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



NR 1/2023

zima-wiosna 2023



RADOSNYCH ŚWIĄT WIELKANOCNYCH!



W imieniu Zespołu Redakcyjnego życzenia przygotował Teofil Korzeniowski



SPIS TREŚCI

W tym numerze naszej gazetki:

AKTUALNOŚCI.....	3
IMIENINY I URODZINY.....	4
POKRZEPIAJACE SŁOWA.....	5
WIELKANOCNE WIERSZE.....	6
Chrystus zmartwychwstaje	7
Wielkanocny wierszyk	7
SPOTKANIA	8
Wywiad z opiekunką Barbarą Kuzia	8
ZWIERZĘTA	9
Ptak rajski błękitny.....	9
Lemingi.....	9
ZDROWIE.....	10
Miód Manuka	10
CIEKAWOSTKI.....	11
Stadion Miejski w Krakowie.....	11
Najdziwniejsze monety kolekcjonerskie	11
POJAZDY.....	12
Pendolino.....	12
MODA.....	13
Moda wiosenna 2023	13
CIEKAWA POSTAĆ	14
Maryla Rodowicz	14
Leo Messi.....	14
CIEKAWY MIEJSCA	15
Zamek w Oświęcimiu	15
Zamek w Gniewie.....	16
WARTO CZYTAĆ	17
Błogosławiona Aniela Salawa.....	17
Wanda Półtawska z charakterem	18
Zwierzęta w ZOO... ..	18
KĄCIK FILMOWY.....	19
Ogniem i mieczem	19
Krzyżacy.....	20
AKWARYSTYKA	21
Bojownik syjamski	21
KULINARIA	22
Omlet z jabłkami i cynamonem	22
Kokosanka z żurawiną i białą czekoladą	22
O PERFUMACH.....	23
KONKURS.....	24

MILEJ LEKTURY!

AKTUALNOŚCI

czyli co nas czeka w miesiącu kwietniu

- Msza Święta – codziennie
- Koronka do Miłosierdzia Bożego – codziennie
- Gorzkie Żale (2 kwietnia)
- Droga Krzyżowa (7 kwietnia)
- Triduum Paschalne i obchody Świąt Wielkanocnych
- Wyjazd na śniadanie wielkanocne organizowane przez DPS w Wadowicach ul. Lwowska
- Wycieczka
- Wyjście do kawiarni
- Zajęcia terapeutyczne zgodnie z grafikiem
- Spotkania z wolontariuszami

*Przygotował Zespół Redakcyjny
na podstawie planu sporządzonego przez Danutę Sordyl*



IMIENINY, URODZINY

Życzenia dla Solenizantów stycznia, lutego i marca

Wszelkiej pomyślności
Spokoju ducha
Spełnienia marzeń
Ciepła i radości
Zdrowia i obfitości



W imieniu Zespołu Redakcyjnego życzenia przygotowała Kornelia Monka



POKRZEPIAJĄCE SŁOWA

przygotował Ludwik Przała



„Lecz ci, którzy ufają Panu, nabierają siły, wzbijają się w górę na skrzydłach jak orły, biegną, a nie mdleją, idą, a nie ustają”.

Ks. Izajasza 40:31

„Czy nie przykazałem ci: Bądź mocny i mężny? Nie bój się i nie lękaj się, bo Pan, Bóg twój będzie z tobą wszędzie, dokądkolwiek pójdziesz”.

Ks. Jozuego 1:9

„Proście, a będzie wam dane, szukajcie, a znajdziecie; kołaczcie, a otworzą wam. Każdy bowiem, kto prosi, otrzymuje, a kto szuka, znajduje, a kto kołacze, temu otworzą”.

Ew. Mateusza 7:7–8

„Bo u Boga żadna rzecz nie jest niemożliwa”.

Ew. Łukasza 1:37

przygotowała Małgosia Chominiec



„Czas ofiarowany drugiej osobie może okazać się lekarstwem w utrapieniach”

Mirka Juchnik

„Dopóki mamy okazję czyńmy dobrze wszystkim, zwłaszcza tym, którzy są nam bliscy w wierze”

List św. Pawła do Galtów 6,10

„Życie każdego z nas jest sztuką dokonywania wyborów i przeżywania każdej chwili z właściwą sobie intensywnością”

Ewa Nocoń

„Naprawdę istnieje tylko jedna radość: obcowania z ludźmi”

Antoine de Saint-Exupery

„W naszej samotności Bóg nie zapomina o nas”

Autor nieznanym

WIELKANOCNE WIERSZE

propozycja Beaty Kaczmarskiej



"Chrystus zmartwychwstaje"

Mroźnych się wichrów przerwały podmuchy,
 śniegowa wydma, jak przykry sen taje.
 Precz odrzuciwszy grobu kamień kruchy,
 Chrystus zmartwychwstaje.
 Słońca promienne, złotem lśniące włócznie
 biegną z błękitów oświetlać rozstaje,
 ludzkość wiosenne czary wita hucznie...
 Chrystus zmartwychwstaje.
 Zwycięstwo Prawdy bije w serca ślepych,
 Kiedy do walki z mrozem kłamstwa staje
 I gdy roztacza wszechmiłości przepych.
 Chrystus zmartwychwstaje.
 Wieczna to walka! Choć zło się rozpleni
 I mrozem zetnie szemrzące ruczaje,
 wierzymy , że przecie wśród złotych promieni
 Chrystus zmartwychwstaje.



"Wielkanocny koszycek"

święteczny koszycek
 pięknie wystrojony
 w bielutkie koronki
 bukszpany zielone

a w nim są pisanki
 farbą okraszone
 słodziutki babeczki
 lukrem oblepione

tulą się do siebie
dwa małe zajaczki
zajadają listki
z rzeżuchowej łączki

nagle w środku kosza
gwar się podniósł wielki
potrawy się kłóca
kto jest najważniejszy

jajko się rozpycha
to już wszyscy wiedzą
że mnie jako pierwsze
na śniadanie jedzą

a biała kiełbaska
mówi bardzo skromnie
jestem najsmaczniejsza
nie zapomnij o mnie

mała kromka chleba
do soli tak szepcze
wiesz wszystkie potrawy
z tobą są smaczniejsze

baranek zawołał
i wszystkich zaskoczył
ja jestem symbolem
tych Świąt Wielkiej Nocy



SPOTKANIA

Wywiad z Barbarą Kuzia

przeprowadziła Stasia Zborowska



Stasia Zborowska: Basiu czy zechcesz udzielić wywiadu do naszej gazetki?

Barbara Kuzia: Oczywiście, że udzielię.

Stasia Zborowska: Basiu, dlaczego zostałam opiekunką w naszym Domu?

Barbara Kuzia: Czasami życie pisze nam różne scenariusze, coś trzeba w nim zmienić, ulepszyć, poprawić. Więc ja też postanowiłam, że zmienię dotychczasową pracę. A ponieważ miałam już kontakt z osobami chorymi, postanowiłam, że spróbuję w tutejszym DPS, tym bardziej, że kilku mieszkańców znałam osobiście. Na początku było ciężko, ale powoli docierałam się i tak już mija piąty rok w tej pracy.

Stasia Zborowska: Basiu, co lubisz robić w wolnym czasie?

Barbara Kuzia: Wolny czas staram się wykorzystać aktywnie. Bardzo lubię chodzić po górach, więc jak tylko mogę to wyjeżdżam i korzystam z uroków polskich gór. Ponadto mam psa, z którym absolutnie się nie nudzę i w wolnych chwilach spacerujemy. Lubię czytać książki, oglądać dobry film, a czasami po prostu leniuchuję.

Stasia Zborowska: Ciekawe miejsce w którym byłaś Basiu to...?

Barbara Kuzia: Widziałam i byłam w wielu ciekawych miejscach. W zeszłym roku udało mi się zobaczyć Pamukkale (Bawelniany Zamek) w Turcji. Są to białe tarasy wapienne, które ciągną się prawie 3 km. Wyglądają jak białe góry lodowcowe albo zamrożone wodospady. W środku znajdują się źródła termalne, które mają ogromne właściwości lecznicze. Całość wygląda przepięknie, jak z bajki i naprawdę trudno uwierzyć, że natura stworzyła takie чудо. W sąsiedztwie tarasów można zwiedzić ruiny starożytnego miasta Hierapolis. Znajdują się tam grobowce, ruiny kościołów, teatru oraz łaźnie i świątynie Apollina. Można wykąpać się w słynnym basenie Kleopatry. Legenda głosi, że taka kąpiel działa odmładzająco i znikają wszelkie dolegliwości (ja niestety nie skorzystałam z kąpeli).

Stasia Zborowska: Jak Twoim zdaniem dbać o zdrowie?

Barbara Kuzia: Zdrowie jest najważniejsze w życiu, dlatego trzeba o nie dbać. Przede wszystkim odżywiać się zdrowo, nie palić papierosów czy pić alkoholu, nie mówiąc już o innych używkach. Trzeba aktywnie spędzać czas i oczywiście nie lekceważyć żadnych dolegliwości oraz badać się regularnie.

Stasia Zborowska: Basiu dziękuję za udzielenie wywiadu.

Barbara Kuzia: Proszę bardzo.

ZWIERZĘTA

przygotował *Bogusław Kuźma*



Ptak rajski błękitny



W Gwinei żyją ptaki o tak fantastycznych barwach i kształtach, że przypominają wszystko co świat ptaków zna. Samce oznaczają się ozdobnym upierzeniem, które w pełni demonstrują podczas ataków. Stroszą i rozpościerają pióra prezentując wspaniały ogon. Ma to pokazać innym samcom, że określony rewir jest już zajęty. Jednak samicom nie wystarcza zwykle pełne upierzenie starających się o nie ptaków. Muszą imponować czymś więcej; zwieszają

się na gałęziach głowami w dół i wprowadzają w drgania ozdobne pióra. Takemu widowisku trudno się oprzeć.

Informacje pochodzą z książki „Mój barwny atlas zwierząt” Ernesta Parkera

Lemingi

Lemingi zamieszkują tereny północnej Europy, Azji i Ameryki Północnej. Zaliczane są do małych gryzoni. Ich ciała mają długość 10 cm do 13,5 cm przy masie ciała od 33 g do 112 g. Cechą charakterystyczną lemingów jest okresowe posiadanie większych pazurów w przednich łapach. Późną jesienią środkowe pazury stają się wyraźnie masywniejsze, dzięki czemu zwierzęta łatwiej mogą przekopywać się przez zmarznięte podłoże. Na wiosnę wymiar środkowych pazurów staje się porównywalny z wymiarami pozostałych pazurów przednich łap. Lemingi nie zapadają w sen zimowy, ale zachowują aktywność przez cały rok. Żerują w dzień i w nocy. Pomiedzy gniazdem a żerowiskiem tworzą sieć podziemnych korytarzy. Lemingi mają wysoką zdolność reprodukcyjną i rozmnażają się bardzo szybko. Dieta poszczególnych gatunków lemingów jest podobna. Latem dominują w niej pokarmy pochodzenia roślinnego; pędy turzyc i traw oraz mchy i nasiona. W okresie zimowym żywią się korą i gałązkami niskich drzew i krzewów.



Wiadomości pochodzą z internetu.

ZDROWIE

przygotował Mieczysław Koziol



Miód MANUKA



Pochodzi z Australii i Nowej Zelandii, z drzewa herbacianego. Uznawany jest za najskuteczniejszy i najzdrowszy miód świata. Produkuje się go w specjalnych pasiekach, umiejscowionych w odległych od cywilizacji rejonach Nowej Zelandii. Jest to rejon obficie porośnięty przez krzewy manuka. Powstaje dzięki pszczołom, które żywią się nektarem krzewów rosnących wyłącznie na terenie południowo-wschodniej Australii i Nowej Zelandii. Miód manuka swoją nazwę zawdzięcza językowi Maorysów. Dosłownie tłumaczy się ją jako "miód z drzewa herbacianego". Maorysi odkryli i jako pierwsi docenili zdrowotne właściwości samego krzewu manuka. Jego liście i olejek stosowali w celach leczniczych. Miód manuka wspomaga wzrost bakterii probiotycznych będących podstawą naszych jelit. Bardzo skuteczny okazuje się także w leczeniu zapalenia żołądka, jelit czy dwunastnicy. Ważne, by miód jeść codziennie, nie robić przerw. Miód manuka MGO 250+ złagodzi refluks, zgagę, niestrawność, bóle brzucha. Natomiast MGO 400+ pomoże na wrzody żołądka i zespół jelita drażliwego. Miód manuka dodatkowo wzmacnia działanie zastosowanych leków. Duże nadzieje dają badania na współdziałanie miodu manuka z przeciwnowotworowymi lekami. Okłady z miodu manuka są także stosowane w odkażaniu trudno gojących się ran i owrzodzeń oraz cewników stosowanych podczas dializ. Pamiętajmy, że miodu manuka nie zaleca się stosować dla dzieci poniżej 1 roku życia. Z dużą ostrożnością należy go również wprowadzać do diety osób chorych na cukrzycę, aby nie zwiększyć ryzyka wahań poziomu cukru oraz w przypadku uczulenia na miód.

Informacje pochodzą z magazynu "MODA na ZDROWIE" – wrzesień 2011

CIEKAWOSTKI

Stadion Miejski w Krakowie

przygotował *Marek Chmielewski*



Stadion Miejski im. Henryka Reymana znajduje się przy ul. Reymonta w Krakowie. Jest własnością miasta Krakowa, a użytkuje go drużyna piłkarska - Wisły Kraków oraz tymczasowo zespół Garbarni Kraków. Stadion ten został wybudowany na początku II połowy XX wieku i był kilkakrotnie unowocześniany, remontowany. Stadion posiada 33 326 miejsc. Stadion - co warto zaznaczyć - spełnia warunki najwyższej, czwartej kategorii UEFA.

Najdziwniejsze monety kolekcjonerskie

przygotował *Mieczysław Koziol*



Podkowa

Dolar Republiki Palau wybity w 2021 roku w kilkunastu tysiącach egzemplarzy.

Kontroler do gier

Kolejna niezwykła emisja mennicza Republiki Palau.

Krater

Dwudolarówka z Wysp Cooka upamiętniająca uderzenie meteorytu Tamdakht.

Ruszaj głową!

Moneta z Wysp Cooka ze składanym elementem upamiętniającym moai z Wyspy Wielkanocnej.

Muzyczne

Zainspirowana kształtem dwunastu kultowych gitar seria pochodzi z Somalii. Pierwszą część wybito w 2004, drugą w 2012 roku.

Trójboczna

Australijskie pięć dolarów z 2013 roku.

Liść klonu

Kanadyjska dwudziestodolarówka z 2015 roku.

Jajko

250 dolarów kanadyjskich o kształcie inspirowanym pisankami.

Brylant

50 dolarów kanadyjskich z roku 2021 w kształcie oszlifowanego diamentu.

Kapsel

Upamiętnia 500-lecie wprowadzenia Bawarskiego Prawa Czystości, regulującego zasady warzenia piwa. Emisja: 2016 rok.

POJAZDY

pisze Krzysztof Paleczny



Pendolino



Pendolino, to rodzina włoskich pociągów osiągających duże prędkości, maksymalnie od 200 do 250 km/h. Pociągi te jeżdżą w Europie i Azji. Pendolino jeździ też w Polsce na trasach Warszawa - Gdynia, Gliwice, Jelenia Góra, Katowice, Kołobrzeg, Kraków, Rzeszów i Wrocław. Pendolino wyposażone jest w stoliki z podłokietnikami, indywidualne oświetlenie, gniazdko elektryczne i wieszaki na odzież. Jazda pendolino - jak myślę - jest przyjemna.

MODA

Moda wiosenna 2023



przygotowała *Teresa Kukuczka*

Kiedy słyszę słowo moda, to przychodzi mi jedno skojarzenie do głowy, a mianowicie ubrania. Bez ubrań nie moglibyśmy się obyć. Potrzebujemy ich, aby przykryć ciało, ale też aby ładnie wyglądać. Myślę, że jak czujemy, że ładnie wyglądamy to nasze samopoczucie jest lepsze, czujemy się atrakcyjniej.



Co w słyhać w modzie wiosennej 2023? Zaczniemy od kolorów. Modne kolory na wiosnę 2023 to intensywne barwy. Zatem królować będzie żółty, niebieski, różowy, a także czarny. W kolorystyce wiosennej też jednak znajdziemy odcienie naturalne, pastelowe. W trendach wiosennych modne będą zwiewne długie sukienki i spódnice ze wzorem kwiatów, groszków, pasków. Popularne będą wszelkie falbanki i koronki. Dominować będą kroje luźne – zatem modne będą luźne spodnie, marynarki, bluzki, płaszcze. Jak zwykle w modzie, każdy z nas wybiera, to co najbardziej mu odpowiada.

CIEKAWA POSTAĆ

Maryla Rodowicz



przygotowała *Renia Jazgar*



Znam Marylę Rodowicz z telewizji. Wiem, że Maryla Rodowicz fajnie śpiewa. Lubię słuchać jej piosenek. Widziałam ją na scenie uśmiechniętą. Lubię patrzeć na jej radosną twarz. Zachęcam Was czytelnicy do słuchania piosenek tej artystki. Najbardziej podoba mi się piosenka pt. "Małgoška". Słuchanie muzyki wzbudza we mnie radość i dobry nastrój.

Leo Messi



przygotował *Boguś Kuźma*

Leo Messi to argentyński piłkarz występujący zwykle na pozycji napastnika lub ofensywnego pomocnika we francuskim klubie Paris Saint-Germain oraz reprezentacji Argentyny, której jest kapitanem. Do 2021 roku zdobył z klubem 35 trofeów; 10 tytułów mistrza Hiszpanii, 4 puchary Ligi Mistrzów UEFA. Ponadto Messi 7 krotnie wygrał Super Puchar Hiszpanii i 3 krotnie Super Puchar Europy UEFA oraz 3 razy Klubowe Mistrzostwa Świata. W 2021 roku został zawodnikiem francuskiego klubu Paris Saint Germain. Słynny piłkarz.



Wiadomości pochodzą z internetu

CIEKAWY MIEJSCA

przygotował *Boguś Kuźma*



Zamek w Oświęcimiu

Budowla wzniesiona w średniowieczu na szczycie wzgórza na prawym brzegu rzeki Soły w Oświęcimiu. Zamek składa się ze zbudowanej pod koniec XIII wieku wieży oraz budynku dwukondygnacyjnego. Na wzgórzu zamkowym znajdują się resztki murów obronnych. Pod zamkiem ciągną się dwa tunele: starszy zbudowany przed 1914 rokiem i drugi wydrążony przez Niemców w latach 1940 do 1944. Tunel ten pełnił funkcję schronu przeciwlotniczego. W czasie II wojny światowej w zamku była siedziba niemieckich władz okupacyjnych. Obecnie zamek jest własnością Urzędu Miejskiego w Oświęcimiu. W 2007 zakończył się pierwszy etap remontu. W drugim etapie została odrestaurowana gotycka wieża.



Zamek w Gniewie

Zamek zbudowany przez Zakon Krzyżacki ok. 1290 r. Najpotężniejszy zamek krzyżacki na lewym brzegu Wisły. W połowie XV w. zamek przebudowano; zbudowano nową bramę wjazdową oraz powiększono kaplicę. Podczas wojny z Zakonem Krzyżackim zamek został zajęty w 1410 r. przez polskich rycerzy pod dowództwem kasztelana Pawła z Wszeradowa, który odbudowywał go przez kilka miesięcy. Podczas wojny trzynastoletniej pomiędzy Królestwem Polskim i Zakonem Krzyżackim w 1454 r. zamek został zdobyty przez okoliczne rycerstwo należące do Związku Pruskiego. Zamek podczas oblężenia częściowo spłonął, a jego komendantem został rycerz Jan z Jani. W tym samym roku odzyskali go jednak Krzyżacy. Od lipca 1463 r. był oblegany przez Piotra Dunina. Na pomoc oblężonym ruszyli Krzyżacy czego efektem była wygrana dla Polski bitwa na Zalewie Wiślanym. Zamek w Gniewie skapitulował przed wojskami królewskimi 1 stycznia 1464 r. Jeśli chodzi o historię zamku – bardziej współczesną, to po I wojnie światowej w 1920 r. Gniew wrócił do Polski. Zamek został poważnie zniszczony w pożarze w 1921 r. Po roku 1939 niemieckie władze urządziły w nim więzienie dla Polaków. Odbudowa zabytku trwała w latach 1968 do 1974. Wówczas przywrócono częściowo wygląd zamku z czasów średniowiecza.



Obecnie na zamku odbywają się turnieje rycerskie oraz pokazy kowalstwa artystycznego i kolonie tematyczne. W 2013 roku tuż przy zamku w stronę Wisły powstało śmigłowcowe lądowisko.

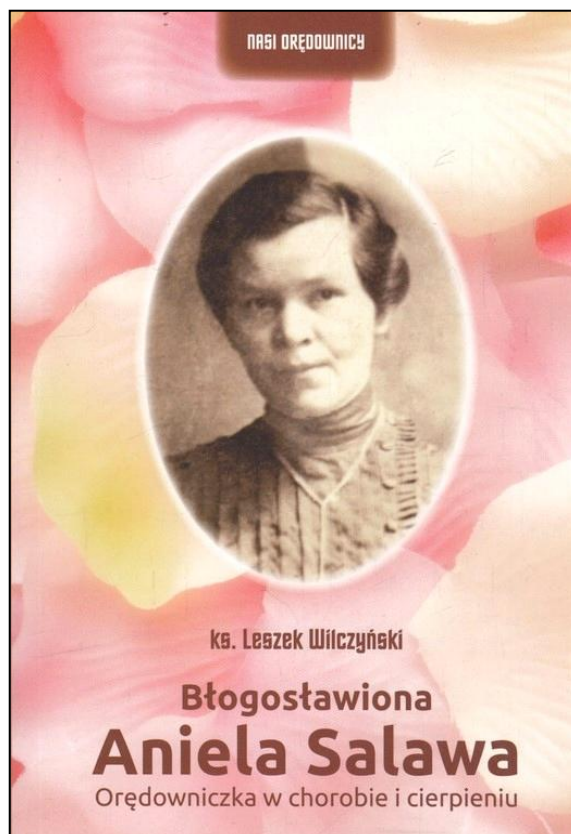
WARTO CZYTAĆ

„Błogosławiona Aniela Salawa. Orędowniczka w chorobie i cierpieniu”

propozycja Małgosi Chominiec



Drodzy czytelnicy, tym razem chcę Wam polecić książkę pt. "Błogosławiona Aniela Salawa. Orędowniczka w chorobie i cierpieniu". Autorem książki jest ks. Leszek Wilczyński. Książka ta jest bardzo ciekawa. Jeśli jej nie czytaliście, to warto to zrobić. Jest to historia życia Anieli Salawy, błogosławionej Kościoła Katolickiego. Mając 18 lat złożyła ślub czystości. 27 lutego 1900 roku wstąpiła do Katolickiego Stowarzyszenia Służby Żeńskiej pod wezwaniem świętej Zyty w Krakowie (tzw. Zytek) i współpracowała z tym stowarzyszeniem do końca życia. Codziennie przyjmowała komunię świętą



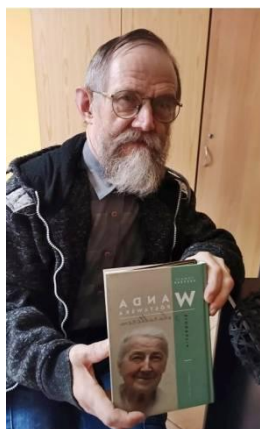
oraz bardzo często wstępowała do kościoła na adorację Najświętszego Sakramentu (m.in. do kościoła Bernardynek) czy do kaplicy Męki Pańskiej u ojców Franciszkanów. 15 maja 1912 roku rozpoczęła nowicjat Trzeciego Zakonu św. Franciszka, a później przyjęła imię Teresa. W okresie I wojny światowej (1914 - 1915) pomagała rannym żołnierzom i jeńcom wojennym. Wspierała biednych jałmużną. U schyłku życia miała dar jasnowidzenia, przepowiadając wielu osobom ich dalsze losy. 8 lutego 1922 roku, na miesiąc przed śmiercią napisała własnoręcznie *Akt ofiarowania się za Polskę*. Ciekawa postać, kobieta o dobrym sercu.

Przeczytajcie jej historię!

"Wanda Póltawska z charakterem"



propozycja Adama Góreckiego

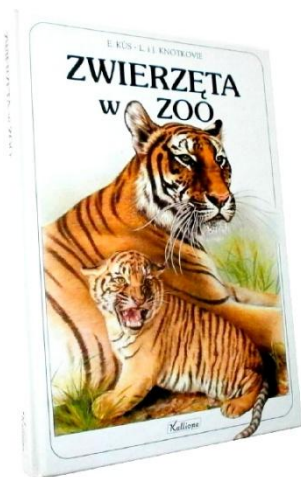


Tym razem czytelnicy proponuję Wam przeczytać ciekawą biografię pt. "Wanda Póltawska z charakterem". Książkę tą napisał Tomasz Krzyżak. Wanda Póltawska to polska lekarka, specjalistka w dziedzinie psychiatrii, była więźniarka obozu Ravensbruck, przyjaciółka Jana Pawła II, działaczka w dziedzinie obrony życia dzieci nienarodzonych. W książce tej jest m.in. ciekawa część poświęcona życiu Wandy, Wiktorii Póltawskiej z domu Wojtasik w obozie koncentracyjnym. Trudne przeżycia z tego okresu spowodowały potrzebę skontaktowania się z kapłanem, który by ją zrozumiał. I tak po wojnie Wanda Póltawska w Krakowie trafiła na księdza Karola Wojtyłę późniejszego papieża. Z tej znajomości narodziła się przyjaźń, a potem współpraca z Karolem Wojtyłą. Współpraca w temacie obrony życia od narodzenia do naturalnej śmierci, a także podkreślania odpowiedzialności małżeńskiej mężczyzny w tym temacie. Książka ta zawiera wiele interesujących historii związanych z życiem osobistym i zawodowym Wandy Póltawskiej. A jakie to historie - proponuję przeczytajcie!

"Zwierzęta w ZOO..."



propozycja Anny Harazińskiej



W konkursie gazetkowym wylosowałam ciekawą książkę, którą chcę wam czytelnicy polecić. Książka ta nosi tytuł "Zwierzęta w ZOO. Najpiękniejsze ssaki z całego świata i ich młode". Autorami książki są E. Kus, oraz L. i J. Knotkowie. Przeglądając książkę zobaczyłam w niej wiele ciekawych opowieści o zwierzętach. Zawiera ona także ciekawe ilustracje zwierząt. Polecam przeczytajcie.

KĄCIK FILMOWY

Ogniem i mieczem



przygotował *Boguś Kuźma*

Ogniem i mieczem to pierwsza z trzech powieści historycznych będących częścią Trylogii pisanej dla pokrzepienia serc przez Henryka Sienkiewicza w latach 1884 do 1888. W 1999 powieść została zekranizowana. Powstał film fabularny oraz serial telewizyjny w reżyserii Jerzego Hofmana.



W filmie wystąpili:

- Bohdan Stupka – hetman Bohdan Chmielnicki
- Aleksander Domogarow – Bohun
- Krzysztof Kowalewski – Zagłoba
- Michał Żebrowski – Jan Skrzetuski
- Zbigniew Zamachowski – Michał Wołodyjowski
- Izabella Skorupco – Helena Kurcewiczówna
- i inni.

Krzyżacy



przygotował Marek Chmielewski

Krzyżacy to polski film historyczny z 1960 roku w reżyserii Aleksandra Forda oparty na powieści Henryka Sienkiewicza pod tym samym tytułem. Zwróciłem uwagę na ten film ponieważ pokazuje historyczne wydarzenia, którymi się interesuję. Chcę czytelnicy przypomnieć Wam o tym filmie, gdyż wg mnie jest on interesujący i warto go obejrzeć. Głównym tematem filmu jest wojna z zakonem krzyżackim widziana oczyma Zbyszka z Bogdańca zakochanego w Danusi, córce Juranda ze Spychowa. Film ten bardzo dobrze pokazuje bitwę pod Grunwaldem. Scena ta jest ubogacona wspaniałą muzyką. "Krzyżacy" jak dowiedziałem się, okazał się filmem o największej ówczynie oglądalności w historii polskiej kinematografii. Film ten jak przeczytałem ukształtował na lata wyobrażenie o wojnie polsko-krzyżackiej.



Główne role w filmie zagraли:

Andrzej Szalawski - Jurand ze Spychowa

Mieczysław Kalenik - Zbyszko z Bogdańca

Aleksander Fogiel - Maćko z Bogdańca

Leon Niemczyk – Fulko de Lorche

Grażyna Staniszevska - Danusia Jurandówna

Urszula Modrzyńska - Jagienka ze Zgorzelic

Tadeusz Kosudarski – Rotgier

Henryk Borowski - Zygryd de Lowe

Mieczysław Voit – Kuno von Lichtenstein

Włodzimierz Skoczylas – Sanderus

Emil Karewicz – król Władysław Jagiełło

i inni

AKWARYSTYKA

Bojownik syjamski

pisze Michał Zesławski



Ryba ta pochodzi z Azji południowo-wschodniej. Ojczyzną tej ryby jest Półwysep Indochiński – Tajlandia, Kambodża, Laos, Wietnam. Można ją także często spotkać w Ameryce Południowej. Bojownika syjamskiego można hodować w akwarium. Ryba ta lubi temperaturę wody 25 -28 stopni. Jest rybą ciepłolubną, okresowo może przebywać w chłodnej wodzie o temperaturze nie niższej niż 22 stopnie. Ryba ta lubi też jaśniejsze światło. Zalecany poziom wody w akwarium to ok. 20 cm. Woda powinna być cyklicznie odświeżana. Ryba ta jest dość łatwa w hodowli. W akwarium wymagana jest gęsta obsada roślin. W przypadku hodowli większej liczby tych ryb wymagany jest duży zbiornik. Ma to zapobiec częstym bójkom między samcami, które są już z natury rybami wojowniczymi.

KULINARIA

przygotowały i przepisały na komputerze Iwona i Anna Harazińskie



Omlet z jabłkami i cynamonem

Składniki dla 1 osoby:

- 3 łyżki mąki owsianej
- ½ łyżeczki cynamonu
- jabłko
- 3 jajka
- ½ łyżeczki masła klarowanego
- garść borówek
- cukier puder



Wykonanie:

Jabłko obierz ze skórki, usuń gniazda nasienne i pokrój w cienkie plasterki. Na patelni rozgrzej masło klarowane i wrzuć plasterki jabłka. Posyp je cynamonem i krótko podsmaż mieszając. Jajka ubij na puszystą masę dodaj mąkę i wymieszaj. Masę jajeczną wylej na patelnię z jabłkami. Omlet smaż na średnim ogniu pod przykryciem. W trakcie smażenia możesz go przewrócić na drugą stronę. Gotowy omlet podawaj na ciepło obficie oprószony cukrem pudrem razem ze świeżymi borówkami.

Kokosanka z żurawiną i białą czekoladą



Składniki:

- 110 g masła jajko
- 200 g mąki
- 200 g białej czekolady
- 120 g cukru
- łyżeczka ekstraktu z wanilii
- ½ łyżeczki sody
- ½ łyżeczki soli
- 100 g żurawiny
- 100 g wiórków kokosowych

Wykonanie:

Masło zmiksuj z cukrem na puszystą jasną masę. Dodaj jajko, ekstrakt z wanilii i zmiksuj do połączenia się składników. Dosyp mąkę z sodą i solą, po czym znów zmiksuj. Do ciasta wmieszaj żurawinę i wiórki. Połowę czekolady roztop i dodaj do ciasta, zmiksuj. Wlej ciasto do formy i piecz w 175 st. C przez 20 minut. Wyjmij, wystudź i pokrój na porcje. Drugą połowę czekolady rozpuść w kąpieli wodnej lub w mikrofalach. Polej ciasto tuż przed podaniem, udekoruj odłożoną żurawiną i wiórkami kokosowymi.

Smacznego!

O PERFUMACH

przygotowała Jola Tondus



Perfumy to kosmetyki, które nadają nam długo utrzymujący się zapach. Perfumy składają się min z olejów zapachowych. Wyróżniamy perfumy, wody perfumowane, wody toaletowe oraz wody kolońskie. Zapachy perfum to cytrusowe np. cytrynowy, kwiatowe np. różany, szyprowe np. paczula, drzewne np. cedr, orientalne np. piżmo, paprociowe np. lawenda, ziołowe np. rozmaryn. Dowiedziałam się, że perfumy są tworzone przez perfumiarzy na całym świecie. Pierwsze perfumy powstały 4000 lat temu. Moja rada, też zasłyszana – gdy wybieramy perfumy dla siebie jednorazowo wachamy do 3 zapachów – po to, aby dobrze te zapachy rozpoznać. Ciekawostką jest to, że najdroższe perfumy świata kosztują ponad 1300 zł za 1 mililitr.

Od redakcji: Clive Christian No. 1 Imperial Majesty to nazwa tych najdroższych perfum na świecie. Ta niesamowicie droga mikstura zawiera aromat indyjskiego drzewa sandałowego, jaśminu, limonki, róży, taitańskiej wanilii oraz yland yland. Klasyczny flakonik (500 ml) kosztuje ponad 660 tysięcy złotych. Tajemnica tak ogromnej ceny tkwi w opakowaniu. Buteleczka powstała z kryształu Baccarat i przyozdobiono ją diamentem ze złota (18 karatów).

KONKURS

Odpowiedzi na poniższe pytania złóż w pokoju psychologa do dnia 27 kwietnia. Dla wszystkich, którzy prawidłowo odpowiedzą na konkursowe pytania czekają nagrody!

Pytania konkursowe:

1. Kto wyreżyserował film „Krzyżacy”?
2. Kto wybudował zamek w Gniewie?
3. Nad jaką rzeką stoi zamek w Oświęcimiu?
4. Kto to jest Leo Messi?
5. Jednym ze składników perfum są...?
6. Co to jest pendolino?
7. Z jakiego kraju pochodzi miód Manuka?
8. W jakim państwie znajdują się Pamukkale?
9. Czy Aniela Salawa to błogosławiona Kościoła katolickiego?
10. O czym przypominają nam Święta Wielkanocne?

Zespół Redakcyjny: Kornelia Monka, Jola Tondus, Ludwik Przała, Stasia Zborowska, Teresa Kukuczka, Michał Ześlawski, Boguś Kuźma, Beata Kaczmarek, Małgosia Chominiec, Krzysztof Paleczny, Mieczysław Kozioł, Teofil Korzeniowski, Marek Chmielewski, Adam Górecki, Anna Harazińska, Iwona Harazińska, Renata Jazgar
Redaktor naczelny: Kasia Wiśniewska **Skład:** Marian Maj **Druk:** Sylwia Czopek