

NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



Numer 115 (marzec 2024 r.)

www.gorska7.pl

CENA: 3 zł

*Drodzy Czytelnicy!
Z okazji zbliżających się
Świąt Wielkiej Nocy życzymy Wam
zdrowia, spokoju w sercu i myślach, dobrego
czasu dla rodziny i udanego dyngusa!*





*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

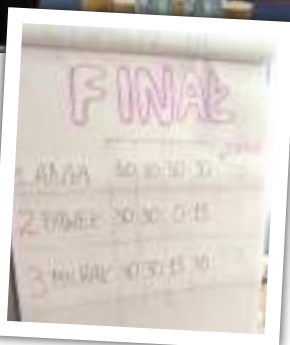


Archiwalne numery
gazetki dostępne
na www.gorska7.pl

7 lutego



W naszym ośrodku odbyła się I edycja konkursu "Jaka to piosenka?". Do udziału w konkursie zaprosiliśmy gości z zaprzyjaźnionych placówek: Środowiskowy Dom Samopomocy w Łubcu, ŚDS Żoliborz - program B ul. Rydygiera, Bielański Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Grębałowska, Ośrodek Wsparcia i Rehabilitacji dla Osób Niepełnosprawnych ul. Rozłogi. Zawodnicy mieli za zadanie odgadnąć wykonawcę i tytuł



słyszanego utworu. Za każdą poprawną odpowiedź otrzymywali punkty. Walka była zacięta, a zawodnicy przygotowani doskonale. W finale o złoto, srebro i brąz walczyli Ania, Paweł i Michał. Ostatecznie złoty medal zdobyła Ania reprezentująca ŚDS ul. Rydygiera. Gratulujemy wszystkim zawodnikom, a szczególnie Ani ogromnej wiedzy muzycznej. Już myślimy o następnej edycji konkursu.





12 lutego

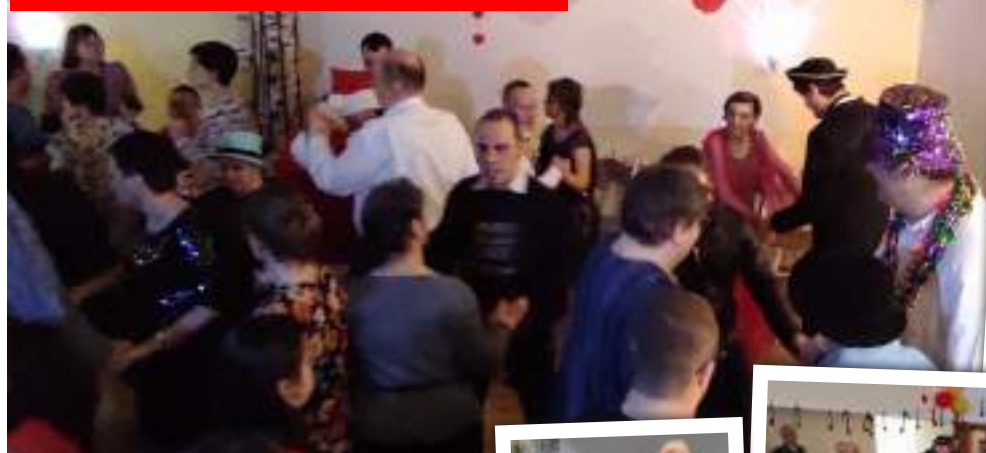


Tego dnia pojechaliśmy na bal karnawałowy organizowany przez Centrum ŁOWICKA. Bawiliśmy się świetnie. Mieliliśmy też okazję spotkać się z przyjaciółmi i znajomymi z innych ośrodków. Bardzo dziękujemy za zaproszenie.





13 lutego



W naszym ośrodku odbył się bal ostatekowi. Świetnie się bawiliśmy razem z naszymi przyjaciółmi z ŚDS Żoliborz - program B i Ośrodek Wsparcia i Rehabilitacji dla Osób Niepełnosprawnych. Były tańce, konkursy, słodkości, a przede wszystkim spotkanie z dobrymi przyjaciółmi. To był naprawdę fajny koniec karnawału.





14 lutego

Dzień wcześniej hucznie pożegnaliśmy karnawał. A już następnego dnia, w Środę Popielcową pojechaliśmy do kościoła na pl. Zbawiciela na mszę świętą, którą odprawił w naszej intencji nasz przyjaciel ks. Michał Gąsiorowski. A po mszy był czas na miłe spotkanie przy kawie i herbacie.





22 lutego



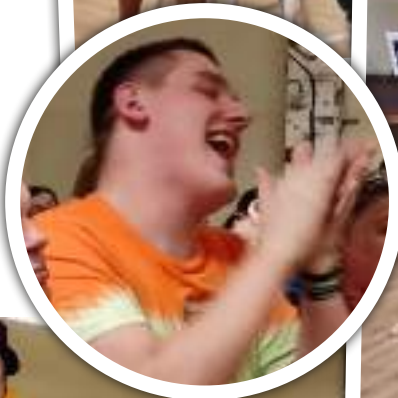
Grupa z pracowni haftu i szycia brała udział w zajęciach w zaprzyjaźnionej Bibliotece Publicznej dla Dzieci i Młodzieży nr 18. Tematem zajęć był sport. Pani Halinka przygotowała dla nas bardzo dużo książek na temat różnych dyscyplin sportowych. Opowiadała nam, co można przeczytać w tych książkach. My opowiadaliśmy jaki sport lubimy i jaką dyscyplinę uprawiamy. Zajęcia w bibliotece były jak zwykle bardzo ciekawe. Już umówiliśmy się z p. Haliną na następne spotkanie.



23 lutego



W ten piątek przeżyliśmy kolejne Spotkanie z muzyką przygotowane przez artystów Filharmonii Narodowej. Tym razem gościliśmy Teatr muzyczny z przedstawieniem "Bazyliszek". Było dużo emocji i radości. Z niecierpliwością czekam na następne z cyklu Spotkanie z muzyką.





27 lutego

Wtorek to w naszym ośrodku dzień treningowy. Dwie grupy w ramach treningu umiejętności społecznych wybrały się na spacer do pobliskiego parku Arkadia złapać promyki wiosennego słońca oraz poćwiczyć na siłowni plenerowej. Uczestnicy mieli możliwość poszukać i sfotografować pierwsze oznaki wiosny.

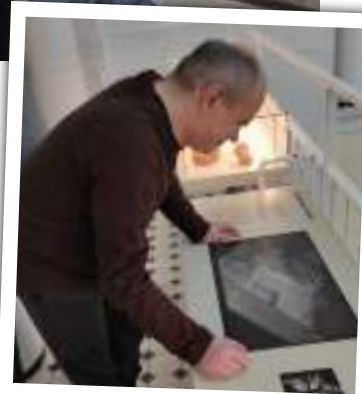




29 lutego



Byliśmy na bardzo ciekawej wycieczce w Muzeum Geologicznym przy ulicy Wiśniowej. Widzieliśmy szkielety dinozaurów, mamuta, piękne kamienie i minerały, czaszki naszych pra-przodków i wiele innych ciekawych rzeczy. To była naprawdę bardzo fajna wycieczka.



WYCIECZKA DO MUZEUM POWSTANIA WARSZAWSKIEGO



Razem z mamą Marią, wujkiem Witoldem i cicią Marzeną byłam na wycieczce w Muzeum Powstania Warszawskiego. Zwiedzaliśmy razem to muzeum. Najfajniejszy był w muzeum wielki samolot, który był powieszony pod sufitem i różne. Były też stare motory wojskowe, różne karabiny, mundury wojskowe. Można zobaczyć różne zdjęcia z czasu powstania. Są tam specjalne szufladki, gdzie są zdjęcia powstańców i można posłuchać w słuchawce głosy osób ze zdjęcia, jak opowiadają o swoich przeżyciach wojennych. Są różne stare kalendarze i gazety, maszyny do pisania. Wjechaliśmy windą do góry na piętro i tam była mała Syrenka. Nawet było okienko strzelnicze. Można wejść do kanału, takiego, jakim uciekali powstańcy. Zaglądaliśmy w lornetki, w których było widać różne



zdjęcia. Weszliśmy do przedszkola i z boku stał mały partyzant. Była poczta powstańcza i torba listonosza, pieczątki na małym stoliku, które można było sobie odbić i dużo było misiów.

Katarzyna Uszyńska





WYWIAD Z AGNIESZKĄ ZANIEWICZ, ASYSTENTKĄ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Andrzej Nowak: Jak to się stało, że zaczęła Pani pracować w naszym Ośrodku?

Agnieszka Zaniewicz: Zaczęło się od spaceru z moją sąsiadką. Jest ona członkiem grupy Sąsiedzi Sielce na Facebooku. Powiedziała mi, że jest tam zamieszczone ogłoszenie o pracy w naszym ośrodku. Zadzwoiłam na numer podany w ogłoszeniu i rozmawiałam z p. Danusią. To było w środę, w czwartek byłam już na rozmowie o pracę, a w poniedziałek już pracowałam.

A.N.: Czym się Pani zajmowała wcześniej?

A.Z.: Wcześniej zajmowałam się domem i opiekowałam się trójką moich dzieci.

A.N.: Jest Pani warszawianką, czy pochodzi Pani z innego miasta?

A.Z.: Pochodzę z Kętrzyna w województwie Warmińsko-Mazurskim. Ale w Warszawie mieszkam już od 17 lat.

A.N.: Czy ma Pani jakieś zwierzątko?

A.Z.: Nie mamy żadnego zwierzaka, ale w planach jest świnka morska - rozetka.

A.N.: Jakiej muzyki lubi Pani słuchać?

A.Z.: Słucham różnej muzyki, od rocka poprzez poezję śpiewaną. Moim ulubionym zespołem jest grupa Stare Dobre Małżeństwo.

A.N.: Czy ma Pani jakieś hobby?

A.Z.: Moim hobby jest pieczenie ciast. Bardzo odpoczywam i wyciszam się przy tym zajęciu.

A.N.: Czy ma Pani w Warszawie jakieś ulubione miejsce?

A.Z.: Bardzo lubię Łazienki Królewskie, które zawsze są piękne niezależnie od pory roku. Mieszkam blisko nich i często chodzimy tam z rodziną na spacer. A takim sentymentalnym dla mnie miejscem jest knajpka na Pradze Północ - Opary absurdu. Tam poznałam swojego męża.

A.N.: Czy poznał Pani już wszystkich



w naszym Ośrodku?

A.Z.: No pewnie, znam już dobrze wszystkich.

A.N.: Lubi Pani podróżować?

A.Z.: Lubię bardzo podróżować, a najbardziej te małe po Polsce. Moim ulubionym kierunkiem podróży są nasze góry.

A.N.: Jakie jest Pani największe marzenie?

A.Z.: Chciałabym wygrać w lotto i wtedy będę mogła spełniać inne marzenia.

A.N.: Czy ma Pani przyjaciela?

A.Z.: Moją największą i najwierniejszą przyjaciółką jest moja siostra Magdalena.

A.N.: Czy podoba się Pani w naszym Ośrodku?

A.Z.: Bardzo, jestem szczęśliwa, że mogę tu pracować.

A.N.: Czy jest Pani szczęśliwa?

A.Z.: Ja bywam szczęśliwa, najważniejsze są momenty małych szczęść.

A.N.: Dziękujemy bardzo za udzielenie wywiadu.



Urszula Sagan

Kocham narty

Ula była na Zimowych Igrzyskach Olimpiad Specjalnych w Wiśle. Zdobyła brązowy medal i zajęła 4 i 5 miejsce. Jesteśmy z niej bardzo dumni. Oprócz zawodów była też bardzo atrakcyjna część artystyczna z koncertem i dyskoteką.



Konkurs fotograficzny dla Czytelników



Zapraszamy do udziału w naszym konkursie fotograficznym. Będziemy prezentować tu zdjęcia z Warszawy, a Waszym zadaniem będzie odgadnąć, jaki fragment miasta został ujęty na fotografii.

Dziś pierwsza zagadka

- gdzie zrobiono to zdjęcie?

Na dołączonym kuponie napisz odpowiedź, podpisz się i wrzuć do skrzyneczki przy wejściu do Ośrodka. W następnym numerze ogłosimy zwycięzców.

Czekamy na Wasze odpowiedzi i życzymy powodzenia!



W naszym ogrodzie

Do naszego ogrodu na Górskiej nieśmiało zagląda już wiosna, powoli rozkwita i cieszy nas każdego dnia coraz bardziej.



Wizyta w Teatrze Polskim

W lutym wybraliśmy się do Teatru Polskiego, żeby obejrzeć sztukę pt. "Dom otwarty". Widziałem tam wielu znanych, wspaniałych aktorów. Przedstawienie było długie, trwało ponad dwie godziny z przerwą. Sztuka bardzo mi się podobała. Polecam wszystkim! **Andrzej Nowak**





Wieści z miasta

fot. solaris



W sobotę 9 marca jeździł nowy autobus marki Solaris, przegubowy, hydrogen (to zeroemisyjny autobus miejski napędzany ogniwem wodorowym). Jeździł na linii 111 z pętli Gocław na Esperanto.

.....

Powróciły już tramwaje na ul. Kasprzaka. Jeżdżą w kierunku Woli, Żoliborza i Bemowa.

.....

Trwają prace na Wale Miedzeszyńskim - od 8 marca otworzą przystanek autobusowy w kierunku Pragi.

**Oprac. Krzysztof
Kwaśniak**

Rafał Musch:

Bardzo lubię słuchać Chopina

Fryderyk przyszedł na świat prawdopodobnie 1 marca 1810 roku w Żelazowej Woli.

Fryderyk Chopin to – obok Jana Pawła II, Lecha Wałęsy, Marii Skłodowskiej-Curie i Mikołaja Kopernika – **jeden z najbardziej znanych na świecie Polaków.**

Wizerunek Chopina widniał na banknocie o nominale **5000 zł** przed denominacją złotego w 1994 roku.

W 1927 roku odbyła się pierwsza edycja **Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego** im. Fryderyka Chopina.

Lotnisko na warszawskim Okęciu nazwane jest imieniem Fryderyka Chopina. Jest to największy port lotniczy w Polsce. W 1960 r. (z okazji 150. urodzin mistrza) i 2010 r. (jubileusz 200-lecia) obchodzono **Rok Chopinowski.**

Chopin najchętniej komponował **mazurki.**

Pałac Ostrogskich to siedziba **Muzeum Fryderyka Chopina.**

Pomnik Chopina w Parku Łazienkowskim jest najbardziej znanym na świecie pomnikiem kompozytora

Od maja do września, w każdą niedzielę, organizowane są tu **Koncerty Chopinowskie.**



fot. eja.flog.pl

Czy wiesz, że...

1. Największym kotem świata jest sztuczny gatunek - Lygrys - skrzyżowanie lwa i tygrysy.
2. Najstarsza polska książka kucharska została napisana w 1682 roku przez Stanisława Czernieckiego.
3. Najwyższy dom świata to dom Kereta na Woli.





Pizza z Górskiej

Składniki na ciasto:

- ▶ 3 szklanki mąki
- ▶ 60 g drożdży
- ▶ 6 łyżeczek oleju
- ▶ 1 szklanka lekko ciepłej przegotowanej wody
- ▶ 1 łyżeczka soli
- ▶ 1 łyżeczka cukru

Sos:

1 koncentrat pomidorowy z taką samą ilością wody. Dodać łyżeczkę oregano, dwie łyżeczki cukru, łyżeczkę soli, ząbek czosnku lub łyżeczkę czosnku granulowanego, pieprz. Wszystko razem zagotować.



Przepis:

Drożdże, wodę, sól, olej i cukier wymieszać. Dodać mąkę. Po wymieszaniu zagnieść ciasto, aż będzie gładkie i nie będzie się kleić do rąk. Przykryć i pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na ok. pół godziny. Po wyrośnięciu, przed wałkowaniem jeszcze raz zagnieść. Rozwałkować placek, rozłożyć na blasze i podziurkować lekko widelcem. Ciasto posmarować sosem i poukładać ulubione składniki. Wierzch posypać startym żółtym serem i mozzarellą. Pizzę piec w nagrzanym piekarniku w 180 stopniach przez ok. 20 minut (aż ciasto lekko się zarumieni).





Wzloty i upadki Igi Świątek

Iga Świątek została pierwszą rakieta świata, liderką WTA po wycofaniu się z rywalizacji Ashleigh Barty. Później zaczęła się jej seria zwycięstw.

Była niepokonana przez 136 dni, w trakcie których wygrała 37 meczów. Porażka nastąpiła dopiero w trakcie Wimbledonu w 2022 roku, kiedy to lepsza od niej okazała się Alize Cornet. Odpadnięcie w 4. rundzie US Open oznaczało dla Igi Świątek utratę prowadzenia w rankingu WTA.

Od poniedziałku, 11 września 2023 r, liderką została Białorusinka, Aryna Sabalenka. Polka zajmowała tę pozycję nieprzerwanie od 75 tygodni.

Ale już po kilku tygodniach Iga Świątek pokonała Jessicę Pegulę 6:1, 6:2 WTA Finals 7 listopada 2023 wróciła na pierwsze miejsce w rankingu WTA i tym samym utrzymała je do tej pory. 22-latką spędziła na szczycie klasyfikacji 75 tygodni, a pierwsze miejsce straciła na początku września, po zakończeniu US Open. Aryna Sabalenka spędziła na szczycie klasyfikacji osiem tygodni. A to nie koniec dobrych wiadomości, bo Świątek najpewniej utrzyma pierwsze miejsce na dłużej!

Jej kolejnym występem była impreza w Cancun. Świątek wyrównała swój rezultat sprzed roku, zdobywając 750 pkt za trzy wygrane w fazie grupowej. Zwycięstwo nad Aryną Sabalenką zapewniło jej kolejne 330 pkt, a triumf nad Jessicą Pegulą - dodatkowe 420

pkt. Tym samym w przyszłym sezonie Polka będzie bronić pełnej puli, czyli 1500 pkt wywalczonych w Meksyku.

Turniej w Cancun okazał się organizacyjną porażką, ale Polka radziła sobie w nim znakomicie. Silny wiatr jakby nie robił na niej wrażenia, w przeciwieństwie do wszystkich rywali. Triumf Igi Świątek jest absolutnie zasłużony, zwłaszcza po takiej dominacji w finale!

Iga Świątek jest zawodniczką, która już kilka razy w swojej karierze rywalizowała podczas Australian Open, jednak ani razu nie udało jej się dotrzeć nawet do finału tego turnieju. Jednak w tym roku reprezentantka Polski zapewniła horror polskim kibicom w spotkaniu trzeciej rundy bo zabrakło jednak oczekiwanego happy endu. Iga Świątek była zdecydowaną faworytką w starciu z Lindą



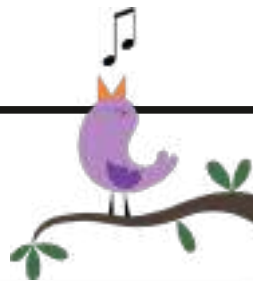
Noskovą, ale przegrała z nią w trzech setach. Biorąc pod uwagę wcześniejsze rywalki, można było nawet pokusić się o stwierdzenie, że liderka światowego rankingu powinna mieć teraz o wiele łatwiejsze zadanie niż w poprzednich rundach. Rzeczywistość okazała się jednak brutalna, ponieważ reprezentantka Polski odpadła z niżej sklasyfikowaną rywalką po 3 setach. Polka zagrała swój najłabszy mecz w 2024 roku, natomiast jej przeciwniczka była w stanie to wykorzystać. Po klęsce w Australii w

styczniu przyszedł kolejny sukces w karierze Igi Świątek w Dausze. I dzięki niemu zyskała 530 punktów w rankingu WTA oraz ponad 520 tys. USD. Polka powiększa swoją przewagę na szczycie światowej klasyfikacji, zyskując 1395 punktów więcej niż druga w rankingu Aryna Sabalenka.

Obecnie ma na koncie zwycięstwa w Dubaju Iga Świątek pokonała Ukrainkę Elinę Switolinę 6:1, 6:4 i awansowała do ćwierćfinału turnieju WTA w Dubaju. Trzymamy kciuki za Igę!

Opracował Mikołaj Scholz





Krzyżówka ogrodnika

1. Narzędzie służące do przekopywania ziemi w ogrodzie
2. Rosną i kwitną w ogrodzie
3. Maszyna do koszenia trawy
4. Pojemnik, do którego wsadzamy kwiatki
5. Narzędzie do zgrabiania liści czy trawy
6. W niej rosną rośliny
7. Z tych ziarenek wyrastają rośliny
8. Podlewa się nią rośliny w ogrodzie
9. Odżywka dla roślin
10. Są nimi np. pomidory, marchewka, ogórki.

11. Spodnie ogrodnika
12. Niepotrzebne rośliny, które zaśmiecają grządki
13. Drzewo, na którym rosną jabłka
14. Miejsce gdzie siejemy np. kwiaty, warzywa
15. Krzaczek, który kwitnie wiosną na żółto
16. Domek na działce
17. Piękny kwiat z kolcami
18. Narzędzie do obcinania gałęzi
19. Czerpiemy z niej wodę
20. Ptasia stołówka w ogrodzie

