

# MŁODZI

NR 1/2021/2022

GNIEWNI

**NARODOWE  
CZYTANIE**

**KAMIENŃ  
WĘGIELNY  
WKOPANY**

**MYŚLĘ  
WIĘC  
NIE ŚMIECĘ**

WYWIAD Z PANEM MICHAŁEM MYSZĄ



**Opiekun:** pani Wiesława Wojterek

**Redaktor naczelny:** Kajetan Perliński

**Okladka, pomoc techniczna:** pan Łukasz Czarnecki

**Na okładce:** Maja Amborska

**Redakcja:** Maja Amborska, Justyna Borkowska, Filip Bzdyra, Zuzanna Chorostil, Justyna Kucharczyk, Szymon Mazur, Igor Pawłowski, Allan Tomczyk, Aleksandra Zwonik

**Przy współpracy:** pana Michała Myszy, pani Izabeli Kampeczyk, pani Marzeny Chyży, pana Rafała Wiewióry, pana Grzegorza Kuczaja, Poli Barnowskiej, Weroniki Dziedziny, Hanny Janke, Karoliny Juralewicz, Kamili Kucharczyk, Mai Lipińskiej, Kingi Lis, Sebastiana Stępnia, Zofii Zielińskiej.

## Spis treści

|   |    |
|---|----|
| NOWA REDAKCJA!                            | 4  |
| WYWIAD Z PANEM MICHAŁEM MYSZĄ             | 6  |
| ROZPOCZĘCIE ROKU SZKOLNEGO 2021/2022      | 10 |
| NARODOWE CZYTANIE                         | 11 |
| KAMIEŃ WĘGIELNY WKOPANY                   | 13 |
| MYŚLĘ, WIĘC NIE ŚMIECĘ                    | 15 |
| WYCIECZKA INTEGRACYJNA KLAS CZWARTYCH     | 16 |
| EUROPEJSKI DZIEŃ JĘZYKÓW                  | 17 |
| KASZTANY I ŻOŁĘDZIE- ZNAK JESIENI         | 18 |
| WIEWIÓRKA- SYMPATYCZNY GRYZOŃ             | 20 |
| JEŻ- CO ZA ZWIERZ!                        | 21 |
| NAJPOPULARNIEJSZE GRZYBY JADALNE W POLSCE | 22 |
| GRZYBY TRUJĄCE                            | 24 |
| POZORY MYLĄ                               | 26 |
| ŚNIADANIE AŻ ŚLINKA CIEKNIE!              | 28 |
| HERBATA- DOBRA NA JESIEŃ                  | 31 |
| HISTORIA SZMINKI                          | 32 |
| INDIE                                     | 34 |
| ZNACZENIE IMION- JUSTYNA, IGOR            | 36 |
| POLSKA REPREZENTACJA W PIŁCE NOŻNEJ       | 37 |
| KĄCIK- MODA I URODA - SKÓRZE NA RATUNEK   | 38 |

## NOWA REDAKCJA!

Lena Pietruszewska, dotychczasowy redaktor naczelny „Młodych Gniewnych”, w czerwcu opuściła mury naszej szkoły. Jej funkcję przejął Kajetan Perliński z klasy 7b, który poprowadzi młodych dziennikarzy przez kolejne dwa lata. Życzymy mu, by współpraca z opiekunem gazetki- panią Wiesławą Wojterek i kolegami piszącymi do „Młodych Gniewnych” układała się jak najlepiej.

W tym roku szkolnym w skład zespołu redakcyjnego weszli uczniowie klasy 4b (Justynka Borkowska, Filip Bzdyra, Zuzia Chorostil, Justynka Kucharczyk, Szymon Mazur, Igor Pawłowski, Allan Tomczyk, Ola Zwonik). Nie możemy także pominąć Mai Amborskiej z 7a, która jest naszym dziennikarzem „w terenie”- zajmuje się przeprowadzaniem wywiadów z interesującymi ludźmi. Oczywiście, dzieci z innych klas mogą nadsyłać swoje artykuły, które później zostaną opublikowane w piśmie.

Jako że nasz zespół redakcyjny to nowi uczniowie w tzw. „dużej szkole”, więc postanowiliśmy spisać ich wrażenia po przekroczeniu progu czwartej klasy. Przeczytajcie, co mieli do powiedzenia...

Igor Pawłowski: *Moje pierwsze wrażenie w klasie czwartej było wspaniałe. Jak byłem w małym budynku, zawsze chciałem się uczyć w dużej szkole. Mogło by być mniej zadań domowych, ale nie ma co narzekać...* 😊

Ola Zwonik: *Moje wrażenia były ogromne! Bardzo stresowałam się tym dniem, czyli przyjsciem do nowej szkoły. Kuzyn mi opowiadał, że klasy 4-8 są trudniejsze od 1-3. Wiedziałam o tym, ale i tak się cieszyłam, że przyjdę do dużej szkoły. Okazało się, że nie jest tak strasznie. Poznałam dużo nowych nauczycieli. W szkole bardzo mi się podoba. Niestety, jest trudniejsza nauka, ale i tak jest super. Jestem szczęśliwa* 😊

Justyna Kucharczyk: *Na samym początku trochę się stresowałam, bo to w końcu już nowa, duża szkoła. Jednak stres szybko minął, ponieważ w szkole jest fajnie. Wszyscy nauczyciele są bardzo mili i chętnie nam pomagają. Cieszę się, że moim wychowawcą jest Pani Wiesia Wojterek.*

Szymon Mazur: *Moje wrażenia w czwartej klasie są wspaniałe. Czwarta klasa zaczęła mi się podobać. Na początku obawiałem się, że starsi koledzy będą mi dużo dokuczać, ale tak się nie dzieje.*

*Nowi nauczyciele są mili, a na lekcjach bywa śmiesznie i ciekawie. Mam nadzieję, że tę klasę zdam bez żadnych problemów 😊*

*Justyna Borkowska: Moje pierwsze wrażenie w dużej szkole... Zawsze przed wejściem do niej stresuję się, bo starsi na mnie patrzą, ale wiem, że to się zmieni. W szkole jest super! Bardzo mi się podoba. Fajne jest to, że możemy wychodzić na podwórko i chodzić, gdzie tylko chcemy, ale na terenie szkoły. Męczące jest to, iż muszę codziennie wchodzić po schodach tak wysoko, ale przyzwyczajam się. Ja to wchodzenie po schodach nazywam codziennym wf. Wf mamy w dużej sali gimnastycznej, bardzo lubię naszego pana od tego przedmiotu.*



*Nowa redakcja „MŁODYCH GNIEWNYCH”*

*Fot.. Łukasz Czarnecki*

## WYWIAD Z PANEM MICHAŁEM MYSZĄ

*W tym numerze „Młodych Gniewnych” zapoznamy naszych czytelników z Panem Michałem Myszą - pasjonatem życia, który udowadnia, że jeden człowiek może być kreatywny i zaangażowany w wielu dziedzinach.*

**W dzieciństwie czytał Pan książkę Czesława Janczarskiego „Jak Wojtek został strażakiem”? Oczywiście pytam o to „z przymrużeniem oka”... Proszę powiedzieć, co Pana zainspirowało, by wstąpić w szeregi Ochotniczej Straży Pożarnej?**

Oczywiście, że czytałem. Kiedyś była dla mnie fascynującą bajką o dzielnym Wojtku, dziś jako dorosły człowiek dostrzegam jej ponadczasowość. Warto podążać za marzeniami. Nawet jako dzieci możemy podejmować trafne, mądre i dojrzałe decyzje, a także brać odpowiedzialność za własne postępowanie. Niejednokrotnie w swoim życiu możemy dowodzić swej odwagi i dzięki niej sięgać po nasze najskrytsze marzenia. Tak jak Wojtek... Co mnie zainspirowało do wstąpienia w szeregi straży? Pewnie tradycje rodzinne. Mój dziadek Józef Mysza w 1945 r. wraz z kilkoma mieszkańcami tworzyli struktury OSP w Łomnicy. Pierwsza remiza znajdowała się w domu mojego wujka Józefa Cyrka, następnie członkiem straży był mój tata, teraz jestem ja. Liczę na to, że moi synowie pójdą również tą drogą. W szeregach Ochotniczej Straży Pożarnej jestem od 1995 r., zaczynałem w Młodzieżowej Drużynie Pożarniczej, mając 10 lat ☺

**Jaką Pan pełni funkcję w OSP?**

Do 2018 roku byłem naczelnikiem (komendantem), po wyborach do Rady Gminy w Mysłakowicach i uzyskaniu mandatu radnego z przyczyn formalnych złożyłem rezygnację z tej funkcji. Obecnie jestem członkiem zwyczajnym, ale czynnie biorę udział w posiedzeniach zarządu. W OSP nieoficjalnie pełnię funkcję z-cy naczelnika, opiekuna Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej, piszę projekty, prowadzę profil FB.

**Proszę opowiedzieć o łomnickiej jednostce OSP. Ilu strażaków zrzesza, jakim sprzętem może się pochwalić?**

Nasza jednostka, w porozumieniu z Komendantem Głównym PSP, jest włączona do Krajowego Systemu Ratowniczo – Gaśniczego od 1995 roku. W skład Jednostki Operacyjno-

Technicznej wchodzi 30 strażaków – ratowników, przeszkolonych do udziału w działaniach ratowniczo -gaśniczych, jak i udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Posiadamy dwa samochody gaśnicze MAN TGM z 2018 r. , Renault Midlum z 2011 r. oraz jeden lekki VW Transporter. W 2020 braliśmy udział w 137 akcjach na terenie gminy Mysłakowice, jak i gmin ościennych (Kowary, Karpacz, Szklarska Poręba, Podgórzyn, Janowice Wielkie i miasto Jelenia Góra). Ten rok jest również bardzo pracowity. Ilość oraz specyfika akcji wymaga niezbędnego specjalistycznego sprzętu i ma wpływ na skuteczność naszych działań. Na dzień 21.09.2021 mamy już 122 wyjazdy do działań. Ostatnie lata to bardzo dynamiczny okres w rozwoju naszej jednostki. Dzięki współpracy z gminą Mysłakowice oraz licznym projektom dofinansowanym ze środków zewnętrznych mamy nowoczesny sprzęt, porównywalny z Państwową Strażą Pożarną.

### **Straż pożarna kojarzy się głównie z gaszeniem pożarów. Jakie wyzwania czekają na strażaków pełniących służbę?**

Tak. Gaszenie pożarów zawsze jest bardzo wyczerpujące i skomplikowane. Jednak co raz więcej wyjazdów dotyczy wypadków drogowych, usuwania skutków nawałnic i intensywnych opadów, wsparciu pogotowia ratunkowego czy różnego rodzaju zadań wymagających użycia specjalistycznego sprzętu. Nowością są zadania związane ze zwalczaniem pandemii COVID-19.

### **Jak można wstąpić do OSP?**

Obowiązkowo trzeba mieć ukończone 18 lat, przejść badania lekarskie i ukończyć kilkumiesięczny, weekendowy kurs organizowany przez Państwową Straż Pożarną. Trzeba być bardzo sprawnym fizycznie. Trzeba być zdrowym, silnym i szybkim oraz odpornym na stres. Strażak musi być odważny. Nie może się też łatwo denerwować. Każdy strażak musi być bardzo odpowiedzialny. W czasie akcji odpowiada za życie innych ludzi. Oczywiście najpierw trzeba pokazać swoją wartość i zaangażowanie w pracach na terenie jednostki. Tego bardzo pilnujemy. Nie przyjmujemy każdego.

### **Jest Pan założycielem Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej. Jaka jest rola tej grupy w OSP? Kto może wstąpić do tej drużyny?**

Jest to nasza duma. Dziś w MDP jest 25 dzieci, chętnych jest dużo, dużo więcej... Niestety, wspólnie z opiekunami- Moniką, Martą i Łukaszem tworzymy tę grupę społecznie. Szukamy środków na funkcjonowanie i rozwój. Młodzież to nasza przyszłość. Jednostki OSP mogą być wyposażone w najlepszy sprzęt, najnowsze samochody, ale bez ludzi nie ma Straży.

### **Jakie predyspozycje powinien mieć strażak?**

Każdy podczas akcji ratowniczych musi być odporny na stres. Często musi wykonywać czynności w trudnych warunkach, pod presją czasu. Niemniej ważna jest sprawność fizyczna.

### **Pracuje Pan w Leśnym Banku Genów w Kostrzycy, w Zespole Administracyjno-Gospodarczym. Zdradzi nam Pan, na czym polega Pana praca?**

Przez 7 lat zajmowałem samodzielne stanowisko ds. Funduszy Zewnętrznych, obecnie jestem specjalistą w Zespole Administracyjno-Gospodarczym i mam poszerzony zakres o prace związane z utrzymaniem obiektów. Zdarzają się wyjazdy w teren i to daje mi możliwości pracy w pięknych okolicznościach przyrody naszego kraju na rzecz lasów.

### **Jest Pan również radnym gminy Mysłakowice. Obok pracy zawodowej, służby w straży to kolejne wyzwanie. Dlaczego postanowił się Pan zaangażować w pracę w Radzie Gminy?**

Po prostu uznałem, że czas na młodych ludzi w samorządzie. Miałem pomysły na rozwój Gminy i uznałem że warto. Dziś nie żałuję.

### **Znany jest Pan z podejmowania różnych wyzwań, angażowania się na rzecz społeczności lokalnej. Z jakich przedsięwzięć jest Pan szczególnie dumny?**

W 2018 r. będąc naczelnikiem w Ochotniczej Straży Pożarnej w Łomnicy udało się pozyskać 800 tysięcy złotych na zakup samochodu gaśniczego. Cały zakup wymagał jednoczesnej współpracy z Wójtem

i Radą Gminy Mysłakowice, komendantem Miejskim Państwowej Straży Pożarnej w Jeleniej Górze, Narodowym Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie, Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiskami Gospodarki Wodnej we Wrocławiu.



Udało się. Do naszej jednostki trafił drugi już nowy samochód. Byliśmy jedyną jednostką OSP w powiecie z tak nowoczesnym sprzętem! Uroczyście przyjęliśmy ten samochód.

**Pana życie jest bardzo aktywne. Jak Pan „ładuje akumulatory”, by sprostać tylu zadaniom?**

Pracuję intensywnie przez 5 dni w tygodniu, ale sobota i niedziela to wypoczynek. Klasycznie - sport, podróże, spotkania z przyjaciółmi. Mam szczęście że otaczają mnie fajni ludzie i niech tak zostanie 😊

**Pana dewiza życiowa?**

„Niebo gwiazdziste nade mną i prawo moralne we mnie...” - I. Kant „Krytyka praktycznego rozumu”. Dzięki, Majka 😊

*Z Panem Michałem Myszą rozmawiała Maja Amborska*



*Nasza dziennikarka- Maja z Panem Michałem Myszą  
Zdjęcie z archiwum Mai.*

## ROZPOCZĘCIE ROKU SZKOLNEGO 2021/2022

1 września, tak jak w tysiącach innych placówek w Polsce, w Szkole Podstawowej w Mysłakowicach odbyło się rozpoczęcie roku szkolnego. Poszczególne klasy przybyły na uroczystość o różnych porach ze względu na reżim sanitarny. Obowiązywała zasada: dystans, dezynfekcja, maseczka.

Inauguracja nowego roku szkolnego miała uroczystą oprawę, co jest tradycją naszej szkoły. Poczet sztandarowy (Sebastian Stępień, Kamila Kucharczyk, Weronika Dziedzina) wniósł sztandar, zgromadzeni na uroczystości odśpiewali hymn Polski. Swoją obecnością zaszczytli nas: wójt gminy Mysłakowice- pan Michał Orman, ks. prałat Mieczysław Bętkowski, przewodniczący Rady Rodziców- pan Mariusz Zwonik, przewodniczący Rady Gminy- pan Grzegorz Kuczaj. Pan Michał Orman w swoim przemówieniu opowiedział o budowie nowej szkoły i zaprosił wszystkich uczniów, nauczycieli, rodziców na uroczyste wkopanie kamienia węgielnego, które zostało zaplanowane na 12 września.

Uczniowie z radością spotkali się ze swoimi rówieśnikami i nauczycielami, a wizja nowej szkoły niewątpliwie wzbudziła wiele emocji.

Wszystkim uczniom życzymy pomyślnego nowego roku szkolnego!

Maja Lipińska



*Źródło: Grafika Google*

## NARODOWE CZYTANIE

Po raz dziesiąty para prezydencka zainicjowała ogólnopolską akcję Narodowe Czytanie. 4 września 2021 r. w galerii Gminnego Ośrodka Kultury w Mysłakowicach do wspólnego czytania dramatu Gabrieli Zapolskiej pt. „Moralność pani Dulskiej” przystąpili: wicestarosta karkonoski Jarosław Kotliński, wicewójt gminy Mysłakowice Grzegorz Truchanowicz, radny gminy Mysłakowice Adam Żurowski, radna Mysłakowic pani Jadwiga Chałupka, przedstawiciel seniorów pani Helena Nawrot i pracownicy GOK-u.

W przedsięwzięciu wzięli udział także przedstawiciele Szkoły Podstawowej w Mysłakowicach: pani wicedyrektor Izabela Kampczyk i pani Marzena Chyży, uczniowie: Maja Amborska, Nel Kuczaj, Sebastian Stępień, Emilia Szydłowska, Alan Mnich, Nadia Górecka, Eliza Papierzańska oraz absolwentka - Natalia Wódkiewicz. Zebrani wykorzystali swoje talenty recytatorskie i temperamenty, aby sztuka wypadła jak najlepiej. Dramat wywoływał śmiech wśród widowni, ale także pouczał. Mamy nadzieję, że za rok zgłosi się więcej osób do tak wspaniałego przedsięwzięcia. Dziękujemy!

Sebastian Stępień



Źródło: <https://www.facebook.com/kulturamyslakowice>



*Nasi uczniowie z paniami: Izabelą Kampczyk i Marzeną Chyży.*



*W Narodowym Czytaniu chętnie wzięła udział społeczność lokalna.*

*Zdjęcia z archiwum p. Izabeli Kampczyk*



## KAMIEŃ WĘGIELNY WKOPANY

Na uroczystym rozpoczęciu roku szkolnego Wójt Gminy Mysłakowice- pan Michał Orman przekazał uczniom wiadomość o budowie szkoły. Zaprosił też zgromadzonych na wkopanie kamienia węgielnego, co oznacza, że działania zmierzające do powstania nowego miejsca nauki nabrało realnych kształtów.

Zespoły klasowe przygotowały pamiątkowe wizytówki, a nauczyciele i pracownicy niepedagogiczni złożyli podpisy na kartce opatrzonej pieczęcią, zdjęciem i logo szkoły. Te pamiątki zostały zalaminowane, by w „kapsule czasu” przetrwały jak najdłużej.

12 września 2021 r., w czasie Dożynek Gminnych, uroczystie wkopano kamień węgielny. Podczas wydarzenia gościliśmy m.in.: Senatora Krzysztofa Mroza, Starostę Powiatu Karkonoskiego Krzysztofa Wiśniewskiego, Przewodniczącego Rady Powiatu Eugeniusza Klestę, Kierownika Biura Poselskiego Wiceminister Marzeny Machałek – Maję Suchecką, Proboszcza ks. Mieczysława Bętkowskiego, a także byłych dyrektorów naszej szkoły.

Mamy nadzieję, że prace budowlane będą przebiegać bez zakłóceń i szybko przeprowadzimy się do nowej szkoły.

Redakcja



*Pamiątki włożone do kapsuły czasu.*



*Dyrektor Szkoły Podstawowej w Mysłakowicach- pan Andrzej Dąbek przy wkopywaniu kamienia węgielnego.*



*Na uroczystości nie mogło zabraknąć poczty sztandarowego.*

*Fot. Izabela Kampczyk*

## MYŚLĘ, WIĘC NIE ŚMIECĘ

17 września w naszej szkole zaplanowano akcję Sprzątania Świata, która w tym roku przebiegała pod hasłem „Myślę, więc nie śmieczę”. Koordynatorem tego przedsięwzięcia była pani Joanna Rentflejsz-Panek.

W piątek zespoły klasowe zostały zaopatrzone w rękawiczki oraz worki i pod opieką nauczycieli udały się w teren, by zebrać śmieci. Zaangażowanie młodzieży przyniosło zamierzony cel- z okolic szkoły zniknęły puszki, papierki, butelki, itd. Uczniom udało się nawet posegregować odpady.

Hasło tegorocznej akcji- „Myślę, więc nie śmieczę” jest bardzo wymowne- jeśli jesteśmy istotami rozumnymi, to musimy sobie uświadomić, że zanieczyszczanie Ziemi nie przyniesie człowiekowi niczego dobrego. O czystość naszej wsi powinniśmy dbać codziennie!

Kinga Lis



*Plakat promujący tegoroczną akcję.*

*Źródło: Grafika Google*



## WYCIECZKA INTEGRACYJNA KLAS CZWARTYCH

17 września 2021 r. klasy 4 a,b poszły na wycieczkę do gospodarstwa agroturystycznego znajdującego się na przedmieściach Jeleniej Góry. Uczniom towarzyszyły panie wychowawczynie- Aneta Stefańczyk oraz Wiesława Wojterek i pedagog szkolny- Beata Skupińska.

Wycieczka miała służyć integracji zespołów klasowych. Dzieci aktywnie spędziły czas na świeżym powietrzu. Na miejscu piekły kiełbaski oraz pianki. Korzystały z placu zabaw, jeździły gokartami po specjalnym torze. Było dużo zabawy i śmiechu. Klasy czwarte i ich opiekunowie lepiej się poznali. W trakcie pieszej wycieczki było wiele okazji do rozmów. Teraz czwartoklasiści z niecierpliwością czekają na kolejną wycieczkę.

Redakcja



*Klasy czwarte z wychowawczyniami.*

*Fot. Beata Skupińska*



## EUROPEJSKI DZIEŃ JĘZYKÓW

Obchody Europejskiego Dnia Języków rozpoczęły się w naszej szkole już 1 września, bowiem od tej pory klasy pracowały nad logo tego święta na koszulce. Trzy tygodnie później jury wybrało najciekawszy projekt, który został wysłany na konkurs koszulkowy EDJ. Chętni uczniowie otrzymali również książeczki „Agent” i wzięli udział w wyzwaniach językowych. Za wykonane zadania otrzymali oceny celujące z języków obcych.

Wszystkie klasy losowały kraj europejski, którego barwy przywdziali 27 września. Uczniowie wybrali w swoich zespołach jedną osobę, która przebrała się za znaną postać.

W szkole były przygotowane stanowiska, gdzie uczniowie odpowiadali na wylosowane pytania dotyczące języków i obyczajów panujących w krajach Unii Europejskiej.

Dzień ten był organizowany w naszej szkole już po raz kolejny i cieszył się dużym zainteresowaniem, szczególnie wśród najmłodszych uczniów, którzy brali w nim udział po raz pierwszy.

Serdecznie dziękujemy wszystkim zaangażowanym uczniom oraz nauczycielom i... do zobaczenia na obchodach EDJ już za rok.

Kamila Kucharczyk



*W hiszpańskim klimacie- Justynka Borkowska, Zuzia Chorostil i Lena Witeczak.*

*Fot. Wiesława Wojterek*

## KASZTANY I ŻOŁĘDZIE- ZNAK JESIENI

Kto z nas jako dziecko nie robił ludzików z kasztanów, żołądzi i zapalek? Warto dowiedzieć się kilku rzeczy o tych owocach, które, obok wrzosów, stały się symbolem jesieni.

Kasztanowiec zwyczajny kwitnie w maju (czasem w czerwcu). Jego owoce - kasztany to kolczaste torebki, które zawierają jedno duże, brązowe nasiono. Nie każdy wie, że kasztany mają zdolność pochłaniania promieniowania. Owoce kasztanowca wykazują też właściwości lecznicze i kosmetyczne. Kasztany to atrakcyjne owoce, cenione głównie za swoją dekoracyjność i często wykorzystywane do tworzenia jesiennych dekoracji w domu i ogrodzie.

Mimo swoich licznych zalet owoce kasztanowca, w przeciwieństwie do owoców kasztana jadalnego, nie nadają się do spożycia, bo choć nazwy roślin wydają się podobne, oba gatunki bardzo się od siebie różnią. Z tego względu błędem jest nazywanie owoców kasztanowca zwyczajnego kasztanami, mimo iż nazwa ta bardzo się przyjęła i często jest używana.



Owoce, zwane żołądziami, rozwijają się w roku kwitnienia, a dojrzewają we wrześniu, październiku, po czym wkrótce opadają. Żołądź opadający najwcześniej są zazwyczaj robaczywe i nie przedstawiają żadnej wartości. Każdy żołądź zawiera jedno bezbielmowe nasienie. Żołądź wykorzystywane są współcześnie jako materiał siewny, bowiem dęby rozmnażane są z nasion. W przeszłości stanowiły istotne źródło skrobi dla ludzi;

wykorzystywane były także jako pasza dla świń. Z nasion sporządzano namiastkę kawy.

Żołędzie to bardzo pożywny pokarm – wiedzą o tym wiewiórki, sójki i dziki. Zawierają głównie skrobię, ale też pewne ilości białka i tłuszczu. Są również bardzo bogate w mikroelementy.

W okresie owocowania dębu wiele zwierząt zupełnie przestawia się na dietę żołądną. Także ludzie w wielu częściach świata zbierali kiedyś żołędzie do jedzenia. Jedyny problem z nimi jest taki, że ich smak jest „skażony” taninami, które czynią te owoce bardzo gorzkimi. W dużych ilościach mogą być szkodliwe.



Z żołędzi można zrobić między innymi mąkę, kawę żołędziową oraz dla dorosłych nalewkę. Mąka żołędziowa „broni się” walorami odżywczymi – jest bogatsza w potas, magnez i witaminy z grupy B w porównaniu do mąki pszennej.

Kawa żołędziowa jest naturalnie bezglutenowa i ma pewne ilości błonnika, nie zawiera kofeiny i może być wypijana w dużo większej ilości. Stymuluje uczucie sytości, reguluje wypróżnienia i zastępuje po części smak innych kaw. Niektórym osobom przeszkadza mocno gorzki smak kawy żołędziowej, można go jednak zneutralizować przez dodatek mleka lub miodu do wypijanego napoju. Natomiast żołędziówkę poleca się stosować szczególnie w przypadku nieżyty żołądka i jelit.

Szymon Mazur

*Źródło: Wikipedia, murator.pl, Grafika Google*

## WIEWIÓRKA- SYMPATYCZNY GRYZOŃ

Wiewiórki pospolite to leśne gryzonie. Szczególnie lubią suche, cieniste lasy, ale spotkać je można również w ogrodach, parkach i sadach.

Mają bardzo mocne i ostre zęby (siekacze), dzięki którym z łatwością przegryzają twarde łupiny orzechów laskowych i żołądzi. Ubarwienie gęstego futerka różni się u poszczególnych wiewiórek. Zależy od tego, w jakim miejscu kuli ziemskiej wiewiórka żyje, zależy też od pory roku i rodzaju pokarmu, jakim się żywi. Najczęściej futerko jest koloru rudego o rozmaitych odcieniach w ciągu lata, bywa też brunatne lub czarne. W zimie zmienia barwę na popielate. Brzuszek jest zawsze biały i wyraźnie odróżnia się od reszty ciała. Ich puszysty ogon jest prawie tak długi jak reszta ciała wiewiórki. Pomaga on utrzymywać im równowagę na cienkich gałązkach lub podczas skoków z gałęzi na gałąź. Może też służyć za spadochron, kiedy wiewiórka, uciekając przed niebezpieczeństwem, wykonuje długie skoki z drzewa na drzewo. Zwierzątka te potrafią schodzić po pniu głową w dół, świetnie też skaczą po ziemi.

Jesienią wiewiórki zaczynają gromadzić zapasy na zimę. Chowają je do skrytek umieszczonych 20 do 30 centymetrów pod ziemią, które odnajdują dzięki swojemu wspaniałemu węchowi. Zdarza się, że o niektórych kryjówkach zapominają; po latach, z pozostawionych tam nasionek, wyrosną nowe drzewa. Ulubiony pokarm wiewiórek to orzechy oraz ukryte w szyszkach nasiona drzew iglastych. W lecie zjadają też chętnie owoce, jagody, młode pędy, pączki, ziarno i grzyby. Zęby wiewiórek nigdy nie przestają rosnąć. Dlatego muszą one stale gryźć orzechy laskowe, korę drzew, szyszki, żołądzie lub młode pędy, aby ścierać swoje ząbki. Wiewiórki nie zapadają na zimę we właściwy sen zimowy, ale w okresie silnych mrozów nie opuszczają gniazd przez kilka tygodni i częściowo ten okres przesypiają. Wiewiórka buduje swoje gniazda w koronach drzew - tam znajduje schronienie i tam wychowuje młode. Gniazda mają kształt kuli, a do ich budowy wykorzystuje trawę i chrust. Gotowe gniazdo wiewiórka wyściela łykiem i mchem. Czasem wykorzystuje też na swoje schronienie dziuple czy porzucone, stare gniazda sroczę lub wronie.

Teraz, gdy wychodzę rano do szkoły, czasami uda mi się zaobserwować wiewiórkę, która skrada orzechy z mojego ogródka.

Źródło: [www.superkid.pl](http://www.superkid.pl)

Justyna Kucharczyk



## JEŻ- CO ZA ZWIERZ!

Kto nie kojarzy takiego obrazka- jeż niosący na kolcach jabłko? To urocze zwierzątko z kolcami, które często można spotkać w naszych ogródkach.

Czy wiesz, że?

- Jeże mają słaby wzrok, ale doskonałe zmysły węchu i słuchu.
- Są przyjaciółmi ogrodnika, bo jedzą ślimaki, chrząszcze, gąsienice, itp. i nie wyrządzają żadnej szkody. Domy jeży to zwykle nory i gniazda, które same budują. Nory mogą mieć do 50 cm głębokości, a gniazda są wykonane z liści, gałęzi i innej roślinności. Czasami jeże przejmują nory, które inne zwierzęta zostawiły lub gnieźdzą się między skałami.
- Jeże są samotnymi stworzeniami, dużymi śpiochami- mogą spać do 18 godzin dziennie.
- Pierwsze jeże pojawiły się na ziemi ok. 30 milionów lat temu w erze oligoceńskiej. Dziś w Europie Środkowej żyją dwa gatunki, które uważa się za odrębne: jeż zachodnioeuropejski (*Erinaceus europaeus*) i jeż wschodnioeuropejski (*E. cancolor*), którego odróżnia duża, biała plama na piersi. Jeża zachodnioeuropejskiego spotyka się m.in. na Dolnym Śląsku.
- Istnieje 17 różnych gatunków jeży, a najpopularniejszym udomowionym jeżem jest jeż afrykański. Jeże europejskie hibernują w trakcie zimy.
- W Pensylwanii posiadanie w domu jeża jest nielegalne, a Australia nie posiada rodzimych stworzeń z tego gatunku. Z kolei w Nowej Zelandii jeże zostały wprowadzone przez ludzi.
- To zwierzę, którego nie sposób pomylić z żadnym innym w naszym kraju. Mięśnie wzdłuż grzbietu zwierzęcia mogą podnosić i opuszczać kolce, aby reagować na sytuacje zagrożenia.

Filip Bzdyra



*Źródło: zadbanypupil.pl, Grafika Google*

## NAJPOPULARNIEJSZE GRZYBY JADALNE W POLSCE

Jesień to pora na grzybobranie. Polacy chętnie wyruszają do lasu, by zebrać jego dary. Grzyby w Polsce traktowane są jako wyjątkowy przysmak. Do najbardziej cenionych i popularnych grzybów jadalnych należą: borowiki, podgrzybki, koźlarze, rydze i pieprzniki.

Borowiki pojawiają się w lasach już od połowy maja. Jest ich jednak wtedy bardzo mało. Pod względem odżywczym borowiki należą do grzybowej elity. W porównaniu z innymi rodzajami grzybów są bardzo bogate w białko i złożone węglowodany, zawierając przy tym śladowe ilości tłuszczu.

Podgrzybek brunatny jest bardzo ceniony wśród grzybiarzy. W naszych lasach występuje głównie pod świerkami i sosnami. Jego charakterystyczny ciemny kapelusz, trzon bez siateczki i siniejący miąższ pozwala nam go odróżnić od innych gatunków. Niekiedy ma dość potężny beczułkowaty kształt i przypomina borowika.

Koźlarz babka, czyli kozak, to niezwykle popularny w polskich lasach grzyb, który nadaje się do jedzenia. Zazwyczaj można spotkać koźlarza babkę w sąsiedztwie brzozy. Najlepiej zbierać wyłącznie młode okazy tego grzyba, ponieważ są najzdrowsze. Chociaż do jedzenia nadają się jedynie ich kapelusze, wyśmienity smak miąższu pachnącego lasem sprawia, że zbieranie tych grzybów to wysiłek wart zachodu. Z odpowiednio oczyszczonych grzybów przygotowuje się wyśmienite potrawy, które dostarczają naszemu organizmowi cennego białka, a także niacyny, witaminy D i cennych minerałów. Koźlarz babka nadaje się zarówno do suszenia, jak i marynowania, duszenia.

Rydze to grzyby jadalne, które są uważane za jedne z najsmaczniejszych grzybów - zwłaszcza duszone w maśle. Cechą rozpoznawczą rydzów jest ich pomarańczowy kolor, dzięki czemu można je łatwo znaleźć w lesie. Niestety, rydze można pomylić z łudząco do niego podobnymi grzybami trującymi - mleczajem wełnianką i olszówką. Należy koniecznie sprawdzić, jak wygląda mleczaj rydz, jak go odróżnić od grzybów trujących!

Pieprznik jadalny- jeden z najchętniej zbieranych grzybów leśnych, znany pod wieloma nazwami: kurka, liszka, łasiczka, lepiecha, kurza nóżka, kurza stopka, stągiewka. Występuje od maja do połowy listopada w różnych typach lasów. Grzyb bardzo pospolity; owocniki

pojawiają się często gromadnie, najczęściej w towarzystwie sosen, świerków, dębów i grabów. Owocniki mają kształt lejkaty; górna część ma średnicę 1 - 7 cm. Bardzo charakterystyczna jest jaskrawa barwa: od żółtej do pomarańczowej, intensywniejsza w czasie wilgotnej pogody.

A oto garść przysłów o grzybach (z przymrużeniem oka):

- Gdy grzyby wielkie korzenie mają, wielką zimę zapowiadają.
- Lepszy rydz niż nic.
- Co grzyb, to robak.
- Co rok, to grzyb.
- Gdzie dwóch się bije, tam grzyb korzysta.
- Grzyb nie zajac, nie ucieknie.
- Grzyb z grzybem się nie zejdzie, ale grzybiarz z grzybiarzem zawsze.
- Im dalej w las, tym więcej grzybów.
- Jaki las, takie grzyby.
- Jakie drzewo, taki grzyb.
- Kto ma grzyby w lesie, tego zawsze radość niesie.
- Kto rano wstaje, temu las więcej grzybów daje.
- Mały grzyb- mały robak, duży grzyb- duży robak.
- Maślak jest srebrem, a prawdziwek złotem.
- Myślał grzyb o niedzieli, a w sobotę go wycięli.
- Natura ciągnie grzybiarza do lasu.
- W zdrowym grzybie, zdrowy robak.

Allan Tomczyk

*Źródło: [ekologia.pl](http://ekologia.pl), [poradnikzdrowie.pl](http://poradnikzdrowie.pl), [encyklopedialesna.pl](http://encyklopedialesna.pl), [lenartpawel.pl](http://lenartpawel.pl), [grzybnie.pl](http://grzybnie.pl), grafika Google*



## GRZYBY TRUJĄCE

W czasie spaceru po lesie widzimy je w mchu i trawie. Wyglądają efektownie i przyciągają naszą uwagę. Tylko że te najpiękniejsze bywają śmiertelnym zagrożeniem dla naszego życia i zdrowia. Mowa o niektórych grzybach...

Muchomor czerwony występuje w lasach iglastych, zwłaszcza na glebach kwaśnych, w towarzystwie brzoź lub świerków. Jego kapelusz jest czerwony, żółtoczerwony, pomarańczowoczerwony, regularnie pokryty białymi, nietrwałymi łatkami. Pod kapeluszem występują białe blaszki. Trzon- cylindryczny, z bulwiastą podstawą pokrytą rzadkimi, brodawkowatymi pasemkami. To grzyb trujący; działa pobudzająco, powodując drgawki, oszołomienie, a potem sen. Objawy ustępują po kilku godzinach, zatrucia rzadko są śmiertelne.



*Muchomor czerwony*

Lisówka pomarańczowa nazywana jest także kurką jadowitą, pieprznikiem pomarańczowym czy kurką fałszywą. Występuje w lasach iglastych i mieszanych, w miejscach wilgotnych, wśród mchów, na glebach różnego typu. Ma pomarańczowożółty lub pomarańczowy, lejkowaty kapelusz z pofalowanym brzegiem. Pod nim gęste, wąskie, cienkie blaszki. Trzon jest równy i cienki. Łatwo ten grzyb pomylić z kurką jadalną. W większych ilościach powoduje zaburzenia żołądkowe.





*Lisówka pomarańczowa*

Krowiak podwinięty nazywany jest też olszówką, olchówką, krowią gębą. Występuje na wszelkiego typu glebach w lasach liściastych, iglastych i mieszanych. Ma kapelusz wypukły do lejkowatego, z garbkim w barwie oliwkowobrązowej do czerwobrązowej. Pod kapeluszem występują blaszki- grube i gęste. Trzon jest pełny, krępy w jaśniejszym odcieniu kapelusza. Krowiak jest ŚMIERTELNIE TRUJĄCY!!! Powoduje ubytki w błonie śluzowej przewodu pokarmowego oraz rozpad czerwonych krwinek.

**GATUNEK ODPOWIEDZIALNY ZA NAJWIĘKSZĄ ILOŚĆ ZATRUĆ GRZYBAMI W POLSCE!**



*Krowiak podwinięty*

Zuzanna Chorostil

*Źródło: Praktyczny atlas grzybów Jarosława Orłowskiego, Grafika Google.*

## POZORY MYLĄ...

Współczesna młodzież... Jest postrzegana jako: wulgarna, leniwa, hałaśliwa i mająca ignorancki stosunek do wartości. Przez kogo? Przez starszych, którzy zapomnieli, iż sami byli młodzi i że to wcześniejsze pokolenia wychowały dzisiejsze...

Nastolatkom w tych czasach nie mają łatwo - każdy ocenia każdego po tym, co jest na zewnątrz, nie w środku. Trzeba się czymś wyróżnić lub popisać, bo media społecznościowe wywierają presję, by życie było atrakcyjne, szalone, niebanalne i wyglądało się również oryginalnie, szczupło, po prostu cool. Jeśli popełnimy błąd, to wiedzą o tym wszyscy- ot, zasługa internetu... Wielu młodych ludzi czuje samotność, mimo że jest wśród ludzi... Nie może sprostać wymaganiom stawianym przez otoczenie... Ma wzorce, które nimi nie powinny być... Stąd krótka droga do używek, uzależnień będących ucieczką od szarej rzeczywistości, problemów, podnoszenia kolejnej poprzeczki.



*Rys. Karolina Juralewicz*

Niestety, bywa, że dorośli nie pomagają. Zamiast rozmawiać z młodym człowiekiem, by znaleźć powód destrukcyjnego zachowania, oceniają, porównują do innych, zakazują...

A chyba nie tędy droga. Ważne jest zrozumienie, wysłuchanie i szczerą chęć pomocy. Nie pogłębiajmy stereotypów o konflikcie pokoleń. Powiedzmy o swoich oczekiwaniach, problemach, uczuciach, bo przecież, jak powiedział Anthony Robbins: „Jeżeli pragniemy porozumienia z innymi, musimy zdawać sobie sprawę, że różnimy się od siebie pod względem sposobu postrzegania świata i niech ta prawda będzie wskazówką przy wszelkich kontaktach z ludźmi.”

Karolina Juralewicz



*Rys. Karolina Juralewicz*

## ŚNIADANIE AŻ ŚLINKA CIEKNIE!

Jest 20 września - pierwsze tygodnie roku szkolnego już za nami. Po prawie 3 tygodniach jedzenia tych samych tostów z serem, myślę, że każdy z nas ma ich po dziurki w nosie. Dlatego mam dla Was propozycję kilku barwniejszych śniadań, które możecie zabrać ze sobą do szkoły...

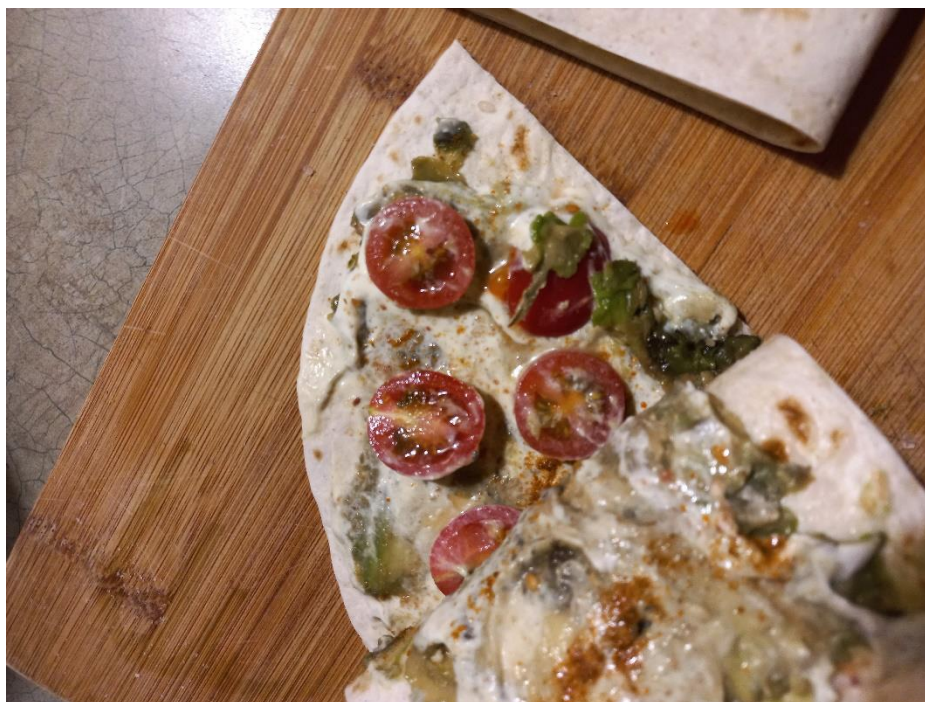
**Coś dla leniuchów, czyli wrap do spersonalizowania.** Szybko, prosto i bez większego wkładu pracy. Jeśli nie chcecie się wysilać lub nie macie czasu na przygotowanie posiłku (co nie będę oszukiwać, zdarza się często), przychodzę z pomocą. Do przygotowania wrapa potrzebujemy:

- bazy- inaczej tortilli lub naleśnika;
- sosu - w najprostszej wariacji możemy użyć masła, jednak ja polecam humus, pesto lub serek biały; ciekawą opcją jest też masło orzechowe;
- wypełnienia - czyli szynki, sera żółtego, jajka, twarożku, kurczaka, awokado - guacamole, tuńczyka, itd. (mogłabym wymieniać tak bez końca, ale myślę, że wiecie, co mam na myśli);
- dodatków - ja zazwyczaj stawiam na świeże warzywa- pomidor, ogórek, papryka, szczypiorek czy rzodkiewka to świetne wykończenie takiej tortilli.

Zaczynamy od przygotowania bazy. Następnie nakładamy sos lub masło. Po posmarowaniu wrapa układamy na nim nasze wypełnienie i dodatki. W następnej kolejności zwijamy tortillę w rulon, zaginając boki. Voilà! Oto kilka zestawów, które moim zdaniem kładą na łąpatki! Do pierwszej propozycji użyjcie: tortillę, majonez, jajko, szynkę/kurczaka (ja jestem wegetarianką, więc szczerze polecam z wege szynką!), szczypiorku lub pomidora. Składamy wszystko i zjadamy ze smakiem!

Super opcją na słodko jest naleśnik z masłem orzechowym i bananem. Mówię Wam, CUDO. Trzecia propozycja: tortilla, pesto, ser żółty, pomidor, i tuńczyk/łosoś. Oczywiście można nie dodawać ryby, a zamiast tego wrzucić więcej warzyw, będzie równie smaczne.





### **Owsianka na zimno**

Domyślałam się, że większości z Was owsianka kojarzy się z szarą papką bez smaku. Jednak nie macie pojęcia, jak bardzo jesteście w błędzie! Dobrze doprawiona owsianka z ulubionymi owocami może smakować tak dobrze jak czekolada. A w szczególności owsianka z czekoladą... Do przygotowania takiej papki (dobrej!) potrzebujemy:

- 200 - 250 ml mleka/wody
- ok. 50 g płatków owsianych
- 1/2 banana
- garść ulubionych owoców.

Zaczynamy od zagotowania wody lub mleka, a w międzyczasie odmierzamy płatki owsiane (oprócz płatków możemy dodać różne nasiona, np. chia, lnu, etc.) Po zagotowaniu płynu wysypujemy wcześniej przygotowane płatki i dokładnie mieszamy. Rozgniatamy banana widelcem i wrzucamy do owsianki, mieszając. Jeśli wolimy słodsza owsiankę, możemy dodać cukier lub miód. Jednak moim zdaniem banan dosładza ją idealnie. Po ścięciu się składników ściągamy garnek z kuchenki i przekładamy owsiankę do pojemnika. Czekamy aż wystygnie i wkładamy ją do lodówki na noc. Rano dorzucamy do niej garść owoców, masło orzechowe, czy czekoladę. Tak naprawdę możemy dać się ponieść wyobraźni w kwestii dodatków! Gwarantuję, że smakuje lepiej niż tosty z serem...

## Szybkie pancakes

To jest moja ulubiona propozycja - zapewne dlatego, że uwielbiam pancakes całym sercem. Są szybkie do zrobienia i więcej się natrudzicie przy smażeniu ich, niż przy przygotowywaniu. Będziecie potrzebować (na ok. 10 placuszków):

- jajka
- od 150 g do 180 g jogurtu
- 100g mąki (najlepiej pszennej)
- łyżeczka proszku do pieczenia (lub pół łyżeczki sody oczyszczonej)
- od 10 g do 20 g cukru/ksylitolu.

Roztapiamy masło, w międzyczasie mieszamy jajko, jogurt i słodzik. Po rozpuszczeniu dodajemy masło potem proszek do pieczenia i mąkę, mieszamy wszystko do połączenia. Rozgrzewamy patelnię i smarujemy ją masłem/olejem. Nakładamy po jednej kopiastej łyżce (lub dwóch) i smażymy z każdej strony. Gotowe!

Smacznego życzy

Hanna Janke



*Fot. Hania Janke*

## HERBATA- DOBRA NA JESIEŃ

Przed nami jesienna szaruga, chłodne dni, dłuższe wieczory. Herbata na tę porę roku jak znalazł! Czym jest? To napar przyrządzany z liści i pąków roślin nazywanych tą samą nazwą, należących do rodzaju kamelia (Camellia). Rośliny te są do siebie podobne, traktowane jako odrębne gatunki lub odmiany jednego gatunku – herbaty chińskiej (Camellia sinensis). Polska nazwa „herbata” to zbitka pochodząca od łac. herba thea (gdzie pierwszy wyraz herba oznacza „zioło”, a drugi – thea – jest zlatynizowaną postacią chińskiej nazwy tejże rośliny). Nazwą herbata określa się również napary z różnych ziół, suszu owocowego, dlatego w użyciu są określenia: lipowa, miętowa, rumiankowa, itp.

Smak i aromat herbaty w dużym stopniu zależy od warunków, w jakich ona dojrzewała oraz sposobu jej późniejszej obróbki. Herbata uprawiana jest między zwrotnikiem Raka i Koziorożca, głównie w południowej i południowo-wschodniej części Azji. Najlepiej rośnie w klimacie ciepłym, łagodnym z regularnymi opadami, sprzyjający jest klimat monsunowy odznaczający się dużym nasłonecznieniem i wysokimi sumami opadów. Herbata swoje optimum osiąga na obszarach o średnich rocznych temperaturach od 10 do 30 °C. Wysokość jej upraw najczęściej sięga do 2400 m n.p.m., krzewy uprawiane w wyższych partiach, ze względu na chłodniejsze warunki, dojrzewają dłużej, ale dzięki temu mają mocniejszy aromat.

Sposób zbierania herbaty również ma wpływ na jej walory smakowe i zapachowe. Najczęściej zbiera się ją ręcznie. Zrywane są jedynie szczytowe pączki oraz dwa listki pod nim. Największe plony dają rośliny 6–7-letnie. Aby krzewy były mocne i dawały dobre owoce, ogranicza się liczbę zbiorów w ciągu roku. W Chinach i Japonii herbatę zbiera się 3–5 razy w roku, natomiast w Indiach i Indonezji, ze względu na szybszą regenerację rośliny, zbioru dokonuje się nawet 15 razy do roku.

Istnieje wiele rodzajów herbaty. Najpopularniejsze z nich to: herbata czarna, zielona, biała, pu-erh (czerwona), ulung (turkusowa), aromatyzowana i prasowana.

Zofia Zielińska

*Źródło: Wikipedia,*

## HISTORIA SZMINKI

Która z nas nie lubi szminek i pomadek? To kosmetyk, który cieszy się dużą popularnością i podbił serca wielu kobiet. Poznajmy kilka ciekawostek na temat tego kosmetyku.

Historycy uważają, że szminka może mieć nawet 5000 lat, jednak według źródeł oficjalnych ma 137. Pierwsza nowoczesna szminka pojawiła się na rynku w 1884 roku, w Paryżu. Była to mieszanina oleju rycynowego, wosku pszczelego i łożu jelenia zawinięta w jedwabne opakowanie. Za wynalazcę współczesnej szminki uważany jest Amerykanin Maurice Levy, który skonstruował ją dla francuskiej firmy kosmetycznej Guerlain. Zaprezentowany przez niego w 1915 roku utwardzony sztyft miał 5 centymetrów wysokości i wysuwano go za pomocą dźwigienki zamontowanej w obudowie. Dopiero w latach 20. XX wieku szminki zaczęto umieszczać w metalowych, ozdobnych pudełeczkach z mechanizmem rotacyjnym. W 1920 roku powstała szminka barwiąca usta na czarno. Pomadek w tym kolorze chętnie używały aktorki kina niemego.

W roku 1912 Elisabeth Arden rozdawała kobietom pomadki, a kolor czerwony na ustach stał się symbolem sufrażystek i kobiecej niezależności.

Jeszcze w roku 1924 nowojorska Rada Zdrowia przymierzała się do legislacyjnego zakazu używania szminki z wyjątkiem sytuacji, kiedy trzeba było maskować skutki choroby. Nie argumentowano jednak tych prób względami religijnymi, ale zdrowotnymi. Zdaniem Rady szminka zawierała trucizny, które mogą okazać się szkodliwe dla zdrowia... mężczyźni całujących wyszminekowane kobiety.

W latach 50-tych nastąpił prawdziwy przewrót technologiczny w dziedzinie makijażu. Stało się to za sprawą chemiczki Hazel Bishop, która wynalazła nierozmazującą się szminkę. Reklamowano ją później wizerunkiem całującej się pary i hasłem: "Pozostaje na tobie, nie na nim".

W 1959 roku na rynku polskim pojawiła się jedna z pierwszych szminek marki Celia. Przez lata cieszyła się ogromną popularnością.



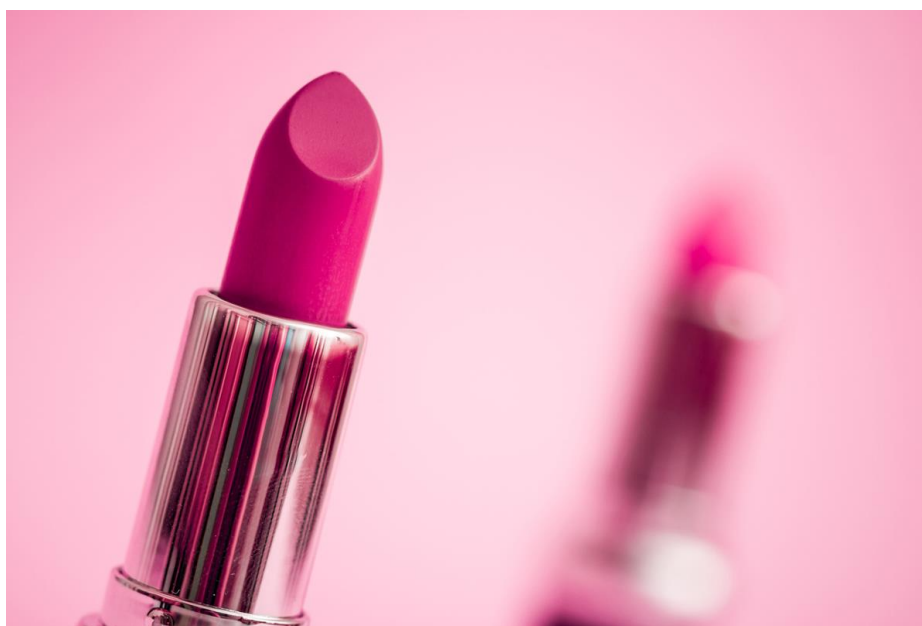
Psychologowie twierdzą, że szminka dużo mówi o naszej osobowości. Kobiety wybierające odcienie czerwieni uważane są za przebojowe i pewne siebie. Po pomadki w kolorze jasnego różu sięgają kobiety szczęśliwe. Białe usta świadczą natomiast o braku pewności siebie. Badania potwierdziły, że odcień pomadki, jaki wybieramy, zależy od naszego samopoczucia.

Amerykańscy naukowcy sprawdzili, jak często używamy szminki. Aż 78 proc. kobiet, które wzięły udział w eksperymencie, malowało usta trzy lub mniej razy na dzień. Ale były też kobiety, które przyznały, że pomadkę na wargi nakładają aż 20 razy dziennie.

Każdego roku na świecie sprzedaje się 700 mln szminek, a to oznacza, że co 22 sekundy jakaś kobieta zaopatruje się w ten kosmetyk.

Dzisiejsza szminka oprócz podstawowych składników może również zawierać witaminy, substancje odżywcze, nablyszczające, nawilżające, zapachowe oraz filtry chroniące przed promieniowaniem ultrafioletowym.

Aleksandra Zwonik



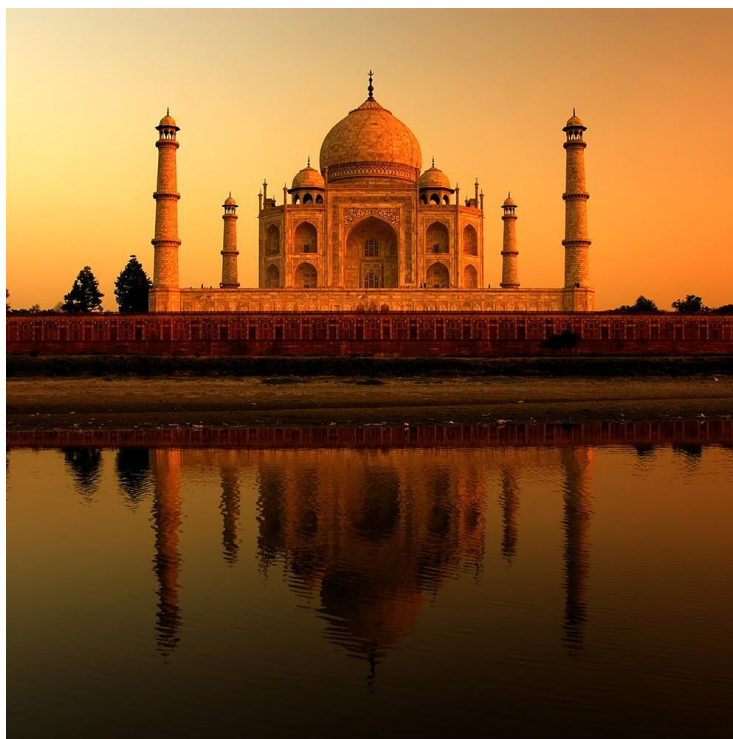
*Źródło: kobieceinspiracje.pl, Grafika Google*

## INDIE

Indie, czyli tak naprawdę Republika Indii, to kraj azjatycki, który swoją niepodległość uzyskał 15 sierpnia 1947 roku. Ma on powierzchnię 3 287 263 km<sup>2</sup>, a więc jest większy od Polski ok. 10 razy. Mieszka tam 1 366 535 599 (2020 r.) a mieszkańcy posługują się językiem hindi i angielskim.

Zwierzętami kojarzonymi się z Indiami są: tygrys bengalski, paw indyjski, kobra królewska i słoń indyjski. W południowej części tego kraju żyje najładniejszy pająk świata - ptasznik *Poecilotheria Metallica*. W Republice Indii krowy uważane są za święte.

Diwali oraz Dipawali to hinduistyczne święto światła, które jest obchodzone kilka dni w każdym roku. Lakshmi Puja to najważniejszy dzień tego święta. Jest poświęcony Lakszimi, czyli bogini szczęścia i dobrobytu. Sanskryckie słowo „dipawali” dosłownie oznacza „rząd lamp” i odnosi się do lampek oliwnych z wypalanej gliny, które są zapalane przed każdym domem na powitanie Lakszimi. Diwali obchodzi się uroczyście na licznych imprezach, jest powodem do spotkań z rodziną i przyjaciółmi, których obdarowuje się słodyczami.



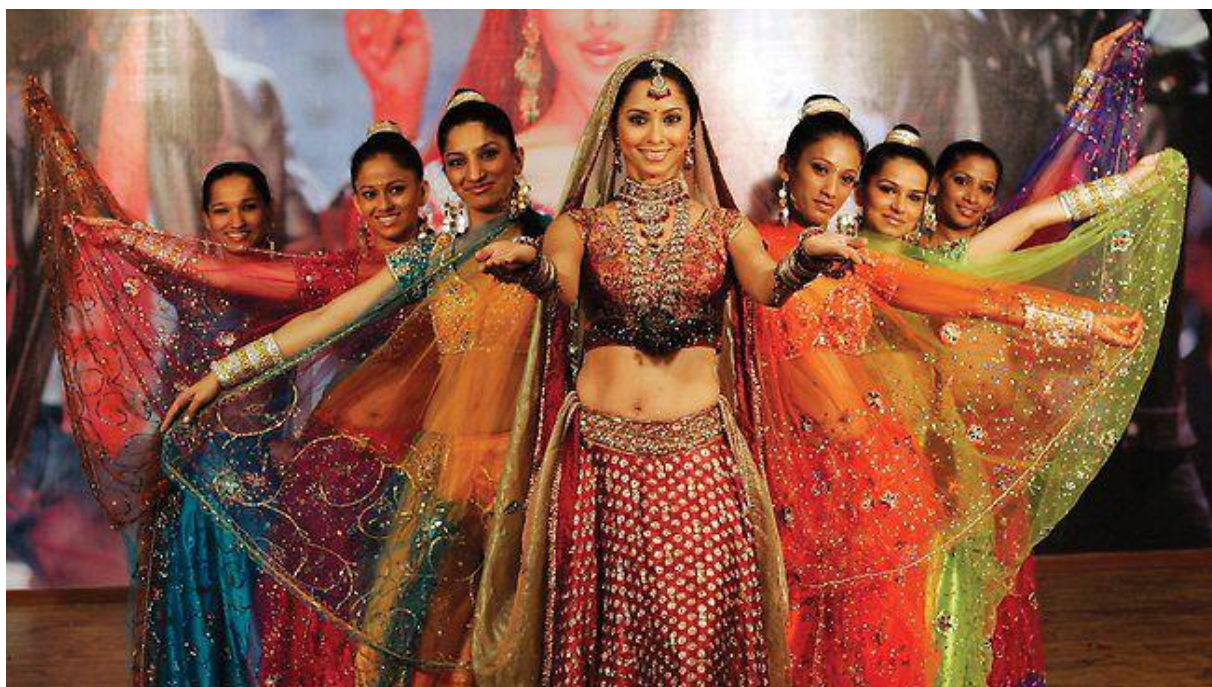
*Mauzoleum Tadź Mahal.*

Republika Indyjska jest jednym z największych eksporterów oprogramowania komputerowego (zaopatrują aż 90 krajów).

Interesująca jest jedna z reform wprowadzonych w stolicy Delhi na rzecz ekologii - ograniczenie używania plastiku. Wprowadzono całkowity zakaz używania torebek foliowych, a za nieprzestrzeganie tego przepisu grozi kara wysokiej grzywny i więzienia.

Któż z nas nie kojarzy filmów opatrzonej marką Bollywood? Widowiskowe układy taneczne, oryginalnie zaprezentowane piosenki robią ogromne wrażenie na widzach z całego świata. Indyjski przemysł filmowy to także wizytówka tego pasjonującego kraju.

Weronika Dziejna



*Filmy bollywoodzkie są bardzo widowiskowe.*

*Źródło:*

*Wikipedia, poznajnieznane.pl*

*Grafika Google*

## ZNACZENIE IMION- JUSTYNA, IGOR

**Justyna** to imię, które pochodzi od męskiego imienia Justyn. Kobieta o tym imieniu jest energiczną i pomyslową indywidualistką. Pragnie kierować innymi i dominować nad otoczeniem. W codziennym postępowaniu jest raczej praktyczna i osiąga wyznaczone sobie cele. We wszystkim, co robi, musi pozostawać w zgodzie z własnymi zasadami. Jest ciągle zajęta - kocha podróże i pracę w ruchu. Uczy się głównie poprzez działanie. Utrzymuje szerokie kontakty społeczne, przy czym lubi błyszczeć w towarzystwie i olśniewać otoczenie. Musi wszystko wypowiedzieć i wszystko przeżyć. Nie lubi żyć w cieniu. Jeśli ktoś nie wysłucha jej zwierzeń, zrani ją dogłębnie.



Imię **Igor** prawdopodobnie pochodzi od skandynawskiego imienia Ingwar, które wywodzi się od słów Ingwo (bóstwo skandynawskie) i wari (stróż, obrońca). Możliwe jest także pochodzenie słowiańskie od słów igo (jarzmo, niewola) i gore (pali się). Igor obiera cele, które ciężko osiągnąć, ale właśnie to go motywuje. Jest ambitny, uparty i bezwzględnie kroczy przed siebie. Cechuje go elastyczność w działaniu oraz pomyslowość. Praca jest dla niego pasją, pasja życiem, a życie walką. Nic nie może go powstrzymać. Nie toleruje słabości, kombinatorstwa ani cwaniactwa. Stawia na skuteczność, dlatego efektywnością przerasta możliwości innych ludzi.



Justyna Borkowska

Źródło: <https://www.ksiegaimion.com>, Grafika Google



## POLSKA REPREZENTACJA W PIŁCE NOŻNEJ

Reprezentacja Polski w piłce nożnej mężczyzn to drużyna piłkarska reprezentująca Rzeczpospolitą Polskę w zawodach międzynarodowych. Za jej funkcjonowanie odpowiedzialny jest Polski Związek Piłki Nożnej, czyli organ zarządzający piłką nożną w Polsce. W reprezentacji mogą występować wyłącznie zawodnicy posiadający obywatelstwo polskie. Drużyna potocznie nazywana jest „biało-czerwonymi”.

Reprezentacja Polski swój pierwszy mecz międzypaństwowy zagrała z Węgrami w roku 1921. W tej chwili kapitanem biało- czerwonych jest Robert Lewandowski. Na bramce stoją: Wojciech Szczęsny, Łukasz Skorupski oraz Bartłomiej Drągowski. Obrońcami są: Kamil Glik, Jan Bednarek, Tymoteusz Puchacz, Bartosz Bereszyński, Maciej Rybus, Kamil Piątkowski, , Michał Helik, Paweł Dawidowicz, Tomasz Kędziora. Pomocnicy to: Grzegorz Krychowiak, Kacper Kozłowski, Piotr Zieliński, Kamil Józwiak, Jakub Moder, Mateusz Klich, Karol Linetty, Damian Szymański, Nicola Zalewski. Napastnicy: Krzysztof Piątek, Karol Świdorski, Arkadiusz Milik, Adam Buksa, Robert Lewandowski.

Selekcjonerem zespołu od 21 stycznia 2021 jest Paulo Sousa.

Igor Pawłowski

*Źródło: Wikipedia, Grafika Google*



*Robert Lewandowski- kapitan biało-czerwonych.*

## KĄCIK- MODA I URODA - SKÓRZE NA RATUNEK

W wieku dojrzewania często borykamy się z problemami skórными, czyli trądzikiem. Trądzik to choroba przewlekła, która dotyka gruczołów włosowo-łojowych, zaburzając ich naturalną pracę. Prowadzi to do powstania łojotoku, tzw. nadmiaru sebum, który jest bezpośrednią przyczyną licznych stanów zapalnych skóry.

Młodzież, najczęściej w wieku powyżej 11 roku życia, zauważa na swojej cerze problemy z wypryskami. Często twarz jest zaogniona, czerwona i ma liczne krosty oraz zaskórniki. Taki stan należy skonsultować z lekarzem dermatologiem, który przepisze nam odpowiednie lekarstwa, dobrane do naszych problemów skórnych.

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi, co powoduje trądzik. Najczęściej za główną przyczynę podaje się hormony, które w tym okresie wiekowym są bardzo aktywne. Istotna rzecz to pielęgnacja skóry specjalnymi kosmetykami, których na rynku drogeryjnym jest bardzo dużo. I w tym temacie, oprócz fachowej pomocy lekarskiej, możemy pomóc sobie sami. Polecane są głównie :

- Peelingi – środki kosmetyczne służące do złuszczenia naskórka. Kosmetyki te w swoim składzie zawierają enzymy rozpuszczające martwy naskórek, np. papainę lub substancje ściernie (drobinki), takie jak np. sproszkowane łupiny orzecha. Wygładzają one skórę z nadmiaru złuszczonego się martwego naskórka. Peelingi powinny być delikatne, by dodatkowo nie zaognić chorej skóry.

- Maseczki – to najprostszy sposób na natychmiastową poprawę wyglądu. Oczywiście najskuteczniejsze są takie, które są wykonywane w gabinetach kosmetycznych, ale możemy również zastosować drogeryjne. Potrafią znacznie poprawić wygląd cery. Dobieramy takie, które są przeznaczone do skóry trądzikowej. Przed nałożeniem maseczki oczyszczamy skórę twarzy peelingiem, tak aby dobroczynne składniki maseczki mogły wnikać głęboko w skórę twarzy i ją dobrze odżywić. Nie możemy zapomnieć również o toniku, który zaraz po peelingu dodatkowo nawilża i przygotowuje cerę do ostatecznego nałożenia maseczki.

- Kremy – odpowiednio dobrany krem na trądzik pozwala zmniejszyć niedoskonałości skóry oraz wspomaga terapię leczniczą. Nie może przesuszać skóry, bowiem efektem będzie nasilenie łojotoku. Najskuteczniejsze składniki aktywne stosowane w takich kremach to kwas salicylowy, kwas azelainowy czy pochodne retinolu. Najczęstszym błędem w pielęgnacji skóry

trądzikowej jest jej nadmierne przesuszanie preparatami na bazie alkoholu. Tymczasem efekt jest odwrotny – nadmierne przesuszenie może podrażniać skórę i daje sygnały gruczołom łojowym do intensywnej pracy. Najlepiej udać się po taki krem do apteki, gdzie pani farmaceutka dobierze nam odpowiedni kosmetyk.



Skóra w tym wieku przysparza nam dużo problemów z samoakceptacją. Widząc na swojej skórze wypryski, spada nasze poczucie wartości i bardzo mocno odbija się to na naszym samopoczuciu. Pamiętajcie, te problemy wiążą się z naszym wiekiem dojrzewania i są przejściowe. Gdy nie zadziałają powyższe sposoby, zawsze możemy udać się do specjalisty. Obecnie, oprócz skutecznych leków na receptę, istnieją metody laserowe, które leczą i spłycają blizny po trądziku. Ale o tym wszystkim opowie wam już dermatolog. Najważniejsze jest to, jakimi jesteśmy ludźmi dla innych i dla siebie, co mamy w głowie i sercu. I tego się trzymajmy, a z biegiem lat nasze młodzieńcze problemy skórne ustąpią.

Pola Barnowska

*Źródło:*

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Z%C5%82uszczanie\\_nask%C3%B3rka](https://pl.wikipedia.org/wiki/Z%C5%82uszczanie_nask%C3%B3rka)

<https://www.mixa.pl/porady/co-to-jest-tradzik-i-jak-powstaje>

<https://www.vichy.pl/>

<https://www.shopalike.pl/inspiracje/swiat-mody/maseczki-kosmetyczne-rodzaje-dzialanie/>

*Grafika Google.*