Egzemplarz bezpłatny *Po przeczytaniu proszę* ***podać dalej!***

Nr 5

wrzesień 2017 r.

Całkiem nowe WIEŚCI



Gazetka mieszkańców DPS przy ul. Kluzeka 6 w Krakowie

Na powitanie

Szanowni Państwo!

Nadszedł wrzesień, a wraz z nim w kalendarzu, ale z pewnością wkrótce także w pogodzie, zacznie się jesień. Pora więc przygotować się na chłodniejsze dni i wyciągnąć z szafy swetry. Na balkonach lub parapetach nie powinno teraz zabraknąć doniczek z wrzosem i miętą, a w wazonach bukietów kolorowych astrów. Ach, ileż barw ma złota polska jesień!

Przyznam się Państwu, że ja bardzo lubię tę porę roku. I nawet zupełnie nie przeszkadza mi deszcz – wystarczy, że mam nad głową parasol, a na nogach kalosze i wtedy nawet największa ulewa mi nie straszna! Humor zawsze poprawia mi widok kolorowych drzew, które wkrótce upuszczą na ziemię liście, tworząc pod stopami ludzi wielobarwny dywan. Przyznacie Państwo, że parki zyskują wówczas scenerię iście baśniową! Aż miło wybrać się na spacer! Coraz dłuższe wieczory sprzyjają natomiast refleksjom. Jakoś łatwiej się wtedy zamyślić, powspominać… Pojawia się melancholia, ale mam na myśli taki jej rodzaj, który nie przynosi smutku, lecz pozwala się wyciszyć i wsłuchać w siebie. To też dobry moment, aby się z kimś spotkać, napić wspólnie gorącej herbaty (z miodem i z cytryną), porozmawiać.

W moim odczuciu świat jesienią jakby zwalnia bieg... A Państwo – co o tym sądzicie?



Pozdrawiam ciepło i (prawie) jesiennie,
Ewa Kamińska

Jubilat miesiąca



bł. ks. Jerzy Popiełuszko

ur.14 września 1947 r.

Wczesne dziecięctwo spędził w wiosce swojego pochodzenia, gdzie jego rodzice, Marianna i Władysław, mieli niewielką posiadłość ziemską. W pobliskiej Suchowoli ukończył szkołę podstawową oraz liceum; tam też jako ministrant związał się z duszpasterstwem parafialnym. Po uzyskaniu świadectwa dojrzałości w 1965r. wstąpił do Seminarium Duchownego w Warszawie. Po pierwszym roku studiów został skierowany do obowiązkowej zasadniczej służby wojskowej, w specjalnej jednostce dla kleryków o zaostrzonym rygorze w Bartoszycach. Był studentem Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego. Później został duszpasterzem środowisk medycznych w Warszawie. Związał się bardzo mocno z duszpasterstwem pracy, co stało się zarzewiem jego prześladowania. W październiku 1984r. został uprowadzony i zamordowany. Jerzy Popiełuszko został beatyfikowany (uznany za błogosławionego) jako męczennik 6 czerwca 2010r. Obecnie toczy się jego proces kanonizacyjny. Jest patronem NSZZ „Solidarność". Wspomnienie bł. Jerzego Popiełuszki przypada 19 października.

(źrodło: popieluszko.net.pl)

Śliwka

W pewnej krainie było sobie jezioro, w którym działo się bardzo wiele rzeczy. W jednym miejscu na liściu siedziała żaba, która obserwowała owada, skaczącego beztrosko po wodzie nieopodal niej. Miała go w zasięgu języka i w każdej chwili mogła go zjeść. W innym miejscu jeziora młody komar wpatrywał się zakochany w przepiękną komarzycę. Był nieśmiały, więc nie kwapił się, aby do niej podejść, zagadać, cokolwiek zainicjować. Tuż przy brzegu natomiast dział się dramat – był tam przepiękny, mały kwiatuszek, który rósł zaledwie centymetr od wody, ale nie sięgał jej korzeniami i umierał z pragnienia. Wytężał się i wytężał, ale nie mógł dosięgnąć wody. Obok niego dział się drugi dramat – mała muszka, która przypadkiem przechodziła brzegiem, wpadła do wody. Wielkie krople położyły się na jej malutkich skrzydełkach, nie mogła lecieć i tonęła. Z kolei w innym miejscu, tuż nad wodą, rosło drzewo śliwkowe. Na jednej z jego gałęzi była stara, pomarszczona, malutka śliwka. W pewnym momencie urwała się z gałązki i wpadła do wody z bardzo głośnym **plum**! Jak się łatwo domyślić, z tego plusku rozeszły się po jeziorze kręgi wody: najpierw jeden, dosyć dziarsko, a potem drugi, trzeci, piąty… i w jeziorze wszystko się zmieniło… Kiedy kręgi wody dotarły do beztrosko biegającego owada, ten odskoczył i żaba, która właśnie miała go pożreć, nie zdążyła tego zrobić, bo go już nie dosięgnęła. Nieśmiały komar został popchnięty przez jeden z kręgów wody i wpadł niechcący na komarzycę. Powiedzieli sobie *„bardzo przepraszam”* i zakochali się w sobie na zawsze. Kiedy krąg wody dotarł do brzegu, przesunął wodę na tyle, że dosięgnęła do korzeni malutkiego kwiatka i ten natychmiast ożył. Kiedy inny krąg wody dotarł do muszki, na jej sile uniosła się, chwyciła źdźbła trawy na brzegu i została uratowana !

Wystarczyła jedna, mała, pomarszczona i wydawać by się mogło, że już do niczego niepotrzebna śliwka, która wpadła do wody…

Może Ci się wydawać, że niewiele potrafisz. Że Twoje czyny, decyzje, działanie nic nie zmienią. Może Ci się wydawać, że jesteś jak ta śliwka. Ale czasem bardzo małe wydarzenia, bardzo małe oznaki miłości, bardzo małe czyny dobroci mogą zmienić całe jezioro. Ono naprawdę czeka na Twoje „plum”…



(źródło: Langusta na palmie - youtube.com)



Coś dla serca

Nocą patrzę przez okno

Nocą klęczę przed Tobą,
ucichły auta, tramwaje.
Wszystko w życiu zawodzi,
jedynie Ty pozostajesz.
Nocą patrzę przez okno
na skrawek nieba chmurnego.
Tyle w życiu cierpienia,
lecz nie śmiem pytać – dlaczego ?

Teresa Bolak

Cytat

„Ludzie często mnie pytają, co robić, aby tak długo żyć? Nie wiem. Ja niczego specjalnego nie robię. Po prostu kocham życie we wszystkich jego barwach, odcieniach i cieniach. Życie jest cudem. Zawsze”.

(Danuta Szaflarska)

W ogrodzie

Jesień pod znakiem kwiatów? Jak najbardziej! Takie skarby można znaleźć w naszym ogrodzie. I ułożyć z nich piękną kompozycję. Uwagę zwracają „srebrniki Judasza”, czyli te białe kółeczka, które z pewnością dodają uroku każdemu bukietowi.

Alfreda Ślusarczyk



Być tu i teraz

Czasy, w których żyjemy są coraz szybsze. Ludzie wciąż się spieszą, za czymś gonią. Efekt jest taki, że umyka nam teraźniejszość. Przez pośpiech nie zwracamy uwagi na to, co dzieje się dookoła. Ten znak czasu aktorka Irena Kwiatkowska zamknęła w takich oto słowach: *Wielu ludzi tylko pozornie żyje tu i teraz, w rzeczywistości są mieszkańcami odległych czasów. Jedni żyją pięć lat temu, inni dwadzieścia albo nawet pięćdziesiąt (...). Człowiek jest wtedy tak zajęty rozpamiętywaniem, że teraźniejszość przechodzi mu koło nosa.*

Jak więc temu zaradzić? Jak nauczyć się żyć chwilą, która właśnie trwa? Może w tym bardzo pomóc **TRENING UWAŻNOŚCI**. Jest to technika opracowana w 1979r. przez Jona Kabat-Zinna. Udowodniono, że pomaga ona zmniejszyć stres, radzić sobie z nieprzyjemnymi emocjami, także bólem, poprawia pamięć i koncentrację oraz pozytywnie wpływa na relacje z innymi. Technika ta składa się z kilku prostych, praktycznych ćwiczeń. Oto niektóre z nich:

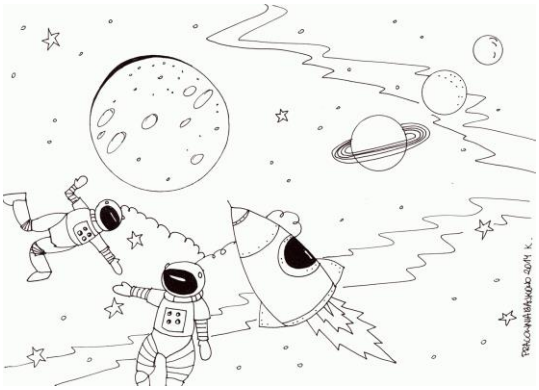
1. **Skup się na tym, co robisz w danej chwili**. Zbliża się jesień, więc okazją do praktykowania tego ćwiczenia może być spacer po ogrodzie. Spacerując rozejrzyj się dookoła, spójrz na kolorowe liście, zamknij oczy i poczuj promienie słońca na twarzy, usłysz szum drzew. Nie myśl o tym, co zrobisz za chwilę, lecz ciesz się tym, co robisz właśnie teraz !
2. **Nie działaj rutynowo**. Zrezygnuj od czasu do czasu z nawykowych zachowań. Zmień na przykład kolejność czynności wykonywanych podczas sprzątania lub porannej toalety albo wróć ze sklepu inną niż zwykle drogą. To spowoduje, że twój mózg zacznie intensywniej pracować, zamiast się nudzić, co z kolei wpłynie na poprawę koncentracji i pamięci.
3. **Bądź wdzięczny**. Uważność polega także na zauważaniu dziejącego się dookoła nas dobra. Zbyt często jesteśmy tak mocno skoncentrowani na kłopotach, bólach i niedostatkach, że nie zauważamy tego, co dobre. Aby nie tracić skarbów życia postaraj się każdego wieczoru przypomnieć sobie, co dobrego wydarzyło się w ciągu dnia, co było dla ciebie miłe i przyjemne. Po pewnym czasie okaże się, że świat jest naprawdę dobry, a życie piękne i kolorowe, mimo że czasem nie wszystko układa się po twojej myśli.

Ewa Kamińska

Drodzy Państwo!

Czy patrząc w chmury, sprawdzając pogodę, zastanawiacie się, co jest nad nimi? Mieszkamy na Ziemi – planecie, która mieści się w galaktyce noszącej miano „Droga Mleczna”. Nasze słońce wraz ze swoim układem dziewięciu planet leży na obrzeżu naszej drogi mlecznej, co gwarantuje nam względne bezpieczeństwo. Dziewiąta planeta naszego układu słonecznego – Pluton – jest ostatnią. Pluton krąży już w pasie asteroid. Ten pas nosi miano Kuipera. Planeta Pluton jest wielkości naszego księżyca. Niestety, w 1995 roku naukowcy z NASA zdegradowali go ogłaszając dużą asteroidą. Okazało się, że popełnili błąd. Gdy sonda kosmiczna, po sześciu latach od momentu wystrzelenia w kosmos, dotarła do Plutona i zrobiła mu zdjęcie, naukowy szeroko otworzyli oczy ze zdziwienia. Planeta leżąca dwieście dwadzieścia kilometrów od słońca jest żywa, mimo panującej na niej temperatury dochodzącej do minus 220 stopni Celsjusza. Pluton ma swoją orbitę, zupełnie jak wszystkie planety. Ma dość wysokie góry, których powstanie pozostaje tajemnicą. Ma także rozległe równiny, po których ślizgają się lodowce. Ponieważ na Plutonie nie ma wody, z azotowych chmur pada azotowy śnieg…

Moim zdaniem naukowcy bardzo się pospieszyli ze swoim osądem. Na szczęście planecie Pluton w ogóle to nie przeszkadza…



Z kosmicznymi pozdrowieniami,

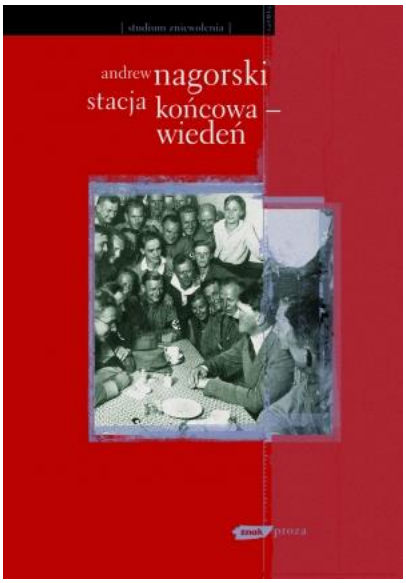
Elżbieta Balińska

„Stacja końcowa – Wiedeń”

Andrew Nagorski

Młody Niemiec – Karl Neuman – po stracie ojca i brata w czasie pierwszej wojny światowej, w upokorzonym klęską militarną Berlinie, szuka dla siebie miejsca. Zaczyna fascynować go pojawienie się Hitlera. To sprawia, że wstępuje do oddziałów szturmowych SA, mających też ochraniać Hitlera w czasie zgromadzeń. Hitler, jako wspaniały mówca, zyskuje coraz więcej zwolenników, również przez Mein Kampf.

Poznajemy Goebelsa bardzo utalentowanego, mającego znaczny wpływ na formującego się przywódcę nowych Niemiec. Poznajemy też opozycję, która niestety traci poparcie. Wplątany w tryby machiny podejmuje się nowych funkcji, zakochuje się też w siostrzenicy Hitlera – Celi. I tu pozostawiam Czytelników samych, zachęcam do śledzenia dalszych losów Karla i poznania tej fascynującej książki - Andrew Nagorski „*Stacja końcowa – Wiedeń*”.



Ewa Łowczyńska

Wyjazd do Włoch – październik 1995 r.

Zbiórka o godzinie 8.15 koło kościoła u św. Szczepana, a o godz. 9.00 wspólna msza przed odjazdem. 13.45 przekraczamy w Chyżnem granicę polsko – słowacką. Noc spędzamy w hotelu „Plus" na Słowacji. Kolejnego dnia wyjeżdżamy do Austrii, przekraczamy granicę Włoch, nocleg w Willi Carcento. Następnego dnia zwiedzamy Wenecję – Plac św. Marka, przejazd gondolą, powrót do Carcento. Wyjazd do Rzymu Toroni, a tam oglądamy przepiękny krajobraz i góry. Kolejny dzień – wyjazd od Ojca Świętego. O godzinie 8.00 jesteśmy na Placu św. Piotra, a o 11.00 uczestniczymy w audiencji. Zwiedzamy Watykan i Koloseum, mury Kapitolu, Fontannę Detroit, Bazylikę św. Jana na Lateranie. 13 października zwiedzamy Hiszpańskie Schody. Koloseum św. Karola i grób św. Stanisława Kostki. 14 października wyjazd od Asyżu, zwiedzanie bazyliki i grobu św. Franciszka. Następnego dnia plażowanie nad Morzem Adriatyckim. 17 października zwiedzamy Sanktuarium Matki Boskiej Loretańskiej oraz całą bazylikę i cmentarz poległych Polaków. 18 października wyjazd do San Marino. Jedziemy również do Padwy, gdzie odwiedzamy Sanktuarium św. Antoniego i jego grób. Tam uczestniczymy także w uroczystej mszy świętej. W nocy z 18/19 października ruszamy w drogę powrotną do Polski.



Z notatnika i albumu Pani **Krystyny Sobczyk**





LOTTO – Ekstraklasa – Klasa Sezon 2017/18

No i zaczęli! W tym sezonie w ekstraklasie występują aż 4 drużyny z małopolski: Cracovia, Wisła oraz Sandecja Nowy Sącz (beniaminek) i drużyna Bruk Betu z Niecieczy, maleńkiej miejscowości pod Tarnowem. Na wstępie *doszło do kilku niespodzianek*, jak to w zwyczaju naszych „ligowców" bywa. Już w pierwszej kolejce rozgrywek doszło do niej w meczu beniaminka Górnika Zabrze (wielokrotny mistrz Polski i udziałowiec w Pucharach Europy) z warszawską Legią – ubiegłorocznym mistrzem Polski. Wygrał Górnik Zabrze 3:1, a Legia nie miała „nic do powiedzenia" w tym meczu. Z pozostałych meczów na uwagę zasługują: zwycięstwo nowej Wisły Kraków w Szczecinie z Pogonią 2:1 oraz remis beniaminka z naszego terenu Sandecji w Poznaniu z Lechem 0:0 !!! Pasy rozpoczęły sezon od remisu 1:1 na własnym boisku z Piastem Gliwice. Czwarta nasza drużyna Termalica z Niecieczy przegrała u siebie z Jagiellonią Białystok 0:1. W drugiej kolejce również nie obyło się bez niespodzianek. Cieszy zwycięstwo Cracovi w Gdańsku z Lechią 1:0, a także **drugie zwycięstwo** Wisły Kraków również 1:0 w małych derbach Małopolski z Bruk Betem z Niecieczy, osiągnięte po zażartej walce na swoim boisku. Sandecja tym razem u siebie zremisowała 0:0 - w dwóch meczach piłkarze Sandecji nie zdołali strzelić gola, ale także żadnego nie stracili. W trzeciej kolejce w głównej roli wystąpił znów beniaminek Górnik – Zabrze, który po odprawieniu z kwitkiem Legii (3:1) tym razem wygrał z naszą Wisłą z Krakowa 3:2. Po meczu, WALCE DO KOŃCA, gwizdku sędziego Wisła porażkę zawdzięcza słabej skuteczności strzeleckiej, ponieważ miała multum sytuacji, aby ten mecz wygrać. Trzeba dodać, że wszystkie bramki dla Górnika Zabrze zdobył Brazylijczyk, Igor Angulo. Mecz ten w Zabrzu wywołał ogromne zainteresowanie, a na trybunach zasiadło **ponad 22 tysiące widzów** ! Był to najbardziej fascynujący mecz z dotychczas rozegranych. Trzymał w napięciu do końca! Sandecja uległa Legii w Warszawie 2:0, a Cracovia tym razem doznała porażki. W Kielcach z Koroną aż 4:2. W czwartej kolejce świetnie spisała się Wisła Kraków, która **wygrała na wyjeździe drugi mecz**, tym razem ze swą imienniczką z Płocka 1:0. Niestety nie powiodło się innej drużynie z Krakowa – Cracovii. Bolesna jest druga porażka „Pasów" i to u siebie, z poznańskim Lechem i to gładko 2:0. Pozostałe drużyny z **małopolsk**i spisały się świetnie! Beniaminek Sandecja wygrała 3:1 w Białymstoku z Jagiellonią, a Bruk Bet Termalica znowu ograł Legię Warszawa 1:0. Należy wspomnieć, że Legia nie wygrała dotychczas w Niecieczy żadnego z rozegranych tam meczów. W PIĄTEJ KOLEJCE DOJDZIE DO WIELKICH DERBÓW KRAKOWA WISŁA – CRACOVIA, ALE TYM ZAJMĘ SIĘ W INNEJ RELACJI...

Tabela po czterech rozegranych kolejkach wygląda następująco:

	Drużyna	Mecze	Punkty	Bramki
1.	Zagłębie Lublin	4	10	6:1
2.	Wisła Kraków	4	9	6:4
3.	Jagiellonia Białystok	4	9	5:4
4.	Lech Poznań	4	7	7:2
5.	Górnik Zabrze	4	7	8:6
6.	Arka Gdynia	3	5	3:1
7.	Sandecja N.S.	4	5	3:3
8.	Korona Kielce	3	4	5:4
9.	Lechia Gdańsk	4	4	5:5
10.	Bruk Bet Termalica	4	4	2:3
11.	Legia Warszawa !!!	4	4	4:5
12.	Śląsk Wrocław	4	4	4:6
13.	Wisła Płock	4	4	2:4
14.	Cracovia	4	4	4:7
15.	Pogoń Szczecin	4	3	3:7
16.	Piast Gliwice	4	2	4:9

MÓJ KOMENTARZ

Liga się rozkręca i wiele może się jeszcze zdarzyć. Póki co cieszy dobra postawa Wisły, a smucą nas wyniki Cracovii, która wylądowała na 14. miejscu, tuż koło strefy spadkowiczów. Sandecja i Termalica na razie dają sobie radę. Z pozostałych drużyn zaskakuje pozycja lidera, którym jest drużyna Zagłębia z Lublina, a także słaba postawa ubiegłego mistrza Polski Legii z Warszawy (dopiero 11. miejsce). Ale jak zaznaczyłem na początku: liga się rozkręca i jest przez to bardzo ciekawa!

W następnym wydaniu naszej gazetki opiszę Państwu wielkie derby Krakowa

WISŁA – CRACOVIA minuta po minucie !

Sprawozdanie z eliminacyjnego meczu MŚ, które odbędą się w Rosji 2018r. Relacja na żywo z 01.09.2017r.

z meczu KOPENHAGA DANIA – POLSKA

1 minuta meczu i ostry strzał Duńczyków na naszą bramkę – doskonała obrona FABIAŃSKIEG. 3. minuta – doskonały kontratak Polaków – jednak strzał Piszczka niestety niecelny. Początek meczu rozgrywany w dość szybkim tempie. Lekka dominacja Duńczyków. 11. minuta – drugi strzał polskiego zawodnika (z rzutu wolnego) – Roberta Lewandowskiego, **ale niecelny**. 15. minuta i reprezentacja Danii zdobywa pierwszego gola w tym meczu, 1:0 po rzucie rożnym głową. 16. minuta - strzela Zieliński, również niecelnie. 22. minuta - strzał Lettego, po którym nastąpi rzut rożny dla Polski – bez wykończenia bramkowego. 23. minuta – drugi raz strzela Piszczek, znowu niecelnie. 41. minuta i 2:0 dla Danii – szybki atak Duńczyków zakończony zdobyciem gola. W tym czasie kontuzji doznaje nasz obrońca (Piszczek). Pierwsza połowa zakończona wynikiem 2:0 dla Danii, Polska gra słabo. Pozostaje mieć nadzieję, że druga połowa będzie lepsza dla Polaków. Druga połowa. 53. minuta i strzał Duńczyków – niecelny. 59. minuta 3:0 dla Danii po biedzie naszych zawodników i Fabiańskiego, który piłkę po strzale wybił przed siebie, dopadł ją zawodnik Danii i strzelił celnie. 78. minuta – po jednej z nielicznych udanych akcji, pierwszy celny strzał na bramkę Danii. 86. minuta i strzał Roberta Lewandowskiego głową, jednak również niecelny. 90. minuta – sędzia zawodów dolicza 2 minuty do podstawowego czasu gry, które już nic nie zmienią. Duńczycy odnoszą zasłużone zwycięstwo 4:0, a nasi zawodnicy, mówiąc delikatnie, **rozczarowali**. Jako słabsza drużyna dnia zasłużenie przegrali ten mecz.

Tabela polskiej klasy E

Drużyna	Mecze	Punkty	Bramki
POLSKA	*7*	*16*	*15-11*
CZARNOGÓRA	*7*	*13*	*17-7*
DANIA	*7*	*13*	*14-6*
RUMUNIA	*7*	*9*	*8-7*
ARMENIA	*7*	*6*	*7-15*
KAZACHTAN S	*7*	*2*	*4-19*

KOMENTARZ POMECZOWY

Wynik 4:0 dla Danii to odzwierciedlenie tego, co działo się na boisku. Duńczycy dominowali przez cały mecz we wszystkich formacjach. Grali szybko i walczyli o piłkę na całym boisku, nie dając Polakom najmniejszych szans rozwinięcia skrzydeł. Nasza drużyna po ostatnich sukcesach zagrała słabo; pozostaje tylko mieć nadzieję, że to był tzw. wypadek przy pracy i pozostałe mecze, które im zostały do rozegrania zagrają na swym normalnym poziomie – jak przystało na lidera grupy E.

Wasz wierny i gotowy do usług –

Bogdan Kornecki*(amator piłki nożnej)*

PS Nie ukrywam, że mnie, jako wieloletniego kibica reprezentacji Polski, taka porażka bardzo boli…

Z przymrużeniem oka

Satyra w majteczkach, czyli o tym, jak dzieci rozumieją świat …



Wiktoria (4 lata):

- Mamo, Bartek ma ospę – mówi dziewczynka.
- Niemożliwe, przecież chorował dwa miesiące temu – odpowiada mama.
- Ale teraz mu się poprawiła – wyjaśnia Wiktoria.

Roksanka (7 lat):

Któregoś dnia wymienia przedmioty, jakie będzie miała w następnej klasie. Pyta mamę, czy będzie się uczyć jakiegoś języka. Mam wyjaśnia, że albo angielskiego, albo niemieckiego.
- A który byś wolała? – pyta córkę. A Roksanka na to: A który język jest krótszy?

Oskar (6 lat):

- Co to jest burza mózgów? – pyta go mama.
- To takie gadanie od rzeczy… - odpowiada Oskarek.

ze zbiorów Pani **Krystyny Sobczyk**

Rozwiązanie zagadki z poprzedniego numeru ! Przypominamy zagadkę:

Zagadka to pospolita:
ma to ojciec jezuita,
ma to pani starościna
i na „**d**" się zaczyna…
Z czterech liter się składa.
Chłopak ją do spodni wkłada,
panna myje ją starannie,
raz w miednicy, a raz w wannie.
Czasem chłopcu ofiaruje,
a jak kocha ogniście to wręcza
uroczyście!
Czasem swędzi, ale z rzadka…
Salonowa to zagadka !!!

Odpowiedź (odczytaj od tyłu ☺): **ŃOŁD**

Termin najbliższego spotkania redakcyjnego:

data:	godzina:	miejsce:
25 września	**10.15**	**świetlica**

Serdecznie zapraszamy do współpracy wszystkich zainteresowanych współtworzeniem WIEŚCI!



Redaktorzy:

Elżbieta Balińska
Teresa Bolak
Bogdan Kornecki
Ewa Łowczyńska
Krystyna Sobczyk
Alfreda Ślusarczyk

Edycja i korekta: Ewa Kamińska