

# NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



POSTAW  
NA NAS

Warszawska Fundacja  
na rzecz Osób  
z Niepełnosprawnością  
Intelektualną

Numer 112 (grudzień 2023 r.)

[www.gorska7.pl](http://www.gorska7.pl)

CENA: 3 zł



Z okazji świąt  
Bożego Narodzenia  
życzymy naszym  
wiernym Czytelnikom  
przede wszystkim dużo zdrowia,  
szczęścia i radości, miłej  
świątecznej atmosfery, spełnienia  
marzeń, wielu trafionych  
prezentów pod choinką,  
a także szampańskiej  
zabawy sylwestrowej!



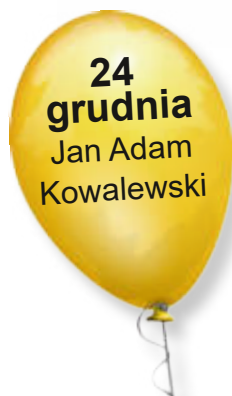
*Naszym wspaniałym  
solenizantom i jubilatom  
życzymy dużo zdrowia, uśmiechu,  
sukcesów w życiu, szczęścia w miłości  
i spełnienia najskrytszych marzeń!*



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](http://www.gorska7.pl)



# 7 listopada

Wybraliśmy się do pracowni witrażu prowadzonej przez Pana Andrzeja Srokę. Mogliśmy zobaczyć, jak powstają piękne lampy witrażowe tworzone metodą Tiffany. Każdy mógł spróbować swoich sił w przecinaniu szkiełek, oklejaniu ich i łączeniu cyną. To było bardzo ciekawe doświadczenie. Bardzo dziękujemy Panu Andrzejowi za zaproszenie i możliwość zobaczenia jego trudnej pracy z bliska.





## 8 listopada



W związku z niedawnym świętem zmarłych i zbliżającym się Dniem Niepodległości wybraliśmy się na spacer w poszukiwaniu mokotowskich miejsc pamięci. Najpierw dotarliśmy do Pomnika Batalionów Chłopskich i Ludowego Związku Kobiet. Następnym punktem na naszej drodze była przedwojenna kapliczka przy ul. Podchorążych. Następnie dotarliśmy do miejsca pamięci na ul. Nabelaka, gdzie w czasie II wojny światowej Niemcy żołnierze rozstrzelali 42 Polaków. Ostatnim punktem spaceru był Pomnik Reduty Magnet Baszta Waligóra poświęcony powstańcom warszawskim, którzy tam walczyli. We wszystkich tych miejscach zostawiliśmy światełka pamięci.







**Kuba Stanisławczyk (1976 - 2001)**

*Kuba był bardzo fajnym kolegą, zawsze radosny i uśmiechnięty. Chcąc zwrócić na siebie uwagę rzucał zabawkami głośno się zaśmiewając. Największą sympatią darzył Małgosię Stolarską. Odszedł od nas nagle i niespodziewanie. Bardzo za nim tęsknimy.*

**Magda Kłosowska (1973 - 2004)**

*Z Magdą nie znaliśmy się zbyt długo, mimo że była jedną z pierwszych uczestniczek zajęć. Była z nami zaledwie 4 lata. Była miłą i sympatyczną koleżanką. Odeszła od nas nagle i bardzo niespodziewanie.*



**Rafał Gmurczyk (1976 - 2009)**

*Rafał nie był z nami długo, ale wszyscy go bardzo lubili. Był zapalonym czytelnikiem gazetowym - uwielbiał ich zapach i szelest kartek. Odszedł od nas nagle i niespodziewanie.*

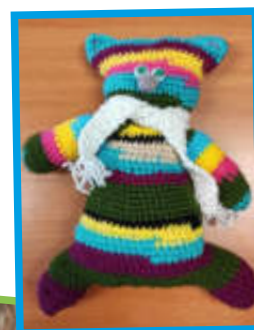
**Krzysztof Ciepłota (1968 - 2022)**

*Z Krzysztofem znaliśmy się bardzo długo. Był jednym z pierwszych uczestników zajęć w naszym ośrodku. Był fajnym kolegą. Odszedł od nas po bardzo długiej chorobie.*

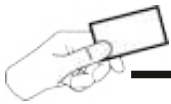


# Coraz bliżej święta Bożego Narodzenia

- W naszych pracowniach listopad to początek przygotowań do nadchodzących świąt Bożego Narodzenia.
- Wszyscy angażują się w prace by stworzyć piękne ozdoby dla naszych domów i Ośrodka.
- Zobaczcie sami co już udało się nam stworzyć!







# Warsztaty integracyjne w Wilnie

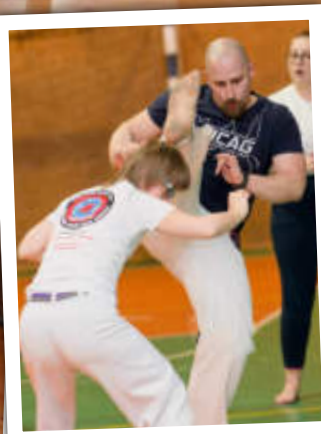


Na początku listopada pojechałam razem z moją grupą treningową na integracyjne warsztaty capoeiry do Wilna. Było bardzo wesoło, poznałam dużo nowych ludzi, nauczyłam się nowych ćwiczeń. Poznałam również piękne miasto Wilno.

Ewa Marczevska



Zdjęcia: happy capoeira FICAG



Witamy w naszym zespole panią fizjoterapeutkę Danutę Sendę. Zastąpiła pracującego z nami do tej pory pana Michała Sowulę. Serdecznie witamy w zespole!





# Opowieści z dreszczykiem

Dawno temu przy jeziorze Kórnickim stał stary, podniszczony zamek myśliwski, dawnych właścicieli tych ziem – Górków. Ludzie siedzący w karczmach opowiadali sobie historie o skarbach rodowych ukrytych w przepastnych lochach tej widocznej z daleka ruiny, jednak nikt nie odważył się ich przeszukać.

## KLĄTWA RZUCONA NA SKARBY ZGROMADZONE W ZAMKU W KÓRNIKU

Wszystko spowodowane było tym, że podobno nałożoną na te kosztowności klątwę, która miała spaść na tego, który zbliży się do nich z zamiarem ich zrabowania. Co prawda w zamierzchłych czasach znalazło się kilku śmiałków, jednak po tym, jak ginęli bez wieści, lub znajdowano ich przerażonych w leśnych gęstwinach, już nikt inny się na ten czyn nie odważył. Pozostało jedynie snucie opowieści, że może ktoś kiedyś przegoni upiory stojące na straży skarbcza w zamku Kórnik.

Skoro nie można siłą wydrzeć skarbów, to może zdjęć tę klątwę? – pomyślał pewnego razu

proboszcz z bnińskiej parafii.

– Wszak w starych księgach jest zapisane, że klątwa może być zdjęta, jak na miejsce, którym jest obłożona, uda się procesja i tam mszę odprawi. Zebrał więc rezolutny pleban swoją trzódkę, a ta niechętnie (jednak skuszona nieprzebranymi skarbami czekającymi na nowych właścicieli) podreptała za nim. Procesja w końcu dotarła na miejsce i już mieli odprawić mszę, gdy nagle się okazało, że proboszcz zapomniał stuły.

## NIEUDANA PRÓBA ZDJĘCIA KLĄTWEY

Na to tylko czekały siły nieczyste i z całą swą diabelską mocą przepędziły



zebranych kmiotów.

To jednego rzuciły na mury zamkowe, to jakiejś babie wczepiły niewidoczne szpony włosy i zaciągnęły ją do lasu, kogoś tam jeszcze podniosły nad ziemię i cisnęły nim do jeziora. Reszta zaś nie czekając na rozwój wypadków, czym prędzej czmychnęło do domów.

Pleban po takiej porażce długo nie mógł się otrząsnąć, był wszak pewien, że

za pakował wszystko, czego potrzebował. Jednak nie poddawał się.

– Co to, to nie! Tak być nie dostoi, co by diabły górę nad świętością wzięły! Trzeba jeszcze raz spróbować. Tym razem jednak przed wyprawą sam wszystko jeszcze raz posprawdzam i pewność mieć będę, że wszystko jest spakowane. – Jak postanowił, tak uczynił. Co prawda







liczba uczestników procesji skurczyła się znacznie, bo odważnych po pierwszej było jakby mniej, ale znalazło się jeszcze kilka owieczek, które walczyć z siłami nieczystymi chciałyby dobrać się do kosztowności i wyruszyli. Niestety scenariusz z poprzedniej wyprawy się powtórzył, jednak tym razem w ekwipunku kapłana zabrakło kąpielnicy.

I znowu procesja miała odprawiać mszę, musiała ratować się ucieczką.

### **CZAS SZYBKO MIJA**

Kilka miesięcy później nastąpiła ostatnia, jak się później okazało, próba, którą tym razem wykonała procesja składająca się zaledwie z proboszcza, wikarego i organisty. Jednak i tym razem w ekwipunku brakowało niezbędnego oręża do walki ze złem – kropidła. Moc diabelska nie została zniszczona, skarby głęboko zapadły się pod ziemię, a miejsce to otaczać zaczęła jeszcze gorsza sława. Być może gdyby na miejsce przyjechał na karym koniu mistrz Geralt, to sprawą kłątwy już dawno by odeszła w zapomnienie, jednak nikt

taki się nie zjawiał i mroczne siły panoszyły się w ruinach przez wiele lat.

### **WYBUCH POŻARU**

Pewnego razu Kórnikiem wstrząsnęła wielka tragedia. Pożar, który wybuchł w mieście, strawił praktycznie wszystkie budynki. Ludzie potracili dobytek całego życia i nie było widać światełka w tunelu – Pomrzemy teraz. Zima się zbliża wielkimi krokami, a my dachu nad głową nie mamy! Śmierć zbierze wielkie żniwo. Jedyna nadzieja w Naszej Pani, może ona coś poradzi! Teofila z Działyńskich, bo o niej była mowa, słyszała te nawoływania o pomoc, gdy przechadzała się po zniszczonym mieście, a że była niezmiernie wykształconą osobą i nie wierzyła w zabobony, a jedynie w racjonalne myślenie, to wezwała przed swoje oblicze doradców i nakazała im, by rozebrali

ruiny przy jeziorze, a pozyskane cegły przekazali nieodpłatnie mieszkańcom. – Ale Pani, kłątwa! – mówili zatroskani doradcy — Przecież upiory nie dadzą się tak łatwo przepędzić! Jednak Pani nie usłuchała i już niedługo wynajęte ekipy stanęły z duszą

na ramieniu przed zaniedbanym zamczyskiem. Prace szły o dziwo sprawnie. Co prawda skarbca pełnego nieprzebranych skarbów nie odnaleziono, ale dzięki uzyskanemu budulcowi odnowiono zniszczone miasto, jednak upiorów jak nie było widać, tak nie było. Wszystko wskazywało na to, że moc kłątwy wyczerpała się z czasem. Jednak jak się później okazało nie było to prawdą. Okrutny los spotkał nieostrożną Hrabinę, która zniszczyła siedzibę demonów. Została skazana ona na wieczne potępienie za zakłócenie ich spokoju i rozebranie ich siedziby. Dziś jej duch pod postacią Białej Damy wychodzi z ram obrazu malarza i podtrzymując suknię dłonią, udaje się do parku. Podobno spokój jej duszy może zapewnić jej jedynie odnalezienie skarbcza poprzednich właścicieli, ale z tego, co ludzie gadają, zapadł się on do samego piekła.

Z naszej kuchni:

# Ciasto z dyni



## Składniki:

- ▶ 2 SZKL. MIĄSZU DYNI (JEDNA ŚREDNIA DYNIA)
- ▶ 1 SZKL. DROBNEGO CUKRU DO WYPIEKÓW
- ▶ 2 SZKL. MAKI
- ▶ 3 JAJKA
- ▶ 2 ŁYŻECZKI CYNAMONU
- ▶ 1-2 ZMIELONE GOŹDZIKI
- ▶ 16 G CUKRU WANILINOWEGO
- ▶ 1/2 SZKL. OLEJU
- ▶ 1 ŁYŻECZKA SODY OCZYSZCZONEJ
- ▶ GARŚĆ ORZECHÓW WŁOSKICH
- ▶ GARŚĆ RODZYNEK



- Orzechy posiekać dość drobno nożem, a rodzynki zalać gorącą wodą.
- Jajka ubić wraz z cukrem na jasną, puszystą masę. Do masy dodawać partiami mąkę, olej, cukier wanilinowy, sodę i cynamon. Całość miksować na średnich obrotach przez jakieś 3 min.
- Dynię umyć i przekroić, usunąć nasiona i włókna, obrać ze skóry i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach lub zblendować, odcisnąć nadmiar płynu.
- Następnie starty i odsączony miąższ dyni dodać do ciasta, dołożyć drobno pokrojone orzechy włoskie i namoczone wcześniej rodzynki. Całość mieszać drewnianą łyżką.
- Ciasto z dyni przełożyć do wysmarowanej masłem i oprószonej bułką tartą lub kaszą manną formy o średnicy 23 - 25 cm. Piec przez ok. 40-50 minut w temperaturze 180 st. C. Gotowe ciasto wyjąć z piekarnika i zostawić do ostygnięcia. Ciasto z dyni podawać lekko posypane cukrem pudrem.







## WYWIAD Z UCZESTNIKIEM ZAJĘĆ Jakubem Żelazo, przeprowadził Rafał Musch

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

**Jakub Żelazo:** Oczywiście, bardzo chętnie odpowiem na pana pytania.

**R.M.:** Czy mogłaby się Pan przedstawić naszym czytelnikom?

**J.Ż.:** Ja nazywam się Kuba Żelazo.

**R.M.:** Gdzie Pan mieszka i z kim?

**J.Ż.:** Mieszkam w Warszawie, na Mokotowie razem z moją rodziną.

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

**J.Ż.:** Chodzę na zajęcia od niedawna, bo dopiero od września tego roku.

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

**J.Ż.:** Lubię bardzo tu przychodzić, bo lubię towarzystwo koleżanek i kolegów. Lubię też bardzo zajęcia w ośrodku.

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

**J.Ż.:** Wszystkie pracownie lubię jednakowo.

**R.M.:** Czy polubił już Pan koleżanki i kolegów? A kogo polubił Pan najbardziej?

**J.Ż.:** Tak, polubiłem. Lubię wszystkich, ale najbardziej Agnieszkę Makowską.

**R.M.:** Jak Pan lubi spędzać wolny czas?

**J.Ż.:** W wolnym czasie bardzo lubię tańczyć balet i śpiewać. Lubię też słuchać muzyki, oglądać telewizję. Piszę też swoje piosenki.

**R.M.:** Czy lubi Pan muzykę i jaką?

**J.Ż.:** Bardzo lubię słuchać muzyki, szczególnie muzyki klasycznej, a najbardziej „Jezioro łabędzie”. Lubię też słuchać piosenki Wioletty.

**R.M.:** Czy ma Pan swoją ulubioną potrawę?

**J.Ż.:** Najbardziej lubię barszczyk biały.



**R.M.:** Gdzie lubi Pan wyjeżdżać na wakacje?

**J.Ż.:** Bardzo lubię jeździć z rodziną nad morze.

**R.M.:** Czy ma Pan jakieś zwierzątko i jakie?

**J.Ż.:** Tak mam zwierzątko- pieski.

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

**J.Ż.:** Ja nigdy się nie boję.

**R.M.:** A jaką porę roku lubi Pan?

**J.Ż.:** Bardzo lubię jesień, ale nie lubię jak pada deszcz.

**R.M.:** Czy ma Pan swój ulubiony kolor?

**J.Ż.:** Bardzo lubię kolor czerwony.

**R.M.:** Czy ma pan jakieś wielkie marzenie?

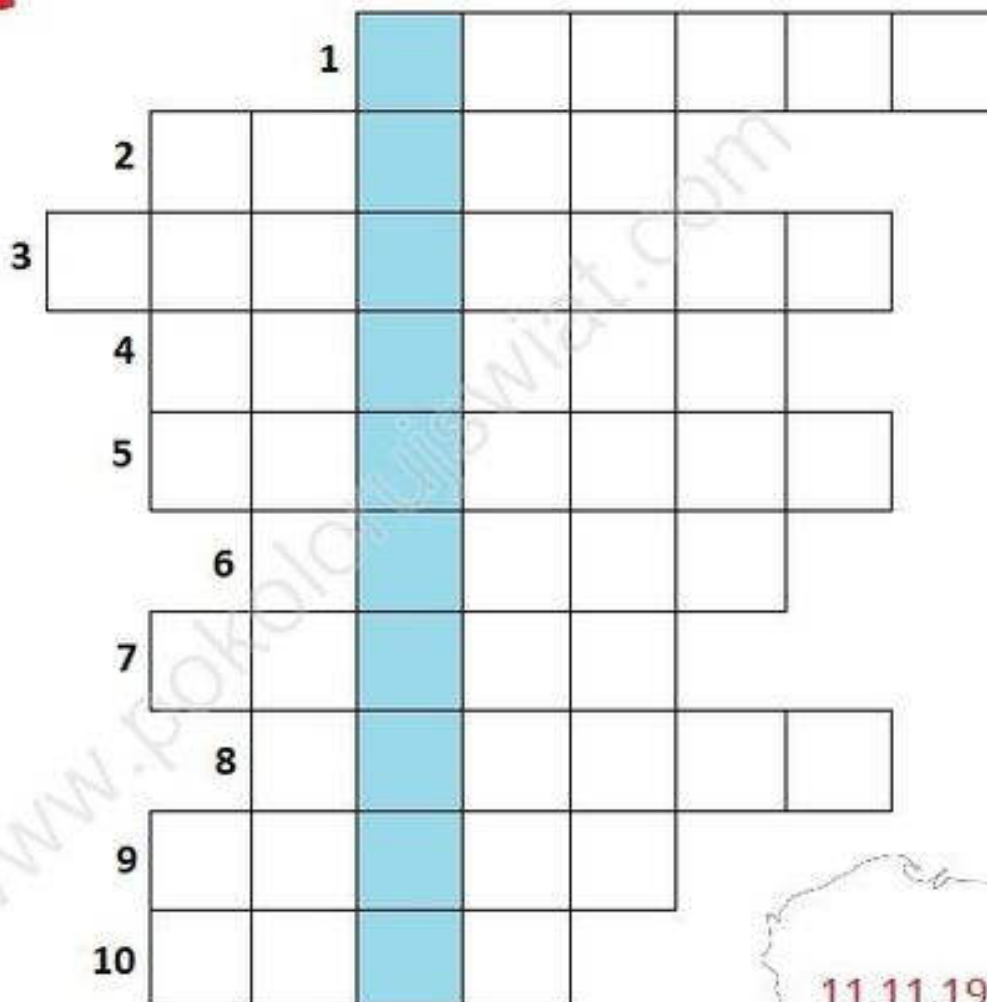
**J.Ż.:** Marzeniem moim jest śpiewanie i taniec na scenie.

**R.M.:** Dziękuję Panu bardzo za wywiad.



## Krzyżówka

### Dzień Niepodległości



11.11.1918

1. Kraj, w którym mieszkamy,
2. Jeden z dwóch kolorów naszej flagi,
3. Miesiąc, w którym obchodzimy Dzień Niepodległości,
4. Na głowie króla,
5. Pierwsza stolica Polski,
6. Biały orzeł na czerwonym tle. Symbol narodowy,
7. Najwyższe Polskie góry,
8. .... Prezydenckie – odbywają się co 5 lat, poprzez głosowanie,
9. Imię Marszałka Piłsudskiego,
10. Jest nim Mazurek Dąbrowskiego.

Hasło: \_\_\_\_\_