

NASZ ŚWIAT

POD SIÓDMYM



POSTAW
NA NAS

Warszawska Fundacja
na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością
Intelektualną

Numer 105 (marzec 2023 r.)

www.gorska7.pl

CENA: 3 zł



Z okazji Dnia Kobiet
życzymy wszystkim Paniom dużo zdrowia,
pomyślności, spełnienia najskrytszych marzeń,
dużo uśmiechu, słonecznych dni.
Wszystkiego najlepszego!



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



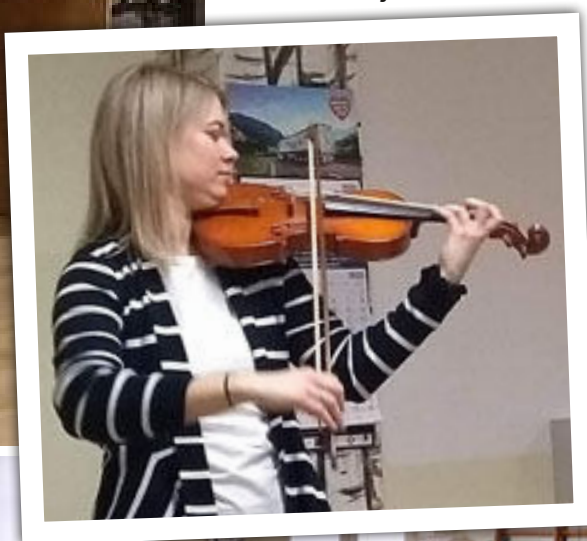
1 lutego

W naszym Ośrodku odbył się koncert przygotowany dla naszych Rodzin "W oczekiwaniu na wiosnę". Koncert przygotowali nasi cudowni muzycy - zaprzyjaźniona z nami Joanna Mioduchowska i nasz terapeuta Krzysztof Tkaczyk. Zaprezentowali nam swoje piosenki i pięknie rozśpiewali widownię. Było to kolejne już muzyczne spotkanie, które nasza mała społeczność bardzo lubi, bo muzyka przynosi radość i uśmiech, a czas wspólnie spędzony przy muzyce to zawsze przyjemność.



3 lutego

Tego dnia, dzięki muzykom z Filharmonii Narodowej mogliśmy się spotkać z twórczością Jana Sebastiana Bacha. Było to już czwarte z cyklu Spotkań z muzyką. Było to spotkanie niezwykle, bo przecież na co dzień nie słuchamy tego rodzaju muzyki. Mogliśmy posłuchać pięknych utworów instrumentalnych autorstwa Bacha, a także pięknych barokowych pieśni. Jak zwykle spotkanie z muzyką wywołało wiele emocji.





22 lutego

W tę środę w Kościele katolickim obchodzone było święto zwane Środą Popielcową. Zaczyna ona okres Wielkiego Postu. W związku z tym wszyscy Uczestnicy, którzy chcieli wziąć udział we mszy świętej pojechali do kościoła na pl. Zbawiciela. Spotkaliśmy się tam z naszym przyjacielem ks. Michałem Gąsiorowskim, który pracuje w tej parafii. Ksiądz Michał, jak zawsze po mszy zaprosił nas na wspólną rozmowę przy herbacie. Miło było się znów spotkać i opowiedzieć o naszych ośrodkowych sprawach.





Zima w mieście

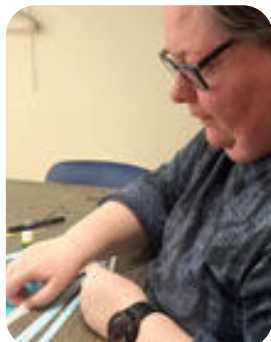
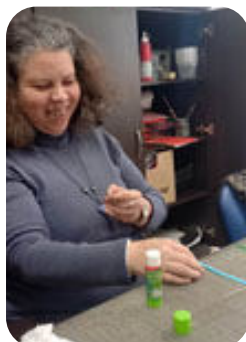
Od 12 lutego do 26 lutego w naszym województwie mazowieckim odbywały się ferie zimowe i niektóre autobusy, które jeździły w roku szkolnym, w okresie ferii zimowych były zawieszane. Tak stało się z liniami 196, 200, 320 332, 356, 379.

Oprac. Krzysztof Kwaśniak



Gwiaździsta noc

W pracowni plastycznej powstała reprodukcja obrazu pt. "Gwiaździsta Noc" jednego z największych mistrzów malarstwa Vincenta van Gogha. Obraz wykonany został techniką Quilingu czyli zwijaniem kolorowych pasków w odpowiednie kształty. Nasz obraz powstawał bardzo długo i udział w jego powstaniu mieli prawie wszyscy nasi uczestnicy zajęć.





Karnawał

Karnawał to czas doskonałej zabawy, przebieranek, śmiechu i radości.

Organizowane są liczne imprezy taneczne, parady, a w mniejszym gronie znajomych - domówki lub w pracy imprezy integracyjne. Biura turystyczne oferują wycieczki, by móc się bawić w rytmie samby. Karnawał jest znany i obchodzony na całym świecie.

Jakie są jego początki? Jak wygląda karnawał w różnych częściach świata? Sprawdźmy!

Geneza karnawału
Historia karnawału wbrew pozorom wcale nie jest oczywista. Niektórzy twierdzą, że karnawał sięga do czasów starożytnej Grecji. Obchodzone tam były Dionizje i Bachanalia, czyli obrzędy ku czci boga wina, połączone z tańcami o piciem wina. Łączona jest również z Saturnaliami, czyli dorocznym świętem ku czci

boga Saturna obchodzonym w starożytnym Rzymie. Podczas Saturnaliów dekorowano domy wieńcami i zielonymi buketami, zakładano kolorowe, odświętne stroje. Gry hazardowe, pijaństwo oraz zabawa i maskarady były charakterystyczne dla tego święta. Jeszcze inni uważają, że karnawał swój początek miał we Włoszech w drugiej połowie X wieku. W dokumencie z Wenecji Vitale Faliero z 1094 roku można znaleźć pierwsze wzmianki o karnawale. Nazwa pochodzi od słowa *carnavale*, co w luźnym tłumaczeniu oznacza "pożegnanie mięsa". Karnawał, który odbywał się przed wielkim postem przypadał na ostatnie dni, kiedy można było jeść mięso. Karnawał do Polski dotarł w XVI wieku i nazywany był zapustami. W wielkich miastach wyprawiane były bale karnawałowe nawet kilka

razy w tygodniu. Czas spędzano na grze w karty i tańcach, a znakiem szczególnym tych spotkań były korowody przebierańców koniecznie w maskach. Podczas karnawału jadano dużo tłustych potraw po to, aby zaspokoić głód przed wielim postem. Karnawał w polskiej kulturze ludowej różnił się nieco od tego w wielkich miastach. W tym czasie po wsiach chodziły grupy przebierańców. Najczęściej przebierano się za zwierzęta takie jak niedźwiedzie, konie czy kozy przywdziewając ich skóry, a nawet bociany czy żurawie. W karczmach odbywały się tańce i obowiązywała jedna zasada jeść dużo i tłusto. Karnawał pozwalał choć na chwilę zapomnieć o troskach i problemach. W Polsce okres karnawału rozpoczyna się Świętem Trzech Króli, a kończy we wtorek poprzedzający Środę Popielcową.

Ciekawostki o Warszawie

► Codziennie o godz. 11:15 z Wieży Zegarowej grany jest hejnał, który upamiętnia wydarzenia z 1939 roku. W czasie, gdy Niemcy bombardowali Warszawę, zegar na Zamku Królewskim zatrzymał się na godzinie 11:15.

► W latach 50. XX wieku w Warszawie wybudowano skocznię narciarską, która znajdowała się przy ul. Czerniowieckiej na Mokotowie, która miała 38 metrów. Obiekt został rozebrany na przełomie 2010 i 2011 roku ze względu na wiele wad konstrukcyjnych.



WYWIAD Z UCZESTNICZKĄ ZAJĘĆ JOANNĄ KULIK, przeprowadził Rafał Musch

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

Joanna Kulik: Oczywiście.

R.M.: Czy mogłaby się Pani przedstawić naszym czytelnikom?

J.K.: Nazywam się Joanna Kulik.

R.M.: Gdzie Pani mieszka i z kim?

J.K.: Mieszkam w Warszawie, na Stegnach, razem ze swoją mamą.

R.M.: Jak długo już Pani chodzi do naszego ośrodka?

J.K.: W tym roku minie już 6 lat odkąd przychodzę na zajęcia na Górską.

R.M.: A czy lubi Pani tu przychodzić i dlaczego?

J.K.: Bardzo lubię, bo lubię zajęcia w ośrodku i lubię spotykać się z koleżankami i kolegami.

R.M.: A którą pracownię lubi Pani najbardziej i dlaczego?

J.K.: Najbardziej lubię pracownię plastyczną, bo lubię wszelkie prace plastyczne, np. wyklejanki

R.M.: Czy lubi Pani koleżanki i kolegów? I kogo najbardziej Pani lubi?

J.K.: Tak, lubię koleżanki i kolegów, a najbardziej chyba Ewę Marczewską i Miłosza Loberta.

R.M.: Jak Pani lubi spędzać wolny czas?

J.K.: W wolnym czasie lubię



robić różne prace plastyczne- wyklejanie, naklejanie, wycinanie. Lubię też oglądać filmy na komputerze, grać na X-Boxie i dużo spacerować.

R.M.: Czy lubi Pani muzykę i jaką?

J.K.: Lubię każdy rodzaj muzyki, a szczególnie lubię słuchać muzyki rockowej. Moim ulubionym zespołem jest Red Hot Chili Peppers. Ale bardzo lubię również słuchać Celine Dion.

R.M.: Czy ma Pani swoją ulubioną potrawę?

J.K.: W zasadzie to lubię wszystko, ale najbardziej spaghetti, owoce i niestety słodczyce.

R.M.: Gdzie lubi Pani wyjeżdżać na wakacje?

J.K.: Najbardziej lubię spędzać wakacje na plaży nad morzem.

R.M.: Czy ma Pani jakieś zwierzątko i jakie?

J.K.: Na razie nie mam zwierzątka, ale planujemy z mamą wziąć do domu psa.

R.M.: Czy jest coś, czego się Pani boi?

J.K.: Bardzo źle się czuję, kiedy jest za głośno i jest hałas.

R.M.: A jaką porę roku lubi Pani najbardziej?

J.K.: Lubię wszystkie pory.

R.M.: Czy ma Pani swój ulubiony kolor?

J.K.: Tak, to jest fioletowy i niebieski.

R.M.: Dziękuję Pani bardzo za wywiad.

J.K.: Ja również dziękuję. ■



Moje hobby

AGNIESZKA SZYMAŃSKA

Agnieszka jest ogromną fanką samolotów i pociągów. Często razem z siostrą Kasią robią sobie wycieczki na lotnisko. I tak właśnie było w pewną lutową niedzielę. Na lotnisko razem z siostrą pojechała autobusem. Tam z tarasu widokowego oglądała lądowania i starty samolotów. Po półtoragodzinnym oglądaniu nadszedł czas powrotu do domu. Żeby radość z wycieczki była pełna, na lotnisku wsiadła do pociągu SKM, którym dojechała do Dworca Centralnego, a jak już była w tym cudownym dla niej miejscu, postanowiła oglądać jeszcze pociągi wjeżdżające i odjeżdżające na perony. Po następnej godzinie Agnieszka zlitowała się nad swoją zmarzniętą siostrą i zdecydowała, że może już wracać do domu. Trochę zmarznięta, ale szczęśliwa w domu wypita rozgrzewającą herbatę z malinami. Tym sposobem jednego dnia jechała aż trzema środkami lokomocji, z czego była bardzo zadowolona i szczęśliwa.

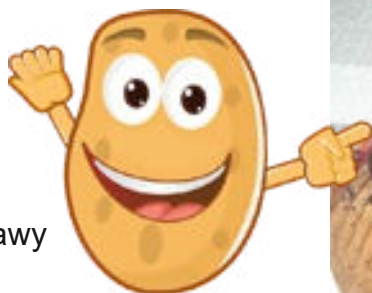




Nadziewane pieczone ziemniaczki

Składniki:

- ▶ ziemniaki
- ▶ marchewki
- ▶ olej
- ▶ ulubione przyprawy
- ▶ sól



Bon appetit!

Przepis:

Nastawić piekarnik na 200 st. C, grzanie góra-dół. Ziemniaki dokładnie umyć. Ponacinać dość głęboko co 2 mm. Marchewki obrać, pociąć na cienkie plasterki. Olej wymieszać z solą i ulubionymi ziołami (np. ziołami prowansalskimi). W nacięcia ziemniaków powsadzać plasterki marchewki, następnie ponacierać całe ziemniaczki z marchewkami, olejem z ziołami. Piec około godziny (czas pieczenia zależy od wielkości ziemniaków).





Najważniejsze wydarzenia w skokach narciarskich

Nie da się ukryć, że skoki narciarskie stały się jednym z naszych sportów narodowych. Wszystko zaczęło się za czasów naszego pierwszego mistrza z charakterystycznym wąsikiem pod nosem.

Małyszomania, która wybuchła w czasach, w których medale zdobywał Adam Małysz, zapewniła skokom narciarskim silną pozycję wśród ulubionych sportów Polaków. Boom, który zapoczątkował skoczek z Wisły, trwa do dziś, a kolejne pokolenia polskich zawodników lądują na podium najważniejszych zawodów na świecie.

Puchar Świata

Puchar to ok. czteromiesięczny cykl zawodów w skokach narciarskich, który jest rozgrywany od sezonu 1979/1980. Zawodnicy biorący udział w Pucharze Świata zbierają punkty do klasyfikacji generalnej, które przyznawane są na podstawie osiągnięć w poszczególnych konkursach składających się na cykl. Skoczek, który na koniec sezonu zgromadzi największą liczbę punktów, wygrywa trofeum – Kryształową Kulę. W trakcie sezonu, liderzy klasyfikacji występują w charakterystycznych, żółtych koszulkach.

Kryształową kulę Adam Małysz zdobył cztery razy, a Kamil Stoch dwa razy w latach 2013/2014 i 2016/2017.



Mistrzostwa Świata

Walka o tytuł mistrza świata odbywa się podczas organizowanych co dwa lata mistrzostw świata w narciarstwie klasycznym. Konkurs w skokach to jedna z konkurencji rozgrywanych na wydarzeniu.

Zawody odbywają się w latach nieparzystych, a gospodarzem tegorocznych mistrzostw była słoweńska Planica.

Małysz jest niekwestionowanym liderem dorobku na mistrzostwach świata. Jego dorobek to aż 4 złote medale (2001, 2003 i 2007), 1 srebrny (2001) i 1



brązowy (2011). Wśród zdobywców medali są także Kamil Stoch złoty (2013) i srebrny (2019), Dawid Kubacki złoty (2019) i brązowy (2023) i Piotr Żyła brązowy (2017) i złoty (2021 i 2023).

Wymieniona trójka zdobyła również złoty medal drużynowo – czwartym zawodnikiem był Maciej Kot.

Turniej Czterech Skoczni

Turniej Czterech Skoczni (TCS) to impreza nazywana – z uwagi na swoją rangę – narciarskim Wielkim Szlemem.

Odbывается od 1953 r. w dwóch niemieckich i dwóch austriackich miastach – w Oberstdorfie, Garmisch-Partenkirchen, Innsbrucku i Bischofshofen. Od sezonu 1979/1980 poza rywalizacją o zwycięstwo w TCS, zawodnicy podczas zawodów gromadzą również punkty do Pucharu Świata.

W tym turnieju Adam Małysz triumfował raz w 2000/20021 i od tego czasu zaczęła się Małyszomania i zainteresowanie skokami narciarskimi. Natomiast Kamil Stoch aż trzy razy 2016/17, 2017/18 i 2020/21. W latach 2019/21 triumfował Dawid Kubacki.



Raw Air

Raw Air to norweska odpowiedź na Turniej Czterech Skoczni.

Zawody zainaugurowane w 2017 r. to cykl zmaganiań na czterech norweskich skoczniach, który jest niezwykle wymagający dla zawodników. W odróżnieniu od alpejskiego turnieju, Raw Air rozgrywany jest bez przerwy, a skoczkowie rywalizują ze sobą przez 10 kolejnych dni.

Tu na podium stawał tylko Kamil Stoch w 2017 jako drugi, a w 2018 i 2020 jako pierwszy.

Na dzień dzisiejszy toczy się bój w Norwegii. Dawid Kubacki jest 4-ty, Kamil Stoch 9-ty, a Piotr Żyła na pozycji 21.





Krzyżówka wiosenna

1. Czyje święto obchodzimy 8 marca?
2. Ptaki, które przylatują do Polski na wiosnę z ciepłych krajów
3. Wiosenny deszcz z grzmotami i błyskawicami
4. Topi się ją w pierwszy dzień wiosny
5. Zmieniany w marcu z zimowego na letni
6. Pierwsze białe kwiaty zwiastujące wiosnę
7. Budują je ptaki na wiosnę
8. Pojawiają się wiosną na drzewach
9. Zaczyna się wydłużać na wiosnę
10. Krzaczek kwitnący wiosną na żółto
11. Czyj dzień jest obchodzony w szkołach 21 marca?
12. Budzi się na wiosnę z zimowego snu
13. Często pada wiosną
14. W marcu jak w ...
15. Pierwsze wiosenne warzywa

