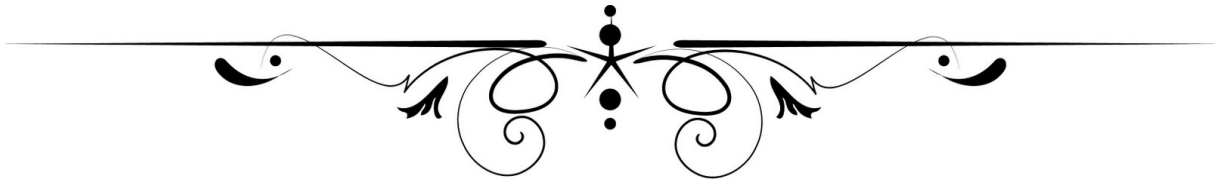
DOM POMOCY SPOŁECZNEJ
w Niemojowicach

D o P i S z

- to i owo

Kwartalnik, numer 01/2022

Z okazji Świąt Wielkanocnych życzymy, aby nastrój tych Świąt przybranych wiosną i radością utrwalił się w sercach na długi, długi czas i pozostał także w poświątecznej atmosferze.



Znaczenie imion:

Niektórzy uważają, że imię stanowi ważną, integralną cząstkę człowieka, który je nosi. Inni, że to jakie imię nadamy dziecku, będzie miało wpływ na to, kim dziecko zostanie w przyszłości, jakie będzie, co osiągnie w życiu. Traktują nadawanie imion niemal jak rzucanie czarów, czy rodzaj wróżby.

Czy imię określa nas na całe życie?

Owszem. W starożytności nie było konwencjonalnym określeniem, ale oznaczało rolę wyznaczoną do spełnienia we wszechświecie. Gdy rodzice nadawali synowi imię Bogusław, to dziecko miało być pobożne, Radosław - radosne, Dobromir - dobre, spokojne. W religii, gdy zmienia się role, np. wstępuje do zakonu, zostaje papieżem, także przyjmuje się nowe imię. Można też powiedzieć, że ten, kto nadaje imię, ma władzę. Pierwszą taką właściwość miał Bóg. Później przywilej ten przekazał pierwszemu człowiekowi, który nazwał wszystkie przedmioty, rzeczy, zwierzęta. Dziś mają go rodzice.

Każdemu z nas jedne imiona kojarzą się dobrze, inne źle, a jeszcze inne są obojętne. Filip - nie, bo z konopi, Jasiek - fasola, Emmanuel - motyl, Zosia - izbę zamiatała, Małgośka - oj głupia ty, a Monika była OK...

To się nazywa konotacyjne znaczenie imion. W imionach zawarte są informacje, które każdy odbiera na swój sposób.

Ponieważ mamy ciało, duszę i umysł, człowiek powinien mieć trzy odpowiednie imiona, ale to dziś rzadkość. Dajemy z reguły dwa, choć to drugie i tak nie jest na co dzień używane.

Są imiona ponadczasowe, które były, są i pewnie będą, jak Piotr czy Anna, o których nie powie się „staromodne”?

Anna plasuje się na pierwszym miejscu najpopularniejszych imion w Polsce. Zanikają Teresa i Bronisław. Aktualnie modne są: Jakub, Julia, Antosia, Marysia, Zosia, Lena, Helena, Franciszek, Bartłomiej, Józef, Staś, Jaś. To się kiedyś opatrzy, przyjdzie inne. Z wyliczeń wynika, że po 70 latach, po trzech pokoleniach, wracają stare imiona, które teraz uważamy za nieatrakcyjne.

Najczęściej wymienianym imieniem obecnie w Naszym Domu jest Maria, Agnieszka i Stanisław zobaczmy co niosą ze sobą te imiona.

Maria

Pochodzenie:hebrajskie
Znaczenie: ta, która daje pić
Liczba związana z imieniem:9
Planeta związana z imieniem :Księżyc
Imieniny:2 lutego, 11 lutego, 25 marca, 9 kwietnia, 26 kwietnia, 3 maja, 31 maja, 27 czerwca, 5 lipca, 22 lipca, 5 sierpnia, 15 sierpnia, 22 sierpnia, 26 sierpnia, 8 września, 12 września, 15 września, 7 października, 8 grudnia

Imię pochodzenia hebrajskiego, od słowa „marjam” – „być pięknym”. Oprócz tego ma wiele innych znaczeń: „napawa radością”, „ukochana przez Jahwe”, „przyczyna naszej radości”. Imię to nosiła matka Jezusa oraz dwie Jego uczennice. W dawnych czasach imienia tego nie można było używać. Jako boskie, było zastrzeżone tylko dla matki Jezusa. Rodzice chcąc wyróżnić dziewczynki uciekali się do małego fortelu i nadawali im imiona podobne w brzmieniu, takie jak: Marianna lub Maryna. Dopiero protestanci, którzy odrzucali kult maryjny sprawili, że imię weszło do powszechnego użytku. Ciekawym może być fakt, że imię to nadawane jest również mężczyznom.

Współczesna Maria jest kobietą wyznającą „spokojny konserwatyzm”. Niezmienna w swoich poglądach na świat i na

ludzi, rzadko co lub kto wyprowadzi ją z równowagi. Zawsze szczera nie znosi kłamstwa i krętactwa. Mówi to, co myśli, nie nadawałaby się więc na salony polityczne. Zresztą nie pociąga jej wielki świat kryształowych żyrandoli i uginających się od jedzenia szwedzkich stołów. Zdecydowanie woli przebywać w gronie oddanych znajomych, przyjaciół, na których zawsze może liczyć. Oni również znajdą u niej pomoc. Maria nie zmienia raz danego słowa, nawet wówczas, gdy jest to dla niej niekorzystne. W życiu postępuje intuicyjnie, zna bowiem naturę ludzką, doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że jest ona różna. Nie spostrzega świata w kolorach kontrastowych: czarnym i białym.

Nie znosi połowicznych rozwiązań, słomianego zapału i bylejakości. Kocha ponad wszystko swoją rodzinę, swego partnera obdarza pełną miłością, dzieci zaś wychowuje w poszanowaniu pracy. W stosunku do nich wymagająca, ale i opiekuńcza. Wyznaje tradycyjny podział obowiązków domowych: mąż zapewnia stronę materialną, ona zaś zajmuje się domem. Imieniu temu przypisana jest wibracja liczby dziewięć, czyli liczba ludzi obdarzonych szóstym zmysłem. Znaki, które najbardziej pasują do imienia Maria to: Rak, Ryby oraz Wodnik.

Agnieszka

Pochodzenie :greckie
Znaczenie: czysta, nieskalana
Liczba związana z imieniem:1
Znak zodiaku związany z imieniem: Baran
Planeta związana z imieniem: Merkury
Imieniny**:**21 stycznia, 6 marca, 20 kwietnia, 27 sierpnia

Imię pochodzenia greckiego. Wywodzi się od słowa „hagnos", które oznacza „czysta", „nieskalana", „dziewicza", „święta". Z kolei słowo „hagn" znaczy „początek czegoś", „powstanie". Numerologicznie imię Agnieszka przyporządkowane jest liczbie jeden. To osoba, która idzie w pierwszym szeregu, jest

przewodnikiem innych. Według tradycji ludowej, imię to związane jest z wiosną, z początkiem budzenia się przyrody ze snu zimowego. W Polsce imię to stało się popularne za sprawą św. Agnieszki – męczennicy z czasów prześladowań chrześcijan za cesarza Dioklecjana (III – IV wiek). Według historyków zginęła śmiercią męczeńską, w bardzo młodym wieku, broniąc swego dziewictwa, które ślubowała Jezusowi. Święta Agnieszka przedstawiana jest na obrazach z barankiem na rękach. 21 stycznia – w dniu jej święta, święci się w Rzymie dwa białe baranki. Z wełny zwierząt zostają sporządzone szaty papieża.

Młode Agnieszki to bardzo energiczne osoby. Trudno powiedzieć o Agnieszce, że bezwarunkowo posłuszna jest rodzicom. Kobieta o tym imieniu szybko się usamodzielnia i lgnie do świata dorosłych. Mimo młodego wieku jest bardzo dojrzała emocjonalnie. Natura wyposażyła ją w ogromną siłę charakteru, inteligencję, oraz cechę, która jest chyba najważniejszym atrybutem przy wchodzeniu młodej osoby w świat ludzi dorosłych: rozsądek. Dojrzała Agnieszka jest na co dzień kobietą wrażliwą, wciąż uśmiechniętą. Nie martwi się na zapas, tryska optymizmem, nawet wówczas, gdy brak jest powodów do cieszenia się z życia, gdyż Agnieszka potrafi się po prostu cieszyć drobiazgami.

Emanująca wewnętrznym ciepłem, przyciąga do siebie wielu adoratorów. Zawsze zadbana, nawet w wieku balzakowskim jest kobietą atrakcyjną i może podobać się bardzo młodym mężczyznom. Kocha prawdziwą miłością tego jedynego i wiążąc się z nim jest mu wierna. Lubi jednak delikatny flit, nie przekraczając tej cienkiej czerwonej linii. Jest wspaniałą matką, otwartą na potrzeby dziecka, gdyż sama nie zapomniała o swoim wewnętrznym dziecku. Agnieszka to imię, które w Polsce jest bardzo popularne. Imię – z punktu widzenia temperamentu astrologicznego – najbardziej odpowiednie jest dla kobiet

urodzonych w znaku Wodnika. To silna, ale nie ekspansywnie agresywna osobowość.

Stanisław

To imię męskie, dawniej niezwykle popularne, ostatnimi czasy znowu wracające do łask. Pochodzi ze staropolszczyzny i składa się z dwóch części: „stani" – stać się i „sław" – sława, co łącznie oznacza osobę, która stanie się sławnym. Mowa tu o sławie zarówno w znaczeniu zawodowym jak i osobistym

Roślina: oset
Szczęśliwa liczba: 1
Szczęśliwy kamień: diament
Zwierzę: dzik
Szczęśliwy kolor: czerwony
Planeta: Słońce, Mars
Znak zodiaku: Baran

Imieniny Stanisława przypadają na 11 i 30 kwietnia, 3 i 8 maja, 9 i 12 czerwca, 5 i 14 sierpnia, 5 i 18 września, 13 i 18 listopada. Najpopularniejszą z tych dat jest **8 maja**.

Stanisław nie uznaje bezczynności. Jest pracowity, chętnie podejmuje się nowych wyzwań, w ich realizacji jest konsekwentny i bezkompromisowy. To dlatego odnosi sukcesy. A jeśli już zdarzy się porażka to raczej ją lekceważy, a już na pewno nie czuję się jej sprawcą. Bywa, że wtrąca się w sprawy innych, gdy widzi, że ci (w jego ocenie) nie radzą sobie z ich realizacją. Mimo to ma opinię zaradnego, opiekuńczego i czarującego. Tę ostatnią cechę najczęściej wymieniają kobiety, dla których Stanisław jest doskonałym kandydatem na partnera czy męża. Stanisław osiąga zwykle to co sobie założył. A zakłada bardzo konkretne cele. Wysoka pozycja w pracy to jeden z tych najważniejszych. W realizacji pomagają mu ogromna pewność siebie, pracowitość i konsekwencja w działaniu. Stanisław chętnie podejmuje się każdego zadania. Często zdarza się, że nieproszony wyręcza

innych, co niekoniecznie jest lubianą przez innych cechą. Większość ocenia to jako wtrącanie się w nieswoje sprawy. Stanisław tłumaczy to jednak tym, że… źle znosi bezczynność… Pracodawcy cenią jego zaradność i zdolność odnajdywania się w każdej sytuacji. Zawód, który wykonuje wybrał już prawdopodobnie w dzieciństwie lub wczesnej młodości i potem z charakterystycznym dla siebie uporem do niego dążył. „Żyłka do interesów" w jego przypadku oznacza, że kieruje się bardziej rozsądkiem niż intuicją. Kocha angażujące, męskie zajęcia i niezależnie jaki zawód wybierze w dorosłości, będzie niezastąpionym fachowcem. Stanisław przez wielu oceniany jako despota, w rzeczywistości jest ogromnie rodzinny. To, że stara się podporządkować sobie najbliższych nie wynika z chęci rządzenia, ale raczej z obawy o ich bezpieczeństwo. Nie jest w stanie nikogo skrzywdzić, to zupełnie nie leży w jego naturze. Jego więź z bliskimi jest bowiem bardzo silna, to doskonały mąż i ojciec. Stanisław wybiera kobiety silne, które potrafią przymknąć oko na jego lekko despotyczne zapędy i docenią dbałość o bezpieczeństwo rodziny. Stanisław jest stały w uczuciach, nie lubi kokietek, nie popada w romanse, zresztą ich zupełnie nie szuka. Ze świecą szukaj kogoś, kto nie lubi Stanisława! Albo inaczej – nie szukaj, szkoda czasu i tak nie znajdziesz. I nie chodzi o to, czy jest on duszą towarzystwa, czy raczej skrytym kolegą. Stanisław jest lubiany za swój silny charakter, słowność i gotowość do niesienia pomocy. To ten typ człowieka, który przesiedzi z tobą pół nocy, wysłuchując i doradzając obmyśli wspólnie plan wyjścia z kłopotów, w które wpadłeś. I zobaczysz, że plan się wtedy powiedzie! To wierny i oddany przyjaciel, na którego zawsze możesz liczyć. Możesz się wkurzać, jeśli sam bez twojej wiedzy coś zrobi w twojej sprawie, ale liczy się dobra chęć, doceń to!

Walentynki.

Walentynki skąd się wzięło to święto.

Walentynki są obchodzone w południowej i zachodniej Europie od średniowiecza. Europa północna i wschodnia dołączyła do walentynkowego grona znacznie później.

Pomimo katolickiego patrona tego święta, czasem wiązane jest ono ze zbieżnym terminowo zwyczajem pochodzącym z Cesarstwa Rzymskiego, polegającym głównie na poszukiwaniu wybranki serca, np. przez losowanie jej imienia ze specjalnej urny. Współczesny dzień zakochanych nie ma jednak bezpośredniego związku z jednym konkretnym świętem starożytnego Rzymu. Możliwe, że zwyczaje związane z tym dniem nawiązują do starożytnego święta rzymskiego, zwanego Luperkaliami, obchodzonego 14–15 lutego ku czci Junony, rzymskiej bogini kobiet i małżeństwa, oraz Pana, boga przyrody. Z kolei Brytyjczycy uważają to święto za własne z uwagi na fakt, że rozsławił je na cały świat sir Walter Scott (1771-1832).

Walentynki w Polsce

Walentynkowe akcesoria, czerwone serca, miśki i poezja w archidiecezji przemyskiej.
Bombonierka z czekoladkami, popularny prezent walentynkowy
kwiaty, takie jak czerwone róże, są często wysyłane w Walentynki. Do Polski obchody walentynkowe trafiły wraz z kultem świętego Walentego z Bawarii i Tyrolu. Popularność uzyskały jednak dopiero w latach 90. XX wieku. Jedyne i największe w Polsce odbywają się corocznie od 14 lutego 2002 roku w Chełmnie (województwo kujawsko-pomorskie) pod nazwą „Walentynki Chełmińskie". Za sprawą przechowywanej, prawdopodobnie od średniowiecza, w chełmińskim kościele farnym pw. Wniebowzięcia NMP (1280–1320) relikwii św. Walentego.

Zwyczaje

Najważniejszym miejscem kultu św. Walentego jest bazylika jego imienia w Terni, na srebrnym relikwiarzu ze szczątkami patrona umieszczono inskrypcję „Święty Walenty patron miłości". Co roku w niedzielę poprzedzającą dzień 14 lutego przybywają do bazyliki pary narzeczonych z całych Włoch i świata, w celu złożenia przyrzeczenia miłości. Gromadzą się tu również małżonkowie świętujący 25 lub 50 rocznicę zawarcia sakramentu małżeństwa. W Terni w tym dniu wręczana jest również nagroda „Rok Miłości". W roku 1997 list do par narzeczonych przesłał również Jan Paweł II, a jego przesłanie wyryto na marmurowej tablicy przy grobie świętego Walentego.

Kilka miast w Polsce przyznaje się do posiadania relikwii św. Walentego, w tym Lublin, Kraków i Chełmno. W każdym z nich 14 lutego organizowane są obchody ku czci patrona zakochanych. Stałym niemalże elementem walentynek jest wzajemnie wręczanie sobie walentynkowych ozdobnych karteczek. Czerwone, najczęściej w kształcie serca, opatrzone walentynkowym wierszykiem, a często i miłosnym wyznaniem.

Krytyka walentynek

Część polskiego społeczeństwa krytykuje walentynki jako przejaw amerykanizacji, obcy polskiej kulturze i wypierający rodzime tradycje. Walentynki są też krytykowane za ich komercyjne i konsumpcjonistyczne nastawienie..

Dla osób niepozostających w związkach, tzw. singli ,walentynki mają charakter opresywny, związany z „tyranią bycia w związku" i piętnujący osoby żyjące w pojedynkę. Z powodu pogańskiego pochodzenia obchodzenie walentynek odrzucają Świadkowie Jehowy. W takich krajach jak Pakistan czy Indie zwyczaje walentynkowe, również wysyłanie kartek, są potępiane jako niezgodne z duchem islamu.

Wiersze miłosne

Mów do mnie jeszcze.

Jakież to wspaniałe,

czuć się bezpiecznie z osobą,

przy której ani nie ważysz myśli,

ani nie mierzysz słów,

ale wylewasz je dokładnie takie,

jakimi są, nie oddzielając ziarna

od chwastów, wiedząc, że przyjazna ręka

przesortuje je, zatrzyma to,

co wartościowe, a resztę rozwieje

podmuchem miłego wiatru

[George Eliot]

"Mów do mnie jeszcze... Za taką rozmową

tęskniłem lata... Każde twoje słowo

słodkie w mym sercu wywołuje dreszcze -

mów do mnie jeszcze...

Mów do mnie jeszcze... Ludzie nas nie słyszą,

słowa twe dziwnie poją i kołyszą,

jak kwiatem, każdym słowem twym się pieszczę

mów do mnie jeszcze...

[Kazimierz Przerwa-Tetmajer]

Z kart historii.

„Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych ma być wyrazem hołdu dla żołnierzy drugiej konspiracji za świadectwo męstwa, niezłomnej postawy patriotycznej i przywiązania do tradycji niepodległościowych, za krew przelaną w obronie ojczyzny" – napisał w lutym 2010 r. prezydent Lech Kaczyński, który podjął inicjatywę ustawodawczą w zakresie uchwalenia tego święta. Ta idea, podtrzymana przez kolejnego prezydenta Bronisława Komorowskiego, została zrealizowana ustawą z 3 lutego 2011 r. O wprowadzenie tego święta ubiegał się również prezes IPN Janusz Kurtyka.

Temat Żołnierzy Wyklętych stał się szerzej znany dopiero na początku lat 90-tych XX wieku. Stało się to w dużej mierze dzięki wystawie „Żołnierze Wyklęci – antykomunistyczne podziemie zbrojne po 1944 r.”, przygotowanej w 1993 r. przez Ligę Republikańską na Uniwersytecie Warszawskim.

Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych” przypada na 1 marca. Tego dnia w 1951 r. w więzieniu na warszawskim Mokotowie, po pokazowym procesie, zostali rozstrzelani przywódcy IV Zarządu Głównego Zrzeszenia „Wolność i Niezawisłość” – prezes WiN ppłk Łukasz Ciepliński („Pług”, „Ludwik”) i jego najbliżsi współpracownicy: Adam Lazarowicz, Mieczysław Kawalec, Józef Rzepka, Franciszek Błażej, Józef Batory i Karol Chmiel. Ich ciała komuniści zakopali w nieznanym miejscu.

Kim byli Żołnierze Wyklęci

Żołnierze Wyklęci byli żołnierzami polskiego powojennego podziemia niepodległościowego i antykomunistycznego, którzy stawiali opór sowietyzacji Polski i podporządkowaniu jej ZSRR. Walcząc z siłami nowego agresora, musieli zmierzyć się z ogromną, wymierzoną w nich propagandą Polski Ludowej, która nazywała ich „bandami reakcyjnego podziemia”. Z kolei osoby działające w antykomunistycznych organizacjach i oddziałach zbrojnych, które znalazły się w kartotekach aparatu bezpieczeństwa, określono mianem „wrogów ludu”. Mobilizacja i walka Żołnierzy Wyklętych była pierwszym odruchem samoobrony społeczeństwa polskiego przeciwko sowieckiej agresji i narzuconym siłą władzom komunistycznym, ale też przykładem najliczniejszej antykomunistycznej konspiracji zbrojnej w skali europejskiej, obejmującej teren całej Polski, w tym także utracone na rzecz Związku Sowieckiego Kresy Wschodnie II RP.

Uczestników ruchu partyzanckiego określa się też jako „żołnierzy drugiej konspiracji” lub „Żołnierzy Niezłomnych”. Sformułowanie „Żołnierze Wyklęci” powstało w 1993 roku – po raz pierwszy użyto go w tytule wystawy „Żołnierze Wyklęci –

antykomunistyczne podziemie zbrojne po 1944 r.", zorganizowanej przez Ligę Republikańską na Uniwersytecie Warszawskim. Jego autorem był Leszek Żebrowski.

Liczbę członków wszystkich organizacji i grup konspiracyjnych szacuje się na 120-180 tysięcy. Większość akcji oddziałów podziemia antykomunistycznego było wymierzonych w oddziały zbrojne UB, KBW czy MO. Podziemie niepodległościowe aktywnie działało też na Kresach Wschodnich, szczególnie na ziemi grodzieńskiej, nowogródzkiej i wileńskiej. Ostatnim członkiem ruchu oporu był Józef Franczak ps. „Lalek", który zginął w obławie w Majdanie Kozic Górnych pod Piaskami (woj. lubelskie) osiemnaście lat po wojnie – 21 października 1963 roku. Żołnierzy Wyklętych dotknęły ogromne prześladowania. W walkach podziemia z władzą zginęło około 9 tys. konspiratorów. Kolejnych kilka tysięcy zostało zamordowanych na podstawie wyroków komunistycznych sądów lub zmarło w więzieniach. Wciąż są to szacunki. Wysiłek zbrojny i martyrologia drugiej konspiracji nadal wymagają badań.

Fenomen powojennej konspiracji niepodległościowej polega m.in. na tym, że była ona – aż do powstania Solidarności – najliczniejszą formą zorganizowanego oporu społeczeństwa polskiego wobec narzuconej władzy. Żołnierze Wyklęci dzięki swojej działalności przyczynili się do opóźnienia kolejnych etapów utrwalania systemu komunistycznego, pozostając dla wielu środowisk wzorem postawy obywatelskiej.

Nasze zdrowie

W Polsce prawie 3 mln osób choruje na cukrzycę. Z tego 85-90 proc. to chorzy na cukrzycę typu 2, która kiedyś była chorobą osób po 40 r. ż. Dzisiaj natomiast borykają się z nią już nawet dzieci. Oczywiście, niektóre osoby chorują na nią ze względu na uwarunkowania genetyczne, jednak zdecydowana większość boryka się z nią na własne życzenie, chociażby poprzez nieodpowiedni styl życia i dietę. Bowiem, cukrzyca jest jednym z najczęstszych powikłań powstających w wyniku choroby, jaką jest otyłość.

Otyłość – prosta droga do cukrzycy

Otyłość jest przewlekłą chorobą, polegającą na nadmiernym gromadzeniu tkanki tłuszczowej w organizmie i wzroście masy ciała, mogące niekorzystnie wpływać na zdrowie. Istnieje wiele czynników determinujących otyłość, takich jak czynniki genetyczne, środowiskowe, status społeczno-ekonomiczny, choroby metaboliczne, czy przyjmowane leki. Jednak najważniejszym powodem otyłości jest po prostu przyjmowanie większej ilości jedzenia, niż to konieczne dla naszego prawidłowego funkcjonowania.

Choć udział genów w rozwoju otyłości jest istotny, to znaczącą rolę odgrywają czynniki środowiskowe. Intensywne tempo życia zawodowego, stres, przemęczenie i ograniczona aktywność ruchowa prowadzą do zmiany stylu życia i zwyczajów żywieniowych. Do tego dochodzi brak czasu na przygotowanie zrównoważonych posiłków, coraz częściej skręcamy w stronę szybkiej i łatwej ścieżki do przygotowania wysoko przetworzonego jedzenia, bogatego w cukier i tłuszcze nasycone, obfitującego w zbyt dużą ilość kalorii, przy jednoczesnym braku wartościowych składników odżywczych. Drugim czynnikiem prowadzącym do otyłości jest brak ruchu. Zarówno unikanie wysiłku fizycznego, jak i zmniejszenie podstawowego wydatkowania energii (czas spędzany biernie przed komputerem

i telewizorem, korzystanie z auta, wind, ruchomych schodów) – to nieunikniona droga do otyłości. Komórki tłuszczowe odkładane są w całym ciele – w narządach (serce, wątroba, trzustka, nerki), mięśniach szkieletowych, naczyniach krwionośnych. Wraz z rozwojem otyłości narasta insulinooporność. Insulina jest hormonem odpowiedzialnym za metabolizm glukozy. Dodatkowo działa ona pobudzająco na łaknienie. W warunkach dodatniego bilansu energetycznego wzrasta stężenie insuliny, a metabolizm przestraja się bardziej na magazynowanie, niż spalanie.

Prewencja otyłości to prewencja cukrzycy typu 2. Aby tego dokonać należy zadbać o właściwe, zdrowe nawyki żywieniowe, a także wprowadzić do swojej codzienności odpowiednią dawkę wysiłku fizycznego. Warto pamiętać, aby przyjmowane posiłki miały odpowiedni bilans energetyczny tak aby dostarczać niezbędnych składników (białko, węglowodany i tłuszcze) w odpowiednich proporcjach.

Zanim konieczne będzie leczenie otyłości, które ma wiele elementów, takich jak ćwiczenia, diety niskokaloryczne i wsparcie fizjologiczne, o wiele ważniejsze jest przede wszystkim zapobieganie rozwojowi otyłości. Kolejnym niezbędnym elementem walki z otyłością jest aktywność fizyczna. Zaleca się głownie umiarkowaną aktywność fizyczną, w tym ćwiczenia wytrzymałościowe tj. szybki spacer, bieg, rower, pływanie, a nie siłowe. Taki wysiłek fizyczny najlepiej sprzyja redukcji ciśnienia tętniczego, poprawie wrażliwości tkanek na insulinę , obniżaniu glikemii, poprawie lipidogramu oraz ogólnej wydolności fizycznej. Zmiany nawyków żywieniowych u osób dotkniętych nadwagą lub otyłością, jak również cukrzycą, muszą być stałe. Redukcja musi być stopniowa, ale konsekwentna. W cukrzycy i stanach zagrożenia cukrzycą celem są przede wszystkim efekty metaboliczne, a droga do nich powinna być stopniowa, tak, aby uzyskane efekty miały charakter stały, długofalowy, a nie tylko doraźny. (Lek. med. Agnieszka Szyman-Nurczyk endokrynolog, internista)

Na wesoło

Dziadek wie, co robi

Jeszcze niedawno świętowaliśmy dzień babci i dziadka.

Zagadkowo

- Jesteś Pilotem Samolotu, Samolot leci do Warszawy i wysiada 10 osób,
  a wsiada 40 osób, następnie leci do Londynu i wsiada 100 osób,
  a wysiada 1 osoba, później leci do Nowego Jorku i wysiada 5 osób,
  a wsiada 20 osób.

  Pytanie: Ile pilot ma lat?

- Dwaj ojcowie podarowali synom pieniądze. Jeden dał swemu synowi 150 zł, drugi zaś dał swojemu - 100 zł. Okazuje się

jednak, że obaj synowie razem powiększyli swoje kapitały tylko o 150 zł.

Pytanie: Jak to wyjaśnić?

- Pewna dziewczynka uważnie przypatrywała się pewnemu przedmiotowi. Trwa to 12 godzin. Początkowo prawa część przedmiotu jej zainteresowania jest gruba, z czasem robi się coraz cieńsza. Odwrotnie lewa strona - najpierw cienka, później staje się grubsza.

  Pytanie: Co robi dziewczynka?

- Dzisiaj w szkole na pierwszej przerwie międzylekcyjnej druh Jacek z tajemniczą miną opowiedział zaintrygowanym kolegom następującą, nieprawdopodobną zdawałoby się historię.

  - Wyobraźcie sobie, że rano, kiedy biegłem do szkoły, zobaczyłem, jak do małej dziewczynki, mieszkającej w sąsiednim domu, bawiącej się właśnie lalką w ogródku, podeszła czarno ubrana osoba i uśmiechając się powiedziała:

  - Chodź, córeczko ze mną na spacer.

  Pytanie: Jak sądzicie, kim była ta osoba, jeżeli wiadomo, że dziewczynka była jej córką, ale ona wcale nie była jej matką?

WIELKANOCNA

WYKREŚLANKA

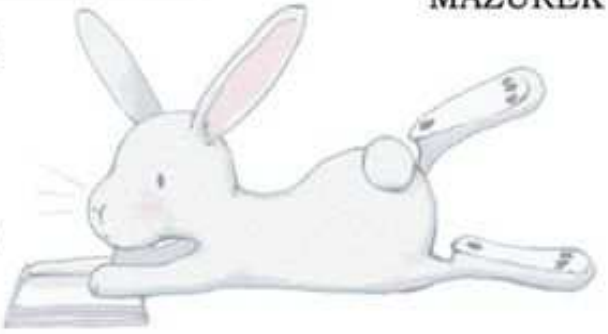
Króliczek przewrócił się, a z książki wysypały się wszystkie litery, znajdź pośród nich 15 wyrazów, które są wypisane na dole.

P J T A
A S Ż O N K I L
Y Z U O W D Y Z K N
Ż I K N A S I P O B W A
C Z U W I Ż L C K S Y D
D K J W S T B U R W C P T G
S E R A M K S R T I E A J Z
W B Z A J Ą C Z E K E R K O N F
F E C Y I U G H Ń A L N H L U P
O T Y P K A Z C R U K Y J Ś M A
J M Ó Z G N P Ć I H L A N S O I W C
L A D S I C U B A R A N E K T N G T
O Z J O B Ź T L K M J O F U B Z K I
C U A K Z A R I W Y R C L I K W R E
H R Ó L A H A J D F Z I E L I O I N
N E B G S U D M H E P Y G A Ę N G K
A K T D M W Y F Ć A N S T M A L S N
E Ś W I Ę C O N K A Y K D O Ę A
N P C N Z J B M H E D A I K P J
Y R H C A F E Z C I F R C G
E Y D P B O N S J M
F T I D Ś G W A

ŻONKIL
KWIATY
WIOSNA
TULIPAN
MAZUREK

ŚNIADANIE
WIELKANOC
BARANEK
ZAJĄCZEK
KURCZAK

KOSZYCZEK
JAJKA
TRADYCJA
PISANKI
ŚWIĘCONKA



To już za nami

Dzień Babci i Dziadka.
21.01.2022r
Dzisiejszy Dzień Babci i Dziadka wypełniony był niespodziankami. 🎁🎁🎁🎊🎉🎀🎀Nasz Dom odwiedziła wicestarosta pani Maria Barbara Chomicz wraz z Dyrektorem Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Opocznie panią Katarzyną Szymczyk i przekazały przedstawicielom naszych seniorów laurki własnoręcznie wykonane przez dzieci z pieczy zastępczej powiatu opoczyńskiego. Mieszkańcy nie kryli wzruszenia, podziękowań nie było końca. 💕💕💕💐💐💐
Następnie mieszkańcy zostali zaproszeni na część artystyczną w wykonaniu grupy teatralnej „Czarno to widzę", która na wesoło przedstawiła kabaretową scenkę z życia seniora. 😁😆🎤🤡🤠
Ostatnią niespodziankę przygotowała kuchnia w formie świeżo upieczonych i pachnących rogalików.🥐🥐🥐🥐🥐🥐

Urodziny mieszkanki.

Pomimo pandemii nasi seniorzy mają możliwość obchodzenia indywidualnych uroczystości. Pracownicy na prośbę mieszkańca lub rodziny pomagają w przygotowywaniu miłej niespodzianki.🍰🍰 W dniu 28.01.2022r. rodzina z okazji 92- urodzin💐🎁 pani Władysławy przekazała urodzinowy tort.🎂🎂🎂 Mieszkanka była mile zaskoczona słodkim prezentem. Życzymy jubilatce 100- lat😻🎊🎉🎊

Walentynki

14 luty „Walentynki” 💘💗💔💔❣️💘to czas miłych słów, przyjaznych gestów, sympatii płynącej z serca drugiej osoby. Dziś u Nas również nie zabrakło walentynkowych akcentów. Kosz serc 💝💝💝 wykonany podczas zajęć terapii oraz własnoręcznie przygotowane kartki z życzeniami powędrowały do wszystkich mieszkańców i pracowników Naszego Domu. Podczas rozwiązywania quizu walentynkowego dobrze się bawiliśmy, przypomnieliśmy sobie historię i zwyczaje tego radosnego święta. Z okazji Walentynek życzymy wszystkim dużo wyrazów wzajemnej miłości nie tylko dziś, ale każdego dnia w roku.💞💌💌❣️ 💕💕💝💝💝💗💗💗💗💗

Dzień Kobiet i Mężczyzn.

8 marca!!!💄💐🌺🌺🌹🌹🌷🌷🌷🌷 Dzień Kobiet! Serdecznie dziękujemy naszym panom za pamięć, życzenia, piękne kwiaty!🌺🌹🌹🌷💄💐🌺 Ten miły gest przekazany na ręce pani Dyrektor wywołał uśmiech na ustach każdej z mieszkanek i pracownic naszego Domu! Sto lat… na ustach naszych mężczyzn! Panom z okazji zbliżającego się ich święta, życzymy również wiele radości i słodyczy na każdy dzień!!! 😁😁🙂🙂🙂

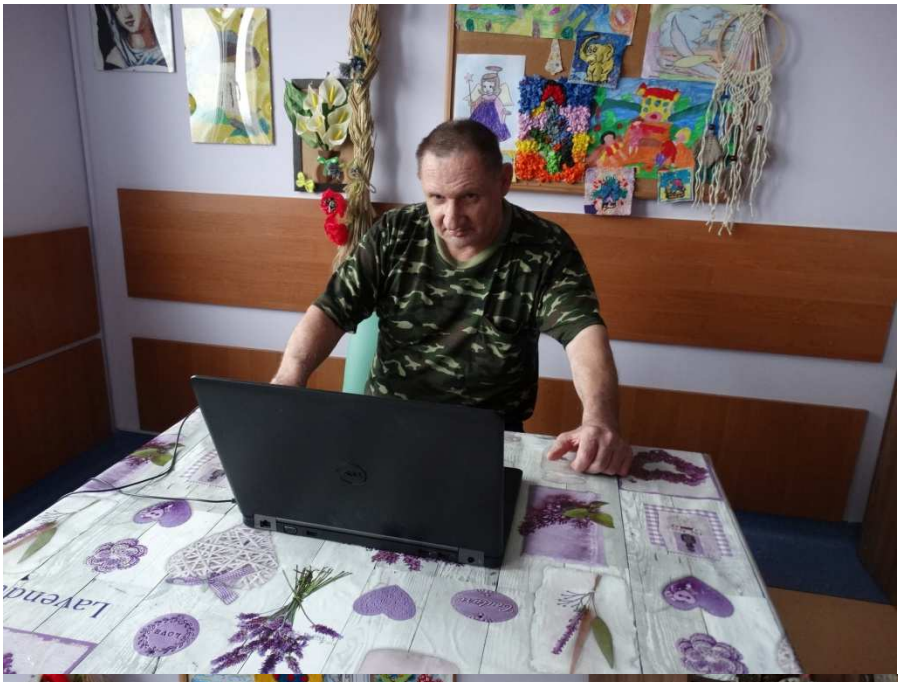
Most modlitewny.
18.03.2022r
W dniu dzisiejszym mieszkańcy i pracownicy o godz. 10.30 włączyli się w modlitwę o pokój i Drogę Krzyżową w moście modlitewnym. W obliczu wojny za granicami naszego kraju, przejęci losem narodu Ukraińskiego pragniemy poprzez modlitwę wołać o łaskę pokoju i rychłego zakończenia działań wojennych. Rozważania Drogi Krzyżowej pozwalają zanurzyć się w nasze sumienia i zadać pytanie- Czy pokój o który prosimy jest w naszych sercach? W nich często kryje się grzech, który prowadzi do tak wyniszczającego nieszczęścia jakim jest wojna. Dziś idąc za Chrystusem Drogą Krzyżową modliliśmy się o pokój na świecie i w sercach naszych.❤️❤️❤️❤️🇵🇱 🇺🇦

Powitanie wiosny.
21.03.2022r.
W dniu dzisiejszym grupa mieszkańców pod okiem terapeutów, staropolskim zwyczajem powitała wiosnę.🌿🌿🌿🌿🌿 Podczas spaceru nad pobliską rzekę obserwowaliśmy budzącą się do życia przyrodę. Jak co roku tego dnia pożegnaliśmy zimę topiąc słomianą, ekologiczną Marzannę- symbol zimy, śmierci, wszelkich chorób i zła. Zwyczaj ten ma przywołać wiosnę i zapewnić wszelką pomyślność.☘☘☘☘ Topienie Marzanny ma charakter zabawy i jest doskonałym momentem na pierwszy po zimie dłuższy spacer, gdy słońce coraz śmielej dodaje energii.🌼🌼🌼🌿🌿🌿🌿🌿🌱🌱🌱

Nasze prace: kartki wielkanocne.

Wielkanoc to piękne, wiosenne święto przynoszące nadzieję płynącą ze Zmartwychwstania Chrystusa. W Naszym Domu trwają przygotowania do Świąt Wielkanocnych. Mieszkańcy podczas zajęć na terapii zajęciowej wykonują kartki świąteczne, które wyślą swoim najbliższym. Jest to również próba odnowienia dawno zerwanych kontaktów. Mamy ogromną nadzieję, że kartki sprawią choć trochę radości.

Prezent dla mieszkańców.
02.01.2022r.
Dom Pomocy Społecznej w Niemojowicach bardzo serdecznie dziękuje panu Michałowi Koneckiemu- Dyrektorowi Departamentu Administracji i Społeczeństwa Informacyjnego Urzędu Marszałkowskiemu Województwa Łódzkiego za przekazany sprzęt komputerowy💻 będący mieniem ruchomym województwa łódzkiego. W dniu dzisiejszym mieszkańcy już rozpoczęli korzystanie z przekazanego laptopa.💻 Dziękujemy🙂🙂



WażNe INforMAcje...

- Wszystkich mieszkańców zachęcamy do czynnego udziału w terapii zajęciowej, zabiegów fizykalnych, ćwiczeń usprawniających, oraz korzystania z biblioteki Domu, której księgozbiór został wzbogacony o kilkadziesiąt nowych egzemplarzy.

- Również nie zapominajmy o segregacji odpadów, pojemniki do segregacji są ustawione na patio (plastikowe korki umieszczamy w pojemniku znajdującym się w holu, będą przeznaczone dla osób potrzebujących takiego wsparcia).

- Ponadto: dni stają się coraz dłuższe słońce coraz śmielej zagląda do naszych okien jeszcze chwila, a miejmy nadzieję, że zrobi się wiosennie i ciepło. Z całą pewnością zachęci to wszystkich do przebywania na świeżym powietrzu, spacerów po ogrodzie domu oraz okolicy. Pamiętajmy , że ruch to zdrowie!!!