

Gazetka Środowiskowego Domu Samopomocy w Prejłowie



SPIS TREŚCI

MARZEC - KWIECIEŃ 2022

Urodziny Miesiąca	3
Wspomnień Czar - Rocznica ŚDS	4
Muzyka Ani Dąbrowskiej	17
Wiosenny Typ Urody	20
Kilka Słów o Wielkanocy	27
Światowy Dzień Sztuki	31
Pierwszy Dzień Wiosny	37
Dzień Piekarza i Cukiernika	40
Dzień Czekolady.....	43
Kącik Małego Artysty.....	50
Kącik Dobrej Gospodyni.....	55
Niebezpieczne rośliny w Twojej okolicy	60
Rusz Głową!.....	66

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

Każda rocznica Naszego Domu jest dobrą okazją do przypomnienia sobie jak ważnym miejscem dla każdego uczestnika, ale i pracownika jest ŚDS. Wróćmy wspomnieniami do **I Rocznic** ŚDS...



Wspomnień Czar



Wspomnień Czar



Wspomnień Czar



Wspomnień Czar

II Rocznicy ŚDS...



Wspomnień Czar



Wspomnień Czar

Trzecia rocznica powstania naszego Domu, była okazją do wspomnień oraz serdecznych życzeń na kolejne lata. Z racji panujących obostrzeń i przejścia placówki w tryb pracy zdalnej, mogliśmy jedynie podkreślić ważność tego dnia piekąc przepyszny tort oraz obdarowując uczestników drobnymi prezentami.



Z okazji
TRZECIEJ ROCZNICY
POWSTANIA
ŚRODOWISKOWEGO DOMU
SAMOPOMOCY W MARCINKOWIE Z
FILIA W PREJŁOWIE

Drodzy Uczestnicy,
zyczymy Wam
abyście z radością i sentymentem wspominali
wspólnie przeżyte chwile,
razem przetrwali w zdrowiu i spokoju
a w przyszłości, kolejnych pięknych,
słonecznych oraz satysfakcjonujących dni
dzielonych z przyjaciółmi
z naszych Domów.



Wspomnień Czar

Niezmiernie cieszymy się, że możemy być częścią tak cudownej społeczności i nie możemy doczekać się kolejnych lat spędzonych razem w naszym domu!

IV Rocznicą ŚDS



Wspomnień Czar



Wspomnień Czar



Wspomnień Czar



Wspomnień Czar



Wspomnień Czar



Kącik Muzyczny

Muzyka Ani Dąbrowskiej



Ania Dąbrowska, piosenkarka pochodzi z wioski Wesoła w woj. podkarpackim. Ukończyła tam szkołę podstawową, a następnie Liceum Ogólnokształcące w Dynowie, gdzie została dostrzeżona przez wychowawczynię.

W Szkole Podstawowej, która skierowała ją na pierwsze konkursy. Rodzice pomogli w szlifowaniu pasji swojej córki i zapisali ją do Centrum Sztuki Wokalnej w Rzeszowie, w której ciągle jest uczennicą. Ania Dąbrowska jest absolwentką Szkoły Muzycznej I stopnia. Jej pierwszym poważnym sukcesem było zwycięstwo na Festiwalu Zaczarowanej Piosenki w 2015 roku.

Od tego czasu Ania Dąbrowska stale występowała na różnego rodzaju konkursach i wydarzeniach. Występowała z wieloma gwiazdami polskiej muzyki. W 2016 roku wystąpiła w finale krajowych Eliminacji dla Dzieci i zajęła miejsce na podium. W lipcu 2018 roku rozpoczęła przygodę z programem The Voice Kids, która zaprowadziła ją do zwycięskiego finału 23 lutego 2019 roku. Było to spełnienie jej marzeń, a wkrótce może zrealizować kolejne, czyli nagrać własną płytę.

Kącik Muzyczny

Podczas finału zaśpiewała swój pierwszy singiel pt. „Małe skrzydła”, który na YouTube zanotował od tego czasu prawie 10 mln. wyświetleń. Ania Dąbrowska choruje na mukowiscydozę, o której dowiedziała się, gdy miała 5 lat. Dzięki wsparciu rodziców nauczyła się żyć z tą chorobą, co mogliśmy zaobserwować w programie „The Voice Kids”, gdzie była jedną z najbardziej pozytywnie nastawionych osób, pełną uśmiechu i wrażliwości.

Z Tobą Nie Umiem Wygrać:

Znowu płonie ostatni most

A po drugiej stronie ty

Tyle razy mówiłam dość

Mądrzejsza miałam być

Tyle rad samej sobie już dałam

A ty wciąż mi się śnisz

Kiedy stoisz za blisko mnie

Silna nie umiem być

Z tobą nie umiem wygrać

Gdy patrzysz mi w oczy znów tracę grunt

Nie wiem, jak cię zatrzymać

Następnym razem nie wracaj już

Z tobą nie umiem wygrać

Gdy patrzysz mi w oczy znów tracę grunt

Nie wiem, jak cię zatrzymać

Następnym razem nie wracaj już

Nie ma nas, nie ma nas, nie ma nas

Jeszcze raz, jeszcze raz, jeszcze raz

Nie ma nas, nie ma nas, nie ma nas jeszcze raz

Znowu płonie ostatni most

Gdzieś na skórze został ślad

Kącik Muzyczny

Jak zakłęcie słyszę wciąż

Twoje imię śpiewa wiatr

Tyle szans tych ostatnich rozdałam

Po co wciąż mi się śnisz

Gdzieś przy tobie zabłądzą znów

I nie znajdzie mnie nikt

Z tobą nie umiem wygrać

Gdy patrzysz mi w oczy znów tracę grunt

Nie wiem, jak cię zatrzymać

Następnym razem nie wracaj już

Z tobą nie umiem wygrać

Gdy patrzysz mi w oczy znów tracę grunt

Nie wiem, jak cię zatrzymać

Następnym razem nie wracaj już

Nie ma nas, nie ma nas, nie ma nas

Jeszcze raz, jeszcze raz, jeszcze raz

Nie ma nas, nie ma nas, nie ma nas jeszcze raz

Z tobą nie umiem wygrać

Gdy patrzysz mi w oczy znów tracę grunt

Nie wiem, jak cię zatrzymać

Następnym razem nie wracaj już

Z tobą nie umiem wygrać

Gdy patrzysz mi w oczy znów tracę grunt

Nie wiem, jak cię zatrzymać

Następnym razem nie wracaj już

Nie ma nas, nie ma nas, nie ma nas (Nie ma nas)

Jeszcze raz, jeszcze raz, jeszcze raz (Jeszcze raz)

Nie ma nas, nie ma nas, nie ma nas jeszcze raz

Wiosenny Typ Urody



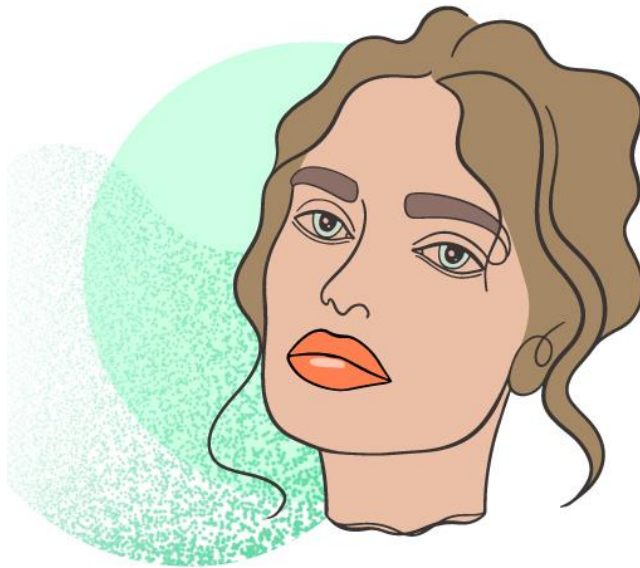
Typ urody wiosna - czym się charakteryzuje?

Jest jednym z najdelikatniejszych typów urody, który najtrafniej opisuje stwierdzenie: jasny! Pani wiosna ma z reguły jasne oczy w kolorze błękitnym, jasnozielonym lub jasnobrązowym. Wyróżnia się również delikatną, jasną skórą o ciepłym zabarwieniu, która opala się od razu na złoto, brzoskwiniowo czy nawet brązowo. Typem urody wiosna są najczęściej blondynki, szczególnie te, których pasma mają odcień ciepłego blondu, ale zdarzają się też wiosny o włosach brązowych (jasnych, orzechowych) czy nawet rudych (oczywiście delikatnych, bardziej w kolorze brzoskwiniowego blondu, niż kasztan owego brązu).



Wiosenny Typ Urody

Typ urody: **czysta WIOSNA**
KONTRAST



Cera:



Oczy:



Włosy:



Kolory:



MAKIJAŻ

Cienie do powiek:



Eyeliner:



Szminka:



Róż:



Wiosenny Typ Urody

Czysta wiosna - cechy charakterystyczne

Czysta wiosna może być bowiem zarówno blondynką, jak i brunetką. Mocne, szkliste, przykuwające uwagę oczy są bardzo wyraziste, nawet jeśli mają bardzo jasny odcień. A skóra jest niesamowicie świetlista z natury. To właśnie przez kontrasty czystą wiosnę często myli się z zimą, ale te dwa typy kolorystyczne różnią się zasadniczo temperaturą kolorów! Czzysta wiosna to ciepło, światło i wyrazistość, którą warto podkreślić odpowiednio dobranym make-upem i ubraniami.

Typ urody czysta wiosna: makijaż

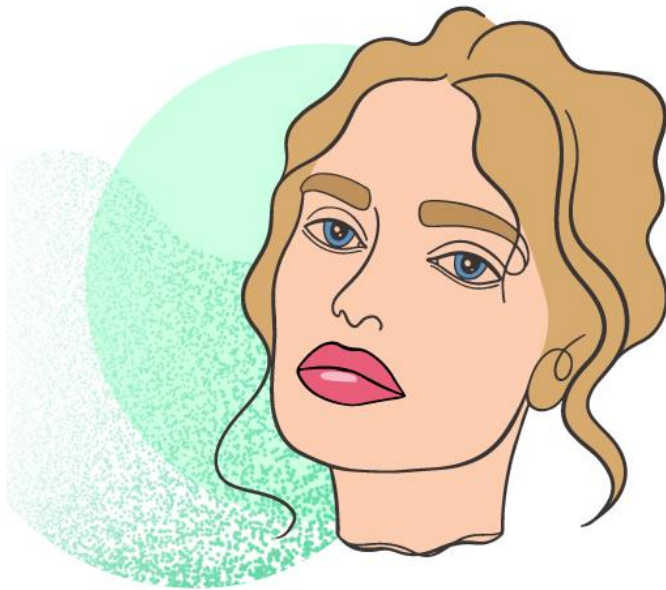
Naturalnie wyglądający podkład o ciepłym zabarwieniu to podstawa w kosmetyczce typowej pani wiosny w czystej odmianie. W makijażu oczu i ust nie musi jednak stawiać na rozbielone pastele. Wręcz przeciwnie. Mocne kontrasty - największy atut tego typu urody zaakcentuje szminka w mocnym kolorze, np. fuksji czy pomarańcza, oczywiście w ciepłej tonacji. Możesz też szaleć z eye-linerem czy bardziej wyrazistym podkreśleniem oprawy oczu, ale w granicach rozsądku. Wiosennym typom urody zdecydowanie nie służą zbyt ciężkie, przytłaczające makijaże, np. grube kreski na powiekach.

Ubrania dla czystej wiosny

Nieco mocniejsze, ciepłe kolory perfekcyjnie sprawdzą się też w szafie czystej wiosny, gdzie poza pastelami w nasyconej odsłonie powinny pojawić się czerwienie, pomarańcze, turkusy czy intensywna zieleń. Czzysta wiosna świetnie wygląda też w ubraniach w modne wzory, ale tylko tych w żywych, energetycznych barwach. Kolory, których zdecydowanie powinny unikać panie wiosny w czystej odmianie to zdecydowanie przygaszone, przydymione odcienie, idealne chociażby dla lata. Szarości, zielenie khaki, rudości to barwy, które nie będą służyć Twojej urodzie.

Wiosenny Typ Urody

Typ urody: **jasna WIOSNA**
DELIKATNOŚĆ



Cera:



Oczy:



Włosy:



Kolory:



MAKIJAŻ

Cienie do powiek:



Eyeliner:



Szminka:



Róż:



Wiosenny Typ Urody

Jasna wiosna - cechy charakterystyczne

Czyste, pastelowe tony wypełniają z kolei paletę barw dedykowaną jasnej wiosnie. Ten subtelny typ urody to kwintesencja delikatności i ciepła, co wyraźnie widać w kolorze włosów - ciepłym blondzie ze złotymi refleksami, zabarwieniu tęczęwki - jasnym, ale nie tak kontrastowym, jak u czystej wiosny oraz karnacji - ciepłej, brzoskwiniowej, współgrającej idealnie z naturalnym odcieniem włosów. Panie o typie urody jasna wiosna mają też jasną oprawę oczu (pasującą do koloru pasem na głowie), którą możemy podkreślić chociażby brązowym tuszem do rzęs czy kredką do brwi dla blondynek.

Typ urody jasna wiosna: makijaż

Róż we wszelkich postaciach to kolor, który doskonale sprawdzi się w makijażu dla jasnej wiosny. Pudrowo-różowe lub cukierkowe pomadki, brzoskwiniowo-różowe róże na policzkach, a nawet cienie do powiek w odcieniach różu wydobędą Twoje naturalne piękno. Równie dobrze będziesz wyglądać w make-upach zdominowanych przez beże, ale tylko te ciepłe, złociste i niezbyt ciemne.

Ubrania dla jasnej wiosny

Naturalny makijaż w jasnych kolorach to zdecydowanie najlepszy wybór dla pań o typie urody wiosna w jasnej odmianie. A jakie barwy powinny królować w jej stylizacjach? Subtelne, rozmydlone pastele oraz ich mocniej nasycone odpowiedniki, przykładowo: jasna, miętowa zieleń i zielonkawy turkus, pudrowy i cukierkowy róż, bananowa i cytrynowa żółć i pastelowy fiolet w wersji ciemniejszej o ton to kolory stworzone dla Ciebie! Fantastycznie sprawdzi się też biel w ciepłych odcieniach - mleczna, w kolorze kości słoniowej czy nawet ecru.

Wiosenny Typ Urody

Typ urody: ciepła WIOSNA

CIEPŁO



Cera:



Oczy:



Włosy:



Kolory:



MAKIJAŻ

Cienie do powiek:



Eyeliner:



Szminka:



Róż:



Wiosenny Typ Urody

Ciepła wiosna - cechy charakterystyczne

Ciepłe tony są jeszcze bardziej widoczne w urodzie pań wiosen w ciepłej odmianie. Jeśli masz jasnobrązowe włosy ze złotymi refleksami lub jesteś rudą piękną z brzoskwiową cerą i jasnymi oczami, prawdopodobnie zaliczasz się do tej grupy kobiet! Najbardziej charakterystyczną cechą ciepłych wiosen są zdecydowanie tęczy: delikatnie brązowe, oliwkowo-zielone, ale zawsze jasne, jeśli niebieskie lub zielone to tylko w bardzo ciepłej, turkusowej tonacji.

Typ urody ciepła wiosna: makijaż

Typowa ciepła wiosna może mieszać kolory z wiosennej i jesiennej palety barw. Grunt, by zawsze stawiała na ciepłe odcienie! Jej oczy nabiorą głębi nie tylko w makijażu smokey z brązem i brązem w rolach głównych, ale też w turkusowym eye-linerze. Perfekcyjnie sprawdzą się zarówno pastelowe, różowe pomadki w ciepłych odcieniach, jak i szminki w pomarańczu czy koralowej czerwieni. Do konturowania używaj z kolei brzoskwiowych różów i jasnobrązowych bronzerów.

Ubrania dla ciepłej wiosny

W przeciwieństwie do czystej wiosny, ciepła może sięgać po charakterystyczne dla jesieni kolory ziemi. Oliwkowa zieleń, rudość czy brązy to te barwy, które nie pasują do żadnego innego typu wiosennego z wyjątkiem ciepłej odmiany. Jako typowa pani wiosna stawiaj też na pastele - tym razem w żywej, ciepłej wersji. Łososiowy róż zamiast pudrowego, śliwkowy fiolet zamiast lawendowego i lazururowy błękit zamiast gołębiego. Temperatura kolorów ma ogromne znaczenie!

Kilka słów o Wielkanocy



To jedno z najstarszych i najważniejszych świąt chrześcijańskich obchodzone jako pamiątka zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. Tydzień ją poprzedzający jest zwany Wielkim Tygodniem, w którym wspomina się najistotniejsze dla chrześcijan wydarzenia, a ostatnie dni - Wielki Czwartek, Wielki Piątek i Wielka Sobota (znane też jako Triduum Paschalne). Niedziela poprzedzająca Wielkanoc to Niedziela Palmowa- obchodzona jest tłumnie i uroczyście. Dawniej w tym dniu inscenizowano triumfalny wjazd Jezusa do Jerozolimy - obrzęd polegał albo na procesjonalnym obchodzeniu kościoła wewnątrz lub na zewnątrz. Głównym atrybutem święta są palmy. Najczęściej są to bukiety z gałązek wierzbowych z baziami („kotkami”), bukszpanu i suszonych kwiatów.

OBRZĘDY I ZWYCZAJE

Wielki Tydzień zaczyna się Niedzielą Palmową. Kiedyś nazywano ją „kwietną” lub „wierzbną”. Palemki – różgi wierzbowe, gałązki bukszpanu, malin, porzeczek – ozdabiano kwiatkami, mchem, ziołami, kolorowymi piórkami. Po poświęceniu palemki biło się nią lekko domowników, by zapewnić im szczęście na cały rok. Połknięcie jednej poświęconej bazi wróżyło zdrowie i bogactwo. Zatknięte za obraz

Kilka słów o Wielkanocy

lub włożone do wazonów palemki chroniły mieszkanie przed nieszczęściem i złośliwością sąsiadów.

Specjalnie dla dziewcząt

Uwaga dziewczyny, – jeżeli w Wielką Sobotę obmyjecie twarz w wodzie, w której gotowały się jajka na święconkę, to znikną piegi i inne mankamenty urody!

Topienie Judasza

Bardzo ważnym dniem Wielkiego Tygodnia jest niewątpliwie Wielka Środa. Szczególnie na wsiach kultywowana jest wówczas tradycja topienia Judasza. W pochodzie uczestniczą przeważnie młodzi ludzie, zarówno dziewczęta jak i chłopcy. Ze słomy i starych ubrań dzieci konstruują wysoką kukłę, po czym wleką ją lub niosą po całej swojej wsi. Podczas takiego pochodu nietrudno o licznych gapiów, którzy pomagając dzieciom i młodzieży, okładają kukłę długimi i twardymi gałązkami. Pod koniec "marszu" wrzucano "Judasza" do stawu lub pobliskiej rzeczki. Ta tradycja różni się między sobą w zależności od regionu Polski. W niektórych regionach kukła nie jest topiona, a raczej palona na stosie lub wieszana. Całość obrzędu symbolizuje zdradę Judasza, za którą musi ponieść swoje konsekwencje. Pod koniec dnia rozpalane jest tradycyjne ognisko.

W równie widowiskowy sposób rozstawano się też ze śledziem- symbolem wielkiego postu. Z wielką radością i satysfakcją „wieszano” go, czyli przybijano rybę do drzewa. W ten sposób karano śledzia za to, że przez sześć niedziel „wyganiał” z jadłospisu mięso.



Kilka słów o Wielkanocy

Wielkie grzechotanie

Kiedy milkły kościelne dzwony, rozlegał się dźwięk kołatek. Obyczaj ten był okazją do urządzania psot. Młodzież biegała po mieście z grzechotkami, hałasując i strasząc przechodniów. Do dziś zachował się zwyczaj obdarowywania dzieci w Wielkim Tygodniu grzechotkami.

Lany poniedziałek

Lany poniedziałek, śmigus-dyngus, święto lejka – to zabawa, którą wszyscy doskonale znamy. Oblewać można było wszystkich i wszędzie. Zmoczone tego dnia panny miały większe szanse na zamążpójście. A jeśli któraś się obraziła – to nieprędko znalazła męża. Wykupić się można było od oblewania pisanką – stąd każda panna starała się, by jej kraszanka była najpiękniejsza. Chłopak, wręczając tego dnia pannie pisankę, dawał jej do zrozumienia, że mu się podoba.

Pisanka

To ogólna, zwyczajowa nazwa jaja (zwykle kurzego, ale także gęsiego czy kaczego), zdobionego różnymi technikami. Zwyczaj malowania jaj narodził się w Persji, co może potwierdzać jedną z teorii pochodzenia Słowian. Jeśli natomiast chodzi o ziemię polską – najstarsze pisanki, pochodzące z końca X wieku, odnaleziono podczas wykopalisk archeologicznych na opolskiej wyspie Ostrówek, gdzie odkryto pozostałości grodu słowiańskiego. Wzór rysowano na nich roztopionym woskiem, a następnie wkładano je do barwnika – łupin cebuli lub ochry, które nadawały im brunatno czerwoną barwę. W procesie chrystianizacji pisankę włączono do elementów symboliki wielkanocnej. Obecnie pisanki powszechnie wykonuje się przed Wielkanocą, coraz rzadziej na Jare Święto. Nie może ich zabraknąć wśród świątecznych pokarmów. Mają symbolizować rodzącą się do życia przyrodę, a jednocześnie nadzieję, jaką czerpią chrześcijanie z wiary w zmartwychwstanie Chrystusa. W zależności od techniki zdobienia, świąteczne jajka mają różne nazwy.

Kilka słów o Wielkanocy

Co symbolizuje jedzenie z koszyczka wielkanocnego?

1. Chleb

Pieczywo można udekorować krzyżem lub koroną cierniową wykonaną z gałązek. Symbolizuje on Jezusa i jego ciało.

2. Pisanki

Jajko to symbol nowego życia, oczekiwania, wiosny, zmartwychwstania i początku.

3. Sól i pieprz

Sól symbolizuje nieśmiertelność, oczyszczenie, ochronę przed zepsuciem, stałość życia duchowego, a także gościnność gospodarza domu oraz harmonię między Bogiem i człowiekiem.

4. Wędlina

Szynka bądź kielbasa są znakiem dostatku, bogactwa i dobrobytu.

5. Chrzan

Chrzan symbolizuje zwycięstwo nad złem, jaki towarzyszył męce Jezusa. Dawniej śniadanie świąteczne rozpoczynało się spożyciem całej laski chrzanu – uznawano je za bardzo korzystne dla zdrowia.

6. Baranek lub zajac

Wykonany z masła, ciasta, cukru, czekolady lub gipsu baranek symbolizuje Baranka Bożego, który umarł na krzyżu za grzechy ludzi. Zajac jest symbolem płodności, wiosny i odrodzenia.

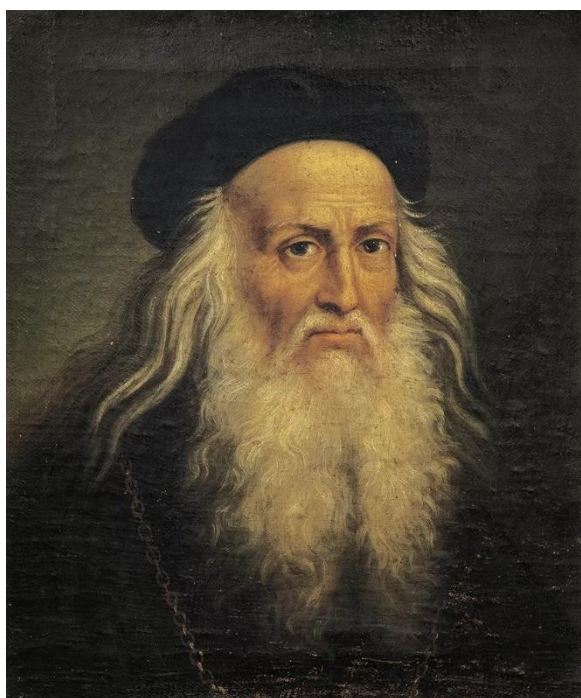
Światowy Dzień Sztuki

15 kwietnia przypada **Światowy Dzień Sztuki**. Święto zostało ustanowione w 2011 roku z inicjatywy Międzynarodowego Stowarzyszenia Sztuk Plastycznych, a na datę obchodów wyznaczono dzień urodzin Leonarda da Vinci. uznawanego za symbol wolności tworzenia i prawdziwego człowieka renesansu – oprócz rzeźbiarstwa i malarstwa, był też filozofem, matematykiem, architektem, inżynierem i wynalazcą.

W pierwszych obchodach święta wzięły udział wszystkie kraje członkowskie Międzynarodowego Stowarzyszenia Sztuki oraz 150 artystów z takich krajów, jak Szwecja, RPA, Francja, Cypr czy Wenezuela. Światowy Dzień Sztuki ma zwrócić uwagę społeczeństwa na rolę sztuki we współczesnym życiu.

Sztuka to nieodłączny element życia człowieka – towarzyszyła naszym przodkom, naszym pradziadkom i dziadkom, towarzyszy nam również dzisiaj, warto o niej pamiętać i uświadamiać społeczeństwu, jak ważną część naszego życia zajmuje. Nie bez powodu jego patronem została postać kultowa:

Leonardo da Vinci



Człowiek, który był artystyczną hybrydą – wybitny samouk w zakresie sztuk plastycznych, postać barwna, odważna i łamiąca schematy. Artysta od najmłodszych lat przejawiał ogromny talent, który dostrzegł jego ojciec i postanowił pomóc mu rozwinąć się w późniejszych latach (pod okiem florenckiego złotnika i malarza Andrei del Verrocchia). Opisywany do dzisiaj upór i potrzeba chłonięcia wiedzy upamiętniły Leonarda jako genialnego artystę, nie tylko

Światowy Dzień Sztuki

na tle swojej epoki, ale w kontekście dokonań sztuki w ogóle. Choć wielu zapewne zna jego najślynniejsze dzieła (Ostatnia Wieczera, Dama z gronostajem, Człowiek witruwiańskiego), to nowością może być informacja, że Leonardo da Vinci był człowiekiem nieprzeciętnej, wręcz zachwycającej urody. Nosił atlasowe płaszcze w czerwieni i fiolecie, był zagorzałym orędownikiem praw zwierząt i wegetarianinem. Zawsze powtarzał, że „malarstwo jest najwznieślejse ze wszystkich ludzkich dzieł (...). Jest ukoronowaniem sztuki”.

"Świat bez sztuki naraża się na to, że będzie światem zamkniętym na miłość."

Jan Paweł II

Sztuka to wszystko, co otacza nas w naszym życiu, co wychodzi spod ręki człowieka lub natury. Jest wszędzie i trzeba tylko chcieć ją dostrzec, a pozwoli nam na odkrywanie jej piękna i dostarczanie sobie odpowiednich emocji.

Dawno minęły te czasy, kiedy sztuka zamknięta była w galeriach i muzeach. Dzisiaj na całym świecie wyszła na ulice i cieszy się sporym zainteresowaniem. My jednak skupimy się na postrzeganiu sztuki w tradycyjnej formie i przedstawimy najślynniejsze obrazy znajdujące się w światowych muzeach. Nawet jeśli ktoś na co dzień nie interesuje się historią sztuki - tych obrazów nie wypada nie znać.

Rembrandt, Leonardo da Vinci, Monet, Picasso to tylko niektóre nazwiska słynnych malarzy różnych narodowości i z różnych epok historycznych, których obrazy weszły do kanonu arcydzieł światowego malarstwa. Są bezcenne, niemożliwe do zakupu za żadne pieniądze, są niewątpliwym dobrem narodowym. I choć namalowanych obrazów są miliony to tylko nieliczne z nich, znają ludzie na całym świecie.

Światowy Dzień Sztuki



Dziewczyna z perłą — Jan Vermeer



**Gwiaździsta
noc —
Vincent van
Gogh**

Światowy Dzień Sztuki

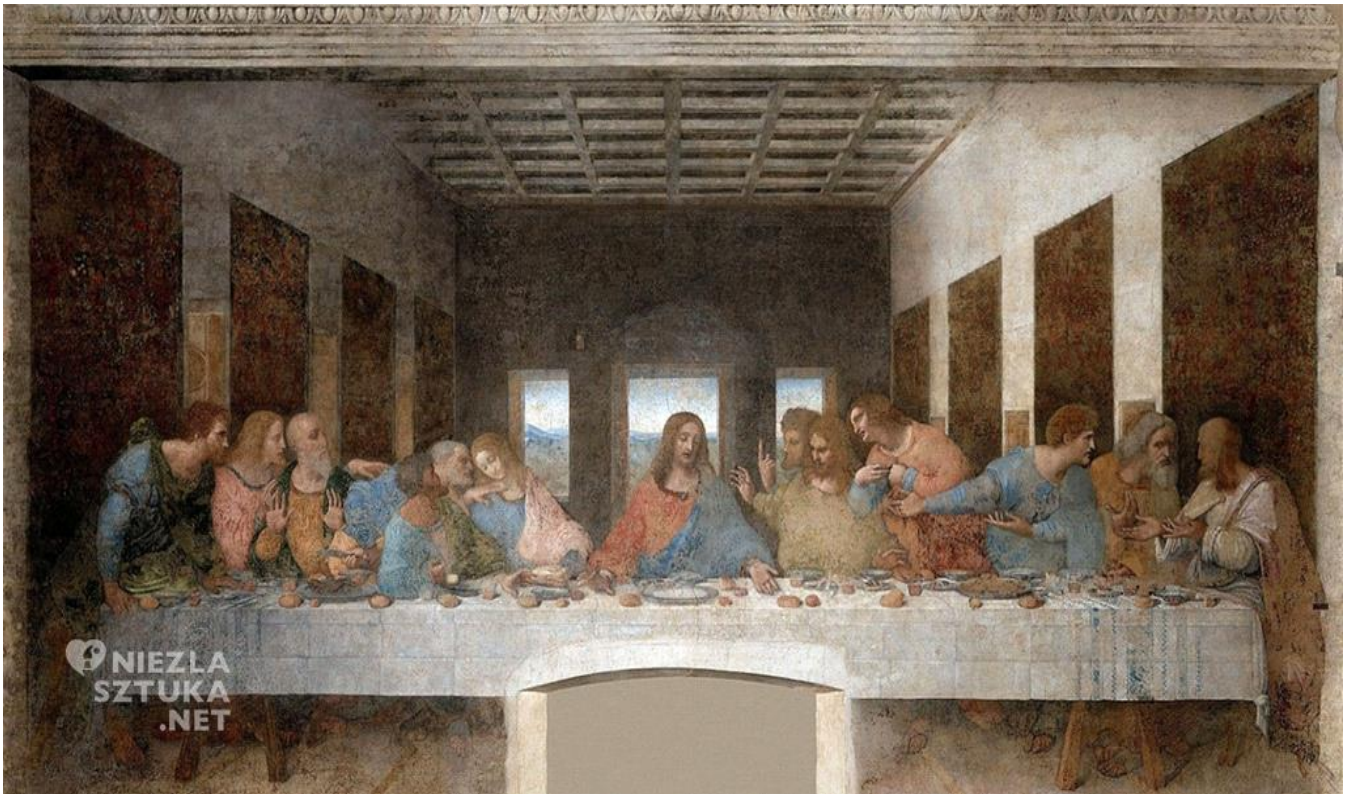
Mona Lisa — Leonardo da Vinci



**Stworzenie
Adama —
Michał Anioł**

Światowy Dzień Sztuki

Ostatnia Wieczerza – Leonardo da Vinci

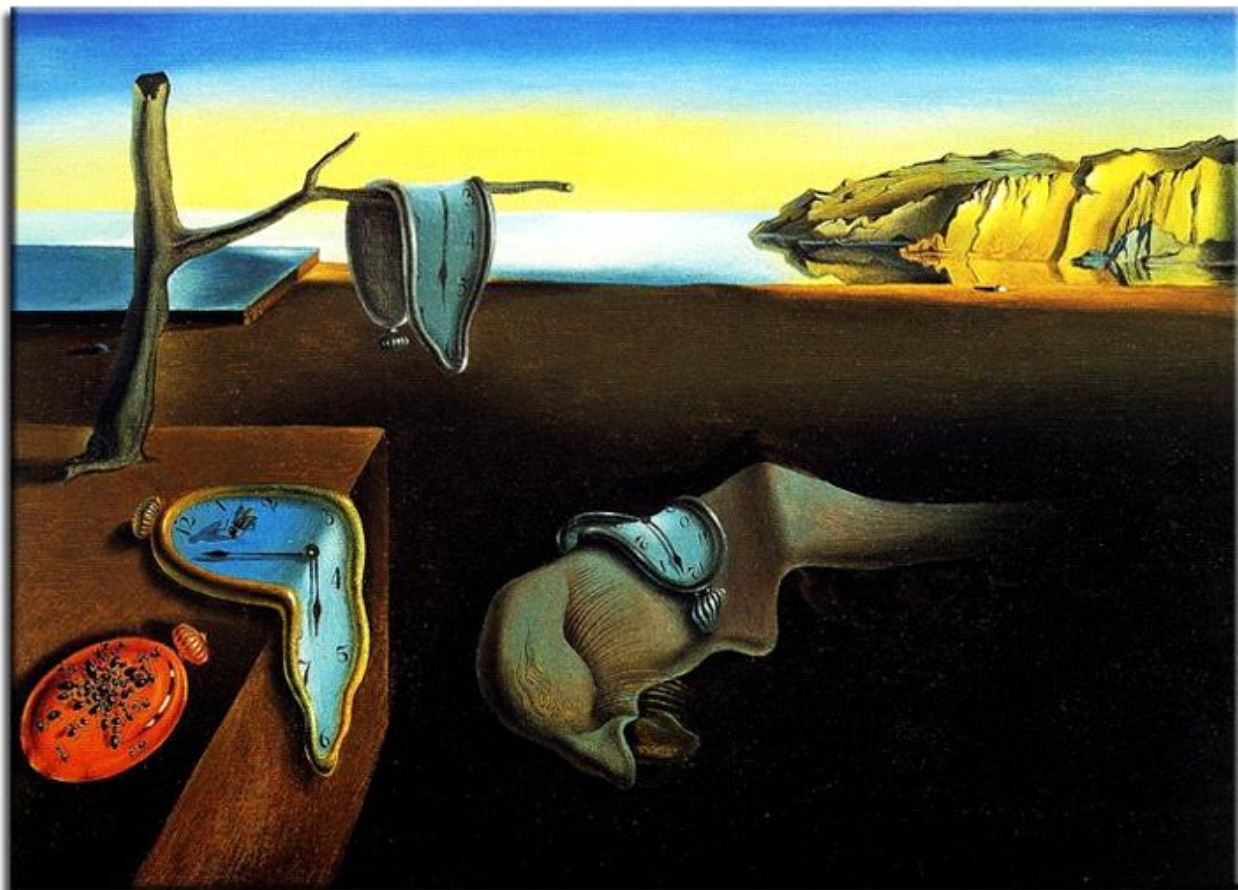


Panny z Awinionu – Pablo Picasso



Światowy Dzień Sztuki

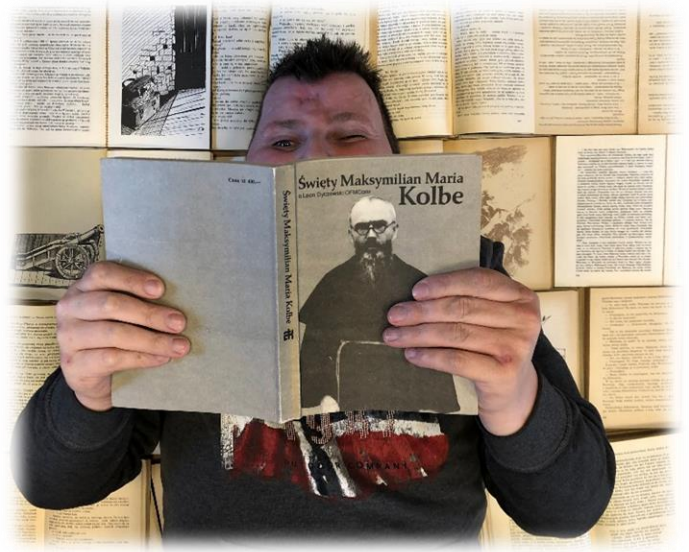
Trwałość pamięci – Salvador Dali



W naszym ośrodku, zostały zorganizowane warsztaty fotograficzne, których celem było zapoznanie naszych uczestników z namiastką sztuki fotograficznej. Postanowiliśmy przedstawić wiele możliwości i różnych form ekspresji płynących z tej nowoczesnej formy rzemiosła. Można by dużo mówić o sztuce, jednakże my skupiliśmy się na poznaniu jej w praktyce. Uczestnicy mieli możliwość spróbowania swoich sił jako modele, ale także jako fotografowie. Ujawniły się ukryte talenty i drzemiące w nich zdolności. Przedstawiliśmy kilka możliwości urozmaicenia zdjęcia przy wykorzystaniu nutki wyobraźni.

Na kolejnej stronie możecie zobaczyć nasze dzieła sztuki!

Światowy Dzień Sztuki



Pierwszy dzień Wiosny



21 marca to pierwszy dzień kalendarzowej wiosny.

Po długiej zimie z tęsknotą wyczekujemy tego dnia i jest to duży powód do radości dla wszystkich zmęczonych zimą i wczesnie zapadającym mrokiem. Pierwszy dzień wiosny przypada na czas równonocy wiosennej, od tego dnia dzień będzie się stopniowo wydłużał kosztem nocy. Tradycyjnym zwyczajem związanym z pierwszym dniem wiosny jest topienie lub palenie Marzanny.

Zwyczaj ten wywodzi się ze słowiańskich wierzeń pogańskich i związany był kiedyś z Jarymi Godami, czyli cyklem obrzędów przypadających na czas równonocy wiosennej. Dawniej Marzanna uosabiała boginkę śmierci, którą należało wynieść ze wsi i utopić bądź spalić. Wierzono, że symboliczne zabicie postaci uosabiającej śmierć zapewni powrót życia (wiosny) i przyniesie urodzaj na cały nadchodzący rok. Obecnie Marzanna nie uosabia już śmierci, a raczej zimą, którą wyprasza się w dosadny sposób, aby zrobić miejsce wiosnie.

Kiedy tylko zaczyna pojawiać się pierwsze wiosenne słońce, nogi zwykle same niosą do lasu czy na łąkę, a później z każdym słonecznym dniem zbliżającym nas do lata przyroda jest coraz bujniejsza, pachnąca i trudno się

Pierwszy dzień Wiosny

oprzeć spacerom i wycieczkom. Wykorzystajmy ten zew przyrody i dajmy się ponieść naturze.



Dzień Piekarza i Cukiernika

Kim jest piekarz?

Piekarz każdego dnia piecze dla Ciebie świeży chleb, bułki, chałki, wszystko w kilku lub nawet kilkunastu wersjach, tak by trafić w gusta nawet najbardziej wymagającego smakosza. Poza pieczeniem, zajmuje się obsługą pieców, urządzeń, dba by produkty były przygotowane zgodnie z przepisami, zachowując przy tym najwyższe standardy jakości. Praca piekarza jest ciężka i często niedoceniana. Osoba na tym stanowisku pracuje zazwyczaj nocą oraz w święta, tak byś rano, każdego dnia mógł cieszyć się smakiem świeżego pieczywa. Czy wiedziałeś, że pierwsze pieczywo zostało wyprodukowane już w starożytnym Egipcie? Wtedy też pojawił się zawód piekarza, a chleb stawał się coraz bardziej popularny. Dziś już nikt z nas nie wyobraża sobie śniadania czy kolacji bez pieczywa. Dla większości jest głównym składnikiem posiłku.

Kto to jest cukiernik i czym się zajmuje?

Cukiernik odpowiada za przygotowanie przepysznych ciast, deserów i tortów. Osoby na tym stanowisku muszą przede wszystkim mieć dobry smak, zmysł artystyczny, wyobraźnię i twórcze myślenie. To dzięki jego ciężkiej pracy możemy spróbować wyjątkowych smaków. Zajmuje się również pieczeniem, ale w przeciwieństwie do piekarza, zajmuje się głównie wypiekami słodkości: drożdżówek, rogalików, różnego rodzaju ciast oraz pączków. Osoby wykonujące ten zawód tworzą piękne, wymyśle torty i desery, które nie tylko są smaczne, ale również piękne.

Często cukiernik pracuje razem z piekarzem, a ich produkty dostępne są w piekarnio-cukierniach dostępnych w każdym mieście. Niektóre piekarnie sprzedają swoje wyroby od razu na miejscu, gdzie możemy kupić jeszcze ciepłe produkty.

Dzień Piekarza i Cukiernika



Święto Piekarzy i Cukierników

15 marca to dzień Piekarzy i Cukierników, jest to także dzień, kiedy swoje święto ma św. Klemens, patron osób pracujących w tym zawodzie. Warto wspomnieć, że święty ten był od najmłodszych lat zafascynowany pieczeniem, wypiekami. Pracował w przyklasztornej piekarni, zapewniał biednym świeże bochenki chleba, by nie byli głodni. Mimo funkcji biskupa i pełnienia posługi duszpasterskiej, do końca swojego życia był wierny swojej pasji. Z tego powodu został mianowany patronem wszystkich Piekarzy i Cukierników.

Jest to świetna okazja, aby docenić wszystkie osoby, które wykonują zawód zarówno piekarza jak i cukiernika. Niestety osoby pracujące w tym zawodzie są często niedoceniane, a nawet zapomniane. Idąc do sklepu kupujemy

Dzień Piekarza i Cukiernika

potrzebny produkt i nie pomyślimy nawet ile ciężkiej pracy oraz serca ktoś włożył w jego przygotowanie.

Dzień ten celebrowali nie tylko osoby pracujące na tych stanowiskach. Jest on również obchodzony w przedszkolach, szkołach i innych instytucjach, my także świętowaliśmy ten dzień. W naszym ośrodku obchodziliśmy ten dzień 18 i 25 marca, wszyscy przybyli uczestnicy zebrali się w jadalni, ubrani w fartuchy i rękawiczki pod nadzorem terapeutów zgodnie z recepturą przygotowali ciasto na słodkie drożdżowe rogaliki, część osób wałkowała przygotowane już ciasto, część zwijała rogale a jeszcze inne osoby uczestniczyły przy wypieku. Gotowe rogaliki ułożyliśmy wspólnie na tacach i poczęstowaliśmy wszystkich wspaniałymi wypiekami. Był to dobry moment, aby przedstawić uczestnikom czym zajmuje się cukiernik i piekarz. Opowiedzieć na czym polega ich praca, kto może pracować na takim stanowisku.



Dzień Czekolady



HISTORIA CZEKOLADY

Czekolada obchodzi właśnie swoje święto. Dzisiaj możemy ją kupić w każdym sklepie, ale czy wiesz, jaka jest jej historia?

12 kwietnia jest datą szczególnie słodką – tego dnia obchodzone jest bowiem święto... czekolady. Czekolada potrafi być dla człowieka pocieszycielem, przyjacielem, dowodem miłości, formą podziękowania, a nawet słowem „przepraszam”, dlatego zasadności tego święta prawdopodobnie nikomu tłumaczyć nie trzeba – każdy chyba się zgodzi, że tak cudowny produkt zasługuje na odrobinę celebracji i czci.

TAJEMNICZY NAPÓJ XOCOATL

Znana nam dziś czekolada niczym nie przypomina swojego przodka – czekolady, którą raczyli się przed tysiącami lat Majowie oraz Aztekowie. Majowie uprawiali drzewa kakaowe, których nasiona poddawali fermentacji, prażyli, a następnie mełli, mieszała z wodą, mąką kukurydzianą, miodem i chilli, sporządzając w ten sposób napój zwany „xocoatl”. Napój ten podawany był

Dzień Czekolady

zarówno na ciepło, jak i na zimno, a pomimo dodatku miodu był raczej dość gorzki. Chociaż napój ten był wśród Majów doskonale znany, mogli pić go jedynie królowie, arystokraci i szamani. Xocoatl uważany był za nektar bogów i używany był podczas religijnych rytuałów oraz uroczystości zaręczyn. Kakao miało nawet swojego własnego boga – nazywał się Ek Chuah, a ziarno kakaowca składane było w ofierze podczas ceremonii pogrzebowych.

CZEKOLADA Z DODATKAMI

Aztekowie zwyczaj picia czekolady przejęli od Majów, jednak wprowadzili do niego pewne urozmaicenia, takie jak dodatek wanilii lub suszonych płatków kwiatów. Dla Azteków ziarno kakaowe było na tyle cenne, że stanowiło ono środek płatniczy. Picie czekolady było luksusem, na który niewielu mogło sobie pozwolić.

CUDOWNA POMYŁKA

Do Europy czekolada trafiła dopiero w XVI w. n.e. W 1528 roku przywiózł ją ze sobą Hernán Cortés, znany jako zdobywca Meksyku. Gdy w 1519 roku dotarł na tereny azteckie odziany w złoto i kolorowe pióra, Aztekowie omyłkowo wzięli go za powracającego Quetzalcoatla – jednego z najważniejszych bogów, który ukazywany był w formie pierzastego węża. Jego powrót uczcili, wręczając mu ziarno kakaowca. Zdumiony Cortés szybko przekonał się, jak dużą wartość ma kakao, i choć razem ze swoją załogą nie gustował w jego gorzkim smaku, to docenił jego wartość odżywczą i leczniczą siłę. Powrócił więc do swojego kraju, przywożąc ze sobą ziarno kakaowca jako... lek.

JAK CZEKOLADA STAŁA SIĘ SŁODKA?

Przez lata kakao zyskało na popularności na całym świecie. Choć wciąż uchodziło za produkt luksusowy, było ono znacznie bardziej dostępne. Gorzki napój xocoatl nie cieszył się jednak dużą popularnością, dlatego rozpoczęły się

Dzień Czekolady

liczne próby nadania czekoladzie nowego smaku oraz formy. Słodką czekoladę do picia rozpowszechniły meksykańskie zakonnice, które wzbogaciły xocoatl o miód, cukier trzcinowy oraz cynamon. W 1590 roku słodki napój przywieźli do Hiszpanii mnisi, którzy do czekolady dodawali miód i wanilię. Przepis ten podbił cały świat. Włosi jako pierwsi otworzyli sklepy z czekoladą oraz czekoladziarnie, ale to we Francji w 1659 roku swoją działalność rozpoczął pierwszy producent czekolady, który w swoich sklepach sprzedawał także ciastka i ciasta z jej dodatkiem. Przez ten cały czas kakao znane było jedynie w formie napoju lub ziarna. Pierwsza tabliczka czekolady, a krótko po niej pierwsza bombonierka pojawiły się dopiero w połowie XIX wieku. Popularna dziś czekolada mleczna zaistniała jeszcze później – w 1975 roku.

MAGICZNE WŁAŚCIWOŚCI CZEKOLADY

Dziś czekolada dostępna jest w każdym sklepie. Czekolady różnią się smakiem, kształtem oraz formą, ale mają jedną wspólną cechę – każdy je lubi! Oprócz niewątpliwych atutów smakowych, czekoladę warto jeść także ze względu na jej właściwości zdrowotne. Ciemna czekolada obniża ryzyko zawałów serca oraz zawiera mnóstwo antyoksydantów, które chronią organizm przed starzeniem się. Czekolada doskonale wpływa na pamięć oraz hamuje rozwój demencji. Dzięki zawartości flawonoidów czekolada ma także właściwości przeciwzapalne oraz przeciwrakowe. Nic więc dziwnego, że czekolada zasłużyła na swoje święto!

Dzień Czekolady

Popękane ciasteczka czekoladowe



Popękane ciasteczka czekoladowe (chocolate crinkles) to mięciutkie w środku, a delikatnie chrupiące na zewnątrz ciasteczka w cukrowej otulinie. Bardzo popularne w Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii. Ich smak przypomina brownie, a więc jest intensywnie czekoladowy. Robi się je bardzo prosto – jedyna niedogodność to czekanie, aż czekoladowa masa schłodzi się przed pieczeniem. Znikają szybko, podjada się je i nie wiadomo, kiedy już ich nie ma!

Popękane ciasteczka czekoladowe:

- 200 g deserowej lub gorzkiej czekolady (2 tabliczki)
- 200 g mąki (ok. 1 i 1/2 szklanki)
- 100 g masła (pół kostki)
- 3 ekologiczne jajka
- 3/4 szklanki cukru pudru + 1/2 szklanki do obtoczenia
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego lub migdałowego
- szczypta cynamonu
- pół łyżeczki proszku do pieczenia

Dzień Czekolady

sposób przygotowania:

Czekoladę łamiemy na mniejsze kawałki i wraz z masłem rozpuszczamy na parze, czyli w tzw. kąpieli wodnej (metalowej lub szklanej misce położonej na garnku z małą ilością gotującej się wody). Dokładnie mieszamy i zostawiamy do przestudzenia. Jajka ubijamy z cukrem pudrem. Dodajemy ekstrakt i powoli cienką stróżką wlewamy czekoladę – cały czas miksując na wolnych obrotach. Na końcu dodajemy mąkę wymieszaną z proszkiem i cynamonem. Gdy masa będzie jednolita, wstawiamy do lodówki na co najmniej trzy godziny – masa musi być bardzo zimna, aby nie lepiła się bardzo do rąk. Odrywamy kawałki masy i formujemy kuleczki o wielkości małych orzechów włoskich (wychodzi ok. 30 sztuk). Obtaczamy w cukrze pudrze i układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Ciastek nie spłaszczamy, bo nie popękają. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 160°C (jeśli zapomnieliśmy nagrzać piekarnik, to trzymamy ciastka w lodówce) i pieczemy ok. 9-11 minut (nie dłużej, bo przepieczone zrobią się twarde). Studzimy na kratce do pieczenia.

Jak zrobić wyśmienitą czekoladę na gorąco?

Gdy pogoda nie rozpieszcza, nic tak nie rozgrzewa jak gorąca czekolada, która jednocześnie jest słodką przekąską. Sekretom doskonałej konsystencji są precyzyjnie dobrane proporcje. Zatem jak zrobić gorącą czekoladę do picia? Oto lista potrzebnych składników:

- 250 ml mleka 3,2%
- 100 ml śmietanki 30%
- 200g czekolady

Dzień Czekolady

Jak zrobić pitną czekoladę, gdy mamy już składniki?

1. Mleko i śmietankę podgrzewamy w garnku na małym ogniu, ale nie doprowadzamy do zagotowania.
2. Następnie dodajemy kawałki pokruszonej czekolady.
3. Całość dokładnie mieszamy do całkowitego roztopienia czekolady i przelewamy do kubka lub eleganckiej filiżanki.

Aromatyczny napój możemy opcjonalnie udekorować bitą śmietaną oraz subtelną szczyptą kakao, gorąca czekolada do picia gotowa!

Jak zrobić wegańską czekoladę do picia?

A może gorąca czekolada w roślinnym wydaniu? Oto składniki:

- 350 ml napoju roślinnego
- 2 łyżki kakao
- 2 łyżeczki cukru kokosowego

W tym przypadku napój roślinny podgrzewamy na małym ogniu z kakao oraz cukrem, dokładnie mieszając do uzyskania gorącej, jednolitej konsystencji. Napój kokosowy nadaje delikatny kokosowy posmak, a migdałowy przypadnie do gustu zwolennikom orzechowych nut. Możemy także wykorzystać napój owsiany czy ryżowy.



Dzień Czekolady

CZEKOLADA

13 korzyści dla zdrowia

1. Dodaje energii
2. Łagodzi stres i poprawia nastrój
3. Wspomaga pracę mózgu
4. Reguluje ciśnienie krwi i poziom cholesterolu
5. Przyspiesza metabolizm
6. Opóźnia procesy starzenia i chroni przed nowotworami
7. Wspomaga układ odpornościowy
8. Pozytywnie wpływa na układ nerwowy
9. Zapobiega próchnicy
10. Zmniejsza ryzyko miażdżycy, zawału serca i udaru mózgu
11. Łagodzi kaszel i pomaga w walce z infekcją
12. Pobudza pracę nerek
13. Poprawia krążenie, zapobiega zakrzepom i zatorom naczyń krwionośnych



**NAJLEPIEJ SPOŻYWAĆ
2-3 KOSTKI
CIEMNEJ CZEKOLADY
DZIENNIE**



**ZAWIERA W SUMIE
PONAD 600
SUBSTANCJI MAJĄCYCH
DOBRODZYNNY WPLÝW
NA ZDROWIE**

Kącik Małego Artysty



kurczak z pomponów

Przygotuj:

- gruba żółta włóczka
- żółty i pomarańczowy filc
- pomarańczowy puchaty drucik
- para oczu
- nożyczki
- klej na gorąco



KROK 1



Włóż koniec włóczki między palce tak jak na zdjęciu.

KROK 2



Zawiń włóczkę wokół trzech palców około 60 razy. Jeżeli masz cieńszą włóczkę będziesz musiał zrobić to więcej razy.

Kącik Małego Artysty

KROK 3



Po zakończeniu nawijania, utnij włóczękę, a następnie odetnij kawałek włóczki do zawiązania naszego pompona. Weź odcięty kawałek, przetóż go przez środek i zawiąż, ale nie rób jeszcze supeła. Pamiętaj, żeby związać obie połowy włóczki ze sobą a nie tylko górnej warstwy.

KROK 4



Ostrożnie wyjmij palce z włóczki i mocno ją zawiąż na supeł.

KROK 5



Używając ostrych nożyczek (najlepiej krawieckich) przetnij włóczękę tak jak na zdjęciu wokół całego koła.

KROK 6



Powtórz jeszcze raz poprzednie kroki, ale tym razem używając dwóch palców zamiast trzech.

Kącik Małego Artysty

KROK 7



W tym momencie powinieneś mieć dwa nie równe pompony o różnej wielkości.

KROK 8



Używając nożyczek przytnij włóczkę tak żeby uformować prawie równe kulki, takie jak na drugim zdjęciu.



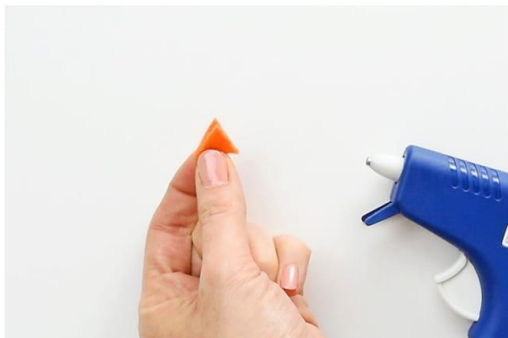
KROK 9



Z filcu wytnij skrzydła i mały diament.

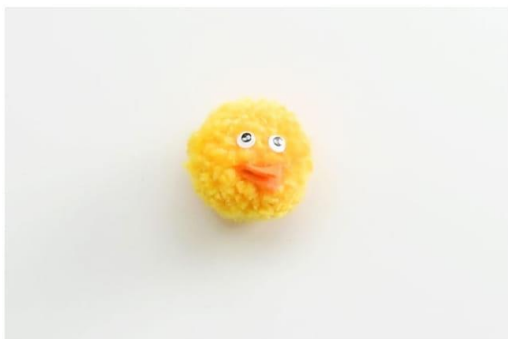
Kącik Małego Artysty

KROK 9



Dodaj małą kroplę kleju na środek diamentu i lekko zegnij go w połowie.

KROK 10



Używając gorącego kleju przyklej oczy i dziób do małego pompona, żeby utworzyć twarz kurczaka.

KROK 11



Przyklej skrzydła do drugiego pompona i dodaj klej na czubku, żeby przkleić głowę.

KROK 12



Delikatnie przyciśnij głowę kuczaka do tłowia.

Kącik Małego Artysty

KROK 13



Żeby zrobić nogi, złóż drucik na pół a następnie zegnij końcówki w zyg-zak.

KROK 14



Ściśnij końcówki zyg-zaka i przyklej końcówkę druta tworząc stopy.

KROK 15



Dodaj klej na drucik między nogami.

KROK 16



Lekko przyciśnij ciało kurczaka do jego nóg i gotowe.

KONIEC!

Kącik Dobrej Gospodyni

Jak przygotować dom na Wielkanoc?

10 rad dla zabieganych



Czysty dom na Wielkanoc? Oznacza to zwykle duże wiosenne porządki. Oczywiście podstawowa rada to bieżące sprzątanie – wtedy przed samymi świętami nie trzeba się zbytnio wysilać. Ale dobrze wszyscy wiemy, że z czasem i zapalem do sprzątania jest różnie. Dlatego radzimy, jak przygotować dom na Wielkanoc sprawnie i przyjemnie. Poznaj 10 rad dla zabieganych.

Goście już niemal u drzwi, a w mieszkaniu rozgardiasz... Warto zrobić wszystko, by w panice nie zaczynać domowych porządków w ostatniej chwili. Samo sprzątanie zajmuje trochę czasu, ale podzielone na wiele etapów będzie właściwie niezauważalne. Wielkanoc to również smaczne dania i piękne dekoracje.

Kącik Dobrej Gospodyni

1. Dobre planowanie

Nie zaszkodzi przygotować klasycznego planu działania – najlepiej rozpisanego na jak najdłuższy czas, nawet na 2 tygodnie. Codziennie będziemy odhaczać to, co zostało zrobione, i w ten sposób jeszcze lepiej się motywować do kolejnych prac.

2. Czyszczenie i mycie z wyprzedzeniem

Część prac można wykonać znacznie wcześniej. Dobry przykład: mycie okien oraz pranie firan. Nie musimy tego zostawiać na ostatnią chwilę, okna zresztą nie zdążą się na nowo zabrudzić do Wielkanocy. Inne prace do zrobienia z wyprzedzeniem to czyszczenie dywanów. Ponieważ potrafią one sporo ważyć, lepiej oddelegować to zadanie na najsilniejszego członka rodziny, który przeprowadzi prace na świeżym powietrzu. Wcześniej możemy się też zająć myciem i odkurzaniem lamp. Jedną z zasad sprzątania mówi, że zaczynamy od góry, a kończymy na dole (posadzki), dlatego zajmowanie się żyrandolami i lampami na samym początku jest tym bardziej dobrym pomysłem.

3. Zaczynamy od najbardziej zabrudzonego pomieszczenia

Grunt to dobra motywacja, dlatego zacznijmy od najtrudniejszych rzeczy – czyli pomieszczenia, w którym najłatwiej o zabrudzenia. Takim jest zazwyczaj kuchnia, zwłaszcza jeśli często dajemy się porwać kulinarnej fantazji. Pamiętajmy, by zaczynać sprzątanie od góry: półki, szafki, później blaty, a na końcu podłoga. Aby mieć z górki, w pierwszej kolejności umyjmy płytę grzewczą, gdzie lubi gromadzić się mało przyjemny tłuszcz.

Kącik Dobrej Gospodyni

4. Kolejność ma znaczenie

Warto zapamiętać dwie zasady, jeśli chodzi o kolejność sprzątania. Po pierwsze, jak było wspomniane w poradzie wyżej, kierujemy się od góry do dołu, czyli na początek czyścimy lampy, później górne szafki, półki i regały, wreszcie blaty i na końcu podłogi. Powód jest prosty: podczas czyszczenia półek czy szafek kurz może nieopatrznie opadać na podłogę. Dlatego jeśli wyczyścimy ją na samym początku, praca pójdzie na marne i będzie trzeba ją powtarzać. Po drugie, kierujemy się od środka na zewnątrz, czyli wyciągamy wszystko z szafek i z półek, myjemy je, a dopiero później przechodzimy do czyszczenia frontów.



5. Ułatwiamy sobie zadania

Kluczem do szybkich prac porządkowych jest wykorzystanie odpowiednich akcesoriów i środków czyszczących. Niektóre patenty są nawet nieoczywiste. Na przykład żaluzje sprawnie wyczyścimy za pomocą mokrej skarpetki nasuniętej na rękę. Z kolei w zmywarce sprytnie umyjemy dekoracje i bibeloty, oszczędzając w ten sposób czas na ich pieczołowite czyszczenie (oczywiście trzeba się upewnić, czy dane drobiazgi nadają się do mycia w

Kącik Dobrej Gospodyni

zmywarce). Do czyszczenia wykorzystujemy chłonne mopy oraz ściereczki z mikrofibry. Świetnie sprawdzą się też ściereczki od razu nasączone środkiem czyszczącym. Trudne zabrudzenia w zakamarkach? Wykorzystajmy starą szczoteczkę do zębów.

6. Praca zespołowa z nagrodą

Warto zamienić prace porządkowe w swoistą zabawę. Na przykład o jednym czasie wszyscy domownicy ruszają do swoich zadań. Ustawiamy budzik na wybraną godzinę – gdy zadzwoni, każdy przerywa pracę i wtedy przychodzi czas na coś przyjemnego, np. wspólne gry, oglądanie telewizji czy chociażby zajadanie się pizzą.

7. Dobry plan gotowania

Pamiętaj, że nie musisz spędzać wielu godzin w kuchni. Samodzielnie przygotuj te dania, które nie wymagają zbyt wiele wysiłku – część zaś możesz kupić i naprawdę nikt się nie poczuje tym urażony! Typowo wielkanocne przysmaki, które łatwo przygotujesz, to np. pieczone mięsa. Wystarczy je zamarynować, przyprawić i wstawić do piekarnika na określony czas (zgodnie z przepisem). Szybko przygotujesz też domowy chrzan, różnorodne sałatki, paschę, a także żurek. Jeśli chodzi o ciasta, bez problemu upieczesz babkę piaskową czy sernik. Także przepisy na mazurki nie są skomplikowane, a do ich dekorowania możesz zatrudnić całą rodzinę – dobra zabawa gwarantowana.



Kącik Dobrej Gospodyni

8. Proste dekoracje wielkanocne

Wielkanoc to dobra okazja, by przeprowadzić wiosenną metamorfozę wnętrza. Wystarczą do tego drobne ozdoby wielkanocne i dekoracje w wersji zrób to sam. Rzeżucha w jajkach, stroik wielkanocny z gałązek i z tego, co mamy pod ręką, pisanki i kraszanki – możliwości jest bardzo dużo. Trzeba tylko dobrze zaplanować prace!

9. Stół na Wielkanoc

Biała porcelana i lśniące sztuce absolutnie wystarczą. Inne polecane kolory to te kojarzące się z wiosną: zwłaszcza zieleń i żółcień. Jeśli nie masz czasu na przygotowywanie dekoracji wielkanocnych, na stole umieść wazon z kwiatami: tulipanami czy żonkilami.

10. Porządki last minute

A co zrobić, jeśli goście mają wpaść za 15 minut, a wszystkiego nie udało się doprowadzić do końca? Są na to doraźne rozwiązania, o których... nikt inny nie musi wiedzieć. Wykorzystaj puste przestrzenie na upchnięcie porozrzucanych drobiazgów: szafki, regały, a nawet piekarnik i zmywarkę. Żaden z gości tam nie zajrzy! Z kolei szybka akcja z odkurzaczem (z różnymi końcówkami) pozwoli usunąć wszelkie okruszki i zabrudzenia, które się w ostatnim czasie uzbierały.



Niebezpieczne rośliny w okolicy

Trujące rośliny występują nie tylko w tropikalnych lasach Afryki lub Ameryki. Sporo bardzo niebezpiecznych dla zdrowia kwiatów i krzewów rośnie w naszych parkach, ogrodach, a czasem nawet na naszych balkonach.

Poniżej przedstawiamy krótki leksykon niepozornych, często przez nas spotykanych roślin, które mogą być szkodliwe dla naszego zdrowia.

Legenda

R Roślina

B Bylina

P Pnącze

K Krzew

D Drzewo



Konwalia majowa **B**

Convallaria maialis

Konwale zawierają konwalatoksynę. Jest to naturalna ochrona roślin przed wyjadaniem ich nasion przez zwierzęta. Objawami zatrucia są wymioty, biegunka czy zaburzenia pracy serca. Kilka jagód konwalii może spowodować śmierć dziecka.



Bieluń dziędzierzawa **B**

Datura stramonium

Roślina zawiera alkaloidy tropanowe. Skutkiem zatrucia są omamy słuchowe i wzrokowe, a nawet napady wściekłości i szału.



Śnieżyczka przebiśnieg **B**

Galanthus nivalis

Cała roślina jest lekko trująca. Spożycie grozi niestrawnością, a kontakt z cebulkami może podrażniać skórę.



Narcyz **B**

Narcissus

Cebulki tych kwiatów są silnie trujące. Po przypadkowym spożyciu mogą występować wymioty, duszność, pocenie, podrażnienia skóry czy biegunka.

Niebezpieczne rośliny w okolicy



Hiacynt **B**
Hyacinthus

Cebule hiacynta są trujące. Mogą spowodować lekkie podrażnienie u osób o wrażliwej skórze. Przy sadzeniu dłonie należy ochronić rękawicami.



Zimowit jesienny **B**
Colchicum autumnale

Cała roślina jest silnie trująca. Zawiera kolchicynę, niebezpieczną dla człowieka, bydła i koni. U ludzi po 4-6 godzinach od spożycia pojawia się krwawa biegunka, obniżenie temperatury ciała i ciśnienia. Śmierć następuje w wyniku paraliżu układu oddechowego.



Tulipan **B**
Tulipa

Omyłkowe zjedzenie cebulek tego kwiatu powoduje zawroty głowy, nudności, bóle brzucha. Odnotowano również przypadki śmiertelne.



Pokrzyk wilcza jagoda **R**
Atropa belladonna

Wszystkie organy tej rośliny są trujące, ale największe stężenie trujących alkaloidów znajduje się w korzeniach i owocach. U dorosłego człowieka zjedzenie 10-20 owoców może mieć skutki śmiertelne, u dzieci nawet 3-4.

Niebezpieczne rośliny w okolicy



Miłek wiosenny Ⓜ
Adonis vernalis

Roślina silnie trująca. Objawami zatrucia są mdłości, wymioty, skurcze i paraliże, zaburzenia widzenia, a przy dużych dawkach śmierć spowodowana zatrzymaniem pracy serca.



Jaskier jadowity Ⓜ
Ranunculus scleratus

Kilka kropel soku jaskra jadowitego powoduje lokalne zaczerwienienie skóry, wysypkę i pęcherze. Roślina silnie trująca, zawiera glikozyd ranunkuliny, protoanemoniny i anemoniny.



Tojad mocny Ⓜ
Aconitum napellus

Tojad zawiera spore ilości akonityny. Jej śmiertelna dawka przy spożyciu wynosi zaledwie 2 mg. Śmierć następuje na skutek paraliżu serca lub mięśni oddechowych.



Naparstnica purpurowa Ⓜ
Digitalis purpurea

Zatrucie tą rośliną powoduje zaburzenia widzenia, zaburzenia rytmu serca, silne wymioty oraz problemy z układem oddechowym.



Szalej jadowity Ⓜ
Cicuta virosa

W liściach tej rośliny kryje się bardzo niebezpieczna cykutoksyna - silnie trujący, wielonienasycony alkohol.



Blekot pospolity Ⓜ
Aethusa cynapium

Chwast zawierający trujący alkaloid - koniinę. W niewielkich dawkach powoduje podrażnienie śluzówki przewodu pokarmowego, w większych - paraliż współczulnego układu nerwowego.

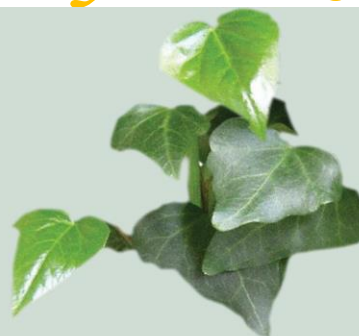
Niebezpieczne rośliny w okolicy



Szczwół plamisty **R**

Conium maculatum

Zatrucie tą rośliną powoduje stopniowe osłabienie organizmu, utratę wrażliwości na bodźce, a w najgorszym wypadku porażenie ośrodkowego i śmierć.



Bluszcz pospolity **P**

Hedera helix

Popularne, zimozielone pnącza. Zawierają saponiny. Działają drażniąco na skórę i spojówkę. W przypadkach ekstremalnych powodują zatrzymanie oddechu.



Różanecznik pontyjski **K**

Rhododendron ponticum

Najbardziej trującym glikozydem w tej roślinie jest andromedotoksyna. Spożycie "miodu" różanecznika powoduje silny ból brzucha oraz ślinotok.



Piwonia lekarska **K** **R**

Paeonia officinalis

Wszystkie jej części zawierają toksyczne związki, szkodliwe po spożyciu ich dużych ilości. Nie odnotowano natomiast przypadków śmiertelnych.



Kalina koralowa **K**

Viburnum opulus

Na zawarte w owocach trujące saponiny są wrażliwe szczególnie dzieci. Objawy zatrucia występują tylko po spożyciu ich dużej liczby. Skutkiem jest ostry nieżyt przewodu pokarmowego.



Śnieguliczka biała **K**

Symphoricarpos rivularis

Białe mleczko owoców tej rośliny podrażnia skórę i błonę śluzową. Spożycie większej liczby może doprowadzić do utraty przytomności.

Niebezpieczne rośliny w okolicy



Cis pospolity (K) (D)
Taxus baccata

Krzew zawiera alkaloid - taksynę, która zaburza pracę serca, żołądka, jelit, a w najgorszym wypadku poraża układ oddechowy powodując szybką śmierć.



Ostrokrzew kolczasty (K)
Ilex aquifolium

W przypadku zatrucia owocami tego krzewu, u człowieka występują silne biegunki oraz wymioty, co doprowadza do odwodnienia organizmu.



Bukszpan zwyczajny (K) (D)
Buxus sempervirens

Najwięcej niebezpiecznych związków jest w liściach i korze. Objawami zatrucia bukszpanem są biegunka, dreszcze, wymioty.



Żywotnik zachodni (Tuja) (K) (D)
Thuja occidentalis

Właściwości tego krzewu są lekko trujące. Po spożyciu świeżej rośliny mogą występować wymioty, bóle brzucha oraz biegunki.



Wawrzynek wilcze тыko (K)
Daphne mezereum

Zawiera on dwa trujące składniki: glikozyd dafniny i mezereiny. Objawem zatrucia są pieczenie i drętwienie ust, ślinotok czy trudności w połykaniu.



Rącznik pospolity (R)
Ricinus communis

Drażniąco-toksyczne właściwości tej rośliny powodują mdłości, problemy wzrokowe oraz duszności.

Niebezpieczne rośliny w okolicy



Glicynia chińska **P**

Wisteria sinensis

Posiada we wszystkich kwitnących pnączach toksyczny glikozyd. Może on powodować nudności, wymioty, bóle żołądka i biegunkę. spożycie rośliny przez dziecko może skończyć się wirusowym zapaleniem wątroby



Ostróżka ogrodowa **R**

Delphinium ajacis

Kiedyś wyrabiano z niej preparaty na karaluchy, mole i muchy. Występujące w roślinie silnie trujące alkaloidy stosuje się do opryskiwania upraw.



Nieprawdą jest, że roślina zjadana przez ptaki lub inne dzikie zwierzęta jest jadalna także dla ludzi!

Rusz Głową!

Oblicz działania i pokoloruj zgodnie ze wskazówkami.



★ $9-8=$

★ $8-4=$

★ $10-5=$

★ $2+4=$

★ $5+4=$

★ $4+3=$

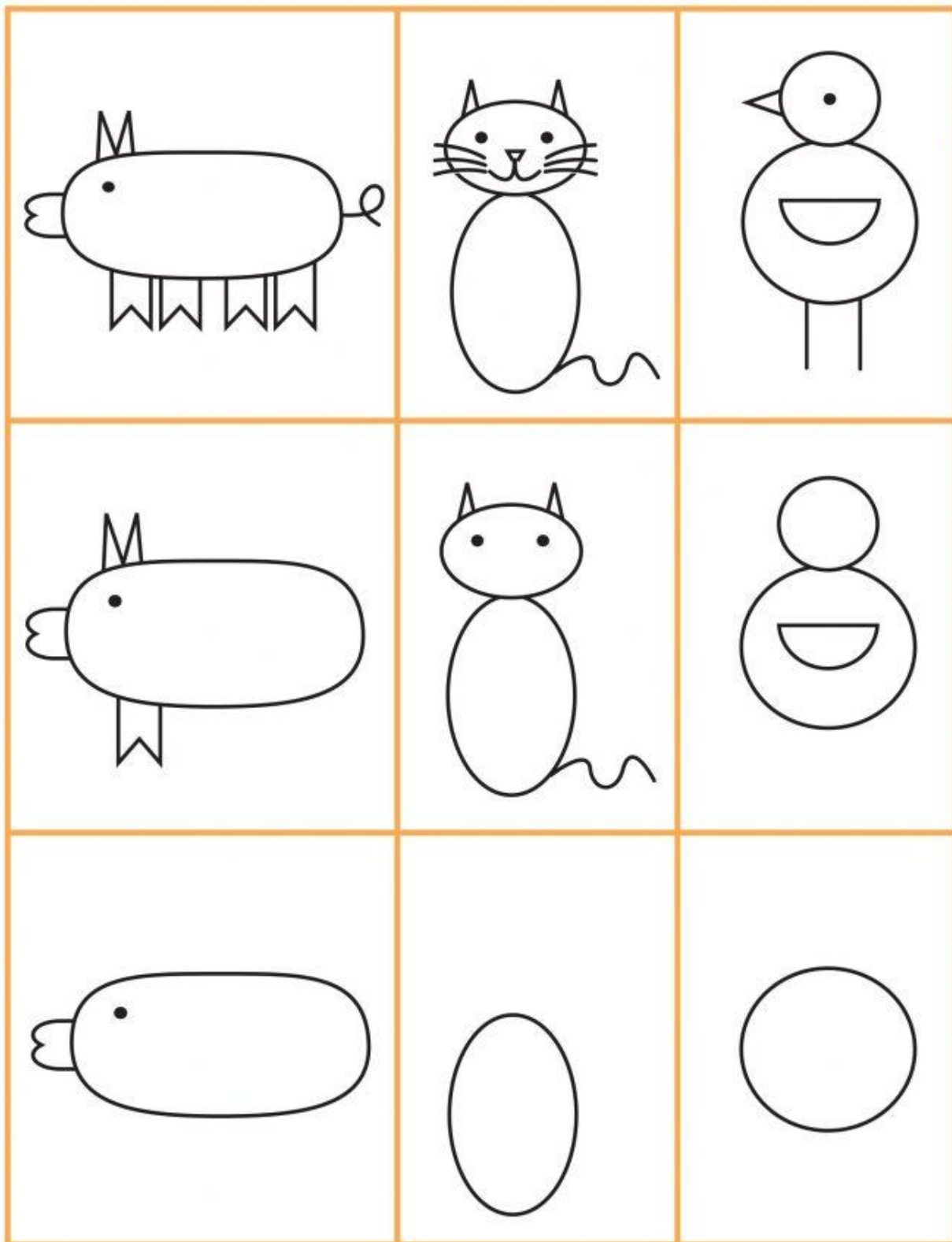
★ $6-3=$

★ $5-3=$

★ $6+2=$

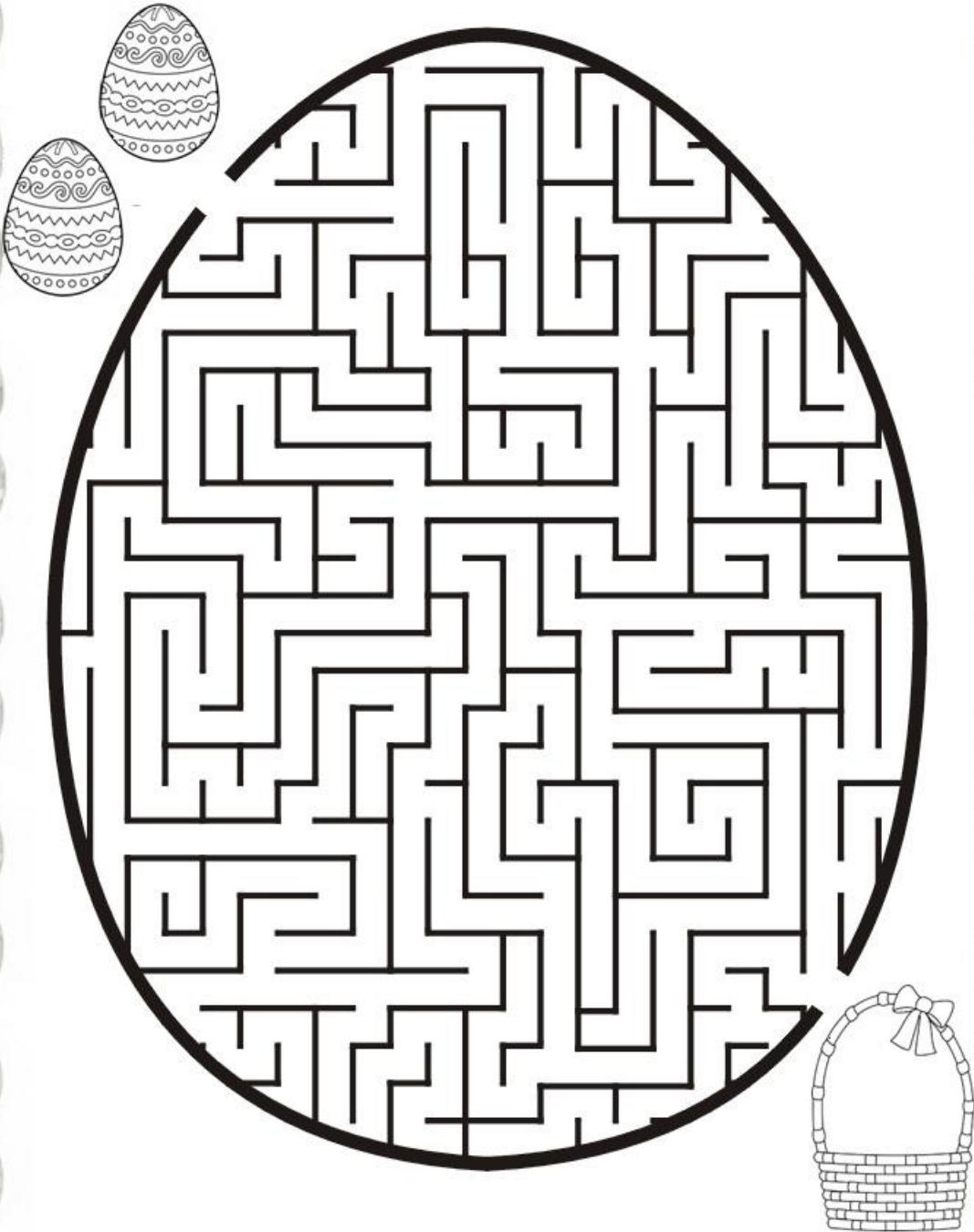
Rusz Głową!

- Dokończ rysunki według wzoru. Pokoloruj wzory.



Rusz Głową!

DOPROWADŹ PISANKI DO KOSZYCZKA.



Przedzkolankowo.pl 