

Gazetka DŚDS **"SŁONECZKO"**

Luty/Marzec/Kwiecień 2023

Walentynki

Krzyżówka

Piosenka miesiąca

Przepisy i porady

Tradycje Wielkanocne

Kącik Gier

Jak zacząć przygodę z tunelem foliowym

Historia, twórczość i ciekawostki.

**Relacje z wydarzeń i spotkań
organizowanych w DŚDS**

Redaktorzy GAZETKI DŚDS „SŁONECZKO”



Drodzy czytelnicy

Zachęcamy do zapoznania się z gazetką DŚDS „SŁONECZKO”.
Przedstawimy Państwu relacje z wydarzeń, w których braliśmy udział,
informacje z życia w naszym Domu oraz różne ciekawostki.
Życzymy przyjemnego czytania. Redakcja GAZETKI „**SŁONECZKO**”

Nasze strony internetowe:

- www.dsds-radzyn.pl
- znajdziesz nas na [www.facebook.pl](https://www.facebook.com/)

WALENTYNKI 365 DNI W ROKU

Walentynki to czas dla zakochanych. Moim zdaniem ludzie, którzy się kochają powinni poświęcać sobie dużo czasu i spędzać go razem. W tym numerze chciałabym przedstawić Państwu kilka propozycji na spędzenie czasu we dwoje, nie tylko w walentynki:

- Randka
- Kolacja przy świecach
- Spotkanie przy kawie
- Wyjście do kawiarni
- Wyjście do restauracji
- Wspólne gotowanie
- Spacer
- Spędzanie czasu zgodnie ze wspólnymi zainteresowaniami
- UROCZYSTA KOLACJA WSPÓLNIE PRZYGOTOWANA
- WYJECIE NA BASEN
- WYJECIE NA TAŃCE
- WYJAZD
- WYCIECZKA

Życzę, aby każdy znajdował czas dla swoich przyjaciół i partnerów, może moje pomysły będą dla Państwa inspiracją!

Red. Agnieszka B.

PIOSENKA MIESIĄCA

W tym numerze, chciałabym polecić Państwa utwór pod tytułem „Milion Gwiazd”. Tekst piosenki opowiada o relacjach damskich i męskich. Bohater tekstu dziękuje za miłość, choć wie że życiu są różne chwile nawet te złe to ma nadzieje, że razem pokonają wszelkie przeciwności losu. Utwór melodyjny, spokojny i romantyczny. Idealna piosenka podczas spotkań z drugą połówką. Mi osobiście bardzo się podoba. Życzę Państwu przyjemnego słuchania.

Red. Agnieszka B.

HISTORIA OPATOWA

Opatów- miasto w województwie świętokrzyskim, siedziba powiatu opatowskiego i gminy miejsko-wiejskiej Opatów.

Historia

Nowa nazwa „Opatów” po raz pierwszy pojawia się w dokumencie Kazimierza Sprawiedliwego z 1189 r. Istnieją przesłanki (m.in. wzmianka w kronice Jana Długosza), że w Opatowie była pierwsza polska komandoria templariuszy założona za czasów Henryka Sandomierskiego, który uczestniczył w krucjatach do Ziemi Świętej u boku rycerzy-zakonników. Pozostałością klasztoru templariuszy ma być rzekomo kolegiata św. Marcina. Przyjmuje się, że ok. 1237 r. z nadania książęcego Henryka Brodatego Opatów wraz z kilkunastoma wsiami przeszedł na własność biskupów lubuskich. W 1282 r. biskupi uzyskali od księcia Leszka Czarnego przywilej umożliwiający nadanie wsiom i miastom prawa niemieckiego – dokument ten uznawany jest za akt tożsamy (choć zasadniczo różny od podobnych aktów z tego okresu) z nadaniem dla Opatowa prawa magdeburskiego – była to pierwsza lokacja na terenie grodziska (Żmigrodu), druga lokacja miała miejsce ok. 1328 r. i wiązała się z translacją na przeciwległy brzeg rzeki Opatówki. Miasto zachowało obowiązek udzielania stacji. Od XV w. do utraty niepodległości Opatów był miejscem sejmików dawnego województwa sandomierskiego. Także tutaj, w XV w. odbywały się roki sądu ziemskiego dla okolicznej szlachty. Podczas najazdu Tatarów w 1502 r. został niemal całkowicie zniszczony. W 1514 r. dobra opatowskie kupił kanclerz wielki koronny Krzysztof Szydłowiecki. W tym czasie miasto zostało ufortyfikowane (z tego okresu zachowały się do dziś pozostałości murów miejskich z jedyną zachowaną bramą – Warszawską). Po śmierci Szydłowieckiego miasto było własnością kolejno: Tarnowskich, Ostrogskich, Lubomirskich, Potockich i Karskich i do 1864 r. pozostawało własnością prywatną.

W 1760 r. król August III Sas mianował Pejsaka Chaimowicza mieszkańca Opatowa, królewskim syndykiem do spraw żydowskich i jednym z faktorów warszawskiego dworu.

W XVIII w. Opatów stał się przystanią dla wielu Greków, którzy na ziemiach Królestwa Polskiego szukali schronienia przed prześladowaniami tureckimi. Uzyskali oni pozwolenie na zakładanie świątyń i odprawianie nabożeństw w obrządku bizantyjskim. Już w 1778 r. w mieście powstała prawosławna parafia pw. św. Mikołaja, która w 1837 r. została przeniesiona do Radomia.

W okresie powstania styczniowego, miasto było miejscem bitwy pomiędzy oddziałami II korpusu generała Józefa Hauke-Bosaka a Rosjanami. Opatów w czasie powstania styczniowego wielokrotnie przechodził z rąk do rąk. Oddziały gen. Bosaka

zdobyły Opatów 25 listopada 1863 r. Poległ wtedy jedynie por. Tyszkiewicz. Zdobyto broń i amunicję. Drugie uderzenie 21 lutego 1864 r. nie było udane. Bitwa opatowska przeszła do historii jako największa, a zarazem ostatnia bitwa powstańcza.

W międzywojniu Opatów odwiedził Jarosław Iwaszkiewicz i opisał go w swoich *Podróżach po Polsce*. W wiosce Zochcin dwa kilometry od Opatowa urodził się pisarz Stanisław Czernik, którego imieniem nazwana jest biblioteka powiatowa. W innej pobliskiej wsi, Małoszycach urodził się Witold Gombrowicz, autor *Ferdydurke*. Popiersie pisarza znajduje się na skwerze w środku miasta.

W czasie II wojny światowej Opatów był terenem aktywnej działalności podziemnej. W nocy z 12 na 13 marca 1943 oddział „Jędrusiów” przy współudziale miejscowej partyzantki AK dokonał udanej akcji odbicia 82 więźniów z tutejszego więzienia. W okresie od sierpnia 1944 do 16 stycznia 1945 okupacyjnym burmistrzem Opatowa był Bruno Motschall.

W sierpniu 1944 r. w rejon Opatowa dotarła Armia Czerwona w ramach operacji Iwowsko-sandomierskiej tocząc walki o powiększenie przyczółka baranowsko-sandomierskiego, jednak miasto zostało zdobyte przez Rosjan dopiero 16 stycznia 1945 r. w czasie ofensywy styczniowej.

Po wojnie w mieście rozwinął się przemysł przetwórczy – spożywczy i włókienniczy. Wybudowano nowe osiedle mieszkaniowe im. Mikołaja Kopernika, Miejski Dom Kultury. W 1964 roku w 20 lecie Polski Ludowej na rynku wzniesiono Pomnik Bohaterów Ziemi Opatowskiej a w 1965 roku przed budynkiem miejscowego liceum odsłonięto pomnik zamordowanych podczas okupacji nauczycieli.

Obecnie miasto straciło na znaczeniu. W ciągu dwóch dekad (1998-2018) liczba mieszkańców Opatowa zmniejszyła się o 12,6 procent.

Red. Jarosław D.

KWIECIEŃ – TYPOWE I NIETYPOWE ŚWIĘTA

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
				1 PRIMA APRILIS	2 ŚWIATOWY DZIEŃ ŚWIADOMOŚCI AUTYZMU	3  DZIEŃ TĘCZY
4 DZIEŃ MACHEWKI	5 DZIEŃ LEŚNIKA	6 ŚWIATOWY DZIEŃ SPORTU 	7 DZIEŃ ZDROWIA	8	9	10 DZIEŃ RODZEŃSTWA
11	12 DZIEŃ CZEKOLADY	13	14	15 WIELKI PIĄTEK 	16  WIELKA SOBOTA	17  WIELKANOC
18 PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY ŚMIGUS DYNGUS	19	20 	21	22 DZIEŃ ZIEMI 	23 DZIEŃ JĘZYKA ANGIELSKIEGO	24
25 ŚWIATOWY DZIEŃ PINGWINA	26	27	28	29 MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ TAŃCA	30 DZIEŃ KONI	

TWÓRCZOŚĆ MUZYCZNA - SŁAWOMIR

Sławomir to Paweł Zapała urodzony 19 marca 1983 roku w Krakowie- polski aktor, performer, piosenkarz, konferansjer i prezenter telewizyjny, lider zespołu Trzymamy się Zapały.

W 2014 wykreował postać sceniczną o pseudonimie *Sławomir*, którą wymyślił podczas pobytów na Long Island, gdzie zdobył uznanie polskich imigrantów . W 2015 zagrał w reklamie telewizyjnej sieci telekomunikacyjnej Orange. 5 marca 2015 na kanale YouTube udostępnił teledysk do debiutanckiego utworu „Megiera”, w którym wystąpili Ewa Kasprzyk, Krzysztof Kiersznowski czy Lech Dyblik i który osiągnął ponad 50 mln wyświetleń. W kolejnych miesiącach wypuścił teledyski do piosenek: „Ni mom hektara” i „Aneta”, który nagrał z zespołem Vox. Od sierpnia do września 2016 uczestniczył w szóstej edycji programu Polsatu *Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami* . Wiosną 2017 uczestniczył w siódmej edycji programu Polsatu *Twoja twarz brzmi znajomo*, a jego finałowy występ w roli Freddiego Mercury’ego docenił Brian May z zespołu Queen.

7 kwietnia 2017 wydał debiutancki album studyjny pt. *The Greatest Hits*, który promował trzema dotychczas wydanymi singlami. Z wydawnictwem dotarł do pierwszego miejsca polskiej listy sprzedaży i uzyskał status poczwórnie platynowej płyty, sprzedając się w nakładzie przekraczającym 120 tys. egzemplarzy. 23 kwietnia 2017 opublikował czwarty singel z albumu – „Miłość w Zakopanem”, z którym dotarł do czwartego miejsca na liście najczęściej odtwarzanych piosenek w polskich radiostacjach. 31 grudnia wystąpił podczas telewizyjnego Sylwestra marzeń z Dwójką w Zakopanem. W 2018 z żoną Magdaleną wystąpił w jednym z odcinków programu Polsatu *The Story of My Life. Historia naszego życia* oraz współprowadził teleturniej TVP1 *Big Music Quiz*. Również w 2018 podjął współpracę z siecią sklepów AGD i RTV Max Elektro, z którą wypuścił do sprzedaży Głośnik Power Audio Sławomir Edyszyn. W 2019 wystąpił w dwóch telewizyjnych kampaniach reklamowych internetowej porównywarki pożyczek i kredytów Bancovo i poprowadził program Polsatu *Piosenki z drugiej ręki*.

W październiku 2020 wydał drugi album studyjny pt. *The Best of*, który promował utworami „Weekendowy korsarz”, „Weselny pyton” i „Totalny Love”. W 2021 zasiadł gościnnie w jury w jednym odcinku 15. edycji programu *Twoja twarz brzmi znajomo*, a potem wystąpił w świątecznym odcinku programu.

Od lipca 2022 wraz z żoną Kajrą jest jednym z gospodarzy porannego magazynu rozrywkowo-informacyjnego *Poranny rogal*, który jest premierowo emitowany od poniedziałku do piątku na antenie Zoom TV. W tym samym roku został

prowadzącym program Tak to leciało! w TVP oraz wystąpił w ogólnopolskiej kampanii reklamowej platformy Shopee. Artystę można zobaczyć nie tylko na scenie śpiewającego piosenki ale również na wielkim ekranie w filmach i serialach takich jak:

- 2004:*Karol. Człowiek, który został papieżem*– Jarko Sisyl
- 2006:*Jan Paweł II*– seminarzysta
- 2006:*Dwie strony medalu*– Tomek
- 2007:*Korowód*– inspektor policji
- 2007:*Odwrócenie*– żołnierz Ptaśka(odc.2)
- 2007:*Egzamin z życia*– kelner
- 2007:*Determinator*– mechanik Maciej Gmerek
- 2008:*Trzeci oficer*– policjant Witek
- 2008:*Hela w opalach*– policjant
- 2008:*33 sceny z życia*– kelner
- 2009:*Synowie*– piłkarz Pokorka
- 2009:*Sprawiedliwi*– Niemiec
- 2009:*Popieluszko. Wolność jest w nas*– młody milicjant
- 2009:*Ostatnia akcja*– nerwowy policjant
- 2009, 2011–2012:*Ojciec Mateusz*– pracownik fabryki obuwia/kelner Bartosz
- 2009, 2013–2018:*Blondynka*– Paweł, siostrzeniec Jasiuni
- 2010–2013:*Hotel 52*– Żenia, pomocnik kucharza
- 2010–2011:*Prosto w serce*– „Chudy”, gitarzysta zespołu Czarka
- 2011:*Listy do M.*
- 2011:*Uwikłanie*– dziennikarz Gienio
- 2011:*Czas honoru*– Niemiec
- 2012:*Piąta pora roku* – policjant
- 2012:*Świat według Kiepskich*– Udo(odc. 388), mężczyzna(odc. 389), ksiądz Bączek(odc. 390)
- 2012:*Prawo Agaty*– Rychu Lipiec, mąż Mai
- 2012–2014:*Piąty stadion*– Mieczysław, kibic z Poznania
- 2013:*Tajemnica Westerplatte*– strzelec Antoni Ozorowski
- 2013:*Podejrzani zakochani*– Wiktor, przyjaciel Alberta
- 2013:*Barwy szczęścia*– ojciec Anzelm
- 2014:*Pod mocnym Aniołem*– mąż „Królowej Kentu”
- 2015:*Listy do M. 2*
- 2015:*Prokurator*– pracownik firmy pogrzebowej
- 2015:*Powiedz tak!*– pracownik korporacji
- 2015:*Na dobre i na złe*– Edward Kordoń, syn Janiny i Mariana
- 2016:*Planeta singli*– lump Sławomir
- 2016:*Jestem mordercą*– milicjant Sylwek
- 2016:*Dwoje we troje*– Michał
- 2017:*Listy do M. 3*– facet
- 2017:*Gotowi na wszystko. Exterminator*– facet z wąsem
- 2017:*Porady na zdrady*– „testowany” mężczyzna w parku
- 2018:*Zabawa, zabawa*– młodszy aspirant Łukasz Leoś
- 2019:*Futro z misia*– aspirant Jakub Fojcik

Red. Jarosław

Kącik Gier Jakuba

Przedstawiam Państwu grę D.Spider-Man. To kolejna produkcja studia Insomniac Games. Zostali przedstawieni legendarni superbohaterowie Spider-Manem. Produkcja o właśnie takim tytule reprezentuje gatunek przygodowych gier akcji TPP

Historia opowiadana w grze Spider-Man jest oparta na adaptacji komiksowych przygód czy tych znanych z filmów. Studio Insomniac Games zatroszczyło się o zupełnie nową fabułę, ale występują w niej klasyczne elementy (podwójne życie Petera Parkera) oraz znane postacie.

Spider-Man to trzecioosobowa gra akcji, którą najłatwiej porównać do serii [Batman: Arkham](#), zwłaszcza w kwestii płynnej i efektownej walki. Starcia są jedną z głównych atrakcji produkcji. Bohater wykorzystuje pięści, nogi, pajęczynę oraz elementy otoczenia. Może więc np. chwycić pajęczyną znajdujący się niedaleko worek z piaskiem i cisnąć nim w oponenta czy też wyrzucić wroga w powietrze i przykleić go do pobliskiej ściany.

Akcja Spider-Man rozgrywa się w Nowym Jorku, więc w grze nie brakuje eksploracji. Człowiek-Pająk potrafi bez problemu chodzić, a nawet biegać po pionowych ścianach, używać pajęczyny do kołysania się i szybszego przemieszczania się na większe odległości itd.

Tytuł jest bardzo widowiskowy, nie tylko ze względu na akrobatyczne zdolności Spider-Mana. W trakcie tego typu wyreżyserowanych scen oglądamy najbardziej szalone akcje, na które wpływamy, wciskając odpowiednie przyciski w wybranych momentach.

Spider-Man wyciska z konsoli sporo mocy, dzięki czemu na ekranie telewizora oglądamy świetnie animowanego Człowieka-Pajaka oraz jego przeciwników, a sam Nowy Jork również robi niemałe wrażenie.

Red. Jakub Z.

Trochę humoru od Bartosza

Przychodzi zajaczek do sklepu i mówi:

- Dzień dobry, przepraszam pana bardzo po ile jest makowiec?
 - Po 3,8zl za kilogram, zajaczkuzku?
 - Hmmmm, drogo, a po ile są okruszki?
- Okruszki (mówi sprzedawca śmiejąc się), okruszki są za darmo.
 - Na to zajaczek uradowany:
 - To poproszę 2 kilo okruszków.

Red. Bartosz Z.

Jak zacząć przygodę z tunelem foliowym?

Coraz więcej osób decyduje się na hodowanie własnych roślin i warzyw, postanowiłem przybliżyć Państwu tematykę tunelów foliowych.

Gdzie postawić tunel foliowy?

Zanim przejdziemy do tego, jak przygotować ziemię do uprawy w tunelu foliowym, zastanówmy się, gdzie w ogóle go postawić, aby zapewnić roślinom jak najlepsze warunki do wzrostu. Przede wszystkim tunel foliowy powinien stać w miejscu nasłonecznionym, w pobliżu nie powinno być wysokich drzew ani budynków, które mogłyby go zacieniać. Z drugiej zaś strony nie może on stać na pustej przestrzeni, gdzie będzie narażony na mocne podmuchy wiatru. Miejsce, w którym postawisz tunel foliowy jest ważne, ale nie najważniejsze – w końcu tunele foliowe PCV są na tyle lekkie, że bez problemu możesz je zdemontować i przenieść.

Jak przygotować podłoże pod uprawę w tunelu foliowym?

Gdy już zdecydujesz, w którym miejscu postawić tunel foliowy ogrodowy, możesz przejść do przygotowania podłoża pod uprawę. To właśnie odpowiednie przygotowanie ziemi w dużej mierze wpływa na skuteczną uprawę w tunelach foliowych. Glebę należy oczyścić, przekopać i spulchnić. Aby zapewniła ona obfity plon, musi być również bogata w składniki mineralne, dlatego podłoże pod uprawę najlepiej jest wzbogacić za pomocą kompostu lub obornika. Obornik najlepiej stosować jest jesienią, zmieszać go z ziemią i pozostawić aż do wiosny. Z kolei wiosną można zastosować również kompost, który rozsypuje się na przekopaną ziemię (w proporcjach 20-60 kg na 10 m²) i miesza grabiami. Warto również pamiętać, że kompost powinien pozostać w górnej warstwie ziemi, dlatego po rozsypaniu się go nie przekopuje.

Czym wapnuje się glebę w tunelu foliowym?

Po całym roku uprawy ziemia traci sporo wapna, dlatego przed rozpoczęciem uprawy w tunelu foliowym warto również uzupełnić ten składnik w glebie. Wapnowanie umożliwia prawidłowy rozwój systemu korzeniowego roślin, a do tego spowalnia rozwój grzybów. Trzeba jednak zrobić to z rozwagą, ponieważ roślinom szkodzi zarówno niedobór, jak i nadmiar wapnia. Pamiętaj też, że nie powinno się wapnować ziemi bezpośrednio przed sadzeniem roślin w tunelu foliowym. A czym wapnuje się glebę? W tunelu foliowym najlepiej jest stosować wapno dolomitowe.

Jak sadzić warzywa w tunelu foliowym?

Zastosowanie tunelu foliowego pozwala z powodzeniem uprawiać warzywa ciepłolubne w naszym klimacie. Uprawa warzyw powinna przebiegać we właściwym czasie, sąsiedztwie i w odpowiednich odległościach, tak aby każda roślina miała wystarczający dostęp do światła i wody. Ponadto warto pamiętać, że nie wszystkie rośliny się „lubią”. Na przykład grządki ogórków warto obsadzić bazylią – znacznie zmniejszy to ryzyko występowania mączniaka rzekomego. Z kolei dynia lubi sąsiedztwo fasoli czy kukurydzy. Należy również dopasować rośliny do wielkości tunelu foliowego, nie w każdym sprawdzą się rozłożyste rośliny. Na przykład w małym tunelu foliowym lepiej ograniczyć się do podstawowych warzyw, które będziesz uprawiał na własny użytek. Możesz w nim posadzić rzodkiewkę, sałatę, pomidory koktajlowe, poziomki czy zioła. Taki tunel świetnie sprawdza się do uprawy warzyw w tunelach foliowych wczesną wiosną czyli właśnie teraz!!! Praca przy roślinach to przyjemność, zwłaszcza że całkiem inaczej smakuje warzywo wychodowane samodzielnie. Polecam wszystkim!!!

Red. Bogusław B.

Kącik Książki - klubik DKK

W naszym Dyskusyjnym Klubiku Książki DŚDS omawiały różne gatunki książek, ostatnio omawialiśmy i dyskutowaliśmy na temat romansu „Żar Namiętności”.

Jako nastolatka Maggie Turner durzyła się w starszym bracie swoich koleżanek, zimnym i nieprzystępnym Gabrielu Colemanie. Dziewięć lat później, już jako dorosła kobieta i rozwódka z dzieckiem, które musi chronić przed swym byłym mężem, szuka u Gabriela pomocy. Udręczona nieudanym małżeństwem, ze zdumieniem i radością odkrywa, że znowu ma ochotę żyć, śmiać się i kochać...

Książka wzbudziła wiele emocji szczególnie wśród męskiej części członków klubu ze względu na szczegółowe opisy relacji damsko męskich. Polecam książkę wszystkim kochającym płomienne romanse.

Red. Anna K.

Symbole w koszyczku

Tradycyjny koszyczek powinien być wiklinowy i wyścielony białą serwetką, zaś przykryty drugą - dla bezpieczeństwa i higieny. W różnych regionach Polski, a nawet w poszczególnych rodzinach koszyczek wielkanocny może wyglądać różnie, ale są podstawowe produkty, które powinny się w nim obowiązkowo znaleźć:

- jajko - jest znakiem odradzającego się życia i Chrystusa, który zmartwychwstał. Polska tradycja nakazuje dzielić się jajkiem przy wielkanocnym stole z najbliższymi.
- chleb - symbolizuje ciało Chrystusa
- baranek - znak zwycięstwa życia nad śmiercią. Symbolizuje Chrystusa zmartwychwstałego
- wędliny i kiełbasa - symbolizują dostatek, płodność i zdrowie w rodzinie
- ciasto - zapewni dostatek, pomyślność i nowe umiejętności
- woda - to znak witalności, nowego życia, odrodzenia ducha i ciała
- sól - symbolizuje oczyszczenie i prawdę
- chrzan - to znak siły fizycznej, krzepcy i dobrego zdrowia
- ser - oznacza porozumienie między człowiekiem a naturą, reprezentowaną choćby przez zwierzęta domowe. Znak harmonii między przyrodą a ludźmi
- masło - jest symbolem dobrobytu i zamożności
- bukszpan - symbolizuje nadzieję chrześcijan na zmartwychwstanie i życie wieczne.

Dzisiaj do koszyczka na Wielkanoc wkładamy często również inne produkty, takie jak czekoladowe zajaczkę i owoce.



Zdjęcie przedstawia koszyczek wykonany na zajęciach plastycznych DŚDS.

Red. Agnieszka K.

POLSKIE LEGENDY SPORTU

Sport w naszej kulturze jest bardzo ważny. Lubimy oglądać rywalizacje sportowe, często sportowcy odnoszący sukcesy są dla nas inspiracją i motywacją do działania. Pragnę przedstawić Państwu legendy polskiego sportu tak aby pamięć o nich nigdy nie umarła. W tym numerze przedstawiam Waldemara Romualda Baszanowskiego.

Waldemar Romuald Baszanowski (ur. 15 sierpnia 1935 w Grudziądzu, zm. 29 kwietnia 2011 w Warszawie) – polski sztangista. Czterokrotny olimpijczyk, dwukrotny mistrz olimpijski, pięciokrotny zwycięzca mistrzostw świata^[a], sześciokrotny mistrz Europy, dwudziestoczekrotny rekordzista świata. Zdobył 9 złotych medali mistrzostw Polski, 61 razy ustanawiał rekordy Polski^[1]. Honorowy prezes Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów

Dzieciństwo i młodość

Był synem Jana Baszanowskiego, byłego podoficera 64 Pułku Artylerii^[3] i Elżbiety Klary Pilcek. W 1957 roku ukończył Państwowe Technikum Mechanizacji Rolnictwa w Kwidzynie, a w 1961 roku warszawską Akademię Wychowania Fizycznego.

Kariera sportowa

W 1960 wziął udział w igrzyskach olimpijskich w Rzymie, zajmując piąte miejsce. Kolejne lata to pasmo sukcesów. W 1961 roku po raz pierwszy w karierze zwyciężył na mistrzostwach świata w Wiedniu oraz mistrzostwach Europy w Wiedniu. Na kolejnych zawodach mistrzowskich: mistrzostwach świata w Budapeszcie i mistrzostwach Europy w Budapeszcie w 1962 roku oraz mistrzostwach świata w Sztokholmie i mistrzostwach Europy w Sztokholmie w 1963 roku zdobył cztery medale – wszystkie srebrne.

Występ na igrzyskach olimpijskich w Tokio w 1964 roku zaowocował zdobyciem złotego medalu. Uzyskał w trójboju 432,5 kg, bijąc dotychczasowy rekord olimpijski o 25 kg. Rok później zwyciężył na mistrzostwach świata w Teheranie oraz mistrzostwach Europy w Sofii, a w 1966 roku był drugi podczas mistrzostw świata w Berlinie oraz mistrzostw Europy w Berlinie.

Igrzyska olimpijskie w Meksyku w 1968 roku to kolejny sukces sztangisty. Powtórzył osiągnięcie z Tokio, wygrywając z przewagą aż 15 kg nad Irańczykiem Parwizem Dżalajerem.

W lipcu 1969 roku prowadzony przez niego samochód wpadł pod Łowiczem w poślizg i stoczył się do rowu, w wyniku czego śmierć poniosła jego żona Anita, a on sam i 6-letni syn zostali ranni. Mimo wypadku sezon uwieńczył obroną tytułów na mistrzostwach świata w Warszawie i mistrzostwach Europy, ustanawiając przy okazji cztery

rekordy świata. Następnie zdobywał srebrne medale na mistrzostwach świata w Columbus w 1970 roku i mistrzostwach świata w Limie rok później. Równocześnie zwyciężał podczas mistrzostw Europy w Szombathely i mistrzostw Europy w Sofii.

W swoim czwartym występie olimpijskim, na igrzyskach w Monachium w 1972 roku, zajął czwarte miejsce. Walkę o podium przegrał tam ze Zbigniewem Kaczmarkiem o 2,5 kg.

Inne osiągnięcia sztangisty to: dziewięciokrotne mistrzostwo Polski, 24 rekordy świata oraz 61 rekordów Polski. Trzykrotny chorąży polskiej ekipy olimpijskiej (1964, 1968, 1972).

W 1969 roku czytelnicy „Przeglądu Sportowego” uznali Baszanowskiego najlepszym sportowcem Polski.

Po zakończeniu kariery został trenerem i wykładowcą Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Na przełomie 1973/1974 trenował zespół ciężarowców AZS Warszawa oraz w tym czasie został zaproszony do współpracy przez klub Sanoczanka Sanok^[5]. Potem wyjechał do Azji, gdzie został trenerem kadry Indonezji. Do kraju powrócił w 1988 roku. Sześć lat później został szefem wyszkolenia Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów, a w 1999 roku wybrano go na stanowisko prezydenta Europejskiej Federacji Podnoszenia Ciężarów.

Osiągnięcia

- Igrzyska olimpijskie: Rzym 1960: 5. miejsce (kat. lekka), Tokio 1964: 1. miejsce (kat. lekka), Meksyk 1968: 1. miejsce (kat. lekka), Monachium 1972: 4. miejsce (kat. lekka);
- Mistrzostwa świata: 1961: 1 m. (kat. lekka), 1962: 2 m. (kat. lekka), 1963: 2 m. (kat. lekka), 1964: 1 m. (kat. lekka), 1965: 1 m. (kat. lekka), 1966: 2 m. (kat. średnia), 1968: 1 m. (kat. lekka), 1969: 1 m. (kat. lekka), 1970: 2 m. (kat. lekka), 1971: 2 m. (kat. lekka), 1972: 4 m. (kat. lekka);
- Mistrzostwa Europy: 1961: 1 m. (kat. lekka), 1962: 2 m. (kat. lekka), 1963: 2 m. (kat. lekka), 1965: 1 m. (kat. lekka), 1966: 2 m. (kat. lekka), 1968: 1 m. (kat. lekka), 1969: 1 m. (kat. lekka), 1970: 1 m. (kat. lekka), 1971: 1 m. (kat. lekka).

Rekordy świata 9 razy w trójboju w kat. lekkiej – doprowadził do 450 kg w 1971,

- 8 razy w rwaniu w kat. lekkiej – doprowadził do 137,5 kg w 1971,
- 7 razy w podrzucie w kat. lekkiej – doprowadził do 173 kg w 1971.

Red. Marek Z.

Porady piechura na piesze wędrówki

Piesze wędrówki to forma sportu, która cieszy się w Polsce bardzo dużą popularnością. Na długie spacery wybierają się młodszy, starszy, czy rodziny z dziećmi, a ponadto miejsc do wędrówek jest u nas bardzo dużo: od morza przez Mazury aż po góry. Sprawdźmy więc, jak dobrze przygotować się do pieszych wędrówek, by czerpać z nich jak najwięcej przyjemności. Piesze wędrówki to forma sportu, która cieszy się w Polsce bardzo dużą popularnością. Na długie spacery wybierają się młodszy, starszy, czy rodziny z dziećmi, a ponadto miejsc do wędrówek jest u nas bardzo dużo: od morza przez Mazury aż po góry. Jednak jak to w każdym sporcie bywa, daje nam on jeszcze większą przyjemność, gdy jesteśmy do niego odpowiednio przygotowani, a mało kto zdaje sobie sprawę z tego, co zabrać ze sobą, czy nawet jak się ubrać na piesze wędrówki.

W co ubrać się na piesze wycieczki?

Jest to problem, z którym mierzy się bardzo dużo pasjonatów wędrówek. Przede wszystkim dlatego, że na szlakach (nie tylko górskich) pogoda jest naprawdę zmienna. W każdej chwili może nas zaskoczyć deszcz, wichura, a nawet niezapowiedziany upał. Aby więc być gotowym na każdą okoliczność, należy zwrócić uwagę na:

1. Dobór odpowiednich **butów turystycznych**. W wielu sklepach sportowych można je wybrać w zależności od rodzaju wędrówki, na jakie się wybieramy oraz od jakości terenu, po którym będziemy szli;
2. **jakość zakładanej odzieży**. Podczas wędrówek najlepiej ubierać się na tzw. **cebule**, to znaczy mieć przygotowanych kilka warstw wierzchnich, poczynając od **przewiewnego T-Shirtu** odprowadzającego pot przez **polarową bluzę** i kończąc na **przeciwdeszczowej kurtce**.

W przypadku długości **spodnie** sprawa jest nieco trudniejsza, gdyż albo decydujemy się na **długie**, albo na **szorty**, chociaż gdzieś można znaleźć modele z opcją regulacji w zależności od pogody;

1. dobrej jakości **oddychającą bieliznę oraz beższwowe skarpety**, które uchronią nas przed otarciami i odparzeniami;
2. odpowiednie dodatki np. **czapka z daszkiem, okulary przeciwsłoneczne, składowana peleryna przeciwdeszczowa**, odpowiednio chroniące nas przed doskwierającymi warunkami atmosferycznymi.

Oprócz odpowiednio **dobranego prowiantu i właściwej ilości nawodnienia** powyższe przedmioty sprawdzą się w każdej sytuacji, niezależnie od tego, na jak długo planujemy wędrówkę. Można do nich dodać także pewne drobiazgi, np. **latarkę, zapalniczkę, igłę i nitkę oraz scyzoryk**, które nie ważą za dużo, a w trudnych sytuacjach mogą się naprawdę przydać.

Życzę przyjemnych pieszych wędrówek 😊 😊

Red. Marek N.

AREK KULINARNIE PRZEPISY NA RÓŻNE OKAZJE

Sałatka z tortellini

Super pyszna i prosta do zrobienia **sałatka z tortellini**. Wystarczy ugotować pierożki i wymieszać je z warzywami oraz domowym sosem czosnkowym. Przepis jest sprawdzony i godny polecenia. Polecam ją na przyjęcia!

Składniki na sałatkę tortellini

- 1 paczka tortellini - 250 g
- 100 g żółtego sera - 6 plasterków
- 150 g szynki konserwowej
- pół papryki - 100 g
- garść pomidorków cherry - 100 g
- 1 duży ogórek świeży - 100 g
- 2 ogórki kiszane - 100 g
- mała puszka kukurydzy - 160 g

Składniki na sos do sałatki tortellini

- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżka majonezu
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki soku z cytryny
- pół płaskiej łyżeczki soli i spora szczypta pieprzu

Sałatka z tortellini to jedna z sałatek, które powstały na życzenie moich Czytelników. Zdecydowałam się na lekki sos czosnkowy, mieszankę żółtego sera i szynki oraz dużo kolorowych i zdrowych warzyw. Wyszło rewelacyjnie! Zaczynij od ugotowania pierożków tortellini. Szukaj w sklepie opakowania o pojemności 250 gramów. Ja użyłam pierożków serowych, ale możesz też śmiało sięgnąć po te z nadzieniem ze szpinaku, czy też grzybów i sera. W średniej wielkości garnku zagotuj 750 ml wody (3 szklanki). Do gotującej się wody wsyp płaską łyżeczkę soli a następnie całe opakowanie tortellini. Zamieszaj pierożki i przykryj garnek przykrywką. Gotuj je na małej mocy palnika przez tyle minut, ile zaleca producent na opakowaniu. Zazwyczaj jest to 14 minut. Po ugotowaniu przełóż pierożki na durszlak a następnie do miski. Po ugotowaniu otrzymasz ponad 500 gramów gotowych do zjedzenia pierożków. Odstaw tortellini, by

przestygły.

Porada: Możesz też sięgnąć po tortellini błyskawiczne czyli już ugotowane. Takie tortellini wystarczy zazwyczaj "wrzucić" na kilka minut do wrzątku. Potrzebujesz do 500 gramów produktu. Już w trakcie gotowania pierożków zacznij szykować warzywa. Pomidorki umyj i przekrój na pół. Możesz też użyć zwykłych, dużych pomidorów. Latem polecam Ci pomidory malinowe. Z małej puszki odsącz kukurydzę. Zalewa nie będzie potrzebna do sałatki.

Pół dużej papryki pokrój na małe kawałki. Pamiętaj o tym, by ją umyć i oczyścić z gniazda nasiennego i wszystkich pestek. Możesz użyć dowolnej papryki: zielonej, czerwonej, pomarańczowej, żółtej, czy białej. Najśłodsza jest zazwyczaj papryka czerwona. Dużego ogórka gruntowego, lub pół mniejszego ogórka "węża" umyj, obierz i pokrój w kostkę. Jeśli ogórek świeży jest duży i ma wodniste gniazdo nasienne, to wykrawam je i nie dodaję do sałatki. W sezonie polecam ogórki gruntowe. Tych młodych nie trzeba nawet obierać. Zimą zaś najlepsze będą ogórki typu węże.

Ogórki koszone obierz ze skórki i odetnij końce. Je również pokrój w kostkę. Ogórki kiszone możesz też zastąpić ogórkami konserwowymi. Polecam jednak te kiszone, by w sałatce nie przeważały słodkie akcenty.

Na małe kawałki pokrój 100 gramów żółtego sera w kostce lub w plasterkach (6 plasterków). Tak samo pokrój szynkę konserwową. Możesz też użyć dowolnej innej ulubionej szynki lub też gotowanego, czy pieczonego kurczaka.

Sałatka tortellini idealnie smakuje z lekkim jogurtowym sosem czosnkowym. W miseczce wymieszaj razem: trzy łyżki jogurtu naturalnego, jedną łyżkę dobrego majonezu, dwa mniejsze ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę oraz pół płaskiej łyżeczki soli i sporą szczyptę pieprzu. Zobacz też mój uniwersalny przepis na [sos czosnkowy](#).

Na koniec już najprzyjemniejsza czynność, czyli wymieszanie razem wszystkich składników sałatki.

Ponieważ w składnikach nie ma cebuli oraz pora, to polecam posypać gotową sałatkę tortellini siekanym szczypiorkiem lub dodać więcej pieprzu. Aby objętościowo wyszło więcej sałatki oraz dla koloru i lekkości, można dodać karbowane liście sałaty, rukiew wodną lub roszponkę.

Wielkanocne ciasteczka maślane

Składniki:

- 1 szklanka cukru pudru
- 2 szklanki mąki
- szczypta soli
- 200g masła (+50g czasem mąka bardziej wchłania masło więc można dodać więcej jeśli ciasto się nie zagniatą)
- 3 żółtka
- cukier waniliowy lub wanilinowy

Wielkanocne ciasteczka maślane - jak zrobić?

Sposób przygotowania:

- 1. Mąkę, sól, cukier puder, cukier waniliowy mieszamy razem, następnie dodajemy masło, żółtka i zagniatamy ciasto na jednolitą masę. Tak przygotowane ciasto wstaw do lodówki na godzinę.
- 2. Po schłodzeniu ciasto rozwałkuj na macie nieprzywierającej lub podsyp mąką. Wykrawamy ciasteczka wielkanocnymi foremkami.
- 3. Przed wykrojeniem ciastek można odcisnąć dowolny wzór ozdobnym wałkiem lub innym wzornikiem na całej powierzchni ciasta.
- 4. Wykładamy ciastka na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Pieczemy 10 minut w 180 stopniach.

Zachęcam również do przygotowywania różnych koktajli owocowych, wystarczy tylko połączyć dowolne owoce z jogurtem naturalnym oraz miodem i zmiksować.

Smacznego !!!!

Red. Arkadiusz S.

TRADYCJE WIELKANOCNE

Wiosenne porządki

Choć nie jest to chrześcijańska tradycja wielkanocna, to jednak **wiosenne porządki** zakorzeniły się mocno w polskiej kulturze. Każdego roku w naszych domach odbywa się więc wielkie sprzątanie. Z początkiem wiosny, gdy tylko minie śnieg i nastaną pierwsze słoneczne dni, cała rodzina dzieli się obowiązkami i przygotowuje dom przed Wielkanocą. Sprzątanie przypomina o zbliżającym się święcie oraz symbolicznie zakańcza chłodne, zimowe dni.

Malowanie jaj

Tuż przed Świętami przychodzi czas na kreatywny i jeden z przyjemniejszych zwyczajów wielkanocnych: **malowanie pisanek**. Jajka od dawna są symbolem rodzącego się życia, co bezpośrednio odnosi się do zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. Dawniej uważano, że naturalnie barwione (np. w wywarze z cebuli) jajka mają magiczną moc i mogą leczyć choroby.

Pisanki były od zawsze związane z tradycjami wielkanocnymi, jednak w poszczególnych regionach Polski różnie się je nazywa. Na północy mamy do czynienia z **kra-szankami** (gotuje się je w barwnym wywarze, a następnie wydrapuje na nich różne wzory). W okolicach Krakowa i Łowicza występują **nalepianki**, czyli jajka ozdobione wycinankami z papieru (zwłaszcza przedstawiającymi ornamenty ludowe). Z kolei na Mazowszu można spotkać **oklejanki** – wydmuszki udekorowane kolorową włóczką (na pierwszy rzut oka wyglądają jak sztuczne jajka lub zabawki).

Dawną, obecnie rzadko obchodzoną, zabawą wielkanocną była **walatka** („wybitki”). Jej reguły były bardzo proste. Przeciwnicy toczyli na stole swoje pisanki, przegrywał ten, którego jajko jako pierwsze zostawało rozbite. W innym wariacie stukano się czubkami jajek do momentu, aż skorupka któregoś z nich pękła.

Wielki Tydzień rozpoczyna się **Niedzielą Palmową**, która symbolizuje wjazd Jezusa Chrystusa do Jerozolimy. Zanosimy wówczas do kościoła kolorowe palmy wielkanocne, które następnie są święcone. Dawniej palemki splotało się samodzielnie. Obecnie popularnością cieszą się jednak te kupne, zazwyczaj zrobione z bukszpanu, gałązek wierzby, różnych suszonych kwiatów i ziół. Zwyczaj ręcznego tworzenia gałązek nie umarł jednak całkowicie! W wielu miasteczkach organizowane są konkursy na najpiękniejszą, najwyższą lub najoryginalniejszą palmę.

Poświęcona palma była uważana za **symbol szczęścia**, dlatego zawsze zanoszono ją do domu i wieszano w widocznym miejscu. Miała tam zostać równy rok – do momentu, aż zastąpi ją kolejna. Ta tradycja, chociaż może uszczuplona o magiczny wydźwięk szczęścia, jest wciąż kultywowana przez wiele rodzin.

Wielki Tydzień kończy **Triduum Paschalne**. Rozpoczyna się ono wieczorem w **Wielki Czwartek**, obejmuje **Wielki Piątek** i **Wielką Sobotę**, a kończy wieczorem w **Wielką Niedzielę**, czyli w pierwszy dzień Świąt. To właśnie w niedzielę (lub w niektórych rejonach – późnym wieczorem w sobotę) odbywa się liturgia wigilii paschalnej. To najważniejsza msza święta w roku w Kościele katolickim – obchodzi się wtedy uroczystość zmartwychwstania Jezusa Chrystusa.

W Wielką Sobotę, najczęściej z rana, **święci się pokarmy**. Obecnie do kościoła przynosi się raczej symboliczne produkty – takie, które zmieszczą się w niewielkim koszyku. Wśród nich można wymienić: jajka (symbol nowego życia), wędliny (symbol płodności), chrzan (symbol dostatku) czy sól (symbol oczyszczenia od złego). Koszyczek często przystraja się również **figurką baranka** (z cukru, masła lub chleba, symbol Jezusa Chrystusa) oraz baziami. Dawniej święcono dużo więcej żywności. Wszystko, co rodzina miała zamiar spożyć na śniadanie wielkanocne lub nawet w ciągu całych świąt, ustawiano w dużych koszach przed ołtarzem lub – jeśli ksiądz objeżdżał gospodarstwa – kładziono na białym obrusie przed domem.

Lany poniedziałek

W **Wielki Poniedziałek** (drugi dzień Świąt) przypada oczekiwany, zwłaszcza przez najmłodszych, **lany poniedziałek**, inaczej zwany **śmigusem-dyngusem**. Zwyczaj oblewania ludzi wodą pochodzi jeszcze z czasów pogańskich, choć dawniej śmigus i dyngus były odrębnymi obrządkami.

- o podczas **śmigusa** chłopcy delikatnie smagali gałązkami wierzby łydki napotkanych dziewcząt, ewentualnie kropili panny wodą – stąd wyrosła obecna tradycja wielkanocna.
- o w trakcie **dyngusa** chodziło się od domu do domu, w formie życzeń oraz śpiewu prosząc o słodczyce czy pieniądze.

Obecnie dzieci mogą kupić specjalne psikawki lub plastikowy pistolet i w ramach zabawy nawzajem polewać się wodą. W niektórych gospodarstwach obowiązuje też tradycja budzenia domowników z samego rana za pomocą zimnej wody. Nie każdy marzy o tym, by zostać zmoczony wodą. Tradycja ta ma jednak pozytywne podłoże – bycie mokrym podczas śmigusa-dyngusa zwiastuje szczęście.

Zanikającym już zwyczajem podczas Wielkanocy w Polsce jest tzw. **kurek dyngusowy**. Obchodzi się go równorzędnie z lanym poniedziałkiem. Na czym polega? Młodzieńcy jeżdżą z kogutem (dawniej żywym, dziś zastąpionym sztucznym, np. z ciasta lub gliny) na wózku przez całą wieś. Śpiewają, zbierają pieniądze i drobne upominki, a napotkane dziewczęta polewają wodą.

Mniej znane tradycje wielkanocne w różnych regionach Polski

Pucheroki do dziś obchodzone są w okolicach **Krakowa** (m.in. w Bibicach, Zielonkach, Trojanowicach czy Tomaszowicach). Ten zwyczaj wielkanocny ma swoje korzenie jeszcze w dawnych zabawach krakowskich żaków. W Niedzielę Palmową młodzi chłopcy wygłaszają różne oracje (zazwyczaj żartobliwe), za co otrzymują drobną zapłatę lub podarki. Twarze mają pobrudzone sadzą, ubierają się w kozuchy, a na głowy zakładają wysokie stożkowe czapki, przyozdobione kolorowymi bibułkami.

Wieszanie Judasza

Wieszanie lub topienie Judasza to tradycja wielkanocna, która w Polsce może kojarzyć się z wiosennym topieniem Marzanny. Choć słowiańskie pożegnanie zimy wywodzi się jeszcze z czasów pogańskich, tak pożegnanie z Judaszem jest zakorzenione w tradycji chrześcijańskiej. Symbolizuje ukaranie zdrajcy, który wydał Jezusa Chrystusa.

Kukłę Judasza sporządza się ze słomy, następnie ubiera w podarte ubrania i wiesz na wieży kościoła lub słupie. Następnie strąca się ją i, okładając kukłę kijami, rozpoczyna się pochód po całej wsi. Na końcu zostaje ona podpalona i wrzucona do rzeki. Wieszanie Judasza rozpoczyna się zazwyczaj w Wielki Czwartek późnym wieczorem lub nocą i kończy kolejnego dnia. Obecnie zwyczaj wieszania Judasza przetrwał jedynie na **Podkarpaciu**, m.in. w Pruchniku.

Pogrzeb żuru i wieszanie śledzia

Dawniej tradycje związane z zachowaniem odpowiedniego postu przed i w trakcie świąt wielkanocnych były bardzo ważne i rygorystycznie do nich podchodzono. Podczas Wielkiego Postu faktycznie nie jedzono mięsa, nabiału czy cukru. Najczęstszym pokarmem były wtedy... żur i śledź. Dlatego gdy kończył się okres postny i nadchodził ten radosny, świąteczny, urządzano symboliczny pogrzeb żuru i śledzia. Ten zwyczaj wielkanocny obchodzono zwłaszcza na **Kujawach**.

Aby pożegnać się z monotonnym i nie lubianym pokarmem, w Wielki Piątek wieczorem albo Wielką Sobotę rano napełniano gar żurem (czasem z dodatkiem błota, popiołu i innych nieczystości). Następnie zawartość wylewano do wykopanego dołu (często wrzucano tam też cały garnek), który następnie zakopywano. Samego śledzia z kolei (zwykle wyciętego z drewna lub tektury) wieszano na drzewie. Po tym obrzędzie można było zasiąść do sytego, wielkanocnego śniadania.

Szukanie jajek wielkanocnych

Przywołówki

Inną tradycją wielkanocną na **Kujawach** były tzw. przywołówki – zwyczaj obchodzony wieczorem w Niedzielę Wielkanocną. Na czym to polegało? Chłopcy z całej wsi zbierali się na centralnym placu. Następnie wspinali na podwyższenie (np. mur albo drzewo) i „przywoływali” okoliczne dziewczęta: wygłaszali dla nich wierszyki czy śpiewali piosenki. Czasami obdarowywali je także drobnymi prezentami, aby „wykupić” sobie ich sympatię.

Śmiergust to bardzo podobny do śmigusa-dyngusa zwyczaj wielkanocny, jednak obchodzony w nieco innej formie. Odbywa się w Wielki Poniedziałek i występuje tylko na **Śląsku**, zwłaszcza w Wilamowicach.

Podczas śmiergusta chłopcy przebierają się w kolorowe stroje, zakładają kapelusze ozdobione bibułą i często zasłaniają twarze ręcznie wykonanymi maskami. Następnie zaczynają specjalny obrzęd. Przy dźwiękach muzyki chodzą od domu do domu, napotkane dziewczęta oblewają wodą, po czym wspólnie z nimi tańczą i śpiewają. Jak w przypadku tradycyjnego śmigusa-dyngusa – mokre panny mają mieć większe szanse na szybkie zamążpójście.

Siuda Baba

Siuda Baba to kolejna tradycja wielkanocna z **małopolski**. Jej korzeni należy szukać w pogańskich zwyczajach związanych z przepędzaniem zimy. Według legendy w świątyni w Lednicy Górnej mieszkała kiedyś kapłanka. Przez cały rok strzegła ognia i tylko

raz w roku wychodziła z ukrycia, aby znaleźć następczynię i zabrać ją ze sobą. Dziewczeta chowały się wtedy w domach, ponieważ wybór kapłanki był ostateczny i nie można się było wykupić.

Obecnie święto Siudej Baby odbywa się w Poniedziałek Wielkanocny. Obchodzone jest wyłącznie w **Lednicy Górnej** oraz **Wieliczce** (choć tam w nieco zmienionej formie). Za kapłankę przebiera się młody mężczyzna. Maluje on całe ciało sadzą, zakłada korale z kasztanów, ziemniaków lub z drewna. Następnie wspólnie z orszakiem chodzi od domu do domu, aby zebrać jak najwięcej datków. Poczernienie twarzy przez Siudą Babę przynosi szczęście, a dziewczętom ma zwiastować szybkie zamążpójście.

Emaus czyli **odpust**, urządza się w **Polsce, Czechach i na Słowacji** w Poniedziałek Wielkanocny. U nas najslawniejszy jest **odpust krakowski**. Organizowane są wówczas zabawy dla dzieci czy inne atrakcje, np. loterie dla całej rodziny. Wystawiane są także liczne stragany (zwłaszcza z zabawkami i słodyczami). Obecnie odpust pełni raczej funkcję rozrywkową. Jednak dawniej mieszkańcy wioski odbywali uroczysty spacer po wspólnie spędzonym dniu, a sama tradycja wielkanocna miała dla nich wymiar duchowy. Nazwa „Emaus” wzięła się bowiem od nazwy biblijnej wsi, do której zmierzał Jezus Chrystus, nierozpoznany nawet przez własnych uczniów. Kiermasz miał być uczczeniem pamięci o tej historii.

Rękawka

Kiedy kończy się Wielkanoc, nadchodzi rękawka – nadal żywy zwyczaj obchodzony w **Krakowie** we wtorek po Świątach. Nawiązuje do słowiańskiej tradycji Dziadów i trwa przynajmniej od XVIII wieku. Dawniej na krakowski kopiec Kraka (który według legendy został własnoręcznie usypany przez lud – stąd nazwa „rękawka”) wspinali się zamożniejsi mieszkańcy miasta i podczas odpustu zrzucali w stronę biedoty żywność (np. jajka, obwarzanki, jabłka czy pierniki), a czasami nawet drobne monety. Obecnie rękawka wygląda z goła inaczej. Krakusy przychodzą na kopiec Kraka z okazji corocznego festynu, a jajka staczane są już tylko symbolicznie.

Tradycje wielkanocne kształtowały się w Polsce przez wiele wieków. Obecnie obchodzimy je ze względów obyczajowych, jednak dawniej ludzie wierzyli, że ich kultywowanie zapewni szczęśliwe i dostatnie życie. Różnorodność zwyczajów w poszczególnych regionach może nie tylko wiele powiedzieć o tym, jak kiedyś obchodzono Wielkanoc, ale także pomóc w ustaleniu pochodzenia niektórych ceremonii na ziemiach polskich – wiele z tradycji przejęliśmy bowiem od naszych sąsiadów. Bez względu na pierwotne źródła warto wspominać przynajmniej niektóre z nich. Podczas przygotowań do Świąt usiądź więc z dzieckiem i opowiedz mu zarówno o tych powszechnie, jak i mniej znanych obrządkach. To wspaniały sposób na uczczenie pięknych i długoletnich tradycji związanych z Wielkanocą.

Z ŻYCIA AGNIESZKI

W tym artykule chciałabym przedstawić Państwu działalność stowarzyszenia „8 kolor tęczy”, które działa na rzecz osób niepełnosprawnych. Mam wiele pasji, oraz miejsc które są dla mnie ważne, dane stowarzyszenie jest jednym z nich. Chodzę tam już wiele lat, oraz wiele już tam przeżyłam. Brałam udział w różnych wydarzeniach. Ostatnio brałam udział w spotkaniu wigilijnym, andrzejkach, balu karnawałowym, ostatekach podczas których spędzaliśmy czas przy stole, rozmawiając i tańcząc. Podczas zabaw tanecznych mogę potańczyć ze swoim chłopakiem i znajomymi. Na spotkania przygotowujemy w domach różne potrawy i kosztujemy je wspólnie na terenie stowarzyszenia. W stowarzyszeniu poznałam wiele nowych osób, dzięki spotkaniom które odbywają się okazjonalnie, cyklicznie oraz w razie potrzeb uczestników. Nadchodzącym realizowanym projektem będzie projekt wakacyjny podczas którego zajęcia będą prowadzić uczestnicy stowarzyszenia. Takie spotkania dają mi wiele radości i satysfakcji, uczy nas odpowiedzialności za grupę oraz odczuwam poczucie samodzielnego decydowania w sprawach organizacyjnych. Dzięki stowarzyszeniu moje życie jest bardziej kolorowe jak ta tęcza w nazwie.

Red. Agnieszka B.

WIERSZ MARKA DLA KOBIET

Stwierdziła pani sosna, iż zbliża się powoli wiosna,
Potwierdził to niejeden starzec, że mamy już marzec.
A z tym miesiącem na jego początku,
Jest Dzień Kobiet, święto całkiem w porządku.
Panowie po kwaciarniach biegają, bo pewien cel w tym mają.
Kupują kwiatów wiele,
Wiecie dla kogo szanowni przyjaciele?
Obchodzą ten dzień dorosłe panie,
Aż miło się spogląda na nie, też młode dziewczyny,
Urokliwe jak letnie maliny. Najpopularniejsze tego dnia są róże,
Każdy ich kupowanie ma już chyba w swojej naturze.
Można iść w stronę słońca, bez końca,
A gdy wiosenne ciepło ogrzeje niejedne knieje,
Niejeden pan niekoniecznie z samego rana,
W rytmie oj dana, dana wchodzi do kwaciarni z uśmiechem od ucha do ucha,
Śpiewu skowronków sobie słucha.
Kupuje nawet w bukietach kwiatów tysiące.
A krajobrazy oświetla wtedy wiosenne słońce. W dniu waszego święta,
Życzę Wam, by każda była uśmiechnięta, i by każdy o Was pamiętał.

Red. Marek N.

RELACJE Z ŻYCIA I WYDARZEŃ NASZEGO OŚRODKA – luty, marzec ☺

Jubileusz gazetki DŚDS "SŁONECZKO"

Swój 6 Jubileusz świętowała nasza gazetka „Słoneczko”. Powstaje w ramach zajęć pracowni komputerowej. Piszemy i redagujemy artykuły w ramach terapii zajęciowej. W gazetce mogą Państwo przeczytać relacje z wydarzeń, w których społeczność ośrodka bierze udział, informacje z życia w naszym Domu, przepisy, autorskie teksty oraz różne ciekawostki ze świata. Głównymi celami tego typu zajęcia jest: wzbogacanie naszej wiedzy naszych, angażowanie nas w życie ośrodka, przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu, podwyższanie poczucia własnej wartości poprzez obserwowanie efektów pracy własnej, zdobywanie umiejętności praktycznych z zakresu obsługi sprzętów multimedialnych oraz programów komputerowych. Pracując w grupie, uczymy się współdziałania, usprawniamy swoje zainteresowania i talenty, określamy swoje mocne strony, rozwijamy poczucie solidarności społecznej, doskonalą kompetencje społeczne, poznajemy zasady skutecznej dyskusji oraz uczymy się uwzględniać odmienny punkt widzenia. Podczas spotkań całej grupy redakcyjnej otrzymujemy wsparcie w trudnościach.

Spędziliśmy nasze „urodziny” w towarzystwie zaproszonego gościa Pana Jakuba Hapki, który przeprowadził pasjonujący wykład, przybliżający społeczności ośrodka pracę dziennikarza. Nasi uczestnicy zadawali mnóstwo pytań, na które otrzymywali rzeczowe odpowiedzi. Zdobyte informacje stały się inspiracją do działania i jeszcze szerszej pracy twórczej. Dziękujemy Panu Jakubowi za wizytę, poświęcony czas oraz życzliwość. Dzięki Panu podopieczni DŚDS w Radzynie Podlaskim uczestniczyli w wyjątkowej „lekcji” pełnej przydatnej wiedzy oraz inspiracji. Dziękujemy!!!



Red. Agnieszka K.

DZIEŃ POZYTYWNEGO MYŚLENIA

2 lutego w kalendarzu świąt nietypowych obchodziliśmy DZIEŃ POZYTYWNEGO MYŚLENIA. Cała społeczność ośrodka uczła ten dzień, wieloma uśmiechami. Deszczowa pogoda postanowiła pokrzyżować nam plany, związane z treningiem plenernym, jednak my znaleźliśmy pozytywy — w myśl zasady, iż zawsze trzeba szukać pozytywnych aspektów nawet w najtrudniejszych sytuacjach. Niesprzyjające warunki atmosferyczne przecież nie przeszkadzają w realizacji zadań na pracowniach tematycznych naszego ośrodka. Jak co dzień nabywaliśmy i doskonaliliśmy praktyczne umiejętności, pracowaliśmy nad swoim emocjami, kondycją fizyczną, umiejętnościami manualnymi, oraz innymi sferami swojego funkcjonowania... Grupa uczestników zajęć DŚDS stworzyła wyjątkowy „POZYTYWNY” plakat, który przedstawia zasady pozytywnego myślenia, oraz prezentuje moc radości i optymizmu! Wysyłamy wszystkim mnóstwo uśmiechów !!! 😊😊😊😊😊😊😊😊



Red. Anna K

Dzień PIZZY!!!

W naszym ośrodku został zorganizowany "Dzień Pizzy". Uczestnicy zajęć, poznali ciekawostki i informacje dotyczące pizzy, uczyli się tworzyć ciasto i oczywiście robili swoje własne "placki". Tego dnia każdy posmakował i zobaczył efekty własnej pracy. Nie liczył się kształt krojonych składników ani forma pizzy, ale to, że powstała własnoręcznie, a uczestnicy zajęć mieli okazję doskonalić umiejętności praktyczne i kulinarne. Było pysznie!!!



Red. Marek N.

"Walentynki" i "Tłusty Czwartek"

W naszym ośrodku spotkały się dwa święta, "Walentynki" i "Tłusty Czwartek", które postanowiliśmy uczcić jednego dnia. Brałiśmy udział w warsztatach kulinarnych tworzenia faworków oraz uczestniczyli w sesjach fotograficznych z wykorzystaniem atrybutów stworzonych na pracowni plastycznej. Atrakcją spotkania był teatrzyk o miłości przygotowywany przez grupę uczestników oraz Radę Podopiecznych DŚDS. Tematami wykładów i dyskusji była historia Tłustego Czwartku, miłość, przyjaźń i uczucia. Każdy z uczestników spotkania przedstawił swoją definicję miłości. Życzymy Wszystkim miłości, oraz dużo smakołyków jutrzejszego dnia.



Red. Agnieszka K.

Warsztaty garncarskie w DŚDS

W naszym ośrodku odbyły się zajęcia garncarskie z Panem Krystianem Nowakiem! Uczestnicy spotkania tworzyli własne autorskie, prace zdobywając przy tym nowe doświadczenia i umiejętności.



Red. Marcin G.

"Moje miasto-555 lecie Radzyna Podlaskiego"

DZIEŃ I

Dnia 20.02.2023r. rozpoczęliśmy cykl tygodniowych edukacyjnych zajęć "Moje miasto-555 lecie Radzyna Podlaskiego" opracowanych z okazji 555 rocznicy uzyskania praw miejskich przez Radzyń Podlaski. Pierwszy dzień przyniósł naszej społeczności mnóstwo wiedzy historycznej. Mieliśmy szansę uczestniczyć w zajęciach zorganizowanych w ramach współpracy z Miejską Biblioteką Publiczną w Radzynie Podlaskim, podczas których przedstawiono dzieje miasta zawarte w literaturze. To była wyjątkowa, przystępna dla nas lekcja historii. Serdecznie dziękujemy Miejskiej Bibliotece Publicznej w Radzynie Podlaskim za współpracę, miłe przyjęcie, oraz dawkę pożytecznej wiedzy.

DZIEŃ II

Drugi dzień naszego cyklu zajęć „Moje miasto -555lecie Radzyna Podlaskiego” przyniósł naszym uczestnikom wizytę w Urzędzie Miasta, oraz spotkanie z Panem Jerzym Rębkiem Burmistrzem Miasta Radzyń Podlaski i Panem Sławomirem Lipskim Zastępcą Burmistrza. Mieliśmy szansę poznać funkcję urzędu, specyfikę pracy burmistrza oraz projekty, nad którymi obecnie pracuje. Była to dla nas cenna lekcja, podczas której zdobyliśmy przydatną wiedzę oraz umiejętności społeczne i praktyczne. Dziękujemy Panu Jerzemu Rębkiowi oraz Panu Sławomirowi Lipskiemu za poświęcony czas, życzliwość, otwartość, przybliżenie funkcji urzędu, i zajmowanych stanowisk oraz rzeczowe odpowiedzi na zadawane przez uczestników spotkania pytania.

DZIEŃ III

Dzień III cyklu zajęć „Moje miasto -555lecie Radzyna Podlaskiego” przyniósł nam dawkę wiedzy o tradycjach i historii Radzyna Podlaskiego którą można zdobywać dzięki aplikacji movi guide oraz przydatnych stronom internetowych. Uczestnicy warsztatów tworzyli również mapki na których oznaczali najważniejsze dla nich miejsca i zabytki.

DZIEŃ IV

Dnia IV spotkaliśmy się z Panią Anną Wasak i spędziliśmy czas w Kościele Św. Trójcy w Radzynie Podlaskim w ramach zajęć „Moje miasto -555lecie Radzyna Podlaskiego”. Mieliśmy okazję poznać fakty historyczne dotyczące Kościoła oraz dzieł znajdujących się na terenie obiektu. Dziękujemy Pani Annie za piękną, przystępną lekcję historii, która będzie inspiracją do kolejnych zajęć związanych z poznawaniem i utrwalaniem dziejów naszego miasta.

DZIEŃ V

Ostatniego dnia naszego cyklu zajęć „Moje Miasto – 555lecie Radzyna Podlaskiego” odwiedziliśmy Radzyński Ośrodek Kultury oraz spotkaliśmy się z Panem Robertem Mazurkiem Dyrektorem ROK. Podczas spotkania uczestnicy poznali założenia i funkcje ośrodka oraz zapoznali się z funkcją pełnioną przez Pana Roberta. Czas spędziliśmy w

przemiałej, życzliwej atmosferze, słuchając ciekawostek historycznych dotyczących początków istnienia ROK oraz wspomnień z wydarzeń kulturalnych. Poznaliśmy harmonogram nadchodzących wydarzeń organizowanych przez ośrodek, co bardzo zmotywowało obecnych do chęci aktywnego udziału w nich. Nie brakowało również żartów i anegdotek, które umilały wszystkim spotkanie. Społeczność DŚDS miała okazję obejrzeć film, który powstał z okazji Jubileuszu 60-lecia ROK. Dla uczestników DŚDS była to bardzo cenna lekcja edukacyjna, kulturalna i społeczna. Nabywanie umiejętności społecznych oraz obcowanie z kulturą i sztuką podczas tego typu spotkań jest bardzo ważnym aspektem w procesie rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami. Dziękujemy Panu Robertowi Mazurkowi za poświęcony czas, przemiłe spotkanie, otwartość, życzliwość oraz rzeczową i przystępną rozmowę.

To był bardzo wartościowy czas dla wszystkich uczestników zajęć DŚDS, pełen przydatnej wiedzy.



Spotkanie z Agatą Karpińską

W naszym ośrodku ostatnio gościliśmy Panią Agatę Karpińską autorkę książki "Niewinny, że inny Bajka o Tolerancji". Było to bardzo pouczające, pełne życzliwości spotkanie, podczas którego poruszane były tematy nie tylko o pracy pisarza i ilustratora ale również o wartościach takich jak właśnie tolerancja. Dziękujemy Pani Agacie za wspaniałe spotkanie, poświęcony czas oraz wyjątkową książkę, która będzie pożytecznym narzędziem w trakcie zajęć terapeutycznych DŚDS.



Red. Anna K

Bilard w DŚDS

Naszą tradycją stało się organizowanie różnych turniejów. Jak co roku, wiosenną porą świetlicę opanował duch sportowej rywalizacji. Uczestnicy zajęć stanęli do rozgrywek bilardowych, prezentując przy tym profesjonalizm, oraz bardzo wysoki poziom umiejętności. Gratulujemy wygranym oraz angażującym się w spotkanie. Życzymy kolejnych sukcesów!!! Brawa dla naszych sportowców!!!



Red. Marek N.

Tydzień Kobiet 2023

Z okazji tygodnia dla kobiet w naszym ośrodku odbyły się warsztaty pielęgnacyjne "Dzień Urody", podczas których nasze uczestniczki poznawały sposoby dbania o ciało, skórę, włosy i paznokcie, wykorzystując przy tym naturalne składniki spożywcze codziennego użytku. Spotkaniu towarzyszyła aromaterapia, oraz muzyka relaksacyjna. Panowie uczestniczyli w warsztatach edukacyjnych zorganizowanych przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Radzynie Podlaskim. Drugiego dnia "Tygodnia dla Kobiet" w naszym ośrodku odbyły się wybory "Miss DŚDS 2023", oraz przegląd talentów. Spędziliśmy dzień pełen uśmiechu i pozytywnych emocji, a nasze uczestniczki otrzymały indywidualne tytuły odpowiadające ich talentom i zainteresowaniom. Oprócz życzeń na Panie w naszym ośrodku czeka występ oraz mnóstwo niespodzianek. Uczestnicy stworzyli klip "Siła jest Kobietą" biorąc udział w treningach umiejętności praktycznych, korzystania z nowinek elektronicznych oraz treningach społecznych. Ośrodkowi Panowie przygotowali występ, pełen humoru i pozytywnych wrażeń, który dostarczył naszym kobietom mnóstwo endorfin oraz przyniósł ogrom sił do walki o marzenia. Spędzaliśmy czas na rozmowach o kobietach, ich upodobaniach oraz pragnieniach. Uczestnicy mieli szansę wziąć udział w sesji fotograficznej. To był piękny, kobiecy tydzień!!!



Red. Anna K.

Światowy Dzień Zespołu Downa

Pierwszy Dzień Wiosny to również Światowy Dzień Zespołu Downa, tego dnia osoby z zespołem Downa, tak samo, jak kwiaty wychodzące z ziemi na wiosnę, głośno mówią oraz pokazują, że są obecne w społeczeństwie i jeśli tylko im pozwolimy, obdarzą wszystkich swoim pięknem i miłością, oraz podzielą się swoimi umiejętnościami i możliwościami!!! Cały świat chodzi tego dnia w kolorowych skarpetkach nie do pary, my również, solidaryzując się z osobami z zespołem Downa. Specjalnie z tej okazji jak co roku uczestniczymy w warsztatach edukacyjnych, oglądamy filmy i dyskutujemy o osobach z zespołem Downa! Zachęcamy również do oglądania naszego filmu „Bohater Życia Codziennego” który powstał w ramach zajęć na pracowni komputerowej.



Dzień GOFRA

25 marca wypada Międzynarodowy Dzień Gofra. Święto, które najlepiej celebruje się jedząc gofry. Nic dziwnego, że dzień stał się hitem. My również postanowiliśmy odpowiednio uczcić święto. W naszym ośrodku z tej okazji królowały gofry, samodzielnie wypieczone, udekorowane i oczywiście zjedzone!!! Było pysznie:))



Red Agnieszka K.

TURNIEJ "MEMORY 2023"

Ostatnio w naszym DŚDS odbył się turniej w Memory na podłodze interaktywnej, którą dysponuje nasza sala Doświadczania Świata. Terapia zajęciowa z wykorzystaniem nowinek technologicznych spotyka się w DŚDS z ogromnym entuzjazmem wszystkich. Dzięki przygotowaniom do turnieju oraz codziennym ćwiczeniom usprawniamy pracę mózgu, spostrzegawczość, percepcje oraz umiejętności motoryczne. Spotkanie było podsumowaniem pracy, oraz docenieniem najlepszych wyników oraz naszego zaangażowania. Zwycięzcom gratulujemy oraz życzymy kolejnych sukcesów.

Red. Marek N.


KWIATY OD SERCA

Ostatnio mieliśmy brać udział w zajęciach z wykorzystaniem kwiatów. Ostatnio mama naszej koleżanki i nowej współtwórczyni gazetki „Słoneczko” Patrycji, sprawiła nam ogromną radość i dostarczyła piękne wiosenne kwiaty, które wykorzystaliśmy podczas zajęć z elementami hortiterapii. Kolorowane bratki, stokrotki i tulipany upiększają otaczającą nas przestrzeń!!! Dziękujemy WSZYSTKIM rodzicom i opiekunom za wsparcie oraz przekazywane materiały i produkty spożywcze potrzebne do realizacji terapii. Dzięki Nam i Wam świat staje się piękniejszy!!! Razem możemy więcej!!! Dziękujemy!!!



Red. Anna K.

ŚWIATOWY DZIEŃ ŚWIADOMOŚCI AUTYZMU

Światowy Dzień Świadomości Autyzmu świętujemy 2 kwietnia, ze względu na to, iż w tym roku wypadł w niedzielę, a jest to bardzo ważna data dla naszej społeczności, uczciliśmy go w poniedziałek. Ubraliśmy się na niebiesko i odwiedziliśmy Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Z. Sękowskiej w Radzynie Podl. Serdecznie dziękujemy za zaproszenie i możliwość wspólnej celebracji Dnia Świadomości Autyzmu. [#naniebieskodlaautyzmu](#) 



Red Anna K.

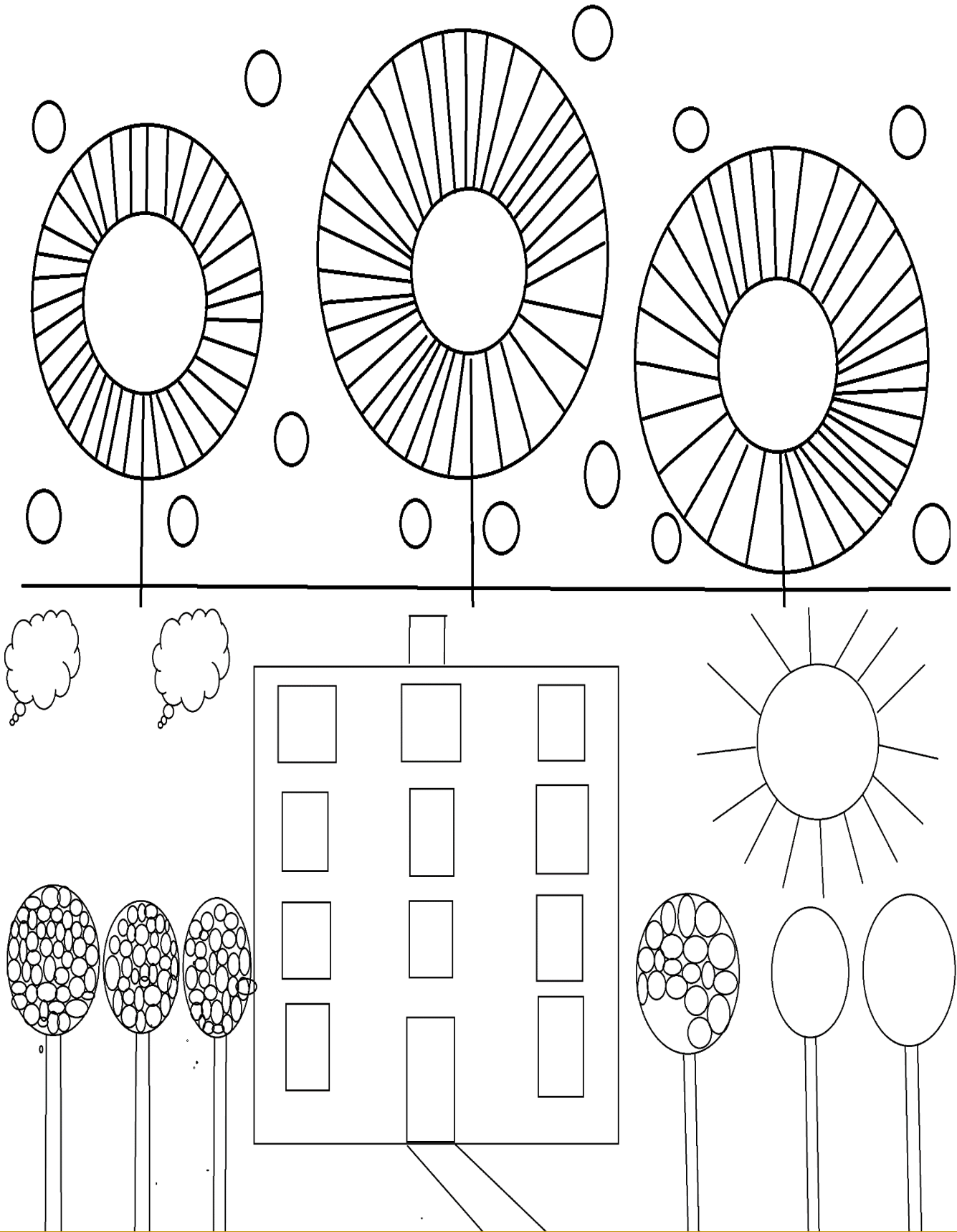
WIELKANOC W DŚDS

Jak każda rodzina my również mamy swoje tradycje świąteczne. Co roku przygotowania zaczynamy od tworzenia dekoracji wielkanocnych które wystawiamy na kiermaszu, bierzemy udział w warsztatach edukacyjnych na temat tradycji świątecznych, dzielimy się swoimi wrażeniami z własnych domów, oglądamy świąteczne filmy, tworzymy wspólnie koszyki, rysujemy, robimy zakupy, składamy sobie życzenia, nagrywamy życzenia dla Państwa i naszych rodzin, siadamy do wspólnego celebrowania podczas spotkania wielkanocnego.




Red. Marcin G.

Specjalnie dla Państwa przygotowaliśmy kolorówkę antystresową przygotowaną przez naszą nową redakcyjną koleżankę Patrycję K.



Redakcja gazetki „Słoneczko”. podopieczni oraz personel DŚDS w Radzynie Podlaskim składają najserdeczniejsze życzenia z okazji Świąt Wielkanocnych.

Nagraliśmy kartkę multimedialną. Życzenia można obejrzeć kopiując link: [Życzenia Wielkanocne uczestników Dziennego Środowiskowego Domu Samopomocy w Radzynie Podlaskim - YouTube](#)

A decorative background featuring several colorful Easter eggs with various patterns (stripes, dots, zig-zags) and a cluster of yellow daffodils in the foreground. The scene is set against a soft, light green background.

Drodzy przyjaciele, znajomi, sympatycy oraz zwolennicy naszego Dziennego Środowiskowego Domu Samopomocy, składamy Wam najserdeczniejsze życzenia Wielkanocne.

Życzymy zdrowych, spokojnych świąt, spędzonych w ciepłej, rodzinnej atmosferze, radości oraz wiosennego słońca, pysznego jajka i mokrego dyngusa. Niech Zmartwychwstanie Pańskie, które niesie odrodzenie duchowe, napelni wszystkich spokojem i wiarą, da siłę w pokonywaniu trudności i pozwoli z ufnością patrzeć w przyszłość

*Kierownik DŚDS w Radzynie Podlaskim oraz
Personel DŚDS w Radzynie Podlaskim*

REDAKCJA GAZETKI „SŁONECZKO”