

**21 sierpnia, roku Pańskiego 2021,
w Wielkiej Brytanii,
w dziewięćdziesiątym pierwszym
roku życia,
odeszła do Domu Ojca
Jej Ekszelencja
Karolina z Mariampolskich
Ryszardowa Kaczorowska.**



ska uroczyste złożyła harcerską przysięgę.

Po przybyciu do Londynu aktywnie uczestniczyła

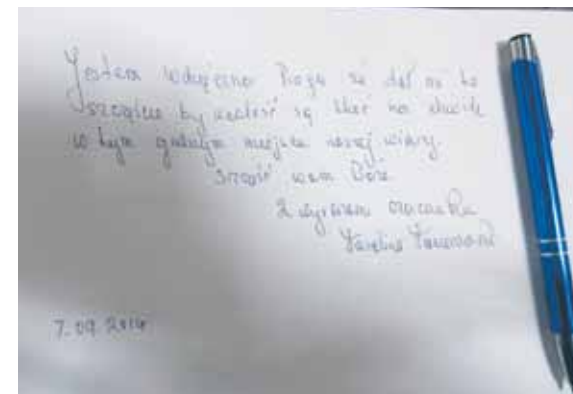
w życiu emigracji, działając w polskim szkolnictwie i harcerstwie, przy tej okazji poznała przyszłego męża - Ryszarda Kaczorowskiego, za którego w 1952 roku wyszła za mąż. Zawodowo pracowała także w szkolnictwie brytyjskim.

Była oddaną, Kochającą żoną, panią domu i wspaniałą matką dwóch córek - Jagody i Alicji. Doczekała się pięciorga wnucząt i gromadki prawnucząt. Wytrwała i niestrudzenie wspierała przez blisko pięćdziesiąt lat Ryszarda Kaczorowskiego w jego pracy i działalności harcerskiej, społecznej i politycznej.

W 1989 roku, w momencie objęcia urzędu Prezydenta Rzeczypospolitej przez Ryszarda Kaczorowskiego, stała się ostatnią Prezydentową II Rzeczypospolitej.

Do końca lat czterdziestych przebywała wraz z matką w Afryce w Ugandzie, w obozie polskich uchodźców w osadzie Koja. Prawie każdy młody człowiek w Koi był zuchem lub harcerzem. Tam, z dala od ojczyzny, kilkunastoletnia wówczas Karolina Mariampol-

Pani Prezydentowa urodziła się w Stanisławowie na obecnej Ukrainie 26 września 1930 roku. W 1940 roku jako dziesięcioletnia dziewczynka wraz z całą rodziną została wywieziona przez Sowieców z rodzinnego majątku na Syberię, gdzie przeżyła gehennę wygnania na nieludzkiej ziemi. Związek Sowiecki opuściła wraz z Armią Generała Andersa.



Jestem wdzięczna Bogu, że dał mi to szczęście, by znaleźć się choć na chwilę w tym godnym miejscu naszej wiaty.

Szczęść wam, Boże.

*Z wyrazami szacunku
Karolina Kaczorowska*

7.09.2014

**Wójt gminy Doruchów serdecznie zaprasza
na obchody**

**82. rocznicy wybuchu
II wojny światowej,**

które odbędą się 1 września w Torzeńcu.

Program uroczystości:

- godz. 12.00 - msza święta w intencji pomordowanych w Torzeńcu
- po mszy złożenie wieńców pod pomnikiem ku czci mieszkańców zamordowanych podczas II wojny światowej.



Materiał informacyjny Ministerstwa Zdrowia.

JAK ZDROWO SIĘ ODŻYWIAĆ?

Przypisywane Sokratesowi stwierdzenie „Jemy, aby żyć, a nie żyjemy, aby jeść” mówi, że od dostępu do żywności zależy nasza egzystencja. Dlatego odpowiednio dobrana i właściwie zbilansowana dieta jest podstawą dobrostanu fizycznego i psychicznego. Równowaga energetyczna można zachować, jedząc to, czego potrzebujemy i tyle, ile należy. Zbyt dużo i za mało jedzenia prowadzi do problemów zdrowotnych.

Zła dieta i choroby

Zdrowa dieta zapobiega niedożywieniu i przeciwdziała chorobom niezakaźnym, przede wszystkim cukrom, chorobom serca, udarowi i rakowi. Zagrożeniem dla zdrowia jest spożywanie zbyt dużej ilości pokarmu i brak aktywności fizycznej, bo „ci, którzy nie mają czasu na sport, prędzej czy później będą musieli znaleźć czas na chorobę”.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), konieczne jest zachowanie równowagi między energią w postaci żywności a kaloriami spalanyymi podczas pracy, ruchu i wysiłku. Dla uniknięcia otyłości WHO zaleca ograniczenie tłuszczów do 30 proc. dziennego limitu kalorii (w tym do 10 proc. tłuszczów nasyconych). Spożycie cukrów powinno być mniejsze niż 10 proc. (najlepiej do 5 proc.) dziennego limitu kalorii.

Ile kalorii dziennie?

Zdaniem naukowców, przeciętna (tzw. referencyjna) wartość energii dla osób dorosłych w naszej strefie klimatycznej wynosi około 2000 kcal dziennie. To poziom orientacyjny, który stanowi podstawę do indywidualnego zapotrzebowania na energię. Więcej muszą jeść osoby pracujące fizycznie, pracownicy służb publicznych (policjanci, strażacy), czynni sportowcy i artyści (np. tancerze). Za to mniej kalorii potrzebują osoby, które powinny się odchudzić.

W praktyce, do głównych źródeł energii w diecie należą węglowodany (1 g dostarcza 4 kcal) i tłuszcze (1 g dostarcza aż 9 kcal). Z węglowodanów powinno pochodzić najwięcej, bo 45-60 proc. energii w codziennej diecie, a z tłuszczu 20-35 proc.

Talerz zdrowego żywienia

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH opracował talerz zdrowego żywienia, który pokazuje, w jakich proporcjach dobierać produkty, aby uzyskać równowagę w zdrowej diecie.

Połowę talerza powinny zajmować warzywa i owoce, bogate w witaminy, składniki mineralne i błonnik. Minimum to 400 g warzyw i owoców dziennie, w odpowiedniej proporcji warzyw do owoców (3/4 do 1/4). Zmniejszają ryzyko nowotworów złośliwych i chorób sercowo-naczyniowych (jak nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca), a także cukrzyca.

Jedną czwartą talerza to węglowodany złożone. To głównie produkty zbożowe pełnoziarniste, które zawierają błonnik, żelazo, magnez, kwas foliowy i przeciwutleniacze. Pomagają utrzymać masę ciała i zmniejszają ryzyko cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia, raka jelita grubego. Codziennie powinno się spożyć przynajmniej 3 porcje (90 g) takich produktów jak kasze np. gryczana, pieczywo razowe, razowy makaron i płatki owsiane.

Pozostała część talerza składa się z mięsa, ryb, mleka, tłuszczów (najlepiej roślinnych) i innych źródeł białka. Należy ograniczyć mięso czerwone i przetwory mięsne do 500 g w tygodniu na rzecz mięsa drobiowego, ryb, nasion roślin strączkowych i jaj. Nadmiar mięsa i wędlin oznacza ryzyko nowotworów i chorób układu

sercowo-naczyniowego. Tłuste ryby morskie (łosoś, śledź, morskusz, sardynka, dorsz) zawierają kwasy nienasycone omega-3, które chronią przed miażdżycą, zawałem serca i udarem mózgu.

Produkty mleczne (lepsze są niesłodzone i chude), jak mleko, kefir, jogurty i ser, zawierają dużo wapnia, witamin, składników mineralnych i białka. Uzupełnieniem diety powinny być tłuszcze roślinne (oliwa, olej rzepakowy, słonecznikowy, orzechy, nasiona i pestki), które ograniczają ryzyko chorób układu krążenia.

Zalecenia dla diety

Dla zdrowej diety ważna jest konsekwencja i stopniowa zmiana nawyków, tak aby:

1. Spożywać regularnie 4-5 posiłków dziennie, w tym zdrowe śniadanie z pełnoziarnistymi produktami zbożowymi.
2. Do każdego posiłku włączyć warzywa, w tym zielone warzywa liściaste (najlepiej surowe) bogate w wapń, żelazo i kwas foliowy.
3. Uwzględnić owoce jako źródło witamin i błonnika pokarmowego, najlepiej w pierwszej połowie dnia.
4. Ograniczyć przetworzone produkty zbożowe (białe pieczywo, makarony pszenne), a częściej jeść pieczywo pełnoziarniste, grube kasze, płatki owsiane, makaron razowy.
5. Jeść tylko chude mięso i nabiał o niskiej zawartości tłuszczu, a także tłuste ryby morskie i nasiona roślin strączkowych.

6. Zamiast soli używać ziół i naturalnych przypraw do potraw.

7. Ograniczyć słodkie, a w zamian jeść suszone owoce, biszkopty, ciasto drożdżowe, ser biały z dżemem niskosłodzonym, orzechy lub migdały.

8. Zrezygnować z napojów gazowanych na rzecz wody mineralnej, soków warzywnych i owocowych, herbatowocowych i domowych kompotów.

To, co spożywamy, ile i jak często jemy, wpływa na nasze samopoczucie, a zdrowe nawyki żywieniowe zmniejszają ryzyko chorób układu krążenia, otyłości, cukrzycy typu 2 i raka. Choć nie uda się od razu zmienić wszystkich przyzwyczajeń, to nawet mała zmiana może mieć duże znaczenie dla zdrowia i satysfakcji z życia.

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat planuj długie życie, wejdź na www.planujdługiezycie.pl lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590. Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie Pracodawca Zdrowia. Więcej informacji na stronie: planujdługiezycie.pl zakładka Pracodawca Zdrowia.

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE Ministerstwo Zdrowia

Kampania społeczna „Planuj długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.