

Gazetka DŚDS  
CZERWIEC 2020

# "SŁONECZKO"

*Pielgrzym w trasie*

*Wróciliśmy...*

*Domowe przepisy*

*Święta NIETYPOWE*

*Konkurs „PIĘKNA GMINA NASZA CAŁA”*

*Ogrodnik*

*Książka miesiąca*

*Film miesiąca*

*Zajęcia fotograficzne*



## Zespół redakcyjny:

# ZESPÓŁ REDAKCYJNY



JAREK



AGNIESZKA



MARCIN



AGNIESZKA



MAGDALENA

## Drodzy czytelnicy

Zachęcamy do zapoznania się z numerem gazetki DŚDS "SŁONECZKO" wydanej w czasie zagrożenia epidemiologicznego spowodowanego wirusem Covid-19. Przedstawimy Państwu relacje z wydarzeń, w których braliśmy udział, informacje z życia w naszym Domu oraz różne ciekawostki. Mamy dla Państwa przepisy a także autorskie kolorowanki.

Życzymy przyjemnego czytania.

Redakcja GAZETKI  
"SŁONECZKO"

**Zapraszamy!!!**

## ***Nasze strony internetowe:***

- [www.dsds-radzyn.pl](http://www.dsds-radzyn.pl)
- znajdziesz nas na [www.facebook.pl](http://www.facebook.pl)  
wpisując nazwę:

Dzienny Środowiskowy Dom Samopomocy  
w Radzynie Podlaskim

**Zapraszamy!!!**

---

## **Wróciliśmy...**



Dla każdego z Nas wirus Covid-19 był ogromnym zaskoczeniem. Nikt nie spodziewał się, że tak będzie wyglądała wiosna 2020. Nasze plany i założenia musieliśmy przełożyć.

Zajęcia prowadzone stacjonarnie w DŚDS zostały zawieszono. Rozmowy prowadziliśmy poprzez telefony, video-rozmowy, oraz media społecznościowe. Uczestniczyliśmy w zajęciach terapeutycznych online.

Nasza redakcja pracowała w domach, jednak podjęliśmy decyzję, że nie wydamy w tym okresie gazetki ponieważ nikt nie chciał powielać tematu, który opanował wszystkie media.

Kiedy sytuacja została opanowana mogliśmy wrócić do zajęć w murach ośrodka, pamiętamy o zachowywaniu wszystkich zasad bezpieczeństwa. Wróciliśmy i tworzymy dla Was.

---

## **Piosenka miesiąca**

**„KORONAWIRUS- NIECH MIŁOŚĆ TYLKO BĘDZIE ZARAŻLIWA”**

Postanowiłam opisać tą piosenkę bo jest to temat obecnie najbardziej aktualny, który wstrząsnął całym światem jak również i Polską. Kolejnym powodem dla którego pisze ten artykuł jest to, że epidemia się coraz bardziej rozwija i ludzie boją się o swoje życie. Sytuacja ta budzi wiele różnych emocji, kontrowersji oraz strachu. Utwór opowiada o młodych ludziach, którzy poprzez słowa piosenki chcą wyrazić, że mają już dosyć koronawirusa, ale jednocześnie dają rady jak się chronić przed zarażeniem: myć ręce, zostać w domu, ograniczyć kontakty. Epidemia jest czasem wolnym, zbliżającym do siebie, czasem w którym bardziej zauważamy drugiego człowieka i jego potrzeby.

Piosenka ta jest życzeniem byśmy się zarażali wzajemnie miłością, a nie koronawirusem.

Można czerpać z niej samą pozytywną energię, której często nam brakuje.

Polecam Państwu wysłuchanie tej piosenki! Podzielcie się swoimi odczuciami, a może ktoś myśli podobnie jak ja?

**Agnieszka B.**

## Pielgrzym w trasie...

Mój pielgrzymkowy debiut- wspomnienia z 2019 roku.

Każdy, kto ma siłę w nogach, chęci powinien przynajmniej raz w życiu wybrać się pieszo na pielgrzymkę. Ale najlepiej właśnie co roku na początku sierpnia, gdy mnóstwo osób z różnych zakątków Polski zmierza wtedy pieszo do Częstochowy. Najczęściej cała trasa trwa dwa tygodnie, a bywa, że niektórzy idą dłużej, bo wychodzą np. z wybrzeża Polski. Głównie zaczyna się 3 sierpnia z samego rana. Dziennie ponad 30 km, postoje co 6-8 km. Są postoje obiadowe, trwające do 1 godziny. Codziennie rano Msza Św, w kościele, lub w plenerze. Na zakończenie każdego dnia Apel Jasnogórski. Noclegi najczęściej pod namiotami, lub w kwaterach. Zawsze na postojach można kupić bułeczki, chleb, drożdżówki, pączki, coś do picia.

Ja w 2019 roku wziąłem udział w pielgrzymce, z sukcesem oczywiście, choć nogi to odczuły. Zaczęła się 3 sierpnia rano, w sobotę. Ponad 30 km z Radzyna do Przytoczna, gdzie był pierwszy nocleg. Następnie drugiego dnia ponad 20 km do Żyrzyna. Trzeciego dnia obiad w Puławach. Potem to już woj. mazowieckie i nocleg w Łagowie. Następnie nocleg był w Wielkiem. Miejscowości w Mazowieckim było mnóstwo na trasie np.: Iłża, Ciepiałów. Przeszliśmy malownicze woj. Świętokrzyskie: Suchedniów (nocleg), Włoszczowa (odpoczynek), Czarnca (nocleg). Naszym oczom zaczęły się już ukazywać tablice informujące o odległości ile zostało do upragnionego celu. Województwo Śląskie, powiat Częstochowski, gmina Koniecpol, ten znak w lesie przy szosie pokazał, że coraz bliżej. Pod Przyrowem nocą była burza, że aż światło w remizie podczas noclegu przygasało. Ale co to za pielgrzymka bez zjawisk pogodowych. Rano była trasa do Mirowa, gdzie wieczorem odbyła się Msza Św. Oczywiście wcześniej wizyta w lasku pojednania i łamanie się chlebem. Wczesnym rankiem 14 sierpnia w deszczu droga już w kierunku Jasnej Góry. Wizyta w kaplicy Cudownego Obrazu, Msza święta o 9.00, a potem kupno pamiątek. Po południu w Mirowie było rozwiązanie grupy 15-A. 15 sierpnia uroczysta Msza św o 11.00, a po południu powrót autokarem do Radzyna. Chciałbym oczywiście pójść i w tym roku. Zwłaszcza, że też świętuję okrągły jubileusz.

Ze względu na stan zagrożenia epidemiologicznego wywołany wirusem Covid-19 organizacja tegorocznej pielgrzymki jest zawieszona, nie wiem czy się odbędzie, czekam na informacje, ale jeśli zostanie zorganizowana chętnie opowiem Wam kiedy wrócę jak przebiegła.

Takie nabyłem pamiątki:



# HOT16CHALLENGE

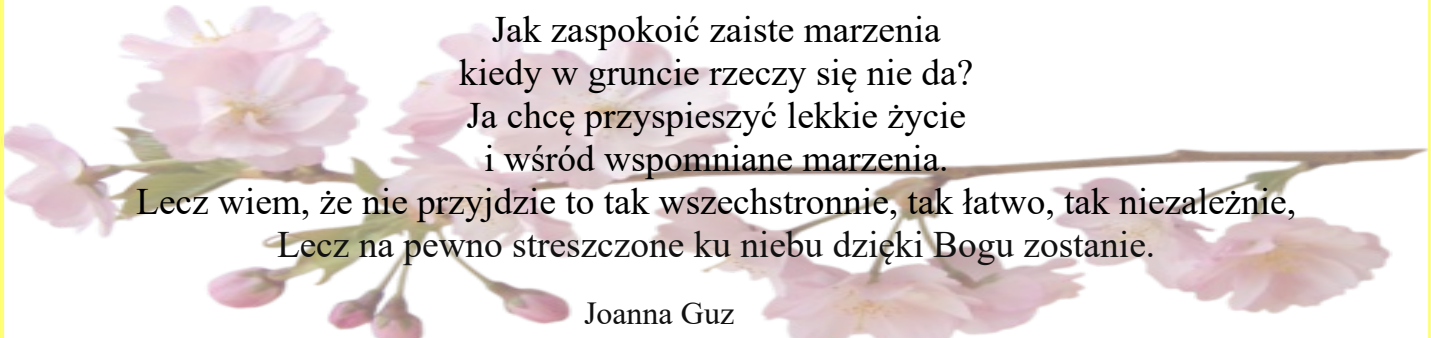
Wiecie co to jest HOT16CHALLENGE ? Słyszeliście o tym? My wiemy i podzielimy się tym z Wami.

HOT16CHALLENGE jest to nic innego jak akcja charytatywna. Polega na tworzeniu krótkich utworów muzycznych, tworzonych przez polityków, aktorów, celebrytów, oraz wszystkich nominowanych ludzi. Nagranie umieszczane jest w internecie. Nominacje do wyzwania odbywają się najczęściej poprzez portale społecznościowe. Akcja ma na celu zebranie środków na personel medyczny walczący z wirusem Covid-19, oraz uświadamiania jak dużo poświęcają i ile wysiłku wkładają w swoją pracę. Jeśli nie widzieliście piosenek z akcji zachęcamy do obejrzenia HOT16CHALLENGE stworzonego przez Prezydenta Polski Andrzeja Dudę, kabaret Moralnego Niepokoju, Roksanę Węgiel czy Pawła Domagałę.

Agnieszka B.

---

## Wiersz „MARZENIE” Joanna G.



Jak zaspokoić zaiste marzenia  
kiedy w gruncie rzeczy się nie da?  
Ja chcę przyspieszyć lekkie życie  
i wśród wspomniane marzenia.

Lecz wiem, że nie przyjdzie to tak wszechstronnie, tak łatwo, tak niezależnie,  
Lecz na pewno streszczone ku niebu dzięki Bogu zostanie.

Joanna Guz



## ***Coś na dobry humor!***

Pani pyta na lekcji:

-Jasiu która rzeka jest dłuższa Ren czy Missisipi?

-Missisipi.

- O ile?

- O sześć liter.

:):):):)

## **ŚWIĘTA NIETYPOWE**

### **Czerwiec:**

- 01.06.- dzień bez alkoholu
- 02.06.- dzień bez krawata
- 03.06.- dzień dobrej oceny
- 04.06.- dzień demokracji
- 05.06.- dzień ochrony środowiska
- 06.06.- dzień jojo
- 07.06.- dzień seksu
- 08.06.- dzień informatyka
- 09.06.- dzień przyjaciela
- 10.06.- międzynarodowy dzień elektryka
- 12.06.- dzień stylisty paznokci
- 13.06.- święto dobrych rad
- 14.06.- światowy dzień żonglerki
- 15.06.- dzień wiatru
- 16.06.- dzień Blooma
- 17.06.- dzień czołgisty
- 18.06.- dzień ewakuacji
- 19.06.- dzień leniwych spacerów
- 20.06.- światowy dzień uchodźcy
- 21.06.- święto muzyki
- 22.06.- dzień kultury fizycznej
- 23.06.- dzień wędkarza
- 24.06.- dzień przytulania
- 25.06.- światowy dzień smerfa
- 26.06.- międzynarodowy dzień pomocy ofiarom tortur
- 27.06.- dzień walki z cukrzycą
- 28.06.- święto marynarki wojennej
- 29.06.- dzień ratownika WOPR
- 30.06.- *dzień motyla kapustnika*

### ***LIPIEC :***

- 1 lipca – Światowy Dzień Architektury, Dzień Psa, Dzień Jazzu
- 2 lipca – Dzień Dziennikarza Sportowego, Międzynarodowy Dzień UFO
- 4 lipca – Święto Hot-doga, Światowy Dzień Mleka
- 5 lipca – Dzień Łapania za Biust, Dzień Tynwaldu
- 6 lipca – Światowy Dzień Pocałunku
- 7 lipca – Dzień Spółdzielczości
- 10 lipca – Dzień Sił Zbrojnych Mauretanii
- 11 lipca – Światowy Dzień Ludności
- 12 lipca – Światowy Dzień Imprezy
- 14 lipca – Dzień Łapania za Pupę
- 15 lipca – Dzień bez Telefonu Komórkowego
- 16 lipca – Dzień Księgowego
- 18 lipca – Międzynarodowy Dzień Nelsona Mandeli
- 19 lipca – Dzień Czerwonego Kapturka
- 22 lipca – Dzień Liczby Pi
- 23 lipca – Dzień Włóczykija
- 24 lipca – Dzień Policjanta
- 25 lipca – Dzień Bezpiecznego Kierowcy
- 29 lipca – Święto narodowe Ólavsøka (Wyspy Owcze)
- 31 lipca – Wigilia Lughnasadh

# Magdalenowe PRZEPISY

## Faszerowane ziemniaki.

### **Składniki:**

- 2 duże ziemniaki
- 150 g wędzonej szynki
- 50 g sera żółtego (u mnie cheddar)
- 1 cebula
- 4 łyżki oleju z ryżu o smaku chili SoRiso
- 4 małe jajka
- Posiekany szczypiorek do posypania
- Sól, pieprz

### **Wykonanie:**

Ziemniaki dokładnie umyć. W garnku zagotować wodę, do wrzątku włożyć ziemniaki i gotować około 25 minut. Ziemniaki nie powinny być surowe, ale nie mogą się też rozgotować. Ugotowane ziemniaki lekko przestudzić. Przestudzone ziemniaki przekroić na pół, z każdej połówki wydrążyć miąższ uważając żeby nie przeciąć skórki. Miąższ pokroić w drobną kostkę.

Cebulę obrać i pokroić w kostkę.

Szynkę pokroić w kosteczkę.

Ser zetrzeć na tarce o drobnych oczkach.

Na patelni rozgrzać olej z ryżu o smaku chili SoRiso i przełożyć cebulę, chwilę podsmażyć i dodać szynkę, podsmażyć. Na koniec na patelnię przełożyć pokrojony miąższ z ziemniaków i całość podsmażyć jeszcze 3-4 minuty. Tak przygotowany farsz przełożyć do miski, dodać starty ser, wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem. Farszem wypełnić połówki ziemniaków.

Blachę lub naczynie żaroodporne posmarować olejem, ułożyć połówki ziemniaków, w farszu zrobić wgłębienie. Do wgłębienia przełożyć żółtko i część białka (najlepiej wbić jajko do miseczki i łyżeczką przełożyć żółtko i tyle białka ile się zmieści w ziemniaku).

## CHŁODNIK OGÓRKOWY

- 6-8 ogórków gruntowych

- 
- duży kubek jogurtu
  - szklanka kefiru
  - ząbek czosnku
  - pół pęczka koperku
  - 2 łyżki drobno posiekanego szczypiorku
  - pół łyżeczki soku z cytryny
  - sól morską i pieprz czarny do smaku

### **Przygotowanie:**

Ogórki obieramy, ścieramy na tarce o dużych oczkach (młode ogórki nie wymagają usunięcia pestek, starsze przed startem na startce kroimy wzdłuż i łyżeczką usuwamy pestki). Przekładamy do miski, dodajemy wyciśnięty przez praskę ząbek czosnku, solimy, odstawiamy na chwilę.

Kefir wstrząsamy, do uzyskania jednolitej konsystencji, dodajemy do miski z ogórkami razem z jogurtem. Mieszamy. Dodajemy do chłodnika posiekany koperek (bez grubszych łodyżek) i szczypiorek, mieszamy, odstawiamy na godzinę do lodówki. Chłodnik z ogórkami podajemy schłodzony. Można udekorować go połówkami rzodkiewki lub paseczkami ogórka.

## ZAJĘCIA FOTOGRAFICZNE

Zajęcia fotograficzne od dawna goszczą w naszym Dziennym Środowiskowym Domy Samopomocy, organizowane są w budynku lub w plenerze. Uczestnicy biorą aparaty, ucząc się, poprawnego operowania światłem, wybierania odpowiednich obiektów i perspektyw do stworzenia fotografii. Stworzone prace służą nam do kolejnych etapów terapii. W związku, z ogłoszonym konkursem „PIĘKNA GMINA NASZA CAŁA”, organizowanym przez Wójta Gminy Radzyń Podlaski, ruszyliśmy w teren, aby stworzyć prace promujące nasz region. Pamiętajmy o zasadach bezpieczeństwa i odpowiednich odległościach nawet na świeżym powietrzu. Oto kilka zdjęć naszych fotografów:



## **Kącik książki**

Specjalnie dla Państwa na miesiąc czerwiec wybraliśmy książkę „ZIMNE ŁZY”

Tytuł książki: „Zimne łzy”

Autorka: Colleen Thompson

Głównymi bohaterami są: Dana Vanover i Jay Eversole.

Bezkresne pustkowie, gdzie rozkwita namiętność, kiełkują podejrzenia i rodzi się zbrodnia... Pustynia w Teksasie to ostatnie miejsce, gdzie chciałyby trafić Dana Vanover. Ale tylko tam może odnaleźć swoją zaginioną siostrę. Szybko przekonuje się, jak bardzo ryzykuje: ktoś usiłuje ją zabić. Z pomocą przychodzi jej szeryf Jay Eversole; w jego ramionach, w samym środku pustyni Dana znajduje miłość. Ale teraz oboje muszą zmierzyć się z niebezpieczeństwem, które czai się w mroku pustyni...

Serdecznie polecam książkę osobom które lubią romantyczne historie...

Agnieszka Sz.

## **Kącik FILMOWY**

### **CHATA**

W czasie kiedy siedzieliśmy w domu, każdy z nas oglądał i śledził wiadomości. My oglądaliśmy filmy, jeden z nich to „CHATA”, który serdecznie polecamy.

Mack jest szczęśliwym mężem i ojcem trojga wspaniałych dzieci. Pewnego dnia jego rodzinę dotyka tragedia. Najmłodsza córka Missy zostaje porwana. Wszelkie dowody wskazują na morderstwo, choć ciała nie udaje się odnaleźć. Mack popada w coraz głębszą rozpacz, która powoli oddziela go od świata i rodziny. Kilka lat po tragedii otrzymuje tajemniczy list z zaproszeniem do leśnej chaty, w której rozegrał się dramat Missy. List wydaje się pochodzić od samego Boga. Pełen wątpliwości i obaw Mack decyduje się na spotkanie z nieznanym, które okaże się być niezwykłym doświadczeniem pozwalającym zrozumieć sens rodzinnej tragedii i zupełnie inaczej spojrzeć na życie i świat

Serdecznie polecamy.

Agnieszka Sz.

## Mistrzostwa Europy w dobie COVID-19

Ze względu na wprowadzenie w naszym kraju stanu epidemii koronawirusa wszelkie rozgrywki w poszczególnych ligach zostały zawieszono, a najbardziej zaskoczyła wszystkich kibiców wiadomość o przełożeniu Mistrzostw Europy 2020 roku, jak również Igrzysk Olimpijskich. Po pewnych obłuzowaniach piłka nożna wróciła znowu do gry. Na pierwszy ogień ruszyła 2 liga, 1 liga oraz ekstraklasa. Niestety mecze były rozgrywane bez kibiców. Już od 19 czerwca mecze mogą być rozgrywane z publicznością. Jednak jest jedno utrudnienie ponieważ stadion może pomieścić 25% pojemności danego stadionu. Lecz są pewne wymogi dotyczące kibiców: każdy kibic powinien mieć maseczkę i zachować odstęp.

Dwanaście miast zostało potwierdzonych na przyszłe lato 2021 roku w terminach 11.06.- 11. 07. Został utrzymany oryginalny rozkład spotkań z nowymi terminami meczy.

Zakupione bilety na tegoroczny turniej będą ważne również w przyszłym roku.

### **Daty spotkań Polaków na UEFA EURO 2020**

**14.06.2021 Polska- zwycięzca play-off B ( Dublin g.18)**

**19.06.2021 Hiszpania- Polska ( Bilbao g.21)**

**23.06.2021 Szwecja- Polska ( Dublin g.18)**

Mamy nadzieje, że przyszłe EURO w końcu się odbędzie i nic nie stanie na przeszkodzie, aby Mistrzostwa się odbyły w przyszłym roku. Zapewne będzie nam dane zobaczyć wszystkie mecze Reprezentacji Polski, kto wie może zagrają nawet tak jak na EURO we Francji.

**Wszystkim kibicom polecamy oglądanie nagrań ze spotkań piłkarskich w internecie. To nie będą te same emocje jednak przynajmniej łatwiej będzie nam przetrwać ten ciężki czas.**

Jarosław D.

## Ogrodnik prace w ogrodzie Jarka D.



Jak co roku gdy zawita do nas wiosna, rośliny budzą się do życia. Drzewa owocowe zaczynają przybierać różnorodną szatę kolorowych kwiatów, wtedy pszczołki zabierają się ostro do pracy. Ale nie o tym chciałem wam napisać. Opowiem wam kochani jak wygląda u mnie praca na ogrodzie, a więc zaczynamy. Na ogród wyruszam razem z moim tatą pasjonatem prac polowych. Zaczynamy zawsze w maju czyli w święto flagi. Oczywiście ogród uprzednio oramy, następnie szykujemy ziemię pod zasiew. Równamy ziemię rozgrabiając grudy po czym nasypujemy ziemię na boki ogrodu aby działka była w miarę równa. Równamy ścieżki między kawałkami ogrodu, aby oddzielić poszczególne warzywa od siebie. Następnie znaczymy grządki znacznikiem, a potem siejemy warzywa. Na moim ogrodzie w tej chwili są zasiane: rzodkiewka, sałata, seler, koper, czosnek, cebula mam również ponad 100 sztuk pomidorów, paprykę, maliny, a z drzew owocowych dwie jabłonie, śliwę. Do tego trzeba by było doliczyć inwentarz kilka kur, 5 indyków, 4 perliczki i dwa psy. Ktoś może powie, że ten człowiek niema co robić tylko siedzi na ogrodzie.

Powiem tak... lubię jeździć na działkę, ponieważ ja tam odpoczywam, mogę się zrelaksować oddychać innym powietrzem, posłuchać gdańskich kur, gulgotania indyków. Na wsi jest inny klimat, niż w mieście niema tyle spalin. Jednym słowem lubię popracować sobie na ogrodzie. Kiedyś niechętnie jechałem na działkę, a teraz pytam się taty kiedy znów jedziemy, zaraziłem się tą pasją do ogrodu i za to jestem wdzięczny mojemu tacie.



Jarosław D.

## Prace w NASZYM OGRÓDECZKU

W ośrodku mamy pasjonatów, kwiatów i ogrodów. Od pewnego czasu upiększamy teren dookoła naszego DŚDS. Na pracowni stolarskiej powstał kwietnik z palety, w którym posadziliśmy kwiaty sezonowe i ozdobiliśmy tym samym jedną z zewnętrznych ścian naszego budynku. Teren koło parkingu zamienił się w kolorową wyspę, dzięki pomalowanym kamieniom oraz posadzonym tam krzewom i trawom ozdobnym, w planach mamy również wysadzenie naszych ziół i roślin z doniczek.





