

Gazetka Środowiskowego Domu Samopomocy w Prejłowie



SPIS TREŚCI

STYCZEŃ – LUTY 2022

Urodziny Miesiąca	3
Wspomnień Czar - Walentynki	4
Piosenki o Miłości.....	14
Hity Karnawału.....	19
Dzień Postaci z Bajki	25
Makijaż Karnawałowy	31
Światowy Dzień Pokoju	36
Dzień miłośników Sera	45
Tłusty Czwartek.....	50
Dzień Pistacji.....	52
Walentynkowa Girlanda	55
Dzień Kota	62
Kącik Sportowy.....	65
Dzień Babci i Dziadka.....	66
Międzynarodowy Dzień Edukacji	70
Dzień Nauki Polskiej.....	72
Kącik Dobrej gospodyni.....	74
30 Lecie WOŚP.....	82
Rusz Głową!.....	83

Wszelkie informacje zawarte w gazetce zostały użyte na podstawie użytku dozwolonego i prawa cytatu zawartych w ustawie z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych.

Środowiskowy Dom Samopomocy
w Prejłowie
Prejłowo 13, 11-030 Purda
gazetka.prejlowo@wp.pl

Urodziny Miesiąca!



Wspomnień Czar

Walentynki to święto zakochanych, które obchodzone jest 14 lutego. Nazwa pochodzi od św. Walentego, którego wspomnienie liturgiczne w Kościele katolickim obchodzone jest również tego dnia. Zwyczajem jest wysyłanie do ukochanych „walentynek” - wierszy albo wyznań miłosnych, niekiedy obdarzanie upominkami. Walentynki to czas wzajemnej miłości i przyjaźni, w związku z tym w naszym ŚDS także obchodziliśmy dane święto. Wróćmy wspomnieniami do roku 2019...



Wspomnień Czar



Wspomnień Czar



Wspomnień Czar



Wspomnień Czar

Walentynki 2020...



Wspomnień Czar



Wspomnień Czar

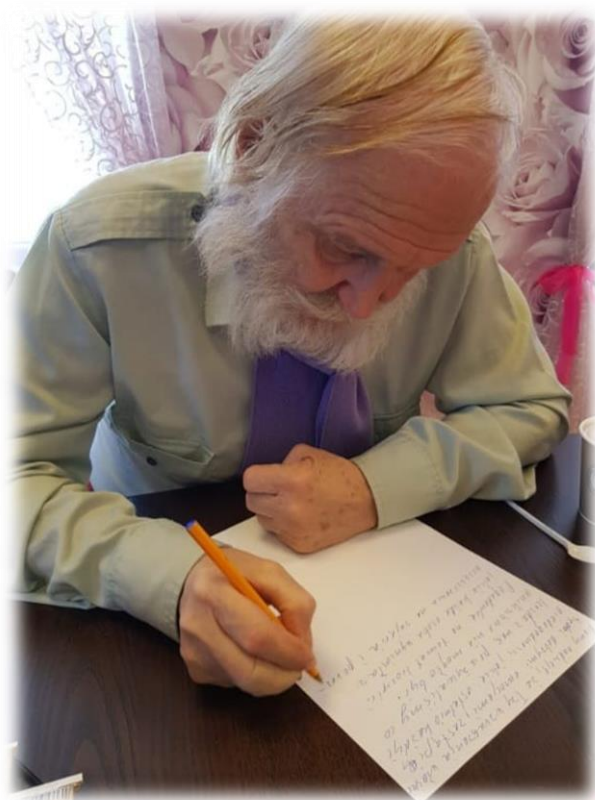
Walentynki 2021...



Wspomnień Czar



Wspomnień Czar



Wspomnień Czar

Walentynki 2022...



Piosenki o Miłości

Te utwory słuchać można przez 365 dni w roku, nadają się na każdą porę roku i poruszają serca niejednego słuchacza. Mowa o piosenkach o miłości.



Zakochani czy single, tych piosenek słucha każdy. Wzruszają, cieszą i wprawiają nas w romantyczny nastrój, czasami wywołują też łzy. Jedno jest pewne, słuchając piosenek o miłości, emocji nie powstrzymamy. Tym bardziej, jeśli piękna muzyka połączona jest z mądrym tekstem i wspaniałym głosem. Rola muzyki połączona jest z naszym życiem uczuciowym, a piosenki o miłości mają szczególną moc. Lubimy do nich wracać, ponieważ często przywołują wspomnienia związane np. z pierwszą randką, pierwszym pocałunkiem czy rozstaniem. Często w piosenkach o miłości szukamy również ukojenia, gdy jesteśmy smutni. Czy warto słuchać piosenek o miłości? Oczywiście, muzyka potrafi działać na nas terapeutycznie! Ponad połowa z nas codziennie słucha muzyki, a artyści, goniąc za oczekiwaniami słuchaczy, tworzą coraz więcej nowych hitów. Od nostalgicznych po wesołe.

Piosenki o Miłości

Piosenki o miłości nie tylko potrafią uzdrowić nasze złamane serce, potrafią też sprawić, że mocniej zabije. Piosenki o tematyce miłosnej mają także inspirujące teksty, które warto czasem poczytać. Oddają dokładnie stan naszej duszy albo napawają nas nadzieją na to, że już niebawem w naszym życiu pojawi się ktoś wyjątkowy. Piosenki o miłości mają wielu fanów. Wśród tego typu utworów znajdziemy też kultowe hity, które na stałe zapisały się w historii muzyki. Umiemy się z nimi utożsamić, a ich słuchanie sprawia nam dużą przyjemność.



Piosenki o Miłości

BYŁAŚ SERCA BICIEM

Andrzej Zaucha

Byłaś serca biciem,
wiosną, zimą, życiem,
marzeń moich echem,
winem, wiatrem, śmiechem

ostatnio słońca mniej, ostatnio noce
bardziej ciemne

już nawet księżyc drań o tobie nie chce
gadać ze mną

w kieszeni grosze dwa, w kieszeni na
dwa szczęścia grosze
w tym jednak losu żart, że ja obydwaj
grosze noszę

byłaś serca biciem,
wiosną, zimą, życiem,
marzeń moich echem,
winem, wiatrem, śmiechem

ostatnio w mieście mym tramwaje
wokół nocy błądzą
rozkładem nocnych tras piekielne

jakieś moce żądzą
nie wiedzieć czemu wciąż rozkłady
jazdy tak zmieniają,
że prawie każdy tramwaj pod twym
oknem nocą staje

byłaś serca biciem,
wiosną, zimą, życiem,
marzeń moich echem,
winem, wiatrem, śmiechem

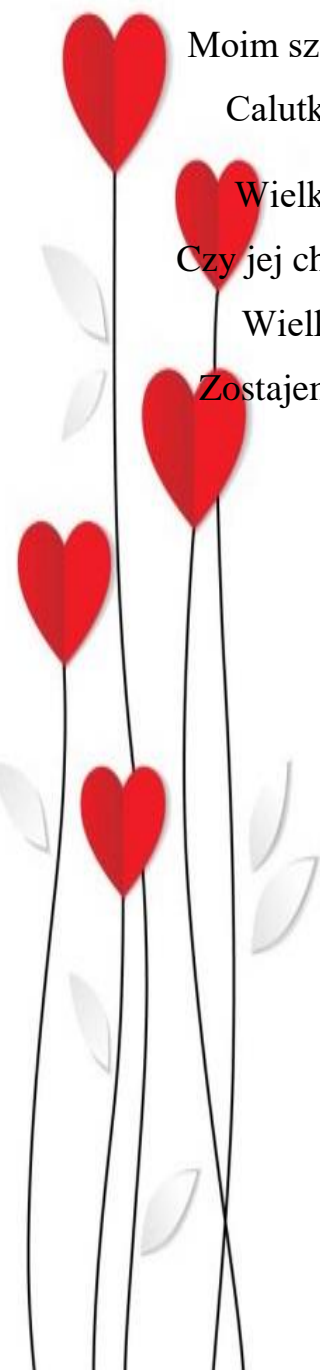
ktoś pytał jak się masz,
jak się czujesz
ktoś, z kim rok w wojnę grasz
wyczekuje,
ktoś, kto nocami, ulicami, tramwajami
pod twe okno mknie, gdzie spotyka
mnie

byłaś serca biciem,
wiosną, zimą, życiem,
marzeń moich echem,
winem, wiatrem, śmiechem

Piosenki o Miłości

CZEKASZ NA TĘ JEDNĄ CHWILĘ

Seweryn Krajewski



Czekasz na tę jedną chwilę
Serce jak szalone bije
Zrozumiałem po co żyję
Wiem, że czujesz to co ja
Ej za krótko trwa godzina
Niech się chwila ta zatrzyma
Moim szczęściem chcę nakarmić
Całutki świat zdziwiony tak
Wielka miłość nie wybiera
Czy jej chcemy nie pyta nas wcale
Wielka miłość wielka siła
Zostajemy jej wierni na zawsze

Miną lata gwiazdy zgasną
Fotografie w głowie zasną
Gdy nas ludzka złość rozłączy
Ja I tak odnajdę cię
Kiedy rozum każe zwątpić
Czekaj zadrży świecy płomień
Bo po drugiej rzeki stronie
Ja dobrze wiem tam ogród jest
Czy jej chcemy nie pyta nas wcale
Wielka miłość wielka siła
Zostajemy jej wierni na zawsze

Piosenki o Miłości

Zabiorę Cię

Kancelarya

Zabiorę Cię właśnie tam, gdzie jutra słodki smak
Zabiorę Cię właśnie tam, gdzie słońce dla nas wschodzi
Zabiorę Cię właśnie tam, gdzie wolniej płynie czas
Zabiorę Cię właśnie tam, gdzie szczęściu nic nie grozi

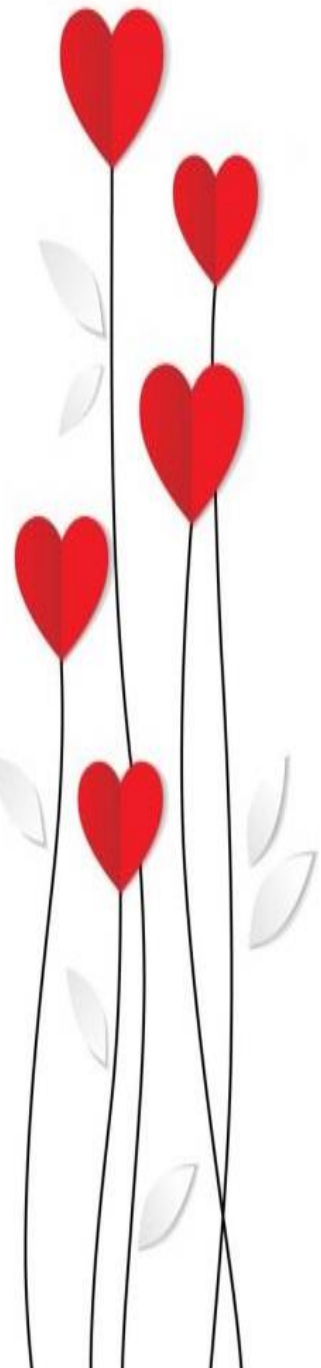
Dość mam już pustych dni i świąt, których nie było
Między nami jest coś, nie zaprzeczaj mi
Tyle mogę Ci dać, solą życia jest miłość
Boisz się wielkich słów, to nie wstyd

Zabiorę Cię właśnie tam, gdzie jutra słodki smak
Zabiorę Cię właśnie tam, gdzie słońce dla nas wschodzi
Zabiorę Cię właśnie tam, gdzie wolniej płynie czas
Zabiorę Cię właśnie tam, gdzie szczęściu nic nie grozi

Czekam na jeden gest, wiara jest moją siłą
Jestem pewien, że wciąż potrzebujesz mnie
Dzień przemija za dniem, znów nam siebie ubyło
Życie zbyt krótko trwa, więc zdecyduj się

Dość mam już pustych dni i świąt, których nie było
Między nami jest coś, nie zaprzeczaj mi
Tyle mogę Ci dać, solą życia jest miłość
Boisz się wielkich słów, to nie wstyd

Zabiorę Cię właśnie tam, gdzie jutra słodki smak
Zabiorę Cię właśnie tam, gdzie słońce dla nas wschodzi
Zabiorę Cię właśnie tam, gdzie wolniej płynie czas
Zabiorę Cię właśnie tam, gdzie szczęściu nic nie grozi



Hity Karnawału



Od 6 stycznia, czyli święta Trzech Króli, do wtorku przed Środą Popielcową trwa karnawał – czas hucznych zabaw i szalonych tańców. Dawniej w tym okresie odbywały się barwne maskarady i okazałe bale, którym często towarzyszyły kuligi, czyli przejażdżki saniami zaprzężonymi w konie. Uczestnicy zabaw karnawałowych przebierali się w niecodzienne stroje, a na twarze zakładali maski. Obecnie w zimowych miesiącach można bawić się z przyjaciółmi na domowych imprezach lub podczas specjalnie organizowanych balów. W karnawale popularne są tańce towarzyskie, m.in. samba, tango, cha cha, walc, rock`n`roll.

A oto kilka polskich HITÓW na zabawę karnawałową:

Hity Karnawału

CZERWONE KORALE

Czerwone korale,
Czerwone niczym wino
Korale z polnej jarzębiny
I łyzy dziewczyny
I wielkie łyzy

Czerwone korale,
Czerwone niczym wino
Korale z polnej jarzębiny
I łyzy dziewczyny
I wielkie łyzy

Z miasta płaszcz i korale me
On pochwalił i rzekł,
Że ze mną zatańczyć chce
Jego dzins i mej bluzki biel
Zwarły się w tangu wnet we włosy
miał
Wtarty żel

Czerwone korale,
Czerwone niczym wino
Korale z polnej jarzębiny
I łyzy dziewczyny
I wielkie łyzy

Potem mnie na wycieczkę wziął
I na wycieczce tej mą bielušką
Bluzkę zjął
Wszyscy mi zazdrościli tam
Gdy wróciłam i gdy w pomiętej
Bluzeczce szłam

Czerwone korale,
Czerwone niczym wino
Korale z polnej jarzębiny
I łyzy dziewczyny
I wielkie łyzy

Wczoraj też na tych tańcach był
A na włosach mu żel, jak srebrzysty
księżyc lśnił
Tyle, że z Kryšką cały czas
Tańczył a w stronę mą,
Nie spojrział ni jeden raz

Z innym zatańczę gdy
Z tą Kryšką będziesz ty
A potem czemu nie?
Niech inny bluzkę mnie
La la laj...

Hity Karnawału

PRAWY DO LEWEGO

W dużej sali duży stół
A przy nim gości tłum
Gospodarz zgięty w pół
Bije łychą w szklane

Cisza chciałbym toast wznieść
Jak można to na cześć
Ojczyzny, w której wieść
Przyszło życie nasze hej

Racja brachu
Wypijmy za to
Kto z nami nie wypije
Tego we dwa kije
Prawe do lewego
Wypij kolego
Przecież wiemy nigdy nie ma tego
złego

A na stole śledzik był
Zobaczył go pan Zbych
I pojął dobrze w mig
że śledzik lubi pływać

Wstał by nowy toast wznieść
Kayah & Bregovic

Za rodzin świętą rzecz
No i teściowych też
Rodzina to jest siła

Racja brachu
Wypijmy za to
Kto z nami nie wypije
Tego we dwa kije
Prawe do lewego
Wypij kolego
Przecież wiemy nigdy nie ma tego
złego

Dzisiaj młodzież już nie ta
Użalał się pan Stach
Lecz ręką machnął tak
że wylał barszcz na panią

Nic to jednak przecież bo
Sukienkę można zdjąć
A toast wznosi ktoś
Za dobre wychowanie

Racja brachu
Wypijmy za to
Kto z nami nie wypije

Hity Karnawału

Tego we dwa kije
Prawe do lewego
Wypij kolego
Przecież wiemy nigdy nie ma tego
złego

Pana Kazia kolej to
Więc krawat ściągnął bo
Przecież postarza go
I choć był już na bani

Bez pomocy z gracją wstał

Jąkając się dał znak
By wypić teraz za
Balony pani Mani

Racja brachu
Wypijmy za to
Kto z nami nie wypije
Tego we dwa kije
Prawe do lewego
Wypij kolego
Przecież wiemy nigdy

Hity Karnawału

ONA LUBI POMARAŃCZE

After Party

Ona lubi pomarańcze

Lubi kiedy nago tańczę

Jak poleję jej szampana

Tańczy do białego rana x2

Chodzę za nią już jeden długi rok

Chodź zrobimy szybki skok w bok

Tylko Ty masz to czego nie ma nikt

Urodę uśmiech i szalowy styl

Kocham ją właśnie tak, właśnie tak

Kocham ją właśnie tak

Ref:

Ona lubi pomarańcze

Lubi kiedy nago tańczę

Jak poleję jej szampana

Tańczy do białego rana x2

Tylko moje serce o tym wie

Jak bardzo dzisiaj potrzebuję Cię

Kocham się w Tobie od pierwszej klasy

Dla Ciebie jem codziennie ananasy

Bo po ananasie słodki smak ma się

Bo po ananasie słodki smak ma się

Bo po ananasie słodki smak ma się

Bo po ananasie bo

Ref:

Ona lubi pomarańcze

Lubi kiedy nago tańczę

Jak poleję jej szampana

Tańczy do białego rana x2

Kocham ją

Kocham ją właśnie tak

Ona lubi pomarańcze

Jak poleję jej szampana

Ref:

Ona lubi pomarańcze

Lubi kiedy nago tańczę

Jak poleję jej szampana

Tańczy do białego rana

Hity Karnawału

JESTEŚ SZALONA

Boys

Jesteś szalona! X2

Miłość odchodzi – słyszę znów z twoich ust,
Zawsze prawda miała jakiś sens,
Te dni jak bajka, piękne jak tysiąc róż,
Ty się śmiałaś zawsze, no i cześć.

REF:

Jesteś szalona, mówię ci,
Zawsze nią byłaś, Skończ już wreszcie śnić?
Nie jesteś aniołem, mówię ci.

Jesteś szalona. x2

Na pożegnanie dajesz mi uśmiech swój,
Gdy odchodzisz wszystko burzy się,
Kochałem cię i tve szaleństwa, mocno tak,
Ty się śmiałaś zawsze, no i cześć.

REF: Jesteś szalona, mówię ci... x4

Dzień Postaci z Bajek

Międzynarodowy **Dzień Postaci z Bajek** to święto, które przypada 5 listopada, w rocznicę urodzin Walta Disney 'a (1901-1966). Jest to wspaniała inicjatywa zarówno dla dzieci, jak i dorosłych – **bajki** bowiem są świetnym pomostem do wspólnej zabawy między pokoleniami. Poniżej przedstawiamy dwie baśnie, które omawialiśmy w styczniu i lutym...

Królowa śniegu – baśń napisana w 1844 roku przez Hansa Christiana Andersena i opublikowana rok później. W odróżnieniu od innych baśni napisanych przez Andersena, które zostały zainspirowane folklorem bądź tradycją innych narodów, opowieść ta zrodziła się w wyobraźni autora.

STRESZCZENIE:

W wielkim mieście mieszkał chłopiec i dziewczynka. Ich domy znajdowały się bardzo blisko siebie i dzieci bawiły się razem. Choć nie byli rodzeństwem kochali się i każdą wolną chwilę spędzali razem.

Latem Gerda i Kay sadzili w doniczce przy oknie rośliny i podziwiali je. Zimą wyglądali przez szyby i obserwowali zaspyane śniegiem ulice. Pewnego zimowego wieczoru chłopiec patrzył w okno na spadające płatki. Nagle ujrzał niewielką kobietę, całą z lodu. Skinęła na Kaya, ale on wystraszył się i uciekł. Nadeszła wiosna. Dzieci znowu bawiły się w swoim małym ogródku i podziwiałały kwiaty. Wtedy chłopiec zaczął się skarżyć na ból. Okazało się, że jeden kawałek z zaczarowanego lustra wpadł mu do oka. Kiedyś, dla żartu zły diabeł sprawił, że każdy kto patrzył przez szkło z tego lustra widział wszystko złym. Najgorzej, gdy odłamek utkwiał w sercu, bo wtedy człowiek stawał się okrutny. Niestety, Kay miał też szkło w sercu. Od tej pory bohater był złośliwy i niemili.

Dokuczał Gerdzie, przedrzeźniał swoją babcie, niszczył kwiaty. Któregoś dnia wybrał się na plac ze swoimi saneczkami, bo tam bawili się inni chłopcy. Nie wiadomo skąd

Dzień Postaci z Bajek

zjawiała się piękna kobieta na wspaniałych, wielkich saniach. Kayowi zdawało się, że kiedyś już ją widział. Przywiązał swoje sanki do wozu nieznajomej i odjechał razem z nią. Była to Królowa Śniegu. Mimo, że serce miała z lodu i była zły chłopiec pokochał ją, a wszystko przez szkło tkwiące w sercu.

Mała Gerda bardzo cierpiała, kiedy Kay nie wrócił do domu. Czekwała na niego bardzo długo, tęskniła i wspominała wspólne chwile. Wreszcie postanowiła wyruszyć na poszukiwania chłopca. Zabrała swoje czerwone trzewiczki i poszła przed siebie. Kiedy doszła nad wodę wsiadła do łódki, która popłynęła bardzo daleko. Dziewczynka dotarła do domu starej kobiety, która miała najpiękniejszy ogród pod słońcem. Była to dobra czarownica, pragnąca, by Gerda została przy niej, dlatego użyła czarów i dziewczynka zapomniała o Kayu, babci i domu. Usunęła z ogrodu wszystkie róże, które mogłyby przypomnieć o małym ogródku i chłopcu.

Gerda była szczęśliwa u kobiety, bawiła się w ogrodzie i niczym nie martwiła. Ale pewnego dnia ujrzała różę na kapeluszu i gorzko zapłakała, bo przypomniała sobie przyjaciela i dom rodzinny. Gdy jej łza spadła na ziemię, wyrosła róża i zapewniła ją, że Kay żyje. Gerda uciekła od staruszki, żeby dalej szukać chłopca. Po drodze spotkała wronę, która zaprowadziła ją do zamku pewnej królowej. Ptak powiedział, że właśnie tam mieszka jej przyjaciel, u boku pięknej władczyni. Niestety, gdy Gerda i wrona dotarły na miejsce, okazało się, że nie ma tam chłopca. Ale królowa była dobra i bardzo wzruszyła ją opowieść dziewczynki. Dała jej karetę i ciepłe ubrania, by ta mogła szukać przyjaciela. Kareta, którą jechała dziewczynka była złota, więc rzuciła się w oczy rozbójnikom. Porwali oni dziewczynkę i zabrali do swojego zamku.

Ale mała rozbójniczka ulitowała się nad Gerdą, kiedy ta opowiedziała jej swoją historię. Uwolniła ją i podarowała jej renifera, by zawiózł ją do Laponii. Tam właśnie miał być Kay, tak powiedziały Gerdzie leśne gołębie. Po drodze trafili co chatki Laponki, a potem Finki, które udzieliły Gerdzie paru wskazówek i pokazały drogę. Po długiej podróży dziewczynka w końcu dotarła do zamku. Królowej Śniegu nie było, a

Dzień Postaci z Bajek

Kay siedział na podłodze zimny i sztywny. Nie poznał Gerdy, ale kiedy ta zapłakała, a jej łza spadła na pierś chłopca, szkło zniknęło z jego serca. Wtedy dopiero przytulił przyjaciółkę i przypomniał sobie wszystko. Znowu miał dobre serce.

Dzieci wróciły do miasta, do swojej babci. Znowu sadziły kwiaty i były szczęśliwe.



Interpretacja

Baśń „Królowa śniegu” opowiada o bardzo ważnych sprawach. Poucza nas przede wszystkim, że nie wolno skupiać się na złe, które nas otacza. Jeśli to robimy, stajemy się zgorzkniali i nieprzyjaźnie nastawieni do innych. Zamiast tego powinniśmy zwracać uwagę na dobro i piękno, jakie odnaleźć można w świecie. Przekłute lustro nie istnieje jako przedmiot, który można wziąć do ręki – to tylko metafora. Ale w sercu każdy z nas może sobie stworzyć takie złe lustro i oglądać przez nie świat. Jednak nie warto iść tą drogą!

„Królowa śniegu” jest też opowieścią o sile miłości i przyjaźni – jeśli kogoś kochamy, poświęcimy dla niego wszystko, zdobędziemy się na każdy trud. A nasze wysiłki nie będą bezcelowe, bo prawdziwe uczucie pokona wszystkie przeszkody – nawet złą magię.



Dzień Postaci z Bajek

Kot w butach – europejska baśń ludowa o włoskich korzeniach. Bohaterem tytułowym jest kot, który przy pomocy wybiegów i podstępów doprowadza do ślubu swego pana z królową. Najstarsza znana wersja tej baśni została zapisana i wydana w XVI wieku przez Giovanniego Francesca Straparolę w *Le piacevoli notti*.

Streszczenie:

Dawno temu żył sobie pewien młynarz. Był bardzo bogaty i miał trzech synów, między których postanowił podzielić swój majątek. Gdy zmarł, jego dwaj starsi synowie podzielili między siebie okazały majątek. Jeden otrzymał łąkę, młyn i pole, a drugi skrzynie wypełnione po brzegi złotem i drogocennymi futrami. Najmłodszemu zaś Jaśkowi przypadł w udziale tylko stary kot.

Jak się okazało kot ten był jednak niezwykle o czym wszyscy się później przekonali. Przemówił on do Jaśka ludzkim głosem i poprosił go, by ten oszczędził mu życie, w zamian za co pomoże mu się wzbogacić. Zwierzę kazało też Jaśkowi kupić na jarmarku torbę myśliwską i buty z podkówkami. Kot włożył buty i ruszył rażno na polowanie. Złapał parę królików i przepiórek, które postanowił zanieść na dwór królewski. Oznajmił królowi, że jest to podarunek od jego pana, ale zamiast przyznać, że jest to zwykły młynarz, nazwał go markizem. Król był bardzo wdzięczny za ten podarunek.

Niedługo potem kot dowiedział się, że król będzie podróżował z córką Zosią kareta wzdłuż rzeki. Obmyślił więc chytry plan. Poprosił młynarza, by zażył kąpieli w pobliskim jeziorze, a gdy ten rozebrał się i wszedł do wody, zwierzę pospiesznie zabrał mu odzież. Królowi zaś powiedział, że błaga o pomoc dla tonącego pana. Orszak królewski natychmiast przyszedł mu z pomocą, sądząc, że jest on bogatym markizem. Kiedy król dowiedział się, że markiza rzekomo napadli zbójcy- okrutnicy i obdarli go z szat, ulitował się nad nim, odział go w nowe szaty i zabrał go do swej karoicy – kot wskazał zamek na górze jako ich siedzibę i karoica wolno ruszyła. Tymczasem kot wyprzedził karoicę i pobiegł szybko naprzód.

Dzień Postaci z Bajek

Po drodze mijali pracujących w polu żniwiarzy. Ci byli zdziwieni widokiem kota ubranego w buty z podkówkami. Sprytny zwierz nakazał wieśniakom, by mówili przejeżdżającemu królowi, że mijane pola należą do księcia Jana, za co zostaną wynagrodzeni.

Kareta jechała przez piękne, bujne pola, a zachwycony nimi król pytał do kogo one należą. Wieśniacy zgodnie z umową wskazywali na markiza, a król z uznaniem chwalił jego dobrobyt.

Tymczasem kot dotarł do zamku, którym władał olbrzym – Czarnoksiężnik. Nakłonił go, by zamienił się w myszkę, aby w ten sposób udowodnił swą czarodziejską moc i swe magiczne zdolności. Kiedy tak się stało bez chwili zawahania kot rzucił się na mysz i ją zjadł.

Wkrótce cały orszak dotarł do zamku. Kot powitał króla i jego córkę oraz Jaśka i pokazał wszystkim całe królestwo, oświadczając, że pałac ten należy do markiza Jana. Król był pod wielkim wrażeniem osoby Jana i jego majątku.

Najmłodszy syn młynarza nie chciał jednak dalej oszukiwać. Przyznał, że majątek chce zdobyć uczciwie dzięki ciężkiej, wytrwałej pracy. Wtedy królowna Zosia powiedziała ojcu o swych uczuciach do Jana i król zdecydował, że wyda córkę za tego uroczego młodzieńca.

Kot doprowadził więc do ślubu i weseliska młodych, a także do wzbogacenia się młynarza, a więc udało mu się spełnić swe obietnice. Od tej pory mieszkał w królewskim zamku, a po jakimś czasie opiekował się wnukami władcy, opowiadając im niezwykle historie.



Dzień Postaci z Bajek

Interpretacja:

Bajka o kocie w butach może być różnie interpretowana, ale dlatego właśnie jest ciekawym tematem do rozmowy. Młynarczyk jest uczciwy i dobry. Pomimo że czuje się potraktowany niesprawiedliwie przez ojca, nie odgrywa się na kocie i zgadza się go przygarnąć. Nie uczestniczy też w intrygach przebiegłego zwierzęcia. Co więcej, w niektórych wersjach bajki przyznaje na końcu, że wcale nie jest bogatym markizem, tylko biednym chłopakiem, który majątek chce zdobyć uczciwą pracą. Nie stara się też mścić na niedobrych braciach. Jednoznacznie źli są właśnie starsi bracia młynarczyka, którzy wyganiają go z domu, choć powinni się zaopiekować młodszym braciszkiem. Kot, mimo swoich kłamstw i podstępów, ma dobre intencje i jest prawdziwym przyjacielem chłopca. Pomaga mu jak potrafi i pokazuje, że sprytem i własnymi siłami można osiągnąć bardzo dużo.

Każdy powinien więc przede wszystkim starać się samemu zapracować na swoje szczęście, a nie zdawać się na ślepy los, np. spadek po ojcu czy dobrą wolę braci. Można też tu doszukiwać się pocieszenia - choć zawiodą nas ci, od których spodziewaliśmy się wsparcia, pomoc może przyjść z zupełnie niespodziewanej strony. Co ważne, przyjaźń jest w tej historii kluczową wartością, wszelkie działania kota inspirowane są dobrem chłopca, a ten, kiedy zostaje bogaty, nie odtrąca przyjaciela. Odtąd żyją wszyscy razem długo i szczęśliwie.



Makijaż Karnawałowy



Okres karnawału rządzi się swoimi prawami. Dozwolony jest przepych, który widać w świecidełkach czy piórkach doczepianych do odzieży i makijażu. Poniższa propozycja karnawałowego looku jest bardzo uniwersalna – możecie dowolnie modyfikować kolorystykę i za każdym razem osiągać inny efekt!

Do wykonania tego makijażu potrzebne będą:

1. cień w kremie (srebro),
2. cienie prasowane (błękit, jasny brąz, fiolet, czerni),
3. czarny Kohl bądź kredka,
4. biały cień w kremie z brokatowymi drobinkami,
5. sypki multikolorowy brokat i żel do mocowania,
6. czarny tusz do rzęs.

Makijaż Karnawałowy



krok 1

Krok 1. Ruchomą część powieki górnej **pokryj** srebrnym, trwałym cieniem.



krok 2

Krok 2. Na kremowy cień **nałóż** metaliczny błękit.



krok 3

Krok 3. Załamanie powieki **wycieniuj** jasnym, brązowym cieniem.

Makijaż Karnawałowy



krok 4

Krok 4. Czarnym cieniem **zaznacz** granicę między błękitem a brązem.



krok 5

Krok 5. Dolną linię rzęs mocno **wycieniuj** intensywnym fioletem.



krok 6

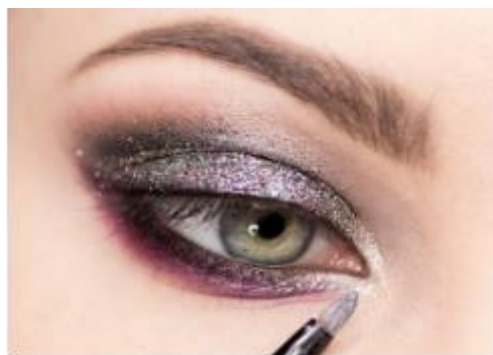
Krok 6. Następnie **obrysuj oko** czarnym kohlem, a dolną powiekę dodatkowo pokryj czarnym cieniem.

Makijaż Karnawałowy



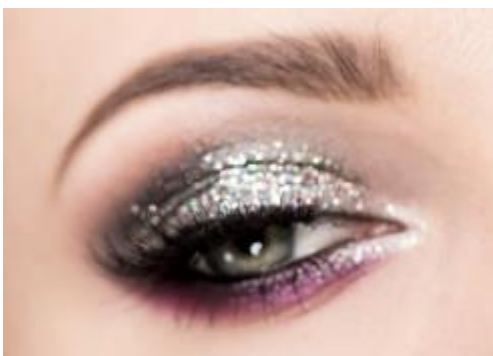
krok 7

Krok 7. Na górną powiekę **nałóż** żel, a następnie przyklej do niego brokat.



krok 8

Krok 8. Wewnętrzny kącik oka **rozświetl** białym, brokatowym cieniem w kremie.



krok 9

Krok 9. **Wytuszuj** rzęsy i w razie potrzeby doklej sztuczne.

Makijaż Karnawałowy



Krok 10. Gotowe!
krok 10

Mini słownik:

Kohl - to świetny zamiennik klasycznej kredki do oczu - składy są prostsze i opierają się na sproszkowanym antymonie oraz mieszanki ziół. Jego nazwa wywodzi się od kahala, co znaczy namaszczać oczy - khole znane są ze swej głębokiej czerni, ale również właściwości rozjaśniających białka dzięki lekkiemu zwężaniu naczyń krwionośnych;

look - wizerunek, wygląd zewnętrzny.



Międzynarodowy Dzień Pokoju



MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ POKOJU

Światowy Dzień Pokoju – obchody ustanowione z inicjatywy francuskiego filozofa, podróżnika i humanisty Raoula Follereau przez papieża Pawła VI listem z 8 grudnia 1967, skierowanym nie tylko do wiernych Kościoła katolickiego, ale do wszystkich ludzi dobrej woli. Obchodzony jest 1 stycznia. Co roku ma inny temat wybrany przez papieża, który wydaje z tej okazji orędzie, poruszające różne problemy związane z tematyką pokoju.

Międzynarodowy Dzień Pokoju

Papież Franciszek wydał specjalne orędzie na 55. Światowy Dzień Pokoju, który obchodziliśmy 1 stycznia 2022 r.

DIALOG MIĘDZYPOKOLENIOWY, EDUKACJA, PRACA: NARZĘDZIA BUDOWANIA TRWAŁEGO POKOJU

1. „Jak są pełne wdzięku na górach nogi zwiastuna (...) który ogłasza pokój” (Iz 52, 7). Słowa proroka Izajasza wyrażają pocieszenie, westchnienie ulgi ludu wygnanego, wyczerpanego przemocą i niesprawiedliwością, narażonego na upokorzenie i śmierć. Prorok Baruch zastanawiał się nad tym: „Cóż się to stało, Izraelu, że jesteś w kraju nieprzyjaciół, wynędzniały w ziemi obcej, uważany za nieczystego na równi z umarłymi, zaliczony do tych, co schodzą do Otchłani?” (3, 10-11). Dla tych ludzi przybycie zwiastuna pokoju oznaczało nadzieję na odrodzenie się z gruzów historii, początek świetlanej przyszłości.

Także dzisiaj droga pokoju, którą św. Paweł VI nazwał nowym imieniem rozwoju integralnego, pozostaje niestety daleko od realnego życia bardzo wielu mężczyzn i kobiet, a tym samym rodziny ludzkiej, która jest obecnie w pełni wzajemnie połączona. Mimo wielu wysiłków zmierzających do konstruktywnego dialogu między narodami, nasila się ogłuszający zgiełk wojen i konfliktów, postępują choroby o rozmiarach pandemii, pogłębiają się skutki zmian klimatycznych i degradacji środowiska, pogłębia się tragedia głodu i pragnienia, a dominuje model gospodarczy oparty na indywidualizmie, a nie na solidarnym dzieleniu się. Podobnie, jak w czasach starożytnych proroków, tak i dzisiaj nie ustaje wołanie ubogich i ziemi, by błagać o sprawiedliwość i pokój.

W każdej epoce pokój jest zarówno darem Bożym, jak i owocem wspólnego zaangażowania. Istnieje bowiem pewna „architektura” pokoju, w której uczestniczą różne instytucje społeczne, i istnieje „rzemiosło” pokoju, które

Międzynarodowy Dzień Pokoju

angażuje każdego z nas osobiście. Wszyscy mogą współdziałać w budowaniu bardziej pokojowego świata: począwszy od własnego serca, poprzez relacje w rodzinie, społeczeństwie i środowisku, aż po relacje między narodami i między państwami.

Chciałbym zaproponować tutaj trzy drogi na rzecz budowania trwałego pokoju. Przede wszystkim dialog międzypokoleniowy jako podstawa realizacji wspólnych planów. Po drugie, edukacja jako czynnik wolności, odpowiedzialności i rozwoju. Wreszcie, działania na rzecz pełnej realizacji ludzkiej godności. Są to trzy elementy niezbędne do „powstania ugody społecznej”, bez której każdy projekt pokojowy jest niespójny.

2. Dialog międzypokoleniowy na rzecz budowania pokoju

W świecie, gdzie nadal panuje pandemia, która spowodowała nazbyt wiele problemów, „niektórzy próbują uciec od rzeczywistości, chroniąc się w prywatne światy, a inni stawiają jej czoło z destrukcyjną przemocą, ale między egoistyczną obojętnością a protestem odwołującym się do przemocy istnieje opcja, która jest zawsze możliwa – dialog. Dialog między pokoleniami”.

Każdy szczery dialog, choć nie jest pozbawiony słusznej i pozytywnej dialektyki, zawsze wymaga podstawowego zaufania między rozmówcami. Musimy powrócić do tego wzajemnego zaufania i je odzyskać! Obecny kryzys sanitarny spotęgował u wszystkich poczucie osamotnienia i wycofania się w głąb siebie. Samotności osób starszych towarzyszy u młodych poczucie bezsilności i brak wspólnego pomysłu na przyszłość. Ten kryzys jest z pewnością bolesny. Ale może też w nim wyrazić się to, co w ludziach najlepsze. Podczas pandemii widzieliśmy bowiem na całym świecie wielkoduszne świadectwa współczucia, dzielenia się i solidarności.

Międzynarodowy Dzień Pokoju

Dialog oznacza słuchanie siebie nawzajem, konfrontowanie się, zgadzanie się i podążanie razem. Wspieranie tego wszystkiego między pokoleniami oznacza spulchnianie twardej i jałowej gleby konfliktu i odrzucenia, aby uprawiać tam nasiona trwałego i wspólnego pokoju.

Podczas gdy rozwój technologiczny i gospodarczy często dzielił pokolenia, to współczesne kryzysy ujawniają pilność ich przymierza. Z jednej strony ludzie młodzi potrzebują doświadczenia egzystencjalnego, mądrościowego i duchowego osób starszych. Z drugiej natomiast strony osoby starsze potrzebują wsparcia, miłości, kreatywności i dynamizmu młodych.

Wielkie wyzwania społeczne i procesy budowania pokoju nie mogą się obejść bez dialogu między strażnikami pamięci – osobami starszymi – a tymi, którzy niosą historię dalej – młodymi. Nie mogą się też obyć bez gotowości każdego do uczynienia miejsca drugiemu, niedomagania się, by zajmować całą scenę, realizując swoje doraźne interesy, jakby nie było przeszłości i przyszłości. Przeżywany przez nas światowy kryzys wskazuje nam, w spotkaniu i dialogu między pokoleniami, siłę napędową zdrowej polityki, która nie zadowala się zarządzaniem istniejącej sytuacji „za pomocą łatek lub szybkich, czysto okazjonalnych napraw”, ale która oferuje siebie jako doskonałą formę miłości do drugiego człowieka, w poszukiwaniu wspólnych i zrównoważonych projektów.

Jeśli w obliczu trudności będziemy umieli praktykować ten dialog międzypokoleniowy, to będziemy mogli „być dobrze zakorzenieni w teraźniejszości i z tego miejsca spotykać się z przeszłością i przyszłością. Spotykać się z przeszłością, aby uczyć się z historii i leczyć rany, które niekiedy nas uwarunkowują. Spotykać się z przyszłością, aby umocnić entuzjizm, aby marzenia wypuściły pędy, by rozbudzić prorocтва, żeby rozkwitały nadzieje. Tak

Międzynarodowy Dzień Pokoju

więc zjednoczeni możemy uczyć się od siebie nawzajem”. Bez korzeni, jakże mogłyby rosnąć drzewa i przynosić owoce?

Wystarczy, że pomyślimy o kwestii dbania o nasz wspólny dom. Środowisko naturalne samo w sobie „jest pożyczką, którą każde pokolenie otrzymuje i powinno przekazywać następnym pokoleniom”. Należy zatem doceniać i wspierać wielu młodych, którzy dążą do świata bardziej sprawiedliwego, troszczącego się o ochronę stworzenia, powierzonego naszej pieczy. Czynią to z niepokojem i entuzjazmem, a przede wszystkim z poczuciem odpowiedzialności w obliczu pilnej potrzeby zmiany kursu, jaką narzucają nam trudności wynikające z dzisiejszego kryzysu etycznego i społeczno-środowiskowego.

Z drugiej strony, możliwość wspólnego budowania dróg do pokoju nie może być oddzielona od edukacji i pracy, będących uprzywilejowanymi miejscami i kontekstami dialogu międzypokoleniowego. To właśnie edukacja zapewnia język dialogu między pokoleniami i w doświadczeniu pracy, w której współdziałają mężczyźni i kobiety różnych pokoleń, wymieniając się wiedzą, doświadczeniem i umiejętnościami w perspektywie dobra wspólnego.

3. Kształcenie i wychowanie jako siła napędowa pokoju

W ostatnich latach na całym świecie znacznie ograniczono budżet na kształcenie i edukację, i jest on traktowany raczej jako wydatki niż inwestycje. A jednak stanowią one podstawowe źródło integralnego rozwoju człowieka: czynią osobę bardziej wolną i odpowiedzialną oraz są niezbędne dla obrony i promowania pokoju. Innymi słowy, kształcenie i edukacja są fundamentem zwartego, cywilizowanego społeczeństwa, zdolnego do rodzenia nadziei, bogactwa i postępu.

Międzynarodowy Dzień Pokoju

Natomiast wydatki na cele wojskowe wzrosły powyżej poziomu odnotowanego pod koniec „zimnej wojny” i wygląda na to, że będą rosły w niebotycznym tempie.

Jest zatem sprawą stosowną i pilną, aby osoby odpowiedzialne za sprawowanie władzy wypracowały politykę gospodarczą, która odwróci relację między publicznymi inwestycjami w edukację, a środkami przeznaczanymi na zbrojenia. Z drugiej strony, dążenie do rzeczywistego procesu międzynarodowego rozbrojenia może przynieść jedynie wielkie korzyści dla rozwoju ludów i narodów, uwalniając środki finansowe, które mogą być wykorzystane w bardziej odpowiedni sposób na zdrowie, edukację, infrastrukturę, troskę o środowisko i tak dalej.

Ufam, że inwestycjom w edukację będzie towarzyszyło większe zaangażowanie w promowanie kultury troskliwości. W obliczu pęknięć w społeczeństwie i bierności instytucji może się ona stać wspólnym językiem, który przełamuje bariery i buduje mosty. „Dany kraj się rozwija, kiedy jego różne bogactwa kulturowe podejmują konstruktywny dialog: kultura popularna, kultura uniwersytecka, młodzieżowa, artystyczna i technologiczna, kultura gospodarcza i rodzinna oraz kultura mediów”.

Konieczne jest zatem wypracowanie nowego paradygmatu kulturowego poprzez „globalny pakt edukacyjny dla młodych pokoleń i wraz z młodymi pokoleniami, który angażowałby rodziny, wspólnoty, szkoły i uniwersytety, instytucje, religie, rządzących, całą ludzkość, w kształtowanie osób dojrzałych”. Pakt, który promowałby edukację w zakresie ekologii integralnej, według wzorca

Międzynarodowy Dzień Pokoju

kulturowego pokoju, rozwoju i tolerancji, skoncentrowany na braterstwie i przymierzu między osobą a środowiskiem.

Inwestowanie w kształcenie i edukację młodych pokoleń jest główną drogą, która poprzez odpowiednie przygotowanie, prowadzi je do zajęcia należnego im miejsca w świecie pracy.

4. Promocja i zapewnienie pracy budują pokój

Praca jest nieodzownym czynnikiem budowania i zachowania pokoju. Jest ona wyrażaniem siebie i swoich darów, ale także zaangażowania, trudu, współpracy z innymi, bo zawsze pracuje się z kimś lub dla kogoś. W tej wyrażnie społecznej perspektywie praca jest miejscem, w którym uczymy się wносить swój wkład na rzecz świata bardziej przyjaznego i piękniejszego.

Pandemia COVID-19 pogorszyła sytuację w świecie pracy, który już wcześniej borykał się z wieloma wyzwaniami. Upadły miliony inwestycji ekonomicznych i produkcyjnych. Pracownicy w niepewnej sytuacji zawodowej są coraz bardziej bezbronni; liczni z tych, którzy wykonują usługi podstawowe, są w coraz większym stopniu nieobecni w świadomości publicznej i politycznej. Zdalne nauczanie doprowadziło w wielu przypadkach do regresu w nauce i szkolnictwie. Ponadto ludzie młodzi, wchodzący na rynek pracy i dorośli, którzy popadli w bezrobocie, stoją teraz przed dramatycznymi perspektywami.

W szczególności druzgocący był wpływ kryzysu na gospodarkę nieformalną, która często obejmuje pracowników migrujących. Wielu z nich nie jest uznawanych przez prawo krajowe, tak jakby nie istnieli; żyją w bardzo niestabilnych warunkach dla siebie i swoich rodzin, narażeni na różne formy

Międzynarodowy Dzień Pokoju

niewolnictwa i pozbawieni systemu opieki społecznej, który by ich chronił. Ponadto tylko jedna trzecia ludności świata w wieku produkcyjnym korzysta obecnie z systemu ochrony socjalnej lub może z niego korzystać w ograniczonym zakresie. W wielu krajach wzrasta przemoc i przestępczość zorganizowana, dławiąc wolność i godność ludzi, zatruwając gospodarkę i uniemożliwiając rozwój dobra wspólnego. Reakcją na tę sytuację może być jedynie rozszerzenie możliwości godnej pracy.

Praca jest bowiem podstawą, na której można budować sprawiedliwość i solidarność w każdej wspólnotce. Z tego powodu „nie należy dążyć do tego, aby postęp technologiczny zastępował coraz bardziej ludzką pracę, przez co ludzkość doprowadziłaby do wyrządzenia szkody sobie samej. Praca jest koniecznością, częścią sensu życia na tej ziemi, sposobem dojrzewania, ludzkiego rozwoju i osobistego spełnienia”. Musimy zjednoczyć nasze idee i wysiłki, aby stworzyć warunki i znaleźć rozwiązania, dzięki którym każdy człowiek w wieku produkcyjnym będzie miał możliwość, poprzez swoją pracę, wniesienia wkładu w życie rodziny i społeczeństwa.

Bardziej niż kiedykolwiek pilne jest promowanie na całym świecie odpowiednich i godziwych warunków pracy, zorientowanych na dobro wspólne i ochronę stworzenia. Konieczne jest zapewnienie i wspieranie wolności przedsięwzięć gospodarczych, a jednocześnie promowanie odbudowanej odpowiedzialności społecznej, tak aby zysk nie był jedynym kryterium przewodnim.

W tej perspektywie należy pobudzać, przyjmować i wspierać inicjatywy, które na wszystkich szczeblach nakłaniają przedsiębiorstwa do przestrzegania podstawowych praw człowieka w odniesieniu do pracowników i pracowników, uwrażliwiając w tym zakresie nie tylko instytucje, ale także konsumentów,

Międzynarodowy Dzień Pokoju

społeczeństwo obywatelskie i przedsiębiorstwa. Im bardziej są one świadome swojej roli społecznej, tym bardziej stają się miejscami, w których realizowana jest godność człowieka, co z kolei przyczynia się do budowania pokoju. W tym względzie aktywną rolę powinna odgrywać polityka, promując sprawiedliwą równowagę między wolnością gospodarczą a sprawiedliwością społeczną. A wszyscy ci, którzy pracują na tym polu, począwszy od katolickich pracowników i przedsiębiorców, mogą znaleźć pewne wskazówki w nauce społecznej Kościoła.

Drodzy bracia i siostry! W czasie, gdy staramy się zjednoczyć nasze wysiłki, aby wyjść z pandemii, chciałbym ponowić moje podziękowania dla wszystkich, którzy zaangażowali się i nadal wielkodusznie i odpowiedzialnie poświęcają się zapewnieniu wykształcenia, bezpieczeństwa i poszanowaniu praw, zapewnieniu opieki medycznej, ułatwieniu spotkań między członkami rodzin a chorymi, zapewnieniu wsparcia gospodarczego osobom potrzebującym lub tym, którzy stracili pracę. I zapewniam o mojej pamięci w modlitwie za wszystkie ofiary i ich rodziny.



Zwracam się do rządzących i do osób odpowiedzialnych za politykę i sprawy społeczne, do duszpasterzy i przełożonych wspólnot kościelnych, a także do wszystkich mężczyzn i kobiet dobrej woli, aby szli razem tymi trzema drogami: dialogu między pokoleniami, edukacji i pracy. Z odwagą i kreatywnością. I niech będzie coraz więcej ludzi, którzy bez hałasu, pokornie i wytrwale, dzień po dniu stają się budowniczymi pokoju. I niech zawsze poprzedza ich i towarzyszy im błogosławieństwo Boga pokoju!

Dzień Miłośników Sera

Dzień Miłośników Sera. Kto go nie lubi? Chyba nie ma na świecie takiej osoby. Dodajemy go wszędzie. Do kanapek, dań na ciepło i zimno, a także jemy w formie przekąsek. Innymi słowy, ser zawsze był i będzie towarzyszył nam w codziennym menu. Ma w sobie dużo nabiału, ale również innych składników. Może być biały, żółty, zielony, czerwony... wszystko zależy od nas! Istnieje jednak kilka gatunków, które są typowymi klasykami. Wiedzie skąd pochodzą?

Ser Gouda

Jego nazwa pochodzi od holenderskiej miejscowości Goude. Ser nie jest produkowany bezpośrednio tam, jednak w okolicznych wsiach, a sprzedawano go właśnie w Goude. Chociaż od tego czasu minęły już stulecia, mieszkańcy wciąż odtwarzają stary targ, gdzie negocjowane są ceny w starym stylu.



Dzień Miłośników Sera

Ser Mozzarella

Tego sera chyba nikomu nie musimy przedstawiać. Jeśli uwielbiacie pizzę, to i delikatną, kremową mozzarellę. Pochodzi z miasta Aversa, z rejonu Kampanii. Wytwarzana jest z wysokiej jakości mleka bawolego i przechowywana jest w specjalnej serwatce. Jej najpopularniejszą odmianę jest mozzarella di bufala – produkowana tylko w regionie Kampanii. Jej receptura jest pilnie strzeżona!



Dzień Miłośników Sera

Ser Parmezan

We Włoszech można odwiedzić muzeum parmezanu w miejscowości... Parma! Dokładnie tam ser był początkowo produkowany przez benedyktyńskich zakonników. Parma słynie również z produkcji oliwy i szynki parmeńskiej, jednak to parmezan jest prawdziwym złotem tego regionu!



Dzień Miłośników Sera

Ser Gorgonzola

Niebieski, pleśniowy ser dojrzewający o bardzo charakterystycznym smaku i zapachu. Niewiele osób wie, że pochodzi z Włoch, a dokładnie z Lombardii. Często występuje jako dodatek do sałatek i pizzy. Doskonale pasuje do orzechów i winogron!



Dzień Miłośników Sera

Ser Camembert

Francuski król, pochodzący aż z XVIII wieku. Stworzony został przez lokalnego farmera, który do wsi Camembert przybył z miejscowości Brie. Chcąc zrobić ser Brie... pomylił składnik i właśnie w ten sposób powstał Camembert!



Tłusty Czwartek



Tłusty czwartek to jedno z ulubionych świąt wszystkich łasuchów. Zgodnie z tradycją zjedzenie słodkiego i tłustego przysmaku ma zapewnić szczęście na cały rok. Sprawdzamy, kiedy w tym roku przypada święto łakomczuchów.

Tłusty czwartek to jedno z kilku świąt ruchomych, którego data uzależniona jest od Wielkanocy. Do święta łakomczuchów zostało jeszcze trochę czasu. Tłusty czwartek będzie miał miejsce dopiero pod koniec lutego.

Krótką historią pączków i tłustego czwartku

Tłusty czwartek swoje początki miał jeszcze w średniowieczu. Tuż przed Środą Popielcową i Wielkim Postem na dworach wyjadano zapasy tłuszczu, cukru i owoców. Produkty te zepsułyby się podczas Wielkiego Postu, kiedy to ich jedzenie było zakazane.

Również w średniowieczu można dopatrywać się pradziadka współczesnych pączków. To właśnie wtedy popularne były bułki z ciasta chlebowego nadziewane słoniną, które popijano wódką.

Tłusty Czwartek

Pączki podobne do dzisiejszych pojawiły się dopiero w XVI wieku. Wówczas na tłusty czwartek zaczęto smażyć pączki ze słodkim nadzieniem. Do środka wkładano m.in. migdały. Jednak nie każdy pączek zawierał smaczną niespodziankę. Ten, kto znalazł migdał, miał cieszyć się szczęściem w trwającym roku.



Dzień Pistacji

26 lutego na całym świecie obchodzony jest Dzień Pistacji. Te wyjątkowe orzechy cenione są przede wszystkim za swoje wartości odżywcze oraz bogactwo ponad 30 witamin, minerałów i fitoskładników. Nie wszyscy wiedzą także, że 1 orzech pistacji ma tylko 3 kalorie.

Pochodzące z Bliskiego Wschodu pistacje należą do najstarszych kwitnących drzew, a dowody ich istnienia pochodzą aż sprzed 7.000 lat przed naszą erą. W tym czasie pistacje uważane były za „królewski przysmak” i przeznaczone były wyłącznie dla wybranych. Legenda głosi, że pistacje były także ulubioną przekąską królowej Saby.

Po raz pierwszy w Kalifornii pistacje zaczęto uprawiać w latach 30-tych XX wieku. Potrzeba jednak było aż 10 lat intensywnych badań zanim uprawa kalifornijskich pistacji została doprowadzona do perfekcji. Obecnie, każdego roku w Kalifornii uprawia się ponad 181 milionów kilogramów, co czyni ten kraj światowym liderem w produkcji tych orzechów.

Początkowo pistacje uprawiano ręcznie a zbierano strząsając orzechy z drzew na materiał rozłożony na ziemi. Współcześnie, proces ten odbywa się z wykorzystaniem nowoczesnych technologii i specjalnych maszyn. Strząsają one pistacje na znajdującą się pod koronami drzew ramę, dzięki czemu orzechy nie dotykają ziemi

Międzynarodowa sława pistacji

Niemal połowa kalifornijskich zbiorów pistacji jest obecnie eksportowana do wielu krajów świata. W Chinach pistacje znane są jako „szczęśliwy orzech”, gdyż w łupince wyglądają jakby się uśmiechały. Ponadto, często wręczane są jako

Dzień Pistacji

prezent z okazji chińskiego nowego roku, dzięki czemu stały się symbolem zdrowia, szczęścia i powodzenia w życiu.

Światowym liderem pod względem konsumpcji pistacji per capita jest Izrael, gdzie 7 mln konsumentów spożywa rocznie ponad 4 mln kilogramów tych orzechów. Z kolei, w Indiach pistacje stanowią jeden z głównych składników diety. Wykorzystywane są m.in. do przyrządzania popularnego napoju na bazie szafranu o nazwie “Shree Guruji Kesar Pista Sharbat.” Pistacje zalicza się tam również do tzw. „gorących potraw”, gdyż wierzy się, że pomagają utrzymać ciepło ciała. Z tego względu spożywa się je z reguły podczas zimowych miesięcy. Z kolei, w Rosji pistacje są popularną przekąską do piwa i z tego względu najczęściej jada się je podczas gorących dni.



We Francji, gdzie słowo „przekąska” nie jest znane, pistacje serwowane są jako część tzw. „aperitifu” – lekkiego napoju oraz zakąski podawanych zwyczajowo przed posiłkiem, dla zaostrenia apetytu. W Meksyku zaś, pistacje sprzedawane są na ulicach i drogach, jako przekąska, która uprzyjemnia podróż kierowcom stojącym w ulicznych korkach.



Dzień Pistacji

Uzdrowiające właściwości

Uzdrowiająca moc. Pistacje są od dawna stosowane w medycynie ludowej. Wierząco, że ich właściwości są pomocne w zwalczaniu takich dolegliwości, jak ból zębów czy stwardnienie wątroby.

Chroń serce. Magazyn “The Archives of Internal Medicine” w maju 2010 roku opublikował wyniki badań, które potwierdzają, że regularne spożywanie orzechów pomaga utrzymać serce w dobrej formie.

Zielona siła. Według tabeli stosowanej przez Departament Rolnictwa USA, 28-gramowa porcja pistacji ma wyższy potencjał antyoksydacyjny niż filiżanka zielonej herbaty.

Zielone z natury. Zielony kolor pistacji pochodzi ze związku zwanego luteiną, który zapobiega najczęstszej przyczynie utraty wzroku: zwyrodnieniu plamki żółtej związanemu z wiekiem.

Wolne od tłuszczów trans. Od 2006 roku producenci żywności są zobowiązani do informowania na opakowaniach produktów o zawartości tłuszczów trans w swoich produktach. Ponieważ w procesie prażenia pistacji nie używa się oleju, naturalnie są one wolne od tłuszczów trans.

Pełne błonnika. Porcja pistacji zawiera aż 3 gramy błonnika pokarmowego – to więcej niż w innych orzechowych przekąskach i w większości rodzajów owoców.



Zrób to sam!

WALENTYŃKOWA GIRLANDA

PRZYGOTUJ:

1. różowy I czerwony papier
2. nożyczki
3. zszywacz
4. klej
5. ołówek



Zrób to sam!

Krok 1

Złóż kartkę na pół i narysuj na niej dwa kontury serca.



Krok 2

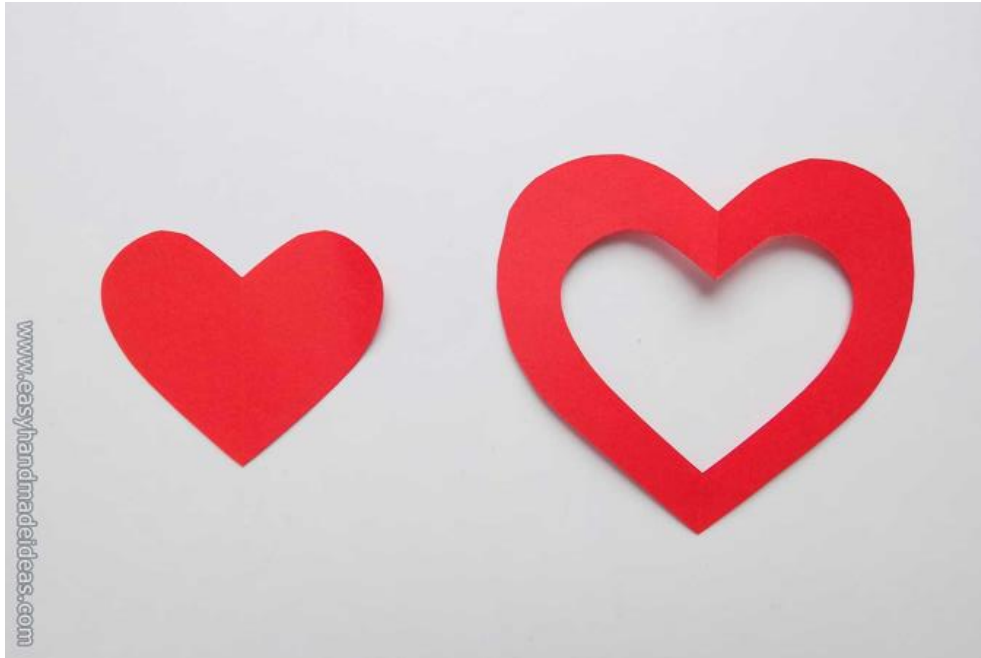
Wytnij większe serce.



Zrób to sam!

Krok 3

Wytnij serce ze środka



Krok 4

Użyj czerwonego serca, żeby zrobić kontur na różowej kartce.



Zrób to sam!

Krok 5

Wytnij różowe serce tak samo jak wcześniej czerwone.



Krok 6

Zrób nacięcia w dolnej części serca



Zrób to sam!

Krok 7

Połącz serca przekładając je naprzemiennie kolorami.



Krok 8

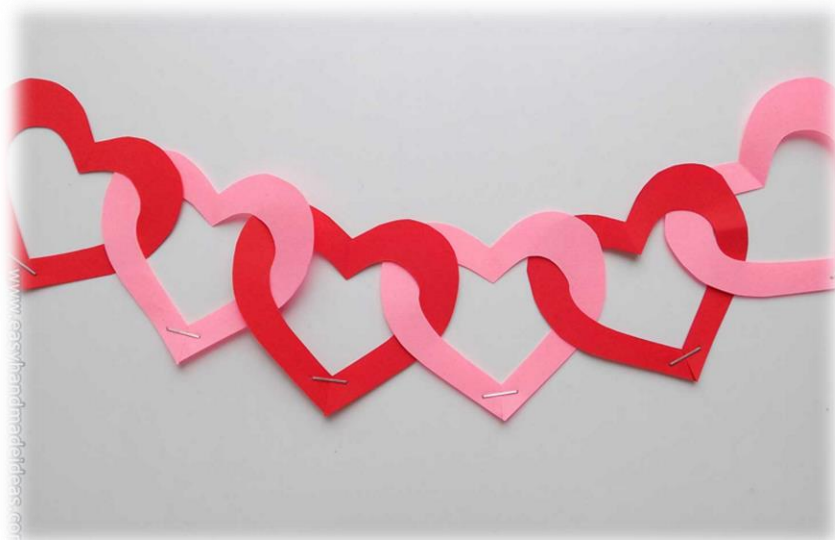
Użyj zszywacza, żeby złączyć rozcięte końce.



Zrób to sam!

Krok 9

Zszyj całą girlandę, długość wedle uznania.



Krok 10

Użyj kleju i przyklej małe serca na zszywki tak, żeby je zakryć.



Zrób to sam!

Tak prezentuje się gotowa girlanda.

Życzę udanej zabawy ☺



Dzień Kota

17 luty



Światowy Dzień Kota

Kiedy jest Dzień Kota i jak go uczcić? Podaruj swojemu pupilowi prezent!

Koty zdecydowanie zasługują na swoje święto! Kiedy obchodzi się Dzień Kota? Egipcjanie uznawali te zwierzęta za święte. Europejczycy doceniali ich zdolności zabijania szkodników. Być może nie oddasz kotu czci tak, jak ci pierwsi, ale warto wspólnie świętować!

Dzień Kota – kiedy jest?

Światowy Dzień Kota to coroczne święto, które obchodzi się 17 lutego. We włoskich kalendarzach funkcjonuje już od 1990 roku. W Polsce zaś Dzień Kota pojawił się dopiero w 2006 roku. Dlaczego właśnie lutowa data? Zima to wyjątkowo trudny czas dla dachowców – święto kota ma też na celu pomoc tym dziko żyjącym osobnikom.

Kiedy jest Dzień Kota? Inne kocie święta

Mimo, że Światowy Dzień Kota oficjalnie przypada na 17 lutego, niektóre kraje obchodzą ten święto w innym czasie. Dlaczego? Mruczące zwierzęta są niezwykle ważne w wielu kulturach. W różnych częściach świata lokalne dni kota istniały już dawno.

Dzień Kota

Kiedy Dzień Kota? Inne kraje:

- Japonia – 22 lutego;
- Rosja – 1 marca;
- Stany Zjednoczone – 29 października;
- Wielka Brytania – 8 sierpnia;
- Włochy (Dzień Czarnego Kota) – 17 listopada.

Dlaczego warto obchodzić Międzynarodowy Dzień Kota?

Kot to zwierzę uwielbiane i hodowane na całym świecie. To zaraz obok psów ulubiony towarzysz człowieka – zarówno w miastach, jak i na wsiach. **Dzień Kota podkreśla, jak ważni są pupile dla ich właścicieli.** To także okres pomocy kotom bezdomnym i pokrzywdzonym przez los.

Jak obchodzić święto kota?

Podaruj swojemu kotu jakiś prezent! Mamy trzy propozycje.

1. Koty znane są ze swojego zamiłowania do kartonów. Możesz więc trochę oszukać – kupić prezent sobie, a kotu dać pudełko. Najlepiej, jeśli będzie ono na tyle duże, żeby zwierzak mógł swobodnie do niego wchodzić!
2. **Jeśli twój pupil jest wyjątkowym łasuchem, kup mu na Dzień Kota coś pysznego. Postaw jednak na zdrowe przekąski – krowie mleko odpada!** Koty powinny pić przede wszystkim wodę. Sporadycznie możesz poczęstować je specjalnym mlekiem dla kotów, które kupisz w sklepach zoologicznych.
3. Jednak najlepszy prezent dla twojego kota to wspólnie spędzony czas i pieszczoty. Być może mrućki nie są tak wdzięczne i towarzyskie jak psy, ale potrzebują tyle samo uwagi i miłości! W Dzień Kota spędź ze swoim domowym tygrysem więcej czasu niż zwykle.

Dzień Kota

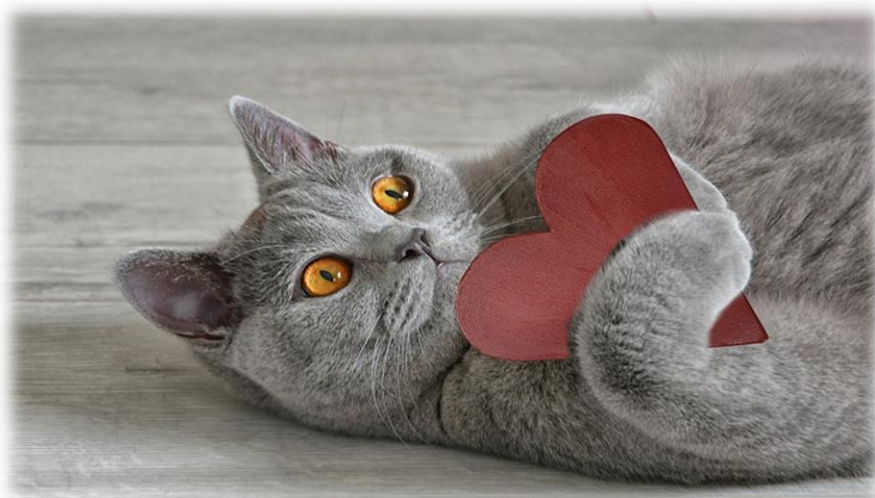
Kiedy jest Światowy Dzień Kota, nie zapominaj o tych zapomnianych!

Nie masz własnego pupila? Odwiedź schronisko i zaoferuj tam swoją pomoc. Możesz też wesprzeć finansowo swoją lokalną organizację pomocy kotom. Wiele takich miejsc potrzebuje karmy, koców lub pieniędzy na opiekę weterynaryjną.

Światowy Dzień Kota – ciekawostki

Uczcij Dzień Kota tak, jak należy i poznaj bliżej swojego pupila.

- Czy wiesz, że koty śpią aż 15-20 godzin dziennie? Oznacza to, że kot przesypia aż około $\frac{2}{3}$ swojego życia!
- Koty nie pocą się na ciele tak, jak ludzie. Regulują ciepło poduszkami łapek.
- Mówi się, że koty zawsze spadają na cztery łapy. Nie jest to do końca prawdą – duże wysokości są dla nich niebezpieczne. Jednak przeciętny kot potrafi skoczyć z wysokości równej 6 długościom ciała.
- Koci język nie ogranicza się do miauczenia. Te czworonogi wydają z siebie aż około 100 różnych dźwięków, a rozróżniają ich znacznie więcej.



Kącik Sportowy

W moim artykule krótka piłka, mało słów, dużo czynów. Zdjęcia zachęcają do aktywności, która daje siłę i mnóstwo radości. Między czytaniem i szydełkowaniem można odpocząć na kanapie i cieszyć się muzyką. Wtedy ja robię pokaz na desce. Pozdrawiam!



Dzień Babci i Dziadka



Dzień Babci oraz Dzień Dziadka to święta rodzinne, które na stałe zadamowiły się w naszym kraju. Poświęcamy im dwa osobne dni, ale tradycje i zwyczaje z nimi związane są bardzo podobne. Skąd się wziął Dzień Babci oraz Dzień Dziadka w Polsce? Może nam się wydawać, że oba te święta są wpisane w nasz kalendarz od dawna, jednak nie jest to prawda.

Dzień Babci i Dziadka w Polsce. Od kiedy?

W Polsce pierwszy raz o Dniu Babci usłyszano dopiero w 1964 roku, dzięki pomysłowi przedstawionemu w czasopiśmie "Kobieta i Życie". To tam ustalono, że Dzień Babci będzie obchodzony 21 stycznia.

Pomysł ten został przyjęty z entuzjazmem przez odbiorców gazety, dlatego bardzo szybko otrzymał rozgłos. Już w rok po przedstawieniu idei **Dnia Babci** "Kurier Poznański" wprowadził to święto w życie, popularyzując je na większą skalę.

Dzień Babci i Dziadka

Sytuacja z Dniem Dziadka była nieco inna. Samo święto najprawdopodobniej dotarło do nas ze Stanów Zjednoczonych. Już w latach siedemdziesiątych w Telewizji Polskiej pojawił się konkurs, który miał na celu wybranie najodpowiedniejszego dnia na poświęcenie uwagi dziadkom. Pierwsza propozycja sugerowała obchodzenie Dnia Dziadka w maju, aczkolwiek szybko postanowiono, że 22 stycznia, zaraz po Dniu Babci, będzie najlepszym rozwiązaniem. Celebrowanie Dnia Dziadka rozpoczęło się w kolejnej dekadzie. Święto oficjalnie funkcjonuje w naszym kraju od 1981 roku.

Historia Dnia Babci i Dziadka na świecie

Nie w każdym kraju istnieją takie same święta i obchodzi się je w ten sam sposób — dotyczy to też m. in. Dnia Babci oraz Dnia Dziadka. W wielu krajach, w tym w Stanach Zjednoczonych, Rosji, Hiszpanii i Brazylii święta te są połączone w jedno, Święto Dziadków. Francja i Wielka Brytania natomiast, tak samo jak Polska, posiadają dwa odrębne święta. W obu tych krajach świętowanie Dnia Dziadka nie ma konkretnej daty w kalendarzu. Francuzi obchodzą je w pierwszą niedzielę marca, natomiast Brytyjczycy w pierwszą niedzielę października.

Inaczej sprawa się ma w przypadku Japończyków. U nich nie ma Dnia Dziadków, a istnieje święto zwane Dniem Szacunku dla Starszych. Na początku (od 1966 roku) święto to celebrowane było 15 września. Zmiana nastąpiła w roku 2003, kiedy to ustalono nowy termin dziękowania starszym za ich opiekę. Od tego czasu Dzień Szacunku dla Starszych obchodzony jest w trzeci poniedziałek września.

Dzień Babci i Dziadka

Zwyczaje i tradycje na Dzień Babci i Dziadka

Najważniejszym aspektem w tych dwóch dniach jest poświęcenie jak największej uwagi dziadkom. Najmłodszy przygotowują występy w przedszkolach czy szkołach podstawowych. Są również **apele i przedstawienia**, na które zaprasza się swoich dziadków tak, by mogli docenić starania swoich wnucząt. Jest to również dobra okazja na obdarowanie swoich dziadków prezentami. Najpopularniejszą ich formą są **laurki**. Często przy pomocy rodziców dzieci chcą stworzyć jak najpiękniejsze i unikalne kartki, którymi obdarują starszych, dziękując im za to, że po prostu są. Jak zrobić taką laurkę? Wystarczy trochę pomysłowości - mogą to być rysunki z wizerunkiem dziadków, wycinanka, sklejka z papieru czy kolaż ze zdjęciami.

Obdarowanie prezentami dziadków i spędzenie z nimi czasu to najważniejsza z tradycji na Dzień Babci i Dzień Dziadka. Dlatego też pomysły na prezent zależą tylko i wyłącznie od wnucząt. Prócz laurki można zrobić również np. ręcznie dekorowane kubki, ramki bądź albumy ze zdjęciami. Jeśli ktoś ma lekkie pióro, powinien zastanowić się nad stworzeniem wiersza dla babci i dziadka.

Dzień Babci i Dziadka. Jak wspólnie spędzić czas?

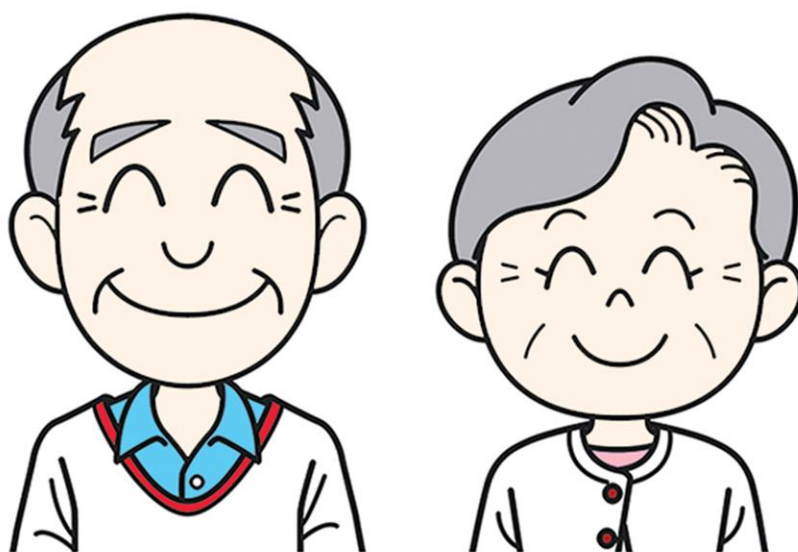
Najważniejsze są w tym okresie najszczerze życzenia, uczucia i wspólnie spędzony czas. Sam pomysł na **spędzenie tych dwóch dni razem** również może być wystarczającą nagrodą dla dziadków za ich starania. Można wybrać się na wspólny spacer, zabrać dziadków do kina czy teatru albo po prostu posiedzieć z nimi w domu, popijając kawę, rozmawiając o życiu i oglądając coś w telewizji lub przeglądając stare albumy.

Pamiętajmy jednak, że wciąż żyjemy w dobie pandemii i obostrzeń, dlatego też należy zadbać najpierw o **zdrowie** swoje oraz naszych najbliższych. Jeśli nie

Dzień Babci i Dziadka

czujemy się w pełni sił, przenieśmy celebrowanie **Dnia Babci i Dziadka** w sferę wirtualną. Chociaż spotkanie przez Internet na komunikatorze wideo nie jest tym samym co kontakt fizyczny, dziadkowie z pewnością docenią sam gest i pamięć.

 dodrukarki.pl



Dzień Babci i Dziadka

Międzynarodowy Dzień Edukacji

24 STYCZNIA

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ EDUKACJI



UCZENIE SIĘ DLA LUDZI, PLANETY, DOBROBYTU I POKOJU

Na świecie w XXI wieku ok. 750 mln dzieci nie umie czytać i pisać. To przerażające dane. Międzynarodowy Dzień Edukacji ma zwracać uwagę ludzi na to, że nadal są regiony świata, gdzie edukacja w ogólnie nie istnieje, albo jest na niskim poziomie. W tym dniu są m.in. organizowane zbiórki przyborów szkolnych dla dzieci z Afryki i kampanie uświadamiające społeczeństwo o tym problemie.

W dniu 30 listopada 2018 r. UNESCO, UNICEF i UN Women wraz ze Stałymi Misjami Irlandii, Nigerii, Singapuru i Państwa Katar zorganizowały spotkanie poboczne w celu stworzenia świadomości i zwiększenia impulsu dla przyjęcia

Międzynarodowy Dzień Edukacji

rezolucji nr A/RES/73/25. Dnia 3.12.2018 Zgromadzenie Ogólne ONZ przyjęło Rezolucję nr A/RES/73/25, która ustanawia dzień 24 stycznia międzynarodowym dniem edukacji.

Pierwszy Międzynarodowy Dzień Edukacji odbył się 24.01.2019 roku w siedzibie Organizacji Narodów Zjednoczonych w Nowym Jorku w ramach wydarzenia współorganizowanego przez UNESCO oraz Stałe Misje Irlandii, Nigerii, Norwegii, Republiki Singapuru i Państwa Katar. Tematem tego dnia było „Edukacja: kluczowy czynnik inkluzji i wzmocnienia społecznego” (ang. “Education: A Key Driver for Inclusion and Empowerment”).

Drugi Międzynarodowy dzień edukacji był obchodzony pod hasłem: „Uczenie się dla ludzi, planety, dobrobytu i pokoju” (ang. „Learning for people, planet, prosperity and peace”). Oficjalne uroczystości odbywały się od 13:45 24 stycznia 2020 do 18:55 25 stycznia 2020.

Trzeci Międzynarodowy Dzień Edukacji odbył się pod tytułem „Odbudowy i przywrócenia do życia edukacji dla pokolenia COVID-19” (ang. „Recover and Revitalize Education for the COVID-19 Generation”). Na dzień 25 stycznia (poniedziałek) zostało zorganizowane spotkanie na platformie video chatu „Zoom”. Uroczystości były podzielone na trzy działy tematyczne: bohaterowie uczenia się, innowacje i finansowanie. Zostało zorganizowane przez UNESCO.



Dzień Nauki Polskiej



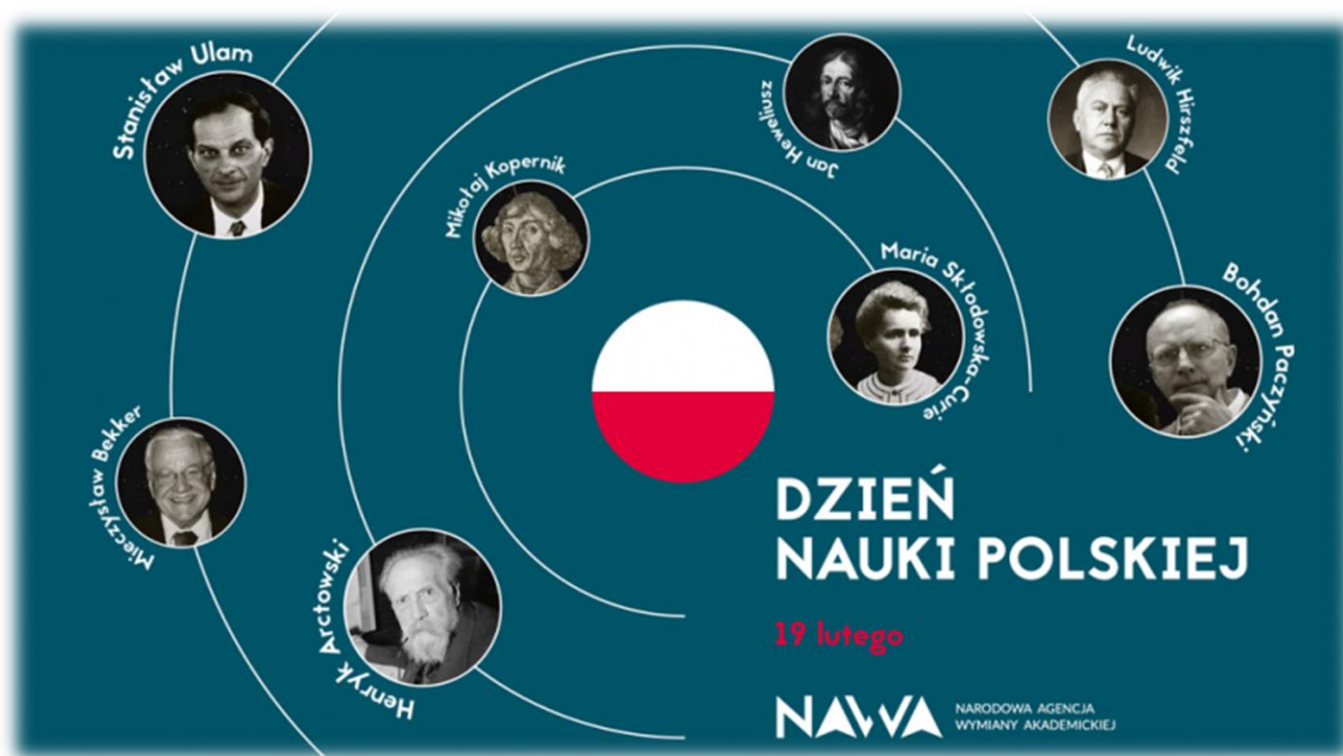
19 lutego br. po raz trzeci obchodzimy nowe święto państwowe - Dzień Nauki Polskiej. Jako datę corocznych obchodów wyznaczono dzień urodzin Mikołaja Kopernika w uznaniu jego wybitnych zasług na polu astronomii. Dzisiejsze święto stanowić ma inspirację do pójścia w ślady wybitnych polskich badaczy i wzmocnienia zainteresowania nauką. Jak podano w uzasadnieniu ustawy z dnia 9 stycznia 2020 r. ustanowienie nowego święta państwowego „stanie się wyrazem najwyższego uznania dla dokonań rodzimych naukowców w ponad 1000-letniej historii naszego narodu i państwa”. Projektodawcy zaznaczyli, że przez stulecia nauka stanowiła kluczowy impuls do rozwoju intelektualnego, społecznego i gospodarczego.

Działo się tak również w okolicznościach dla naszego narodu skrajnie trudnych. Podczas niszczących wojen, rozbiorów i okupacji nauka odgrywała istotną rolę w kształtowaniu kolejnych pokoleń polskich elit poczuwających się do odpowiedzialności za los wspólnoty - przypomnieli autorzy ustawy. Podkreślili oni również, że odkrycia polskich badaczy nieraz wywierały duży wpływ na bieg dziejów całej ludzkości.

Dzień Nauki Polskiej

Wśród najwybitniejszych rodzimych naukowców, oprócz Mikołaja Kopernika, wskazano również Jana Heweliusza, Ignacego Łukasiewicza, Karola Olszewskiego, Zygmunta Wróblewskiego, Marię Skłodowską-Curie, Henryka Arctowskiego, Ludwika Hirszfelda, Jana Czochralskiego i Stefana Banacha.

"Teoria heliocentryczna, lampa naftowa czy odkrycie radu i polonu to tylko kilka przykładów licznych osiągnięć Polek i Polaków będących najlepszą wizytówką naszego kraju" - czytamy w uzasadnieniu ustawy.



Kącik Dobrej Gospodyni

50 sposobów na nudę: co robić, kiedy brakuje chęci?

Przychodzi zniecka i zatruwa życie. Niby nic, a pragniemy, żeby sobie jak najszybciej poszła i pozwoliła normalnie funkcjonować. **Kiedy się nudzimy, umysł zaczyna swobodnie wędrować, kielkują nowe pomysły. Bo mózg się nie wyłącza. Pracuje nadal, tylko inaczej. Z „tu i teraz” przenosimy się do przyszłości. Snujemy plany i zaczynamy je realizować.**



Nie ma chyba człowieka, który nie szukałby kiedyś sposobów na nudę. A przecież, kiedy jako dzieci narzekaliśmy, że się nudzimy, słyszeliśmy od dorosłych, że “człowiek inteligentny nigdy się nie nudzi”. Wówczas, zawstydzeni, już nie prosząc o pomoc dorosłych, sami znajdowaliśmy sobie jakiś sposób na nudę. I- bądźmy szczerzy- czasem bywały to takie rzeczy, które rodziców przyprawiały o palpacje serca. Niech pierwszy rzuci kamieniem, kto nigdy nie skakał z drzewa na kupkę słomy, by nie nudzić się w domu...

Kącik Dobrej Gospodyni

Ale, ale, czy rzeczywiście człowiek inteligentny nigdy się nudzi? A może właśnie poszukiwanie sposobów na nudę rozwija naszą inteligencję? Czym w ogóle jest nuda? Według definicji nuda to “negatywny stan emocjonalny polegający na uczuciu wewnętrznej pustki”.

Skąd się bierze nuda?

Nuda powstaje, kiedy nasz organizm odpoczywa, a właściwie osiąga stan zniecierpliwienia zbyt długim odpoczynkiem. Już odetchnęliśmy, zresetowaliśmy się, więc mamy przestrzeń na coś nowego. Tylko jeszcze nie wiemy na co. Wtedy właśnie mówimy, że się nudzimy i zaczynamy poszukiwać czegoś ciekawego na nudę.

Czy nuda jest zła?

Nuda, jak każdy inny stan, jest nam bardzo potrzebna. Kiedy cały czas mamy wszystko zorganizowane, zaplanowane, nie mamy chwili na refleksję nad własnym życiem. Na zastanowienie się, czy nie chcemy czegoś w nim zmienić, a wreszcie na poszukanie nowych aktywności i rozwój osobisty. Kiedy przychodzi nuda, odczuwamy dyskomfort, który każe nam podjąć jakąś nową aktywność i zakończyć nieprzyjemny stan, jakim jest nuda. Także nuda sprzyja kreatywności i daje możliwość wglądu w samego siebie.

Chwilowa nuda czy znudzenie życiem?

Jak wszystko inne- nuda jest dobra, ale w małych dawkach. **Jeżeli towarzyszy nam zbyt często i przestajemy szukać sposobów na nudę, to staje się szkodliwa.**

Tak jak chwilowa nuda bywa dla nas korzystna, tak niebezpieczny jest stan, kiedy jesteśmy znudzeni bezustannie i pozbawieni sił oraz chęci do życia. Taki stan może świadczyć nawet o depresji. Także jeżeli go odczuwamy, raczej nie katujmy

Kącik Dobrej Gospodyni

się dodatkowo wyszukiwaniem aktywności, na które nie mamy siły, a lepiej zastanówmy się nad wizytą u lekarza.

Co robić na co dzień, by być mniej znudzonym?

Jeżeli jednak dopada nas chwilowe znudzenie, to pamiętajmy, że możemy dobrze ten czas wykorzystać. Jeżeli po całym tygodniu chodzenia do pracy i aktywności poza domem, zastanawiamy się, jak się nie nudzić w domu, to szukając sposobów na nudę, zastanówmy się nad rzeczami, na które na co dzień nie mamy czasu. Być może jest jakieś kreatywne zajęcie na nudę, które stanie się naszym hobby? Poniżej przedstawiamy pięćdziesiąt sposobów na nudę. Może któryś z nich Cię zainspiruje!

50 pomysłów na nudę:

- Posegreguj zdjęcia. Na pewno jakieś masz. Jeśli nie w formie papierowej, to na komputerze. To zajęcie pozwoli Ci przywołać miłe wspomnienia i poprawi humor.
- Weź czystą kartkę i zacznij rysować. Nie potrafisz? Nic nie szkodzi- nie musisz. A może właśnie odkryjesz, że chcesz się nauczyć?
- Zacznij pisać. Postaraj się nie myśleć zbyt intensywnie, a przelać na papier to co siedzi w Twojej głowie.
- Wyjdź na spacer. Wsiądź w przypadkowy autobus i pojedź... gdziekolwiek. Może odkryjesz jakieś ciekawe miejsca, o których dotąd nie miałeś pojęcia?
- Włącz muzykę i... tańcz!
- Śpiewaj! Śpiew to doskonały sposób na nudę, jak również na rozprawienie się ze złymi emocjami.
- Pobiegnij.

Kącik Dobrej Gospodyni

- Rób zdjęcia, szukaj ciekawych ujęć.
- Planowałeś malowanie ścian? To świetny moment, żeby zacząć. Nie masz farb? Weź kredki. Przecież i tak musisz pomalować ściany...
- Zastanów się nad rzeczami, których kiedyś chciałeś się nauczyć, ale zawsze brakowało na nie czasu. Może to jest ten moment?
- Pomyśl o znajomych, do których na co dzień nie masz czasu zadzwonić. Może akurat też się nudzą?
- Ugotuj coś, czego nigdy nie gotowałeś. To doskonałe kreatywne zajęcie na nudę!
- Jeśli byłeś odrobinę zbyt kreatywny i potrawa z poprzedniego punktu jednak nie wyszła, to otwórz wszystkie okna i idź na obiad do restauracji.
- Nie masz pieniędzy na restaurację? To świetna okazja, żeby zastanowić się nad dodatkowym źródłem zarobku. Może twoja dotychczasowa praca nie daje Ci satysfakcji, ale na co dzień nie masz czasu, żeby poszukać nowej? Szukanie pracy bez wątpienia jest ciekawym sposobem na nudę.
- Jeśli nie możesz wyjść, doskonałym sposobem na nudę w domu będą generalne porządki! Na pewno w trakcie sprzątania znajdziesz wiele ciekawych rzeczy.
- Popatrz w lustro. Może od dawna chcesz coś zmienić. Nowa fryzura, ubranie? Chyba właśnie masz na to czas!
- Na pewno lubisz wróbelki. Wszyscy lubią wróbelki. Szukasz czegoś ciekawego na nudę? Poszukaj określeń wróbla we wszystkich językach świata. Wskazówka na przyszłość- możesz tak zrobić ze wszystkimi zwierzętami!
- Na pewno masz w domu jakieś gazety, śmieci i inne niepotrzebne rzeczy. Zrób z nich kolaż! To kreatywne zajęcie na nudę z pewnością da Ci wiele radości.

Kącik Dobrej Gospodyni

- A może zaplanujesz wakacje? Weź do ręki mapę i poszukaj miejsc, w których jeszcze nie byłeś. Albo zaplanuj trasę, którą pokonasz w czasie urlopu. To na pewno nie pozwoli Ci nudzić się w domu.
- Zastanawiasz się jak się nie nudzić w domu? Wyjdź z niego. Wsiądź na rower i pojedź na wycieczkę.
- Dobra książka to również doskonały sposób na nudę w domu. A jeśli dobre książki Cię... nudzą, to przeczytaj mniej dobrą, ale ciekawszą. Nikt przecież nie będzie Cię egzaminował.
- Film. Na pewno jest mnóstwo filmów, o których mówiłeś, że kiedyś na pewno obejrzysz. Teraz masz szansę to zrealizować.
- Masz dosyć oglądania filmów w domu? Idź do kina. Oglądanie filmów na wielkim ekranie to całkiem inne przeżycie niż oglądanie ich w domu.
- Robótki ręczne- druty, szydełko, haftowanie- jeśli raz spróbujesz i Ci się spodoba, zawsze będziesz mieć kreatywne zajęcie na nudę.
- Krzyżówki, łamigłówki, sudoku- czyli wszelkie rozrywki, które pomagają nam ćwiczyć mózg- to znakomity sposób na pokonanie nudy w domu.
- Puzzle i klocki- myślisz, że układanie ich to tylko zabawa dla dzieci? Nic bardziej mylnego. Również dla dorosłych układanie klocków czy puzzli jest świetnym i kreatywnym sposobem na nudę. A jeśli dodatkowo robimy to razem z dziećmi, to znakomicie. Wspólna rozrywka na pewno pogłębi więź między rodzicem a dzieckiem.
- Podobno Sokrates został kiedyś zapytany, po co tak często chodzi na targ, skoro nic nie kupuje. “Uwielbiam odkrywać, bez jak wielu rzeczy, jestem doskonale szczęśliwy” - miał odpowiedzieć filozof. Warto wziąć z niego przykład- odkrywanie rzeczy, bez których jest się szczęśliwym może być świetnym pomysłem na nudę!

Kącik Dobrej Gospodyni

- Naucz się grać w szachy! Ta gra, nie dość, że wspomaga myślenie, to jest bardzo dobrym sposobem na nudę.
- Poszukaj odpowiedzi na głupie pytania. ‘Gdzie jest słońko, kiedy śpi, czy wilk zawsze bywa zły, dokąd tupta nocą jeź - możesz wiedzieć, jeśli chcesz’
- Napisz list do. samego siebie z przyszłości. Opisz, jak obecnie wyglądasz, co robisz, co chcesz w życiu osiągnąć. Pisanie listu to dobry sposób na nudę, a do tego pozwoli Ci na wgląd w siebie. No i po latach będziesz mieć wiele radości z czytania takiego listu.
- Ulep bałwana! To dobry sposób, żeby nie nudzić się w domu.
- Chciałeś ulepić bałwana, ale okazało się, że nie ma śniegu? Upewnij się, jaka jest pora roku. Jeśli zima, to wróć do domu, poczytaj o skutkach zmian klimatu i zastanów się, co dobrego możesz zrobić dla planety.
- Sport! Aktywność fizyczna to doskonały sposób, aby się nie nudzić, a do tego zadbać o kondycję.
- Jesienią zbieraj liście, kasztany i żołędzie. Nie zastanawiaj się, po co. Ciesz się tym, jak wtedy, gdy byłeś dzieckiem.
- A żeby się nie nudzić w domu, z zebranych skarbów spróbuj zrobić kolorowe ludziki. Przysporzy Ci to mnóstwo radości
- ...i sprzątaniam.
- Zrób przegląd rzeczy. Pozbądź się tego, co nie jest Ci potrzebne- to zajęcie na pewno nie pozwoli ci się nudzić w domu. Ponadto zyskasz dodatkową przestrzeń i porządek. W głowie również...
- Dobrym sposobem na nudę są też kolorowanki. Takie zajęcie na pewno pomoże Ci się zrelaksować.
- Jeśli masz odpowiednie narzędzia, możesz spróbować zrobić samemu szafkę na buty albo półkę na książki. Prócz tego, że to bardzo dobry i

Kącik Dobrej Gospodyni

kreatywny sposób na nudę, to będziesz miał ogromną satysfakcję, używając codziennie rzeczy, które sam wykonałeś.

- Spróbuj przetłumaczyć jakąś piosenkę. Nie znasz języka? Tym lepiej- będzie więcej zabawy!
- Czy wiesz co się stanie z jajkiem, jeśli zalejemy je octem i zostawimy na kilka godzin? Nie wiesz? Sprawdź. Proste doświadczenia mogą być niezłym sposobem, żeby nie nudzić się w domu.
- Wyślij kwiaty komuś, kto się ich nie spodziewa.
- Pomaluj paznokcie.
- Zrób test na inteligencję- to wspaniały sposób na nudę i sprawdzenie siebie.
- Rób przetwory- kiszonki, owoce na zimę, powidła...
- Zaczynaj planować listę świątecznych prezentów. Niezależnie od pory roku to dobry sposób na nudę.
- Szukaj rymu do różnych słów.
- Sprawdź, jak długo możesz nie zamykać oczu.
- ...i wstrzymywać oddech.
- Wypisz słowa, które możesz utworzyć z “tolerancji” - “tor”, “jar”, “racja”, “nalot” itd.- to bardzo dobra zabawa pozwalająca ćwiczyć umysł.
- Jeśli nadal nie wiesz, jak się nie nudzić w domu i jedyne co przychodzi Ci do głowy, to spanie- weź kocyk i idź do parku- skoro masz się nudzić, to lepiej to robić na świeżym powietrzu.



Kącik Dobrej Gospodyni

I JESZCZE KILKA DOWCIPÓW NA ZABICIE NUDY

Sekretarka mówi do zapracowanego biznesmana:

- Panie prezesie, zima przyszła!
- Nie mam teraz czasu, powiedz jej, żeby przyszła jutro! A najlepiej niech wcześniej zadzwoni, to umówisz ją na konkretną godzinę.

- Kto to jest prawdziwy narciarz?

- Człowiek, którego stać na luksus połamania nóg w bardzo znanej miejscowości górskiej, przy pomocy bajecznie drogiego sprzętu.

Wysoko w powietrzu spotykają się dwa płatki śniegu. Pierwszy pyta:

- Gdzie lecisz?
- Lecę w Tatry, na skocznnię narciarską.
- A ja na autostradę, zrobię jakiś karambol samochodowy!

- Stary, Ty wiesz, że Eskimosi mają ponad sto słów na określenie śniegu?
- Eee, ja to mam nawet więcej jak rano śpiesząc się do pracy samochód odśnieżam.

Słyszałem w radiu, że jutro ma być 2 razy zimniej niż dzisiaj. Nie mogę się już doczekać, co z tego wyniknie. Dziś jest 0 stopni...

Zima jest jak kobieta: pięknie wygląda na zdjęciach, ale w rzeczywistości wkurza już od samego rana.

30 Lecie WOŚP

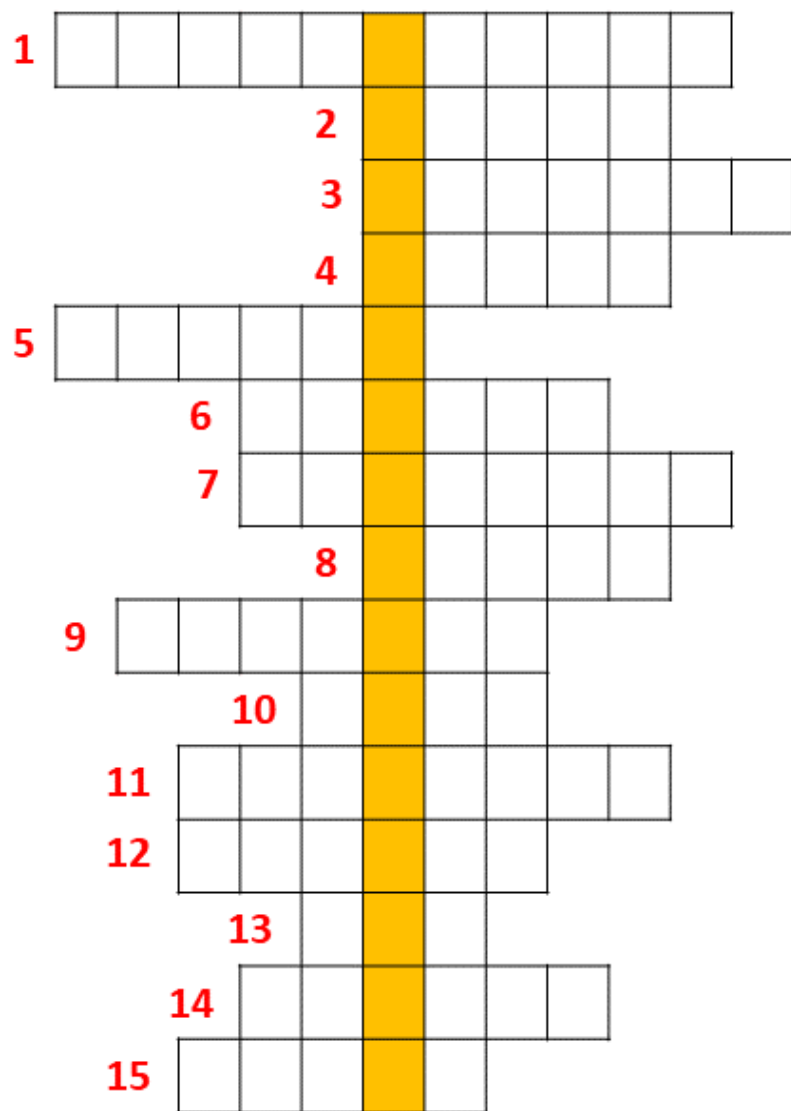


Jak co roku Środowiskowy Dom Samopomocy w Marcinkowie z filią w Prejłowie stara się wspierać Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy! W tym roku wspólnie graliśmy na rzecz okulistyki dziecięcej.

Wszystkim serdecznie dziękujemy za okazane serce i ciężką pracę w tak szlachetnym celu!

Do zobaczenia za rok!

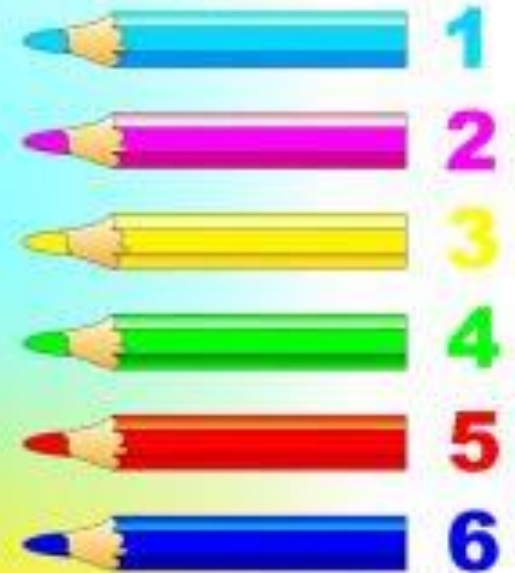
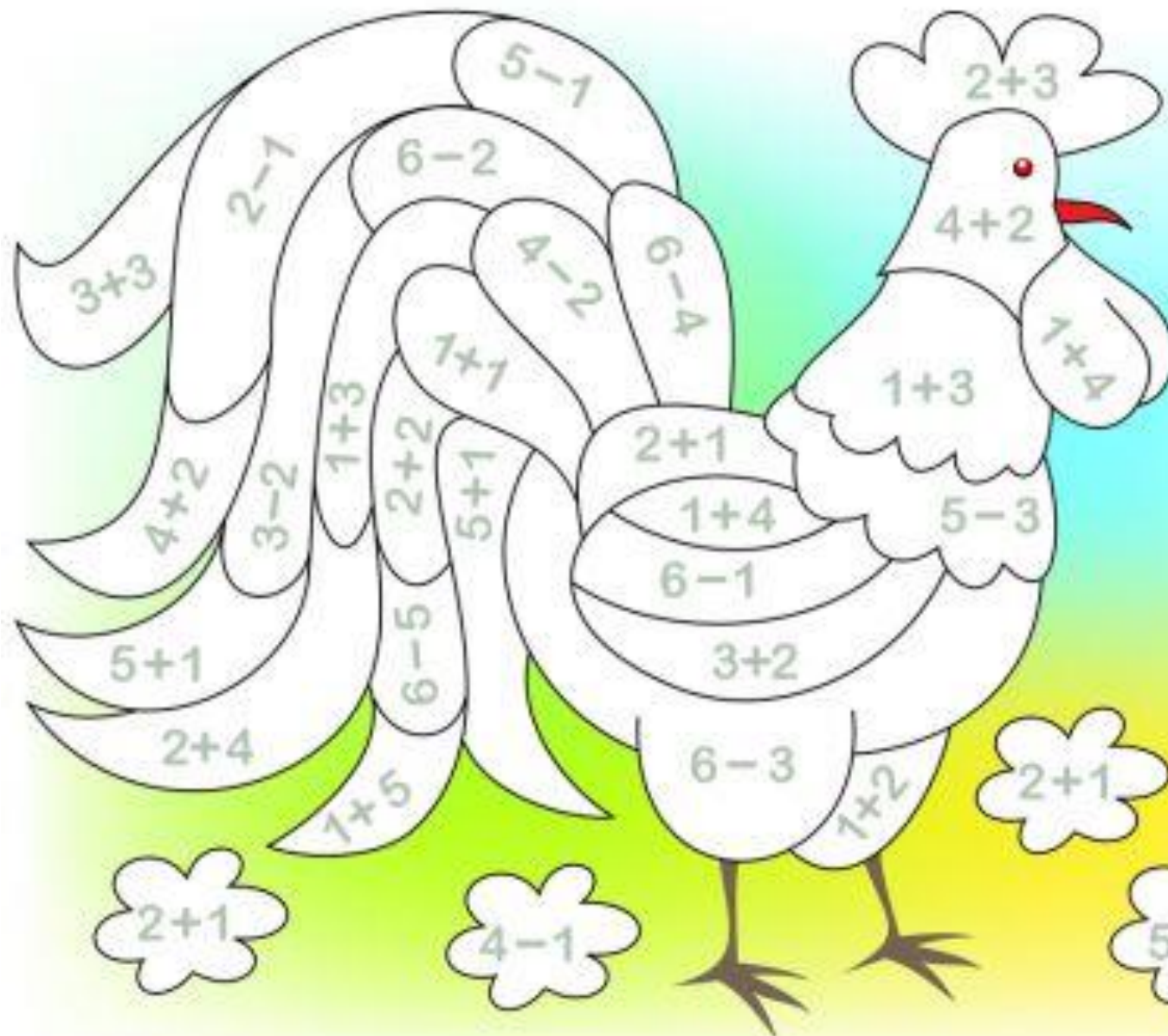
Rusz Głową!



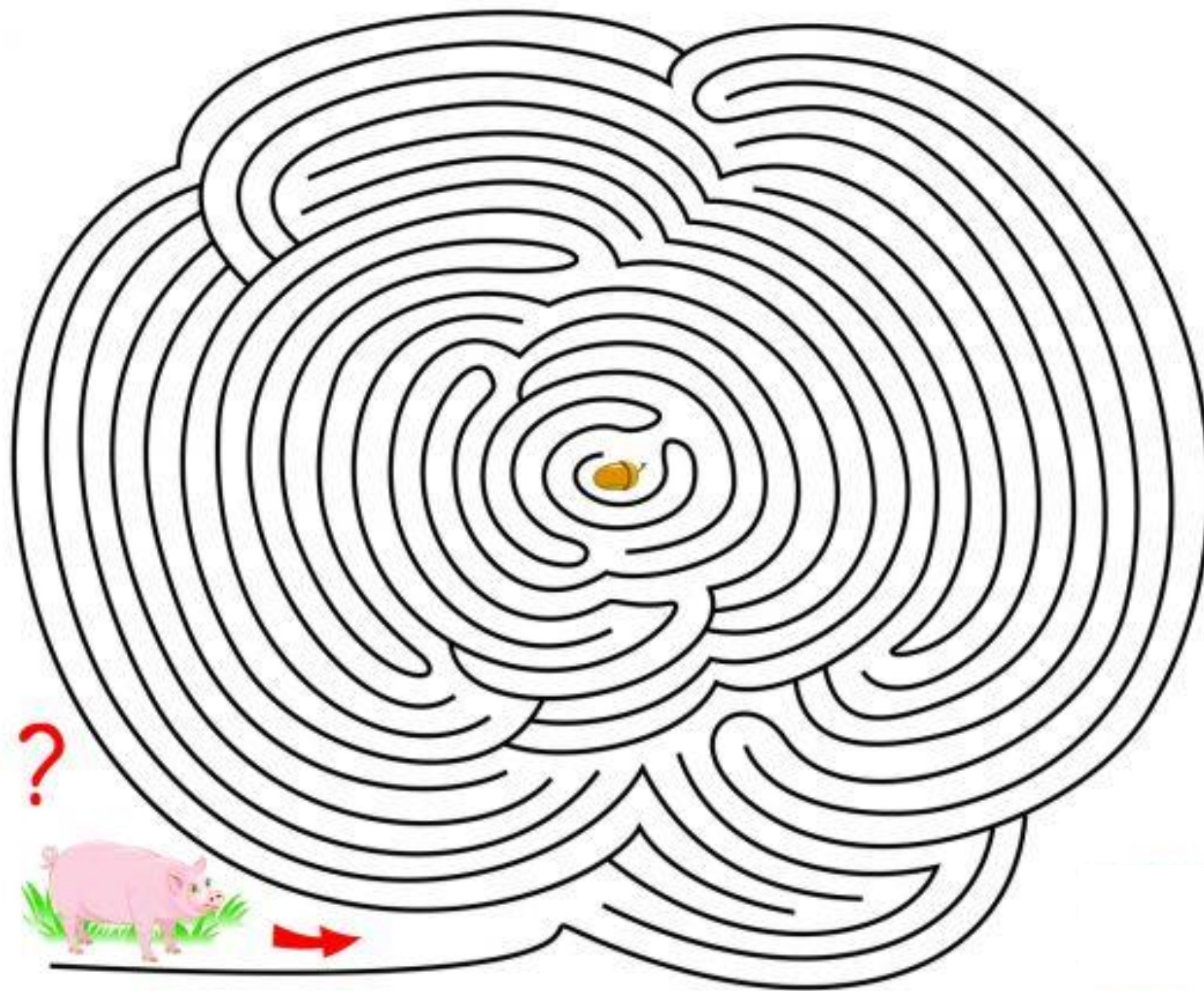
KRZYŻÓWKA

1. Kojarzy się z Czarnolasem
2. Dostaniesz je jeśli listonosz nie zastanie cię w domu
3. Może być frazeologiczny lub PWN
4. Np. w testamencie dla kogoś
5. Człowiek ceniący wszelkie piękno
6. Składa się na nią Stary i Nowy Testament
7. Zbiór prasy ukazujący się codziennie
8. Opowiadana dzieciom na dobranoc
9. Może być wysyłkowy lub biblioteczny
10. Obok teatru jedno z miejsc rozrywki
11. Pani domu, Wprost to
12. Mowa jest srebrem a milczenie.....
13. Uważany za ojca literatury polskiej
14. Całkowita liczba wydrukowanych egzemplarzy
15. Na nim przechowywane są książki

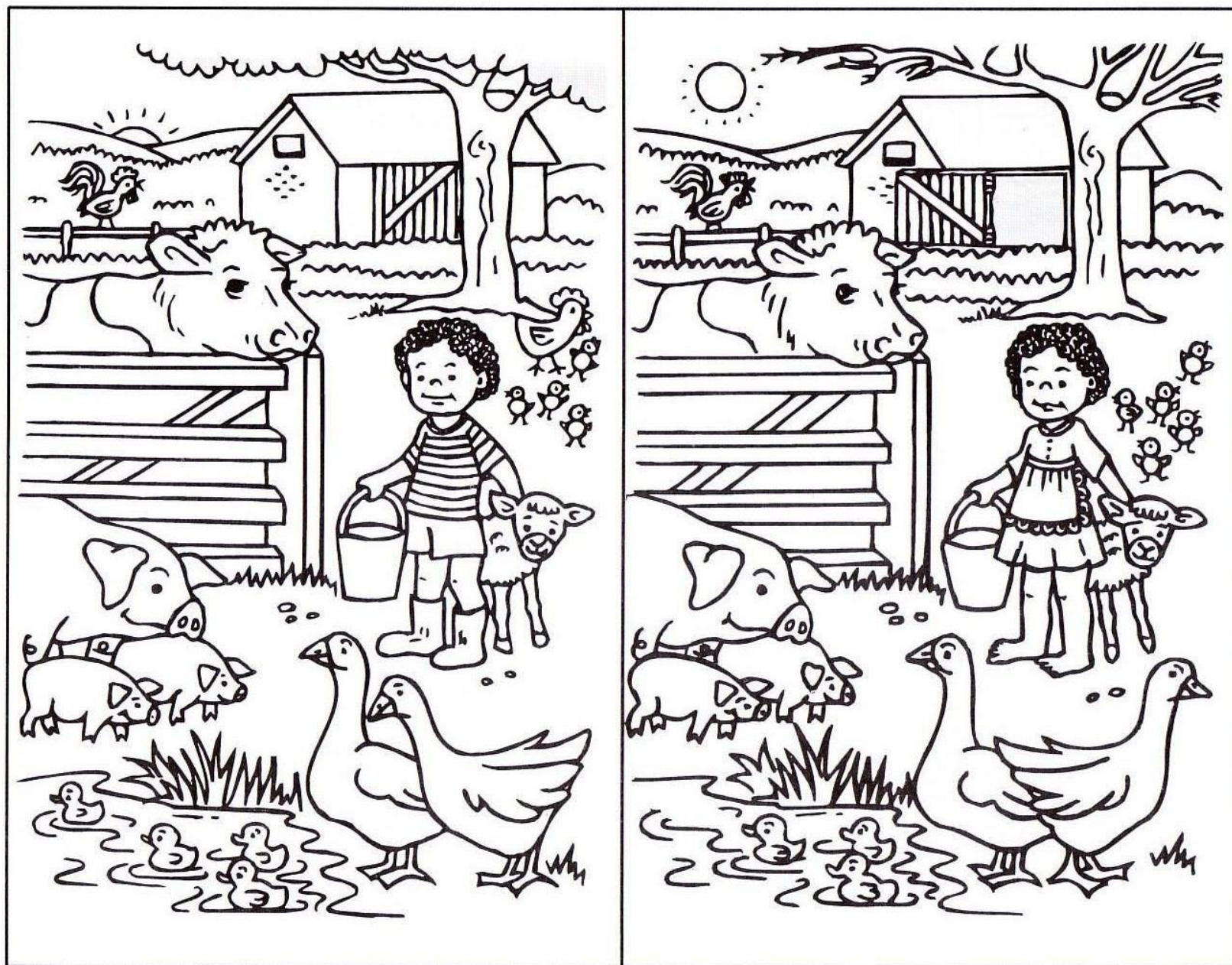
Rusz Głową!



Rusz Głową!



Rusz Głową!



Rusz Głową!

Która kostka po rozłożeniu będzie wyglądała tak:

