PISMO REDAGOWANE PRZEZ MIESZKAŃCÓW
DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ CARITAS ARCHIDIECEZJI KRAKOWSKIEJ W ZATORZE

TO MY

caritas Zator

NR 3/2020 **lato-jesień 2020**

JESIENNE FOTOWIDZENIE

Zdjęcia wykonali uczestnicy zajęć fotograficznych: Jola, Kornelia, Boguś, Michał

październik 2019

SPIS TREŚCI

W tym numerze naszej gazetki:

AKTUALNOŚCI 3
IMIENINY I URODZINY 4
PRZEMYŚLENIA I DOBRE RADY 5
Jak dbać o swoją pamięć 5
Po co chodzić na spacer? 6
Jak zadbać o dobry sen? 7
Wskazówki na czas pandemii 8
ŚWIĘCI 9
Św. Halina - dziewica i męczennica 9
CIEKAWE MIEJSCA 10
Zamki w Anglii 10
SPOTKANIA 12
Kobiece klimaty 12
MUZYCZNIE 13
Boney M 13
KACIK FILMOWY 14
Ostatni Mohikanin 14
Park Jurajski 14
Arka Noego 15
MODA 16
Jesień 2020 16
SAMOCHODY 16
Alfa Romeo 16
ZWIERZĘTA 17
Pliszka siwa 17
Czajka 17
Gronostaj 18
MYŚLI I SŁOWA 19
Bł. Edmund Bojanowski 19
O FLAGACH 21
Flaga Szwajcarii 21
ZAINTERESOWANIA AKWARSTYCZNE 22
Pielęgnica papuzia 22
Paletka zielona 22
WSPOMNIEŃ CZAR 23
Pobyt w Starachowicach 23
Wycieczka do Krakowa 23
Gdańsk i Koszalin - miasta, które odwiedziłem 25
KULINARIA 25
Sernik na zimno z galaretką i malinami 25
Letnia sałatka 26

ZAPRASZAMY DO LEKTURY!!!

AKTUALNOŚCI

O tym co będzie i o tym co było, czyli wspomnienia i aktualności lipca, sierpnia i września

Lipiec

- Msza Święta – codziennie
- Koronka do Miłosierdzia Bożego - codziennie
- Zajęcia – terapia zajęciowa
- Spotkania indywidualne z psychologiem
- Rozmowy z opiekunami
- Spacery po ogrodzie
- Grill na terenie ogrodu naszego Domu

Sierpień

- Msza Święta – codziennie
- Koronka do Miłosierdzia Bożego - codziennie
- Zajęcia – terapia zajęciowa
- Spotkania indywidualne z psychologiem
- Rozmowy z opiekunami
- Spacery po ogrodzie
- Grill na terenie ogrodu naszego Domu

Wrzesień

- Msza Święta – codziennie
- Koronka do Miłosierdzia Bożego - codziennie
- Zajęcia – terapia zajęciowa
- Spotkania indywidualne z psychologiem
- Rozmowy z opiekunami
- Spacery po ogrodzie
- Grill na terenie naszego ogrodu

Informacje przygotował Zespół Redakcyjny

IMIENINY I URODZINY

Solenizanci

lipca, sierpnia, września.

Dla Was

zdrowia, szczęścia, pomyślności,

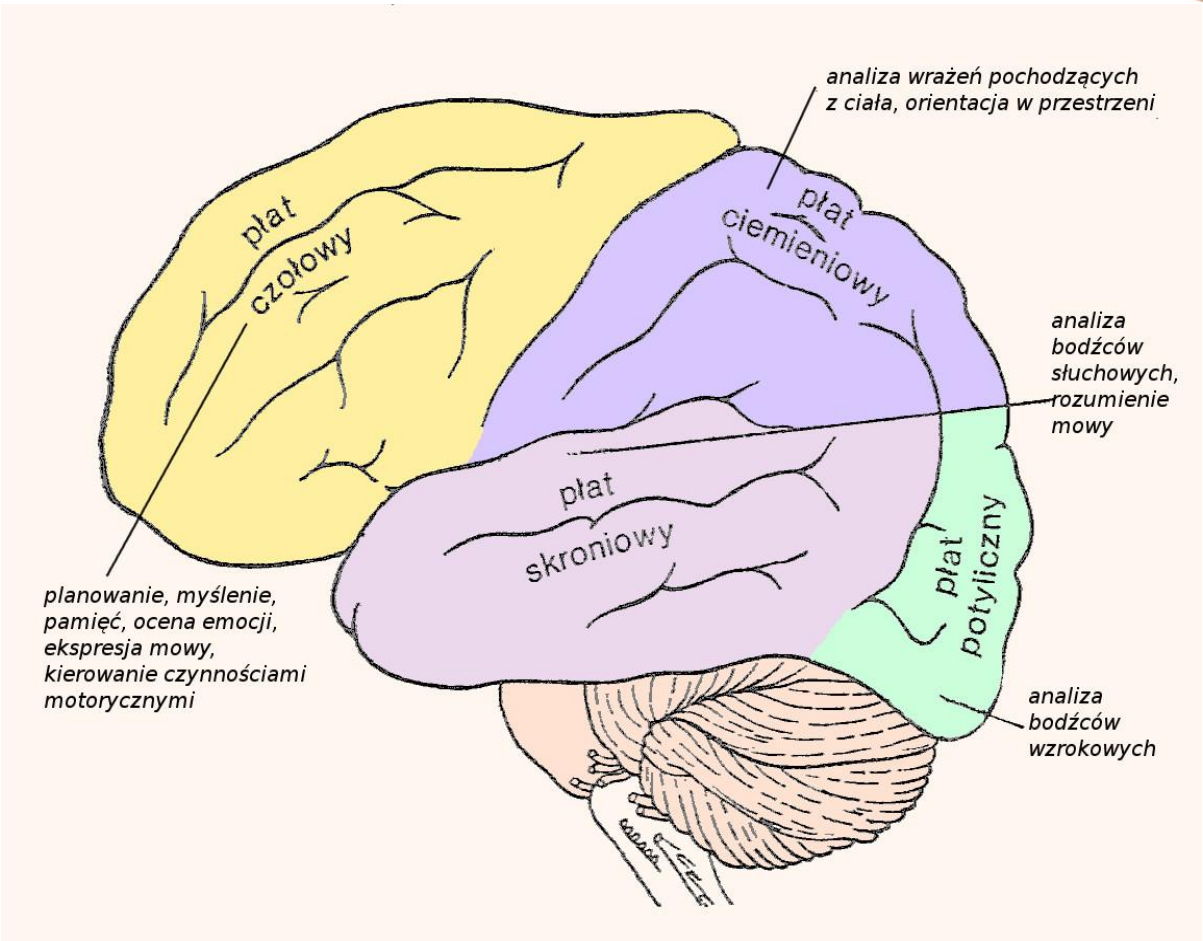
marzeń wyśnienia i snów spełnienia.

W imieniu Zespołu Redakcyjnego życzenia przygotował Mieczysław Kozioł

PRZEMYŚLENIA, DOBRE RADY

Jak dbać o swoją pamięć...

przemyślenia Korneli Monki



Pamięć w naszym życiu jest ważna. Dzięki pamięci możemy się uczyć i pamiętamy co w życiu przeżywaliśmy, robiliśmy. Jeśli mamy dobrą pamięć to lepiej nam się żyje, człowiek lepiej się czuje i lepiej mu się myśli. Aby nasza pamięć był dobra warto spędzać czas na świeżym powietrzu, dotleniamy w ten sposób mózg. Ważne dla naszej pamięci jest też to co jemy, ponieważ działanie naszego mózgu zależy od pożywienia. Pamiętajmy zatem m.in. o warzywach i owocach, ograniczajmy słodycze i nawadniajmy organizm pijąc wodę i inne zdrowe napoje. Dla utrzymania dobrej pamięci ważne jest czytanie, pisanie, rozmawianie, zapamiętywanie prostych skojarzeń.

Od redakcji:

Odżywianie a pamięć

Na poprawę koncentracji i pamięci wpływ ma racjonalna dieta. Posiłki powinny być lekkostrawne, bogate w warzywa i owoce. Zdrowe odżywianie zapewni właściwą dawkę naturalnych witamin i minerałów, co spowoduje, że łatwiej będzie nam się skoncentrować . Dlatego też na drugie śniadanie zamiast słodkiego batona czy puszki gazowanego napoju, po których czujemy się ospali, warto zjeść kanapkę z ciemnego pieczywa z warzywami oraz butelkę wody mineralnej. Nie zapominajmy o tym, że ważny jest pełnowartościowy obiad i kolacja. Właściwa dzienna podaż kalorii również korzystnie wpływa na pamięć.

Sen a pamięć

Odpowiedni sen ma istotny wpływ na naszą pamięć. Każdy powinien spać po 7-8 godzin dziennie. Dzięki temu następnego dnia łatwiej się skoncentrować oraz wykonywać wszystkie swoje obowiązki.

Po co chodzić na spacer?

przemyślenia Anieli Pecel

Codziennie chodzę na spacer. Spacer to okazja do pobycia na świeżym powietrzu. Idąc ćwiczę nogi. Spacer zatem to okazja do ruchu. Podczas spacerów można zaobserwować różne rośliny, zwierzęta. Spacerując spotykamy też innych ludzi, można z nimi porozmawiać. Spacer to odpoczynek, to szansa na uspokojenie nerwów. Polecam wszystkim spacery.

Jak zadbać o dobry sen...

przygotowała Beata Kaczmarska

Sen jest nam bardzo w życiu potrzebny. Śpimy po to, by odpocząć. Jak śpimy to przecież odpoczywają: serce, oczy, nogi, ręce czyli całe nasze ciało. Jak człowiek jest dobrze wyspany to rano wstaje wypoczęty, spokojny i ma siłę do różnych zajęć np. tak jak u mnie - do chodzenia, sprzątania, do rozmawiania i do innych zadań. Aby nasz sen był dobry ważne jest:

- nie spać w ciągu dnia – ewentualnie krótka drzemka 15 -30 min., gdy tego potrzebujemy
- przed położeniem się spać nie jedzmy, ostatni posiłek powinien być 2-3 h przed położeniem się do łóżka
- nie pijmy przed snem coca-coli, mocnej kawy i herbaty natomiast warto napić się wody
- nie oglądajmy przed snem horrorów, kryminałów czy innych programów trzymających w napięciu – albowiem one rozbudzają, a nie pomagają w zasypianiu
- jeśli mamy jakiś problem to wciągu dnia porozmawiajmy z kimś np. z opiekunkami lub terapeutkami lub z kimś do kogo mamy zaufanie - rozwiązanie problemu sprawi, że będziemy mogli lepiej spać
- pamiętajmy, aby przed snem pokój przewietrzyć
- pamiętajmy, aby przed snem umyć się, a najlepiej wziąć kąpiel, to też może pomóc w zasypianiu.

Wskazówki na czas pandemii

zebrała Kasia Wiśniewska

Pandemia trwa.. Nadal w wielu z nas wywołuje ona niepokój czasem lęk. Lęk ten ma kilka przyczyn tj. nie mamy wiedzy co może się wydarzyć, nie mamy bezpośredniej kontroli w zakresie przeżywanych trudności, boimy się o zdrowie własne i naszych bliskich. Jak zatem zachować spokój? Oto kilka propozycji:

Nie bombarduj swojego umysłu informacjami o koronowirusie - poprzez nadmierne korzystanie z mediów tj. telewizji, radia, internetu. Spróbuj sprawdzać informacje maksymalnie dwa razy dziennie np. rano i wieczorem i ogranicz czas spędzany na wiadomościach. Sprawdzaj dobre, wiarygodne źródła informacji o koronowirusie – unikniesz dezinformacji. Pamiętaj zbyt duże skupienie na temacie epidemii sprawi że nasze obawy mogą stać się większe.

Odkryj na nowo rolę rozmowy, wysłuchania innych w trudnych chwilach. Wyjdź poza własne obawy i skoncentruj się bardziej na relacjach z kolegami, przyjaciółmi ,bliskimi. Rozmawiaj też o swoim niepokoju z życzliwymi, zaufanymi osobami. Porozmawianie o lęku jest o wiele korzystniejszym działaniem niż próba przywracania kontroli przez intensywne czytanie i oglądanie aktualności związanych z wirusem.

Trwaj w tym co dobre, niezbędne, aby zmniejszyć ryzyko zarażenia myj często ręce przez 30 sekund wodą i mydłem lub korzystaj z płynu dezynfekującego, a ponadto trzymaj ręce daleko od twarzy, szczególnie twoich oczu, ust i nosa. Unikaj skupisk ludzi.

Wykorzystaj czas pożytecznie; wykonanie nawet jednej użytecznej rzeczy dziennie może prowadzić do bardziej pozytywnego nastawienia. Ponadto czas pandemii może służyć przemyśleniu ważnych życiowo spraw, dokończeniu jakiegoś zadania, zrobienie czegoś nowego. Czytanie, słuchanie muzyki, oglądanie ciekawych filmów lub realizowanie innych indywidualnie ważnych aktywności – pozwoli odwrócić uwagę od tematu pandemii. Zdrowym, dobrym sposobem

odwracania uwagi może być też aktywność fizyczna. Podczas jej uprawiania produkowana jest dopamina, hormon motywacji oraz serotonina, poprawiająca humor. Za redukcję stresu i poprawę nastroju odpowiadają również endorfiny, zwane hormonami szczęścia, uwalniające się po skończonym wysiłku.

Szukaj pozytywnych informacji np. dotyczących leczenia bądź wyzdrowienia z koronawirusa. Pamiętaj, że w zależności od źródła od 81 do 96% osób, które zachorowały przechodzą chorobę łagodnie (kaszel, gorączka).

Odpoczywaj; wiele badań wykazało, że dobry sen może wzmocnić nasz układ odpornościowy i chronić przed infekcjami. Dobry sen pomaga także zachować dobry nastrój i redukuje poziom lęku. Jeśli nie śpisz dobrze poszukaj pomocy.

ŚWIĘCI

Św. Halina – dziewica i męczennica

przygotował Mieczysław Kozioł

Święta Halina z Koryntu (zm. 258 r.) – dziewica i męczennica, chrześcijanka, święta Kościoła katolickiego oraz prawosławnego. Według podań hagiograficznych Halina żyła w III wieku w Koryncie. Była uczennicą św. Kwadrata z Koryntu i wraz z nim poniosła śmierć męczeńską podczas prześladowań korynckich w roku 258. W innej wersji Halina poniosła śmierć w tym samym roku w Koryncie, utopiona w morzu lub została ścięta. Jest czczona jako patronka osób nie pijących alkoholu (abstynentów alkoholowych).

Przysłowia:

Gdy Halina łąki zrosi, rolnik w wodzie siano kosi.
Halina gdy ze słońcem wstaje, ciepło i deszcz na zmianę daje.
Na świętej Haliny nie piją dziewczyny.

Tekst przygotowano na podstawie materiałów pochodzących z internetu.

CIEKAWE MIEJSCA

Od redakcji:

Pięknych i ciekawych miejsc na świecie nie brakuje. Dzięki naszemu redaktorowi Bogusiowi możemy niektóre z nich poznawać.

Zamki w Szkocji i Anglii

pisze Boguś Kuźma

Zamek Ballindalloch

Zamek położony w szkockim mieście Banffshire. Zamek ten zwany jest "perłą północy". W zamku znajduje się ważna kolekcja hiszpańskich obrazów z XVII wieku.

Na terenach wokół zamku znajduje się piękny skalny ogród z XX wieku i gołębnik z XVII wieku. Przepływają tu również rzeki Spey i Avon.

Hewer Castle

Zamek położony w miejscowości Hever w Kent około 50 km na południowy wschód od Londynu.

Zamek został zbudowany w XIII wieku. Najstarsza część zamku to brama powstała w 1270 roku. Od około 1462 był własnością rodziny Boleyn. Na początku XVI wieku mieszkała w nim wraz z rodzicami i rodzeństwem Anna Boleyn. Ojciec Anny Tomasz Boleyn odziedziczył zamek w 1505 roku. W 1536 roku po śmierci Anny Boleyn zamek przeszedł w ręce Henryka VIII.

Od redakcji:

Anna Boleyn (ur. ok. 1501, zm. 19 maja 1536 w Londynie) - córka Tomasza Boleyna i Elżbiety Howard, druga żona króla Henryka VIII Tudora, koronowana w 1533 na królową Anglii i Irlandii, matka Elżbiety I Tudor.

SPOTKANIA

"Kobiece klimaty"

Wywiad z opiekunką Edytą Sanak

przeprowadziła Stasia Zborowska

Stasia Zborowska: Pani Edytko, jesteśmy kobietami i my kobiety lubimy dbać o siebie. Jak pani dba o swoje zdrowie?

Edyta Sanak: Nie jestem osobą, która dba o swoje zdrowie jakoś przesadnie, ale staram się zwracać uwagę na to co jem, dobrze się wysypiać, a kiedy mam wolny dzień lubię wybrać się na wycieczkę rowerową czy np. pójść na spacer.

Stasia Zborowska: Ja bardzo lubię ubrania, jak pani zdaniem my kobiety powinnyśmy dobierać ubrania?

Edyta Sanak: Myślę, że każda kobieta musi tak dobierać sobie ubrania, aby czuć się w nich elegancko, swobodnie i kobieco. Staram się, aby moje ubrania były wygodne i w miarę dopasowane do mojej figury.

Stasia Zborowska: Jaki jest Pani sposób na nerwów uspokojenie?

Edyta Sanak: Różnie to u mnie bywa; lubię posłuchać muzyki, innym razem po prostu muszę się dobrze wyspać, a niekiedy mam również takie dni, że aby się uspokoić muszę np. wysprzątać cały dom.

Stasia Zborowska: Dziękuję za udzielenie wywiadu.

MUZYCZNIE...

Boney M

pisze Łukasz Wydra

Zespół Boney M jest bardzo popularny na całym świecie. Wielu ludzi słucha muzyki tego zespołu. Od niedawna także i ja zacząłem słuchać tej muzyki. Piosenki swoje zespół śpiewa po angielsku i ja nie rozumiem co oni śpiewają, ale bardzo podoba mi się melodia.

Boney M to zachodnioniemiecka grupa muzyczna. Rodzaj muzyki tworzony przez ten zespól to disco, dance i eurodance (elektroniczna muzyka taneczna).

Zespół ten ma swoje początki w latach 80 XX wieku.

Członkowie zespołu to 4 osoby: Bobby Farrell, Liz Mitchell, Marcia Barrett oraz Maizie Williams.

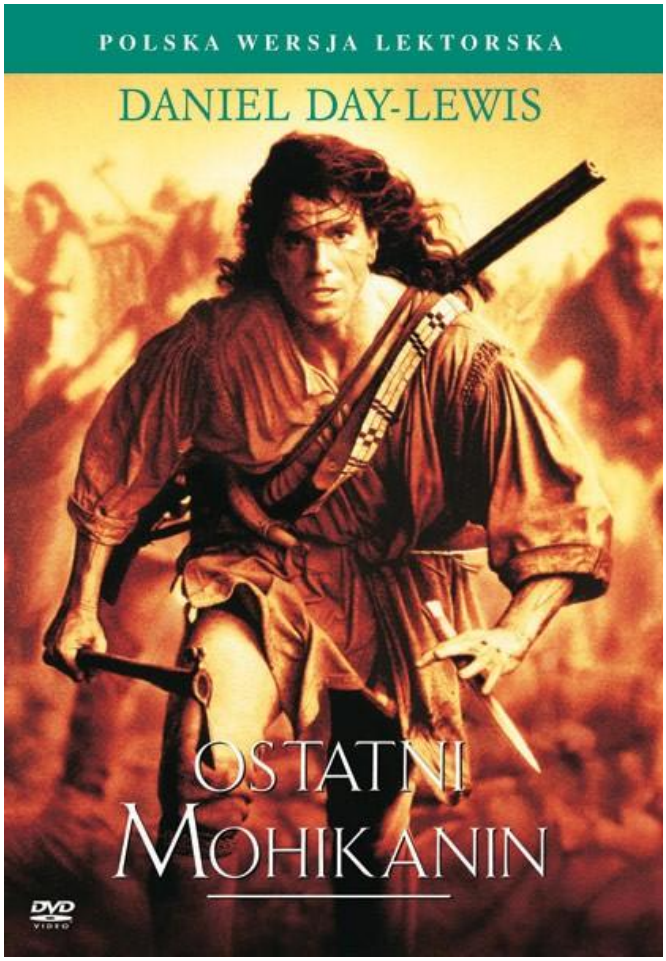
Serdecznie polecam muzykę tego zespołu, bo moim zdaniem jest ona świetna.

KĄCIK FILMOWY

... czyli o filmach, które warte są polecenia

pisze Boguś Kuźma

Ostatni Mohikanin



Melodramat historyczno - przygodowy produkcji USA z 1992 roku, w reżyserii Michaela Manna. Powstał według scenariusza Philipa Dune, Christopera Crowe oraz Michaela Manna.

Akcja filmu toczy się latem 1737 roku podczas wojny francusko-indiańskiej będącej pozaeuropejską częścią działań wojny siedmioletniej, w trakcie walk Anglików z Francuzami w puszczach Ameryki Północnej. Autentycznym zdarzeniem wykorzystanym w fabule filmu jest oblężenie Fortu Willam Henry oraz następująca potem masakra, będąca punktem zwrotnym w akcji filmu.

Obsada aktorska:

Sokole Oko - zagrał Daniel Day – Lewis.

Kora Munro - zagrała ją Madeline Stowe.

Wielki Wąż - zagrał go Rusell Menas.

Unikas - zagrał go Eric Schweig.

Alicja Munro - zagrała ją Jodhi May.

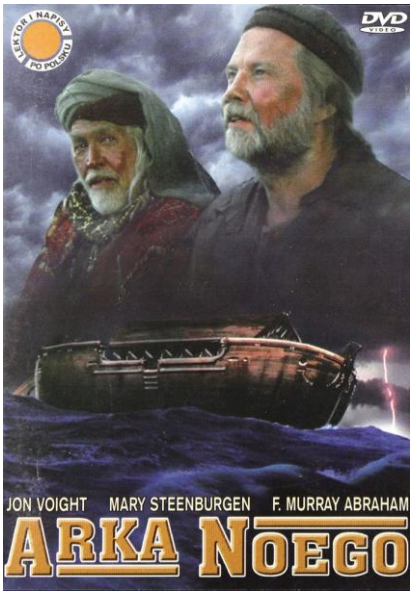
Park Jurajski

Park Jurajski- amerykański film z 1993 roku, zrealizowany na podstawie książki Michaela Crichtona o tym samym tytule, wyreżyserowany przez Stevena Spielberga. Naukowcy uzyskują DNA dinozaurów i na odludnej wyspie u wybrzeży Kostaryki tworzą niezwykły park zoologiczny. Jednak w czasie wizyty paleontologów nad wyspę nadciąga huragan, co powoduje awarię zasilania.

W efekcie dinozaury wydostają się na wolność. Przyjemna wycieczka zmienia się w emocjonującą przygodę.

Arka Noego

Amerykański film fabularny z 1999 roku w reżyserii Johna Izyjna, w swobodny sposób nawiązujący do Biblijnej opowieści o Noem i potopie. Fabuła została bardzo luźno oparta na Księdze Rodzaju. Noe i jego rodzina pochodzą z Sodomy i Gomory, przyjaźnią się z Lotem (który według Biblii żył kilkaset lat po Noem), a w czasie potopu arkę atakują piraci.



Wiadomości o filmach pochodzą z internetu.

MODA

Jesień 2020

przygotowała Aleksandra Wieczorek

W najbliższym jesiennym sezonie królować będzie krata. Krata ta będzie zdobiła płaszcze, zwiewne długie szmizjerki, flanelowe spódnice.

W modzie będą też kraciaste kostiumy, tweedowe marynarki i sukienki z wiskozy. Kolory? Modne będą stonowane beże, zgniła zieleń, czerń, biel oraz bordo.

SAMOCHODY

ALFA ROMEO

pisze Krzysztof Paleczny

Alfa Romeo – włoska fabryka samochodowa. Alfa Romeo produkuje samochody wyścigowe, sportowe, luksusowe, pojazdy osobowe oraz auta dostawcze. Od 1986 roku marka należy do koncernu FIAT.

ZWIERZĘTA

pisze Boguś Kuźma

Pliszka siwa

Zamieszkuje Euroazję aż po Pacyfik na wschodzie i Afrykę Północną. 10 razy mniejszy niż zięba. W Polsce średnio liczny ptak lęgowy. Ptaki te wydają dźwięk "tsillip". Samce śpiewają w trakcie lotu, biegania po ziemi lub w trakcie odpoczynku. Wymiary średnio ok. 20 cm.

Rozpiętość skrzydeł ok. 30 cm, masa ciała ok. 23 g. Pliszka siwa żywi się drobnymi owadami: komarami, muchami, a także motylami i chrząszczami. Często zdarza jej się biegać za pługiem i zbierać larwy i pędraki.

Czajka

Czajka to niewielki ptak. Ten charakterystyczny gatunek występuje powszechnie w wielu krajach Europy i Azji. Większość europejskiej populacji czajki zwyczajnej zamieszkuje zaledwie 3 kraje: Holandię Niemcy i Polskę. Cechą charakterystyczną tego ptaka jest wysoki czubek z piór, który

może osiągać wysokość nawet 10 cm. Czajki zamieszkują przede wszystkim podmokłe tereny bagien i mokradeł, rzadziej uwija gniazda na łąkach i w lasach.

Gronostaj

Gronostaj europejski dorasta do 29 cm długości ciała i może ważyć nawet 350 g co czyni go nieco większym od łasicy. Wiosną oraz latem wierzch ciała ma ubarwiony brązowo, natomiast spód jaśniejszy. Wtedy rozpoczyna swoje łowy, których łupem padają pisklęta, dorosłe ptaki, drobne ssaki, gady, a nawet kilka razy większe od gronostaja zajęczaki.

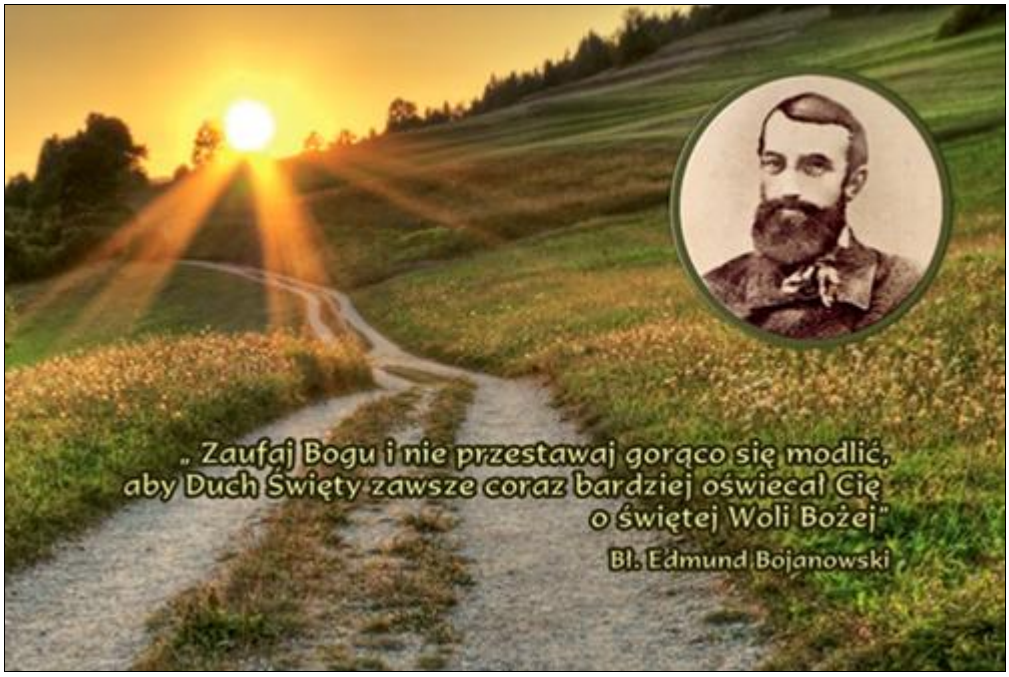
Wiadomości pochodzą z internetu.

MYŚLI I SŁOWA…

Bł. Edmund Bojanowski

przygotował Ludwik Przała

Niedawno, bo 7 sierpnia obchodziliśmy wspomnienie błogosławionego Edmunda Bojanowskiego, patrona naszej Kaplicy. Oto kilka jego wypowiedzi.



Od redakcji:

Edmund Bojanowski urodził się 14 listopada 1814 roku w Grabonogu. W dzieciństwie został cudownie uzdrowiony za przyczyną Matki Bożej Bolesnej, czczonej na Świętej Górze w Gostyniu. Będąc człowiekiem głęboko religijnym i praktykującym, na każdego człowieka, a zwłaszcza na biedne dziecko, patrzył przez pryzmat miłości do Boga. Mimo słabego zdrowia robił wszystko, by nieść pomoc zaniedbanemu ludowi wiejskiemu przez organizowanie ochronek dla dzieci i opieki nad chorymi, troszcząc się jednocześnie o podniesienie moralności dorosłych. Chociaż był człowiekiem świeckim, 3 maja 1850 roku założył zgromadzenie zakonne Sióstr Służebniczek Maryi Niepokalanej. Zmarł 7 sierpnia 1871 roku w Górce Duchownej.

O FLAGACH...

Flaga Szwajcarii

pisze Marek Chmielewski

Dawno temu oglądałem różne filmy w których była mowa o kraju Szwajcaria. Postanowiłem dowiedzieć się jak wygląda flaga tego państwa. O fladze Szwajcarii chcę napisać ten artykuł. Flaga Szwajcarii to czerwony kwadrat z białym krzyżem greckim na środku. Dowiedziałem się, że długość każdego z ramion krzyża jest o 1/6 większa niż ich szerokość i choć tego nie ustalono, rozpiętość krzyża zwyczajowo stanowi 2/3 lub 7/10 rozpiętości flagi. Warto napisać również, że jest to jedna z dwóch – obok flagi watykańskiej – kwadratowych flag na świecie.

Historia powstania tej flagi sięga 1339 roku. Wówczas żołnierze i oficerowie szwajcarscy biorący udział w bitwie pod Laupen byli oznaczeni znakiem krzyża. Od tego czasu biały krzyż w czerwonym polu stał się wspólnym symbolem Szwajcarów, a od XV wieku chorągiew konfederacji była czerwona z białym krzyżem równoramiennym. Obecny wzór otrzymały w 1848 roku szwajcarskie sztandary wojskowe. Ich dokładne proporcje ustalono w rozkazie wojskowym z 1852 roku. Te same proporcje przyjęto dla flagi państwowej 12 grudnia 1889 roku. Przez odwrócenie barw flagi Szwajcarii powstał symbol Czerwonego Krzyża.

ZAINTERESOWANIA AKWARYSTYCZNE

Od redakcji:
W tym numerze gazetki kolejne "rybie" propozycje. Jeśli rozważasz założenie akwarium lub chcesz zyskać wiadomości o rybkach, które można w akwarium hodować zachęcamy do przeczytania poniższego artykułu.

pisze Michał Zesławski

Pielęgnica papuzia

Pielęgnica papuzia – to rybka która może mieć wiele kolorów; od żółtego, przez różowy, czerwony po mocno krwistoczerwony. Długość tej ryby to do 30-33 centymetrów. Pielęgnica zjada wszelkie pokarmy, zarówno żywe jak również suche. Lubi wodę o temperaturze 24-28 ^{0}C. Pielęgnice papuzie potrzebują obszernego akwarium z jasnym oświetleniem.

Paletka zielona

To rzadko gatunek ryby z rodziny pielęgnicowatych. Ryba ta występuje w dorzeczu Amazonki. Paletka zielona na ciele ma 9 pionowych, mniej lub bardziej widocznych, ciemnych pręg. U wielu odmian hodowlanych czasami całkowicie ulegają zanikowi. Osiąga ok. 12,5 centymetrów długości ciała. W akwarystyce uzyskano bardzo dużo odmian hodowlanych.

Hodowla tej rybki wymaga odpowiednich warunków. Wielkość zbiornika w którym rybka będzie hodowana to ok. 200 litrów. Temperatura wody 28-30 C. Paletka zielona w akwarium powinna być karmiona pokarmem żywym lub mrożonym (wołowina i serca wołowe).

WSPOMNIEŃ CZAR...

Moje wakacyjne wspomnienia z dawnych czasów

Pobyt w Starachowicach

pisze Małgosia Chominiec

Wraz z rodzicami i psem Galą byliśmy w lecie u siostry mojego taty. Ciocia Alicja miała dom w ogrodzie. Miała dwa ogrody. Jeden owocowy, a drugi owocowo- jarzynowy. Hodowała kury, gęsi i kaczki. W tym domu ciocia z wujkiem mieszkali na parterze, a na piętrze ciocia miała lokatorów. Na podwórzu – w starej pralni, wyremontowanej – ciocia z wujkiem zrobili pokój mieszkalny i tam też zamieszkała lokatorka. Ta właśnie lokatorka pomagała cioci w handlu tj. w sprzedaży kwiatów, jajek, owoców i warzyw. Gala, ta nasza mała psinka często chodziła z nami do ogrodu cioci – na maliny. Co u psów jest niespotykane – Gala lubiła jeść maliny. Tato dawał też Gali na łyżeczce trochę wina. Taka to była ta nasza psina.

Ciocia Alicja często zabierała mnie ze sobą na targ, aby pomóc jej w sprzedaży jajek i kwiatów. Często podczas naszego pobytu u cioci przychodzili do niej klienci właśnie po jajka i kwiaty. U Cioci Alicji w Starachowicach było bardzo przyjemnie, ale trzeba było w końcu wracać do Krakowa, bo mamie się kończył urlop.

Wycieczka do Krakowa

wspomina Marek Chmielewski

Kilka lat temu wraz z mamą i znajomymi z PTTK-u byłem na wycieczce w Krakowie. Z tej wycieczki pamiętam zwiedzanie Wawelu. Niektórzy z uczestników tego wyjazdu spotkali się z kard. Stanisławem Dziwiszem. Podczas

tej wycieczki widzieliśmy też ołtarz Wita Stwosza w Kościele Mariackim, Bramę Floriańską i Barbakan. Mieliśmy też okazję być na Kopcu Kościuszki. Kopiec ten to jeden z pięciu kopców krakowskich poświęcony Tadeuszowi Kościuszce. Znajduje się na Górze św. Bronisławy w zachodniej części Krakowa na terenie dzielnicy Zwierzyniec. Po wyjeździe z Krakowa pojechaliśmy do Niepołomic.

Gdańsk i Koszalin – miasta, które odwiedziłem

relacja Teofila Korzeniowskiego

Polska to piękny kraj. W dawnych czasach byłem w Gdańsku i Koszalinie. Te miasta leżą na północy Polski. Ładne to miasta. Zobaczcie.

GDAŃSK

KOSZALIN

KULINARIA

Sernik na zimno z galaretką i malinami

propozycja Joli Tondus

SKŁADNIKI

- ok. 225 g (1 opakowanie) herbatników owsianych
- 100 g masła, roztopionego
- 1 i 1/2 łyżki żelatyny w proszku
- 300 ml śmietanki kremówki 30% (b. zimnej)
- 5 łyżek cukru pudru
- 600 g serka mascarpone (zimnego)
- 1/4 szklanki gorącego mleka
- 100 g białej czekolady
- 1 szklanka malin (mrożonych lub świeżych)
- 1 galaretka o smaku owoców leśnych

PRZYGOTOWANIE

- Formę o średnicy 23 cm z odpinaną obręczą wysmarować masłem, dno wyłożyć papierem do pieczenia. Ciastka drobno pokruszyć i wymieszać z roztopionym masłem. Wyłożyć je na spód formy i mocno uklepać. Żelatynę namoczyć w kilku łyżkach chłodnej wody (ok. 15 minut).
- Ubić śmietankę kremową (schłodzoną) razem z mascarpone (schłodzonym) i cukrem pudrem na sztywną i gęstą masę. Namoczoną żelatynę włożyć do 1/4 szklanki gorącego mleka i całkowicie rozpuścić szybko mieszając. Ostudzić.
- Czekoladę roztopić w kąpieli wodnej, następnie dodawać po łyżce masę serową ciągle powoli mieszając. Na koniec połączyć z rozpuszczoną, ostudzoną żelatyną (masę dodajemy do żelatyny, a nie odwrotnie), stopniowo, po łyżce, z każdą łyżką delikatnie mieszając. Po dodaniu kilku łyżek masy można już dodać całą resztę masy i wymieszać.
- Masę wyłożyć na spód z herbatników i wstawić do lodówki. Galaretkę dokładnie rozpuścić we wrzącej wodzie. Ostudzić i wstawić do lodówki, do czasu aż zacznie tężeć, ale będzie ciągle płynna.
- Zamrożone lub świeże maliny ułożyć na masie serowej i zalać tężejącą galaretką. Wstawić do lodówki do całkowitego stężenia na kilka godzin.

Letnia sałatka

propozycja Teresy Kukuczki

Składniki

Pomidor duży 1 szt., ogórki gruntowe 3 szt., papryka czerwona 1 szt., kukurydza konserwowa 1 puszka, ser typu feta 280 g, olej 1 łyżka, ulubiona przyprawa do sałatek.

Przygotowanie

Kukurydzę odsączyć. Pomidora umyć i pokroić w kostkę. Paprykę umyć, usunąć nasiona i pokroić w kostkę. Ogórki umyć, obrać i również pokroić w kostkę. Wszystkie przygotowane w poprzednich etapach składniki sałatki wymieszać z dodatkiem oleju i przyprawy. Ser typu feta pokroić w kostkę, dodać do pozostałych składników i delikatnie wymieszać.

Zespół Redakcyjny: Kornelia Monka, Aniela Pecel, Jola Tondus, Ludwik Przała, Teresa Kukuczka, Michał Zesławski, Boguś Kuźma, Stasia Zborowska, Gienia Leja, Beata Kaczmarska, Małgosia Chominiec, Krzysztof Paleczny, Aleksandra Wieczorek, Mieczysław Kozioł, Teofil Korzeniowski, Maria Wałach, Marek Chmielewski, Leszek Syguła, Łukasz Wydra, Kasia Wiśniewska.
Skład: Marian Maj **Druk:** Agnieszka Jargus