

NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



Numer 97 (kwiecień 2022 r.)

www.gorska7.pl

CENA: 2 zł

**Kochane Mamy z okazji Dnia Matki
życzymy Wam dużo zdrowia, szczęścia,
radości i miłości, samych pogodnych dni
i spełnienia marzeń.**

**Bardzo Was kochamy - jesteście
dla nas bardzo ważne.
Wszystkiego najlepszego Kochane Mamy!**





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



U
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) Wojciech Kwil
- 7) Mikołaj Scholz (red. sportowa)
- 8) 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



12 kwietnia 2022



W związku ze zbliżającą się Wielkanocą w naszym ośrodku odbyło się wspólne spotkanie świąteczne, czyli tradycyjne Jajeczko. Był słodki poczęstunek, o który zadbały rodziny naszych uczestników, podzieliliśmy się jajeczkiem i złożyliśmy sobie życzenia świąteczne. Była też niespodzianka od zajęczka- każdy z uczestników dostał świąteczną paczkę. Było bardzo miło.

Red. Andrzej Nowak





13 kwietnia

Po dwuletniej przerwie związanej z pandemią Covid-19 przyszedł do nas nasz przyjaciel ks. Michał Gąsiorowski. Poprowadził dla nas Dzień Skupienia, podczas którego przygotowywaliśmy się duchowo do świąt Wielkanocnych. Każdy chętny mógł skorzystać z sakramentu pokuty. Ks. Michał odprawił też w naszej intencji mszę świętą. To było bardzo miłe spotkanie. Dobrze było znów spotkać się z ks. Michałem.

Red. Rafał Musch





Poznajmy hobby Ewy Marczewskiej



Moje hobby - ZUMBA

Zumba to jest taniec - ćwiczenia fitness z muzyką latynoamerykańską. To kompletny, licencjonowany program treningowy, zawierający wszystkie elementy fitnessu: cardio, pracę mięśni, równowagę i gibkość. Jak podaje Wikipedia Zumba została stworzona przez kolumbijskiego tancerza i choreografa, Alberta „Beto” Pereza, w latach 90. Podobno wymyślił ją, kiedy zapomniawszy muzyki zwykle przez niego używanej podczas zajęć aerobiku, musiał improwizować z tą, którą miał pod ręką, czyli muzyką latynoską ;-)

Ćwiczyć zumbę zaczęłam w 2014 roku w klubie Jatomi na Sadybie. Na pierwsze zajęcia poszłam z mamą. Uczyłam się kroków i układów z instruktorem. Razem ze mną na zajęcia chodziła moja przyjaciółka

Gosia. Wtedy już chodziłyśmy do klubu La Playa. To jest bardzo fajne miejsce na plaży nad Wisłą. Teraz na zajęcia chodzę do klubu Zdrofit na ul. Mangalia. Jest on bliżej mojego domu. W trakcie

pandemii niestety nie mogłam chodzić na ćwiczenia do klubu, ale na szczęście była możliwość ćwiczenia on-line. Bardzo lubię chodzić na zumbę. Daje mi to dużo radości, siły i energii.



W naszym ogrodzie



W ramach projektu Warszawa w kwiatach na osiedlu Jazdów postawiony jest Łąkomat, z którego każdy może pobrać specjalną mieszankę nasion przygotowaną przez ogrodników Zieleni Warszawskiej. Z nasion tych wyrośnie piękna łąka. My też postanowiliśmy dołączyć się do tego projektu i zasiać własną łąkę. Grupa z

pracowni haftu i szycia wspólnie przygotowała specjalną skrzynkę, do której wysialiśmy naszą łąkę. Na koniec podlaliśmy ją obficie. Teraz codziennie będziemy sprawdzać jak rośnie.





WYWIAD Z TERAPEUTKĄ **Małgorzatą Kubera**, PRZEPROWADZIŁ **Rafał Musch**

Rafał Musch: Jak to się stało, że zaczęła Pani pracować w naszym ośrodku?

Małgorzata Kubera: Zaczęłam tu pracować najpierw jako Asystent osoby niepełnosprawnej, gdyż był wolny etat na to stanowisko. Przyszłam i zapytałam p. Dyrektora czy etat nadal jest wolny. Był wolny, więc go zajęłam. Zaczęłam pracę 2 marca 2020 roku. Zdążyłam popracować tylko tydzień, bo zaraz nastąpiła pandemia Covid-19.

R.M.: Czym się Pani zajmowała wcześniej?

M.K.: Nie wiem od czego zacząć. Jako kobieta pracująca, która żadnej pracy się nie boi, pracowałam w wielu miejscach. Byłam np. grafikiem w redakcjach gazet.

R.M.: Jest Pani warszawianką, czy pochodzi Pani z innego miasta?

M.K.: Jestem przysłowiowym „warszawskim słoikiem”. Pochodzę z Czeladzi, z Zagłębia Dąbrowskiego.

R.M.: Czy ma Pani jakieś zwierzątko?

M.K.: Nie mam żadnego, ale odwiedza mnie czasem wiewiórka i różne ptaszki. Staram się też wspierać różne organizacje pomagające zwierzętom.



R.M.: Jakiej muzyki lubi Pani słuchać?

M.K.: Lubię taką muzykę, jaką gra Radio 357. Lubię np. jazz, muzykę przyjazną dla ucha.

R.M.: Czy ma Pani jakieś hobby?

M.K.: Mam wiele zainteresowań. Ale w maju najbardziej interesuje mnie praca w ogrodzie.

R.M.: Czy ma Pani w Warszawie jakieś ulubione miejsce?

M.K.: Oczywiście, że mam. Bardzo lubię plażę przy Stadionie Narodowym, Bulwary nad Wisłą, Pole Mokotowskie.

R.M.: Czy poznał Pani już wszystkich w naszym Ośrodku?

M.K.: Poznałam już wszystkich, ale początek miałam bardzo trudny, bo poznawałam Was przez internet podczas zajęć online.

R.M.: Lubi Pani podróże?

M.K.: Lubię podróże, a

najbardziej lubię przygotowywać się do podróży.

R.M.: Jakie jest Pani największe marzenie?

M.K.: To bardzo trudne pytanie. W obecnych czasach moim największym marzeniem jest pokój i spokój na Ziemi. Żebyśmy w rodzinie wszyscy byli zdrowi. Chciałabym również pojechać w jakąś zagraniczną podróż.

R.M.: Czy ma Pani przyjaciela?

M.K.: W Czeladzi mam przyjaciółkę od lat szkolnych. W Warszawie też mam kilku przyjaciół.

R.M.: Czy podoba się Pani w naszym Ośrodku?

M.K.: Bardzo mi się podoba, a szczególnie ogród.

R.M.: Czy jest Pani szczęśliwa?

M.K.: Tak, jestem szczęśliwa.

R.M.: Dziękujemy bardzo za udzielenie wywiadu.

M.K.: Ja również dziękuję.



Przygotowania do Festiwalu Grzesiuka



Przez prawie cały kwiecień pod czujnym okiem terapeutów Aleksandry Sroki i Krzysztofa Tkaczyka bardzo intensywnie przygotowaliśmy się do udziału w tegorocznym Festiwalu Grzesiuka, który odbędzie się 8 maja w Parku Sieleckim. Nasz "Duet Męski Okazjonalny czyli Trio" i tym razem weźmie udział w



konkursie internetowym "Piosenki z ulicy 2022". Panowie zaśpiewają dwa utwory :: Tanie dranie z repertuaru Kabaretu Starszych Panów oraz Bal na Gnojnej. W zeszłym roku nasi artyści Maciej Dorożala i Marek Łżykowski za swój występ otrzymali nagrodę publiczności. Trzymamy kciuki, żeby i w tym roku stanęli na podium. Poza tym nasz ośrodkowy zespół "Siódma nuta" przygotowywał występ muzyczno - taneczny, który będzie można zobaczyć w trakcie Festiwalu. Efekt naszej ciężkiej pracy będzie można zobaczyć 8 maja w Parku Sieleckim podczas Festiwalu Grzesiuka.

Red. Rafał Musch





Wiadomości z pracowni ceramicznej

W pracowni ceramicznej z okazji Wielkanocy grupa przygotowała ceramiczne kurki i talerzyki w kształcie jajek. Teraz przygotowujemy się do Dnia Matki. Uczestnicy zrobili specjalne doniczki, do których posadzą kwiaty. Z brzoźowych patyczków i papierowych ptaszków zrobiliśmy świąteczną dekorację. Powstają też ceramiczne słoneczniki, które mogą być fajną dekoracją do ogrodu.





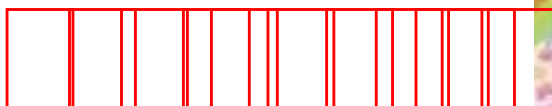
Z DOMOWYCH PRZEPISÓW EWY MARCZEWSKIEJ

Ciasto marchewkowe

**Składniki:**

- ▶ 15 dkg daktyli
- ▶ 35 dkg marchwi
- ▶ 5 dkg orzechów włoskich
- ▶ 4 jaja
- ▶ 5 dkg cukru
- ▶ 25 dkg mąki
- ▶ 200 ml oleju
- ▶ 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ▶ 1 łyżeczka sody
- ▶ 1 łyżeczka cynamonu
- ▶ szczypta soli

Jaja utrzeć z cukrem, solą. Dodać mąkę, sodę, proszek do pieczenia i cynamon. Do dobrze wymieszanej masy dodać daktyle pokrojone w talarki, startą na małych oczkach marchewkę i posiekane orzechy. Wymieszać. Ciasto wstawić do nagrzanego do 180 stopni piekarnika. Piec ok. 55 minut.



KARIERA IGI ŚWIĄTEK

Iga Świątek od kilku tygodni utrzymuje pierwsze miejsce w rankingu WTA. Polka ma ponad 2000 punktów przewagi nad Paulą Badosą do fotelu liderki. – Zawsze starałam się postrzegać swoją pozycję w rankingu jako wynik codziennej pracy, a nie jako cel, i nadal postrzegam ją w ten sam sposób – powiedziała w jednym z wywiadów.

Iga Świątek po krótkiej przerwie wraca do rywalizacji. Wystąpi w turnieju WTA 1000 w Rzymie, gdzie będzie broniła tytułu sprzed roku. Raszynianka w jednym z najnowszych wywiadów zdradziła, czy poradziła sobie z kontuzją barku oraz wspomniała o swoich celach.

Kariera Igi Świątek w 2022 roku przyspieszyła w niesamowitym tempie. Polka wygrała cztery turnieje i awansowała na pierwsze miejsce rankingu WTA.

– Nie imprezowałam zbyt często i wolałam siedzieć w domu, słuchając muzyki, czytając książkę lub spędzając czas z moim małym gronem przyjaciół. Mimo że grałam w tenisa, o wiele więcej radości sprawiała mi gra w piłkę nożną. Wydawała mi się mniej samotna.

Świątek po zakończeniu kariery przez Ashleigh Barty stała się zdecydowanie najlepszą tenisistką i na próżno szukać teraz godnej dla niej rywalki.

– Skupiam się głównie na sobie, ponieważ w ten sposób można być najbardziej efektywnym i konstruktywnym. Jedyną osobą, z którą mogę się porównać, jest moja poprzednia wersja.

Oczywiście Ash Barty jest sportsmenką, którą bardzo szanuję i od której zawsze się

uczyłam, gdy grałyśmy przeciwko sobie. Ogłoszenie przez nią odejścia z zawodowego tenisa było bardzo emocjonalne – dodała raszynianka. Kiedy byłam dzieckiem, po zakończeniu treningów i meczów prawie nie zwracałam uwagi na tenis. Na początku skupiałam się głównie na mojej starszej siostrze, Agacie. Zakradałam się na jej lekcje tenisa i wygłupiałam się – stwierdziła triumfatorka Roland Garros 2020..

Najlepsza zawodniczka świata ma za sobą bardzo dobry sportowo czas. Od początku sezonu prezentuje wyjątkowo wysoką formę, dominuje nad przeciwniczkami i bardzo rzadko schodzi z kortu pokonana. Po raz ostatni musiała uznać wyższość rywalki podczas lutowego turnieju w Dubaju. Wraz z kolejnymi wygranymi turniejami (tylko w tym sezonie zwyciężała w Dausze, Indian Wells, Miami i Stuttgarcie) rośnie również jej popularność i zainteresowanie pozasportowych tytułów.

Jednym z nich jest hiszpański magazyn "Mujerhoy", na okładce którego będzie można zobaczyć Świątek. Zawodniczka zdecydowała się na udzielenie mu wywiadu.

W zapowiedzi najnowszego numeru tygodnika możemy przeczytać, że poruszony zostanie temat zdrowia psychicznego, znajomości z Rafaellem Nadalem czy odczuć po wejściu na szczyt światowego rankingu w tak młodym wieku. – To nigdy nie przeszło mi nawet przez głowę – mówiła w już opublikowanym fragmencie.

Red. Mikołaj Scholz





UŚMIECHNIJ SIĘ!

- Dlaczego ciągle spóźniasz się do szkoły? - pyta nauczycielka Jasia.
- Bo nie mogę się obudzić na czas...
- Nie masz budzika?
- Mam, ale on dzwoni wtedy gdy śpię.

- **Mamo... kup mi małpkę. Proszę!**
- **A czym Ty ją będziesz karmił synku?**
- **Kup mi taką z Zoo, ich nie wolno karmić...**

- Mama pyta się Jasia:
- Jasiu, jaki przedmiot w szkole najbardziej lubisz?
 - Dzwonek, mamo.

- Mamo, choinka się pali! - wola Jasio z pokoju do matki zajętej w kuchni.
- Choinka się świeci, a nie pali - poprawia matka.
- Za chwile chłopiec krzyczy: - Mamo, mamo, firanki się święcą!



- Nauczyciel na lekcji polskiego pyta się Stasia:
- Jaki to czas? Ja się kąpię, ty się kąpiesz, on się kąpie...
 - Sobota wieczór, panie profesorze.

- Mama pyta synka:
- Jasiu, jak się czujesz w szkole?
 - Jak na komisariacie: ciągle mnie wypytują, a ja o niczym nie wiem.

- Przychodzi baba do lekarza:
- Witam! Co pani najbardziej dokucza?
 - Mąż, ale ja do pana doktora w innej sprawie.