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

Nr 6

październik 2017 r.

Całkiem nowe WIEŚCI



Gazetka mieszkańców DPS przy ul. Kluzeka 6 w Krakowie

SZANOWNI PAŃSTWO!

Witam serdecznie po przerwie, bo w zeszłym miesiącu nie było w Wieściach mojego artykułu. Ale teraz pani Ewa skutecznie zachęciła mnie, żeby coś napisać. Napiszę więc o obecnym miesiącu, czyli październiku – skąd się wzięła taka nazwa? Nie wiem, czy wszyscy Państwo wiecie, że nazwa pochodzi od październierzy. Co to takiego? Otóż w Polsce w dawnych czasach rolnicy uprawiali bardzo dużo lnu i właśnie jesienią przypadała obróbka słomy lnianej. Polegała ona na tym, że wymoczona uprzednio słoma lnu (a trwało to około miesiąca), była następnie suszona i mielona w specjalnych urządzeniach. Podczas tej pracy, unoszone jesiennym wiatrem, fruwały w powietrzu białe, jak pajęczyny, części słomy – tak zwane babie lato. Prawdopodobnie stąd nazwa „październik", która pochodzi właśnie od owych październierzy.

Drodzy Państwo, mamy jesień. Piękną, polską złotą jesień, choć ostatnio też trochę deszczową. Dlatego na koniec pozwolę sobie zamieścić fragment melodii, którą kiedyś śpiewała Marta Mirska, a tytuł tej piosenki to „Pierwszy siwy włos":

Babie lato wolno płynie przez jesienny park,
Z dala ktoś na mandolinie kołysankę gra.
Chodźmy, miły, pod nasz stary dąb,
Jakże kocham ciepło twoich rąk.
Pomyśl, ile to już lat idziemy przez ten świat.
Spostrzegłam dzisiaj pierwszy siwy włos na twojej skroni
I muszę wyznać, że ten widok wzruszył mnie ogromnie.
Mam przecież w oczach dzień, gdy pierwszy raz ujrzałam ciebie.
Pamiętam każde słowo, każdy uśmiech twój.
Czas nie ostudzi ludzkich serc, gdy mocna miłość płonie.
Całuję pierwszy siwy włos, co błysnął na twej skroni.
Tak piękną mamy jesień, miły, cichą i pogodną.
Spójrz, jak babiego lata płynie srebrna nić.

Z pozdrowieniami,
Marian Bucki



Jubilat miesiąca



Ewa Błaszczyk

ur. 15 października 1955 roku

Polska aktorka teatralna, filmowa, pieśniarka. Urodziła się w Warszawie, gdzie uczęszczała do XI Liceum Ogólnokształcącego im. M. Reja. W 1978 roku ukończyła z wyróżnieniem Warszawską PWST. Zadebiutowała jako studentka w 1977 na scenie Teatru Współczesnego w Warszawie. Po dwóch latach otrzymała nagrodę Rektora PWST za pierwsze osiągnięcia sceniczne. Dużo i chętnie śpiewa (głównie literackie i pełne nastrojów piosenki Osieckiej, Kofty, Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej, ks. Twardowskiego, a także swego zmarłego męża Jacka Janczarskiego). Przez długie lata występowała w kabarecie J. Pietrzaka "Pod Egidą"; śpiewała na przeglądach poezji śpiewanej, przeglądach Piosenki Aktorskiej we Wrocławiu, festiwalach w Opolu, Sopocie i innych. W 2002 roku, wraz z ks. Wojciechem Drozdowiczem, założyła organizację pożytku publicznego "Akogo?" mającą na celu pomoc dzieciom po ciężkich urazach mózgu, często przebywających w śpiączce. Fundacja "Akogo?" wybudowała pierwszą w Polsce klinikę "BUDZIK" (przy Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie). Oficjalne otwarcie Kliniki ". Ewa Błaszczyk ma dwie córki Mariannę i Aleksandrę. 11 maja 2000, dokładnie sto dni po śmierci męża, córka Aleksandra zakrztusiła się tabletką, wskutek czego dziewczynka znalazła się w śpiączce. Była leczona w Klinice „BUDZIK”, obecnie jest w domu.

(źrodło: http://www.ewablaszczyk.pl/)

Urwanie głowy z tą pamięcią !

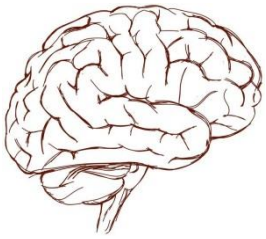
Pamięć człowieka nie jest niezawodna i z czasem mamy z nią istne urwanie głowy! Zdarza się, że płata nam figle i wtedy nie jesteśmy sobie w stanie czegoś przypomnieć, zapominamy, co mieliśmy zrobić albo nie potrafimy znaleźć odpowiedniego słowa w rozmowie. Takie problemy przytrafiają się każdemu, jednak trzeba przyznać, że większe urwanie głowy mają z nią osoby starsze. Dlaczego? Naturalną koleją rzeczy jest, że pamięć z wiekiem ulega osłabieniu. W mózgu zachodzą wówczas pewne procesy, które utrudniają zapamiętywanie nowych informacji. Utrudniają, ale nie uniemożliwiają - bo pamięć, podobnie jak mięsień, można trenować, co daje naprawdę bardzo dobre rezultaty. Systematyczne rozwiązywanie krzyżówek, czytanie książek i gazet, a także rozmawianie z innymi to praktyczne sposoby, które są idealną gimnastyką dla mózgu (czyli tzw. szarych komórek). Warto stosować je systematycznie, bo tylko regularny trening daje dobre efekty!

Jeśli jednak problemy z pamięcią stają się tak duże, że utrudniają codzienne funkcjonowanie, warto kogoś o tym poinformować, aby poradzić się, co zrobić i do kogo udać się po pomoc. Czasem potrzebna może być wizyta u specjalisty (np. geriatry), aby uzyskać fachową poradę. Zanim jednak wybierzemy się do lekarza, dobrze jest wykonać testy badające pamięć, aby przekonać się, czy naprawdę należy się martwić. Składają się one z kilku pytań i zadań, zajmują zaledwie kilka minut, a można się dzięki nim sporo dowiedzieć o własnej pamięci!

Problemy są więc po to, aby je rozwiązywać, te z pamięcią także! Na szczęście istnieje wiele sposobów, aby sobie z nimi radzić. Dlatego jeśli zauważymy u siebie kłopoty z pamięcią – trzeba działać, nie ma na co czekać!

Trzy kroki do dobrej pamięci:

1. **Powiedz komuś o kłopotach z pamięcią**! *Aby poradzić się, co z tym zrobić*
2. **Zrób testy pamięci**! *Aby sprawdzić, jak jest naprawdę.*
3. **Ćwicz szare komórki**! *Podobnie jak mięśnie.*



(rysunek mózgu człowieka)

Efekt końca języka – przekonanie, że coś wiemy, że znamy odpowiedź na dane pytanie, ale nie potrafimy sobie tego w tym momencie przypomnieć. Często po chwili odpowiedź sama „wpada” do głowy, kiedy już przestajemy nad nią myśleć.

Szare komórki – to potoczne określenie komórek nerwowych, z których zbudowany jest mózg, czyli tzw. istoty szarej. Zapisane są w niej wszystkie informacje, wiedza, wspomnienia, które posiadamy. Kiedy ich nie używamy, zaczynają zanikać. Właśnie dlatego gimnastyka szarych komórek jest tak ważna dla utrzymania dobrej kondycji pamięci, uwagi i koncentracji.

Ewa Kamińska

MURY OBRONNE

W Krakowie odbywało się burzenie murów już bardzo zniszczonych zębem czasu. Oprócz murów obronnych trzeba było jeszcze zasypać fosy obronne. Burzenie trwało kilkanaście lat. Trzeba było podjąć decyzję, jak zagospodarować pozyskany teren. W 1820 roku senat, na wniosek prezesa Wodzickiego, zadysponował założenie tam ogrodów miejskich.

Florian Straszewski przeznaczył na ten cel bardzo dużo pieniędzy i osobiście pilnował prac. Po rozbiórce murów obronnych teren splantowano. Stąd właśnie nazwa Planty. Następnie wytyczono aleje spacerowe, przesadzono drzewa. Najpierw były to topole włoskie, które później zastąpiono kasztanowcami. Stawiano pomniki, tworzono widoki krajobrazowe. Jako pierwszy powstał obelisk z medalionem Floriana Straszewskiego w 1874 roku.

Planty stały się ulubionym miejscem spacerów i przechadzek. Obecnie wyznaczają obszar dawnych fortyfikacji Krakowa. Z całości obronności miasta zostawiono tylko Barbakan (*na zdjęciu*), Bramę Floriańską i kawałek murów obronnych naszego cudownego miasta.



A więc... do zobaczenia

na plantach!

Elżbieta Balińska

Errata

Szanowni Państwo! W poprzednim numerze nastąpiła pomyłka edytorska. Odległość Plutona od Słońca to nie 220 km, ale **220 000000 km.** Przepraszam za błąd! Ewa Kamińska

Coś dla serca

Rozpoczął się październik. W tradycji katolickiej jest to miesiąc poświęcony Maryi, a w kościołach tradycyjnie odbywają się nabożeństwa różańcowe. Modlitwa „Zdrowaś Mario" w języku francuskim nabiera wyjątkowego brzmienia... W całości przedyktowała ją dla nas Pani Krystyna.

(Po lewej stronie dokładny zapis ortograficzny, a po prawej fonetyczny, czyli wymowa).

Je vous salue, Marie pleine de grâces ;	*Że wu sali, Mari; plen de gras*
le Seigneur est avec vous.	*le Senier et aweg wu.*
Vous êtes bénie entre toutes les femmes et Jésus,	*Wuz et beni ątr tutr e fą e że zi*
le fruit de vos entrailles, est béni.	*le fri de woz ątrai, e beni*
Sainte Marie, Mère de Dieu,	*sęt Mari, Mer de Die,*
priez pour nous pauvres pécheurs,	*prie pur nu powr peszer,*
maintenant et à l'heure de notre mort.	*mętrno e a ler de notr mor.*
Amen.	*Ę si sua ti*



Krystyna Dattner

Ktoś powiedział...

„Nigdy nie jest za późno, żeby zacząć od nowa, żeby pójść inną drogą i raz jeszcze spróbować. Nigdy nie jest za późno, by na stacji złych zdarzeń, złapać pociąg ostatni i dojechać do marzeń..."

Jan Paweł II

Rozgwiazdy

W pewnej dalekiej krainie, na wybrzeżu ogromnego morza, wydarzyło się coś niezwykłego. Początkiem tego wydarzenia była ogromna burza i sztorm. Ludzie byli tak przerażeni, ze schowali się do swoich domów. Dopiero rano, kiedy nawałnica ustała, wyszli na plażę. Tam zobaczyli coś niewiarygodnego! Wszędzie leżały tysiące rozgwiazd, które morze wyrzuciło na brzeg. Było ich tyle, że nie dało się wręcz zobaczyć piasku. Wszystkie jednak umierały, bo usychały, gdyż nie mogły żyć bez wody. W okolicy plaży zebrało się mnóstwo ludzi, którzy chcieli oglądać to dziwne zjawisko. Przyjechały media, dziennikarze, ludzie patrzyli, nagrywali, komentowali, podziwiali... byli jednocześnie zafascynowani i przerażeni tym, co widzieli.

Nagle spomiędzy tłumu wyszedł mały chłopiec. Ściągnął buty, zakasał rękawy i pobiegł na plażę. Chwycił kilka rozgwiazd i wrzucił je z powrotem do morza. Jakiś starszy mężczyzna zapytał go:

- Co robisz?

- Ratuję rozgwiazdy, bo inaczej wszystkie zginą!

Wtedy starszy pan uśmiechnął się dosyć szyderczo i powiedział:

- To ci się nigdy nie uda! Zobacz, jak wiele jest tych rozgwiazd, są ich setki tysięcy, nigdy nie zdołasz wszystkich uratować!

Chłopiec dziarsko spojrzał mężczyźnie w oczy i powiedział:

- Może i nie zdołam uratować wszystkich, ale tych kilka już uratowałem i kilka jeszcze uratuję! - Po czym zabrał się do pracy.

Po chwili starszy pan zdjął buty, zakasał rękawy i poszedł pomagać chłopcu...

Często nam się wydaje, że nic się nie da zrobić, że skala zniszczeń i zła jest za duża, a my jesteśmy za słabi i za mali, aby coś zmienić. Ale to nieprawda! Wystarczy, żebyś Ty zrobił/zrobiła coś dobrego na kilku centymetrach swojego życia. Liczy się każdy gest, każda pomoc. A jeśli inni, patrząc na Ciebie zaczną działać podobnie, wtedy dobra będzie coraz więcej. Nie czekaj więc! Zacznij już dziś!

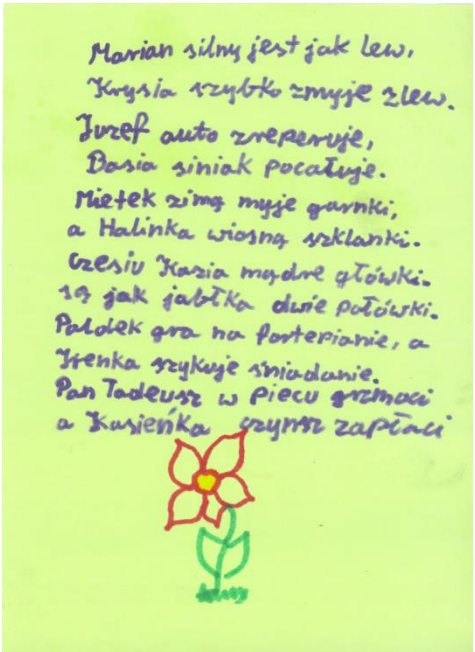


(źródło: Langusta na palmie - youtube.com)

Wycieczka do Brennej

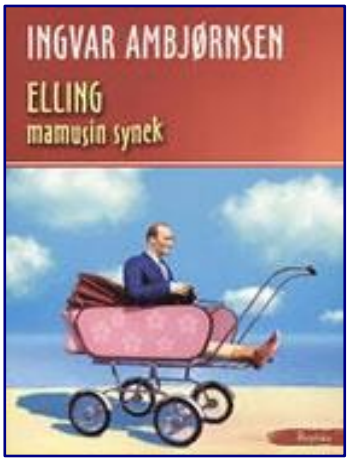
Przypomnę Państwu nasz wyjazd do miejscowości Brenna w województwie śląskim. Organizowany był przez nasz Dom. Był to wyjazd integracyjny mieszkańców naszego Domu i dziećmi z Domu Dziecka z ul. Piekarskiej w Krakowie (…). Piękna miejscowość - góry, lasy, rzeka oraz potoczek płynący obok uzdrowiska. Pokoje i sala rehabilitacyjna dla ludzi starszych oraz dla dzieciaków były bardzo dobrze wyposażone. Traktowaliśmy dzieciaki trochę jak własne wnuki. Rozpieszczaliśmy je słodyczami oraz lodami. Naprawdę się polubiliśmy (…). Był to piękny i niezapomniany wyjazd. Na pożegnanie mieliśmy dla siebie drobne upominki oraz mnóstwo buziaków. A dzieci napisały nawet dla nas wiersz!

Z zapisków pani ***Krystyny Sobczyk***





Recenzja książki



„Elling - mamusin synek”
Ingvar Ambjørnsen

Pisarz uważany jest za jednego z największych pisarzy norweskich.

Po załamaniu psychicznym Elling przebywa w szpitalu psychiatrycznym. Podtrzymuje go jego przyjaciel Kjell Bjarne. Relację tej przyjaźni opisuje autor. Resztę opowieści pozostawiam Czytelnikom.

Ewa Łowczyńska

Reportaż z wycieczki do Wrocławia 11–14 września 2017r.

Według oceny zarówno mojej jak i pozostałych uczestników czterodniowa wycieczka była udana. Organizacyjnie dopięta na ostatni guzik. Posiłki dobrane i trafione, z czego wszyscy byliśmy zadowoleni. Opieka nad nami podczas całego pobytu we Wrocławiu – doskonała. Hotel w miarę przystępny i dogodny.

W pierwszym dniu **przejazd melexem** po całej okolicy Wrocławia, podziwiania zabytków. Duże wrażenie wywołuje też rozbudowa miasta, otoczenie dworca autobusowego i kolejowego to jedna wielka budowa! Zmiany są widoczne gołym okiem, także ja osobiście nie poznawałem wielu dzielnic Wrocławia, a jako młody chłopiec byłem kilkakrotnie w tym

mieście. Zmiany są wielkie i następują w szybkim tempie.

W drugim dniu wycieczki zwiedziliśmy **zoo** i okolice, między innymi halę, w której odbywają się różne imprezy kulturalne i sportowe. W zoo zwierzęta mają duże przestrzenie, warunki niemal jak w naturalnym otoczeniu.

Natomiast **oceanarium** to miejsce, gdzie gady i ryby mają stworzone odpowiednie do życia warunki. Prawie tak, jakby przebywały w naturalnym środowisku. Szczególnie rozmiary rekinów mają robią duże wrażenie. Uderza wielkość akwarium, w którym przebywają.

W trzecim dniu wycieczki pływaliśmy statkiem po Odrze. Widoki ze statku na Wrocław są bardzo ładne! Miasto jakby „przybliża się" do rzeki, nawet budynki mieszkalne buduje się z myślą o doskonałym widoku z tarasów na rzekę.

Zwiedzaliśmy pieszo z przewodnikiem. Podziwialiśmy zabytki – katedry, kościoły, pomniki, uczelnie. Na całym terenie Wrocławia rozmieszczone są w różnych miejscach **krasnale** – malutkie pomniki przedstawiające różne postacie, np. kominiarzy, grajków, profesorów itp. Najwięcej krasnali zgromadzonych jest w okolicy rynku głównego. Ku przestrodze odczytać można symbolikę gołego krasnala – to ponoć na pamiątkę człowieka, który całe swoje odzienie przegrał w karty…

Podsumowując, mimo że pogoda była w kratkę, wycieczka była udana i zadowoleni wracaliśmy do Krakowa.

Przygotował i opisał uczestnik wycieczki

Bogdan Kornecki



Ekstraklasa

W dzisiejszym numerze „Wieści" zaskoczę Państwa nową, skróconą formą relacji z rozgrywek ekstraklasy, która dzieli się na mistrzowską (miejsca 1-8) i spadkową (miejsca 9-16). Przy okazji postanowiłem zająć się ***wspomnieniami z lat „złotej jednostki"***, którą prowadził trener 100-lecia, nieodżałowany Kazimierz Górski. Trener, pod wodzą którego polska piłka nożna osiągnęła największe sukcesy: **złoty medal olimpijski w 1972 roku** i **3. miejsce w Mistrzostwach Świata w NRF w 1974 roku.** Zawodnicy, tacy jak: Kazimierz Deyna – król strzelców, który na olimpiadzie w 1972 roku, a Grzegorz Lato – król strzelców Mistrzostw Świata w 1974 roku - byli najwięksi na swoich pozycjach. Najlepszy ofensywny pomocnik (Deyna) oraz najszybszy prawoskrzydłowy świat (Lato).

Wracając jednak do ekstraklasy grupy mistrzowskiej (m. 1-8)… Robi wrażenie szczególnie wyrównany poziom tej grupy. Lider posiada 18 punktów (jest nim beniaminek Ligi Górnik z Zabrza), a ósma w tabeli Korona Kielce ma punktów 14. W grupie spadkowej najbardziej boli 16-te miejsce naszej Cracovii. Pasy przegrywają mecz pa meczu, zarówno u siebie jak i na wyjazdach, grozi im spadek do klasy niższej. Według mnie wyrównany poziom grupy mistrzowskiej to równanie w dół, a nie ku górze. Drużyny z tej grupy przegrywają nawet z drużynami z naszej grupy spadkowej i nie ma w tych rozgrywkach faworyta – mistrzem w kraju może więc zostać każda z tych ośmiu drużyn.

Tabela grupy 1-8 (mistrzowska)

Miejsce	Drużyna	Mecze	Punkty	Bramki
1.	Górnik Zabrze	10	18	22-14
2.	KGMH Zagłębie	10	18	15 – 7
3.	Lech Poznań	10	18	15 – 6
4.	Jagiellonia	10	18	14 – 12
5.	Śląsk Wrocław	10	16	14 – 12
6.	Legia Warszawa	10	16	12 – 10
7.	Wisłą Kraków !	10	16	13 – 14
8.	Korona Kielce	10	14	12 - 12

I jeszcze … dodatek z ostatniej chwili !

Ekstraklasa ma teraz przerwę, ponieważ odbędą się dwa bardzo ważne mecze z cyklu eliminacji do MŚ w Rosji w 2018r. Reprezentacja Polski rozgrała pierwszy mecz na wyjeździe z Armenią (05.10.17) oraz rozegra drugi u siebie z Czarnogórą (08.10.17). jeśli Polacy zwyciężą, wtedy zapewnią sobie awans z I miejsca. Wygranie grupy zapewni też zdobycie w tych dwóch meczach 4 punktów. Obydwa mecze rozpoczną się o godz. 18.00 i transmituje to Polsat i Polsat Sport. Zapraszam na transmisję do świetlicy sali telewizyjnej na I piętrze! Będę pomagał swoim komentarzem na żywo!

Tabela grupy polskiej

Polska	8	19	18-11
Czarnogóra	8	16	18-7
Dania	8	16	18-7
Rumunia	8	9	8-8
Armenia	8	6	8-19
Kazachstan	8	2	4-22

Wasz wierny komentator

Bogdan Kornecki

Sportowe wspomnienia (cz. 1.)

Podzielę się z Państwem wspomnieniami o pamiętnym wydarzeniu w historii polskiej piłki nożnej, jakim było zdobycie złotego medalu na olimpijskim turnieju, rozgrywanym w roku 1972 w Monachium. Polacy w doskonałym stylu pokonali w finale Węgry 2:1, mimo że Węgrzy prowadzili 0:1. Wspomnienia rozpocznę opowieścią o tym, jak potoczyły się losy niektórych czołowych graczy tej reprezentacji, którą prowadził wówczas nieodżałowany śp. Kazimierz Górski (zdaniem wielu - najlepszy trener stulecia, a jego drużyna została okrzyknięta „**Orłami Górskiego**").

Kazimierz Deyna był w tamtych czasach najlepszym technikiem Europy. Początkowo grywał w USA, ale trwało to krótko i z powodu jego nałogów skończył życie tragicznie... zginął w wypadku samochodowym 1 września 1989 roku. Wielu żal, gdyż był najbardziej utalentowanym zawodnikiem i zrobił bardzo dużo dla wielkości polskiej reprezentacji w Europie, a później w świecie. Srebrny medal Mistrzostw Świata w Niemczech w 1974 roku.

Drugim czołowym zawodnikiem reprezentacji był *Robert Gadocha* (wychowanek naszej Garbarni). Miałem zaszczyt poznać go osobiście, gdyż ja grałem wówczas w juniorach młodszych (1949), a on w starszych (1946). Obecnie mieszka na Florydzie w Saragossie, ożenił się z Danutą (Polką amerykańskiego pochodzenia). Był najlepszym lewoskrzydłowym w Europie.

W obronie mieliśmy doskonałą trójkę – ostoją naszej obrony był **Jerzy Goroń** i dwójka bocznych obrońców: **Zygmunt Anczok** i **Antoni Szymanowki**. Ten ostatni obecnie zajmuje się trenowaniem innych. W roku 2014/15 był trenerem koordynatorem Akademii Młodych Orłów w mieście Krakowie, drugi z reprezentantów polskich przebywa w Lublinie, gdzie kibicuje drużynie „Sparty Lubliniec". Jeździ często na mecze Górnika z Zabrza, którego zawodnikiem był w dawnych czasach. **Jerzy Gorgoń**, podpora polskiej defensywy, stoper o nadzwyczajnych umiejętnościach. Teraz mieszka z żoną w Sankt Gallen. Lubi podróżować po świecie, przyjeżdża też często do Polski, gdzie grywa mecze w ORŁACH - drużynie „oldbojów" Kazimierza Górskiego. Jest człowiekiem bardzo religijnym, ma taką swoją tradycję, że w każdą ostatnią niedzielę miesiąca służy do mszy świętej w katedrze w Sankt Gallen. **Lesław Ćmikiewicz**, jeden z najlepszych pomocników w Europie, mieszka w Warszawie, niedaleko boiska Warszawianki, gdzie często bywa na meczach tej drużyny. **Kazimierz Kmiecik** jest

jednym ze złotej drużyny, który wciąż ma czynny związek z ligowym futbolem. Jest członkiem sztabu szkoleniowego Wisły Kraków. Często grywa w charytatywnych meczach „oldbojów". Jest doskonałym technikiem, jako jeden z nielicznych w Europie potrafi zdobyć bramkę bezpośrednio z rzutu rożnego, a to trudna sztuka!

Kończąc ten (krótki) przegląd sław sportowych, nie można zapomnieć o jeszcze jednej postaci: **Grzegorzu Lato**. Wychowanek Stali Mielec był jednym z najszybszych prowoskrzydłowych w Europie, a później na świecie! Król strzelców podczas MŚ w 1974 r. (Polacy zdobyli wówczas srebrny medal).

Ze sportowym pozdrowieniem,

Wasz wierny – **Bogdan Kornecki**



Trener Kazimierz Górski (stoi pierwszy z lewej) i jego 19 podopiecznych, którzy cztery i pół dekady temu w Monachium zdobyli pierwszy medal w historii polskiego futbolu w mistrzowskiej imprezie

Ostatnia strona, ale zanim się pożegnamy… zagadka ! ☺

? ? ? CZYJA DŁOŃ JEST NA PIERWSZEJ STRONIE "WIEŚCI" ? ? ?

Termin najbliższego spotkania redakcyjnego:

data:	godzina:	miejsce:
23 października	**10.15**	**świetlica**

Serdecznie zapraszamy do współpracy wszystkich zainteresowanych współtworzeniem WIEŚCI!



Redaktorzy:

Elżbieta Balińska
Marian Bucki
Krystyna Dattner
Bogdan Kornecki
Ewa Łowczyńska
Krystyna Sobczyk

Edycja i korekta: Ewa Kamińska