

NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



Gazeta
Środowiskowego
Domu Samopomocy
ul. Górska 7 w Warszawie
www.gorska7.pl

numer 41 (Maj 2014 r.)
Od redakcji

cena 2 zł



Z okazji Waszego święta chcemy Wam życzyć dużo
zdrowia i uśmiechu na twarzy, pogody na każdy
dzień, szczęścia i długiego spokojnego życia i
cierpliwości anielskiej do nas – Waszych dzieci.
Wszystkiego, co najlepsze życzy Redakcja

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



CZERWIEC 2014						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16 Urodziny Anna Gniadek	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30					Kalendarz stworzony podczas zajęć w pracowni komputerowej	

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

WYDARZENIA MINIONEGO MIESIĄCA

15 maja 2014



Dnia 15. 05. 2014r. odbyły się w naszym ośrodku warsztaty muzyczne.

Przyjechali goście z ŚDS z ul. Wilczej. Zostałam (Monika Skrodzka) wyznaczona na portiera, który miał przywitać gości. Kiedy już przyjechali nasi goście zaprosiliśmy ich na salę gimnastyczną. Zaczęliśmy śpiewać i grać na instrumentach muzycznych. Koledzy z Wilczej przygotowali dwie piosenki. Każda z grup została podzielona na sekcje muzyczne. Graliśmy na różnych instrumentach: bębenki, tamburyna, grzechotki. Na gitarze grał Pan Mariusz Wierzbicki i Pani Iga z ul Wilczej. Pani Iga była też dyrygentką. Potem wspólnie śpiewaliśmy i tańczyliśmy. Następnie był słodki poczęstunek, kawa i herbata. Na koniec było karaoke. Każdy mógł zaśpiewać jakąś piosenkę. Spotkanie się bardzo udało, było miło i fajnie. Mamy nadzieję, że jeszcze się spotkamy.

Monika Skrodzka + Zespół redakcyjny

16 maja 2014



Dnia 16 maja grupa 11 osobowa wraz z terapeutkami Danutą Kaczmarek i Katarzyną Zduńską pojechała do OWIRON przy ul. Rozłogi na Bemowie. Zostaliśmy zaproszeni przez naszych przyjaciół na dyskotekę i zakończenie sezonu muzycznego zespołu „Jeden rytm jeden świat”. Najpierw zespół dał krótki koncert. Potem my mieliśmy możliwość zagrania na ich instrumentach, a chętni mogli



zastąpić dyrygenta. Fajnie się grało. Na koniec była wspólna dyskoteka. Około godziny 13 zabawa skończyła się i wróciliśmy do ośrodka na obiad. Impreza bardzo nam się podobała.

Red. Rafał Musch

20 maja 2014



Dnia 20. 05. 2014r. zostaliśmy zaproszeni przez kleryków na pielgrzymkę do Świątyni Opatrzności Bożej. Zwiedzaliśmy Kaplicę i Panteon Wielkich Polaków. Przewodnikiem był pan Robert. Przy samym wejściu były makiety miast papieskich: Krakowa, Wadowic, Rzymu, Warszawy i innych. Pan Robert opowiadał nam o nich. Potem były duże zdjęcia Wielkich Polaków pochowanych w

Świątyni. Byli tam m. in. ks. Jan Twardowski, prezydent RP Ryszard Kaczorowski. Dalej przeszliśmy do kaplicy, gdzie modliliśmy się przed Relikwiami św. Jana Pawła II, bł. ks. Jerzego Popiełuszki i św. Andrzeja Boboli.

Potem poszliśmy zobaczyć z bliska obrazy św. Jana Pawła II, Jezusa Miłosiernego, bł. Jerzego Popiełuszki i św. Andrzeja Boboli.

Na koniec spotkania opowiadał nam o rozbudowie Świątyni Opaczności Bożej, mówił, że pod kopułą będzie mieściło się muzeum Jana Pawła II i Stefana Wyszyńskiego. Na koniec zrobiliśmy sobie wspólne zdjęcie z panem Robertem i klerykiem



Kamilem. Pielgrzymka była bardzo fajna i sympatyczna. Bardzo nam się podobała.

Red. Katarzyna Uszyńska Monika Skrodzka

21 maja 2014



Tego dnia do naszego ośrodka przyjechali organizatorzy konkursu „Kucharz doskonały”, który odbędzie się 4 czerwca 2014. Nasz ośrodek będą reprezentować Edyta Sołtysiak i Rafał Musch. Organizatorzy tego konkursu przyjechali, żeby nakręcić krótki film o naszych zawodnikach. Później każdy z uczestników tego konkursu dostanie na pamiątkę płytę z tym filmem. Zawodnicy zostali sfilmowani podczas zajęć w kuchni, przeprowadzono z nimi krótki wywiad.

Red. Rafał Musch

22 maja 2014



Tego dnia grupa 10 osobowa pod opieką pana Mariusza Wierzbickiego poszła na zaplanowane zajęcia do Biblioteki. Zajęcia prowadziła pani Halinka. Dowiedzieliśmy się o pracy w bibliotece, o różnych książkach. Tematem zajęć były podróże. Pani pokazała nam książki o różnych krajach i miastach, o zabytkach, atlasy, przewodniki: Atlas kolejowy, przewodnik po Grecji i Francji, Australii i atlas Azji, Europy i Świata, Wszechświata. Były zabytki z różnych stron świata.



Oglądaliśmy album o Tatrach i zamkach. Jedne zdjęcia były czarno-białe, drugie kolorowe. Na koniec Kasia Uszyńska dała pani Halince w prezencie od nas miskę wykonaną w pracowni ceramicznej. Potem podziękowaliśmy pani Halince za ciekawe zajęcia i pożegnaliśmy się.

Zajęcia te bardzo nam się podobały, były bardzo ciekawe.

Red. Katarzyna Uszyńska Monika Skrodzka

29 maja 2014

W naszym ośrodku odbył się I Mokotowski Turniej Piłkarzyków Stołowych. Turniej odbył się pod patronatem Burmistrza Dzielnicy Mokotów Piotra Boresowicza. Gośćmi specjalnymi byli pan Bogdan Piec- Naczelnik Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia

Urzędu Dzielnicy Mokotów Miasta Stołecznego Warszawy oraz pan Krzysztof Marciniak-przewodniczący Warszawskiego Koła PSOUU. Wzięło w nim udział 10 drużyn z ośrodków z całej Warszawy:

ŚDS, ul. Grochowska

ŚDS, ul. Wilcza

ŚDS, ul. Rydygiera

ŚDS, ul. Kubickiego

ŚDS, ul. Nowogrodzka

ŚDS, ul. Suwalska

ŚDS, ul. Górska

WTZ, ul. Deotymy

WTZ, ul. Karolkowa

OWiRON, ul. Rozłogi.



Najpierw nastąpiło powitanie wszystkich gości przez panią Dyrektor Zofię Pągowską oraz Pana Burmistrza, który ogłosił Turniej za otwarty. Pierwszy mecz rozegrali nasi goście specjalni- Pan Burmistrz z Panem Naczelnikiem przeciw Panu Przewodniczącemu i terapeutce z ŚDS-u z ul. Suwalskiej, Maciejowi Miecznikowskiemu. Wygranymi byli Pan Burmistrz i Pan Naczelnik. Potem nastąpiły rozgrywki zaproszonych ośrodków. Goście specjalni dokonali losowania drużyn, które miały ze sobą grać. Walka była bardzo wyrównana i zacięta. Po pierwszej turze zostały wyłonione drużyny, które miały zagrać w półfinale. Nastąpiło

kolejne losowanie drużyn, które miały ze sobą zagrać w ćwierćfinale. Po rozegraniu wszystkich meczy, nastąpił wielki finał. Ostatecznie pierwsze miejsce zajęła drużyna z WTZ z ul. Karolkowej w składzie Maciej Buza i Jacek Kulesza, drugie drużyna z OWiRON z ul. Rozłogi w składzie Adam Bielecki i Krzysztof Głuszczyński, trzecie drużyna z WTZ z ul. Deotymy w składzie Mateusz Gołębiowski i Michał Grzesiak. Po zakończonych rozgrywkach drużyna, która zajęła pierwsze miejsce zagrała mecz z Panem Burmistrzem i Panem Naczelnikiem. Na koniec Pani Dyrektor wraz gośćmi specjalnymi wręczyli medale, dyplomy, nagrody i statuetki pamiątkowe wszystkim uczestnikom spotkania. Po zakończonych zawodach zaprosiliśmy wszystkich na słodki poczęstunek. Impreza bardzo się udała. Wszyscy byli bardzo zadowoleni i pytali, kiedy będzie następna.



Red. Andrzej Nowak

NASZE PRACE



Gliniana kaczka rodzina - praca wykonana przez Renatę Tolak w pracowni ceramicznej



Obraz Wiosna w sercu wykonała Katarzyna Sałkowska w pracowni plastycznej



Statuetka pamiątkowa wykonana w pracowni stolarskiej na I Mokotowski Turniej Piłkarzyków Stołowych



Serwetka Maki wyhaftowana przez Ime Akpana w pracowni haftu i szycia

CIEKAWOSTKI

Święto Pracy, Międzynarodowy Dzień Solidarności Ludzi Pracy, popularnie zwany 1 Maja – międzynarodowe święto klasy robotniczej, obchodzone od 1890 roku corocznie 1 maja. W Polsce Święto Pracy jest świętem państwowym od 1950 roku. Święto wprowadziła w 1889 roku II Międzynarodówka dla upamiętnienia wydarzeń, które miały miejsce w pierwszych dniach maja 1886 roku w Chicago, w Stanach Zjednoczonych podczas strajku będącego częścią ogólnokrajowej kampanii na rzecz wprowadzenia 8-godzinnego dnia pracy.

Geneza. Sytuacja w Chicago była napięta już kilka lat przed wydarzeniami z 1886 roku. Fatalne warunki pracy, niskie płace i praca do dwunastu godzin na dobę były standardem. Dodatkowo antykapitalistyczne nastroje były podsycane przez radykalnych agitatorów, walczących m.in. o ośmiogodzinny dzień pracy. Opór robotników skierował się przeciwko właścicielowi firmy McCormick Harvester Co. W wyniku próby modernizacji zakładu, która spowodowałaby zwolnienia ogromnej rzeszy pracowników jego stosunki ze związkami zawodowymi nie układały się najlepiej. Pociągnęło to za sobą strajk robotników, w wyniku którego właściciel fabryki zmuszony został do radykalnych ustępstw. Nie trwało to jednak zbyt długo. Już w lutym 1886 roku dokonał zwolnienia wszystkich pracowników. Na ich miejsce powołał całkowicie nową kadrę, której bezpieczeństwa miała pilnować kilkudziesięcioosobowa grupa ochroniarzy.

Działacze związkowi szybko przeszli do ofensywy. Rozpoczęli przygotowania do demonstracji zapowiedzianej na 1 maja. Jej celem było wywalczenie ośmiogodzinnego dnia pracy. Na czele demonstracji stał Albert Parsons – związkowiec, anarchokomunista; opowiadający się także m.in. za równouprawnieniem czarnych. Pomimo obaw wielu ludzi pochód przeszedł bez rozlewu krwi. Wzięło w nim udział przeszło kilkadziesiąt tysięcy osób. Do dalszej ofensywy ruszył inny urodzony w Niemczech związkowiec, anarchista August Spies, redaktor pracowniczego pisma „Arbeiter-Zeitung”. Zorganizował on trzeciego maja wiec, w trakcie którego doszło do bójki między wychodzącymi z zakładu McCormicka nowymi robotnikami a demonstrantami. Ponad dwustu policjantów interweniowało używając rewolwerów i pałek. Trudno jest określić dokładną liczbę ofiar. Według różnych źródeł zginęło od dwóch do pięciu robotników, około sześciu zostało poważnie postrzelonych, wiele osób zostało pobitych. Spies zbulwersowany brutalnością policji, apelował do robotników aby ci stawili się na demonstracji następnego dnia.

Wiec przygotowany przez Spies, Parsonsa i Samuela Fieldena miał miejsce na placu Haymarket. Przebiegał zasadniczo bez ekscesów. Obecny na demonstracji burmistrz Chicago Carter Harrison, twierdził później, iż nic nie wskazywało na to że policja będzie musiała interweniować. Pod koniec przemówienia Fieldena na skutek obfitych opadów deszczu na placu pozostało jedynie ok. 200 osób. Nagle, z nieznanych powodów, 180 policjantów dowodzonych przez kapitana Johna Bienfielda ruszyło do ataku na demonstrantów. Nie pomogły zapewnienia Fieldena, iż demonstracja jest pokojowa.

Chwilę później w stronę policji poszybowała bomba. Na miejscu zginął jeden funkcjonariusz, kilkunastu zostało rannych. W odpowiedzi policjanci otworzyli ogień do demonstrujących. Nieznana jest liczba zabitych robotników. Musiała być jednak znaczna skoro w chaosie jaki zapanował na placu, wielu policjantów zostało postrzelonych przez

swoich kolegów. Całe wydarzenie znane jest jako Haymarket Riot.

W wyniku tych zajęć doszło do ostrych represji skierowanych przeciwko działaczom związkowym. Wszystkie te działania były podsycane przez prawicowe i bliskie establishmentowi chicagowskie gazety. Ostatecznie przed sądem stanęło osiem osób. W tym trzej główni organizatorzy majowego wiecu i pięciu związkowców, którzy w wiecu nawet nie uczestniczyli. Proces rozpoczął się 21 czerwca 1886 roku. Wszystkich oskarżono o zabicie policjanta, który zginął na miejscu w wyniku wybuchu. Nie podejrzewano, że w obliczu braku dowodów, oskarżeni mogą zostać skazani na surowe kary. Mimo to, siedem osób zostało skazanych na śmierć. 11 listopada 1887 roku zostali powieszeni: Parsons, Engel, Spies i Fischer. Dzień wcześniej w celi odebrał sobie życie Louis Lingg. Pozostali skorzystali z prawa łaski i po 7 latach opuścili więzienie. Przyczyniła się do tego kampania prowadzona przez ruch robotniczy, w wyniku której wyroki zostały anulowane. Obecnie historycy podejrzewają, iż bomba została rzucona przez policyjnego agenta współpracującego z kapitanem Johnem Bienfieldem. Trzy lata po tragicznych wydarzeniach, czyli w 1889 roku II Międzynarodówka uznała 1 Maja Świętem Pracy. Chciano w ten sposób docenić oddanie dla sprawy licznych ofiar, jakie w wyniku tych zajęć poniósł ruch robotniczy.

Święto 1 maja w Polsce. Na ziemiach polskich pierwsze obchody miały miejsce w 1890 roku i odbywały się niejednokrotnie wbrew woli zaborców współorganizowane m.in. przez działaczy II Proletariatu. Masowe demonstracje, pochody oraz starcia z carskim wojskiem, policją oraz kozakami, a także wspierającymi je nacjonalistycznymi bojówkami miały miejsce w czasie rewolucji 1905 roku na ziemiach polskich zaboru rosyjskiego, organizowały je głównie Polska Partia Socjalistyczna, Socjaldemokracja Królestwa Polskiego i Litwy oraz BUND. Podobnie liczne pochody i demonstracje klasowych organizacji robotniczych i partii lewicowych, w tym Polskiej Partii Socjalistycznej, żydowskiego BUND-u, nielegalnej Komunistycznej Partii Polski, Polskiego Stronnictwa Ludowego „Wyzwolenie”, Komunistycznej Partii Zachodniej Ukrainy, Komunistycznej Partii Zachodniej Białorusi odbywały się też w ten dzień w okresie II RP, często były one atakowane przez policję oraz nacjonalistycznych bojówkarzy, dochodziło do morderstw działaczy klasowych związków zawodowych i partii lewicowych. Po zakończeniu wojny rząd komunistyczny nadał dniu 1 maja status święta państwowego, wolnego od pracy i stan ten trwa do chwili obecnej. W czasach PRL organizowano tego dnia pochody pierwszomajowe.

Materiał przygotował Andrzej Nowak na zajęciach komputerowych

Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej – polskie święto wprowadzone na mocy ustawy z 20 lutego 2004, obchodzone między świętami: 1 maja – Świętem Państwowym (Świętem Pracy) i 3 maja - Świętem Konstytucji 3 Maja. Tego samego dnia obchodzony jest Dzień Polonii i Polaków za Granicą. 2 maja nie jest dniem wolnym od pracy.

Ustanowienie święta. 15 października 2003 r. do łaski marszałkowskiej wpłynął poselski projekt (autorstwa grupy posłów PO) zmiany ustawy o godle, barwach i hymnie RP, ustanawiający m. in. Dzień Flagi RP. Co wynika z uzasadnienia ustawy wprowadzającej święto, wybór dnia 2 maja nie był przypadkowy – chodziło o dzień w którym Polakom towarzyszą refleksje o szczytnych kartach historii Polski, wypełnienie wolnego dnia pomiędzy świętami narodowymi, oraz podkreślenie obchodów Światowego Dnia Polonii. W toku prac legislacyjnych Senat RP w uchwale z dnia 12 lutego 2004 zaproponował poprawki, m.in.: zastąpić Dzień Flagi RP Dniem Orła Białego, uznając godło za naczelne

spośród symboli RP. Ostatecznie Sejm odrzucił ww. poprawkę i 20 lutego 2004 ustanowił Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej.

Obchody. Organizowane są różnego rodzaju akcje i manifestacje patriotyczne. Dla przykładu, w Bytomiu w dniu 2 maja 2009 ponad 500 osób utworzyło białą-czerwoną flagę z przygotowanych wcześniej i równocześnie uniesionych parasolek. Była to prawdopodobnie największa utworzona flaga w Polsce z okazji Dnia Flagi

W ostatnich latach powszechnym stało się noszenie w tym dniu kokardy narodowej. Zwyczaj ten spopularyzował prezydent Lech Kaczyński i jest kontynuowany przez jego następcę, Bronisława Komorowskiego.

Ciekawostki. Dnia 2 maja w 1945 r. polscy żołnierze zdobywający stolicę hitlerowskich Niemiec umieścili białą-czerwoną flagę na Kolumnie Zwycięstwa - Siegessäule oraz na Reichstagu w Berlinie. W latach Polski Ludowej właśnie w tym dniu zdejmowano po 1 maja flagi państwowe, aby nie były eksponowane w dniu zniesionego przez władze komunistyczne Święta Konstytucji 3 Maja.

Święto flagi na świecie. Oprócz Polski, święto własnej flagi obchodzi się również w licznych innych krajach, m.in. w Stanach Zjednoczonych, Meksyku, Argentynie, Finlandii, Turkmenistanie, Ukrainie, na Litwie i w Chinach.

Materiał przygotował Andrzej Nowak na zajęciach komputerowych

Magia Kamieni

CHALCEDON 2 VI-21 VI

Uspokaja skołataną nerwy i przyciąga pozytywne fluidy płynące z otoczenia. Inspiruje, pomaga wyrazić myśli i uczucia. Ułatwia podejmowanie decyzji. Klejnot idealistów i osób o wielkim sercu, wierzących w sprawiedliwość i stojących po stronie słabszych. Ambitnych, którzy wiele osiągną w życiu. Nie dążą jednak do celu kosztem innych.



„DLA MOJEJ MATKI”

Moja Matko, życzę ci,
Abyś miała kwiaty łąki majowej
Malowane przez majowe słońce
-żółte i złote.

Kocham Ciebie Matko moja
I dziękuję, że chcesz mi dać
Wszystkie gwiazdy i księżyc.

Autor Katarzyna Sałkowska

Kącik zwierząt

ŻÓŁWIE

Żółwie lądowe i wodno- lądowe. Warunki hodowli i przetrzymywania

Od wielu lat najczęściej kupowanymi zwierzętami terraryjnymi są żółwie zarówno te lądowe, jak i wodno- lądowe. Najpopularniejszymi gatunkami spotykanymi w sklepach są wśród żółwi lądowych – żółw stepowy i żółw grecki, a wśród wodno- lądowych – żółw żółtolicy i żółw czerwonolicy. Choć zwierzęta te są stosunkowo łatwe w hodowli, to nie każdy wie, jakie są ich wymagania życiowe.

Żółw stepowy

Jest to żółw średniej wielkości, najczęściej osiąga rozmiary 16-23 cm. Samice są większe od samców. Skorupa jest raczej kształtu owalnego o kolorze oliwkowozielonym z ciemniejszymi znaczeniami na każdej z tarczek. Żółwie te posiadają po cztery pazurki przy każdej łapie, a nie pięć jak u większości innych żółwi. Średnia długość ich życia to 20-25 lat, jednak zdarzają się osobniki, które dożywały 30 lat i więcej. W środowisku naturalnym zamieszkują tereny południowo-wschodniej Rosji. Możemy je również spotkać w Uzbekistanie, Iranie i Afganistanie, najczęściej na suchych i skalistych terenach porośniętych trawami. Żółwie te największą aktywność przejawiają wiosną. W okresie jesiennym i zimowym częściej są ospałe i apatyczne (w środowisku naturalnym zapadają wtedy w sen zimowy, zakopując się w głębokich na 1-2 m norach). Tak więc nie należy się w tym czasie martwić ich niższą aktywnością i mniejszą ilością przyjmowanego przez nie pokarmu.

Żółw grecki

Karapaks tych żółwi jest bardzo wypukły, a plastron (dolna część skorupy) płaski z bokami wygiętymi do góry. Żółw grecki ma długą szyję pokrytą miękką skórą. Plastron jest koloru jasnobrązowego, jasnożółtego lub oliwkowobrazowego (w zależności od podgatunku). Mniej więcej na środku każdej z tarczek znajduje się ciemna, najczęściej czarna, plama. W przeciwieństwie do żółwia stepowego przednie kończyny żółwia greckiego posiadają po pięć pazurów, z kolei tylne – cztery. Żółwie te występuje głównie w basenie Morza Śródziemnego. Najczęściej spotykamy je w takich krajach, jak: Grecja, Turcja, Włochy, Rumunia, Bułgaria, Macedonia, Hiszpania, Francja (a także na niektórych wyspach basenu Morza Śródziemnego). Zamieszkują na ogół tereny porośnięte gęstą roślinnością (wysokie trawy, krzewy). Są aktywne głównie latem, wiosną i jesienią. Zimą zapadają w sen, zakopując się w ziemi w oczekiwaniu na wiosnę.

Terrarium dla żółwi lądowych powinno mieć wymiary przynajmniej 120 cm x 50 cm podstawy. Oczywiście młode żółwie można trzymać w odpowiednio mniejszych terrariach, które później wraz z ich wzrostem trzeba wymienić na większe. Wskazane jest również, aby terrarium było podzielone na dwie części. Jedną, w której będzie panowała wyższa temperatura – ok. 30-35 °C i niska wilgotność – 35-50 proc. Z kolei w drugiej

części temperatura powinna być niższa – ok. 25-28°C i wyższa wilgotność – ok. 70 proc. W przypadku żółwi greckich temperatura w nocy nie może spadać poniżej 20°C.

W skład wyposażenia terrarium powinny wchodzić m.in:

- lampa grzewcza – najlepiej świecąca punktowo. Jej moc musi być dostosowana do warunków panujących na zewnątrz terrarium. Jej zadaniem jest stworzenie wyspy ciepła, na której żółw będzie mógł się wygrzewać (bezpośrednio pod lampą temperatura powinna oscylować w granicach 35-40°C);
- lampa UVB – koniecznie UVB 10.0. Promienie UVB są niezbędne do wytwarzania witaminy D3, która pomaga w przyswajaniu wapnia. Jest ona potrzebna szczególnie młodym żółwiom w okresie dorastania, chroniąc je przed krzywicą. Żarówki nie powinny znajdować się wyżej niż 30 cm. W przypadku umieszczenia ich zbyt wysoko promienie UVB nie docierają do żółwia lub dociera ich zbyt mała ilość;
- elementy wystroju, podłoże – najlepszym podłożem dla żółwi jest darń (kawałek trawnika wycięty wraz z ziemią). Alternatywą może być podłoże składające się z mieszanki kory, torfu, ziemi, piasku. Jak dodatek można stosować siano, włókno kokosowe czy suche liście;
- kryjówki – należy ich zapewnić co najmniej kilka. Mogą do tego posłużyć połówki łupiny kokosa, ceramiczne doniczki czy różnego rodzaju korzenie;
- miseczka z wodą – choć żółwie piją dość rzadko, to w terrarium powinna znajdować się miseczka z wodą (wymienianą codziennie – najlepiej przegotowaną). Z racji budowy żółwia nie mogą to być wysokie i głębokie miseczki. Najlepiej używać płytkich podstawek pod doniczki, do których żółw bez problemu będzie w stanie wejść i z których będzie umiał wyjść;
- miseczka na pokarm – powinna podobnie jak miseczka z wodą umożliwiać żółwiom wejście i wyjście z niej. Wskazane jest, aby zawsze było w niej coś do jedzenia. Trzeba tylko zwracać uwagę na czystość miseczki i sukcesywnie usuwać niezjedzone resztki pokarmu zabrudzone np. odchodami lokatora.

Pożywienie. W środowisku naturalnym żółwie spożywają kilkaset różnych gatunków ziół i roślin, tak więc należy dbać o to, aby ich dieta była jak najbardziej urozmaicona. Latem i wiosną dobrze jest podawać dużo zieleniny. Do najpopularniejszych roślin spotykanych w Polsce nadających się do jedzenia przez żółwie należą: babka lancetowata, babka zwyczajna, czosnacek pospolity, fiołek ogrodowy, fiołek polny, fiołek trójbarwny, koniczyna, lucerna, mlecz zwyczajny, mniszek lekarski, niezapominajka polna, pokrzywa zwyczajna, mięta, majeranek, rzeżucha. W okresie jesiennym i zimowym można podawać susz z owych roślin lub odpowiednio zbilansowane gotowe mieszanki w formie ziół i granulatu lub samego granulatu. Każda z karm powinna być wzbogacana co kilka dni w witaminy i wapno. Zapobiega to zmianom krzywicznym i wielu chorobom. Pamiętajmy jednak, że samo wapno i witaminy bez lampy UVB 10 praktycznie nic nie dają, gdyż w takim przypadku ich wchłanianie jest ograniczone poprzez braki witaminy D3. Należy również unikać warzyw i owoców, które są zbyt kaloryczne i moczopędne. Sporadycznie można podać utartą marchew, kawałek arbuza, banana czy ogórka, ale nie mogą one stanowić podstawy diety. Najczęściej popełnianym błędem w żywieniu jest serwowanie żółwiom sałaty, szpinaku czy kapusty (z wyjątkiem pekińskiej), które zawierają dużo szczawianów groźnych dla życia i zdrowia żółwi.

Rozpoznawanie płci. U samic plastron jest płaski, natomiast u samców wklęsły. Samice mają również dłuższy i grubszy ogon i są znacznie większe od samców.

Żółw żółtolicy i czerwonolicy

Posiada owalny i lekko spłaszczony karapaks. Pancerz u młodych osobników jest żółto-zielony lub jasno- i ciemnozielony. Po obu stronach głowy znajdują się paski koloru żółtego lub czerwonego – stąd nazwa gatunku. Pazury przy łapach połączone są błoną pławną ułatwiającą pływanie. Żółwie te osiągają zazwyczaj rozmiary ok. 20-25 cm karapaksu, jednak dość często zdarzają się osobniki dorastające nawet do 30 cm. Dożywają zazwyczaj około 20 lat, jednak znane są przypadki żółwi wodno- lądowych mających kilkadziesiąt lat. Występują one głównie w Ameryce Północnej i Środkowej. Spotykane są również w Indochinach i Japonii.

Żółwie ozdobne są żółwiami wodno- lądowymi, co oznacza, że powinny być trzymane w odpowiednio dużych akwariach, terrariach lub akwaterrariach z częścią wodną (większa) i lądową (mniejsza). Zbiornik dla dorosłego osobnika powinien mieć wymiary przynajmniej 100 cm x 50 cm. Dla młodych osobników oczywiście zbiornik musi być odpowiednio mniejszy.

W zbiorniku dla żółwi wodno- lądowych powinny wchodzić:

- podłoże – najlepiej żwirek odpowiedniej wielkości. Żółwie te mają tendencje do zjadania podłoża, a więc dobrym rozwiązaniem jest dobranie takiej granulacji, która temu zapobiegnie;
- grzałka – mimo że dobrze dają sobie radę bez grzałki, to wskazane jest, aby takowa się znajdowała w celu kontroli temperatury (optymalna 24-25°C);
- filtr – jest chyba najważniejszym z elementów zbiornika dla żółwi wodno- lądowych. Żółwie powinny mieć bardziej wydajne filtry z racji tego, że produkują więcej odchodów niż ryby. Dobranie słabego filtra lub jego całkowity brak skutkuje brudną wodą o brzydkim zapachu i to już po kilku dniach;
- wyspa – jest miejscem, w którym żółw może wyjść na ląd w celu odpoczynku i wygrzania się. Powinna stanowić 1/3 całej powierzchni zbiornika;
- lampa – wskazane, aby nad wyspą umiejscowiona była żarówka grzewcza, dzięki której żółw będzie mógł zażywać również kąpieli słonecznych.

Pożywienie. W środowisku naturalnym żółwie wodno- lądowe odżywiają się zarówno pokarmem zwierzęcym, jak i roślinnym, dlatego powinniśmy dostarczać im takiego w proporcji 1:1. Pokarmami najczęściej stosowanymi w domowych warunkach są: gammarus, krewetki, stynka (wszystko w formie suszonej), mieszanki w formie granulatów. Sporadycznie podaje się również ryby akwariowe, dżdżownice, ślimaki, ochotkę, rurecznika czy larwy komara. Dieta musi być też wzbogacona w rośliny akwariowe. Nie dość, że są one ozdobą zbiornika, to dodatkowo stanowią urozmaicenie pokarmu dla żółwi. Należy unikać podawania serc wołowych, serc indyczych czy wołowiny, do których organizm żółwia nie jest przystosowany. Serwowanie takich pokarmów skutkuje zbyt szybkim wzrostem, co w konsekwencji prowadzi do zmian krzywicznych i licznych chorób. Dodatkowo do diety powinny być preparaty witaminowe (najczęściej w formie płynnej) i kostki wapna (sepia lub wapienka w kształcie żółwia, które się wrzuca do wody). Szczególnie młode osobniki powinny je dostawać, aby zapobiec zmianom krzywicznym już w początkowej fazie wzrostu.

Rozpoznawanie płci. Samice są znacznie większe od samców. Samiec z kolei ma dłuższy ogon. Odległość od końca ogona do kloaki jest u samców znacznie dłuższa niż u samic.

Materiał przygotowała Katarzyna Uszyńska



Wywiad z klerykiem Kamilem Drzazgą prowadzącym katechezy w naszym ośrodku

Rafał Musch: Czy mógłbyś nam powiedzieć, kiedy poczułeś powołanie do służby Bogu?

Kamil Drzazga: Swoje powołanie poczułem kiedy byłem już na studiach na UKSW. Studiowałem na kierunku Turystyka Krajów Biblijnych. Moje studia trwały miesiąc- wtedy bardzo dużo wydarzyło się w moim życiu. Pojawiło się dużo cierpienia, wśród którego odnajdywałem Boga i moje powołanie. Wtedy podjąłem decyzję, że chcę iść do Seminarium. Przez cały rok przygotowywałem się do tego.

R.M.: Co robiłeś zanim poszedłeś do Seminarium?

K.D.: Jak każde dziecko chodziłem do szkoły, potem rozpocząłem studia, z którymi wiązałem duże nadzieje, bo pociągało mnie podróżowanie i teologia. Planowałem też założyć w przyszłości rodzinę.

R.M.: Czy masz rodzeństwo?

K.D.: Tak, mam starszego o 3 lata brata. Z wykształcenia jest ratownikiem medycznym. Obecnie studiuje medycynę w Białymstoku.

R.M.: Czy jesteś warszawiakiem, czy przyjechałeś do Warszawy z innego miasta

K.D.: Mieszkam w Warszawie od urodzenia. Jestem do niej bardzo przywiązany i nie wyobrażam sobie, że mógłbym mieszkać gdzie indziej.

R.M.: Jaka jest twoje hobby?

K.D.: Interesuje mnie wszystko, co związane z lotnictwem: spotting czyli fotografia lotnicza, obserwowanie samolotów, nasłuchiwanie pilotów w radio (rozmów między wieżą a pilotem). Drugą moją pasją jest podróżowanie.

R.M.: Czy lubisz przychodzić do nas na praktyki ?

K.D.: Oczywiście, bardzo. Mimo, że we wtorki mamy dużo zajęć i często jest wtedy duże zmęczenie, to u was odpoczywam. Bardzo się cieszę z tych praktyk.

R.M.: Gdybyś nie był księdzem, to kim byś był?

K.D.: Najbardziej chciałbym być pilotem. Jeśli to by się nie udało, to na pewno byłoby to jakieś zajęcie związane z podróżowaniem.

R.M.: Czy masz przyjaciela?

K.D.: Tak, dla mnie relacja z przyjacielem jest bardzo ważna i mam wielu

przyjaciół.

R.M.: Na którym roku studiów już jesteś?

K.D.: Jestem już na IV roku.

R.M.: Jakie są twoje obowiązki w Seminarium?

K.D.: Aktualnie jestem wice- priorem, czyli wiceszefem na kursie- jestem skarbnikiem, odpowiadam za organizację i liturgię. Poza tym jestem też aptekarzem seminaryjnym. Jak ktoś jest chory, dostarczam mu leki, dbam o chorych, jeśli jest taka potrzeba wzywam karetkę. Jestem trochę jak lekarz pierwszego kontaktu.

R.M.: Czy jesteś szczęśliwy?

K.D.: Wydaje mi się, że tak. Myślę, że to miejsce, gdzie jestem i to, co robię póki co daje mi szczęście.



Wywiad z panią Agnieszką Kaczmarek, terapeutką prowadzącą pracownię plastyczną

Andrzej Nowak: Dzień dobry. Czy zechciała by Pani udzielić mi wywiadu do gazetki „Nasz świat pod siódmym”?

Agnieszka Kaczmarek: Dzień dobry. Oczywiście, z przyjemnością odpowiem na Pana pytania.

A.N.: Proszę nam powiedzieć jaką pracownię Pani prowadzi?

A.K.: Prowadzę pracownię plastyczną.

A.N.: Czy zawsze chciała Pani pracować jako terapeuta, a jeśli nie to jakie były Pani plany zawodowe?

A.K.: Nie, nie planowałam, że będę terapeutą. Najpierw chciałam pracować w Zakładzie karnym, dlatego skończyłam Resocjalizację na APS. Chciałam też mieć własną firmę zajmującą się produkcją wyrobów artystycznych.

A.N.: Jak długo Pani pracuje w naszym ośrodku?

A.K.: Dokładnie pracuję tu od marca 2000 roku.

A.N.: Czy dobrze się Pani tu pracuje?

A.K.: Wyśmienicie. Ta praca sprawia mi bardzo dużo przyjemności.

A.N.: Czy zawsze mieszkała Pani w Warszawie?

A.K.: Tak, urodziłam się w Warszawie i tu mieszkam.

A.N.: Czy ma Pani jakieś hobby?

A.K.: Oczywiście. Bardzo lubię czytać książki, oglądać filmy, interesuję się sztuką. Robię też biżuterię.

A.N.: A czy lubi Pani muzykę?

A.K.: Bardzo lubię muzykę. Nie mam jednego ulubionego gatunku, w każdym znajdę coś dla siebie.

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

A.K.: Problem jest w tym, że ja nie mam wolnego czasu, bo dzieci wypełniają mi go w 100%. Jeśli jednak znajdę trochę wolnego czasu to robię biżuterię i nadrabiam zaległości filmowe. A najchętniej pojechała bym trochę bezczynnie.

A.N.: Czy ma Pani jakieś ulubione miejsce w Warszawie?

A.K.: Oczywiście. Jest to nasze lotnisko. Uwielbiam patrzeć jak startują i lądują samoloty. Lubię też warszawską Pragę.

A.N.: Czy lubi Pani podróżować?

A.K.: Tak, bardzo, ale nie mam na to czasu. Liczę, że kiedyś to się zmieni i będę dużo podróżować.

A.N.: Gdzie lubi Pani jeździć najbardziej?

A.K.: Oczywiście nad morze. Tam najlepiej odpoczywam.

A.N.: Gdyby nie była Pani terapeutką, to czym by się Pani zajmowała?

A.K.: Wtedy pracowała bym z trudną młodzieżą lub z dorosłymi w Zakładach karnych. A jakby dopisało mi szczęście miała bym pracownię z rękodziełem.

A.N.: Jakie jest Pani największe marzenie?

A.K.: Oprócz tego, żeby moje dzieci były zdrowe i szczęśliwe, to chciała bym mieć swoją pracownię rękodziela i wreszcie pojechać do Irlandii. Chciała bym też zwiedzić całą Europę.

A.N.: Dziękujemy bardzo, że zechciała Pani odpowiedzieć na te parę pytań.

Życzymy Pani sukcesów i zadowolenia z pracy.

A.K.: Ja również dziękuję.

WIADOMOŚCI SPORTOWE

Minęła zima, a tym samym emocje związane z sukcesami naszych sportowców w sportach zimowych. Lato się jeszcze w pełni nie zaczęło i w sporcie nie ma za dużo sukcesów. Nasi siatkarze mają wielkie apetyty na sukcesy w Mistrzostwach Świata. Po wygranej meczu ze Słowenią wystarczył zaledwie jeden dzień, aby sprzedano wszystkie bilety na mecze z udziałem reprezentacji Polski w pierwszej fazie siatkarskich mistrzostw świata, które odbędą się we wrześniu we wrocławskiej Hali Stulecia. Świadczy to o dużym zainteresowaniu tym sportem. Towarzyski mecz piłki nożnej z Niemcami w Hamburgu zremisowaliśmy 0:0. Nie ma zachwytów nad grą naszej reprezentacji. Rozlosowano eliminacje do Mistrzostw Europy w piłce ręcznej. Losowanie

przeprowadzono w piątek w Warszawie, a Polska będzie gospodarzem turnieju finałowego Biało-czerwoni to jedyny zespół, który ma zapewniony udział w ME, które zaplanowano na 15-31 stycznia 2016. Mecze odbywać się będą w Krakowie, Wrocławiu, Gdańsku i Katowicach. W ceremonii losowania w stołecznym Centrum Olimpijskim wzięły udział m.in. gwiazdy polskiej ligi: serbski rozgrywający Orlenu Wisły Płock Petar Nenadic oraz szczypiorniści Vive Targi Kielce obrotowy reprezentacji Hiszpanii Julien Aginagalde, chorwacki skrzydłowy Ivan Cupic oraz kapitan i bramkarz ekipy biało-czerwonych Sławomir Szmal.

W kolarstwie odbywa się wyścig we Włoszech nazwany Giro d'Italia. Rafał Majka jest na miejscu trzecim. Przemysław Niemiec jest 37-dmy , a Paweł Polijański 40-sty.

Opracował Mikołaj Scholz

OGŁOSZENIA

Informujemy, że podobnie jak w roku ubiegłym, do czerwcowego numeru gazetki dołączona będzie płyta ze zdjęciami z imprez, które odbyły się w pierwszej połowie roku (styczeń-czerwiec). Koszt gazetki z płytą – 4 zł.

Wszystkich chętnych do zakupu płyty prosimy o zgłoszenie tego faktu w sekretariacie u Jacka Michalskiego.



Wykreślanka



H	E	R	B	A	T	A	S	W	Z	Ś	D
C	C	D	G	F	A	T	F	D	W	K	O
W	E	J	U	L	N	O	R	W	I	M	M
B	I	B	C	Z	C	B	Y	E	O	R	O
Ł	M	E	U	J	A	C	Z	K	R	W	S
O	W	I	K	L	K	A	J	L	U	X	T
D	G	Ę	Ś	W	A	B	E	E	I	Y	W
G	O	S	P	O	D	A	R	S	T	W	O
F	Z	Y	S	W	E	N	R	U	Z	W	I
C	A	W	E	Ó	M	Z	I	N	G	I	F
Y	B	A	B	C	I	A	Z	Ż	E	Y	F
B	A	E	K	W	A	D	O	R	I	M	Z

Znajdź w kratkach 10 ukrytych słów:

1. akademia
2. babcia
3. cebula
4. domostwo
5. Ekwador
6. fryzjer
7. gospodarstwo
8. herbata
9. gęś
10. żaba

Słowa są umieszczone w kratkach poziomo, pionowo lub ukośnie.
Życzymy powodzenia.

Krzyżówki ułożył zespół redakcyjny