

JESTEŚMY



*„Jesień to druga wiosna, kiedy
każdy liść jest kwiatem”*

WIERSZE NA KAŻDY MIESIĄC

"Pani Jesień"

Przeszedł sobie dawno
śliczny, złoty wrzesień...
Teraz nam październik
Dała pani jesień...
Słono takie śpiące,
coraz później wstaje,
Ptaszki odlatują,
hen, w dalekie kraje.
W cieniu, pod drzewami
cicho śpią kasztany,
każdy błyszczący pięknie,
niby malowany.
Lecą liście z drzewa
różnokolorowe,
te są żółto – złote,
a tamte – brązowe.
Jeszcze niby ciepło,
słońko świeci, grzeje...
aż tu nagle skądejs
wichrzysko zawieje.
Chmur wielkich deszczowych
nabiera, napędzi...
tak się pan listopad
nauwija wszędzie.

Zofia Dąbrowska

„Na zdrowie”

Szlachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz.
Tam człowiek prawie
Widzi na jawie
I sam to powie,
Że nic nad zdrowie
Ani lepszego,
Ani droższego;
Bo dobre mienie,
Perły, kamienie,
Także wiek młody
I dar urody,
Miejsca wysokie,
Władze szerokie
Dobre są, ale –
Gdy zdrowie w cale.
Gdzie nie masz siły,
I świat niemiły.
Klejnocie drogi,
Mój dom ubogi
Oddany tobie
Ulubuj sobie!

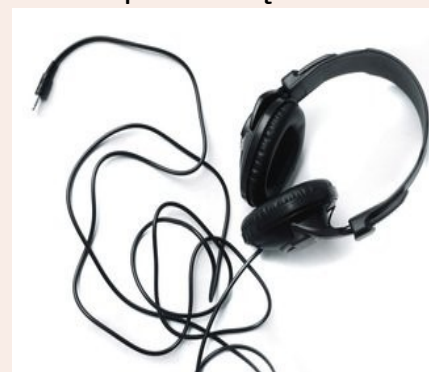
Jan Kochanowski

JAK zorganizować sobie WOLNY CZAS ?

swoimi pomysłami dzieli się z Czytelnikami Edyta S.

Wolny czas warto spędzać kreatywnie. Ważne jest, aby wybrać takie rzeczy do zrobienia, które sprawią nam radość i wywołają uśmiech na naszej twarzy. Oto niektóre z takich zajęć:

1. Zróbmy coś dla przyjemności. Może to być np. robienie na drutach, malowanie kolorowanki czy lepienie z plasteliny różnych figurek.
2. Ugotujmy danie, o którym wcześniej nie słyszeliśmy. Może to być danie włoskie, meksykańskie lub chińskie.
3. Znajdźmy czas na rehabilitację. Możemy codziennie przez 30 minut wykonywać ćwiczenia rozciągające.
4. Możemy obejrzeć po raz kolejny ulubiony serial. Możemy zrobić sobie herbatkę, owinąć się kocikiem i zasiąść wygodnie przed telewizorem.
5. Możemy przeczytać książkę, której przeczytanie ciągle odkładamy, bo brak nam czasu.
6. Jeśli przyjdzie nam ochota, możemy obejrzeć ulubioną bajkę z dzieciństwa. Może to być Alladyn, Alicja w krainie czarów czy Bolek i Lolek.
7. Można zadzwonić do znajomego, którego nie widzieliśmy latami. Na pewno będzie to ciekawa rozmowa, bo przez wiele lat i u nas i u niego wydarzyło się na pewno dużo fajnych rzeczy.
8. Zaplanujmy wieczór układania puzzli. Wybierzmy takie, które mają 1000 elementów. Układanie ich sprawi nam na pewno dużo frajdy.
9. Poznajmy jakiś nowy gatunek muzyczny. Czasem słuchamy tego samego utworu bardzo długo i zapominamy o szukaniu nowości. Wolny czas to idealny czas, aby wzbogacić swój gust muzyczny o nowe gatunki.



WSPOMNIENIA Z PODRÓŻY do Szwecji



Pomysł na wyjazd do Szwecji podsunęła nam rodzina, która tam mieszka.

Odwiedziny skandynawskiego kraju, to duże wyzwanie. Podróż promem po Bałtyku to super sprawa. Widok naszego morza z promu to widok, którego się nie zapomina.

Sama podróż promem jest bardzo przyjemna. Jeśli ktoś chce, może sobie wynająć pokój na promie, trochę się przespać czy spędzić czas według swojego pomysłu. Jeśli ktoś chce może również zjeść obiad na promie, ale o tym trzeba pamiętać zamawiając bilety. Jedzenie jest bardzo podobne do polskiego. Ale przeważają smażone ryby. Prom jest dostosowany dla osób niepełnosprawnych. Nie ma progów, podłogi są płaskie, Samochód można zaparkować blisko wejścia do kajuty. Kajuty są dostosowane dla osób, które nie chodzą. Wejścia są szerokie żeby mógł zmieścić się wózek inwalidzki. .

Koszt biletu na prom to ok. 1000 zł dla dwóch osób w obie strony. Do tego trzeba doliczyć posiłek, jakąś herbatę czy ciastko. Wszystko można zamówić w restauracji.

Taka wycieczka, to coś do czego trzeba się odpowiednio przygotować. Musimy pamiętać, że tam jest chłodniej niż u nas w Polsce. Dlatego musimy zabrać ze sobą cieplejszy sweter i jakieś długie spodnie. Można również w razie czego zabrać też coś lekkiego. Prawdziwym przysmakiem w Szwecji są cynamonowe bułeczki, które je się najczęściej na ciepło. Takie bułki można dostać w Polsce.

W każdą niedzielę odbywa się w Szwecji tzw. Loppis. Jest to targowisko, na którym można kupić dosłownie wszystko. Od talerzy po materace dmuchane i sprzęt komputerowy. Ceny na takim Loppis są bardzo przystępne.

Porozumieć w Szwecji można się z łatwością w języku angielskim.



W czasie wyjazdu wydaje mi się, że najciekawsza była wycieczka na fermę łosi. Można było blisko podejść i karmić je gałązkami brzozy.

Edyta S.

Relacja z wycieczki do Wrocławia

Dzień 1

Po zbiórce pod Tesco wszyscy pojechaliśmy w podróż do Wrocławia. Planowo o godzinie 5.30 ruszyliśmy w trasę. Do Wrocławia jechaliśmy w super nastrojach, jak zawsze. Przyjazd się nam trochę opóźnił i dotarliśmy tam na godzinę 14 z minutami. Na obiedzie jedliśmy dwa dania. Zakwaterowanie też przebiegało szybko i w miarę sprawnie (w Ryal Hostel). Po zakwaterowaniu był czas wolny na zapoznanie się z tym miejscem noclegowym.

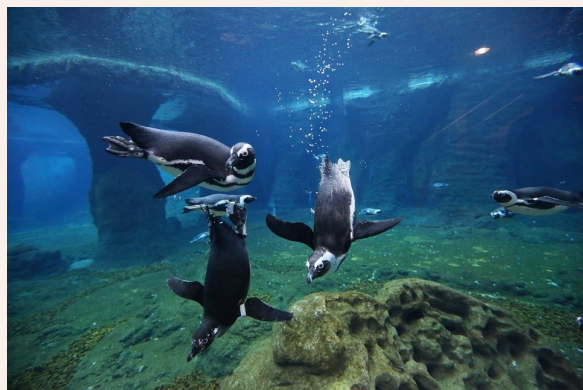


Po zapoznaniu się i zakwaterowaniu zwiedzaliśmy atrakcje Wrocławia, między innymi: Stare Miasto tzw. Starówkę Wrocławską i Ogród Japoński. Na Wrocławskiej starówce zwiedzaliśmy krasnale wrocławskie. Ja osobiście znalazłem ich 7. W całym mieście jest ich ponad 200. Ogród Japoński był też super, bo dopisywała nam pogoda. Ogród był zadbane i kolorowy. Po pierwszym dniu zwiedzania około godz. 20 z minutami wróciliśmy na kolację w swoich pokojach (we własnym zakresie). Była też możliwość kupienia zapiekanki, kebaba itp.

Dzień 2

Po śniadaniu o godz. 8.30 pojechaliśmy do ZOO we Wrocławiu. Zwiedzaliśmy i oglądaliśmy tam zwierzęta i wybiegi, które tam się znajdowały a było ich sporo. Był tam dużo zwierząt, np. lwica, zebry, żyrafy, gazy, antylopy, żółwie błotne, wielbłądy (dromadery jednogarbne). Wszyscy je zobaczyliśmy na żywo. Byliśmy też w Afrykarium. Oglądaliśmy tam przede wszystkim zwierzęta, rośliny, wodospady. Podczas zwiedzania tego miejsca napotkaliśmy (np. hipopotamy, bociany czarne i białe), ryby typu piranie i żarłacz białe, czyli rekiny. Fajne miejsce – polecam każdemu !

Multimedialną fontannę zwiedzaliśmy w ciągu dnia (nie nocy, bo zabrakło nam na to czasu). Na rynku wrocławskim znaleźliśmy kilka krasnali wrocławskich (z samej miedzi) i robiliśmy im fotografie na pamiątkę. Po godz. 20 z minutami wróciliśmy do Royal Hostelu i zjedliśmy pyszną kolację. A potem, kto chciał, to oglądał mecz na euro 2020.



Dzień 3

Po śniadaniu wyjechaliśmy w trasę powrotną do Lubartowa. Wcześniej się spakowaliśmy, a potem po drodze zwiedzaliśmy Hydropolis. Można było tam zobaczyć makiety różnych statków itp. Bardzo ciekawie się prezentowało to muzeum, ponieważ pani pilot wycieczki z tegoż muzeum opowiadała nam o tym miejscu, bardzo ciekawe rzeczy, np. historię powstania wszechświata, o wielkim wybuchu, który zapoczątkował wodę i życie na ziemi i wszechświecie. Obiad był w drodze powrotnej w „Zajeździe pod Kogutkiem”. W czasie drogi powrotnej było parę postojów. Na koniec każdy się rozjechał do swych domów. Była to udana wycieczka i polecam ją każdemu ! :)

Piotr Kałdunek

GŁÓG I JEGO WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNE

Głóg (łac. *Crataegus*) uważany jest za jedną z najstarszych roślin wykorzystywanych do celów leczniczych. Powszechnie występuje w zachodniej Azji, Ameryce Północnej oraz Europie. W Polsce można go spotkać zwłaszcza na niżu zachodnim oraz niższych partiach górskich. Roślina jest przedstawicielem rodziny różowatych (*Rosaceae*). Znanych jest aż ponad tysiąc jej gatunków, a kilka z nich posiada swoje monografie w Farmakopei.



Surowiec farmaceutyczny stanowią kwiatostan głogu (*Crataegi folium cum flore*) oraz owoc głogu (*Crataegi fructus*) - oba posiadają wiele korzystnych dla zdrowia właściwości. Szczególnie dobrze poznany jest wpływ głogu na układ sercowo-naczyniowy - obniża ciśnienie krwi, jest skuteczny w atakach duszniczy bolesnej, wspomaga pracę serca i krążenie krwi. Ekstrakt z owoców głogu przyczynia się do obniżenia stężenia cholesterolu całkowitego, frakcji LDL cholesterolu oraz triglicerydów. Do tego podnosi poziom HDL cholesterolu, co korzystnie wpływa na profil lipidowy. Przypisuje się mu działanie antyagregacyjne, które zmniejsza ryzyko zmian w obrębie naczyń krwionośnych, dzięki czemu zmniejsza niebezpieczeństwo wystąpienia udaru mózgu czy zespołów wieńcowych. Wśród innych korzystnie wpływających na zdrowie właściwości głogu wymienić można właściwości immunomodulujące i wspomagające układ odpornościowy, przeciwgrzybicze i przeciwbakteryjne, w szczególności wobec *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis* oraz *Streptococcus pyogenes*. W praktyce takie działanie znalazło zastosowanie np. w płukankach stosowanych przy zapaleniu jamy ustnej i gardła. Dodatkowo głóg posiada działanie przeciwutleniające, które chroni komórki organizmu przed procesami starzenia i nowotworzenia. Swoje miejsce znalazł również jako antidotum na biegunki, niestrawność, trawienie, a nawet bezsenność.

WAŻNE!

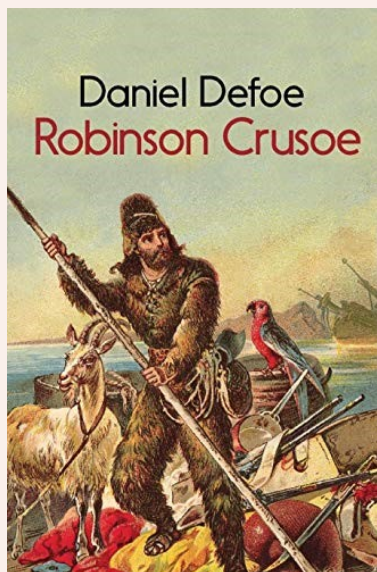
Surowce z głogu uznawane są za łagodne leki nasercowe. Mogą wspomagać pracę serca, jednak należy pamiętać, aby nie stosować ich na własną rękę, a tylko po konsultacji z lekarzem prowadzącym!

<https://ktomalek.pl/blog/glog-wlasciwosci-zdrowotne/w-1113>

wyszukał Mateusz W.



MÓI Książkowy poleca...



Książka ta była pierwszą, którą przeczytałem kilka razy. Za każdym razem mnie pochłaniała na wiele godzin, potrafiłem czytać ją nawet na przerwach między lekcjami. Akcja książki toczy się na bezludnej tropikalnej wyspie, gdzie rozbitek imieniem Robinson próbuje przetrwać by w końcu wydostać się z wyspy. Siłą tej powieści jest wartka akcja i narracja oraz główny bohater, ale również świetnie odwzorowane tło historyczne.

Robinson Crusoe jest książką z gatunku literatury awanturniczo przygodowej. Daniel Defoe świetnie snuje na kartach swej powieści historie i przygody głównego bohatera. Czytelnik zarówno ten dawny jak i współczesny może się z nim utożsamiać. Jest to w tej książce wspaniałe, że jest nadal lubiana przez czytelników i może być inspiracją dla wielu czytelników.

Pisarz w wielu swoich powieściach i broszurach trafnie oraz pod wieloma innymi aspektami potrafi oczarować czytelnika tak, że ten potrafi wczuć się i utożsamiać z bohaterami jego powieści oraz przeżywać w raz z nimi ich przygody i życiowe wybory. Tym samym, autor udowadnia swój nieprzeciętny warsztat literacki, czyniąc swoje powieści ponadczasowymi, co charakteryzuje niewielu pisarzy. To wszystko sprawia, że Daniel Defoe jest jednym z moich ulubionych pisarzy powieści awanturniczo – przygodowych zaraz po Polskim pisarzu Alfredzie Szklarskim autorze serii powieści o przygodach Tomka Wilmowskiego.

Radek Ozon

JESIENNE PORTRETY



ZADANIE DLA CZYTELNIKÓW

Dowiedz się kto jest autorem słów:

„Jesień to druga wiosna, kiedy każdy liść jest kwiatem”

Odpowiedzi można przesłać
na facebookowy profil grupy **Zajęcia Zdalne ŚDS**

Nazwiska osób, które udzielią prawidłowych
odpowiedzi zamieścimy w kolejnym numerze gazetki :)