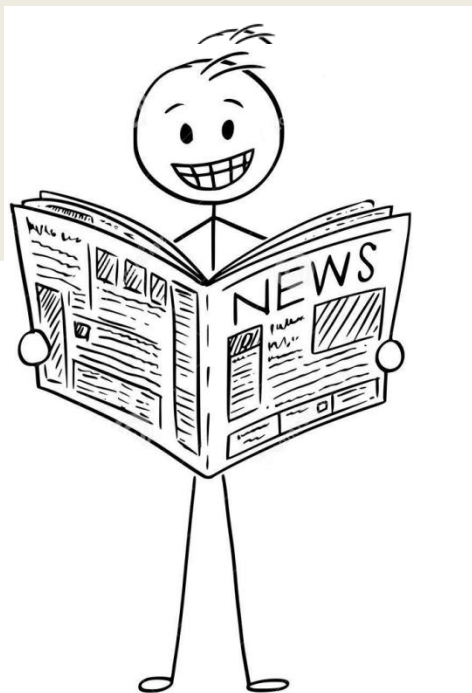


GAZETA ŚRODOWISKOWA

ŚRODOWISAKOWY DOM SAMOPOMOCY W JAROCINIE



W tym numerze:

„W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH”
- Marsz, marszobieg- zacznij od niego!

„SPACERKIEM PRZEZ ŚWIAT”-
Wielkopolska- moja mała ojczyzna

„NA JĘZYKACH”- Idealny podwieczorek-
ciasto drożdżowe

„GŁÓWKA PRACUJE” – Dzień Matki
- ciekawostki

Maj miesiącem MAM ☺

Dzień Matki to wyjątkowe majowe święto, podczas którego powinniśmy podziękować swojej mamie za jej miłość oraz trud i poświęcenie włożone w nasze wychowanie. To właśnie tego dnia w szkołach i przedszkolach organizuje się specjalne przedstawienia, maluje dla mam kolorowe laurki z życzeniami. Jednak pamiętajmy, że powinniśmy świętować ten dzień niezależnie od wieku. W ośrodku już od kilku dni pracujemy nad własnoręcznie robionymi upominkami, a wszyscy, którzy mam już nie mają poświęcają czas na refleksję, wspomnienia i ciepłe opowieści o swoich mamach.

Ogłaszamy konkurs z nagrodami!!!!

Napisz list/wiersz o mamie ☺

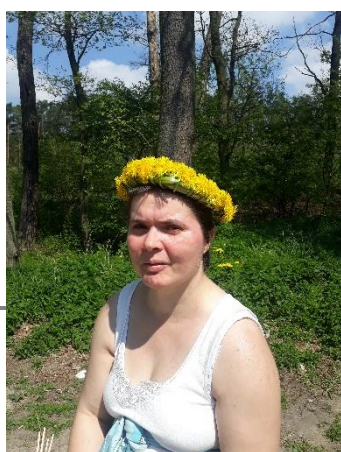
Nadchodzące wydarzenia:



Dlaczego maj jest jednym z najpiękniejszych miesięcy w roku?

Przyroda jest już w pełni obudzona do życia, emanuje swoją soczystą zielenią. Kolorowe kwiatki zapierają dech w piersiach, możemy wachać bez i konwalie. Coraz częściej wychodzimy na spacer, podziwiamy wiosenne krajobrazy, wdychamy świeże powietrze i słuchamy śpiewu ptaków. A Wy za co lubicie maj?

„Częste deszcze w całym maju chleb i siano nam dawają”
„Gdy w maju żołądź dobrze okwita, dobry rok zawita”
„Jeśli w maju często grzmot, rośnie wszystko w lot”



W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

Marsz, marszobieg - zacznij od niego

Bieganie to jedno z najlepszych ćwiczeń cardio. Przeplatając je z szybkim marszem mniej się zmęczysz, spalając przy tym podobną ilość kalorii. To pierwszy powód, żeby zacząć trenować marszobieg... Jeśli do tej pory z aktywnością fizyczną miałaś niewiele wspólnego, ale chcesz wreszcie zacząć się ruszać, zacznij od marszobiegów.

Dlaczego warto?

Marszobieg to idealne ćwiczenie dla osób, które chcą schudnąć i zacząć się ruszać. Nie wymaga specjalnego przygotowania, dlatego biegać może każdy. Wystarczą tylko wygodne buty i trochę wolnej przestrzeni... Jest wiele ćwiczeń aerobowych, które pozwalają na szybkie i skuteczne zrzucenie zbędnych kilogramów. Większość z nich wymaga jednak przyrządów do ćwiczeń. Kontrolując wysokość tętna (od niego zależy szybkość spalania tłuszczu) podczas marszu przeplatanego krótkimi biegami osiągniesz podobne efekty.

Czym jest marszobieg?

Marszobieg, jak sama nazwa wskazuje, polega na połączeniu marszu i biegu w odpowiednich proporcjach czasowych. Zależą one przede wszystkim od stopnia wytrenowania.

Jak zacząć?

Na początku najtrudniej wypracować nawyk regularnych treningów (minimum 5 dni w tygodniu). Zacznij powoli, od 20 minutowego spaceru. Zwróć uwagę na rytm swojego serca. Tętno powinno być szybsze niż normalnie, ale nie tak by dostać zadyszki. Wydłużaj stopniowo czas treningu (liczony bez rozgrzewki i stretchingu) i jego intensywność. Średnio zaawansowana osoba trenuje zwykle ok 25 - 70 minut dziennie. Tętno podczas biegu powinno osiągnąć optymalną wartość aerobową (ok 50 - 80% tętna maksymalnego, liczonego według wzoru $HR = 220 - \text{wiek w latach}$). Gdy tętno osiągnie górną granicę optymalnego, należy płynnie przejść do marszu. Ważne są także postępy. Jeśli 2 minutowy bieg i 8 minut marszu wydają się dla Ciebie zbyt łatwe już po tygodniu, przejdź na wyższy poziom. Systematyczne zwiększanie intensywności treningu to najlepszy sposób na zwiększenie własnej wytrzymałości fizycznej.

Odpowiednia postawa

Podobnie jak w przypadku innych ćwiczeń należy pamiętać o odpowiedniej postawie. Wyprostowany kręgosłup, głowa uniesiona lekko do góry, ramiona odciążone do tyłu to postawa, która już po kilku treningach powinna wejść w nawyk. Ważne, by w czasie ćwiczeń poczuć napięcie mięśni pośladków i brzucha. Dla osób sceptycznie nastawionych do marszobiegu możemy uprościć tę formę ruchu i przeprowadzić sam marsz lub krok spacerowy najważniejsze by zacząć się ruszać. Mając na uwadze wiele pozytywnych związków z tymi formami ruchu my jako ŚDS już dawno jesteśmy za pan brat z nimi. Ponadto można urozmaicić krok marszowy wprowadzając do marszu przybory tj. kijki nordic walking.

Warto skorzystać z jednego z poniższych wariantów:

- 2 minut bieg; 8 marsz (dla osób początkujących),
- 3 minuty bieg; 7 marsz (dla osób początkujących),
- 4 minuty bieg; 6 marsz (dla osób początkujących),
- 5 minut bieg; 5 marsz (dla osób początkujących),
- 6 minut bieg; 4 marsz (dla osób średnio zaawansowanych),
- 7 minuty bieg; 3 marsz (dla osób średnio zaawansowanych),
- 8 minuty bieg; 2 marsz (dla osób średnio zaawansowanych).



SPACERKIEM PRZEZ ŚWIAT

Swój Fyrtel- czyli Wielkopolska – moja mała ojczyzna.

Chociaż Wielkopolska kojarzy nam się głównie z Poznaniem, jego atrakcjami i zabytkami, pamiętajmy, że Wielkopolska nie kończy się na swojej stolicy. W województwie mieści się cała masa urokliwych i wartych obejrzenia miejsc, czasem nawet niesłusznie cieszących się mniejszą sławą. Dzisiaj przytoczymy kilka przykładów takich perełek skrywanych w Wielkopolsce- naszej małej ojczyźnie.

1. Pierwszy przykład perełki -Nowe Dwory - pow. czarnkowsko-trzcianecki Kościół św. Jana Chrzciciela. Zbudowany w 1792 roku, dawniej był kościołem ewangelickim.
2. Hotel Royal zlokalizowany w centrum Poznania przy ul. Sw. Marcin wpisany do rejestru zabytków na przełomie 1918/1919 pomieszczenia hotelu posłużyły jako siedziba Głównego Dowództwa Powstania Wlkp. skąd Stanisław Taczak kierował walkami. Jedną z podstawowych zalet tej lokalizacji było sąsiedztwo z siedzibą Komisariatu Naczelnej Rady Ludowej. Po zakończeniu okupacji w 1945r. Hotel Royal był pierwszym otwartym hotelem w mieście.
3. Na rogu wolsztyńskiego rynku wzrok przyciąga strzelisty budynek. Należał on ongiś do Richarda Bloensa, właściciela miejscowego browaru, na początku XX wieku mieścił się tam "Central Hotel". No piękny kawał architektury. Jeden z wielu w mieście - polecam po prostu przejść się uliczkami i odkrywać kolejne wille, kamienice.
4. Skansen Budownictwa Ludowego Zachodniej Wielkopolski. Absolutnie urokliwe miejsce pozwalające się cofnąć w czasie a i całkiem przypadkiem pobawić w gospodarza i pomóc małej kózce wrócić do rodziców podczas deszczu- Wolsztyn.
5. Rydzyna, wisienka na torcie rowerowych wojaży w okolicach Leszna. Ta niewielka miejscowość z całkiem wielką historią w tle. Tamtejszy zamek to największa taka budowla w Wielkopolsce a przez kilka lat siedziba króla Stanisława Leszczyńskiego. Choć jego początki sięgają XV wieku to dziś podziwiać możemy jego barokową twarz nadaną przez najlepszych architektów przełomu XVII i XVIII wieku. W znacznej mierze jest to jednak rekonstrukcja, gdyż zaraz po II Wojnie Światowej zamek został spalony przez żołnierzy radzieckich. Trzeba jednak przyznać, że wiele lat walki o przywrócenie dawnego stanu przyniosło efekty 😊W obrębie parku znajdziecie też jeden z największych w Europie platan klonolistny.



NA JEZYKACH

Ciasto drożdżowe z kruszonką i owocem – idealne na podwieczorek

W kąciuku kulinarnym siadamy do majowego podwieczorku z pachnącym ciastem drożdżowym, ze słodką kruszonką i kwaskowatymi owocami. Przedstawiam Wam, Drodzy Czytelnicy, łatwy przepis na placek drożdżowy autorstwa Mamy mojej Mamy, czyli przepis pochodzący od mojej Babci Łucji. Wykonanie ciasta jest proste, można dodawać różna owoce sezonowe (w zależności od pory roku - rabarbar, porzeczki, śliwki) oraz owoce mrożone.

Składniki:

4 jajka
0,5 kg maki
15 dkg margaryny
15 dkg cukru
1 szklanka mleka
1 kostka drożdży - 10 dkg

Wykonanie:

W małej miseczce z ciepłego mleka, łyżeczki cukru i łyżeczki maki oraz drożdży - zrobić rozczyn. Następnie odstawić do wyrośnięcia. Margarynę rozpuścić i ostudzić.

Jajka z cukrem utrzeć, dodać mąkę, wyrosnięte drożdże, wystudzoną margarynę. Mieszać do momentu aż składniki się potoczą i na cieście zaczną pojawiać się pęcherzyki powietrza. Następnie ciasto posypać odrobiną maki, nakryć czystą ściereczką kuchenną i odstawić w ciepłe miejsce na 20 minut. Gdy ciasto powiększy swoją objętość - przelać na blachę wysmarowaną tłuszczem. Posypać kruszonką i poukładać owoce. Piec ok. 45 - 50 minut w temperaturze 180 °C.

Smacznego 😊

Uwaga 😊 Kruszonka:

Połączyć cukier, mąkę lub płatki owsiane z zimnym masłem i wygniatać, aż powstanie ciasto łatwe do rozkruszania w rękach.



Oto ciekawostki o Dniu Matki z całego świata:

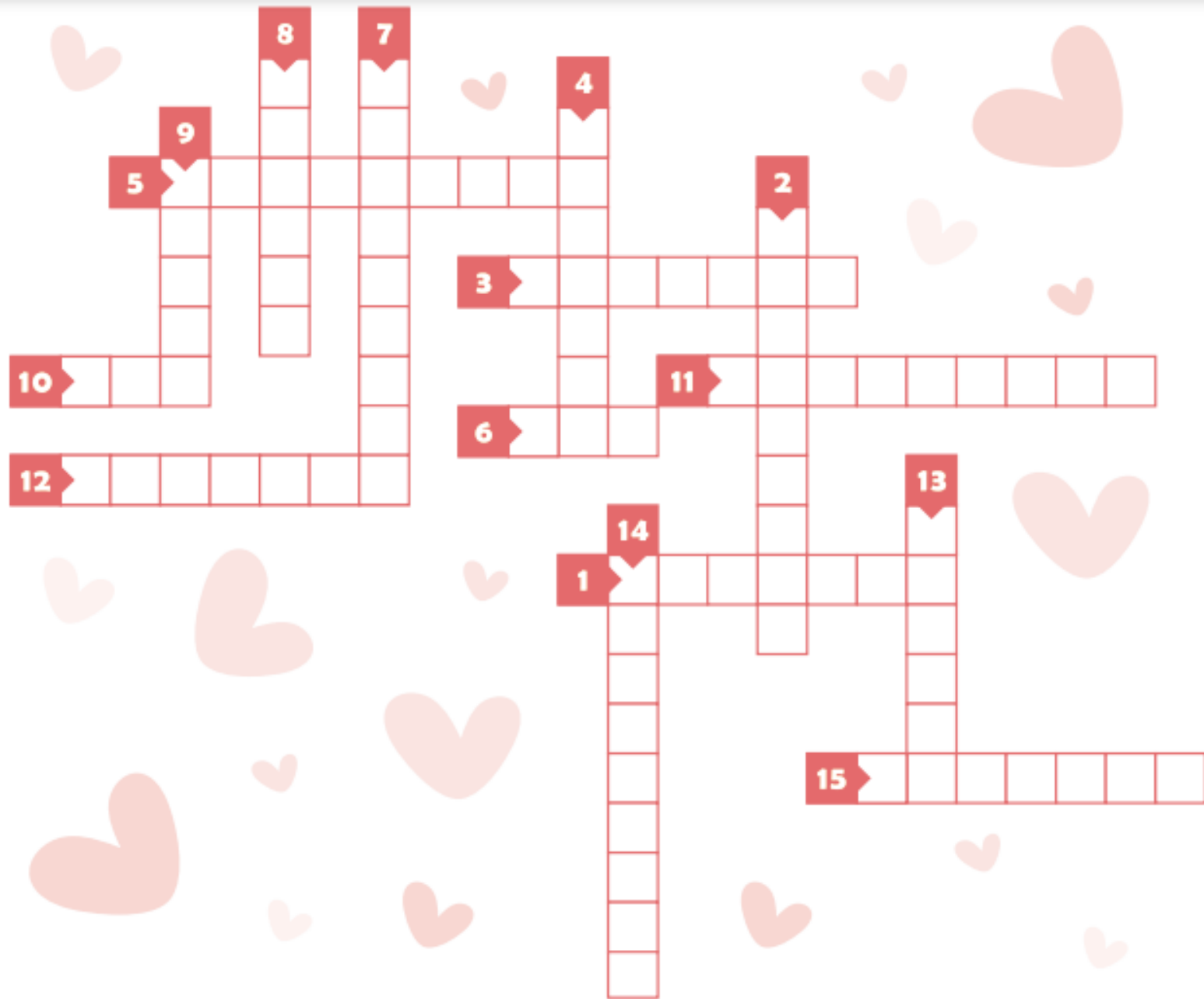
- Dzień Matki to ma początek w czasach starożytnych. Narodził się prawdopodobnie w Grecji i w Rzymie. W starożytności ogromnym kultem otaczano boginie-matki, które symbolizowały płodność.
- W Grecji było obchodzone wiosną święto Matki Natury. Składano wówczas dary bogini Rei, żonie Kronosa – matce wszechświata i wszystkich bóstw.
- W Rzymie obchodzone święta matki nazywano Hilariami (święto radości). Hilaria trwały od 15 do 18 maja. Podczas tych uroczystych dni czczono boginię Cybelę – matkę bogów.
- Początków święta mam można również dopatrzeć się w kulturze starożytnego Egiptu. Czczono tam boginię Izydę. Była matką Horusa, czyli króla. W starożytnym Egipcie matki były bardzo szanowane i poważane. Świadczą o tym liczne zachowane przekazy.
- Dzień Matki pierwszy raz obchodzono w Polsce w 1914 roku w Krakowie. Jako jedyni obchodzimy go 26 maja.
- Na świecie w różnych krajach święto to wypada innego dnia. I tak na przykład Meksykanie uczczą go 10 maja, Armeńczycy 7 kwietnia, a Indonezyjczycy 22 grudnia.
- W Meksyku jest to bardzo ważne święto, które celebrowane jest także w kościele. W domach z kolei dzieci podają swoim mamom śniadania i obdarowują je kwiatami.
- Wiele krajów europejskich świętuje w pierwszą niedzielę maja. Tak jest między innymi w Portugalii, Hiszpanii, na Litwie i na Węgrzech.
- Z kolei tradycję obchodzenia Dnia Matki we Francji wprowadził Napoleon. W 1950 roku oficjalnie ustanowiono, że święto mam przypada w ostatnią niedzielę maja.
- Anglia i Irlandia mają swoją „matczyną niedzielę” – Mothering Sunday. Jej początki sięgają XVII wieku. Ci, którzy przebywali wówczas na służbie we dworach gdzieś daleko od domu zwyczajowo tego dnia odwiedzali swoją parafię, aby pomodlić się do Matki Boskiej. Korzystając ze sposobności składali też wizyty swoim mamom.
- Natomiast w krajach dawnej Jugosławii obowiązuje w święto mam tak zwane „łóżkowe więzienie”. Oczywiście przebywa w nim mama. Dopóki nie da dzieciom słodczy musi wypoczywać w łóżku, a one zastępują ją w codziennych obowiązkach.

Myślę, że wiele polskich mam chętnie przyjęłoby ten zwyczaj

- W Australii i Kanadzie w dniu święta mam przypina się do ubrań goździki. Nie jest to bez znaczenia w jakim kolorze będzie kwiat. Białe goździki oznaczają, że matka tej osoby zmarła, a kolorowe, że żyje. Dla Kanadyjczyków Dzień Matki jest równie ważny jak Boże Narodzenie.
- W USA święto mam obchodzone jest podobnie jak u nas. Mamy dostają prezenty i życzenia. Pokazuje się im, że są ważne i niezastąpione. W Stanach Zjednoczonych dodatkowo na domach i budynkach użyteczności publicznej pojawiają się flagi narodowe. To na cześć matek narodu.
- Dzień Matki w USA też ma swoją matkę – sprawczynię. To Anna Jarvis, dzięki której zaistniało to święto jako narodowe. Obchodzone jest ono w drugą niedzielę maja.
- Dzień Matki jest też bardzo ważny dla Włochów, którzy są wyjątkowo rodzinni. Z okazji tego święta piecze się ciasteczka w kształcie serca. Pomaga się też mamom we wszelkich domowych pracach. Niektórzy zapraszają mamy na uroczysty obiad do restauracji. Dzień Matki we Włoszech wypada w drugą niedzielę maja.
- Trochę bardziej egzotycznie wygląda to w Indiach. Obchodzi się tam święto Durga Puja na cześć Matki Bogów Durga i Wielkiej Matki Kali Ma. To bóstwa czczone w Indiach od zarania dziejów. Nie ma to jednak związku z tradycyjnym Dniem Matki. Hindusi jednak zaadoptowali to święto i celebrować je w drugą niedzielę maja od około 10 lat.
- Są państwa, w których Dzień Matki utożsamiany jest z Dniem Kobiet. Jest tak w Słowenii, Rosji, na Białorusi, w Bułgarii, Macedonii, czy Armenii.
- Dzień Matki z czasem stawał się coraz popularniejszy na świecie. Na stała wpisał się do kalendarza najważniejszych uroczystości dopiero w połowie XX wieku. Dziś święto to obchodzone jest powszechnie i choć daty jego są różne w różnych krajach idea przyświeca ta sama – miłość do mam.

**Ile waży matka?
Po odliczeniu serca
ze złota, żelaznych
zasad i nerwów ze
stali... tyle co modelka
z Cosmopolitan :)**





1. Ubranie, które kiedyś każda matka haftowała swojemu dziecku.

2. „Za ... wszystkiego dostanie, prócz ojca i matki”.

3. W niektórych krajach ten kwiatek przyczepiają do ubrania z okazji Dnia Matki.

4. Zioło lecznicze: matka-i-...

5. Czuwa nad religijnym wychowaniem dziecka.

6. Miesiąc, kiedy w Polsce obchodzą Dzień Matki.

7. Zwyczaj obchodzenia Dnia Matki był znany w siedemnastowiecznej Anglii pod nazwą ... u matki.

8. Powitanie dla mamy na piśmie,

które dziecko przygotowuje własnoręcznie.

9. „Jakie jabłko, taka skórka, jaka matka, taka ...”.

10. Imię matki wszystkich ludzi.

11. Co matka gotuje rano dziecku?

12. Wśród ptaków jest uważana za niedbałą matkę.

13. Mama twojej mamy.

14. Piosenka, którą mama śpiewa swojemu dziecku na noc.

15. Mama, matula, ...



~~ci~~ ~~ń~~



~~ki~~ ~~t~~



~~pił~~

JEŚLI CÓRKA TERESY
JEST MATKĄ MOJEJ
CÓRKI, TO KIM JA
JESTEM DLA TERESY?