

# JESTEŚMY

Kwartalnik Uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Lubartowie

2020/nr 29

FOTOGRAFIA - MOJA PASJA



ZDROWY STYL  
ŻYCIA

CIEKAWOSTKI  
KULINARNE

Turystyczne miasta  
POLSKI

*Las otwarty dla wszystkich -*

# Turystyka Leśna

**L**ubelskie lasy same w sobie są turystyczną atrakcją regionu. Otwarte dla każdego, zapewniają wspaniałą, korzystanie wpływający na nasze zdrowie, wypoczynek i rekreację. Leśny spacer lub rowerowa eskapada odkryje także przed nami nieco tajemnic dzikiej przyrody. Jednocześnie łącząc przyjemne z pożytecznym, staniemy się być może bardziej świadomi bogactwa, jakie nasze lasy w sobie skrywają. Doliny Wisły i Bugu, Roztocze, Puszcza Solska, Polesie Lubelskie, Pojezierze Łęczyńsko - Włodawskie wraz z porastającymi je lasami to piękne miejsca, które warto poznać bliżej-nie tylko ot tak pobieżnie. Praktycznie w ciągu całego roku istnieje możliwość korzystania z leśnej bazy noclegowej-osad leśnych i ośrodków szkoleniowo-wypoczynkowych. Leśnicy czuwają także nad rozbudową odpowiedniej infrastruktury: parkingów, leśnych miejsc postoju pojazdów, pól biwakowych, izb i ścieżek edukacyjnych. Leśne ostępy przecinają ponadto liczne szlaki turystyczne, które prowadząc przez najciekawsze fragmenty lubelskich lasów, dostarczają niezapomnianych wrażeń. Na niektórych szlakach znajdują się punkty widokowe, które dodatkowo pozwalają docenić walory krajobrazowe i przyrodnicze Lubelszczyzny. Spotkanie z lubelską przyrodą to również często spotkanie z ukrytą w lasach historią i kulturą regionu. Uważny obserwator wciąż może odkryć pozostałości pradawnych kurhanów i grodzisk. Warto zwrócić również uwagę na śródleśne mogiły, cmentarze i pomniki, które często upamiętniają XIX-wieczne powstania-listopadowe i styczniowe oraz miejsca związane z I i II wojną światową. Przemierzając leśne zakątki odkryjemy także nostalgiczne, samotnie stojące kapliczki, krzyże i figury, będąc często świadkami wydarzeń, o których nikt już nie pamięta. Z historią lasów Lubelszczyzny przeplatają się także losy wielu znanych rodów- np. Zamojskich. Ślady ich życia i działalności odnajdziemy nie tylko w mniej czy bardziej znanych miastach i miasteczkach regionu, ale i bezpośrednio w lesie. Takim przykładem mogą być chociażby malowniczo położone na skraju rezerwatu Czartowe Pole (N Józefów), ruiny starej papierni produkującej papier na potrzeby Ordynacji Zamojskiej.

Leśny savoir-viver...

Ponieważ wybierając się do lasu, każdy z nas chciałbym odpoczywać w czystym, przyjemnym miejscu, a także mając na uwadze bezpieczeństwo własne jak i środowiska, pamiętajmy o kilku podstawowych zasadach

nie rozpalmy ognisk,

nie niszczy roślin i drzew, nie zrywajmy roślin chronionych

nie niszczy grzybów i grzybni,

nie niszczy mrowisk,

nie hałasujemy,

nie śmiecimy,

nie puszczamy psów luzem

nie niszczymy urządzeń i obiektów gospodarczych, turystycznych i technicznych oraz znaków i tablic,

parkujemy i biwakujemy wyłącznie w miejscach do tego celu wyznaczonych

Odwiedzając leśne zakątki, miejmy świadomości tego, że w lesie jesteśmy tylko gośćmi





# Turystyczne miasta POLSKI



## Polska Riwiera

Gdańsk jest największy i najnowocześniejszym portem w Polsce. Położony jest malowniczo nad Zatoką Gdańską i wraz z Gdynią i Sopotem tworzą unikatowe, na skalę kraju, Trójmiasto. Jest to jedno z najczęściej odwiedzanych przez turystów polskich miast. Jeżeli przyjedziecie do Gdańska, to od razu za darmo na spacerze macie świeże powietrze, słońce i wiatr wiejący nad morzem. Spacerzy nad jego brzegiem wpływają pozytywnie nie tylko na samopoczucie, ale także wspomagają leczenie chorób, które związane są z niedoborem jodu.

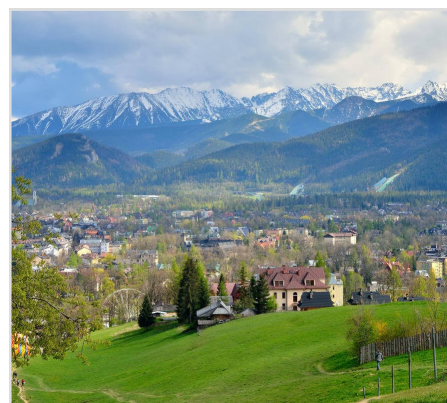
## Mały Wiedeń



Mówi się, że Cieszyn to Mały Wiedeń. W maju rusza w Cieszynie Szlak Kwitnących Magnolii, odwiedzany co roku przez miłośników tych wspaniałych roślin. Ale jak nie przyjedziecie, to nie zrozumiecie, o czym mowa. Oczywiście fizycznie też można tu dbać o swoje zdrowie. Kto kocha aktywność fizyczną, może u stóp Beskidów doskonale wypocząć, wszak to głównie one są magnesem przyciągającym w te strony. Ziemia cieszyńska kryje w sobie bogactwo skarbów niezbędnych dla zdrowia. Są to przede wszystkim wody mineralne ukryte pod jej powierzchnią. Zapraszamy serdecznie w te strony, bo: w bonusie spotkanie życzliwych ludzi, a nic tak nie pomaga w życiu jak dobre serce i krzepiące słowo.

## Zakopane Pełne Zdrowia

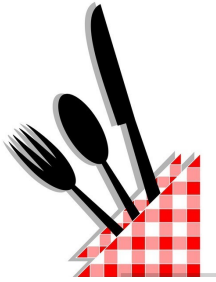
Zakopane leży u podnóża jednych z najpiękniejszych gór na świecie, czyli Tatr. Najbardziej znane i rozpoznawane przez turystów miejsca to Dolina Kościeliska i Morskie Oko, no i oczywiście „święta góra” narciarzy, czyli Kasprowy Wierch. Uniknięcie tłumu nie jest łatwe. Kluczem do sukcesu jest na pewno wyjście „w czas rano” jak to się „gada”. Wszystkim przyjezdnym i turystom życzymy wspaniałego czasu pod Tatrami, ciekawych i cieszących oko wyjść w góry oraz przemilych doznań w poznawaniu i smakowaniu góralskiej kuchni i kultury.



Źródło: *Moda na Zdrowie* nr 7 (157). Lipiec 2016, s. 20-21.

przepisał M. Wąsik

## TRENING ROZWIJANIA ZAINTERESOWAŃ



# CIEKAWOSTKI KULINARNE

### *Stroganow - co to jest?*

Jest to polędwica krojona w długie i wąskie paski, smażona z cebulą i pieczarkami, według niektórych przepisów także z dodatkiem ogórków kiszonych i gotowana z mąką, przecierem pomidorowym, pieprzem i solą.

Nazwa wzięła się od nazwiska Aleksandra Stroganowa, który był znanym arystokratą i oficerem rosyjskim. Jedna z wersji powstania tego dania mówi o tym, iż Stroganow miał nie całkiem wierną narzeczoną. Kiedy dowiedział się o jej potajemnych konszachtach z konkurentami wpadł w taki szal, że chwycił za szablę i począł nią siepać wszystko co popadnie, wykrzykując, że zabije śmiałka, który zhańbił jego narzeczoną i honor.

Jego zapobiegliwy kucharz, który znał porywczy charakter swego pana miał zareagować jak na kucharza przystało. Przyniósł narwańcowi spory kawałek wołowiny z kuchni by ten mógł go posiekać szablą na kawałki. Gdy emocje opadły, a wołowina została dokładnie posiekana aby nic się nie zmarnowało, kucharz mięso podsmażył a następnie uduził z warzywami, które miał pod ręką. Kiedy na wieczór podał kolację do stołu, Aleksander miał wypowiedzieć zdanie: „ **Co tam narzeczona, nie będzie ta, to będzie inna ale dobre jedzenie to podstawa....** ” Tak więc można przyjąć, że potrawa ta powstała na wskutek natchnienia poprzez niewierną mużę Aleksandra Stroganowa.



### *Ratatouille (czyt. ratatuj)*

Ratatouille to nic innego jak gulasz warzywny z bakłażana, cukinii, pomidorów, papryki, cebuli i czosnku. Jest potrawą jarską i nie zawiera mięsa. Można ją przygotowywać cały rok.

Przyjmuje się, że ratatouille pochodzi z prostej kuchni z rejonu Prowansji. Francuzi znają mnóstwo wariacji przepisów na to jedno z najpopularniejszych i najlepszych dań kuchni francuskiej.



### *Polenta – co to jest?*

Polenta to grubo mielona mąka kukurydziana ugotowana w niewielkiej ilości wody z dodatkiem soli.



Tworzy gęstą papkę, którą wyklada się równą warstwą na tacę i zostawia do ostygnięcia. Ostudzoną polentę kroi się nożem maczanym w zimnej wodzie - w kostkę, krążki, pasczki... W tej postaci może zastąpić makaron, a nawet pieczywo. W postaci grubych plastrów podawana jest z gulaszem, ragout z królika, jagnięciny, dziczyzny, polewana sosem z grzybów lub pomidorów. Może być smażona na boczku, zapiekana z serem kozim lub kielbasą. Doskonała jest również pieczona na grillu.



# KSIĄŻKA Z DRUKARNI

## jak do tego doszło?

Książka nie od razu miała wygląd, do jakiego jesteśmy przyzwyczajeni.

Pierwszymi książkami były gliniane tabliczki pokryte pismem klinowym. Pismo to składa się ze znaków będących kombinacją kresek w kształcie klinów. Odciskano je w miękkiej glinie specjalnym trzcinyowym rylcem. Po wysuszeniu na słońcu gliniane tabliczki mogły przetrwać tysiące lat. Takie tabliczki zachowywały się do naszych czasów.



Pismo klinowe na glinianej tabliczce

W dawnym Egipcie pisano na papirusie. Wytworzono go z łodyg nadrzecznej rośliny o tej samej nazwie. Włókna tej rośliny krojono na cienkie paski, układano w dwie krzyżujące się warstwy i ubijając, sklecano. Tak powstały długie zwoje papirusowe, które nawijano na kije. Znaki pisma egipskiego nazywamy hieroglifami, czyli pismem obrazkowym.

Innym materiałem, na którym pisano w dawnych czasach, był pergamin. Wynaleziono go w mieście Pergamon w Azji Mniejszej. Pergamin wytwarzano ze specjalnie wyprawionych skór owczych, kozich lub cielęcych. Był on trwalszy niż papirus, dawał się składać i zszywać. Książki wykonane z pergaminu były jednak bardzo drogie.



Hieroglify egipskie

Papier wynaleziono w Chinach około 2000 lat temu. W Europie jest znany od 1000 lat. Na papierze pisano początkowo gęsim piórem maczanym w atramencie. Książki były przepisywane ręcznie przez wykształconych mnichów w klasztorach. Przepisanie jednego egzemplarza trwało niekiedy kilka lat. Książek było bardzo mało, a ceny ich były niezwykle wysokie.

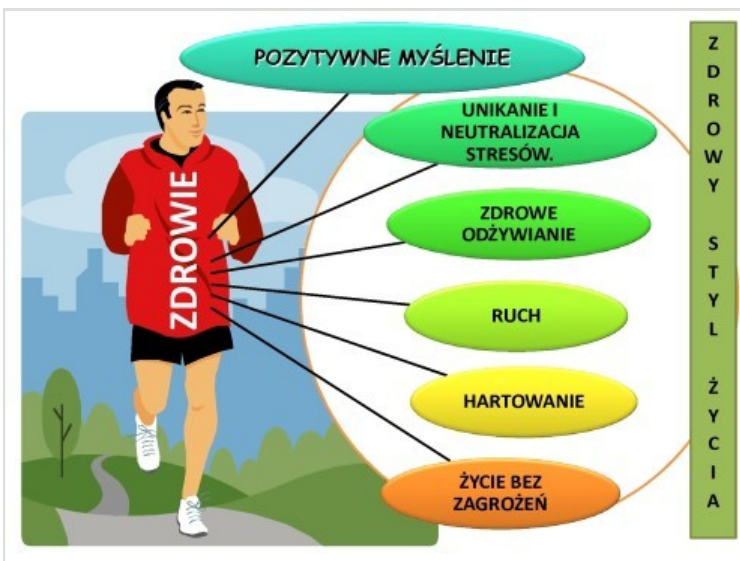
Dopiero gdy, ponad 500 lat temu, niemiecki złotnik Jan Gutenberg wynalazł druk, książka stała się bardziej dostępna i tańsza. Dzięki specjalnym czcionkom i maszynie do ich odciskania książki mogły być powielane w setkach egzemplarzy.



Karta z Biblii Gutenberga

# ZDROWY STYL ŻYCIA

Zdrowy styl życia to takie zachowania, które przyczyniają się do obniżenia ryzyka wystąpienia poważnych chorób i zmniejszają ryzyko przedwczesnych zgonów. Oczywiście, nie wszystkim chorobom jesteśmy w stanie zapobiec, ale istnieje mnóstwo schorzeń, których można uniknąć dzięki odpowiedniemu postępowaniu i dokonywaniu korzystnych dla zdrowia wyborów. Należy pamiętać, że zdrowie to nie tylko uniknięcie chorób. Ale przede wszystkim stan dobrego samopoczucia psychicznego, fizycznego i społecznego. Utrzymanie tego stanu pozwala w pełni cieszyć się wszystkim aspektami naszego życia.



Styl życia to zbiór naszych decyzji i działań w największym stopniu warunkujących nasze zdrowie, w większym stopniu niż środowisko, w którym żyjemy, czynniki genetyczne czy współczesna opieka zdrowotna. Nie mamy wpływu na nasze cechy biologiczne, wpływ na funkcjonowanie służby zdrowia czy środowisko jest ograniczony. Styl życia jest tym obszarem, który możemy najbardziej kontrolować.

Wzory zachowań kształtowane są w procesie wychowania i socjalizacji w wyniku interakcji z rodzicami i rówieśnikami, podczas nauki w szkole i na skutek oddziaływania mediów. Jednak nabyty sposób zachowania może się zmieniać pod wpływem naszych późniejszych doświadczeń, relacji społecznych lub czynników społeczno - ekonomicznych. Prowadząc zdrowy styl życia stajemy się wzorem do naśladowania dla osób w naszym otoczeniu, przyczyniamy się do ich lepszego samopoczucia i zadowolenia z życia oraz stwarzamy im lepsze warunki do życia i rozwoju

szych doświadczeń, relacji społecznych lub czynników społeczno - ekonomicznych. Prowadząc zdrowy styl życia stajemy się wzorem do naśladowania dla osób w naszym otoczeniu, przyczyniamy się do ich lepszego samopoczucia i zadowolenia z życia oraz stwarzamy im lepsze warunki do życia i rozwoju

Jak prowadzić zdrowy styl życia?

Naukowcy zidentyfikowali zachowania, które powodują bezpośrednie lub odległe szkody zdrowotne oraz zachowania, które zwiększają potencjał zdrowotny. Prozdrowotny styl życia charakteryzuje się przewagą zachowań sprzyjających zdrowiu przy jednoczesnym unikaniu podejmowania zachowań niekorzystnych dla zdrowia. Wśród kluczowych obszarów determinujących zachowanie zdrowia wymienia się:

- Aktywność fizyczną - codzienny ruch nie tylko sprawi, że nie długo zachowamy formę fizyczną i sprawność, ale wprawi nas także w pozytywny nastrój
- Sposób odżywiania-regularność, jakość i odpowiednia wielkość posiłków pozwoli na zbilansowanie energetyczne organizmu
- Sen i odpoczynek-należy dbać zarówno o czas trwania (7-8 godzin), jak i jakość snu

(w sieci wyszukał M. Wąsik)



# zachwycająca MAJOWA przyroda

Wiosną jeden z naszych uczestników zrobił zdjęcia w swoim ogródku. Dzięki temu, że podzielił się nimi z nami, możemy podziwiać je w naszej galerii. Więcej zdjęć możecie zobaczyć na profilu FB ŚDS.



Kwiat jarzębiny



Miesiąc maj to czas, kiedy przepięknie pachnie bez

Autorem zdjęć jest Piotr Kałdunek

# POLECAM

## recenzja książki

Kevin Hearne „Na psa urok”



*Na psa urok* to pierwszy tom *Kronik Żelaznego Druida*, a bohaterem powieści jest z pochodzenia Irlandczyk, Atticus O’Sullivan, który od dwóch tysiącleci zмага się ze światem i jego pułapkami, a także z licznymi wrogami, których przez tak długi okres życia zdążył narobić sobie całkiem wielu. Wśród jego najbardziej zażartych przeciwników pierwsze miejsce nieprzerwanie dzierży potężny celtycki bóg, Aenghus Og, który wszelkimi dostępnymi mu metodami pragnie zetrzeć jego samego z powierzchni Ziemi. W walce pomiędzy nimi wszelkie chwytysą dozwolone, szczególnie cenne zaś te poniżej pasa. I jeden, i drugi więc będzie otaczał się różnymi istotami, które będą w stanie "dokopać" przeciwnikowi. Dzięki temu czytelnik zetknie się z wilkołakami, wiedźmami rodem wprost z Polski, wampirami, wikingami, walkiriami, połową panteonu staroceltyckiego i innymi dziwnymi istotami. Łącznie z dziwnymi ludźmi. Jest tu całe spektrum indywiduów. A wszystkie pojawiają się w amerykańskim miasteczku, by solidnie "namieszać". Rozgrywki pomiędzy bohaterami dadzą "do wiwatu" ludziom, którzy w tej potyczce będą bez szans.

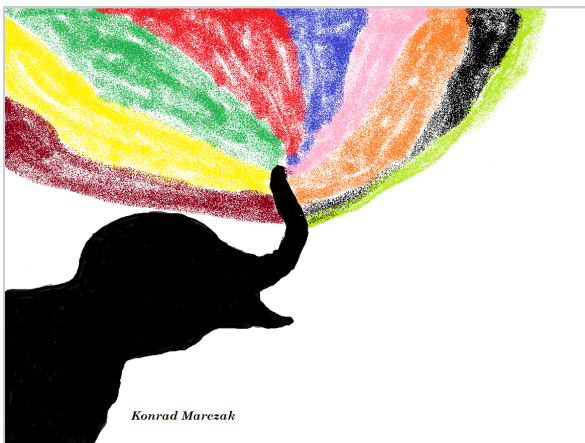
Nie ma co jednak być sentymentalnym i pochylać się nad losem biednych istot, prawdziwy problem pojawia się przed Atticusem, który będzie musiał tajemnicze wydarzenia zatuszować i ukryć niejedne zwłoki...

Kevin Harnie urodził się w Arizonie. Z zawodu jest nauczycielem języka angielskiego, a kiedy nie sprawdza stosu prac domowych i nie pisze powieści, oddaje się swoim pasjom jakimi są ogrodnictwo oraz malarstwo, które dzieli ze swoją córką. Ponadto uwielbia piesze wędrówki, czytać komiksy. Mieszka z żoną i córką w niewielkim i przytulnym domu.

Szczerze polecam Wasz Mól Książkowy

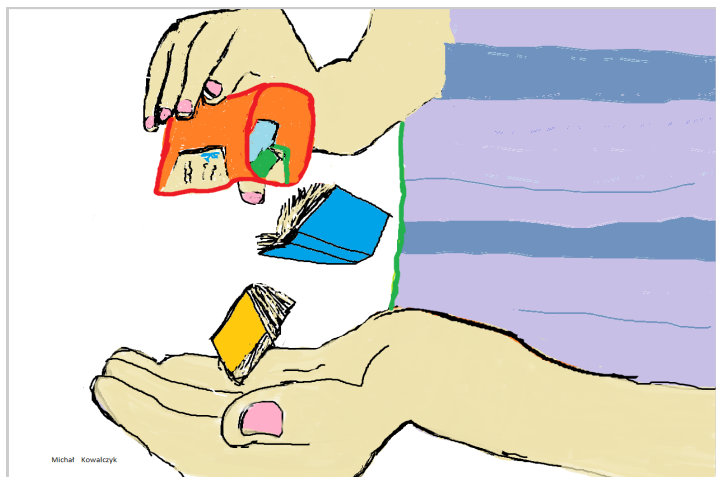


## ZAJĘCIA KOMPUTEROWE



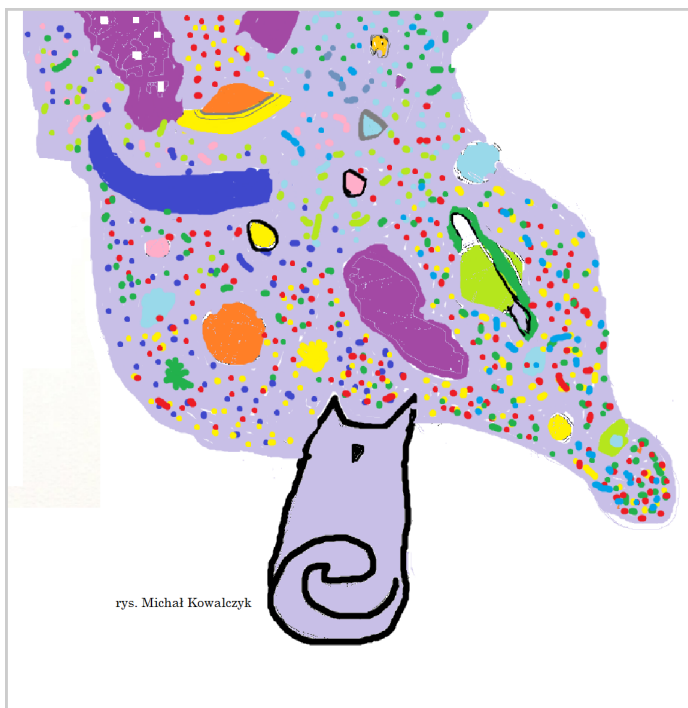
Konrad Marczak

Konrad Marczak: *Radość*



Michał Kowalczyk

Michał Kowalczyk: *Książka zamiast pigułki - czytanie na receptę*



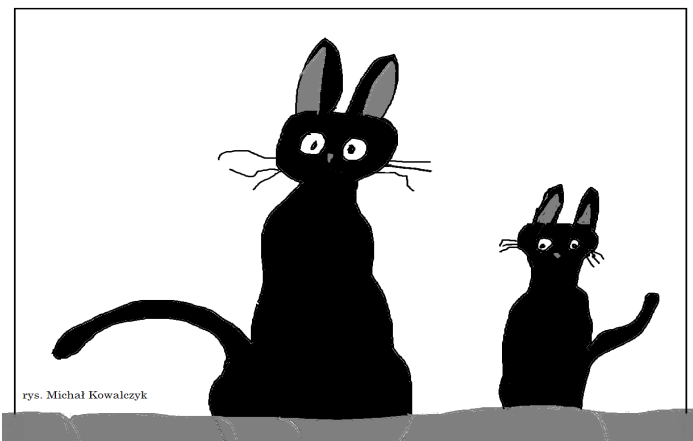
rys. Michał Kowalczyk

Michał Kowalczyk: *Jak daleko stąd do najbliższej galaktyki ?*



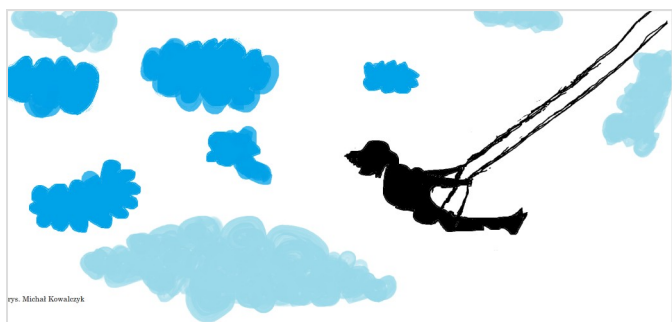
rys. Michał Kowalczyk

Michał Kowalczyk: *Serce na dłoni*



rys. Michał Kowalczyk

Michał Kowalczyk: *Koty czekają na odpowiedni moment*



rys. Michał Kowalczyk

Michał Kowalczyk: *Bujając w obłokach*

## Władysław Belza *Lato*

Ach! jak gorąco! Niebo bez chmury,  
Żar pod stopami, żar zieje z góry,  
Człowiek dzień cały jakby w ukropie,  
Rad by się schował choćby w konopie.

Z dała, od łąnów, brzęk jakiś płynie:  
Ach! to pszeniczkę koszą w dolinie!  
A z brzękiem sierpów i świstem kosi,  
Piosnka żniwiarzy dzwoni w niebiosy.

Nieraz się pytam, jak w takim żarze,  
Mogą wytrzymać biedni żniwiarze?  
Choć pot im spływa po całym ciele,  
Jeszcze śpiewają jak na wesele!

Ja, gdy nad książką trochę poślęcę,  
To wnet się spocę, znudzę i zmęcę,  
A oni zawsze rzeźwi jak ptacy,  
Z piosnką na ustach wstają do pracy.

Czyżby ich z innej zlepieno gliny?  
Co też ja plotę, Boże jedyny!  
Skoczę tam do nich! Dalej więc w drogę,  
I choć im snopki wiązać pomogę!

## PRZYSŁOWIA NA LATO

26 lipca -

Od świętej Anki zimne wieczory i ranki.

Od świętej Anny nie doczeka południa deszcz poranny.

Szczęśliwy, kto na Annę wyszuka sobie pannę.

Święta Hanna - to już jesienna panna.

27 lipca -

Kiedy się za wozem kurzy, spodziewaj się burzy.

28 lipca -

Słońce mocno przypieka, burza niedaleka.

29 lipca -

Okolo dnia świętej Marty, ze żniwami już nie żarty.

Okolo świętej Marty płac za żniwo, dawaj kwarty.

30 lipca -

Jak po lipcu gorącym sierpień się ochłodzi, to później zima z wielkim śniegiem chodzi

# NA DOBRY HUMOR

