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



NR 2/2023



WIOSNA-LATO 2023



foto: BOGUŚ

SPIS TREŚCI

W tym numerze naszej gazetki:

AKTUALNOŚCI	3
SOLENIZANCI.....	3
WYDARZENIA.....	4
Wycieczka do Malborka... i innych polskich miast.....	5
Moje wspomnienie ze spotkania w TMZZ.....	8
SPOTKANIA	9
Wywiad z opiekunką Moniką Hajto.....	9
ZWIERZĘTA	10
Kakadu Inka.....	10
Bawół afrykański	10
CIEKAWOSTKI	11
Zdumiewające nazwy miejscowości w Polsce	11
POEZJA.....	12
Lato w wierszach.....	12
POKRZEPIAJĄCE MYŚLI.....	13
Cytaty z biblii	13
Nowenna do Matki Bożej Nieustającej Pomocy.....	13
CIEKAWA POSTAĆ	14
Natalia Kukulska	14
WARTO CZYTAĆ.....	14
"Skarby Unesco. Najpiękniejsze miejsca Polski"	14
CIEKAWY MIEJSCA	15
Zamek w Korzkwi	15
Zamek Czocho	16
WARTO OBEJRZEĆ.....	17
Rodzina Połanieckich.....	17
AKWARYSTYKA	18
Zagrzebka afrykańska	18
MOTORYZACJA	18
Suzuki.....	18
KULINARIA	19
Mini-pączki z serem	19
Gołąbki z kaszą i pieczarkami	19
URODA.....	20
Jak chronić się przed słońcem?.....	20
Konkurs.....	20

MILEJ LEKTURY!

AKTUALNOŚCI

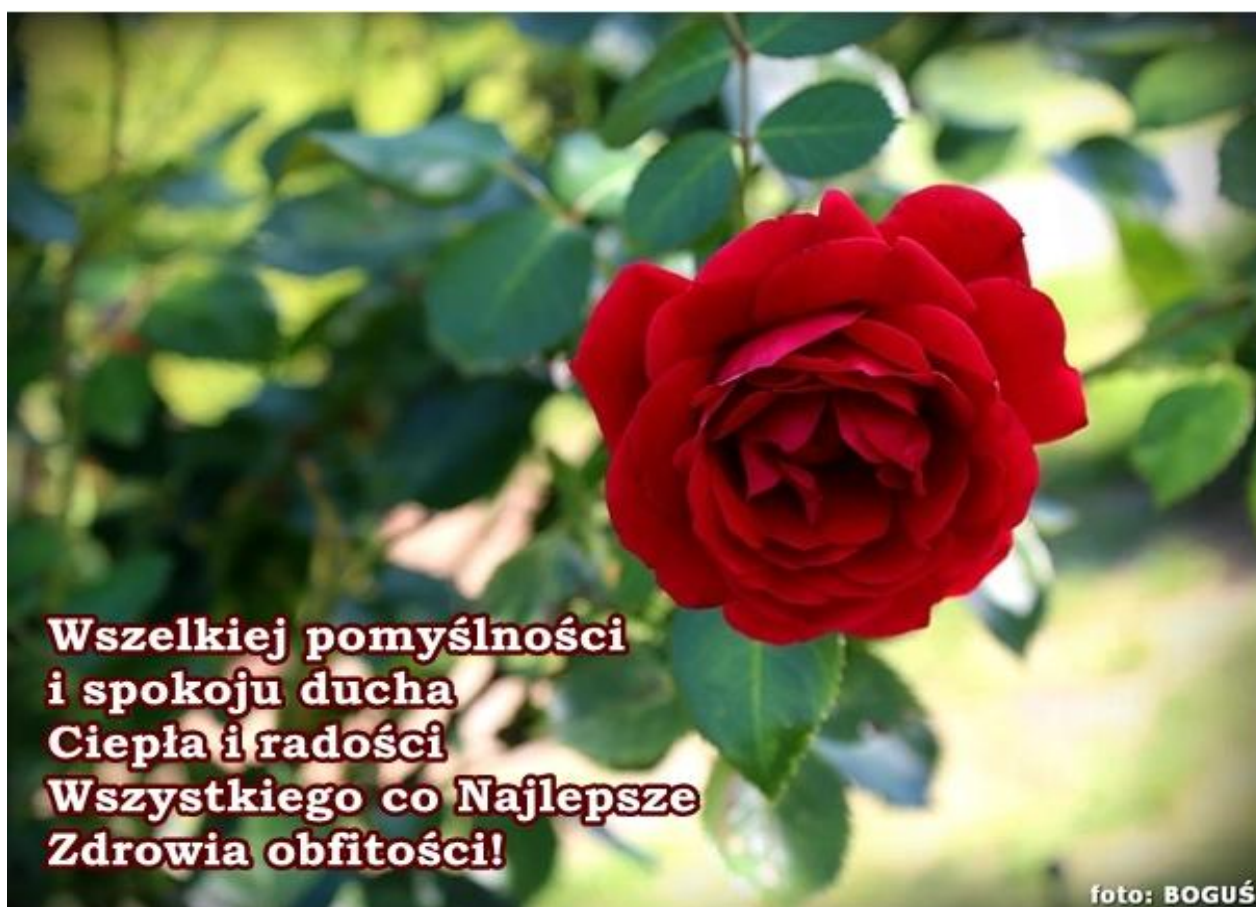
czyli co nas czeka w miesiącu lipcu

- Msza Święta – codziennie
- Koronka do Miłosierdzia Bożego - codziennie
- Zajęcia terapeutyczne zgodnie z grafikiem
- Wyjście do kawiarni
- Grill na terenie ośrodka

Informacje zebrał Zespół Redakcyjny

SOLENIZANCI

Życzenia dla Solenizantów kwietnia, maja, czerwca



W imieniu Zespołu Redakcyjnego życzenia przygotowała Kornelia Monka



WYDARZENIA

Wycieczka do Malborka... i innych polskich miast

W dniach 22 - 26 maj miała miejsce wycieczka integracyjno-krajoznawcza, w której uczestniczyli mieszkańcy Domu. Oto jak uczestnicy wspominają ten miniony wyjazd.



Teresa Kukuczka:

Wycieczka rozpoczęła się od wyjazdu do Częstochowy. Tam uczestniczyliśmy we Mszy Świętej w Sanktuarium Matki Boskiej Częstochowskiej na Jasnej Górze. Z wycieczki naszej pamiętam też zwiedzanie zamku w Malborku. Każdego dnia uczestniczyliśmy we Mszy Świętej, które to odprowadzali nasi księża. Z wycieczki tej pamiętam także pobyt w miastach nad morzem. Spacer po molo w Sopocie. Nad morzem widziałam statki. Zapamiętałam również z tego wyjazdu smak lodów. Były pyszne. Wycieczka ta bardzo mi się podobała. Chciałabym abyśmy znowu gdzieś pojechali.



Michał Ześlowski:

Wycieczka do Malborka wg mnie była bardzo ładna. Z wyjazdu szczególnie pamiętam zwiedzanie zamku w Malborku. Po zamku oprowadzał nas przewodnik, który opowiadał nam ciekawe historie związane z tym miejscem. Można też było dopytać przewodnika o to co nas ciekawiło najbardziej. Super miastem do którego też dotarliśmy była Gdynia. Z bliska można było zobaczyć statki. Będąc w Gdyni odwiedziliśmy też Oceanarium. Widziałem tam piękne okazy ryb. Podczas wycieczki byliśmy również na polach Grunwaldu. Tam dawno temu odbyła się wielka bitwa z Krzyżakami.



Anna Harazińska:

Jestem bardzo zadowolona z wycieczki. Byliśmy w miastach takich jak: Malbork, Gdańsk, Gdynia, Sopot, Elbląg, Olsztyn, Gietrzwałd. Szczególnie podobało mi się w Sopocie i w Oceanarium w Gdyni. Podobał mi się statek Dar Pomorza.



**Boguś Kuźma:**

Spełniło się moje marzenie. Byłem na zamku w Malborku. Zamek ten został zbudowany przez Krzyżaków. Zwiedzając zamek mogłem zobaczyć salę główną wielkiego mistrza i jego salę mieszkalną z wielkimi malowidłami. Zrobiła na mnie wrażenie sala kuchenna z marmuru. W zamku znajduje się także wspaniała duża kaplica z malowidłami o tematyce sakralnej. W zamku zwróciłem też uwagę na posągi i obecne tam armaty. Zamek w Malborku jest pięknie położony - leży nad rzeką Nogat. Jestem bardzo szczęśliwy że spełniło się moje marzenie.

**Marek Chmielewski:**

Na wycieczce było fajnie. Pamiętam pobyt w Gdyni w Oceanarium, gdzie było dużo różnych atrakcji. Pamiętam z tego miejsca sporo kolorowych rybek pochodzących z całego świata. W porcie w Gdyni mogłem zobaczyć statki m.in. Dar Młodzieży. Odwiedzenie Westerplatte i Sopotu też zrobiło na mnie wrażenie. W Sopocie np. można było kupić bursztyny. W Sopocie chodziliśmy po molo. W Malborku gdzie zwiedzaliśmy zamek kupiłem sobie kubek i widokówki na pamiątkę tych wydarzeń i naszego pobytu w ciekawym miejscu. Wycieczka nasza obejmowała też zwiedzanie Grunwaldu i Olsztyna a także Elbląga i Gietrzwałdu.

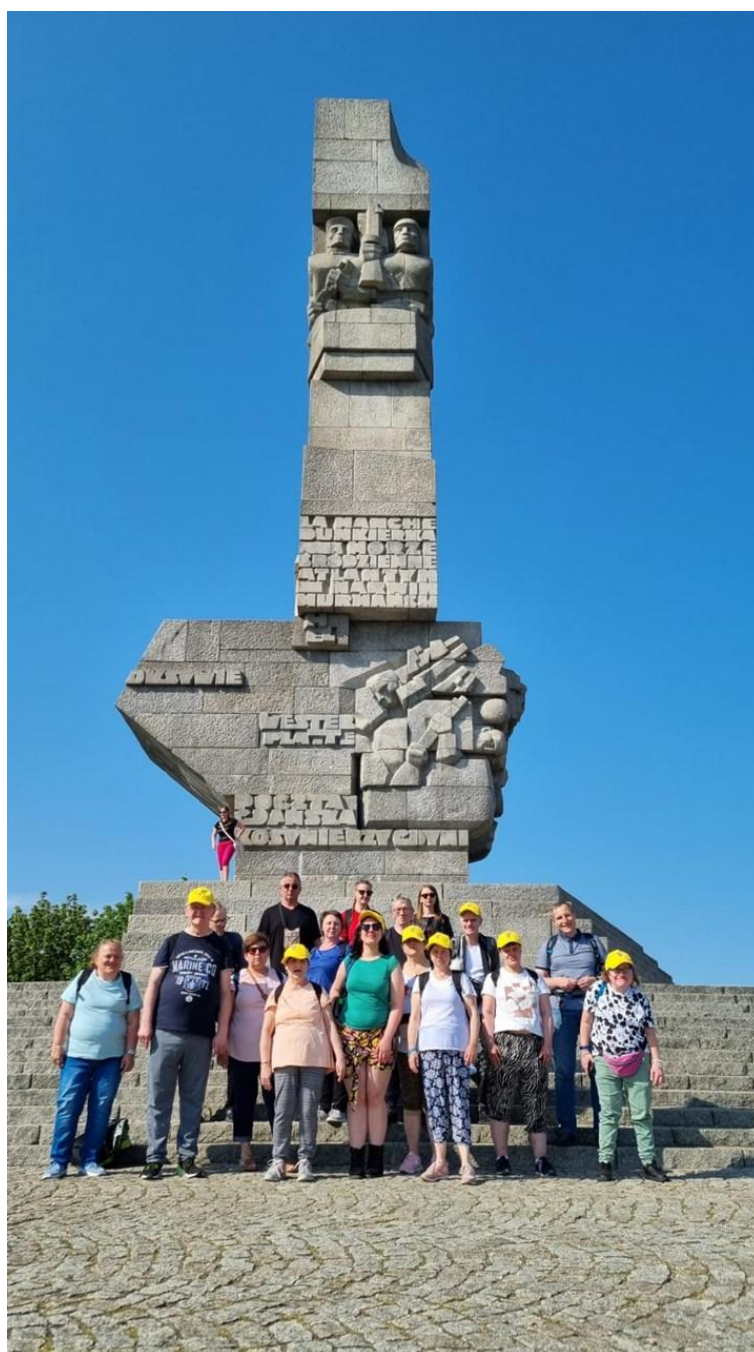


Kornelia Monka:

Jeśli chodzi o naszą wycieczkę to zapamiętałam opowieści naszego przewodnika o zamku w Malborku. Pan ten bardzo ciekawie opowiadał nam różne historie z zamkiem związane. W zamku można było zobaczyć w gablotach piękne kamienie, biżuterię.

Wspominając naszą wycieczkę chcę napisać, że bardzo podobało mi się w Oceanarium w Gdyni. Widziałam tam kolorowe rybki. Wspaniale.

Ważną częścią naszej wycieczki był pobyt na Westerplatte. Jest tam pomnik – symbol wybuchu II wojny światowej. Na wycieczce było bardzo fajnie. Ksiądz Rafał dużo opowiadał o różnych miejscach, które odwiedziliśmy.



Moje wspomnienie ze spotkania w Towarzystwie Miłośników Ziemi Zatorskiej

przygotował Adam Górecki



Dnia 30 marca 2023 byłem z innymi mieszkańcami DPS-u w siedzibie TMZZ. Widziałem tam najpierw dawne narzędzia do odłowu karpia i innych ryb. Oprócz tego widziałem tam rzeczy użytku codziennego, które dawniej w Zatorze i okolicach były używane. Moją uwagę przykuły: dawna maselnica, piła, drewniane urządzenie do prania, kołyska z becikiem, drewniane zabawki. Ciekawie też prezentowały się wyroby wikliniarskie zrobione w okolicy Zatora. Będąc tam, przedstawicielka Towarzystwa pokazała nam też stare telefony używane za PRL i starsze. Oglądając w Towarzystwie zgromadzone tam ławki szkolne, wspominałem też własny szkolny czas. Wrażenie wywarło też na mnie obejrzenie czapki obozowej byłego więźnia obozu niemieckiego.



Uważam, że takie miejsca jak Towarzystwo Miłośników Ziemi Zatorskiej są potrzebne. Przypominają, czy też dostarczają wiedzy jak kiedyś się żyło i co w życiu ludzi służyło.

SPOTKANIA

Wywiad z opiekunką Moniką Hajto

przeprowadziła Stasia Zborowska



Stasia: Pani Moniko chciałabym poprosić o wywiad do gazetki. Czy mogę?

Monika Hajto: Oczywiście że tak, Stasiu

Stasia: W naszej gazetce opowiadamy o ciekawych książkach. Czy pani lubi czytać?

Monika Hajto: Tak uwielbiam czytać książki, lubię patrzeć na książki, lubię czuć w rękach ich ciężar, lubię szelest kartek i zapach druku oraz papieru. Nie wyobrażam sobie życia bez czytania.

Stasia: Dlaczego warto czytać?

Monika Hajto: Na pewno jest wiele powodów dla których warto czytać książki. Na pewno rozwijają wyobraźnię, słownictwo, wiedzę, poszerzają horyzonty, uczą myślenia i cierpliwości. Mnie bardzo relaksują, pozwalają mi się wyciszyć. Dzięki książkom mogę podróżować po miejscach w których nigdy nie będę, poczuć zapachy, usłyszeć dźwięki. Poznać ciekawych ludzi, których nigdy bym nie poznała, ich kulturę, zwyczaje. Czytanie książek rozwija i pomaga spojrzeć na świat inaczej.

Stasia: Jakie książki są według Pani warte polecenia. Proszę o tytuły.

Monika Hajto: Myślę, że każdy ma swoją ulubioną tematykę. Ja lubię książki lekkie. Najbardziej te pisane z perspektywy kobiety jak „Gdzie śpiewają raki” – Delii Owens. To przejmująca historia o miłości i szukaniu sprawiedliwości, namalowana na przepięknym tle dzikiej natury mokradeł. Wyjątkowa literacka oda do piękna dzikiej kobiecości i niezależności – z pewnością zachwyci niejedną czytelniczkę. Ale moją ulubioną książką i jedyną, którą czytałam więcej niż jeden raz jest „Złodziejka książek”- Markusa Zusaka. To wielowątkowa historia, nauka i przede wszystkim przestroga. Doceniajmy to co posiadamy. Cieszymy się z drobiazgów, patrząc na nie pod różnym kątem i przede wszystkim czytamy. Naprawdę warto.

Stasia: Dziękuję za udzielenie wywiadu.

ZWIERZĘTA

pisze Boguś Kuźma



Kakadu Inka

Jak wszystkie papugi również kakadu są ptakami bardzo towarzyskimi. Małymi grupami wędrują przez las skrzecząc przy tym i wrzeszcząc bez opamiętania. Gdy są bardzo zdenerwowane rozkładają szeroko czub na głowie. Pary tych ptaków pozostają wierne sobie przez wiele lat często przez całe życie. Przyszli rodzice razem budują gniazdo i wysiadują na zmianę jaja, a następnie karmią bezradne potomstwo do czasu aż młode są zdolne do lotu. Coraz częściej spotyka się kakadu w sklepach zoologicznych. Nie są to jednak ptaki, które mogłyby czuć się szczęśliwe w niewoli. Czym jest nawet najpiękniejsza nawet złota klatka w porównaniu z nieprzebytym dzikim lasem.



Wiadomości pochodzą z książki „Mój barwny atlas zwierząt”, autor Ernest W. Bauer.

Bawół afrykański



Duży ssak roślinożerny należący do rodziny wołowatych. Występuje od otwartej sawanny do gęsto porośniętych lasów tropikalnych. Zasięg występowania obejmuje takie państwa jak Sudan, Zambia, Zimbabue, Kenia, Tanzania. Sierść Bawołów ciemnieje z wiekiem. W końcu staje się ciemnobrązowa prawie czarna. Osadzone na dużej głowie rogi są u podstawy bardzo masywne. Silne kończyny są zakończone dwoma palcami pokrytymi racicami. Ogon zakończony dużym chwostem sięga pięcin. Wysokość zwierzęcia 140 – 170 cm w kłębie. Długość ciała 270 – 350 cm. Rozpiętość rogów około 1 metra. Waga bawoła to 500 – 900 kilogramów. Długość życia to około 20 lat.

Podczas pory suchej stada bawołów liczące nawet około 2000 osobników dzielą się na mniejsze grupy. Z powodu upałów często zażywają kąpieli błotnych, a potem ocierają się o korę drzew żeby pozbyć się zaschniętej warstwy błota.

Wiadomości pochodzą z internetu.

CIEKAWOSTKI

przygotował *Mieczysław Koziol*



Zdumiewające nazwy miejscowości w Polsce:

- Chiny** – woj. pomorskie (najbogatsza miejscowość)
- Pekin** – woj. wielkopolskie
- Czechy** – woj. dolnośląskie, łódzkie i małopolskie
- Praga** – woj. łódzkie
- Francja** – woj. małopolskie, powiat Wadowice, gm. Andrychów, osiedle Targanice
- Paryż** – woj. kujawsko-pomorskie i opolskie
- Niemce** – woj. lubelskie
- Berlin** – woj. podkarpackie
- Ukraina** – woj. łódzkie, gm. Zgierz
- Kijów** – woj. lubuskie, opolskie, śląskie i świętokrzyskie
- Włochy** – woj. opolskie
- Rzym** – woj. kujawsko-pomorskie i pomorskie
- Abisynia** – woj. pomorskie
- Afryka** – woj. łódzkie
- Aleksandria** – woj. śląskie
- Ameryczka** – woj. kujawsko-pomorskie
- Ameryka** – woj. lubelskie i warmińsko-mazurskie
- Manhattan** – woj. śląskie, osiedle Czechowice Dziedzice
- Ateny** – woj. podlaskie (najpiękniejsza miejscowość)
- Bagdad** – woj. wielkopolskie
- Betlejem** – woj. dolnośląskie, podkarpackie, pomorskie i świętokrzyskie
- Biała Ameryka** – woj. łódzkie
- Egipt** – woj. łódzkie i wielkopolskie
- Florencja** – woj. kujawsko-pomorskie
- Hiszpania** – woj. wielkopolskie
- Holandia** – woj. pomorskie
- Kanada** – woj. małopolskie
- Kopenhaga** – woj. zachodniopomorskie
- Korea** – woj. lubelskie i mazowieckie
- Lipsk** – woj. podkarpackie
- Loretto** – woj. mazowieckie
- CDN...**

POEZJA

Lato w wierszach...

propozycja *Beaty Kaczmarskiej*



Leżę na łące

Autor: Kazimierz Wierzyński

Leżę na łące
 Nikogo nie ma: ja i słońce.
 Ciszą nabrzmiałą i wezbraną
 Napływa myśl:
 - To pachnie siano.
 Wiatr ciągnie po trawach z szelestem,
 A u góry
 Siostry moje, białe chmury,
 Wędrują na wschód.

Czy nie za wiele, że jestem?



Letni wieczór

Autor: Adam Asnyk

Już zaszedł nad doliną
 Żłocisty słońca krąg;
 Ciche odgłosy płyną
 Z zielonych pól i łąk.

Dalekie ludzi głosy,
 Daleki słyhać śpiew
 I cichy szelest rosy
 Po drżących liściach drzew.
 Promieni gra różana

Topnieje w sinej mgle,
 A świeży zapach siana
 Skoszona łąka śle.

Wraz z wonią polnych kwiatów,
 Z gasnącym blaskiem zórz
 Cicha poezja światów
 W głąb ludzkich sływa dusz.

W półcieniu pierś olbrzymią
 Podnoszą widma gór,
 Nocnymi mgłami dymią,
 Wdziewają płaszcze chmur.

I wiążą swoje skrzydła,
 Podarty kryjąc stok,
 Jak senne malowidła
 Powoli toną w mrok.

Wieczoru blask niepewny
 Oświetla obraz ten...
 Ludzie w zadumie rzewnej
 Gonią piękności sen.

POKRZEPIAJĄCE MYŚLI...



przypomina i poleca na trudne chwile Ludwik Przała

"O nic się już zbytnio nie troskajcie, ale w każdej sprawie wasze prośby przedstawiajcie Bogu w modlitwie i błaganiu z dziękczynieniem! A pokój Boży, który przewyższa wszelki umysł, będzie strzegł waszych serc i myśli w Chrystusie Jezusie" (Flp 4, 6-7)

"Bo góry mogą ustąpić i pagórki się zachwiać, ale miłość moja nie odstąpi od ciebie i nie zachwieje się moje przymierze pokoju, mówi Pan, który ma litość nad tobą" (Iz 54, 10)

"Czyż ci nie rozkazałem: Bądź mężny i mocny? Nie bój się i nie lękaj, ponieważ z tobą jest Pan, Bóg twój, wszędzie, gdziekolwiek pójdziesz" (Joz 1, 9)

"Chociażbym chodził ciemną doliną, zła się nie ulęknę, bo Ty jesteś ze mną" (Ps 23, 4a)

NOWENNA DO MATKI BOŻEJ NIEUSTAJĄCEJ POMOCY



O Matko Nieustającej Pomocy, z największą ufnością przychodzę dzisiaj do Ciebie, aby błagać o Twoją pomoc. Nie liczę na moje zasługi ani na moje dobre uczynki, ale tylko na nieskończone zasługi Pana Jezusa i na Twoją niezrównaną miłość macierzyńską. Tyś patrzyła, o Matko, na rany Odkupiciela i na krew Jego wylaną na krzyżu dla naszego zbawienia. Tenże Syn Twój umierając, dał nam Ciebie za Matkę. Czyż więc nie będziesz dla nas, jak głosi Twój słodki tytuł, Nieustającą Wspomożycielką?

Ciebie więc, o Matko Nieustającej Pomocy, przez bolesną mękę i śmierć Twojego Boskiego Syna, przez niewypowiedziane cierpienia Twego Serca, o Współodkupicielko, błagam najgoręcej, byś wyprosiła mi u Syna Twego tę łaskę, której tak bardzo pragnę i potrzebuję (*przedstaw Matce Bożej twoje prośby*).

Ty wiesz, o Matko Przebłogosławiona, jak bardzo Jezus Odkupiciel nasz pragnie udzielić nam wszelkich owoców odkupienia. Ty wiesz, że skarby te zostały złożone w Twoje ręce, abyś je nam rozdzielała. Wyjednaj mi przeto, o Najlaskawsza Matko, u Serca Jezusowego tę łaskę, o którą w tej nowennie pokornie proszę, a ja z radością wychwalać będę Twoje miłosierdzie przez całą wieczność. Amen.

CIEKAWA POSTAĆ

Natalia Kukulska

przygotowała Renia Jazgar



Natalia Kukulska to znana polska piosenkarka. Urodziła się 3 marca 1976 roku w Warszawie. Natalia pisze teksty do swoich piosenek i tworzy muzykę. Swoją muzyczną drogę rozpoczęła od piosenek dla dzieci. Znany jest przebój Natalii „Puszek-okruszek”. W dorosłym życiu stworzyła i zaśpiewała już bardzo dużo pięknych piosenek. Ja znam piosenkę Natalii Kukulskiej pod tytułem „W biegu”. Zachęcam – posłuchajcie jej.



WARO CZYTAĆ

„Skarby Unesco. Najpiękniejsze miejsca Polski”

przygotowała Małgosia Chominiec



Tym razem chcę Wam czytelnicy opowiedzieć o książce, którą czytałam ostatnio. Tytuł tej książki to „Skarby Unesco. Najpiękniejsze miejsca Polski”. Autorką książki jest Joanna Wilder. Książka ta opisuje najpiękniejsze miejsca Polski. Najbardziej mnie zaciekał w niej rozdział o Krakowie. Poza Krakowem z książki możemy dowiedzieć się o Wieliczce i Bochni, Puszczy Białowieskiej, starym mieście Warszawy. Czytając ją znajdziemy też informacje o Zamościu, Toruniu, Malborku, Kalwarii Zebrzydowskiej. Warte podkreślenia są części książki poświęcone kościołom w Jaworzu i Świdnicy. Książka ta zawiera też obszerne informacje o drewnianych kościołach południowej Małopolski w Binarowej, Blizne, Dębnie, Haczowie, Lipnicy Murowanej i w Sękowej. Interesującym miejscem opisanym też w tej książce jest Park Mużakowski. Kto zaciekawiony będzie poznaniem Wrocławia może też sięgnąć po tą książkę. Znajdzie tam bowiem informacje i o tym pięknym polskim mieście. Drewniane cerkwie w polskim i ukraińskim regionie Karpat także opisane są w tej pozycji książkowej. Każdy kto chciałby poszerzyć wiedzę dotyczącą polskich ciekawych miejsc powinien sięgnąć po tą książkę. Polecam ją ponieważ pięknie opisuje różne miejscowości i zawiera piękne zdjęcia.



CIEKAWY MIEJSCA

przygotował *Bogusław Kuźma*



Zamek w Korzkwi

Zamek rycerski znajdujący się na Jurze Krakowsko – Częstochowskiej wybudowany został w systemie tzw. Orlich Gniazd. Zamek znajduje się we wsi Korzkiew w województwie małopolskim. Zespół zamkowy to ruiny zamku, dom mieszkalny, budynek gospodarczy oraz park. Historia zamku sięga XIV wieku. W 1352 roku Jan z Syrokomli zakupił wzgórze Korzkiew i wybudował na nim prostokątną i kamienną oraz podpiwniczoną wieżę pełniącą funkcje obronną i mieszkalną. Kolejnymi właścicielami byli: Szczepan Świętopałk, kupiec Piotr Krupka, rodzina Zborowskich i Lubomirskich. Pod koniec XIX wieku zamek popadł w ruinę. Od 1997 jego właścicielem jest architekt Jerzy Donimirski, który podjął się odnowienia i odbudowania zamku. Od tego czasu trwają prace budowlane na zamku, który pełni rolę hotelu. Planowana jest także odbudowa mieszczącego się dawniej w pobliżu zamku dworu, a także stworzenie małego muzeum i skansenu.



Wiadomości pochodzą z internetu

Zamek Czocho

Obronny zamek położony w miejscowości Sucha nad Zalewem Leśniowskim na Kwisie w polskiej części Łużyc Górnych. Zamek powstał jako warownia na pograniczu śląsko-łużyckim w latach 1241 – 1247 z rozkazu króla czeskiego Wacława I Przemyślidy. W roku 1253 zamek został przekazany biskupowi myślenickiemu. W 1319 roku jako posag razem z okolicznymi ziemiami został włączony do księstwa jaworskiego, którym władał Henryk I Jaworski. Później zamek wrócił do Czech. Zamek kupiony został w roku 1909 przez producenta wyrobów tytoniowych Ernesta Gustechowa za 1,5 miliona marek. Do 1912 roku został przebudowany przez znanego architekta berlińskiego Bodo Edcharta, zgodnie z wyglądem zachowanym na rycinie z 1073 roku. Zabudowania zamku zostały wykorzystane przy kręceniu filmów „Gdzie jest generał”, „Dolina szczęścia”, „Wiedźmin”, a także seriali: „Tajemnica twierdzy szyfrów”, „Dwa światy”, „Święta wojna” oraz „Pierwsza miłość”. Współcześnie mieści się tam ośrodek hotelowo-konferencyjny. Podczas ferii zimowych i wakacji letnich na zamku odbywają się spotkania tematyczne dla dzieci i młodzieży.



Wiadomości pochodzą z internetu

WARTO OBEJRZEĆ...

przygotował *Boguś Kuźma*



Rodzina Połanieckich

Polski serial z roku 1978 zrealizowany na kanwie powieści Henryka Sienkiewicza. Realizacja serialu trwała w Zespole Filmowym "Pryzmat" już pod koniec 1977 r. Produkcję zrealizowano głównie w Łodzi. Wówczas kręcono wiele scen właśnie w łódzkim studio. Ponadto sceny filmu były kręcone także w Warszawie, Wałbrzychu oraz we Wrocławiu. Reżyserem serialu był Jan Rybkowski. Zdjęcia wykonał Marek Nowicki, a scenografię Andrzej Haliński.

Treść fabuły stanowią losy Stanisława Połanieckiego oraz jego uczucia do Marii Pławickiej i historii ich związku. Akcja filmu rozgrywała się pod koniec XIX wieku w Królestwie Polskim.



Wiadomości pochodzą z internetu.

AKWARYSTYKA

Zagrzebka afrykańska



przygotował Michał Zesławski

To bardzo ciekawy rybi gatunek ze względu na intensywne ubarwienie. Rybki te w naturalnych warunkach występują na wyspie Zanzibar, choć spotykano je również w Tanzanii. Ciało tej rybki jest delikatnie łukowato wygięte, usiane jaśniejszymi i ciemniejszymi plamkami. Płetwa ogonowa tej rybki jest czerwona lub jaskrawo purpurowa. Łuski na ciele tej rybki są dosyć duże z metalicznym połyskiem. Rybka ta dorasta do 5 cm długości. Powinna dostawać żywy pokarm, ale zjada również płatki i inne suche preparaty. Rybki te mają wielki apetyt ale nie należy ich zbyt obficie karmić gdyż obfite karmienie skraca ich życie. Odpowiednia temperatura wody w której żyje ta rybka to 22- 26 C. W akwarium jednogatunkowym należy trzymać jednego samca i kilka samic ze względu na agresywny charakter samców. Jeżeli akwarium jest duże i obsadzone roślinnością, tak by samce mogły wydzielić sobie terytorium można trzymać ich większą liczbę, ale będą one wówczas między sobą rywalizowały. Woda w akwarium powinna być miękka i lekko kwaśna, a podłoże miękkie i ciemne np. torfowe. Jeżeli chodzi o oświetlenie to akwarium powinno być niezbyt intensywnie oświetlone oraz powinno zawierać liczne kryjówki.



MOTORYZACJA

Suzuki



przygotował Krzysztof Paleczny

Suzuki to japoński producent samochodów, motocykli i silników, powstały w październiku 1909 roku w Hamamatsu.

Jej założycielem był Michio Suzuki. Początkowo przedsiębiorstwo produkowało maszyny tkackie. O produkcji małych samochodów Michio Suzuki zaczął myśleć dopiero w latach 30. Wtedy powstały pierwsze prototypy samochodów. Seryjną produkcję firma uruchomiła dopiero w połowie lat 50. Według mnie bardzo ciekawy, ładny model suzuki to Jimny.

To samochód terenowy.



KULINARIA

propozycja Iwony Harazińskiej



Mini-pączki z serem



Składniki na 10 porcji:

300 g mąki
3 jajka
2 serki homogenizowane waniliowe 2x175g
1 łyżeczka proszku do pieczenia
Olej do głębokiego smażenia
Cukier puder do posypania

Przygotowanie:

Jajka ubij na puszystą masę. Dodaj serki i mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia.

Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Łyżką nakładaj porcje ciasta na mocno rozgrzany olej i smaż z obu stron na złoty kolor. Usmażone pączki osącz z tłuszczu na papierowym ręczniku podawaj obficie posypane cukrem pudrem. Czas przygotowania 30 minut.

propozycja Anny Harazińskiej



Gołąbki z kaszą i pieczarkami



Składniki:

Średnia główka białej kapusty
4 torebki kaszy gryczanej
2 łyżki ugotowanych ziemniaków
600 gram pieczarek
¼litra śmietanki
2 listki laurowe
4-5 ziarenek ziela angielskiego
około 1,5 litra bulionu warzywnego z kostki
2 cebule
sól pieprz
łyżka mąki pszennej
olej

Przygotowanie:

Kapustę oczyścić, wyciąć głąb i włożyć ją do gotującej się osolonej wody. Potem zdjąć sparzone liście. Gdy ostygną, ściąć z nich grube nerwy. Kaszę ugotować wg przepisu na opakowaniu. Cebulę posiekać i zeszklić na oleju. Dodać drobno pokrojone pieczarki. Smażyć aż płyn odparuje. Doprawić i ostudzić. Ostudzoną kaszę wymieszać z ziemniakami. ½ pieczarek. Farsz doprawić i zawijać go w liście kapusty. Gołąbki ułożyć w garnku i zalać bulionem oraz 3 łyżkami oleju. Dodać listek angielskiego ziela. Dusić ok. 70 minut aż kapusta zmięknie. Do reszty pieczarek dodać nieco bulionu z gołąbków i śmietankę wymieszaną z mąką. Sos gotować jeszcze kilka minut.

URODA**Jak chronić się przed słońcem?**

przygotowała Jola Tondus



Lato tuż, tuż. Słońce mocniej świeci. Chrońmy nasze organizmy, skórę przed jego nadmiernym działaniem. Jak to robić? Dowiedziałam się że:

- trzeba chronić oczy okularami z filtrem UV
- należy używać kremu z filtrem
- ważne by nosić ubrania z przepuszczających powietrze tkanin
- pamiętać trzeba, aby nosić nakrycie głowy
- unikać trzeba przebywania na słońcu w godzinach 10.00-14.00
- pamiętać należy o picciu wody.

**KONKURS**

Do dnia 21 lipca br. przygotuj odpowiedzi na poniższe pytania i złóż je w pokoju psychologa. Wszyscy, którzy prawidłowo odpowiedzą na poniższe pytania otrzymają nagrody.

1. Jak chronić się przed słońcem?
2. Co można zobaczyć w Malborku?
3. Wymień nazwę miasta nadmorskiego, w którym znajduje się molo.
4. Czy kakadu inka to papuga?
5. Kim jest Natalia Kukulska ?
6. Kim był Adam Asnyk?
7. Ile waży bawół afrykański?

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