

NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



Gazeta
Dzielnicowego Środowiskowego
Domu Samopomocy
ul. Górska 7 w Warszawie

numer 17 (listopad 2011 r.)

cena 2 zł

Od redakcji

Droży Czytelnicy

Witam Wszystkich czytelników.

Przygotowaliśmy dla Was już siedemnasty numer gazetki. Jak ten czas szybko leci.



W tym numerze szczególnie polecamy drugą część wspomnień Marka Iżykowskiego. Postanowiliśmy też stworzyć nowy dział na temat pierwszej pomocy medycznej. Jak się pewnie wszyscy domyślają wiąże się to z ostatnim wydarzeniem jakie miało miejsce w naszym Ośrodku czyli niespodziewanym atakiem epilepsji u Marioli Wasiuk. Dlatego pierwsza część poświęcona jest epilepsji i temu, jak sobie radzić w razie napadu. Polecamy działy naszej gazetki. Już zaczęliśmy przygotowywać następny numer – świąteczny. A na razie życzymy miłej lektury bieżącego numeru.

Życzymy miłej lektury
Zespół Redakcyjny

Zespół Redakcyjny:

1. **Katarzyna Uszyńska** (rozrywka, solenizanci i jubilaci, imiennik)
2. **Katarzyna Salkowska** (poezja i proza, przepisy kulinarne)
3. **Monika Skrodzka** (wydarzenia minionego miesiąca)
4. **Rafał Musch** (wywiady)
5. **Andrzej Nowak** (wydarzenia minionego miesiąca)
6. **Mikołaj Scholz** (redakcja sportowa)
7. **Wojciech Kwil** (układanie krzyżówek, przepisywanie tekstów na komputerze)

Opiekun: **Katarzyna Zduńska**

Skład i druk: **Jacek Michalski**

SOLENIZANCI I JUBILACI

We wrześniu i październiku urodzinowe i imieninowe życzenia przyjmują:

Urodziny

09.12. – Ewa Fijałkowska

13.12. – Kasia Salkowska



Imieniny

06.12. – Mikołaj Scholz

24.11. – Ewa Fijałkowska

Wszystkim jubilatam i solenizantom życzymy sukcesów w życiu, szczęścia w miłości, dużo uśmiechów, dużo radości, spełnienia wszystkich najskrytszych marzeń i samych przyjemnych w życiu zdarzeń.

CO MÓWIĄ O NAS ZNAKI ZODIAKU ?



STRZELEC

22.XI - 21.XII

Szerokie horyzonty i poczucie humoru to cechy osób urodzonych pod znakiem Strzelca.

Strzelec to jeden z najweselszych i najaktywniejszych znaków Zodiaku. Wpływ żywiołu

ognia przydaje pasji i zdecydowania wszystkim poczynaniom Strzelców. Przedstawiciele tego Znak decyzje podejmują pod wpływem impulsu i są zawsze bezwzględnie wierni swoim przekonaniom. Trudno przekonać Strzelca, aby zmienił zdanie. Działają z zaangażowaniem, które udziela się innym. Mają dar przekonywania innych do swoich planów i zamierzeń. Optymizm Strzelców pozwala im ciągle angażować się w nowe sprawy, stale być w ruchu i nigdy nie spoczywać na laurach.

Strzelce **kochają ryzyko i przygody**. Sporty ekstremalne, wyścigi, gry hazardowe są ich domeną. Podobnie w interesach - nie boją się ryzyka straty. Muszą czuć dreszczyk emocji! Nie boją się nowych doświadczeń, marzą o podróżach. Często opuszczają rodzinny kraj i bez wahania zapuszczają się w najdziwsze zakątki świata. Poszukiwanie przygód to ich domena. Zainteresowania Strzelców są bardzo szerokie i niecodzienne: od filozofii po matematykę. Kochają długie intelektualne dysputy i spory, z ochotą wyszukują argumenty nie do zbicia. Niektóre Strzelce zamęczają rodzinę wykładami na temat swych przekonań czy odkryć. Mają wielu przyjaciół i są bardzo towarzyskie. Dla przyjaciół zdolne są do wyrzeczeń. Umowy i towarzyskie zobowiązania są dla Strzelców ważne. Z łatwością zawierają nowe znajomości, nie wiedzą, co to nieśmiałość. Lubią zabawy i przyjęcia do białego rana - rodzina

WYDARZENIA MINIONEGO MIESIĄCA

3 listopad 2011 r.

Tego dnia pojechaliśmy na całodniową wycieczkę do Pacanowa, do Muzeum Bajek. Kiedy wyjeżdżaliśmy z Warszawy była gęsta mgła i nic nie było widać. Jak tylko minęliśmy Kielce, mgła nagle zniknęła i pojawiło się piękne słońce. W Pacanowie powitało nas piękne słońce i było ciepło.



Najpierw poszliśmy zwiedzać Muzeum. Zostaliśmy podzieleni na trzy grupy. Każda grupa miała swojego przewodnika: dwie panie i jeden pan. Były tam różne sale, przez które przechodziliśmy, a nasi przewodnicy opowiadali nam co tam się znajduje. Były ogromne kwiaty, tunel w pniu drzewa, konwalie opowiadające bajki, kwiat paproci spełniający życzenia, magiczne kule z bajkami z całego świata i dużo innych fajnych rzeczy. Każdy na pamiątkę dostał książeczkę z grą planszową. Było bardzo fajnie i śmiesznie. Potem poszliśmy do restauracji na ciepły obiad.

Zaraz potem poszliśmy na rynek pacanowski, żeby kupić sobie pamiątki. Na rynku stały figury koziołka Matołka z którymi robiliśmy sobie zdjęcia. Obejrzeliśmy jeszcze najstarszy Kościół w Pacanowie. Gdy już wszystko zobaczyliśmy wyruszyliśmy w drogę powrotną do Warszawy. Wycieczka bardzo się wszystkim podobała.

red. Katarzyna Uszyńska
Andrzej Nowak

9 listopad 2011 r.

W ten dzień grupy z pracowni ceramicznej i stolarskiej poszły wraz z terapeutami Danusią Kaczmarek i Mariuszem Wierzbickim do cukierni. Była to cukiernia „Cieślikowski” na ul. Belwederskiej. Każdy z nas miał przynieść po 15 zł. Kupiliśmy sobie ciastka, kawę, herbatę. Było fajnie i miło

red. Monika Skrodzka

14 listopad 2011 r.

Przyszła do nas pani Agnieszka Dutkiewicz. Opowiadała nam o Chinach, w których mieszkała parę lat. Mówiła nam jak żyją tam ludzie, pokazywała chińskie karty, pisała nasze imiona chińskimi znakami, pokazywała zdjęcia z pobytu w Chinach. Uczyla na chińskiego alfabetu. Spotkanie z panią Agnieszką było bardzo ciekawe.

red. Andrzej Nowak

18 listopad 2011 r.

W ten dzień zaplanowaliśmy sobie wycieczkę na Plac Piłsudskiego do Grobu Nieznanego Żołnierza. Pojechały dwie grupy: Z pracowni ceramicznej i haftu i szycia. Wzięliśmy ze sobą znicze. Jeden zapaliliśmy pod Krzyżem Papieskim, który stoi na Placu. Resztę postawiliśmy przy Grobie Nieznanego Żołnierza w hołdzie wszystkim bezimiennym żołnierzom, którzy zginęli za naszą Ojczyznę. Później przespacerowaliśmy się Parkiem Saskim.

red. Rafał Musch

19 listopad 2011 r.

W tę sobotę grupa uczestnicząca w treningach czwartkowych pojechała na Żoliborz na Halowy Wielobój Sportowy. Było dużo różnych konkurencji tj. rzucanie rzutkami do tarczy (dart), rzucanie frisby do siatki, gra w kości, carling, mini-polo, paint-ball (strzelanie kulkami z farbami do celu), biegi z piłeczką na czas, rysowanie. Była też gra, która polegała na przetoczeniu piłeczki po pionowej ścianie z dużą ilością otworów w taki sposób, żeby piłeczka nie wpadła do żadnej dziury. Na zakończenie wszyscy dostaliśmy medale i nagrody. Było bardzo wesoło i miło. Szczęśliwi wracaliśmy do domu

red. Katarzyna Uszyńska

30 listopad 2011 r.

Zostaliśmy zaproszeni przez naszych przyjaciół ze ŚDS z ul. Grębałowskiej na zabawę andrzejkową. Po krótkiej podróży metrem dotarliśmy na miejsce. Bawiliśmy się wspólnie przy muzyce, o którą zadbał pan Edward. Grał na klawiszach i śpiewał razem z panią Sylwią. Był też słodki poczęstunek. Przygotowany też były tradycyjny wróżby andrzejkowe. Kto chciał mógł poznać swoją przyszłość. Ponieważ wśród nas było aż 3 Andrzejów (w tym ja) odśpiewane zostało STO LAT dla solenizantów. Zabawa była super.

red. Andrzej Nowak

nasze



wakacje

Marek Iżykowski cz. 2

Na półmetku naszej podróży opuszczamy Francję i udajemy się do Belgii. Stolica Państwa- Bruksela wita nas piękną pogodą i równie pięknym wystrojem. Miasto nie było zniszczone podczas II wojny światowej, dlatego zachowało swój charakter renesansowego miasta urzekającego piękną architekturą i średniejskimi bulwarami. Zwiedzamy Katedrę św. Michała i Guduli wybudowaną w XIII wieku. Stoi tam tron, gdzie podczas większych uroczystości zasiada Król Belgów. Podjeżdżamy na skwer, gdzie znajduje się Atomium- konstrukcja wyobrażająca cząsteczkę ołowiu. Składa się z 9 metalowych kul- każda o średnicy ok. 18 metrów(wysokość 4-ro piętrowego budynku)- połączonych rurami, w których są schody ruchome i zwykłe. W kulach są kawiarnie, wystawy, tarasy widokowe, natomiast w środkowej, głównej rurze jest najszybsza na świecie winda. Konstrukcję wybudowano z okazji Światowej Wystawy Techniki w roku 1958. Następnie zwiedzamy Stary Rynek, gdzie stoją wspaniałe kamienice o koronkowej architekturze: Ratusz, Dom Królewski, Dom Hiszpański, a nieco dalej przy małej uliczce fontanna- „Siusiąjący Chłopiec”, uważany za symbol Brukseli. Na zakończenie jedziemy do Waterloo, gdzie Napoleon Bonaparte poniósł militarną klęskę w roku 1815. To małe miasteczko cześci pamięć Cesarza Francuzów pomnikiem przy rynku oraz wysokim kopcem, na którego szczycie stoi postument lwa, tzw. Lew Waterloo. Można wejść na szczyt kopca po stopniach.



W Belgii, niedaleko granicy belgijsko- niemieckiej, jest nieduże miasto Banneux. Tam , w 1933 roku, Matka Boża objawiała się 13-letniej dziewczynce Mariette. Objawień było 8, podczas których Matka Boża prowadziła Mariettę do cudownego źródła i powiedziała, że jest ono przeznaczone „dla chorych ze wszystkich narodów”. Powiedziała też, że jest Matką Ubogich i prosiła, aby wiele się modlić. Po odprawieniu Drogi Krzyżowej w pobliskim lesie jedziemy do Niemiec.

Akwizgran- miasto założone przed narodzeniem Chrystusa przez Rzymian, jako graniczna kolonia rzymska. Zwiedzamy Rynek z dwoma ratuszami: tzw. Dawny Ratusz z VIII w. oraz Ratusz Gotycki z wieku XIV. Perłą miasta jest Katedra, a w niej ośmioboczna Kaplica Pałacowa Karola Wielkiego. Katedra była też miejscem koronacji królów niemieckich. Znajdują się tam dwa złote, bogato zdobione relikwiarze w kształcie trumien. W jednym- jak głosi legenda- znajduje się pieluszka Pana Jezusa i chusta, w którą owinięta była głowa świętego Jana Chrzciciela po ścięciu. W drugim są relikwie Karola Wielkiego.

Kolejnym miastem na naszej drodze jest Kolonia, podobnie jak Akwizgran, założona przez Rzymian. Jest ona piątym miastem niemieckim pod względem znaczenia, tu m.in. znajduje się główna siedziba telewizji i radia niemieckiego. Miasto odwiedzane jest przez turystów głównie dla wspaniałej gotyckiej Katedry, której budowę rozpoczęto w 1267 roku, a budowano przez 600lat. Ma ona dwie wieże, wysokość 157m, długość 144m, a szerokość 44m. Przestrzena i widna dzięki ogromnym, jasnym witrażom od których trudno oderwać oczy, ozdobiona jest niezliczonymi rzeźbami. Wśród wielu kaplic znajdują się m.in. Kaplica Św. Krzyża, w której wisi zabytkowy krucyfiks z 970r. Kaplica Polska, gdzie jest sarkofag Rychezy- żony Mieszka II, oraz Kaplica Mariacka z relikwiami Trzech Króli- ciekawostka- zdobytymi podstępnie we Włoszech.

Z Kolonii udajemy się do Amsterdamu. Miasto to nazwane jest Wenecją Północy ze względu na liczne kanały, z których wylaniają się stylowe kamienice. Płyniemy tramwajem wodnym ponad godzinę, mijamy dom Anny Frank, przepiękną świątynię wybudowaną przez cesarza Austrii Maksymiliana w podziękowaniu za cudowne uzdrowienie. Błękitną kopułę zwieńczoną złotą cesarską koroną widać niemal z każdego miejsca starej części miasta. Nieco dalej zadziwia azjatycka budowla w stylu pagody, gdzie znajduje się ekskluzywna restauracja oraz „Nemo” - super nowoczesna budowla przypominająca atomowy okręt, w której znajduje się Centrum Nauki oraz Muzeum Morskie. Miasto liczy milion mieszkańców i, co ciekawe, 180narodowości.

Ostatnie miasto to Berlin. Zwiedzamy zachodnią jego część z ulicą Książęcą, która jest centrum handlowym z eleganckimi sklepami, Katedrą Protestancką zbudowaną przez Wilhelma II ku czci pierwszego cesarza Niemiec i Bramą Brandenburską. Nieopodal znajduje się miejsce pamięci ofiar II wojny światowej- 1700 kamiennych bloków. Przebieg muru berlińskiego zaznaczony jest wmurowaną w ulicę podwójną kostką brukową. Z okien autokaru podziwiamy Pałac Charlottenburg wraz z zabudowaniami, wybudowany dla cesarskiej córki Charlotty. Żegnamy Berlin i udajemy się w drogę powrotną do Warszawy.



Padaczka – choroba świętego Walentego

Przez padaczkę, zwaną inaczej epilepsją lub chorobą świętego Walentego, rozumieć należy zespół chorobowy, którego istotą są powtarzające się napady padaczkowe, pojawiające się wskutek przejściowych zaburzeń czynności części lub całości mózgu. Zaburzenia te są z kolei wyrazem nadmiernego i bardzo gwałtownego wyładowania grup komórek nerwowych. Wyładowania aktywują określone układy strukturalno-czynnościowe mózgu, co objawia się zaburzeniem ich czynności. Najczęściej dochodzi do ich pobudzenia, znaczenie rzadziej do zahamowania. Napad padaczkowy objawia się więc szeregiem nieprawidłowych zjawisk natury ruchowej, psychicznej lub wegetatywnej.

Pierwsza pomoc w napadzie padaczkowym

Osobę mającą napad padaczkowy:

- ułożyć chorego na boku by uchronić go przed zakrztuszeniem się – pozycja boczna ustalona, jeśli nie jest możliwe ułożenie chorego w tej pozycji, pozostawić na plecach
- nie wkładać niczego pod głowę (koca, poduszki, kurtki itp.) – grozi to zapadnięciem się języka i utrudnieniem oddychania!! – częsty błąd popełniany przez przypadkowych świadków zdarzenia
- nie podawać nic do picia
- ochronić (szczególnie głowę i kręgosłup) przed okaleczeniem o okoliczne przedmioty – czyli np. przytrzymać z boku rękami, nie podnosić głowy chorego
- nie powstrzymywać na siłę drgawek
- rozpiąć pasek, kołnierz koszuli, aby ułatwić oddychanie
- nie wkładać niczego między zęby, szczególnie nic twardego. Nie otwierać siłą zaciśniętych szczęk
- zachować spokój, dopiero jeżeli po 2–3 minutach atak nie mija, wezwać pogotowie
- po ataku osoba może mieć problem z logicznym kontaktem, mówieniem, kojarzeniem faktów i samodzielnym chodzeniem, więc powiedzieć spokojnie, co się stało i pomóc usiąść lub dojść do łóżka i pozwolić odpocząć. Należy sprawdzić, czy podczas napadu nie było mimowolnego oddania moczu (lub kału) i adekwatnie pomóc choremu. Najlepszą alternatywą po ustąpieniu napadu jest sen trwający 1–2

godziny. Napad naprawdę jest sporym wysiłkiem umysłowym i fizycznym dla organizmu.

- lekarze zalecają po każdym napadzie wezwać pogotowie a przynajmniej jak najszybciej skontaktować się z lekarzem prowadzącym.

Nieco inaczej należy postępować w przypadku napadu z brakiem utraty przytomności (napady częściowe złożone). Osoba chora może odbywać podróże, być w stanie ekstazy, czuć nieprzyjemne zapachy, słyszeć gwizdy – co jest spotykane np. w padaczce skroniowej. Choć osoba w stanie takiego napadu może się poruszać, to jednak jej procesy poznawcze są w tym czasie głęboko zaburzone i grożą np. wypadkiem np. przy przechodzeniu przez jezdnię. Wobec poważnych zaburzeń myślenia nie jest celowe nawiązanie kontaktu słownego z chorym. Należy starać się taką osobę asekurować aby nie zrobiła sobie krzywdy. Po takim napadzie zaburzenia myślenia ustępują, chory zazwyczaj jest świadomy przebytego napadu. Podobnie jak w napadzie dużym osoba chora również odczuwa znużenie i wymaga odpoczynku.

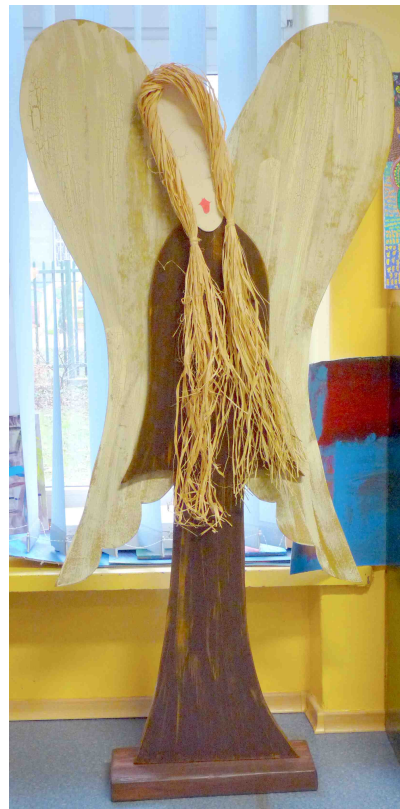
NASZE PRACE



Pompon gigant zrobiony przez Krzysztofa
Cieplotę w pracowni haftu i szycia



Patera „Liście” wykonana przez
Tomka Gniatkowskiego
w pracowni ceramicznej



Praca wspólna wykonana
w pracowni stolarskiej



Choinki wykonane w pracowni plastycznej (praca wspólna)

WIADOMOŚCI SPORTOWE

9 listopad 2011 r.

Agnieszka Radwańska coraz lepiej i wyżej

W dzisiejszym wydaniu gazety chciałbym napisać więcej o Agnieszce Radwańskiej , bo była ona niewątpliwie gwiazdą ostatniego miesiąca.

Któżby pomyślał, że Polka podbije Azję, a jednak zrobiła to 22-letnia Isia wygrywając dwa turnieje w Tokio i w Pekinie.

To obecnie najgorętsza tenisistka – chwalą fachowcy.

Swój pierwszy turniej wygrała mając sześć lat. I prawdopodobnie wtedy na dziecięcych zawodach , cieszyła się tak samo , jak w Pekinie.

Wygrana w Chinach to największy sukces Agnieszki Radwańskiej, bo pokonała rywalki z pierwszej dziesiątki rankingu. Odebrała też rekordowy czek za zwycięstwo - 775,5 tys.

dolarów! Tydzień wcześniej „zgarnęła” 360 tys. za triumf w Tokio. I tak w ciągu dwóch tygodni zasłużenie zarobiła ponad milion dolarów.

Ostatnio w ogóle gra coraz lepiej i pnie się coraz wyżej w rankingach WTA. Już awansowała na ósme

miejsce i tym samym znalazła się wśród światowej elity.

Dokonała tego bez udziału ojca, który był jej trenerem.

„Cieszy mnie, że Aga pokazuje świetny tenis. To najlepsza promocja Polski” - mówi Robert Radwański, który ostatnie sukcesy córki przeżywał w domu.

Trzy wygrane turnieje i udział w turnieju WTA Championships to jedne z największych sukcesów Radwańskiej w całej karierze. Wszystko to Polka zrobiła w ciągu jednego sezonu.

Radwańska zdaje sobie jednak sprawę, że wiele musi jeszcze poprawić aby na stałe zagościć w czołowej "8" WTA. Bilans polskiej tenisistki z najlepszymi zawodniczkami świata wciąż nie jest korzystny.

Wśród 10 najlepszych pań tylko dwie nie wygrały jeszcze spotkania z Radwańską: Marion Bartoli (bilans 0:6) i Andrea Petkovic (0:5). Z Karoliną Woźniacką, Petrą Kvitovą, Wiktorią Azarenką czy Marią Szarapową Polka na jak na razie ma zdecydowanie więcej meczów przegranych niż wygranych.

Zmniejszenie dystansu do najlepszych będzie celem naszej tenisistki na następny sezon. Ponadto Polka zamierza wreszcie odnieść sukces w Wielkim Szlemie oraz powalczyć o medal na Igrzyskach Olimpijskich w Londynie.

30 listopad 2011 r.

Krzysztof "Diablo" Włodarczyk po raz trzeci obronił tytuł mistrza świata federacji WBC w wadze junior ciężkiej. Na ringu w Perth polski bokser pokonał przez techniczny nokaut w 11. rundzie Danny'ego Greena.

38-letni Green, który z 35 walk na zawodowym ringu wygrał 31 (z tego aż 27 przez nokaut) zapowiadał, że pokona Włodarczyka i odbierze mu tytuł mistrza świata organizacji WBC w wadze junior ciężkiej. "Green Machine" (zielona maszyna) na rozkładzie ma m.in. Roya Jonesa Juniora i znanego polskim kibicom z zaciętych walk z Tomaszem Adamkiem Paula Briggsa. Ale Włodarczyka pokonać nie zdołał, bo Polak był świetnie przygotowany kondycyjnie i w 11. rundzie wygrał przez nokaut.

Po walce Australijczyk ogłosił zakończenie kariery.

Dziękuję Krzysztofowi, że tu przyjechał i dał mi szansę walki o tytuł. To znakomity bokser, wielki wojownik, który zasłużenie był górą. Po tej porażce kończę swoją karierę, przechodzę na emeryturę - mówił po ogłoszeniu werdyktu Danny Green.

Wywiad z Marit Bjorgen

Wywiad z Marit Bjorgen rywalką naszej Justyny Kowalczyk przeprowadził dla Przeglądu Sportowego Kamil Wolnicki. "Magazyn PS": Dwa lata temu była pani królową na trasach biegowych w Vancouver, rok temu mieliśmy powtórkę podczas mistrzostw świata w Oslo. Tej zimy rywalki nadal nie będą za panią nadążać?

Marit Bjoergen: Wie pan, mam już 31 lat. Może to nie jest jakoś bardzo dużo, ale trudno w tym wieku robić wielkie postępy. Wydaje mi się jednak, że trochę się poprawiłam i jestem silniejsza niż w poprzednich sezonach. Wszystko jednak zweryfikują starty.

Wydaje mi się, że jestem silniejsza... Czuję się rzeczywiście świetnie i to widać na trasie. Inauguracja Pucharu Świata wypadła dla mnie i całej naszej drużyny idealnie, ale to efekt pracy w okresie przygotowawczym. Mamy niesamowicie silny zespół i w takich okolicznościach łatwiej pracować. Muszę cały czas ostro trenować, cały czas udowadniać, że jestem silna, bo przecież czuję, że młodsze dziewczyny są coraz bliżej. To też rodzaj motywacji. Chociaż nie mam z tym żadnych problemów. Ja naprawdę chcę być coraz lepsza. Poza tym bieganie na nartach, starty w zawodach, treningi i podróże ciągle sprawiają mi przyjemność. Umiem się tym cieszyć i chcę to robić dalej.

Rywalki - rozmawiałem z Kikkan Randall – mają nadzieję, że tej mocy jednak pani na cały sezon nie starczy.

Przecież ja sama też zdaję sobie sprawę, że może być trudniej. Nie będę miała czasu, żeby pojechać do domu i spokojnie się przygotowywać w trakcie sezonu. Cały czas będą przejazdy z imprezy na imprezę i kolejne starty. Powiem panu jednak, że w pewnym sensie bardzo mi się to podoba, bo sama jestem ciekawa, jak będę sobie radziła przez tyle miesięcy. Jedyne, co mnie niepokoi, to kwestia regeneracji organizmu. Nie jestem pod tym względem zbyt dobra, więc zobaczymy. Mimo wszystko staram się być optymistką, bo przecież inne dziewczyny czeka to samo.

Które będą najgroźniejsze?

Justyna Kowalczyk, przede wszystkim. Ona będzie silna. Poza tym są przecież Aino Kaisa Saarinen, Charlotte Kalla, Therese Johaug i inne dziewczyny z norweskiej kadry. Łącznie to pewnie dziesięć czy piętnaście zawodniczek. Nie da się wygrywać wszystkiego.

Dla Norwegów jest pani bohaterką narodową. Jak bardzo ostatnie dwa lata zmieniły pani życie?

Może w Norwegii stałam się znaną osobą, ale moje życie tak naprawdę wiele się nie zmieniło. Robię to, co chcę robić. Ale ma pan rację – biegi narciarskie to dzisiaj w Norwegii sport numer jeden. Nasz zespół ma mnóstwo pieniędzy na przygotowania. Z drugiej strony czuję, że wszyscy patrzą na nasze wyniki. A skoro mówi pan o Oslo... Te mistrzostwa to było coś niesamowitego, coś, czego nigdy nie zapomnę.

Może pani dzisiaj swobodnie iść do kina albo na zakupy?

Iść mogę, ale od razu jestem rozpoznawana. To jest jednak zawsze miłe. Ludzie chcą porozmawiać, dostać autograf i uśmiech. Kiedy idę do sklepu, to ludzie patrzą, co kupuję, a jak jestem w restauracji – co jem. To naprawdę nie jest dla mnie żaden wielki problem,

bo spotykam się w sumie tylko z sympatią. Inna sprawa, że nie pokazuję się publicznie często, bo rzadko jestem w domu. Podobnie jest z imprezami. Wiem, że gdybym zrobiła coś głupiego, to byłby problem, ale nic takiego mi się nie zdarza. Zawsze pamiętam, że Justyna Kowalczyk to groźna rywalka. Wiem, co mówiła o lekach na astmę, które zażywam, ale to nie mój problem - mówi "Magazynowi" Marit Bjoergen, norweska biegaczka narciarska.

"Magazyn PS": Dwa lata temu była pani królową na trasach biegowych w Vancouver, rok temu mieliśmy powtórkę podczas mistrzostw świata w Oslo. Tej zimy rywalki nadal nie będą za panią nadążać?

Marit Bjoergen: Wie pan, mam już 31 lat. Może to nie jest jakoś bardzo dużo, ale trudno w tym wieku robić wielkie postępy. Wydaje mi się jednak, że trochę się poprawiłam i jestem silniejsza niż w poprzednich sezonach. Wszystko jednak zweryfikują starty.

Wydaje mi się, że jestem silniejsza... Bardzo skromnie powiedziane.

Czuję się rzeczywiście świetnie i to widać na trasie. Inauguracja Pucharu Świata wypadła dla mnie i całej naszej drużyny idealnie, ale to efekt pracy w okresie przygotowawczym. Mamy niesamowicie silny zespół i w takich okolicznościach łatwiej pracować. Muszę cały czas ostro trenować, cały czas udowadniać, że jestem silna, bo przecież czuję, że młodsze dziewczyny są coraz bliżej. To też rodzaj motywacji. Chociaż nie mam z tym żadnych problemów. Ja naprawdę chcę być coraz lepsza. Poza tym bieganie na nartach, starty w zawodach, treningi i podróże ciągle sprawiają mi przyjemność. Umiem się tym cieszyć i chcę to robić dalej.

Radości będzie wiele, bo tej zimy zamierza pani wyjątkowo startować niemal we wszystkich zawodach o Puchar Świata. Zmieniła pani w związku z tym przygotowania?

Nie, właściwie wszystko wyglądało podobnie do tego, co robiłam w dwóch poprzednich sezonach. Latem byłam w Oslo, oglądałam w telewizji Tour de France i trenowałam.

Liczę, że to pozwoli mi być silną przez cały rok. Czy tak mocną, żeby biegać szybko i skutecznie w tylu zawodach w tak krótkim czasie? Zobaczymy, wiem, że jestem szybka w sprintach, mocna na dystansach, ale nie wiem, jak poradzę sobie z bieganiem na wysokim poziomie z taką intensywnością. Mój główny cel to wygranie Tour de Ski, w którym dawno nie startowałam. Myślę też o zwycięstwie w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata. Zobaczymy, jak to się poukłada, bo tych biegów jest mnóstwo.

Rywalki - rozmawiałem z Kikkan Randall – mają nadzieję, że tej mocy jednak pani na cały sezon nie starczy.

Przecież ja sama też zdaję sobie sprawę, że może być trudniej. Nie będę miała czasu, żeby pojechać do domu i spokojnie się przygotowywać w trakcie sezonu. Cały czas będą przejazdy z imprezy na imprezę i kolejne starty. Powiem panu jednak, że w pewnym sensie bardzo mi się to podoba, bo sama jestem ciekawa, jak będę sobie radziła przez tyle miesięcy. Jedyne, co mnie niepokoi, to kwestia regeneracji organizmu. Nie jestem pod tym względem zbyt dobra, więc zobaczymy. Mimo wszystko staram się być optymistką, bo przecież inne dziewczyny czeka to samo.

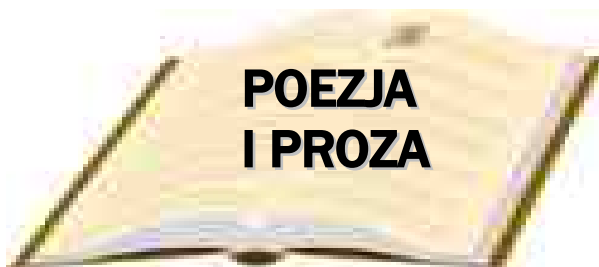
Które będą najgroźniejsze?

Justyna Kowalczyk, przede wszystkim. Ona będzie silna. Poza tym są przecież Aino Kaisa Saarinen, Charlotte Kalla, Therese Johaug i inne dziewczyny z norweskiej kadry. Łącznie to pewnie dziesięć czy piętnaście zawodniczek. kalendarz. Sama to robię i widzę, co przed nami. Nie da się wygrywać wszystkiego.

Dla Norwegów jest pani bohaterką narodową. Jak bardzo ostatnie dwa lata zmieniły pani życie?

Może w Norwegii stałam się znaną osobą, ale moje życie tak naprawdę wiele się nie zmieniło. Robię to, co chcę robić. Ale ma pan rację – biegi narciarskie to dzisiaj w Norwegii sport numer jeden. Nasz zespół ma mnóstwo pieniędzy na przygotowania. Z drugiej strony czuję, że wszyscy patrzą na nasze wyniki. A skoro mówi pan o Oslo... Te mistrzostwa to było coś niesamowitego, coś, czego nigdy nie zapomnę.

Opracował: Mikołaj Scholz



„***”

Kochany mój wielkoludzie,
czarodzieju o oczach niebieskich,
Gdy wrócimy do domu na obiad
twoją szyję rekami obejmę.

„Przyjaciółka”

Moja przyjaciółka Kasia,
Którą mam w sercu na stałe,
lubię ją, ponieważ jest dobra i sympatyczna,
można z nią porozmawiać, uśmiechnąć się,
przytulić, powiedzieć miłe słowa,
popatrzeć , tęsknić.
To jakby siostra moja
od życia los piękny.

autor Katarzyna Sałkowska

KĄCIK KULINARNY



Ciasto na oryginalną pizzę włoską

Produkty

- X mąka 250 g
- X drożdże 15g
- X sól 1 łyżeczka
- X olej 1 łyżka

Wykonanie

Mąkę z solą wsypać do jednej ogrzanej miski. Drożdże wymieszać z dwoma łyżkami ciepłej wody. Wymieszać z mąką, odczekać, aż wyrosną. Wyrobić ciasto - dodając w miarę potrzeby wody - uformować kulę wysmarować olejem i włożyć do miski. odstawić w ciepłe miejsce. Gdy wyrośnie do podwójnej ilości, formować placki do pizzy. Dodatki do pizzy można dodawać według własnej fantazji.



WYWIAD

Rafał Musch: Dzień dobry. Jestem redaktorem gazety i chciałbym przeprowadzić z Panią wywiad?
Joanna Klonowska: *Oczywiście.*

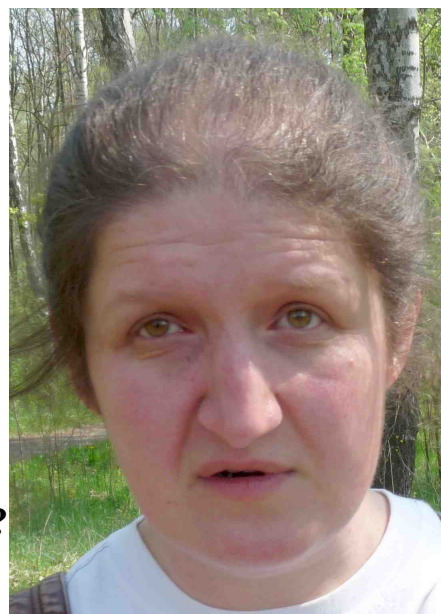
R.M. : Czy mogłaby się nam Pani przedstawić?
J.K.: Nazywam się Asia Klonowska

R.M. : Gdzie Pani mieszka? Z kim?

J.K.: Mieszkam tutaj, w Warszawie, w Wilanowie z mamą Bogusią, bratem Tadeuszem.

R.M. : Jak długo Pani chodzi do ośrodka?

J.K.: Przychodzę tu już długo 12 lat.



R.M. : A czy lubi Pani przychodzić? Dlaczego?

J.K.: Tak, lubię, nie wiem dlaczego, bo lubię towarzystwo.

R.M. : Którą pracownię lubi Pani najbardziej i dlaczego?

J.K.: Pani Danusi – ceramikę. Bardzo lubię wylepiać z gliny miseczki.

R.M. : Czy lubi Pani kolegów i koleżanki?

J.K.: Tak, lubię.

R.M. : Kogo Pani lubi najbardziej?

J.K.: Nie wiem, lubię wszystkich.

R.M. : Jak Pani lubi spędzać wolny czas?

J.K.: Lubię zaparzać sobie herbatę, jeżdżę z mamą na rowerze, lubię podróżować.

R.M. : Czy lubi Pani muzykę i jaką?

J.K.: Tak, ale nie mam jednej ulubionej.

R.M. : Czym Pani się interesuje?

*J.K.: Moim hobby jest zbieranie zapalek, kupowanie gazet i podróże z mamą.
Lubię też naśladować głosy innych ludzi.*

R.M. : Gdzie Pani lubi wyjeżdżać na wakacje?

*J.K.: Lubiłam jeździć do Kiczorów, ale już nie lubię. Chętnie podróżuję z mamą
w różne strony świata np. do Włoch.*

R.M. : Czy Pan ma jakieś zwierzątko i jakie?

J.K.: Nie mam.

R.M. : Czy podoba się Pan nasza gazetka?

J.K.: Podoba mi się.

R.M. : Dziękujemy za wywiad.

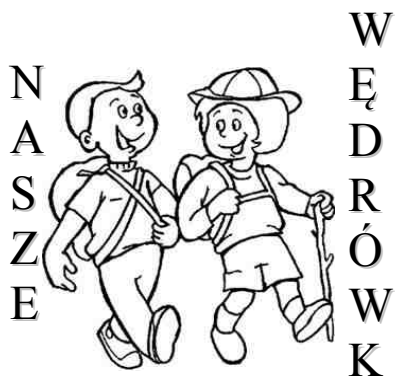


„Archanioł Boży Gabryjel”

1. Archanioł Boży Gabriel – posłany do Panny Maryi. – Z majestatu Trójcy Świętej – tak sprawował poselstwo k’Niej: – Zdrowaś Panno, łaskiś pełna,
– Pan jest z Tobą, to rzecz pewna.
2. Panna się wielce zdumiała – z poselstwa, które słyszała. – Pokorniuchno się skłoniła, – jako Panna świątobliwa. – Zasmuciła się z tej mowy, – nic nie rzekł Aniołowi
3. Ale poseł z wysokości, - napelnion Boskiej mądrości, – rzekł Jej: „Nie bój się, Maryja, - najszcześliwszaś, Panno miła. – Nalazłaś łaskę u Pana, - oto poczniesz Jego Syna.

4. Jezus nazwiesz Imię Jego – Będzie Synem Najwyższego; – wielki z strony człowieczeństwa, – a niezmierny z strony Bóstwa – Wieczny Syn Ojca Wiecznego, - Zbawiciel świata całego”.

5. Bogu Ojcu Wszechmocnemu, - Synowi Jego miłemu – i Duchowi Najświętszemu, - Bogu w Trójcy Jednemu – dziękujemy w uniżoności – za ten cud Jego miłości.



PO ~~WARSZAWIE~~ Polsce

Pacanów

Początki osady Pacanów sięgają na pewno państwa Wiślan. W 874 roku Świętopełk I, książę wielkomorawski, najechał kraj Wiślan i przyłączył go do swojego państwa. W ten sposób Wiślanie znaleźli się pod wpływem obrządku chrześcijańskiego tzw. słowiańskiego. Historia Pacanowa trwa co najmniej od roku 1109 kiedy to biskup krakowski Maur wyświęcił pierwszą świątynię i erygował parafię. W następnym wieku osada uzyskała prawa miejskie i rozwijała się szybko jako prywatne miasto handlowe na skrzyżowaniu dwu ważnych szlaków handlowych: pomiędzy Krakowem i Sandomierzem, oraz Kielcami a Tarnowem i Węgrami, a także w bliskim sąsiedztwie dworu królewskiego i zjazdów rycerstwa i szlachty odbywających się w niedalekim Nowym Korczynie. Znaczenie miasteczka potwierdza umieszczenie go na mapie obszaru Europy Wschodniej wydanej w Rzymie w 1508 roku. W roku 1502 miasteczko zdołało obronić się przed Tatarami, którzy przekroczyli Wisłę, sięgając Łagowa.

Pięknym świadectwem historii Pacanowa jest kościół pw. św. Marcina z Tours, wybudowany w II połowie XIII wieku. Choć wielokrotnie odbudowywany i rozbudowywany – renesansowa kaplica boczna z 1633 roku, zachował w swoim obrębie fragmenty murów kościoła wczesnogotyckiego. Od roku 1615 jest to miejsce kultu Pana Jezusa Konającego zaś od września 2009 kościół nosi tytuł bazyliki mniejszej nadany przez papieża Benedykta XVI. W XX wieku Pacanów stał się znany wszystkim dzieciom w Polsce jako miejsce gdzie pięknie kują kozy. Zaś w wieku XXI staje się znany dzięki powstałemu tu Europejskiemu Centrum Bajki. Nowoczesne multimedialne muzeum bajek bawi i uczy rosnące z roku na rok rzesze dzieci. Pacanów - to niewielkie miasteczko na Kielecczyźnie - kojarzy się dzieciom i dorosłym z postacią Koziołka Matołka. Z analizy historii tego miasta można dowiedzieć się, jak narodziła się ta bajkowa postać. W Pacanowie można przejść po Szlaku Koziołka Matołka.

W 2005 roku powstało tutaj Europejskie Centrum Bajki im. Koziołka Matołka. Pomysłodawcą był Waldemar Dąbrowski. On też zainicjował, od 2003 roku, coroczny

Festiwal Kultury Dziecięcej. W Pacanowie znajduje się Szlak Koziółka Matołka, który jest ciekawym miejscem zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Wiele miejsc, znaków i pamiątek spotykanych na szlaku jest związanych z postacią Koziółka Matołka. Dodatkową atrakcją, dla wędrowców, jest kontakt z czystą i nieskażoną przyrodą.

Szlakiem Koziółka Matołka

Koziółek Matołek jest barwną postacią, stworzoną przez Kornela Makuszyńskiego. W Pacanowie znajduje się Szlak Koziółka Matołka i wiele miejsc jemu poświęconych. Na Rynku znajdują się trzy pomniki Koziółka, są sklepy z jego wizerunkiem, koziółkowa skrzynka pocztowa. Do miasta prowadzi koziółkowy kierunkowskaz. W Pacanowie istnieje muzeum multimedialne, w którym można poznać historię Koziółka. Przed wejściem do muzeum stoi figurka koziółka. W garderobie czarów trzeba założyć trzewiki krasnoludków. I od tej chwili zwiedzających ogarnia magia. Dzięki temu bez problemów można przejść przez mysią dziurę i rozpocząć wędrówkę po krainie bajki. W tej niezwyklej wyprawie pomagają przewodnicy, którzy bawią i rozśmieszają. Z kolei trzeba przejść przez Czarodziejski Ogród. W tym miejscu kwiaty mówią i przybierają ogromne rozmiary. Dalej znajduje się Ściana Bajki. Zwiedzający ma okazję rozpoznać bohaterów wielu polskich bajek. Nie może zabraknąć zaczarowanego dworca Koziółka Matołka. Przyjeżdżają nań różne bajkowe osoby. Zadaniem zwiedzających jest odgadnięcie, z jakiego kraju pochodzą. W muzeum można usłyszeć różnorodne zagadki, zobaczyć czarodziejskie kule i doświadczyć wielu multimedialnych efektów. Dzieci, po pobycie w muzeum, na pewno poradzą sobie z wieloma pytaniami dotyczącymi Koziółka Matołka. Znajdą też odpowiedź na pytanie, czy dotarł w końcu do Pacanowa i jak powstała historia z podkuwaniem kóz. Czas spędzony w tym magicznym miejscu pobudzi ich wyobraźnię i dostarczy wielu wrażeń.

Opracowała: Katarzyna Uszyńska

ROZRYWKA

Uśmiechnij się



Jasiu na szkolnej wycieczce do lasu pyta się pani:

- proszę pani, co to jest ?
- Czarne jagody.
- A dlaczego są czerwone ? - pyta Jasiu.
- Bo są jeszcze zielone, ale jak dojrzeją to się zrobią granatowe.



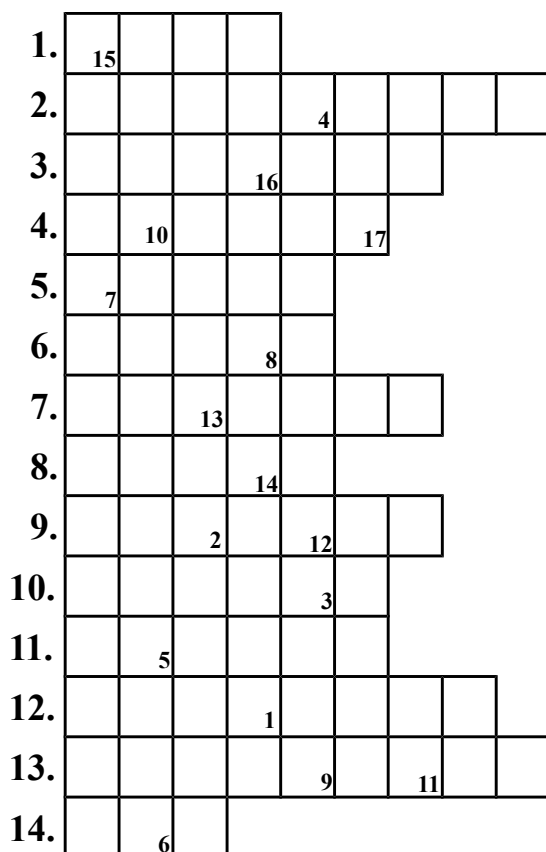
Nauczycielka do Jasia:

- Świetny rysunek, ale przyznaj się, kto go robił ? Ojciec czy matka ?
- Nie wiem, ja już spałem !



W szkole pani kazała narysować dzieciom swoich rodziców. Po chwili podchodzi do małego Jasia i pyta:

- Dlaczego twój tata ma niebieskie włosy ?
- Bo nie było łysej kredki.



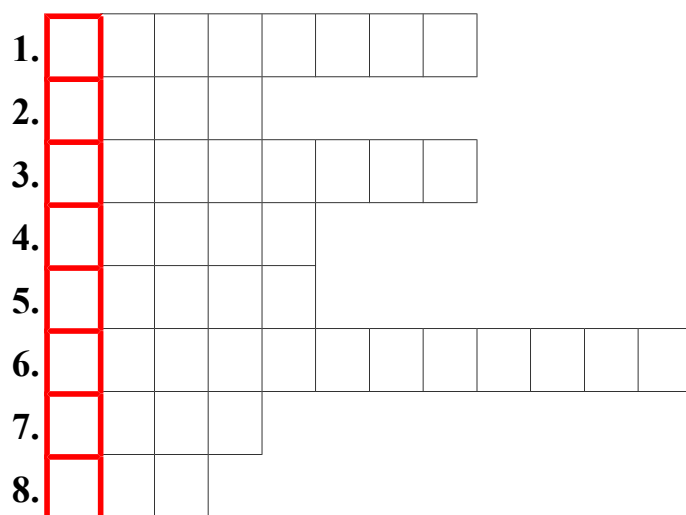
1. Kumka w Stawie
2. Grzeje zimą
3. Patronka zimą
4. Rosną na łące lub w ogrodzie
5. Gotowane na twardo lub miękko
6. Zdrowy biały płyn
7. „daszek” pod oknem
8. Straszy w operze
9. Służy do podlewania kwiatów w ogrodzie
10. Prowadzą w górę lub w dół
11. Miejsce, gdzie uczą się dzieci
12. Szklany domek dla rybek
13. Co mierzy temperaturę
14. Kolczaste zwierzę

Litery z pól oznaczonych cyframi 1 – 17 utworzą hasło

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.

12.	13.	14.	15.	16.	17.

Krzyżówkę ułożył zespół redakcyjny



1. Po październiku jest ?
2. Liście choinki
3. Pojazd, którym tata jeździ do pracy
4. Co kosimy w ogrodzie
5. Co mają koła w samochodzie
6. Po niedzieli jest ?
7. Statek Noego
8. Miejsce, w którym mieszkamy



Późna noc. Facet schodzi do sąsiadów z dołu:

- Panowie, ścisście, proszę, muzykę. Nie idzie zasnąć.
- My tu mamy imprezę i nie zamierzamy niczego ściszać.
- Jak mam to rozumieć ?
- Jak pan sobie chcesz.
- Dobra, to ja to rozumiem w taki sposób, że zamówiliście sobie zalenie.



- Jak ksiądz mógł tak pobić tego człowieka ? - pyta sędzia. - Gdzie pokora, miłosierdzie, przykazania...?
Niech ksiądz opowie, jak to było.
- Co tu dużo gadać... Najpierw ten człowiek uderzył mnie w prawy policzek. To nadstawiłem mu lewy. Przywalił mi w lewy. A że więcej w Biblii na ten temat nic nie pisali, to się zaczęło...

OGŁOSZENIA

1. Uprzejmie informujemy, że od 29.11.2011r. rozpoczynamy w DŚDS zajęcia warsztatowe dot. seksualności osób z niepełnosprawnością intelektualną. Będą one prowadzone dla dwóch grup uczestników naszej placówki, dobranych pod względem poziomu funkcjonowania intelektualnego.

Warsztaty będzie prowadziła Pani dr Izabella Fornalik osoba od wielu lat zajmująca się tą tematyką, i prowadząca podobne warsztaty w wielu WTZ-ach i ŚDS-ach w Polsce. Tematyka i zakres zajęć dobrana jest programowo do potrzeb osób uczestniczących w zajęciach naszego Domu.

Kolejne zajęcia odbędą się w dniach : **5,6,7.12.2011 r.**

Na podsumowanie warsztatów zaprosimy wszystkich rodziców osób biorących w nich udział na spotkanie zaplanowane na początek stycznia (termin podamy osobną informacją).

Bardzo prosimy by osoby wytypowane na zajęcia były obecne w tych dniach w placówce. W razie planowanej nieobecności prosimy o wcześniejszą informację.

Grupa I

1. Nowak Andrzej
2. Skrodzka Monika
3. Uszyńska Katarzyna
4. Tolak Renata
5. Zalewska Marzena
6. Musch Rafał
7. Kwil Wojciech
8. Sałkowska Katarzyna
9. Waluszko Joanna
10. Sołtysiak Edyta
11. Scholz Mikołaj

Grupa II

1. Cieplota Krzysztof
2. Dorożala Maciej
3. Wojnicki Krzysztof
4. Gniatkowski Tomasz
5. Kłos Agnieszka
6. Makowska Agnieszka
7. Nasiłowska Anna
8. Szulc Dominika
9. Stolarska Małgorzata
10. Iżykowski Marek

2. *Od dnia 12 grudnia zapraszamy wszystkich chętnych na kiermasz świąteczny prac, które powstały w naszych pracowniach. Będzie to dobra okazja kupienia niepowtarzalnych prezentów. Serdecznie zapraszamy.*