NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM

Archiwalne numery gazety: **www.gorska7.pl**

Gazeta Środowiskowego Domu Samopomocy ul. Górska 7 w Warszawie

numer 70 (Marzec 2017 r.) **cena 2 zł**

Od redakcji

Witamy naszych Czytelników w nowym miesiącu. Oddajemy w Wasze ręce kolejny numer podsumowujący nasze działania w miesiącu marcu.
A działo się dużo ciekawych rzeczy. Byliśmy w remizie strażackiej, odwiedziliśmy ks. Michała w jego parafii. Życzymy więc Państwu miłej lektury.

Zespół Redakcyjny

Zespół Redakcyjny:

1. **Katarzyna Uszyńska** (rozrywka, solenizanci i jubilaci, imiennik)
2. **Katarzyna Sałkowska** (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** (sprzedaż gazetki)
8. **Sylwia Kaczmarek** (redaktor honorowy)

Opiekun: **Katarzyna Zduńska** Skład i druk: **Jacek Michalski**

SOLENIZANCI I JUBILACI

W kwietniu urodzinowe i imieninowe życzenia przyjmują:

KWIECIEŃ 2017						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Kalendarz stworzony podczas zajęć w pracowni komputerowej					1	2
3	4	5	6	7	8 Imieniny Dominika Szulc	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 Imieniny Agnieszka Szymańska	21	22	23 Imieniny Wojtek Kwil
24	25 Imieniny M. Iżykowski	26 Imieniny Marzena Zalewska	27	28	29	30 Urodziny Monika Skrodzka

WSZYSTKIM 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

8 marca 2017

Z okazji Dnia Kobiet i Dnia Chłopaka poszliśmy wszyscy razem do kina. Byliśmy w Cinema City w Promenadzie. Oglądaliśmy film p.t. „ Był sobie pies”. Bohaterem był pies, który przeżywał kolejne życia. Pokazane były jego przygody w kolejnych wcieleniach. Najpierw był przyjacielem chłopca, który uratował go od śmierci z przegrzania . Był z nim aż do swojej śmierci ze starości, kiedy chłopiec był już dorosłym mężczyzną. Potem odrodził się jako najlepszy przyjaciel pewnej studentki. Tu również towarzyszył jej przez całe swoje życie. Był świadkiem wszystkich ważnych wydarzeń w jej życiu. Potem urodził się jako suczka i został psem policyjnym. Niestety zginął podczas akcji policyjnej, kiedy ratował swojego pana. I na koniec przyszedł na świat jako duży bernardyn. Niestety nie miał szczęścia i trafił do złego domu. Kiedy zaczął przeszkadzać, został wywieziony daleko za miasto i porzucony. Na szczęście okazało się, że trafił w okolicę swojego pierwszego domu. Odnalazł swojego pierwszego pana, poznał go i znów zamieszkali razem. Cała historia ma szczęśliwe zakończenie. Film bardzo nam się podobał. Był równocześnie śmieszny i wzruszający. Był to bardzo fajny prezent na Dzień Kobiet i Chłopaka.

Red. Monika Skrodzka, Katarzyna Uszyńska

14 marca 2017

Tego dnia zwiedzaliśmy Jednostkę Państwowej Straży Pożarnej na ul. Domaniewskiej. Najpierw obejrzeliśmy tzw dyspozytornię. Pan Dyspozytor opowiedział nam, na czym polega jego praca, do czego służą wszystkie sprzęty znajdujące się w tym pomieszczeniu.

Potem poszliśmy do garażu, gdzie z bliska obejrzeliśmy wozy strażackie. Strażak, który nas oprowadzał, pokazał nam całe wyposażenie takiego wozu, do czego służy i jak tego

używać. Byliśmy też świadkami prawdziwego alarmu pożarowego. Musieliśmy stanąć z boku pod ścianą, żeby nie przeszkadzać strażakom w akcji i szybkim wyjechaniu do zgłoszenia. Potem jeszcze pokazali nam, jak się zjeżdża po rurze. Było bardzo ciekawie. W podziękowaniu za gościnę w remizie ofiarowaliśmy strażakom drewnianego anioła, który powstał w naszym ośrodku. Mamy nadzieję, że będzie ich chronił.

Red. Monika Skrodzka

17 marca 2017

Nasze wolontariuszki Agata i Paulina zorganizowały dla nas wyjście na Kręgielnię. Pojechaliśmy tam całą społecznością. Kręgielnia ta znajduje się w Parku Kultury w Powsinie. Musieliśmy wszyscy założyć specjalne buty do gry w kręgle. Miały one

specjalne, białe podeszwy. Mieliśmy do dyspozycji cztery tory, więc podzieliliśmy się na cztery grupy. Bardzo dobrze wszyscy się bawiliśmy. Jesteśmy bardzo zadowoleni z tej wycieczki.

Red. Monika Skrodzka

21 marca 2017

Z okazji Ogólnoświatowego Dnia Osób z Zespołem Downa, zostaliśmy zaproszeni przez Stowarzyszenie BARDZIEJ KOCHANI do kina Muranów na obchody tego święta. Została przygotowana dla nas niespodzianka. Obejrzeliśmy polską komedię „Kochaj”. Była bardzo zabawna. Każdy z uczestników dostał również paczkę ze słodyczami. Oprócz nas zaproszeni byli również goście z wielu warszawskich placówek. Mieliśmy okazję spotkać kolegów i koleżanki z innych ośrodków.

Red. Andrzej Nowak

24 marca 2017

Ksiądz Michał Gąsiorowski zaprosił nas do swojej parafii w Michałowicach na rekolekcje. Pojechaliśmy wszyscy autokarem. Ks. Michał powitał nas przed kościołem. Poznaliśmy siostrę Marię, która pracuje w parafii. Ksiądz pokazał nam całe otoczenie kościoła, plebanię, dom sióstr. Jest tam bardzo pięknie. Potem weszliśmy do kościoła głównego. Tam ks. Michał opowiedział nam o nim, pokazał wszystkie ciekawe szczegóły, opowiedział o ołtarzu i jego symbolice.

Następnie wzięliśmy udział w Drodze Krzyżowej, podczas której ksiądz wygłosił dla nas naukę rekolekcyjną. Następnym punktem była spowiedź. Skorzystali z niej wszyscy chętni. Kiedy wszyscy się wyspowiadali, rozpoczęła się Msza św. Na zakończenie Katarzyna Kozmana podziękowała ks. Michałowi za zaproszenie nas, a Katarzyna Uszyńska i Renata Tolak wręczyły piękny malowany krzyż, który powstał w pracowniach stolarskiej i plastycznej. Bardzo się ks. Michałowi nasz prezent podobał. Po Mszy św.

poszliśmy na plebanię na obiad i słodki poczęstunek. Wreszcie przyszedł czas powrotu. Podziękowaliśmy jeszcze raz ks. Michałowi i wróciliśmy do ośrodka. Bardzo nam się podobały takie wyjazdowe rekolekcje.

Red. Katarzyna Uszyńska, Monika Skrodzka

Wspomnienia z Ciechocinka

Pragnę podzielić się z czytelnikami gazetki moimi wrażeniami z pobytu w Ciechocinku, gdzie przebywałam razem z mamą w sanatorium na przełomie lutego i marca. Rano po śniadaniu rozpoczynałam zabiegi rehabilitacyjne. Ćwiczyłam na siłowni, następnie brałam zabiegi inhalacji, i na zakończenie była kąpiel węglanowa, którą bardzo lubiłam. Po obiedzie chodziłyśmy na spacery po Ciechocinku. Często spacerowałyśmy wokół tężni, gdzie panuje specyficzny mikroklimat, który wytwarza się w oparciu o źródła solankowe. Tą wyjątkową na skalę europejską i światową budowlę składającą się z trzech tężni, każda o różnej długości, wystawiono z inicjatywy znanego polskiego uczonego Stanisława Staszica.

Znanym obiektem w Ciechocinku jest też fontanna „ Grzybek”. Jest to miejsce jedno z najbardziej uczęszczanych przez kuracjuszy. Wokół fontanny znajdują się ławeczki, na których siadają kuracjusze i wczasowicze, wdychając zdrowe powietrze z dużą ilością jodu, jakie wytwarza się wokół fontanny.

Często chodziłyśmy też na spacery do Parku Zdrojowego, gdzie znajduje się pijalnia wody mineralnej, drewniana muszla koncertowa wybudowana w stylu zakopiańskim, gdzie latem odbywają się liczne koncerty oraz fontanna „ Jaś i Małgosia”, z figurkami dzieci pod parasolem.Na terenie Parku Zdrojowego znajduje się kawiarnia, gdzie organizowane były fajfy, czyli tańce po obiedzie, gdzie grał zespół muzyczny i tańczyłam w rytm muzyki do znanych melodii. Najbardziej podobała mi się w wykonaniu zespołu piosenka „ Przez

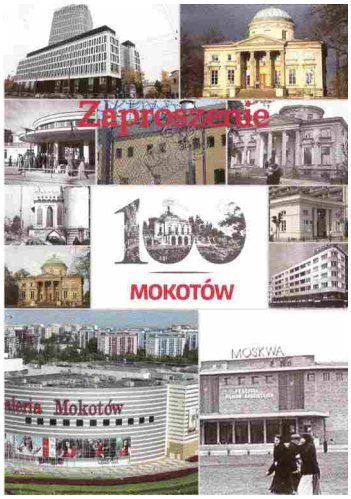
te oczy zielone”. W drodze powrotnej do sanatorium zachodziłyśmy do najlepszej i znanej w całym Ciechocinku cukierni „ Wiedeńskiej”, gdzie smakowałam różnych pysznych ciastek, popijając soczkiem.

Podczas pobytu w Ciechocinku byłyśmy też na koncercie Dona Wasyla, który odbył się w Teatrze Letnim. . Jest to stara, drewniana budowla, a Jerzy Waldorff pozyskał środki pieniężne na remont teatru. Podczas koncertu usłyszałyśmy piękne cygańskie melodie i piosenki, a cyganki z zespołu Dona Wasyla zaprezentowały piękne tańce. Po koncercie mama podarowała mi płytę z piosenkami Dona Wasyla i otrzymałam też dedykację na płycie od syna Dona Wasyla- Dżaniego.

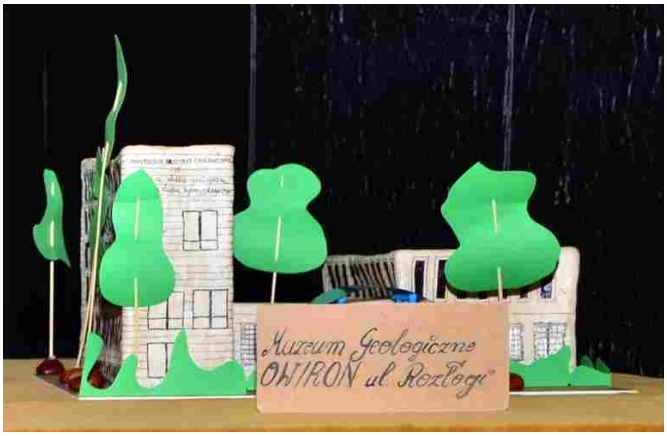
Czas pobytu w Ciechocinku bardzo mile i radośnie mi upłynął i trzeba było wracać do domu i na zajęcia w Środowiskowym Domu Samopomocy przy ul. Górskiej 7. Teraz często powracam tam wspomnieniami.

Dominika Szulc

Mokotów w MiNiaTurze



Muzeum Geologiczne Państwowego Instytutu Geologicznego



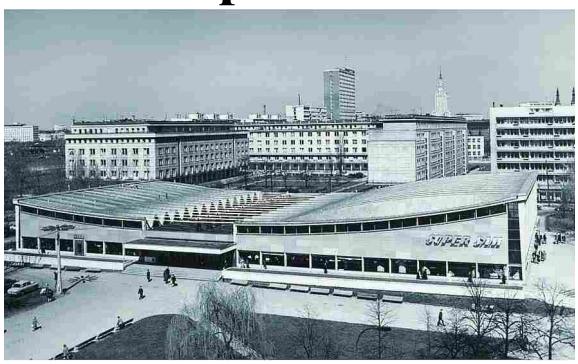
Muzeum mieszczące się w budynku Państwowego Instytutu Geologicznego w Warszawie przy ul. Rakowieckiej 4 (wejście od ul. Wiśniowej). Jedyne muzeum geologiczne w

Polsce, które eksponuje w sposób pełny zagadnienia budowy geologicznej Polski. Na wystawie zobaczyć można różnorodność okazów skał, minerałów, skamieniałości ułożonych w tematyczne wystawy, a także szkielety wymarłych zwierząt z epoki lodowcowej: mamuta, nosorożca włochatego oraz niedźwiedzia jaskiniowego. Zrekonstruowano też polskiego dwunożnego dinozaura – dilofozaura, tropy polskich dinozaurów. Muzeum powstało w 1919. Mieści się w zabytkowym gmachu wybudowanym w latach 1925–1930 według projektu architekta Mariana Lalewicza.
W Muzeum znajduje się 8 tematycznych wystaw stałych:

- Materia Ziemi
- Historia Polski w kamieniu pisana
- Surowce mineralne Polski
- Skamieniały Świat
- Magmatyzm
- Sedymentacja i diageneza
- Metamorfizm
- Państwowy Instytut Geologiczny 1919–1999

Ponadto w głównej sali wystawowej umieszczono zmontowane szkielety mamuta włochatego i nosorożca włochatego z Górnego Śląska, niedźwiedzia jaskiniowego z jaskiń ojcowskich, a także model dinozaura – dilofozaura .
W muzeum tym wystawione są tropy dinozaurów znalezione w pobliżu Gór Świętokrzyskich.

Super Sam



SuperSam– nieistniejący pawilon handlowy znajdujący się w latach 1962–2006 przy ul. Puławskiej 2 w Warszawie. Był to pierwszy supersam w Polsce i jedno z najwybitniejszych osiągnięć modernizmu. Został zburzony w 2006, a w jego miejscu w latach 2010–2013 wzniesiono kompleks biurowo- handlowy Plac Unii.
Od tego obiektu pochodzi nazwa podobnych placówek handlowych charakterystycznych szczególnie dla drugiej połowy okresu PRL. Warszawski Supersam został otwarty 6

czerwca 1962. Był to nowatorsko skonstruowany budynek, z dachem na zasadzie tensegrity zawieszonym i utrzymywanym w miejscu za pomocą dźwigarów i stalowych lin, projektu trzech architektów: Jerzego Hryniewieckiego, Macieja Krasińskiego, Ewy Krasińskiej oraz trzech konstruktorów: Wacława Zalewskiego, Stanisława Kusia i Andrzeja Żórawskiego. W jednoprzestrzennym pawilonie o powierzchni użytkowej 6 tys. m² umieszczono największy w Warszawie samoobsługowy sklep spożywczy. Posiadał on własną piekarnię, wytwórnię garmażeryjną, rozbieralnię mięsa, palarnię kawy oraz paczkarnię. Znajdował się tam także bar kawowy i samoobsługowy bar „Frykas" na ok. 170 osób. Mimo przeprowadzonej kampanii na rzecz uratowania budynku przed zburzeniem jako cenny zabytek architektury PRL-u Supersam został rozebrany w grudniu 2006. W 2009 roku opublikowano projekt wzniesienia na działce biurowca z częścią handlową pod nazwą Plac Unii.
W 2009 otwarto na powrót Supersam w innej lokalizacji na rogu ulic Domaniewskiej i Puławskiej, prowadzony przez Spółdzielnię Supersam, która obsługiwała poprzedni budynek. Hala była tymczasowa do 12 października 2013, kiedy Supersam wrócił na Puławską 2, lokując się na piętrze podziemnym -1Placu Unii.

Materiał przygotowała Katarzyna Uszyńska

Ulubiona szarlotka Dominiki Szulc

Produkty:
10 łyżek mąki pszennej
6 jaj
kostka margaryny Kasia
1 cukier waniliowy
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1,5 kg jabłek antonówka lub szara reneta
szklanka cukru plus dwie łyżeczki
cynamon do smaku, ok, pół łyżeczki
cukier puder do posypania

Wykonanie:
Mąkę, 6 żółtek, margarynę pokroić w kostkę i najpierw nożem zagnieść, następnie dodać cukier waniliowy, proszek do pieczenia i zagnieść ciasto.
Jedna czwartą ciasta włożyć do zamrażalnika) na kruszonkę). Pozostałe ciasto rozłożyć ugniatając dłonią na dużej blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Jabłka obrać ze skórki, zetrzeć na dużych oczkach, przełożyć do rondla, dodać cynamonu i dwie łyżki cukru i delikatnie podgrzewać. Ubić pianę z 6 białek ze szklanką cukru. Gorące jabłka wylać na ciasto i następnie wyłożyć dobrze ubitą pianę. Resztę ciasta z zamrażarki zetrzeć na tarce o grubych oczkach na pianę (kruszonka). Wstawić do nagrzanego piekarnika na 180 stopni. Piec 45-50 minut. Upieczoną, już zimną szarlotkę posypać cukrem pudrem.
SMACZNEGO! Dominika Szulc

PS. Ja zawsze ubijam mikserem pianę z białek na szarlotkę i mama mówi, że wtedy szarlotka jest zawsze udana i wszystkim wyśmienicie smakuje.

Przyjaźń Kamila Stocha i Stefana Krafta - dwóch rywali.

- Kamil Stoch jest moim idolem. Jest jednym z najlepszych zawodników w historii tej dyscypliny - powiedział Stefan Kraft. Austriak walczył z Polakiem o zdobycie Kryształowej Kuli do końca sezonu. Ostatecznie lepszy okazał się Kraft, który wyprzedził Stocha o 141 pkt. Mimo zaciętej rywalizacji obaj panowie darzą się wielkim szacunkiem.
- W końcowej fazie sezonu wszystko funkcjonowało należycie w moich skokach. Niestety, Kamil odczuwał czasami problemy z kolanem, co dało się dostrzec chociażby w transmisjach telewizyjnych. Ja czułem się w pełni zdrowy, a koniec końców lepiej zakończyłem tę zimę. Kamil jest niesamowitym facetem. Ma już w swoim dorobku Kryształową Kulę, a na dodatek wygrał ostatnią edycję Turnieju Czterech Skoczni, więc moim zdaniem dla nas obu był to doskonały sezon.
- Kamil jest moim idolem. Jest jednym z najlepszych zawodników w historii tej dyscypliny. Zawsze twarda stąpa po ziemi i zachowuje spokój, podobnie jak staram się robić to ja. Mam nadzieję, że teraz uda się na zasłużone wakacje, które pozwolą mu odpocząć po długim sezonie. W minionym sezonie Kraft wygrał klasyfikację generalną oraz zdobył dwa złote medale na mistrzostwach świata w Lahti. Za to Stoch na MŚ zdobył drużynowe złoto oraz wygrał Turniej Czterech Skoczni. Obaj skoczkowie pokazywali, że sportowa ambicja nie przysłania im przyjacielskich relacji.
Tak potrafią tylko najwięksi .

Mecz z Czarnogóra

W meczu 5. kolejki grupy E eliminacji mistrzostw Świata 2018 roku Czarnogóra przegrała na własnym terenie z Polską 1:2. Spotkanie nie należało do najładniejszych, piłkarskie atuty były po stronie Biało-Czerwonych, ale nieustępliwi i agresywnie grający gospodarze skutecznie uprzykrzali życie drużynie Adama Nawałki. O naszym zwycięstwie zadecydowały indywidualne umiejętności. W Opracował 40. minucie pięknym strzałem z rzutu wolnego popisał się Robert Lewandowski. W 82. Piotr Zieliński pokazał szybkość, zwrotność, waleczność, doskonałą technikę i wyczucie. Mimo ataków rywali utrzymał się przy piłce i kapitalnie zagrał do Łukasza Piszczka, który równie kapitalnym strzałem pokonał bramkarza Czarnogóry Miladena Bozowica. Po tym spotkaniu Polacy są zdecydowanymi liderami grupy z trzynastoma punktami w dorobku. Czarnogórcy z siedmioma punktami są na drugiej pozycji. Ten mecz oglądało w telewizji osiem milionów widzów. Adam Nawałka sprawił, że reprezentacja Polski przestała być chłopcem do bicia dla europejskich rywali. Tak rzadko jak teraz Biało-Czerwoni nie przegrywali nigdy - nawet za czasów Kazimierza Górskiego i Antoniego Piechniczka!

Opracował: Mikołaj Scholz

„WIERSZ O SIOSTRACH, OJCU, MATCE, SĄSIADACH, PRZYJACIOŁACH…”

Do ośrodka muszę chodzić, bo jestem w redakcji.
Oczywiście, że tak, zawsze, może, masz rację,
Dobrze, przestanę, chyba, chyba dobrze,
porozmawiam, ja, poza tym ja mogę, zawsze,
Cicho, dobrze, ja sama, głowa mnie boli,
To nie ja, wystarczy, może masz rację, zawsze,
Nie uśmiechnę się, bo mam prawo,
Nie możecie się do mnie przytulić, bo to nie higieniczne,
Spać mi się chce, proszę was, nie męczcie mnie,
Ja nie chcę płakać.

Autor Katarzyna Sałkowska

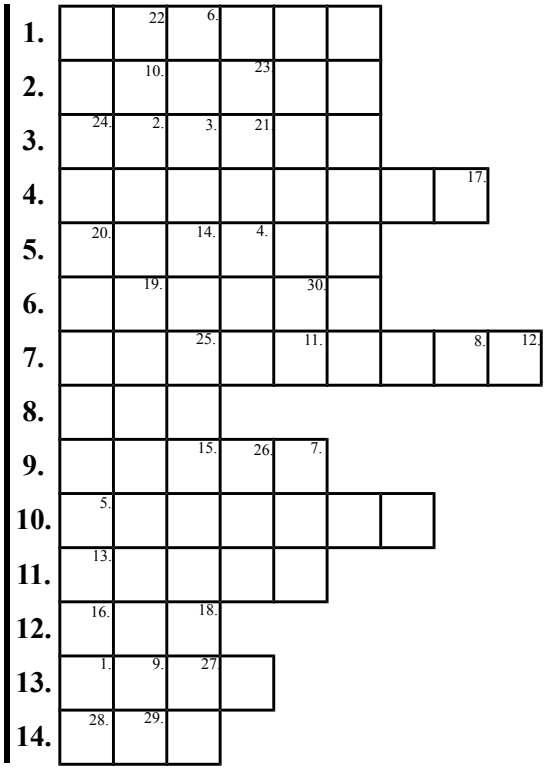
Foto – Zagadka

Mamy dla naszych Czytelników zagadkę.
Proszę zgadnąć, która z naszych koleżanek
znajduje się na tym zdjęciu.
Życzymy powodzenia :)

Podpowiedź znajduje się na ostatniej stronie gazetki.

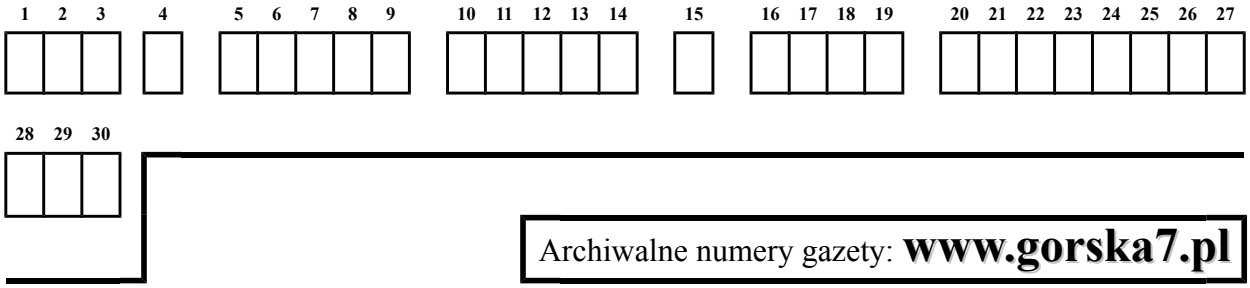
ROZRYWKA

Krzyżówka na marzec



1. znajduje się w jajku obok żółtka
2. zielony owoc, który rośnie na kolczastym krzaku
3. miasto portowe obok Gdańska
4. sznurek, na którym skaczą dziewczynki
5. jesienny owoc z pestką, fioletowy lub zielony
6. budzi rano ludzi
7. przyrządy do robienia dziurek w kartce
8. kawałki lodu na rzece
9. ma dwa koła, kierownicę i pedały
10. miasto z ogromnym zamkiem krzyżackim
11. owad, którym żywią się pająki
12. miesiąc zakochanych
13. do żucia lub do wciągania do ubrań
14. nocny motyl

Hasło:



Archiwalne numery gazety: **www.gorska7.pl**

*Odp. na **Foto-Zagadkę**: na zdjęciu znajduje się Katarzyna Sałkowska*