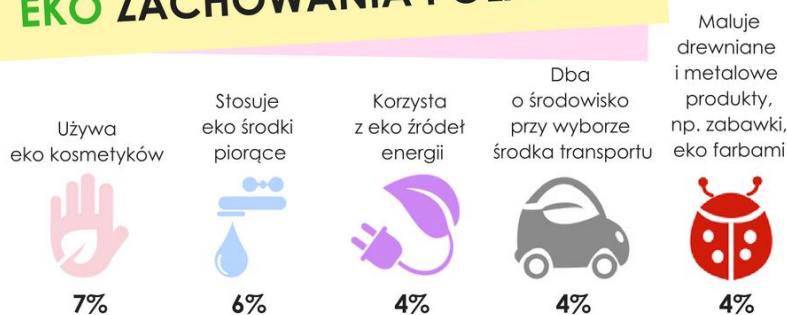
# Być bardziej EKO!

## ZAKUPY

1. Odnoszenie wytłoczek po jajkach z powrotem do sklepu.
2. Oddawanie do pralni wieszaków.
3. Kupowanie żywności od lokalnych rolników.
4. Torby na zakupy wielokrotnego użytku oraz koszyk wiklinowy.  
W przypadku większych zakupów, składany kosz z rączką trzymany w bagażniku samochodu.
5. Zabieranie na zakupy własnych słoików, małych opakowań i wytłoczek.
6. Dokładna lista zakupów.
7. Zakupy „z drugiej ręki”, w tym książki, zabawki, ubrania, buty.
8. Zamiast kupowania – używanie rzeczy przekazywanych z pokolenia na pokolenie.
9. Zakupy przez Internet.
10. Kupowanie lepszych jakościowo rzeczy, żeby wystarczyły na dłużej.
11. Kupowanie produktów na wagę.
12. Unikanie mięsa, zwłaszcza wołowiny.



## EKO ZACHOWANIA POLAKÓW



Źródło: TNS Polska na zlecenie Beckers



# Być bardziej EKO!

## DOMOWE BIURO

1. E-faktury.
2. Skanowanie zamiast wydruków.
3. Bilety w wersji elektronicznej.
4. Ulotki i katalogi wyłącznie online.
5. Czytanie gazet i czasopism w wersji elektronicznej.
6. Dwustronne drukowanie.
7. Zbędne kartki oddawane dzieciom do rysowania.
8. Rezygnacja z projektów na papierze (np. w pracy grafika) na rzecz tabletu.
9. Korzystanie z bibliotek i ebooków.
10. Robienie okładek do książek ze starych kalendarzy.
11. Recykling papieru do pakowania prezentów i ozdobnych torebek.
12. Kawałki tekturek ze starych opakowań wykorzystywane jako zakładki do książek.
13. Używanie szarego papieru do pakowania prezentów (ozdobionego rysunkami dzieci).
14. Własnoręcznie robione prezenty.
15. Koperty ze starych kartek.



## DOMOWE RÓŻNE / ELEKTRONIKA

1. Energooszczędne świetlówki LED.
2. Gaszenie zbędnego światła.
3. Specjalnie zaprogramowane wtyczki, które odcinają dopływ prądu do sprzętów w nocy oraz w czasie, gdy jesteśmy w pracy.
4. Spacer, rower, komunikacja miejska zamiast jazdy samochodem.
5. Segregacja odpadów.



# Być bardziej EKO!

6. Oddawanie lub wymiana zbędnych rzeczy zamiast wyrzucania.
7. Utrzymanie optymalnej temperatury w domu: 21 stopni, a w nocy 19.
8. Dodatkowy koc zamiast przegrzewania pomieszczenia.
9. Palenie w piecu tylko w dozwolony sposób.
10. Recykling drobnych przedmiotów (pudełka po butach do przechowywania, kubeczki plastikowe do trzymania dziecięcych kredek, oklejanie starych segregatorów, puszka jako doniczka itp.)
11. Brak telewizora.
12. Kupowanie energooszczędnych sprzętów.
13. Brak dywanów.
14. Używanie zmiotki zamiast odkurzacza.
15. Własnoręcznie szycie ubrań, przerabianie i robótki ręczne.
16. Ekologiczny żwirek dla kota.
17. Wykorzystanie podartych rajstóp do wycierania kurzu lub jako wypełnienie poduszek.
18. Akumulatorki zamiast baterii.
19. Oddawanie zużytych leków i elektroniki do specjalnych skupów.
20. Przerabianie starych mebli.
21. Niewietrzenie przy odkręconych kaloryferach.
22. Używanie sterownika do pieca (włączanie tuż przed powrotem do domu).
23. Prowadzenie własnego ogródka lub działki.
24. Naturalne świece.
25. Wizyta u lekarza z listą posiadanych już leków.
26. Używanie zużytych skarpetek jako czyściw do butów.
27. Nieprasowanie pościeli ani ręczników.
28. Oddawanie starych koców i pościeli do schroniska dla zwierząt.



# Być bardziej EKO!

## INNE

1. Eko-zachowania w przestrzeni publicznej – nie śmiecenie, gaszenie światła, zakręcanie wody w toaletach, niebranie „na zapas” papierowych ręczników.
2. Sprzątanie po psie.
3. Korzystanie ze schodów zamiast z windy.



1 KONIEC ZUBÓSTWEM



2 ZERO GŁODU



3 DOBRE ZDROWIE I JAKOŚĆ ŻYCIA



4 DOBRA JAKOŚĆ EDUKACJI



5 RÓWNOŚĆ PŁCI



6 CZYSTA WODA I WARUNKI SANITARNE



7 CZYSTA I DOSTĘPNA ENERGIA



8 WZROST GOSPODARCZY I GODNA PRACA



9 INNOWACYJNOŚĆ, PRZEMYSŁ, INFRASTRUKTURA



10 MNIEJ NIERÓWNOŚCI



11 ZRÓWNOWAŻONE MIASTA I SPOŁECZNOŚCI



12 ODPOWIEDZIALNA KONSUMPCJA I PRODUKCJA



13 DZIAŁANIA W DZIEDZINIE KLIMATU



14 ŻYCIE POD WODĄ



15 ŻYCIE NA LĄDZIE



16 POKÓJ, SPRAWIEDLIWOŚĆ I SILNE INSTYTUCJE



17 PARTNERSTWA NA RZECZ CELÓW

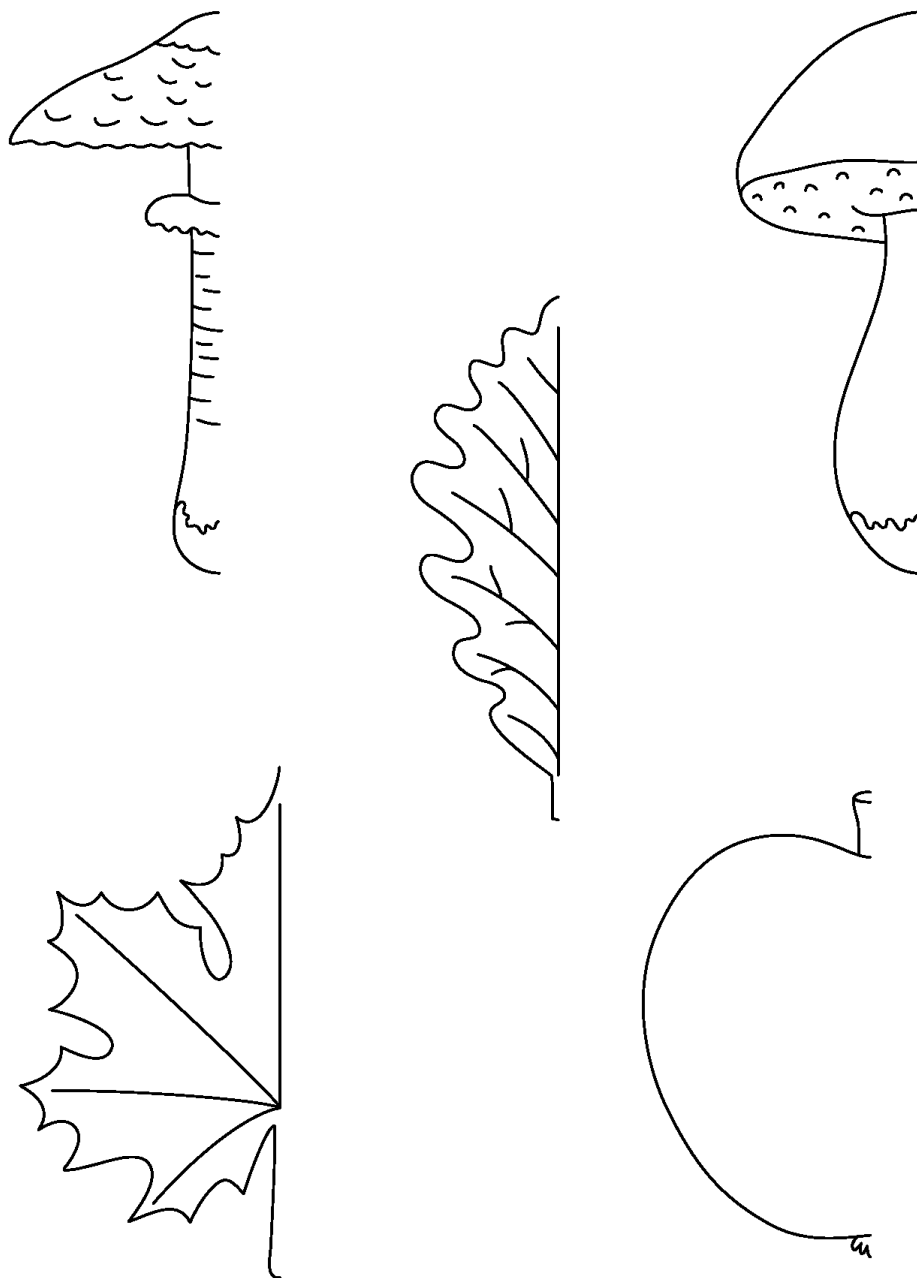


# Rusz Głową!

WWW.EKOKALENDARZ.PL

## Symetria

Narysuj drugą stronę liści, owoców i grzybów. Nie martw się, jeśli nie wyjdzie idealnie. Przyjrzyj się jesiennym zbiorom, one też nie są idealnie symetryczne. Pokoloruj rysunek.



# Rusz Głową!



1.

2.

3.

1.

2.

3.

4.

4.

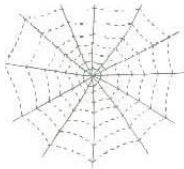
5.

6.

7.

8.

5.



6.

7.

8.

HASŁO: .....

INDYK	SZYSZKA	KUKURYDZA	PAJĘCZYNA
KOT	LUDZIKI	BRAZOWY	JARZĘBINA

# Rusz Głową!

## Rz czy ż?

Ju.... skończyły się wakacje i nadszedł w....esień. Liście na d....ewach po....ótkły, a grona ja....ębin poczerwieniały ślicznie. Zab....miał pierwszy dzwonek szkolny i młodzie.... rozpoczęła nowy rok nauki.



Podpisz obrazki:



.....

.....

.....

.....

Ułóż powyższe wyrazy w kolejności alfabetycznej:

.....

W poniższej wykreślance znajdź słowa związane z jesienią i zapisz je obok:

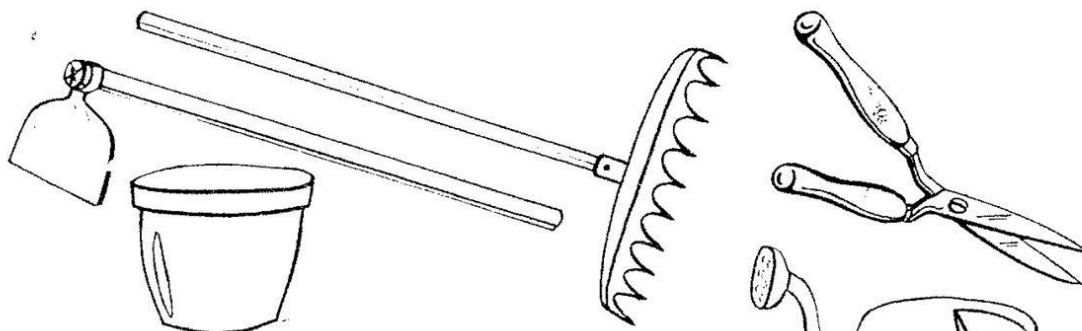
J	P	W	J	M	Ż	A	W	K	A	.....	.....
Ż	A	Y	R	I	V	T	R	C	J	.....	.....
O	U	R	D	Z	N	M	E	K	Ż	.....	.....
Ł	X	P	Z	R	E	K	R	J	Ó	.....	.....
Ę	U	Y	H	Ę	Z	S	Z	L	Ł	.....	.....
D	Z	M	X	D	B	E	I	Y	T	.....	.....
Z	D	W	L	K	J	I	W	E	Y	.....	.....
I	Q	N	S	B	I	T	N	A	Ń	.....	.....
E	E	A	I	M	L	Y	P	A	A	.....	.....
G	M	N	K	G	R	Z	Y	B	Y	.....	.....



# Rusz Głową!

## Wykreślanka ogrodnika

Na pewno znasz już narysowane poniżej narzędzia ogrodnicze.  
W diagramie znajdź i skreśl ich nazwy. Wpisano je poziomo, pionowo i ukośnie.  
Aby ułatwić Ci zadanie, zaznaczono już jeden wyraz.



S	S	D	O	N	I	C	Z	K	A	G	M
Ł	E	K	H	Z	E	T	F	G	Z	W	O
O	U	K	R	I	J	D	C	R	H	L	T
P	D	K	A	Z	A	W	R	A	R	B	Y
A	T	L	R	T	Y	C	U	B	P	U	K
T	H	P	I	Ę	O	N	Y	I	B	W	A
A	A	I	B	L	G	R	K	E	W	R	I
K	O	N	E	W	K	A	O	A	F	C	Ś
I	N	F	J	L	G	E	W	D	W	I	N
E	C	A	N	U	P	A	W	I	E	Ń	I
C	W	F	I	S	N	O	Z	L	D	T	E
P	S	Z	L	A	U	C	H	Ś	E	Ł	P
I	S	Y	W	I	A	D	R	O	P	A	Y

