

Jesteśmy

KWARTALNIK UCZESTNIKÓW ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W LUBARTOWIE

Rok 2022, numer 34



Wszystkim Czytelnikom z okazji Wielkanocy składamy najserdeczniejsze życzenia zdrowych i spokojnych Świąt

Dlaczego szukacie żyjącego wśród umarłych?

Nie ma Go tutaj; zmartwychwstał.

Przypomnijcie sobie,
jak wam mówił, będąc
jeszcze w Galilei:

Syn Człowieczy musi
być wydany w ręce
grzeszników
i ukrzyżowany,
lecz trzeciego dnia
zmartwychwstanie.



Łk 24 5-7

ALLELUJA !

Kwartalnik „Jesteśmy” wydawany jest przez Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Lubelska 119 21-100 Lubartów

tel./fax: 81 854 25 83

e-mail; sds.lubartow@wp.pl

REDAKCJA I SKŁAD: PRACOWNIA KOMPUTEROWA

8 MARCA DZIEŃ KOBIET

*„Proszę szanownych Pań!
Dzisiaj jest 8 marca, popularnie dzień ten nazywa
się Dniem Kobiet,
my zaś nazwiemy go bardziej uroczyście
– Świętem Kobiet!
W związku z tym, chcemy Wam Drogie Panie,
Kochane Koleżanki,
uprzyjemnić ten dzień krótkim programem
artystycznym przygotowanym na Waszą cześć!”*



Tymi słowami rozpoczęliśmy występ przygotowany przez **Zespół Rytm** specjalnie na tę okazję.

Następnie w hołdzie dla naszych Pań **Zespół** zaprezentował dwa utwory wokalne oraz taniec i grupową rytmizację na instrumentach wraz z życzeniami dla wszystkich Kobiet. Pragniemy aby każdy kolejny dzień przynosił tylko radosne chwile, a codzienne życie dostarczało więcej radości niż trosk.

Aby spełniły się marzenia, zarówno te małe, zwyczajne jak i większe, dotąd nieosiągalne.

Aby wszystkim Kobietom towarzyszyło dobro i piękno, które sprawia, że z świat z Nimi staje się lepszy i piękniejszy.



Wyjątkowe, sympatyczne, uśmiechnięte ... Kobiety.



Zapomniane i ciekawe tradycje wielkanocne

Kiedy pogoda zaczyna być coraz bardziej słoneczna i wiosna wkracza już wielkimi krokami, czas na Wielkanoc. Wspominając o Wielkanocy, najczęściej na myśl nasuwają nam się jajka, pisanki, palmy, baranek i rzeżucha. O tradycjach wielkanocnych związanych z jedzeniem i zwyczajach przy stole opowiem w kolejnym poście. Wróćmy jednak najpierw do pierwotnych zwyczajów, których obecnie już się nie praktykuje albo robi się to tylko w niewielkich zakątkach Polski. Czy wiecie czym jest Topienie Judasza lub Siuda Baba? Przeczytajcie artykuł w którym poznacie zapomniane już tradycje wielkanocne.

NIEDZIELA PALMOWA, A TAK NAPRAWDĘ TO WIERZBA

Mało kto wie, że jeszcze kilkadziesiąt lat temu Niedziela Palmowa była nazywana Wierzbną, a zamiast palm przynoszono do kościoła gałązki wierzb. Wierzba czy też aktualnie palma są symbolem odradzającego się życia. Niedziela Palmowa to znak że rozpoczyna się czas wyciszenia, przemyśleń i czas oczekiwania na ponowne narodziny Chrystusa.

TOPIENIE JUDASZA ALBO INACZEJ WIERZENIE JUDASZA

To zwyczaj wielkanocny przypominający o zdradzie Judasza. Jest podobny do tradycji topienia Marzanny. Cały obrządek zaczynał się w Wielki Czwartek, kiedy to kukłę przedstawiającą Judasza sądzono i wieszano na wieży kościelnej. Następnie w Wielki Piątek strącono z wieży, bito, szarpano i podpalano, a na koniec wrzucono do rzeki lub jeziora. W związku z tym, że tradycja ta była niewątpliwie brutalna i obchodzono w dość agresywny sposób. Kościół zakazał jej praktykowanie.



POGRZEB ŻURU I ŚLEDZIA

To tradycja znana głównie na Kujawach. To dość ciekawy zwyczaj, który polegał na tym, że okna i drzwi domów brudzono rzucając w nie garnkami wypełnionymi piaskiem, popiołem i błotem, a nawet gnojem. W Wielki Piątek Kościół nakazuje pościć. Kiedyś w Wielki Post jadło się tylko żur i śledzie, a więc tradycja ta miała za zadanie symbolicznie zakończyć okres postu i być pewnego rodzaju zemstą za czas głodu. Ciekawe tylko, kto później sprzątał ten bałagan i kto na kim chciał się zemścić



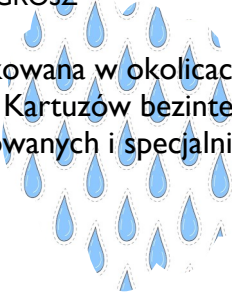
SIUDA BABA

To dawny zwyczaj który miał miejsce w Poniedziałek Wielkanocny i nadal jest praktykowany w okolicach Krakowa, a dokładniej w Lednicy Górnej. Sama Siuda Baba to mężczyzna przebrany w łachmany i wysmarowany sadzą który chodzi po domach i szuka młodych panien w celu wybrudzenia je czarną smołą. Siudej Babie towarzyszy orszak w postaci drugiego mężczyzny przebranego za Cygana i czterech chłopców przebranych w tradycyjne ludowe stroje. Siuda Baba niesie ze sobą tzw wózek i zbiera drobne pieniądze. Tak naprawdę zwyczaj ten jest tylko pewnym symbolem nawiązuje częściowo do Śmingusa Dyngusa, tylko zamiast oblewania wodą Siuda Baba brudzi sadzą. Poczernienie twarzy przez Siudę Babę ma przynieść szczęście na aktualny rok, a młodym niezamężnym kobietom wróżyć szybkie zamążpójście.



CHLEB, ŚLEDZ I GROSZ

To bardzo piękna tradycja nadal praktykowana w okolicach Legnicy. Polegała na tym że w Wielki Piątek zakonnicy z klasztorów Benedyktynki i Kartuzów bezinteresownie rozdawali najuboższym jedzenie pod postacią świeżego chleba, śledzi marynowanych i specjalnie na tą okazję bitych groszy.



ŚMINGUS DYNGUS NA POWAŻNIE

Choć w niektórych częściach Polski nadal praktykuje się ten zwyczaj podchodzimy już do niego z pewną rezerwą i symboliczne oblewanie w Lany Poniedziałek jest tylko zabawą. Warto wiedzieć, że dawniej, kiedy panna została oblana przez kawalera wodą, ten musiał się jej oświadczyć, a ona musiała te oświadczenia przyjąć...! bardzo rygorystycznie do tego podchodzono! Ale panny także były chętne na oblanie, jeśli przeszedł obok nich chłopak i ich nie oblał, oznaczało to dla dziewczyn wstyd i brak zainteresowania ze strony płci męskiej. Ponadto dziewczyny, by się przypodobać kawalerom pocierały swoje twarze kamieniami z potoku, głęboko wiedząc, że dzięki temu ich cera będzie gładka i piękna.



Tekst przepisała Magda M, rysunki - Katarzyna M.



Praca wykonana na ogłoszony przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Sławatyczach konkurs symboli Wielkanocnych.

Pozostałe prace konkursowe można zobaczyć na profilu Fb ŚDS w Sławatyczach.

Zachęcamy do oddania głosu na nasz wieniec.

CZY PICIE KAWY JEST ZDROWE?

Największym producentem kawy, a zarazem eksporterem jest Kolumbia .

Znajdują się tam wielohektarowe plantacje kawy której owoce jeszcze zielone zostają zrywane przez kobiety, bo są bardzo delikatne, a następnie rozsypywane są na plandekach do wysuszenia. Po wysuszeniu kawa zostaje przetransportowana do fabryki, gdzie jest sortowana, a następnie, mielona i pakowana w firmowe opakowania, a następnie przygotowywane do wysyłki na cały świat.

Kawa jest również uzależniająca do jej minusów można zaliczyć, podnoszenie ciśnienia, wypłukiwanie minerałów, i mikro elementów z organizmu. Kawa ma też plusy a największym jest jej smak. Można ją również dodawać do różnego rodzaju deserów, lodów i tortów. Jest też kawa, rozpuszczalna i capuccino. Te kawy są również bardzo popularne i smaczne.



Pijmy więc śmiało kawę. Pamiętajmy jednak, że spożywanie w zbyt dużych ilościach może mieć zły wpływ na zdrowie. Umiar w picie kawy, tak jak ze wszystkim w życiu jest niezbędny

Miłego relaksu przy małej czarnej.

Oprac. tekstu i kolorowanki - Monika G.

JAK PODAWAĆ KAWĘ?

Kawę najlepiej podawać w filiżankach. Nie tylko ze względu na elegancki wygląd tego naczynia, co utrzymanie ciepła kawy. Filiżanki są wykonane z cienkiej porcelany, dzięki czemu kawa pozostanie dłużej gorąca, na co z pewnością zwracają uwagę jej miłośnicy. Pamiętajmy, aby umieścić filiżankę na spodeczku, a na nim łyżeczkę skierowaną uchwytem do osoby, której ją podajemy. Łyżeczka powinna być położona z prawej strony i tam pozostać. Oblizywanie jej czy próbowanie napoju łyżeczką nie jest eleganckie.

CO ZROBIĆ, JEŚLI GOŚĆ POPROSI NAS O KAWĘ Z MLEKIEM?

Absolutnym błędem jest przygotowanie kawy z mlekiem prosto z lodówki. Kawa, szczególnie jeśli jest przygotowana w ekspresie, nie jest zbyt gorąca, a zimne mleko dodatkowo ją schłodzi. Co zatem zrobić? Najlepszym rozwiązaniem jest przygotowanie kawy w ekspresie wraz ze spienionym i ciepłym mlekiem. Jeśli jednak nie posiadamy ekspresu, należy dołączyć do kawy mleko zagęszczone lub zwykłe, w dzbanuszkach czy mleczniku. Je też stawiamy na spodeczku, pamiętajmy, że mleko może kapać z dziubka.

TO MOŻE COŚ SŁODKIEGO?

Jednym z podstawowych błędów przy podawaniu kawy jest serwowanie do niej ciastek. Mimo że



bardzo je lubimy, nie są dobrym wyborem, szczególnie takie z kremem. Kawa posiada swój intensywny smak, który zostanie przyćmiony słodyczą ciastek, a tego byśmy nie chcieli. Ponadto często spotykane jest "maczanie" ciastek w kawie,

o ile w domu nie stanowi to problemu, na spotkaniu zdecydowanie nie powinno mieć miejsca.

CO MOŻEMY PODAĆ JAKO POCZĘSTUNEK?



Najlepiej sprawdzą się korzenne herbatniki lub małe gorzkie czekoladki w opakowaniu. Będą wyglądały elegancko i z łatwością umieścimy je na spodeczku obok filiżanki z kawą.

JAK PODAWAĆ KAWĘ W BIURZE?

Według biznesowej etykiety w pierwszej kolejności podajemy kawę gościom. Pamiętajmy, aby kawę podawać prawą ręką i z prawej strony, o ile pomieszczenie na to pozwala. Starajmy się serwować ją dyskretnie i nie robiąc przy tym hałasu, aby nie przeszkadzać w spotkaniu

W JAKIEJ KOLEJNOŚCI PODAJEMY KAWĘ?

Jeśli na spotkaniu są goście spoza firmy, kawę powinno podawać się najpierw kobietom według rangi stanowiska, a później mężczyznom według rangi stanowiska. W przypadku kiedy nie znamy hierarchii, możemy poczekać na instrukcję szefa lub po prostu podać kawę w pierwszej kolejności kobietom, a później mężczyznom. Pamiętajmy, że jako pierwsi otrzymują kawę goście spoza firmy, a dopiero potem osoby z firmy wewnętrznej.

Często nie zdajemy sobie sprawy, jakie są zasady savoir vivre, do czasu, aż znajdziemy się w jednej z powyższych sytuacji. Dobrze jest zatem o nich poczytać, a coś na pewno zostanie zapamiętane ;-)

Japonia

ciekawostki

Jedną z ciekawostek pochodzącą z kraju kwitnącej wiśni jest to, że siorbanie i mlaskanie w czasie posiłku, uznawane jest jako podziw majstersztyku kucharskiego.

Ciekawostką jest, że w Japonii obowiązuje ruch lewostronny, którego historia rozpoczęła się w XVII wieku od wydania cesarskiego dekretu. Powodem, dla którego wprowadzona została ta zasada była możliwość kolizji na wąskich uliczkach, wśród poruszających się konno samurajów. Nosili oni przy swym lewym boku broń, którą zaczepiali się wzajemnie na drogach i ciężko było wyjaśnić, kto powinien ustąpić pierwszeństwa

Popularnością w Japonii cieszy się sztuka rysowania mangi – malunków, układających się w komiczne historie, które przeznaczone są dla ludzi w każdym wieku. Podobnie znana jest także sztuka anime, na podstawie której tworzone są japońskie bajki i filmy.

Wyróżnić należy także sztukę pięknego pisania – kaligrafię, wywodzącą się z dawnej kultury japońskiej, która do dziś obejmuje kilka piśmienniczych stylów i sprawia niemałe trudności w trakcie nauki.

Z mniej znanych ciekawostek japońskiego świata jest to, że narodowym sportem jest sumo, ale popularnością cieszy się także basketball.



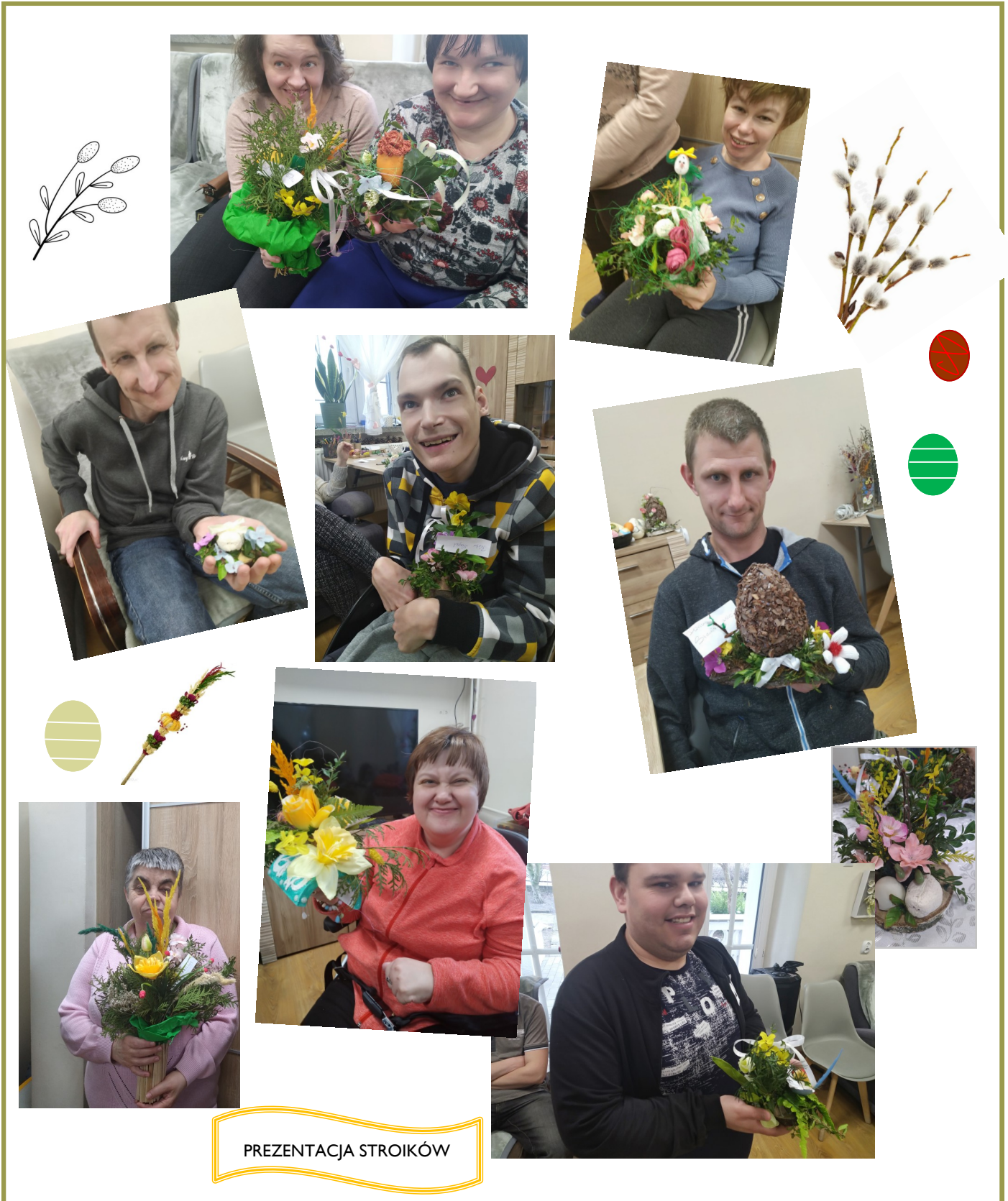
W domach Japończyków je się, siedząc na ziemi, dlatego stoły zawsze mają blat usytuowany bardzo nisko. Jeśli żona nie może mieć dzieci – akceptowalne jest, żeby mąż miał kochankę. Narodowym mottem jest „pokój i postęp”, a drzewem – wiśnia. Najbardziej popularne pamiątki z wizyty w Japonii to porcelanowe kotki, maskotki Hello Kitty, wachlarze oraz tradycyjne stroje lub ich elementy, np. chusty. Można niewątpliwie ten kraj kochać lub nienawidzić, ale pewne jest, że zachwyca swą kulturową różnorodnością na każdym kroku!

Więcej informacji, ciekawostek i faktów na temat życia w Japonii możecie posłuchać na kanale You Tube Gabriela Hyodo - polecam Radek O.



PIĘKNIĘ WYKONANE

STROIKI WIELKANOCNE



PREZENTACJA STROIKÓW



Czerwony Kapturek ze święconką - prac. plastyczna



Kolorowanki świąteczne - wyk. Katarzyna K.



Budząca się do życia przyroda - fot. Piotr K.



BABKA CYTRYNOWA

Składniki:

- 4 jajka-szklanka cukru
- szklanka mąki pszennej
- 1/2 szklanki maki ziemniaczanej
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 200 g roztopionego masła lub margaryny
- sok z 1 cytryny
- starta skórka z cytryny

Sposób przygotowania:

1. Masło lub margarynę rozpuszczamy i pozostawiamy do przestygnięcia.
2. Jajka ubijamy z cukrem, następnie dodajemy przesiane mąki i proszek do pieczenia. Na końcu wlewamy przestygnięty tłuszcz i sok z cytryny, wsypujemy startą skórkę i całość miksujemy do połączenia składników.
3. Ciasto wylewamy na posmarowaną tłuszczem i oprószoną bułką tartą formę na babkę. Pieczemy około 60 min w piekarniku nagrzanym do temp. 180 stopni
4. Po upieczeniu babkę można polukrować lub posypać cukrem pudrem