

Krótką gazetka NA DŁUGĄ PRZERWĘ

czyli wieści z Kazika



**Zdrowych,
wesołych Świąt Bożego Narodzenia
i Szczęśliwego Nowego Roku 2013**

życzy Redakcja

Kto jest kochany przez wszystkie dzieci (i nie tylko dzieci!)???



Oto krótka charakterystyka naszego bohatera:

- imię: **Mikołaj**
- nazwisko: **nieznane**
- pseudo: **Święty**
- zawód: **roznosiciel prezentów**
- pochodzenie prezentów: **nieznane**
- obywatelstwo: **nieznane - niby z Laponii, ale czy ktokolwiek widział jego paszport?**
- znaki szczególne: **gruby, w czerwonym wdzianku. Lata zaprzęgiem reniferów - to jest coś!**
- znani współpracownicy: **renifer Rudolf**
- znane sposoby działania w terenie: **wchodzi przez komin i "zostawia towar" w skarpetach**
- **wszyscy go uwielbiają**
- okres wzmożonej działalności: **od 4 aż do 24 grudnia**



13 grudnia 1981 roku

Stan wojenny w Polsce.



W niedzielę 13 grudnia 1981 r. o godz. 6 rano Polskie Radio nadało wystąpienie gen. Wojciecha Jaruzelskiego, w którym informował on Polaków o ukonstytuowaniu się Wojskowej Rady Ocalenia Narodowego i wprowadzeniu na mocy dekretu Rady Państwa stanu wojennego na terenie całego kraju.

Władze komunistyczne jeszcze 12 grudnia przed północą rozpoczęły zatrzymywanie działaczy opozycji i "Solidarności". W ciągu kilku dni w 49 ośrodkach internowania umieszczono około 5 tys. osób. W ogromnej operacji policyjno-wojskowej użyto w sumie 80 tys. żołnierzy, 30 tys. milicjantów,

1750 czołgów, 1900 wozów bojowych i 9 tys. samochodów.



Przygotowania do wprowadzenia stanu wojennego trwały ponad rok i były prowadzone ze szczególną starannością. Kontrolował je m.in. naczelny dowódca wojsk Układu Warszawskiego marszałek Wiktor Kulikow oraz ludzie z jego sztabu. Na potrzeby stanu wojennego sporządzono projekty różnych aktów prawnych, wydrukowano w Związku Sowieckim 100 tys. egzemplarzy obwieszczenia o wprowadzeniu stanu wojennego, ustalono listy komisarzy wojskowych mających przejąć kontrolę nad administracją państwową i większymi zakładami pracy, a także wybrano instytucje i przedsiębiorstwa, które miały zostać zmilitaryzowane.

Oddziały ZOMO zajęły lokale zarządów regionalnych "Solidarności", zatrzymując przebywające tam osoby i zabezpieczając znalezione urzędnictwo łącznościowe i poligraficzne. Do miast skierowano oddziały pancerne i zmechanizowane, które umieszczono przy najważniejszych węzłach komunikacyjnych, trasach wylotowych, głównych skrzyżowaniach, gmachach urzędowych i innych obiektach strategicznych. Przeprowadzono aresztowania wśród niezależnych intelektualistów, w tym także wśród organizatorów i uczestników obradującego w Warszawie Kongresu Kultury Polskiej. Główne uderzenie nastąpiło jednak w Gdańsku, gdzie w sobotę zebrała się Komisja Krajowa NSZZ "Solidarność" i gdzie w związku z tym przebywało wielu działaczy i doradców związkowych. W ciągu nocy zatrzymano w Gdańsku około 30 członków Komisji Krajowej i kilku doradców.



Wprowadzono godzinę milicyjną od godz. 22 do godz. 6 rano, a na wyjazdy poza miejsce zamieszkania potrzebna była przepustka. Korespondencja podlegała oficjalnej cenzurze, wyłączono telefony, uniemożliwiając między innymi wzywanie pogotowia ratunkowego i straży pożarnej. Większość najważniejszych instytucji i zakładów pracy została zmilitaryzowana i była kierowana



przez ponad 8 tys. komisarzy wojskowych

Zakazano wydawania prasy, poza "Trybuną Ludu" i "Żołnierzem Wolności". Zawieszono działalność wszystkich organizacji społecznych i kulturalnych, a także zajęcia w szkołach i na wyższych



uczelniach.

Oficjalnie administratorem stanu wojennego była 21-osobowa Wojskowa Rada Ocalenia Narodowego z gen. Wojciechem Jaruzelskim na czele. W praktyce była ona jednak ciałem fasadowym. Najważniejsze decyzje w okresie stanu wojennego podejmowała nieformalna grupa wojskowych oraz członków partii nazywana dyrektoriatem. W jej skład obok gen. Jaruzelskiego wchodził: gen. Florian Siwicki (wiceminister obrony narodowej), gen. Czesław Kiszczak (minister spraw wewnętrznych), gen. MO Mirosław Milewski (sekretarz KC), Mieczysław F. Rakowski (wicepremier), Kazimierz Barcikowski (sekretarz KC) i Stefan Olszowski (sekretarz KC).

14 grudnia rozpoczęły się niezależnie od siebie strajki okupacyjne w wielu dużych zakładach przemysłowych. Strajkowały huty, w tym największa w kraju "Katowice" oraz im. Lenina, większość kopalń, porty, stocznie w Trójmieście i Szczecinie, największe fabryki, takie jak: WSK w Świdniku, Dolmel i PaFaWag we Wrocławiu, "Ursus" czy Zakłady Przemysłu Odzieżowego im. Juliana Marchlewskiego w Łodzi. Strajkowano w sumie w 199 zakładach (w 50 utworzono komitety strajkowe), na około 7 tys. istniejących wtedy w Polsce przedsiębiorstw.



Nr 2, grudzień 2012 rok.

W 40 zakładach doszło do brutalnych pacyfikacji strajków, przy użyciu oddziałów ZOMO i wojska, wyposażonego w ciężki sprzęt. Szczególnie dramatyczny przebieg miały strajki w kopalniach na Górnym Śląsku, gdzie górnicy stawili czynny opór. 16 grudnia 1981 r. w Kopalni Węgla Kamiennego "Wujek" w trakcie kilkugodzinnych walk milicjanci użyli broni palnej, zabijając 9 górników. 23 grudnia przy wsparciu czołgów i desantu ze śmigłowców udało się stłumić strajk w Hucie "Katowice". Najdłużej trwały strajki w kopalniach "Ziemowit" (do 24 grudnia) i "Piast" (do 28 grudnia), w których zdecydowano się prowadzić protest pod ziemią.

W grudniu 1981 r. doszło do demonstracji ulicznych m.in. w Warszawie, Krakowie i Gdańsku. Największa z nich, w trakcie której milicjanci zastrzelili jednego z uczestników, odbyła się w Gdańsku. Wprowadzając stan wojenny władze komunistyczne nie zdecydowały się zaatakować bezpośrednio Kościoła katolickiego.



Przeciwko wprowadzeniu stanu wojennego wystąpiły Stany Zjednoczone i inne kraje zachodnie. 23 grudnia 1981 r. prezydent USA Ronald Reagan ogłosił sankcje ekonomiczne wobec PRL, a kilka dni później podał do wiadomości, iż obejmą one także Związek Sowiecki, który jego zdaniem ponosił "poważną i bezpośrednią odpowiedzialność za represje w Polsce". W ciągu następnych tygodni do sankcji ekonomicznych przeciwko Polsce przyłączyły się inne kraje zachodnie.

31 grudnia 1982 r. stan wojenny został zawieszony, a 22 lipca 1983 r. odwołany, przy zachowaniu części represyjnego ustawodawstwa. Dokładna liczba osób, które w wyniku wprowadzenia stanu wojennego poniosły śmierć, nie jest znana. Przedstawiane listy ofiar liczą od kilkudziesięciu do ponad stu nazwisk. Nieznana pozostaje również liczba osób, które straciły w tym okresie zdrowie na skutek prześladowań, bicia w trakcie śledztwa czy też podczas demonstracji ulicznych.

Tekst i fotografie zaczerpnięto z Internetu

Opracowała
Joanna Kawczyńska

Czy wiesz, że...

- ... o godzinie 10 rano, serce i układ krążenia człowieka najlepiej radzą sobie z obciążeniami?
- ... liczba owiec w Australii trzykrotnie przewyższa liczbę ludzi?
- ... efekt czerwonych oczu na zdjęciach powstaje na skutek przefiltrowania światła odbitego od siatkówki przez naczynia krwionośne?
- ... kwiatem wanilii płacono podatki w królestwie Azteków?
- ... 70% ciepła człowieka ucieka przez głowę?
- ... największy kryształ na Ziemi znaleziono na Madagaskarze (wżył 380 ton!)?
- ... najgrubszy na świecie pień drzewa ma kasztan rosnący na zboczu Etny (57,9 m obwodu!)?
- ... najwyższe drzewo świata to 800-letnia sekwoja w USA (mierzy 112 metrów!)?
- ... w ciele człowieka znajduje się ponad 600 różnych mięśni?
- ... Księżyc oddala się od Ziemi z szybkością 4 cm rocznie?
- ... największe skupisko aktywnych wulkanów znajduje się w Indonezji (aż 167!)?
- ... źródło w Arizonie tryska wodą najwyżej na świecie, na wysokość 190 metrów?
- ... gdyby Ziemia była tak mała jak piłka tenisowa, Słońce miałoby wielkość domu?
- ... najcięższy wyhodowany arbuz wżył 118 kg (USA, Arkansas)?
- ... Indonezja obejmuje 13 tysięcy wysp (to największy archipelag na świecie)?
- ... najwyżej położone jezioro na świecie to Titicaca w Peru (leży na wysokości 3810 m n.p.m.)?
- ... krew człowieka wykonuje pełny obieg w układzie krążenia w ciągu około minuty?
- ... Olympus Mons, wznosząca się na wysokość 27 km na powierzchni Marsa, jest najwyższą znaną górą w naszym Układzie Słonecznym?
- ... łabędź krzykliwy ma aż 25 216 piór (najwięcej z ptaków, których pióra policzono)?
- ... na języku człowieka znajduje się około 10 tysięcy kubków smakowych?
- ... najszerszym wodospadem świata jest wodospad Khone w Loasie (ma 10,8 km

Nr 2, grudzień 2012 rok.

szerokości!)?

... Wielki Kanion Kolorado w Arizonie ma długość 350 km i głębokość do 1830 m?

... najgłębsze jezioro świata to Bajkał w Rosji (jego głębokość wynosi prawie 2 km)?

... jezioro Bajkał mieści 20% słodkiej wody świata?

... przez wodospad Stanleya w Kongo, przepływa 17 tysięcy litrów wody na sekundę?

... diament to najtwardszy minerał występujący w przyrodzie?

... nacieki jaskiniowe zwane stalaktytami, "rosną" z prędkością 1 cm na 1000 lat?

... każdego dnia na Ziemi ma miejsce około 45 tysięcy burz z piorunami?

... temperatura jądra Ziemi wynosi około 4500°C?

... wieloryb, płetwal błękitny waży tyle, co 18 dużych słońi (ok. 140 ton)?

... około 250 milionów lat temu, wszystkie kontynenty były ze sobą połączone?

... w Himalajach i w Karakorum jest 96 spośród 100 najwyższych gór świata?

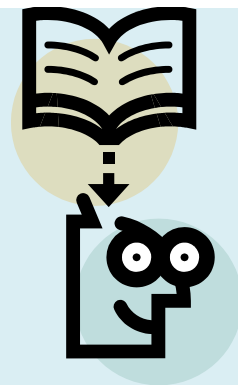
... najszybciej pływającą rybą na świecie jest żaglica (osiąga prędkość 109 km/godz.)?

... Słońce również się obraca (pełny obrót wykonuje w ciągu 25-36 dni)?

... ciało ludzkie składa się z około 10 bilionów komórek?

... koliber hawański jest najmniejszym ptakiem świata (ma 5,5 cm długości i 1,6 g wagi)?

Dla ambitnych



Pomyśl jakąś cyfrę, a następnie:

1. dodaj do niego 7
2. odejmij 2

Nr 2, grudzień 2012 rok.

3. odejmij numer, który wymyśliłeś
4. pomnóż razy 4
5. dodaj 2

Dodaj do siebie cyfry otrzymanego wyniku - wynikiem będzie zawsze liczba 4. Jak to możliwe?

Liczby naturalne

Jakie liczby naturalne napisane za pomocą dwu cyfr zwiększają się po usunięciu cyfry z lewej strony.

Mnożenie w pamięci

Oto próbka bystrości umysłu. Przy ognisku harcerze zabawiali się pamięciowymi łąmigłówkami. W pewnej chwili druh Jacek poprosił o możliwie najszybsze przemnożenie w pamięci:

$1 \times 2 \times 3 \times 4 \times 5 \times 6 \times 7 \times 8 \times 9 \times 0$.

Pytanie: Ile czasu z zegarkiem w ręku mogło pochłonąć to mnożenie?

Złote myśli...

Kiedy ludzie stają się naprawdę źli, jedynym uczuciem, jakie im pozostaje, jest radość z cudzej krzywdy.

[Johann Wolfgang von Goethe]

Chcąc zmusić ludzi, aby dobrze o nas mówili, jedyny to sposób - czynić dobrze.

[Voltaire]

Jedyną rzeczą potrzebną złu do zwycięstwa jest bierność dobrych ludzi.

[Edmund Burke]

Nie żyje się, nie kocha i nie umiera na próbę.

Prawdziwie wielki jest ten człowiek, który chce się czegoś nauczyć.

[Jan Paweł II]

Postępuj wedle takiej tylko zasady, co do której mógłbyś jednocześnie chcieć, aby stała się prawem powszechnym.

[Immanuel Kant]

Boże Narodzenie



Pierwsza wzmianka o **Bożym Narodzeniu** pochodzi z 354 roku, a zamieszcza ją rzymski kalendarz. Różne były w przeszłości terminy obchodów świąt Bożego Narodzenia. Świątowano w styczniu, marcu, kwietniu, a nawet w maju. Ostatecznie wybrano datę **25 grudnia** - dzień przesilenia zimowego. Chrześcijanie ze słońcem utożsamiali Chrystusa, nazywając go "Słońcem Sprawiedliwości". Tajemnica Bożego Narodzenia polega na tym, że druga Osoba Boska stała się człowiekiem, aby w ciele ludzkim dokonać

zbawienia rodzaju ludzkiego za grzechy. Jako Bóg jest wieczny, nieskończony, wszechobecny i wszechmocny, jako człowiek jest ograniczony czasem, przestrzenią i mocą.



Zwyczaj ubierania choinek narodził się wśród ludów germańskich przeszło 300 lat temu. W dniach przesilenia zimy i nocy zawieszano u sufitu gałązki jemioly, jodły, świerka, sosny jako symbol zwycięstwa życia nad śmiercią, dnia nad nocą, światła nad ciemnością. Kościół chętnie przejął ten zwyczaj jako zapowiedź, znak i typ Jezusa Chrystusa. Na drzewku zawieszamy światła, bo tak często Jezus o sobie mówił, że jest światłością świata.

Po adwentowym oczekiwaniu bezpośrednim przygotowaniem do Świąt Bożego Narodzenia jest **Wigilia**.



W Polsce wieczerza wigilijna rozpoczyna się po zapadnięciu zmroku, gdy na niebie pojawia się pierwsza gwiazda.

Wtedy cała rodzina gromadzi się w jednym pokoju, przy stole nakrytym białym obrusem. Pod nim rozłożone jest siano. Kiedy już wszyscy domownicy staną wokół stołu, najstarsza osoba w rodzinie rozpoczyna modlitwę, odczytuje fragment Pisma św. o narodzinach Jezusa, następnie bierze z talerzyka biały opłatek, podchodzi do każdego, łamie się nim i składa

życzenia. W tym dniu wspomina się wszystkich, którzy nie mogą być z nami. To z myślą o zmarłych i o każdym, kto nie ma gdzie spędzić tego wieczoru, leży na stole dodatkowe, puste nakrycie.

W czasie Wigilii najważniejszy jest opłatek i zawsze pierwszy. Dopiero gdy podzielimy się opłatkiem, możemy skosztować czerwonego barszczu z uszkami, czarnego maku, brązowych orzechów i srebrnych ryb. Przedtem nie wypada śpiewać nawet kolęd.

Tradycja obchodów Świąt Bożego Narodzenia jest głęboko zakorzeniona nie tylko w narodzie polskim. Na całym świecie katolicy świętują narodzenie Jezusa, ale w każdym kraju panują nieco odmienne zwyczaje. Do rozpowszechniania zwyczaju budowania żłóbków i szopek najczęściej przyczynił się św. Franciszek z Asyżu i jego bracia. To on, chcąc przypomnieć narodziny Pana Jezusa, nakazał nanieść do groty siana i przyprowadzić wołu i osła. Zawołał braci i pobożnych ludzi. Tam odczytał im Ewangelię o narodzeniu Zbawiciela i wygłosił kazanie o wcieleniu Słowa.



W **Hiszpanii** odpowiednikiem opłatka jest chałwa. Przed Bożym Narodzeniem każda rodzina hiszpańska zaopatruje się w nową szopkę.

Wigilijna wieczerza rozpoczyna się po pasterce. Następnie wszyscy wychodzą na ulice oświetlone tysiącami barwnych żarówek, śpiewają kolędy, tańczą i bawią się do rana.



Głównym daniem jest pieczona ryba oraz "ciasto Trzech Króli", w który zapieka się drobne upominki.



Prezenty rozdawane są 6 stycznia w święto Trzech Króli, na pamiątkę darów, które Jezus otrzymał od mędrców ze Wschodu.

W **Wielkiej Brytanii** wigilijny posiłek zaczyna się w południe w ścisłym gronie rodzinnym. Obiad, bo trudno tu mówić o wieczerzy, składa się z pieczonego indyka i "płonącego puddingu". Wieczorem w Wigilię angielskie dzieci wywieszają swoje pończochy za drzwi, by nazajutrz rano odnaleźć je wypełnione prezentami.

Tu narodził się zwyczaj pocałunków pod jemiolą wiszącą u sufitu.

Nr 2, grudzień 2012 rok.

Taki pocałunek przynosi szczęście i spełnienie życzeń.

Londyn jest ojczyzną pierwszych kartek z życzeniami. W 1846 roku Jon Horsley z Anglii zaprojektował pierwszą kartkę świąteczną z napisem

"Wesołych Świąt Bożego Narodzenia

i szczęśliwego Nowego Roku".



W Szwecji Świąta Bożego Narodzenia rozpoczynają się w pierwszą niedzielę adwentu. Tradycyjna szwedzka uczta składa się z iutfisk, czyli rozmoczonej suszonej ryby o dość mdłym smaku. Potem podaje się galaretkę wieprzową, głowiznę i chleb, a na deser pierniczki.

Nie stawia się wolnego nakrycia na stole, ale za to odwiedza się samotnych. Szwedzi nie śpiewają kolęd, lecz tańczą wokół choinki.



W Niemczech "Boże Narodzenie" obejmuje trzy dni: 24 grudnia - "Wigilię", pierwszy dzień Świąt Bożego Narodzenia, narodziny Jezusa Chrystusa (25.12.) i drugi dzień Świąt Bożego Narodzenia (26.12.). W Wigilię w chrześcijańskich rodzinach przed lub po uczestnictwie w Mszy Świętej zapala się świece na choince i wtedy rozpoczyna się "gwiazdka" tzw. "Bescherung". Śpiewa się lub słucha się kolęd i członkowie rodziny obdarowują się wzajemnie prezentami. Dzieciom opowiada się legendę mówiącą, iż prezenty przyniósł Święty Mikołaj lub Dzieciątko Jezus. Wiele rodzin wynajmuje nawet Mikołaja, którego rolę odgrywają studenci przebrani w kostium. W pierwszym i drugim dniu Świąt Bożego Narodzenia wielu ludzi udaje się do kościoła na świąteczne msze. 25 i 26 grudnia są dniami świątecznymi wolnymi od pracy.



Greckie Boże Narodzenie jest spokojnym, uroczystym okresem. Gorący okres rozpoczyna się 6 grudnia w dniu Świętego Mikołaja, kiedy to wszyscy wymieniają się podarunkami i trwa aż do 6 stycznia - święta Trzech Króli. Na dzień przed Bożym Narodzeniem i Nowym Rokiem dzieci śpiewają coś na wzór kolęd, chodząc od domu do domu. Te kolędy mają błogosławić domostwa. Często kolędy te są śpiewane przy akompaniamencie

małych metalowych trójkącików i małych glinianych bębenków. Za śpiew dzieci często nagradzane są słodyczami i suszonymi owocami. Na prawie każdym stole można znaleźć Christopsomo (Chleb Chrystusa). Jest to okrągły bochenek ozdobiony na szczycie krzyżem, wokół którego ludzie stawiają symbole z ciasta przedstawiające wszystko to, co oznacza długotrwałość. Jeśli biesiadnicy pochodzą z wyspy i są rybakami na ich stole zobaczysz chleb z rybą. Choinki nie są powszechnie używane w Grecji, a prezenty są wręczane 1 stycznia.

Obecnie w większych miastach można zobaczyć ulice przystrojone w lampki i dekoracje. Powoli zostaje też przejmowana zachodnia tradycja wysłania kart z życzeniami świątecznymi do przyjaciół i rodziny.



We **Francji** świąteczną atmosferę wyczuwa się już na kilka tygodni przed Bożym Narodzeniem. Wszystkich opanowuje gorączka zakupów. Właściciele sklepów prześcigają się w pomysłach dekorowania wystaw. Ulice miast przystrojone są kolorowymi lampkami i gwiazdkami.

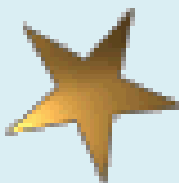
Święta Bożego Narodzenia pełnią we Francji bardzo ważną rolę. Są to święta rodzinne. Francuzi wręczają sobie ręcznie robione kartki świąteczne oraz kupują prezenty. We Francji, w przeciwieństwie do Polski, nie ma Wigilii. Francuzi biorą udział we mszy, a 25 grudnia siadają do wspólnego obiadu. W ten dzień je się indyka nadziewanego kasztanami i pije dużo szampana.

We Francji dzieci wierzą, że to mały Jezus przynosi im prezenty, które w wigilijną noc wkłada do buczków ustawionych przy kominku.



BOŻE NARODZENIE W CZECHACH I NA SŁOWACJI

Okres Bożego Narodzenia jest w Republice Czeskiej okresem szczególnym. Święta są tu czasem wzajemnych spotkań rodzinnych oraz dniem wolnym, w którym można się dobrze zabawić. Już kilka tygodni przed Bożym Narodzeniem, zarówno w Czechach, jak i na Słowacji, wystawy sklepowe przyciągają klientów specjalnymi promocjami i kolorowymi świecidełkami.

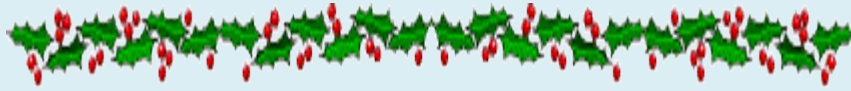


Prawdziwy okres świąteczny rozpoczyna się jednak dopiero 24 grudnia. Ludzie wierzący przez cały ten dzień zachowują post, następnie składają sobie życzenia i obdarowują się prezentami. W prawie każdym domu stoi choinka, wokół której gromadzą się domownicy zasiadający do wspólnej kolacji, gdy na niebie ukaże się pierwsza gwiazdka.

Na stole nie może na przykład zabraknąć "vánočky" - tradycyjnego białego ciasta przypominającego wyglądem i smakiem polską słodką chałkę z bakaliarnymi.

spożywaną potrawą są, podobnie jak w Polsce, opłatki. Następnie na stół wędruje zupa grzybowa oraz obowiązkowo ryba, a najlepszą oczywiście jest karp. Na Słowacji, a przede wszystkim w okolicach Bratysławy, w miejsce zupy grzybowej często podawany jest kapuśniak. Czesi i Słowacy przywiązują też ogromną wagę do suszonych owoców oraz jabłek, które służą nie tylko do jedzenia, ale także do świątecznych wróżb.

W okresie bożonarodzeniowym nasi południowi sąsiedzi śpiewają oczywiście również kolędy, a ludzie nawiedzają kościoły, które w Czechach w ciągu roku świecą pustkami.



We Włoszech Święta Bożego Narodzenia mają tysiącletnią tradycję. Włosi wysyłają wiele kartek z życzeniami do rodziny i przyjaciół.

8 grudnia ubiera się choinkę oraz budowane są żłobki w kościołach.

24 grudnia obchodzona jest Wigilia - uroczysta kolacja, podczas której jedzone są typowe włoskie ciasta - penettone i pandoro, a także

nugat, migdały i orzechy laskowe.

Włosi biorą udział w Pasterce. W czasie Bożego Narodzenia rozdają prezenty.

Centralne ulice Rzymu zdobią wielkie choinki.

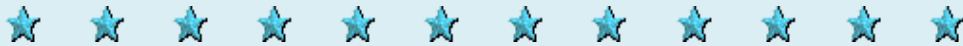


We współczesnej **Rosji** bardziej uroczyste, niż Boże Narodzenie, świętowana jest noc z 31 grudnia na 1 stycznia. To czas prezentów, które w Rosji przynoszą Dziadek Mróz i jego wnuczka Śnieżynka. Boże Narodzenie jest obchodzone po świętach Nowego Roku, 7 stycznia. To święto bardzo radosne, wiele osób udaje się wtedy do cerkwi, wszyscy składają sobie życzenia. Rozpoczyna je uroczysta, rodzinna kolacja, czyli Wigilia. Przygotowuje się postne danie z ziaren pszenicy, miodu i kaszy zmieszanymi z migdałowym lub makowym mlekiem. Do kaszy dodaje się orzechy lub mak. Takim daniem rozpoczyna się Wigilia. Na

rosyjskim stole wigilijnym obowiązkowo powinno znaleźć się 12 dań - zgodnie z liczbą apostołów - m.in. bliny, ryba i mięsa w galarecie, pieczone i pierniki miodowe. Wieczere wigilijną poprzedza ścisły post, który przestrzegany jest, aż do pojawienia się pierwszej gwiazdki, symbolizującej gwiazdę Betlejemską.

Do tradycji Świąt Bożego Narodzenia należy m.in. zapalanie świec w oknach i ognisk na ulicach, które mają rozgrzać w zimową, mroźną noc narodzone Dzieciątko. Dzieci z papierowymi gwiazdami i lampionami w rękach pukają do tych domów, w których zapalono świece, aby złożyć życzenia domownikom, zaśpiewać kolędy, a nawet odegrać całe

przedstawienia. Gospodarze zapraszają ich do domu, do swojego stołu lub nagradzają świątecznymi smakołykami.



Na **Węgrzech** w czasie świąt organizuje się wielkie bale dla dzieci.

Najważniejszy z nich odbywa się w stolicy kraju, Budapeszcie, w budynku Parlamentu. Uczestniczą w nim znani aktorzy i artyści. Pod obrus leżący na stole wkłada się sianko. Wyciągnięcie najdłuższego źdźbła wroży długie życie. W czasie Wigilii i Świąt Bożego Narodzenia Węgrzy jedzą pieczonego indyka, zupę rybną oraz rosół z kury. Na stole nie może zabraknąć ciasta z makiem, bo mak zapewnia rodzinie miłość.



W **Austrii** po piątej po południu rozbrzmiewa w oknach mały dzwoneczek.

To znak, że rozpoczyna się świąteczna kolacja. Austria jest ojczyzną jednej z najpiękniejszych kolęd na świecie "Stille Nacht, heilige nacht" (Cicha noc, święta noc).



W **Danii** na Wigilię podaje się słodki ryż z cynamonem i pieczoną gęś z jabłkami. Tradycyjnym daniem jest budyń z ryżem, w którym gospodyni ukrywa migdał. Kto go znajdzie, ten dostaje świnkę z marcepanu, która zapewnia szczęście przez cały rok.



W **Meksyku** już 15 grudnia wiesza się pod sufitem piniatę - gliniane naczynie wypełnione słodyczami. Pod nią gromadzą się dzieci. Jedno z nich rozbija piniatę kijem, co rozpoczyna wyścig w zbieraniu słodyczy. Głównym daniem wigilijnym jest wędzony dorsz z papryką i oliwą oraz małymi grzankami. Podaje się również pieczonego indyka, owoce, słodycze.



Święta Bożego Narodzenia w **Stanach Zjednoczonych** - choć raczej właściwie należałoby użyć zwrotu święto - gdyż tradycyjna amerykańska rodzina nie obchodzi

Wigilii, a 26 grudnia jest normalnym dniem pracy. Nie umniejsza to jednak roli, jaką Boże Narodzenie pełni w kulturze USA. Każda amerykańska rodzina pieczołowicie i z dużym wyprzedzeniem przygotowuje się na ich nadejście. Ulice i domy przystrajane są tysiącem migocących światełek i lampek.

W ogródkach i witrynach sklepowych pojawiają się świąteczne dekoracje. Wszędzie rozbrzmiewa dźwięk kolęd, a w powietrzu unosi się zapach choinek. Jedną z ważniejszych tradycji związanych z Bożym Narodzeniem w Stanach Zjednoczonych jest dawanie prezentów - wzajemne obdarowywanie się. W każdym domu pod choinką piętrzą się prezenty, a ich otwarcie następuje w świąteczny poranek przed śniadaniem. Kulminacyjnym punktem Bożego Narodzenia jest uroczysty obiad, na którym nie może zabraknąć bliższej i dalszej rodziny.



Opracowała :AK

Wykorzystano:

- Korzeń A.: *Jeden Bóg, różnorodność zwyczajów. Scenariusz spotkania oplatkowego "Biblioteka w Szkole" 2005 nr 10, s.26-27*



Czytanie ze zrozumieniem



– klucz do sukcesu

Czytanie ze zrozumieniem to umiejętność, która przydaje nam się przez całe życie – nie tylko w szkole czy na studiach, kiedy musimy sami opracowywać literaturę do zagadnień, ale również w pracy - podczas analizy dokumentów, stosowania się do zaleceń czy wielu innych czynności. Warto więc wiedzieć, jak czytać tekst, aby go rozumieć.

Warunki do czytania

Choć zwykle nie zwracamy na to uwagi, połowę sukcesu w czytaniu ze zrozumieniem stanowi stworzenie sobie **odpowiednich warunków**, które zapewnią nam komfort czytania. Ważne, aby nic nie odciągało nas od lektury. Dobrze jest zagospodarować sobie **czas przed południem** (wtedy nasz mózg pracuje najbardziej efektywnie) i czytać z przerwami – rozłożenie lektury na partie po 30 minut zapewni nam największą zdolność zapamiętania szczegółów oraz sprawi, że będziemy najlepiej skoncentrowani i czytanie nie będzie nas męczyć. Pamiętajmy o odpowiedniej, wygodnej pozycji. Najlepiej jest czytać przy biurku. Jeśli zdecydujemy się na miejsce lektury wybrać kanapę, musimy liczyć się z tym, że tak monotonna czynność jak czytanie, może wzbudzić w nas senność i nasze starania pójdą na marne. Na czas czytania **dobrze jest zapewnić sobie ciszę lub spokojną, cichą muzykę**. Warto poprosić domowników o to, żeby nam nie przeszkadzali. Dobrze jest zadbać o **stałą cyrkulację powietrza**, dzięki czemu będziemy odpowiednio dotlenieni.

Na stole, przy którym będziemy czytać, powinien panować **porządek** – nie ma nic gorszego i bardziej rozpraszającego niż bałagan w miejscu nauki czy pracy. Dobrze jest mieć pod ręką coś do picia, najlepiej niegazowaną wodę, i zdrową przekąskę - wszystko po to, aby nie musieć wstawać i przerywać lektury z powodu pragnienia lub głodu. Warto też zaopatrzyć się w **czystą kartkę, ołówek i gumkę**, aby móc "pracować" na tekście (robić notatki, uwagi,

podkreślenia), co znacznie wpływa na wydajność procesu czytania. Nie można zapomnieć o **odpowiednim oświetleniu** miejsca czytania, aby nasze oczy zbyt szybko się nie zmęczyły.

Jak czytać

Warto jest na samym początku **podzielić sobie odpowiednio tekst**, aby jego partie nie były zbyt długie, ale również, aby nie rozbijać głównych zagadnień na części. Tekst warto przeczytać **przynajmniej dwa razy**. Pierwsze czytanie to **czytanie główne, pogładowe**, które daje nam ogólne spojrzenie na dany tekst; drugie czytanie to **czytanie pod kątem konkretnych zagadnień**, którego celem jest wyłapanie najważniejszych wiadomości. Istotne rzeczy warto podkreślać, a nawet wypisywać. Jeśli dane zagadnienie jest rozległe i skomplikowane – pomoże nam to w odpowiednim jego zrozumieniu.



Lektury szkolne

Przy czytaniu lektur rzadko kiedy mamy czas i ochotę na podwójne zapoznawanie się z tekstem; zwykle musi nam wystarczyć jeden raz. Czytanie ze zrozumieniem należy więc rozpocząć od **zidentyfikowania kwestii istotnych**. Zwykle w książkach są to: **czas i miejsce akcji, bohaterowie** oraz sam **przebieg akcji**. Kiedy czytamy lekturę, do naszej głowy dociera mnóstwo innych szczegółów – zdarza się, że przyćmiewają nam one główny wątek. Jeśli mamy problem ze skupieniem się podczas czytania, warto po każdym rozdziale wypisywać najważniejsze wydarzenia, tworzyć krótkie opisy bohaterów, określać czas i miejsce akcji. Dzięki temu, po skończonej lekturze książki, zyskamy **ciekawe i przydatne zestawienie wszelkich niezbędnych informacji**.

To, na ile zapamiętujemy treść przeczytanych tekstów zależy w dużej mierze od tego, czy **regularnie ćwiczymy czytanie ze zrozumieniem**. Oprócz korzystania z gotowych materiałów do ćwiczeń, warto trenować tę przydatną zdolność, rozkładając każdy czytany tekst na czynniki pierwsze.

Przeczytaliście artykuł ? Czas zatem na analizę i myślenie...

Dacie radę!!!!

Wiecie przecież, że myślenie wcale nie boli!!!

Redakcja życzy powodzenia. Trzymamy kciuki!

Szybka nauka – Czym są i jak działają techniki pamięciowe (mnemotechniki)



*Czy Ty również zadajesz sobie to intrygujące pytanie, **jak szybko się uczyć?** W moim przypadku, pytanie „jak szybko się uczyć?” zmieniło moje życie. To dzięki niemu, odnalazłem wspaniałe techniki pamięciowe, które zupełnie odmieniły podejście do nauki. Nie wspominając o rezultatach...*

*Tutaj przedstawię Ci klucz do tego, **jak szybko się uczyć**, czyli **techniki pamięciowe**. Na początek troszkę wprowadzenia, które pomoże Ci zrozumieć wartość tych technik.*

Mnemotechniki :: Historia kołem się toczy

Dawno temu w starożytnej Grecji, żyli ludzie, których szczególnie ceniono. Potrafili bowiem zadziwiać ludzkość swoją niezwykłą, tajemniczą mocą – nieograniczoną pamięcią. Były to osoby, które obejmowały kluczowe stanowiska w państwie, poeci, sławni mówcy.

Jedni potrafili z **pamięci** wymienić imię każdego mieszkańca swojego państwa, rozpoznać twarz, opowiedzieć coś o nim. Inni umieli cytować z pamięci całe, wielotomowe poematy, jakie kiedykolwiek powstały w ich czasach. Jeszcze inni, zadziwiali publikę umiejętnością błyskawicznego zapamiętywania każdej, nawet bardzo długiej cyfry, ciągu losowych słów, czy kolejności imion.

Osoby te w oczach ludności, mieli niezwykłą moc. Uważano, że są obdarzeni nadprzyrodzoną mocą. Jednak kryła się za tym pewna tajemnica. Ich niezwykła pamięć, była zupełnie zwyczajna. **To, co ich wyróżniało**, to przekazywana z pokolenia na pokolenie, w ścisłej tajemnicy wiedza. **Wiedza o tym, jak się uczyć.**

Mieli do niej dostęp tylko wybrani dostojnicy. Dzisiaj, tą wiedzę możesz osiąść również Ty, drogi czytelniku. Możesz opanować te techniki, aby zadziwiać nauczycieli, profesorów, kolegów i koleżanki, rodziców, zwierzchników czy pracowników. Będą traktować Cię specjalnie. Jak kogoś niezwykłego. Zyskasz ich sympatię, chęć do współpracy i przebywania w Twoim towarzystwie. To dlatego, warto poświęcić swój czas aby osiąść tą niezwykłą wiedzę, i zacząć z niej korzystać w praktyce.

Czym są i jak powstały mnemotechniki?

Mnemotechniki, mnemoniki, czy techniki pamięciowe to ogólna nazwa sposobów ułatwiających zapamiętanie, przechowywanie i przypominanie sobie informacji. Dzięki technikom pamięciowym, można w niezwykle szybki i łatwy sposób zwiększyć zakres i trwałość pamięci.

Wyraz „mnemotechnika” pochodzi od greckiego słowa: *mneme* – pamięć, oraz greckiej bogini pamięci – *Mnemosyny*. Za twórcę technik pamięciowych, uchodzi Simonides z greckiej wyspy Keos. Stąd bajka wywodzi się ze starożytnej Grecji. To tam, po raz pierwszy zauważono, że istnieją pewne szczególne prawa pamięci. Dzięki nim, można o wiele szybciej zapamiętać dowolną informację.

Do głównych rodzajów technik pamięciowych, zaliczamy:

- **Skojarzenia:** łączenie nowych informacji z już zapamiętanymi
- **Porządkowanie i grupowanie:** według przyjętych zasad, np. podobieństwa znaczeniowego, formalnego, fonetycznego
- **stosowanie praw zapamiętywania:** wykorzystanie obu półkul mózgowych i ich potencjału (kolory, kształty, symbole, obrazy, dźwięki, rytm, wyróżnianie się,
- **skrótów językowych:** np. połączenie pierwszych liter nazw w jedno słowo, lub zdanie (Kolory tęczy: Czemu Patrzysz Żabko Zielona Na Fanfarona).

Na tej podstawie powstało wiele technik pamięciowych. Najważniejsze z nich, to: Łańcuchowa Metoda Zapamiętywania, Rzymski Pokój, Metoda Alfabetyczna, Zamienniki Cyfr, Zamienniki Słowne, Główny System Pamięciowy.

Szybka nauka :: Klucz do zapamiętywania



Najważniejszym elementem szybkiego uczenia się z niezwykłą skutecznością, jest tworzenie obrazów (nowych informacji) i kojarzenie ich z tym, co już wiesz. Chodzi o

Nr 2, grudzień 2012 rok.

umiejętność tworzenia niezwykłych skojarzeń, niecodziennych, śmiesznych, abstrakcyjnych, dynamicznych, absurdalnych, a nawet głupich. Takie bowiem skojarzenia zapadają w pamięć.

Porównaj dwie sytuacje:

1) Idąc w zeszłym tygodniu do sklepu, szkoły, domu – czy pamiętasz, kogo widziałeś na poszczególnych ulicach, lub skrzyżowaniach? Umiałbyś szczegółowo opisać spotkane przypadkowo osoby?

2) Gdybyś na tej samej drodze spotkał wielkiego, **różowego mamuta**, czy zapamiętałbyś?

Odpowiedź jest oczywista. **Rzeczy zwyczajne ulatują tak szybko, jak wlatują do umysłu.** Rzeczy, sytuacje czy informacje które odbiegają od zwyczajności, zapamiętujesz bez najmniejszego wysiłku!

I właśnie na tym polega używanie technik pamięciowych. Jak mówi Marek Szurawski (autor wielu książek o pamięci), **wyobraźnia to najwyższa forma energii umysłowej**, jaką dysponujemy. **To napęd skutecznego uczenia się** i warunek naszego rozwoju. Rozum analizuje i organizuje. Tylko wyobraźnia tworzy.

Wiadomo bowiem, że mózg myśli obrazami. Nawet, jeśli wydaje Ci się inaczej. Gdy powiem „Kot”, to czy widzisz napis K O T, czy zwierzaka? Jaki ma kolor? Albo gdy powiem „Droga”, to czy widzisz napis „DROGA”, czy jakiś odcinek drogi, czyli jej obraz?

Wszyscy dobrzy trenerzy, mówcy, nauczyciele wiedzą o tym doskonale. To dlatego budują w głowach słuchaczy obrazy, poprzez odpowiednią gestykulację i lingwistykę.

Stąd powiedzenie, że **jeden obraz jest więcej wart, niż tysiąc słów.**

A teraz pomyśl o nauce. Jedna osoba siedzi i godzinami kuje, powtarzając w kółko treść książki. Potem w mig zapomina, bo pojawił się stres. Jest przygnębiona, zirytowana, zła na cały świat i nauczycieli. Nic jej się nie chce.

Druga osoba świetnie się bawi, bo tworzy zabawne historyjki, niezwykle obrazy. Zajmuje jej to 10x mniej czasu i pamięta trwalej.

Którą osobą chcesz być? **Wybór należy tylko do Ciebie!**

A teraz Twoja formuła sukcesu – zapisz ją i zapamiętaj!

OBRAZ + AKCJA + EMOCJE + SKOJARZENIA = DOBRA PAMIĘĆ

Obraz powinien być żywy, dynamiczny, zaskakujący, śmieszny, absurdalny. Zamiast zdjęcia, powinien to być film (akcja). Aby włączyć emocje, to Ty musisz być aktorem w tym filmie. Zamiast oglądać obraz z daleka, wejdź w niego!

Jak szybko się uczyć dzięki obrazom?

Jednym z nurtów psychologii, jest sztuka uczenia i zapamiętywania. Po wielu latach prac naukowców, oraz obserwowaniu najlepszych uczniów, zebrano i uporządkowano zasady uczenia się. Jeśli będziesz się do nich stosował, od razu zwiększysz zdolność do uczenia się. Zasady te odnoszą się do tworzenia obrazów. Inne poznasz w kolejnych rozdziałach.

1. **Synestezja.** Jest to połączenie zmysłów. Jeśli Twoim głównym kanałem zapamiętywania jest wzrok, do obrazów dołóż dźwięk, smak, zapach, dotyk. Pamiętaj, że im więcej zmysłów jest zaangażowanych w naukę, tym łatwiej i trwalej zapamiętasz materiał.
2. **Ruch.** Jesteśmy ewolucyjnie zaprogramowani do odbierania ruchu. To co się ruszało w czasach prehistorycznych, mogło nas zjeść (wróg), albo uciec przed nami i wtedy padaliśmy z głodu. Dlatego łatwiej zapamiętujemy ruch. Pamiętaj, aby każdy obraz był dynamiczny, pełen ruchu a Ty powinieneś być w tym obrazie aktorem.
3. **Seksualność.** To z łatwością zapamiętuje każdy dorosły człowiek. Ma to związek również z ewolucją i zdolnością do przetrwania.

Mała dygresja. Wiele osób ma problem z zapamiętaniem rodzajników w językach obcych. Ja ten problem rozwiązałem, poprzez zastosowanie specjalnych obrazów: dla formy męskiej DER widzę ptaszka. Dla formy żeńskiej DIE, widzę piękny biust. Dla formy nijakiej DAS, widzę pupę. Teraz, gdy uczę się nowego rzeczownika, po prostu coś wsadzam do czegoś lub zamieniam to, i po sekundzie mam na całe życie wdrukowaną formę rodzajnika!

4. **Humor.** Pamiętaj, aby nauka nigdy nie była nudna, lecz zabawna! To klucz do skutecznego uczenia się! Im więcej zabawy, tym łatwiejsza nauka i lepsze zapamiętywanie. Zamiast nudnych skojarzeń, buduj absurdalnie zabawne!
5. **Kolory.** Im więcej kolorów użyjesz do tworzenia obrazów, podkreślania, czy rysowania, tym łatwiej zapamiętasz.
6. **Wyolbrzymianie.** Jeśli tworzysz obraz który chcesz zapamiętać, powiększ go! Zwiększ liczbę przedmiotów. Zamiast 1 długopisu, zobacz ich miliony, które lecą z hukiem z nieba! Zamiast zwykłej szklanki, zobacz ogromną jak kula ziemską!

Teraz tylko należy wiedzę wcielić

w życie ;-)

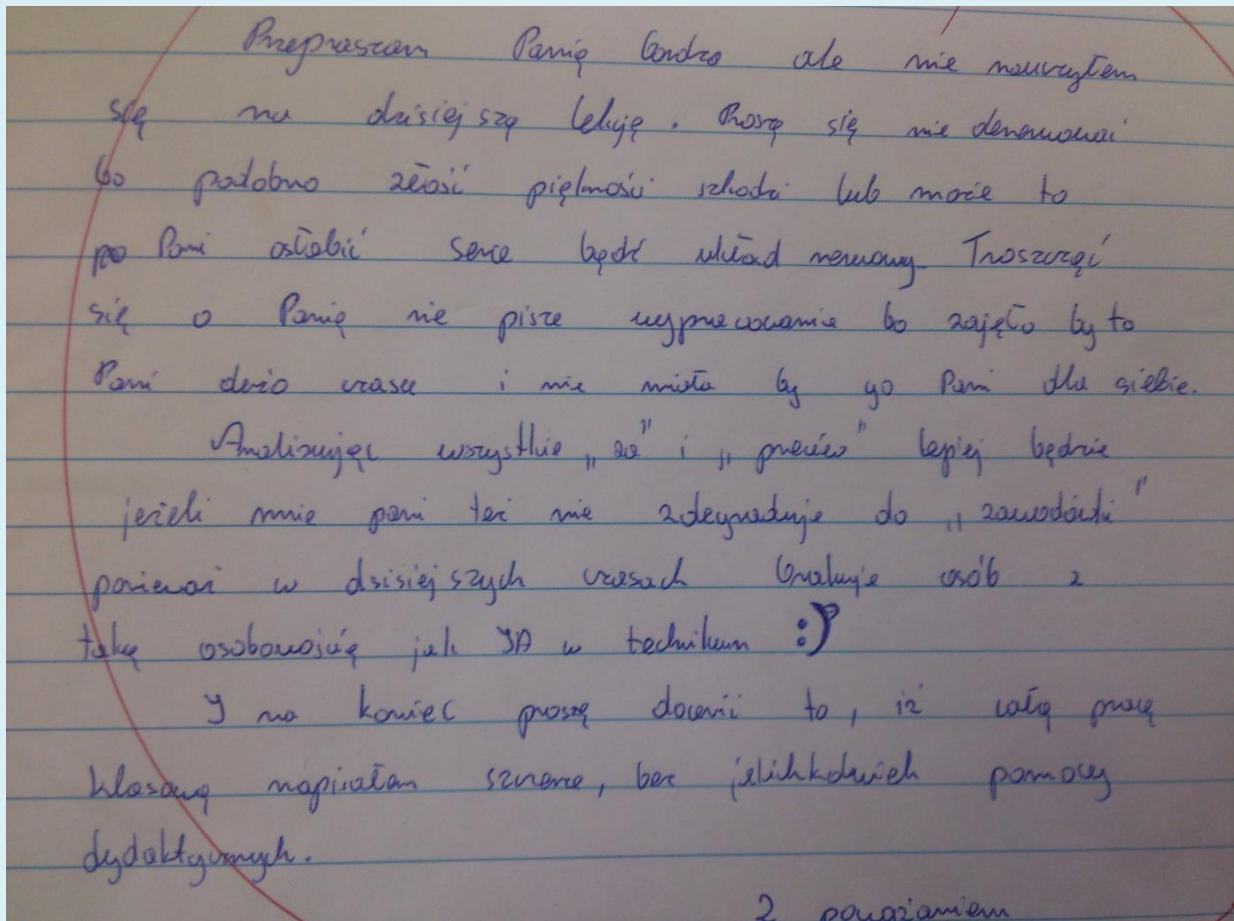
Prawda, że proste?

To się popisał...

Zamieszczamy autentyczny tekst „wypracowania” naszego ucznia z klasy technicznej.

Tekst ów powstał długie trzy godziny lekcyjne...

Język niby giętki, inwencja też nielecha... Praca jednak nie na temat, co ją dyskwalifikuje, niestety...



Jak Kuba Bogu – tak Bóg Kubie...



Wszyscy znamy to przysłowie, prawda? Ale co z tego? Przysłowia sobie, a życie... Wszyscy chcemy być lubiani, podziwiani, cieszyć się powszechną sympatią. Chcemy, by tak było, ale czy postępujemy tak, aby to stało się naszym udziałem? Czy darzymy innych szacunkiem? Czy jesteśmy wobec innych fair? Czy dbamy o to, by nasze relacje rodzinne, koleżeńskie, przyjacielskie, zawodowe lub szkolne były pozbawione egoizmu, wulgaryzmów, niewłaściwego zachowania, chamstwa? ... Otóż to ...

Każde nasze zachowanie jest obserwowane i oceniane, każda akcja spotyka się z reakcją ... Czy tego chcemy czy nie, żyjemy w społeczeństwie, w którym obowiązują normy zachowań, które są akceptowane i takie, które akceptowane nie są ... Dobro i zło, współistnieją tak długo, jak długo istnieje ludzkość.

Rodząc się jesteśmy białą, niezapisaną kartą. Wzrastamy w rodzinie, której zadaniem jest przygotować młodego człowieka do życia w społeczeństwie. Otrzymujemy więc WYCHOWANIE. Wychowanie to pakiet norm i wzorów zachowań, w który rodzice i inni członkowie rodziny wyposażają młodego człowieka, by potrafił żyć wśród ludzi i aby jego relacje z innymi były jak najwłaściwsze. Idąc dalej tym tokiem rozumowania, młody człowiek staje wizytówką swojej rodziny.

Nasze zachowanie przekłada się na to, jak jesteśmy postrzegani przez otoczenie. Swoim zachowaniem wystawiamy, sami sobie i naszej rodzinie, świadectwo. Czy zdajemy sobie z tego sprawę?

Kolejne przysłowie głosi: „Jak cię widzą, tak cię piszą”. A zatem ocena z zachowania jest adekwatna do tego jak nas postrzegają inni. Nie tylko to co mamy na sobie, bo też, w szkolnej rzeczywistości jest ważne, ale to jak się zachowuję, czy jestem kulturalny, sympatyczny i uśmiechnięty, czy wulgarny, chamski i wiecznie skrzywiony ... Wspomniałam już o akcji i reakcji. To jaki jestem w stosunku do innych przekłada się na to, jak inni traktują mnie.

Święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok to czas refleksji i postanowień. Niech powyższy artykuł skłoni do przemyśleń, co zrobić, aby poprawić swoje relacje z innymi. Jedno jest pewne : JAK KUBA BOGU, TAK BÓG KUBIE ...Więc może warto zmiany rozpocząć właśnie od siebie?

Joanna

Świąteczne smakowitości dla nas i gości !

Ryba po japońsku



Składniki

1 kg filetów
1 słoik ogórków konserwowych
1 słoik papryki konserwowej
2 cebule

Panierka

2 jaja
2 szkl. mąki
1 szkl. wody
2 łyżki wegety

Sos

2 szkl. wody
2 łyżki cukru
2 łyżki koncentratu
2 łyżki ketchupu pikantnego
1/4 szkl. oleju
przyprawy
ew. kilka kropli tabasko

Dlaczego po japońsku - nie wiadomo. Pewnie ma tyle wspólnego z Japonią co ryba po grecku z Grecją. Ważne, że smaczna. Ryby rozmrozić (inaczej panierka odpadnie), ewentualnie przyprawić. Warzywa pokroić w kostkę.

Ze składników przygotować bardzo gęste ciasto naleśnikowe. Opanierować rybę, usmażyć na oleju.

Z podanych składników przygotować sos - wszystko zagotować, a następnie jeszcze trzymać na wolnym ogniu przez 5 minut.

W misce układać warstwami rybę i warzywa. Wszystko zalać gorącym sosem. Zostawić

do ostygnięcia. Podawać na zimno.

Pierogi Wigilijne



Składniki:

Ciasto:

1kg mąki
2 jajka
sól
ciepła woda
łyżki oleju(3)

Nadzienie:

Składniki:

Ok. 80 dag kiszonej kapusty
2 cebule
2 łyżki oleju
Sól, pieprz

Do polania:

1 duża cebuli
3-4 łyżki oleju

Przygotowanie:

Grzyby starannie opłukać, namoczyć przez noc, ugotować w wodzie, w której się moczyły, odcedzić, przepuścić przez maszynkę (wywar można zużyć do zupy lub sosu). dodać grzyby, ostudzić. Następnie do grzybów wbić jajko i dobrze wymieszać., Kapustę gotować w małej ilości wody- do zagotowania trzymać pod przykryciem. Gdy zagotuje się odkryć na chwilę, po czym przykryć i dogotować. Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę, usmażyć na jasnozłoty kolor. Ugotowaną kapustę mocno odcisnąć, przepuścić przez maszynkę lub drobno posiekać, dodać podsmażoną cebulę z tłuszczem oraz grzyby, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Przygotować ciasto łącząc wszystkie składniki ze sobą. Wyrabiać ok 15 min. – do chwili, gdy w cieście zaczną pękać pęcherzyki powietrza (lub wyrabiać kilka minut w malakserze). Rozwałkować ciasto na cienki placek (ok. 2-3 mm) i wykrawać z niego np. szklanką kółka. Nałożyć farsz, zlepzić.

Gotować w lekko osolonej wodzie ok. 3 min. od wypłynięcia na powierzchnię. Ugotowane pierogi ułożyć na ogrzonym półmisku, polać cebulką. Cebulę do polania pokroić w kostkę, zeszklić na oleju.

Kluski z makaronem



Składniki :

mak - 30dkg

- makaron łazanki - 30dkg

- miód - 0,5 szklanki

- bakalie - 15dkg

- cukier waniliowy

Sposób przygotowania:

Krok 1: Mak zalewamy wrzątkiem i odstawiamy, aby napęczniał.

Krok 2: Po kilku godzinach odsączamy go i mielimy.

Krok 3: Gotujemy makaron w 1/2 litra wody.

Krok 4: Podgrzewamy miód razem z cukrem waniliowym i masą makową.

Krok 5: Na koniec dodajemy pokrojone bakalie i mieszamy z ugotowanym makaronem.

Sałatka śledziowa



Składniki:

- filety śledziowe - 3 sztuki
- jajka - 3 sztuki
- jabłko - 1 sztuka
- cebula - 1 sztuka
- natka pietruszki - 3 gałązki
- jogurt naturalny - 4 łyżki
- majonez - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

Krok 1: Kroimy śledzie w kostkę.

Krok 2: Jaja gotujemy na twardo, na następnie obieramy i kroimy w kostkę.

Krok 3: Jabłko i cebulę myjemy, obieramy i również kroimy w kostkę.

Krok 4: Robimy sos z jogurtu zmieszanego z majonezem.

Krok 5: Wszystkie składniki sałatki mieszamy z sosem.

Krok 6: Dekorujemy gałązkami pietruszki.

Życzymy smacznego!

Za zimno!
Za wcześnie!
Bolą mnie nogi!
Jest za późno!



Sport wpływa na nas i na nasz organizm bardzo pozytywnie. Warto również pamiętać o naszej kondycji zimą. O tej porze roku wolimy raczej zostać w domu pod ciepłym kocem, do tego gorące kakao i oglądanie ulubionych seriali.

Zimą jesteśmy narażeni na walkę z infekcjami, dlatego do uprawiania swojego ulubionego sportu zimowego musisz zaopatrzyć się w odpowiednie ubranie. Pamiętaj, aby wybierać ubrania takie, które będą utrzymywać temperaturę twojego ciała muszą też być wodoodporne, co za tym idzie musisz także wybierać takie buty aby były wygodne i przystosowane do zimowej pogody.

A jakie sporty można uprawiać zimą?? Bieganie może odpada, bo na śniegu ciężko, ale dla chcącego nic trudnego!



Jazda na łyżwach,

gdy zdecydujemy się na łyżwy

musimy się zaopatrzyć w ciepłe i nieprzemakalne ubranie. Kupując łyżwy pamiętaj aby kupować odrobinę za duże aby gruba skarpetka się w nie zmieściła. Pamiętajmy aby wybierać się w miejsca gdzie lód jest zabezpieczony, nigdy nie wybieraj się sam na lód, ze znajomymi zawsze raźniej a w razie jakiegokolwiek wypadku mogą oni wezwać pomoc! Najlepiej sprawdzić czy w Twojej miejscowości jest lodowisko lub w okolicznych miastach, wtedy mamy pewność że lód jest zabezpieczony.

Łyżwy to doskonały sposób aby pozbyć się nadmiernych kalorii (w trakcie godzinnej jazdy spalamy ich nawet 700!) również jest to sport relaksujący, wzmacnia mięśnie nóg, pośladków oraz pleców. Nie zwlekaj naucz się jeździć na nartach!

Zimowe spacery, dotleniają mózg, pomagają w utrzymaniu szczupłej sylwetki



oraz dodają energii!

Nordic walking (spacer z kijami), jest to doskonała forma na zabicie zimowej bezczynności. Regularny ruch na świeżym powietrzu pozwoli utrzymać swoją wagę. Trening pobudza przemianę materii, a niska temperatura powoduje, że intensywniej niż latem spalamy kalorie!

Sporty drużynowe, czasami warto zebrać znajomych sprzed komputera, nie tylko zimą, ale przez cały rok. Razem w grupie ćwiczysz się raźniej, piłka nożna, siatkówka i wiele innych sportów. Jeżeli nie można tego robić na dworze warto zapytać się o wypożyczenie pobliskiej świetlicy czy sali gimnastycznej.

Bezpieczna zima!

Gdy wychodzimy z domu, zawsze upewnij się czy masz naładowany telefon, informuj swoich domowników gdzie wychodzisz i kiedy wrócisz. Ubieraj się ciepło. Czapka to nie obciach - załóż ją a Twój organizm będzie Ci wdzięczny.

Telefony alarmowe:

112 - ogólnoeuropejski numer alarmowy

999 - pogotowie ratunkowe

998 - straż pożarna

997 - policja

0 601 100 100 - numer ratunkowy nad wodą WOPR

0 601 100 300 - numer ratunkowy w górach TOPR GOPR

Wywiad ze sportowcem roku Radosławem Bandoszem z II LP



Wiktoria: Radku, jak wygląda Twój codzienny trening?

Radek: Trzeba się starać, trzeba biegać.

Wiktoria: Jak długo trenujesz ?

Radek: Od 4 klasy podstawówki.

Wiktoria: Czy stosujesz jakąś specjalną dietę?

Radek: Nie, jem wszystko...

Wiktoria: Czy interesujesz się czymś poza sportem?

Nr 2, grudzień 2012 rok.

Radek: Hmm... Dziewczynami ;). Lubię imprezować pograć na komputerze, ale to wszystko. Sport na pierwszym miejscu.

Wiktoria: Jak planujesz swoją przyszłość i czy będzie ona związana ze sportem?

Radek: To wszystko zależy od wyników w nauce. Jeżeli mi się poszczęści i zdam maturę, chciałbym studiować na AWF.

Wiktoria: Które dyscypliny sportu lubisz najbardziej?

Radek : Najbardziej lubię biegać i grać w piłkę, a nienawidzę grać w kosza.

Wiktoria: Czy jest ktoś, kto Cię spiera w Twoich zamiłowaniach sportowych ?

Radek : Myślę, że najbardziej kibicują mi rodzice i znajomi.

Wiktoria: Czy byłeś na jakiś ogólnopolskich zawodach sportowych?

Radek : Tak byłem, w szóstej klasie i nie zająłem żadnego miejsca. Na pewno chciałbym pojechać jeszcze raz.

Wiktoria: Zbliżają się święta czy spędzasz je równie aktywnie ?

Radek : Myślę, że będę biegał, ale w święta staram się odpoczywać. Wówczas sport schodzi na drugie miejsce.

Wicia

Modnie i świątecznie!

Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy okres w roku. Kiedy już uporaliśmy się z porządkami i zakupem prezentów, gnębi nas odwieczna myśl - "nie mam co na siebie włożyć!" staramy ubierać się w bardziej stonowane, eleganckie ciuchy, co nie znaczy że muszą dominować jedynie kolor czarny i biały. Oto trzy propozycje co na siebie włożyć w ten wyjątkowy czas:



Kolory niebieski czy srebrny nieodłącznie kojarzą nam się z zimą.

Możesz skomponować swój strój w oparciu o ich odcienie.



Elegancki i zarazem wygodny zestaw. Dla pań wolących spodnie od spódnicy:)



Klasyczne połączenie bieli i czerni podkreśli wyjątkowość każdej okazji.

Teraz podpowiemy, jak nie powinnyśmy ubierać się w Święta:

1. Z umiarem

Oczywiście takie kolory jak srebrny i złoty są bardzo ładne i szczególnie dobrze wyglądają podczas świąt, jednak nie możemy doprowadzić do tego, aby w czasie świąt błyszczeć i świecić bardziej niż choinka. Błyszczące materiały przykuwają uwagę oraz uwydatniają kształty. Zatem jeśli mamy zbyt duży brzusek starajmy się nie zakładać błyszczącej, srebrnej bluzki.

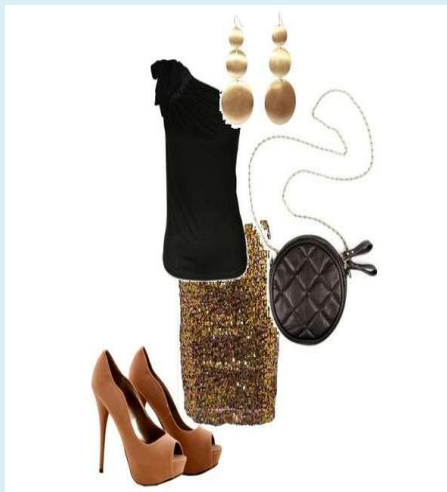
2. Nie epatować nagością

Króciutkie minispodniczki czy szorty w zimie mogą wspaniale wyglądać na wybiegu,

na co dzień, bez względu na to czy aktualnie znajdujemy się w ogrzewanym pomieszczeniu, czy na dziesięciostopniowym mrozie, nie są na miejscu. Pociągający wygląd nie zależy od tego, ile pokażemy światu naszego nagiego ciała, tylko od tego jak wiele pozostawimy naszej wyobraźni.

ŚWIĘTA, ŚWIĘTA, a po świętach... SYLWESTER!!!

Sylwestrowa i noc to jeden z niewielu momentów w roku, kiedy możesz sobie pozwolić na 100% modowych szaleństw. Cekinowe spodnie? 11-centymetrowe szpilki? To wszystko, na co nie pozwalasz sobie na co dzień, a nawet w piątkowy wieczór, tej nocy będzie jak najbardziej "na tak". Jeśli więc uwielbiasz eksperymentować z modą, nie boisz się szaleństw i nie krępują Cię spojrzenia innych, przełam pewne konwenanse i odważ się na coś, o czym nigdy wcześniej byś nie pomyślała. W końcu Nowy Rok należy przywitać w szampańskim nastroju, a wszystkie wiemy, że nic go nie poprawia, jak wprowadzenie kilku korzystnych zmian w swoim wyglądzie. Przedstawiamy 3 modne stylizacje na sylwestra:



Nie zapominamy również o **Studniówce**, to kolejny uroczysty i bardzo ważny dzień w życiu każdej z nas.

Coraz częściej studniówka przypomina przyjęcie weselne. Zwykle nie odbywa się już w murach szkoły, ale w hotelach i restauracjach. Dziewczyny w tym dniu przemieniają się w piękne, młode kobiety, chłopcy w dżentelmenów. Dla dziewczyn w tym dniu najważniejsza jest oprawa: fryzura i suknia. Biała bluzka i granatowa czy czarna spódnica odeszły dawno do lamusa. Na parkietach z tej okazji króluje zwykle czerń – zawsze zmysłowa, modna lub czerwień.



PORADA:

Święta i karnawał to okres wyjątkowego noszenia szpilek, zadbaj o to by były wygodne!

Jak kupić wygodne szpilki, aby przetańczyć w nich całą sylwestrową noc?

Przyjrzyj się obcasom. Aby szpilki były wygodne, muszą mieć obcasy umieszczone na samym środku pięty. Spójrz, czy rzeczywiście są w tym miejscu. Przymierzając buty, zwróć uwagę na to, czy ciężar ciała równomiernie rozkłada się na całej pięcie oraz czy stoisz i chodzisz w nich stabilnie.

Dopasuj je do rozmiaru stopy. W przypadku szpilek lepsze będą te trochę za ciasne niż za duże. Ale uwaga! Nie możesz czuć dyskomfortu, a jedynie „obecność” buta na stopie.

Twoje buty okazały się za luźne? Pomogą ci wkładki żelowe, które uniemożliwiają stopom przesuwanie się do przodu, dzięki czemu buty lepiej przylegają do stopy.

M.T.

Przygotujmy skórę na Grudzień.!

Już początek grudnia się zaczyna, a jaka jest kondycja Twojej skóry? Czy zimny wiatr i częste zmiany temperatury nie pozbawiły jej blasku? Nawet najlepszy makijaż nie ukryje śladów zmęczenia i szarości cery. Grudzień daje się w oznaki co powodem mogą być pękające usta, przesuszona skóra na dłoniach i na twarzy a nawet szarość pod oczami.

Grudniowe zmiany temperatury nie sprzyjają dobrze dla naszej cery. Zimne pogody nie zachęcają do spacerów, więc nasza skóra jest niedotleniona i matowa. Do tego deszcze, pierwsze śniegi wywołują na twarzy zaczerwienienia oraz podrażnienia. Jak dbać o cerę by na święta, sylwestra a nawet studniówkę twarz odzyskała swój blask? Myślisz, że jeszcze za wcześnie i znajdziesz na to czas potem? Przypomnij sobie ubiegłoroczną grudniową gorączkę zakupową i generalne porządki mieszkania... a następnie zastosuj kilka wskazówek by lśnić w noworoczną noc.

Ciało

Zacznij od regularnych peelingów całego ciała, aby skóra stała się jędrna. Do tego celu możesz stosować sprawdzone, domowe receptury np.: peelingi z fusów kawowych lub z mieszanki cukru z olejem.

Regularne stosowanie zabiegu, przynajmniej raz w tygodniu, należy wzmocnić odpowiednim nawilżeniem (stosuj balsam do ciała bądź mleczko np. firmy Dove 250 ml 10,99)

Warto też przynajmniej w weekend wybrać się na spacer. Świeże powietrze oraz ruch korzystnie działają na krążenie, a tym samym poprawiają koloryt skóry.

Twarz

Cera jest naszą wizytówką i należy dbać o nią w szczególny sposób. Okres zimowy osłabia skórę na tyle, że pryszcze pojawiają się ze zdwojoną siłą! Jak tego uniknąć?

Po pierwsze maseczki. Stosuj sprawdzone receptury jak na przykład tonic do twarzy (Tonic do twarzy suchej Ziaja cena 5,90). Wychodząc na świeże powietrze musimy pamiętać, aby nawilżyć naszą skórę dlatego iż niskie temperatury powodują wysychanie i niszczenie się naszej skóry .

Oczy

Niezbędnym elementem pięknego wyglądu jest zadbana skóra wokół oczu. Opuchlizna czy krzacaste brwi potrafią oszpecić nawet najpiękniejszą kobietę. Warto czasem zrobić sobie okład na oczy z czarnej herbaty, lipy, bławatka lub rumianku. Do wykonania kompresu można wykorzystać waciki lub same woreczki po herbacie. Po 15 minutach opuchlizna spowodowana ciągłym niedosypianiem i stresem znacznie się zmniejszy. Na sińce pod oczami skuteczny jest okład z zielonego ogórka. Kolejnym elementem pielęgnacji jest nanoszenie kremu „ Orzeźwiający krem pod oczy Zielona Herbata i liście Oliwne AVON”(cena za 15 ml 10,00 zł)

Pamiętajmy , że zdrowy wygląd naszej skóry jest najważniejszy by dobrze się prezentować nie tylko w grudniu , ale i na wszystkich uroczystościach jakie mogą mieć miejsce w tym miesiącu.

Opracowała dla Was Ola ;)

Fryzury na wielkie wyjście...



Zbliża się koniec roku, część z nas ma już swoje plany sylwestrowe. Pozostali dopiero się zastanawiają co tu można by było robić: impreza w klubie, domówka, sylwester miejski... Zadajemy sobie pytania: Jak się uczesać? Oto kilka pomysłów , które możemy Wam podsunąć ;)

Jakie uczesania na wieczór są najmodniejsze?

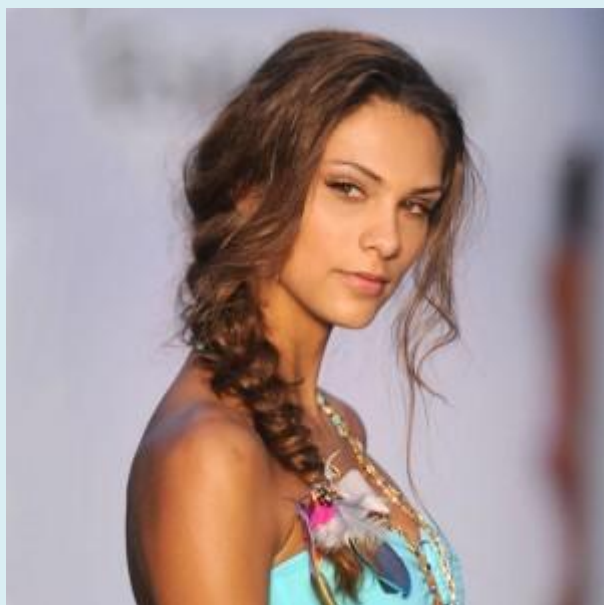
W tym sezonie stawiamy na loki w każdej postaci, gdyż na czasie są zarówno drobniutkie loczki jak i bardzo skręcone rurki, mile widziane jest też fryzurka,

a la baranek. Nie mniejszym zainteresowaniem cieszą się delikatne fale. Przede wszystkim, kręcone włosy możemy rozpuścić, by lekko opadały na ramiona. Ponadto możemy je ozdobić opaską z cekinami, koralikami czy kokardami. Oprócz tego, jak najbardziej pożądane są wszelkiego rodzaju fryzury

z przedziałkiem, z lokami zaczesanymi na bok i opadającymi na jedno ramię oraz upiętymi za pomocą grzebyka lub spinek.



Natomiast panie, które nie preferują rozpuszczonych włosów mogą się zdecydować na śliczny kok, który tak naprawdę można wykonać z w ciągu zaledwie kilku minut. Wystarczy loki upiąć wsuwkami do góry, przeczesać palcami, by fryzurka nabrała oryginalnego kształtu i udekorować ją np. kwiatem.



Warto podkreślić to, iż modne są także koki wykonane z kucyka, w szczególności te, które przypominają uczesanie baletnicy. Nie zapominamy

też o fantazyjnych uczesaniach z wystającymi końcówkami, zdobionymi warkoczykami, gofrowanymi lub kręconymi pasemkami. Na uwagę zasługują również klasyczny ślimak i wysoko upięte koki z idealnie zaczesaną górą, które idealnie pasują do długich sukni wieczorowych, w szczególności balowych. Poza tym, do łask wracają warkocze, które mogą być plecione od góry lub dołu, a ostatnio szczególnym zainteresowaniem cieszą się warkocze z boku głowy.



Studniówka to bardzo ważny bal dla maturzystów, szczególnie dla pań, które chcą w ten dzień olśniewać i wyglądać oszalamiająco. Poza wyborem sukienki studniówkowej bardzo często stają one przed problemem jaką zrobić fryzurę na studniówkę.

Uczesania na studniówkę

Fryzura studniówkowa zależy od typu urody, owalu twarzy oraz długości włosów. Ponadto powinno się ją dobrać do kreacji studniówkowej. Wśród fryzur na zabawę studniówkową mamy do wyboru:

- różnego rodzaju upięcia – proste, fantazyjne, z boku lub z tyłu,
- koki (klasyczne lub z lokami),



- warkocze (bardzo modne) – francuskie dobierane, układane z boku,

plecione na grzywce, ułożone w misterny kok lub w formie motylka, cienko lub grubo plecione idealnie wyglądają z dodatkami kwiatów dobranych pod kolor sukienki



- kucyki – z prostymi włosami, doskonale wyglądają na włosach bardzo długich (ewentualnie można je doczepić),
- drapieżne fryzury w stylu rockowym – wyglądają bardzo dobrze zwłaszcza na bardzo krótkich włosach,
- włosy rozpuszczone idealnie proste, dobrze wyglądają u dziewczyn o szczupłej twarzy
- włosy pokręcone – loki albo fale kręcone od nasady lub od połowy długości włosów,

Uczesanie na studniówkę można urozmaicić niebanalnymi dodatkami. Może to być: kwiat lub kokardka w kolorze zbliżonym do sukienki, zdobione opaski (z koronki, z cekinami, perełkami, diamencikami, motylkami, kokardką, piórkami, kwiatami itp), ozdobne spinki, diadem wysadzany cyrkoniami lub kryształami.



Bardzo ważne jest, aby dodatki te ładnie komponowały się i współgrały

Nr 2, grudzień 2012 rok.

z sukienką i biżuterią, abyśmy nie wyglądały przesadnie jak choinka. Lepiej postawić na jeden akcent (biżuteria lub dodatek do fryzury), zaś reszta powinna być skromniejsza.

Kolęda dla nieobecnych...

A nadzieja znów wstąpi w nas.
Nieobecnych pojawią się cienie.
Uwierzymy kolejny raz,
W jeszcze jedno Boże Narodzenie.
I choć przygasł świąteczny gwar,
Bo zabrakło znów czyjegoś głosu,
Przyjdź tu do nas i z nami trwaj,
Wbrew tak zwanej ironii losu.

Daj nam wiarę, że to ma sens.
Że nie trzeba żałować przyjaciół.
Że gdziekolwiek są - dobrze im jest,
Bo są z nami choć w innej postaci.
I przekonaj, że tak ma być,
Że po głosach tych wciąż drży powietrze.
Że odeszli po to by żyć,
I tym razem będą żyć wiecznie

Przyjdź na świat, by wyrównać rachunki strat,
Żeby zająć wśród nas puste miejsce przy stole.
Jeszcze raz pozwól cieszyć się dzieckiem w nas,
I zapomnieć, że są puste miejsca przy stole.

A nadzieja znów wstąpi w nas.
Nieobecnych pojawią się cienie.
Uwierzymy kolejny raz,
W jeszcze jedno Boże Narodzenie .
I choć przygasł świąteczny gwar,
Bo zabrakło znów czyjegoś głosu,
Przyjdź tu do nas i z nami trwaj,
Wbrew tak zwanej ironii losu.

Przyjdź na świat, by wyrównać rachunki strat,
Żeby zająć wśród nas puste miejsce przy stole.
Jeszcze raz pozwól cieszyć się dzieckiem w nas,
I zapomnieć, że są puste miejsca przy stole.

Nie było miejsca dla Ciebie...

Nie było miejsca dla Ciebie
w Betlejem w żadnej gospodzie
i narodziłeś się, Jezu,
w stajni, w ubóstwie i chłodzie.

Nie było miejsca, choć zszedłeś
jako Zbawiciel na ziemię,
by wyrwać z czarta niewoli
nieszczęsne Adama plemię.

Nie było miejsca, choć chciałeś
ludzkość przytulić do łona
i podać z krzyża grzesznikom
zbawcze, skrwawione ramiona.

Nie było miejsca, choć szedłeś
ogień miłości zapalić
i przez swą mękę najdroższą
świat od zagłady ocalić.

Gdy liszki mają swe jamy
i ptaszki swoje gniazdeczka,
dla Ciebie brakło gospody,
Tyś musiał szukać żłóbeczka.

A dzisiaj czemu wśród ludzi
tyle łez, jęków, katuszy?
Bo nie ma miejsca dla Ciebie
w niejednej człowieczej duszy!

Nr 2, grudzień 2012 rok.