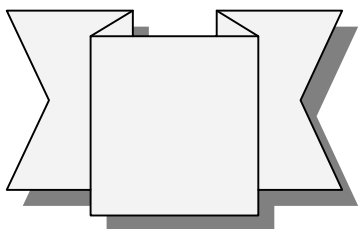
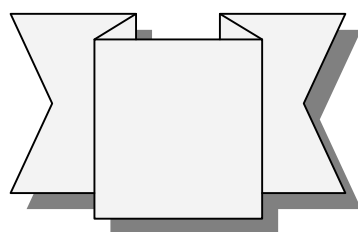


Echo Kombatanta

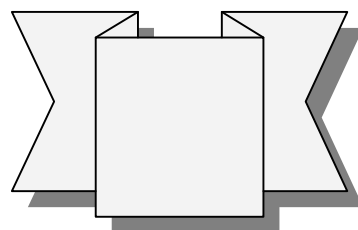


ŻYCZENIA OD REDAKCJI



Wszystkim Naszym czytelnikom zdrowych pogodnych Świąt Wielkanocnych, pełnych nadziei i miłości. Radosnego wiosennego nastroju, serdecznych spotkań w gronie rodziny i wśród przyjaciół. Niech Zmartwychwstanie Pańskie napełni Wszystkich spokojem i wiarą, da siłę w pokonywaniu trudności i pozwoli z ufnością patrzeć w przyszłość.

Wesołego Alleluja życzy



SKŁAD REDAKCYJNY:

PRZEMYSŁAW BOGOŁĘBSKI
REDAKTOR NACZELNY

ELŻBIETA RYCKOWSKA
ZASTĘPCA RED. NACZEL-
NEGO

MONIKA SMYK
REDAKTOR

ŁUKASZ CICHOCKI
REDAKTOR

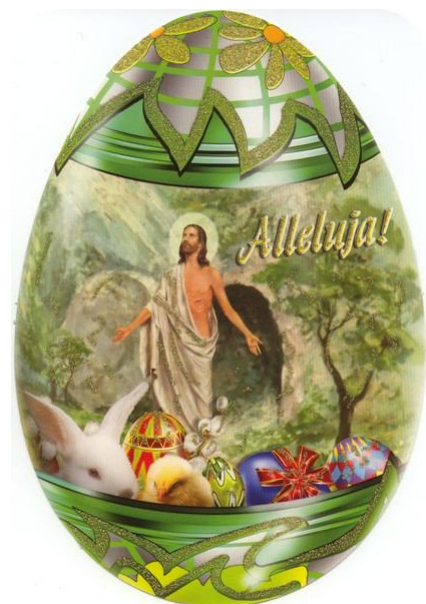
KRZYSZTOF OŁDAKOWSKI
REDAKTOR

DARIUSZ MARCHLEWSKI
HONOROWY OPIEKUN
REDAKCJI

ANNA MALINOWSKA
OPIEKUN REDAKCJI

KRZYSZTOF WILKOWSKI
OPIEKUN REDAKCJI

Redakcja



WIOSNA

Coraz dłuższe dni
nastają, sroga zima
odjechała.

A do życia powolutku
budzi się przyroda
cała.

Porządkować swoje
domki, żuczki, mrów-
ki, zaczynają.

Cieszą się, że przyszła
wiosna, brzuszki w
słonku wygrzewają.

Najprzyjemniej pod-
słuchiwać, jak przyro-
dy bije serce.

I na długo zapamiętać
wiosny głosów jak naj-
więcej.

ŻYCZENIA OD DYREKTORA

Święta Wielkiej Nocy, to czas otuchy i nadziei. Czas odrodzenia się wiary w siłę Chrystusa i człowieka. Życzę aby święta Wielkanocne przyniosły radość, pokój i wzajemną życzliwość. Aby stały się źródłem wzmacniania ducha.

Wszystkim mieszkańcom składa

Dyrektor

Zbliżają się Święta

Zbliża się czas świąteczny, u nas w sali terapii także czuć tę radosną, wiosenną atmosferę. Wykonywane są także prace związane z tematyką świąteczną - karty, kolorowe, papierowe pisanki zawieszane na świeżych gałązkach brzozy.

Mieszkanki wykonują wyduszkę oklejane wstążką z bibuły, a także stylizowane na

tradycje kurpiowską palmy wielkanocne. Ta wiosenna aura przeplatana jest rozmowami o zwyczajach wielkopostnych i oczekiwaniu na Baranka.

Serdecznie zapraszamy do wspólnej pracy, rozmów i spotkań w sali terapii.

Od godz. 10.00 - 12.30 - zajęcia usprawniające. Proponujemy Państwu także udział w kółku

literackim, zajęciach krawieckich, klubie kinomana, muzykoterapii, a także zabawach muzycznych i wspólnym śpiewaniu piosenek karaoke i grach świetlicowych.

W każdy czwartek w godz. 14.30 - 16.30 odbywają się zajęcia z psychologiem dla wszystkich mieszkańców oraz dwa razy w miesiącu warsztaty psychologiczne dla osób młodych, na które serdecznie zapraszamy.

pracownicy DOiT

*wszystkim uczestnikom zajęć
serdecznie dziękujemy*



Najpiękniejszy kwartał roku

Żyjemy z nadzieją, że omiłą naszą Ojczyznę wszystkie kataklizmy. Mamy najpiękniejszy kwartał roku, wszystko co żywe budzi się do życia, słychać śpiew ptaków, rechot żab, rolnicy rozpoczynają prace na polach. Maj to piękny miesiąc, uważany przez seksuologów za miesiąc miłości. Łąki, ruczaje, brzegi stawów

oraz jezior wyglądają jak pięknie zrobione dywany, pośród łąk można spotkać bociana na polowaniu. W powietrzu słychać śpiew skowronka. Lasy tętnią życiem i śpiewem ptaków, niczym koncert muzyczny. Zbliżają się Święta Wielkanocne, zasiądziemy przy stole obficie zasta-

wionym jedzeniem i pić. Tradycją jest dzielenie się święconym jajkiem. Drugi dzień Świąt to tradycja oblewania się wodą czyli Śmigus Dyngus. Z okazji Świąt Wielkanocnych smacznego jajka oraz mokrego Śmigusa Dyngusa życzy

Krzysztof Ołdakowski

Symbolika i znaczenie Triduum Paschalnego w religii chrześcijańskiej

Wielki Tydzień

Triduum Paschalne jest to najważniejsze wydarzenie w roku chrześcijańskim, liturgicznym którego istotą jest celebrowanie Męki, Śmierci i Zmartwychwstania Chrystusa.

Te trzy święte dni: Wielki Czwartek, Wielki Piątek i Wielka Sobota mają nazwę łacińską Triduum.

Wielki Czwartek

Liturgia eucharystyczna Wielkiego Czwartku upamiętnia moment ustanowienia Najświętszego Sakramentu Eucharystii

Prawo składania ofiary w Jezus przekazał apostołom i ich następcom; w ten sposób ustanowiony został także Sakrament Kapłaństwa.

Po uroczystej komunii świętej Najświętszy Sakrament zostaje przeniesiony do kaplicy adoracji czyli do ciemnicy.

Tam do późnych godzin wieczornych wierni wspominają Jego samotną modlitwę w Ogrójcu, zdradzieckie pojmowanie i pierwsze przesłuchania.

Tabernakulum jest opróżnione i

otwarte, gaśnie wieczna lampka, z ołtarza zdejmują się obrusy na znak osamotnienia Chrystusa, opuszczonego przez najbliższych.

Milkną dzwony i dzwonki. Dzwonki zastępuje się stukotem drewnianych kołatek.

Wielki Piątek. Dzień żałoby

W tym dniu Kościół nie sprawuje Eucharystii, sprawuje pamiątkę Męki Pańskiej

Na początku liturgii, po wejściu kapłana w procesji z asystą, kapłan pada na twarz przed ołtarzem i pogrąża się w modlitwie.

Wszyscy klękają, modlą się w milczeniu rozważając jak Jezus w tamto popołudnie szedł na Golgotę ku męczeńskiej śmierci

Potem uwaga wiernych skupia się na uroczystym wygłoszeniu Męki Pańskiej.

Po wysłuchaniu Męki Pańskiej następuje bardzo uroczysta modlitwa powszechna całego Kościoła do Boga Ojca. Obejmuje ona 10 wezwań kapłana w najważniejszych intencjach świata,

Po tych wspólnych modlitwach następuje kulminacyjny punkt liturgii Wielkiego Piątku: Adoracja Krzyża.

Wpatrzeni w ten Krzyż rozważamy rany i umęczenie Jezusa.

Z wiarą i miłością i należną czcią wierni całują Chrystusowy Krzyż.

Najśw. Sakrament zostaje przeniesiony przez Kapłana z asystą do ołtarza wystawienia, do Grobu Pańskiego.

Monstrancja jest przykryta białym welonem na pamiątkę całunu, którym spowito doczesne szczątki Jezusa.

Wielka Sobota

Liturgia Wielkiej Soboty nie jest typową Mszą św., gdyż oprócz Liturgii Słowa i Liturgii Eucharystycznej składa się z Liturgii Światła i Liturgii Chrzcielnej.

Przed kościołem. następuje poświęcenie ognia. Do rozpalonego ogniska podchodzi kapłani i służba liturgiczna.

Kapłan kreśli na paschale znak krzyża, litery Alfa i Omega oraz a na polach między ramionami krzyża cyfry bieżącego roku, po czym umieszcza na nim pięć symbolicznych gwoździ w formie krzyża.

Z zapalonym paschałem procesja wchodzi do nieoświetlonego kościoła.

Płonący Paschał - to symbol Zmartwychwstałego Chrystusa.

Bo Chrystus to Światło świata które rozprzestrzenia się na całą ludzkość.

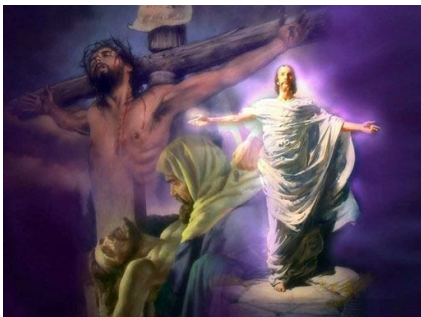
Kapłan wchodząc do kościoła unosi Paschał ze słowami: „Światło Chrystusa” a wierni odpowiadają: Bogu niech będą dzięki

Liturgia Słowa jest wyjątkowo rozbudowana. Może się składać na nią aż dziewięć czytań, które pokazują całą historię Zbawienia: od początku świata, poprzez wyprowadzenie narodu wybranego z Egiptu, aż do czasu, gdy Jednorodzony Boży Syn stał się Barankiem, by zbawić grzechy świata, a zabity trzeciego dnia powstał z martwych.

Szczególnym i wzniosłym aktem jest Orędzie Paschalne czyli Wielkanocne które w sposób uroczysty śpiewa kapłan.

Procesja rezurekcyjna rozpoczyna się w Wielką Niedzielę rano przy Grobie Pańskim, przy którym ksiądz śpiewem oznajmia zmartwychwstanie Chrystusa.

Opracował Madejski Eugeniusz



Symbolika Wielkiego Tygodnia i Świąt Wielkanocnych

Niedziela Palmowa

Niedziela Palmowa zwana także Kwietną lub Sierzbą była wstępem do Wielkiego Tygodnia i rozpoczynała cykl obchodów Wielkanocnych. W kościele wspominano triumfalny wjazd Chrystusa na osiołku do Jerozolimy, podczas którego tłum kładł na drodze przed Nim płaszcze i zielone gałązki. W obrzędach tego dnia najważniejsze były święcenie palm i procesja z palmami.

Wielki Tydzień

Oznaczał zbliżanie się końca wielkiego postu, a to zachęcało do rytualnego pożegnania się z najpopularniejszymi w tym okresie potrawami czyli żurem i śledziami. Mszczono się na śledziu wieszając go na drzewko wielkanocne, także grzebanono garnuszki żuru, co często stawało się pretekstem do dowcipów gdy garnek niezgodnie z przeznaczeniem lądował na czyjejś głowie. W domach trwało już przygotowywanie wielkanocnych potraw. Po izbach rozchodziły się zapachy tym smakowitsze, że tan bardzo utęsknione. Gотовano szynki, bigos rozmaite mięsa, wędzono kiełbasy, wyrabiano masło, pieczono świąteczne ciasto. Głównie były to baby, a kobiety drżały przy każdym podmuchu wiatry by baby nie opadły, a przede wszystkim ozdabiano jajka - najpiękniejszy symbol Wielkanocy. W Wielki Piątek po nabożeństwie odsłaniane są groby Chrystusa. Wierni przychodzą na adorację, która trwa aż do rezurekcji. W Polsce przy grobie Chrystusa stoi staż grobowa.

Wielka Sobota

Powszechny jest zwyczaj święcenia pokarmów. Spożycie pobłogosławionych miały przynieść szczęście, zdrowie i pokój. Obecnie święconka zawiera pokarmy, których odmawiano sobie w czasie Wielkiego Postu oraz które mają znaczenie symboliczne. W Wielką Sobotę odbywa się święcenie ognia i wody połączone z odnowieniem przyrzeczenia chrztu. Dawniej w domach chłopskich wygaszano ogień i rozniecano nowy, który odpalano od ognia płonącego przy kościele. Natomiast poświęconą wodą spryskiwano obejście i zwierzęta.

Wielkanoc

Wielkanoc to dla chrześcijan najważniejsze święto roku. Przekazuje ona ludziom przesłanie o zwycięstwie Chrystusa nad śmiercią oraz nadzieję na przyszłe zmartwychwstanie. Wielkanoc obchodzono w niedzielę po pierwszej wiosennej pełni księżyca czyli pomiędzy 22 marca a 25 kwietnia. Rozpoczyna ją uroczysta rezurekcja. Ta niezwykła msza święta odprawiana jest zwykle o świcie. Na początku mszy kapłan udaje się do grobu Pańskiego i odprawia stosowny obrzęd rezurekcyjny, a następnie z Najświętszym Sakramentem idzie w radosnej rozśpiewanej procesji, która trzykrotnie okrąża kościół. Mszy tej tradycyjnie towarzyszy bicie w dzwony. W drodze powrotnej z kościoła mieszkańcy wsi często ścigali się furmankami i bryczkami. Uważano, że kto pierwszy wróci do domu temu pierwszemu wyrośnie zboże. Po powrocie do domu rodziny zasiadały wspólnie do obfite



zastawionych stołów. Święcone - tak nazywa się śniadanie wielkanocne - tradycyjnie zaczyna się od modlitwy i dzielenia się święconym jajkiem - połączonych ze składaniem sobie życzeń.

Poniedziałek Wielkanocny

To jeden z niewielu dni w roku, który tak bardzo splótł się z powszechnie znanym i lubianym zwyczajem ludowym, że zwie się do po prostu lanym poniedziałkiem. Tym zwyczajem jest po prostu śmigus dyngus. Młodzież wykorzystywała wszystkie możliwe środki by jak najmocniej zlać upatrzoną osobę. Korzystano z drewnianych cebrów, garnków. Czerpano ze studni lodowatą wodę, a pościg za dziewczyną często kończył się dla niej w stawie, strumyku lub co gorsze w korycie do pojenia zwierząt, kałuży czy gnojówce. Środki różne, ale efekt z grubsza ten sam - nie zawsze przyjemny dla osoby złapanej. Po całej wsi rozlegały się piski polewanych dziewcząt. Suche ubranie w lany poniedziałek u dziewcząt oznaczało brak zainteresowania chłopców, to że jest nieładna, nie lubiana i nie może znaleźć męża w gronie biegających z cebrami młodzieńców.

Romualda Zarzycka

Co symbolizuje zawartość wielkanocnego koszyczka?



O symbolice wszystkiego, co umieszcza się w wielkanocnych koszyczkach, można powiedzieć jedno: jest przebogata. Zawsze chrześcijańska, choć wywodzi się z judaizmu lub zgoła pogańskich wierzeń.

Baranek: Na pamiątkę wyjścia narodu wybranego z niewoli egipskiej. Żydzi obchodzili święto Paschy. Pielgrzymowali w tym czasie do Jerozolimy, by w świątyni ofiarować baranka paschalnego. Według św. Jana, Jezus skonał na krzyżu właśnie w dniu Paschy, stając się ofiarą „barankiem bożym”. Baranek jest więc symbolem Chrystusa. Przedstawia się go z czerwoną chorągwią: sztandarem zwycięstwa.

Pisanka: Jajko to prastary symbol płodności i odrodzenia. Źródła tradycji malowania jajek należy szukać w tekstach apokryficznych, w których opisano tzw. cud z jajami. Sprzedawca jajek, widząc orszak wiodący Chrystusa na Golgotę, porzucił swój kram, by podtrzymać Zbawiciela, słaniającego się pod ciężarem krzyża. Po powrocie do kramu sprzedawca spostrzegł, że jajka zmieniły się w kraszanki. Kraszanki są jednokolorowe, bez wzor-

ków. Jednokolorowymi jajkami, będącymi symbolem zmartwychwstania Jezusa, obdarowywano się z okazji Wielkanocy już w pierwszych wiekach chrześcijaństwa. Zwyczaj ozdabiania jajek kolorowymi wzorami ma źródła pogańskie, ale przyjął się w chrześcijaństwie, jako wariacja na temat kraszanki.

Chleb: Nawiązuje do chleba, którym Jezus nakarmił głodnych na pustkowiu, po dokonaniu cudu rozmnażania chleba (Ewangelia według św. Mateusza). Może być też traktowany jako symbol Chrystusa, czyli „chleba żywego, który zstąpi z nieba”.

Kiełbasa: To tradycyjny i wygodny sposób, w jaki spełnia się wymóg umieszczania w koszyku mięsa, które jest pamiątką ofiary z baranka paschalnego.

Ciasto: Koniecznie zrobione na drożdżach, ponieważ symbolizuje wzrastanie wiary, nadziei i miłości.

Zielone gałązki: Wiecznie zielone liście borówki lub bukszpanu są symbolem zwycięstwa nad śmiercią – zmartwychwstania.

Żółte kurczątko: Symbol nowego życia.

Zajączek: Symbolizuje Chrystusa, który żyje dla ludzi, choć umarł na krzyżu. Zająca skojarzono z wiecznie żywym Chrystusem, za sprawą nie prawdziwego przypuszczenia dotyczącego zajęcej czujności. Rzekomo zajęce są tak czujne, że śpiąc nie zamykają oczu.

Sól: Ma właściwości konserwujące, z których święconka korzysta w przenośni. Sól ma chronić przed zepsuciem w sensie skazania grzechem i konserwować, w sensie zachowywać, wszystko, co w człowieku dobre.

Pieprz, chrzan: Ich pierwowzorem są biblijne „gorzkie zioła” przeciwdziałające psuciu się jedzenia. One, podobnie jak sól, symbolizują ochronę ludzkiej duszy przed zepsuciem.

Włożenie do koszyka wielkanocnego innych pokarmów poza tradycyjnymi, nie jest nadużyciem. Mogą się tam znaleźć wszystkie owoce pracy i wszystkie płody ziemi. Nie można natomiast umieszczać w koszyku symboliki obcej chrześcijaństwu.

Opracowała

Elżbieta Ryćkowska



JADŁOSPIS ŚWIĄTECZNY

24.04.2011 r. - Niedziela Wielkanocna

Śniadanie

Kiełbasa biała
Ćwikła z chrzanem
Polędwica wieprzowa
Ogórek zielony
Jajo gotowane
Masło śmietankowe
Pieczywo mieszane
Herbata z cytryną
Babka

Obiad

Flaki wołowe z bułką
Karkówka pieczona
Buraczki zasmażane
Ziemniaki
Galaretka owocowa
Pomarańcza - 1 szt.

Kolacja

Baleron
Pomidor
Masło śmietankowe
Pieczywo mieszane
Herbata z cytryną
Makowiec

25.04.2011 r. - Poniedziałek Wielkanocny

Śniadanie

Kiełbasa śląska
Chrzan
Szynka wieprzowa
Ogórek zielony
Masło śmietankowe
Pieczywo mieszane
Herbata z cytryną
Makowiec

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem
Udko pieczone
Marchewka z groszkiem
Ziemniaki
Galaretka owocowa
Pomarańcza - 1 szt.

Kolacja

Łopatka pieczona
Pomidor
Masło śmietankowe
Pieczywo mieszane
Herbata z cytryną
Murzynek



Recenzja filmu „Popiełuszko. Wolność jest w nas”

Ks. Jerzy Popiełuszko żył : urodził się 14 września 1947 roku – Zginął 19 października 1984 roku.

11.03 b.r. Mieliśmy, jako mieszkańcy DPS „KOMBATANT”, okazję uczestniczenia w seansie filmu Rafała Wieczyńskiego pt. „Popiełuszko. Wolność jest w nas”. Film ów opowiada historię ks. Jerzego Popiełuszki wpłatanego w najnowsze dzieje historii. W postać księdza wcielił się Adam Woronowicz znany między innymi z roli Maurycego Sand w filmie „Chopin - Pragnienie miłości”. W filmie Wieczyńskiego możemy również dostrzec innych wybitnych aktorów polskiego teatru i kina takich jak choćby Marek Frąckowiak, Zbigniew Zamachowski, Jan Englert, Krzysztof Kolberger czy Kazimierz Kaczor.

Pojawienie się tego dzieła, które przygotowywane było kilka lat, budziło wielkie oczekiwania. Film biograficzny o Popiełuszce wpisuje się w krąg takich filmów jak „Katyń” Andrzeja Wajdy, które poruszają czarne karty polskiej historii

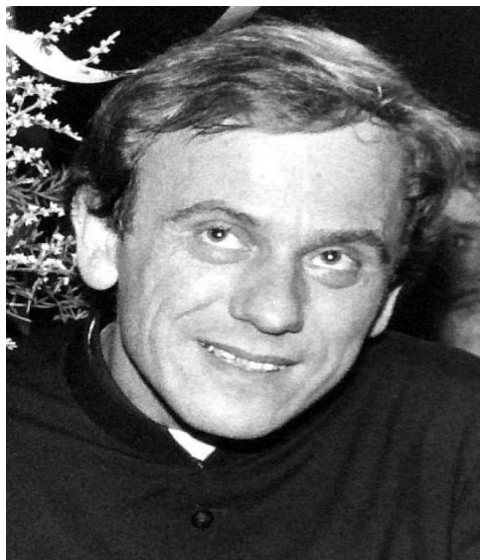
Kwintesencja filmu dotyczy przede wszystkim lat 1980-1984, kiedy to ks. Popiełuszko zaangażował się czynnie w ruch

solidarnościowy. Docelową akcją obrazu rozpoczyna się wraz z wybuchem strajku w sierpniu 1980 r. Wówczas to ks. Popiełuszko zorganizował Mszę Świętą w Hucie Warszawa...

Generalnie rzecz biorąc „Popiełuszko. Wolność jest w nas” to film, który świetnie potrafi oddać atmosferę czasów w których żył główny bohater. Okres od wprowadzenia stanu wojennego, przepełniony buntem społecznym, pracownikami bezpieczeństwa, pogrozkami, walką władzy z Solidarnością, etc., oddaje beznadzieję tych trudnych czasów schyłku totalitaryzmu.

Film Wieczyńskiego z założenia nie jest obrazem, który ma zapewnić widzowi rozrywkę. To dzieło które zmusza do myślenia, do zwrócenia oczu na rzeczy inne niż codzienne potrzeby człowieka XXI wieku.

Film „Popiełuszko. Wolność jest w nas” naprawdę wciąga. Za ten stan rzeczy odpowiada między innymi świetna kreacja Adama Woronowicza, który wcielił się właśnie w postać ks. Popiełuszki. Potrafił on w sposób znakomity oddać charakter, stan umysłowy i uduchowanie ks. Jerzego. Od głównej postaci po

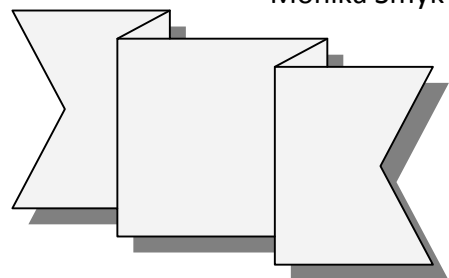


prostu emanuje pewien rodzaj magnetyzmu, który wzrusza i całkowicie wycisza.

Film o Błogosławionym księdzu, Jerzym, został zaadresowany do najmłodszego pokolenia. Ten pouczający film, pokazuje jak warto żyć w prawdzie i oddanej miłości, zwyciężając złem dobrem na wzór naszego Pana Jezusa Chrystusa. Każdy powinien bowiem ów film obejrzeć. Dlatego też chciałabym Was namówić i zachęcić do obejrzenia tego filmu, zwłaszcza tych, którzy go jeszcze nie oglądali.

Opracowała

Monika Smyk

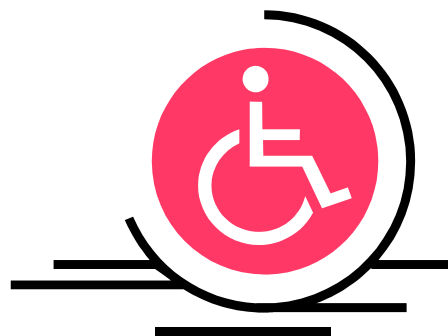


Światowy dzień chorego

W dniu 9.02.2011 r. z okazji Dnia Chorego uczniowie Zespołu Szkół Nr 2 w Ciechanowie zaprezentowali program słowno - muzyczny dla naszych mieszkańców. Każdy z mieszkańców otrzymał okazjonalną kartkę z życzeniami z tej okazji. Podziękowania za pracę na rzecz osób starszych i chorych otrzymali również pracownicy DPS „Kombatant”.

Z okazji Świata Chorego wszystkim mieszkańcom prezentujemy wiersz autorstwa pani Elżbiety Smolak poświęcony cierpieniu w chorobie i nadziei.

Życie sam na sam ze sobą,
W samotności z chorobą,
Ileż samotnych dni i nocy,
Ile bólu niemocy
Czasem ktoś wpadnie coś powie,
O zdrowie zapyta, lecz chory wie,
Że to tylko grzecznościowa wizyta,
Bo któż ból i samotność zrozumie,
Któż z opuszczeniu pomoc może,
Któż łzę otrze i chore smutne serce pocieszy,
Tylko Bóg pomoc może,
Gdy wysłucha, rozgrzeszy.
Ból wtedy się zmniejsza,
Łzy stają się słodsze,
A serce mniej kołacze
Jakby było młodsze.
Elżbieta Smolak



Praktyczne porady ogrodnika

HERBACIANY NAWÓZ

Dla naszych roślin, bardzo dobry nawóz można zrobić ze zwykłej herbaty. Do podlewania kwiatów musi być ona chłodna i nie może być zbyt mocna. Przy przesadzaniu roślin, możemy zmieszać fusy z ziemią. Użyźnią ją, a – rozkładając się – dostarczą substancji odżywczych kwiatom. Skorzystają na tym szczególnie rośliny kwasolubne, lepiej będą się rozrastać, także dzięki temu, że korzenie będą bardziej dotlenione.

ZIOŁOWY NAPAR NA GRZYBY

Jeśli mamy w domu zwietrzały majeranek, zamiast go wyrzucać, wykorzystajmy do pielęgnacji roślin. Majeranek ma właściwości antybakteryjne i przeciwgrzybicze. Łyżkę stołową ziół zalewamy 0,5l gorącej wody, napar pozostawiamy pod przykryciem na dobę – potem podlewamy nim rośliny. Do spryskiwania przygotowujemy napar z majeranku moczonego w wodzie przez 24 godziny, a następnie gotowanego przez 20 minut na małym ogniu pod przykryciem. Odcedzonego i przestudzonego można używać nawet codziennie.



ASPIRYNA RÓWNIEŻ DO KWIATÓW

Gdy kwiaty źle rosną! Możemy je odżywić, podlewając wodą z aspiryną (tabletką na litr wody).

Opracowała Elżbieta Ryćkowska

