



Kto z nas nie lubi słonecznych kąpiel? A takie właśnie przychodzą, nadchodzą, nadciągają, nadbiegają... bardzo, ale to bardzo szybko. Słońce dostarcza nam życiowej energii, sprawia, że czujemy się radośni, silni i zdrowi. Ale wszystko to dzieje się pod warunkiem, że korzystamy ze słońca i słonecznych kąpiel z rozsądkiem i umiarem. W przeciwnym razie jesteśmy narażeni na udar słoneczny i poparzenie skóry.



Słońce czy cień?

Czy można uniknąć szpitala i bólu z powodu poparzeń nie rezygnując ze słońca? Można. Ale trzeba pamiętać o:

- przed wyjściem z domu trzeba posmarować ciało mleczkiem do opalania z filtrami ochronnymi; podczas kąpieli słonecznych — opalania się — warto co jakiś czas ponownie posmarować wrażliwe miejsca: uszy, kolana, łokcie, dłonie, czoło, nos, ramiona, dekolty, okolice, gdzie nagie ciało graniczy z ubraniem;
- pierwszy raz po zimowej przerwie nie należy opalać się dłużej niż 15 minut. Zanim skóra przyzwyczai

się do słońca, używajcie produktów o wysokich wartościach ochronnych;

- unikajcie przebywania na słońcu między godziną 12.00 a 14.00;
- wychodząc na słońce wólcie okulary przeciwsłoneczne i białą czapkę na głowę;
- najlepiej zażywajcie kąpiel słonecznych w ruchu;
- pamiętajcie, że woda wielokrotnie działa słońca przez odbijanie promieni słonecznych;
- kąpiel zmniejsza działanie każdego filtra, nawet tego wodoodpornego, po wyjściu z wody trzeba się uzupełniająco posmarować kosmetykiem.

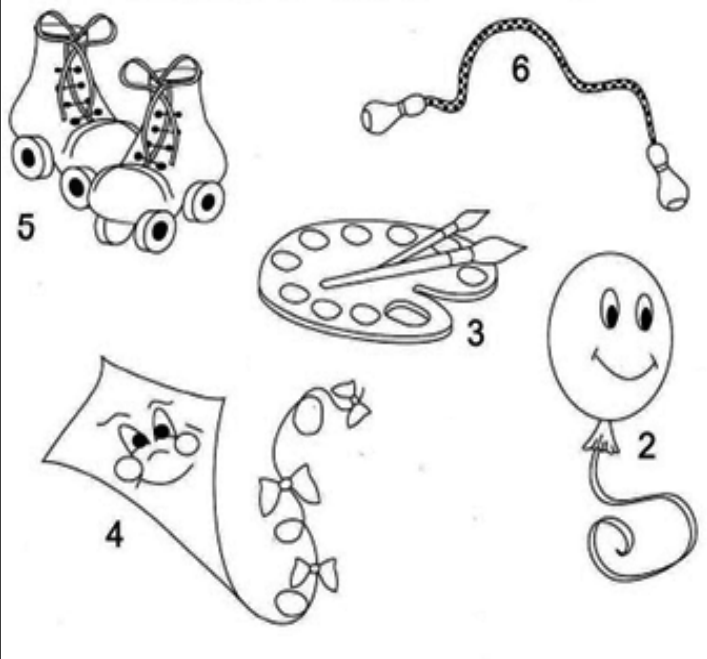
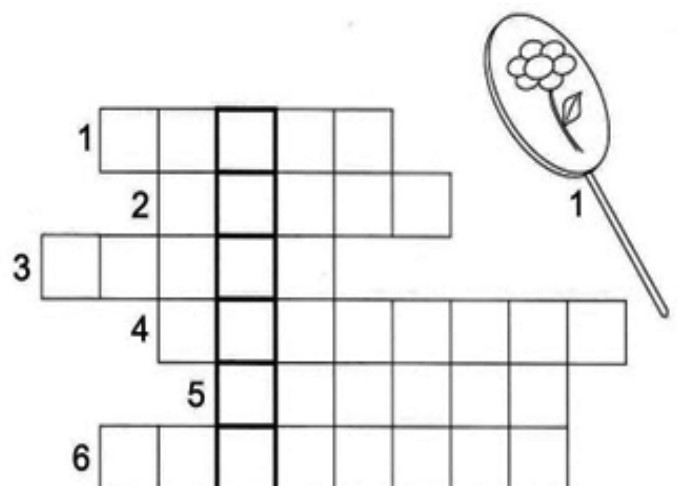
Ketchup ze ... miam!

Już starożytni Rzymianie znali mocno przyprawione, dość gęste sosy, które jednak z ketchupem nie miały wiele wspólnego. „Przodek” tej popularnej dziś na całym świecie przyprawy pochodzi prawdopodobnie z Chin, a przywędrował do Europy jako „ketchup” z Archipelagu Malajskiego.

Pomysł, aby rozszerzyć skład sosu o pomidory, narodził się dopiero w Ameryce Północnej w 1790 roku.



Rozwiąż krzyżówkę



Co śni się księżniczkom?

Zbliżają się wakacje, na które tak długo wszyscy czekamy. Robimy przeróżne plany na ten wspaniały czas, co nie oznacza, że się spełnią. Dlaczego? Bo życie potrafi płać figle...

Historia ta wydarzyła się dawno, ale mogłaby się wydarzyć i dziś; zawsze bowiem byli na świecie ludzie biedni i bogaci, zawsze też ktoś komuś czegoś zazdrościł. Ale czy warto...

Pewna dziewczynka, bardzo jeszcze mała, przyglądała się z okien swojej chatki pięknemu pałacowi, który wydawał się jej ósmym cudem świata. Mieszkający w nim ludzie ubierali się w precyzyjnie kolorowe stroje, a kwiaty, które zdobiły ogrodowe alejki, pachniały intensywniej niż na łące.

Podobały się jej i te kwiaty, i stroje, i sam pałac, ale najbardziej jej główkę zaprzętała jedna myśl: Co też się śni księżniczkom?...

— Może śnią się im dalekie kraje? — myśla-

ła. — A może raj? A może śnią, że są ptakami? Lub przyciągającymi się na wietrze chmurami? Albo deszczem? Albo rosą?... Jak myślisz, babciu? — pytała rozgorączkowana. — Co im się może śnić?

— Daj spokój!... — śmiała się babcia. — Na pewno żadna księżniczka nie ma tak niezwykłych snów jak ty...

Ale dziewczynka chciała wiedzieć.

— Może śnią się im anioły? Albo odległe czasy? Albo że są lekkimi piórkami? Albo szumiącymi drzewami?...

Któregoś dnia nie wytrzymała i zakradła się do pałacowego ogrodu. Nawet ptaki nie odważyły się tu przelatywać bez zaproszenia, ale dziewczynka się nie bała. Podbiegła do stojącej na ścieżce księżniczki i wydukała swoje pytanie:

— Co się śni księżniczkom?



— Co mi się śni?... — powtórzyła zdziwiona księżniczka. — Nic. Przeważnie to, że jestem księżniczką...

— Cudownie! — kląsnęła w ręczki dziewczynka. — Uwielbiam, gdy mi się śni, że jestem księżniczką!

— A ja nie znoszę... — mruknęła księżniczka. — Nudy jak co dzień! I poszła do pałacu.

A mała dziewczynka, patrząc na jej spuszczoną głowę, po raz pierw-

szy zrozumiała, że ma coś, czego żadna księżniczka ani król, ani nawet cesarz, nikt nigdy mieć nie będzie — cudowne, cudowne marzenia!...

Grzegorz Kasdepke

Życzę każdemu z Was pięknych i niepowtarzalnych marzeń! Pieniądze, majątek, dobrobyt — to nie wszystko, jeżeli w Waszym sercu nie będzie miejsca dla miłości, wiary, dobroci i marzeń...

Gry i zabawy na świeżym powietrzu

Na betonie, rysujemy krechę duży prostokąt, który dzielimy jedną linią wzdłuż i trzema w poprzek prostokąta. Następnie w pola wpisujemy różne kategorie, np. miasta, tytuły bajek, itp. Dzieci ustawiają się w kolejce jedno za drugim i po kolei muszą przejść przez całą tabelkę, skacząc po kolei na każde pole i wymieniając, np. w pierwszej rundzie różne gatunki kwiatów, na każdym polu inny kwiat, w drugiej miasta, potem owoce, warzywa, zwierzęta, imiona mę-

skie, żeńskie i ptaki. Jeśli ktoś będzie się długo zastanawiał, to dzieci liczą powoli do pięciu, jeśli do tego czasu nie wymyśli nazwy

do danej kategorii, w następnej rundzie powtarza tę kolejkę. Wygrywa ten, komu najszybciej uda się przejść całą tabelkę.

Kwiaty	Ptaki
Miasta	Imiona żeńskie
Owoce	Imiona męskie
Warzywa	Zwierzęta

Wiersz do lata

Dodaj uśmiech do uśmiechu, a do tego garść czułości. Dzień przywitaj promieniście, wtedy radość w nim zagości. I zmienność słoneczna, niech i Tobie sprzyjaa zły nastrój niech Cię z daleka omija.