



Do użytku wewnętrznego

# Mini Gazeta

Zespół Społecznej Służby Instruktorskiej w POD im. „POKÓJ” - Kwartałnik (2) - 2004r.

## Zakres prac zespołu instruktorów w POD „Pokój” na 2004r.

**Tadeusz Neczuk** instruktor Okręgowy zatwierdzony w 2003r., Członek Zarządu w POD „Pokój” - zastępca prezesa, Członek Zarządu Okręgowego we Wrocławiu, działa w Komisji Konkursowej, oraz w zespole instruktorów Okręgowych i Krajowych. W POD „Pokój” zajmuje się sprawami zarządu, oraz współpracą z zespołem instruktorów na ogrodzie.

1. Prowadzenie i koordynacja prac związanych „Mini Gazeta - (Instruktor Radzi)”.
2. Prowadzenie szkoleń dla działkowców i instruktorów.

**Stanisław Nidecki** instruktor Ogrodowy, zatwierdzony w 1994r., Członek Zarządu w POD „Pokój” - działa w Komisji Rozjemczej:

1. Odpowiedzialny za prace na ogrodzie w Brochowie.
2. Pomoc przy pracy w Komisji Lustracyjnej.

**Marian Dolata** instruktor Ogrodowy, zatwierdzony w 1997r., Członek Zarządu w POD „Pokój” - prezes ogrodu.

1. Koordynuje wszystkie prace na ogrodzie.
2. Prowadzi całe biuro Zarządu POD „Pokój”.

**Zenon Leszczyński** instruktor Ogrodowy, zatwierdzony w 1997 r. Dokooptowany do Zarządu za Krzysztofa Morawskiego, który zrezygnował z pracy w Zarządzie.

1. Odpowiedzialny za pracę w ogrodzie Brochów.
2. Działa w Komisji Lustracyjnej, oraz w Komisji Rozjemczej.
3. Pomoc przy prowadzeniu i opracowaniu „Mini Gazety - (Instruktor Radzi)”.

**Chocimski Henryk** instruktor Ogrodowy, zatwierdzony w 1998r., Członek Zarządu w POD „Pokój” - Gospodarz Ogrodu.

1. Jako Gospodarz Ogrodu jest obecny przy lustracji Ogrodu.

2. Prowadzi prace na rzecz ogrodu odbywane przez działkowców, oraz inne prace na rzecz Zarządu.

**Chocimska Teresa** instruktor Ogrodowy, zatwierdzony w 1998r., Członek Zarządu w POD „Pokój” - sekretarka.

1. Prowadzi sprawy biurowe (zwolniona z innych prac).

**Antoni Białek** instruktor Ogrodowy, zatwierdzony w 2001r., Działkowicz w POD „Pokój”.

1. Pomoc przy pracach na rzecz ogrodu, domki łęgowe dla ptaków, nietoperzy, tablice dla instruktorów.

**Krzysztof Morawski** instruktor Ogrodowy, zatwierdzony w 2001r., Działkowicz w POD „Pokój”, współdziała z instruktorem Okręgowym.

1. Pomoc przy pracach na rzecz ogrodu, domki łęgowe dla ptaków, nietoperzy, tablice dla instruktorów współpracuje z instruktorem Okręgowym.

## Wiosenne cięcie drzew i krzewów

Zachowaj ostrożność przy cięciu wysokich drzew, rób tak aby był ktoś z bliskich lub sąsiad na działce. To pomoże Ci wybrnąć z przykrych sytuacji: („Sam to przetyłem”).



## Truskawka i poziomka

### Wstęp

Truskawka i poziomka to dwa blisko spokrewnione gatunki roślin sadowniczych. Należą do rzędu roślin różowców (*Rosales*), rodziny różowatych (*Rosaceae*), rodzaju *Fragaria* (Od łacińskiego słowa *fragens*, czyli wonny, aromatyczny, ładnie pachnący). Są najmniejszymi bylinami a owoce odznaczające się przyjemnym, rozetowym charakterem wzrostu. W warunkach Polski truskawka i poziomka obficie plonują, w krótkim czasie od momentu posadzenia, to okres 10 miesięcy (przy sadzeniu w miesiącach sierpień-wrzesień). A dla poziomki ten termin może wynosić około 5 miesięcy, przy nakryciu (folią, włókniną). Owoce truskawki i poziomki to najbardziej luksusowe owoce świata; ich walor to silny zapach i przyjemny aromat, wyborny smak, duża delikatność. Produkcja w Polsce truskawek rozwinęła się na wysoką skalę, natomiast źródłem pozyskiwania poziomek jest zbieranie ich w lesie lub uprawa amatorska na działkach i przydomowych ogrodach.

### Właściwości lecznicze truskawki i poziomki

#### Truskawka

Owoce truskawki posiadają właściwości dietetyczne, a lecznicze owoce, liście a nawet korzenie. Są owocami niskokalorycznymi – 34 kcal/100g owoców. Owoce zawierają węglowodany (6-9%), sole mineralne(0,6-0,7%) w skład, których wchodzi żelazo, wapń, fosfor, potas, magnez, miedź, związki białkowe (0,6-1,0%), jak również witaminy A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> i C w owocach (40-70mg%), a ustępuje jedynie porzeczkę czarnej. Owoce są polecane w diecie odchudzającej, przebieganiach, nawracających infekcjach układu oddechowego oraz ludziom w przypadkach niedokrwistości spowodowanej niedoborem żelaza. Właściwości moczopędne truskawek mogą być wykorzystane do leczenia kamienicy moczowej, nadciśnienia tętniczego i kamienicy żółciowej. W medycynie ludowej poleca się robienie okładów z rozgniecionych truskawek w celu walki z piegami, trądzikiem młodzieńczym i wypryskami.

Działanie lecznicze wykazują także liście i korzenie truskawki, mają działanie wzmacniające, ściągające, przeciwbiegunkowe, hemostatyczne, moczopędne, przeciwrheumatyczne, regulują pracę wątroby i wydzielanie żółci oraz pobudzają raknienie. Odwar z garści młodych liści na pół litra wody można stosować na biegunkę, żółtaczkę, kolkę nerwową. Można również sporządzić napar z 50 g korzeni lub liści korzeniami na litr wody – zagotować lub parzyć 10 minut.

Popijać na artretyzm, miazdycę, nadciśnienie, dolegliwości dróg moczowych i astmę. Świeże, parzone liście mogą być używane do okładów na nie gojące się rany i owrzodzenia.

cdn.

## Konkurs krajowy

Konkurs pt. „Pracowniczy Ogród Działkowy Roku 2004”.

1. Do udziału w konkursie, prezydja wszystkich okręgowych zarządów PZD mogą zgłaszać więcej niż jeden pracowniczy ogród działkowy, w tym ogród który był laureatem konkursu okręgowego w roku 2003.

2. Do udziału w konkursie nie mogą być zgłaszane pracownicze ogrody działkowe, będące na przestrzeni ostatnich pięciu lat laureatami konkursu krajowego.

3. Zgłoszenia do konkursu należy składać w Krajowej Radzie PZD w terminie do 15 maja 2004r.

Zwracam się do działkowiczów naszego ogrodu o zgłaszanie swoich działek, nie bójmy się; zarząd i instruktorzy będą służyli radą i pomocą. Wszelkie informacje na ten temat są w zarządzie u instruktorów.

A oto jakie są dziedziny konkursowe brane pod uwagę:

- „Najlepiej Zagospodarowany Pracowniczy Ogród Działkowy Roku 2004”,

- „Najlepszy Zarząd Pracowniczego Ogrodu Działkowego Roku 2004 w upowszechnieniu wiedzy”,

- „Najlepszy Zarząd Pracowniczego Ogrodu Działkowego Roku 2004 w działalności organizacyjnej”,

- „Najlepszy Zarząd Pracowniczego Ogrodu Działkowego Roku 2004 w zakresie zagospodarowania działek”,

- „Najlepszy Zarząd Pracowniczego Ogrodu Działkowego Roku 2004 w działalności na rzecz środowiska naturalnego”,

- „Najlepszy Zarząd Pracowniczego Ogrodu Działkowego Roku 2004 w zakresie działalności inwestycyjnej”,

- „Bezpieczny Pracowniczy Ogród Działkowy Roku 2004”,

Uchwała Nr 153/2003

Wszystkim działkowiczom oraz Zarządowi życzę przyjemnej pracy na działce, w promieniach wiosennego słońca.

Instruktor okręgowy  
Notczak Tedeszt