

NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



Numer 96 (marzec 2022 r.)

www.gorska7.pl

CENA: 2 zł



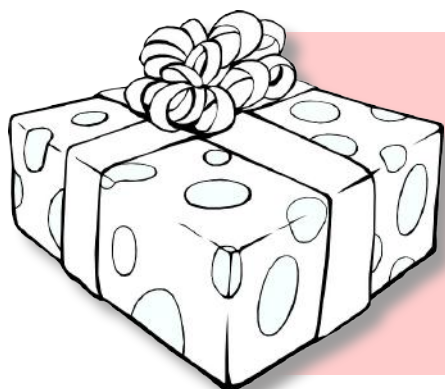
Witamy naszych drogich Czytelników po dwuletniej przerwie. Niestety przez pandemię koronawirusa musieliśmy zawiesić naszą gazetkę, ale już wracamy pełni pomysłów i chęci do pracy. Mamy nadzieję, że już wrócimy do normalności i nasza gazetka będzie się regularnie ukazywać. Życzymy miłej lektury. Cieszymy się, że znów jesteśmy z Wami.

Zespół redakcyjny

**Z okazji nadchodzących
świąt Wielkiej Nocy
życzymy wszystkim naszym
Czytelnikom dużo zdrowia, smacznego
jajeczka, nadziei na spokojniejszy,
lepszy czas, pogody ducha, słonecznej
pogody, mokrego śmigusa-dyngusa.
Niech zmartwychwstały Jezus zagości
w Waszych domach.**

Wesołych Świąt!





*Naszym wspaniałym
solenizantom i jubilatom
życzymy dużo zdrowia, uśmiechu,
sukcesów w życiu, szczęścia w miłości
i spełnienia najskrytszych marzeń!*

I
M
I
E
N
I
N
YU
R
O
D
Z
I
N
Y

ZESPÓŁ REDKACYJNY

- 1) Katarzyna Uszyńska
- 2) Ewa Marczevska
- 3) Krzysztof Kwaśniak
- 4) Rafał Musch
- 5) Andrzej Nowak
- 6) Mikołaj Scholz (red. sportowa)
- 7) Sylwia Kaczmarek (red. honorowy)

Opiekun wydania:

Katarzyna Zduńska
Małgorzata Kubera

Skład i druk:

Katarzyna Zduńska
Małgorzata Kubera



Archiwalne numery
gazetki dostępne
na www.gorska7.pl



25 lutego 2022

Był to smutny dzień w życiu naszego ośrodka. Pożegnaliśmy się z naszym dobrym kolegą Wojtkiem Manteryssem, który przeniósł się do innego ośrodka. Ośrodek, do którego się przeniósł jest bliżej jego domu, tak, że Wojtek będzie mógł do

niego chodzić sam piechotą. Bardzo nam przykro, że odszedł. Bardzo się z nim zżyliśmy i zaprzyjaźniliśmy. Będzie na bardzo brakowało Wojtka, ale mamy nadzieję, że nie stracimy z nim kontaktu.

Red. Andrzej Nowak



21 marca 2022

Tego dnia obchodzimy Światowy Dzień Zespołu Downa nazywany też DNIEM KOLOROWEJ SKARPETKI. Solidaryzujemy się tego dnia z osobami z Zespołem Downa, zakładając dwie skarpetki nie do pary. Są one symbolem różnorodności, odmienności i społecznego niedopasowania – czyli tego z czym na co dzień muszą zmagać się osoby z

Zespołem Downa. Święto obchodzone jest z inicjatywy Europejskiego Stowarzyszenia Zespołu Downa. Ustanowione w 2005 roku, od 2012 roku obchodzone pod patronatem Organizacji Narodów Zjednoczonych. My również naszym Ośrodkiem włączyliśmy w świętowanie i stworzyliśmy wielki krąg kolorowych skarpetek.

Red. Katarzyna Uszyńska





21 marca 2022

Na dzień 21 marca przypada również pierwszy dzień wiosny. W pracowni haftu i szycia powstała piękna Marzanna. Całą społecznością wyszliśmy do naszego ogrodu i utopiliśmy Marzannę w naszym oczku wodnym. Dodatkowo, żeby wiosna na pewno przyszła zamontowaliśmy wspólnie w ogrodzie kolorowe wiatraczki w kształcie biedronki, pszczoły i kaczk. Wiatraczki te powstały na zajęciach w pracowni stolarskiej. Mamy nadzieję, że już teraz wiosna zawita u nas na dobre.

Red. Krzysztof Kwaśniak





24 marca 2022



Korzystając z pięknej słonecznej pogody poszliśmy na spacer do parku Łazienki Królewskie. Chcieliśmy sprawdzić czy do Łazienek przyszła już wiosna. Okazało się, że widać już nieśmiałe oznaki wiosny: na drzewach rozwijają się pączki, w trawie znaleźliśmy krokusy i przebiśniegi. Słychać było piękny śpiew ptaków, wiewiórki brykały po drzewach. Żeby trochę odpocząć relaksowaliśmy się

w słońcu na ławeczkach. Według obliczeń Pana Adama przeszliśmy ok. 4 km. To był bardzo fajny spacer.

Red. Krzysztof Kwaśniak





28 marca 2022

Tego dnia zawiesiliśmy w naszym ogrodzie piękne i wygodne budki lęgowe dla ptaków. Powstały one na zajęciach w pracowni stolarskiej. Mamy nadzieję, że ptaszkom też się spodobać i szybko się tam wprowadzą, żeby założyć swoje gniazda i wychowują tam wiele pokoleń nowych ptaszków.



Od 29 stycznia rozpoczął się remont trasy Łazienkowskiej. Rozkopany został wiadukt przy ul. Rozbrat w kierunku Centrum i Pragi. Wiadukty, które służą od 1974 roku, zostaną rozebrane i wybudowane od podstaw. Od lipca 1974 roku, kiedy trasa Łazienkowska została oddana do użytku, nie była w tym miejscu remontowana. Remont przewidziany jest na 2 lata, czyli do 2024 roku. Na przebudowanym fragmencie Trasy Łazienkowskiej o długości ok. 400 m, poza jezdniami, pojawiają się obustronne ciągi pieszo-rowerowe, pochylnie

Wiadomości z Warszawy

poprawiające dostępność drogi dla osób z ograniczeniami ruchowymi, a także nowoczesne oświetlenie. Mieszkańcy Warszawy mają utrudnienia w poruszaniu się, ponieważ zawieszono zostały przystanki autobusowe Torwar i Rozbrat. Mamy nadzieję, że remont szybko się skończy i, że w 2024 roku przystanki na Trasie Łazienkowskiej ponownie będą czynne. W

ramach spacerów można odwiedzać parki na Ursynowie, Bródnie, Woli oraz na Mokotowie. Najlepszym parkiem w Warszawie według mnie jest park Moczydło na Woli, blisko ulicy Sowińskiego. Jest bardzo różnorodny i ciekawy do spacerów. Ostatnio otwarta została nowa stacja metra M2-Bemowo. Metro na trasie wydłużonej do stacji Bemowo zapewni najsprawniejszą komunikację znacznej części Bemowa i Woli ze Śródmieściem, Pragą i Targówkiem.

Red. Krzysztof Kwaśniak



WYWIAD Z NOWĄ UCZESTNICZKĄ ZAJĘĆ **URSZULĄ SAGAN**, PRZEPROWADZIŁ **KRZYSZTOF KWAŚNIAK**

Krzysztof Kwaśniak: Dzień dobry, jestem redaktorem gazety „Nasz świat pod siódmym”. Czy mógłbym przeprowadzić z Panią wywiad?

Urszula Sagan: Oczywiście, bardzo chętnie odpowiem na Pana pytania.

K.K.: Czy mogłaby się Pani przedstawić naszym czytelnikom?

U.S.: Nazywam się Urszula Sagan.

K.K.: Gdzie Pani mieszka i z kim?

U.S.: Mieszkam w Warszawie, na Kabatach z mamą, tatą i siostrą Marysią.

K.K.: Jak długo już Pani chodzi do naszego ośrodka?

U.S.: Krótko, od września tego roku.

K.K.: A czy lubi Pani tu przychodzić i dlaczego?

U.S.: Bardzo lubię, bo są tu fajni ludzie i fajne zajęcia. Ale wciąż tęsknię też za swoją szkołą.

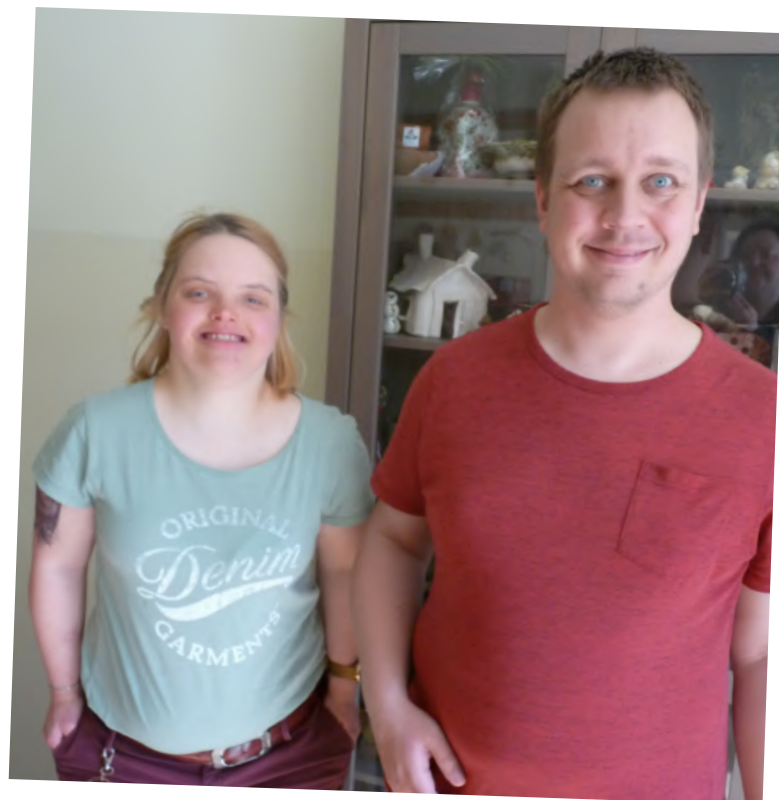
K.K.: A którą pracownię lubi Pani najbardziej i dlaczego?

U.S.: Wszystkie pracownie lubię jednakowo.

K.K.: Czy polubiła już Pani koleżanki i kolegów?

U.S.: Tak.

K.K.: A kogo polubiła Pani najbardziej?



U.S.: Najbardziej lubię Katarzynę Uszyńską, Ewę Marczewską, Krzysztofa Kwaśniaka, Andrzeja Nowaka i Jana Kowalewskiego. A poza tym lubię wszystkich w ośrodku.

K.K.: Jak Pani lubi spędzać wolny czas?

U.S.: Lubię spędzać czas aktywnie. Parę razy w tygodniu chodzę na basen, jeżdżę konno i na rowerze. Lubię też grać na gitarze.

K.K.: Czy lubi Pani Muzykę i jaką?

U.S.: Bardzo lubi e muzykę, a moją ulubioną piosenką jest utwór zespołu Budka Suflera „Piąty bieg”. Lubię też słuchać piosenek Pana Krzysztofa Tkaczyka.

K.K.: Czy ma Pani swoją ulubioną potrawę?

U.S.: Tak, bardzo lubię bigos i zupę brokułową.

K.K.: Gdzie lubi Pani

wyjeżdżać na wakacje?

U.S.: Bardzo lubię wyjeżdżać na obozy konne, nad morze i w góry.

K.K.: Czy ma Pani jakieś zwierzątko i jakie?

U.S.: Mam pieska, który ma na imię Klarki.

K.K.: Czy jest coś, czego się Pani boi?

U.S.: Tak, najbardziej boję się wojny.

K.K.: A jaką porę roku lubi Pani najbardziej?

U.S.: Najbardziej lubię wiosnę, bo kwitną kwiaty i cała przyroda rozkwita.

K.K.: Czy ma Pani swój ulubiony kolor?

U.S.: Tak, najbardziej lubię trzy kolory- czerwony, czarny i fioletowy.

K.K.: Dziękuję Pani bardzo za wywiad.

U.S.: Ja również dziękuję za rozmowę.



10-lecie naszej gazetki



W tym roku w lutym nasza gazetka skończyła 10 lat.

Pierwszy jej numer wyszedł w lutym 2012 roku. Powstało już prawie 100 numerów. Niestety z powodu pandemii koronawirusa mieliśmy dwuletnią przerwę, ale już wracamy i mamy nadzieję, że

co miesiąc będzie nowy numer. Przez te 10 lat opisywaliśmy wszystkie wydarzenia w naszym ośrodku, robiliśmy wywiady, pisaliśmy wiersze. Nastąpiły też zmiany w składzie redakcyjnym. Pożegnaliśmy koleżanki Monikę Skrodzką i

Katarzynę Sałkowską. Do zespołu dołączyli za to Ewa Marczevska i Krzysztof Kwaśniak. Ostatnio dołączyła również terapeutka Małgorzata Kubera. Będziemy dalej pracować, opisywać życie naszego ośrodka jeszcze przez co najmniej kolejne 10 lat.

MOJE HOBBY

Ewa Marczevska

Jednym z moich hobby jest capoeira. To brazylijska sztuka walki i taniec, której formy są rytmiczne, akrobatyczne i skupiają się na kopnięciach. Ruchy capoeira są bardzo płynne i rytmiczne. Ja zaczęłam ją trenować w 2012 roku. Moim największym osiągnięciem jest zdobycie zielono-szarego sznura. Kiedy ćwiczę capoeirę czuję radość, siłę i energię. Podczas treningów poznałam Mistrzów capoeiry z Ameryki Południowej z Brazylii. Razem ze mną ćwiczą moi przyjaciele. Moimi ulubionymi trenerami są Marcin Oraszek i Piotr Urbaniak.



Urszula Sagan

- Na nartach jeżdżę od
- wielu lat. Zawsze
- jeździłam rekreacyjnie
- z rodzicami. Ale od
- stycznia tego roku
- jeżdżę z trenerem w klubie
- Parasportowi. Ćwiczymy w piątki
- wieczorem na Górcie Szczęśliwickiej.
- W lutym tego roku pojechałam na fajne
- zawody do Zakopanego i zostałam
- jeszcze na obozie integracyjnym. Na
- koniec marca, jak wszystko się uda,
- pojedę jeszcze z rodzicami i siostrą na
- zakończenie sezonu narciarskiego do
- Austrii na narty.

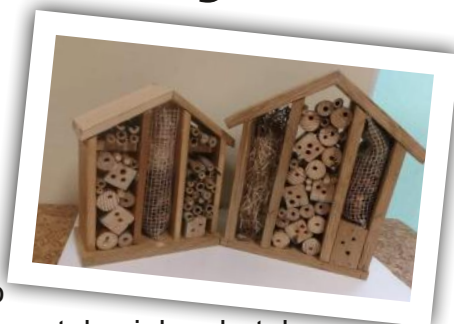




Wiadomości z pracowni stolarskiej



Ostatnio pracownia stolarska pod kierownictwem terapeuty Krzysztofa Tkaczyka bardzo pracowicie przygotowywała się do wiosny. Na początku powstały piękne hotele dla owadów- skrzyneczki z różnymi przegródkami wypełnionymi wiórkami, patyczkami bambusowymi, kawałkami drewniek z nawierconymi otworami. W hotelach zamieszkają przede wszystkim pszczoły murarki. W następnej kolejności grupa stolarska zadbała o ptaszki. Tym razem powstały wygodne budki lęgowe. A żeby w naszym ogrodzie było bardziej kolorowo grupa stolarska zrobiła trzy kolorowe wiatraczki: pszczołkę, biedronkę i kaczuszkę. Dzięki tym pracom nasz ogród ożyje i nabierze barw. Teraz już tylko czekamy na wiosnę.



**BEZGLUTENOWY KACIK KULINARNY MACIEJA DOROŻAŁY**

Pączki bezglutenowe

Składniki:

- ▶ 400 g mąki bezglutenowej
- ▶ 42 g drożdży
- ▶ 2 łyżeczki zamiennika jajka
- ▶ 1 żółtko
- ▶ 70 g cukru
- ▶ 280 ml mleka ryżowego
- ▶ szczypta soli



Mąkę przesiać do miski, dodać drożdże, cukier i 50 ml mleka ryżowego. Zrobić zaczyn. Gdy wyrośnie, dodać resztę składników i wymieszać mikserem. Odstawić do wyrośnięcia na ok. 30 minut. Po tym czasie rękami opruszonymi mąką formować małe placuszki, do środka nałożyć łyżeczkę marmolady i skleić. Gotowe pączki odkładać na deskę opruszoną mąką, zlepioną stroną do dołu. Zostawić przykryte ściereczką do wyrośnięcia. Smażyć na gorącym smalcu z obu stron. Usmażone pączki przekładać na papierowy ręcznik, a następnie na talerz. Przed podaniem obsypać cukrem pudrem.



Czym Iga Świątek deklasuje konkurencję

W czwartej rundzie turnieju WTA 1000 w Indian Wells Iga Świątek wygrała 4:6, 6:2, 6:3 z Angelique Kerber. 16 marca wieczorem wystąpi w ćwierćfinale, gdzie jej rywalką będzie Madison Keys. Tenistka z Raszyna wzbudza w oczach Amerykanów powszechny szacunek i podziw. W turnieju nie ma drugiej

tenisistki, która walczy w taki sposób jak Iga Świątek. Nasza młoda mistrzyni ma serce, charakter, ambicję jak żadna inna zawodniczka startująca w Tenisowym Ogrodzie w Indian Wells. W Kalifornii wygrała już trzy mecze po stracie pierwszego seta. Tak było wcześniej również w spotkaniach z Ukrainką Anheliną Kalininą

oraz Dunką Clarą Tauson. W tym sezonie w podobny sposób zwyciężała również w Australian Open – w czwartej rundzie z Rumunką Soraną Cirsteą oraz w ćwierćfinale Estonką Kaią Kanepi. Tak więc w dwóch wielkich imprezach nasza reprezentantka wygrała już pięć takich spotkań. Tyle, co żadna inna tenisistka.

Robert Lewandowski zastąpi Bayern Monachium na innego giganta?!



Robert Lewandowski chce latem opuścić Bayern Monachium. Polak liczy, że w lipcu dojdzie do wielkiego transferu z jego udziałem.

Taka decyzja to pokłosie

braku rozmów w kwestii nowego kontraktu kapitana „Biało-czerwonych” z mistrzem Niemiec. Władze ekipy z Bawarii jak na razie nie kontaktowały się z Polakiem w celu podjęcia negocjacji, a obecna umowa napastnika wygasa 30 czerwca 2023 roku. To dla 33-latką niekomfortowa sytuacja, tym bardziej mając na uwadze jego wkład w rezultaty osiągane przez zespół prowadzony przez Juliana Nagelsmanna. Wielu jednak zadaje sobie pytanie, gdzie ewentualnie mógłby on trafić? O ile do tej pory przez wzgląd na osobę Pepa Guardioli, mówiło się o Manchesterze City, o tyle teraz jednym z faworytów może okazać się FC Barcelona. Kapitan reprezentacji Polski opuściłby w takim przypadku Bayern Monachium po ośmiu latach, bo do tej ekipy trafił w 2014 roku z Borussii Dortmund. Od tamtej pory rozegrał łącznie 365 meczów, a jego dorobek to 337 goli i 69 asyst.

Szwecja czy Czechy w finale o Mundial?



Jak już wiemy FIFA ze względu na brutalną napaść Rosji na Ukrainę wykluczyła drużynę piłkarską Rosji z rozgrywek i nie zagramy z nimi w barażach w Moskwie jak było wcześniej planowane. Tak więc już za równe dwa tygodnie reprezentacja Polski zagra mecz o awans na mistrzostwa świata w Katarze ze Szwecją lub Czechami.

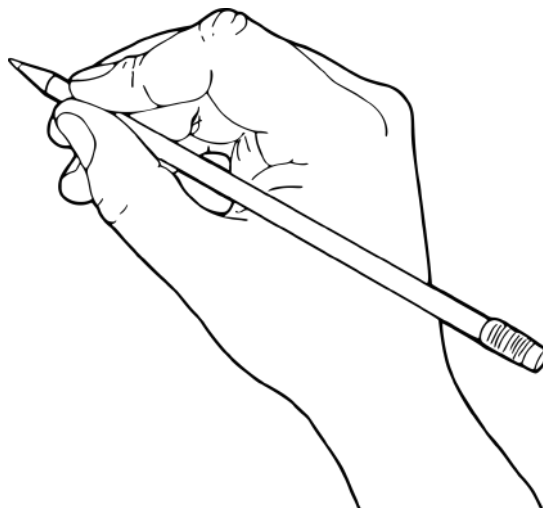
Na wtorkowym spotkaniu z dziennikarzami selekcjoner Czesław Michniewicz zdradził, z kim wolałby zagrać 29 marca na Stadionie Śląskim w Chorzowie.

- Obie drużyny to bardzo silne zespoły. Szwedzi wygrali naszą grupę na Euro, Czesi awansowali aż do ćwierćfinału, pokonując Holandię. Z kimkolwiek byśmy nie zagrami, czeka nas bardzo trudne spotkanie - przekonywał we wtorek Czesław Michniewicz, który jednak zdradził, że bliżej mu do gry z reprezentacją Szwecji.



Krzyżówka wiosenna

1.		27			29				33
2.	14	15		36		35			
3.			9		32				
4.	4					39			
5.			21	6					
6.	30		16						
7.		38		10		34			
8.		2	26		28				
9.			5						
10.	12		1		19				
11.	20		17			25			37 11 3
12.				31					
13.	18				7		22	13	
14.					40				
15.			24						
16.							23		
17.	8								



- 1) Wiosenne święta
- 2) Na wiosnę mocniej grzeje
- 3) Trzeci miesiąc roku
- 4) Malowane jajka
- 5) Wiosenne grzmoty
- 6) Przychodzi po zimie
- 7) Rozwijają się wiosną na drzewach
- 8) Kotki rosnące na gałęziach
- 9) Topimy ją żeby odeszła zima
- 10) Kurze w święconce
- 11) "Mokry" dzień tygodnia
- 12) Duży biało-czarny ptak
wracający wiosną
- 13) Z wikliny na święconkę
- 14) Wiosenne w mieszkaniu
- 15) Wielkanocny symbol
z długimi uszami
- 16) Mogą być przeciwsłoneczne
- 17) jest tworzony w kościele na
Wielki Piątek, by złożyć
symbolicznie Ciało Chrystusa

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40