

NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



Numer 121 (listopad 2024 r.)

www.gorska7.pl

CENA: 3 zł



**Witamy
wszystkich Czytelników,
oddajemy w Państwa ręce
kolejny numer gazetki.
Zachęcamy do przeczytania
artykułów m.in.**

**o tramwajach, o naszym codziennym
życiu w ośrodku, wypróbowania
przepisu na jesienną zupę
i rozwiązania krzyżówki, a najlepiej
zrobić to z kubkiem dobrej herbaty.**

**Zespół
redakcyjny**



*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:

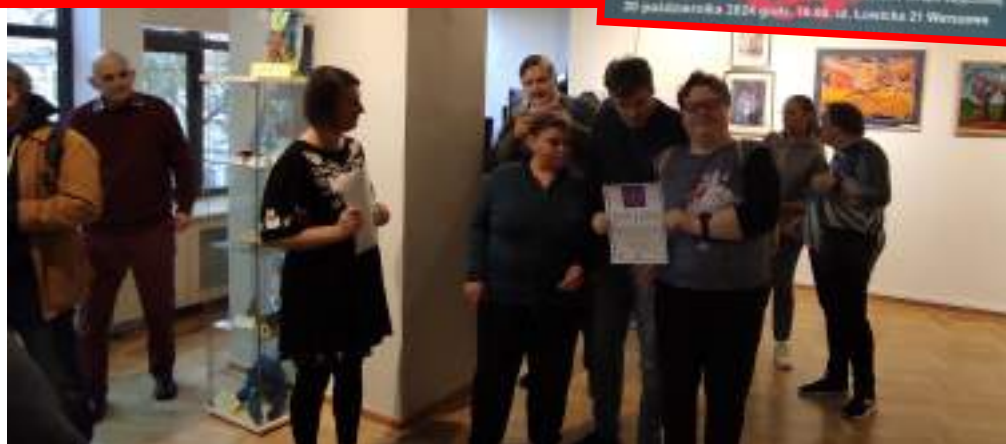
Katarzyna Zduńska
Małgorzata Kubera



Archiwalne numery
gazetki dostępne
na www.gorska7.pl



20 października



W niedzielę 20 października odbyła się już 6 Artystyczna fiesta "Moc talentów" w Centrum ŁOWICKA. Jak co roku na wernisażu znalazły się również nasze prace, które powstały

podczas zajęć w pracowniach. Imprezę uświetnił zabawny spektakl Teatru Potrzebnego. Wernisaż prac można było obejrzeć do 3 listopada.





22 października



Wybraliśmy się na wycieczkę do Muzeum Narodowego. Dawno tam nie byliśmy. Oglądaliśmy wystawy poświęcone Starożytności. Widzieliśmy egipskie mumie i papirusy, święte skarabeusze, posągi greckich i rzymskich bogów, starożytne naczynia i biżuterię. Oglądaliśmy też wystawę sztuki wczesnochrześcijańskiej związaną z odkryciami polskich archeologów w Faras w Sudanie. To była bardzo ciekawa wycieczka. Wrócimy tam jeszcze na pewno obejrzyć inne wystawy, których teraz nie zdążyliśmy.

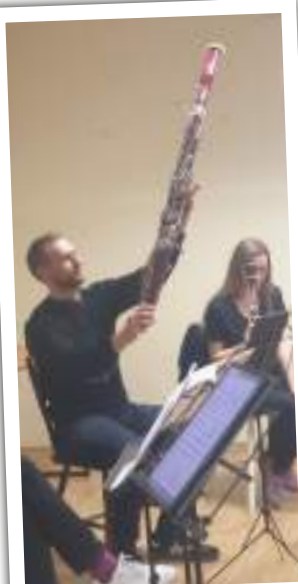
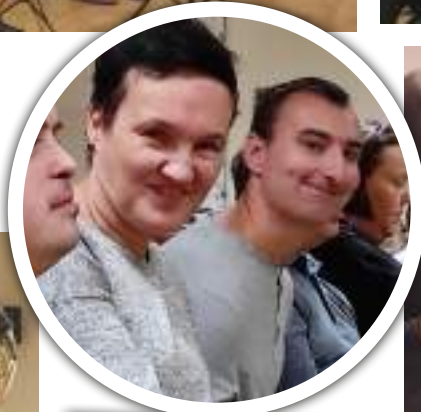




25 października



Gościliśmy w naszym ośrodku ponownie artystów z Filharmonii Narodowej w ramach comiesięcznych Spotkań z muzyką. Tym razem mieliśmy okazję posłuchać muzyki w wykonaniu Kwintetu dętego drewnianego. Muzycy grali na flecie, fagocie, klarnecie, oboju i rogu. Mogliśmy posłuchać pięknej muzyki takich kompozytorów, jak Haydn, Gershwin, Kilar, Enio Morricone, Malcom Arnold. Artyści przygotowali też dla nas zagadki muzyczne, które bez trudu zostały odgadnięte. Spotkanie z muzyką jak zwykle bardzo nam się podobało.





Urszula Sagan: **Jestem fanką Jonas Brothers**

Ula 16 października była na koncercie zespołu Jonas Brothers.

Zespół to trzech bracia :

Nick, Joe i Kevin.

Koncert odbył się w największej hali widowiskowo-sportowej Tauron Arena Kraków.

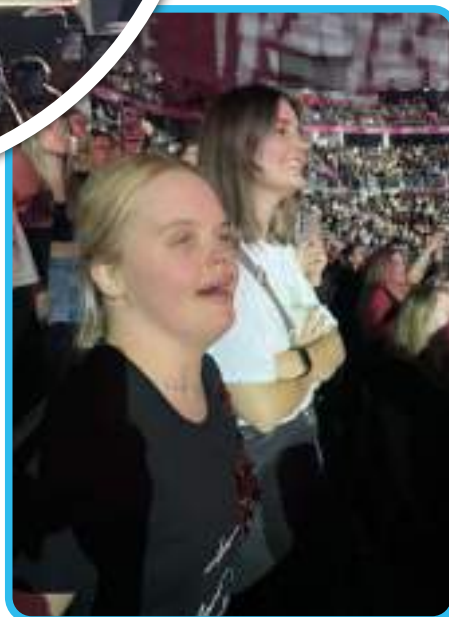
Ula na koncercie była z siostrą i mamą.

Obie z siostrą są fankami zespołu od ponad

15 lat! Ula była pierwszy raz na tak dużym koncercie.

Bardzo jej się podobało.

Przez cały koncert tańczyła i śpiewała.





Na kładce tączącej dwa brzegi

W niedzielę 20 października wybraliśmy się z rodzicami na wieczorny spacer po nowej warszawskiej kładce pieszo-rowerowej, która łączy brzegi Wisły na wysokości ulic Karowej i Stefana Okrzei.

Z przyjemnością spacerowaliśmy po kładce, oglądaliśmy panoramę Warszawy na prawym i lewym brzegu. Było bardzo dużo ludzi, którzy mieli taki sam pomysł na

Niedzielny spacer Mikołaja Scholza



spędzenie niedzielnego popołudnia. Trzeba też było bardzo uważać na rowerzystów, którzy również korzystali z tej kładki.

Mikołaj Scholz





Lęk przed pobraniem krwi

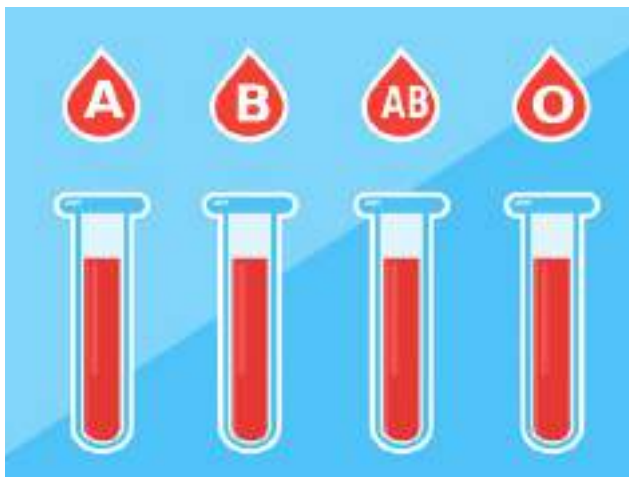
Czy już zawsze badanie krwi/zastrzyk ma być koszmarem? Perspektywa psychologiczna. Rady dla rodziców i uczestników.

Czy boisz się badania krwi bądź unikasz go jak ognia? A może zdarzyło Ci się w czasie niego zemdleć?

Najprawdopodobniej cierpisz na fobię prostą. Jest to zaburzenie dobrze znane psychologii oraz takie wobec którego można zaproponować skuteczną pomoc. Terapia polega na bezpiecznej ekspozycji klienta na bodźce, które wywołują w nim lęk tak, aby doprowadzić do habituacji, czyli przyzwyczajenia się osoby na te bodźce. Jeśli osoba obawia się pobrania krwi, to trzeba ją treningowo przygotować na bodźce typu: biały fartuch, opaska uciskowa, igła, strzykawka, polecenia medyka, przebieg badania, miejsce, ból oraz widok krwi. Należy również określić jakie ma objawy płynące z ciała tj. poty, hiperwentylacje, czy inne specyficzne dla danej osoby reakcje behawioralne i poznawcze. Ponadto pomocne jest również zaplanowanie procedury realnego pobrania krwi. Wybranie odpowiedniego miejsca i osoby medyka. Warto również nadmienić, że w przypadku, gdy osoba najbardziej obawia się krwi oraz



wystąpienia omdlenia podczas badania krwi - a więc wzrostu napięcia w układzie autonomicznym prowadzącym do wazowagalnej reakcji odwrotnej - to warto nauczyć ją techniki kontrolowanego napięcia, a więc napinania ud podczas badania w celu zapobiegnięcia omdlenia. Zaznaczam, że cała terapia odwracania przed badaniem krwi jest również skuteczna dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Zwracam również uwagę na fakt, że lepiej odwrócić uczestnika i pomóc mu zbudować jego własne zasoby w tym zakresie, dzięki którym będzie mógł bardziej komfortowo brać udział w pobieraniu krwi niż każdorazowo przeżywać dyskomfort lub unikać badań.



Nasz psycholog Paweł Zalewski chętnie spotka się z Państwem w Ośrodku, w czasie godzin otwartych w poniedziałki - godz. 14.30 - 15.30



Zupa dyniowa

Składniki:

- ▶ dynia
- ▶ 1 cebula
- ▶ 2 średnie marchewki
- ▶ 500 ml bulionu warzywnego
- ▶ łyżka masła klarowanego
- ▶ puszka mleka kokosowego
- ▶ dwa duże ząbki czosnku
- ▶ łyżka świeżego startego imbiru
- ▶ sól, pieprz do smaku



Przepis:

Dynię obrać ze skórki, usunąć nasiona. Pokroić w kostkę. Marchew obrać i zetrzeć na tarce, cebulę pokroić w piórka. Cebulę, czosnek i marchew podsmażyć na maśle klarowanym, potem wlać do tego bulion i zagotować. Następnie dodać pokrojoną dynię i imbir. Doprawić solą i pieprzem. Można dodać również ulubione zioła. Wszystko razem gotować, aż dynia będzie miękka. Dodać puszkę mleka kokosowego. Wszystko razem zblendować. Podawać z grzankami lub uprażonymi pestkami słonecznika.



Dyniowe lampiony



Z okazji
Dnia Dyni
zorganizowaliśmy
w Ośrodku wspólne
zajęcia.

Jedna grupa
przygotowywała
pyszną, jesienną,
rozgrzewającą zupę.
Grupa druga
pracowała nad
fantastycznymi
dyniowymi lampionami.





... Informacje sportowe ...

Na Olimpiadzie w Paryżu Biało-Czerwoni nie poprawili wyniku z Tokio, gdzie łącznie zdobyli 14 medali: cztery złote, pięć srebrnych i pięć brązowych.

Dorobek Polaków w Paryżu to dziesięć krążków: złoty Aleksandra Mirosław-wspinaczka sportowa na czas, srebrne Klaudii Zwolińskiej w kajakarstwie slalomowym oraz siatkarzy, Szeremety w boksie i Pikulik w kolarstwie torowym, a także brązowe drużyny szpadzistów, wioślarskiej czwórki podwójnej, Igi Świątek w tenisie, Aleksandry Kałuckiej we wspinaczce sportowej na czas i Natalii Kaczmarek w biegu na 400 m. Nasi sportowcy przygotowują się teraz do następnej Olimpiady w Los Angeles w lipcu 2028 roku.

Iga Świątek opuściła kilka ważnych turniejów i tym samym straciła prowadzenie oddając jedynekę Arynie Sabalance. Ale cieszymy się, że Iga weźmie udział w WTA Finals i w Billie Jean King Cup. W tym ostatnim dołączy do reprezentacji Polski składającej się z pięciu tenisistek: Magdalena Fręch, Magda Linette, Maja Chwalińska i Katarzyna Kawa.



Późna jesień będzie w polskim futbolu bardzo ciekawa, bo reprezentację czekają jeszcze dwa mecze Ligi Narodów, a w grudniu Biało-Czerwoni poznają rywali w eliminacjach do mistrzostw świata 2026. W październiku podopieczni Michała Probierza rozegrali dwie potyczki w grupie A1 Ligi Narodów, obie w Warszawie. Najpierw ulegli Portugalii 1:3, a następnie zremisowali z Chorwacją 3:3. Biało-Czerwoni zachowali szansę awansu do najlepszej ósemki, ale są w dość trudnej sytuacji. W tabeli prowadzi Portugalia (10 pkt) przed Chorwacją (7) i Polską (4). Ostatnia z dorobkiem jednego oczka jest Szkocja.



Naszych piłkarzy czekają w tym roku jeszcze dwa spotkania - 15 listopada z Portugalią w Porto oraz trzy dni później ze Szkocją na PGE Narodowym.

Przygotowania do tych meczów będą miały inny charakter niż dotychczas, ponieważ kadrowicze tym razem nie zbiorą się w Warszawie.

- Zgrupowanie odbędzie się w Portugalii, rozpocznie się 11 listopada. Skąd taka decyzja? Chodziło o kwestie logistyczne - powiedział rzecznik prasowy reprezentacji Emil Kopański.

- Do Warszawy wrócimy dzień po starciu z Portugalią, czyli 16 listopada - dodał. Końcowe miejsce w tabeli będzie ważne również pod kątem rozstawienia drużyn w eliminacjach mistrzostw świata 2026.

Podział na koszyki zostanie ogłoszony 19 listopada, w dniu zakończenia fazy grupowej Ligi Narodów, a ceremonia losowania grup odbędzie się 13 grudnia w Zurychu.

Rywalizacja o przepustki na mundial w USA, Kanadzie i Meksyku w strefie europejskiej rozpocznie się w marcu 2025 roku.

Ważne daty reprezentacji Polski do końca 2024 roku:

11.11: rozpoczęcie zgrupowania w Portugalii
15.11: mecz Portugalia - Polska w Lidze Narodów (Porto)

18.11: mecz Polska - Szkocja w Lidze Narodów (Warszawa)

13.12: losowanie grup eliminacji mistrzostw świata (Zurych).

Opracował: Mikołaj Scholz



Ruszyły tramwaje do Wilanowa



29 października uruchomiono linię tramwajową do Wilanowa. W ciągu tygodnia skorzystało z niej prawie 500 tysięcy osób. Z Wilanowa wyruszają tramwaje dwóch linii, jest to "14", która prowadzi do Politechniki i na Ochotę oraz "16", która dowozi pasażerów na Marszałkowską, a dalej do ronda Zgrupowania AK „Radosław” i pętli Piaski. Tramwaje linii 14 odjeżdżają w godzinach szczytu co 8 minut, a linii 16 – co 4 min. **Krzysztof Kwaśniak**

Nowa zajezdnia na ul. Redutowej

Już niedługo otworzą zajezdnię Redutowa i jest duża szansa, że wprowadzą nowe autobusy przegubowe i niskopodłogowe marki Solaris Urbino15 i Solaris Urbino18 elektryczne. Będą wyjeżdżały na różne trasy aby wozić pasażerów. W zajezdni tej będzie dostępne zasilanie dla autobusów elektrycznych i wodorowych. **Krzysztof Kwaśniak**

Zapraszamy do udziału w naszym konkursie fotograficznym. **Gdzie zrobiono to zdjęcie?** Na dołączonym kuponie napisz odpowiedź, podpisz się i wrzuć do skrzyneczki przy wejściu do Ośrodka, do dnia 25 listopada. W następnym numerze ogłosimy zwycięzców. Czekamy na Wasze odpowiedzi i życzymy powodzenia!

Konkurs fotograficzny dla Czytelników



Kupon

Odpowiedź

Imię i nazwisko



WYTNIJ

Czy wiesz, że...

1. Jest więcej kobiet w chińskiej armii, niż ludzi w USA.

2. Mniszek lekarski jest wykorzystywany w celach leczniczych, ale też do produkcji gumy na opony.

3. W Bułgarii kiwanie głową oznacza „nie”, zaś kręcenie na boki „tak”.



Rozwiązanie konkursu z poprzedniego numeru:

Łazienki Królewskie w Warszawie

Zwycięzcy konkursu:

* Ewa Marczevska

* Sylwia Kaczmarek



Krzyżówka przyrodnicza



1. Pracowity owad produkujący miód
2. Latające zwierzęta wijące gniazda na drzewach
- 3 (**pionowo**). Liściaste lub iglaste rosnące w lesie
4. Kolorowe owady fruujące na łące
5. Płaczące drzewo
6. Niebieski kwiatek z żółtym środkiem
7. Najmocniej świeci latem
8. Kumkają w stawach
9. Tam można spotkać dzikie zwierzęta egzotyczne
10. Mieszkanie dla bociana
- 11 (**poziomo**). Ptaszek uważany za lekarza drzew

12. Parząca roślina
13. Pora roku zaczynająca się po lecie
14. Kwaśna roślina na zupę
15. Zielony dywan porastający np. boisko
16. Może być Kampinoska lub Białowieska
17. Kolorowa wstęga pojawiająca się po burzy na niebie
18. Owoc jabłoni
19. Owoc dębu
20. Pod tym drzewem zbieramy kasztany

Kupon konkursowy