kwiecień-czerwiec 2015

TO MY

Pismo redagowane przez Mieszkańców Domu Pomocy Społecznej w Zatorze

caritas Zator

W numerze m.in.:

Życiowe rozważania Brata Wiesława

„…życie jest jedno… doceń to co masz i dbaj o to każdego dnia”

Jakie jest moje dotychczasowe życie?

Jak ono wygląda?

Co trzeba zmienić- czyli co udoskonalić? a co poprawić?

Zajrzyj na strony 4-5.

Mieszkańcy polecają wycieczkę do Zatorlandu i Parku Mitologii

Artykuł zawiera szczegółowe informacje związane z tym jakie atrakcje tam na nas czekają oraz jak zorganizować wycieczkę krok po kroku.

Zajrzyj na strony 12-13.

Znane i mniej znane uzdrowiska

Kolejna cześć cyklu poświęcona polskim uzdrowiskom. Oprócz opisu samych miejsc autorzy zamieścili także troszkę wspomnień związanych z pobytem w wybranych uzdrowiskach.

Zajrzyj na stronę 15-16.

AKTUALNOŚCI

Kwiecień 2015

1. Możliwość uczestnictwa w obchodach Tridum Paschalnego;
2. Uczestnictwo we Mszy Św. i Koronce do Miłosierdzia Bożego;
3. Możliwość uczestnictwa w imprezach okolicznościowych;
4. Dekorowanie oddziałów na święta;
5. Zajęcia terapeutyczne

- teatralne – regularne próby grupy teatralnej „ Poszukiwacze Szczęścia” przygotowujące do kolejnego przedstawienia ;
-dziewiarskie, plastyczne, stolarskie oraz w ramach zajęć wykonywanie prac na wystawę; - komputerowe, - sportowe - choreoterapia - biblioterapia - zajęcia kulinarne
- Zespół redakcyjny
- zajęcia psychologiczne indywidualne i grupowe
- zajęcia świetlicowe

6. Spacery
7. Zabawa integracyjna dla Mieszkańców i Pacjentów – 11.04

Informacje zebrała **Wiesia** na podstawie planu przygotowanego przez S. Wiolettę

Maj 2015

1. Możliwość uczestnictwa we Mszy Św., Koronce do Bożego Miłosierdzia oraz Nabożeństwie Majowym;
2. Pierwszy Piątek Miesiąca – aktywny udział Mieszkańców i Pacjentów w liturgii – 01.05;
3. Udział mieszkańców w Majówka w Płazie – 20.05;
4. Udział Mieszkańców w Majówce i zabawie w Bulowicach – 28.05;
5. Zajęcia terapeutyczne

- teatralne – regularne próby grupy teatralnej „Poszukiwacze Szczęścia” przygotowujące do kolejnego przedstawienia;
-dziewiarskie , plastyczne , stolarskie oraz w ramach zajęć wykonywanie prac na wystawę;- komputerowe, - sportowe - choreoterapia - biblioterapia
- Zespół redakcyjny
- zajęcia psychologiczne indywidualne i grupowe
- zajęcia świetlicowe

6.Spacery

Przygotował **Ludwik** na podstawie planu sporządzonego przez S. Wiolettę

Czerwiec 2015

1. Możliwość uczestnictwa we Mszy Św., Koronce do Miłosierdzia Bożego oraz w Nabożeństwach Czerwcowych i uroczystości Bożego Ciała;
2. Pierwszy Piątek Miesiąca – uroczysta Msza Św. oraz Adoracja Najświętszego Sakramentu - 05.06;
3. Zabawa na rozpoczęcie lata dla mieszkańców DPS i pacjentów ZOL – 20.06;
4. W ramach zajęć terapeutycznych przygotowanie scenografii do przedstawienia „ Jest taki kwiat”;
5. Próby teatralne ;
6. Choreoterapia – zajęcia w DPS oraz na Sali gimnastycznej lokalnej szkoły;
7. Zajęcia plastyczne, manualne, stolarskie – w ramach zajęć przygotowywanie do prac do wystawy w OCK pt ” Czuję, działam, jestem”;
8. Zajęcia aktywizujące, muzyczne;
9. Możliwość uczestniczenia w projekcji filmów;

10. Spacery;
11. Zajęcia świetlicowe i indywidualne;
12. Zespół Redakcyjny oraz zajęcia indywidualne psychologiczne.

Przygotował **Michał** na podstawie planu sporządzonego przez p. Anię

Imieniny i urodziny obchodzą ….

Kwiecień:

Imieniny : Jerzy, Grzegorz, Grażyna
Urodziny : Kornelia, Aniela, Benia, Teresa

Maj :

Imieniny : Aniela, Maria, Monika, Jan, Stanisława, Zofia, Aleksandra, Iwona, Joanna, Magda, Urszula
Urodziny : Ewa, Aleksandra, Krzysiek, Wiesia

Czerwiec :

Imieniny : Ela, Danuta, Paweł, Jola
Urodziny : Paweł, Maria, Anna, Barbara

Informacje przygotowały **Kornelia, Wiesia, Ela**

Drodzy Solenizanci
dla Was
Dużo zdrowia, pomyślności
Błogosławieństwa Bożego
Szczęścia, uśmiechu
wygranej w totka…. i dużo pieniędzy

W imieniu Zespołu Redakcyjnego życzenia przygotowali **Wiesia i Michał**

Wspomnienie... Jak wyglądały Święta Wielkanocne w Naszym Domu

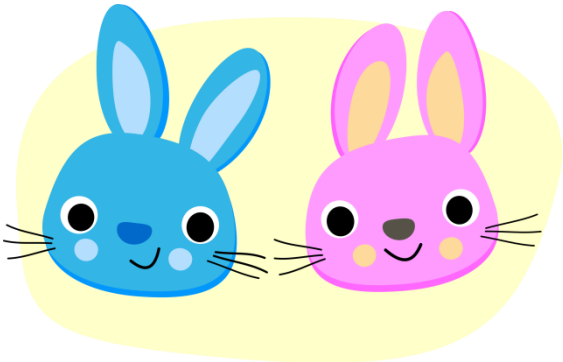
Ludwik: „Była Rezurekcja. Byłem na Rezurekcji. Była Msza św. a później procesja rezurekcyjna. Na procesji było poświecenie ognia. Podczas tej uroczystości czułem radość i czułem że coś ważnego się dzieje. W Kościele było święcenie pokarmów. Byłem z koszyczkiem w kościele. Było pyszne jedzenie.”

Kornelia: „Święta Wielkanocne mnie cieszyły, były radosne.
Pamiętam Lany Poniedziałek, pamiętam jak zostałam oblana wodą, a właściwie obudzona wodą … Pamiętam nabożeństwa w Kościele oraz święcenie pokarmów: jajeczek, baranka.
Przed Świętami odwiedziły mnie bliskie osoby, znajome.
Te Święta znowu przypominają nam że Pan Jezus umarł a potem Zmartwychwstał".

Oktawa wielkanocna

Wielka Niedziela jest pierwszym dniem wielkanocnego okresu świątecznego zwanego Oktawą Wielkanocną. Okres wielkanocny rozpoczyna się wigilią wielkanocną. Czas wielkanocnej radości trwa w liturgii 50 dni i kończy się niedzielą Zesłania Ducha Świętego. W 40 dniu obchodzona jest uroczystość Wniebowstąpienia Pana Jezusa.

Przygotował **Mieczysław** na podstawie kalendarza – ,,Vademecum Katolika'' 2015



Konkurs wielkanocny w Bulowicach – relacja Beaty

Niedawno wspólnie z Kornelią i z p. Anią – terapeutką byłyśmy w DPS
w Bulowicach na konkursie robienia pisanek.
W tym konkursie brali udział też mieszkańcy z innych domów.
Było dużo uczestników.
Na początku był poczęstunek – kawa, herbata, ciastko a potem przystąpiliśmy do robienia pisanek . Losowaliśmy numerki stołów przy których mieliśmy usiąść. Później – zaczęło się robienie pisanek . Różnymi sposobami uczestnicy konkursu wykonywali pisanki . Ja wyklejałam jajka różnymi elementami, cekinami, motylkami, gwiazdkami , kwiatkami żółtymi, paskami. Zrobiłam aż trzy pisanki.
Było fajnie. Po konkursie wszyscy uczestnicy, także i ja i Kornelia otrzymali dyplomy oraz nagrodę. My przywiozłyśmy ze sobą niebieski zegar.

Życiowe rozważania … „…życie jest jedno… doceń to co masz i dbaj o to każdego dnia"

Czasami sobie pomyślimy o sensie naszego życia szczególnie , kiedy odejdzie od nas ktoś bliski, rzeczywiście dochodzimy do prawdy że żyjemy tyko raz, że każda chwila naszego życia jest jedna i niepowtarzalna.

Rodzą się pytania: jakie jest moje dotychczasowe życie?

Jak ono wygląda?

Co trzeba zmienić- czyli co udoskonalić? a co poprawić?

Często kiedy jestem na cmentarzu patrzę na groby znajomych i tych, których nie znam spoglądam ile mieli lat.
Widzę na ich nagrobnych tablicach dwie daty
Datę urodzin.
Datę śmierci.
W przerwie pomiędzy tymi datami choć nic nie jest

napisane moim zdaniem wypisane jest ich życie.

Każdy człowiek dostał od Boga jakiś dar- talent. A więc drogi czytelniku czy znasz swój talent otrzymany od Pana Boga? Rozwijasz go? Dbasz o to co masz?

Jeśli rozwijasz i dbasz o swój dar może mały ledwo widziany przez innych ale zawsze dar-talent. to dla mnie jesteś wielki.

Jeśli dzielisz tym z innymi i ofiarujesz to Bogu z dziękczynieniem To jesteś blisko nieba i pokazujesz drogę innym jak tam dojść.

Brat Wiesław

O Powołaniu

Powołanie to dar i tajemnica. Naprawdę nie do końca wiemy dlaczego Bóg dał nam takie a nie inne powołanie.

Czasem myślimy, że powołanie ma człowiek idący na księdza, Siostrę zakonną, Brata zakonnego, lub na misjonarza.

Powołanie ma każdy z nas obojętnie kim jest. Ważną sprawą jest żeby dobrze odczytać dar powołania jakie daje nam Bóg.

Jeśli źle odczytamy powołanie będziemy w wykonywanym zawodzie najemnikami, będziemy nieszczęśliwi, będziemy innych unieszczęśliwiać.

Czasem idziemy do lekarza on nas dobrze przyjmie zatroszczy się o nasze zdrowie. Powiemy wówczas o to jest lekarz z powołania. Znajdujemy z powołania sprzątaczkę, murarza, stolarza i tak dalej….

Ja osobiście lubię opowiadać o swoim powołaniu to przepiękna historia. Jestem szczęśliwym człowiekiem, uważam, że dobrze odczytałem swą drogę na którą zaprosił i wezwał po imieniu mnie Pan.

Obecnie jestem osobą niepełnosprawną jestem na wózku inwalidzkim, ale niosę innym radość swego powołania na miarę swych możliwości.

Pan kiedyś stanął nad brzegiem naszego życia. Czy usłyszałem dobrze głos Pana , który wzywa każdego z nas po imieniu ?

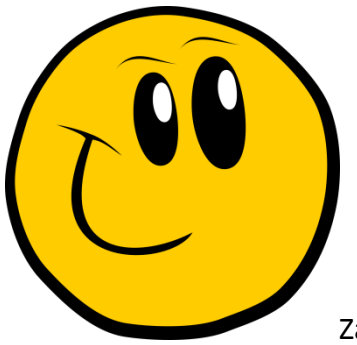
Brat Wiesław

Co robić gdy jest mi smutno …

Czasem mam taki gorszy dzień, po prostu smutny, wtedy trzeba pomyśleć w jaki sposób sobie pomóc. Ja osobiście biorę różaniec i wtedy wychodzę do ogrodu, żeby się wyciszyć.
Trzeba też porozmawiać z innymi osobami, wtedy na pewno wróci normalność.

Maria

Uśmiech



Zawsze witajmy się nawzajem z uśmiechem. Uśmiech bowiem jest początkiem miłości. Uśmiechajcie się do siebie nawzajem. Nie zawsze przychodzi to łatwo. Czasem jest mi bardzo trudno uśmiechać się do moich sióstr, ale w takiej sytuacji musimy się modlić. Modlitwa zaczyna się w domu, a rodzina, która razem się modli, nie ulega rozbiciu. Jezus może zażądać od nas bardzo wiele. I to właśnie wtedy, gdy żąda od nas bardzo wiele, powinniśmy obdarzyć Go pięknym uśmiechem. Kiedy ktoś biedny przychodzi do ciebie, przyjmij go z uśmiechem. To największy dar, jaki Bóg ci ofiarował – masz moc,
by przyjąć wszystko, co On może Ci dać, i jesteś gotowy, by oddać Mu wszystko czego może od ciebie zażądać. Pokój zaczyna się od uśmiechu – uśmiechaj się pięć razy na dzień do kogoś, do kogo tak naprawdę wcale nie masz ochoty się uśmiechać – uczyń to w imię pokoju. Niech

promieniuje z nas pokój Boży, abyśmy mogli zapalić światło Jezusa, abyśmy w świecie i w sercach wszystkich ludzi zdołali wygasić wszelką nienawiść i wszelką żądzę władzy.

Przygotował **Mieczysław** na podstawie książki Matki Teresy z Kalkuty – ,,Miłość owoc, który dojrzewa w każdym czasie''

Odpust ku czci św. Wojciecha i Jerzego

26 kwietnia 2015 – tego dnia na rynku w Zatorze odbywała się impreza – Jarmark ,Zatorskie Odpusty. Okazją do tej imprezy był odpust ku czci św. Wojciecha i Jerzego – patronów zatorskiej Parafii. Na około rynku były różne stoiska z towarami do sprzedaży. Była też scena, na której odbywały się różne występy muzyczno – taneczne.

Wspólnie z kolegami i koleżankami uczestniczyłam w tej imprezie. Było fajnie, pogoda dopisała. Najbardziej podobały mi się występy na scenie. Byliśmy na dobrych lodach.

Małgosia

MAJ – TWÓJ MIESIĄC MATKO !

Motto;
Królowo Pani błękitów, pól
Nizin, łąk, lasów i szczytów gór.
Dla której wiosny kwitnący cud
I rozśpiewany ptaszęcy chór.
„Czuwaj nad Nami, błogosław Nam,
Świeć swą dobrocią wśród krętych dróg,
Prowadź przez życie do Niebios bram
Gdzie pełnia szczęścia, Jezus Nasz Bóg.”

Akt Uwielbienia Matki Bożej w ogrodzie Caritas w Zatorze

1.Bądź uwielbiona Biała Panno Maryjo, w grocie z różańcem w dłoniach, ozdobiona żółtymi oczkami bratków. Madonno zatorska i caritasowska.

2. Bądź uwielbiona Panno Maryjo w kroplach rosy na trawie, krzewach i kwiatach Naszego ogrodu.

3. Bądź uwielbiona Panno Maryjo w łanach różowo – białych, polnych stokrotek i w słodkim ich zapachu – kwiatach maluczkich i chorych.

4. Bądź uwielbiona Panno Maryjo w Twojej barwie – błękicie – barwie wierności Bogu i drugiemu Człowiekowi, barwie nieba, szafirków, kwiatów hortensji i glisemii

5. Bądź uwielbiona Panno Maryjo w kwiatach królewskich różaneczników. W białych kwiatach ludzi czystego serca, płomiennej pomarańczy naszych lęków, ofiarnej czerwieni – kolorze miłości miłosiernej, w dostojnym fiolecie, barwie ludzi poświęconych Twojemu synowi.

6. Bądź uwielbiona Panno Maryjo w najpiękniejszych kwiatach wiosny, tulipanach, w ich żółcieni, bieli, czerwieni i różowości które znamionują dobry humor.

7. Bądź uwielbiona Panno Maryjo w białych konwaliach, kwiatach lekarzy i całej służby zdrowia.

8.Bądź uwielbiona Panno Maryjo , przez wiatr który ciągle szumi w naszych brzozach.

9.Bądź uwielbiona Panno Maryjo przez zieleń, kolor życia ziemskiego, i nadziei na życie wieczne, kolor traw, liści, igieł modrzewia, strzelistych świerków i tui.
10. Bądź uwielbiona Panno Maryjo w szumie źródła i zielonych pióropuszach paproci .
11.Bądź uwielbiona Panno Maryjo w pięknie kwiatów jabłoni i czereśni w sadzie, w liliowych kwiatach bzu i białych jaśminu.
12.Bądź uwielbiona Panno Maryjo we wszystkich barwach i zapachach Naszego ogrodu, w słońcu, w deszczu, we dnie i w nocy, w świetle księżyca.

Amen

Halina

Okres Wielkanocny kończy w kościele katolickim Niedziela Trójcy Przenajświętszej

Oto modlitwa do Trójcy Przenajświętszej
„Przed tobą Ojcze w sprawiedliwości i pokorze
Z Tobą Bracie w wierności i męstwie
W Tobie Duchu ofiarowany –
Bo moim przeznaczeniem jest abyś mnie użył i zużył według Twojej Woli "

Modlitwę tę znaleziono w rzeczach szwedzkiego polityka Daga Hammarskjolda – sekretarza Generalnego Organizacji Narodów Zjednoczonych, głęboko wierzącego chrześcijanina, który w 1961 zginął w katastrofie samolotowej lecąc na rozmowy pokojowe w Afryce. Znaleziono przy jego zwłokach małą książeczkę „O Naśladowaniu Chrystusa" a w niej kartkę z tekstem tej modlitwy pisanej jego charakterem pisma.

Halina

„Niech się weselą niebiosa, a niech się raduje ziemia"

Dzień 16 października 1384 r. był zapewne pięknym, słonecznym dniem złotej polskiej jesieni. Cała polska ziemia radowała się gdyż tego dnia w Katedrze Wawelskiej koronowano 10 – letnią królewnę Jadwigę na Króla Polski. Jadwiga była najmłodszą córką najwybitniejszego króla na tronie Węgier - Ludwika Wielkiego i księżniczki Elżbiety, córki księcia Bośni, bardzo pięknej kobiety. Niezwykłą urodę z której zasłynęła w całej Europie, odziedziczyła Jadwiga po matce. Jadwiga była też wnuczka siostry, wybitnego Polskiego króla Kazimierza Wielkiego, stąd jej prawo do panowania w Polsce. W tamtych czasach dzieci z królewskich i książęcych rodzin zaręczano ze sobą w dzieciństwie i umowa narzeczeńska zobowiązywała obie strony a ten kto w wieku dorosłym ją zerwał, płacił drugiej stronie wysokie odszkodowanie. Tak właśnie Jadwigę król Ludwik, jej ojciec zaręczył w dzieciństwie z przyszłym księciem Austrii, Niemcem Wilhelmem Habsburgiem. Miał więc Wilhelm zostać wraz z Jadwiga, Królem Polski. Bardzo bogaci panowie polscy zwłaszcza z małopolski oraz jeden z bardzo bogatych panów z wielkopolski, nie chcieli aby królem Polski został Niemiec, bo jak mawiali Niemcy „za bardzo lubią polską ziemię" i zaczęli szukać innego męża dla młodziutkiej polskiej królowej. Wymyślili rzecz genialną która przetrwała kilka stuleci czyli Unię Polski z Litwą. Litwa była wówczas jedynym pogańskim krajem w Europie, gdzie ludzie nie znali Chrystusa i wierzyli w pogańskich bożków.

Panowie polscy porozumieli się z wielkim księciem Litwy – Jagiełło i pod warunkiem że przyjmie chrzest w obrządku zachodnim wraz z całym narodem litewskim, zostanie mężem Jadwigi i królem Polski, a Polska połączy się z Litwą w jedno państwo. I Polsce i Litwie zagrażał wówczas niemiecki zakon zwany Krzyżakami, którzy pod pozorem nawracania pogańskich Litwinów napadali na ich domy, mordowali ludzi, grabili co się da, a Polsce odebrali dostęp do Bałtyku. Miała więc Polska wspólne interesy z Litwą aby pokonać Krzyżaków. Zgoda na małżeństwo z wielkim księciem Litwy Jagiełło, dotychczas poganinem, choć jego matka była wschodnią prawosławną chrześcijanką, wymagała od królowej Jadwigi wiele poświęcenia, bo książę Litwy był człowiekiem z zupełnie innego świata w jakim ona wzrastała, był od niej znacznie starszy i urodą nie grzeszył.

W księciu Wilhelmie swoim narzeczonym była chyba po dziecinnemu „zadurzona" i chciała dotrzymać danego mu słowa, dlatego dążyła do połączenia się z nim. I wtedy Dymitr z Goraja, starosta ruski i Sędziwój Szubina wojewoda wielkopolski, na klęczkach błagali młodą królową aby wyszła za mąż za księcia Jagiełłę dla dobra wiary, kościoła i Polski.

Dla Jadwigi nastał bardzo ciężki czas. Całe dnie spędzała w Katedrze Wawelskiej. Tam za ołtarzem głównym jest krzyż z czarna figurą Chrystusa (zachowany do dziś). Ten Chrystus miał przemówić do modlącej się królowej Jadwigi i powiedzieć jej „czyń co widzisz – zobacz jaki jest los ludzi nie znających mojej nauki" i Jadwiga zgodziła się na małżeństwo z wielkim księciem litewskim Jagiełłą, który na chrzcie świętym otrzymał imię Władysław. Razem ochrzcili Litwę, fundowali kościoły i klasztory, szpitale i przytułki dla biednych, odnowili Uniwersytet Krakowski .

A co z Wilhelmem? Fałszywi Krzyżacy rozgłaszali po całej Europie że polska królowa ma dwóch mężów, co nie było prawdą. Już przed II wojną światową profesor Oskar Halecki, wybadał że pradziadkowie Wilhelma i Jadwigi byli bratem i siostrą. W tamtych czasach prawo kościelne nie zezwalało na związek małżeński dwojga tak spokrewnionych ze sobą ludzi. Musiał na to wyrazić zgodę Ojciec Święty.

Tymczasem ani ojciec Jadwigi ani ojciec Wilhelma o tak zgodę nie poprosili, więc to dziecinne narzeczeństwo było nie ważne ze strony kościoła.

Jadwiga i Jagiełło pertraktowali z Krzyżakami o zwrot polskiego Pomorza i części Litwy zagrabionej przez Krzyżaków. Wtedy to rozgniewana królowa krzyknęła bezczelnym posłom krzyżackim w twarz- „dopóki ja żyję dotąd wstrzymuje rękę i słuszny gniew mojego męża ale pamiętajcie że po mojej śmierci spadnie na was kara za wasze grzechy"

Były to prorocze słowa bo po śmierci królowej jej mąż, król Władysław Jagiełło pobił Krzyżaków pod Grunwaldem w dniu 15 lipca 1410 i zadał im klęskę z której się już nie podnieśli.

Królowa Jadwiga apelowała też wielokrotnie do Ojca św. do Rzymu o zjednoczenie zachodnich rzymskich chrześcijan z chrześcijanami wschodnimi, prawosławnymi. W tym czasie kościół chrystusowy był rozdarty od przeszło 300 lat na cześć wschodnią i zachodnią i było wielu przeciwników zjednoczenia obu części chrześcijaństwa. Między innymi wielu ówczesnych biskupów polskich i zachodnich. Wśród wschodnich chrześcijan prawosławnych opór przeciw zjednoczeniu był jeszcze większy i to nie tyko wśród wschodniego duchowieństwa ale także wśród wiernych. Matka króla Jagiełły prawosławna chrześcijanka, księżna Julianna, nie mogła pogodzić się z tym że jej ukochany syn przyjął chrzest w obrządku zachodnim rzymsko – katolickim. Nigdy nie zaakceptowała swojej pięknej pobożnej synowej, królowej Jadwigi i wstąpiła do klasztoru aby pokutować za - w jej pojęciu „ grzech" ukochanego syna. A może to była również zazdrość matki, bo król Władysław wśród jej 10 synów był przez nią najbardziej kochany. Jedynym śladem dążenia królowej

Jadwig do połączenia chrześcijaństwa, który przetrwał do dziś jest, nazwa placu słowiańskiego w Krakowie na Kleparzu. Nazwa wywodzi się stąd że na tym placu do rozbiorów stał Klasztor Benedyktynów Słowiańskich ufundowany przez Jadwigę, którzy to modlili się nie po łacinie lecz w języku słowiańskim.

Przymierze pomiędzy kościołem zachodnim (naszym) a wschodnim (prawosławnym), nastąpiło dopiero 40 lat po śmierci królowej Jadwigi w 1439 r na soborze we Florencji . Tytuł dokumentu soborowego we Florencji jest taki jak tytuł mojego artykułu „Niech się weselą niebiosa, a niech się raduje ziemia". Porozumienie to nie trwało jednak długo z winy obu stron i chrześcijaństwo nadal było podzielone. Ostatnie badania historyków z Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego karzą przypuszczać iż Jadwiga dlatego tak długo musiała czekać żeby zostać świętą że była zwolenniczką połączenia rozdzielonego chrześcijaństwa. A w końcu się doczekała. Dnia 8 czerwca 1997 r Ojciec Święty Jan Paweł II, który powiedział że oboje z Królową Jadwigą otrzymaliśmy koronę 16 października, kanonizował królową Jadwigę na Błoniach Krakowskich w tym dniu obchodzimy jej uroczystość. Możemy więc modlić się do Naszej świętej patronki słowami poety Marka Skwarnickiego „Cicha skromna zamyślona na Wawelu śpisz przez wieki, błogosławiąc w swoim sercu Boga który był człowiekiem. Święta Jadwigo piękna królowo, pokój i radość u twego tronu przemów za nami do Boga słowa za ziemią Piastów i Jagiellonów"

Na koniec jeszcze ciekawostki:

1. Tuż po kanonizacji Jadwigi polskie feministki (czyli te walczące o prawa kobiet) ogłosiły św. Królową Jadwigę, za swoją patronkę, uważając że była bardzo gnębiona przez swojego męża za którego nie wyszła z miłości. W odpowiedzi na to młodzi historycy z KUL-u napisali kolejną biografię królowej i przekornie zapytali czy jednak małżeństwo Jadwigi i Jagiełły nie było małżeństwem doskonałym – choć na pewno nie w chwili zawarcia związku małżeńskiego.

   W biografii tej udowadniają iż mimo różnicy wieku i pochodzenia z dwóch różnych światów, Jadwiga i Jagiełło pasowali do siebie. Mieli pewne cechy wspólne a to dobroć serca, wrażliwość piękno, Jadwiga miała podobno piękny głos i rozmiłowana była w muzyce kościelnej a Jagiełło w malarstwie czego dowodem są freski np. w Katedrze Sandomierskiej w Zamku Lubelskim ale przede wszystkim oboje mieli wrażliwość na ludzką krzywdę. To Jagiełło ogłosił jako pierwszy władca w Europie że nie można karać bez wyroku sądowego

   Po za tym na szczęście dla historii, zachowały się rachunki dworu Jagiełły i Jadwigi - czy nie kochanemu mężowi sprawia się często drobne podarunki w postaci klejnotów czy bursztynowego pucharka a nie kochanej żonie kupuje się 20 łokci brązowego jedwabiu tkanego złotą nicią na suknie? Poza tym nigdy nie rozstawali się ze sobą, jeździli razem po kraju. Oto dowody miłości Jadwigi i Jagiełły.

2. Król Jagiełło był choć bezpodstawnie, jednak zazdrosny o swoją piękną żonę. Wykorzystał to książę Wilhelm jej dawny narzeczony i podstawił mu swojego zwolennika nijakiego Gniewosza z Dalewic który powiedział królowi jakoby Jadwiga spotykała się dalej z Wilhelmem. W Wiślicy odbył się sąd w którym oczyszczono królową Jadwigę z zarzutu niewierności małżeńskiej. Normalnie w tamtych czasach za takie nieprawdziwe oskarżenie władczyni państwa groziła śmierć. Tymczasem Jadwiga zażądała od pana Gniewosza z Dalewic aby wszedł pod stół i głośno powiedział wobec licznych świadków „skłamałem jak pies i odszczekuję jak pies, hau, hau, hau" Dostojny pan musiał także okrążyć na

czworakach komnatę szczekając. To dobrze świadczy nie tylko o dobroci serca ale także o poczuciu humoru polskiej królowej.

3. Dziadek Królowej Jadwigi, ojciec matki, książę Bośni Stefan, nosił przydomek „piastun szatana", choć nie był złym czy bardzo grzesznym człowiekiem lecz zdarzyło mu się nie dotrzymać słowa swojemu sojusznikowi, co wtedy było bardzo naganne. Zwolennicy tego sojusznika obrzucili księcia Stefana tym przezwiskiem. Pytanie czyż mogli przypuszczać ze wnuczka „piastuna szatana" zostanie świętą kościoła katolickiego. Jak widać wyzwiska wśród polityków nie są wynalazkiem dzisiejszych czasów.
4. Ten mądry i dzielny wojewoda wielkopolski współtwórca Unii polsko – litewskiej, Sędziwój Szubina jest prawdopodobnie przodkiem męża p. Elżbiety Szubińskiej Naszej opiekunki z dolnego ZOL-u.

Halina

Co jest dla mnie ważne w życiu – refleksje Mieszkańców…

Teresa : „ W życiu dla mnie ważne jest zdrowie, to by mieć dużo koleżanek i aby rodzina do mnie przyjechała**"**

Gienia: „Dla mnie ważne są wycieczki, chciałabym np. pojechać do Zakopanego"

Kornelia : „ Dla mnie jest ważne by być zdrową, szczęśliwą, chciałabym mieć dużo koleżanek, żeby rodzina mnie odwiedzała. Ważne są też wycieczki."

Ela :" Dla mnie ważne jest przede wszystkim zdrowie i dużo pieniążków, dużo przyjaciół, koleżanek, dużo radości. Ważne dla mnie jest aby mnie odwiedziła rodzina . Dla mnie ważne też jest abym coś zwiedzała"

Ola : „ Dla mnie w życiu ważne jest aby pomagać synowi"

Małgosia : „A dla mnie w życiu ważne jest zdrowie a także by przyjechała dalsza kuzynka i kolega . Ważne bym mogła wyjeżdżać do innych miejscowości , chodzi o wycieczki „

Wiesia : „ Dla mnie ważne jest aby koleżanki i koledzy z klubu mnie odwiedzili , zadzwonili . Ważne są wyjazdy, wycieczki, by uczestniczyć w zabawach"

Aniela : „ Ja chciałabym aby odwiedzili mnie siostra i brat. Ważne dla mnie jest abym była zdrowa i miała małe cukry**"**

Jola : „ Ważne dla mnie jest to aby odwiedzili mnie kuzyn i kuzynka"

Beata : „Chciałabym aby rodzina była zdrowa, by p. Jacek był zdrowy – to jest dla mnie ważne**"**

Miecio : „Dla mnie ważne w życiu jest to by się czegoś nauczyć. Chciałbym nauczyć się grać na jakimś instrumencie np. na akordeonie"

Krzysztof : „Dla mnie ważne jest dużo pieniędzy i auta**"**

Boguś : „Ważne bym był zdrowy, wyleczony. Chciałbym by odwiedzili mnie koledzy z Oświęcimia"

Michał : „ Dla mnie ważne w życiu jest mieć dużo pieniędzy i zdrowie**"**

Św. Anastazja z Sirmium

Według VI-wiecznej legendy była Rzymianką, córką Protestanta i żoną Publiusza. Pomagała chrześcijanom, którzy znaleźli się w nędzy przez edykt Dioklecjana zabraniający im wykonywania jakiegokolwiek zawodu. Święta tkała dla nich ubrania i zajmowała się wyżywieniem. Mąż karał ją za to okrutnie, ale ona nie zaprzestawała swej działalności charytatywnej. Publiusz, urzędnik cesarski w pewnym momencie został wysłany do Persji. Przed wyjazdem jednak zmusił żonę do całkowitej separacji. Zmarł wkrótce, a Anastazja była wolna. W więzieniu przebywał św. Chryzogon, jej przyjaciel i doradca. Kiedy zawieziono go do Akwilei, Anastazja pojechała za nim.

Uczestniczyła w procesie, a potem patrzyła jak ścinają mu głowę. Ciało męczennika zostało pochowane przez trzy siostry Agapię, Chionię i Irenę oraz księdza Zoila, którzy zostali z tego powodu aresztowani. Później Dioklecjan wyjechał do Macedonii i zabrał ze sobą uwięzionych chrześcijan. W Sirmium dołączył Teodor i jego trzech synów. Anastazja, która zdecydowała się poświęcić swe życie dla chrześcijan, także została aresztowana. Trzymano ją przez miesiąc w kajdanach, a później z innymi wyznawcami Chrystusa oraz grupą lokalnych kryminalistów na barce z przebitym dnem. Łódka dryfowała. Dzięki modlitwom Anastazji i jej niezłomnej postawie wszyscy się nawrócili. Uniknęli też zatonięcia podczas wielkiej burzy, co poczytano za znak Bożej opatrzności. Kiedy przybyli do Palmari (miejsca zesłania kobiet z wyższych sfer), zostali schwytani przez pogan. Kazano im złożyć ofiary bożkom, a kiedy odmówili zostali zamordowani. Anastazję spalono żywcem. Chrześcijanka Apolonia pochowała jej popioły w swym ogrodzie.

Przygotował **Mieczysław** na podstawie książki Rino Cammilleri – ,,Wielka księga Świętych Patronów''

Św. Zygmunt król, męczennik

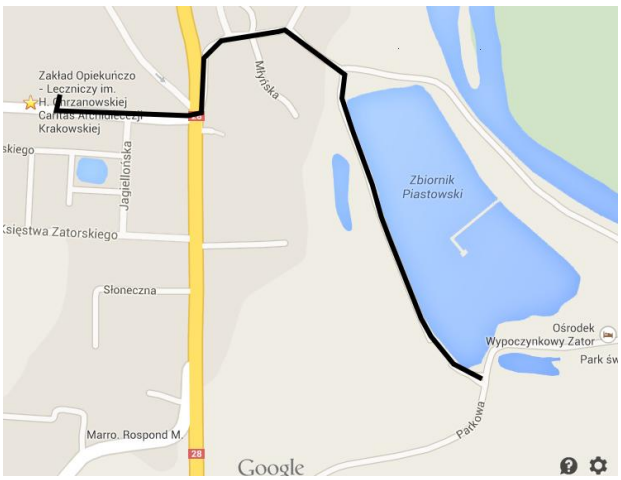
Wykazy hagiograficzne znają tylko jednego świętego pod tym imieniem. Martyrologium Rzymskie taką mu daje pochwałę: ,,Blisko Coulmiers, w granicach ziemi orleańskiej, we Francji, cierpienie św. Zygmunta, króla burgundzkiego. Wrzucono go do studni, w której zakończył życie. Po śmierci zasłynął cudami. Ciało jego wydobyto ze studni i przeniesiono do klasztornego kościoła w Agaunum, w granicach diecezji Sitten, i tam je z należną czcią pochowano (523).'' Św. Zygmunt był synem Gundobalda, króla Burgundii (śp. 516). Jeszcze za życia ojca rządził częścią państwa. W tym czasie dzięki staraniom św. Awita, biskupa Vienne, przyjął chrześcijaństwo (po roku 501). Poszedł więc on w ślady króla Franków, Chlodwika, który przyjął chrzest święty z ręki św. Remigiusza w roku 496. Początkowe rządy Zygmunta były nader pomyślne. Trwało to jednak niestety zbyt krótko. Podburzony przez swoją drugą małżonkę król dopuścił się zbrodni. Macocha oskarżyła syna Zygmunta z pierwszego małżeństwa, Sigeryka, że knuje przeciwko niemu zdradę stanu. Król uwierzył niecnej kobiecie, która w ten sposób chciała otworzyć drogę do tronu swemu własnemu synowi, i kazał w swojej obecności Sigeryka zadusić. Gdy jednak pierwszy szał minął, rzucił się na zwłoki syna i zaczął gorzko płakać. Podanie głosi, że dla odbycia pokuty za ten mord Zygmunt udał się do klasztoru w Agaunum, w pobliżu Szwajcarii, który sam ufundował, i w charakterze mnicha prowadził tam surowe życie (522). Pisze o tym św. Grzegorz z Tours (śp. 594) w swojej Historii Franków. Ale zbrodnia, dokonana na Sigeryku miała także następstwa polityczne. O krew Sigeryka upomniał się jego dziadek, Teodoryk Wielki (śp. 526). Wypowiedział on wojnę Burgundii. Św. Zygmunt opuścił klasztor i udał się na pole walki. Przegrał jednak wojnę i został zmuszony do ucieczki wraz z żoną i dziećmi. Wszakże w czasie pościgu sprzymierzony z Teodorykiem król Franków, Klodomir, pochwycił św. Zygmunta i wraz z rodziną uprowadził go do Orleanu. Następnie w miejscowości Culmiers wrzucono wszystkich do studni, gdzie znaleźli śmierć. Opinia publiczna zachowała pamięć św. Zygmunta jako króla pobożnego i zatroskanego o chwałę Bożą. Porównywano go często z królem Dawidem, który również dopuścił się zbrodni zabójstwa, a jednak za grzech ten odpokutował. Św. Grzegorz z Tours nazywa św. Zygmunta męczennikiem. Jako taki też Święty odbiera cześć.

Osadę, w której poniósł śmierć, nazywano jego imieniem. Ciało św. Zygmunta przeniesiono do Agaune, do kościoła opactwa św. Maurycego. Do dnia obecnego spoczywa ono tam w kosztownym i artystycznym sarkofagu. Część relikwii złożono w osobnym relikwiarzu, by je można było wystawić i nieść w czasie procesji. Czaszkę świętego zabrano do St-Sigismund w Alzacji w roku 676, w roku 1354 część relikwii została przeniesiona do Pragi. We wieku XIV-XV św. Zygmunt należał do najpopularniejszych świętych Europy. Szczególną czcią otacza św. Zygmunta diecezja płocka. W roku 1166 biskup Werner przywiózł do Płocka z Akwizgranu jako dar cesarza Fryderyka I część czaszki św. Zygmunta. Król polski Kazimierz Wielki zamówił u złotników krakowskich kosztowną hermę, popiersie Świętego, w którym umieszczono tę relikwię. Hermę zdobi diadem piastowski z wieku XIII, ozdobiony szafirami, rubinami i perłami. Niemcy zagrabili ją, ale rząd polski po roku 1945 ją odzyskał i przechowywał w Muzeum Narodowym w Warszawie. W roku 1981 zwrócono tę relikwię kurii płockiej. Tak więc po przeszło 40 latach cenna relikwia powróciła do właściciela (1939-1981). Św. Zygmunt jest patronem diecezji i katedry płockiej; miasta Płocka; Kremony; orędowniku chroniący przed gorączką, przeciw malarii i przepuklinie. W katedrze płockiej ma osobną kaplicę. Pamiątkę św. Zygmunta na całym świecie obchodzi się 1 maja, w Polsce 2 maja. Imię św. Zygmunta należy w Polsce do więcej znanych. Aż trzech królów polskich je nosiło, poeta Zygmunt Krasiński i wielu innych wybitnych Polaków. Ku czci św. Zygmunta wystawiono w Polsce kilkanaście kościołów. Ponad 50 miejscowości w Polsce posiada nazwę pochodną od tegoż imienia.

Przygotował **Mieczysław**
na podstawie książki ks. Wincentego Zaleskiego SDB - ,,Święci na każdy dzień''

Wycieczka do Zatorlandu i Parku Mitologii

Świetna wycieczka dla rodzin z dziećmi, by obejrzeć coś ciekawego i przeżyć ten dzień inaczej. Potrzebujemy trochę chęci, wiary w to, że nie będzie problemów. Trochę załatwień na początek. Przepustka na sam początek –to ważna rzecz, gdyż udajemy się poza ośrodek. A potem już możemy rozkoszować się drogą. W wypadku, gdy ma, kto nas pchać. Możemy też sami, lecz musimy być mocni w rękach lub w nogach(podjazdy, szuter, niskie progi).
Teraz trochę nawigacji: Po wyjściu przez bramę główną kierujemy się w lewo ulicą Jana Pawła II , do skrzyżowania z główną i mocno uczęszczaną ulicą Wadowicką, którą musimy przejść. Następnie jak nazwa wskazuje uliczką Spadzistą schodzimy lub zjeżdżamy w dół do skrzyżowania z ulicą Piastowską w kierunku ulicy Zamkowej i zbiornika nazwanego Piastowskim, obok którego znajduje się Park Mitologii, będąc koło stawu możemy usłyszeć, co nas czeka. Idziemy cały czas po asfaltowym trakcie. Dochodzimy do ulicy Parkowej, która łączy obydwa Parki teraz możemy wybrać, do którego najpierw się udać, choć warto przejść obydwa, jeśli czas na to pozwoli.
Moje wrażenia, bo są gusta i guściki. Nie, każdemu może podobać się to, co mnie. Dalej wybierając kierunek w prawo po około 400[m] dochodzimy do bram Zatorlandu umieszczonej pod dachem budynku z kasą. Nie wiem po ile bilety, bo sam nie kupowałem, lecz można się wcześniej dowiedzieć w Internecie na stronie: http://zatorland.pl/Kup-bilet-Online-137.html lub telefonicznie: 667 979 220



Może pomóc

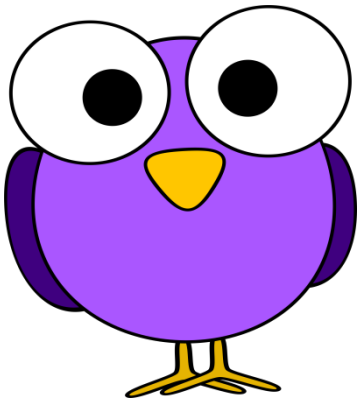
Wrażenia niezapomniane z wizytą, w Dinozatorlandzie i Parku Mitologii. W Dinozatorlandzie: · Spotkamy zwierzęta z czasów prehistorycznych, wiele poruszających się i wydających dźwięki, a zdarza się płaczącym i załatwiającym swoją potrzebę fizjologiczną. Zwierzęta wyłaniają się z zarośli, a umieszczone są na podmokłym terenie, co sprawia wrażenie autentyczności. Mimo że jest ich sporo to nie przeszkadzają sobie w ich oglądaniu. Ścieżki, którymi podążamy uwypuklają atuty tego Parku i jego mieszkańców. Choć na chwilę można się poczuć, jakbyśmy byli w ich czasach. Ale jak każda ścieżka tak i ta ma swój koniec. Po wyjściu z Parku można skorzystać z toalety, barku lub ławeczek pod parasolkami gdzie można się posilić lub tylko odpocząć. Po wyjściu z Dinozatorlandu, -ci bardziej sprawniejsi mogą za pewną opłatą skorzystać z transportu malowniczym niby pociągiem, pozostałym doradzam krótki spacer do Parku Mitologii.

W Parku Mitologii.

Przy wejściu wita nas piękna arkadowa brama. Zaraz za nią jest zbiornik Piastowski, koło którego jest ogród pełen Homerowskich postaci, a na nim, co pełną godzinę możemy podziwiać fontanny wypuszczające wodę w rytmie muzyki poważnej, które wydaje się, że pięknie tańczą wodzie. Na zbiorniku jest długie molo, po którym można bezproblemowo pospacerować i podziwiać figury homerycznych postaci. Dzień się już kończy i trzeba wracać na kolację.

Mariusz

5 sposobów na zdrowe oczy



1. **Daj im odpocząć**

Jeśli pracujesz przy komputerze, i to przez wiele godzin dziennie, co dwie godziny, albo nawet częściej, zrób coś dla oczu. Oderwij na kilka chwil wzrok od ekranu i popatrz na coś w oddali. Wzrok potrzebuje takiej gimnastyki.

2. **Noś okulary z filtrami**

Kupuj takie, co do których masz pewność, że producent wyposażył szkła w filtry. Przyciemnione szkła bez nich nie dość, że nie dają ochrony przed promieniowaniem UV, to wręcz szkodzą.

3. **Dbaj o właściwe oświetlenie**

Lampa nie powinna ci nigdy świecić w twarz. Kiedy coś czytasz albo pracujesz w kuchni, światło powinno padać z boku i z góry, ale zza twoich pleców.

4. **Mrugaj**

Poruszanie powiekami likwiduje niemiłe uczucie suchości. Lepsze to niż nadużywanie kropli.

5. **Pij sok z marchwi, jedz wątróbkę**

Rób to po to, by dostarczyć organizmowi witaminy A. Jej brak prowadzi do tak zwanej ślepoty zmierzchowej, czyli tego, że ledwo się trochę ściemni, człowiek już prawie nic nie widzi.

Przygotował Mieczysław na podstawie – dodatku ,,Fakt'', od 22 do 28 stycznia 2015

Kącik o urodzie

Jak dbać o włosy – proponuje Teresa, część II

O włosach z łupieżem.

Myślę że te osoby które mają problem z łupieżem denerwują się. Jest to niezbyt miłe. Swędzi głowa a na ramionach pojawia się biały „śnieżek”

Łupież trzeba leczyć. Myć głowę odpowiednim szamponem lub mydłem.

Dlaczego łupież powstaje ? Jak dowiedziałam się przyczyną może być m.in. nadmierne nasłonecznienie lub jak brakuje w organizmie witamin lub jak człowiek czymś się bardzo denerwuje.

O włosach farbowanych

Aby włosy farbowane były ładne i dłużej zachowywały ładny kolor trzeba je myć szamponem do włosów farbowanych i można też później nałożyć odżywkę też do włosów farbowanych. Włosy wtedy dłużej zachowują kolor.

Czasem jak farbujemy włosy, to po farbowaniu są one trochę osłabione, wtedy dobrze jest nałożyć na włosy odżywczą maskę.

Włosy można farbować nie częściej niż raz w miesiącu. Włosy myć należy w wodzie o letniej temperaturze. Zbyt gorąca uszkadza i włosy, i skórę głowy.

O pielęgnacji skóry twarzy – Kornelia

Skórę twarzy trzeba dobrze pielęgnować tzn.

- oczyścić np. mydłem, żelem do twarzy, mleczkiem kosmetycznym oraz tonikiem , dobranymi do odpowiedniego rodzaju skóry (np. do skóry suchej, tłustej, mieszanej lub z problemami naczyniowymi)

-później nakładamy odpowiedni krem rano i wieczór, codziennie a kilka razy w tygodniu dobrą maseczkę, która odżywi, odmłodzi skórę

O maseczkach ciąg dalszy w kolejnych numerach gazetki.

O pielęgnacji stóp słów kilka - Stasia

Stopy to ważna część Naszego ciała . Ich pielęgnowanie jest ważne. Do dbania o stopy używamy szczoteczki, wody i mydła, by dobrze stopy pielęgnować, by skórę na stopach dobrze wyczyścić i by nie była twarda. Dobrze jest potem, te wyczyszczone stopy posmarować dobrym kremem , by stopy były gładkie, miękkie i by ładnie wyglądały.

Zabieg ten należy powtarzać codziennie …

Kącik o modzie

Moda na dziś, moda na wiosnę, moda dla pań – Aleksandra

Tej wiosny ubieramy się w sukienki oraz spódnice rozkloszowane. To taki modny krój tej wiosny. Taki krój może być korzystny dla wielu kobiet, gdyż zakrywa mankamenty kobiecej figury tzn. można tym krojem zakryć zbyt duże biodra, brzuszek lub uda.

Kolory tych spódnic, sukienek dowolne, czyli kto co lubi.

Do takich rozkloszowanych spódnic proponuję dopasowaną bluzkę.

Do takich ubrań proponuję też balerinki, czyli płaskie obuwie lub np. buty na obcasie.

Do takiego stroju pasuje też płaszczyk lub krótka kurtka z dżinsu lub ze skóry.

Dodatki do stroju – propozycje Stasi

Codzienny strój można upiększyć przez różne dodatki . Dodatkami do ubrania mogą być :

- biżuteria czyli korale, bransoletki, kolczyki, wisiorek, pierścionki, zegarek oraz łańcuszek na rękę, nogę i na szyję
- torebki w różnych kolorach, duże lub małe, ze skóry lub z materiału
- apaszki czyli chustki z delikatnego materiału w różnych kolorach, gładkie lub we wzory np. w kropki lub w kratkę.

Polecam…

Kącik o zwierzętach

Wstęp : bardzo interesuje się zwierzętami. Kiedyś chciałem zbierać figurki zwierząt. Teraz czytam o nich, zbieram informacje i piszę dla Was Czytelników. Tym razem opisałem dla Was zwierzęta domowe.
Informacje o zwierzętach zaczerpnąłem z książki „ Mój barwny atlas zwierząt" autorstwa Ernesta W. Bauera.
Zapraszam do przeczytania

Owca domowa

Samotności owca nie lubi. Tylko w stadzie czuje się dobrze. Stado jest silniejsze niż samotny pojedynczy osobnik a jagnięta są w nim bezpieczniejsze bo chronione przez całą dużą owczą rodzinę. Dziś na świecie żyje 350 milionów owiec. większość z nich zamieszkuje Australie, południową Afrykę i Argentynę.

Koza domowa

Wśród zwierząt domowych koza ma najskromniejsze wymagania. Jest dostosowana do zamieszkiwania całkowicie ubogich terenów, gdzie każdy listek zdobywa się z ogromnym trudem. Na gołych zboczach górskich znajduje i zadowala się rosnącą tam trawką. Koza lubi ciepło nie lubi wilgoci. Woli długotrwały brak wody, niż stałe opady deszczu. Stworzona jest do życia górskiego ale dobrze się też czuje na nizinach.

Kot domowy

Z bardzo wielu istniejących ras kotów do najbardziej lubianych należą koty sjamskie. Tę sympatię zawdzięczają chyba pięknym, niebieskim oczom i jedwabistemu futerku. I dodatkowo temu że wciąż jeszcze są rzadkością w naszych domach. A do życia w mieszkaniu nadają się doskonale. Bardziej wrażliwe od innych ras na wilgotny klimat, wcale nie potrzebują przebywania na dworze. I prawdę mówiąc o wiele lepiej wyglądają bez kokardek na włosach i obroży do noszenia których czasem bywają zmuszone przez swych nie rozumiejących kociej natury właścicieli. Koty sjamskie zostały wyhodowane w południowej Azji.

Boguś

Z cyklu – znane i … mniej znane uzdrowiska

Rabka – Zdrój - Małgosia

Jak byłam małą dziewczynką byłam w sanatorium w Rabce. Byłam tam leczona z powodu szkarlatyny.
Podczas leczenia chodziliśmy na spacery. Oglądaliśmy amfiteatr i fontannę ze słoniami.
Moim zdaniem Rabka jest bardzo ładną miejscowością. Jest tam dużo drzew, dużo zieleni. Zachęcam czytelników by tam pojechać.

Od Redakcji

Rabka – Zdrój to znane w Polsce uzdrowisko dla dzieci i dorosłych, którego bogactwem są zasoby wód mineralnych, korzystny mikroklimat i walory krajoznawczo – turystyczne.
W Rabce można zobaczyć :
- tężnię solankową i pijalnię wód mineralnych
- amfiteatr
- deptak i fontannę ze słoniami
-pomnik św. Mikołaja
- wieżę widokową na Polczakówce

W Rabce występują wody mineralne. Wody mineralne występujące w Rabce – Zdroju należą do jednych z najsilniejszych w Europie solanek chlorkowo – sodowo – jodkowych.
Solanki są lecznicze. Można się w nich kapać, pić i wdychać je czyli się inhalować. Można leczyć m.in. katary, choroby alergiczne, astmę miażdżycę.

Lądek- Zdrój – Jurek

Lądek – Zdrój to uzdrowisko w Polsce. To miasto gdzie można odpocząć i poprawić swoje zdrowie. Występują tam wody lecznicze, które dobrze działają na różne choroby np. nóg, rąk. Nie byłem w Lądku lecz słyszałem że to bardzo ładne miasto. Jest tam świeże powietrze. W pobliżu Lądka znajduje się kopalnia złota którą można zwiedzić.

Cieplice – Jola, Aniela

Uzdrowisko Cieplice to miasto k/ Jeleniej Góry. Jest to najstarsze uzdrowisko w Polsce. W Cieplicach jest bardzo zdrowa woda. Woda ta ma dobry skład. Jest to siarka, krzem, fluor. Do Cieplic ludzie jeżdżą, aby poprawić swoje zdrowie. Leczą tam nogi, ręce, nerki, oczy oraz nerwy.

Cieplice to bardzo ładne miejsce. Można tam spacerować po pięknej okolicy.

Zapraszamy do odwiedzenia Cieplic .

Świerardów – Zdrój – Krzysiek, Jurek

Świerardów – Zdrój to kolejne uzdrowisko w Polsce. To niewielkie miasto w woj. dolnośląskim w Sudetach niedaleko Jeleniej Góry. Można tam leczyć się i odpoczywać.

Ludzie którzy tam przyjeżdżają leczą tam nogi, ręce, choroby serca, kości, skórę, oskrzela, płuca, umysł.

Skarbami tego uzdrowiska są mi. wody mineralne, świerk i borowina.

O świerku słów kilka, bo to ciekawe. Kora świerkowa, bo o niej tu mowa w postaci wywaru wykorzystywana jest do kąpieli świerkowych. Świerk zalecany jest w chorobach układu oddechowego, w schorzeniach skóry, działa także uspakajająco.

Kulinaria

Wuzetka

Składniki : 1 margaryna, 1 szkl. cukru, 6 jaj . 1 i ½ szkl. mąki, 3 łyżki kartoflanki, ½ łyżeczki sody, 3 łyżki kakao.

Wykonanie : Wszystko razem ucieramy, na koniec dodajemy ubite białka, mieszamy i wylewamy na brytfankę, pieczemy 40 min. Po przestygnięciu kroimy na połowę

Masa : ½ litra śmietany kremówki 36%, 1 galaretka żółta (rozpuścić w szklance wody), serek homogenizowany waniliowy. Śmietanę ubijamy na sztywno, dodajemy tężejącą galaretkę i serek homogenizowany. Masą przełożyć placek.

Sałatka z makaronu ryżowego

Składniki : 1 opakowanie makaronu ryzowego, 1 filet z kurczaka – ugotowany, 1 puszka ananasów, 1 puszka kukurydzy, szczypiorek lub zielona cebulka

Wykonanie : Filet kroimy w kostkę, dodajemy makaron, ananasy pokrojone w kostkę, cebulę, kukurydzę. Dodajemy majonez i wszystko razem mieszamy

Przygotowały Ela a przepisów udzieliła p. Ania

Sałatka z ryżem

Składniki : 4 woreczki ryżu, 1 podwójna pierś z kurczaka, 1 puszka kukurydzy konserwowej pęczek koperku, 1 puszka ananasa, jogurt naturalny, 4 łyżki majonezu

Wykonanie :

Ryż ugotować wg przepisu na opakowaniu – wystudzić. Pierś z kurczaka ugotować w wywarze z jarzyn z dodatkiem vegety . Gdy będzie wystudzona pokroić w kostkę (niedużą). Kukurydzę odsączyć z zalewy. Podobnie ananasa. który trzeba pokroić również w niewielką kostkę. Koperek posiekać. Wszystkie produkty wymieszać razem z jogurtem i majonezem. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Zdrowy koktajl (porcja dla 4 osób)

Składniki : 1 l maślanki naturalnej, 400g-500g truskawek, płaska łyżeczka cukru (może być mniej – wg uznania)

Wykonanie :Maślankę z truskawkami i cukrem razem wrzucić do blendera. Wszystko

zmiksować. Podawać do picia, dobrze schłodzone. Smakuje pysznie

Przygotowała Beata a przepisów udzieliła p. Agnieszka

S M A C Z N E G O

KONKURS!
KONKURS!

Warunkiem rozwiązania pytań konkursowych jest uważne przeczytanie aktualnego numeru gazetki

Odpowiedzi prosimy złożyć w dyżurce DPS – u do dnia

15.06.2015

Wśród prawidłowych rozwiązań wylosujemy 3 nagrody główne i nagrody pocieszenia …

Oto pytania :

1. Jakie wydarzenie w którym uczestniczyli mieszkańcy DPS-u miało miejsce 26.04.2015 r.?
2. Jakie owoce są składnikiem zdrowego koktajlu proponowanego w kąciku Kulinaria?
3. Wymień nazwy miast – uzdrowisk opisanych w gazetce?
4. Kim był Dag Hammarskjold ?
5. Jakie sukienki i spódnice są modne w sezonie wiosna 2015 ?
6. W jakim mieście można zobaczyć deptak i fontannę ze słoniami ?
7. Co możemy zobaczyć w Parku Mitologii w Zatorze?

Zespół Redakcyjny – Kornelia, Aniela, Jola, Ludwik, Teresa , Michał , Boguś, Ela, Stasia, Gienia, Beata, Małgosia, Krzysztof, Jurek, Wiesia, Aleksandra, Mieczysław, Kasia, Agnieszka

Redaktorzy współpracujący okresowo : Maria, Halina, Mariusz