

WYDANIE ŚWIĄTECZNE

24 GRUDZIEŃ 2013

CENA 1 ZŁ

Echo Kombatanta



JAK CO ROKU!

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

Jak co roku wyrasta
W mym sercu choinka.
Tak co roku
rośnie we mnie
mała dziewczynka.
Gałązki zielone jak małe rączki.
Śweczki jak z oczu ogniki
niosą wspomnienia
z rodzinnego domu.
Tam zawsze pachniało
siano pod obrusem,
kot ciszej mruczał,
a pies tulił się
do zapachu ciasta.
Wchodził Ojciec,
wchodziła Mama
I chciałoby się jak co roku...
Ale dziś i choinka i ja
jestem sama.....

Monika Smyk





**Wszystkiego co najlepsze do spełnienia
z okazji Świąt Bożego Narodzenia.
Aby wszystkie dni w Nowym Roku
były szczęśliwe i piękne jak
Wieczór Wigilijny, a twarze
Najbliższych rozjaśniał zawsze uśmiech
życzy
Dyrektor
Domu Pomocy Społecznej „Kombatant”**



***Drodzy Państwo Kombatanci
kochani koleżanki i koledzy***

Każdy z nas przeżył już kilkadziesiąt Wigilii Świąt Bożego Narodzenia. Każda była inna, ale każda nawet te wojenne radosna 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 swego życia...

Cieszy to i raduje, że pokolenia każdego dnia nas pamiętają, że wyrażają nam szacunek, uznanie i godność. Dają nam poczucie satysfakcji i świadomość naszego udziału w budowie wolnej i niepodległej Polski.

Ja Romualda Zarzycka w dniu dzisiejszym 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.

Romualda Zarzycka

Gdzie się Pan Jezus narodzi w tym roku?

Ten zmaterializowany akt narodzin Jezusa daje wyobrażenie i odpowiedź dla tych, którzy nie znają mocy własnej duchowości. A więc żłóbek, zwierzęta, pasterze, gwiazda; to miejsce w którym przyszło dziecię Boga. Przyszło ten jeden raz w tej szczególnej - ubogiej scenerii. Dziś po ponad 2 tysiącach lat Jezus przychodzi w żłóbku, który my sami dla niego budujemy. Czy w Twoim żłóbku, który stawiasz jest poszanowanie dla zwierząt, bo przecież koło żłóbka zwierzęta były, czy jest otwartość dla prostych i biednych ludzi, bo Ci pierwsi przyszli, czy nad Twoim żłóbkiem świeci gwiazda – droga, bo tam świeciła, czy masz radość i miłość w tym żłóbku, bo tam była. Czy fakt narodzenia w Tobie Jezusa jest darem największym, czy może czekasz na inne te ze sklepów. Czy znalazłeś w tym roku miejsce dla Jezusa i Jego rodziców, bo wtedy miejsca nie było. Jeżeli na powyższe pytania odpowiesz – tak, to Jezus się narodzi, jeśli nie - to obejrzyś kolejny spektakl teatralny mniej lub bardziej udany wśród rozświeconej i krzykliwej wigilijnej nocy. A noc była cicha i święta przecież. Cicha, święta i najpiękniejsza tamtego roku – powtórz ją!

Stanisław Kęsik



Boże Narodzenie 2013 oraz Nowy Rok 2014

Życie w naszym DPS-ie upływa nam jak w bajce. W nadchodzące Święta Bożego Narodzenia odwiedzamy rodziny oraz znajomych, spożywając smakowite świąteczne dania, popijając wytrawnymi napojami. Są to święta narodzin Pana Jezusa w Betlejem. Słysząc śpiew kolęd oraz zapach świeżego świerku. Wokół tysiące kolorowych lampek, obdarowujemy się prezentami składając sobie życzenia. W wieczór wigilijny dzielimy się opłatkiem. Później zasiadamy do wigilijnej wieczerzy składającej się z kilku dań. Później uczestniczymy w Pasterce oraz Mszy Świętej.

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego Roku 2014 życzymy Państwu oraz Pracownikom na czele z panem Dyrektorem Wesołych Świąt oraz Szczęśliwego Nowego Roku 2014 by był lepszy.

Z poważaniem Rada Mieszkańców:

- Krzysztof Oldakowski – Przewodniczący
- Henryka Decker – Zastępca Przewodniczącego
- Krzysztof Kieliszek – Sekretarz

Z Bogiem - Dosiego Roku 2014!



Taki mały, malusieńki... a wstrząsnął wielkim światem.

Narodzenie Chrystusa to wydarzenie na skale światową, to największe wydarzenie w historii ludzkości. Urodził się taki mały, malusieńki... a wstrząsnął wielkim światem. Najpierw uwierzyli ci najubożsi, pastuszkowie, i wielcy mędrcy, a z czasem wiara rozprzestrzeniała się i ogarniała tysiące, miliony aż po miliard ludzi na wszystkich kontynentach świata. Gardzi przepychem świata bo ma w sercu miłość. Zamiast wspaniałych orszaków miał ubogich pastuszy, zamiast kołyski kamienny żłób. Jezus nas kocha i dlatego przyszedł nas zbawić.

Zastanówmy się ile jest pokory w Narodzeniu Chrystusa: na Matkę wybiera Bóg ubogą pokorną dziewczynę, na miejsce urodzenia wybiera ubogą grotę dla zwierząt, na świadków ubogich pastuszków, później będzie powoływał na swoich uczniów zwykłych, prostych rybaków. I w ten sposób Bóg okazuje swą wielką moc włączając tych maluczkich do swego planu zbawienia świata.

Już na wiele setek lat przed narodzinami Jezusa Chrystusa wielu Proroków w wielu szczegółach przepowiedziało czas, miejsce Jego narodzin, Jego misję i ukrzyżowanie i Jego Zmartwych-

wstanie. Wspomnijmy Proroctwo proroka Micheasza który na 700 lat przed Narodzeniem Chrystusa tak zapowiadał o Jego narodzeniu Jezusa: "A ty, Betlejem Efrata, najmniejsze jesteś wśród plemion judzkich! Z ciebie mi wyjdzie Ten, który będzie władał w Izraelu, a pochodzenie Jego od początku, od dni wieczności". Izajasz, prorok Starego Testamentu zapowiadał szczegółowo przyjście Mesjasza na 7 wieków przed Chrystusem: „...oto Panna pocznie i porodzi Syna i nazwie Go imieniem Emanuel”.Wielkie będzie Jego panowanie”.

Spełniły się proroctwa wielkich proroków i Pan Jezus przychodzi na świat z miłości do człowieka aby przez swoją męczeńską śmierć dać nam zbawienie, dać nam szczęście wieczne. Bo to właśnie z miłości Bóg stworzył świat, i z miłości stworzył człowieka, i dał mu wspaniały raj. Ale wiemy, stało się coś strasznego: człowiek zawiódł Boga i przez grzech stracił wszystko. Przez upadek Adama i Ewy w raju grzech zniszczył cały Boży plan, plan uświęcenia człowieka. Pierwsi rodzice, stworzeni na obraz i podobieństwo Boga spadli w otchłań nędzy, i pociągnęli za sobą cały rodzaj ludzki. Grzech wykopał wielką przepaść między ludzkością a Bogiem - przepaść nie do przebycia. Jednak Bóg jest miłosierny, Bóg jest miłością i pragnął uratować człowieka.



Zsyła na ziemię swojego jedynego Syna aby przeszedł na śmierć krzyżową i zbawił człowieka. A Syn w imię miłości składa Ofiarę Męczeńską na krzyżu. To jest wielka tajemnica Miłości Boga. Ukochał nas tak wielką Miłością, której rozum ludzki nie może pojąć. Zbliżają się święta, święta narodzenia Pana Jezusa.

W supermarketach, w radio i telewizji zalewa nas fala krzykliwych reklam. Jeszcze przed Adventem zaczyna się ruch witrynowo – reklamowy. Krzyczące reklamy supermarketów i domów towarowych wzywają nas do zakupów różnych świecidełek nie mających nic wspólnego z religijnym charakterem świąt. Zapomina się o tym co najważniejsze o Przyjściu Zbawiciela świata. A przecież to są najważniejsze urodziny w całej historii Świata. Narodziny Pana Jezusa zmieniły bieg historii świata. Jego Ofiara na krzyżu otworzyła nam bramę do nieba.

W dawniejszych czasach było inaczej, cały Advent przeżywano nie

tylko w rodzinie ale też wspólnie z mieszkającymi w pobliżu sąsiadami. Wspólnie śpiewano różne pieśni adwentowe i obyczajowe. Odmawiano modlitwy, różaniec, czytano żywoty świętych. Boże Narodzenie to święto Bożej Miłości.

W tym Dniu Bożego Narodzenia zmienia wygląd cały świat. Nawet i ci którzy uważają się jeszcze za niewierzących oni też dostosowują swoje życie do Świąt Bożego Narodzenia, Pan Jezus przychodzi z miłości do nas aby przez cierpienie i męczeńską śmierć dać nam zbawienie. Pan Jezus chce mieć nas w niebie. Bo tak wiele cierpień doznajemy na tym świecie. Gnębią nas choroby, bieda, dokuca samotność. I to prawie wszystkim i wszędzie, w pracy, w rodzinach, w szpitalach w Domach Pomocy.

A Bóg jest Miłością i pragnie każdemu zapewnić życie szczęśliwe bez cierpień i na całą wieczność, bo tu na tym świecie jesteśmy tylko czasowo, przez chwilę. Mówi nam o tym Pismo święte: „Dni człowieka są jak trawa: kwitnie jak kwiat na polu. Ledwie muśnie go wiatr, a już go nie ma”. (Ps 103,15-18).

I dlatego Chrystus przychodzi na ten grzeszny świat, przychodzi po nas aby nas doprowadzić do nieba.. Jego przyjście na ziemię zmieniło ludzkie myślenie i życie. W tę błogosławioną noc Bożego Narodzenia Dzieciątko Jezus obchodzi cały świat. Chce wejść do każdego domu i do każdego serca. Czy znajdzie u nas mieszkanie, czy zostanie przyjęte? Niestety w wielu domach i sercach znajdzie zamknięte drzwi. Tak jak zamknięte były serca i drzwi dla Maryi, Józefa i Dzieciątka w Betlejem.

Boże Narodzenie to święto Bożej Miłości i święto naszego zbawienia. Staniemy przed betlejemską grotą aby rozważyć te dwa wielkie dary które przyniósł nam Jezus: dar miłości i dar zbawienia. Bóg dokonuje w czasie tej błogosławionej betlejemskiej nocy cudownej przemiany ludzkich serc. Ludzie stają się dla siebie lepsi. Przestają się gniewać. Przebaczą sobie wzajemnie urazy. Wyciągają do siebie dłonie w geście miłości. Składają sobie piękne życzenia łamiąc się oplatkiem.

Jezus przyniósł nam Miłość i Zbawienie ale czego oczekuje od nas Jezus, który umiłował nas do końca? Oczekuje nie wiele, abyśmy tylko przyjęli Jego dar, dar Jego miłości. „Miłujcie się wzajemnie, jak ja was umi-

łowałem” - głosił Jezus. Jezus od dwudziestu wieków utożsamia siebie z człowiekiem głodnym, starym, steranym życiem, kalekim, ubogim i wzywa nas do okazania miłosierdzia człowiekowi w potrzebie. Jezus przyniósł na ziemię miłość Boga, pragnie, byśmy tą Jego miłością darzyli się wzajemnie. „Cokolwiek uczyniliście jednemu z tych najmniejszych, mnieście uczynili”. Człowiek potrzebuje człowieka, potrzebuje jego opieki. Dopóki bić będzie w piersi ludzkie serce, człowiek ciągnąć będzie do człowieka. Nawet gdy sam jestem chory, czy nawet niedołężny mogę pomóc drugiemu cierpiącemu, pomóc ciepłym słowem albo gestem czy nawet tylko uśmiechem. Jest tyle możliwości okazania miłości człowiekowi cierpiącemu.

Dzieciątko Betlejemskie chce, żeby życzliwość, miłość, radość i pokój zawsze królowały w naszych sercach. Boże Dziecię leżące w ubogim żłobieniu skłania nas do wyciągnięcia dłoni w geście pojednania i przebaczenia i złożenia sobie serdecznych życzeń przy oplatku.

Eugeniusz Madejski



W dzień Bożego narodzenia

W dzień Bożego Narodzenia, coś się rodzi coś się zmienia. Nagle wszystko nam wychodzi, bo w naszych sercach Bóg miłości się rodzi. On się rodzi dając pocieszenie i niezłomną nadzieję na wieczne zbawienie. Rodzi się Bóg miłości, by w naszych sercach nigdy nie zabrakło życzliwości, serdeczności i prawdziwej radości. Życzę sobie i każdemu człowiekowi, aby nigdy w naszych sercach nie zabrakło miejsca dla Boga miłości. Niech najpiękniejszym prezentem na Święta, będzie ta tajemnica niepojęta.

Wesołych świąt!!!!!!
Lukasz Cichocki



Porada

Jako mała dziewczynka bardzo lubiałam moją mamę. Miała dużo osobistego wdzięku, ładnie się ubierała, skromnie ale gustownie. W pierwszej klasie szkoły podstawowej zapisała mnie na rytmikę do zespołu szkolnego. Uważała, że dziewczynka od najmłodszych lat powinna ćwiczyć sposób poruszania się.

Żyliśmy skromnie, jak wtedy wszyscy. Pamiętam jak mama miała w szafie niewiele ubrań, a wśród nich zawsze królowała mała czarna spódniczka. Doskonale umiała do niej dobrać bluzki, żakiety czy szaliki, tworząc za każdym razem zupełnie inny strój. Zwracała uwagę na buty ze szpilkami. Nogi prezentują się w nich lepiej, lepiej też wygląda sylwetka, a nogi miała bardzo zgrabne. Kupując sukienkę od razu zastanawiała się nad całością – jakie buty, torebka czy szal będą do niej pasować?

Mała czarna sukienka – jest zawsze szykowna. I ratuje sytuację, gdy nie mam w szafie nic ciekawego. Można szybko do niej dobrać szal, buty czy różne drobiazgi. Można ją zakładać wychodząc do teatru czy na eleganckie przyjęcie. Piękną ozdobą mojego stroju jest szal.

Bizuteria – zawsze pamiętałam o zasadzie, że wszystko potrafi przykuć uwagę. Jeżeli

zakładałam żakiet z dużymi guzikami to już na pewno zrezygnuję ze złotych klipsów i naszyjnika. Nie założę już koralików aby nie odwracały od nich uwagi. Jeżeli klipsy są delikatne można założyć pasującą do nich dyskretną broszkę. Umiar w ozdobach to podstawa elegancji.

Marynarki – bardzo lubiałam bo uważam, że można je świetnie komponować z każdym niemal strojem. Nieraz zakładałam do nich dobrze wykrochmalone koszule z kołnierzykiem a'la Słowacki. Miałam swoje ukochane kolory marynarek: biały, czarny i gołębi niebieski, które pasowały do moich ciemnych niegdyś włosów.

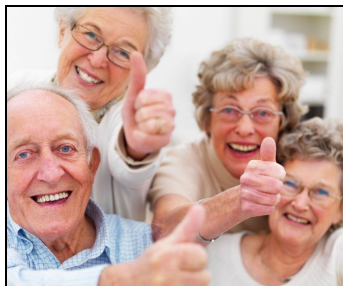
Perfумы – stanowią ważne wykończenie stroju. Dodawały mi pewności siebie. Na codzień staram się nie używać zapachów. Tym bardziej, że jestem alergikiem i wszystko mnie uczuła.

Bielizna – od jej jakości i wyglądu w dużym stopniu zależy samopoczucie eleganckiej kobiety. Jednak nie wszystkie kobiety zwracają uwagę na to mają pod spodem. A co będzie, gdy nagle podczas przyjęcia spod eleganckiej sukienki wysunie się niezbyt czyste ramię? Urok starannie dobranej kreacji podkreślonej zapachem perfum natychmiast przysnie.

Romualda Zarzycka

Zdrowi Wiekowi - bo starość nie musi boleć

Starzenie nie musi kojarzyć się wyłącznie z chorobami, samotnością i bólem. Niezbędna jest jednak wiedza samych seniorów, jak zadbać o siebie, oraz większa świadomość nas wszystkich mających bliskich w dojrzałym wieku, jak sprawować nad nimi opiekę. Taki edukacyjny cel stawiają sobie organizatorzy kampanii „Zdrowi Wiekowi”, która rozpoczęła się 15 października.



Polska od wielu lat plasuje się w pierwszej trzydziestce na świecie wśród krajów starych demograficznie. Jednocześnie, według raportu Global AgeWatsch Index opublikowanego 1 października br., przygotowanego na zlecenie ONZ, Polska plasuje się na dalekim 87 miejscu na świecie pod względem sytuacji ludzi starszych. Za 20 lat liczba osób w wieku emerytalnym zwiększy się do 9,6 mln. Tymczasem geriatra w naszym kraju pozostaje w cieniu, a społeczna wiedza w tym obszarze jest znikoma. Stąd pomysł ogólnopolskiej kampanii społecznej „Zdrowi Wiekowi” którą wspiera wiele znakomitych autorytetów medycznych oraz jej ambasadorzy, m.in. Krystyna Czubówna i Andrzej Supron.

Organizatorzy kampanii, przy wsparciu serwisu natemat.pl, organizują m.in. ogólnopolską debatę o sytuacji seniorów w Polsce, organizują szereg bezpłatnych konsultacji ze specjalistami oraz wykłady na Uniwersytetach Trzeciego Wieku. Chcą przekonać Polaków, że starzenie się jest naturalnym procesem, który nie musi kojarzyć się z chorobami i osamotnieniem. W tym okresie można również czuć się dobrze i być aktywnym fizycznie. - To, że organizm seniora, np. układ trawienny, inaczej funkcjonuje, to całkiem normalne. W tym wieku bowiem słabiej lub wcale nie przyswajają się pewnych składników. Dlatego tak ważne są odpowiednia dieta i regularne spożywanie posiłków, o czym powinny pamiętać osoby starsze oraz ich bliscy - mówi prof. Arkadiusz Jawień, kierownik Katedry Chirurgii Naczyniowej i Angiologii na Wydziale Lekarskim Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy, ekspert kampanii „Zdrowi Wiekowi”. Organizatorzy będą też podpowiadać opiekunom, w jaki sposób pomóc starszym bliskim w różnego rodzaju schorzeniach oraz w

okresie rekonwalescencji po operacjach.

W ramach kampanii „Zdrowi Wiekowi” poruszanych jest wiele zagadnień związanych z geriatricą np.: psychika osób starszych, ich aktywność ruchowa, rehabilitacja, problemy żywieniowe, onkologia czy aktywność intelektualna. W tym celu stworzony został portal www.zdrowiwiekowi.pl, na którym można znaleźć wiele cennych informacji i porad specjalistów. W ramach akcji powstanie też bezpłatny poradnik, skierowany głównie do opiekunów osób starszych. Zainteresowani znajdą w nim wiele wskazówek, jak pomagać bliskim, co zrobić by, poprawić ich komfort życia oraz do jakiego specjalisty udać się po rady. Będą mogli także skorzystać z bezpłatnych konsultacji medycznych podczas 2-dniowych wydarzeń edukacyjno-zdrowotnych w 5 miastach w Polsce. Więcej informacji o terminach i miejscach akcji w ramach kampanii znajduje się na stronie: www.zdrowiwiekowi.pl

W dzień Bożego Narodzenia

W związku z Bożym Narodzeniem powstały bogate zwyczaje. Należy do nich tradycja urządzania szopki i żłóbka betlejemskiego w kościołach, a często również w domach prywatnych. Do rozpowszechnienia tego zwyczaju przyczynił się Św. Franciszek z Asyżu. Oto w 1223 r. polecił swojemu przyjacielowi Janowi zbudować w Greccio szopkę. W niej kazał umieścić żłobek, siano, osła i woły. Chciał w ten sposób przypomnieć realizm narodzenia Dzieciątka Jezus w stajni betlejemskiej.

Choinka – drzewko bożonarodzeniowe jest zwyczajem przyjętym od narodów germańskich. Przypomina ona rajske drzewo, na którym rósł owoc życia. Zieleń choinki i palące się na niej światełka symbolizują Chrystusa – światłość świata. Ozdoby na choince to symbol łask jakie spływają do ludzkich serc wraz z przyjściem Zbawiciela.

Wieczera wigilijna jest jedynym i wyjątkowym spotkaniem w ciągu całego roku. Stół z położonym na nim siankiem nakrywa się białym obrusem. Zapalona świeca oznacza Chrystusa Pana. Wolne miejsce przy stole zostawia się dla gościa, który mógłby się niespodziewanie zjawić. Wolne miejsce przypomina też tych którzy odeszli do wieczności.

W czasie wieczery wigilijnej spożywa się potrawy postne. Wieczera rozpoczyna się wspólną modlitwą, którą jest codzienny pacierz. Znakiem do rozpoczęcia wieczery jest ukazanie się na niebie pierwszej gwiazdki. Uczestnicy tego spotkania na znak pokoju i jedności dzielą się opłatkiem i składają sobie świąteczne życzenia.

Dzień Bożego Narodzenia jest przede wszystkim kontemplacją tajemnicy Boga, który stał się człowiekiem. Jest to tajemnica przekraczająca ludzkie zrozumienie i stanowiąca wielkie misterium naszej wiary. Wielkość tajemnicy przerasta ludzki umysł. Aby ją zrozumieć należy zgiąć kolana i w pokorze wysłuchać, że Jezus jest naszym Panem i Zbawicielem.

**Serdeczne życzenia z okazji Świąt Bożego Narodzenia składa
mieszkanka tego Domu „Kombatanta” – Romualda Zarzycka**





Dobra dieta na zimę powinna rozgrzewać i nie tuczyć oraz uzupełniać witaminy i minerały. Co jeść zimą, by dostarczyć sobie witamin? Zimowa dieta powinna obfitować w krótko gotowane warzywa, warzywne zupy, desery owocowe i kiszonki oraz kasze. Sprawdź, co jeść w zimie, by być zdrowym?

Zimowa dieta powinna być bardziej kaloryczna, ale to nie znaczy, że ma nas utuczyć. Poza tym zimą też możemy jeść tak, by dostarczać sobie witamin. Mądra natura i tradycja kulinarna znają dobre sposoby na dania pełne witamin i minerałów. Wobec tego co jeść zimą, by dostarczyć sobie witamin?

Postaw na kiszonki.

Fermentacja, w wyniku której powstają kiszonki, sprawia, że warzywa są nasycone witaminami i minerałami, czasem nawet bardziej niż świeże. Poza tym wszystkie składniki w kiszonych są lepiej przyswajalne. Najpopularniejsze

Jak jeść sezonowo – zima

kiszzone danie - kapusta - zawiera witaminy: C, B6, cenną B12 oraz K i minerały: potas, wapń, cynk i żelazo. Kiszzone ogórki są znakomitym źródłem witaminy C, bo enzym askorbinaza, który rozkłada tę witaminę w świeżych ogórkach podczas kiszenia ulega zniszczeniu. Poza tym w kiszonych ogórkach jest magnez, potas i beta-karoten. Kisić jednak można właściwie wszystko: paprykę, kapustę pekińską, buraki, jabłka, cebule oraz czosnek. Kiszony to dania niskokaloryczne, zawierają kwas mlekowy znakomicie wpływający na pracę jelit. Poza tym podczas kiszenia powstaje acetylocholina, związek poprawiający przewodzenie impulsów nerwowych co odgania ospałość i depresję oraz poprawia perystaltykę jelit oraz trawienie. Kiszony dostarczają wielu ważnych witamin: C, A, witamin z grupy B.

Co jeść zimą? Kasze!

Kasze są kaloryczne, ale nie tuczają, taki to cud natury. Pod warunkiem oczywiście, że nie dodamy do nich tłustych zawieszonych sosów. Kasze mają bardzo dużo błonnika, co poprawia trawienie, witaminy (A, E i sporo witamin z grupy B) oraz cały zestaw minerałów. W kaszach można wybierać, przebiegać i przygotowywać je na różne sposoby z różnymi dodatkami. Kasza jaglana zmniejszy zimowy głód na słodczy. Jest znakomita z duszonymi jabłkami i bakaliami. To świetna alternatywa

dla kanapek czy musli z zimnym mlekiem lub jogurtem na śniadanie. Kasza jęczmienna, gryczana (biała i palona), manna, kukurydziana czy kuskus (czyli kaszka pszenna) dają nieprzebrane możliwości komponowania dań. Można je jadać z mięsem, warzywami i produktami nabiałowymi. Wspaniałe są pierogi z kaszą gryczaną i serem lub szpinakiem. Do deserów świetnie nadaje się kasza manna. Można z niej zrobić na przykład znakomitą hinduską halawę z suszonymi owocami i bakaliami.

Gotowane warzywa i zupy najlepsze na zimę.

W mroźne dni potrzebujemy ciepłego jedzenia, surówki więc lepiej zostawić na lato. Podstawą diety powinny być gotowane warzywa. Żeby jednak tracić jak najmniej cennych składników trzeba je gotować krótko, najlepiej na parze. Dieta powinna być bogata w brokuły, cebulę, marchew, buraki, kapustę i warzywa strączkowe. Nie zapominajmy o ziemniakach, selerze i porze. Wszystkie warzywa nadają się też na pożywne i gorące zupy kremy. Wystarczy przygotować wywar albo sięgnąć po kostkę rosółową. Do wywaru dodać krótko gotowane warzywa, zmiksować, przyprawić i gotowe.

**Nasz mieszkanka pani Romualda Zarzycka otrzymała życzenia
od Pary Prezydenckiej.**



**KANCELARIA PREZYDENTA
RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ**
00-902 Warszawa, ul. Wiejska 10
Biurowo Listów i Opinii Obywatelskich
fax: (0-22) 695 22 38, e-mail: blo@prezydent.pl

Warszawa 6 grudnia 2013 r.

Nr BLO -0600-48740(01)-2013-KC

**Pani
Romualda Zarzycka
Dom Pomocy Społecznej KOMBATANT
ul. Batalionów Chłopskich 12/52
06-400 Ciechanów**

Szanowna Pani

Dziękujemy za list skierowany do Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Bronisława Komorowskiego.

Zawarte w liście informacje świadczą, że dane było Pani i mężowi poznać i przeżyć dramatyczne i burzliwe dzieje 20. wieku oraz pokonać wiele problemów i wyzwań. Z pewnością ma Pani również dużo miłych wspomnień, a także satysfakcji z przebytej drogi życiowej, osiągnięć i dokonań.

Życzymy Pani dużo zdrowia i wszelkiej pomyślności, aby kolejne dni upływały w spokoju dostarczając Pani wielu radosnych chwil.

Razem z życzeniami prosimy o przyjęcie na pamiątkę zdjęcie Pary Prezydenckiej Anny i Bronisława Komorowskich.

Z wyrazami szacunku

Główny Specjalista

Krzysztof Czerwiński
Krzysztof Czerwiński



Andersson BL Zinnerbach

JADŁOSPIS ŚWIĄTECZNY

24.12.2013 - 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 rodzynkami
Herbata z cytryną

25.12.2013 – 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
Galaretką owocowa
Banan

Kolacja

Ogonówka wędzona
Pomidor
Masło
Pieczywo mieszane
Herbata z cytryną
Murzynek

26.12.2013 – 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
Galaretką owocowa
Pomarańcza

Kolacja

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

