

NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



Numer 98 (maj 2022 r.)

www.gorska7.pl

CENA: 2 zł

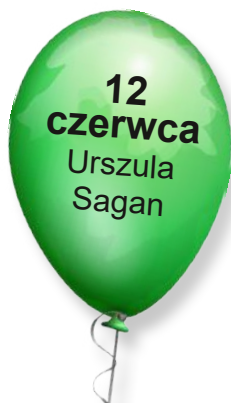
**Kochani Tatusiowie,
z okazji Dnia Ojca
życzymy Wam
wszystkiego najlepszego,
dużo zdrowia,
uśmiechu,
siły i szczęścia,
a także spełnienia marzeń.**

Kochamy Was!





*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

I
M
I
E
N
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



5 maja



Grupa z pracowni haftu i szycia była na zajęciach u naszych sąsiadów, w Bibliotece dla dzieci i młodzieży nr XVIII. Z Panią z biblioteki przyjaźnimy się już od dawna, ale z powodu pandemii nie mogliśmy się odwiedzać. Rozmawialiśmy o podróżach po Polsce i świecie. Pani Halinka przygotowała dla nas dużo ciekawych książek-przewodników po różnych ciekawych miejscach, atlasów, map, albumów. Każdy mógł znaleźć dla siebie coś ciekawego. Mieliśmy też możliwość zobaczyć nasz ogród z góry, z tarasu biblioteki. To była bardzo miła wizyta i na pewno nie ostatnia. Redakcja





8 maja

Tegoroczny Festiwal Grzesiuka już za nami. Było bardzo wesoło i kolorowo. Nasi artyści z Duetu Męskiego Okazjonalnego czyli Trio w konkursie Piosenki z ulicy 2022 zdobyli nagrodę publiczności. Na Festiwalu, oprócz wielu innych atrakcji można było odwiedzić stoisko z naszym rękodziełem, a także obejrzeć występ muzyczno-taneczny w wykonaniu zespołu Siódma nuta. Zespół nasz, podobnie jak w zeszłym roku wsparli wspaniali artyści- Pani Joanna Mioduchowska i Pan Czesław Jakubik z legendarnej Kapeli Praskiej. Jak się później dowiedzieliśmy nasz występ bardzo podobał się publiczności. To był bardzo miło spędzony czas.

Red. Andrzej Nowak





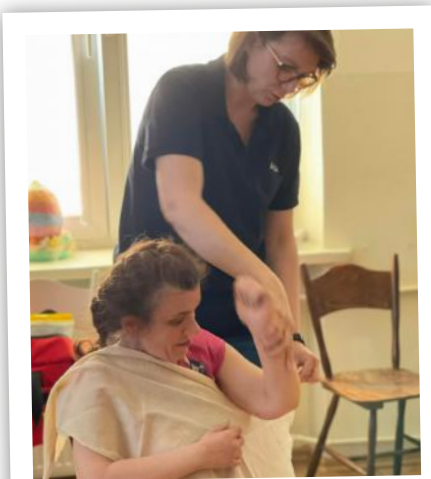
9 i 12 maja

Przez dwa dni kadra i część uczestników zajęć brała udział w szkoleniu Pierwsza pomoc prowadzonym przez dr Adę Holak z Wyższej Szkoły Rehabilitacji w Warszawie. Uczyliśmy się jak pomóc osobom w różnych sytuacjach zagrażających utratą życia lub zdrowia. Ćwiczyliśmy m.in. jak ułożyć taką osobę w pozycji bezpiecznej, jak prawidłowo wykonywać masaż serca, jak obsługiwać defibrylator. Nauczyliśmy się wielu mądrych i przydatnych rzeczy, ale przede wszystkim dowiedzieliśmy się rzeczy najważniejszej, że zawsze trzeba pomóc, kiedy widzimy, że komuś dzieje się coś złego, nie bać się. A jeżeli nie potrafimy pomóc fizycznie, to chociaż wezwać pomoc. To był bardzo dobrze spędzony czas. Trzeba mieć tylko nadzieję, że wiedza dziś zdobyta nie będzie musiała

nam się przydać. A jeśli już zajdzie taka konieczność, to już będziemy wiedzieli, jak się zachować. Bardzo dziękujemy pani dr

Adzie Holak za bardzo ciekawe szkolenie i stworzenie przyjacielskiej atmosfery.

Red. Rafał Musch





13 maja

Korzystając z pięknej pogody grupa plastyczna wybrała się dzisiaj na spacer do Parku Łazienki. W trakcie spaceru spotkaliśmy grupę artystów przebranych w stroje z epoki króla Stanisława Augusta Poniatowskiego. Było bardzo miło, a bez pachniał oszałamiająco.

Red. Katarzyna Uszyńska



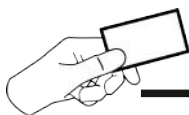
16 maja



Pogoda piękna, wiosenna więc grupy z pracowni haftu i szycia oraz stolarskiej wybrały się na spacer do Parku Sieleckiego. Chcieliśmy sprawdzić czy są jeszcze ślady niedawnego Festiwalu Grzesiuka. Oprócz baneru reklamowego na płocie pobliskiej szkoły nie znaleźliśmy żadnych śladów po tej

imprezie. W parku relaksowaliśmy się na przyrządach tam się znajdujących - huśtawkach, hamakach, trampolinie. Przespacerowaliśmy się również wzdłuż kanałku, który tam się znajduje. Próbowaliśmy rozpoznać ptaki tam spotkane. Było bardzo miło.

Red. Andrzej Nowak



14 maja

14 maja 2022 w sobotę w całej Polsce odbyła się Noc Muzeów. Była to już jej XVIII edycja w Warszawie. Miasto przygotowało wiele atrakcji. Można było zwiedzać za darmo wystawy w muzeach, wejść do miejsc na co dzień nie dostępnych dla zwiedzających. Ja wybrałem się na Plac Defilad, gdzie można było obejrzeć wystawę starych autobusów, wziąć udział w parady zabytkowych autobusów. Można też było przejechać się takimi autobusami- tzw ogórkami, jelczami i przedwojennym autobusem somua. Na Placu Narutowicza



była natomiast wystawa zabytkowych tramwajów, które również wyruszyły w trasy po Warszawie. Można też było za darmo zwiedzać zajezdnię Praga przy ul. Kijowskiej. Bardzo podobały mi się te atrakcje, bo interesuję się transportem publicznym. Zapraszam wszystkich, aby w przyszłym roku wzięli udział w Nocy Muzeów, na pewno będą czekały ciekawe atrakcje.

Red. Krzysztof Kwasniak



18 maja

Tego dnia do naszego ośrodka zawitali bardzo mili goście, uczniowie ze Społecznej Szkoły Specjalnej Przysposabiającej do Pracy „Dać Szansę” z ul. Głogowej. Przyszli odwiedzić swoich kolegów, którzy są uczestnikami zajęć w naszym ośrodku. Opowiedzieliśmy o prowadzonych zajęciach i ciekawych wydarzeniach z życia naszej Społeczności. Oprobowaliśmy naszych gości po pracowniach i ogrodzie. Nasz Duet Męski Okazjonalny czyli Trio przygotował specjalną niespodziankę- krótki występ artystyczny. Redakcja





W naszym ogrodzie

W naszym ogrodzie otworzyliśmy sieć hoteli dla owadów. Hotele powstały na zajęciach w pracowni stolarskiej. Szukaliśmy też nazwy dla nich i wymyśliliśmy, że ponieważ są dwa hotele to będą się nazywać Bolek i Lolek. Mamy nadzieję, że szybko znajdą się chętni do zamieszkania w tych apartamentach naszym ogrodzie.



MOJE HOBBY

Rafał Musch:

Lubię Koncerty Chopinowskie

Jak co roku w Warszawie, 15 maja wystartowały Koncerty Chopinowskie. Po dwuletniej przerwie odbywają się one plenerze, pod Pomnikiem Chopina w Łazienkach. Można posłuchać muzyki klasycznej w wykonaniu znakomitych polskich i zagranicznych pianistów.



Koncertów można wysłuchać w każdą niedzielę o godzinie 12.00 i 16.00. Będą trwały aż do końca września. Bardzo lubię chodzić na te koncerty i słuchać muzyki. Bardzo mnie ona uspokaja. Zawsze jest tam bardzo dużo ludzi. To jedno z moich ulubionych miejsc w Warszawie.



DZIĘKUJEMY WSZYSTKIM ZA WSPARCIE!



Cały rok nasza Społeczność i przyjaciele pracownicy zbierała plastikowe korki. I wreszcie przyszedł czas, żeby oddać je do skupu. Musieliśmy wynieść wszystkie zapelnione korkami worki z piwnicy, gdzie były składowane. Pan, który zawsze odbiera od nas zebrane korki zważył

wszystkie worki. Okazało się, że zebraliśmy 411 kg i zarobiliśmy 290 zł. Pieniążki te przeznaczymy na dofinansowanie wycieczki. Bardzo dziękujemy wszystkim osobom zaangażowanym w naszą zbiórkę. Ogłaszamy, że właśnie otworzyliśmy nową zbiórkę.





Wywiad z **Duetem Męskim Okazjonalnym** czyli **Trio**, czyli z **Maciejem Dorożalą, Markiem Iżykowskim** i **Krzysztofem Tkaczykiem** - przeprowadził **Andrzej Nowak**

Andrzej Nowak: Panowie, od kiedy występujecie jako Duet Męski Okazjonalny czyli Trio?

Duet Męski Okazjonalny czyli Trio: Nasz pierwszy wspólny i zarazem pierwszy publiczny występ miał miejsce w maju 2019 roku podczas Festiwalu Grzesiuka. Wzięliśmy wtedy udział w konkursie piosenki ulicznej i zajęliśmy III miejsce.

A.N.: Kto poznał się na waszym talencie i doprowadził do powstania Duetu a także wspiera was muzycznie?

DMOcT: Nasze talenty odkrył podczas zajęć muzycznych Pan Krzysztof Tkaczyk, nasz terapeutę. Uwierzył wtedy w nasze możliwości i wspiera nas w dalszym rozwoju muzycznym

A.N.: A w jaki sposób doszło do powstania waszego Duetu?

Krzysztof Tkaczyk: Zauważyłem, że Panowie lubią śpiewać i dobrze im to wychodzi. Zaśpiewaliśmy parę piosenek związanych folklorem warszawskim. Nasz ośrodek znajduje się na Czerniakowie, który jest kolebką tego folkloru. Tutaj mieszkał i tworzył Stanisław Grzesiuk, tutaj powstała Kapela Czerniakowska. I dlatego było dla nas czymś



naturalnym, że będziemy kontynuować tę tradycję. A naszymi dokonaniem muzycznymi możemy pochwalić się na lokalnym Festiwalu Grzesiuka organizowanym przez Teatr Baza, który co roku odbywa się w pobliskim Parku Sieleckim. Nasz ośrodek jest też współorganizatorem tego Festiwalu.

A.N.: Piosenki z jakiego repertuaru śpiewacie?

DMOcT: Jak już zostało powiedziane, śpiewamy głównie piosenki z repertuaru Kapeli Czerniakowskiej, Stanisława Grzesiuka, Kapeli z Chmielnej. Ostatnio sięgnęliśmy również po repertuar z Kabaretu Starszych Panów.

A.N.: Czy śpiewacie tylko w Duecie, czy bierzecie też udział w innych projektach muzycznych?

DMOcT: Jesteśmy również członkami naszego ośrodkowego projektu muzycznego- zespołu Siódma nuta.

A.N.: Czy możecie coś więcej powiedzieć o waszych występach publicznych na scenie?

DMOcT: Od czterech lat występujemy podczas Festiwalu Grzesiuka. Jako Duet Męski Okazjonalny czyli Trio bierzemy udział w konkursie Piosenki z ulicy. Występujemy również jako zespół Siódma nuta.

Występowaliśmy również w Centrum Kultury ŁOWICKA już dwukrotnie podczas projektu Moc Talentów. W 2019 roku uświetniliśmy również swoim występem Przegląd Twórczości Osób Niepełnosprawnych Bajkowy Duet, który odbywał się w Teatrze Baza. Ostatnio podczas naszych występów wspierają nas także profesjonalni artyści- Pani Joanna Mioduchowska i założyciel Kapeli Praskiej, Pan Czesław Jakubik.

A.N.: Braliście ponownie udział w tegorocznym konkursie Piosenki z ulicy na Festiwalu Grzesiuka. Jak wam poszło na konkursie?

DMOcT: Na tegorocznym Festiwalu Grzesiuka już trzeci raz z rzędu zdobyliśmy nagrodę publiczności. Zaprezentowaliśmy dwie



Wiadomości z pracowni plastycznej

W pracowni plastycznej pod okiem p. Oli powstają prawdziwe dzieła sztuki. Uczestnicy wyklejają piękne obrazy malowane techniką jednej kreski kulkami z krepiny. Joanna Kulik stworzyła wykleiła

kopię obrazu Vincenta van Gogha „Gwiazdzista noc”. Małgorzata Stolarska przygotowuje pracę na konkurs plastyczny „Dobro moimi oczami- NATURA”.



Ciąg dalszy wywiadu z **DMOcT** ze strony 10

piosenki. Jedną z repertuaru Grzesiuka- „Bal na Gnojnej”, a drugą z repertuaru Kabaretu Starszych Panów- „My jesteśmy tanie dranie”. Jesteśmy bardzo dumni z tej nagrody.

A.N.: Macie na swoim koncercie jeszcze jakieś nagrody?

DMOcT: Tak. Jak już wspomnieliśmy wcześniej, na Festiwalu Grzesiuka już trzy razy zdobyliśmy nagrodę publiczności. A na naszym debiucie scenicznym w 2019, podczas tego Festiwalu zdobyliśmy III nagrodę.

A.N.: Czy występy na scenie

przed publicznością sprawiają wam przyjemność? Czy macie tremę przed występem?

DMOcT: Tak, bardzo lubimy występować na scenie, sprawia nam to przyjemność. Nie mamy tremy, ponieważ zawsze jesteśmy dobrze przygotowani. Nasze występy wymagają bardzo dużo pracy i wielu prób, więc nie ma miejsca na treść.

A.N.: Planujecie już udział w kolejnym Festiwalu Grzesiuka?

DMOcT: Oczywiście. Jeszcze nie wiemy, co zaśpiewamy,

ale chcemy sięgnąć po repertuar Jaremy Stępowskiego i ponownie Kabaretu Starszych Panów. Bardzo lubimy ten folklor miejski, lubimy go poznawać. Teksty tych piosenek są bardzo zabawne. Wciąż pracujemy nad tym, żebyśmy byli postrzegani jako prawdziwi, profesjonalni artyści.

A.N.: Bardzo dziękujemy wam za wywiad. Gratulujemy wygranej i życzymy kolejnych sukcesów.

DMOcT: Dziękujemy bardzo, będziemy ciężko pracować na dalsze sukcesy.

**PIECZEMY BABECZKI**

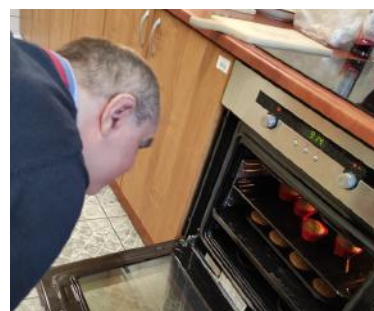
Muffiny bananowe

Składniki:

- ▶ 2 średnie banany
- ▶ 0,5 szkl. oleju
- ▶ 1 szkl. mleka
- ▶ 1 jajko
- ▶ 2 szkl. mąki
- ▶ 0,75 szkl. cukru
- ▶ 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ▶ 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- ▶ 0,5 łyżeczki cynamonu
- ▶ 1 łyżka cukru waniliowego
- ▶ Dodatki według uznania np. orzechy lub rodzynki



Piekarnik rozgrzać do 180 stopni. Banany rozgnieść widelcem w misce, dodać do nich olej, mleko, jako i wymieszać. Do drugiej miski wsypać mąkę, cukier, proszek do pieczenia, sodę, cynamon, cukier waniliowy i dodatki (rodzynki lub orzechy). Wszystko dokładnie wymieszać łyżką. Wymieszane sypkie składniki dodać do miski z mokrymi składnikami i delikatnie i krótko wymieszać łyżką. Gotowym ciastem napełnić foremki. Piec ok. 30 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





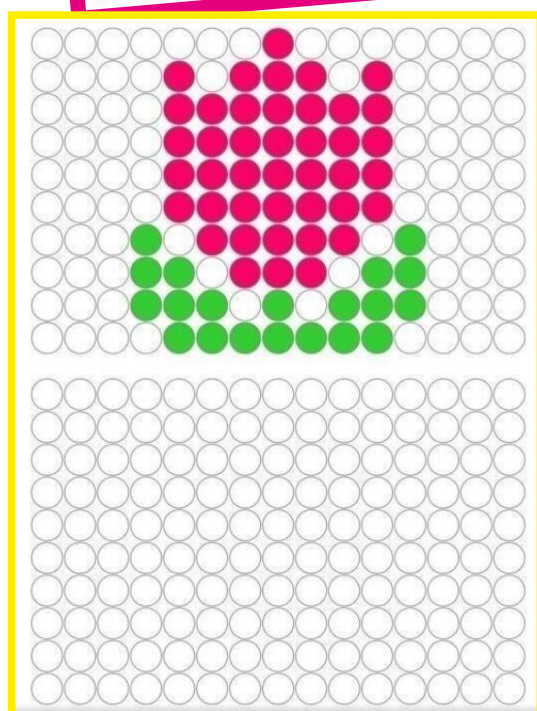
▼ Znajdź 6 różnic



▼ Rozwiąż rebusy



▼ Czyje to nogi?



◀ Przerysuj obrazek

