

Integra(Ini)...

Gazetka redagowana w ramach projektu „Aktywność drogą do samodzielności”, współfinansowana przez
Gminę – Miasto Rzeszów

Listopad 2020

1 i 2 listopada – czas zadumy

1 i 2 listopada to dni szczególne, bo obchodzimy w tym czasie Święto Wszystkich Świętych i Zaduszki. Tradycyjnie, co roku odwiedzamy wtedy groby naszych najbliższych, czcąc w ten sposób ich pamięć. Zapalamy znicze, kładziemy kwiaty i modlimy się w ich intencji.

W tym roku z powodu pandemii cmentarze były w tych dniach zamknięte i musieliśmy odwiedzić groby naszych najbliższych w innym czasie. Było to dla nas trudne, bo przyzwyczailiśmy się do spotkań rodzinnych na cmentarzach. Byliśmy jednak gotowi, by ze względu na obostrzenia, zmienić w tym roku zwyczajowe zachowania.

Pomimo, że był to trudniejszy niż zazwyczaj czas, to i tak głęboko wierzymy, że nasze modlitwy pomagają naszym bliskim zmarłym, a i oni będą się wstawiać za nami w niebie.

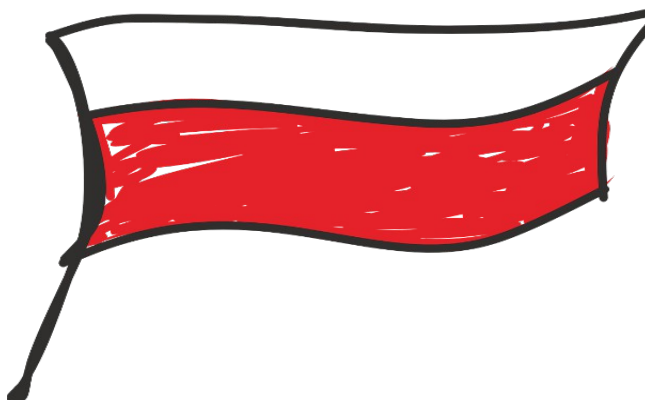
Joanna i Jacek

Święto Odzyskania Niepodległości 11.11.2020 r.

W tym roku 11 listopada obchodziliśmy 102 rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości. po 123 latach zaborów nasze Państwo stało się wolnym krajem wraz z zakończeniem I Wojny Światowej.

Uroczystości związane z obchodami tego Święta miały w tym roku skromniejszy charakter, ze względu na trwającą pandemię.

W ramach obchodów Święta w Rzeszowie po mszy św. w intencji Ojczyzny w kościele farnym złożono kwiaty przy pomniku Marszałka Józefa Piłsudskiego. Uroczystości pomimo skromnych obchodów miały podniosły charakter. Jako Polacy jesteśmy dumni z naszej narodowej historii i każdy w swoim sercu przeżywa to wyjątkowe wydarzenie.



Mariola i Joanna

Moje zmagania ze zdrowym odżywianiem....

Żeby nie przytyć nie należy pić słodkich napojów – np. pepsi, coca-cola, nie należy jeść batoników – np. Mars, Snickers (mniem, mniem9)

Warto jeść owoce, warzywa (znane wszystkim, nawet z reklam – pięć porcji warzyw i owoców9), ciemne pieczywo, kasze, ciemny makaron, ciemny ryż, produkty zawierające dużo błonnika, wszystko w takich proporcjach jak „podpowiada” piramida żywieniowa, a ograniczać ilość tłuszczów nasyconych i cukrów prostych, czerwonego mięsa (zwłaszcza smażonego).

Szkodliwy dla organizmu jest też utwardzany olej palmowy i wszystkie mocno przetworzone produkty.

Bardzo ważny jest ruch, spacer, uprawianie sportu, nie objadanie się przed snem oraz picie wody mineralnej zamiast wszystkich słodziutkich i pyszniutkich napojów.

Taka jest teoria, a praktyka?

Wciąż obiecuję sobie, że nie będę jadła słodczy, ale nie mam silnej woli i ulegam... One mnie kuszą...

Moja walka

z pokusami rozpoczyna się, kiedy wchodzę do sklepu. Na półkach leżą przeróżne słodczy i... muszę je kupić i zjeść... Potem mówię sobie, że nie jem słodczy, że to tylko te pierniczki w czekoladzie... I znów staram się walczyć, ze sobą...

Dla Wszystkich, którzy rozumieją moje zmagania i mają podobny problem proponuję, abyśmy stworzyli listę zdrowych przekąsek lub zdrowych przepisów na słodkości? Co Wy na to?

Magda



obraz ze strony: <https://www.google.pl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fblogiceo.nq.pl%2F3lozespol6%2Fzdrowe-odzywianie%2F&psig=AOvVaw05BWkiWICQpzt0Z4qtCpD0&ust=1605700848584000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwiMyur2w4ntAhWU76QKHVhvBhYQr4kDegQIARAK>

Sto pytań do....

Czy wiesz czym jest Halloween?

To zwyczaj związany z maskaradą, obchodzony w wielu krajach (zwłaszcza w popularnej kulturze amerykańskiej) w wieczór 31 października.

Według wierzeń Celtów w tym dniu miała zacierać się granica między światem żywych i zmarłych, stąd duchom łatwo było przedostać się do świata żywych. Sądzi się, że właśnie z potrzeby odstraszenia złych duchów wywodzi się zwyczaj przebierania w dziwaczne stroje i zakładania masek.

Symbolem tego dnia jest wydrążona i podświetlona od dynia, z wyszczerbionymi zębami. Inne popularne motywy związane z tym dniem to: duchy, demony, zombie, wampiry, czarownice, trupy czaszki, nietoperze, czarne koty, pająki i pajęczyny.

Alina

Śmiech to zdrowie...



MINISTER ZDROWIA OSTRZEGA PRZED kwejk.pl



Serce mi podpowiada :
„czekolada i wino”,
ale jeansy krzyczą :
„na litość boską, kobieto
jedz sałatę”

thetruealia-besty.pl

Besty.pl

Kobieta i mężczyzna baraszkują w łóżku. Nagle słysząć pukanie do drzwi.

- Och, to na pewno mój mąż!

Na co on w panice wskakuje pod łóżko. Po chwili jednak wyłazi spod niego i otrzepując kurz mówi:

- No, żono... oboje mamy zszargane nerwy

Policjant zatrzymał samochód.

- Proszę pana, przejechał pan na czerwonym świetle. Będzie mandacik.

- Panie władzo, ja bardzo przepraszam, naprawdę nie zauważyłem. A tak szczerze mówiąc, to jestem daltonistą.

Skonfundowany policjant darował mu mandat.

Wieczorem, gdy zdaje służbę koledze, mówi:

- Spotkałem dzisiaj na mieście daltonistę. Świetnie mówił po polsku

Policjant chwali się narzeczonej:

- A poza tym, czytam bardzo dużo książek.
- Naprawdę? Czytałeś Norwida?
- Nie. A kto to napisał?

Od czego Herbata jest słodka?

- Od mieszania
- a po co się sypie cukier?
- Żeby było wiadomo, jak długo mieszać.

Tomek

Niektórzy lubią poezję....

wiersze Janka Borcza –stała kolumna

Niebo wstydzi się o świecie

.....
Okazja
czyni okazję
wystarczy uwierzyć
że Los
sprzyja Tym
którym sen
czyta
bajki z dzieciństwa
a to
już o świecie
nie jest
do śmiechu

Zaduszki

.....
Tylko ta cisza
wszechobecna
i
świadomość
milczenia pytań
sprawia
ze myśli
drżą
jak
płomienie zniczy
przecież
pamięć serca
nie umiera

Cicho sza....

.....
Z ufnością przeżywam
darowane dni
przespane
do końca nocy
jak przychodzi sen
.....
wiedząc
że Życie
to
ciągłe oczekiwanie
zauważam
.....
tylko czasu
jakby mniej
a wystarczy
wyprowadzić myślą
kilka dni
by zrozumieć
jakie można
mieć marzenia

Halo

.....

Halo

tu Ziemia

Ta która żywi

i pozwala marzeniom
sięgać w przyszłość

Ta

która potrzebuje Nas

jak My powietrza

bez tej wzajemności

Biblijny Raj

Adama i Ewy

byłby tylko

zamierzeniem Boga



Nasze prace

