

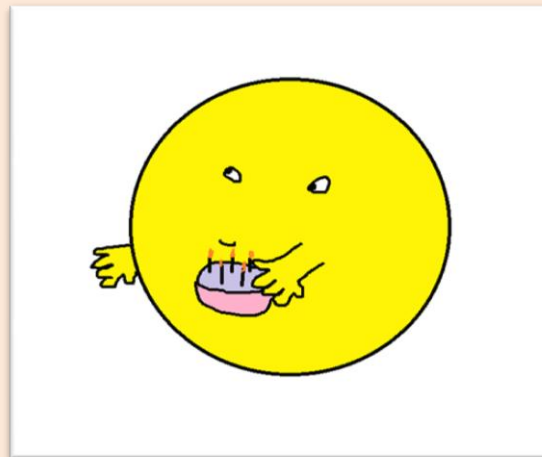
styczeń / luty 2021

PROSTY POZYTYWNY



W tym numerze:

- Jak sprawdzić czy się komuś podoba str 3-6
- Czego nie robić w Walentynki str 7
- Jak zrobić na kimś wrażenie str 8
- Miss i Mister szkoły str 9
- Miś i Broskopy str 10
- Walentynkowe przekąski str 11
- Tłusty czwartek- tradycje i przepisy str 13- 16
- Dzień Pizzy str 17
- Dzień Walki z Depresją str 18-19
- Dzień Kota str 20
- Wywiad z Panem Jerzym str 21-22
- Zwierzęta w zimie str 23
- Domowy Karnawał str 24



Opiekun gazetki:

Pani Aleksandra Smolińska-Imbir

Redaktorzy Naczelnicy:

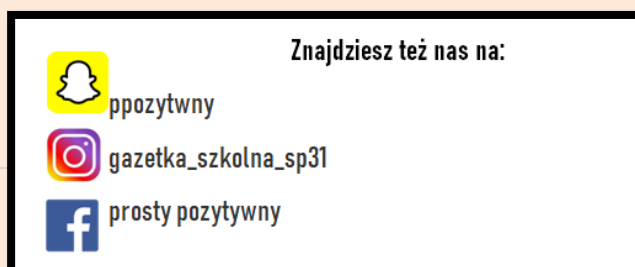
Kalina Knapkiewicz

Martyna Korycyka

Dziennikarze: Nna Adasiak, Wiktoria Bielik, Zosia Budek, Ola Ciechomska, Dominika Dobrzyńska, Asia Domurad, Adrian Ebert, Kornelia Kobylarczyk, Klara Kobylarczyk, Dominika Kowalewska, Max Kuciński, Dawid Manowski, Mikołaj Manowski, Bartek Płoski, Pola Prymowicz, Marta Sakowska, Zuzia Zubrycka

Grafika: Gabriel Balla, Magdalena Grzybowska, Nicole Hoppe, Adam Krawiec, Lena Kryszkiewicz, Natalka Sapieryńska, Maja Szczepanowska, Ania Welińska, Zuzia Werczewska,

Korekta: Bartek Benczak, Olaf Domański, Ola Malinowska, Zuzia Maciąg



JAK SPRAWDZIĆ CZY JEMU/JEJ SIĘ PODOBASZ?

Każdy z nas się w kimś kiedyś podkochiwał, ale nie wiedzieliśmy czy ta osoba odwzajemniała uczucia. Również nieraz zdarzyła się sytuacja, podczas której myśleliśmy, że ktoś się w nas zakochał, ale nie byliśmy pewni czy to prawda. Po przeczytaniu tego artykułu dowiesz się czy tak autentycznie było lub jest. Przedstawiam tobie 10 najczęstszych symptomów, które ukazują się podczas zakochania:

1. Chęć poznania 😊

Jeżeli ta osoba cały czas wypytuje o nasze zajęcia, zainteresowania, jest ciekawa tego, kim są nasi przyjaciele i rodzina może to świadczyć o tym, że zależy mu na nas i myśli o nas poważnie.



<http://birginsen.com/2017/02/walent>

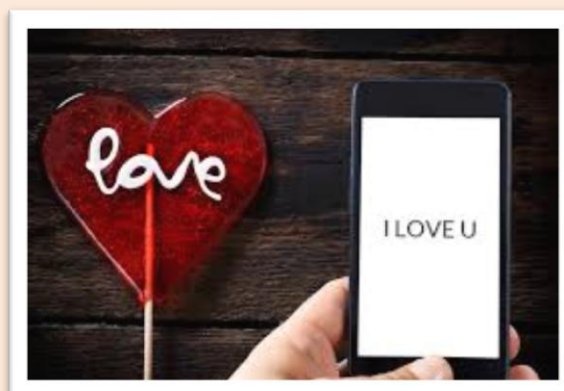
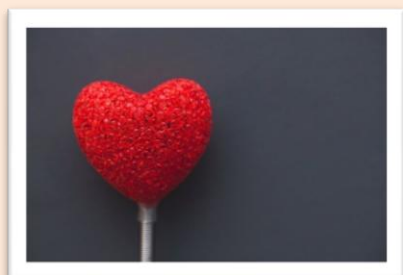
<https://poranny.pl/wierszyki-na-walentyнки-2020-obrazki-gify-i-memy-zastepuja-kartki-na-walentyнки-2020-zloz-zyczenia-14-lutego-2020/ar/c11-14785988>



2. Tęsknota i szukanie kontaktu 😊

Osoby, którym się podobamy, zawsze znajdą dla nas czas, nawet jeżeli miałyby wówczas zmieniać własne plany. Oprócz tego będą szukać jak najczęstszego kontaktu, chociażby przez media społecznościowe czy telefon.

<https://komorkomania.pl/36819,pary-maja-taniej-czyli-promocje-operatorow-na-walentyнки>

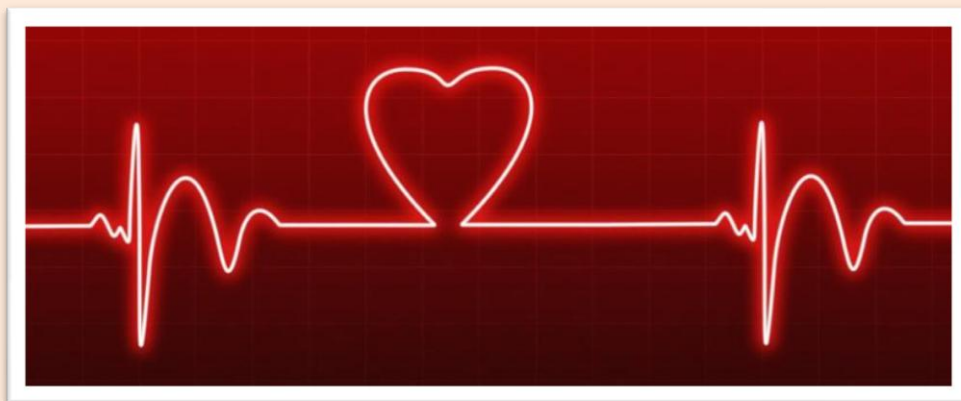


<https://www.smsapi.pl/blog/wiedza/wieksza-sprzedaz-na-walentyнки/>



3. Zdenerwowanie 😊

Oczywiście, jeżeli nam na kimś zależy, każde spotkanie będzie dla nas stresujące. Wszystko dlatego, że będziemy chcieli wypaść jak najlepiej, nie popełniając przy tym żadnych błędów. Może to być niemalże taki sam stres jak publiczne wystąpienie.

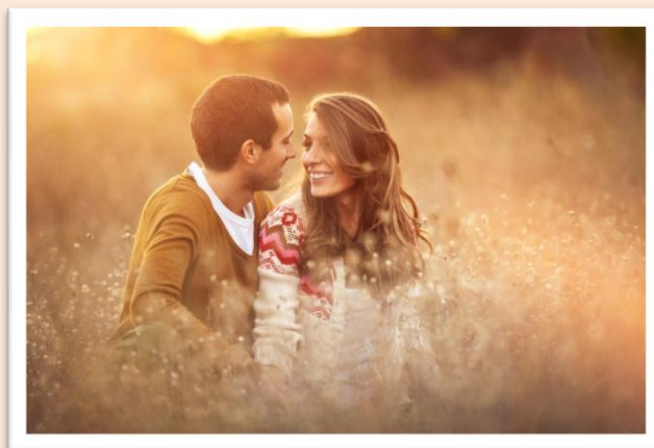


<https://pulsmedycyny.pl/milosc-uodparnia-na-stres-952516>

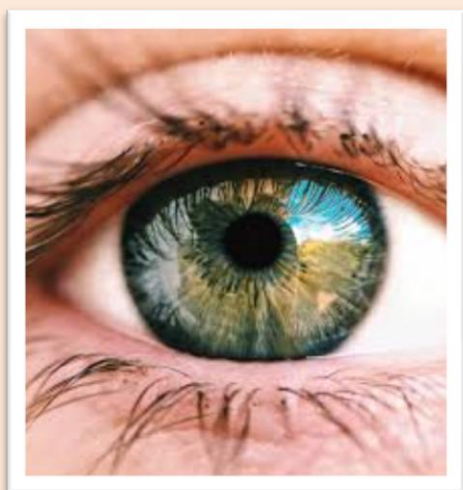


4. Kontakt wzrokowy 😊

Wzrok jest jedną z najbardziej intymnych rzeczy, która może połączyć ludzi. Patrzenie sobie głęboko w oczy jest objawem zainteresowania i jednym z najpowszechniejszych rodzajów flirtu.



<https://dziendobry.tvn.pl/a/jak-patry-facet-na-kobietę-która-musi-podoba-wzrok>



<https://dzieckoifigura.pl/nie-uwierzcie-co-mozna-wyczytac-z-oczu-sami-byliśmy-zaskoczeni/>



5. Mowa ciała i dotyk 😊

Jeżeli podobamy się komuś, ta osoba będzie starała się za wszelką cenę szukać kontaktu fizycznego. Dotknięcie ręki, poklepanie po plecach, skracanie dystansu – wszystko po to, żeby być jak najbliżej nas.

<https://www.murrano.pl/blog/zyczenia-walentynkowe>



<https://kasia939g-blog.tumblr.com/post/88699528842/w-trzymaniu-si%C4%99-za-r%C4%99k%C4%99-z-ch%C5%82opakiem>

6. Komplementowanie 😊

To najoczywistszy sposób na pokazanie komuś, że nam się podoba. Jeżeli ktoś powtarza nam szczerze, że pięknie wyglądamy, a przy tym widać błysk w jego oku lub tajemniczy uśmiech – można mieć pewność. Oprócz tego osoba, której wpadliśmy w oko, często będzie mówiła nam, jak bardzo jesteśmy wyjątkowi.



<https://3swiaty.com.pl/walentynki-2019/>



7. Troszczenie się o nas 😊

<https://demotywatory.pl/3259260/Spojrz-w-moje-oczy>

Jeżeli ktoś widząc, że mamy zły dzień dopytuje się nas, czy wszystko w porządku, a wiedząc, że czujemy się źle, co chwilę pisze, żeby sprawdzić, czy może już jest lepiej, może to świadczyć o tym, że zależy mu na nas. Osoby, które nie są nami zainteresowane nie będą zwracać uwagi na tego typu rzeczy, a już na pewno nie myśleć o nas nieustannie.



<https://www.przepisy.pl/blog/jak-celebrowac-dzien-zakochanych-7-pomyslow-na-walentyнки>



https://www.tapeteos.pl/details.php?image_id=40305&mode=search

Jeżeli się komuś podobamy, jednocześnie stajemy się dla tej osoby z reguły godni zaufania. Tego typu ludzie, oprócz tego, że chcą dowiedzieć się o nas jak najczęściej, dzielą się również z nami szczegółami ze swojego życia, często takimi, o których do tej pory nikomu nie mówili.



https://pl.freepik.com/darmowe-zdjecie/miejsce-pracy-z-smartphone-laptopem-na-czern-stole-widok-z-gory-tlo-lato_7760405.htm

<https://stresujsie.pl/sekret-o-ktorym-nie-uslyszysz-na-szkoleniu-motywacyjnym/>



9. Próba zaimponowania 😊

Często tego typu osoby mogą chcieć nam zaimponować. Dlatego też będą opowiadać o sobie w samych superlatywach, czego nie warto odbierać jako oznakę egoizmu i narcyzmu, raczej właśnie tego, że są nami zainteresowane.



<https://party.pl/porady>

10. Chętna pomoc 😊

Jeżeli się komuś podobamy, ta osoba nigdy nie zostawi nas w potrzebie. Jeżeli tylko potrafi, zawsze będzie chciała nam pomóc, jednocześnie ciesząc się z każdej formy pomocy, którą my jej zaoferujemy.

Mam nadzieję, że u Was się sprawdziło 😊

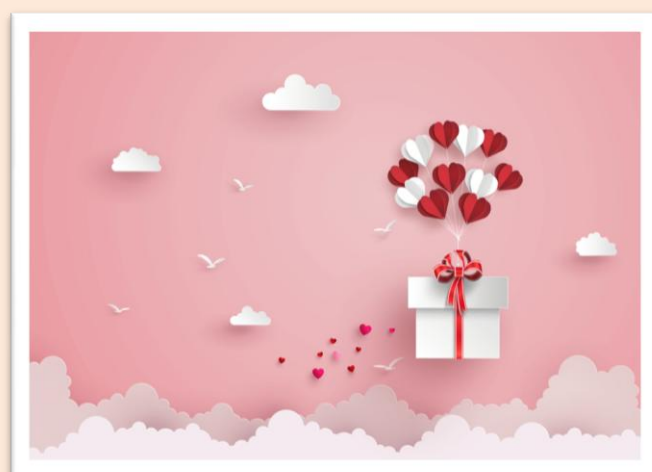


Zuzanna Zubrycka

CO ROBIĆ A CZEGO NIE ROBIĆ W WALENTYNKI



1. Jesteście umówieni na spotkanie? Nie spóźnij się!
2. NIE NARZEKAJ!!! Ten dzień to święto radości!
3. Pamiętaj każdy z nas ma kogoś kogo kocha i kto kocha go.
4. Możesz wykonać kartki walentynkowe dla swoich przyjaciół/rodziny- gwarantowane: miło spędzony czas i dodatkowo sprawienie przyjemności innym.
5. Najlepszy prezent – ten od serca
6. A może wspólne oglądanie filmów z osobami bliskimi naszymu sercu? Niekoniecznie muszą to być komedie romantyczne...
7. W myśl przysłowia: „Przez żołądek do serca” – możesz ugotować coś smacznego albo zaprosić rodzinę/przyjaciół do wspólnego gotowania.
8. W zasadzie w tym dniu chodzi o pokazywanie pozytywnych uczuć innym, tym których kochamy i są nam bliscy!

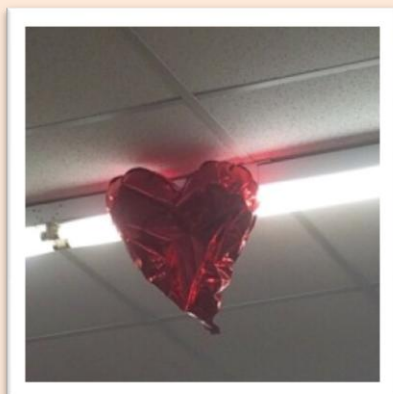


Dominika Dobrzyńska,
Marta Sakowska,
Dominika Kowalewska

Kiedy kogoś poznamy pierwsze 30 sekund decyduje, czy będziemy chcieli z tą osobą porozmawiać, spotkać się jeszcze raz, lub czy ją polubimy.

Oto kilka wskazówek jak można zrobić dobre wrażenie na kimś:

1. **Komplementować innych** - jeśli widzisz, że ktoś świetnie wygląda, powiedz to. Komplementy co prawda wprawiają nas w zakłopotanie, ale mimo wszystko jest nam miło, kiedy ktoś z boku zauważa nasze starania



2. **Mówić często proszę i dziękuję** - brzmi jak lekcja dla przedszkolaka, ale tak się składa, że w dorosłym życiu wielu z nas o tych dwóch słowach zapomina.

3. **Nie spóźniać się** - zdecydowanie mniej frustrujące jest czekanie na tę drugą osobę, niż nerwowe zerkanie na zegarek wiedząc, że się spóźnisz.



4. **Utrzymywać kontakt wzrokowy** - kiedy z kimś rozmawiasz skup swoją uwagę na tej rozmowie wtedy twój rozmówca będzie wiedział że go słuchasz.



5. **Uśmiechaj się** - moim zdaniem nic nie robi tak dobrego wrażenia na drugim człowieku, jak uśmiech, który otwiera drogę do porozumienia, a do tego jest zaraźliwy.

6. **Ubierać się ładnie i schludnie** - najpierw kogoś widzimy, a dopiero później zaczynamy rozmawiać, dlatego ubiór ma tu istotne znaczenie.



7. **Nie bierz wszystkiego na poważnie** - nie bądź sztywniakiem, bez braku dystansu do siebie i do świata. Ludziom, którzy nie śmieją się z siebie i z żartów innych, trudno zaufać i trudno się do nich przekonać.



MŁOSNE HOROSKOPY

Teraz **HOROSKOPY**, a że zbliżają się Walentynki, to w tym artykule powiemy wam jakie horoskopy pasują do siebie, a które nie... Ale zaczynając, kilka cech które charakteryzują dane horoskopy. Pamiętajcie, że to jedynie zabawa.

Przyjazne znaki zodiaku dla Wodnika to: Bliźnięta, Waga, Strzelec, Baran.

Zodiakalne Ryby świetnie dogadają się w związku z: Rakiem, Skorpionem, Bykiem, Koziorożcem.

Rak najłatwiej stworzy pełen zrozumienia i pasji związek z: Rybami, Skorpionem, Bykiem lub Panną.

Osoby urodzone pod znakiem Bliźniąt świetnie pasować będą do zodiakalnej: Wagi, Wodnika, Barana, Lwa.

Osoby spod znaku Koziorożca mogą stworzyć szczęśliwy związek z takimi znakami zodiaku jak: Panna, Byk, Ryby, Skorpion.

Zodiakalne Skorpiony największe szanse na stworzenie niemal idealnego związku mają z osobami spod znaku: Raka, Ryb, Panny, Koziorożca.


Strzelce najbardziej pasują i tworzą pełne pasji związki z zodiakalnym: Baranem, Lwem, Waga, Wodnikiem.

BARAN- dynamiczne, odważne
BYK- pełne życia, optymistyczne
BLIŹNIĘTA- kreatywne, ciekawe
RAK- nieśmiałe, pomocne
LEW- pewne siebie, dumne
PANNA- zorganizowane, uczynny
WAGA- zorganizowane, zdystansowane
SKORPION- charakterne, zdecydowane
STRZELEC- radosne, optymistyczne
KOZIOROŻEC- konkretne, uparte
WODNIK- niezależne, racjonalne
RYBY- towarzyskie, lojalne

Przyjazne znaki zodiaku dla Barana i takie, z którymi mogą stworzyć udany związek to: Lew, Strzelec, Wodnik i Bliźnięta.

Zodiakalne Lwy, najbardziej udany związek mogą stworzyć z osobami spod znaku: Barana, Strzeleca, Wagi, Bliźniąt.

Byk najlepiej dogada się w związku z: Panną, Rakiem, Rybami i Koziorożcem



Przyjazne znaki zodiaku dla Wagi, z którymi mogą stworzyć udany związek to: Wodnik, Bliźnięta, Lew, Strzelec

Panny natomiast najlepiej dogadają się w związku z: Bykiem, Koziorożcem, Rakiem, Skorpionem.

CIASTECZKA LINZER Z KONFITURĄ

SKŁADNIKI:

- 250g mąki
- 220g miękkiego masła
- 150g cukru
- 2 żółtka
- 150g mielonych migdałów
- Skórka cytrynowa
- Łyżeczka cynamonu
- ½ łyżeczki soli
- Odrobina ekstraktu waniliowego
- ½ słoika konfitury (najlepiej z truskawek albo malin)
- cukier puder do dekoracji



PRZYGOTOWANIE:

1. Przesianą mąkę i przyprawy wymieszać ze skórą cytrynową.
2. Utrzeć masło z cukrem, dodać stopniowo żółtka jaj i wanilię.
3. Gdy wszystko jest ubite dodać mąkę i migdały
4. Zagnieść ciasto i odstawić na 20-30 minut do lodówki.
5. Nagrzać piekarnik do **180°C**.
6. Ciasto rozwałkować na grubość ok. 0,4 cm - uważać żeby nie było rozwałkowane za cienko.
7. Okrągłą foremką wyciąć ciastka. Ciastka podzielić na pół i w jednej części wyciąć serduszka aby otrzymać kształt pokazany na obrazku.
8. Ciastka ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec około **10 – 12 minut**.
9. Po wystudzeniu dolne części posmarować konfiturą i przykryć wierzchnią częścią, na koniec posypać wszystko cukrem pudrem. Smacznego

SKŁADNIKI:

- 250g mąki
- 250g masła
- 250g mielonego twarogu
- 1 żółtko
- Konfitura (najlepiej truskawkowa lub malinowa)

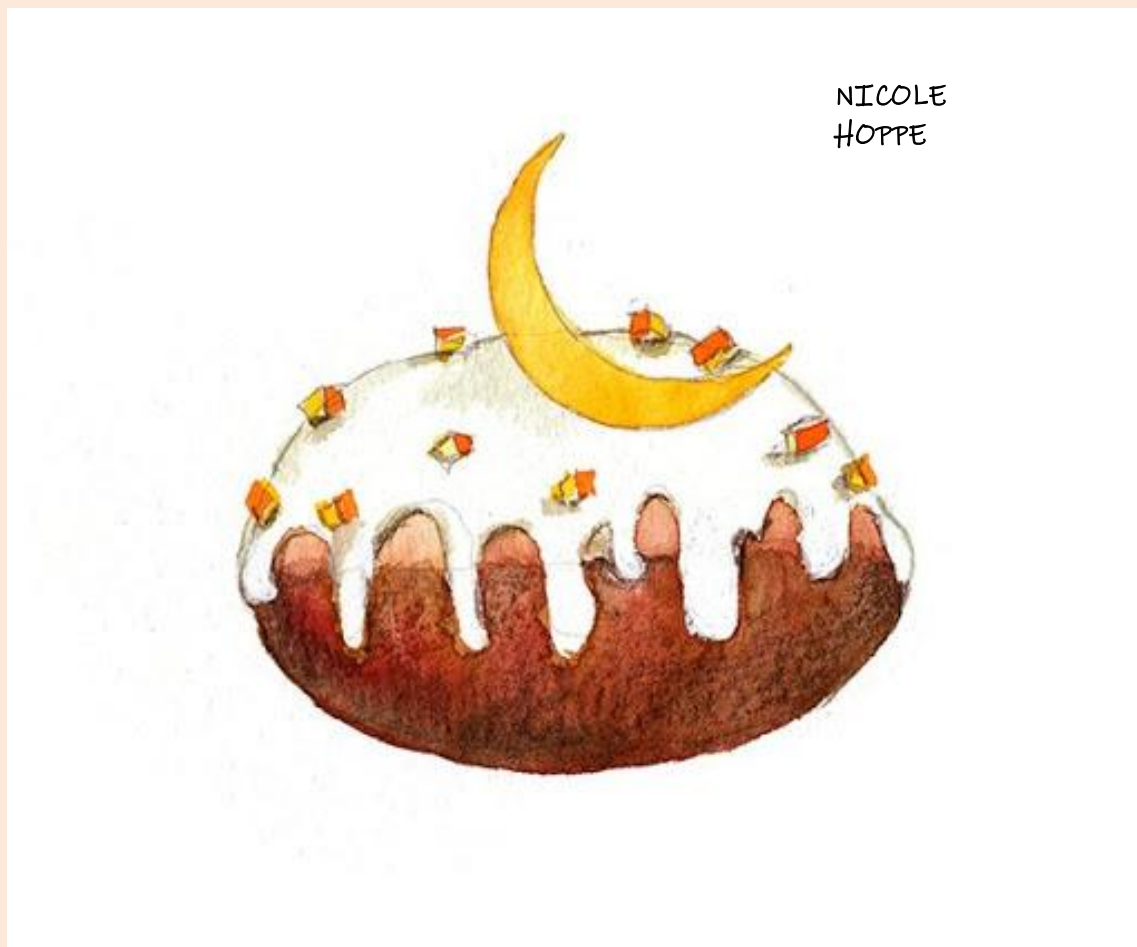
CIASTECZKA PÓLFRANCUSKIE „LISTY MIŁOSNE”



PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę przesiać i posiekać z masłem.
2. Dodać twaróg oraz żółtko i szybko zagnieść.
3. Ciasto zawinąć w folię i odłożyć na **20 – 30 minut** do lodówki.
4. Nagrzać piekarnik do **180°C**.
5. Rozwałkować ciasto na grubość 3 – 4mm i wykroić kwadraty.
6. Na środek każdego kwadratu położyć łyżeczkę konfitury i zawinąć 3 rogi do środka tak, aby otrzymać kształt otworzonej koperty.
7. Ciasteczka poukładać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piec około **20 minut**. Smacznego!

STREFA PACZKÓW



Źródła:

<https://historiamiejznanaizapomiana.wordpress.com/2016/02/04/historia-tlustego-czwartku/>

https://pl.wikipedia.org/wiki/T%C5%82usty_czwartek

https://www.kwestiasmaku.com/kuchnia_polska/tlusty_czwartek/paczki_najlepsze/przepis.html

<https://kuchnialidla.pl/jak-obchodzi-sie-tlusty-czwartek-w-innych-krajach>

Geneza tłustego czwartku sięga starożytności. Był to dzień, kiedy świętowano odejście zimy, a witano przyjście wiosny. Ucztowanie opierało się głównie na jedzeniu tłustych potraw.



Co dawniej w Polsce jadano w tłusty czwartek? Skąd pochodzą pączki? Na te i inne pytania, odpowiemy w tym artykule.

Pączki znane były w starożytnym Rzymie, spożywano je podczas przełomu zimowo-wiosennego. W kalendarzu chrześcijańskim Tłusty czwartek przypada na ostatni czwartek przed wielkim

postem. Ponieważ data tłustego czwartku zależy od daty Wielkanocy, dzień ten jest świętem ruchomym. Może wypaść pomiędzy 29 stycznia a 4 marca.



Najpopularniejsze potrawy to pączki i faworki. Dawniej objadano się pączkami nadziewanymi słoniną, boczkiem i mięsem.

Staropolskie przysłowie mówi: Powiedział Bartek, że dziś tłusty czwartek, a Bartkowa uwierzyła, dobrych pączków nasmażyła.

W specyficzny sposób obchodzono tłusty czwartek w Małopolsce. Nazywany on był wówczas combrowym czwartkiem. Według legendy nazwa pochodzi od nazwiska żyjącego w XVII wieku krakowskiego burmistrza o nazwisku Comber, będącego prawdopodobnie postacią fikcyjną,

człowieka złego i surowego dla kobiet mających swoje kramy i handlujących na krakowskim rynku. Mówiono: Pan Bóg wysoko a król daleko, któż nas zasłoni przed Combrem. Umrzeć miał on w tłusty czwartek. W każdą rocznicę śmierci przekupki na targu urządziły więc huczną zabawę i tańce. Podczas zabawy zaczepiały przechodzących tamtędy mężczyzn, których zmuszały do tańca lub do oddawania wierzchniej odzieży w zamian za krzywdy, jakie wyrządził Comber.

Okolo XVI wieku w Polsce pojawił się zwyczaj jedzenia pączków w wersji słodkiej.

Wyglądały one nadal nieco inaczej niż obecnie – w środku miały bowiem ukryty mały orzeszek lub migdał. Ten, kto trafił na taki szczęśliwy pączek, miał cieszyć się dostatkiem i powodzeniem.

Obecnie święto to jest bardzo lubiane wśród społeczeństwa, ponieważ kto z nas nie chciałby zjeść pysznego pączka. Lecz to dobrze nam znane w Polsce święto ma na całym świecie wiele swoich odpowiedników. Nie wszystkie związane są z pączkami, ale każdej z tych tradycji towarzyszy coś pysznego do jedzenia.

Na przykład w Niemczech obchodzi się Schmotziger Donnerstag (inaczej babski karnawał). Ten Niemiecki odpowiednik najhuczniej świętowany jest w nadreńskich miastach. Podczas tego święta oprócz odbywających się różnych defilad oraz parad jest to także dzień wolny od zajęć w szkole. Co ciekawe zaglądając tego dnia do piekarni, musimy być przygotowani na niespodzianki: sprzedawca może zaskoczyć nas przebraniem za diabła. A do piekarni warto zajrzeć, bo tego dnia tak samo ja w Polsce królują tam pączki z najróżniejszymi nadzieniami, polewami i posypkami.

Również w Wielkiej Brytanii obchodzi się święto zbliżone do Polskiego tłustego czwartku, a nazywa się Pancake Tuesday. Pancake Tuesday to jak łatwo się domyślić naleśnikowy wtorek, który Brytyjczycy spędzają w ostatni dzień karnawału, zasiadając przy stole pełnym naleśników. Naleśniki te mogą być serwowane na słodko, np. z dżemem, czekoladą, ale popularne są także wersje wytrawne, np. z mięsem lub warzywami. Oprócz rodzinnego smażenia naleśników z Pancake Tuesday wiąże się jeszcze inna tradycja, pozwalająca spalić trochę zjedzonych kalorii. Pancake Race, czyli naleśnikowy wyścig zapoczątkowany w XV wieku, od tradycyjnych wyścigów różni się tym, że zawodnicy biegają jednocześnie podrzucając na patelni naleśnika. Jak widzicie, nie tylko w Polsce obchodzi się tłusty czwartek, który w tym roku wypada 11 lutego (czwartek).

Na koniec chcielibyśmy dać wam prosty przepis na najzwyklejsze pączki z przykładowym nadzieniem, które będziecie mogli zrobić razem z rodziną w miłej atmosferze.



Przepis na pączki

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka (250 ml) mleka
- 50 g świeżych drożdży (lub 14 g suszonych)
- 3 łyżki cukru
- 500 g mąki pszennej (np. luksusowej, tortowej)
- szczypta soli
- 1 łyżka cukru wanilinowego
- 1 jajko
- 4 żółtka
- 4 łyżki stołowe masła (40 - 50 g), roztopionego i ostudzonego
- 2 łyżki spirytusu
- 1 litr oleju np. rzepakowego, smalcu, oleju z orzeszków ziemnych (arachidowych), oleju ryżowego, kokosowego lub palmowego
- marmolada wieloowocowa (lub truskawkowa lub różana), może też być konfitura z róży (płatki róży w cukrze), konfitura truskawkowa, pomarańczowa lub wiśniowa
- około 100 g cukru pudru
- lukier (około 250 g cukru pudru i 1 - 2 łyżki wody lub soku z cytryny)
- smażona skórka pomarańczowa



PRZYGOTOWANIE:

- Podgrzać mleko (ma być dość ciepłe, ale nie gorące), wlać do pojemnika lub miski, dodać pokruszone drożdże, 1 łyżkę mąki i 1 łyżkę cukru. Wymieszać i wstawić do garnka z bardzo ciepłą wodą. Odstawić na około 15 minut do czasu aż drożdże porządnie się spienią. W międzyczasie przesiać mąkę do dużej miski, dodać sól i cukier wanilinowy.
- Jajko i żółtka utrzeć z pozostałymi 2 łyżkami cukru na białą i puszystą pianę (około 10 - 15 minut ucierania). Do miski z mąką wlać wyrośnięte drożdże i wymieszać drewnianą łyżką. Dodać ubite jajka i wymieszać. Następnie dokładnie wyrobić ciasto (ręką przez około 15 - 20 minut lub odpowiednią końcówką miksera przez 10 - 15 minut, ale na najmniejszych obrotach). Gdyby ciasto bardzo trudno się wyrabiało, było za gęste, można dodać 2 - 3 łyżki ciepłego mleka. Na koniec wyrabiania ciasto ma odstawać od ręki.

- Do wyrobionego ciasta dodać roztopione i ostudzone masło oraz spirytus. Zagnieść lub zmiksować ciasto do całkowitego połączenia się składników. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (np. blisko źródła ciepła, bez przeciągów) na około 1 lub 1 i 1/2 godziny, do czasu aż ciasto znacznie zwiększy objętość (najlepiej rośnie w dużych i szerokich miskach).
- Stolnicę lub blat kuchenny lekko podsypać mąką, wyłożyć ciasto i powyginać przez około 2 - 3 minuty pozbywając się pęcherzy powietrza. Ciasto rozpląszyć na niezbyt duży placek (o wymiarach około 25 x 30 cm i na wysokość około 2 cm), ostrą szklanką o średnicy około 6,5 cm wycinać kółka. Z pozostałego ciasta ulepić kulkę, zagnieść, rozpląszyć i powycinać resztę krążków.
- Krążki rozłożyć równomiernie na stolnicy, przykryć czystą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na około 30 - 45 minut do wyrośnięcia. Jeśli chcemy smażyć pączki od razu z nadzieniem, każdy krążek delikatnie rozpląszczamy na dłoni, w środek kładziemy łyżeczkę nadzienia, zlepimy brzegi jak w pierożkach i lepimy kulkę.



- Jeśli pączki będziemy nadziewać po usmażeniu, przekładamy marmoladę do rękawa cukierniczego zaopatrzonego w ostrą i długą końcówkę. Na 15 minut przed końcem wyrastania pączków zaczynamy rozgrzewać olej (najlepiej długo i

- powoli, w dużym i szerokim garnku) do temperatury 180 stopni. Przygotować 3 talerze wyłożone ręcznikami papierowymi oraz łyżkę cedzakową. Zrobić też lukier: do miski wsypać cukier puder i dodać 1 łyżkę wody, wymieszać, dodać jeszcze więcej wody (stopniowo) aż lukier będzie odpowiednio gęsty. Do lukru można dodać też smażoną skórkę pomarańczową.
- Wyrośnięte pączki wkładać na odpowiednio nagrany olej (smażymy partiami, po około 5 pączków jednocześnie) i smażyć przez około 2 minuty z każdej strony. Pączki nie mogą za szybko się rumienić, bo w środku będą jeszcze surowe. Podczas smażenia regulować temperaturę oleju, aby drastycznie nie zwiększała się i nie obniżała.
- Pączki wylawiać łyżką cedzakową i odkładać na papierowe ręczniki. Smażyć następne pączki jak poprzednio. Po usmażeniu wylać ostudzony olej, nie będzie już potrzebny.
- Pączki ostudzić i nadziewać marmoladą wciskając głęboko końcówkę szprycy i wyciskając pożądaną ilość nadzienia. Pączki maczać w lukrze (gdy będą jeszcze ciepłe - wówczas lukier ładnie się rozprowadzi) i posypać skórką pomarańczową lub posypać cukrem pudrem (gdy pączki będą ostudzone).



Międzynarodowy Dzień Pizzy



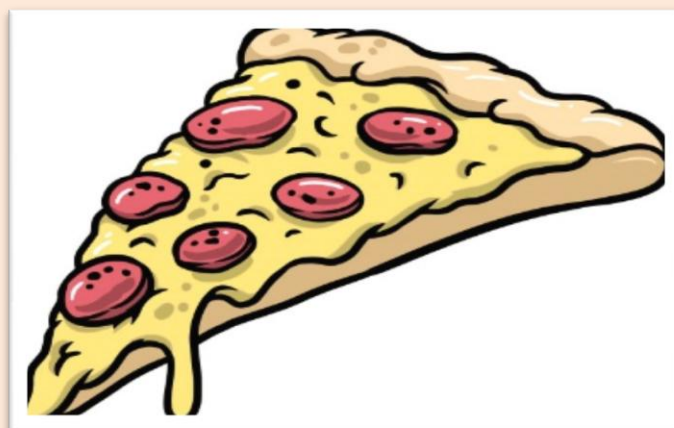
W 2009 roku pizzę neapolitańską, decyzją Komisji Europejskiej, uznano za wyrób tradycyjny i przyznano jej certyfikat TSG. Potrawa doczekała się też swojego święta .



Międzynarodowy dzień Pizzy w Polsce, w Rosji i we Włoszech obchodzony jest 9 lutego, natomiast w Wielkiej Brytanii 1 lipca, a w Brazylii 14 lipca.

Pizza uchodzi za kultową potrawę kuchni włoskiej.

Tymczasem pierwsze dania tego typu zaczęli serwować nie Rzymianie, a starożytni Grecy. Wprawdzie pieczony placek polany oliwą i zapiekany z ziołami serwowano na terenie Italii, jednak oficjalnie to Grecy są autorami okrągłego dania. Oficjalnie znamy 50 rodzajów pizzy, jednak w praktyce doczekała się setek form we wszystkich zakątkach świata.



DEPRESJA – CZYM JEST I GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Zbliża się **Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją**, który przypada na 23 lutego. Z tej okazji chcielibyśmy przypomnieć Wam jak poważna oraz niebezpieczna jest ta choroba.

Na początku podajmy kilka statystyk:

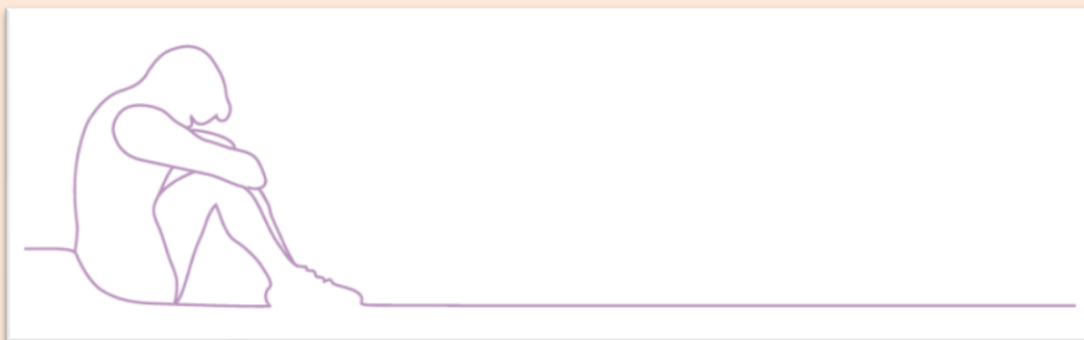
- Nie wiem, czy wiecie, ale depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie oraz najczęstszą chorobą psychiczną. Nierozpoznana na czas lub niewłaściwie leczona bardzo często prowadzi do samobójstwa.
- Na depresję choruje co roku 6 – 12 procent osób w wieku szkolnym, a podeszłym dochodzi nawet do 15 procent.
- Badania donoszą, że aż 30 – 50 procent ludzi cierpiało choć raz w życiu na zaburzenia depresyjne.

Dodatkowo depresja ma skłonności do nawrotów i szacuje się, że aż 75% ludzi, którzy cierpieli na depresję może na nią ponownie zachorować w ciągu kolejnych zmniejszenie jak i zwiększenie. Często również pojawiają się zaburzenia snu, osoba chora na depresję ma problem z zasypianiem lub też odwrotnie, jest nadmiernie senna oraz ma problem z budzeniem się rano.

Do tych objawów zazwyczaj dochodzą również niepokój, lęk i podniecenie.

Jak już wspomnieliśmy na początku artykułu, choroba może kończyć się samobójstwem. Dlatego tak ważne jest to, aby rozpowszechniać wiedzę na jej temat, dzięki czemu możliwe będzie szybsze i skuteczniejsze rozpoznanie choroby chociażby u naszych znajomych, kolegów czy koleżanek.

Podstawowymi objawami depresji są: smutek, płaczliwość oraz brak radości życia. Człowieka chorego na depresję nic nie interesuje, staje się apatyczny, zmęczony. Nie wykazuje chęci do jakiegokolwiek aktywności, często po prostu leży w łóżku patrząc w sufit.



Istnieje wiele organizacji, które zajmują się problematyką depresji i z których pomocy można skorzystać. Poniżej wymienię kilka najważniejszych:

- **Stowarzyszenie Aktywne Przeciwko Depresji** (www.depresja.org) – prowadzi działalność społeczno – edukacyjną w zakresie profilaktyki, wykrywania i leczenia zaburzeń psychicznych, a w szczególności depresji.
- **Forum Przeciw Depresji** (www.forumprzeciwdepresji.pl) – portal, na którym można znaleźć wiele informacji w zakresie depresji oraz forum prowadzone przez lekarzy-specjalistów, gdzie osoby chore oraz ich bliscy mogą uzyskać wsparcie.
- **Fundacja Itaka** (www.stopdepresji.pl) - prowadzi Antydepresyjny Telefon Zaufania (numer: 22 654 40 41) oraz udziela szerokiego wsparcia osobom chorującym na depresję, jak i ich najbliższym.
- **Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego** (www.linia wsparcia.pl) – 24 godziny przez 7 dni w tygodniu działa bezpłatna linia telefoniczna (800 70 2222) dla osób w kryzysie psychicznym, którzy potrzebują wyraźnej pomocy psychologicznej.
- **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę** – (www.116111.pl) oferuje bezpłatną pomoc poprzez prowadzenie Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (116 111) i Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci (800 100 100),
- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** – funkcjonujący bezpłatnie z telefonów stacjonarnych numer 800 12 12 12, pod którym czekają specjaliści, z którymi dzieci i młodzież mogą porozmawiać, gdy m.in. zauważają u siebie objawy depresyjne. Pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci.

Poza wsparciem organizacji dostępna jest również w Polsce szeroka pomoc psychologiczna czy prywatne praktyki lekarskie.

Informacji na temat depresji możemy szukać w Internecie. Najpopularniejsze strony, które zajmują się taką tematyką to:

- **Portal Fundacji Zobacz...JESTEM** (www.zobaczjestem.pl) – tutaj znajdziecie informacje na temat pomocy dzieciom i młodzieży z problemami emocjonalnymi w tym z depresją
- **Portal Porcelanoweaniółki.pl** – to ciekawy portal, który prowadzą nastolatki, którzy sami kiedyś walczyli z depresją i chcą się podzielić przy wsparciu ekspertów z psychiatrii wiedzą na temat tej choroby.
- **Portal Tacyjakja.pl** (www.tacyjakja.pl) – jest prowadzony przez lekarzy i dedykowany jest osobom przewlekle chorym, w tym na depresję.

Jak widzicie pomimo tego, że depresja jest bardzo poważną i częstą chorobą to istnieje już bardzo dużo profesjonalnych źródeł wsparcia. Dzięki nim osoby chore na depresję mogą znaleźć szybką pomoc. Bardzo ważne jest jednak to, aby każdy z nas miał świadomość istnienia tej choroby oraz tego, że w każdym momencie może ona dotknąć naszych najbliższych. Musimy być na to wyczuleni, aby w odpowiednim momencie być w stanie pomóc osobie, która takiej pomocy potrzebuje.

Dzień kota

Dzień Kota w Polsce i we Włoszech obchodzony jest co roku 17.02. Po raz pierwszy w naszym kraju celebrowany był 19.02.2006 roku z inicjatywy miesięcznika KOT i Stowarzyszenia Miłośników Kotów - Cat Club Łódź. Pomysłodawcą obchodów tego dnia w Polsce był Wojciech Albert Kurkowski. W 2010 roku do świętowania dołączyły, również Fundacja Viva! i TVP Warszawa. Dzień Kota miał podkreślić ich znaczenie w życiu człowieka oraz pamięć o bezdomnych kotach.

W trakcie Światowego Dnia Kota organizowane są pokazy kotów rasowych i akcje charytatywne pod hasłem „Rasowce - Dachowcom”. Zbierane są wtedy pieniądze i dary dla bezdomnych futrzaków. Akcje te coraz częściej są organizowane w szkołach i przedszkolach. W trakcie Dnia Kota wybierany jest Kociarz Roku.

Obecnie koty są najpopularniejszymi zwierzętami trzymanymi w domach oraz są też najstarszymi, obok psów, przyjaciółmi człowieka. Towarzyszą nam w miastach i na wsiach. Żyją z ludźmi w dobrej komitywie. Coraz więcej z nas ma koty i chwali sobie ich towarzystwo.

Ciekawostki o kotach

- Kot Domowy udomowiony został około 6000 lat temu.

W starożytnym Egipcie zwierzę to było uważane za świętego

towarzysza bogini Bastet (egipska bogini miłości i płodności).

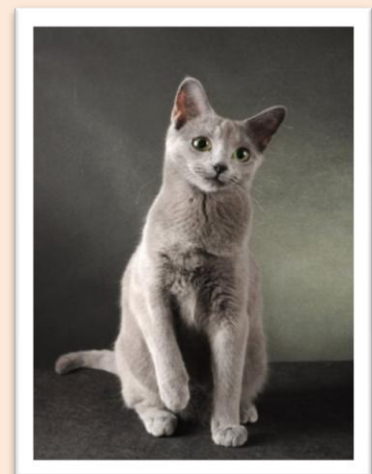
- W dniu 22 grudnia 2001 roku urodził się pierwszy sklonowany

kot, a dokładniej kotka Copy Cat.

- Kot agent Fred był wykorzystany w 2006 roku przez nowojorską policję w akcjach demaskujących nielegalne praktyki weterynaryjne. W lutym 2006 roku został oficjalnie zarejestrowany jako tajny agent.

- Kot Oscar mieszkał w hospicjum w Providence (USA) i potrafił rozpoznać umierających pacjentów.

-Kot Gigant to największy kot domowy. Ważył 46 funtów (ok. 20.1kg) i mierzył 97 centymetrów długości.



Pomnik kota Filemona i Bonifacego w Łodzi



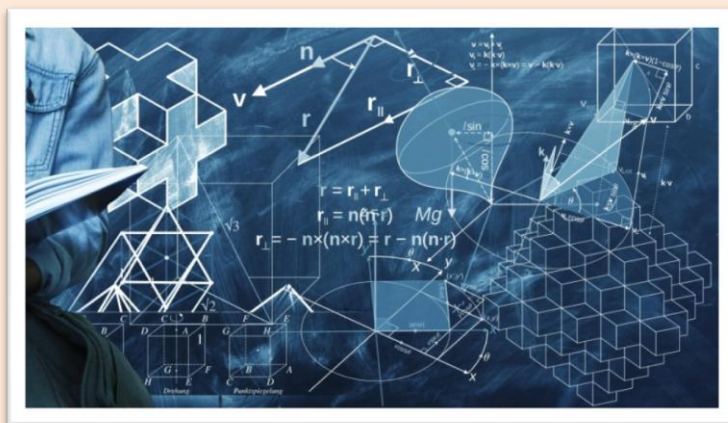
Światowy Dzień Kota obchodzony jest w innych krajach, takich jak:

- Rosja 1 marca
- USA 29 października
- Wielka Brytania 8 sierpnia
- Japonia 22 lutego
- Włochy 17 lutego, a 17 listopada Dzień Czarnego Kota

WYWIAD Z PANEM JERZYM PRUSIŃSKIM

Jak długo uczy Pan w tej szkole?

W szkole przy ul. Kobiałka 49 pracuję od 2.09.2001 roku. Na początku jako nauczyciel fizyki i techniki. Wtedy to było Gimnazjum nr 125, po reformie poprzedniego systemu oświaty. Niedługo minie okrągła rocznica...

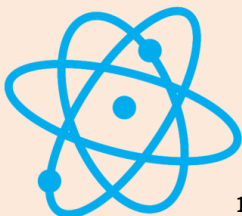


Czy lubi Pan przekazywać wiedzę swoim uczniom?

Tak, ale słowo lubię, nie jest tu do końca właściwe, a co lubię - „lubię śpiewać, lubię tańczyć, lubię zapach pomarańczy”, tak może powinienem odpowiedzieć, słowami piosenki Marka Grechuty. Lubimy to, co daje nam przyjemność, zadowolenie itp.

Tak, w pracy nauczyciela nie może zabraknąć tego odczucia, bo jeżeli czegoś nie lubimy - to tego unikamy. Do słowa lubię, dołożę poczucie, że mam coś do przekazania swoim uczniom - doświadczenie praktyczne integralne z wiedzą i umiejętnościami pedagogicznymi.

Dotychczas wielu uczniów uważało Pana za surowego i wymagającego nauczyciela. Zgadza się Pan z tą opinią?



Dla dobra was - uczniów, musi tak być i niech tak pozostanie. Nie mogą to być wymagania nieprzemysłane. Wiem co robię, chociaż w przeszłości i teraz spotykam się z naciskami, aby stawiać dobre oceny, chociaż nie zawsze powiązane z tym, co z tą dobrą oceną musi być powiązane - wiedzą, umiejętnościami lub po prostu pracą.

W dotychczasowej pracy nauczyciela, mam wiele dowodów ze strony moich uczniów, że właśnie taka postawa jest właściwa.

Jakie jest Pana najlepsze wspomnienie z pracy w szkole?

Moimi najlepszymi wspomnieniami z pracy w szkole, pozostaną wyrazy podziękowania ze strony byłych uczniów i uczennic, za przekazaną wiedzę i umiejętności. Poza tym, jest wiele innych miłych wspomnień związanych z tym, co lubimy.

Uczniowie z młodszych klas obawiają się często pierwszych lekcji z Panem. Uważa Pan to za uzasadnioną obawę?

Sam chodziłem do szkoły i też się bałem, gdy nie byłem przygotowany do lekcji, nie nauczyłem się lub brakowało wiedzy i umiejętności. W 7 klasie fizyka, jest to nowy przedmiot, uznawany za trudny. Według mnie, uczniowie młodszych klas są przyzwyczajeni do łatwych i bardzo dobrych ocen. Wielokrotnie tego

doświadczylem, że oczekiwania uczniów miały i mają się z wymogami na poszczególne oceny. Cieszę się, że po początkowym "trudnym" początku, uczniowie wiedzą, że fizyka jest *****, ***** i *****, a ci co stawiają na wiedzę, umiejętności i systematyczną naukę są docenieni stosowną oceną. A poza tym, mówię, że nie gryzę, tylko „połykam w całości”, więc nie ma czego się bać.

Czy od zawsze chciał Pan zostać nauczycielem czy był to przypadek?

W życiu musimy podejmować różne decyzje, często związane z uwarunkowaniami, stosownymi do możliwości, predyspozycji zawodowych, zainteresowań itp.



Okoliczności spowodowały, że wybrałem pracę w szkolnictwie zawodowym, gdzie ważną rolę odgrywały umiejętności praktyczne związane z zawodem. Po reformie oświaty uznałem, że swoje kwalifikacje mogę wykorzystać w nauczaniu fizyki i techniki.

Co najbardziej Pan sobie ceni w pracy z uczniami?

Samodzielność w dbaniu o swoje sprawy w relacji ze mną – najczęściej to właśnie wy, uczniowie bez pośredników możecie najwięcej osiągnąć, oczywiście używając stosownych argumentów, podczas zabiegania o wyższe oceny. A poza tym już wyżej wymieniłem, co cenię najbardziej.



Jak ocenia Pan pracę uczniów na nauczaniu zdalnymi jakimi kryteriami będzie się Pan kierował przy wystawianiu ocen semestralnych, a jeżeli nie uda się wrócić do nauczania stacjonarnego w drugim semestrze, to i końcoworocznych?

Na pewno kontakt nauczyciel – uczeń jest utrudniony, ale możliwy. Problemem jest wiarygodność w realizacji prac domowych, rzeczywistej wiedzy stosownej do wymagań na poszczególne oceny. Tu chciałbym podkreślić, że w przyszłości będzie się liczyła rzeczywista wiedza, a nie ocena. Poza tym, naszym uczniom brakuje umiejętności (a to w klasie 7 i 8 jest możliwe) samokształcenia. Pomimo lekcji online, to bardzo ważna umiejętność. Natomiast przy wystawianiu oceny okresowej i rocznej, będę się kierował podobnymi kryteriami, jak podczas nauczania stacjonarnego. Na pewno podczas nauczania zdalnego docenię aktywność, samodzielność w realizacji prac domowych i samokształcenie widoczne w bezpośredniej rozmowie.

Co chciałby Pan przekazać swoim uczniom na początku drugiego okresu?

Po pierwsze życzenie powrotu do nauczania stacjonarnego (choć wielu uczniów, nie bez powodu, taki sposób nauki sobie ceni) bez zagrożeń ze strony wirusa. A poza tym, wytrwałości w dążeniu do jak najlepszych wyników w nauce.

Z najlepszymi pozdrowieniami dla wszystkich uczniów

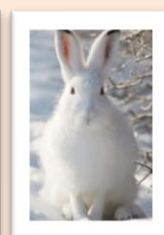


ZWIERZĘTA W ZIMIE

Renifery są jedynymi udomowionymi jeleniami. Bez ich mleka skór i mięsa ludy Północy, takie jak Lapończycy, nie przetrwali by w tak ciężkich warunkach. Większość reniferów w Europie jest udomowiona i stanowi własność Lapończyków.



Zając Bielak to absolutna w Polsce rzadkość, są nieco mniejsze od szaraków ważą od 3 do 4 kg. Można je spotkać na północnym wschodzie w puszczach: Augustowskiej, Romnickiej i czasami Białowieskiej.



Wilki

Ludzie boją się wilków. Ale wilki boją się ludzi jeszcze bardziej. Wataha składa się z samca, samicy i młodych z kilku poprzednich lat. Oznakują swoje terytorium zapachem (podobnie jak teraz psy).



Lis polarny, który musi przetrwać bardzo srogie arktycznych zimy, często latem gromadzi pożywienie, by podczas długich zimowych miesięcy móc korzystać z zapasów. Traperzy zastawiający sidła na lisy musieli sterylizować swój sprzęt, by pozbawiać go ludzkiego zapachu, który skutecznie odstrasza te ssaki.



Niedźwiedzie świetnie pływają i potrafią pokonywać całkiem spore odległości w lodowatej wodzie. Dlaczego zaliczono je więc do ssaków lądowych? Stało się to dlatego że nawet one nie potrafią siedzieć ciągle w wodzie. Ocieplenie klimatu powoduje, że zmniejszają się lodowe pola na których te piękne zwierzęta mogą żyć i polować.





JAK PRZYGOTOWAĆ:

- Przede wszystkim intensywne kolory i błyszczące dodatki np. kryształy mieniające się swym blaskiem, serpentyny, drobinki złota, cekiny itd. Najlepsze kolory na karnawał to złoty, srebrny, czerwony i czarny. Wprowadzenie kolorów do karnawałowego wnętrza będzie najprostsze, wystarczy wybrać różne połyskujące dodatki. Trudniej jest zdecydować, jakie to mają być dodatki.
- Jako dodatki na karnawał możemy wykorzystać niektóre świąteczne ozdoby. Z pewnością w tej roli sprawdzą się wszelkiego rodzaju łańcuchy, girlandy z koralami lub świątecznych lampek.
- Akcent karnawałowy uzyskamy za pomocą łańcuchów wykonanych z drobnych kryształów, nie muszą one być prawdziwe.

Oczywiście KARNAWAŁ się nie obejdzie bez pięknego stroju. Możesz ubrać sukienkę, spódnicę z błyszczącą bluzką, założyć maskę, spodnie lub kolorowe koszule. Wybór należy do Ciebie!

KARNAWAŁ W DOMU

Udana impreza nie może się odbyć bez pysznego jedzenia. Przygotuj koreczki, mini babeczki, pokrojone warzywa i owoce, szampan, chpsy i udekoruj stół.

