

Gazetka Środowiskowego Domu Samopomocy w Prejłowie



SPIS TREŚCI

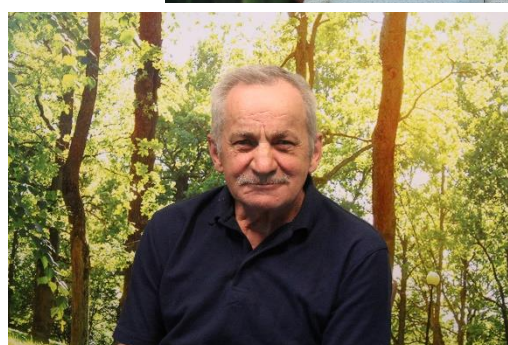
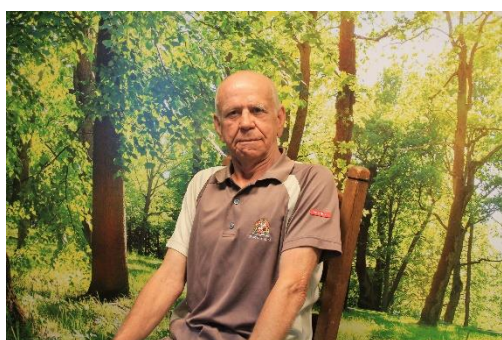
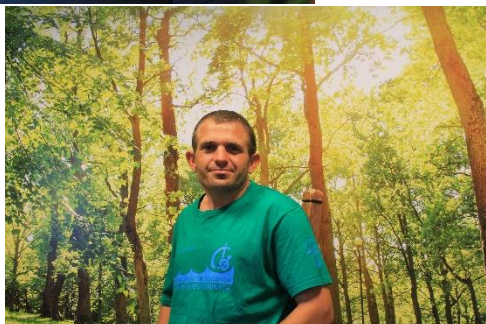
MAJ – CZERWIEC 2022

Urodziny Miesiąca	3
Wspomnień Czar – Sportowa Majówka	4
Kącik Muzyczny	9
Światowy Dzień Pszczół	11
Letni Typ Urody	14
Dzień Motyla Kapustnika	21
Kącik Kulinaryny	24
Zrób to Sam!	33
Pan Jaro Ci radzi... ..	37
Dzień Jogi i Medytacji.....	41
Kącik Dobrej Gospodyni	44
Wrotycz Pospolity na kleszcze	49
Rusz Głową!	51

Wszelkie informacje zawarte w gazecie 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

Urodziny Miesiąca!



Wspomnień Czar...

Nasz ŚDS w Prejłowie organizuje coroczną integracyjną imprezę dla uczestników Środowiskowych Domów Samopomocy z województwa warmińsko-mazurskiego. Głównymi celami „Sportowej Majówki” są aktywizacja oraz integracja osób niepełnosprawnych, a przy tym promowanie zdrowego stylu życia, budowanie wspólnoty osób niepełnosprawnych, odkrywanie predyspozycji i uzdolnień sportowych wśród uczestników ŚDS oraz wzmocnienie poczucia własnej wartości.

Wróćmy wspomnieniami do roku 2019...



Wspomnień Czar...



Wspomnień Czar...

Następna „Sportowa Majówka” odbyła się w 2021r. Ze względu na obostrzenia związane z pandemią, nie mogliśmy się spotkać z innymi domami z województwa warmińsko-mazurskiego. Konkurencje odbyły się online, a zmagania uczestników udokumentowano na filmie.

Fizycznie spotkaliśmy się w tym roku.

Powspominajmy wspólnie spędzony czas!



Wspomnień Czar...



Wspomnień Czar...



Kącik Muzyczny



Marcin Miller jest dzieckiem Marii i Waldemara Millerów, którzy pracowali w Przedsiębiorstwie Sprzętu i Transportu Wodno-Melioracyjnego w Grajewie. Swojemu przedwcześnie zmarłemu ojcu poświęcił utwór „Po prostu Waldi”.

Ma żonę Annę, którą poznał w 1988. Pobrali się 18 sierpnia 1990. Mają dwóch synów, Alana i Adriana oraz wnuka Michała. Mieszka w Ełku.

W dzieciństwie uczęszczał do ogniska muzycznego prowadzonego przez Stanisława Sasinowskiego. Ukończył liceum ekonomiczne przy Zespole Szkół Rolniczych w Ełku oraz Technikum Budowy Fortepianów w Kaliszu. Przez trzy miesiące studiował w Instytucie Energochemii Węgla i Fizykochemii Sorbentów Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie. Pracował w urzędzie pracy w Ełku jako osoba odpowiedzialna za rejestrowanie bezrobotnych.

Od 1990 jest liderem i wokalistą zespołu Boys, z którym wydał łącznie 21 albumów studyjnych i dwie płyty świąteczne. Z zespołem wylansował przeboje, takie jak „Jesteś szalona”, „Wolność”, „Łobuz” czy „Chłop z Mazur”.

Kącik Muzyczny

W 1997 wystąpił gościnnie w filmie Kochaj i rób co chcesz. W 1999 wydał pierwszy solowy album studyjny pt. Zakochany facet. W 2004 pojawił się gościnnie w filmie Trzymajmy się planu. W 2008 uczestniczył w telewizyjnym reality show Big Brother VIP. W 2009 był jurorem w jednym z odcinków programu Jak oni śpiewają.

Od 2012 jest prowadzącym i jurorem programu Disco Star emitowanego na antenie Polo TV. W 2014 uczestniczył w drugiej edycji programu rozrywkowego telewizji Polsat Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami.

W 2016 wydał drugą, solową płytę pt. Wciąż zakochany, był gościem kulinarnego programu Top Chef i wraz z Konradem Dobrzyńskim założył markę odzieżową MillerTulipan. Ponadto premierę miał film dokumentalny Boys – Extraklasa, opisujący życiorys Millera oraz historię zespołu Boys.

W 2019 nakładem wydawnictwa Znak ukazała się książka autobiograficzna Millera pt. „Jestem szalony”, którą współtworzył z Katarzyną Szkarpetowską i Łukaszem Smolarskim.



Światowy Dzień Pszczół



20 maja obchodzimy Światowy Dzień Pszczół, ustanowiony przez ONZ z inicjatywy Słowenii. Celem jest podkreślenie znaczenia pszczół dla pozyskiwania żywności i zwrócenie uwagi na zagrożenia dla tych owadów. Święto pokrywa się z dniem urodzin (20 maja 1734 roku) Antona Janšy – XVIII-wiecznego pioniera nowoczesnego pszczelarstwa, pochodzącego właśnie ze Słowenii.

Pszczoły żyją na Ziemi od ponad 50 milionów lat, a ich rola w utrzymaniu równowagi ekosystemu Ziemi jest nieoceniona. Są odpowiedzialne za zapylenie ok. 70% gatunków roślin uprawnych na świecie, zapewniają lepszą jakość owoców i warzyw i podnoszą wydajność upraw. Niektóre z gatunków (np. migdały) bez pracy pszczół w ogóle by nie owocowały. A przecież pszczoły zapyłają nie tylko rośliny użytkowe, ale również rośliny dzikie, tworzące różne ekosystemy lądowe. Te zbiorowiska roślinne produkują tlen niezbędny do życia a także są odpowiedzialne za wiele innych usług ekosystemowych. Wyginięcie pszczół miałyby trudne do oszacowania konsekwencje dla ludzi i środowiska przyrodniczego Ziemi.

Światowy Dzień Pszczół

W Polsce żyje aż 470 gatunków owadów należących do rodziny pszczołowatych. Szacuje się, że w Polsce praca pszczół jest warta ponad 4 mld zł rocznie, przy czym pozyskiwanie miodu to tylko część działalności tych owadów, zapylających krzewy i drzewa, m.in. owocowe.

Historia i cel obchodów

Światowy Dzień Pszczół, obchodzony od 2018 r., został ustanowiony przez ONZ z inicjatywy Słowenii. Celem jest podkreślenie znaczenia pszczół dla pozyskiwania żywności i zwrócenie uwagi na zagrożenia dla nich.

Malejąca populacja wielu gatunków owadów zapylających – przede wszystkim pszczół – jest jednym z kluczowych dla bioróżnorodności problemów. Ponad 87 proc. gatunków roślin na świecie jest zapylanych m.in. przez pszczoły. Powodem ich ginięcia jest nieprawidłowe i zbyt częste stosowanie środków ochrony roślin, wywołujące ich zatrucie.

Dlaczego ochrona pszczół jest tak ważna?

W czasie zbiorów pszczoły świadczą jedną z najważniejszych usług dla ekosystemu, ponieważ zapylają wiele gatunków roślin, także tych, które są pożywieniem dla nas i dla wielu gatunków zwierząt.

Zapylają też rośliny, które są wykorzystywane do celów ozdobnych, leczniczych, kosmetycznych i tekstylnych (np. bawełna, len).

Prowadzone przez pszczoły zapylanie roślin jest jednym z najważniejszych czynników plonotwórczych. Pszczoła miodna, oprócz przyczyniania się do znacznego zwiększenia plonów rolników, wytwarza jednocześnie cenne produkty pszczele, tj. miód, wosk, pierzę, propolis, mleczko i jad pszczeli.

Chronić pszczoły może każdy z nas!

Pamiętajmy jednak, że przyczyniać się do ochrony pszczół może każdy z nas.

Światowy Dzień Pszczoł

Najprostsze sposoby ich ochrony to:

- goszczenie ich w swoim ogrodzie;
- dbanie o środowisko naturalne;
- pozostawianie w ogrodzie choć części nieskoszonego trawnika, gdzie można założyć kwietną łąkę;
- sadzenie lub sianie roślin miododajnych o różnych terminach kwitnienia;
- niewypalanie traw ani łądyg i kwiatów zeszłorocznych – wiele gatunków owadów właśnie tam się kryje;
- ustawianie dla nich (szczególnie w słoneczne dni) miejsc z wodą, popularnie zwanych poidelkami, zawierających drobne kamyczki lub żwirek, aby owady mogły spokojnie się napić bez zagrożenia moczenia skrzydełek.



POMÓŻMY PSZCZOŁOM

Jednym z najbardziej pożytecznych gatunków owadów/zwierząt, zarówno dla przyrody, jak i ludzi, są pszczoły. W Polsce żyje aż 470 gatunków owadów należących do rodziny pszczołowatych. Wszystkie żywią się pokarmem kwiatowym, czyli pyłkiem i nektarem. Ponieważ różne gatunki mają różną porę kwitnienia, ważne, by zadbać o ich różnorodność.

Rośliny miododajne to te o kolorowych kwiatkach i intensywnej woni, kwitnące między marcem a październikiem. Dostarczają owadom nektaru, pyłku i spadzi, które są potrzebne do produkcji miodu.

WYBRANE GATUNKI WAŻNE DLA PSZCZOŁ



lipa drobnolistna

Drzewa

- olsza czarna • klon zwyczajny • dąb szypułkowy
- czereśnia • grusza pospolita
- wiśnia pospolita • jarząb pospolity • jabłko domowa
- kasztanowiec zwyczajny
- klon jawor • szakłak pospolity
- głóg • lipa drobnolistna



leszczyna pospolita

Krzewy

- leszczyna pospolita • dereń jadalny
- wierzby • śliwa ołczyca • porzeczka agrest
- porzeczka czarna • wiciokrzew • suchodrzew
- kruszyzna pospolita • jeżyna popielica • malina właściwa • róża dzika • wrzos zwyczajny

>90% zapyleń roślin dokonywanych przez owady zawdzięczamy pszczołom



Rośliny roczne

- kapusta • rzepak • gorczyca jasna
- chaber bławatek • fasola wielokwiatowa
- gryka zwyczajna • dalia zmienna pojedyncza • słonecznik zwyczajny
- bazylio pospolita • cząber ogrodowy



słonecznik zwyczajny

Byliny i zioła

- podbiał pospolity • przylaszczka pospolita
- miodunka cma • mniszek pospolity
- jasnota biała • przytulia wonna • dąbrówka rozłogowa • kuklik zwisty • szalwia łąkowa
- żywokost lekarski • rdest wężownik
- koniczyzna biała • żmijowiec zwyczajny
- dzwonek ogrodowy • jasioniec piaskowy
- macierzanka piaskowa • szalwia okregowa • wierzbówka kipyrcza • łopian większy • krwawnica pospolita • lebiotka pospolita • dziurawiec zwyczajny • różnik przerośnięty • dziewanna wielokwiatowa
- cykorja podróżnik • mięta długolista



koniczyzna biała

CO MOŻESZ ZROBIĆ DLA PSZCZOŁ?

POSADŹ W SWOIM OGRODZIE NA BALKONIE ALBO TARASIE ROŚLINY MIODODAJNE

POZOSTAW FRAGMENT NIE SKOSZONEGO TRAWNIKA

ZALÓŻ ŁĄKĘ KWIETNĄ

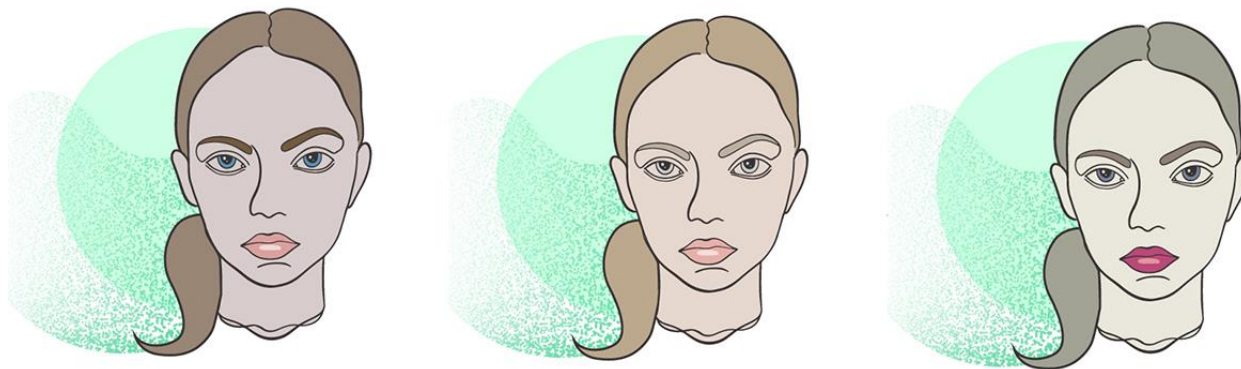
NIE WYPALAJ ŁĄKI

POWIEŚ DOMEK, Z KTÓREGO BĘDĄ KORZYSTAĆ DZIKIE PSZCZOŁY I INNE ZAPYLACZE



Większość pszczoł żyje samotnie, a nie w ulach. Część z nich chętnie korzysta ze specjalnie przygotowanych domków.

Letni Typ Urody



Typ urody lato - jak go rozpoznać?

Chociaż lato kojarzy nam się z ciepłem i mocno nasyconymi barwami w przyrodzie, typ urody lato zaliczamy do... chłodnych. Kolory, które wyróżniają ten typ kobiecego piękna, są nieco przygaszone, z domieszką szarości. Podobnie zresztą, jak odcienie z palety barw podkreślających ich największe atuty. Zastanawiasz się, czy lato to właśnie Twój typ urody? Charakterystyka na pewno rozjaśni sprawę.

Włosy: mysi/szary blond, platyna, szarawy brąz to kolory typowe dla lata - zawsze w przygaszonym odcieniu z wyraźnymi tonami szarości, o ile włosy są naturalne, a nie farbowane.

Oczy: panie lato mają z reguły ciemnografitowe, czysto szare, szaro-błękitne lub szaro-zielone tęczęwki.

Cera: typ urody lato ma zazwyczaj blado-mleczny lub oliwkowy odcień karnacji.

Mini słownik:

look – wygląd;

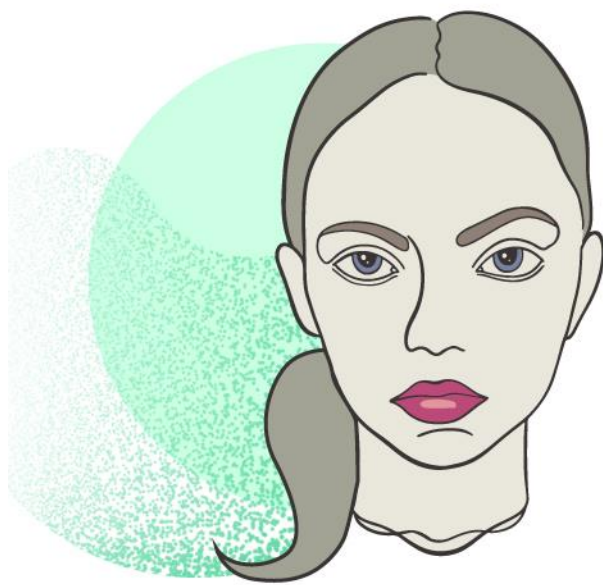
eye-liner – kosmetyk służący do wykonywania kresek w makijażu oczu;

nude – to odcień beżu, który przypomina kolor ludzkiej skóry.

Letni Typ Urody

Typ urody: **zgaszone LATO**

MGLISTOŚĆ



Cera:



Oczy:



Włosy:



Kolory:



MAKIJAŻ

Cienie do powiek:



Eyeliner:



Szminka:



Róż:



Letni Typ Urody

Zgaszone lato - cechy charakterystyczne

Subtelne piękno bez wyraźnych kontrastów, za to z dużą dawką spokojnych, stonowanych kolorów. Klasyczne zgaszone lato to włosy w kolorze jasnego, mysiego blondu lub popielatego brązu. Oczy stonowanego lata mogą mieć trudny do określenia kolor, bo zmieniają się w zależności od światła, ale zawsze w obrębie szarego błękitu, szarej zieleni lub czystej szarości. Karnacja tego typu kolorystycznego jest najczęściej oliwkowa. Może “zlewać” się z kolorem włosów. Nic dziwnego, że to właśnie stonowane, chłodne barwy najlepiej podkreślą urodę pani lato w zgaszonej odmianie.

Typ urody zgaszone lato: makijaż

Delikatne, pudrowe, przydymione, szlachetne kolory, których możesz używać zarówno w dziennym, jak i wieczorowym makijażu. Twój typ urody najpiękniej podkreślą cienie do powiek w gołębich, wrzosowych czy szarych tonach. Przy wyborze pomadki kieruj się w stronę różu, nie pomarańcza. Jeśli lubisz czerwień, postaw na szminkę w chłodnym, malinowym odcieniu lub nienasyconym bordo. Unikaj też bronzera, który niepotrzebnie przytłoczy twarz. Lepiej zastąp go różem w chłodnej tonacji.

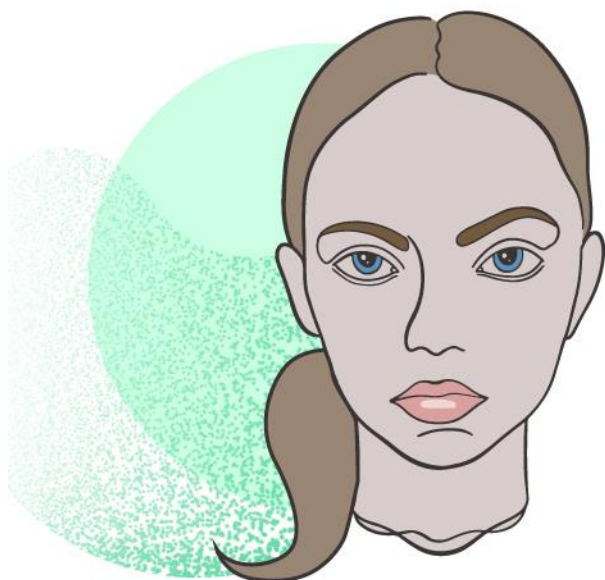
Stylizacje dla zgaszonego lata

Typ urody zgaszone lato powinien stawiać w stylizacjach na subtelne, zimne odcienie. Twoja paleta barw może bazować na chłodnych tonach koloru niebieskiego (gołębi błękit, grafit, morski), fioletowego (wrzos, lawenda, kwiat rozmarynu, lila-róż), różowego (brudny, malinowy) czy zielonego (mięta, oliwka w szarej tonacji). Bez wahania sięgaj też po szarości, które pomogą Ci stworzyć wymarzoną bazę garderoby.

Letni Typ Urody

Typ urody: **chłodne LATO**

DELIKATNOŚĆ



Cera:



Oczy:



Włosy:



Kolory:



MAKIJAŻ

Cienie do powiek:



Eyeliner:



Szminka:



Róż:



Letni Typ Urody

Chłodne lato - cechy charakterystyczne

Subtelnością i brakiem kontrastów wyróżnia się też typ urody chłodne lato, którego najbardziej charakterystyczną cechą jest cera. W przeciwieństwie do zgaszonego lata karnacja typu chłodnego jest zazwyczaj beżowa, mleczna, często z widocznym, różowym zabarwieniem, np. na policzkach. Oczy pań lato w chłodnej odmianie mają głębokie odcienie niebieskiego lub zielonego, ale zawsze w zimnej tonacji. Z kolei włosy mogą mieć zarówno kolor szarego blondu (we wszystkich odmianach - od platyny po ciemniejszy, mysi), jak i przygaszony odcień brązu.

Typ urody chłodne lato: makijaż

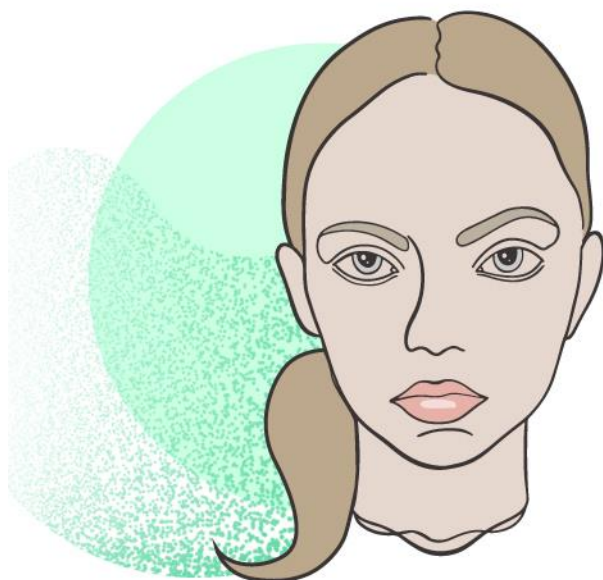
Postaw na szarości i błękity, a następnie dodaj naturalną pomadkę w odcieniu nude, oczywiście chłodnym. Do ust wybierz zimny róż lub bordo w śliwkowym odcieniu. Zapomnij o bronzersze na rzecz różu do policzków. I spraw sobie podkład, który zniweluje zaczerwienienia na twarzy, podkreślając jej blado-beżowy kolor.

Stylizacje dla chłodnego lata

Brudny róż zamiast łososiowego, wrzosowy fiolet, bordo i śliwka zamiast krwistej czerwieni. Twarz pani lato w chłodnej odmianie będzie wyglądać najbardziej szlachetnie, świeżo i młodo, gdy w ubiorze postawisz na zimne, spokojne kolory. Zbyt przytłaczające okażą się na pewno neony, żółcie czy pomarańcze. Za to poza szarością do swojej szafy możesz włączyć beże, np. kawę z mlekiem czy zielenie, np. ciemną, butelkową.

Letni Typ Urody

Typ urody: jasne LATO
ŚWIATŁO



Cera:



Oczy:



Włosy:



Kolory:



MAKIJAŻ

Cienie do powiek:



Eyeliner:



Szminka:



Róż:



Letni Typ Urody

Jasne lato - cechy charakterystyczne

Głównie blondynki zaliczymy do ostatniego typu urody lato - jasnego. Klasycznie dla tej grupy nie będą to jednak panie o włosach w kolorze ciepłego blondu, a raczej te z nas, których pasma mają wręcz platynowy czy mysi kolor. Bardzo jasne są też oczy lata w jasnej odmianie. Mogą być jasnoszare, jasnoblękitne lub jasnozielone, ale zawsze w zimnej tonacji. Cera idealnie współgra z jasną oprawą oczu, jasnymi tęczęwkami i włosami, dlatego ma z reguły blady, mleczny kolor. Najlepiej podkreślić go naturalnym makijażem bazującym na palecie barw dedykowanej jasnemu latu.

Typ urody jasne lato: makijaż

Jasne lato uważa się za najbardziej “wiosenny” typ letniej urody, dlatego w jego kosmetyczce doskonale sprawdzą się pastele. Tradycyjnie trzymamy się zimnej tonacji, ale z powodzeniem możemy wybierać błękity, jasne fiolety czy pudrowe róże. Naturalne piękno jasnego lata tkwi w delikatności, dlatego egzamin zdadzą lekkie, przydymione makijaże. Kredkę i eye-liner zastępuj rozmytymi cieniami do powiek, a mocne, wyraziste pomadki - tymi w naturalnych kolorach.

Stylizacje dla jasnego lata

Bananowa żółć, pudrowy róż, fiolet, błękit czy mocno nasycona miętowa zieleń - jasne lato jako jedyne z 3 odmian może miksować w stylizacjach kolory lata i wiosny. Pastele wybieraj nie tylko w stonowanej, szarej, przydymionej tonacji, ale też w żywszych, bardziej energetycznych tonach, które ożywią Twój look. Całość uzupełniaj szarością, która niezmiennie pozostaje kolorem bazowym dla typu urody lato, ale też beżem (np. cielistym czy szampańskim) oraz śnieżną bielą.

Dzień Motyla Kapustnika



30 czerwca to Dzień Motyla Kapustnika. „Intruz”, „pasożyt”, „okropny szkodnik” – te określenia padają, kiedy widzimy, że liście niedawno posadzonej młodej rośliny są pełne dziur. Bielinek kapustnik postrzegany jest jako jeden z najgroźniejszych szkodników. Niegdyś widywany bardzo często, dziś spotkanie z nim wcale nie jest takie oczywiste.

Poszukując informacji na temat dzisiejszego bohatera, pierwsza, którą można odnaleźć jest taka, że to bardzo pospolity motyl. Zaryzykować można stwierdzenie, że prawdopodobnie każdy z nas widział kapustnika choć raz. Jego białe skrzydełka są niezwykle charakterystyczne, na ich skraju znajdują się ciemne plamy, u samic również ciemne kropki. Rozpiętość skrzydeł osiąga od 49

Dzień Motyla Kapustnika

do 63 mm. Tylne skrzydła przybierają często zielonkavo-żółte odcienie. Motyl kapustnik pojawia się wszędzie tam, gdzie ma dostęp do świeżego pokarmu - najczęściej w ogrodach, sadach, lasach i przy górskich dolinach. Gąsienice żerują przede wszystkim na roślinach z rodzaju krzyżowych, tj. kapuście, rzodkiewce oraz nasturcji. Uwielbiają również kalafior, jarmuż, brokuł, kalarepę i rzepak. Zamieszkuje praktycznie całą Europę, Afrykę oraz Północną Azję.

Warto wiedzieć jednak, że osobniki z pierwszego pokolenia pojawiają się głównie na chwastach i roślinach dziko rosnących, a dopiero te z drugiego pokolenia składają jaja na roślinach uprawnych utrudniając życie hodowcom warzyw. Trzecie pokolenie występuje niezmiernie rzadko – głównie jesienią. Po około 4-10 dniach z jaj wylęgają się gąsienice.

Ich rozwój trwa do 4 tygodni, po czym opuszczają roślinę, która była ich żywicielką i poszukują innej kryjówki. Poczwarzka bielinka ma żółtozielony kolor i zimuje. Podobnie jak dorosłe kapustniki, również ich gąsienice - smukłe, kolorowe, posiadające małe, krótkie włoski oraz niebieskozielone lub czarne plamki - znane są prawie wszystkim. Na ich grzbiecie znajduje się żółta pręga.

Jak rozpoznać żerowanie motyla kapustnika?

To motyl aktywny za dnia. Żerowanie bielinka rozpoznamy po wygryzionej blaszce liściowej. Jeżeli zauważymy ślady jego obecności, nie stosujemy drastycznych, chemicznych środków, postawmy na naturalne metody. O wiele lepiej sprawdzi się wyciąg z rumianku, ziemniaków, wrotyczu, krwawnika, a nawet pomidora! Dobrym pomysłem jest również zasadzenie szałwii, za którą motyl ten nie przepada. Najlepiej jednak nie dopuścić do pojawienia się bielinka. Częste odchwaszczanie opóźni rozwój pierwszego pokolenia. Tylko systematyczna obserwacja pozwoli na wczesne wykrycie gąsienic, ich szybkie usunięcie, a co za tym idzie, ochronę roślin, jednocześnie

Dzień Motyla Kapustnika

nie powodując zagrożenia dla samego owada, którego liczebność drastycznie spada.

Dlaczego jeden z największych ogrodowych szkodników otrzymał swoje święto? Czy jest pod ochroną?

Być może święto to zostało stworzone, aby pokazać, że każde stworzenie jest częścią niesamowitej natury, bez względu na to, czy człowiek uważa je za pospolitego szkodnika. Choć bielinek nie podlega ochronie gatunkowej, to warto troszczyć się o tego owada, tak by pełnił powierzona w przyrodzie rolę.

Czy wiesz, że:

- Co kilkanaście, a czasem nawet kilkadziesiąt lat, następuje duży wzrost jego liczebności. Motyle wtedy migrują olbrzymimi grupami. Tysiącami lecą na południe Europy, przemierzając ogromne odległości. Potrafią wówczas przeżyć nawet w trudnych alpejskich warunkach.
- Hiszpański bielinek kapustnik przesypia w stadium poczwarki okres, w którym grożą mu groźne pasożyty, dzięki czemu chroni swoją populację.
- Bielinek czerpie z powierzchni roślin substancje trujące, dzięki którym staje się niesmaczny dla ptactwa.

Z poczwarki w pięknego motyla...

Samica bielinka kapustnika składa do 300 jaj o żółtopomarańczowej barwie. Co ciekawe w ciągu roku pojawiają się 2-3 pokolenia owada. Przyklejenie ich od spodu liści jest zabezpieczeniem, chroniącym je przed drapieżnikami.



Kącik Kulinaryny



Dieta na lato – co jeść i pić podczas upałów? Przepisy na dania i napoje na upalne dni

Dieta dobra na upały to głównie troska o odpowiednie nawodnienie organizmu, ale także korzystanie ze świeżych warzyw i owoców, których latem nie brakuje. Fundament letniego menu to lekkie i pożywne dania bez złożonej obróbki kulinarnej. Co jeść i pić w upalne dni?

Nadejście lata – to zwykle zupełnie inna dieta. Znacznie więcej w niej teraz świeżych warzyw, owoców i potraw na ich bazie, rzadziej sięgamy natomiast po dania ciężkie, tłuste, wymagające skomplikowanych przygotowań i składników. Zwykle jemy też mniej mięsa czy gorących zup, a nawet deserów – poza, oczywiście, popularnymi lodami. Czy oznacza to, że nasz organizm potrzebuje teraz mniej energii i zadowoli się mniejszą ilością zjadanych kalorii? Co warto jeść i pić w upalne dni? Jak może wyglądać zdrowa dieta na lato? Czy w lecie można zrzucić zbędne kilogramy?

Dieta na upały – czy potrzebujemy innego menu?

Mieszkanie w klimacie umiarkowanym wymaga od nas dostosowania się do zmieniających się warunków otoczenia, panującej temperatury i dostępności określonych produktów spożywczych. Ma to jednak swoje ogromne korzyści –

Kącik Kulinaryny

głównie ze względu na możliwość urozmaicenia diety oraz zapewnienia organizmowi wszystkich niezbędnych mu składników pokarmowych. Czy wraz z rosnącą temperaturą nasze zapotrzebowanie się zmienia? Czy potrzebujemy teraz mniej kalorii, skoro zaspokajamy się znacznie lżejszymi potrawami? Niekoniecznie. Ludzki organizm potrzebuje teraz po prostu innego menu – odpowiedniej diety na upały, która jest znacznie „chłodniejsza”, lżejsza, prostsza, szybsza...

Dieta podczas upałów jest oparta o różnorodność dostępnych świeżych warzyw, owoców, bez zastosowania złożonej obróbki kulinarnej do ich przygotowania. Jeśli jednak narzekamy na zbędne kilogramy, lato to idealna okazja na wprowadzenie zdrowych zmian, poprawę nawyków żywieniowych i pozbycie się niepotrzebnej nadwagi. W przeciwieństwie do zimy – w upalne dni nie mamy aż takiego apetytu, a duża ilość czasu spędzana na świeżym powietrzu, a nie na kanapie przed telewizorem, sprzyja regularnemu jedzeniu i niepodjadaniu.

Dieta na lato – co jeść w upały?

Chrupiące sałaty, ogórki, szparagi, bób, aromatyczne pomidory, szczypiorek, kiście rumianych czereśni, garście malin, porzeczek, jagód, jeżyn, agrest... Wśród dziesiątków różnorodnych gatunków świeżych warzyw i owoców każdy znajdzie coś dla siebie – a to w końcu podstawa letniej, lekkiej diety. Na ich bazie wyczarujemy mnóstwo fantastycznych, smakowitych i odżywczych potraw – nie tylko słodkie koktajle, pasty do kanapek, sałatki czy ciasta, ale i dania powstałe z pozornie mniej oczywistych połączeń. Przykładowo: wytrawna sałatka ze szpinaku, zielonej sałaty, zielonego ogórka i pomidora z dodatkiem świeżych truskawek, pieczona ryba z sosem czereśniowym, tarta z łososiem, kozim serem i morelą, czy zupa jagodowa z kleksem z kefiru, garścią posiekanej mięty i z grzanką obłożoną listkami bazylii. Warto korzystać z tych skarbów lata, bo

Kącik Kulinarny

o żadnej innej porze roku nie ma ich aż tylu. A żeby cieszyć się nimi również jesienią, zimą i wczesną wiosną, dobrze jest nadmiar tych owoców czy warzyw zamrozić bądź też przerobić na smakowite konfitury, sosy czy inne, ulubione weki.

Ponieważ w upalne dni mamy mniej ochoty na potrawy gorące, ale nasz organizm wciąż potrzebuje odpowiedniej ilości energii, wypróbujmy smakowite chłodniki z warzyw, makaron albo ryż z owocowym sosem jak za czasów dzieciństwa czy proste kanapki na bazie delikatnego pieczywa, pszennej tortilli lub wcześniej przyrządzonych naleśników, które nadziejemy pastami z twarogu, domowym hummusem, chrupkimi sałatkami i innymi ulubionymi warzywami. Letnie potrawy nie są skomplikowane ani pracochłonne. Jeśli nie masz na nie pomysłu – zajrzyj do sieci, na popularne blogi czy portale. Na pewno znajdziesz coś co spodoba się Twojemu podniebieniu i w pełni, zdrowo nasyci żołądek.

Kącik Kulinaryny

KOKTAJL Z NATKI PIETRUSZKI I POMARAŃCZY



Natka pietruszki jest źródłem witaminy C (ma jej więcej niż taka sama ilość cytryny) i żelaza. Duża zawartość witaminy C wpływa na zwiększenie przyswajalności żelaza bardzo potrzebnego w rozwoju płodu i tworzeniu nowej krwi. Smak natki pietruszki bardzo dobrze komponuje się ze smakiem pomarańczy.

SKŁADNIKI

- 2 duże pomarańcze
- ½ pęczka natki pietruszki
- ½ szklanki wody

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pomarańcze dzielimy na części, natkę pietruszki szatkujemy.

Całość miksujemy z wodą w blenderze na jednolity zielony koktajl.

Kącik Kulinarny

CHŁODNIK Z BOTWINY I AWOKADO

SKŁADNIKI:

- 1 pęczek botwiny
- 1½ szklanki wody
- 2 łyżki oliwy
- 1 pęczek koperku
- 1 szklanka jogurtu
- 1 szklanka kefiru
- ½ szklanki śmietany
- 1 dojrzałe awokado
- ½ łyżeczki cukru trzcinowego
- sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Botwinę dokładnie myjemy i drobno kroimy. Buraczki z botwiny ścieramy na tarce, a jeśli są bardzo małe – drobno je kroimy. Botwinę i buraczki dusimy w garnku pod pokrywką razem z wodą i oliwą. Kiedy listki zrobią się miękkie zdejmujemy z gazu i dodajemy jogurt, kefir, śmietanę, drobno poszatkowany koperek, awokado pokrojone w dużą kostkę, cukier, sól i pieprz do smaku.



Kącik Kulinaryny

CHŁODNIK OGÓRKOWY

SKŁADNIKI

- 5 ogórków zielonych,
- 1 litr kefiru,
- 250 ml śmietany,
- 4 ząbki czosnku,
- szczypiorek,
- pieprz,
- sól,
- ostra papryka.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ogórki obierz i zetrzyj na grubej tarce. Odsącz nadmiar soku.
2. W dużej misce wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku solą, pieprzem i czerwoną papryką.
3. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek.
4. Posiekaj umyty drobny szczypiorek i dodaj do chłodnika z ogórków. Schładzaj go w lodówce - ogórkowy chłodnik najlepiej smakuje, gdy składniki będą miały kilka godzin na „przeżyczenie się”.



Kącik Kulinaryny

PLATKI OWSIANE Z JOGURTEM I OWOCAMI



SKŁADNIKI

- 40 g płatków owsianych
- 150 g jogurtu naturalnego
- 2 łyżki jagód
- kilka malin
- syrop z agawy do smaku (lub inny “słodzik”)
- do posypania: płatki kokosowe, posiekane orzechy: migdały, orzechy włoskie,

PRZYGOTOWANIE

1. Płatki owsiane wsyp do miseczki. Dodaj jogurt naturalny i wymieszaj.
2. Dodaj syrop z agawy do smaku. Na wierzch połóż jagody i maliny. Posyp płatkami kokosowymi i posiekanymi orzechami.

Kącik Kulinaryny

SALATA GRECKA

SKŁADNIKI

4 porcje

- 2 pomidory
- 4 ogórki gruntowe lub 2 szklarniowe
- 1/2 czerwonej cebuli
- 1/2 szklanki czarnych oliwek
- 250 g oryginalnego, greckiego sera feta
- 4 łyżeczki suszonego oregano
- 4 łyżki oliwy extra virgin
- świeżo zmielony pieprz



PRZYGOTOWANIE

1. Pomidory pokroić na ćwiartki, usunąć szypułki, następnie pokroić na jeszcze mniejsze kawałki.
2. Ogórki obrać (można pozostawić miejscami paseczki zielonej skórki), przekroić wzdłuż na pół a następnie na grubsze półplasterki.
3. Cebulę cienko poszatkować. Oliwki przekroić na połówki.
4. Wszystkie składniki umieścić w jednej większej salaterce lub w 4 mniejszych, doprawić świeżo zmielonym pieprzem.
5. Na wierzchu położyć plasterki sera feta. Posypać suszonym oregano i polać oliwą. Można doprawić solą, ale ser feta jest już dość słony.

Kącik Kulinary

KOKTAJL TRUSKAWKOWY



SKŁADNIKI

- 250 g truskawek
- 1 banan
- 2/3 szklanki jogurtu naturalnego
- 2/3 szklanki mleka (krowiego lub roślinnego) lub soku jabłkowego

Opcjonalnie

- 1 łyżka cukru
- gałka lodów śmietankowych lub waniliowych

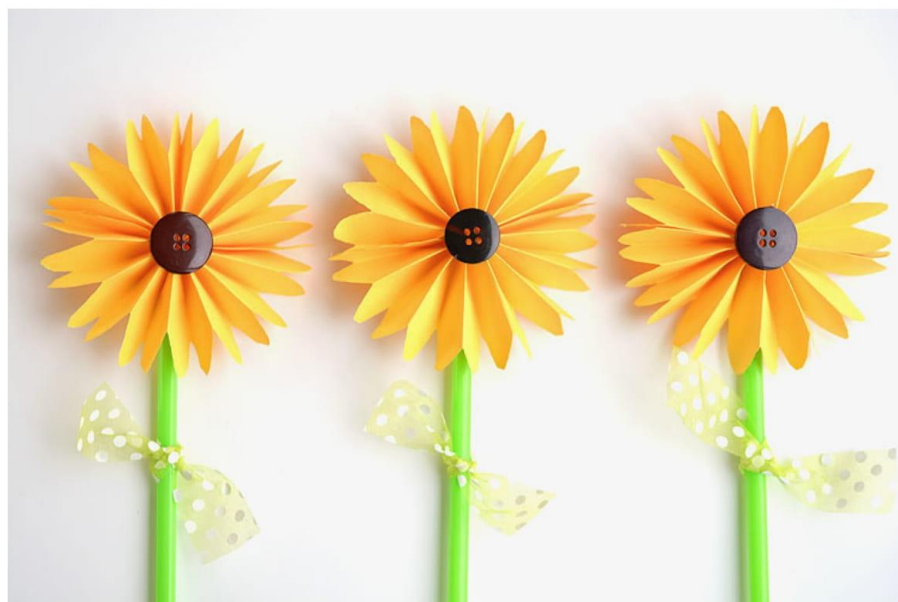
PRZYGOTOWANIE

- Truskawki umyć i oderwać szypułki, włożyć do pojemnika blendera.
- Dodać obranego banana, jogurt i mleko (oraz cukier, jeśli chcemy, aby koktajl był bardziej słodki). Zmiksować
- Opcjonalnie można podawać z gałką lodów śmietankowych - włożoną do każdej szklanki lub przez chwilę zmiksowaną.

Zrób to sam!



papierowe słoneczniki



Przygotuj:

- klej
- nożyczki
- zieloną słomkę
- guzik
- żółtą kartkę
- zieloną wstążkę



Zrób to sam!

Krok 1

Potrzebujesz tylko połowy kartki, dlatego zacznij od złożenia i przecięcia kartki tak żeby stworzyć dwa długie prostokąty.



Krok 2

Złóż kartkę w harmonijkę wzdłuż dłuższego boku.



Krok 3

Używając nożyczek zaokrąglij brzegi harmonijki z obu stron.

Zrób to sam!



Krok 4

Złóż harmonijkę w pół i używając kleju sklej boki harmonijki.

Możesz też użyć taśmy dwustronnej.

Przytrzymaj złożoną harmonijkę, żeby się lepiej skleiała.



Krok 5

Następnie rozłóż ją i posmaruj klejem brzegi harmonijki z drugiej strony i sklej tak żeby powstały okrągłe płatki słonecznika.

Zrób to sam!



Krok 6
Przyklej guzik na środku.

Krok 7
Zawiąż kokardę na słonce.



Krok 8
Przyklej górną część
słonecznika do słomki.



I gotowe!



Pan Jaro Ci radzi...

ZAWAŁ SERCA – OBJAWY I PIERWSZA POMOC

Zawał serca: przyczyny, objawy

Zawał mięśnia sercowego to upośledzenie zaopatrywania w krew mięśnia sercowego na skutek niewydolności wieńcowej. Oznacza to, że krew nie może swobodnie przepływać i nie dostarcza do mięśnia właściwej ilości tlenu. Następstwem tego jest mniej lub bardziej rozległe zniszczenie tkanek ściany serca wynikłe z martwicy niedotlenionego fragmentu narządu. Przyczynami ataku serca najczęściej jest miażdżycza tętnic wieńcowych, a także zablokowanie tętnic na skutek dostania się do nich powietrza, tłuszczów lub innych ciał obcych.



Zawał serca: objawy podstawowe

Aby móc szybko zareagować i udzielić pierwszej pomocy przy zawale serca, konieczne jest poznanie jego podstawowych objawów. Tym najbardziej charakterystycznym i najważniejszym jest ból w klatce piersiowej – silny, piekący, gniotący i dławiący. U większości pacjentów promieniuje do szyi, lewego ramienia, czasem brzucha.

Jako pozostałe objawy ataku serca wymienia się:

- duszność,
- bladość,
- poty,

Pan Jaro Ci radzi...

- kołatanie serca,
- przyspieszenie bicia serca,
- omdlenie,
- ból brzucha,
- nudności,
- stan podgorączkowy.

To objawy zawału serca u osoby przytomnej, które występują najczęściej.

Zawał serca – objawy i postępowanie u kobiet

Przy zawałe serca u kobiety często występują nietypowe, trudne do rozpoznania objawy, które nie są charakterystyczne. Właśnie z tego powodu niedokrwienie serca u pań zwykle rozpoznawane jest później. Znacznie zmniejsza to szansę na przeżycie. Objawy, które powinny zaniepokoić i skłonić do rozpoczęcia pierwszej pomocy przy zawałe, to:

- bóle zamostkowe,
- pieczenie lub ucisk w tzw. dołku,
- trudności z oddychaniem,
- nagły ból mięśni, któremu może towarzyszyć bezwładność rąk,
- zmęczenie, ogólne osłabienie, a nawet omdlenie,
- nagła potliwość,
- nudności, a nawet wymioty,
- trudny do określenia ból – może wystąpić za mostkiem lub pod lewym łukiem żebrowym czy łopatką.

U niektórych kobiet występują również symptomy mogące sugerować inne choroby, takie jak niestrawność, menopauzę czy przeziębienie.

Pan Jaro Ci radzi...

Zawał serca: pierwsza pomoc doraźna

W przypadku zawału serca najważniejsze jest, aby poszkodowany jak najszybciej znalazł się pod profesjonalną opieką lekarską. Zanim zacznie się udzielać doraźnej pomocy, należy wezwać pogotowie. Można to zrobić, dzwoniąc na bezpłatny numer 112. Priorytetem jest natychmiastowe przyjęcie pacjenta do szpitala i wdrożenie profesjonalnej procedury ratunkowej z zakresu kardiologii interwencyjnej. Wzywając pogotowie, należy dokładnie opisać objawy poszkodowanego. Osoby, które zauważą u siebie objawy zawału serca, a znajdują się same w domu, po zadzwonieniu po karetkę powinny otworzyć od razu drzwi do mieszkania, aby ułatwić ratownikom dostanie się do nieruchomości. Przy zawałach serca w każdej chwili można stracić przytomność.



Zawał serca: pierwsza pomoc krok po kroku

- Po wezwaniu karetki pogotowia można przejść do udzielania poszkodowanemu pomocy doraźnej. Jakie są kroki pierwszej pomocy przy ataku serca?
- Poszkodowanego należy ułożyć w pozycji półsiedzącej z uniesionym nieznacznie tułowiem, jego plecy powinny być oparte o coś stabilnego i wygodnego.
- Należy poluzować ubranie np. rozpiąć pasek u spodni, biustonosz, zdjąć krawat oraz otworzyć okna – ułatwi to oddychanie; następnie warto zadbać o komfort cieplny poszkodowanego, przykrywając go kocem.
- Poszkodowanemu nie można podawać nic do jedzenia ani picia; wskazane jest natomiast podanie leków ograniczających postęp martwicy serca oraz

Pan Jaro Ci radzi...

łagodzących dolegliwości bólowe, czyli aspiryny, jeśli mamy do niej dostęp. Leki można podać, tylko jeśli pacjent jest przytomny i świadomy.

- W przypadku, gdy nastąpi zatrzymanie czynności życiowych, natychmiast należy rozpocząć resuscytację oddechowo-krążeniową i nie przerywać jej do czasu przyjazdu karetki pogotowia; szansę na przeżycie zwiększa już samo uciskanie klatki piersiowej (należy wykonać co najmniej 100 uciśnień na minutę).
- W miejscach publicznych (dworce, centra handlowe itp.) często można skorzystać z automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED); jeśli jest taka możliwość, należy z niej skorzystać i dążyć do wykonania defibrylacji.
- Przez cały czas udzielania pierwszej pomocy przy zawale (o ile poszkodowany jest świadomy) należy zachować spokój i nie straszyć poszkodowanego. U wielu osób przy wystąpieniu objawów ataku serca występuje bardzo silny lęk przed śmiercią, który może przerodzić się nawet w atak paniki.

Jak przeprowadzić resuscytację krążeniowo-oddechową?

W przypadku, gdy poszkodowany straci przytomność, pierwsza pomoc przy ataku serca obejmuje rozpoczęcie resuscytacji krążeniowo-oddechowej. Pierwsza pomoc ogranicza się do uciskania klatki piersiowej. W tym celu należy zapleść palcami dłonie leżące jedna na drugiej – w przypadku osób praworęcznych prawa dłoń powinna być jako pierwsza, u osób leworęcznych na odwrót. Dłonie kładzie się mniej więcej na środku klatki piersiowej i nie uginając łokci, uciska się klatkę do 1/3 jej głębokości. Resuscytację oddechową dla własnego bezpieczeństwa powinno się wykonywać przez maseczkę (minimalizacja ryzyka chorób przenoszonych przez płyny ustrojowe), a jeśli się jej nie ma, należy całkowicie zrezygnować z podawania oddechów.

Dzień Jogi i Medytacji

Joga to wspaniały sposób na oderwanie od trosk dnia codziennego.
Sposób na wyciszenie umysłu, wzmocnienie ciała i ukojenie dla duszy.

Niezależnie od wybranej metody praktykowanie jogi daje wiele korzyści tj.:

- Poprawa sprawności fizycznej
- Stabilności
- Elastyczności
- Koordynacji
- Poprawa czucia głębokiego

Jednym słowem **uelastycznia i wzmacnia** nasze ciało.

Zmiany, które zauważymy po kilku sesjach to nie tylko zmiany fizyczne, lecz także poprawa w sferze psychiki. Joga daje nam czas na wejrzenie w siebie i wpływa na lepsze radzenie sobie ze stresem. Pomaga w wyzwaniach dnia codziennego. Wystarczy pół godziny dziennie poświęcić na seans, wyciszyć się i pozwolić, aby nasze ciało, nasz umysł i dusza połączyły się w jedno.

Pozycje w jodze zwane są asanami, są tak zróżnicowane, iż każdy znajdzie coś dla siebie. Spokojna muzyka, połączona z miarowym oddechem i możemy przenieść się w świat spokoju i relaksacji.

Ćwiczenia wykonywane w pozycji stojąc dla osób, które nie mają problemów z utrzymaniem równowagi. Możemy je wykonywać przy ścianie, daje nam to stabilność.

Najprostszym ćwiczeniem jest siad ze skrzyżowanymi stopami, łokcie opieramy na kolanach, łączymy dłonie. Zamykamy oczy i wsłuchujemy się w bicie swego serca. Relaksujemy się, a nasze biodra otwierają się co je wzmacnia i rozluźnia.

Życzę radości i wytrwałości!

Dzień Jogi i Medytacji

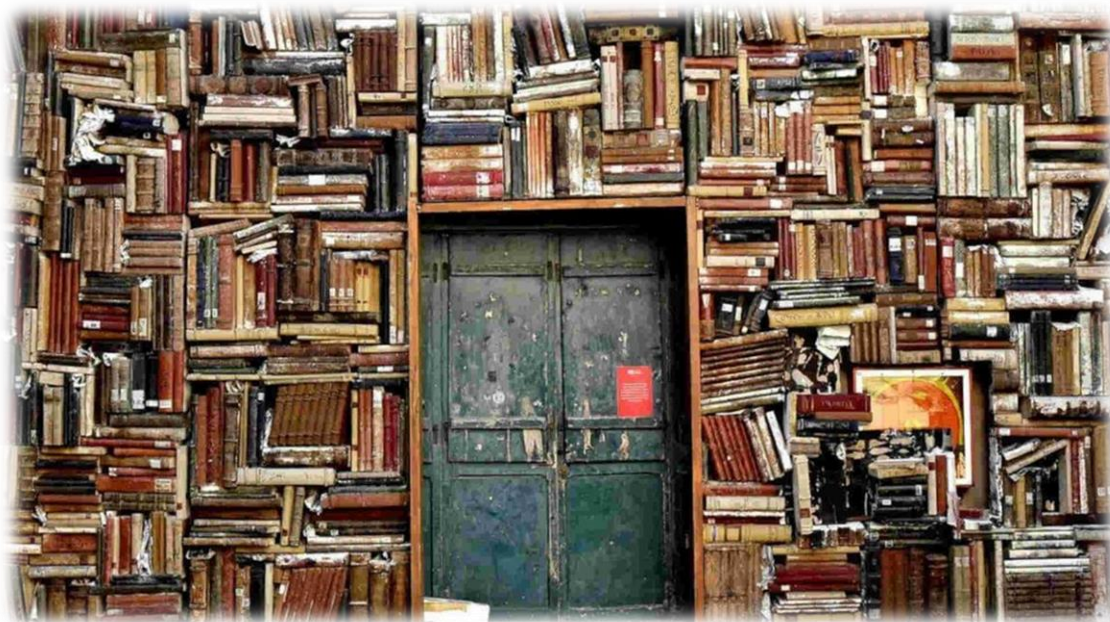


Dzień Jogi i Medytacji



Kącik Dobrej Gospodyni

Książki, które warto przeczytać chociaż raz w życiu!



Rynek wydawniczy jest ogromny – bardzo trudno wyłuskać z niego najlepsze książki, czyli takie, które pochłoną czytelnika bez reszty i zapewnią mu niebanalną rozrywkę na wiele godzin. Jeśli i ty masz problem z wybraniem czegoś wartościowego spośród setek pozycji, koniecznie zerknij na nasze zestawienie. Oto książki, które warto przeczytać choć raz w życiu.

Najlepsze książki – klasyki

Wiele osób sądzi, że najlepsze książki to przede wszystkim klasyki. Które z nich szczególnie wyróżniają się na tle innych i są godne polecenia na długie, przyjemne wieczory?

1. Lee Harper, „Zabić drozda”

Książka, która ukazała się w 1960 roku i natychmiast zdobyła wielką popularność. Historia dzieje się w latach 30. XX wieku. Głównymi bohaterami są Atticus Finch i jego oskarżony o gwałt na białej dziewczynie czarnoskóry

Kącik Dobrej Gospodyni

klient. **Pozornie prosta sprawa staje się ogromnym wydarzeniem** z uwagi na panujący wszędzie rasizm.

2. Jane Austin, „Duma i uprzedzenie”

Jeśli chodzi o ciekawe książki, nie można nie wspomnieć o kultowej pozycji Jane Austin. Akcja dzieje się na angielskiej prowincji na przełomie XVIII i XIX wieku. Państwo Bennet stoją przed wybitnie trudnym zadaniem wydania za mąż swoich pięciu córek – sprawę komplikuje fakt, że w potencjalnych kandydatach chcieliby zobaczyć szansę na podreperowanie swojej sytuacji finansowej. W pewnym momencie sąsiadką posiadłość postanawia wynająć młody, przystojny i oczywiście bogaty mężczyzna. **Cudowna powieść, w której można się zatracić**, a która przy okazji przedstawia społeczeństwo z dawnych lat.

3. Emily Jane Brontë, „Wichrowe Wzgórza”

Nie ma chyba piękniejszej **książki dla kobiet niż właśnie „Wichrowe Wzgórza”**. Powieść spod pióra kolejnej słynnej, angielskiej pisarki to historia dziejów trzech pokoleń dwóch rodzin. Historia, w której wielka miłość i pragnienie szczęścia przeplatają się z ogromnym pragnieniem zemsty. Zdecydowanie warto sięgnąć po tę pozycję – zwłaszcza jeśli lubimy powieści miłosne, wyszukany, elegancki język i styl retro.

4. George Orwell, „Rok 1984”

Jeśli zerkniesz na w zasadzie dowolny **ranking książek** w sieci, z pewnością znajdzie się w nim pozycja „Rok 1984”. I słusznie. **To antyutopijne, nieco mroczne i przerażające dzieło, które bezwzględnie zasługuje na uwagę** – nie tylko ze względu na fantastyczny styl autora, ale także ponadczasowość. Nie będziemy zdradzać ci wielu szczegółów – wystarczy

Kącik Dobrej Gospodyni

słówko, że jest to znakomita historia o braku wolności, całkowitej inwigilacji i społeczeństwie, w którym nikt z nas nigdy nie chciałby się znaleźć.

5. Franz Kafka, „Proces”

Do kategorii „książki, które warto przeczytać” bezsprzecznie należy również kolejny światowy klasyk, czyli „Proces” Kafki. **To wyjątkowa opowieść o biurokracji i totalitaryzmie**, które skrywają się pod płaszczykiem łagodnych przepisów. Historia opowiada o Józefie K. – prokurencie bankowym, który, mimo że nie zrobił niczego złego, zostaje aresztowany. Choć areszt jest bardzo łagodny – bohater musi tylko być pod nadzorem sądu, jego życie zmienia w najdrobniejszych szczegółach. Wstrząsająca opowieść, po którą naprawdę warto sięgnąć.

6. Ernest Hemingway, „Komu bije dzwon”

Niemal każdy słyszał o tej książce, choć nie wszyscy po nią sięgają. A szkoda. „Komu bije dzwon” to **najsłynniejsze i zdaniem wielu najwspanialsze dzieło** wielkiego Hemingwaya. Akcja toczy się w Hiszpanii, w czasie wojny domowej. Bohater – Robert Jordan – otrzymuje ryzykowną misję w górach, a do pomocy zostaje przydzielona mu młodziutka, skrzywdzona przez wojnę dziewczyna. Oboje czuwają w jaskini, by móc wysadzić most.



Kącik Dobrej Gospodyni

Najlepsze książki – bestsellery ostatnich lat

Zostawmy na chwilę świat klasycznych powieści i przenieśmy się do współczesnych pozycji książkowych. Oto stosunkowo nowe książki, które zyskały ogromną popularność.

1. Magda Knedler, „Położna z Auschwitz”

O wojnie i obozach napisano już wiele książek, które cieszą się różnymi opiniami. Pozycja „Położna z Auschwitz” zbiera tylko te najlepsze. To porywająca opowieść o losach Stanisławy Leszczyńskiej – położnej, która w Auschwitz poczyniła wszelkie wysiłki, by jak najwięcej dzieci przychodziło bezpiecznie na świat i utrzymało się przy życiu. To wzruszająca historia o kobiecie, która nie bała się ryzykować własnego życia, a także o tak bardzo niespotykanej, bezinteresownej miłości do drugiego człowieka.

2. Petitcollin Christel, „Jak mniej myśleć. Dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych”

Najlepsze książki to nie tylko te, przy których się relaksujemy, ale także te, które pomagają nam zmienić swoje życie na lepsze. Do tych ostatnich należy „Jak mniej myśleć” – poradnik dla tych, którzy nie mogą zasnąć, skupić się i normalnie funkcjonować z powodu natłoku myśli, ciągłych obaw i dominującego niepokoju. **Świetna pozycja, dzięki której odzyskasz spokój** i będziesz się przejmować tylko tym, co naprawdę ważne.

3. B.A. Paris, „Za zamkniętymi drzwiami”

Tę pozycję trudno nazwać wybitną, kunsztowną czy szczególnie wyróżniającą się na tle innych. Nie można jednak zaprzeczyć, że jest szalenie wciągająca i znakomicie pozwala oderwać się od nudnej lub stresującej

Kącik Dobrej Gospodyni

codziennosci. **To opowieść o perfekcyjnym małżeństwie** – Jacku i Grace. Jak to jednak w życiu bywa – są rzeczy zbyt piękne, żeby były prawdziwe. **Jaka tajemnicę kryje ta wyjątkowo dobrana para?** Dlaczego w oknach ich sypialni są kraty? Jeśli lubisz lekkie thrillery, ten wyjątkowo przypadnie ci do gustu!

4. Stieg Larsson, „Mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet”

Jeśli interesują cię naprawdę dobre książki, a przede wszystkim dobre kryminały, to nie możesz nie sięgnąć po „Mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet” – pierwszy tom z wybitnej serii „Millennium”. **To opowieść o zniknięciu nastolatki oraz dziennikarskim śledztwie**, które rozgrywa się wiele lat później. Barwne, ciekawe postaci, niesamowicie wciągające, świetnie napisane dialogi i porywająca akcja, od której nie sposób się oderwać, choćby poranek zbliżał się niebezpiecznie szybko.

5. Carlos Ruiz Zafón, „Cień wiatru”

Co może się zdarzyć, gdy zafascynowany książką człowiek postanowi odnaleźć inne pozycje tego samego pisarza, przy okazji odkrywając tajemnicę jego samego? Okazuje się, że takie działanie może być początkiem niesamowitej i bardzo niebezpiecznej przygody. **„Cień wiatru” porwał już miliony czytelników na całym świecie** – z pewnością dołączysz do tego grona.

6. Marcus Zusak, „Złodziejka książek”

Wielki, międzynarodowy bestseller, przetłumaczony na ponad 40 języków – krótko mówiąc, jeśli chodzi o **książki, które warto przeczytać**, to z pewnością „Złodziejka książek” znajduje się wysoko na liście. **To przepiękna historia o Liesel Meminger** – dziewczynce, która na pogrzebie swojego brata kradnie książkę, dzięki której później uczy się czytać. Nie zawsze jednak znajduje czas na lekturę – jej rodzina udziela schronienia Żydowi, co sprowadza na wszystkich ogromne niebezpieczeństwo.

Wrotycz Pospolity na kleszcze

Kleszcze nie cierpią tej rośliny. Posadź ją na działce, a będziesz miał spokój!



W lasach i ogrodach pojawiły się już pierwsze kleszcze. Jeśli chcesz się przed nimi zabezpieczyć, musisz pomyśleć o tym teraz. Jak pozbyć się kleszczy z ogrodu czy też działki? Wystarczy, że posadzisz tam wrotycz! Dowiedz się więcej o tej pożytecznej roślinie.

Wrotycz pospolity to roślina należąca do rodziny astrowatych. Rośnie między innymi w Europie oraz w niektórych zakątkach Azji. Jej cechą charakterystyczną są żółte koszyczki kwiatowe. Wrotycz kwitnie od czerwca do sierpnia.

Choć ta roślina jest silnie toksyczna, ma wiele zastosowań nie tylko w lecznictwie, ale również w kulinariach. Jednak jej najważniejszą zaletą jest to, że doskonale odstrasza kleszcze.

Jak posadzić wrotycz?

Wrotycz nie ma zbyt dużych wymagań. Ta roślina jest bardzo ekspansywna i przyjmie się niemal wszędzie – tak jak chwasty. To, dlatego najczęściej można ją spotkać między innymi przy drogach i na łąkach. Co więcej, wrotycz nie wymaga żadnej pielęgnacji. W dodatku nie boi się także zimy i mrozów.

Wrotycz Pospolity na kleszcze

Jak posadzić tę roślinę? Możesz po prostu kupić nasiona wrotyczu pospolitego. Wysiej je na wiosnę, a już w czerwcu będziesz mogła cieszyć się wszystkimi zaletami tej rośliny. Możesz też samodzielnie posadzić wrotycz. Wystarczy, że rozdzielisz kępę dorosłej rośliny.

Zalety wrotycza pospolitego

Jak już wspomnieliśmy, wrotycz odstrasza kleszcze, jak również inne owady i pajęczaki, w tym komary, muchy i mole. Jest to zasługa jego charakterystycznego zapachu, który przypomina kamforę. Dlatego warto zasadzić go w swoim ogródku lub na działce. Z pewnością pomoże ci to uchronić się przed niebezpiecznymi insektami.

Możesz też przygotować specjalny spray na kleszcze na bazie wrotycza. Czego będziesz potrzebowała? Weź trzy łyżki suszonego ziela (liść, łodyga, kwiat) i zalej je dwoma szklankami wrzątku. Zaparzaj wszystko pod przykryciem przez około 30 minut. Następnie ostudź, przecedź i przelej do buteleczki z dozownikiem.

W ten sposób otrzymasz miksturę, dzięki której skutecznie odstraszysz kleszcze. Możesz nią spryskać swoje ubranie przed wycieczką do lasu. Pamiętaj jednak, że ten napar nie może być przechowywany zbyt długo. Dlatego po użyciu najlepiej od razu go wylać.

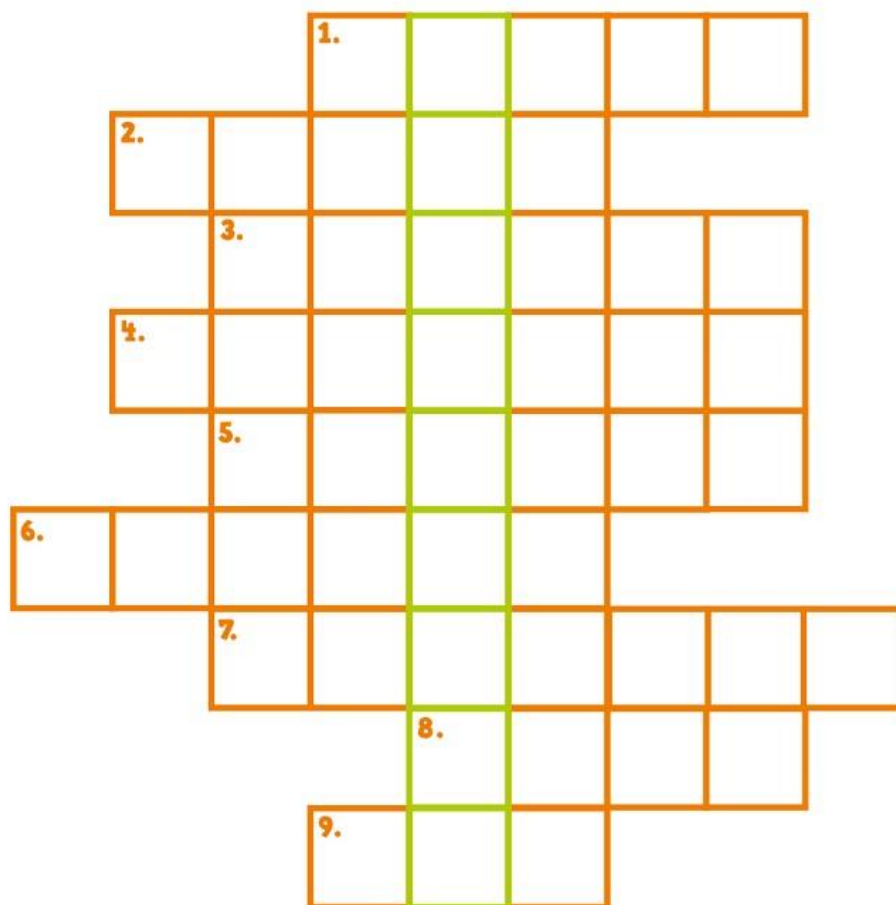
Wrotycz może nam posłużyć także do celów dekoracyjnych. Wystarczy, że go zaszuszysz i połączysz z innymi suszonymi lub żywymi kwiatami. W ten sposób uzyskasz piękną dekorację do wazonu.

Zasuszone kwiaty wrotycza możesz też wsadzić do lnianych woreczków i umieścić w szafie. Ich zapach skutecznie odstraszy między innymi mole.

Ważne! Wrotycz jest rośliną trującą. Dlatego powinnaś trzymać ją z daleka od dzieci i zwierząt.

Rusz Głową!

Rozwiąż krzyżówkę!



1. Słodsze niż warzywa.
2. Owad z pięknymi skrzydłami.
3. Pojazd jeżdżący po torach.
4. Na biwaku można piec przy nim kielbaski.
5. Pakujesz do niego rzeczy i nosisz na plecach.
6. Świeci na niebie.
7. Mniejsze niż morze, ma słodką wodę.
8. Samochód ma 4, a rower 2.
9. Miejsce pełne drzew.

Rusz Głową!

BURSZTYN

KREM DO
OPALANIA

ZOO

KOŁO
RATUNKOWE

SKAKANKA

BASEN

LODY

CZAPKA

SŁOŃCE

Nad rzeką lub nad morzem przez letnie miesiące chroni naszą głowę przed gorącym słońcem.

W kubeczku czy na patyku - wszyscy je lubimy. Miło latem na języku poczuć małą porcję zimy.

W tubce lub w butelce, biały i pachnący. Trzeba się nim posmarować wychodząc na słońce.

Plastikowe rączki na dość długim sznurku. Można na niej skakać latem na podwórku.

Duży ogród w środku miasta. Dużo domków w nim i klatek. Zajrzyj tam, by się przekonać, co zwierzęta robią latem.

Kiedy lato spędzasz w mieście chcesz poszaleć w wodzie czasem. Poproś mamę, tatę, siostrę, żeby wzięli Cię na...

Zbierane na plaży, brązowe kamyki. Pięknie zdobią nam pierścionki albo naszyjniki.

Świecę mocno dzionek cały, żeby wszystkim ciepło dać, by zobaczyć, jak przychodzę trzeba bardzo wcześnie wstać.

Jest lekkie, okrągłe i do nadmuchania. Przyda się każdemu w nauce pływania.

Rusz Głową!

Rozwiąż równanie!

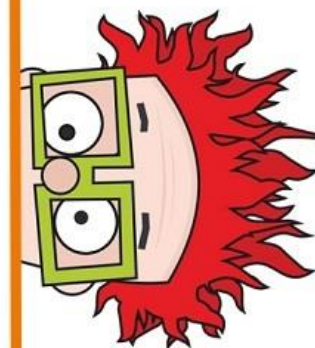


Two chairs = 100

Chair x Umbrella = 200

(Chair + Umbrella) : Towel = 6

Towel x Umbrella - Umbrella = ?



Rusz Głową!

Rozwiąż krzyżówkę!

