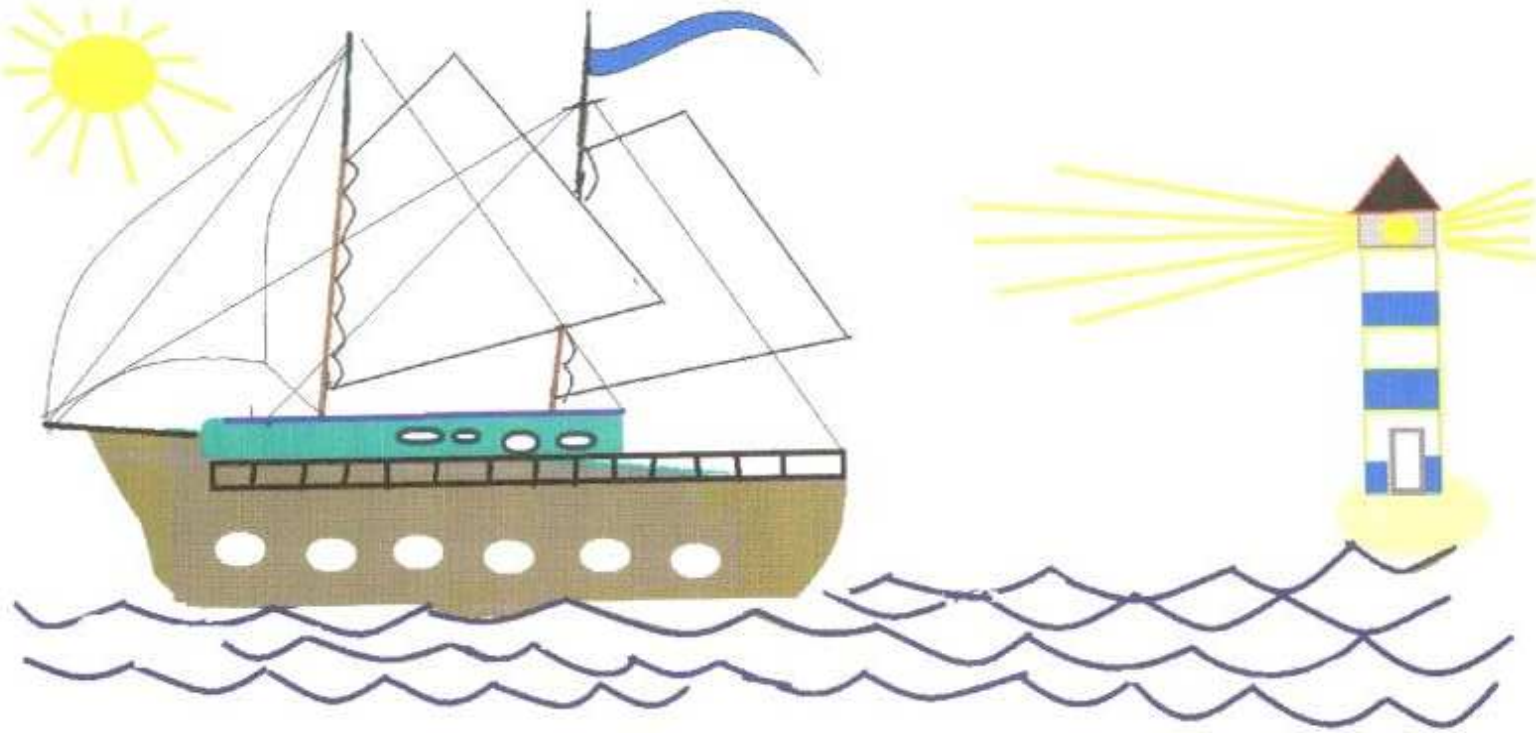
GAZETKA WTZ

Nr 53 3/2011 WTZ CZERWIEC - LIPIEC - SIERPIEŃ



Lato

Lato już,
a więc zimowe rzeczy do szafy włóż.
Słońce praży, grzeje,
zaraz oszaleję!
Nad morze jedziemy,
bo zwariujemy
Bosymi nogami po wodzie,
O chłodzie !
Po piasku sypiącym,
pieszczącym.
Czas pełznie leniwie i sennie
Jak pociąg
do znajomej stacji
I zmierza, niestety niezmiennie
do końca wakacji !

Wiadomości w SKRÓCIE

● 24 maja Br. W Fili nr 8 MBP w Słupsku otwarta została Jubileuszowa X Wystawa Twórczości WTZ PZN w Słupsku „Ich Prace" pod patronatem Prezydenta Miasta Słupsk Macieja Kobylińskiego. Podczas inauguracji osobom najbardziej zaangażowanym w przedsięwzięcie zostały wręczone nagrody. Nasze instruktorki : Pani Anetta i Pani Anna otrzymały odznaki „Przyjaciel Osoby Niepełnosprawnej". Dyrektor WTZ PZN Wiesław Szeląg został wyróżniony medalem Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich. Warsztatowe statuetki „Certus Amicus" otrzymały pracownice biblioteki i nasza Pani Anetta.

● W salach MOK w Słupsku uczestnicy naszego WTZ biorący udział w organizowanym przez MOPR programie PISIZON wystawili przedstawienie „Królewna Śnieżka nieco inaczej". Przedstawiona w dniu 31.05 br. inscenizacja jest efektem projektu „Bliżej Pracy"

● W dniu 03.06.2011 reprezentacja naszego WTZ brała udział w III olimpiadzie Sportowej WTZ-ów Województwa Pomorskiego w Miechucinie. Nasi sportowcy zajęli 2 miejsce w 2 dziesiątce startujących zespołów.

● 16 czerwca cały nasz WTZ grillował w Parku trendla w granicach Lasku Południowego. Kiełbasa była smakowita, wieść niesie , że najlepsza w zjednoczonej Europie.

WAKACYJNE RADY doktora Paszczaka

OKULARY

W tym sezonie nie warto wychodzic na plażę bez - okularów! Najlepiej z szeroką oprawą ;). Nie pasują ci? Wybierz te cieńsze! W te lato mozesz wybierać we wszystkich kształtach i kolorach! Nie dość, że bedziesz łądnie wyglądać to jeszcze ochronisz oczy przed słońcem ;

CZEKOLADA

Fakty i mity ;)). Może dzięki czekoladzie będziesz mieć lepsze wakacje?

Fakty

Czekolada szybko wprawia w dobry nastrój oraz zmniejsza stres

2. Zawiera lecytynę, która poprawia pamięć i uwalnia w mózgu związki pobudzające do pracy i nauki

3. Tabliczka zawiera 550 kcal! By je spalić trzeba biegać aż półtorej godziny.

4. Czekolada pitna jest mniej kaloryczna, a równie pyszna – duży kubek tego napoju zawiera 150 kcal

Mity

1.„Biała czekolada jest mniej kaloryczna". Nie jest! Zawiera więcej wysokokalorycznego tłuszczu niż ciemna czekolada.

2.„Czekolada light nie tuczy". To fałsz! Choć jest słodzona słodzikiem, jest w niej wysokokaloryczny tłuszcz kakaowy.

3.„Biały nalot na niej to pleśń". Nie ! Ten nalot jest nieszkodliwy, a powstaje wskutek przetrzymywania czekolady w cieple lub wyprodukowania jej z gorszej jakości tłuszczu.

bravo.pl

RZODKIEWKI

Dobre? Złe? Dobre! Masz ogódek, działkę? Na przyszły rok sadź rzodkiewki, jeśli nie zrobiłeś tego w tym! ;]

Mają mało kalorii, za to pełno witamin i minerałów. Dają nam siłę i zdrowie.

Rzodkiewki są lekkostrawne, poprawiają pracę wątroby i żołądka, zapobiegają zgadze i niestrawności. Można je zjadać w całości. Młode listki są tak samo zdrowe, jak główki. Zawierają np. siarkę, która reguluje pracę gruczołów łojowych. Jeśli więc masz kłopoty z włosami – chrup rzodkiewki!

Mają również sporo potasu, magnezu, wapnia, chloru, witamin z grupy B, witaminę C oraz żelazo. Cenne są również kiełki – zawierają dużo witaminy C i PP. Są bogate w jod, magnez, cynk, żelazo, wapń oraz związki siarki. Doskonale oczyszczają drogi oddechowe, poprawiają stan paznokci, skóry i włosów. Najbardziej soczyste są odmiany długie. Rzodkiewki w całości czerwone są słodkie i delikatne, a czerwono-białe – ostre.

10 ZŁOTYCH RAD

1. Na plażę oczywiście ;)).

Noś okulary słoneczne z filtrami UV. Będziesz fajnie wyglądać i chronić oczy przed szkodliwymi promieniami słonecznymi.

2. Od 11.00 do 15.00 schowaj się w cieniu. Słońce jest wtedy zbyt mocne, by się opalać.

3. **Nie smaż się na słońcu.** To równie niemodne i mało seksowne jak palenie papierosów. I tak złapiesz trochę słońca (i witaminy D) spacerując czy chociażby jedząc lunch w restauracyjnym ogródku. Latem filtr SPF +15 to podstawa. Nie zapominaj o nim nawet wychodząc na poranną kawę, jogging czy spacer z psem. Jeśli jesteś leniuchem, wybierz ochronę w sprayu (szczególnie opornym polecam te dla dzieci: mają wysokie filtry, łatwo się rozsmarowują i szybko wchłaniają).

4. W ruchu szybciej i ładniej się opalisz. Dlatego zamiast leżeć plackiem na plaży, zagraj w piłkę, pospaceruj, popływaj.
5. Twoim włosom też się coś należy ! Pielęgnuj je kosmetykami z faktorami UV.
5. Bawełna zatrzymuje ok. 70% promieni słonecznych. Jeśli więc chcesz osłonić przed słońcem „spalone" ramiona, wskocz w bawełniany T-shirt.
6. **Nie kąp się zbyt często.** Nawet w ciągu kapryśnego polskiego lata są takie dni, kiedy marzysz o prysznicu co pięć minut. Pamiętaj, że branie wielu pryszniców w ciągu dnia może tak wysuszyć twoją skórę, że zacznie się łuszczyć. Po każdej kąpieli pamiętaj o nawilżaniu.
7. **Nie pij za dużo kawy** – odwadnia.
8. Pij dużo wody Pij co najmniej półtora litra wody dziennie. Słyszałaś to na pewno wiele razy, więc nie rozpisujemy się na ten temat i dodajemy tylko, żebyś pamiętała także o owocach i warzywach. Są nie tylko świetnym źródłem wody, ale też mikroelementów i witamin, które szybko tracisz w czasie upałów.
9 **Skłonność do wyprysków** latem dotyka wiele osób, nawet tych, które zazwyczaj nie mają żadnych problemów ze skórą. Dotknięcie dłonią wilgotnej od potu, rozgrzanej skóry twarzy, miejski kurz, więcej czasu spędzanego aktywnie poza domem, stwarzają przyjazne infekcjom warunki. Jeśli na co dzień masz kłopoty z cerą, w upały przestań używać silnych środków z alkoholem (także tych, które sprawdzały się w innych porach roku). Przesuszają one skórę i pozbawiają ją warstwy ochronnej. Unikajmy więc latem dotykania twarzy i przerzućmy się na łagodne środki dezynfekujące, tonizujące i łagodzące. Spróbujcie preparatów ze starym dobrym kwasem borowym (dostępny w każdej aptece). Rozpylany na twarz po wieczornym prysznicu, kilkanaście minut przed nałożeniem kremu nawilżająco-regenerującego, czyni cuda.
10. **Uważaj na błyszczyki.** Latem używaj tych z masłem shea, kokosowym lub dodatkiem wosku pszczelego i oczywiście filtrem UV (w ciągu dnia). Latem nie używaj także produktów z mentolem.

PATENRT NA LATO

Nigdzie nie wyjeżdżasz? Spoko, to jeszcze nie powód, aby wpadać w doła. Wakacje można mieć wszędzie, wystarczy odpowiedni pomysł. Mam dla Ciebie kilka sprawdzonych opcji!

Poddaj się metamorfozie!

Możesz zmienić fryzurę albo powalczyć ze złymi nawykami. Nowy look, zdrowa dieta i trochę ruchu sprawią, że pod koniec wakacji poczujesz się jak nowo narodzona!

Solidne śniadanie

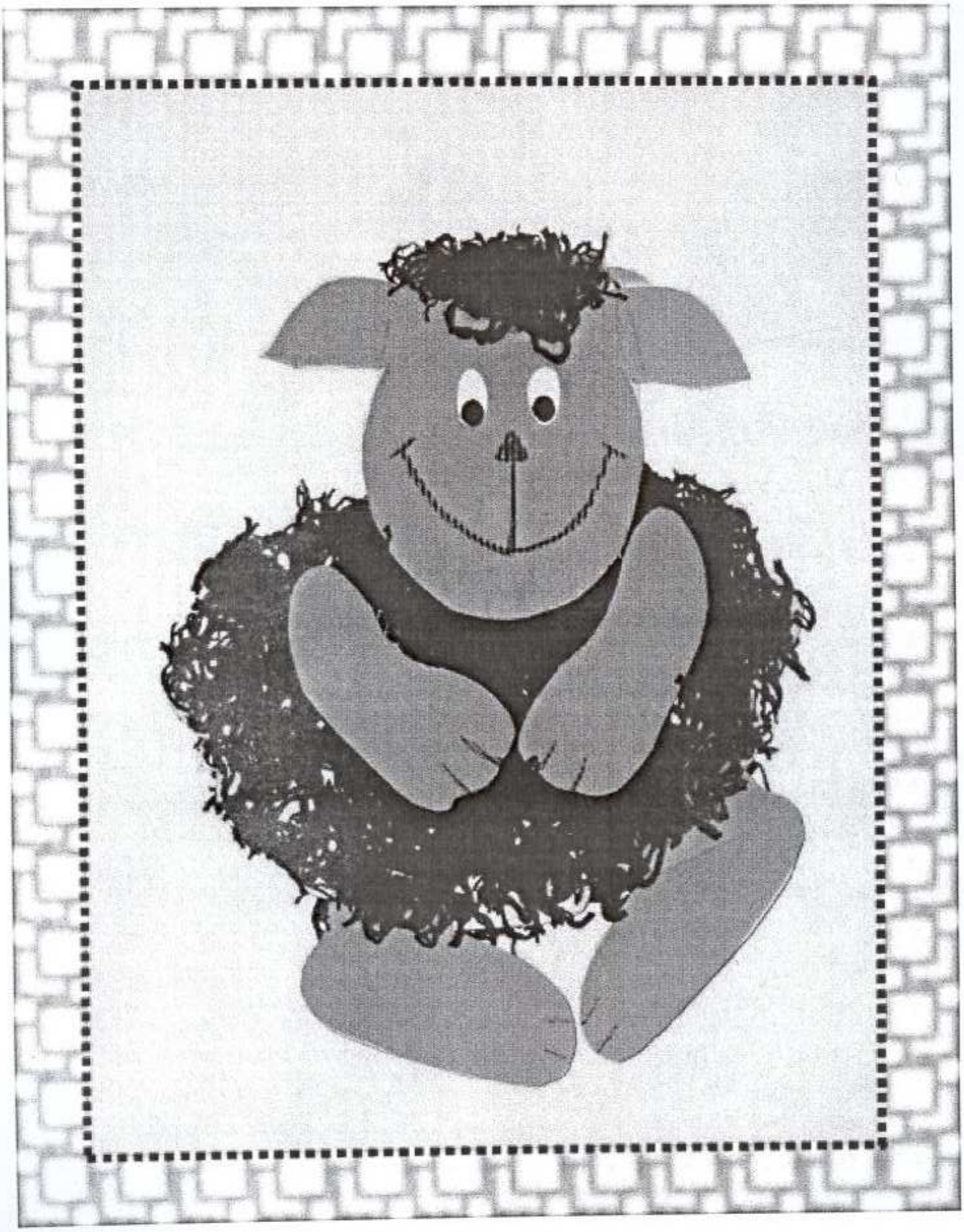
Skorzystaj z wakacji, żeby się lepiej odżywiać. Sposób odżywiania bowiem w znacznym stopniu wpływa na naszą aktywność i chęć do życia. Nie mówiąc już o sylwetce. Żeby wracając do pracy dobrze się czuć w swojej skórze powinniśmy dbać także o zachowanie linii. Pierwsza propozycja: prawdziwe śniadanie. Teraz kiedy nie spieszymy się do biura, do szkoły, kiedy nie musimy ze skurczonym żołądkiem, zestresowani biec do swoich zajęć, nadarza się okazja, by spokojnie przygotować posiłek. Tradycyjne kanapki można wzbogacić np. grubym plastrem twarogu, chudą wędliną. Dorzuć do tego pomidor, ogórek, listek sałaty lub jabłko. Zamiast słodkich bułek jedz raczej razowy chleb albo płatki owsiane czy kukurydziane.

Uwaga na cukry ukryte W lecie występują one pod pozornie niegroźną postacią napojów, lodów i owoców, których oczywiście nie sposób nie docenić w tym okresie. Nie chodzi o to, by zupełnie z nich zrezygnować, ale konsumować je z umiarem (cukry nie powinny przekraczać 10% dziennego zapotrzebowania na kalorie). Czy wiesz, co kryje w sobie zwykły napój pomarańczowy? Od 70 do 100 gramów cukru na litr, coca-cola od 110 do 120, tonic - od 100 do 110. Nawet napoje zwane gorzkimi zawierają spory procent cukru. Lepiej więc wybrać colę-Light, a najlepiej pić wodę mineralną.

Bądź czujny na wakacyjne zasadzki Unikaj przede wszystkim różnych ulicznych smażalni: hot-dogów, tłustych zapiekanek, nasiąkniętych tłuszczem placków, frytek. Szczególnie dbaj o higienę przyrządzania posiłków podczas letnich miesięcy. Teraz, kiedy na rynku występuje obfitość warzyw i owoców, przeplataj surówki jarzynami gotowanymi, gdyż nadmierna konsumpcja warzyw surowych może spowodować wzdęcia, a nawet wywołane fermentacją zapalenie okrężnicy. Na wycieczkach i piknikach nie przesadzaj z jajami na twardo. Spożywanie 4 do 5 jaj tygodniowo leży w granicach rozsądku.

Galeria Warsztatu

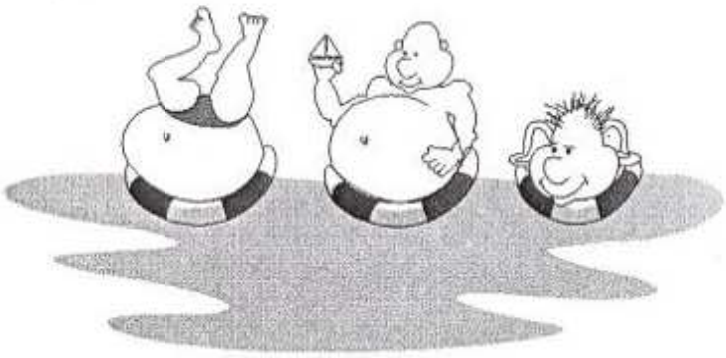
Dekoracja pt.: „Kudłaty baran"- praca Izabeli Matycyn
Pracownia włókienniczo - dziewiarska



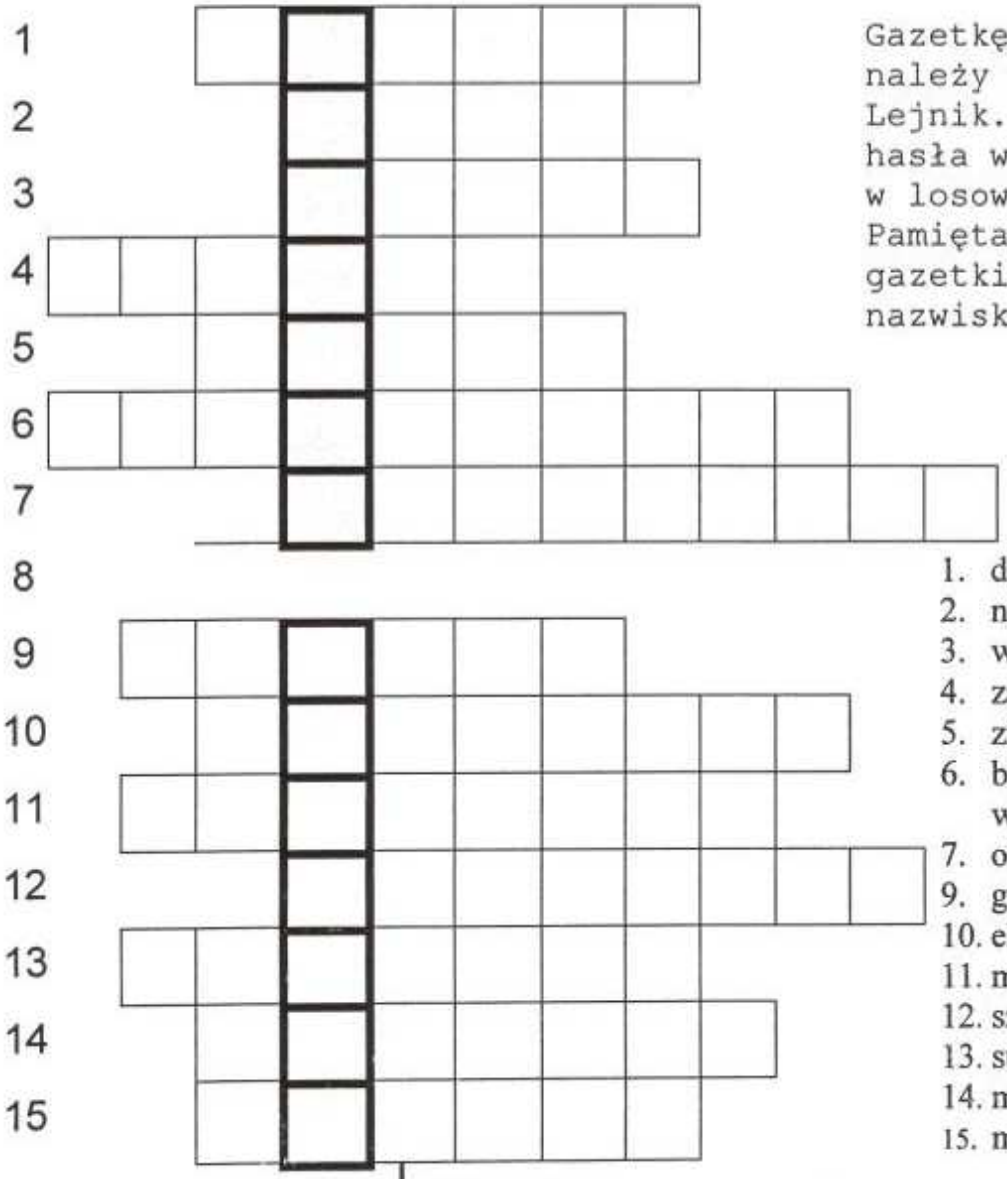
Z WODĄ NIE MA ŻARTÓW

1. Naucz się pływać, a jeśli już umiesz - podnieś swoje umiejętności (zdobądź kartę pływacką
2. Jeśli nie umiesz pływać - kąp się tylko tam, gdzie masz grunt pod nogami. W żadnym razie nie przekraczaj linii żółtych boi.
2. Pod żadnym pozorem nie wolno wchodzic do wody po spożyciu alkoholu. Warto także pamietać ze spora część leków także może w znaczny sposób wpływać na naszą sprawność psychofizyczną.
3. Po posiłku z pływaniem powinno odczekać się 2 godziny.
4. Nie skacz do nieznanej wody. Zawsze wcześniej sprawdzaj głębokość i dno zbiornika wodnego. Należy korzystać z legalnych kąpielisk, najlepiej strzeżonych.
5. Jeśli nad kąpieliskiem widzisz białą flagę - możesz bezpiecznie wejść do wody. Jeśli flaga jest czerwona - zostań na brzegu.
6. Nie wolno skakać do wody w miejscach do tego nie przeznaczonych. Pamiętaj: stawy, glinianki, zbiorniki przeciwpożarowe, śluzy nie są miejscami do kąpieli. W rzekach bardzo częste są silne prądy i wiry. Głębokość i struktura dna mogą być zdradliwe. Bezpiecznie można skakać tylko w przystosowanych do tego basenach i po uprzednim szkoleniu.
7. Nie chodź po ostrogach i nie kąp się w ich pobliżu - są śliskie i możesz się pokaleczyć o przyklejone do nich małże.
8. Korzystając z kajaków, rowerków wodnych itp. nalezy zawsze zakładać kapok, nawet jeśli potrafimy pływać. Jesli rozgrzani wpadniemy do wody o skurcz czy zachłyśnięcie nie trudno.
9. Jeśli w pobliżu nie ma innych osób - nie wchodź do wody!
10. Jeśli byłeś długo na słońcu - nie wskakuj od razu do wody. Najlepiej się trochę ochlap. Wchodzić do wody należy powoli, stopniowo przyzwyczajając ciało do temperatury wody. Najpierw schładzamy kończyny, potem resztę ciała. Nagłe oziębienie grozi szokiem termicznym i nawet zgonem. Z tego powodu nie należy też nikogo wrzucać do wody.
11. Jeśli leżałeś na brzegu - poćwicz chwilkę, aby rozgrzać mięśnie. Inaczej może złapać Cię skurcz.
12. Nie przeceniaj swoich możliwości, nie daj się podpuszczać kolegom - możesz stracić siły i trudno Ci będzie wrócić na brzeg.
13. Korzystajac z materaca czy pontonu należy zachować szczególną ostrożność. Chwila nieuwagi i możemy się znaleźć na środku jeziora a nawet zasnąć i wpaść do wody.
14. W morzu nie wolno wchodzic do wody podczas dużej fali. Woda sięgająca nam do kolan może w ciągu kilku sekund całkowicie nas przykryć.
15. Szczególna uwagę należy zwracać na dzieci, a do wody powinny wchodzić wyposażone w dmuchane rękawki itp.
16. Jeśli podczas pływania złapie nas skurcz nie wolno wpadać w panikę. Należy położyc sie na plecach wypychając maksymalnie do góry biodra i przyginajac głowe do klatki piersiowej (jak do pływania kraulem na plecach). taka pozycja zapewni nam unoszenie sie na powierzchni wody, mozemy wtedy wzywać pomocy lub próbować dopłynąć do brzegu odpychajac sie samymi rękoma
17. **Po kąpieli:**

1. Osusz się ręcznikiem - szybciej przywrócisz stałą temperaturę ciała wychłodzonego wodą.
2. Odpocznij i rozgrzej się zanim ponownie wejdziesz do wody.
3. Na słońcu zawsze używaj kremów z filtrem i koniecznie noś czapkę, chustkę lub kapelusz



Krzyżówka z hasłem



Gazetkę z rozwiązaną krzyżówką należy złożyć u redaktor Kamili Lejnik. Prawidłowo odgadnięte hasła wezmą udział po wakacjach w losowaniu upominków. Pamiętajcie o podpisaniu gazetki swoim imieniem i nazwiskiem .

1. dymiąca góra;
2. nocny ptak-symbol mądrości;
3. występują w nim aktorzy;
4. zając inaczej;
5. zimowy opad;
6. baśniowa panienka o calowym wzroście'
7. obywatel Meksyku
9. gwiazda z ogonem;
10. elektroniczna maszyna cyfrowa ;
11. morski ptak;
12. sznurek do skakania;
13. suszone owoce w keksie;
14. modraszka, uboga albo bogatka;
15. miasto Romea i Julii

BLIŹNIĘTA 20.V-20.VI Merkury. Ludzie spod tego znaku w ogóle nie osiągają dojrzałości zarówno intelektualnej, jak i uczuciowej. Jedynie co naprawdę potrafią to raz w tygodniu wypełnić kupon toto-lotka. Niezdarnie to ukrywają, ale największą przyjemność sprawia im dłubanie w nosie. Zapraszając takiego do domu, należy pamiętać, że kradnie i koniecznie przed wyjściem zrewidować.

Kulinarne PROPOZYCJE Rudej Grazyny

DOMOWA ORANŻADA

5 Dużych soczystych pomarańczy✲ 2 limonki ✲ 50 dag truskawek✲ 0,75 l toniku lub wody gazowanej✲ 2 szklanki kostek zamrożonego pitnego✲Soku (jabłkowego, ananasowego albo z białych winogron) ✲ 4-5 łyżek cukru trzcinowego.

PRZYGOTOWANIE

Owoce umyć. Z dwóch pomarańczyOtrzeć skórkę. Zagotować szklankę wody z cukem i otartą skórką, syrop ostudzić.Truskawki i limonki pokroić w plasterki. Z pomarańczy wycisnąć sok. Do naczynia wlać syrop i sok z pomarańczy. Dodać plasterki truskawek i limonek. Schłodzić. Przed podaniem wlać dobrze schłodzony tonik lub wodę gazowaną. Wymieszać, wrzucić kostki soku. Oranżadę podać w oziębionych udekorowanych szklankach.

Redakcja i wydawnictwo "Gazetki WTZ"
Nr 53 3/2011

Prac. Poligraficzna WTZ PZN w Słupsku
Nakład 70 egz.