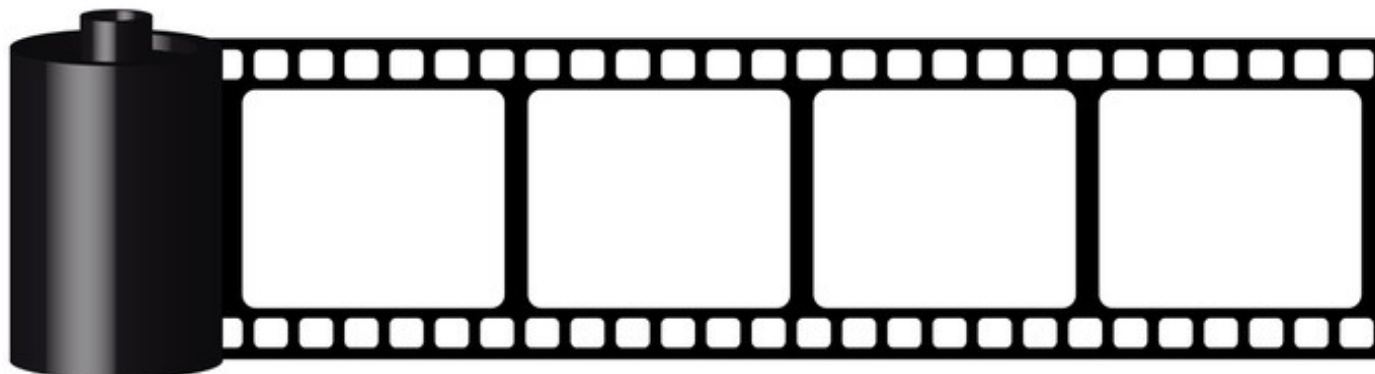


GAZETA ŚRODOWISKOWA

ŚRODOWISAKOWY DOM SAMOPOMOCY W JAROCINIE



Drodzy czytelnicy !

W tym numerze:

„W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH”- Spróbuj jogi!

„SPACERKIEM PRZEZ ŚWIAT”- Zamek Książ

„NA JEZYKACH”- Jogurt w codziennej diecie

„GŁÓWKA PRACUJE” –Kostka Rubika

Tegoroczny kwiecień kojarzy nam się przede wszystkim z Wielkanocą, wypatrywaniem ładnej pogody oraz Festiwalem Filmowym Camera Hity, który co roku organizowany jest przez Nasz Ośrodek. Tym razem ze względu na pandemię festiwal przyjął nieco inną formę. Ośrodki biorące udział w konkursie nadesłały stworzone przez siebie plakaty filmowe. Wszystkim należą się gratulacje za kreatywność oraz włożoną pracę, gotowe propozycje obejrzyć można na stronie www.jspomost.pl



Nadchodzące wydarzenia:



W kwietniu rozstrzygnięty został IV konkurs Poezji Osób Niepełnosprawnych organizowany przez Środowiskowy Dom Samopomocy z Czermina, Agnieszka Merta otrzymała wyróżnienie, serdecznie gratulujemy 😊



SPACERKIEM PRZEZ ŚWIAT

Zamek Książ - trzeci największy zamek w Polsce!

Przepiękny i bardzo okazały, a przy tym świetnie utrzymany zamek Książ znajduje się w granicach miasta Wałbrzycha. To największy zamek Dolnego Śląska i trzeci co do wielkości w całej Polsce. Nie dziwi więc wcale, że to jeden z najpopularniejszych zamków w naszym kraju. Fragment zamku w postaci cudnych, barokowych komnat pałacowych udostępniony jest dla turystów, ale to zdecydowanie nie koniec atrakcji dla zwiedzających. Wizyta w tym cudnym miejscu pozostawia niezatarte wrażenia i wspomnienia, wiem to z własnego doświadczenia i polecam sobie zostawić na to miejsce kilka dobrych godzin, by chociaż zajrzeć do magicznego Książańskiego Parku Krajobrazowego, otaczającego zamek.

Zamek Książ - zwiedzanie

Zamek Książ to jeden z najciekawszych, a nawet śmiem twierdzić najciekawszy element Szlaku Zamków Piastowskich. Prócz luksusowego Hotelu Książ na zwiedzających czekają tutaj 3 warianty trasy turystycznej po okazałych komnatkach i podziemiach, a także wspaniałych ogrodach z tarasami. Koniecznym jest obejść zamek dookoła, bo pozwala to podziwiać śliczną bryłę z różnych perspektyw, wśród bujnej roślinności. Wśród komnat kilka jest szczególnie pięknych, w tym najbardziej okazała Sala Maksymiliana, na wzór której później wykonano słynną Salę Lustrzaną w Zamku w Pszczynie, Salon Biały, Sala Złota czy Salon Chiński. My mieliśmy też okazję wejść do gabinetu Daisy, bardzo urokliwego miejsca, z którego roztacza się śliczny widok na Książański Park Krajobrazowy. Księżna lubiła w nim malować czy pisać swoje pamiętniki. Niedawno też wyremontowano salę kinową, gdzie turyści zapraszani będą podczas eventów, np. Festiwalu Kwiatów. Zamek zaprasza też na bardziej tajemnicze i klimatyczne zwiedzanie nocne. Ciekawą sprawą są również organizowane tutaj imprezy o średniowiecznym charakterze, z pokazami walk. Niedaleko znajduje się również ekskluzywna stadnina koni.

Zamek Książ - historia

Piastowskie początki tej uroczej warowni sięgają już roku 1288, kiedy to książę świdnicko-jaworski Bolko I Surowy rozpoczął jej budowę w miejscu wcześniejszego grodu. Później zamek Książ przechodził w ręce czeskie i węgierskie, by ostatecznie powrócić we władanie polskie. Zdecydowanie największy wpływ na wygląd dzisiejszej budowli miała słynna rodzina Hochbergów, która zarządzała zamkiem przez ponad 400 lat. A najbardziej znaczącym małżeństwem dla zamku Książ z tego rodu był oczywiście Hans Heinrich XV ze swą piękną i sławną żoną Daisy (Maria Teresa Oliwia Hochberg von Pless). Podobnie, jak inni jego przodkowie z linii Hochberg von Pless, byli właścicielami również zamku w Pszczynie na Górnym Śląsku, ale słynna Daisy właśnie zamek w Książu pokochała bardziej i znacznie więcej czasu w nim spędzała. Tutaj aranżowała nie tylko wnętrza, ale również tarasy i ogrody, które są wspaniałym połączeniem porządku francuskich ogrodów, np. z równiutko poprzycinanymi bukszpanami i chaosu parku angielskiego. Przechodzą one płynnie w Książański Park Krajobrazowy, dobrze widoczny z okien zamku.

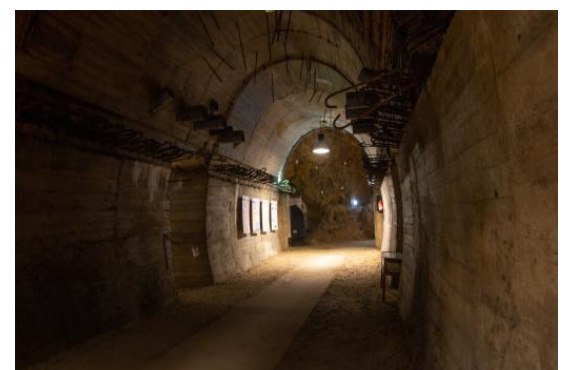
Książański PK

Piękne, malownicze, zielone, rozległe otoczenie zamku Książ objęto ochroną w postaci Książańskiego Parku Krajobrazowego, obfitującego w pomniki przyrody, głównie cisy. Najbardziej znanym jest tu Cis Bolko. Polityka Parku jest taka, aby jak najmniej ingerować w przyrodę. Poważone drzewa, jeśli tylko nie zagrażają bezpieczeństwu ludzi pozostawia się same sobie, by natura sama sobie z tym radziła. Tym sposobem sporo tu wiatrołomów, które sprawiają wrażenie, że jest się w dziewiczych lasach. Bardzo efektowne są tutaj przełomy rzek Pełcznica i Szczawnik, ujęte w rezerwat. Polecam spacer szlakiem zielonym właśnie nad przełom Pełcznicy, którym można dojść wśród skałek i przyrody ożywionej do ruin zamku Stary Książ. A jeśli lubisz przyrodę, to warto też wybrać się w ramach jednego biletu z zamkiem do historycznej Palmiarni w pobliskim Lubiechowie. Będąc w Książańskim Parku Krajobrazowym warto zajść na punkty widokowe, z których wspaniale pokazuje się okazały zamek Książ i jego dość szeroka okolica.

Nowinką na zamku Książ jest podziemna trasa turystyczna, wiodąca przez tunel wydrążony na głębokości 50 metrów pod zamkiem, a trasa ma około 0,5 km długości. Prowadzi przez betonowy tunel, gdzie indziej znów korytarz wydrążony jest w surowej skale. Na boki odchodzą boczne komory bunkra. Trasa turystyczna wiedzie wzdłuż tarasów, w kierunku zamku, tunele odkryto podczas poszukiwań podziemnego dworca kolejowego i słynnego złotego pociągu



Podziemia powstały dla Hitlera w czasie II wojny światowej. Prace zaczęły się w 1944 roku, kiedy zamek Książ przejęła paramilitarna organizacja „Todt”. Wtedy wysiedlono mieszkańców, w tym Daisy - ostatnią księżną na zamku. Sale zaadaptowano na potrzeby wojska, a pod Dziedzińcem Honorowym wykuwano i betonowano potężne tunele. Hitlerowcy potrzebowali pracowników, więc wykorzystali więźniów z pobliskiego obozu koncentracyjnego Gross-Rosen. W maju 1944 roku powstał tu AL Fürstenstein - Obóz Pracy Książ. Prac nigdy nie dokończono, zanim wkroczyła tu Armia Czerwona, tunele zamaskowano albo wysadzono w powietrze.



W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

A może na wiosnę zaczniecie przygodę z JOGĄ?

Joga pomaga złapać balans między ciałem i duszą. Można uznać ją za jedną z form ćwiczeń gimnastycznych. Pomaga w naszym zdrowiu samopoczuciu

a zwłaszcza po długiej zimie. Można też podejść do niej bardziej filozoficznie i uznać ten rodzaj aktywności jako ścieżkę samorozwoju

i dążenie do ABSOLUTU. Wiem, wiem brzmi górnolotnie, ale tak naprawdę chodzi o udoskonalenie siebie i zadbanie o własną osobę. Niby to takie oczywiste, ale w dzisiejszych czasach, zapędzeni zapominamy o sobie i nie mamy czasu na refleksję i wsłuchanie się we własne ciało.

Może jak wspomnę o realnych korzyściach dacie się do niej przekonać:

- ✓ redukuje stres, poprawia zdolność koncentracji
- ✓ zmniejsza bóle kręgosłupa związane z siedzącym trybem życia czy bóle głowy związane z chronicznym napięciem w ciele
- ✓ na poziomie fizjologicznym poprawia się funkcjonowanie wszystkich układów – oddechowego, krwionośnego, dokrewnego i innych

To co? Może kilka pozycji ,którym stawicie czoła?



NA JĘZYKACH

Żyj i jedz zdrowo wiosną!!!**Jogurt w codziennej diecie**

Korzyści zdrowotne z jedzenia jogurtu
Dlaczego warto go włączyć do codziennej diety?

Jogurt powstaje przez dodanie bakterii do mleka. Mleko fermentuje, a rezultatem jest wysoce odżywcza, probiotyczna żywność, która ma wiele zastosowań kulinarnych. Poza tym, że jest on dobry dla Twoich jelit. Jogurt zawiera szereg składników odżywczych, takich jak białko, wapń, witaminę B12 i wiele innych witamin. Jeśli masz nietolerancję laktozy, spożywanie jogurtu nie stanowi problemu. Bakterie w nim zawarte zamieniają laktozę w mleku w kwas mlekowy, dzięki czemu jest on łatwiejszy w strawieniu niż inne produkty mleczne. Co więcej, istnieją różne rodzaje jogurtów. Jogurt grecki to produkt beztłuszczowy, który jest niezwykle bogaty w białko i ma o połowę mniejszą zawartość węglowodanów i połowę mniej sodu niż zwykły jogurt. Może być również produkowany z wielu różnych rodzajów mleka, np. koziego, owczego, sojowego i migdałowego.

Wartość odżywcza jogurtu

Jedną z głównych zalet jogurtu jest oczywiście obecność dobrej bakterii probiotycznej. Bakterie zawarte w jogurcie przyczyniają się do utrzymania zdrowej flory bakteryjnej jelit i mogą leczyć takie dolegliwości jak zespół jelita drażliwego. Poza tym, że jest świetny na trawienie, zawiera on także szeroką gamę witamin i minerałów, takich jak witamina B12, witamina B2 (ryboflawina), witamina C, sód, potas, wapń, fosfor i cynk.

Wartość odżywcza 100g jogurtu:

61 kalorii
3,5 g białka
4,7 węglowodany
4,7 g cukru
3,3 g tłuszczu

Witaminy i minerały

Rodzaj zastosowanych bakterii i proces fermentacji zazwyczaj determinuje składniki odżywcze zawarte w produkcie końcowym. Jogurt produkowany z pełnego mleka jest szczególnie bogaty w witaminę B12, wapń, fosfor, ryboflawina (lub witamina B2) węglowodany, białko, tłuszcz, bakterie probiotyczne.

Korzyści ze spożywania jogurtu

Oto kilka najważniejszych korzyści płynących z codziennego spożywania jogurtu. Aby uzyskać optymalne korzyści, należy wybierać odmiany bezcukrowe.

1. Zdrowie trawienie

Jogurt jest łatwy w trawieniu w porównaniu z mlekiem. Można to przypisać żywym kulturom bakterii, które powstają w wyniku fermentacji. Do najczęstszych dolegliwości trawiennych, którym mogą pomóc probiotyki w jogurcie należą: zespół jelita drażliwego, zaparcia i nietolerancja laktozy.

2. Zdrowie kości

Osteoporoza prowadzi do zmniejszenia masy kostnej i najczęściej dotyka osoby starsze. Może to spowodować, że struktura kości stanie się krucha i zaczną się one łamać. Spożywanie produktów mlecznych zwiększa gęstość kości i zmniejsza ryzyko wystąpienia osteoporozy. Zawartość wapnia i białka w jogurcie może wpłynąć na poprawę struktury kości i ich wzmocnienie, jeśli jest on spożywany regularnie.

3. Kontrola ciśnienia krwi

Wysokie ciśnienie krwi może być oznaką wielu różnych rodzajów problemów z sercem, w tym zawału serca lub udaru mózgu. Badanie wykazało, że jedząc tylko dwie porcje jogurtu tygodniowo można zmniejszyć ryzyko chorób układu krążenia o 20%.

4. Wzmacnia układ odpornościowy

Spożywanie jogurtu zawierającego dużą ilość probiotyków może poprawić stan zdrowia układu odpornościowego i zmniejszyć prawdopodobieństwo zachorowania. Jedną z najbardziej unikalnych cech probiotyków jest ich zdolność do leczenia stanów zapalnych w jelitach. Przeciwwzpalne działanie bakterii probiotycznych może przeciwdziałać pewnym zaburzeniom związanym z jelitami, infekcjom wirusowym i innym zaburzeniom odpornościowym.

5. Ułatwia utratę masy ciała i pomaga w budowie mięśni

Wysoka zawartość białka w jogurcie sprawi, że będziemy się czuli syty, tym samym zmniejszając łaknienie w ciągu dnia. Białko zawarte w jogurtach pomaga również w efektywnej budowie mięśni. Można go jeść zarówno przed jak i po treningu.

6. Zmniejszenie infekcji drożdżakowych

Zakażenie drożdżakami pochwowymi to infekcja grzybicza, która jest spowodowana przez drożdże "candida". Objawy zakażenia drożdżakami pochwowymi obejmują podrażnienie, wydzielinę i intensywne swędzenie pochwy. Regularne spożywanie jogurtu pomaga w zapobieganiu tym infekcjom i przywraca równowagę mikroflory w jelitach.

7. Zmniejszenie objawów alergii

Probiotyki znajdujące się w jogurcie mogą powstrzymać rozwój niepożądanych objawów alergii, takich jak katar, swędzące oczy i kichanie. Probiotyki pomagają zbilansować bakterie w układzie pokarmowym i zapobiegają nadmiernej reakcji układu odpornościowego na pyłki i inne alergeny.

8. Poprawia zdrowie jamy ustnej

Kwas mlekowy w jogurtach pomaga w walce z chorobami przyzębia, takimi jak zapalenie dziąseł. Ponadto bakterie mogą pomóc w walce z próchnicą na zębach i może zmniejszyć poziom siarkowodoru, który powoduje nieświeży oddech.

Podsumowanie

Jogurt jest produktem pełnym witamin, minerałów i składników odżywczych, których nasz organizm potrzebuje do optymalnego funkcjonowania. Jogurt jest bardzo bogaty w białko i zawiera kompleksowy zasób aminokwasów, które skutecznie budują mięśnie i pomagają w regeneracji np. po treningu. Wapń i fosfor w jogurcie przyczyniają się do budowy mocnych kości i zapobiegają osteoporozie. Ten kremowy produkt jest również niezwykle korzystny w procesie trawienia. Bakterie probiotyczne w nim zawarte pomagają w leczeniu stanów zapalnych jelit. Jogurt może być spożywany podczas śniadania, zmieszany z koktajlem, dodawany do dań obiadowych, może zastępować śmietanę, może być spożywany jako zdrowa przekąska, np. z pokrojonymi owocami.

Proponuję samodzielne wykonanie jogurtu w warunkach domowych. To zadanie jest proste:

Składniki:

- ok. 1 litr mleka pasteryzowanego - mleko butelkowe, nie UHT,
- małe opakowanie (ok. 150 g) jogurtu naturalnego zawierającego żywe kultury bakterii

Wykonanie:

Wyjmij jogurt naturalny z lodówki. Przed dodaniem go do mleka powinien mieć temperaturę pokojową. W garnku podgrzej mleko do temperatury 40 - 45°C (jeśli nie masz termometru, to temp. 40 - 45°C mleko ma, gdy możemy zanurzyć mały palec i utrzymać go przez pół minuty w garnku, a mleko nas nie parzy).

Dodaj jogurt naturalny do ciepłego mleka i dokładnie wymieszaj. Następnie przykryj garnek pokrywką i zawiń w ciepły ręcznik. Odstaw w ciepłe miejsce na ok. 8 godzin. Po tym czasie zawartość garnka powinna stać się gęsta, prezentując domowy jogurt.



Uwaga: Najlepiej domowy jogurt robić wieczorem, abyśmy rano mogli rozkoszować się pysznym zdrowym produktem na śniadanie. Pozostałą część jogurtu przelewamy do stoika i przechowujemy w lodówce.



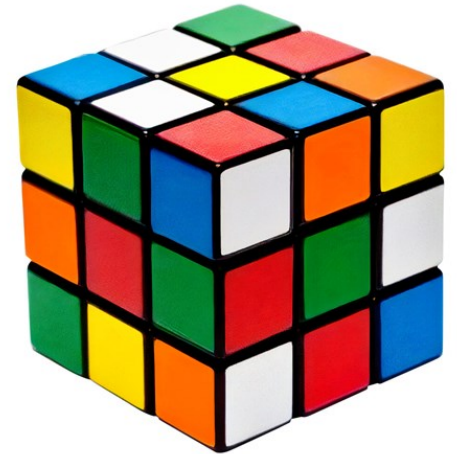
Kiedyś popularne było powiedzenie: Pij mleko- będziesz wielki!

Obecnie proponuję nowe hasło; Jedz jogurt – będziesz zdrowy!

GLÓWKA PRACUJE

17 kwietnia obchodzimy Światowy Dzień Kostki Rubika, może z tej okazji warto zapoznać się z tą łamigłówką?

*Zapewne każdy z Was miał ją w ręce,
a komu udało się ułożyć?*



Kostkę wymyślił węgierski architekt i wykładowca Ernő Rubik. Często mówi się, że początkowo miała ona być jedynie pomocą naukową dla studentów, którzy dzięki niej mieli rozwijać wyobraźnię przestrzenną, jednak to nie do końca prawda. Kostka powstała jako próba stworzenia mechanizmu, którego poszczególne części mogą przemieszczać się niezależnie od pozostałych, bez naruszania integralności całości. Na to, że kostka może być także łamigłówką, Rubik wpadł dopiero wtedy, kiedy pierwszy prototyp rozpadł się na kawałki.

Kostka została wynaleziona w 1974 roku, jednak do sprzedaży trafiła dopiero na gwiazdkę 1977 i to tylko na Węgrzech. Sukces był ogromny. W dwa lata, w samej ojczyźnie wynalazcy sprzedało się około 300 tysięcy kostek. Kostka Rubika to przedmiot fascynujący, sześć ścian po dziewięć pól każda daje łącznie 43 tryliony różnych kombinacji ułożeń. Istnieje przy tym przynajmniej kilka metod układania kostki w tym dwie pochodzące z Polski system ZZ i ZB. Do dziś bite są rekordy Guinnessa i odbywają się zawody w układaniu kostki. Aktualnie najlepszy czas należy do Matsa Valka, który ułożył kostkę w pięć sekund i 55 setnych. W sieci można znaleźć także ludzi, którzy w rekordowo krótkim czasie układają kostkę z zamkniętymi oczami, jedną ręką czy stopami.

W Internecie możemy znaleźć wiele poradników z metodami ułożenia kostki, każdy etap opisany jest krok po kroku, może podejmiesz wyzwanie i spróbujesz pierwszego kroku?

Krok 1 - Biały Krzyż

W tym kroku interesuje nas tylko **biały center** i **4 krawędzie z kolorem białym**.

Mamy doprowadzić do sytuacji by te 4 krawędzie "**przylegały**" do **białego centra** i **jednocześnie do 4 centrów sąsiednich**.

Przy układaniu białego krzyża - dla wygody trzymamy kostkę białym do góry.

Prawidłowo i nieprawidłowo ułożone krawędzie

Na obrazku widać krawędzie ułożone prawidłowo i nieprawidłowo.

Pamiętaj, że kolory muszą się zgadzać wszędzie, więc także przy centrze czerwonym i zielonym.

