

NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



Gazeta
Środowiskowego
Domu Samopomocy
ul. Górska 7 w Warszawie

numer 34 (Październik 2013 r.)

cena 2 zł

Od redakcji

Witamy naszych drogich czytelników
i czytelniczki. Mamy już gotowy kolejny numer
naszej gazetki.

W tym numerze oprócz stałych działów chcemy
państwu zaproponować nowy-ciekawostki,
w którym piszemy o magii kamieni i ich wpływie
na nasze życie. Jest też przepis na pyszną zupę
dyniową, który wypróbowaliśmy
na zajęciach kulinarnych.

Mamy nadzieję, że 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 listopadzie urodzinowe i imieninowe życzenia przyjmują:

LISTOPAD 2013						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		Kalendarz stworzony podczas zajęć w pracowni komputerowej		1	2	3
4	5 Urodziny Rafał Musch	6	7	8	9	10
11	12 Imieniny Renata Tolak	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25 Imieniny Kasia Kozmana Kasia Uszyńska Kasia Salkowska	26	27	28	29	30 Imieniny Andrzej Nowak	

WSZYSTKIM JUBILATOM

I SOLENIZANTOM ŻYCZYMY SUKCESÓW W ŻYCIU,
SZCZĘŚCIA W MIŁOŚCI, DUŻO UŚMIECHÓW, DUŻO RADOŚCI,
SPEŁNIENIA WSZYSTKICH NAJSKRYTSZYCH MARZEŃ
I SAMYCH PRZYJEMNYCH W ŻYCIU ZDARZEŃ.

WYDARZENIA MINIONEGO MIESIĄCA

1 październik 2013

Do naszego ośrodka przyszedł pan Wojciech Wełnicki. Jest on zawodowym fotografem. Kiedyś pracował m.in. w gazecie Elle. Pan Wojtek został przysłany do nas przez Stowarzyszenie Bardziej kochani. Stowarzyszenie to przygotowuje książkę o dorosłych osobach z zespołem Downa i potrzebowali zdjęć takich osób. Dlatego zgłosili się do nas. Pan Wojtek zorganizował sesję zdjęciową, w której modelami były osoby z zespołem Downa chodzące do naszego ośrodka. Fajnie było wcielić się w rolę modela. Mamy nadzieję, że nasze zdjęcia wyszły ładnie i będziemy mogli je zobaczyć w książce.

red. Andrzej Nowak

3 październik 2013

Ponieważ zbliża się Święto Zmarłych grupy z pracowni ceramicznej i haftu i szycia pojechały na Cmentarz Bródnowski. Odwiedziliśmy tam groby naszych kolegów Kuby Stanisławczyka i Rafała Gmurczyka. Byliśmy też na grobie taty Rafała Gmurczyka. Kupiliśmy kwiatki, zapaliliśmy wszystkim światełka i pomodliliśmy się za ich dusze. Była piękna pogoda i wycieczka udała się.

red. Rafał Musch

8 październik 2013

Po wakacyjnej przerwie znowu rozpoczęły się w naszym ośrodku katechezy. Przyszli do nas nowi klerycy. Nazywają Kamil i Mateusz. Byliśmy bardzo zaskoczeni, ponieważ czekaliśmy na kleryka Mateusza Ambrożego, który miał kontynuować katechezę w tym roku z nowym kolegą, a przyszli dwaj nowi klerycy. Katecheza rozpoczęła się od modlitwy. Klerycy najpierw się przedstawili i powiedzieli czym się interesują i jakie mają hobby.

Kleryk Mateusz jest na trzecim roku studiów, Kamil jest na czwartym roku .

Katecheza ta była taką katechezą wstępną i zapoznawczą, żeby poznać się lepiej. Zakończyła się wspólną modlitwą. Nasze spotkania będą się odbywały tak ja do tej pory we wtorki w godzinach od ok. 14.00 do ok. 15.00.

red. Monika Skrodzka, Andrzej Nowak

11 październik 2013

Tym razem grupy z pracowni ceramicznej i haftu i szycia pojechały na Cmentarz Północny. Na tym cmentarzu pochowana jest nasza koleżanka Magda Kłosowska oraz mama naszej koleżanki Asi Kozakowskiej. Kupiliśmy kwiatki i światełka. Wspólnie pomodliliśmy się za ich dusze. Potem wróciliśmy do ośrodka na obiad. Pogoda była bardzo piękna.

red. Rafał Musch

23 październik 2013



Korzystając z pięknej pogody grupy z pracowni ceramicznej i haftu i szycia poszły na spacer do Parku Łazienki. Spacer był bardzo przyjemny. Wzięliśmy ze sobą chleb i orzechy. Karmiliśmy nimi kaczki i wiewiórki. Spotkaliśmy nawet oswojonego pawia, który jadł nam z ręki. Spacerowaliśmy sobie alejkami parku i było bardzo przyjemnie. Zbieraliśmy też liście dla pracowni ceramicznej i żółędzie, które wykorzystamy do robienia świątecznych stroików. Było bardzo ciepło i świeciło piękne słońce.

red. Andrzej Nowak

25 październik 2013

Grupy z pracowni ceramicznej i haftu i szycia kontynuowały odwiedzanie cmentarzy przed Świętem Zmarłych. Tym razem odwiedziliśmy dwa cmentarze warszawskie. Najpierw pojechaliśmy na ul. Wałbrzyską. Na tamtejszym cmentarzu pochowani są tata Agnieszki Makowskiej i tata Tomka Gniatkowskiego. Zapaliliśmy im światełka i pomodliliśmy się za ich dusze. Potem pojechaliśmy na cmentarz znajdujący się przy kościele św. Katarzyny. Tam odwiedziliśmy grób pani Jadwigi Jendruczek, mamy Roberta oraz grób taty Maćka Borkowskiego. Tu także zapaliliśmy światełka i odmówiliśmy modlitwę.

redakcja

CIEKAWOSTKI

Magia kamieni jest tą, o której prawie każdy z nas słyszał, weźmy chociażby kamienie przynależące do określonych znaków zodiaku. Tak samo wiele osób przypisuje moc i magiczne zastosowanie kamieniom szlachetnym i półszlachetnym. Przez wieki powszechnie uważano, że perły przynoszą nieszczęście i łzy, opale pecha, diamenty zaś reprezentują stałość i miłość, dlatego używa się ich do produkcji pierścionków zaręczynowych. Kamienie towarzyszą człowiekowi od zarania dziejów. Wraz z rozwojem ludzkości znajdowały coraz to nowe zastosowania. Przez tysiąclecia potrafiliśmy znakomicie wykorzystywać je do własnych celów. Wystarczy wspomnieć tu chociażby o posługiwaniu się nimi podczas polowań, krzesaniu ognia czy wykonywaniu pierwszych, prymitywnych narzędzi. To było na początku. Następnie przyszła pora na budowle z kamienia, barwniki mineralne i wspaniałą biżuterię wykonaną z drogocennych kruszców. Obecnie kamienie i minerały są również wszechobecne w wielu dziedzinach naszego życia. Dzięki wiedzy i doświadczeniu zdobytemu w ciągu wieków potrafimy obecnie łączyć ich uzdrawiającą i magiczną moc z zachwycającym pięknem. Chcielibyśmy przedstawić państwu parę ciekawostek na temat związku kamieni szlachetnych z

poszczególnymi znakami zodiaku. Na początek zaczniemy od znaków odpowiedzialnych za październik i listopad. Życzymy miłej lektury.

Lazuryt 1X-20X

Ten klejnot rozpala uczucia, wspiera prawdziwą miłość i przyjaźń. Zapewnia długie i szczęśliwe życie, przepędza złe myśli, uspokaja. Ci, którym sprzyja lazuryt, łatwo zawierają przyjaźnie i uwielbiają życie towarzyskie. Są życzliwi, otwarci i pełni pogody ducha. W samotności popadają w melancholię. To świetni kumple, ale nie nadają się na mężów, bo nie są zbyt wierni.

Opal 1X-9XI

To najbardziej tajemniczy kamień. Uczy altruizmu, jest duchowym przewodnikiem, ostrzega przed niebezpieczeństwem i ratuje z opresji. Pozwala długo zachować młodość. Opale wiedzą, czego chcą, i konsekwentnie dążą do celu. Jeśli się czymś zainteresują, angażują się bez reszty. Są ambitne, pragną władzy i sławy.

Przygotowała Katarzyna Uszyńska

WIADOMOŚCI SPORTOWE

Arsenal Londyn - Borussia Dortmund: gol Lewandowskiego dał wygraną Borussii

Arsenal Londyn przegrał z Borussią Dortmund 1:2 (1:1) w meczu 3. kolejki grupy F piłkarskiej Ligi Mistrzów. Robert Lewandowski zaliczył asystę i strzelił gola, dzięki czemu był bohaterem spotkania, mimo iż długimi fragmentami był na boisku niewidoczny. Z dziesięciu ostatnich goli BVB w Lidze Mistrzów, aż siedem strzelił polski napastnik. Niemieckie media są zachwycone wtorkowym występem Borussii Dortmund, a twarz Roberta Lewandowskiego, celebrującego zwycięskiego gola, znajduje się na czołówkach wszystkich niemieckich portali.

WTA Championships: bolesna porażka Agnieszki Radwańskiej

Ta porażka może Agnieszkę Radwańską sporo kosztować. Polska w swoim pierwszym meczu w Mistrzostwach WTA przegrała w Stambule z Petrą Kvitovą 4:6, 4:6. W środę Isię czeka mecz o życie z będącą w rewelacyjnej formie Sereną Williams.

Radwańska doskonale zdawała sobie sprawę, że pierwszy mecz w Stambule może być decydujący. W przypadku porażki jej szanse na awans do półfinału zmaleją do minimum. Polka nie dość, że trafiła do grupy śmierci, to w kolejnym spotkaniu zmierzy się z Sereną Williams, z którą przecież wyjątkowo sobie nie radzi. Z Czeszką także nie ma najlepszego bilansu. Wygrała z nią zaledwie jedno na pięć spotkań.

Yves Matton: Kubica zasłużył na ten samochód

Po serii znakomitych występów w kategorii WRC 2, Robert Kubica dostanie szansę jazdy samochodem WRC. Polski kierowca zasiądzie za kierownicą Citroena DS3 podczas Rajdu Walii. Informację tę potwierdził już Citroen Racing. Szef zespołu Yves Matton przyznał, że Kubica swoją postawą zasłużył sobie na lepszy samochód.

- To prawda, Robert jeszcze nie wygrał. Niezależnie jednak od tego, jak spisie się w Katalonii, już ma za sobą sezon pełen sukcesów. Dzięki swojej motywacji i profesjonalnemu podejściu ma szansę na dobry wynik w Walii. On po prostu zasłużył na ten samochód - powiedział Yves Matton. Robert Kubica zastąpi w DS3 WRC Khalida Al Qassimiego. Rajd Walii, który jest ostatnią rundą mistrzostw świata, odbędzie się w dniach 14-17 listopada. Wcześniej polski kierowca może zapewnić sobie tytuł mistrzowski w WRC 2.

Trabzonspor - Legia Warszawa: mistrzowie Polski grają "o życie"

Spotkanie Trabzonspor - Legia Warszawa w trzeciej kolejce grupy J Ligi Europy może być dla mistrzów Polski ostatnią szansą, by włączyć się do walki o awans do 1/16 finału. Mecz rozpocznie się w czwartek o godzinie 19.00 naszego czasu. Legia nie zaczęła dobrze rywalizacji w obecnym sezonie Ligi Europy. Po porażce 0:1 z Lazio w Rzymie ekipa Jana Urbana w takim samym składzie przegrała na własnym stadionie z Apollonem Limassol, co było dużym rozczarowaniem. Strata kompletu punktów w meczu z Trabzonsporem szanse Legii na awans ograniczy już do minimum, nie można zatem sobie na nią pozwolić. Turcy są tymczasem bardzo mocnym zespołem. Potwierdzili to w dwóch pierwszych kolejkach, najpierw wygrywając 2:1 na Cyprze, a następnie remisując z Lazio 3:3. W ekipie Trabzonsporu grają zawodnicy, którzy niedawno z Chelsea sięgali po triumf w Lidze Mistrzów: Florent Malouda i Jose Bosingwa. Ważną postacią zespołu prowadzonego przez Mustafę Akcaya jest też Adrian Mierzejewski - były gracz Polonii Warszawa w czwartek po raz kolejny zmierzy się z Legią. Mistrzowie Polski, podbudowani ligowym zwycięstwem 4:1 nad Piastem Gliwice, chcą w Turcji zagrać bez kompleksów. Wciąż jednak nie wiadomo, jakich piłkarzy będzie miał do dyspozycji trener Jan Urban. Pod dużym znakiem zapytania stoi występ Ivicy Vrdoljaka, a w poniedziałek z powodu przeziębienia nie trenowali Miroslav Radović i Bartosz Bereszyński. Na stadionie im. Huseyina Avniego Akera powinno zjawić się w czwartek ponad 30 tysięcy fanów Trabzonsporu, co będzie dodatkowym atutem gospodarzy. Jeśli jednak Legia zagra tak, jak w ostatnich meczach ligowych, ma szansę na wywiezienie z Turcji korzystnego rezultatu.

Spotkanie Trabzonspor - Legia Warszawa rozpocznie się w czwartek o godzinie 19.00. Oczywiście trzymamy kciuki za Legie!!!

Opracował Mikołaj Scholz



Jestem obliczem słońca
sięgającego blaskiem ciepła,
uśmiechem światła poranka,
nocami, dniami, południami,
Twoją taką jestem wolną od uczuć.
Możemy być chmurkami błękitu,
różowymi trawkami,
dywanem pachnących kwiatów,

różami tęczowymi,
a wszystko wolę w zielonym kolorze.

Autor Katarzyna Sałkowska

KĄCIK KULINARNY



Zupa z dyni

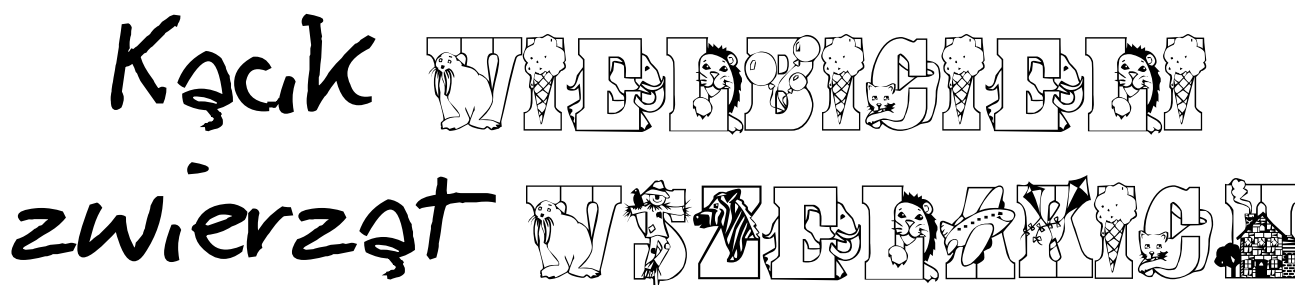
Składniki:

- 1kg miększu dyni,
- cebula lub/ parę ząbków czosnku,
- kawałek korzenia imbiru lub w proszku,
- 1litr bulionu,
- puszka mleczka kokosowego,
- trochę curry do smaku,sól, pieprz,
- łyżka oliwy,łyżka masła.



Na maśle i oliwie zeszklić pokrojoną cebulę lub/i czosnek.
Następnie dodać pokrojoną w kostkę dynię, imbir, curry, sól i pierz. Zalać wszystko bulionem i gotować, aż dynia będzie miękka. Zmiksować, dodając mleczko kokosowe. Podawać z grzankami lub groszkiem ptysiowym.

Przepis wykorzystany na zajęciach kulinarnych



Koń domowy

Koń został udomowiony prawdopodobnie na terenie północnego Kazachstanu około 3,5 tys. lat p.n.e. Przodkami koni orientalnych, były prawdopodobnie koń Przewalskiego i tarpan. Koń Przewalskiego jest obecnie jedynym przedstawicielem gatunku koni dzikich. Rasa konik polski wykazuje bardzo duże podobieństwo do tarpana, lecz nie jest genetycznie tą samą rasą (choć poza Polską koniki polskie bywają określane mianem *tarpan*). Niegdyś najpopularniejsze zwierzę pociągowe, następnie wyparte przez maszyny (zob. traktor, kombajn). Dziś używany w celach rekreacyjnych i sportowych, jako zwierzę pociągowe – jedynie w biedniejszych gospodarstwach. Przeciętna długość życia koni wynosi 25-30 lat. Wysokość konia mierzy się w kłębie specjalną laską zoometryczną.

Konie charakteryzują się wielką różnorodnością umaszczeń, które w większości przypadków nie są cechą rasową

Chody konia

Wśród naturalnych chodów konia rozróżnia się (w kolejności według prędkości)

stęp –chód czterotaktowy; koń stawia nogi w kolejności: lewa tylna, lewa przednia, prawa tylna, prawa przednia. Rodzaje stępa: swobodny, pośredni, wyciągnięty.

kłus –chód dwutaktowy, koń stawia dwie nogi po przekątnej (prawa przednia i lewa tylna, lewa przednia i prawa tylna)

galop –trzytaktowy chód konia (źle ułożone konie czasem galopują czterotaktem), koń stawia najpierw nogę tylną, potem dwie nogi po przekątnej, a następnie przednią prowadzącą – w zależności więc od tego, która noga stawiana jest jako ostatnia, rozróżnia się galop na lewą i prawą nogę.

Cwał –jest najszybszym rodzajem chodu. Koń stawia nogi w kolejności: lewa tylna, prawa tylna, lewa przednia, prawa przednia, lub odwrotnie, po czym następuje faza lotu . Ten chód jest używany w wyścigach konnych.

Oprócz tych podstawowych chodów konia wyróżnia się jeszcze dwutaktowy inochód (koń stawia nogi w kolejności: prawa przednia z prawą tylną, a następnie lewa przednia z lewą tylną) oraz chód tolt. Istnieje również wiele chodów sztucznych, czyli wyuczonych przez człowieka np. piaff, pasaż czy stęp hiszpański. Chody mogą być wrodzone (stęp, galop, kłus, cwał) lub nabyte (piaff, pasaż). Każdy z wymienionych powyżej chodów ma dwa rodzaje (tempa): szybki i wolny, i można w nim wprowadzać modyfikacje, takie jak skracanie czy wydłużanie kroku.

Uzębienie konia

Końskie zęby stale rosną, mniej więcej 4 mm rocznie. Są one systematycznie ścierane ok. 2 mm na rok, wskutek rozcierania pobieranego pokarmu. Szczeka jest szersza niż żuchwa, dlatego zęby trzonowe i przedtrzonowe ścierają się nierównolegle, pod kątem. Miękki pokarm powoduje, że zęby trzonowe i przedtrzonowe nie ścierają się równomiernie na całej powierzchni, co powoduje że na zewnętrznej stronie zębów górnych i wewnętrznej stronie zębów dolnych tworzy się ostra jak nóż krawędź. Należy przynajmniej raz do roku skontaktować się z weterynarzem, który sprawdzi stan uzębienia zwierzęcia i w razie potrzeby odpowiednio je starnikuje. Problemy związane z uzębieniem przekładają się bardzo często na kłopoty w pracy z końmi – trudności przy kielznaniu, niespokojna głowa, nieakceptowanie wędzidla, problemami z pobieraniem pokarmu oraz przeżuwaniami.

Przygotowała Katarzyna Uszyńska



WYWIAD

Katarzyna Uszyńska: Dzień dobry. Jestem redaktorką gazety i chciałabym przeprowadzić z Panem wywiad?

Mikołaj Scholz: *Dzień dobry.*

K.U.: Czy mógłby się nam Pan przedstawić?

M.S.: *Nazywam się Mikołaj Scholz.*

K.U.: Gdzie Pan mieszka? Z kim?

M.S.: *Mieszkam w Warszawie, na Stegnach razem z rodzicami.*

K.U.: Jak długo Pan chodzi do ośrodka?

M.S.: *Już bardzo długo, nie pamiętam jak długo.*

K.U.: A czy lubi Pan przychodzić? Dlaczego?

M.S.: *Oczywiście, bo tu mogę spotkać się z kolegami, wypić z nimi herbatę, porozmawiać. Mam tu przyjaciół.*

K.U.: Którą pracownię lubi Pan najbardziej i dlaczego?

M.S.: *Najbardziej lubię pracownię komputerową, bo na tych zajęciach uczę się bardzo ciekawych rzeczy.*

K.U.: Czy lubi Pan kolegów i koleżanki?

M.S.: *Oczywiście, to przecież wiadomo.*

K.U.: Kogo Pan lubi najbardziej?

M.S.: *Moimi przyjaciółmi jest Andrzej Nowak. Lubie też Krzysztofa Ciepłotę, Krzyszka Wojnickiego, Kasię Uszyńską. A tak poza tym lubię wszystkich.*

K.U.: Jak Pan lubi spędzać wolny czas?

M.S.: *Pomagam trochę w domu. Moim obowiązkiem jest wynoszenie śmieci. Lubię jeździć z mamą na rowerowe wycieczki. Oglądam też telewizję: sport, filmy (seriale).*

K.U.: Czy lubi Pan muzykę i jaką?

M.S.: *Muzykę lubię, słucham głównie radia. Nie mam ulubionego rodzaju muzyki.*

K.U.: Czym Pan się interesuje?

M.S.: *Interesuję się sportem i dlatego prowadzę w gazetce rubrykę sportową.*

K.U.: Gdzie Pan lubi wyjeżdżać na wakacje?

M.S.: *Nie mam ulubionego miejsca, wogóle lubię podróżować i zwiedzać różne ciekawe miejsca.*

K.U.: Czy Pan ma jakieś zwierzątko i jakie?

M.S.: *Już nie mam, miałem kiedyś dwa psy. Teraz psa ma moja siostra i ja się nim*

Przychodzi facet do sklepu z puzzlami i pyta:
 -Macie jakieś naprawdę bardzo trudne puzzle?
 -Mamy. Może być pustynia, 500 części?
 -Nie, to pięć minut. Może coś cięższego.
 -No a np. ocean, 1500 części?
 -Nie, 10 minut.
 -No to najtrudniejszy zestaw jaki mamy: niebo nocą- 2500 części.
 -Nie macie naprawdę nic trudniejszego. Może być trójwymiar...
 -Niech pan idzie do piekarni, kupi bułkę tartą i poskłada sobie z niej rogalik...

Rozbitek z zatopionego statku ledwo dopływa do wyspy i ze zdumieniem widzi tam żonę.
 -Gdzieś ty się znowu podziewał?!- woła- Przecież statek zatonął już wczoraj!

Na wytwornym przyjęciu elegancka pani zwraca się do eleganckiego pana:
 - Pan musi być starszy ode mnie?
 -Och, nigdy bym się nie ośmielił pchać się na świat przed łaskawą panią!