

# NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



Gazeta  
Dzielnicowego Środowiskowego  
Domu Samopomocy  
ul. Górska 7 w Warszawie

numer 19 (styczeń 201<sup>2</sup> r. )

cena 2 zł

Od redakcji

## Droży Czytelnicy

WITAMY WSZYSTKICH NASZYCH DROGICH  
CZYTELNIKÓW W NOWYM ROKU 2012.

JAK TEN CZAS LECI! W LUTYM MIJAJĄ JUŻ  
2 LATA ODKĄD WYDAJEMY NASZĄ GAZETKĘ.

MYŚLIMY, ŻE TRZEBA TO BĘDZIE JAKOŚ  
UCZCIĆ. CIESZYMYSIĘ, ŻE WCIAŻ JESTEŚCIE  
Z NAMI I DOCENIACIE NASZĄ PRACĘ.  
MAMY NADZIEJĘ, ŻE W TYM NUMERZE  
KAŻDY ZNAJDZIE DLA SIEBIE COŚ  
CIEKAWEGO.

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

W styczniu urodzinowe życzenia przyjmują:

#### Urodziny

**07.02.** – Agnieszka Szymańska

**27.02.** – Agnieszka Kłos

**28.02.** – Małgorzata Stolarska



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

*Dlaczego na świecie tak dziwne toczą się dni?  
Dlaczego ktoś kogoś kocha, ktoś o kimś śni?  
Dlaczego szczęście ucieka i bliskim zdaje się być?  
Dlaczego człowiek szuka drugiego człowieka  
i nie może bez niego żyć ?  
Może to dobrze, może to źle!  
Lecz wtedy właśnie wiesz, że ktoś kocha cię!  
Z okazji Dnia św. Walentego życzymy wszystkim  
naszym czytelnikom  
dużo miłości i szczęścia na każdy dzień roku.*

# CO MÓWIĄ O NAS ZNAKI ZODIAKU ?



WODNIK  
20.I - 18.II

## **Entuzjazm i wiara w nowe idee to atuty urodzonych pod znakiem Wodnika.**

Wolność i niezależność to dewiza Wodników. Mają wielkie marzenia i dalekosiężne plany. Nie jest łatwo zrozumieć Wodnika i nadażyć za jego pomysłami.

Wodniki muszą uważać, aby ich przedsięwzięcia nie okazały się zamkami na piasku i miały również materialne podstawy! W kłopotach pomogą Wodnikom przyjaciele.

Przedstawiciele tego Znak, choć są uznawani za indywidualistów i rewolucjonistów, chętnie pracują i znajdują oparcie w przyjaciółach. Jeśli znajdą swoje miejsce w społeczności, gotowi są służyć i pomagać innym - nawet kosztem własnych interesów.

Wodniki nie patrzą na wykształcenie czy pochodzenie - cenią ludzi za to, kim są i jacy są.

Nie mają uprzedzeń, chętnie poznają inne systemy i religie. W głębi duszy są przekonane o równości wszystkich ludzi. Wierzą w sprawiedliwość i triumf dobra. Wiara ta pozwala im przetrwać trudne chwile. Wzruszają się cudzym nieszczęściem, chętnie niosą bezinteresowną pomoc i działają w organizacjach charytatywnych. Aktywnie protestują przeciwko wykorzystywaniu innych, działają aby urzeczywistnić swoje ideały.

Sprawy ekologii i zwierząt także nie są im obojętne. Główne zainteresowania Wodników krążą jednak wokół przyszłości. Cenią literaturę science fiction i opowieści o wizjach i innych światach. Wszystko co nowe i niezbadane pociąga je i intryguje. Często mają prorocze sny, są genialnymi wynalazcami czy konstruktorami. Chętnie otaczają się nowoczesną technologią, kupują wszelkie nowinki - zawsze starają się być krok "do przodu". Zajęcia domowe nużą je i drażnią, w sprawach codziennych bywają irytująco zapominalskie i niezorganizowane. Z radością spychają na innych męczące, przyziemne obowiązki. Chwilami trudno dogadać się z Wodnikami, szczególnie, gdy się zamyślą, tracą kontakt z rzeczywistością. Trudno też mówić im o uczuciach, choć kochają szczerze. Wszystkie Wodniki mają talent do języków obcych i zdolności artystyczne - pociąga je jednak awangardowy styl, który szokuje osoby konserwatywne.

Wodniki nie przejmują się swoim wyglądem, z ochotą testują nowe style i trendy. Opinie innych osób nie mają dla nich większego znaczenia, nie przejmują się plotkami i przyziemnymi sprawami.

## **WYDARZENIA MINIONEGO MIESIĄCA**

### **20 grudzień 2011 r.**

Tego dnia w naszym Ośrodku odbyło się wspólne spotkanie opłatkowe. Na sali gimnastycznej zebrała się cała nasza społeczność. Zaprosiliśmy również kleryków Kamila i Łukasza prowadzących u nas katechazę. Była też wspaniała niespodzianka – razem z Kamilem i Łukaszem przyszedł ks. Michał, który prowadził katechazę w zeszłym roku. Przyszedł również Piotr Kosiak, który prowadził katechazy 2 lata temu. Pan Mariusz grał na gitarze i śpiewał kolędy, a Łukasz grał na skrzypcach. Cała sala rozbrzmiewała radością. Zjedliśmy wspólną wieczerzę a później przyszli kolędnicy (terapeuci i klerycy przebrali się za kolędników) z gwiazdą i prezentami. Było bardzo wesoło. Śpiewaliśmy kolędy. Przyszli również nasi rodzice, których zaprosiliśmy na wspólne kolędowanie. Na koniec ks. Michał zaprosił nas do Seminarium na spotkanie opłatkowe na 8 stycznia.

red. Andrzej Nowak

### **8 styczeń 2012 r.**

Tego dnia byliśmy w seminarium u naszych przyjaciół kleryków: Łukasza i Kamila. Rozpoczęło się o godzinie 14 uroczystą mszą świętą. Po uroczystej mszy świętej zostaliśmy zaproszeni na przedstawienie o św. Franciszku z Asyżu. Po przedstawieniu podzieliliśmy się opłatkiem z naszymi przyjaciółmi klerykami i z księżmi i dostaliśmy paczki. Dzieliliśmy się opłatkiem, częstowaliśmy się ciastami i mandarynkami. Było bardzo wesoło i fajnie.

red. Rafał Musch

### **10 styczeń 2012 r.**

Dostaliśmy zaproszenie z WTZ-u na ul. Deotymy na wspólne kolędowanie. Pojechała 9 osobowa grupa pod opieką terapeuty Mariusza Wierzbickiego. Wspólnie pośpiewaliśmy kolędy. Potem przyszły dzieci z pobliskiej szkoły i zaczęliśmy wspólnie kolędować przy kominku, który spełniał rolę ogniska. Później podzieliliśmy się opłatkiem i złożyliśmy sobie życzenia. Gdy już wszyscy złożyli sobie życzenia, zostaliśmy zaproszeni na słodki poczęstunek, kawę i herbatę. Pomogliśmy posprzątać ze stołów. Wreszcie przyszedł czas, żeby wracać do ośrodka. Pożegnaliśmy się i pojechaliśmy do ośrodka na obiad.

red. Andrzej Nowak, Katarzyna Uszyńska

### **11 styczeń 2012 r.**

Spotkała mnie miła niespodzianka. Do naszego ośrodka przyjechali uczestnicy z byłego mojego ośrodka to jest W.T.Z z ul. Głogowej 2b. Przyjechało 6 osób, jedna pani z personelu- p. Renata, 4 koleżanki i kolega. Celem wizyty było zapoznanie się z naszymi warunkami. Bardzo im się podobało, a następnie wyrazili, chęć współpracy z nami.

red. Wojciech Kwil

## 18 styczeń 2012 r.

Razem z p. Danusią i p. Kasią zrobiliśmy sobie wycieczkę pociągiem do Ursusa. W Ursusie poszliśmy do Domu Kultury Arsus, gdzie oglądaliśmy wystawę prac miejscowej artystki oraz zdjęć z imprez, które odbywały się w tym ośrodku. Potem poszliśmy do centrum handlowego Factory. Tam poszliśmy do Empik Cafe i piliśmy kawę i gorącą czekoladę. Było bardzo sympatycznie. Później znów poszliśmy na dworzec kolejowy w Ursusie, wsiedliśmy do pociągu i wróciliśmy do Warszawy. Podczas wsiadania do pociągu i wysiadania byliśmy bardzo ostrożni. Szczęśliwi i zadowoleni wróciliśmy do Ośrodka na ciepły obiad.

red. Monika Skrodzka, Katarzyna Uszyńska, Andrzej Nowak, Wojciech Kwil.

## 26 styczeń 2012 r.

Wczesnie rano pojechaliśmy całą grupą do Złotych Tarasów do Multikina na film pt „Muppety”. Film opowiadał o dwóch braciach, z których jeden był Muppetem. Pojechali oni do Hollywood, żeby odwiedzić wytwórnię Muppetów. Razem z nimi pojechała dziewczyna jednego z braci. Okazało się, że studio Muppetów jest zagrożone i postanowili je uratować. Śpiewali piękne piosenki i występowali na scenie razem z legendarnymi Muppetami. Oczywiście udało im się uratować teatr Muppetów. Okazało się na koniec, że wszyscy kochają te kolorowe ludki i tęsknili za nimi. Film był piękny i bardzo nam się podobał. Myślimy, że warto go obejrzeć i wspominać lata dzieciństwa.

red. Katarzyna Uszyńska, Rafał Musch

## 27 styczeń 2012 r.



W tym dniu w naszym ośrodku odbywał się Bal karnawałowy po hasłem „W bieli i w czerni”. Zaprosiliśmy gości z ŚDS-ów przy ul. Hożej i Rydygiera. Wszyscy mieli mieć stroje w dwóch kolorach – czarnym i białym. Zarówno gospodarze jak i goście byli ubrani w odpowiednich barwach. Zabawa była super. Tańczyliśmy, śpiewaliśmy. W międzyczasie była przerwa na słodki poczęstunek. Goście wychodzili z naszego ośrodka w bardzo dobrych humorach. Mówili, że zabawa

bardzo im się podobała. Było fajnie i wesoło.

red. Rafał Musch

## Kacik z pętką Kwila

W dniu 16 grudnia w piątek 2011 roku byłem na proszonej wigilii w W.T.Z ma ul. Głogowej 2b, tj. mój poprzedni Ośrodek. Byłem o godzinie i pomagałem w przygotowaniu Wigilii.

Uroczystość rozpoczęła się o godz. 16.25. Było bardzo przyjemnie. Każda osoba kupiła prezent na literę C do 5 złotych. Ja byłem zadowolony że pamiętali o mnie.

Do domu wróciłem sam autobusem linii 172, w domu byłem około godziny 20.00.



**Cukrzyca** jest chorobą przewlekłą, w praktyce nieuleczalną, wymagającą od osoby nią dotkniętej pewnych zmian stylu życia, m.in. przyzwyczajień żywieniowych. Obecne metody leczenia zapewniają chorym wieloletnie przeżycie bez wystąpienia późnych powikłań tej choroby. Dzięki prowadzeniu dokładnej kontroli wyrównania cukrzycy możliwe jest normalne życie i wykonywanie swoich obowiązków.

**Podstawą strategią terapeutyczną** jest objęcie chorego stałą opieką przez diabetologa lub internistę, który w razie wykrycia nieprawidłowości może kierować dalszą diagnostyką i leczeniem oraz ustali generalny plan postępowania leczniczego.

W przebiegu cukrzycy występują również okresy kiedy poziom cukru ulega obniżeniu poniżej granic normy. Mówimy wtedy o stanach **niedocukrzenia inaczej hipoglikemii**. Gdy poziom cukru we krwi obniża poniżej 50mg%, dochodzi do niedożywienia mózgu, którego skutkiem mogą być zaburzenia jego funkcjonowania, a nawet utrata przytomności czy napad drgawek. Często u chorych na cukrzycę występują **objawy niedocukrzenia** w postaci: zlewnych potów, drżenia rąk, postępującego osłabienia, zaburzeń widzenia, bólów głowy, nagłego uczucia głodu, kołatania serca. Mogą oni być wówczas rozdrażnieni a nawet agresywni. Najpoważniejszym następstwem niedocukrzenia jest wystąpienie śpiączki hipoglikemicznej, która jako bezpośredni stan zagrożenia życia, może prowadzić do śmierci.

**Gdy objawy niedocukrzenia nie są zbyt nasilone**, zwykle poprawę można uzyskać spożywając dodatkowy posiłek białkowo-węglowodanowy. Przy cięższych objawach zaleca się szybkie spożycie słodkiego soku lub herbaty, a po upływie kilku minut spożycie dodatkowego posiłku zawierającego białko i węglowodany. W przypadku utraty przytomności, ktoś z otoczenia zawsze powinien wezwać karetkę pogotowia. Członkowie rodziny powinni umieć przerwać hipoglikemię przy pomocy domięśniowego podania zastrzyku glukagonu. Należy zachować rozwagę przy podnoszeniu poziomu cukru przez spożywanie słodkich płynów i dodatkowych posiłków by nie wywołać nadmiernej hiperglikemii.

W przypadku hipoglikemii należy podać/przyjąć słodki napój (np. sok z cukrem, nie słodzikiem, naturalnie słodzony napój gazowany) lub glukozę (i popić), zaprzestać wysiłku i najlepiej się położyć, a następnie spożyć cukier złożony (np. banan, jogurt, kanapka, obiad (ziemniaki)). Jeśli chory straci przytomność, należy ułożyć go w pozycji bocznej ustalonej, podać niezwłocznie glukagon w zastrzyku domięśniowym i wezwać pogotowie. Poprawa i odzyskanie przytomności powinno nastąpić w ciągu 0,5 godziny.

**Wysoki poziom cukru sprawia, że chce Ci się pić i częściej oddajesz mocz.** Możesz również mieć zwiększony apetyt niż zwykle. Często czujesz się zmęczony i śpiący. Możesz mieć zaburzenia widzenia i skurcze w nogach. Te objawy są podobne do wczesnych objawów cukrzycy.

### **Jak zareagować w przypadku hiperglikemii (wysoki poziom cukru we krwi)?**

Często można obniżyć poziom cukru we krwi poprzez ćwiczenia fizyczne. Jednak jeśli poziom cukru przekracza 240 mg/dl, sprawdź obecność ciał ketonowych w moczu. Jeżeli wynik jest dodatni, **NIE ĆWICZ**. Ćwiczenie w momencie, gdy pojawiły się ciała ketonowe może spowodować, że poziom cukru we krwi wzrośnie jeszcze bardziej. Musisz porozmawiać ze swoim lekarzem na temat najbezpieczniejszego sposobu obniżenia cukru we krwi w takim przypadku.

Obniżenie ilości pożywienia może okazać się pomocne. Dietetyk pomoże Ci dokonać potrzebnych zmian. Jeżeli ćwiczenia i zmiany diety nie przyniosą pożądanych rezultatów, lekarz prawdopodobnie zmieni ilość leków przeciwcukrzycowych lub insuliny albo czas ich przyjmowania.

### Jak zapobiegać hiperglikemii?

Najlepszym rozwiązaniem jest dobra kontrola cukrzycy. Będzie idealnie jeśli nauczysz się rozpoznawać i reagować na hiperglikemię najwcześniej jak to możliwe - zanim Twój stan się pogorszy.

### Leczenie cukrzycy

W terapii cukrzycy stosuje się: leczenie dietą i zmianę trybu życia, doustne leki przeciwcukrzycowe i zastrzyki insuliny.

Osoby chorujące na **cukrzycę typu 2**, która jest leczona samą dietą lub dietą i doustnymi lekami, mogą spożywać ok. 3–4 posiłki dziennie. Osoby leczone insuliną powinny spożywać nie mniej niż 5 posiłków dziennie.

Przygotował Rafał Musch

## NASZE PRACE



Drewniane pudełka ozdobione metodą decoupage. Praca wykonana w pracowni plastycznej przez Edytę Sołtysiak, Monikę Skrodzką i Krzysztofa Wojnickiego



Patera „Liście” wykonana przez Tomka Gniatkowskiego w pracowni ceramicznej



Pracę pt. „Dno oceanu” wykonała Edyta Sołtysiak w pracowni haftu i szycia



Praca wykonana w pracowni stolarskiej przez Katarzynę Uszyńską

## WIADOMOŚCI SPORTOWE

styczeń 2012 r.

### JUSTYNY KOWALCZYK

Tour de Ski trwało od 29 grudnia 2011 roku do 8 stycznia 2012. W większości dyscyplin była druga. Złą passę przełamała 7 stycznia .

W tym dniu Justyna Kowalczyk wygrała ósmy etap prestiżowego Tour de Ski i odzyskała pozycję liderki cyklu.

Na metę biegu na 10 kilometrów stylem klasycznym Kowalczyk wpadła 7,5 sekundy przed Bjoergen. Mocno zmęczona Norweżka nie była w stanie wytrzymać na finiszu piekielnie mocnego tempa Polki.

Również następnego dnia Justyna Kowalczyk pokonała Marit Bjoergen i po raz trzeci z rzędu wygrała prestiżowe Tour de Ski. Norweska prasa, która jest pod wrażeniem wyczynu Polki, zastanawia się, czy za rok znów to powtórzy. - Teraz ze mną wygrała, ale następnym razem to ja będę górą - zapewnia Norweżka na łamach dziennika "Verdens Gang.

Walka o Puchar Świata może być równie pasjonująca jak zakończony w niedzielę Tour de Ski i też rozstrzygnąć się w ostatniej chwili. W rolach głównych wystąpią Marit Bjoergen i Justyna Kowalczyk. Na razie Norweżka ma 102 pkt przewagi. Ale do zdobycia jest ich jeszcze prawie 1700.

Średnio 2,65 miliona osób oglądało w TVP2 Tour de Ski, w którym triumfowała Justyna Kowalczyk. Finałowy bieg przyciągnął przed telewizory blisko 5,5 miliona widzów.

Po triumfie w Tour de Ski Justyna Kowalczyk i jej trener dziękowali za pomoc w przygotowaniach byłemu reprezentantowi Polski w biegach narciarskich Maciejowi Kreczmerowi. - Pomagałem jej poprawić bieg "łyżwą". Chyba się udało... - opowiada Sport.pl nowy człowiek w ekipie polskiej mistrzyni olimpijskiej.

Puchar Świata w tym roku odbędzie się w Polsce w Szklarskiej Porębie.

Ponad 200 zawodników z 21 krajów zapowiedziało już swój start w zawodach Pucharu Świata, które 17 i 18 lutego odbędą się w Szklarskiej Porębie. W tym gronie są wszystkie gwiazdy biegów narciarskich, na czele z Justyną Kowalczyk i Norweżką Marit Bjoergen.

## **KAMIL STOCH - NASTĘPCĄ MAŁYSZA?**

Turniej Czterech Skoczni przeszedł już do historii, Kamil Stoch zakończył start na 8. pozycji w klasyfikacji generalnej. Nasz najlepszy skoczek uważa, że to dobry wynik i z radością czeka na drugą część sezonu, a w szczególności na konkursy Pucharu Świata w Zakopanem.

Kamil Stoch i Piotr Żyła pierwszy niedzielny konkurs w Bad Mitterndorf zaliczyli do udanych. Stoch jednoseryjne zmagania zakończył na 6. miejscu, a Żyła był 17. Nasz najlepszy skoczek był bardzo zadowolony ze swojego skoku i zajętego miejsca: - Sam sobie je dziś wywalczyłem, nikt mi go nie sprezentował - powiedział Stoch.

Kamil Stoch z mieszanymi uczuciami przyjął do wiadomości dyskwalifikację Gregora Schlierenzauera. Mimo tego, że pech Austriaka dał naszemu najlepszemu skoczkowi miejsce na podium, Stoch przyznaje, że wolałby wywalczyć je w normalnej rywalizacji.

- Nie ukrywam, że trochę dziwne emocje mam w sobie po tym konkursie. Jestem zadowolony ze skoków, ale cieszyłbym się bardzo, gdybym sam sobie to miejsce wywalczył, gdyby nie było tej dyskwalifikacji. Wiem, że to może brzmieć głupio i nie wiem, co sobie pomyślą o mnie kibice, ale po prostu nie czuję się dobrze z tym trzecim miejscem dzisiaj. Wolałbym już chyba być na czwartym miejscu - powiedział Stoch.



### **„Do mojej siostry”**

Małeńka moja dziewczynka- przyjaciółka, Asia

Osamotnienie zamienię ci w pałac złoty  
Abyś mieszkała w nim szczęśliwa  
Zupełnie tak, jakbyś była radosną księżniczką,  
Jakbyś chciała przekonać świat cały,

że wśród gwiazd jesteś królową.  
Bo ty Asiu nią jesteś.  
Żyjesz swoim życiem, pogodna i czysta.  
Jesteś siostrą jasności, ożywiona radosną nadzieją,  
cierpliwa.  
Modlisz się z wytrwałością pomagającą mnie.  
Gdy znajdziesz się w potrzebie, zawsze będę przy tobie.

autor Katarzyna Sałkowska



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

Joanna Szczepańska: *Dzień Dobry*

**R.M. : Czy mogłaby się nam Pani przedstawić?**

J.Sz.: *Nazywam się Joanna Szczepańska*

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

J.Sz.: *Mieszkam w Warszawie z mamą i tatą*

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

J.Sz.: *Do Ośrodka chodzę już 12 lat. Jestem z nim związana od początku jego istnienia.*

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

J.Sz.: *Bardzo lubię przychodzić do ośrodka, bo lubię przebywać między ludźmi.*

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

J.Sz.: *Lubię wszystkie pracownie, a najbardziej lubię zajęcia muzyczne i katechezę.*

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

J.Sz.: *Lubię ich towarzystwo*

**R.M. : Kogo Pani lubi najbardziej?**

J.Sz.: *Lubię wszystkich, ale najbardziej Rafała Muscha, Marzenę Zalewską i Wojtka Kwila. Lubię ich, bo się o mnie troszczą, rozmawiają ze mną i pomagają.*

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

J.Sz.: *Lubię chodzić z tatą na spacerki i słuchać muzyki.*

**R.M. : Czy lubi Pani muzykę i jaką?**

*J.Sz.: Lubię, szczególnie muzykę biesiadną i wesołą.*

**R.M. : Czym Pani się interesuje?**

*J.Sz.:Interesuje mnie wszystko, nie mam sprecyzowanych zainteresowań.*

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

*J.Sz.: Dużo podróżuje z rodzicami. Byliśmy parę razy w Ciechocinku i nad morzem.  
Lubię jeździć do Krakowa.*

**R.M. : Czy Pani ma jakieś zwierzątko i jakie?**

*J.Sz.: Kiedyś miałam pieska Kiki. Teraz nie mam żadnego zwierzątka.*

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

*J.Sz.: Oczywiście.*

**R.M. : Dziękujemy za wywiad.**



## Wywiad z Łukaszem Wawro- klerykiem prowadzącym katechezy w naszym Ośrodku

**Redakcja: Łukasz, czy mógłbyś nam powiedzieć, kiedy poczułeś powołanie do służby Bogu?**

*Łukasz Wawro: Poczułem je w marcu 2008 roku. Czuję je już wcześniej, ale ta data była dla mnie pamiętna.*

**Red.: Co robiłeś zanim poszedłeś do Seminarium?**

*Ł.W.: Najpierw skończyłem studia- Biotechnologię leków i kosmetyków na Politechnice. Pracowałem też jako wodzirej.*

**Red.: Czy masz rodzeństwo?**

*Ł.W.: Tak, mam dwóch braci i dwie siostry.*

**Red.: Czy jesteś warszawiakiem, czy przyjechałeś do Warszawy z innego miasta?**

*Ł.W.: Nie jestem warszawiakiem. Przyjechałem tu aż z Przemyśla.*

**Red.: Jaka jest twoja pasja?**

*Ł.W.: Moją największą pasją jest jazda konna i gra na skrzypcach. Lubię też występy publiczne. Kiedyś, gdy jeszcze mieszkalem w Przemyśle byłem przez chwilę aktorem. Występowałem w Najstarszym Amatorskim Teatrze w Europie „Fredreum” działającym przy Teatrze im. Aleksandra Fredry w Przemyśle.*

**Red.: Czy lubisz przychodzić do nas na praktyki?**

*Ł.W.: Bardzo lubię do was przychodzić. Zawsze dużo dużo wcześniej staram się przygotowywać do każdej katechezy. Najpierw spokojnie myślę o temacie spotkania, a potem, im bliżej katechezy, tym czuje większą siłę i emocje. Mówiąc językiem potocznym, coraz bardziej się „nakręcam”.*

**Red.: Gdybyś nie był księdzem, to kim byś był?**

*Ł.W.: Wtedy byłbym naukowcem, wodzirejem i hodowcą koni, z naciskiem na dwa ostatnie.*

**Red.: Czy masz przyjaciela?**

*Ł.W.: Mam przyjaciela z dzieciństwa- Adama. Byliśmy razem ministrantami i lektorami w naszym parafialnym kościele.*

**Red.: Na którym roku studiów już jesteś?**

*Ł.W.: Obecnie jestem magistrem inżynierem biotechnologii na IV roku teologii.*

**Red.: Jakie są twoje obowiązki w seminarium?**

*Ł.W.: Jestem pralniarzem – piorę „brudy” kleryków. W zeszłym tygodniu zrobiłem 68 prań – to więcej niż w całym moim życiu.*

**Red.: Czy jesteś szczęśliwy?**

*Ł.W.: Bardzo*

**Red.: To już wszystkie pytania jakie przygotowaliśmy.**

**Dziękujemy bardzo za wywiad**

Wywiad przeprowadzili  
Andrzej Nowak i Wojciech Kwil



### **„Gdybym miał gitarę”**

Gdybym miał gitarę,  
To bym na niej grał,  
Opowiedziałbym o swej miłości,  
Którą przeżyłem sam.

A wszystko te czarne oczy.  
Gdybym ja je miał,  
Za te czarne cudne oczęta  
Serce, duszę bym dał.

Fajki ja nie palę,  
Wódki nie piję,  
Ale sam z żalu, żalu wielkiego

Ledwie co żyje.  
A wszystko te czarne oczy...

Ludzie mówią – głupi,  
Po co on ją brał,  
Po co to dziewczę czarne, figlarne  
Mocno pokochał.

A wszystko te czarne oczy...



## **Skąd wzięła się tradycja szopek bożonarodzeniowych**

Według legendy w 1223 r. w noc Bożego Narodzenia święty Franciszek z Asyżu na leśnej polanie we włoskim Greccio stworzył żywą szopkę betlejemską. Szopka przedstawiała żłóbek z małym Jezusem, otoczony przez żywe zwierzęta, a całości dopełniały porozstawiane wokół żłóbka pochodnie i świece. Podczas przedstawienia św. Franciszek śpiewał fragmenty z ewangelii. Miało to na celu upamiętnienie wydarzeń związanych z narodzinami Jezusa Chrystusa. Zwyczaj szybko upowszechnił się w innych krajach europejskich i zaczęto wystawiać jasełka. Z upływem czasu żywe inscenizacje zaczęto zastępować budowanymi w kościołach grotami i żłóbkami z postaciami Świętej Rodziny, trzema królami i pasterzami. Najwięcej innowacji dotyczyło wystroju szopki. Figurki wykonywano z wosku albo budowano z terakoty, a najbardziej okazałe szopki tworzone we Włoszech w XVIII wieku. W epoce Baroku w kościelnych szopkach zaczęły się pojawiać symbole narodowe, a nawet związane z satyrą ludową oraz większa liczba postaci. W XVIII wieku wprowadzono także ruchome figury. Największymi propagatorami świątecznych inscenizacji byli franciszkanie i dominikanie. Do Polski szopki bożonarodzeniowe dotarły w XIII wieku. Sto lat starsze są zachowane do dzisiaj figurki przedstawiające Świętą Rodzinę, które wykonano na polecenie siostry króla Kazimierza Wielkiego. Stare figurki można obejrzeć w kościele św. Andrzeja w Krakowie. Organizacją pierwszych szopek w Polsce zajmowali się tylko zakonnicy, dopiero później obowiązek ten przekazano osobom świeckim. Za jedną z najpiękniejszych polskich szopek uważa się inscenizację wykonaną w roku 1948 w warszawskim kościele o.o. kapucynów. Wielką sławę zdobyły też szopki krakowskie, słynące z bogatych dekoracji, które zaczęto organizować w drugiej połowie XIX wieku. W krakowskich szopkach organizowano też kukielkowe przedstawienia. Miniatury krakowskich szopek są do dzisiaj sprzedawane na rynku. Obecnie nie ma chyba miejsca, gdzie w okresie Świąt Bożego Narodzenia nie

byłoby szopki. Dla nas jest to dziś może spowszedniały i oczywisty zwyczaj ale pamiętajmy, że tę piękną tradycję która przyczynia się do głębszego przeżywania tych świąt zawdzięczamy Franciszkowi, jego postawie i wrażliwości, a zwłaszcza szczególnemu umiłowaniu przez niego Jezusa Chrystusa.

Przygotowała Katarzyna Uszyńska

## **Ruchoma szopka w kościele o.o. kapucynów w Warszawie**

W podziemiach kościoła o.o. kapucynów przy ul. Miodowej w Warszawie w okresie Bożego Narodzenia już od ponad 50 lat warszawiacy mogą podziwiać słynną ruchomą szopkę. Powstała w 1948 roku. Skonstruowali ją bracia kapucyni - Pius Jankowski i Konrad Wyczawski, napędzając ręcznie drewniane figurki. Centralne miejsce szopki zajmuje żłóbek. Przed Panem Jezusem, Maryją i św. Józefem przechodzą postaci z Pisma św., historii Kościoła i historii Polski. Jest Mieszko I, Dąbrówka, św. Wojciech, św. Stanisław, Kadłubek, Jagiełło, królowa Jadwiga. Królowi Janowi III Sobieskiemu towarzyszą husarze na wspaniałych koniach - to jedne z ulubionych postaci oglądających szopkę dzieci. Pojawiają się również postaci z historii najnowszej. Każdego roku wystrój szopki ulega zmianom, stosownie do aktualnych wydarzeń w kraju, w Kościele i na świecie. W czasach komunistycznych w szopce pojawiały się ważne dla warszawiaków akcenty narodowe i solidarnościowe. Podczas stanu wojennego szopkę odwiedzały tłumy. Ostatnio największą „sensację” medialną wzbudził element szopki przedstawiający fragment rozbitego rządowego samolotu TU-154. „Nowością” jest beatyfikowany w 2010 roku bł. Ks. Jerzy Popiełuszko. Pojawiła się również postać Jana Pawła II, który w 2011 roku ogłoszony został błogosławionym. Są w niej także figurki zwierząt, rośliny, strumyki czy ciesząca się dużym zainteresowaniem kolejka torowa. Jest także żywy element szopki – rybki. Całość wzbogacona jest o komentarz słowno-muzyczny, który można wysłuchać podczas oglądania szopki.

Szopka przy ulicy Miodowej to wspaniałe miejsce na świąteczny spacer w gronie najbliższych. Scenografię wzbogacono nie tylko nowym elementem, ale też oświetleniem. Dzięki pomocy firmy Verbatim, stajenka rozbłyśnie ciepłym, białym światłem z diod LED. Szopka ta (ul. Miodowa 13, Warszawa) jest otwarta do 2 lutego i czynna jest w godzinach od 10.00 do 18.00. My również w naszych wędrowniach po Warszawie wielokrotnie odwiedzaliśmy to miejsce.

Przygotowała Katarzyna Uszyńska

# ROZRYWKA

Uśmiechnij się



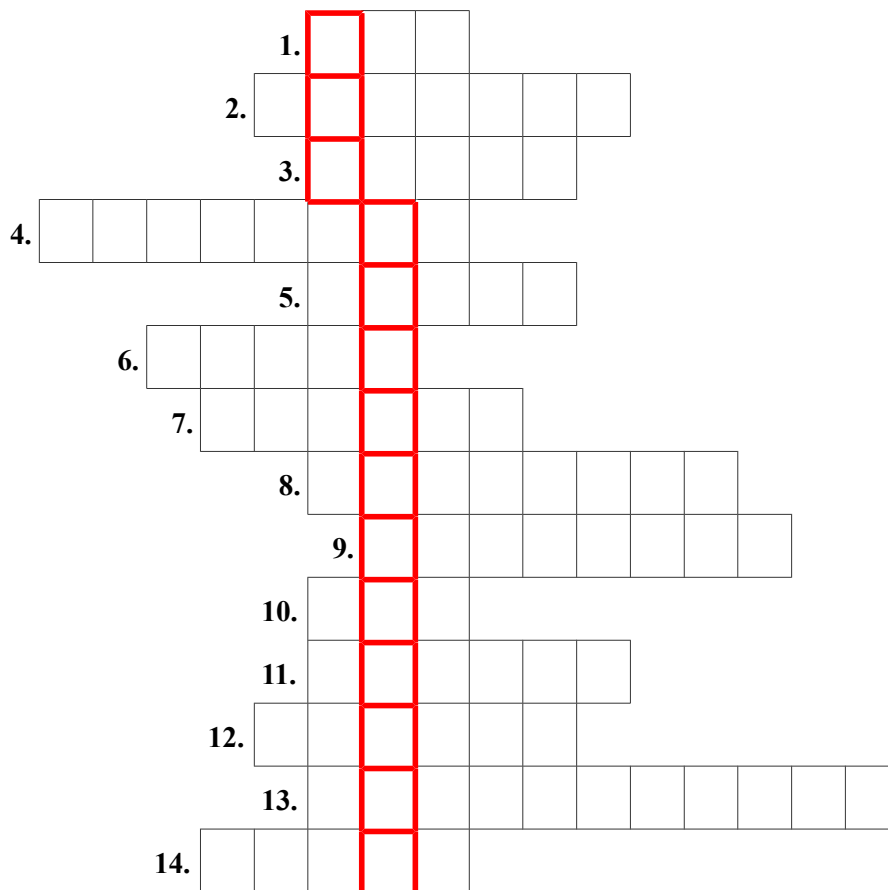
Rozmawiają dwa przedszkolaczki:

- Czy masz już choinkę?

- Mam, ale sztuczną.

- A święty Mikołaj był już u ciebie?

- Był, ale też sztuczny.



1. walczy z nim toreador
2. kolorowy ptaszek trzymany w klatce
3. Zabawka dla dziewczynek
4. największa rzeka w Ameryce Południowej
5. służą do malowania
6. słodkie danie jedzone po obiedzie
7. w nim gotujesz zupę
8. zwijane danie
9. stolica Polski
10. chodzi wspak
11. zdobywa medale w basenie
12. wbijas nim gwoździe
13. sklep z kwiatkami
14. kolorowy owad

Krzyżówkę ułożył zespół redakcyjny



W czasie Bożego Narodzenia w domu rodziny Fąfarów śpiewa się kolędy. Małej Małgosi podoba się kolęda „Wśród Nocnej Ciszy”. Niedługo po jej zaspiewaniu babcia jedząc zajaca mówi:

- Patrzcie, znalazłam śrut!

Małgosia pyta:

- Mamo, czy to jest właśnie ten śrut nocnej ciszy?



Wieczór wigilijny. Podpity facet wracając do domu od kolegi wstąpił do kościoła.

W żłobku będącym częścią szopki świątecznej ukrył butelkę wódki.

Wieczorem wychodzi z domu, żeby zabrać ze żłobka swoją flaszkę i pójść z nią do drugiego kolegi. Dochodząc do kościoła słyszy śpiew:

„W żłobie leży...”

- Do licha, znaleźli!



Jasio krzyczy na cały głos:

- Święty Mikołaju, przynieś mi zdalnie sterowanego robota!

Mama:

- Dlaczego tak wrzeszczysz? Przecież św. Mikołaj słyszy każdy szept.

- Ale tatuś jest w sąsiednim pokoju i może nie usłyszeć.

|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. część komputera służąca do pisania

2. jemy smaczne i zdrowe

3. tata i...

4. po czwartku jest...

5. po sierpniu jest...

6. mama i...

7. kontynent, na którym leży Francja

8. Nowy 2012

Krzyżówkę ułożył Wojtek Kwil



W noc wigilijną chłop wchodzi do obory, patrzy na krowy i mówi:

- Powiedźcie coś, podobno w tą noc zwierzęta mówią.

- Nie umiemy po polsku, jesteśmy rasowe krowy holenderki.



Lekcja wychowawcza. Nauczycielka pyta dzieci, kim chciałby zostać, kiedy dorosną. Dzieci wymieniają zawody piosenkarza, aktora, strażaka, policjanta... tylko Jasio mówi, że chciałby zostać św. Mikołajem.

- Czy dlatego, że rozdaje prezenty? - pyta nauczycielka.

- Nie. Dlatego, że pracuje tylko jeden dzień w roku!