

GAZETKA ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W MARCINKOWIE



GAZETKA ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W MARCINKOWIE

Wydanie, Wrzesień/Październik 2021 r.



SPIS TREŚCI

Z CYKLU „DAWNYCH WSPOMNIEŃ CZAR....” MÓJ DOM RODZINNY NA WILEŃSZCZYŹNIE

WYWIAD Z PANIĄ TATIANĄ KRASILEWICZ..... - STR. 3-5

NASZE SUKCESY!..... - STR. 6-8

„NAJLEPSZYM SPOSOBEM NA USZCZĘŚLIWIENIE SAMEGO SIEBIE JEST USZCZĘŚLIWIĆ DRUGIEGO
CZŁOWIEKA” - STR. 9-13

JESIENNY BUKIET - KROK PO KROKU..... - STR. 14-18

3 DYNIE OZDOBNE - KROK PO KROKU..... - STR. 19-21

JAK SIĘ ZRELAKSOWAĆ? SPOSÓB NA ODPRĘŻENIE W DOMU..... - STR.22-23

ZIEMNIAK – BANALNY CZY WYJĄTKOWY???..... - STR. 24-29

JAK RADZIĆ SOBIE Z JESIENNĄ CHANDRĄ?..... - STR. 30-36

CIEPŁO, MODNIE I WYGODNIE..... - STR. 37-39

KISZONKI..... - STR. 40-45

JAK DBAĆ O SKÓRĘ JESIENIĄ..... - STR. 46-51

ZDROWY SENIOR- AKTYWNY SENIOR!!!..... - STR. 52-56

O TYCH CO ODESZLI..... - STR. 57-59

KRZYŻÓWKA JESIENNA..... - STR. 60

HUMOR..... - STR. 61-62

Środowiskowy Dom Samopomocy w Marcinkowie

Marcinkowo 67, 11-030 Purda

sdsmarcinkowo@wp.pl

Nasza strona :

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

Z CYKLU „DAWNYCH WSPOMNIENÍ CZAR...” MÓJ DOM RODZINNY NA WILEŃSZCZYŃNIE WYWIAD Z PANIĄ TATIANĄ KRASILEWICZ.

Panią Tatianę Krasilewicz poznajemy w 2018 roku kiedy po raz pierwszy przekroczyła próg Naszego domu. Zawsze radosna, uśmiechnięta, pełna życzliwości, otwarta na ludzi.

Prywatnie mama 4 córek, babcia 7 wnuczek i 1 wnuka. Urodziła się w małej wsi Makarshchina na Wileńszczyźnie. Obecnie jest to wieś położona na Białorusi w obwodzie witebskim.

Pani Tatiana miała kochających ją rodziców, którzy pochodzili z tamtych stron. Mama naszej bohaterki zmarła, jak była jeszcze dzieckiem i mało ją pamięta. Natomiast tata poszedł na wojnę i zginął gdzieś na Węgrzech.

To był trudny czas, zarówno dla małej Tatianki, jej brata, jak również dla babci i dziadka, którzy przejęli opiekę nad swoimi wnukami, wychowując ich w duchu tradycji i kultury ówczesnych czasów. Starali się być jak najlepszymi opiekunami.

„Babcia Nastazja, była wspaniałą osobą, kochającą, życzliwą, nigdy nie powiedziała na mnie złego słowa, zawsze robiła tak, żeby nic mi nie brakowało, rozpieszczała mnie jak tylko mogła...”

„Dziadek był gospodarzem i zajmował się hodowlą krów i owiec, oraz uprawą roli.” Pani Tatiana z nutką nostalgii wspomina czasy, kiedy były postrzyżyny owiec. *„Wtedy ścinało im się wełnę, gremplowało, następnie babcia na kołowrotku pozyskiwała z nich grubą wełnianą włóczkę. A potem na krosnach tkala tkaninę. Dużo pracy było przy gospodarstwie- czasami trzeba było uczyć się rzęcia zboża za pomocą sierpu, było przy tym mnóstwo roboty tak, że aż ręce bolały...”*



Z CYKLU „DAWNYCH WSPOMNIEŃ CZAR...” MÓJ DOM RODZINNY NA WILEŃSZCZYŹNIE WYWIAD Z PANIĄ TATIANĄ KRASILEWICZ.

W wolnym czasie jak na młodą osobkę przystało również figlowała. W odpowiedzi na pytanie o najbardziej wesołe wydarzenie z dzieciństwa opowiada o wujku, który miał sklep. *„Podczas sprząwania w tym sklepiku, wtedy kiedy nikt nie widział brałam sobie cukierki, tak bez pytania, bo były bardzo dobre, a ja od kiedy pamiętam zawsze przepadałam za łakociami. I brałam sobie te smakołyki, tak po prostu, bez żadnego pozwolenia i szybko je zjadłam. Wiadomo, jak to dziecko...”*

„....I tak mijały lata w radości, czasami również w smutkach - jak to w życiu”

Jednak nigdy nie przestała być osobą ciepłą i życzliwą w stosunku do innych.

Mieszkając w swojej rodzinnej wsi Makarshchina do 18 roku życia, przeżyła wiele dobrych chwil. Jako młoda panienka poznała tam także swego przyszłego męża, z którym po kilku latach życia przeprowadziła się do Polski na stałe. Zamieszkała w Purdzie i mieszka w niej do dzisiejszego dnia.



Z CYKLU „DAWNYCH WSPOMNIEŃ CZAR...” MÓJ DOM RODZINNY NA WILEŃSZCZYŹNIE WYWIAD Z PANIĄ TATIANĄ KRASILEWICZ.

Wszystkie swoje lata dzieciństwa Pani Tatiana wspomina bardzo miło. Był to czas szkoły, czas przyjaźni i czas ciężkiej pracy. Pani Tatiana jako mała dziewczynka nie próżnowała: systematycznie chodziła do szkoły, pomagała babci i dziadkowi w gospodarce.

Z pewną nutką radości opowiada również o tym jak dziadek, starał się ją zachęcić jeszcze bardziej do pracy na podwórku i przytaczał słowa : „, Jak nie będzie porządku na podwórku, nie będziesz o niego dbać to żaden chłopak Ciebie nie zechce..” Więc Ona ze swoją upartością i zaangażowaniem starała się jeszcze bardziej pokazać, że może i że potrafi zrobić tak, żeby zechciał ją jakiś młodzieniec, że jest gotowa być przykłądną przyszlą, gospodynią Domu.



NASZE SUKCESY

Czas letni jest okresem gdzie Środowiskowe Domy Samopomocy oraz inne instytucje zmagają się w konkursach. Nasz ośrodek zakwalifikował się do wzięcia udziału w wielu rozgrywkach. Głównymi kategoriami występującymi w konkursach są: śpiew, malarstwo, rękodzieło oraz fotografia. Biorąc udział w owych przedsięwzięciach angażujemy cały ośrodek by każdy choć w niewielkim stopniu mógł przyczynić się do stworzenia prac konkursowych. Przykładem może być przygotowanie się uczestników do "Kabaretonu", gdy jedna grupa układała scenariusz oraz ćwiczyła swoje role w tym czasie inni przygotowywali scenerię - tworzyli niezbędne rekwizyty. Takie momenty pokazują, że tylko wspólnie możemy coś osiągnąć.

W ostatnim czasie otrzymaliśmy wyniki konkursów, które odbyły się we wrześniu, i z dumą chcielibyśmy się pochwalić o zajętych miejscach!

Wzięliśmy udział w Ogólnopolskim Konkursie Plastycznym Sztuka Osób Niepełnosprawnych PFRON „To co kocham”.

W kategorii Tkanina i aplikacja

III miejsce zajęła Pani Irena

Marszałek za obraz pt. „Co mi w duszy gra”.



NASZE SUKCESY

W kategorii fotografia III miejsce zajęła Pani Ewa Hul za zdjęcie pt. „Chwila wytchnienia”



Wzięliśmy udział w konkursie fotograficznym pt. „Kulinarne smaki w fotografii” organizowanym przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Przechmarku. Nasz uczestnik **Paweł Jasiński za swoją fotografię otrzymał wyróżnienie.**



NASZE SUKCESY

Zostaliśmy zaproszeni też do konkursu „Wakacyjny hit czy kit?” przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Ukcie, który odbywał się w formie nagranych i przesłanych filmów.

W kategorii „Utwór muzyczny” zajęliśmy II miejsce



W kategorii „Grażyna i Janusz na plaży” – strój, zajęliśmy II miejsce



„Nasz charakter definiują nie bitwy, które wygrywamy lub przegrywamy, ale te, w których ośmielamy się walczyć.”

Robert Beatty, Serafina i czarny płaszcz

Autor
Karolina Grenda

„NAJLEPSZYM SPOSOBEM NA USZCZĘŚLIWIENIE SAMEGO SIEBIE JEST USZCZĘŚLIWIĆ DRUGIEGO CZŁOWIEKA”

Szlachetna Paczka

Każdy z nas odczuwa potrzebę pomagania innym. Bardzo często wspieramy naszych najbliższych, przyjaciół czy sąsiadów. Musimy jednak pamiętać, że nie każda osoba żyjąca w naszym społeczeństwie ma rodzinę, która się nią zajmuje. Na pewno czasem czujesz potrzebę wsparcia drugiego człowieka. W jaki sposób możesz spełnić chęć pomagania ludziom? Jak dotrzeć do osób potrzebujących wsparcia? Jak pomagać w mądry sposób? Odpowiedzi na powyższe pytania szuka wiele osób. Jedną z najbardziej efektywnych form pomocy drugiemu człowiekowi oferuje projekt społeczny pod nazwą „Szlachetna Paczka.”



**DZIĘKI
TOBIE**

zmieniają się historie osób w potrzebie

www.superw.pl



„NAJLEPSZYM SPOSOBEM NA USZCZĘŚLIWIENIE SAMEGO SIEBIE JEST USZCZĘŚLIWIĆ DRUGIEGO CZŁOWIEKA”

Stowarzyszenie Wiosna

Stowarzyszenie Wiosna które jest organizatorem Szlachetnej Paczki, postawiło sobie za cel materialną i mentalną pomoc rodzinom i osobom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej. Organizacyjnie opiera się na pracy kilkunastu tysięcy wolontariuszy w całej Polsce koordynowanej z centrali w Krakowie.

Wolontariusz i potrzebujący

Praca wolontariusza Szlachetnej Paczki trwa niemal cały rok. Zbierane są informacje o osobach z rejonów, które potrzebują wsparcia. Jesienią wolontariusze odwiedzają rodziny i osoby znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej, spotykają się z nimi w ich domach, przeprowadzają pogłębiony wywiad środowiskowy i ewentualnie podejmują decyzję o włączeniu danej rodziny do projektu. Następnie wspólnie z potrzebującym określają konkretne potrzeby, których zaspokojenie ma dać rodzinom szansę na trwałą poprawę ich sytuacji. To trudna i bardzo odpowiedzialna praca. W ten sposób informacje o rodzinach, zawierające m.in. opis ich historii oraz listę potrzeb, trafiają do poufnej internetowej bazy rodzin.



„NAJLEPSZYM SPOSOBEM NA USZCZĘSLIWIE SAMEGO SIEBIE JEST USZCZĘSLIWIĆ DRUGIEGO CZŁOWIEKA”



SZCZĘŚCIE?
KIEDY MOJE DZIECI
MAJĄ CIEPŁE BUTY
W ZIMIE


POMÓŻ TYM,
KTÓRZY MAJĄ
MNIJ SZCZĘŚCIA.
Wejdź na:
www.szlachetnapaczka.pl

*lubie
ludzi*

Darczyńca i paczka

W połowie listopada następuje upublicznienie bazy rodzin na stronie internetowej Szlachetnej Paczki. Na stronę tą wchodzi osoby, które wykazują chęć pomagania innym. Po wybraniu rodziny bądź osoby potrzebującej, stają się darczyńcami. Na liście tej, nie ma umieszczonych żadnych danych osobowych potrzebujących osób, przez co niemożliwe jest zidentyfikowanie rodziny przez osoby niepowołane. Nawet darczyńca nie poznaje nazwiska czy adresu zamieszkania osoby, którą zechce wspomóc. Gdy zapoznał się już z listą potrzeb tej rodziny lub osoby, tworzy paczkę, którą następnie dostarcza do magazynu regionalnego Szlachetnej Paczki.



„NAJLEPSZYM SPOSOBEM NA USZCZĘŚLIWIENIE SAMEGO SIEBIE JEST USZCZĘŚLIWIĆ DRUGIEGO CZŁOWIEKA”

Weekend cudów

Kulminacyjnym momentem projektu jest Weekend Cudów, podczas którego wolontariusze dostarczają starannie przygotowane i zapakowane przez darczyńców paczki do potrzebujących. Jest to bardzo przyjemny czas dla wszystkich osób zaangażowanych. Uśmiech nie schodzi z twarzy zarówno obdarowanym, jak i samym darczyńcom oraz wolontariuszom.

Mądra pomoc

Generalną zasadą działania projektu jest tzw. mądra pomoc, czyli taki rodzaj bezpośredniego wsparcia, który ma dać wybranym rodzinom narzędzia do tego, by były w stanie samodzielnie zacząć rozwiązywać swoje problemy. Organizatorzy deklarują, że nie pomagają biedzie roszczeniowej i chcą, aby ludzie na miarę swoich własnych możliwości, uczyli radzić sobie sami. Według zasady mówiącej – „Prawdziwa bieda nie krzyczy”.

Praca wolontariusza nie kończy się wraz z zakończeniem Weekendu Cudów. Wolontariusz często dogląda obdarowanych, czy aby na pewno paczka pomogła odmienić ich życie oraz czy nie wynikła potrzeba dodatkowego wsparcia. Zdarza się, że osoba która początkowo sama otrzymała paczkę, w przyszłości pragnie stworzyć podobną dla innych potrzebujących. Tym sposobem staje się darczyńcą.



„NAJLEPSZYM SPOSOBEM NA USZCZĘSLIWIE SAMEGO SIEBIE JEST USZCZĘSLIWIĆ DRUGIEGO CZŁOWIEKA”



5 powodów dla których warto pomagać

1 – Człowieczeństwo

Pomoc sprawia, że możemy naprawdę nazwać się ludźmi.

2 – Dobro

Pomaganie potrzebującym oznacza czynienie dobra, które prędzej czy później do nas wróci.

3 – Wspólnota

Pomagając bezinteresownie czynimy świat lepszym miejscem.

4 – Pomoc daje nam satysfakcję

To znacznie przyjemniejsze niż wyrzuty sumienia, że nic nie zrobiliśmy. Szlachetne gesty mają wpływ na wydzielanie dopaminy, ważnego neuroprzekaźnika.

5 – Pomagając przedłużasz sobie życie

Serio! W 2013 roku badacze, po analizie wyników 40 badań przeprowadzonych na całym świecie stwierdzili, że wolontariat może wydłużać życie. Warto wiedzieć, że pomoc powinna być systematyczna, rozłożona w czasie. Niektóre badania wskazują, że już 100 godzin w ciągu roku pozwala obniżyć ryzyko śmierci o 28%.

Autor
Bartosz Barczak

JESIENNY BUKIET - KROK PO KROKU

Gdy drzewa na zewnątrz przybiorą żółte i czerwone barwy, zaczyna się dobry czas dla wszystkich amatorów jesiennych dekoracji. Dziś pokażę jak w prosty i szybki sposób zrobić bukiet kwiatów z jesiennych liści. Postaw go na stole lub podaruj bliskiej osobie. Zaprosz jesień do swojego domu.

Do wykonania jesiennego bukietu potrzebne nam będą:

- liście, zebrane podczas spaceru w parku czy lesie,
- długie wykałaczki,
- sznurek,
- taśma izolacyjna (ponieważ ta na pewno będzie nam wszystko trzymać na swoim miejscu :))
- nożyczki



JESIENNY BUKIET - KROK PO KROKU

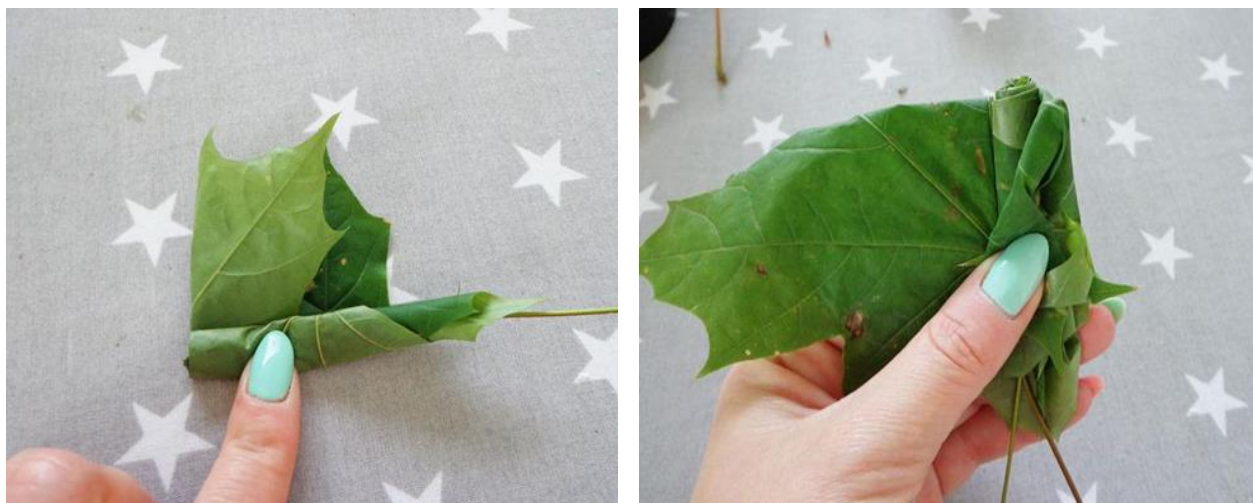
KROK 1. Rozłóż liść klonu na płaskiej powierzchni.

KROK 2. Złóż liść na pół tak, by górna jego część stykała się z dolną jego częścią czyli ogonkiem.



KROK 3. Złożony liść zroluj na kształt rurki.

KROK 4. Ułóż zrolowany liść na kolejnym liściu, który również został złożony na pół.



JESIENNY BUKIET - KROK PO KROKU

KROK 5. Zawiń liść na zrolowanym liściu na kształt wachlarza.

KROK 6. Postaraj się formułować liście nierówno w tak zwany artystyczny nieład.



KROK 7. Dodaj kolejny liść w taki sam sposób.

KROK 8. I kolejny liść



JESIENNY BUKIET - KROK PO KROKU

KROK 9. I kolejny, aż do momentu kiedy uznasz, że kwiat ma już odpowiednią wielkość.

KROK 10. Koniec kwiatka zwiąż sznurkiem.



KROK 11. Umieść w kwiatku patyczek, który z kolei oklej taśmą izolacyjną.

KROK 12. Gotowy kwiatek może być ozdobą ułożoną luźno na stole.



JESIENNY BUKIET - KROK PO KROKU

KROK 13. Kilka kwiatków stanowi już bukiet.

KROK 14. Dodając dookoła różyczek liście klonu ukaże nam się efekt końcowy naszego



3 DYNIE OZDOBNE - KROK PO KROKU

Na jesienne popołudnia w ramach spędzania czasu wolnego zachęcam do samodzielnego wykonania dyń, które będą ozdobą w każdym domu i trwałą dekoracją na całą jesień.

Do wykonania dyń potrzebować będziemy:

- pomarańczowe balony
- wkład ze starej poduszki (wata z drogerii, jest zbyt twarda i nie daje takiego pięknego efektu)
- drucik
- zielona bibuła
- sznurek lub kordonek
- klej



3 DYNIE OZDOBNE - KROK PO KROKU

KROK 1. Odcinamy nożyczkami szyjkę balonu do połowy.

KROK 2. Wkładamy „puch” do środka.

KROK 3. Następnie drucikiem owijamy szyjkę balonu, zamykając otwór przez który wkładaliśmy „puch”.

KROK 4. Sznurkiem obwijamy balon formując dynie i u góry przy druciku robimy pętelkę.

KROK 5. Ostatnim krokiem jest przyklejenie bibuły na balon i obwiniecie drucika.



3 DYNIE OZDOBNE - KROK PO KROKU

KROK 6. Efekt końcowy! :)



Autor
Emilia Pykało

JAK SIĘ ZRELAKSOWAĆ? SPOSÓB NA ODPREŻENIE W DOMU

Sposoby na relaks są różne i wszystko zależy od Państwa indywidualnych upodobań i stylu życia. Przedstawię jeden z najpopularniejszych sposobów, który szybko pozwoli Państwu wrócić do równowagi.

Jak się zrelaksować w domu?

Rozluźnienie mięśni i wyciszenie umysłu zagwarantuje Państwu medytacja połączona z technikami oddechowymi. Aby osiągnąć zamierzony efekt, należy przestrzegać kilku prostych zasad. Przede wszystkim, pamiętajmy o tym, by oddychać przeponą. Usiądźmy wygodnie lub połóżmy się, kładąc dłonie na przeponie. Weźmy głęboki wdech, starając się, by powietrze wypełniło Nasze ciało “od dołu” - od brzucha, powoli aż do mostka. Wydech powinien być nieco dłuższy od wdechu. Starajmy się oddychać powoli, w stałym rytmie. Powtarzajmy ćwiczenie tak długo, jak tylko tego potrzebujemy. Jeżeli chcemy sprawić, aby relaks był jeszcze głębszy, zadbajmy o odpowiednią oprawę. Od czego zacząć? Włączmy ulubioną muzykę - najlepiej pozbawioną słów, które mogłyby Nas rozpraszać. Poszukajmy nagrań o częstotliwości 432 HZ, ponieważ według ekspertów w najwyższym stopniu wpływa ona kojąco na umysł. Doskonale sprawdzą się nagrania dźwięków lasu, wodospadu lub padającego deszczu.



JAK SIĘ ZRELAKSOWAĆ? SPOSÓB NA ODPREŻENIE W DOMU

Wiele osób poleca też medytować w półmroku lub przy zupełnie zgaszonym świetle, aby wyeliminować jak największą ilość bodźców. Bezpośrednio przed medytacją warto wypić ulubione zioła. Doskonale sprawdzi się melisa, która dodatkowo ma działanie wyciszające. Jeżeli nie drażnią Nas mocne zapachy, polecam zapalić zapachową świecę lub kadzidło.



Autor

Emilia Pykało

ZIEMNIAK - BANALNY CZY WYJĄTKOWY???



Przełom września i października to wyjątkowy w rolnictwie czas poświęcony ziemniakom. My również celebrowaliśmy te wyjątkowe warzywo organizując Święto Pieczonego Ziemniaka.

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

Duża dawka potasu oraz niska zawartość sodu sprawiają, że warzywo to jest polecane osobom, które cierpią na nadciśnienie tętnicze.



ZIEMNIAK - BANALNY CZY WYJĄTKOWY???

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 zaparc, wzdęć, zgagi oraz biegunki (jeśli oczywiście jemy ziemniaki z wody, a nie smażone). Warto wiedzieć, że im młodsze ziemniaki, tym więcej drogiego błonnika zawierają.

6 ciekawostek o ziemniakach:

Ziemniaki to niezwykle popularne warzywa, które zjadamy ze smakiem w wielu postaciach, dlatego warto poznać kilka ciekawostek na ich temat:

1. Każdy gatunek ma inne zastosowanie!

Ziemniaki to obfitość rodzajów, z których każdy może mieć zupełnie inne zastosowanie. Wszystko to za sprawą skrobi, która wpływa nie tylko na profil węglowodanowy tych smacznych warzyw, ale również na ich smak oraz najlepszy sposób ich wykorzystania. Jedne będą doskonałe do smażenia, inne gotowania, a jeszcze inne będą doskonałe do pieczenia.



ZIEMNIAK - BANALNY CZY WYJĄTKOWY???

2. Gdy kupujesz ziemniaki, one wciąż „żyją”

W przeciwieństwie do marchewki czy kiści winogron, ziemniaki jakie kupujemy wciąż „żyją”, chociaż są w stanie uśpiania. Odrobina ciepła i wilgoci sprawia, że zaczynają kiełkować. Oczywiście dostępne w sklepach ziemniaki bardzo często pokrywane są środkami zapobiegającymi kiełkowaniu.



3. Słodkie ziemniaki, to tak naprawdę wcale nie są ziemniaki

Bataty to tak naprawdę wcale nie ziemniaki, a rośliny z rodziny powojowatych. Są w rzeczywistości wyrosniętymi korzeniami.



ZIEMNIAK - BANALNY CZY WYJĄTKOWY???

4. Ziemniaki pochodzą z Ameryki Południowej

Mówi się, że ziemniaki pochodzą z Irlandii, jednak ich prawdziwe pochodzenie to rejony Ameryki Południowej, które przed wiekami, bo w okresie od 8 000 p.n.e. do 5 000 p.n.e. uprawiali Inkowie, zamieszkujący Peru. Do Europy dotarły z hiszpańskimi konkwistadorami.

5. Ziemniaki to pierwsze warzywa, które uprawiano w kosmosie

W ramach współpracy pomiędzy NASA oraz Uniwersytetem w Wisconsin, pierwsze sadzonki ziemniaków wyhodowano w kosmosie w 1995 roku na pokładzie promu kosmicznego Columbia.



ZIEMNIAK - BANALNY CZY WYJĄTKOWY???

6. Najpopularniejsze danie z ziemniaków – frytki, wynaleziono zupełnie przez przypadek!

Jak mówi historia z restauracji Lake House w Cary Moon (USA) z 1853 roku, szef kuchni chcąc dopiec jednemu z klientów, który odesłał do kuchni grubo pokrojone ziemniaki, posiekał nową porcję w bardzo cieniutkie paseczki, usmażył je na złoto i podał z dodatkiem soli. Klient tak zachwyił się daniem, że do dziś jest ono z najpopularniejszych amerykańskich przekąsek.



ZIEMNIAK - BANALNY CZY WYJĄTKOWY???

Główny bohater – ziemniak-był inspiracją do wielu zabaw i konkursów, które spowodowały, że w naszym domu było wesoło, ciekawie i gwarno. Powstał piękny plakat wykonany z ziemniaczanych pieczętek, rozwiązaliśmy „kartoflową krzyżówkę”, sprawdziliśmy swoich umiejętności w konkursach: na najdłuższą obierkę, rzut ziemniakiem do kosza, strzał z łuku do uśmiechniętego ziemniaka. Raczyliśmy się pysznymi pieczonymi ziemniakami oraz śpiewaliśmy piosenki, w których również ziemniak odgrywał główną rolę.



Autor

Magdalena Kowalska

JAK RADZIĆ SOBIE Z JESIENNĄ CHANDRĄ?

Jesień trwa już w najlepsze, a wraz z nią mamy do czynienia z coraz krótszymi dniami, niebem spowitym chmurami, brakiem słońca, przejmującym zimnem, a na domiar złego dochodzi do tego zmienność pogody i opady deszczu. Nic dziwnego, że wielu z nas dopada jesienna chandra. Zmagamy się wówczas ze złym samopoczuciem i przygnębieniem, brakuje nam energii i chęci na jakiegokolwiek aktywności, a do tego tracimy wiarę w siebie. Jak sobie radzić z takim sezonowym spadkiem nastroju? Jak przetrwać jesienną pluchę oraz ponure dni i poradzić sobie z jesienną chandrą?



Tak naprawdę nie ma uniwersalnej metody, która pozwala pozbyć się jesiennej chandry, bo każdy człowiek jest inny i ma inne potrzeby. Niemniej jednak bardzo ważna jest świadomość tego, że ta dolegliwość może u nas wystąpić. Nie możemy dopuścić do tego, by jesienna chandra przerodziła się w prawdziwą depresję, którą trzeba będzie leczyć w gabinecie lekarzy specjalistów. Warto poznać siebie, by wiedzieć, co skutecznie poprawia nam nastrój.

Przygotowaliśmy dla Was kilka prostych sposobów, które pomogą pomóc pozbyć się marazmu i jesiennej chandry. Może wśród naszych porad znajdziecie jedną dla siebie?



JAK RADZIĆ SOBIE Z JESIENNĄ CHANDRĄ?

Świeże powietrze i terapia światłem

Dlaczego chandra dopada nas szczególnie jesienią? To pora roku następująca po ciepłym i słonecznym lecie, podczas którego intensywnie spędzaliśmy czas i korzystaliśmy z pięknej pogody. Gdy dni stają się krótsze i szybciej robi się ciemno, a do tego temperatura mocno spada, tracimy ochotę na wychodzenie z domu i zmagamy się ze spadkiem formy.

To właśnie brak słońca sprawia, że pogarsza nam się nastrój, stajemy się ospali i zmęczeni oraz popadamy w apatię. Zbyt mała ilość promieni słonecznych sprawia, że organizm zaczyna produkować w nadmiarze melatoninę - hormon, który prowadzi do nadmiernej senności. Spada przy tym poziom serotoniny, czyli hormonu szczęścia. Dlatego w okresie jesiennym warto korzystać ze słońca, ile się da i przebywać na świeżym powietrzu przynajmniej 30 minut w ciągu dnia. Dzięki temu dotlenimy mózg, zmniejszymy objawy chandry i obniżymy poziom stresu.

Uzupełnij poziom witaminy D

Nie można zapominać, że wraz z pochmurnymi dniami i brakiem słońca pojawia się problem niedostatecznego poziomu witaminy D w organizmie. Jej niedobór prowadzi do objawów charakterystycznych dla jesiennej chandry, jak na przykład do spadku nastroju, rozdrażnienia, senności i obniżonej odporności. Niestety, ilość witaminy D w pożywieniu jest znikoma, dlatego warto suplementować ją w okresie jesienno-zimowym.



JAK RADZIĆ SOBIE Z JESIENNĄ CHANDRĄ?

Sięgnij po dziurawca



Sprzymierzeńcem w zwalczaniu jesiennej chandry może być też... dziurawiec zwyczajny! Jest to roślina lecznicza, która wykazuje wiele cennych właściwości. Zawarte w nim hyperycyna i pochodne fluoroglucyny hamują rozkład serotoniny - neuroprzekaźnika, którego niedobór objawia się złym nastrojem, przygnębieniem i lękiem. Dlatego dziurawiec może pomóc na jesienną chandrę, stan wyczerpania nerwowego czy depresję o łagodnym i średnim stopniu.

Jednak hyperycyna nie rozpuszcza się w wodzie, więc na chandrę nie pomoże herbatka z dziurawca. Substancja rozpuszcza się w alkoholu, więc należy zastosować płynne wyciągi lub nalewkę na bazie tej rośliny. Ziele dziurawca warto stosować również w przypadku problemów żołądkowych, osłabienia czynności wątroby i stanów zapalnych dróg moczowych. Roślina działa również przeciwmiażdżycowo i zmniejsza ryzyko kamicy nerkowej.



JAK RADZIĆ SOBIE Z JESIENNĄ CHANDRĄ?

Dbaj o aktywność fizyczną



Jesienią stajemy się ospali i mniej aktywni. Coraz więcej czasu spędzamy w domu - najlepiej pod kocykiem - czytając książkę lub oglądając telewizję. Nie ma nic złego w tych przyjemnościach, ale warto się przemóc i poświęcić więcej czasu na aktywność fizyczną. Podczas wysiłku organizm produkuje więcej endorfin - hormonów odpowiedzialnych za dobry nastrój. Gdy łapie nas jesienna chandra, warto wyjść na krótki spacer, pojeździć na rowerze czy pobiegać. Jeśli pogoda nie zachęca nas do aktywności na zewnątrz, możemy poćwiczyć w domu lub wybrać się na siłownię, zajęcia fitness, kurs tańca czy basen. Paradoksalnie taki wysiłek sprawi, że będziemy mieć o wiele więcej energii w ciągu dnia.

W przypadku aktywności fizycznej warto też stosować zasadę 3x30x130 zalecaną przez Światową Organizację Zdrowia. Polega na tym, aby przynajmniej trzy razy w tygodniu przez 30 minut utrzymywać tętno na poziomie 130 uderzeń na minutę. Regularne podwyższanie tętna zmniejsza bowiem ryzyko wielu chorób cywilizacyjnych i utrzymuje organizm w dobrej kondycji.



JAK RADZIĆ SOBIE Z JESIENNĄ CHANDRĄ?

Dieta poprawiająca humor



Gdy dopada nas złe samopoczucie i jesienna chandra, sięgamy często po czekoladę, chipsy, pizzę czy inne ulubione przekąski. Niestety, takie produkty zadziałają chwilowo i z powrotem dopadnie nas zły nastrój. Zwłaszcza że słodkości i ciężkostrawne jedzenie sprzyjają nadprogramowym kilogramom. Warto w zamian sięgać po żywność, która poprawia humor, redukuje uczucie stresu i dodaje energii. Będą to przede wszystkim produkty bogate w witaminy z grupy B (ciemne pieczywo, warzywa, jaja, ryby), magnez (kakao, gorzka czekolada, orzechy, nasiona słonecznika) i kwasy omega-3 (tłuste ryby, orzechy włoskie).

Daj się ponieść muzyce

Lekarze coraz częściej do leczenia stanów przygnębiających stosują muzykoterapię. Dźwięki mają na nas duży wpływ. Dlaczego? Umysł ludzki w trakcie życia programuje się na odbiór bodźców takich jak muzyka, zapach czy smak. Postaraj się w szczęśliwych momentach życia słuchać piosenek wesołych, optymistycznych, a chwilach zwątpienia wracaj do nich. Naucz się w ten sposób regulować nastrój. Unikaj utworów, które kojarzą się z gorszymi okresami życia.

UWAGA: Słuchając przygnębiających piosenek możesz wzmocnić i utrwalić swój melancholijny nastrój.



JAK RADZIĆ SOBIE Z JESIENNĄ CHANDRĄ?

Częściej się przytulaj

Nie tak nie poprawia nastroju jak bliskość. Podczas kontaktu fizycznego uwalniane są oksytocyny – czyli hormony dobrego samopoczucia, które doskonale przeciwdziałają chandry.

UWAGA: Pamiętaj, że ludzie nie czytają w myślach. Jeśli potrzebujesz bliskości drugiej osoby – powiedz jej o tym. Gdy jesteś drażliwy i zirytowany większość ludzi będzie się trzymać na dystans, by nie oberwać.



Zażyj rozgrzewającej kąpieli

Gorąca kąpiel z dodatkiem olejków aromatycznych to doskonały sposób na przygnębienie. Można ją brać nawet dwa razy dziennie (rano i po południu). Nie później niż po godzinie 20, bo wtedy możesz mieć kłopoty ze snem. Regularne kąpiele czterokrotnie podwyższają poziom endorfin w organizmie.

UWAGA: Po kąpieli koniecznie wmasuj w skórę balsam. Delikatny masaż pobudzi krążenie i spowoduje wzrost endorfin.



JAK RADZIĆ SOBIE Z JESIENNĄ CHANDRĄ?



Przede wszystkim bądź sobą!!!

Nie rób tego co wszyscy dookoła. Jeśli znajomi proponują kurs jogi, a dla Ciebie jest to nużące – zrezygnuj. Każdy człowiek jest inny i ma inne potrzeby. Najważniejsze, by wypracować własne metody leczące smutek. Osiągniesz sukces jeśli poznasz siebie i swoje pragnienia. Znajdź swój rytm i nie pozwól go zaburzyć.

UWAGA: Zawsze słuchaj swojego serca! Jesteś wyjątkowy!

Na koniec kilka słów o tym, czego należy unikać!

W sytuacjach obniżonego nastroju często sięgasz po alkohol, słodycze i leki. Pamiętaj, że to poprawia nastrój tylko na moment. Na dłuższą metę jest niezdrowe dla organizmu, bo po pierwsze tuczy, po drugie uzależnia.

Istnieje stereotyp, że jeśli kobieta ma chandrę, powinna iść na zakupy. Nic bardziej mylnego! Gdy kobieta jest zirytowana, chcąc poprawić sobie nastrój często kupuje wiele niepotrzebnych, nieprzemyślanych rzeczy. Potem popada w jeszcze większe przygnębienie, bo wydała zbyt dużo pieniędzy. Zły lub niestabilny nastrój to najgorszy doradca na zakupach!

A Wy jak sobie radzicie z jesienną chandrą?

Autor
Magdalena Kowalska

CIEPŁO, MODNIE I WYGODNIE

Pracownia Krawiecko – Rękodzielnicza przygotowała modne propozycje na ten sezon jesienno – zimowy. Uczestnicy dziergają i szyją chusty, getry, szaliki, skarpety, kominy. Zauważyliśmy, że moda powraca i robótki na szydełku lub na drutach zrobiły się bardzo popularne i modne

Oto propozycje zrobione i przedstawione przez nasze uczestniczki:

Chusty robione na szydełku włóczki Yarn Art Flores – ombre. Charakteryzuje się łagodnym przejściem z jednego koloru w drugi. W tym sezonie bardzo modne



CIEPŁO, MODNIE I WYGODNIE

Szalik robiony na dwóch drutach, w pięknym kolorze różowym, można zrobić również w innych kolorach, według swojego gustu. Na pewno przyda się na chłodne dni otulając twoją szyję



Getry i skarpety robione na pięciu drutach. Te zrobiła Pani Marianka, tak jak się robi ściągacze, ale technika wykonania dowolna. Polecamy do samodzielnego zrobienia i zapewniamy, że będzie Wam ciepło, modnie i wygodnie.



CIEPŁO, MODNIE I WYGODNIE



Autor

Ewa Gołaszewska

KISZONKI



Wpływ kiszonek na organizm

- To bakteriom kwasu mlekowego i produktom ich metabolizmu w głównej mierze zawdzięczamy dobroczynny wpływ kiszonek na zdrowie. Kwas mlekowy oczyszcza organizm, wspiera pracę jelit i wzmacnia system odpornościowy. Co ważne, to właśnie ta substancja reguluje funkcjonowanie układu pokarmowego wspiera naturalną florę bakteryjną, wspomaga trawienie i wchłanianie z metabolizowanych składników żywności. Bakterie kwasu mlekowego zawarte w kiszonkach wspomagają także bakterie jelitowe w syntezie witaminy K i niektórych witamin z grupy B.
- Kiszonki zmniejszają poziom cholesterolu. Niektóre bakterie probiotyczne przetwarzają cząsteczki cholesterolu w sterole. Co więcej, wysoka zawartość błonnika w kiszonych warzywach i owocach dodatkowo sprzyja obniżeniu szkodliwego cholesterolu i utrzymaniu prawidłowego poziomu trójglicerydów we krwi.
- Witaminy zawarte w kiszonych produktach regulują wiele procesów komórkowych, w tym wspomagają metabolizm białek, tłuszczów i węglowodanów. Jest to szczególnie istotne w przypadku metabolizmu glukozy. Bowiem kiszone produkty regulują stopień wchłaniania cukru we krwi, co jest ważnym elementem w profilaktyce i wspomaganiu leczenia cukrzycy.



KISZONKI

- Niektóre witaminy i pierwiastki zawarte w kiszonkach zwiększają przyswajalność żelaza, co jest ważnym czynnikiem zapobiegającym rozwojowi anemii.
- Składniki kiszzonek mają także wpływ na kondycję włosów skóry i paznokci. Wzmacniają je i wygładzają.
- Ich regularne spożywanie sprzyja regulacji ciśnienia krwi. Jednak ze względu na dużą zawartość soli, powinny na nie uważać osoby z nadciśnieniem tętniczym.

Zalety jedzenia kiszzonek

- Dzięki procesowi kiszenia produkty te są źródłem kwasu mlekowego. Powstaje on dzięki bakteriom kwasu mlekowego podczas fermentacji. Z jednej strony odpowiada on za charakterystyczny smak i zapach kiszonych produktów, a z drugiej – ma szeroki dobroczynny wpływ na zdrowie.
- Kiszenie ma jeszcze inną ważną zaletę. Warzywa i owoce poddane fermentacji są łatwiej trawione (w porównaniu ze świeżymi produktami). W procesie kiszenia rozkładają się w różnym stopniu niektóre substancje, takie jak: cyjanki, niektóre glikozydy, azotany i szczawiany, uważane za szkodliwe i nie korzystne dla zdrowia.
- Kiszonki, oprócz swojego dobroczynnego wpływu na układ pokarmowy, są także pomocne w procesie odchudzania, wspomagają pracę jelit, to są nawet mniej kaloryczne niż nieprzetworzone owoce i warzywa. Dzieje się tak, ponieważ w procesie kiszenia zmienia się nieco skład chemiczny żywności i dochodzi do zmniejszenia zawartości cukru. A co za tym idzie, także liczby kalorii.
- Kiszonki są bogatym źródłem witamin z grupy B: B1, B2 i B3. Ponadto zawierają w składzie witaminy A, E, C i K, a także minerały: magnez, fosfor, potas i wapń.



KISZONKI

Kiszonki - dlaczego warto jeść?

Oprócz wymienionych już zalet jedzenia kiszzonek, warto też pamiętać, że równie wartościowy co kiszzone warzywa i owoce jest sok, który powstaje podczas fermentacji. Nie bez przyczyny zaleca się picie soku z kiszonych ogórków lub soku z kapusty kiszzonej. Podczas kiszenia przenika do nich wiele wartościowych składników. Dlatego jedzmy kiszonki, ale nie zapominajmy także o wartościowym soku.

Kiszonki zawierają witaminę C. Choć zawartość tej substancji jest nawet mniejsza niż w świeżych owocach i warzywach, to dzięki procesowi kiszenia jest ona bardziej stabilna. Witamina C należy do najbardziej wrażliwych na światło i tlen substancji – pod ich działaniem ulega rozpadowi. Kiszenie stabilizuje witaminę C.

Ogórki kiszzone na jelita

Bakterie kwasu mlekowego wspomagają naturalną florę bakteryjną jelit. Wspomagają jej szeregi, wzmacniając naturalną barierę ochronną organizmu. Pozwala to z jednej strony skutecznie walczyć ze szkodliwymi drobnoustrojami, a z drugiej – wspomaga trawienie i wchłanianie składników pokarmowych.

Kondycja jelit i zawartej w niej flory bakteryjnej ma ogromny wpływ na działanie układu odpornościowego. W jelitach wykształca się i dojrzewa wiele komórek odpornościowych ważnych z punktu widzenia odpowiedzi immunologicznej. Dlatego im lepiej pracują jelita, tym lepsza mamy odporność.

Kiszzone owoce i warzywa mają mniejszą zawartość cukru niż świeże produkty. Ale co ważne, są równie dobrym źródłem błonnika. Daje on uczucie sytości, co pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Błonnik pobudza także perystaltykę jelit i jest dobrą pożywką dla flory jelitowej. Dzięki regularnemu jedzeniu kiszzonek jelita sprawniej działają, co reguluje pracę układu pokarmowego i zapobiega zaparciom.



KISZONKI

Czy kiszonki zakwaszają organizm?

Dzięki zawartości kwasu mlekowego kiszonki lekko zakwaszają organizm. Stwarza to środowisko do przebiegu wielu wartościowych procesów metabolicznych w organizmie i oczyszczanie go. I co ważne – nieco osłabia apetyt i zmniejsza chęć na podjadanie. W ten sposób regularnie jedzone kiszonki nie tylko wzmacniają organizm, oczyszczają go i uszczelniają barierę ochronną. To wartościowe produkty, które są pomocne przy odchudzaniu i utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

Kiszonki a zdrowie

Podsumowując, choć znamy kiszonki od wieków, to dopiero od niedawna możemy je nazwać je modnym mianem superfoods. Są lekkostrawne, niskokaloryczne i mają wysoką wartość kaloryczną. Zawarte w nich witaminy, minerały, błonnik i bakterie kwasu mlekowego (i produkty ich działalności) wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego i wzmacniają naszą odporność. To naturalne probiotyki, dostępne w zasięgu ręki.

Są wartościowym składnikiem jadłospisu. Zawierają dużo błonnika, przez co szybko dają uczucie sytości, przy jednoczesnej niższej zawartości kalorii. Są łatwo przyswajalne i po prostu smaczne, przez co są często polecane jako składnik diet odchudzających.

Kiszonki wspomagają regenerację i regulują skład flory bakteryjnej. Ma to szczególne znaczenie w trakcie odnowy flory bakteryjnej po leczeniu antybiotykami oraz po chorobach jelit.



KISZONKI

Składniki

4 porcje

- 1 kg czerwonych buraków
- 3 ząbki czosnku
- 1 listek laurowy
- 2 ziarenka pieprzu
- 3 szklanki wody mineralnej lub zwykłej przegotowanej i ostudzonej
- 1 łyżka soli



Przygotowanie

- Buraki umyć i cieniutko obrać (najlepiej w rękawiczkach gumowych). Można też ich nie obierać, tylko dokładnie wyszorować, odciąć stwardniałe końce.
- Buraki pokroić na kawałki i włożyć do dużego słoika lub dwóch mniejszych, docisnąć. Dodać czosnek, liść laurowy oraz pieprz.
- Zalać wodą wymieszaną z solą, całkowicie przykrywając buraczki. Potrząsnąć delikatnie słoikiem aby pozbyć się pęcherzy powietrza, jeszcze raz docisnąć buraczki.
- Słoik zamknąć i zostawić na kilka dni w temperaturze pokojowej do czasu aż rozpocznie się fermentacja (na wierzchu zgromadzi się piana).
- Słoik odstawić do chłodnego pomieszczenia np. piwnicy lub do lodówki - optymalna temperatura do kiszenia to około 10 stopni C, nie mniej niż 0 stopni C.
- Po kilku dniach (do 2 - 3 tygodni) można już wykorzystać buraczki - otworzyć słoik, zebrać pianę i wykorzystać ukiszone buraczki wraz z sokiem do barszczyku lub wypić sok a buraczki wykorzystać do surówki. Niewykorzystany sok można zlać do butelek i przechowywać w lodówce.



KISZONKI



Warzywa kiszone: składniki

- świeże, nieuszkodzone warzywa: papryka, seler, buraki czerwone, brokuł, czosnek
- sól kamienna
- chrzan
- czosnek
- koper – najlepiej z baldachimami
- opcjonalnie zioła: biała gorczyca, listek laurowy lub ziele angielskie, kminek

Jak ukiszyć różne warzywa na zimę: przepis

1. Warzywa umyć. Buraczki porządnie wyszorować, najlepiej nie obierać ze skórki. Czosnek obrać z łusek.
2. Korzeń chrzanu obrać i pokroić na słupki mniej więcej wielkości małego palca u ręki.
3. Słoiki umyć.
4. Przygotować zalewę. Do jednego litra wody dodać 3,5 dag soli. Mieszać, aż się rozpuści.
5. Warzywa wkładać do słoika, ciasno jeden przy drugim.
6. Do każdego słoika włożyć po 3 – 4 ząbki czosnku (w zależności od wielkości) i po 2 laski chrzanu.
7. Na górę włożyć koper. Koper daje dość specyficzny smaczek – ja go uwielbiam, więc daję nie tylko baldach, ale jeszcze dodaję sporo gałązek kopru.
8. Opcjonalnie inne zioła: trzeba poszukać swojego smaku.
9. Zalać zimną wodą, zalewa musi przykrywać w pełni wszystkie warzywa w słoiku. Zakręcić.
10. Trzeba na kilka dni zostawić w cieplejszym miejscu, żeby proces fermentacji rozpoczął się.
11. Później można przenieść do chłodniejszego pomieszczenia, lub wstawić do lodówki.

Autorzy

Anna Domian, Dorota Tetmer

JAK DBAĆ O SKÓRĘ JESIENIĄ

Skóra jesienią potrzebuje nawilżenia

Suche, nagrzane powietrze ma niekorzystny wpływ na kondycję naszej cery, wysuszając ją i podrażniając. Z tego powodu należy wspomóc skórę dodatkowym nawilżeniem. Jak dbać o cerę jesienią? Przede wszystkim nie zapominajmy o picciu wody - najlepiej co najmniej półtorej litra dziennie!

Jesienią rozpoczyna się sezon grzewczy, w którym rozkręcamy kaloryfery. Suche, nagrzane powietrze ma niekorzystny wpływ na kondycję naszej cery, wysuszając ją i podrażniając. Z tego powodu należy wspomóc skórę dodatkowym nawilżeniem. Jak dbać o cerę jesienią? Przede wszystkim nie zapominajmy o picciu wody - najlepiej co najmniej półtorej litra dziennie! Należy też sięgnąć po odpowiednie kosmetyki na jesień, które pomogą zapewnić optymalny poziom wody w naskórku, a także wykonać zabiegi kosmetyczne – na jesień polecane są m.in. peelingi enzymatyczne, które można wykonać w domowym zaciszu.

Pomoże także stosowanie naturalnego kremu mającego zbawienny wpływ na suchą, podrażnioną cerę. Może to być np. lekki krem nawilżająco-rewitalizujący Clochee, który doskonale poradzi sobie zarówno z cerą normalną, jak i tłustą czy mieszaną. Bogaty w aktywne ekstrakty oraz komórki macierzyste z jabłka kosmetyk skutecznie rewitalizuje i pozostawia skórę nawilżoną bez efektu błyszczenia. Regularnie stosowany sprawi, że cera będzie gładka i odzyska swój blask. Krem Clochee można stosować codziennie pod makijaż.

Uważaj na jesiennie zabiegi kosmetyczne

Przed zimą należy wyjątkowo uważać na płaszcz lipidowy naszej skóry, w związku z czym nie wolno poddawać jej wyjątkowo inwazyjnym kuracjom pielęgnacyjnym. Zabiegi kosmetyczne na jesień trzeba dobierać rozważnie, aby nie zaszkodzić skórze. Zamiast stosować gruboziarniste peelingi, warto zdecydować się na odżywczy peeling enzymatyczny, który nie tylko delikatnie ściera obumarły naskórek, ale i świetnie zadba o nawilżenie skóry naszej twarzy. Odpowiednie zabiegi kosmetyczne na jesień sprawią, że skóra odzyska zdrowy wygląd, ale też będzie przygotowana na zimę.



JAK DBAĆ O SKÓRĘ JESIENIĄ



Pielęgnacja cery jesienią? Tylko z kosmetykami naturalnymi!

Dbając o skórę w czasie jesiennych miesięcy, pamiętaj, aby używać w tym celu kosmetyków na bazie naturalnych składników. W ten sposób zyskasz gwarancję, że dobroczynne substancje aktywne z roślin będą w stanie wnikać w głąb cery i przynieść oczekiwane działanie. Kosmetyki naturalne są bezpieczne dla każdego rodzaju cery, co szczególnie istotne jest w czasie zmiennych temperatur, jakie przynosi nam jesień. Kosmetyki na jesień pomogą zminimalizować narażenie skóry na podrażnienia i alergię, jednocześnie – dzięki ekologicznym opakowaniom kosmetyków organicznych - zadbają o kondycję środowiska naturalnego. Odpowiednio dopasowane do potrzeb kosmetyki oraz zabiegi kosmetyczne na jesień zapewnią cerze ładny wygląd i dobrą kondycję.



JAK DBAĆ O SKÓRĘ JESIENIĄ

Skóra naczynkowa - jak o nią dbać jesienią?

Jak dbać o cerę jesienią, mając skórę naczynkową? Wymaga ona specjalnej pielęgnacji szczególnie podczas jesiennych miesięcy, kiedy skóra twarzy narażona jest na częste zmiany temperatury. Pojawiają się na niej tzw. pajęczki, które spowodowane są gwałtownym kurczeniem i rozszerzaniem naczyń krwionośnych. Jakie kosmetyki na jesień warto stosować?

Z tego powodu wskazane jest używanie kosmetyków naturalnych na bazie zielonej herbaty, która znana jest ze swoich właściwości wzmacniających kruche naczynia krwionośne. Poza tym skutecznie koi podrażnienia. Do pielęgnacji cery z pajęczkami świetnie sprawdzi się łagodzący tonik antyoksydacyjny, który poza zieloną herbatą zawiera także ekstrakt z miłorzębu japońskiego wzmacniający strukturę skóry.

Pamiętaj o delikatnym demakijażu

Demakijaż to jeden z najważniejszych zabiegów kosmetycznych, który należy przeprowadzać wieczorem. Służą do tego specjalne kosmetyki – na jesień warto wybrać inne niż na lato. Zastanawiasz się, jak dbać o cerę jesienią podczas demakijażu?

Pamiętaj, aby nie pocierać skóry zbyt mocno przy użyciu płatków kosmetycznych, gdyż możesz zetrzeć ochronę w postaci warstwy hydrolipidowej, która podczas zmiennych jesiennych temperatur jest szczególnie istotna w zachowaniu dobrej kondycji skóry. Każdego dnia skóra jest narażona na działanie niekorzystnych czynników zewnętrznych, dlatego tak ważna jest jej ochrona, m.in. stosowanie odpowiednich produktów oraz wybrane zabiegi kosmetyczne na jesień.

W zależności od indywidualnych potrzeb Twojej cery wybierz kojący płyn micelarny bądź wygładzający olejek do mycia twarzy i demakijażu oczu. Pierwszy kosmetyk świetnie sprawdzi się dla osób o delikatnej cerze, drugi usunie nawet wodoodporny makijaż! Wystarczy, że przyłożysz płatek z niewielką ilością kosmetyku do cery i chwilę potrzymasz, aby zanieczyszczenia dawały usunąć się w prosty, niewymagający intensywnego pocierania sposób.



JAK DBAĆ O SKÓRĘ JESIENIĄ



Jak dbać o skórę jesienią – domowe sposoby

To, jak poważne są uszkodzenia skóry, w dużej mierze zależy od tego, jak intensywnie korzystaliśmy z uroków letniego urlopu. Przywrócenie jej dobrej kondycji uzależnione będzie od szybko podjętych działań, które pomogą w jej w szybkiej regeneracji. Trzeba bowiem pamiętać o tym, że dużymi krokami zbliża się jesień, która jest okresem, w którym szczególnie powinniśmy zadbać o ochronę i pielęgnację skóry. Ponieważ duże różnice temperatur w ciągu dnia, przenikliwy wiatr i suche powietrze w pomieszczeniach, mogą przyczynić się do tego, że skóra znowu narażona będzie na wysuszenie.



JAK DBAĆ O SKÓRĘ JESIENIA

Dlatego też, jeżeli chcecie przywrócić jej blask, równomierną teksturę i koloryt, zadbajcie o odpowiednią pielęgnację, która polegać będzie na:

złuszczeniu skóry – chyba każdej z nas zależy na tym, aby jak najdłużej utrzymać na skórze efekt letniej opalenizny. Jednak unikanie złuszczenia, to niezbyt dobra decyzja. Oczywiście nie trzeba robić peelingu zaraz po powrocie z urlopu, ponieważ skóra długo ekspozycja na słońcu może zareagować na pocieranie podrażnieniem. Jednak po kilku dniach, kiedy zauważycie, że naskórek intensywnie się złuszcza to znak, że czas najwyższy go zrobić. Peeling nie tylko usuwa zanieczyszczenia i obumarłe komórki zewnętrznej warstwy naskórka, ale również pobudza skórę do wytwarzania nowych komórek. Stosowany regularnie sprawia, że skóra staje się gładza i odzyskuje równy koloryt. W domowym zaciszu można wykonać delikatne peelings, które złuszcza obumarłe komórki, co umożliwia wprowadzenie substancji aktywnych w głębsze warstwy naskórka. Przy skórze odpornej na podrażnienia, można użyć peelingu ziarnistego, natomiast przy skórze wrażliwej i naczynkowej, lepiej sprawdzają się peelings enzymatyczne;

odpowiednim nawilżeniu skóry – słońce uszkadza tzw. płaszcz lipidowy, którego zadaniem jest ochrona naskórka. W związku z tym, należy pamiętać o nawilżaniu skóry, stosując codziennie dostosowany do wieku krem nawilżający na dzień i na noc. Ponieważ wystawiana podczas lata na słońce i wiatr skóra potrzebuje dużej dawki składników odżywczych. Warto wybierać kosmetyki z zawartością gliceryny, kwasu hialuronowego, kolagenu, wazeliny, d-pantenolu, czy glikolu propylenowego. Niezastąpione w regularnej pielęgnacji mogą okazać się również różnego rodzaju maseczki nawilżające, które po urlopie stosować można nawet 2-3 razy w tygodniu. Jednak samo nawilżanie skóry od zewnątrz może nie wystarczyć, wpływ na utrzymanie jej odpowiedniej wilgotności ma również zmiana diety i ilość dostarczanej organizmowi wody (zaleca się picie ok. 2 litrów wody mineralnej dziennie);



JAK DBAĆ O SKÓRĘ JESIENIĄ

regeneracji skóry – działanie słońca znacząco osłabia produkcję kolagenu, który odpowiada za jędrność i elastyczność skóry. Staje się ona cieńsza i mniej odporna na działanie czynników zewnętrznych. Dlatego też, w regeneracji skóry tak ważne jest regularne stosowanie kremów zawierających witaminę A i jej pochodnych. Zmniejszają one bowiem przebarwienia naskórka, łagodzą skutki oparzeń i odmrożeń i powodują, że skóra jest bardziej gładka i elastyczna (retinoidy z powodzeniem stosowane są w leczeniu takich problemów dermatologicznych jak: trądzik, łuszczyca, atopowe zapalenie skóry). Do regeneracji skóry jesienią warto również stosować kremy bogate w takie antyoksydanty jak: witamina C, witamina E, czy kwas alfa liponowy.

Jak dbać o skórę jesienią – polecane zabiegi

Jesień to idealny moment na regenerację skóry, która po urlopowym okresie może być odwodniona i przesuszona. Często pojawiają się na niej nowe zmarszczki i przebarwienia, z którymi owszem, możemy walczyć domowymi sposobami, jednak bardziej spektakularne efekty mogą przynieść zabiegi kosmetyczne i zabiegi na twarz.

ZDROWY SENIOR- AKTYWNY SENIOR!!!

Codzienna aktywność jest w stanie wpłynąć na wiele aspektów życia seniora – zarówno w pełni samodzielnego jak i potrzebującego pomocy. Może ona pozytywnie wpłynąć między innymi na jego kondycję psychiczną, odpowiadając za dostarczanie endorfin w trakcie nawet niewielkiego wysiłku.

Odpowiednio dobrane ćwiczenia mogą także spełniać rolę podobną do fizjoterapii, wzmacniając mięśnie oraz stawy, zwiększając wydolność oddechową oraz poprawiać krążenie, co jest niezwykle istotne, zwłaszcza przy chorobach sercowo-naczyniowych.



ZDROWY SENIOR- AKTYWNY SENIOR!!!

Aktywność fizyczna w starszym wieku pozwala długo zachować młodość i opóźnić procesy starzenia . Już 20-minutowy trening siłowy (spokojne ćwiczenia wzmacniające całe ciało) w połączeniu z 30-minutowym wysiłkiem tlenowym, pozwoli Ci zmniejszyć ryzyko wystąpienia osteoporozy, cukrzycy, zawału serca i bólów reumatoidalnych. Regularne ćwiczenia usprawniają pracę wszystkich układów i narządów. Poprawiają uwapnienie i wzmacniają układ kostny. Zwiększają również zakres ruchomości stawów, co pomaga łatwiej wykonywać wiele codziennych czynności. Rozgrzewka i trening to także podstawa dla sprawnego kręgosłupa. Mięśnie podczas ćwiczeń są lepiej dotlenione, a więc sprawniejsze, dlatego skuteczniej podtrzymują kręgosłup.



ZDROWY SENIOR- AKTYWNY SENIOR!!!

Gimnastyka dla seniorów opiera się na formach ruchu, które są jak najbardziej naturalne. Osobom w podeszłym wieku zaleca się przede wszystkim ćwiczenia, które nie obciążają stawów, kręgosłupa, o niezbyt dużej intensywności. Dla seniorów rekomendowane są zatem takie formy aktywności, jak: spacer, pływanie, jazda na rowerze (zwykłym i stacjonarnym), nordic walking (chodzenie z kijkami), ćwiczenia izometryczne, pilates lub niektóre odmiany jogi. Aktywność fizyczna w podeszłym wieku jest szczególnie ważna, dlatego warto wprowadzić ją do życia w systematyczny i regularny sposób.



ZDROWY SENIOR- AKTYWNY SENIOR!!!

Jakie efekty daje gimnastyka?

Gimnastyka przynosi seniorom wymierne efekty. Regularnie uprawiany sport przynosi wiele korzyści. Wymieniając zalety ćwiczeń, należy wspomnieć nie tylko o poprawie sylwetki, polepszeniu kondycji i sprawności układu krążeniowo–oddechowego. Dbając o aktywność fizyczną, minimalizuje się ryzyko wystąpienia chorób związanych z podeszłym wiekiem. Mowa tu o takich dolegliwościach, jak: osteoporoza, nadciśnienie, miażdżyca czy zmiany zwyrodnieniowe. Dzięki ćwiczeniom osoby starszą lepiej radzą sobie także z profilaktyką upadków czy ewentualnymi kontuzjami.



ZDROWY SENIOR- AKTYWNY SENIOR!!!

Wiemy jak ważne jest utrzymanie dobrej kondycji mimo napływających lat, dlatego też umożliwiliśmy naszym uczestnikom branie udziału w zajęciach ruchowych stworzonych specjalnie dla GRUPY SENIORÓW. Ćwiczenia w większości odbywają się w pozycji siedzącej, tak aby dać możliwość korzystania z nich nawet tym, dla których niemożliwe jest wykonywanie ich na stojąco. Zainteresowanie jest ogromne i za każdym razem sala pęka w szwach.

Cieszymy się, że dzięki wysokiej świadomości nasi uczestnicy nie poddają się upływającemu czasowi i jesień swojego życia spędzają aktywnie i z poczuciem humoru.



Autor

Magdalena Kowalska

O TYCH CO ODESZLI

*„Czas wszystko zabiera,
bo zabrać jest w stanie,
lecz nigdy nie zabierze tego,
co w sercu zostanie.
Wszystko się kończy,
wszystko przeminie
I sen przerwie słodkie marzenie,
Lecz coś jest w duszy,
co nigdy nie minie
I wciąż trwać będzie,
a tym jest
Wspomnienie.”*

Od początku roku odeszli od nas:

Krystyna Chrapan



O TYCH CO ODESZLI

Maria Stachera



Elżbieta Korbus

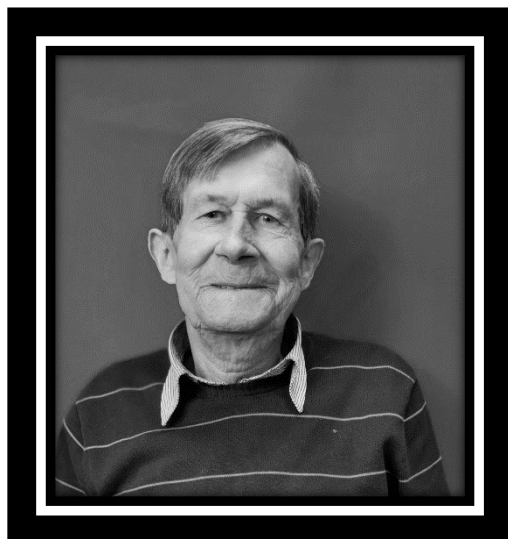


Rachela Trochim



O TYCH CO ODESZLI

Czesław Korbus



Bogusław Chodnicki



Wszyscy wpisali się w historię naszego domu jako uczynni i uśmiechnięci ludzie. Każdy z nich miał swoją osobną przygodę i mimo swoich niepełnosprawności i trudności potrafili nieść dobro innym. Ich nieoczekiwane odejście zostawiło wielką pustkę w naszym domu.



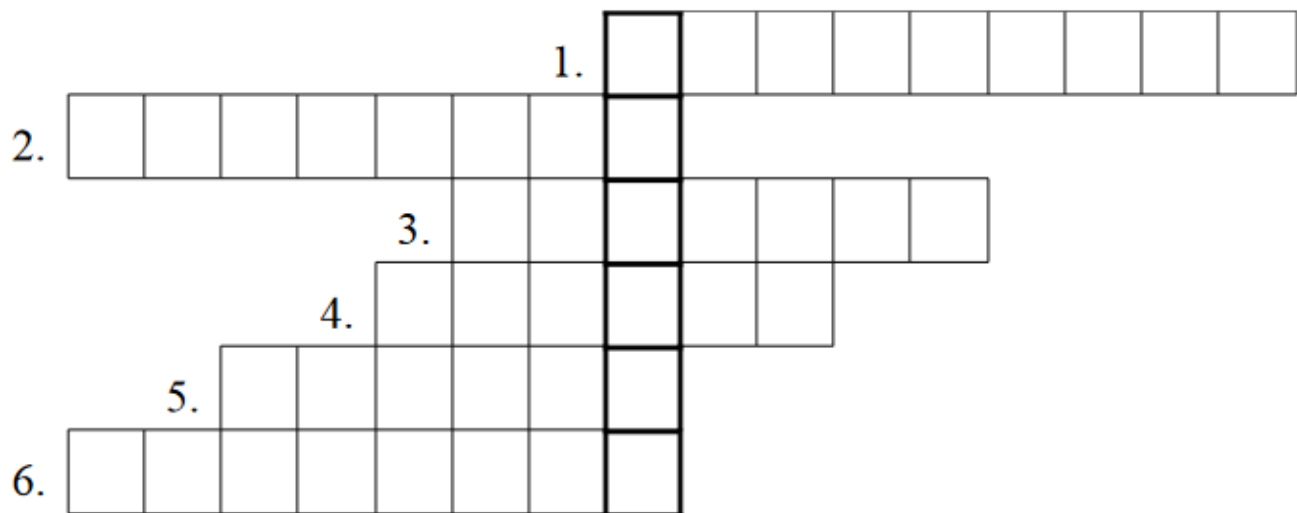
Pamięć o Was nigdy nie zginie!

Autor
Katarzyna Sadowska

KRZYŻÓWKA JESIENNA

KRZYŻÓWKA JESIENNA

Rozwiąż krzyżówkę i odczytaj hasło.



1. Czerwone korale wiszące na drzewie.
2. Owoce dębu.
3. Owoc drzewa, ukryty w kolczastej skorupce.
4. Ptak, który odlatuje jesienią do ciepłych krajów.
5. Mienia się różnymi kolorami jesienią na drzewie.
6. Miesiąc zaczynający kalendarzową jesień.



HUMOR

- * - Co ma wspólnego łyżka z jesienią?
- Je się nią.



- * Katechetka pyta Jasia:
- Jasiu, kiedy Adam i Ewa wyszli z raju?
- Jesienią.
- Dlaczego akurat jesienią?
- Bo wtedy jest najwięcej jabłek!

* Teściowa przyjeżdża w odwiedziny do zięcia i córki.

Drzwi otwiera zięć:

- O, mamusia! A mamusia na długo?
- Na tak długo synku, aż wam się znudzę.
- To mamusia nawet nie wejdzie?



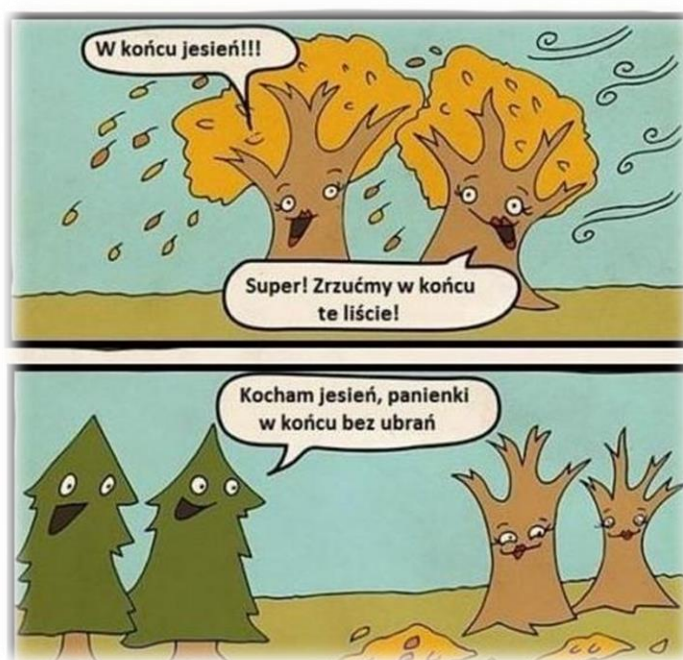
HUMOR

*Rozmowa dwóch kolegów:

- Życie bywa przewrotne... miałem wszystko! Dom, pieniądze, samochód, miłość cudownej kobiety i nagle...
- Co się stało?
- Moja żona się o tym dowiedziała.

* U dentysty:

- Zaraz usunę pani zęba. Proszę później nie jeść przez dwie godziny.
- Bez obaw. Z pana cenami nie zjem przez miesiąc.



Autor
Emilia Pykało