



# CZY WIESZ?

\* Biuletyn Samorządu Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Głuchych w Warszawie \* Czerwiec 2021 \*

## Spełniaj marzenia!



rys. Dominika Gradowska, Marta Olszewska

### **W numerze:**

Nuda i spontan na wakacjach? \* Zasady bezpieczeństwa \* Ciekawe wyprawy za granicę \*  
Włochy – świetny wybór na wakacje! \* Pomysły na wakacje \* Niebezpieczne rośliny \*  
Grupa „Czy wiesz?” poznaje jogę \* Jak znaleźć pasję lub hobby? \* Krzyżówka \* Muzyka \*  
Łucka pomaga – „Odkręć się na dobro” \* Bajka po angielsku \* Rebus \*



## Nuda i spontan na wakacjach?!

### Czasem okazuje się, że to jest dobrana para! ☺



**Siedzę właśnie w pociągu... Nuda – niektórzy powiedzą. Nuda? Czym ona jest? Według mnie to stan, w którym człowiek nie wykazuje zainteresowania żadną czynnością. Czasem jest inaczej. Zajmujemy się czymś, ale twierdzimy, że się nudzimy – oznacza to, że to nie jest zajęcie, które nas angażuje, ciekawi, a my dalej tkwimy w nim.**

W takim razie nuda teraz mnie nie dotyczy! Jadę i piszę. Powiedzcie mi, czy jest coś cudowniejszego niż potrzeba bycia samemu i skupienia się na zajęciu, które nas wycisza i pozwala nam odpłynąć w swój świat? Wybór aktywności to kwestia indywidualna. Zależy od indywidualnych preferencji – kto, co lubi i czego potrzebuje. Niektórzy mogą uznać czynność, której się poświęcamy za nudną, bo ich zdaniem inne zajęcie jest lepsze. Reagujemy tak wtedy, bo coś wewnątrz nas ciągnie nas właśnie do „tego czegoś”, a nie do innego i dziwimy się, jak inni mogą robić nie to, co my wybraliśmy. Moim zdaniem nie o to chodzi, by tworzyć konkurs, co jest gorsze, a co lepsze, ale poszanować odmienności zajęć. Każdy może mieć swoje upodobania.

Jak widać, nuda szybko może zniknąć, tak jak wtedy, gdy zamiast nudzić się, piszę. A inne sposoby na nudę? Jak się jej pozbyć? Możliwości jest mnóstwo. Jednym z rozwiązań jest to, że znajdujemy coś nowego, co pozwoli nam wejść w świat rozrywek, a przy

tym będzie spontaniczne. Robiąc coś na luzie, bez konkretnego planu i bez przygotowania, można się podobno nieźle rozerwać i nacieszyć. Samemu, bądź z kimś, można sprawić, by nuda przeminęła, ale... moim zdaniem ważne jest też, by zwracać uwagę na swojego towarzysza, otoczenie i to, jak się w nim czujecie. Istotne jest przecież, aby spontaniczność wyszła na dobre, a wrażenia z niej mogły być długo i pozytywnie zapamiętane.

Coś Wam opowiem. Pewnego dnia w Warszawie szłyśmy z koleżanką na spacer, później popatrzyłyśmy na siebie, a ona się odezwała: „- Nie wiem, co dalej, nudzi mi się”, a ja na to: „- Jesteśmy dosłownie przy metrze. Idziemy na spontan! Jedziemy nad Wisłę.” Szybciutko zadowolone z pomysłu, weszłyśmy do metra. Dotarłszy do naszego celu poszukałyśmy wolnego miejsca tuż przy Wiśle. Usiadłyśmy i zaczęłyśmy rozmawiać, śmiać się i słuchać muzyki, rozglądać się za gołębiem. Minęło półtorej godziny i wyszłyśmy stamtąd z radosnymi minami. Ponury humor minął. W mojej głowie odezwał się głos: „Olu, fajnie, że dziś poszłaś na spontan! Popatrz teraz na swoją zadowoloną minę. Wyszła z tego dobra robota!”

Wakacje się zbliżają, a Wy może nie macie planów? To już wiecie, co macie zrobić. Idźcie po prostu na spontan. Spróbujcie! Udanych wakacji!

*Aleksandra Kiełńska*

## Pomysły na wakacje



**Wakacje kojarzą się z ciepłymi dniami spędzonymi na dworze, bo jest to czas wolny od nauki.** Słowo „wakacje” pochodzi z języka łacińskiego, tj. „vacatio”, co oznacza uwolnienie – okres wolny od nauki szkolnej. Termin i długość wakacji jest powiązana z występowaniem świąt religijnych, a także z rytmem pracy rolników.

Wakacje można spędzić bez planów, ale kreatywnie! Jak? Po wielu chwilach spędzonych zarówno w mieście, jak i na wsi, stwierdzam, że „vibe”, czyli pozytywne wibracje wsi i miasta różnią się między sobą. Jednak nie tak bardzo, jak kiedyś myślałam.

Jak można zorganizować wakacje? Oto moje propozycje:

**Piknik** jest hitem, bo nawet przy złej pogodzie można go zorganizować, tylko w nieco inny sposób. Najlepiej zrobić go na tzw. „odludziu”, blisko natury – z rodziną lub przyjaciółmi. Nie może wtedy brakować jedzenia! To ważny element odpoczynku na kocu, oczywiście nie zawsze, ale jest to istotne. Czy wiedzieliście, że piknik to forma odpoczynku na świeżym powietrzu?

**Ognisko** jest czymś podobnym do pikniku, tylko bez koca. Tu główną atrakcją jest palenisko z rozpalonym ogniem, wokół którego najlepiej zasiadać wieczorem lub w nocy. Przy tym można piec kielbaski na patyku i spędzać czas na integrowaniu się. Płonący stos rozluźnia i umila atmosferę.



**Spontaniczne wyjazdy** mogą się kojarzyć dobrze lub źle. Ja jestem taką osobą, która nie planuje, ale też nie potrafi trzymać się planu. By spontanicznie wyjechać, należy pamiętać, że zawsze może pojawić się jakaś przeszkoda. Na takie wyjazdy najlepiej jechać z osobą towarzyszącą, chociaż to już indywidualny wybór. Uwaga do niepełnoletnich osób, mających ograniczoną możliwość „całkowitej” swobody: lepiej uprzedzić rodziców, poprosić o zgodę, a najwyżej w mieście zrobicie coś na tzw. „spontan”. Chyba nie chcecie, żeby policja znalazła Was na drugim końcu Polski czy świata, mówiąc, że rodzice zgłosili Wasze zaginięcie. Wtedy być może przeżyjecie przygodę, ale ciąg dalszy tego scenariusza może nieciekawie się potoczyć.

**Wycieczki zorganizowane** to są takie wycieczki, gdzie wszystko jest zaplanowane i może być też prze-

wodnik. Oczywiście nie zawsze tak jest. Wycieczkę można zorganizować z przyjaciółmi, czy z rodziną. Mogą być to podróże małe lub duże, a także bliskie lub dalekie. Wszystko zależy od indywidualnego wyboru, jak i od budżetu i formy transportu.

**Miejsce** – zazwyczaj chcemy jechać tam, gdzie jest mniej ludzi, a najchętniej w opustoszałe tereny. Najlepiej gdzieś, gdzie można usłyszeć ciszę, szum wiatru, czy po prostu poczuć naturę. Czasem wybieramy miejsca, gdzie są tłumy ludzi, ale najczęściej są to popularne miasta warte zobaczenia. Zgadzam się ze stwierdzeniem, że można odpocząć w mieście, gdzie są tysiące ludzi.

**Wakacje nie są po to, by się stresować, że szybko przeminą, tylko po to, by z nich korzystać i odpocząć, czego i Wam życzę ☺**

Ewelina Pagiela



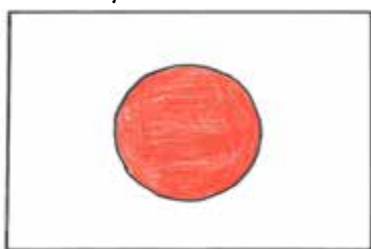
## WAKACYJNE PODRÓŻE



Z Martą Richert i Jakubem Gadomskim rozmawiała pani Justyna Flaum.

**Justyna Flaum: Jakub, byłeś w Japonii, prawda? Jak wspominasz ten czas?**

**Jakub Gadomski:** Podróż samolotem była przyjemna, chociaż lot trwał około 9 godzin i dodatkowo była przesiadka. Gdy wylądowaliśmy w mieście Osaka, przeszliśmy się do szybkiego pociągu, który osiąga prędkość 500 km, podobnie jak w Pendolino. Kiedy dojechalśmy do hotelu było już ciemno.



rys. Marta Olszewska

**J.F.: Marta, słyszałam, że byłaś w Norwegii. Jak wyglądała Twoja podróż?**

**Marta Richert:** Mój tata zrobił mi niespodziankę i zorganizował podróż. Pomysł mnie zachwyił. Kiedy nadszedł dzień wylotu, trochę się denerwowałam, ale nie było aż tak źle, po prostu nie mogłam doczekać się tej chwili. Czułam się podekscytowana. Ruszyliśmy, a samolot ustawiał się do lotu startowego. Trzymałam moją mamę za rękę. Gdy zobaczyłam widok z lotu ptaka, zakochałam się w tym krajobrazie. Lecieliśmy około półtorej godziny. Potem jechaliśmy autokarem i dotarliśmy w okolice Oslo-Gardermoen, a mieszkaliśmy w małej wiosce Iillestrom.

**J. F.: Jakie masz wrażenia z pobytu w Norwegii? Czy**

**podobał Ci się norweski krajobraz?**

**M.R.:** Widziałam piękny norweski pałac, uczelnię, Pomnik Powstania Uniwersytetu, a na dalszym planie widać było ogromny port. W pobliżu nie było plaży, były jedynie statki, restauracja pod wodą, ale nie miałam odwagi do niej pójść. Najbardziej zaskoczyło mnie to, że policjanci jeździli na koniach, a w centrum nie można było jeździć autem. W Norwegii było bardzo dużo imigrantów, którzy zebrali o pieniądze.



rys. Marta Olszewska

**J.F.: Kuba, coś Cię zaskoczyło w Japonii?**

**K.G.:** Trudno powiedzieć. W Osace jest bardzo dużo pomników, 200 lub więcej. W Tokio zwiedziłem wieżę – Tokyo Tower. Gdy się wejdzie na drugie piętro, to cała konstrukcja przechyla się o 35 stopni, wtedy można się przestraszyć.

**J.F.: Marta, a czym podróżowałaś w Norwegii?**

**M.R.:** Jeździliśmy metrem, które porusza się zarówno pod ziemią, jak i na ziemi. Dzięki temu mogłam podziwiać piękne widoki. Odwiedziliśmy skocznię narciarską, obok niej był symulator, gdzie można usiąść i wczuć się w rolę skoczków narciarskich, którzy skaczą na skocznii. Drugi symulator przypominał helikopter. Jego użycie polegało na tym, że wchodząc

do środka czułam się tak, jakbym jeździła na narciach. Trochę się bałam, ale było świetnie. Po atrakcjach poszliśmy w okolice lasu na spacer i niestety, jak wszystkie podróże, nasza również dobiegła końca. Na lotnisku kupiłam sobie moje ulubione norweskie słodycze – daim Frei, czyli ogromne pianki. Dodatkowo kupiłam bardzo duże czekoladki, a w jakim tempie je zjadłam, to lepiej nie pytać.

**J.F.: A Ty, Kuba, co jadłeś w Japonii? I jak podróżowałeś?**

J.G.: Przeważnie jadłem sam ryż, czasami ryby i kanapki. W czasie podróży bardzo mało jem, ale gdy już wrócę do domu, to wtedy nadrabiam. A co do transportu to dodam, że Japończycy nie lubią jeździć autami, wolą jazdę pociągiem. Ja także to polubiłem. Technologia jest tak bardzo dobrze rozwinięta, że jak

wchodzimy do pociągu, to przytykamy telefon do stacji bazowej i aplikacja w telefonie wylicza nam, ile jedziemy kilometrów, a po zakończeniu podróży płacimy za ten przejazd.

*Dziękuję za rozmowę.*



źródło: <https://www.fly4free.pl/>

## Włochy – świetny wybór na wakacje!



**Włochy to mój ulubiony wakacyjny kierunek. Wyjeżdżam tam z rodziną od wielu lat. Odpowiada mi klimat, kuchnia i krajozaby. Włosi są niezwykle otwarci, pogodni, towarzyscy i gościnni. Uwielbiają rozmawiać, bawić się i biesiadować przy suto zastawionym stole.**

Moja ulubiona włoska potrawa to pizza hawajska, czyli taka z dodatkiem szynki i ananasa. Przypadła mi do gustu także lasagne – makaronowe płaty przekładane mielonym mięsem, serem mozzarella, sosem bolońskim<sup>1</sup> (wł. bolognese), sosem beszamelowym<sup>2</sup> zapiekane w piekarniku. Italia słynie także z przepysznych lodów (wł. gelato) w wielu smakach. Najczęściej zamawiam te o smaku mango, melona i cytryny. Ten rodzaj lodów to sorbety, czyli zamrożone owoce.



źródło: <https://www.italiadelight.it/tour-category/liguria/>



źródło: <http://wlochy.praktycznyprzewodnik.eu/regiony-wlochy/>

Regiony, które odwiedziłam zachwycają krajobrazem, upalną pogodą i mnóstwem miejsc, które warto zobaczyć: Toskania, Liguria, Umbria, Wenecja Eugenejska oraz Lacjum. Ten ostatni region słynie z przepięknego Rzymu oraz Watykanu. Rzym jest zawsze pełen turystów, jednak warto zwiedzić starożytne zabytki. Polecam obejrzeć Bazylikę Św. Jana na Lateranie, Koloseum, Panteon oraz Forum Romanum. Można odpocząć i ochłodzić się przy Fontannie di Trevi oraz wejść po Hiszpańskich Schodach do kościoła Trinità dei Monti.

Oprócz zabytków Wiecznego Miasta, jak nazywany jest Rzym, można udać się nad Morze Tyrreńskie i zaznać przyjemnej kąpieli oraz odpocząć na jednej





źródło: <https://www.marinareservation.com>

z wielu włoskich plaż. Długość włoskiego wybrzeża wynosi 7600 km. Oblewają ją wody kilku akwenów<sup>3</sup> Morza Śródziemnego: Morze Liguryjskie, Morze Tyrreńskie, Morze Jońskie i Morze Adriatyckie. Wewnątrz terytorium Włoch znajdują się dwa państwa-enklawy<sup>4</sup>: San Marino i Watykan.

Polecam Wam wybrać się właśnie do Italii – pogoda, krajobrazy, pyszne jedzenie gwarantowane!

**Słowniczek:**

<sup>1</sup>Sos beszamelowy – rodzaj sosu, którego składniki to: mleko, mąka, masło, przyprawiony solą, gałką muszkatołową, białym pieprzem i sokiem z cytryny.

<sup>2</sup>Sos boloński – sos mięsny pochodzący z Bolonii. Do jego przygotowania wykorzystuje się mięso mielone – wołowe lub wieprzowe, boczek, seler naciowy, marchew, cebulę, czerwone wino, koncentrat pomidorowy i bulion.

<sup>3</sup>Akwen – dowolnie określony obszar wodny, np. akwen Morza Bałtyckiego, akweny śródlądowe, akweny rzeczne.

<sup>4</sup>Enklawa – obszar otoczony ze wszystkich stron terytorium lądowym innego państwa.

*Klaudia Trusewicz we współpracy z A. Góralczyk-Witkowską*



## BEZPIECZEŃSTWO NA WAKACJACH



### Niebezpieczne rośliny

#### – ostrożnie podczas wakacyjnych wycieczek!



**Niedługo wakacje. Większość z Was pewnie gdzieś wyjeżdża, dlatego chciałam Wam przedstawić rośliny, na które koniecznie musicie uważać. Miłego czytania ☺**

**1. Wilcza jagoda** - jest to roślina dosyć specyficzna, ponieważ posiada właściwości zarówno lecznicze, jak i trujące. Najwięcej trucizny znajduje się w owocach wilczej jagody, natomiast jej liście oraz korzenie mają właściwości dobroczynne.

**Objawy zatrucia** wilczą jagodą to: zaczerwieniona skóra, przyspieszony oddech, światłowstręt, pobudzenie, rozszerzone źrenice, wymioty oraz nudności, bardzo wysoka gorączka, halucynacje, agresja, drgawki, zaparcia oraz zaburzenia narządów słuchu, wzroku i mowy.



źródło: <https://www.poradnikzdrowie.pl/>

**2. Blekot pospolity** - jest to roślina silnie trująca zarówno dla ludzi, jak i dla zwierząt. Zwierzęta rzadko ulegają zatruciu, ponieważ odstrasza je nieprzyjemny zapach oraz piekący smak. U ludzi często dochodzi do zatrucia, gdy młode liście blekotu są brane za nać pietruszki, zwłaszcza, że często rośnie wśród upraw warzywnych.

**Objawy zatrucia** blekotem pospolitym: podrażnienie błon śluzowych układu pokarmowego, brak apetytu, skurcze żołądka, wymioty, biegunka, podrażnienie mięśni (najpierw kończyn dolnych, później górnych), rozszerzone źrenice, drgawki, zaburzenie równowagi.

Spożycie większej ilości tej rośliny powoduje paraliż współczulnego układu nerwowego. Do śmierci dochodzi w wyniku porażenia układu oddechowego.



źródło: <https://fajnyogrod.pl/>

**3. Kalina koralowa** - owoce mają smak określany jako „słodko-cierpko-gorzki”. Wyraźna goryczka owoców zanika po przemrożeniu i pod wpływem wysokiej temperatury. Na zawarte w owocach trujące saponiny wrażliwe są małe dzieci, także bydło i konie, przy czym objawy zatrucia występują tylko po spożyciu dużej ilości owoców.

**Objawy zatrucia** kaliną koralową: rozszerzenie źrenic, ostry nieżyt przewodu pokarmowego, mdłości, wymioty, biegunka.



źródło: <https://ladnydom.pl/Ogrody/>

**4. Konwalia majowa** - wszystkie części rośliny świeżej i wysuszonej są trujące, najbardziej kwiaty i liście. Woda, w której stały konwale, jest również trująca. Kilka jagód może spowodować śmierć dziecka.

**Objawy zatrucia** konwalia majową: nudności, wymioty, biegunka, zwiększona ilość oddawanego moczu, odurzenie, zawroty głowy, osłabienie, zaburzenie widzenia, omamy, majaczenie, ucisk w klatce piersiowej i zaburzenia czynności serca (zaburzenia rytmu serca, migotanie komór serca prowadzące do zgonu).

**5. Barszcz Sosnowskiego** - stanowi bardzo duże zagrożenie dla człowieka oraz dla zwierząt. Roślina ta



źródło: <https://ladnydom.pl/Ogrody/>

wytwarza sok, który zawiera olejek eteryczny. Ma on w swoim składzie furanokumaryny. Można je znaleźć w każdej części rośliny – w łodydze, w liściach, w kwiatach, a także we włoskach wydzielniczych. Bliższy kontakt z rośliną powoduje silne poparzenia.



źródło: <https://pl.wikipedia.org/>

Opisałam tylko niektóre rośliny trujące. Jest ich naprawdę bardzo dużo, dlatego zwracajcie na nie uwagę, a szczególnie wystrzegajcie się tych nieznanych. Życzę Wam zdrowych, wesołych i bezpiecznych wakacji ☺

Julia Maternia

## Kilka podstawowych zasad



**Wakacje to czas relaksu i nowych wrażeń. Zdobywając nowe doświadczenia pamiętaj o kilku ważnych zasadach, które pomogą bezpiecznie zaznać nowych przygód.**

1. Wyjeżdżając, pozostaw najbliższymi informację, gdzie i z kim będziesz spędzać czas. To nie przesada, ale podstawowa zasada bezpieczeństwa, która nawet czasem ratuje życie.
2. Podróże w gronie przyjaciół są z pewnością bezpieczniejsze niż w pojedynkę.
3. Korzystaj z kąpielni w bezpiecznych i wyznaczonych miejscach.
4. Przebywając na plaży lub w innych miejscach wy-

poczynku zwracaj uwagę na swoją torbę, portfel. Jeśli bawisz się na imprezie, nie pozostawiaj rzeczy bez opieki. Staraj się wracać do domu z przyjaciółmi.

5. Zawsze możesz odmówić, gdy ktoś proponuje Ci używki. Twoje zdrowie jest bezcenne!
6. Jeśli jesteś pełnoletni i decydujesz się na picie alkoholu, pamiętaj o racjonalnych granicach – nie ma bezpiecznej ilości. Po spożyciu alkoholu nie pływaj i nie prowadź auta.

**Bezpiecznych i zdrowych wakacji!**

opracowała Joanna Ulanowska





## Grupa „Czy wiesz?” poznaje jogę – relacja po zajęciach z panią Małgorzatą Moniewską



Ćwiczyłyśmy jogę, by złapać głęboki oddech i uczcić rok pracy w redakcji! Wrażenia zostały z nami ...

Ile uczestniczek, tyle wspomnień i wrażeń. Zachwyty, otwarcie na ćwiczenia, a czasem wnioski, że jednak co innego byłoby dla mnie. To cenne informacje na przyszłość, czego chcę, a co nie jest dla mnie. Jedno jest pewne – byliśmy razem z gościem panią Małgosią Moniewską, która odkryła przed nami tajniki jogi.

Jak to wspominamy? Poniżej kilka słów o czerwcowych zajęciach.

Na zajęciach pani Małgorzata ciekawie opowiadała o jodze. Poznałam dużo ćwiczeń i dlatego trudno było wszystko zapamiętać.

Przyjemne natomiast było to, że miałam okazję narysować różę w mocno czerwonym kolorze i potem podarować trenerce dyplom z tym kwiatem.

**Marta Olszewska**



Już przy pierwszym kontakcie z panią trener Gosią czuło się ciepłą i miłą atmosferę. Dawało to poczucie komfortu przy ćwiczeniach jogi. Poznałam kilka znaczeń specjalistycznych pojęć, a także „asan” - ćwiczeń, niektóre z nich dały wypocząć organizmowi, a niektóre wymagały drobnego wysiłku. Po całych zajęciach energia i zadowolenie wzrastało, poczułam taką wdzięczność, że zajęcia się odbyły i że mogłam ją praktykować z Panią Gosią i z innymi dziewczynami. Do tej pory pamiętam te chwile przy pięknej pogodzie na macie. Jednym słowem, wspaniale!

**Aleksandra Kiełńska**

Pierwszy raz byłam na tego rodzaju zajęciach. Bardzo mi się podobało. Trochę się zmęczyłam, bo ćwiczenia

były dosyć ciężkie, ale ogólnie w porządku.

**Dominika Gradowska**

Zajęcia jogi podobały mi się. Na początku było trudno, ale z czasem już lżej. Po zajęciach miałam lepsze samopoczucie, nie bolał mnie kręgosłup. W przyszłości także chciałabym wziąć udział w takich ćwiczeniach.

**Ania Cichosz**



Według mnie warto było uczestniczyć w zajęciach ze względu na przyjemną atmosferę, natomiast moje upodobania co do sportu są inne. Zajęcia jogi prowadzone przez panią Małgorzatę były ciekawe, a mimo to nie polubiłam tej formy zajęć. To nie była moja pierwsza przygoda z takimi ćwiczeniami. Wcześniej samodzielnie za pośrednictwem Internetu praktykowałam jogę, ale nie zawsze było to bezpieczne ze względu na ryzyko kontuzji.

Pomimo moich upodobań sportowych podziwiam panią Małgorzatę, że przeszła długą drogę i znalazła hobby. Myślę, że nigdy nie jest za późno, by odnaleźć pasję. Z perspektywy czasu wiem, że joga nie jest dla mnie, jest zbyt powolna. Wolę coś bardziej intensywne, ale do tej atmosfery chętnie bym wróciła.

**Ewelina Pagiela**

fot. Joanna Ulanowska



## Wywiad Aleksandry Kiełińskiej z trenerką jogi – Małgorzatą Moniewską



**Od pomysłu do pomysłu... Od poszukiwania źródeł energii do wywiadu Aleksandry Kiełińskiej z trenerką jogi – panią Małgorzatą Moniewską – tak wyglądała droga do uzyskania odpowiedzi na pytania o jogę.**



*Aleksandra Kiełińska: Co to jest jogę?*

*Małgorzata Moniewska:* Joga to jeden z najstarszych systemów filozofii indyjskiej<sup>1</sup>. Joga to jedność ciała i umysłu, równowaga i zjednoczenie. Zatrzymanie umysłu. To droga do poznania siebie. Joga to proces, tak samo jak i życie.

Jest to również system ćwiczeń, którego zadaniem jest osiągnięcie sprawności fizycznej, psychicznej oraz dobrego samopoczucia.

*A.K.: Jakie znaczenie ma uprawianie jogi dla ludzkiego organizmu? Kto może ją uprawiać?*

*M.M.:* W Polsce joga jest uprawiana i traktowana jako forma ćwiczeń fizycznych i treningu antystresowego. Ten tradycyjny system asan<sup>2</sup> wywodzący się z Indii ma mnóstwo zalet i korzyści dla ludzkiego organizmu. Jedną z ważniejszych dla mnie to wzmocnienie całego ciała, wytrzymałości mięśniowej przy równomiernym ich rozbudowaniu. Elastyczność. Silny kręgosłup i plecy. Stabilne nogi. Znacząco poprawiony metabolizm, gdzie ciało reguluje sobie swoją optymalną<sup>3</sup> wagę. Zdrowszy układ pokarmowy i trawieny, czego konsekwencją są gęstsze włosy, promienna cera i silne paznokcie. Informacja godna uwagi dla kobiet, to unormowana miesięczka pod kątem nasilenia, bólu i trwania. Wzrasta ogólna odporność organizmu, poprawia się koncentracja i uważność.

Joga jest dostępna dla każdego, bez względu na wiek czy płeć. Można zacząć ją praktykować w każdym

momencie życia. Dać sobie szansę i przestrzeń, aby ją poznać, wybrać styl. Może ją ćwiczyć każdy człowiek, z wyjątkiem leniwego. Joga to 99% praktyki i 1% teorii.

*A.K.: Jak i kiedy Pani rozpoczęła swoją przygodę z jogą?*

*M.M.:* Jogę poznałam w dość nieprzyjemnych okolicznościach, które zakończyłam rehabilitacją. Ćwicząc doznałam kontuzji. Czułam duży zawód<sup>4</sup>, a tym większy, że skoro zdecydowałam się już zacząć ćwiczyć ten dość elitarny<sup>5</sup> sport, przytrafia mi się właśnie coś takiego. Ego<sup>6</sup> dudniło równie mocno jak koncert gongów<sup>7</sup> i usztywniało dalszy wgląd w poznanie tej dyscypliny. I jeśli wtedy, 15 lat temu, ktoś powiedziałby mi, że wrócę bardzo szybko na matę, a do tego zdecyduję w przyszłości zostać nauczycielem jogi, wyśmiałabym go. Podobnie, gdyby mi zasugerowano, że przez kolejne miesiące każdego dnia będę się budzić przed szóstą rano, wykonywać asany i skupiać się na oddechu. Regularnie praktykuję od 13 lat. Jestem nauczycielem stylu Vinyasa RYT 200 certyfikowanego przez Joga Alliance. Przygodę z jogą zaczynałam od stylu Iyengara, poznałam też styl Hatha joga, Asthanga, Kundalini Joga.



*A.K.: Jak na początku swojej przygody Pani rozumiała jogę, a jak teraz?*

*M.M.:* Początkowo joga była dla mnie po prostu nudna. Usilnie dążyłam do wykonania większości ćwiczeń (asan) nie dbając o komfort ciała. Do tego, tak jak wspominałam wcześniej, nabawiłam się kontuzji. Teraz wiem, że był to efekt zbyt dużej wiary we własne możliwości. Naście lat temu<sup>8</sup> w Polsce dostępny był głównie styl Yogi wg Iyengara skupiający się na precyzyjnym<sup>9</sup> budowaniu pozycji i pozostawianiu w niej przez dłuższy czas. Do tego paski, koce, klocki, krzesła... Ja to nazywałam i nazywam jogą z meblami © Praktyka tego stylu dała mi jednak solidne podstawy.



Nauczyła mnie jak prawidłowo ustawić ciało w pozycji i bezpiecznie z niej wyjść. Teraz moja praktyka jest bardziej świadoma<sup>10</sup>. Wiem, że w tym wszystkim nie chodzi tylko o sprawność ciała, ale szacunek do niego, chodzi o uspokojenie gonitwy myśli w mojej głowie. Zatrzymanie w „tu i teraz”.

Z filozoficznego punktu widzenia<sup>11</sup> praktyka jogi poprzez zmianę ciała dociera i dalej, i głębiej. Dodała mi energii, wyostrzyła uważność i dystans. Stałam się stabilna<sup>12</sup>, a pewność siebie granicząca z egocentryzmem<sup>13</sup> zamieniła się w łagodny sposób wyrażania siebie. Jakbym znalazła się w przestrzeni, gdzie już nie muszę mieć racji. W byciu „tu i teraz” odnalazłam spokój. Joga nie jest dla mnie religią, jest rozwojem, transformacją<sup>14</sup> i integracją. Podróżą nie tylko w głąb siebie, ale też zaufaniem do otaczającego mnie wszechświata i do Stwórcy.

**A.K.: Jakim rodzajem jogi Pani się zajmuje, czemu akurat ten sport?**

**M.M.:** Może najpierw odpowiem na pytanie, dlaczego akurat ten sport. W moim życiu sport zawsze odgrywał ważną rolę. Jako dziecko i nastolatka byłam aktywna w szkole i poza nią na takich zajęciach jak chociażby słynny w latach 80-tych aerobik. Uczęszczałam na fitness, rolki, łyżwy. Grałam też w tenisa i jeździłam konno. Jako dorosła już kobieta regularnie uczęszczałam na siłownię i wszelkiego rodzaju zajęcia typu Step, TBC, Tabata czy Pilates. Praktykuję i jestem certyfikowanym<sup>15</sup> nauczycielem stylu jogi Vinyasa Yoga. Tutaj oddech jest początkiem każdego ruchu. Oddech prowadzi nas przez sekwencje<sup>16</sup>, a wszystko jest ułożone i skomponowane<sup>17</sup> w jego rytmie. Wdech i wydech. Wdech i wydech. To też medytacja uważności<sup>18</sup> w ruchu. Każdy wdech i wydech jest istotny i połączony z ruchem, spojrzeniem, przepływem energii w całym ciele. Ten styl łączy ze sobą wszystko, czego szukałam w innych sportach, a mianowicie zrównoważony wysiłek prawidłowy oddech i relaks. Dowolność budowania sekwencji jest wyzwaniem i czymś, co można w nieskończoność modyfikować<sup>19</sup>. Towarzyszy też praktyce piękna muzyka, dźwięk dzwonek i mis.

**A.K.: W jaki sposób praktyka fizyczna łączy się z rozwojem duchowym?**

**M.M.:** Dzisiaj duchowość dla mnie to umiejętność Bycia Tu i Teraz. Bycia bliżej siebie i w zgodzie ze sobą. Joga nie jest ani systemem religijnym ani też kultem. Po prostu buduje poprzez praktykę *asan* silne połączenie ciała z mózgiem. Stajemy się dzięki temu spójni<sup>20</sup> i mocniej osadzeni w rzeczywistości. Ucząc się praktykować jogę odkrywamy też znaczącą korelację<sup>21</sup> między oddechem a umysłem. Joga to

właśnie zatrzymanie umysłu. Zapanowanie nad nim i często zbyt szybko pędzącymi myślami. I to właśnie nas prowadzi ku ścieżce duchowej. Zaprasza nas do refleksji<sup>22</sup>.



**A.K.: Jak ta aktywność wpłynęła na Pani życie, na rozwój osobisty i społeczny?**

**M.M.:** Z ogólnego punktu widzenia bardzo poprawiłam swoją kondycję i wytrzymałość psychofizyczną. Zaczęłam dostrzegać u siebie po kolei większość korzyści, jakie przynosi praktyka jogi. Lepszą wytrzymałość układu krążenia, gibkość<sup>23</sup> i elastyczność. Nauczyłam się prawidłowo oddychać, co bezpośrednio przełożyło się na redukcję stresu<sup>24</sup>. Regularne i systematyczne rozwijanie maty zapewnia mi energię i vitalność<sup>25</sup> na co dzień. To z kolei prowadzi mnie do pozytywnego nastawienia i patrzenia na życie. Nabrałam do wielu rzeczy dystansu i zrównoważyłam moje słabsze strony osobowości z tymi mocniejszymi. Społecznie jestem bardziej świadoma i otwarta na różnorodność i akceptację odmienności z poszanowaniem granic własnych i innych. Łagodniej wyrażam siebie i mam więcej dystansu do wielu spraw. Powiększyła mi się świadomość odpowiedzialności za to, kim jesteśmy i jaką przestrzeń wokół siebie tworzymy. Dokonuję świadomych wyborów, a mówiąc kolokwialnie<sup>26</sup> „nie inwestuję” czasu i energii w rzeczy mało istotne. Pilnuję swoich myśli i uczuć. Zwracam uwagę na to, co jem i z wielką przyjemnością inspiruję<sup>27</sup> moją rodzinę, przyjaciół i znajomych do tego samego.

**A.K.: Co doradziłaby Pani osobom rozpoczynającym ćwiczenia jogi?**

**M.M.:** Przede wszystkim zachęciłabym do poczytania o różnych stylach jogi, a potem do zastanowienia się, czego ja potrzebuję na tu i teraz. Nie ma znaczenia według mojej oceny, co aktualnie jest na przysłówowym „topie”<sup>28</sup>, jeśli chodzi o jogę, tylko to, czego ja szukam. Co chcę mieć z tej praktyki, jaka jest moja aktualna forma. Potrzeba. A później po prostu zapisać się na zajęcia dla początkujących i spróbować swoich sił na macie. Dobra wiadomość jest taka, że

każdy na sali zaczynał od zera i pierwszego skłonu ☺  
Ważne jest też szukanie szkoły i nauczyciela, z którym czujesz flow<sup>29</sup> i jest inspiracją dla Ciebie. Czujesz, że rozwijasz się. Zachęcam też do poznawania różnych stylów jogi i łączenia ich ze sobą. A to, czego mogłabym Wam życzyć i co mogłabym zasugerować, to zacząć praktykowanie wdzięczności i odpuszczania. Tego nauczyła mnie mama ☺ na niej i poza nią.  
Namaste<sup>30</sup> Gosia ♥

*fol. Joanna Ulanowska i Katarzyna Matoszka*

#### **Słowniczek:**

- <sup>1</sup>Systemy filozofii indyjskiej – sposób myślenia pochodzący z Indii
- <sup>2</sup>Asana – ćwiczenie
- <sup>3</sup>Optymalny – najbardziej właściwy/odpowiedni dla kogoś
- <sup>4</sup>Czuć duży zawód – mocno się rozczarować, poczuć niespełnienie
- <sup>5</sup>Elitarny – dostępny dla nielicznej, wybranej grupy
- <sup>6</sup>Ego – poczucie siebie, swojego „ja”
- <sup>7</sup>Gong – instrument muzyczny, tarcza z miękką pałką do uderzania
- <sup>8</sup>Naście lat temu – od około 10 do 19 lat temu
- <sup>9</sup>Precyzyjny – dokładny
- <sup>10</sup>Praktyka jest bardziej świadoma – ćwiczenia są

oparte na wiedzy, doświadczeniu

- <sup>11</sup>Z filozoficznego punktu widzenia – z punktu widzenia sposobu myślenia
- <sup>12</sup>Stabilna – zrównoważona
- <sup>13</sup>Egocentryzm – skupienie na sobie
- <sup>14</sup>Transformacja – zmiana
- <sup>15</sup>Certyfikowany nauczyciel – nauczyciel z dyplomem, z uprawnieniami
- <sup>16</sup>Sekwencje – tu: ciąg kilku ćwiczeń
- <sup>17</sup>Skomponowane – ułożone
- <sup>18</sup>Medytacja uważności – skupienie na aktualnych emocjach, odczuciach
- <sup>19</sup>Modyfikować – wprowadzać zmiany
- <sup>20</sup>Spójny – połączony w jedność, np. zdrowy umysł połączony ze zdrowym ciałem
- <sup>21</sup>Korelacja – połączenie
- <sup>22</sup>Refleksja – myśl do zastanowienia się
- <sup>23</sup>Gibkość – sprawność, elastyczność
- <sup>24</sup>Redukcja stresu – zmniejszenie poziomu stresu
- <sup>25</sup>Witalność – ożywienie
- <sup>26</sup>Kolokwialnie – potocznie
- <sup>27</sup>Inspiruję – daję powód do działania
- <sup>28</sup>Na przysłowiowym „topie” – najbardziej modne
- <sup>29</sup>Czuć flow – dobrze rozumieć się emocjonalnie
- <sup>30</sup>Namaste – „pokłon tobie”, znak pozdrowienia

## **Parząc kawę w tygielku – wspomnienia z prezentacji o Turcji**



**W czwartek 10 czerwca po kolacji chętne osoby miały możliwość obejrzenia prezentacji o Turcji prowadzonej przez panią Katarzynę Özer.**

**Idąc na spotkanie byłam ciekawa, czego jeszcze dowiem się o Turcji. Z racji tego, że dwa lata temu byłam miłośniczką seriali tureckich, dowiedziałam się z nich trochę o Turcji.**

Filmy to jednak pokaz telewizyjny, a nie rzeczywisty, w którym można uczestniczyć. Dzięki pani Kasi uzyskaliśmy informacje, które zaskoczyły niektóre osoby.

Dowiedziałam się wiele na temat zwyczajów tureckich, takich jak: jedzenie posiłków na podłodze, używanie tych samych imion niezależnie od płci.

Przechodząc do prezentacji, dowiedzieliśmy się m.in., gdzie znajduje się Turcja (mniejsza część Europy i większa należąca do Azji), kim był były prezydent Turcji, Mustafa Kemal Atatürk (ojciec Turków), który przekształcił Imperium Osmańskie na demokratyczną Turcję. Wiemy już, jakie panują tam zasady, jak wykonuje się turecką herbatę, która zwie się Çay, a także, jak parzy się kawę, która jest robiona w tygielku, czyli specjalnym tureckim czajniczku.

W czasie spotkania pani Kasia opowiadała trochę o jedzeniu i o miejscach, które warto odwiedzić, o ich historii i znaczeniu.

Pod koniec prezentacji można było poczęstować się potrawami pochodzącymi z Turcji, na stole leżały słodocze, czyli tzw. lokum. Był również był „börek” ze szpinakiem i serem fetą, a także smaczne suszone czarne oliwki z pestką w środku.

Z spędzony razem czasu dziękujemy Pani Kasi Özer: „Teşekkür ederim!”

*Aleksandra Kielńska*



*fol. Katarzyna Özer*





## Zespół muzyczny BTS – dlaczego ich kocham? Jak to możliwe?



Polubiłam zespół BTS dzięki mojej koleżance. Jest on bardzo popularny, a jeszcze trzy lata temu prawie nikt nie chciał go słuchać. W szkole na jednej z lekcji usłyszałam piosenkę zespołu BTS, bardzo polubiłam tę melodię. Po pewnym czasie zaczęłam interesować się coraz bardziej tą muzyką. Potem pokochałam tę grupę, w której występuje siedmiu chłopców. Jest w niej osoba, która lubi gotować. **Namjon** – to raper, który od dzieciństwa pisał piosenki, zna bardzo dobrze angielski. **Suga** pochodzi z biednej rodziny i również jest raperem, bywa często poważny, ale jego uśmiech słodko wygląda, bardzo lubi spać – jego rekord snu to cała doba. **Jimin** - zaraża pięknym uśmiechem, lubi pomagać, przytulać się, bardzo dobrze tańczy, a żartami poprawia innym humor. **Jungkook**, najmłodszy członek zespołu, potrafi zaskakiwać, interesuje się sztuką, lubi ćwiczyć, bywa czasem nieśmiały. Nazywany jest królikiem. **Jhope**, tak zwana wiewiórka, jest najbardziej towarzyski, dużo się śmieje, bardzo lubi tańczyć i wygłupiać się. **Tae**, nazywany V, lubi sztukę, dba o swoją cerę, czasem jest złośliwy i dokuczliwy. Lubi podróżować

i bawić się ze zwierzętami. Każdy z nich przeznaczył środki na fundację, na przykład milion złotych dla zwierząt w Afryce okaleczonych w wyniku pożaru, opłacili też szkołę dla biednych dzieci. BTS mają dobre serce, podziwiam ich za ciekawe piosenki, za cierpliwość, za ciężką pracę. Szanuję fanów, którzy nazywają się ARMY. To pierwszy zespół, którego już bardzo długo słucham i uwielbiam. Polecam Wam, pamiętajcie, nie oceniajcie ludzi powierzchownie.

Zuzia Blahaczek



źródło: <https://pl.wikipedia.org/>



## ŁUCKA POMAGA



### Pomagamy z akcją – „Odkręć się na dobro”

**Drodzy Pracownicy, Rodzice i Uczniowie OSWG!**  
Serdecznie dziękujemy za udział i zaangażowanie w akcję zbierania plastikowych nakrętek.  
Jesteście niesamowici! Macie piękne serca, wrażliwe na potrzeby drugiego człowieka!  
Mimo pandemii, nauki on-line udało nam się wspólnie zebrać bardzo dużo nakrętek!  
Cieszymy się, że zdajecie sobie sprawę z faktu, że często POMOC TAK WIELE ZNACZY, A MAŁO KOSZTUJE!

Zachęcamy do pamiętania o akcji również w wakacje. Więcej informacji znajdziecie na stronie internetowej ośrodka lub w mediach społecznościowych OSWG. W imieniu obdarowywanych dziękują koordynatorzy akcji:

- p. Wiola Majewska-Gocejna
- p. Kinga Pac



fot. K.Pac





## ROZRYWKA W GAZETCE



Turyści w muzeum Ziemi oglądają kości dinozaura. Jeden z nich pyta przewodnika:

- Może pan powiedzieć, ile lat mają te kości?
- 3 miliony, cztery lata i sześć miesięcy - pada odpowiedź.
- To jakaś podpucha?! - pyta turysta. - Skąd pan zna tak dokładny wiek?
- No cóż, kości dinozaura miały 3 miliony lat, kiedy zacząłem tu pracować, a to było cztery i pół roku temu.

\* \* \*

Właściciel gospodarstwa agroturystycznego zwraca się do turysty:

- Tutaj co rano będzie pana budziło pianie koguta.
- To niech go Pan nastawi na dziesiątą!

\* \* \*

- Jaka jest różnica między wczasami w górach a wczasami nad morzem?

- W górach ceny są wysokie, a nad morzem - słone.

\* \* \*

Żona do męża przed wyjściem na plażę:

- Chciałbym założyć coś, co zadziwi wszystkich!
- To załóż łyżwy...

\* \* \*

W najwyższych górach świata, drogą nad przepaścią jedzie autokar z turystami.

- I co, boicie się? - pyta przewodniczka.
- Tak! - krzyczą pasażerowie.
- To proszę robić to, co kierowca!
- A co robi kierowca?
- Zamyka oczy.

źródło: dowcipy.pl

## Bajka po angielsku



W kąciku języka angielskiego jedna z najbar- dziej znanych bajek na świecie – „Kot w butach”. Najstarsza jej wersja została zapisana i wydana w XVI wieku we Włoszech. Kolejne opublikowano w XVII w., w tym najbardziej popularną

do dziś wersję, napisaną przez francuskiego bajkopi- sarza Charles'a Perraulta (1697r.).

Przeczytajcie po angielsku historię syna młynarza i jego sprytnego kota.

W.W.

## PUSS IN BOOTS

There was once an old miller, who died and left the little he had to his three sons. To the youngest of the brothers all he left was his cat.

„What on earth can I do with a cat?” said to himself The cat heard what he said and replied, „Master, give me a pair of boots and you will see how clever I am!”

As soon as his master gave him the boots, the cat ran through the streets shouting, „My master is going to marry the King's daughter!”

The first thing he did was to go hunting for a plump rabbit. He used a juicy carrot for bait, and – Zap! – one fell straight into the trap.

When he had caught the rabbit, he bowed before the King and said to him, „Great King, my lord the Marquis has sent me with this gift for you.”

„And what is your master's name?” asked the King.

„The Marquis of Carabas! Replied the cat solemnly”.

The next day, the cat, proceeding with his plan, said to his master, „Have a bathe in this river while I go in search of the King”.

The young man did not know what was going on, but he obeyed and dived into the water.

Puss in Boots knew that the King would be passing by that place and went out to meet him.

When he caught sight of his carriage he began to shout, „The Marquis of Carabas has been robbed! They stole my master's clothes while he was going bathing!”

The King stopped the procession and went down to the river. When he saw the unfortunate plight of the Marquis he began to give orders.

„Bring forth fine clothes for my good friend the Marquis of Carabas.”

The cat's master then realized how fortunate he had been to inherit such a cunning animal.

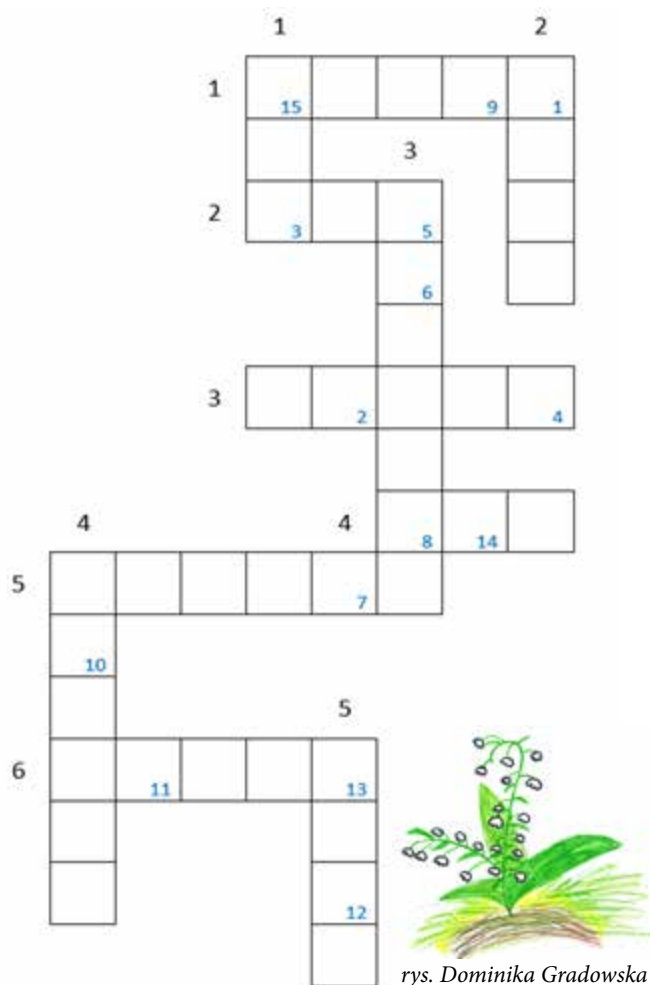
When the King saw what a good-looking young man he was, he believed him to be a great nobleman and decided he should marry his daughter.

And so it was that Puss in Boots made his master a rich man who lived happily ever after with his Princess.

*Festival Fairy Tales, Collection One, Peter Haddock Limited England*

# Krzyżówka

opracował: Piotr Górski



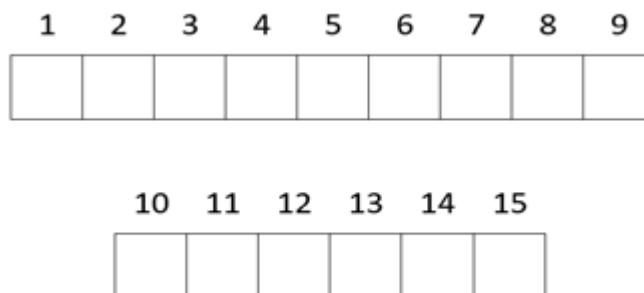
Poziomo:

1. Urządzenie dźwignicowe lub duży szary ptak.
2. Służy do okrywania gdy jest nam zimno.
3. Postać i stadium rozwojowe owadów.
4. Narzędzie do krojenia.
5. Drzewo z afrykańskiej sawanny.
6. Może być górski, treningowy, miejski.

Pionowo:

1. Marka samochodu dostawczego lub czarny owad.
2. Drapieżny ssak z rodziny psowatych.
3. Żółty, kwaśny owoc dodawany do herbaty.
4. ... fotograficzny.
5. Ochrona danych osobowych.

Ponumerowane kwadraty utworzą hasło.



REBUS



czyna=ec



k s



sz+ ee

+



b=n nia

rys. Aleksandra Kiełńska

## Zespół redakcyjny:

Anna Cichosz  
Zuzanna Budka  
Zuzanna Blahaczek  
Michał Gawryluk  
Piotr Górski  
Dominika Gradowska

Aleksandra Kiełńska  
Marta Olszewska  
Julia Maternia  
Ewelina Pagięła  
Marta Richert  
Klaudia Trusewicz

## Gazetką opiekują się:

p. Agnieszka Góralczyk-Witkowska  
p. Justyna Flaum  
p. Dariusz Korsak  
p. Katarzyna Matoszka  
p. Joanna Ulanowska  
p. Wojciech Witkowski

Redakcja zastrzega sobie prawo do skrótów i opracowania tekstów.

Adres redakcji: 00-842 Warszawa, ul. Łucka 17/23.

Skład i druk: Internat OSWG. Kontakt z redakcją: oswg.czywiesz@wp.pl