

GAZETA ŚRODOWISKOWA

ŚRODOWISAKOWY DOM SAMOPOMOCY W JAROCINIE



W tym numerze:

„NA JĘZYKACH”- Karnawałowe pączki z ziemniaków

„W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH”- Jak dbać o cerę zimą

„PEŁNA KULTURKA”- Postanowienia noworoczne

„GŁÓWKA PRACUJE” -Łamigłówki ćwiczą mózg



Zdjęcie wykonane podczas podchodów leśnych w Jarocinie, wrzesień 2020 r

MILI CZYTELNICY- UCZESTNICY, RODZICE I OPIEKUNOWIE!

Nadchodzące wydarzenia:



Oddajemy Wam dziś do rąk pierwszy numer czasopisma, dotyczącego życia w Środowiskowym Domu Samopomocy w Jarocinie. Na stronach tej gazetki będziemy się spotykać co miesiąc. Znajdziecie tu ciekawostki dotyczące kultury, sposoby kreatywnego spędzania czasu wolnego, recenzje książek/filmów wartych przeczytania/obejrzenia, poznać metody dbałości o zdrowie, propozycje ćwiczeń fizycznych w domu dla Was i Waszych bliskich. Znajdziecie kącik z poradami kulinarnymi.. Nie zapomnimy też o rozrywce, humorze i konkursach z nagrodami. Pierwszy numer jest w całości redagowany przez panie terapeutki, ale mam nadzieję, że kolejne artykuły napiszecie już Wy.

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

PIELĘGNACJA CERY ZIMĄ

Uczucie napięcia i suchości, podrażnienia oraz zaczerwienienia – to znak, że zima rozgościła się na dobre, a twoja cera mocno to odczuwa. Mroźne powietrze i chłodny wiatr nie są łaskawe, szczególnie dla skóry i dłoni.



Jakie czynniki wpływają niekorzystnie na kondycję skóry twarzy podczas zimy?

Do czynników negatywnie wpływających na stan cery możemy zaliczyć ujemne temperatury powietrza, które w znacznym stopniu przyczyniają się do pogorszenia stopnia jej nawilżenia. Na obniżenie jej kondycji wpływa również zimny wiatr i zamarzające opady atmosferyczne. Negatywny wpływ na skórę i poziom jej nawodnienia ma również ogrzewanie, które wysusza powietrze oraz częste zmiany temperatury otoczenia. Wszystko to sprawia, że staje się ona napięta, nadwrażliwa, często zaczerwieniona i podrażniona.

Na co zwrócić uwagę, wybierając kosmetyki do pielęgnacji w okresie zimowym? Jakie składniki powinny posiadać?

W zimowe miesiące powinniśmy wybierać produkty o bogatszej konsystencji, dzięki którym zminimalizujemy negatywny wpływ czynników środowiskowych oraz przywrócimy prawidłowy stopień nawilżenia. Wybierając kosmetyki powinniśmy szukać takich składników aktywnych, jak olej z pestek winogron, olej z orzecha włoskiego, olej z żurawiny, olej macadamia, colostrum i kwas hialuronowy. Pomogą one odpowiednio nawilżyć oraz odżywić skórę, dzięki czemu jej kondycja zdecydowanie się poprawi.

W jaki sposób możemy jeszcze zadbać o przesuszoną skórę? Jak możemy łagodzić podrażnienia wywołane zimowymi warunkami pogodowymi?

W czasie zimy warto pamiętać o wzbogaceniu swojej pielęgnacji o produkty nawilżające. Szczególnie polecam stosowanie serum oraz maski, które pomogą utrzymać prawidłowy stopień nawodnienia cery. Ponadto włączenie do pielęgnacji profesjonalnych zabiegów o silnym działaniu nawilżającym i odżywczym w znacznym stopniu poprawi kondycję przesuszonej skóry. Należy również zadbać o odpowiednią wilgotność w pomieszczeniach, w których przebywamy. W pielęgnacji zimowej możemy również włączyć preparaty o dużej zawartości lipidów, które możemy aplikować na skórę po zastosowaniu kremu. Pozwolą one na wytworzenie bariery ochronnej, niezbędnej w mroźnych warunkach oraz poprawią stan nawilżenia. Dodatkowo powinniśmy zadbać o ochronę przed promieniowaniem UV, szczególnie na stokach narciarskich, gdzie duże ilości śniegu mocno odbijają promienie słoneczne narażając naszą cerę na jego negatywne konsekwencje takie jak przebarwienia.

PRZEPISY NA MASECZKI

Odżywcza maseczka z płatków owsianych

Składniki:

3 łyżki płatków owsianych
łyżeczka miodu
1/4 szklanki ciepłej wody
łyżeczka soku z cytryny
łyżeczka octu winnego

Połącz wszystkie składniki. Następnie nałóż je na twarz i pozostaw na 10 minut. Po tym czasie zmyj. Ocet winny możesz zastąpić jogurtem naturalnym lub 1 białkiem kurzego jajka. Do maseczki możesz dodać odrobinę oliwy lub olejku migdałowego, jeśli z natury masz bardzo suchą skórę



Maseczka dyniowa

Składniki:

surowy miąższ dyni
1 łyżeczka oleju
ok. 5 pestek dyni
2 łyżki jogurtu naturalnego
Wszystkie składniki zmiksuj na papkę. Rozsmaruj je na twarzy i dekolcie i pozostaw na 15-20 minut. Po tym czasie zmyj maseczkę ciepłą wodą.



Masz suchą, podrażnioną skórę lub popękane usta? Ta maść Ci pomoże 😊



cena ok. 5zł

LISTA POSTANOWIEŃ NA

Nowy rok

MYŚL ROKU

ZACZNĘ

PRZESTANĘ

PRZECZYTAM

OBEJRZĘ

ODWIEDZĘ

NAUCZĘ SIĘ

Postanowienia noworoczne

Początek roku to czas planów, postanowień noworocznych, życzeń, refleksji... Niech nam zimowa pora wieje radością, pozytywnymi myślami oraz ogólnym optymizmem. Jednym z postanowień niech będzie dla wszystkich życzliwość dla siebie i innych... taka od serca :) A inspiracją do tego niech będzie poniższy wiersz....

"Postanowienia noworoczne"

Każdy ma z Nowym Rokiem jakieś postanowienia
i chce by się spełniły różne pragnienia.
Ja chcę być w tym roku bezkonfliktowy,
chcę być człowiekiem grzecznym
i ugodowym.
Nie będę już ludzi krytykował
i nie będę innym charakteru korygował,
nie będę prawil swoich mądrości
i będę zawsze miły nawet dla
nieproszonych gości.
Nie będę też lansował swojej osoby
i nie będę narzekał na żadne kłopoty
i choroby.
Będę człowiekiem zgodnym i układnym
i nie dam się sprowokować pod
pozorem żadnym,
będę nad każdym słowem się
zastanawiał
i nie będę głupich pytań zadawał.
Nie będę też bezpodstawnych
komplementów prawil,
by u innych cień zazdrości się nie
pojawił.
Sam jej też nie będę jej okazywał
i na nikim nie będę się wyżywał.
Niczym się nie będę już denerwował
i bezmyślnych wyroków nie będę
ferował,
będę teraz cierpliwy i opanowany,
nie będę się zachowywał jak „w gorącej
wodzie kąpany.”
Min głupich u mnie też już nie
zobaczycie,
gdy będę je robił to tylko skrycie.
Wyglądać postaram się skromnie
i ubierać schludnie
i mam nadzieję że nie będzie to dla mnie
trudne.
Myśli moje będą pozytywne
i optymistyczne.
Poważnie – Moje postanowienia nie są
wcale iluzoryczne!!

Rawa Mazowiecka
01.01.2012 Autor nieznany

"Noworoczne postanowienia"

Cały worek Rok Nowy nazbierał postanowień noworocznych od ludzi, ciężko było, nikt go nie wspierał, i już w styczniu połowę wygubił. Choć się starał, trzymał po drodze, pot rękawem z czoła wycierał, to niewiele z nich zrealizował Rok następny zgubione pozbiera.

Hanna G

Postanowienie noworoczne



Ciekawostki lokalne.....

W styczniu 1858 r. ks. Wojciech Lawandowski - proboszcz parafii pw. św. Marcina w Jarocinie zanotował w kronice parafialnej:

"Z zabaw ludowych utrzymują się tu tzw. szopki i gwiazda Trzech Królów. Dzieci szkolne chłopcy ubierają się podczas oktawy Bożego Narodzenia w komeszki, a z braku tych w koszule. Na głowie z papieru mają zrobione wysokie czapki na kształt mitry biskupiej. Zwykle jest ich trzech. Jeden z nich niesie szopkę z Dzieciątkiem wystrojoną różnymi pozłotkami, obrazkami i figurkami i oświeconą świeczką, a drudzy dwaj mu asystują, przyszedłszy do izby pochwalają Pana Boga zwyczajnym sposobem „Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus” i potem śpiewają pieśni o Bożem Narodzeniu. Daje się im w skarbonkę grosz lub więcej i idą dalej. Piękny zwyczaj i dlatego chętnie na te obchody daję dzieciom szkolnym moje pozwolenie. Na Trzy Króle w podobny sposób obchodzą z gwiazdą wielką zrobioną z papieru oświeconego wewnątrz świecą.”...

Fragment "Uwag do kroniki kościoła katolickiego w Jarocinie, spisane przez ks. W. Lewandowskiego proboszcza" wydanych w 2016 roku przez Stowarzyszenie Społeczno-Kulturalne im. ks. Ignacego Niedźwiedzińskiego w Jarocinie i Muzeum Regionalne w Jarocinie.

Inspiracje

Tegoroczna zima troszkę nam podrzuca śniegu. A może bujne zaspasy odważnie wzniosą się przy wejściach do naszych domów niczym Himalaje... Być może biały puch zaskrzypi melodyjnie pod nogami, a mróz przyozdobi nasze szyby fantastycznymi obrazkami. Bo Zima, ta prawdziwa Zima, jest czarodziejką, jest magikiem! Potrafi w ciągu jednej nocy magicznie zmienić świat, zmienić go nie do poznania. Idziemy spać a rano budzimy się w królestwie Zimy. Czystym, odświeżonym, przemalowanym. Może i nas by trochę odmieniła?

Regina Nachacz napisała:

*Pamiętam pierwszy śnieg
Mrozy, zaspasy, ślizgawki
Oblodzoną wodą górką
Kryształową szklanekę
Tęsknię za taką zimą
Oślepiającym słońcem
Czystym, niebieskim niebem
Wszzechobecną bielą
Radością prostego szczęścia.
Kocham wspomnienia...
Niesamowite opowieści
Jak to dawniej bywało.*



Zapraszamy do twórczej aktywności
Do napisania własnego zimowego wspomnienia,
wiersza lub krótkiej opowiadki.

NA JĘZYKACH

Pączki z ziemniaków

Styczeń to karnawał, a karnawał to pieczenie i zjadanie pączków i faworków, posypanych obficie cukrem pudrem. W naszym Ośrodku co roku wypiekamy pączki z ziemniakami.

Przypominam Wam przepis:

Składniki:

1 kg mąki,
10 dkg drożdży,
0,5 szkl. cukru,
1 łyżka octu,
4 jajka,
0,5 kostki margaryny,
1 kg ziemniaków,
cukier wanilinowy,
powidła.

Wykonanie:

Ziemniaki ugotować, rozgnieść lub zmielić, dodać margarynę. Cukier zmieszać z drożdżami i dodać do ziemniaków, potem dodać jajka, ocet, mąkę i cukier wanilinowy. Wyrobić ciasto i dać do wyrośnięcia na ok. pół godziny. Następnie wykrawać szklanką kółka, nadziewać powidłami, formować pączki. Smażyć na oleju. Posypać cukrem pudrem.

Smacznego 😊



Chcesz idealne pączki? Pamiętaj by:

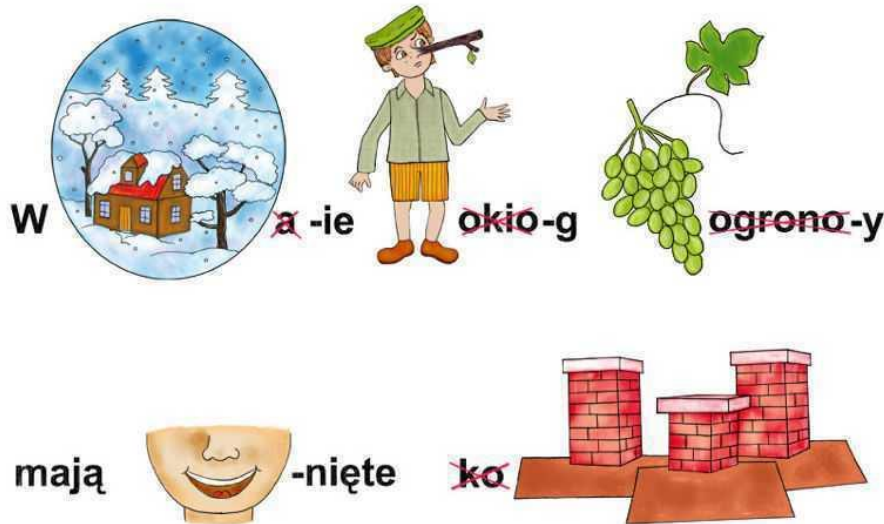
- ciasto na pączki lubi ciepło i długie wyrabianie,
- żadnych przeciągów i wietrzeń.
- wszystkie produkty koniecznie muszą mieć temperaturę pokojową
- pączki z dużą zawartością cukru szybciej się przypalają, zatem nie należy dodawać go więcej niż w przepisie
- wyrobionego ciasta nie należy podsypywać większą ilością mąki, choć to kuszące
- tłuszcz do smażenia powinien mieć temperaturę ok. 170 – 175 st. W niższej, pączki zbyt długo nasiąkną, w wyższej przypalą się z wierzchu, a w środku będą surowe
- pączki muszą swobodnie pływać w tłuszczu, nie należy wrzucać ich za dużo na raz, muszą mieć nieco miejsca



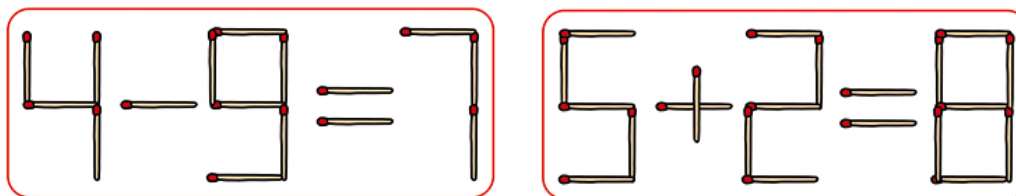
Łamigłówki ćwiczą mózg

Jak ćwiczyć mózg? Zachowanie sprawności umysłowej jest bardzo ważne. Podobnie jak trenujemy i wzmacniamy mięśnie poprzez aktywność fizyczną, możemy również poprawić działanie naszego mózgu. Regularny trening mózgu sprawi, że umysł na długo zachowa sprawność, będziemy lepiej zapamiętywali i szybciej kojarzyli fakty, osoby, miejsca oraz inne zdarzenia z naszego życia. Regularny trening mentalny, pozwoli Ci zachować bystrość umysłu, co może w przyszłości uchronić Cię przed demencją czy Alzheimerem.

Mózg pobudzany do regularnej pracy lepiej funkcjonuje na co dzień. Jeśli chcesz ćwiczyć swój mózg, ale nie wiesz od czego zacząć, oto sposoby, które mogą Ci w tym pomóc:



Przełóż tylko jedną zapałkę, żeby otrzymać prawidłowe wyniki działań.



#1 Rozwiązuj łamigłówki

Czy będzie to sudoku, krzyżówka, układanie puzzli czy też inne gry logiczne ich regularne wykonywanie i rozwiązywanie da Twojemu mózgowi regularny bodziec do ćwiczenia. Rozwiązując łamigłówki angażujesz swój mózg do logicznej pracy i wysiłku umysłowego. Może Ci to również pomóc w poprawie koncentracji, ponieważ intensywne ćwiczenia umysłowe wymagają skupienia i myślenia, aby osiągnąć w nich cel i sukces.

#2 Pisz częściej

Żyjemy w świecie zdominowanym przez technologie. Na co dzień piszemy głównie korzystając z klawiatury, korzystamy z ekranów dotykowych na tabletach, coraz rzadziej piszemy własnoręcznie korzystając z papieru. Jednak tylko dlatego, że wzrosła popularność komunikacji elektronicznej nie powinniśmy zapominać o tradycyjnym pisaniu długopisem, piórem czy ołówkiem na prawdziwym papierze.

#3 Ucz się nowych słów

Doskonałym sposobem na poprawienie swojej pamięci, jak również słownictwa jest codzienne nauczenie się jakiegoś nowego słowa. Poprzez uczenie się i zapamiętywanie nowych słów oraz późniejsze ich używanie, Twój mózg jest bardziej aktywny.

#4 Więcej czytaj

Stałe pobudzanie mózgu do działania, angażowanie go i koncentrowanie się odgrywa ogromną rolę w zachowaniu bystrości umysłu i zdrowia psychicznego. Świetnym sposobem, aby Twój mózg miał się lepiej jest włączenie do swoich codziennych nawyków regularnego czytania. Ważne jest też, abyś czytał różne rodzaje treści, z różnych źródeł i obszarów tematycznych. Różne rodzaje materiałów do czytania mogą działać na różne części Twojego mózgu.

#5 Utrzymuj kontakty towarzyskie

Jeśli Twoja komunikacja z innymi sprowadza się głównie do komunikacji elektronicznej przez email, social media i inne komunikatory powinniśmy to zmieniać, aby poprawić sprawność swojego mózgu. Zwiększ swoją aktywność społeczną w realnym świecie. Nic tak nie poprawia funkcji mózgu i skupienia jak szczerza rozmowa twarzą w twarz z drugim człowiekiem. Ponadto budowanie dobrych relacji i poszerzanie swojej sieci kontaktów może Ci również pomóc w osiągnięciu swoich celów i zwiększeniu Twoich szans na sukces w życiu. Nie bądź samotną wyspą, wyjdź do ludzi, rozmawiaj dziel się swoimi doświadczeniami, nie tylko pobudzi to Twój mózg do działania, a wpłynie również pozytywnie na Twoje samopoczucie.