Egzemplarz bezpłatny *Po przeczytaniuproszę* ***podać dalej!***

Nr 3

lipiec 2017 r.

Całkiem nowe

WIEŚCI



Gazetka mieszkańców DPS przy ul. Kluzeka 6 w Krakowie

SZANOWNI PAŃSTWO !!!

Witam i zapraszam do przeczytania mojego skromnego artykułu. Nadeszła chwila do napisania paru słów, ponieważ nie ma w pokoju prądu! A wiadomo, że prąd to postawa, jak go nie ma to nie ma radia, telewizora, lodówki…Dzięki temu jednak zebrałem się do pisania. Bo czas ucieka, jak rzeka płynie, ledwie się obejrzeć a tu już miesiąc minął i pora na kolejny artykuł. Dobrze, że pani Ewa, psycholog, zawsze o tym przypomni. Przyjdzie, zapuka, wejdzie z uśmiechem, usiądzie na chwilę, zapyta o zdrowie, o samopoczucie, o życie – a dla mnie to jest takie budujące i zarazem zobowiązujące i podtrzymujące na duchu mocno. Jak piszę nasza noblistka pani W. Szymborska: *Nic dwa razy się nie zdarza (…), jakby róża przez otwarte wpadła okno….*

Proponuję, byśmy teraz zmienili nastrój i przeszli na inne tory. Jesteśmy wszyscy w takim wieku, że nie w głowie nam już amory. Każdy z nas ciągnie za sobą bagaż przeżytych lat – jedni cięższy, inni lżejszy, ale przecież wszyscy, jak jeden mąż, podążamy w tym samym kierunku. Trzeba dziękować Panu Bogu za każdy przeżyty dzień!

Na zakończenie odrobina uśmiechu i słowa piosenki pt.: „Kofeina”, którą śpiewa pan Piotr Salata.



Co mnie przy życiu trzyma, gdy świt dotyka dnia?
I trochę gęsty klimat, że nie wiem co i jak
Za oknem tramwaj rzęzi
A moje serce jest, jak model na uwięzi
Ciężko się wyżej wznieść

Gdy w koło śpi Europa, leniwie sobie śni,
potrzeba czasem kopa, żeby dogonić dni.
jest lepsza od budzika, co ma nierdzewny pancerz
Ekspresso Arabica w niebieskiej filiżance.

Marian Bucki



Jubilat miesiąca

Anna Dymna

20 lipca 1951 roku

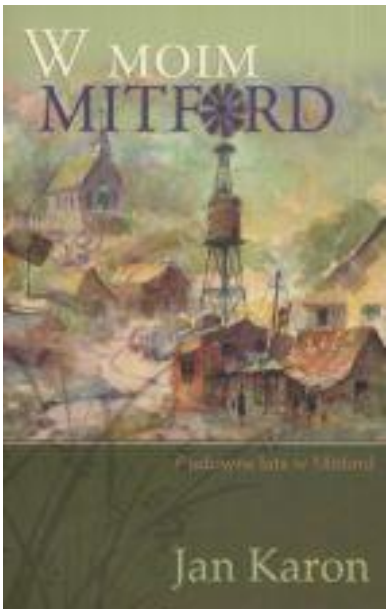
Urodziła się w Legnicy. Uczęszczała do VII Liceum im. Zofii Nałkowskiej w Krakowie, ukończyła tutaj również Wyższą Szkołę Teatralną. Jest aktorką filmową i teatralną. Założyła fundację „MIMO WSZYTSKO", która zajmuje się pomocą osobom niepełnosprawnym i chorym. Organizuje także coroczny Festiwal Zaczarowanej Piosenki im. Marka Grechuty, który można oglądać na krakowskim Rynku. Bardzo zaangażowana w działalność społeczną i charytatywną.

Zagrała m.in. w takich filmach jak: *Janosik, Znachor, Nie ma mocnych, Wiedźmin, Panna z mokrą głową.*

Mieszka w Rząsce pod Krakowem.

*Więcej o aktorce można dowiedzieć się z książki biograficznej pt.: **„Dymna"** autorstwa Elżbiety Baniewicz. Warto przeczytać!*

Jak czytać to tylko dobrą literaturę! A o to jak zawsze zadbała ***Pani Ewa Łowczyńska****. Na letnie dni (i wieczory) poleca książkę o malowniczej i pełnej uroku wiosce, w której życie mieszkańców płynie powoli i spokojnie …*



Jan Karon

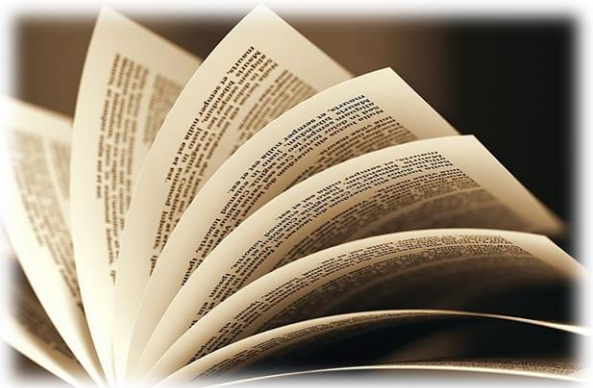
„W moim Mitford”

Już 12 lat w Mitford jest Ojciec Tim (Timothy) pastorem w Motford – „małe miasteczko z dużym sercem”.

Wpływ Ojca Tima emanuje swoją dobrocią, miłością i pracowitością; dobroczynność udziela się parafianom. Kocha i oni kochają jego!

Znajduje przyjaciela w dużym psie, którego nazwał Barnabą. Wiele kłopotów i radości sprawił mu przygarnięty chłopiec Dooley. Przybycie młodej atrakcyjnej sąsiadki, wdowy po senatorze budzi uczucia nieznane od lat.

W tej oazie spokoju Czytelnicy poznają lepsze strony życia. Autorka Jan Karon sławi urokliwe piękno zwyczajnego życia!



Kto jest poetą? Ten, kto wierszem wyraża to, co ma na dnie serca – miłość, smutek, ból, radość, zdziwienie, zachwyt nad światem….

Pani Teresa Bolakponownie dzieli się z nami swoją twórczością.

Poczytajmy…



Wiosna



Cudownie wiosną jest, gdy kwitną wszystkie drzewa.
Ptaki nucą swoją pieśń, kwiat płatki rozpościera.
I tak z miłością Bożą jest,
gdy raz doświadczysz jej,
chcesz śpiewać jej wiosenną treść,
każdemu dać ją chcesz.

Chcę krzyczeć to z wierzchołków gór,
chcę, aby poznał świat!
Miłości Pan dziś do mnie wszedł,
każdemu chcę Go dać.



Pogoda ostatnimi czasy
nie zawsze jest adekwatna do
daty w kalendarzu…
Dlatego ***Pani*** ***Krystyna Sobczyk***
na ten wakacyjny czas proponuje
piosenkę, w której jest
tyle słońca, że na pewno wystarczy,
aby rozpromienić każdy pochmurny dzień tego lata!
Zaśpiewajmy więc wspólnie !

TYLE SŁOŃCA W CAŁYM MIEŚCIE
(Anna Jantar)

Dzień - wspomnienie lata.
Dzień - słoneczne ćmy.
Nagle w tłumie w samym środku
miasta -
ty, po prostu ty !

Dzień - godzina zwierzeń.
Dzień - przy twarzy twarz.
Szuka pamięć poplątanych
ścieżek,
lecz, czy znajdzie nas ?

Tyle słońca w całym mieście,
nie widziałeś tego jeszcze!
Popatrz, o popatrz!

Szerokimi ulicami
niosą szczęście zakochani ,
popatrz, o popatrz!

Wiatr porywa ich spojrzenia
biegnie światłem w smugę
cienia.
Popatrz, o popatrz!
Łączy serca wiąże dłonie,
może nam zawróci w głowie
też !

Prezentujemy kolejną porcję sprawdzonych rad i wskazówek, którymi dzieli się z nami **Pani Alfreda Ślusarczyk**! To domowe sposoby na codzienne uciążliwości. Łatwe w przygotowaniu i skuteczne w działaniu! Warto wypróbować!

Musztarda na zapachy

Wystarczy włożyć łyżeczkę musztardy do pojemnika, z którego chcemy pozbyć się przykrego zapachu (np. do słoika po ogórkach), wlać trochę ciepłej wody i potrząsnąć. Na koniec naczynie należy umyć i gotowe!

Co pomoże obniżyć cholesterol ?

Orzechy – garść orzechów włoskich i laskowych zjedzona codziennie pomaga obniżyć poziom złego cholesterolu (LDL).





Natka pietruszki– jest bogata w witaminę C, która usuwa nadmiar cholesterolu z tętnic.

Zielona herbata– zawarte w niej związki zmniejszają wchłanianie cholesterolu w jelitach. Wystarczy jedna filiżanka dziennie, ale kurację trzeba stosować dłuższy czas (około 3 tygodni).



Artykuły **Pana Bogdana Korneckiego** to relacje niemal prosto ze stadionu! Naprawdę nie trzeba znać się na piłce nożnej, aby czytając te komentarze poczuć dreszcz sportowych emocji! Sprawdźmy zatem, co działo się w ostatnim czasie na Stadionie Narodowym.

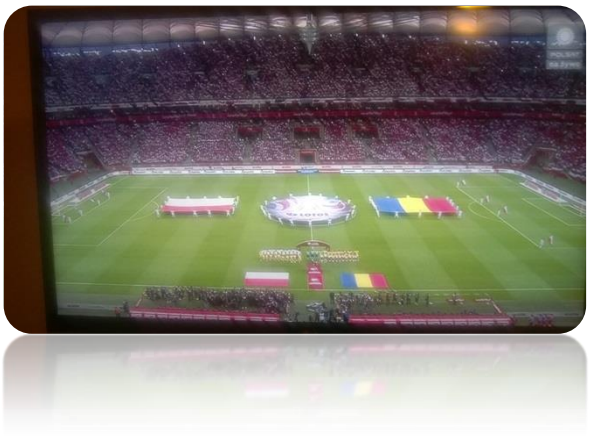
Relacja z meczu w ramach eliminacji do Mistrzostw Świata
POLSKA – RUMUNIA.

Warszawa Stadion PGE Narodowy,
sobota 10 czerwca 2017 r. godz. 20.45.

Pierwsze minuty meczu nerwowe. Polacy w ataku pozycyjnym, Rumuni nastawieni na grę z kontrataku, bo tylko zwycięstwo z Polską dałoby jakieś nadzieje na wyjście z grupy. Pierwsza groźniejsza akcja zespołu polskiego w 2 minucie 20 sekundzie meczu (Grosicki), kontrataki Rumuni zbyt chaotyczne, żeby mogły przynieść powodzenie, uważna gra w obronie całego bloku obronnego Polaków. W 10 minucie pierwszy strzał zespołu rumuńskiego z rzutu wolnego – **BEZ POWODZENIA.**

W 15 minucie meczu faul na Robercie Lewandowskim, tuż przed linią pola karnego, lecz sędzia nie reaguje…! W 28 minucie meczu rzut **karny dla Polski i pewny strzał** specjalisty od rzutów karnych, czyli Roberta Lewandowskiego i 1:0 dla Polski ! Cały stadion szaleje z radości !

W 32 minucie **groźny** strzał zawodnika Rumunii, ale bez skutku… W 35 minucie prostopadłe podanie do Grosickiego, lecz ten strzela prosto w bramkarza zespołu Rumunii. Był to drugi celny strzał Polaków w pierwszej połowie meczu. W 38 minucie **doskonała sytuacja dla zdobycia drugiego gola** dla Polski, lecz Robert Lewandowski nie wykorzystuje tej idealnej sytuacji na zdobycie drugiego gola dla reprezentacji Polski (sam na sam z bramkarzem Rumunii). W 40 minucie drugi strzał Rumunów, lecz niecelny… W 44 minucie kontuzja Mączyńskiego, który grał świetne spotkanie – wchodzi za niego (po dłuższej przerwie spowodowanej kontuzją) – Krychowiak.



Do pierwszej połowy meczu **sędzia dolicza 2 minuty** i w tym czasie szybka akcjaTURBO, czyli Grosika. Jednak Błaszczykowski oddał strzał niecelny.Pierwsza połowa meczu kończy się wynikiem 1:0 dla Polski.

Druga połowa o wiele żywsza i ciekawsza, zaczyna się od ataku zespołu Polski. W 57 minucie drugi gol dla Polski, po doskonałej centrze z rogu boiska.



Robert Lewandowski zdobywa gola głową w doskonałym wyskoku – 2:0 ! Upłynęły niespełna 4 minuty i Polska prowadzi już 3:0 **po rzucie karnym** perfekcyjnie wykonanym oczywiście przez Roberta Lewandowskiego. 61 minuta 3:0 dla Polski. Od tego momentu Polacy oddali inicjatywę Rumunom i w 77 minucie padł doskonały strzał zawodnika Rumunii – rykoszet – piłka po drodze odbiła się jeszcze od zawodnika Polski i zrobiło się 3:1. Rumuni poszli za ciosem i w 80 minucie minimalnie niecelny strzał mija naszą bramkę i już do końca meczu dominowali na boisku. W drugiej trener Adam Nawałka wpuścił do gry dwóch świeżych zawodników: Milika i Teodorczuka, lecz nie wnieśli oni nic do poprawy gry naszej reprezentacji, którzy po strzeleniu 3-go gola spuścili mocno z tonu i mecz **kończy się wynikiem 3:1 dla reprezentacji Polski** !

Tabela Grupy E

miejsce	*drużyna*	*gry*	*punkty*	*bramki*
1.	POLSKA	6	16	15:7
2.	Czarnogóra	6	10	14:7
3.	Dania	6	10	10:6
4.	Rumunia	6	6	7:7
5.	Armenia	6	6	7:14
6.	Kazachstan	6	2	4:16

Następny mecz Polski 1 września – gramy na wyjeździe z Danią o godz. 20.45 !

Mój komentarz

Nie był to zbyt porywający mecz (zwłaszcza do przerwy), lecz zwycięstwo cieszy i przybliża nas do celu, jakim jest udział w Mistrzostwach Świata w 2018 roku.Moim zdaniem był to SHOW Roberta Lewandowskiego, który zdobył **wszystkie 3 gole.** Jest to piłkarz najwyższej klasy ŚWIATOWEJ – który strzela gole jak chce, gdzie chce i nie ma dla niego znaczenia komu strzela. Kończąc – zacytuję starą prawdę: **lepsze jest zwycięstwo po słabszej grze, niż porażka po doskonałym meczu.**

Dziękuję za uwagę –
Wasz Bogdan (amator)



Wspomnień czar...

Zapraszamy w krótką podróż do przeszłości! W rozmowie z Panią ***Teresą Bolak****przeniosłyśmy się na chwilę w czasie i snułyśmy opowieści o tym, jak to drzewiej bywało...*

Ewa Kamińska: **Jak nasz dom wyglądał kiedyś, Pani Tereso? Co się zmieniło?**

Teresa Bolak: Wyglądał trochę inaczej. Na przykład inne były balkony, bo nie było tej balustrady. Wszystko można było zobaczyć, aż do ulicy, ponieważ była barierka. Kolor murów też był inny – mury były szare, brzydkie... teraz jest tak kolorowo! Pamiętam, że jak po remoncie weszłam pierwszy raz i zobaczyłam te zmiany to się ucieszyłam! Bo mi się to spodobało. Nie myślałam, że takie kolory będą dobrze wyglądać - takie przecież różne od siebie, intensywne, a jednak! Na zdjęciu naszego domu w ostatnim numerze WIEŚCI widać te mury. Tak to pięknie wygląda! Ładne te zdjęcia.

EK: Wszystkie zdjęcia do WIEŚCI robi Pan Bogdan Kornecki. A ogród ? Zmienił się?

TB: W ogrodzie kiedyśbyły drzewa owocowe. Prawie wszystkie – śliwy, gruszki, jabłka, orzechy. A orzechów włoskich to było tak dużo! I były duże! Pamiętam, że gałęzie wisiałytak nisko, że nieraz nie można było przejść. Ale fakt, że trzeba było dużo pracy do tego, bo przecież z tych drzew sypały się liście. Dlatego pewnie z czasem z nich zrezygnowano.

EK: Drzewka owocowe są też delikatne, więc wymagają szczególnej pielęgnacji.

TB: Tak! Ale była też z tego duża korzyść, wie pani.

EK: Jaka?

TB: Robiliśmy kompoty. To znaczy panie w kuchni i kto z mieszkańców chciał, też mógł sobie zrobić kompot albo przetwory. Bardzo to fajne było. A jabłka zbieraliśmy w taki sposób, że rozkładaliśmy na ziemi, pod jabłonią płótna, ścieliliśmy, żeby się owoce nie poobijały i nie pobrudziły. A ktoś trząsł drzewem i wszystko leciało! Wie pani, to była taka nasza wspólna praca, jak w gospodarstwie. A owoce były bardzo dobrej jakości, smaczne.

EK: Na pewno! Były przecież naturalne, bez żadnych nawozów i chemii.

TB: No tak, to prawda. Chociaż niektórzy twierdzili, że to niedobrze, że rosną tak blisko drogi, bo przez to nie są jednak takie bardzo czyste. Ale mnie się wydaje, że to nie miało aż tak dużego znaczenia. A jak te wszystkie drzewa ślicznie kwitły na wiosnę! Wszystko pachniało!

EK: Szczególnie pewnie jabłonie, które mają takie białe kwiaty i rzeczywiście pięknie pachną!

TB: Tak, bardzo! No ale teraz już drzew nie ma, trudno.

EK: Jest za to więcej trawy i przestrzeni.

TB: Tak, więcej niż kiedyś. I więcej krzewów. Był też taki okres, że zdarzały się często wiatry i burze nawiedzały ten teren i te drzewa się łamały. Ciągle trzeba

było to sprzątać, nie zawsze znajdowali się chętni do takiej pracy. No i tak się stało, że drzewek owocowych nie ma.

EK: Co jeszcze wyglądało inaczej, niż teraz?

TB: Kiedyś były też wydzielone działeczki i można było mieć własny ogródek. Ja też miałam, kupowałam na wiosnę kwiaty i sadziłam. Pamiętam, że u Pani Fredzi zawsze pięknie kwitły wszystkie kwiaty.

EK: Pani Fredzia ma rękę do roślin.

TB: Tak, ma, to prawda. No a teraz nie ma już tych ogródeczków. Widzi pani, wiele się zmieniło, ale to przecież tyle lat...!



Termin najbliższego spotkania redakcyjnego:

data:	godzina:	miejsce:
24 lipca	**10.15**	**świetlica**

Serdecznie zapraszamy do współpracy wszystkich zainteresowanych współtworzeniem WIEŚCI!



Redaktorzy:

Teresa Bolak
Marian Bucki
Bogdan Kornecki
Ewa Łowczyńska
Krystyna Sobczyk
Alfreda Ślusarczyk

Edycja i korekta: Ewa Kamińska