

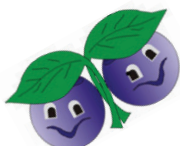


NA JAGODY



Wychodzi słonko, wychodzi złote nad pola i ogrody.
 Idą i dzieci całą gromadką do lasu na jagody.
 Oto z koszykiem mała Jagusia, a z kobiałeczką Janek,
 Hanka ma śliczny szary dzbanuszek, a Mania - duży dzbanek.
 Zbierały dzieci w lesie jagody niekrótko i niedługo.
 Chodziły wszędzie: przy leśnej drodze, w porębie i nad strugą.
 Widziały z dala liska-chytruska, widziały wiewióreczkę,
 Wojtuś się pokłutł w krzaku jałowca, Jaś zgubił kobiałeczkę.
 Wrócili dzieci z lasu w południe, choć wyszły wczesnym ranem.
 Mama im obiad dała na ławie w ogrodzie, pod kasztanem.

Józef Czechowicz



LEŚNE PYSZNOŚCI



CZERNICE czyli CZARNE JAGODY

Czernica, czarna jagoda czyli inaczej borówka czernica jest to niewysoka krzewinka. Jeśli występują one w dużej ilości, to tworzą w lasach rozległe borówczyska, w których można spędzić nawet kilka godzin na zbieraniu jagód.

Jagody można zbierać od lipca do początku września.

Zawierają one dużo cukru, kwasów organicznych, garbników, witamin i barwników organicznych. Intensywnie czerwony sok z czarnych jagód stosowany jest do barwienia win.

W kuchni

Jagody najczęściej jemy na surowo z dodatkiem cukru i śmietany, ale bardzo smaczna jest również zupa jagodowa, pierogi z jagodami czy też domowy placek jagodowy. Czarne jagody doskonale nadają się do przetwarzania na mrożonki, soki, dżemy, konfitury i susz. Soki i przeciera z czarnych jagód można bezpiecznie podawać dzieciom już w pierwszym roku życia, gdyż nie wywołują objawów alergii pokarmowej.

Czernica jako lek

Stosowanie czarnych jagód w medycynie sięga wieków średnich. W XVI w. zieleńcy zalecali je w różnych dolegliwościach - kaszlu, gruźlicy płuc, nawet w chorobach wątroby. Także dziś owoce czarnej jagody są powszechnie wykorzystywane w medycynie i farmakologii:



<<<

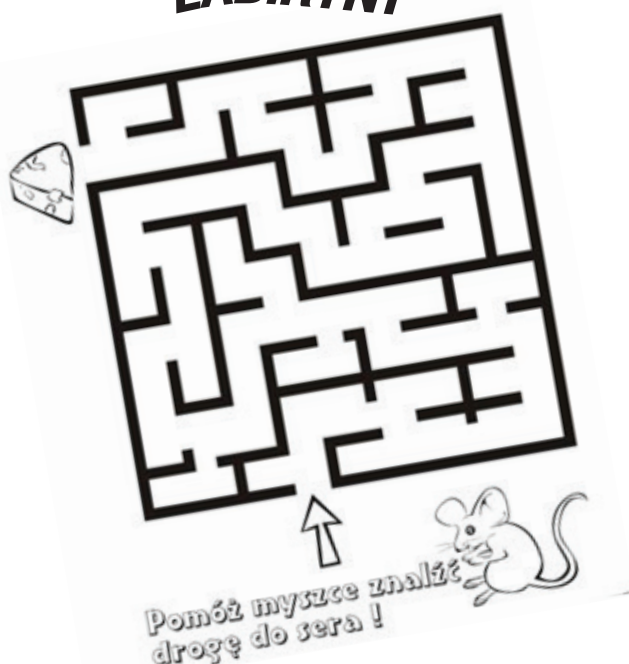


- czernice zawierają cukry, dużo potasu, wapń, fosfor, magnez oraz witaminy A, B1, B2, B6 PP, i C;
- są uznawanym środkiem na zaburzenia przewodzenia pokarmowego;
- świeże owoce i konfitura mają działanie lekko przeczyszczające, a jagody suszone mają działanie przeciwne - zapierające;
- liście czarnej jagody polecane są dla diabetyków jako środek wspomagający leczenie cukrzycy, gdyż obniżają poziom cukru.

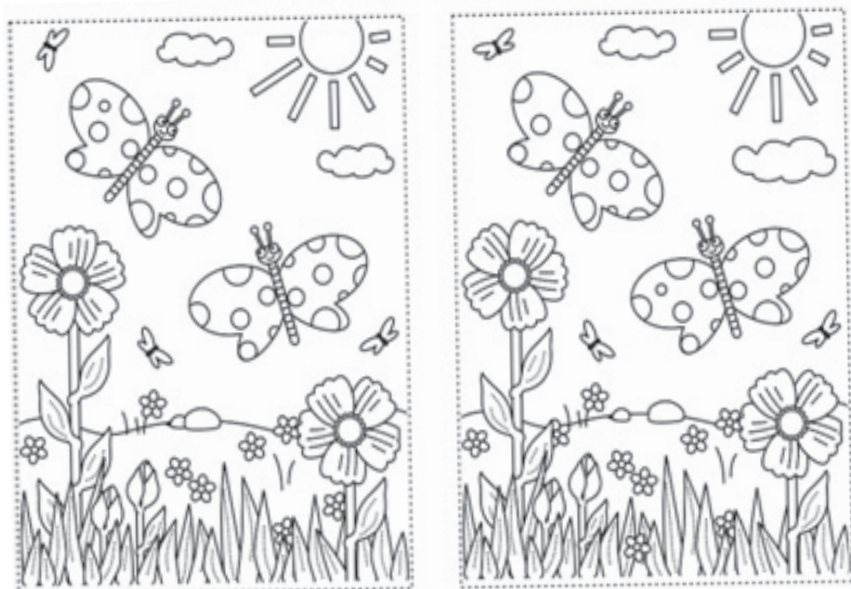
Ciekawostka

Brytyjscy piloci z Royal Air Force (RAF) podczas II Wojny Światowej regularnie jadaliby przed nocnymi lotami dżemy z czarnych jagód, aby lepiej widzieć w ciemnościach. Ta niezwykła okoliczność dała później początek licznym badaniom.

LABIRYNT



Znajdź różnice między rysunkami



Wakacje wakacjami, odpoczynek odpoczynkiem, atrakcje atrakcjami, a na czujność dookoła choroby i zarazki **TRZEBA UWAGAĆ!** Wasze zdrowie jest najważniejsze! Zarazić się wirusami można jedząc, pijąc lub spacerując po lesie w poszukiwaniu leśnych pyszności.

Ach, te kleszcze!



Są to małe krewniaki pajaków. Wgryzają się w skórę ostrym ryjkiem z małymi zębami. Tak usadowione odżywiają się krwią. Mogą Was „zaatakować” podczas spaceru po lesie, parku czy łące. Spadają na ludzi wprost z roślin i szukają sobie ciepłego, dobrze ukrwionego miejsca, np. za uchem, pod kolanem, między palcami. Kleszcze same z siebie nie wywołują choroby. Czemu są takie straszne? Wiele kleszczy przenosi bakterie i wirusy z innych zwierząt. Podczas wbijania się w skórę te mikroorganizmy przedostają się wprost do krwi i mogą wywołać groźne choroby.

- **borelioza** – pierwszym objawem jest rozszerzające się zaczerwienienie skóry, zw. rumieniem, w miejscu ukąszenia kleszcza; inne objawy to np. zaburzenia pamięci, bezsenność, bóle głowy oraz drętwienie kończyn;

- **kleszczowe zapalenie mózgu** – daje objawy podobne do grypy, które utrzymują się około tygodnia, a po kilku dniach poprawienia samopoczucia następuje druga faza choroby z gorączką, bólami głowy, wymiotami, utratą przytomności. Choroba zwykle ustępuje po 2-3 tygodniach. Po każdym spacerze lub dniu przebywania wśród roślinności należy dokładnie obejrzeć swoje ciało, a po znalezieniu kleszcza, usunąć go pęsetą tak, aby nie zostawić jego głowy w skórze.

