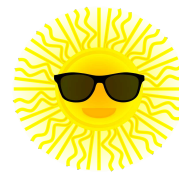


NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



Gazeta
Dzielnicowego Środowiskowego
Domu Samopomocy
ul. Górska 7 w Warszawie

numer 5 (czerwiec 2010r.)

cena 1zł

Od redakcji

Droscy czytelnicy

Przekazujemy w Wasze ręce piąty już numer naszej gazetki. Informujemy równocześnie, że jest to już ostatni numer przed wakacjami. Powrócimy do Was po wakacjach pełni nowych sił i pomysłów.

Będziemy starali się przez te dwa miesiące gromadzić różne ciekawe materiały, które będziemy mogli zamieścić w powakacyjnej gazetce.

Jednym z nowych działów, który zaplanowaliśmy będą nasze wakacyjne wspomnienia. Dlatego też prosimy, aby każdy, kto będzie miał na to ochotę, prowadził coś w rodzaju wakacyjnego pamiętnika, który moglibyśmy później wykorzystać.

A na razie życzymy wszystkim miłej lektury tego numeru.

Chcielibyśmy również życzyć Wam wspaniałych i udanych wakacji. Wracajcie do nas szczęśliwi, opaleni i wypoczęci, pełni nowych sił i zapału do pracy

Pozdrawiamy słonecznie
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** (wydarzenia minionego miesiąca)
5. **Andrzej Nowak** (wywiady)
6. **Mikołaj Scholz** (redakcja sportowa)

Opiekun: **Katarzyna Zduńska**

Skład i druk: **Jacek Michalski**

SOLENIZANCI I JUBILACI

W lipcu i sierpniu urodzinowe i imieninowe życzenia przyjmują:

Urodziny

02.07 – Sylwia Kaczmarek
07.07 – Mariusz Wierzbicki
10.07 – Anna Nasiłowska
12.07 – Andrzej Nowka
01.08 – Mariola Wasiuk
03.08 – Jacek Michalski



Imieniny

17.07 – Aneta Maszynowska
25.07 – Krzysztof Cieplota
25.07 – Krzysztof Wojnicki
26.07 – Anna Nasiłowska
17.08 – Jacek Michalski

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.

CO OZNACZĄ NASZE IMIONA ?

Aneta

Imię pochodzenia francuskiego, zdrobniała forma imienia Anna. Osobę o tym imieniu cechuje dostojeństwo, bardzo dobre maniery, umiejętność zachowania się w wykwintnym towarzystwie. Nie jest jej obce naturalne

dążenie do doskonałości i zamiłowania do nauki, przejawia rozmaite intelektualne uzdolnienia. Chętnie uczy się języków obcych. Uwielbia ruch i przygodę, chociaż ceni sobie wygodne życie. Najwięcej kłopotów sprawia jej podejmowanie decyzji, kieruje się emocjami. Jest osobą pogodną, potrafi się bawić i bardzo lubi tańczyć.

Z szacunkiem odnosi się do ludzi starszych, pielęgnuje tradycję. W miłości sprawia wrażenie albo bardzo zakochanej, albo zupełnie obojętnej. Szczęśliwy dzień – piątek, kolor – błękitny, kamień – opał, roślina – niezapominajka, owoc – gruszka.

Krzysztof

Imię pochodzenia greckiego oznaczającego niosącego Chrystusa. Jest to osoba ciekawa świata, poszukiwacz przygód. Nie znosi barier i zakazów, jest wrogiem monotonii i nudy. Najchętniej odkrywał by nieznane lądy, przecierał nowe szlaki, dokonywał naukowych odkryć. Ma dość nierówny charakter: czasem spokojny opanowany, a innym razem porywczy i nerwowy. Ale w trudnych chwilach jest pewny i opanowany i można na niego liczyć. Nie jest obojętny na wdzięk i urodę kobiet. Próbuje dominować nad swoją partnerką, choć potrzebuje raczej kobiety, która potrafiłaby go wesprzeć, a nawet narzucić swoją wolę. Szczęśliwy dzień – sobota, kolor – błękitny, kamień – cyrkon, roślina – tymianek, owoc – cytryna.

Anna

Imię pochodzenia hebrajskiego, oznacza łaskę i wdzięk. Osoba o tym imieniu łączy w sobie łagodność i uczucia opiekuńcze ze zmysłem praktycznym. Jest osobą wrażliwą, ceni spokój, zgodę i harmonię w swoim środowisku. Zwykle mocno stoi na ziemi, jest praktyczna i zapobiegawcza, służy radą i pomocą. Najwięcej czasu poświęca rodzinie i domowi. Traktuje ludzi uśmiechem i ze zrozumieniem, stara się być dobra i miła. To wszystko sprawia, że od kobiety o tak ciepłym nie stronią nigdy mężczyźni. Ale nie jest uległa jak owieczka, zawsze zachowuje własny punkt widzenia. Dyplomatka, chętnie naśladuje dobre cechy innych. Lubi spokój i wygodę życia. Szczęśliwy dzień – poniedziałek, kolor – niebieski, kamień – kamień księżycowy, roślina – róża, owoc – dynia.

Jacek

Imię to oznacza – ten co niesie płomień.

Stały, pewny siebie charakter. Indywidualista i niezależny myśliciel. Dusza artystyczna, subtelny i wyrozumiały. Trochę samolubny, ale niezastąpiony jako przyjaciel. Lubi wygodę osobiste. Bardzo autorytatywny, egocentryk. Często miewa chandry. Wierny.

WYDARZENIA MINIONEGO MIESIĄCA

2 czerwca 2010 r.

Byliśmy w kinie w złotych Tarasach na filmie pt. „Disco robaczki”. Film był bardzo wesoły, było dużo fajnej muzyki. Bawiliśmy się bardzo dobrze. Najbardziej podobała nam się jazda ruchomymi schodami.

7 czerwca 2010 r.

Nowak

W naszym ośrodku odbyła się podwójna uroczystość. Część z naszych kolegów i koleżanek otrzymała Sakrament Bierzmowania, a trzech naszych kolegów przyjęło Pierwszą Komunię Świętą.

Najpierw poszliśmy wszyscy do Kościoła i uczestniczyliśmy wspólnie z zaproszonymi gośćmi we Mszy świętej, którą celebrował biskup Tadeusz Pikus. Udzielił on naszym przyjacielom Sakramentu Bierzmowania i I Komunii św. O oprawę muzyczną zadbał

terapeuta Mariusz Wierzbicki.

Na uroczystości obecne byli również zaprzyjaźnieni z nami klerycy: Piotr, Wojtek, i Michał. Po Mszy św. wszyscy wróciliśmy do ośrodka, gdzie rodzice przygotowali cudowne przyjęcie: ciasto, lody, napoje. Bawiliśmy się bardzo dobrze.

red.: Andrzej

Nowak

18 czerwca 2010 r.

W piątek pojechaliśmy wszyscy razem na wycieczkę pod Pałac Prezydencki, żeby obejrzeć wystawę zdjęć poświęconą parze prezydenckiej.

Potem poszliśmy na spacer na Starówkę. Widzieliśmy kolumnę króla Zygmunta III Wazy, Zamek Królewski, Rynek Starego Miasta, pomnik Jana Kilińskiego. Długo spacerowaliśmy a potem wróciliśmy do ośrodka na ciepły obiad.

red.: Andrzej

Nowak



Dnia 27 czerwca minęła pierwsza rocznica śmierci naszego kolegi Rafała Gmurczyka. Smutno nam, że nie ma go już z nami.

28 czerwca 2010 r.

Pojechaliśmy na Cmentarz bródnowski aby zapalić świeczkę na jego grobie i w ten sposób uczcić jego pamięć.



29 czerwca 2010 r.

We wtorek pojechaliśmy wszyscy do Kań Helenowskich żeby zobaczyć stadninę koni „Patataj”.

Na miejsce dojechaliśmy z Warszawy kolejką WKD (Warszawska Kolej Dojazdowa). Od stacji w Kaniach mieliśmy jeszcze 15 minut spaceru.

Na miejscu czekała na nas pani Ania, która była naszą opiekunką.

Najpierw pokazała nam siodlarnię, gdzie jak w szafie, przechowywane są siodła i uprząże wszystkich koni. Później zaprowadziła nas do stajni i pokazała, jak mieszkają konie. Opowiedziała nam trochę o ich życiu i zwyczajach. Potem podzieliliśmy się na dwie grupy. Jedna pojechała na przejażdżkę bryczką po lesie. Druga poszła na łąkę, gdzie każdy mógł przejechać się na koniu.

Po około pół godzinie była zmiana: grupa, która była na przejażdżce poszła na konie, a grupa, która jeździła konno, pojechała na przejażdżkę bryczką. Wszyscy super się bawili, chociaż nie każdy zdecydował się na jazdę na koniu. Gdy już skończyliśmy, przyszedł czas na posiłek. Na obiad zjedliśmy kielbaski, które sami piekliśmy nad ogniskiem. Niestety wszystko, co dobre szybko się kończy i przyszedł czas powrotu do domu. Podziękowaliśmy ładnie i ruszyliśmy w drogę powrotną.

Wróciliśmy do ośrodka szczęśliwi i zadowoleni. Wycieczka udała nam się wyśmienicie. Pogoda była piękna (choć mogło być troszeczkę chłodniej), humory dopisały. Jedyne, co się nie udało, to wystraszyć komary, które koniecznie chciały nas zjeść. Ale poza tym bawiliśmy się bardzo dobrze.

red.: Andrzej Nowak

NASZE PRACE



Prace wykonane w pracowni ceramicznej, przez Renate Tolak. Wykonała buty dla św. Mikołaja



Prace wykonane haftem krzyżykowym,
przez Marka Iżykowskiego w pracowni
haftu i szycia.



Prace wykonane w pracowni
stolarskiej, przez Marka
Iżykowskiego i Tomasza
Gniatkowskiego.



Praca wykonana w pracowni
plastycznej, przez Małgorzatę
Stolarską.

Obraz wykonany techniką rozcierania
plasteliny

WIADOMOŚCI SPORTOWE

29 maja 2010 r.

Nie dla nas Mistrzostwa Świata, które rozpoczną się w RPA 11 czerwca. Zamiast mundialowych emocji zostaje nam pasjonowanie się meczami towarzyskimi. Po przegranych eliminacjach reprezentację przejął Franciszek Smuda i szybko rozpoczął budowanie drużyny na Euro, którego już za dwa lata będziemy gospodarzami.

Z sześciu meczów, które rozegrali pod wodzą Smudy, Polacy wygrali cztery.

29 maja w sobotę po dobrym emocjonującym meczu Polska zremisowała bezbramkowo z Finlandią w Kielcach. Polacy zaprezentowali kilka bardzo ciekawych akcji. Jedyne czego im zabrakło to szczęścia przy ich wykończeniu.

red.: Mikołaj

Scholz



16 czerwca 2010 r.

Czerwiec jest pod znakiem Mistrzostw Świata w piłce nożnej w RPA. Mundialowe mecze są rozgrywane na dziesięciu stadionach, z czego pięć zbudowane specjalnie na Mistrzostwa.

Hiszpania, jeden z głównych faworytów mundialu 16 czerwca rozpoczął marsz po wymarzony Puchar Świata.

Niestety w starciu ze Szwajcarami przegrali 1:0. Nikt się nie spodziewał takiej niespodzianki.

red.: Mikołaj

Scholz **16 czerwca 2010 r.**

Robert Kubica był najszybszy w Kanadzie. Był to najlepszy czas jednego okrążenia.

Dwa lata temu wygrał w Montrealu. W tym roku nie udało mu się powtórzyć sukcesu, zajął dopiero siódme miejsce.

red.: Mikołaj

Scholz



„W ostatnim moim dniu”

Kiedy stałaś przed nią
w moim dniu ostatnim
przyniosłaś promienie słońca
krople rosy zebrane z dróg
radosnych poranków.
Nie wiem kiedy zawołałam tak
tęsknie
do Ciebie w bólu i radości
mojego istnienia,
wśród upadków i zwycięstw
na Krzyżowej drodze
w smutku i pocieszeniu,
w walce bez wytchnienia...
autor Katarzyna Sałkowska

„Wierzyłam”

Wierzyłam, że byłaś i jesteś,
zawsze i nie zmiennie wierzę,
że czuwasz nad moim życiem.
Dotrądasz serca najtajniejszej głębi,
widziałaś mnie w dniach blasku słońca,
błękitnie nieba i na szczycie góry
wierzę w moc prawicy, która zna miarę
i miłość wielką czuje, którą dajesz mi
bez zwrotu, by zapłonął świat.
Wierzę, że kiedyś przyjdiesz po rachunek
babunczko za wszystkie godziny, dni i
miesiące.
Czy wtedy pokażę serce ukochane, czułe,
czyste.

„Wspomniały księżę”

Czy zobaczysz tylko wszystkie spóźnione lzy?
autor Katarzyna Sałkowska

Dawno, dawno temu za górami za lasami w wielkim zamku żył sobie księżę, bardzo kochał przyrodę, często obcował z nią ponieważ tam znajdował ukojenie dla swojej duszy. Wszędzie gdzie się pojawiał siał czar i uśmiech wokół siebie bardzo lubił pomagać innym ludziom, to była jego misja, w którą wypełniał z oddaniem i szczerym sercem.

Księżę borykał się z jednym problemem, nie potrafił stawić mu czoła, ani podjąć ryzyka. Kłopotem jego był lęk przed miłością i strach przed zranieniem bliskiej jego sercu osoby. Księżę spotykał wiele kobiet na swojej drodze, ale żadnej nie poprosił o spędzenie życia tylko z nim.

Gdy chłopiec był mały nawiedził go Czarnoksiężnik, który rzucił na niego zły czar i to fatum prześladowało go przez całe życie. Księżę, im bardziej dorastał i rozwijał się, tym fatum zwiększało swoją siłę, która z roku na rok pogrążała go coraz bardziej. Pustkę w sercu wypełniał pomocą innym ludziom, lecz czy dzięki temu był on szczęśliwym człowiekiem.

Pewnego dnia Książę wybrał się na spacer, aby odpocząć od zgiełku dnia codziennego. W oddali zobaczył pod drzewem młodą dziewczynę, która płakała. Podeszedł do niej chcąc jej pomóc, lecz nie wiedział jak to ma zrobić. Nagle przed jego oczyma pojawił się czarnoksiężnik, który użył swojej mocy, aby rozdzielić tych dwojga ludzi. Książę upadł na ziemię, bo fatum dało znowu o sobie znać. Nagle usłyszał jakby głos anioła: „wstań i walcz, jeżeli teraz nie podejmiesz ryzyka zerwania ze swoją przeszłością to już nigdy nie będziesz szczęśliwy, walcz Książę, walcz”. Królewicz wstał z ziemi podeszedł do dziewczyny wziął ją za rękę i powiedział: Uczynię z niej najszczęśliwszą osobę na ziemi, wkrótce sam się o tym przekonasz Czarnoksiężniku, twoja moc nie ma już żadnego znaczenia.”.

Kobieta wzruszona gestem Księcia przytuliła go najmocniej najczulej, tak jak nikt go jeszcze nie przytulał, fatum odeszło. Uzdrawiająca moc miłości pomogła w pokonaniu wszelkich przeszkód, Książę stał się zupełnie innym człowiekiem kochał i był kochany, od tej pory jego życie nabrało barw bo już nie kroczył przez nie sam.

autor Marta Benicka

KĄCIK KULINARNY



Deser truskawkowy

Produkty

1i $\frac{1}{3}$ szklanki kwaśnego mleka
 $\frac{1}{2}$ szklanki śmietany
15 dag żelatyny
30 dag truskawek
10 dag poziomek do dekoracji

Wykonanie

Poziomki i truskawki umyć. Umyte truskawki zmiksować lub przetrzeć przez gęste sito, podgrzać.

Żelatynę namoczyć w niewielkiej ilości zimnej wody. Gdy napęcznieje, dodać ją do gorącego przecieru z truskawek i rozpuścić. Wymieszać przecier z cukrem pudrem, ostudzić. Połączyć z kwaśnym mlekiem i śmietaną.

Deser rozłożyć do miseczek lub średnich kieliszków i udekorować poziomkami.

Pasta tuńczykowo- serowa

Produkty

tuńczyk
biały ser
natka pietruszki
sól, pieprz

Wykonanie

Wszystkie składniki zmiksować blenderze, wymieszać, dodać sól i pieprz do smaku. Gotową pastę można podawać z krakersami.

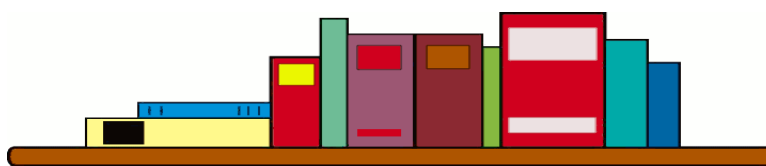
Pasta jajeczno - groszkowa

Produkty

jajka
groszek konserwowy
natka pietruszki
majonez
sól, pieprz

Wykonanie

Jajka ugotować na twardo, groszek i pietruszkę zmiksować blenderem. Wymieszać, dodać sól i pieprz do smaku i trochę majonezu. Pastę można podawać z krakersami.



Kącik dobrej Książki
Rafała Muscha

Polecam bardzo książkę pt. „Dzieci z Bullerbyn”. Dzieci te nazywały się: Bosse, Lasse i Alle. Miały one wesołe przygody. Skakali przez płot. Mieli białego psa. Dziewczynki miały do zabawy lalki, którymi bawiły się na podwórku, brudziły się w piasku.

Jest to książka, którą bardzo wszystkim polecam. Mi się bardzo podobała, bo była fajna i radosna.



Andrzej Nowak: Dzień dobry. Jestem redaktorem gazety i chciałbym przeprowadzić Panią wywiad?

Izabell Żelechowska: *Dzień dobry.*

A.N.: Czy mogłaby się nam Pani przedstawić?

I.Ż.: *Nazywam się Izabella Żelechowska.*

A.N.: Gdzie Pani mieszka? Z kim?

I.Ż.: *Mieszkam w Warszawie razem z mamą Tereską Żelechowską.*

A.N.: Jak długo Pani chodzi do ośrodka?

I.Ż.: *Krótko, od 1 stycznia 2010r. czyli pół roku.*

A.N.: A czy lubi Pani przychodzić? Dlaczego?

I.Ż.: *Bardzo lubię, bo tu jest bardzo dobrze. Jestem tu bardzo zadowolona, szczęśliwa i radosna. Jest dużo fajnych koleżanek. Wszyscy znajomi mi zazdroszczą, że tu chodzę.*

A.N.: Którą pracownię lubi Pani najbardziej i dlaczego?

I.Ż.: *Lubię wszystkie pracownie, wszędzie jest mi dobrze.*

A.N.: Czy lubi Pani kolegów i koleżanki?

I.Ż.: *Tak.*

A.N.: Kogo Pani lubi najbardziej?

I.Ż.: *Andrzeja, Dominikę, Kasię... lubię wszystkich.*

A.N.: Jak Pani lubi spędzać wolny czas?

I.Ż.: *Często chodzę z mamą na zakupy, układam układanki, chodziłam też do klubu „Balonik”.*

A.N.: Czy lubi Pani muzykę i jaką?

I.Ż.: *Najbardziej lubię muzykę dyskotekową, skoczną.*

A.N.: Czym Pani się interesuje?

I.Ż.: *Interesuję się muzyką. Lubię śpiewać piosenki.*

A.N.: Gdzie Pani lubi wyjeżdżać na wakacje?

I.Ż.: *Chciałbym pojechać do Torunia, na kolonie do Kamieńczyka, do*

Ciechocinka. Ostatnio byłam razem z mamą 3 tygodnie w sanatorium w Ciechocinku było wspaniale. Miałyśmy bardzo dużo różnych zabiegów: basen, masaż, borowiny, magnetronik. W sumie 80 zabiegów. Byłam bardzo szczęśliwa. Nie musiałam wcale płacić za pobyt, a moja mama płaciła tylko 480zł. Za podróż do Ciechocinka też nie musiałam płacić. Polecam wszystkim wyjazd do Sanatorium w Ciechocinku.

A.N.: Czy Pani ma jakieś zwierzątko i jakie?

I.Ż.: Nie mam.

A.N.: Czy podoba się Pani nasza gazetka?

I.Ż.: Podoba mi się.

A.N.: Dziękujemy Pani za wywiad.

Wywiad przeprowadził Andrzej Nowak



INFORMACJE DLA RODZICÓW



Iza w Ciechocinku

Byłam w Ciechocinku z Mamą. Wróciłam bardzo zadowolona z tego pobytu. Chciałabym aby moje koleżanki i koledzy również do tego uzdrowiska pojechali, zobaczyli i przeżyli to wszystko tak jak ja. Brałam w tym uzdrowisku różne zabiegi, które sprawiały mi wielką frajdę. Pływałam w basenie z solanką codziennie, co sprawiało mi wielką przyjemność – jak nad morzem. Dużo i długo spacerowałam przy tężniach solankowych. Tężnie zbudowane są z gałązek po których spływają krople wody solankowej. Oddycha się tu uzdrawiającym solankowym powietrzem (solankowymi oparami). Jest tu ślicznie i zdrowo. Jeździłam dorożką zaprzęzoną w siwe konie i zwiedzałam okolice Ciechocinka. Wszystko to jest możliwe do zrealizowania za niewielką opłatą tylko za rodziców, a młodzież z nieprawnością intelektualną posiadającą grupę inwalidzką płaci tylko klimatyczne. Po krótko – co trzeba załatwić żeby wyjechać:

1. wizyta u lekarza pierwszego kontaktu, aby wykonać podstawowe badania
2. druga wizyta z wynikami badań aby otrzymać skierowanie do sanatorium
3. złożenie wniosku o przyznanie i wyjazd do sanatorium w NFZ przy ul. Chałbińskiego – gdzie można prosić o skierowanie do wybranej miejscowości.

Okres oczekiwania na wyjazd trwa około roku.

OGŁOSZENIA

1. Dnia 6 lipca 2010 r. wybieramy się na wycieczkę do Sejmu RP.
2. Informujemy, że zakończyliśmy naszą zbiórkę eko-śmieci. Dziękujemy bardzo wszystkim, którzy czynnie uczestniczyli w tej zbiórce.

ROZRYWKA

Uśmiechnij się



☺ - słyszałem, że chcesz wyjechać z Polski na stałe?

- Tak, i to z dwóch powodów. - Jakich?

- Pierwszy jest taki, że ostatnio w wyborach wygrała prawica.

- Nie martw się. Prawica porządzi, a za cztery lata znów do władzy dojdzie Lewica.

- I to jest właśnie ten drugi powód...

☺ - Kiedy Eskimos wie, że zima jest naprawdę siarczysta?

- Jak mu się psy łamią na zakręcie.

☺ Panie dyrektorze, czy mógłbym dostać dzień urlopu, by pomóc teściowej w przeprowadzce?

- Wykluczone! - Bardzo dziękuję, wiedziałem, że mogę na pana liczyć!



- Drogi chłopcze! - mówi Szkot do syna w jego osiemnaste urodziny.

- Od dziś będziesz z nami dzielił rodzinne radości i smutki.

- Jestem na to przygotowany, ojcze!

- A więc na początek, synu, zapłacisz ostatnią ratę za swój wózek dziecięcy.

Chcesz dowiedzieć się, kto poszedł do lasu na spacer? Rozwiąż krzyżówkę, wpisując wyrazy, określające rysunki.

