

WYDANIE ŚWIĄTECZNE

24 GRUDZIEŃ 2012

CENA 1 ZŁ

Echo Kombatanta



SKŁAD REDAKCYJNY:

PRZEMYSŁAW BOGOŁĘBSKI
REDAKTOR NACZELNY

ELŻBIETA RYCKOWSKA
ZASTĘPCA RED. NACZELNEGO

DARIUSZ MARCHLEWSKI
HONOROWY OPIEKUN REDAKCJI

ANNA MALINOWSKA
OPIEKUN REDAKCJI

STANISŁAW KĘSIK
OPIEKUN REDAKCJI

KRZYSZTOF WILKOWSKI
OPIEKUN REDAKCJI

Szczęśliwa kolęda

*Szczęśliwa kolęda
Przeczysta biesiada
Gdzie serce
Obok serca
Prosto siada.*

*Szczęśliwa kolęda
Daleka od Betlejem
Ale z tą samą gwiazdą
Wcale nie błednieje.*

*Dalej, coraz dalej
Od rodzinnego domu
I zapach siana już nie taki
Pozostały tylko ojca oczy
W blasku świecy zatrzymane.*

*Szczęśliwa kolęda
Po śladach choinkowych
Z trzaskiem opłatka schodzi
I niech pamiętają to nam Aniołowie
Jak my tu dziś wigilijni sobie.*

Szczęśliwa kolęda ...

Stanisław Kęsik



**Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
wielu głębokich i radosnych przeżyć,
wewnętrznego spokoju i radości
oraz błogosławieństwa Bożego
w każdym dniu nadchodzącego Roku
życzy
Dyrektor
Domu Pomocy Społecznej „Kombatant”**



Zbliża się Wigilia oraz Święta Bożego Narodzenia. Tradycją jest dzielenie się opłatkiem, składanie życzeń i dawanie prezentów bliskim. Świąteczny stół jest zastawiony obficie: piciem i jedzeniem. Czuć zapach świerku zapalonych choinek, a także śpiew kolęd rozbrzmiewających głośnie.

Szanowni Państwo: Pracownicy i Mieszkańcy „Kombatanta” składamy najserdeczniejsze życzenia spełnienia marzeń oraz pomyślności!

Wesołych Świąt i Do siego Roku 2013, oby był lepszy

życzy w imieniu Rady Mieszkańców

Przewodniczący

Krzysiek Oładakowski

Chrystus nasz Zbawiciel



Kiedy głębiej wnikam w tajemnicę Bożego Narodzenia, to wzbiera we mnie nie tylko radość i miłość do Pana Jezusa ale również uczucie żalu i współczucia. Bo kiedy patrzę na te święte niemowlę w ubogiej stajence to pojawia się również wizja Jego cierpienia które Go czeka. Pojawia się obraz krzyża. I nasuwa się pytanie dlaczego już od urodzenia Pan Jezus cierpi, najpierw z zimna a potem niezliczone pasmo cierpień, aż do tragicznego męczeństwa na krzyżu. I na to pytanie znajdujemy jedną odpowiedź: cierpi z powodu Jego niepojętej miłości do nas.

Pan Jezus przychodzi na świat aby przez cierpienie i męczeńską śmierć dać nam zbawienie, dać nam szczęście wieczne. Bóg jest Miłością i te słowa powinny nam dźwięczeć przez całe życie w dzień i w noc. Ukochał nas tak wielką

miłością, której rozum ludzki nie może pojąć. Szczególnie zaś Jego bolesna męka jest tajemnicą miłości, w której złożył On Bogu Ojcu samego siebie w ofierze za grzeszną ludzkość.

Miłość - to sens życia każdego człowieka, i to bez względu na jego wiek, czy jest niemowlęciem, młodzieńcem, dziewczęciem czy też człowiekiem u schyłku życia. Każdy z nas odczuwa potrzebę kochania i bycia kochanym. Jezus wezwał nas do miłości.

Przykazanie miłości wybrzmiewa bardzo mocno w święta Bożego Narodzenia, ponieważ Jezus przyszedł na świat właśnie z miłości do każdego z nas - aby nas zbawić. Przyszedł na ziemię dla wszystkich ludzi, ale chorych wyróżnił i upodobał szczególnie. Chrystus litował się nad cierpieniem, Chrystus jest zatem blisko każdego potrzebującego, zwłaszcza ubogiego, który bywa często wyrzucany na margines życia społecznego. Jezus nas uczy, że miłość jest pierwszym, największym z przykazań: „Bodziesz miłował Pana, Boga swego, całym sercem, całą duszą, całą mocą”. I zaraz za tym następuje drugie przykazanie: „Będziesz miłował

bliźniego swego jak siebie samego”.

Chrześcijaństwo zaczyna się tam, gdzie zaczyna się miłość, ale miłość bezinteresowna, miłość dla ludzi w potrzebie, tych najmniejszych, którzy nie radzą sobie z życiem, którzy potrzebują naszego wsparcia.

Na sądzie ostatecznym wszyscy będziemy sądzeni z miłości i Chrystus zapyta nas nie tylko o to, czy kochaliśmy rodziców, krewnych i przyjaciół, lecz także o to, czy kochaliśmy chorych, potrzebujących wsparcia.

Wielu z nas bardzo cierpi i też jesteśmy chorzy i słabi ale są jeszcze od nas bardziej chorzy i oni potrzebują od nas choćby pocieszenia, czy nawet dobrego słowa, uśmiechu, uściśnięcia ręki, życzliwości. Cierpienie dotyka każdego człowieka. Jesteśmy świadkami cierpienia fizycznego i duchowego ludzi młodych i starych, biednych i bogatych. Cierpią ludzie uczeni i niewykształceni, ludzie władzy i zwykli obywatele. I każdy z nas ma swój krzyż i każdy przebywa swoją drogą krzyżową. Bo to jest jedyna droga do zbawienia

Żyjemy w czasach wielkiej niepewności. Świat, w którym żyjemy jest zimny, obojętny, wyrachowany pełen brutalności, gwałtu i przemocy. Cała bieda i bogactwo świata wciska się do naszych domów i serc drzwiami i oknami. Wielu ludzi, w jakimś dzikim obłędzie, szuka szczęścia tam gdzie go nie ma, w przyjemnościach, w pieniądzach, władzy, sławie, rozwiąłości. Mogą zyskać tylko imitację szczęścia, jego krótki błysk, Nie szukajmy życia łatwego, lekkiego i przyjemnego bo w

nim nie ma miejsca dla Boga.

Ale pamiętajmy, tu na tym świecie wszystko przemija. I przemijają cierpienia. Żyjemy w powodzi różnych słów ale te słowa Chrystusa są zbyt ważne, żeby je zlekceważyć. „Ja jestem drogą i prawdą, i życiem. Nikt nie przychodzi do Ojca inaczej jak tylko przeze Mnie”

Zaufajmy Chrystusowi, zawierzmy Mu nasze życie. On nas doprowadzi do nieba. On nam przecież powiedział, że przygotowuje dla nas mieszkanie w Do-

mu Ojca: „Niech się nie trwoży serce wasze. W domu Ojca mego jest mieszkań wiele. Idę przecież przygotować wam miejsce.” Możesz te słowa usłyszeć i zaprosić Chrystusa do swojego życia. Ale możesz też je zlekceważyć, odrzucić. Możesz pójść Drogą Chrystusa, Drogą Ewangelii prowadzącą do nieba, ale możesz też wybrać inną drogę. Wszystko zależy od tego, dokąd chcesz dojść.

Do nieba idzie się drogą za Chrystusem.

Eugeniusz Madejski



**Drodzy Państwo Pracownicy
Drogie Koleżanki i Koledzy
Domu Kombatanta w Ciechanowie**



Każdy z nas przeżył kilkadziesiąt Wigilii Bożego Narodzenia. Każda była inna, ale nawet te wojenne radosne i z nadzieją, że następne będą jeszcze radośniejsze. Dziś po przeżyciu kawałka historii mamy prawo do dumy i zadowolenia. Każdy z nas pozostawił dla rodziny, przyjaciół i ojczyzny ślad swojego życia. Cieszy to i raduje, że pokolenia każdego dnia to pamiętają, że wyrażają nam szacunek, uznanie i godność. Dają nam poczucie satysfakcji i świadomość naszego udziału w budowie wolnej, niepodległej Polski.

Ja Romualda Zarzycka, we własnym dzisiejszym dniu wigilijnym wyrażam z łezką w oku nasze serdeczne podziękowania dla dyrekcji i całego personelu za opiekę. Dziękuję wszystkim naszym współmieszkańcom, że dzielą się z nami dniem codziennym.

Dziękuję wszystkim ludziom personelu za opiekę. Kochani, ciesząc się z dnia dzisiejszego i przeszłości składam wszystkim ludziom, którzy dostarczają nam zadowolenia z życia najserdeczniejsze życzenia świąteczne.

*Mieszkanka tego Domu
Romualda Zarzycka*



Wigilia



Mało jest dni w roku oczekiwanych tak bardzo jak Wigilia i Święta Bożego Narodzenia. Nastrój tych szczególnych chwil tworzą obyczaje: przystrojona choinka, wypatrywanie pierwszej gwiazdki, wigilijny stół nakryty białym obrusem, na nim tradycyjne potrawy, dzielenie się opłatkiem, obdarowywanie upominkami.

W wigilijny wieczór pojawia się jedenaście potraw. Zwyczaj podawania nieparzystej liczby potraw przetrwał do dziś. Stary obyczaj nakazuje także aby na wigilijną wieczerzę zapraszać ludzi samotnych i aby w uczcie tej uczestniczyła parzysta liczba osób.

Należy też pozostawić jedno nakrycie dla niespodziewanego gościa.

Romualda Zarzycka

Podstawowe informacje o grypie

Grypa jest jednym z rodzajów zakażeń układu oddechowego. Choroba atakuje wszystkie grupy wiekowe, ale największe zagrożenie stanowi dla dzieci, osób starszych i przewlekle chorych.

Grypa jest ostrą chorobą wirusową, która przenosi się drogą kropelkową, bądź też przez kontakt bezpośredni z zakażoną osobą lub ze skażonymi powierzchniami (klamki, różnego rodzaju uchwyty). Pamiętać należy, że wirusy grypy poza żywym organizmem mogą przetrwać kilka godzin (średnio 2-3 godziny). Charakterystyczny dla grypy jest jej gwałtowny początek. W ciągu około 24-48 godzin od zakażenia pojawiają się pierwsze objawy: wysoka gorączka, nawet do 39 stopni, dreszcze, bóle mięśniowo-stawowe, ból gardła, ból głowy, kaszel, ogólne osłabienie. Dla niektórych osób, szczególnie z przewlekłymi chorobami serca, płuc czy cukrzycą, grypa może stanowić zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia. Dlatego nie należy grypy lekceważyć.

Jak mogę zarazić się grypą?

Wirusy grypy powodują zachorowania i powikłania u osób ze wszystkich grup wiekowych. Zarażenie grypą następuje drogą kropel-

kową. Gdy osoba chora na grypę mówi, kaszle lub kicha wydalą niewielkie kropelki śliny razem z wirusem, które trafiają do dróg oddechowych innych osób. W ten sposób wirus grypy dostając się do organizmu zdrowych osób osiedla się, rozwija i powoduje chorobę. Zarażenie może również nastąpić poprzez kontakt bezpośredni. Jeśli osoba chora na grypę dotyka swoich ust lub zakatarzonego nosa, to na jej rękach pozostają mikroskopijne ślady śluzu wraz z wirusem. Podanie takiej „brudnej” ręki innej osobie to; przekazanie wirusów, które doprowadzą do zarażenia i choroby.

Gdy już zachoruję, to przez jak długi czas jestem „niebezpieczny” dla otoczenia?

Osoba chora na grypę zaraża inne osoby już na 2-3 dni przed wystąpieniem pierwszych objawów grypy, zaraża także w trakcie choroby, oraz około 3-5 dni po jej ustąpieniu.

Co mogę, muszę zrobić, żeby nie zarażać swoich bliskich i otoczenia?

Najbardziej narażone na „złapanie wirusa” są osoby przebywające w bliskiej odległości od chorego tj. około 1 metra. Osoba chora powinna, więc unikać przebywania w dużych skupiskach ludzi, podczas kaszlu i kichania powinna staran-

nie zasłaniać chusteczką usta i nos. Powinna też pamiętać o tym, aby często myć i dezynfekować ręce, żeby pozbyć się wirusów ze skóry rąk i nie pozostawiać ich na klamkach i uchwytach, skąd łatwo są „pobierane” przez zdrowe otoczenie.

Kiedy mogę się spodziewać pierwszych objawów, po kontakcie z osobą chorą na grypę?

Od momentu zarażenia może upłynąć od jednego do sześciu dni zanim pojawią się pierwsze objawy choroby, jednak najczęściej to już po trzech dniach jesteśmy chorzy.

Jakie są pierwsze objawy grypy?

Objawy grypy pojawiają się nagle, w ciągu kilku godzin jesteśmy już mocno chorzy. Do najważniejszych objawów należą: bardzo wysoka gorączka, dreszcze, suchy i męczący kaszel, silne bóle głowy, bóle mięśni, uczucie rozbicia i ogólnego wyczerpania.

Jak długo trwa grypa?

Objawy niepowikłanej grypy ustępują po około tygodniu. Najdłużej utrzymującym się objawem jest kaszel. Kaszel i osłabienie mogą trwać nawet dwa tygodnie. U osób w podeszłym wieku okres zdrowienia często

bywa dłuższy. Bardzo często grypa prowadzi do poważnych powikłań. Najczęstsze z powikłań grypy to: zapalenia płuc i oskrzeli, zapalenie zatok przynosowych, ostre zapalenie ucha środkowego, Powikłania ze strony serca i układu krążenia: zapalenie mięśnia sercowego i osierdzia.

Jak odróżnić przeziębienie od grypy? – podsumowanie

Przeziębienie (ostre zapalenie nosa i gardła) to zakażenie górnych dróg oddechowych, **wywoływane przez kilkadziesiąt rodzajów wirusów**. Przeziębienie, bardzo uciążliwe ze względu na występujące objawy: ból i uczucie drapania w gardle, bóle mięśni

i stawów. W przebiegu choroby najpierw pojawia się wodnisty i przezroczysty wyciek z nosa, który prowadzi do kichania, łzawienia oczu, zatkania nosa, suchy męczący kaszel. Powikłania w przebiegu przeziębienia to: zakażenia bakteryjne, których objawem może być zmiana koloru wydzieliny z nosa na zieloną i pojawienie się „mokrego” kaszlu. Inne powikłania, które mogą wystąpić to: zapalenie zatok obocznych nosa, zapalenie ucha środkowego, zapalenie gardła, angina, zapalenie krtań, zapalenie oskrzeli. Przeziębienie bywa bardzo groźne dla osób o obniżonej odporności lub w podeszłym wieku.

Leczenie i profilaktyka

W początkowej fazie **przeziębienia**, jak i **grypy** stosuje się takie samo leczenie. Przyjmujemy leki przeciwgorączkowe, przeciwbólowe, preparaty wykrztuśne i przeciwkaszlowe oraz kropelki udrażniające nos. Antybiotyki, lekarz zleca zwykle wtedy, gdy wystąpią powikłania. Podczas leczenia bardzo ważne jest regularne przyjmowanie dużej ilości płynów. Profilaktycznie wzmacniamy naszą odporność, przyjmując witaminy i preparaty z czosnku dostępne w aptekach.

opracowała Elżbieta Ryćkowska



Nasze święto

21 listopada pracownicy DPS-u obchodzili Dzień Pracownika Socjalnego. Niewielu z podopiecznych Naszego Domu wie i zdaje sobie sprawę, że praca socjalna to ciężki kawałek chleba. Obejmuje opiekę i pielęgnację chorego, wsparcie terapeutyczne, prace nad mieszkańcem mającą zapewnić mu wypełnianie wolnego czasu i zachęcić do aktywizacji, załatwiania spraw urzędowych, realizacji recept, etcetera, etcetera.

Ta praca, która wiąże się z poświęceniem i zrozumieniem drugiego człowieka, empatią i chęcią bycia społecznikiem. Inaczej byłaby w krótkim czasie skazana na wypalenie zawodowe. Można powiedzieć, że to pewnego rodzaju służba.

Nikt nie wie, że wynagrodzenie jest niewielkie, a serca, entuzjazmu i poświęcenia trzeba

oddać bez liku. Sfrustrowani mieszkańcy nie okazują wdzięczności, zauważając często tylko złe strony, błędy pracownika, przecież niezamierzone. My także jesteśmy tylko ludźmi. Dajemy serce i też pragniemy tę namiastkę wdzięczności otrzymać.

Zbliżające się Święta Bożego Narodzenia – rodzą miłość, która chce być dawana między nami wzajemnie. Przybywający Emanuel pragnie nie gasić miłości, lecz ją wszędzie rozpalać. Starajmy się więc, za słowami św. Brata Alberta być dobrymi jak chleb, który dla wszystkich leży na stole, z którego można kęsa dla siebie ukroić i nakarmić się, jak jesteśmy głodni – choćby tylko na ten czas przedświąteczny i świąteczny.

czego sobie i nam wszystkim życzy – Magda Zygnerska



Pensjonariusz

Stary człowiek na ulicy drecze, wzrok w ziemię wbijając. Czy wiesz o czym myśli patrząc tępo na zaśmiecony chodnik? Czy wiesz o czym myśli – że stary człowiek ból całego życia wspomina – że łyży słone z oczu starych wyciska wspominając męża, wspomnienie żony, dawno zabranych przez Boga lub przez szatana – nieważne. A jeśli stary człowiek czasami się uśmiecha i ożywi się. Wówczas myśli o dzieciach swoich, o tych które później zostawiły go w tym zimnym domu spokojnej starości. – „Dziadkowi będzie tu dobrze”, „Będziemy Babcią, Dziadka odwiedzać”. Właśnie tyle lat minęło, nie przyjechali ... Może coś im wypadło???

A ten stary człowiek nie zawsze się zamartwia. Czasem z nadzieją myśli o śmierci, i czeka!

Romualda Zarzycka



Z życia terapii – rzecz o „Tryptyku lirycznym”

Zajęcia popołudniowe to czas refleksji mający być podobnym do wyciszenia po posiłku, ale niekoniecznie drzemką. Wiele z tych zajęć to tzw. kółka literackie, gdzie mieszkańcy zapoznają się z utworami z klasyki literatury jak i nowymi trendami w tej dziedzinie. Pytania o literackość to bardzo często podstawowe dylematy i pytania o sens życia, postawy, zachowania.

W grupie osób z ogromnym doświadczeniem życiowym wybrzmiewają mocno i prawdziwie, gdyż nie ma czasu na teoretyzowanie. Doskonałym przykładem potwierdzającym powyższe założenie był cykl spotkań poświęconych „Tryptykowi lirycznemu” autorstwa Zdzisława Tadeusza Łączkowskiego. Tryptyk, a więc trzy części, odsłony, akty. Tu konkretnie autor sformułował myśli i rozważania wokół: lęku, szczęścia i miłości.

W pierwszej odsłonie zaczyna od słów: ... „boję się śmierci”. Tylko te trzy słowa odsłaniają sens życia, gdyż każdy z nas rodzi się po to by umrzeć, a więc jesteśmy niejako zaprogramowani na ten ostatni akcent naszego życia. A jednak ... mimo to boimy się. Dyskusja wśród naszych mieszkańców też to potwierdza. Ten traktat wnika też głęboko w naszą wiarę w życie po życiu. Autor pisze: „w Jerozolimie, w jednej ze świątyń widziałem wmurowane w posadzkę znaki koła. One dały początek, jak mówił tamtejszy mnich, i w nich zamknięta jest tajemnica sensu świata, jego trwanie i koniec. A więc wszystko jest kołem. Z koła powstałeś i koło zamknie nasz czas”. Mieszkańcy mówili o swoim zdziecinnieniu, powrocie prawie do wieku niemowlęcego, a więc jednak koło. Czy ten dość prosty cykl powinien budzić nasz lęk?

Prawie kontrapunktem do zagadnienia o lęku, stał się traktat o szczęściu. Wydaje się, że szczęście to zdobywanie wielkości pod różnymi postaciami, fortuny, przyjaciół, popularności itp. A może szczęście zdobywa się czyniąc małe rzeczy w sposób nacechowany wielkością. Szczęściem zajmowali i

zajmują się nie tylko pisarze i filozofowie, ale także zwykli zjadacze chleba, dla których szczęście jest niezbędnym elementem marzeń i ciekawości życia. Myślę, że ten proces oczekiwania na szczęście może stać się zgubny, gdyż codziennie otrzymujemy dar największego szczęścia jakim jest życie i szukanie innych wielkości szczęście zawsze będzie wtórne.

Pisarz Jan Leończuk tak postrzega szczęście:

*Szczęście pozwala dojrzeć
to co w codziennym
pośpiechu zakryte
tylko przyjmij
to maleńkie szczęście*

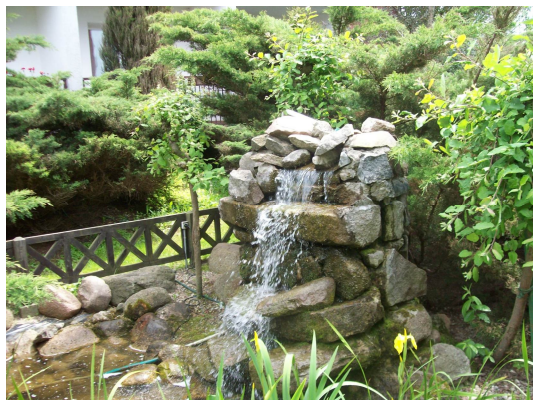
Mieszkańcy mówili o swoich maleńkich szczęściach, dobrym zdrowiu, uśmiechu, smacznym posiłku, spotkaniu z rodziną, wieczornej modlitwie ... Wiedza o tym, że jesteśmy szczęśliwi - jest szczęściem, jest jego wypełnieniem.

Ostatni z tryptyku esej, poświęcony jest miłości. Ile powstało miłosnych poematów, pieśni, wierszy na ten temat, a mimo to uczucie to do końca jest nieopisane i wciąż żywe. Miłość matki do dzieci, miłość braterska, miłość młodzieńcza, miłość osób w starszym wieku. Miłość, poszanowanie, szacunek, grzeczność, usługowość, współczucie to różne odcienie ciepła jakim człowiek emanuje do otoczenia.

W miłości nigdy nie może zaistnieć przemoc. Miłość to największa tajemnica. Dlatego wyklucza ona przewagę nad drugą osobą, wyklucza nad nią pyszne górowanie. Jakże znany jest wers: „Miłość cierpliwa jest, łaskawa jest. Miłość nie zazdrości, nie działa obłudnie, nie nadyma się”. Czy jesteśmy uczestnikami życia w miłości i tak bardzo prosto czy się kochamy? To pytanie warto zadawać sobie codziennie, a szczególnie w czasach tak drapieżnych i prawie odczłowieczonych, bo miłość to źródło piękna, bez którego człowiek dziczeje.

Stanisław Kęsik

Wokół Kombatanta



Kombatant i jego obejście jest piękne. Ponieważ chodzimy z głowami zwieszonymi w dół, albo wpatrzonymi w górę nie widzimy tego przed nami. Tak pięknie niektóre balkony mieszkańców, już od marca pięknieją bratkami, ziołami, niezapominajkami, fiołkami. Wiosna jest piękna, jakie tu są przepiękne drzewa, krzewy w różnych odcieniach piękna i soczystości, do tego trzeba dobrać ... popatrzeć.

Wijące, kręte uliczki, pergole, ławeczki ze starszymi mieszkańcami, piękne trawniki, rabaty z pięknymi długo kwitnącymi różami. Szkoda bo w

tym roku dużo wymarło.

Z krzewów wyskakują bażanty, kuropatwy. Jeden przepiękny kogut bażant przyszedł do mnie pod balkon w zimie, w lecie napije się wody z oczka, potem przestał. Mówili mieszkańcy, że widzieli resztki zjedzonego i pióra na trawniki naszej posesji. A szkoda.

Jest dużo pięknych miejsc wokół, a my pędzimy do przodu nie patrząc na to piękno. Normalny człowiek w sile wieku pracuje w słońcu, nawet nie widzi nas starców, niedołęgów płatających się chodnikami.

A teraz wejdźmy pomiędzy blokiem A i B. Jak tu pięknie. Oczko wodne, woda tryskająca niby strumyk, rybki, nawet i kolorowe pluskają. Ale mało mieszkańców tu przychodzi aby to piękno i zdrowie podziwiać. A szkoda.

Romualda Zarzycka



Zastanawiamy się dlaczego warto czytać?

Ponieważ czytanie wpływa pozytywnie na ludzki rozwój. Czytanie pobudza wyobraźnię, uczy myślenia, wyrabia cierpliwość. Rozwija pamięć, dostarcza rozrywki, bawi, smuci, przeraża. Często mówi się, że człowiek odczytany nie da się łatwo wpuścić w maliny, niełatwo nim manipulować ze względu na posiadaną wiedzę, znajomość tematu.

Nierzadko sprawdza się równanie „wiesz więcej – możesz więcej” (a wiedzę zdobywa się czytając, choć oczywiście nie tylko).

Według Matki Teresy z Kalkuty należy mieć czas na czytanie – bo jest ono fontanną mą-

drości. Według Williama Somerssta Maughama przyzwyczaić się do czytania książek, to zbudować sobie schron przed wielkością przykrości życia codziennego.

Według Wisławy Szymborskiej „czytanie książek to najwspanialsza zabawa jaką sobie ludzkość wymyśliła”.

Zachęcamy do korzystania ze zbiorów biblioteki, a także korzystanie z zajęć typu „kółko literackie”.

Wiesława Kraszewska

Modlitwa

Jezusie przechodzący koło mnie,
gdzieś w niedalekiej odległości,
uzdrów mnie!

Nie widzę, a chcę widzieć
spraw Pani abym przejrzała!
codziennie Panie od mojej fałszywej postawy.
okaż mi Twoje zbawienie!

Dopóki żyjemy w czasie, dopóty nigdy nie
jest za późno. Ojciec zawsze czeka wysyłając
swoich posłańców, aby szukali moralnego porządku
dzieci. Często dzieci te wracają z bardzo daleka.



To ja krzyczałam, aby Ciebie ukrzyżowano,
To ja byłam Pilatem, który obmywał twoje ręce,
wydając Cię oprawcom. To ja byłam tym oprawcą,
biczowałam i koronowałam cierniem Ciebie,
zadając Tobie ból i rany.

To ja byłam tym Piotrem, który wyrzekł się Ciebie
To ja byłam osobą, która Ciebie wyśmiewała i opluwała.
To ja krzyczałam, gdy Ciebie ukrzyżowano.
To ja bluźniłam i przeklęłam Ciebie
Na Twojej drodze krzyżowej.

To ja Ciebie ukrzyżowałam,
To ja Tobie zadałam rany
i podałam ocet zamiast wody.
To wszystko sprawił mój grzech.

Ale Ty w swojej miłości nie odrzuciłeś mnie,
tej zagubionej owieczki.
Jezusie, to Ty we krwi swoich ran
obmyłeś moja duszę z moich grzechów.

To Ty odnowiłeś wiarę w sercu moim
w swoim ciele, w swojej krwi
w swoim Krzyżu, w swoim drzewie.

Niech się dzieje wola Twoja, a nie moja Jezusie
Dzięki Ci, Panie za wszystkie dobro,
jakie dla mnie sprawiłeś.



Amen
Romualda Zarzycka

Miód wzmacnia siłę i zdrowie

Dzięki dużej zawartości cukru prostego glukozy którą szybko wchłaniamy, miód jest znakomitym pokarmem dla sportowców i wspaniałą odżywką dla serca. Przy osłabieniu mięśnia sercowego zaleca się codzienne spożywanie miodu. O dobrodziejstwie miodu można przeczytać w zachowanych zapiskach biblijnych i starożytnych notatkach. Miód jako źródło energii i rzeźkości cenili greccy atleci. Homer określa miód mianem „słodkiej potrawy bogów”, a patron lekarzy Hipokrates i jego uczniowie opracowali (ok. 360-370 lat p.n.e.) ponad 300 przepisów na stosowanie miodu jako lekarstwa. Wiedzano już wtedy, że miód obniża gorączkę i rozrzedza krew oraz wycisza i uspokaja człowieka. Starożytny filozof Demokryt pytany o to, jak w dobrym zdrowiu dożyć sędziwego wieku, odpowiadał krótko: „z zewnątrz olej, a do wewnątrz miód”.

Dojrzały miód, poza wrzosowym, wykręcony z zasklepionych plastrów, jest gęstym płynem. Lany z odkręconego słoika lub łyżki tworzy charakterystyczny stożek. Dobry miód wrzosowy jest galaretowaty i już dwa dni od wirowania nie wylewa się z odkręconego słoika odwróconego do góry dnem. Miód płynny nazywamy patoką, a po skryształizowaniu do postaci zastalonej krupcem. Dobry miód powinien się skryształizować po 3-4 miesiącach. Nie dotyczy to miodów: akacjowego i spadziowego, które mogą pozostawać w stanie płynnym nawet 12 miesięcy. Oczywiście można i inne miody utrzymać w stanie płynnym przez poddanie procesowi

dekrystalizacji. Dobrzy pszczelarze mają do tego specjalne szafy, w których miód trzymają w temperaturze do 40°C nie dłużej niż 48 godzin. W domu miód zespolony można doprowadzić do stanu patoki, trzymając słoik z krupcem w wodzie o temperaturze do 40°C. Dekrystalizacja w wyższej temperaturze źle wpływa na wartość odżywczą miodu. Miód podgrzany do temperatury powyżej 40°C traci właściwości lecznicze i bakteriobójcze. Z tego też powodu herbatę, kawę, przygotowaną wodę czy mleko trzeba odpowiednio ostudzić przed dodaniem miodu, inaczej zniszczymy jego cenne właściwości. Słodzenie miodem ułatwiają dostępne w handlu dozowniki.

Miody wyprodukowane przez pszczoły z nektaru zebranego z kwiatów nazywamy nektarowymi, a te ze spadzi, wytwarzanej przez mszyce i czerwce, spadziowymi. Jeśli w okresie zbierania nektaru pszczoły przynoszą do ula także spadź pszczelarz uzyska ze swoich uli miody mieszane: nektarowo-spadziowe lub spadziowo-nektarowe. Miód zrobiony przez pszczoły z nektaru jednej rośliny nazywamy miodem odmianowym. Jeżeli powstał z nektaru wielu roślin kwitnących w tym samym okresie nazywany jest wielokwiatowym.

Lecznicze właściwości miodu zależą głównie od tego, z jakich roślin pszczoły zbierały nektar, spadź i pyłek kwiatowy, i tak:

Miód wielokwiatowy, zwany potocznie miodem tysiąca kwiatów, pszczoły wytwarzają z nektarów zebranych z wielu roślin miododajnych i

kwitnących na polach, w sadach, lasach i na łąkach w tym samym czasie. Miód z kwiatów wiosennych ma jasny kolor, przyjemny zapach i łagodny smak. Miód z nektaru kwiatów letnich jest znacznie ciemniejszy i ma bardziej zdecydowany smak oraz zapach. Dzięki łatwo przyswajalnym cukrom prostym wspomaga mięsień sercowy. Pomocny przy chorobach wątroby i pęcherzyka żółciowego. Osobom uczulonym na pyłki pomaga znosić alergie. Ze względu na łagodny smak, miód wielokwiatowy poleca się podawać dzieciom przy leczeniu grypy, przeziębień, chorób dolnych dróg oddechowych, a także zapobiegawczo.

Miód rzepakowy jest prawie bezbarwny lub ma barwę lekko słomkową i słaby zapach kwiatów rzepaku. Bardzo szybko krystalizuje, drobne kryształki mają smalcowatą konsystencję oraz białą lub kremową barwę. Dobrze rozpuszcza się w wodzie. Pomocny w leczeniu wątroby, trzustki, nerek, układu pokarmowego, wrzodów żołądka i dwunastnicy. Polecany jest przy leczeniu schorzeń układu krążenia, niewydolności mięśnia sercowego, duszniccy sercowej i miażdżycy. Obniża ciśnienie tętnicze krwi i wyrównuje niedobory potasu w organizmie. Skuteczny także przy przeziębieniach i stanach zapalnych dróg oddechowych. Przyspiesza gojenie ran. W przypadku oparzeń zapobiega tworzeniu się pęcherzy.

Miód spadziowy wytwarzają pszczoły z zebranej z drzew

i roślin rolniczych wydzieliny produkowanej przez mszyce i czerwce. W sprzedaży spotykamy najczęściej miody ze spadzi jodłowej i ze spadzi liściastej. Różnią się barwą, konsystencją, smakiem, aromatem i szybkością krystalizacji. Są to miody gęstsze od nektarowych i zawierają więcej związków mineralnych, szczególnie potasu, fosforu, chloru, siarki, wapnia, magne-

przewlekłych chorobach przeziębieniowych, anginach, zapaleniach zatok obocznych nosa, dróg oddechowych. Zalecany jest przy chorobach dróg moczowych nerwicach. Odnacza się wysoką aktywnością antybiotyczną.

Miód akacjowy w stanie płynnym jest jasny. Odnacza się niską aktywnością antybiotyczną. Pomocny w leczeniu wrzodów żołądka, dwu-

szybko, nierównomiernie, ma wysoką aktywność biologiczną. Polecany jest przy chorobach żołądka, zaburzeniach trawienia, chorobach jelit, skurczach żołądka, jelit oraz chorobach wątroby i dróg żółciowych, a także przy niedokrwistości i schorzeniach reumatycznych. Pomocny w stanach wyczerpania psychicznego i fizycznego.



zu i żelaza. Charakteryzuje je wysoka aktywność antybiotyczna i bakteriobójcza. Działają antyseptycznie, przeciwzapalnie i wykrztuśnie, wspomagają system odpornościowy człowieka. Polecane są w schorzeniach dróg oddechowych, przewodu pokarmowego, serca, układu krążenia, układu nerwowego, przy zaburzeniach trawienia. Zalecane są osobom pracującym dużo przy komputerze.

Miód lipowy w stanie płynnym ma kolor jasno-żółty, czasem bursztynowy z zielonkawym odcieniem. Zapachem przypomina kwiaty lipy. W smaku jest pikantny, czasem z lekką goryczką. Działa antyseptycznie, przeciwkurczowo, napotnie, przeciwgorączkowo, wykrztuśnie, lekko nasennie i uspokajająco, obniża gorączkę. Pomaga w leczeniu grypy, przeziębienia, kaszlu, ostrych i

nastnicy, zapalenia błony śluzowej oraz stanów kurczowych jelita cienkiego i grubego, zalecany przy leczeniu nadkwasoty żołądka, zaburzeń przewodu pokarmowego i układu trawiennego. W chorobie wrzodowej przyspiesza regenerację tkanki, odnowę błony śluzowej, usuwanie nadżerek i owrzodzeń. Łagodnie wycisza niepokój wewnętrzny, ułatwia zasypianie, wzmacnia znużony, wyczerpany organizm. Zaleca się wypicie na 2 godziny przed snem szklanki naparu z melisy z łyżką miodu akacjowego. Ze względu na dużą zawartość fruktozy może być stosowany przy niektórych rodzajach cukrzycy.

Miód mniszkowy (z kwiatu mniszka lekarskiego, popularnego mleczu kwitnącego na przełomie kwietnia i maja) ma jasnożółty kolor, krystalizuje

Miód wrzosowy należy do najlepszych miodów nektarowych. Ma barwę brunatno-czerwoną. Krystalizuje dość szybko, przybierając galaretowatą konsystencję w kolorze pomarańczowym lub ciemnobrunatnym. Nie jest zbyt słodki, ma przyjemny, słaby zapach wrzosu. Zalecany jest przy chorobach dróg moczowych, prostaty, kamicy nerkowej oraz przy zapaleniu jelit i biegunkach. Zwiększa odporność organizmu i chroni przed rozwojem zakażeń.

Miód gryczany jest najczęściej ciemno-herbaciasty lub brunatny. Ma charakterystyczny zapach i ostry smak. Dzięki dużej zawartości rutyny, substancji oczyszczającej naczynia, polecany jest przy miażdżycy, chorobie wieńcowej i nadciśnieniu tętniczym. Sprzyja od-

budowę komórek kostnych, wzmacnia układ odpornościowy. Przyspiesza gojenie ran i zrastanie kości. Stosowany jest w leczeniu i prewencji schorzeń układu krążenia powodowanych przede wszystkim występowaniem miażdżycy. Polecany również przy zapaleniach nerek i opłucnej, stanach osłabienia pamięci, leczeniu jaskry, osłabionego wzroku i słuchu.

Miód faceliowy jest jasnożółty, ma przyjemny, delikatny, lekko kwaśny smak. Po krystalizacji staje się jasnokremowy, prawie biały. Zalecany jest przy przebiegach i niezycie żołądka.

Miód malinowy w stanie płynnym jest jasnożółty, a po skryształizowaniu ma barwę żółtobiałą. Smak ma przyjemny i słodki, a zapachem przypomina owoce maliny. Działa napotnie, rozgrzewające, antyseptycznie i przeciwgorączkowo. Stosuje się go w przebiegach, schorzeniach górnych dróg oddechowych, niezycie żołądka, jelit, niedokrwistości oraz prewencyjnie przy miażdżycy. Wzmacnia układ odpornościowy i wspomaga pracę serca. Ze względu na doskonały smak i łagodność działania polecany jest szczególnie dzieciom.

Miód nostrzykowy o lekkim zapachu waniliowym ma jasny kolor, a po skryształizowaniu staje się jeszcze jaśniejszy lub żółty. Zawiera kumarynę, która obniża ciśnienie tętnicze krwi. Miód działa uspokajająco i nasennie. Zalecany przy nerwicy serca oraz przy innych schorzeniach serca i naczyń krwionośnych. Zapobiega degeneracjom mięśnia sercowego na tle miażdżycy oraz zakrzepowemu zapaleniu żył. Ma wpływ na zmniejszenie krzepliwości krwi, ob-

niża ciśnienia krwi oraz wykazuje działanie przeciwkrzepliwe. Zaleca się go jako środek przeciwskurczowy w chorobie wieńcowej serca i zakrzepicy naczyń wieńcowych. Można polecić także przy bezsenności, migrenie, nerwobólach i zespole klimatycznym.

Miód nawłociowy pojawił się sprzedaży nie tak dawno. Ma charakterystyczny kwaśno-słodki smak, po skryształizowaniu mętnieje i przybiera jaśniejszą barwę. Odznacza się wysoką aktywnością antybiotyczną. Polecany jest przy dolegliwościach i schorzeniach dróg moczowych, pęcherza, prostaty, kamicy nerkowej i zapaleniu jelit. Pomocny przy leczeniu grypy, kataru, przebiegów i biegunk. Jest lubiany przez dzieci.

Miód koniczynowy wytwarzają pszczoły nektaru koniczyzny białej i czerwonej. Jest aromatyczny, łagodny i ma kwaśnowaty smak. W stanie płynnym ma słomkowo-żółtą lub łososiową barwę, krystalizuje powoli, przyjmując gęstą, drobnoziarnistą konsystencję. Działa wykrztuśnie, napotnie, przeciwzapalne i moczopędnie. Jest skuteczny przy zatrzymaniu moczu, w leczeniu biegunk, niedomagań przewodu pokarmowego, zapalenia oskrzeli i wyczerpania nerwowego. Dzięki dużej zawartości fruktozy polecany jest przy cukrzycy.

Miód leśny ma intensywny kolor i subtelny aromat charakterystyczny dla lasów, dolnośląskich, mazurskich czy podkarpackich. Zwykle jest to mieszanka zapachów lipy, dzikiej róży, głogu, maliny, dziurawca, rumianku, borówki i wielu innych ziół. Różnorodność nektarów, z których pszczoły wytworzyły miód

leśny, wzbogaca jego jakość. Miód leśny pomaga w przebiegach i schorzeniach na tle alergicznym, wzmacnia system nerwowy i poprawia samopoczucie.

Pylek kwiatowy jest bardzo wartościowym produktem roślinnym, zawierającym białka, aminokwasy, cukry proste i złożone, tłuszcze, flawonoidy, karotenoidy, witaminy i sole mineralne. W białku pyłku jest 20-25 aminokwasów, m.in. arginina, lizyna, kwas glutaminowy, proteina, kwas aspirynowy. Różnorodność związków aktywnie czynnych zawarta w pyłku korzystnie oddziałuje na człowieka odżywczo i leczniczo. Działa antybakteryjnie, regeneracyjnie, uodparniająco i odtruwająco. Pomaga przy leczeniu stanów zapalnych gruczołu krokowego w uporczywych zaparciach i biegunkach. Polecany jest w leczeniu chorób wątroby, wykazuje działanie przeciwanemiczne, poprawia kondycję organizmu i wzmacnia odporność na przebiegania, choroby przewodu pokarmowego i dróg oddechowych. Kuracja pyłkowa pobudza apetyt i normalizuje trawienie.

Propolis jest balsamiczno-żywniczą substancją, której pszczoły używają do uszczelniania gniazda, a w mieszaninie z woskiem do polerowania komórek plastra przed zaczerwienieniem. Tworzony jest w ulu z przynoszonych przez zbieraczki wydzielin pączków topoli, brzozy, wierzby, sosny, świerka, jodły, olchy, dębu, jesionu i innych drzew. Substancje te po wzbogaceniu przez pszczoły wydzieliną gruczołów gardzieliowych i

żuwaczkowych, a także niewielką ilością wosku i pyłku dają tzw. kit pszczeli. Jest w nim około 300 różnych składników, z których najważniejsze to: flawonoidy, kwasy aromatyczne, garbniki, w sumie 50% substancji żywicznych. Propolis działa przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczenie, znieczulająco, regeneracyjnie, odtruwająco i przeciwzapalnie. Zaleca się go przy schorzeniach: układu krążenia, nadciśnienia, wrzodach żołądka i dwunastnicy, układu oddechowego, gardła, prostaty, hemoroidach, grzybicach i łuszczycy. Dziś propolis określa się „naturalnym antybiotykiem XXI wieku”. Przed kuracją pyłkiem i propolisem trzeba wykonać test przeciwczuleniowy.

Polecamy kupowanie miodu bezpośrednio od znajomego pszczelarza, najlepiej z pasieki, którą dobrze znamy. Kupując miód od przygodnego

handlarza możemy trafić na produkt wątpliwej jakości.

Nauka odkrywa wciąż nowe, cenne właściwości terapeutyczne miodu. Na ich wykorzystanie ma wpływ też to, jak przechowujemy miód oraz sposób jego spożywania. Najlepiej jest pić miód rozpuszczony w letniej, wcześniej przegotowanej wodzie. Specjaliści od apiterapii zalecają picie tak rozpuszczonego miodu małymi łykami, przetrzymywanie w ustach przed połknięciem, aby już w jamie ustnej cenne jego składniki były wchłaniane przez śluzówkę do krwi. Wzrasta wtedy korzystny wpływ miodu na nasze zdrowie. Doradzają też, aby pić miód codziennie: rano na czczo i wieczorem przed snem oraz zakup i trzymanie w spizarni kilka odmian miodu z naszych pasiek. Przy przeziębieniach zatokach zaleca się żucie kawałka miodowego plastra. W sklepach

ze zdrową żywnością można kupić słoiki z plastrami zatopionymi w miodzie.

Jedna łyżka miodu (20 gramów) dostarcza 65 kcal. Dietetycy zalecają słodzenie napojów miodem, a nie cukrem, który jest bardziej kaloryczny: 100 gramów miodu to 325 kcal, a 100 gramów cukru to 405 kcal.

Najczęściej практикуje się następujące dawkowanie miodu:

- dzieci od 1 tygodnia - 5 g dziennie
- niemowlęta - 7 g dziennie
- dzieci od 2 do 6 lat - 10-20 g dziennie
- dzieci od 6 do 12 lat - 30-50 g dziennie
- młodzież i dorośli - 60-150 g dziennie

Płaska łyżka do herbaty to 5 gramów miodu.

Łyżka stołowa to 20 gramów miodu

miód poleca
Anna Malinowska



Jadłospis świąteczny**24.12.2012 - wigilia***Śniadanie*

Płatki kukurydziane na mleku
Ser biały
Masło śmietankowe
Pieczywo mieszane
Kakao

Obiady - kolacja

Zupa z owoców suszonych
Filet rybny płaty
Kapusta z grzybami
Pierogi z kapustą i grzybami
Płaty śledziowe w oleju
Pieczywo mieszane
Ziemniaki
Placek drożdżowy z rodzynekami
Herbata z cytryną

25.12.2012 – I dzień świąt*Śniadanie*

Polędwica wędzona
Ogórek świeży
Masło śmietankowe
Pieczywo mieszane
Herbata z cytryną
Sernik

Obiad

Flaki wołowe z bułką
Karkówka pieczona
Buraczki
Ziemniaki
Galaretkę owocową
Banan

Kolacja

Ogonówka wędzona
Pomidor
Masło
Pieczywo mieszane
Herbata z cytryną
Murzynek

26.12.2012 – II dzień świąt*Śniadanie*

Szynka
Ogórek świeży
Masło śmietankowe
Pieczywo mieszane
Herbata z cytryną
Makowiec

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem
Udko pieczone
Marchewka z groszkiem
Ziemniaki
Galaretkę owocową
Pomarańcza

Kolacja

Schab pieczony
Pomidor
Masło
Pieczywo mieszane
Herbata z cytryną
Babka na budyniu

