

MŁODZI

NR 4/2021/2022

GNIEWNI

MORSOWANIE
ZIMNA
WODA
ZDROWIA
DODA

NAJZIMNIEJSZE
MIEJSCA
NA ZIEMI

HANIA
POLECA
PYSZNOŚCI

WYWIAD Z PANIĄ ANETĄ WIECZOREK

Opiekun: pani Wiesława Wojterek

Redaktor naczelny: Kajetan Perliński

Okladka, pomoc techniczna: pan Łukasz Czarnecki

Na okładce: pani Aneta Wieczorek

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

Przy współpracy: pani Anety Wieczorek, pana Grzegorza Kuczaja, Poli Barnowskiej, Weroniki Dziedziny, Hanny Janke, Jakuba Jarmonia, Leny Witczak, Michaliny Wygnańskiej

Spis treści

WYWIAD Z PANIĄ ANETĄ WIECZOREK	4
FC BAYERN MONACHIUM	8
Z WIZYTĄ W AZJI - FILIPINY	10
HANIA POLECA PYSZNOŚCI	11
HISTORIA TUSZU DO RZĘS	13
FAKTY I MITY O PIELĘGNACJI SKÓRY	17
DYSCYPLINY SPORTOWE Z KONIEM W ROLI GŁÓWNEJ	19
ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE	24
MORSOWANIE- ZIMNA WODA ZDROWIA DODA	26
ZIMA NA ŚWIECIE	29
NAJZIMNIEJSZE MIEJSCA NA ZIEMI	30
NIEDŹWIEDŹ POLARNY	32
TŁUSTY CZWARTEK	34
ZNACZENIE IMION	35
ZORZA POLARNA	37

WYWIAD Z PANIĄ ANETĄ WIECZOREK

Pani Aneta Wieczorek od wielu lat jest główną księgową w Szkole Podstawowej w Mysłakowicach. Pełni odpowiedzialną funkcję, gdyż „pilnuje” każdego grosika, który jest przeznaczony na wydatki dla naszej placówki. O swojej pracy i pasjach opowie czytelnikom „Młodych Gniewnych”.

Pani Aneto, jest Pani absolwentką Szkoły Podstawowej w Mysłakowicach. Jak Pani wspomina lata, kiedy biegała Pani po korytarzach naszej szkoły, siedziała w ławce...?

Tak, jestem absolwentką SP w Mysłakowicach i jestem z tego bardzo dumna, ponieważ szkoła ta zawsze miała bardzo dobrą opinię i wysoki poziom nauczania. Cieszę się również, że pracuję w tej szkole, bo mam z nią związanych wiele miłych wspomnień. Byłam w klasie, w której zawsze coś ciekawego się działo. Jako jej przewodniczącą przez osiem lat wraz z koleżankami i kolegami organizowaliśmy wspólne wyjazdy, przedstawienia, kuligi i dyskoteki. Uczyli mnie świetni nauczycieli, którzy zostali później moimi kolegami z pracy, kiedy zatrudniłam się jako księgowa po ukończeniu studiów. Z lat szkolnych mam również wielu przyjaciół, z którymi utrzymuję kontakty do tej pory.

Księgowość kojarzona jest z matematyką. Czy ten przedmiot był Pani ulubionym?

Matematyka była moim jednym z ulubionych przedmiotów i to też za sprawą wspaniałej, emerytowanej już nauczycielki- pani Marysi Bródki, która przez jeden rok szkolny przygotowała mnie do egzaminów wstępnych do liceum. Przedmiot ten jest mi teraz bardzo pomocny w księgowości, ponieważ wykorzystuję wiele obliczeń, których nauczyłam się właśnie na matematyce.

Dlaczego księgowość? Skąd ten wybór?

Już od najmłodszych lat lubiłam wypełniać druki, liczyć i bawić się w biuro. Jako nastolatka jednak zmieniłam zainteresowania i chciałam zostać lekarzem. Stąd też uczęszczałam do I LO im. S. Żeromskiego w Jeleniej Górze na kierunku biologiczno-chemicznym. Po zdaniu matury,

niestety, z wielu względów nie mogłam studiować medycyny. Dlatego też wybrałam znajdującą się w Jeleniej Górze Akademię Ekonomiczną kierunku Zarządzanie Miastem, gdzie uczyłam się wielu zagadnień związanych z księgowością. Stąd też wybór pracy w księgowości, którą bardzo lubię i która daje mi satysfakcję.

Na czym polega praca głównej księgowej w szkole?

Praca głównej księgowej polega na zarządzaniu i dysponowaniu jej finansami oraz zajmowaniu się sprawami administracyjnymi szkoły. Obowiązków jest bardzo wiele, których nie sposób wymienić w kilku zdaniach. Jednak do najważniejszych należy prowadzenie całej rachunkowości szkoły, współpraca z instytucjami zewnętrznymi (tj. banki czy urzędy). Główna księgowa odpowiada za prawidłowe dokumentowanie wszystkich wydatków, sporządzanie sprawozdań, bilansu, naliczanie płac pracowników, składek do ZUS i podatku do Urzędu Skarbowego.

Księgowość kojarzy się raczej z monotonią, spokojem. Może się myłę? Czy zdarza się dreszczyk emocji, gonitwa myśli lub nerwowa bieganina?

Na pewno z perspektywy uczniów i pozostałych pracowników szkoły praca w księgowości wydaje się spokojna i monotonna. Ale wynika to z tego, iż wymaga ona ogromnego skupienia, ciągłego myślenia oraz poszerzania wiedzy o stale zmieniające się przepisy. Jest też wiele sytuacji, w których są emocje i nerwy. Tutaj nie ma miejsca na pomyłki. Wszystko musi być wykonane rzetelnie i prawidłowo, ponieważ w każdej chwili mogę być poddana kontroli zewnętrznej, która zweryfikuje moją pracę, a konsekwencje popełnionych błędów nie są przyjemne. Wiąże się to, niestety, z wielkim stresem. Oczywiście, jak co roku, w ostatnich jego dniach jest nerwowa bieganina i gonitwa, żeby udało się wydać prawidłowo wszystkie pieniądze i zamknąć rok bez problemów i zgodnie z przepisami.

Z kim w szkole najbliższej Pani współpracuje?

W szkole najbliższej współpracuję z Panem Dyrektorem, ponieważ to on podejmuje decyzje o wydatkach szkoły. Główny księgowy natomiast kontroluje ich przebieg oraz czuwa nad ich zgodnością z planem finansowym. Zatem, aby finanse szkoły były prowadzone prawidłowo, bardzo ważna jest właściwa współpraca dyrektora i głównego księgowego. Kolejną osobą, z którą współpracuję od 23 lat jest Pan Gerard Gałęski- kierownik gospodarczy, księgowa Pani Ela

Bednarz, która zajmuje się sprawami placowymi oraz Pani Dominika Drak- sekretarz szkoły, z którą współpracuję w zakresie kadrowym i sprawozdawczym.

Skąd biorą się pieniądze na naszą szkołę?

Szkoła finansowana jest z subwencji oświatowej, którą przekazuje nam państwo za pośrednictwem jednostki samorządu terytorialnego, którą jest Gmina Mysłakowice. Kolejnym źródłem finansowanie są środki z zasobów własnych gminy oraz różnego rodzaju dotacje ze środków Unii Europejskiej.

Czy nasza szkoła może jakoś zarabiać?

Szkoła może jedynie zarabiać, wynajmując salę gimnastyczną lub sale lekcyjne firmom zewnętrznym organizującym zajęcia dodatkowe dla naszych uczniów, tj. np klub karate, nauka tańca czy robotyka.

A szkoła może być zadłużona?

Nie. Szkoła nie może być zadłużona. Dyrektor nie jest upoważniony do zaciągania kredytów ani pożyczek.

Była Pani w wielu ciekawych miejscach na świecie. Które z nich było bezapelacyjnie niezapomniane? Dlaczego je Pani wyróżniła?

Tak, to prawda, od kilku lat jedną z moich pasji są dalekie i egzotyczne podróże, które organizujemy wraz z grupą najbliższych przyjaciół. Są to podróże co najmniej 3 tygodniowe, podczas których bardzo dużo się przemieszczamy, ponieważ chcemy zobaczyć jak najwięcej. Do najbardziej egzotycznych i ciekawych miejsc, które zwiedziłam, należy Tajlandia i indonezyjska wyspa Bali. Podczas tych podróży zwiedziliśmy stolicę Tajlandii- Bangkok, Pattayę, stolicę Chin- Pekin, przepiękne miasto na Półwyspie Malajskim w Azji- Singapur, z wyjątkowym hotelem Marina Bay, położone wśród pól ryżowych miasto na Bali -Ubud, wyspę Gili w Indonezji i wiele innych ciekawych miejsc. Podziwialiśmy wspaniałe widoki i poznaliśmy życie oraz kulturę ludzi tam żyjących. To były niezapomniane wakacje, cudownie spędzone chwile. Wspaniałą podróżą był również wyjazd do egzotycznego raj, na Malediwy, podczas którego nurkowaliśmy

z delfinami i żółwiami oraz podziwialiśmy ogromne ryby manty.

Jak odpoczywa Pani po pracy?

Ponieważ wykonuję pracę siedzącą, staram się odpoczywać zawsze intensywnie i sportowo. Wiosną i latem jeżdżę na rowerze i biegam. Natomiast zimą biegam na nartach biegowych w Jakuszycach. A jeśli chcę się zrelaksować, korzystam z basenu, jacuzzi i masaży.

Pani młodszy syn, Maciek, niedługo opuści mury naszej szkoły. Starszy, Kuba, jest absolwentem. Proszę powiedzieć, co u niego słychać?

Mój starszy syn Kuba jest obecnie w trzeciej klasie I LO im. S. Żeromskiego w Jeleniej Górze. Jest to szkoła, która wymaga zaangażowania i wiele samodzielnej pracy (wiem to z doświadczenia, bo jestem jej absolwentką), a ponieważ wybrał trudny kierunek matematyczno-fizyczny z językiem angielskim, to sporo czasu poświęca na naukę. Ale znajduje też czas na rozrywkę. Poznał wielu nowych przyjaciół, więc spotyka się z nimi, wyjeżdża na koncerty i obozy. W przyszłym roku chce zdać dobrze maturę i dostać się na wymarzone studia, ale zawsze też miło wspomina lata spędzone w szkole podstawowej i nauczycieli, którzy go uczyli.

Czy nasi uczniowie otrzymają od Pani jakąś radę dotyczącą gospodarowania kieszonkowym?

Kieszonkowe należy wydawać racjonalnie. Warto rozplanować sobie wydatki, zaczynając od tych najważniejszych, kończąc na najmniej ważnych- tak, żeby pieniędzy wystarczyło do następnego kieszonkowego. Dobrze jest też wyznaczyć sobie konkretny cel i oszczędzić część kieszonkowego, nie rezygnując jednocześnie z wydawania na przyjemności.

Z Panią Anetą Wieczorek rozmawiała Maja Amborska

FC BAYERN MONACHIUM

Bayern Monachium to niemiecki klub sportowy z siedzibą w Monachium przy Strasees Bahn w Bawarii. który 31 razy zdobył tytuł Mistrza Niemiec (w tym 30 w rozgrywanych od sezonu 1963/64 Bundesligi), 20 razy wygrał Puchar Niemiec. Ponadto, w rozgrywkach europejskich, trzykrotnie triumfował w Lidze Mistrzów i trzykrotnie (przed utworzeniem Ligi Mistrzów w 1992 roku) w Pucharze Europy Mistrzów Klubowych, dwukrotnie wygrywał Superpuchar Europy oraz po jednym razie wygrał Puchar Zdobywców Pucharów, Puchar UEFA. Czyni to Bayern jednym z nielicznych klubów, który triumfował we wszystkich możliwych turniejach rozgrywanych w Europie, najbardziej utytułowanym niemieckim klubem piłkarskim i jednym z najbardziej utytułowanych w historii piłki nożnej.



Klub został założony w 1900 przez jedenastu piłkarzy pod przewodnictwem Franza Johna. Pomimo iż Bayern zdobył swoje pierwsze Mistrzostwo w 1932 roku, klub nie został wybrany do powstałej w 1963 nowej Bundesligi (w jego miejsce wszedł TSV 1860 Monachium). Czasy największych sukcesów przypadły na połowę lat 70., gdy zespół z Franzem Beckenbauerem jako kapitanem oraz Karlem-Heinzem Rummenigge i Seppem Meierem trzy razy z rzędu wygrywał Puchar Europy (1974–76).

Od początku sezonu 2005/06 Bayern rozgrywa mecze w roli gospodarza na stadionie Allianz Arena. Wcześniej przez 33 lata zespół występował na Stadionie Olimpijskim. Barwami klubu są czerwień i biel, zaś na herbie znajdują się też barwy Bawarii.

W tym klubie gra najlepszy napastnik świata Robert Lewandowski. Trenerem jest Julian Nagelsmann.

Igor Pawłowski

Źródła: Wikipedia, Grafika Google



Z WIZYTĄ W AZJI - FILIPINY

Filipiny, czyli Republika Filipin, są państwem wyspiarskim położonym w południowo-wschodniej Azji. Stolicą jest Manila, a samo państwo jest podobnej wielkości co Polska. Porozumiewać tam się możemy głównie w dwóch językach - filipińskim oraz angielskim.



Filipiny mogą nas zaskoczyć... Pierwszym przykładem jest to, iż w tym kraju bezrobocie dotyka nawet lekarzy, prawników i inżynierów. Filipiny są jedynym chrześcijańskim krajem w Azji. W tej republice znaki drogowe nie są nakazem, lecz sugestią. Kraj ten słynie z największego na świecie importu kokosów. Narodowym zwierzęciem Filipin jest orzeł filipiński i carabao. Najdłuższą rzeką - Mindanao. Filipiny jako państwo wyspiarskie są złożone z 7 107 wysp- z tego około tysiąc jest zamieszkałych.



Republika Filipin składa się z pięknych miejsc, gdzie możemy zobaczyć magię tego państwa. Jednym z nich może być Batad- amfiteatr tarasów ryżowych. Znajdują się one na zboczach gór, więc stanowi nie lada atrakcję. Filipiny cieszą się też pięknymi zjawiskami pod powierzchnią wody. Odnajdziemy tam rafy koralowe oraz kryjące się w nich różnorodne zwierzęta.

Na wyspie Palman znajduje się niewielka nadmorska wioska Port Barton. Składa się na z paru ziemistych ulic, lecz znajdziemy tam masę knajpek z rewelacyjnym jedzeniem.

Republika Filipin jest miejscem, które zadziwia pod każdym względem. Walory kulturowe, krajobrazy, zwierzęta czy też kuchnia są warte doświadczenia ich.

Weronika Dziedzina

Źródła: Grafika Google, poznajnieznane.pl, ikedziński.com

HANIA POLECA PYSZNOŚCI

3...2...1... 2022r. ! Dopiero co rozpoczęliśmy nowy rok, a to oznacza nowe, smaczne przepisy! Proponuję Wam przepis na słodko - słone ciasto i idealną do niego aromatyczną herbatkę. Miejmy nadzieję, że wkroczycie w ten rok z takim zapałem, z jakim zabieracie się do pałaszowania wypieków z moich przepisów!

Peanut butter blondie, czyli najlepsze ciasto na świecie

Będę szczerą... Zawsze, kiedy myślę o tym cieście i zabieram się do jego przygotowania, wiem jedno - na pewno nie skończy się na jednym kawałku! Głównym składnikiem tego kulinarnego cudu jest masło orzechowe, więc ostrzegam - będzie pysznie! A wszyscy jego przeciwnicy po spróbowaniu tego ciacha zakochają się w nim! Albo chociaż zaczną je tolerować.

Do przygotowania blondie potrzebujemy:

- niecały kubek cukru trzcinowego
- 2 łyżki masła
- 2/3 kubka masła orzechowego
- pół łyżeczki ekstraktu waniliowego
- łyżeczka proszku do pieczenia
- niecały kubek mąki owsianej (zmielonych płatków owsianych)
- 1/3 kubka płatków owsianych
- cynamon
- niecała łyżeczka soli

Jako urozmaicenie super się tutaj sprawdzi roztopiona czekolada jako polewa na upieczone ciasto!

Rozpuszczamy w rondelku masło. W międzyczasie mieszamy masło orzechowe z cukrem i ekstraktem waniliowym. Dodajemy roztopione masło i ponownie mieszamy. Następnie miksujemy płatki owsiane (najlepiej zrobić to w blenderze). Zmiksowane płatki owsiane i resztę składników dodajemy do orzechowej mieszanki i miksujemy. Ciasto przelewamy do foremki wyłożonej papierem i pieczemy w 175 stopniach przez 30 minut. Gotowe!

Aromatyczna indyjska herbatka, czyli chai tea latte

Do jeszcze ciepłego blondie warto przygotować kubek gorącej, słodkiej i aromatycznej herbaty - tzw. chai tea. Jest to czarna herbata z mlekiem, dodatkiem cynamonu, cukru trzcinowego i wanilii. Smakuje prawie jak płynny miód! Do przygotowania dwóch porcji potrzebujemy:

- 2 torebki czarnej herbaty
- 2 kubki wrzącej wody
- 0,5 - 1 kubka mleka (zależy od preferencji)
- 2 łyżki cukru trzcinowego
- laska cynamonu
- kilka kropel aromatu waniliowego

Do rondelka wrzucamy czarną herbatę, laskę cynamonu i aromat waniliowy. Zalewamy to wrzątkiem i wkładamy na kuchenkę - aż do zagotowania. Następnie dodajemy cukier i mleko, czekamy aż ponownie pojawią się bąbelki i zmniejszymy palnik, aby wywar tylko leciutko się gotował. Po 20 minutach ściągamy garnek z kuchenki i przelewamy do kubków (tutaj można sobie pomóc sitkiem). Po kilku minutach herbatka jest gotowa do picia!

Hanna Janke



Grafika Google

HISTORIA TUSZU DO RZĘS

Tusz do rzęs to jeden z najbardziej popularnych i lubianych przez kobiety kosmetyków do makijażu. Niektóre z nich używają go, mimo że nie stosują podkładu, szminki ani nawet błyszczyku.

Kobiety od zawsze miały potrzebę podkreślenia oprawy oka. Rzęsy okazywały się wyjątkowo problematyczne, bo produkty używane do ich przyciemniania nie zawsze były bezpieczne. Ze względu na to, że nakłada się je blisko oka, taka praktyka kończyła się często chorobą. Dopiero rok 1860 przyniósł pierwszy nietoksyczny produkt składający się z wazeliny i pyłu węglowego. To, że się rozmazywał, nie przeszkodziło mu w podbiciu świata. Nazwany „rimmel”, od nazwiska jego twórcy, do dziś w niektórych językach oznacza tusz do rzęs.

Lash-Brow-Ine to tusz do rzęs marki Maybelline, który był pierwszym ogólnodostępnym tuszem do rzęs w formie stałej. W latach dwudziestych, a w Polsce nawet do lat sześćdziesiątych, był bardzo popularną wersją, podobnie jak Water Cosmetique od Rimmel. Produkt zamykany w szczelnym pojemniczku szybko wysychał, więc aby nałożyć go na rzęsy, kobiety używały własnej śliny. Później przy pomocy szczoteczki nakładano produkt na rzęsy.

Dopiero w 1958 roku Polka, Helena Rubinstein, jako pierwsza stworzyła produkt z wysuwaną szczoteczką i płynnym tuszem w środku. Tuszem do rzęs nazywamy zatem to, co znajduje się w środku lub ma formę stałą, a maskarą to, co wynalazła Helena, czyli tubkę i szczoteczkę. W 2005 roku stworzono pierwszą szczoteczkę do rzęs odlaną z formy.

Dlaczego firmy kosmetyczne najwięcej zarabiają właśnie na sprzedaży tuszu do rzęs? Prawie każda kobieta, nawet przy minimalnym makijażu, go używa. To oznacza, że regularnie należy go wymieniać na nowy, ma też bardzo krótką datę ważności.



Starożytny tusz do rzęs miał skład, który bardzo odbiegał od receptury współczesnej maskary.

Najpopularniejszą substancją barwiącą był khol, który powstawał na bazie pyłu węglowego, miodu, wody i... krokodylich odchodów. Inne tusze do rzęs zawierały sadzę rozpuszczoną w oliwie z białkiem lub proszek antymonowy, w skład którego wchodził między innymi węgiel drzewny i malachit. Można powiedzieć, że egipskie receptury „tuszu do rzęs” podbiły starożytny świat. Używano ich w Grecji i Rzymie. A zapomniano o nich dopiero w wiekach średnich.

W średniowieczu tusz do rzęs stracił na popularności. Odzyskał ją dopiero za panowania królowej Wiktorii, czyli w dziewiętnastym wieku. W tamtych czasach kobiety poświęcały makijażowi kilka godzin dziennie. Ich największym marzeniem były długie, ciemne rzęsy, które zaczęły funkcjonować jako atrybut kobiecej urody. Chociaż tusz do rzęs był powszechnie używanym kosmetykiem w czasach wiktoriańskich, to nie można było go kupić. Co zaradniejsze kobiety robiły maskary same, we własnym domu, na bazie swoich autorskich przepisów.



Gdy Rimmel zaczął sprzedawać swój tusz do rzęs, po drugiej stronie oceanu nowojorski chemik T. L. Williams wyprodukował konkurencyjny produkt dla swojej siostry Mabel. Jego tusz do rzęs miał podbić serce mężczyzny, w którym Mabel była zakochana bez wzajemności. Z tego powodu Mabel stała się dla swojego brata inspiracją nie tylko do pracy nad nową recepturą kosmetyków do makijażu, lecz także do nazwania swojej firmy „Maybell Laboratories”, a z czasem „Maybelline”. Tusz do rzęs marki Maybell Laboratories stał się bardzo popularny w Stanach Zjednoczonych, a przy tym jego cena

była dość przystępna. Niestety, nie był zbyt trwały, dlatego nie mógł być wykorzystywany profesjonalnie, na przykład w przemyśle filmowym. Z tego powodu nie sprostał wymaganiom aktorek niemych filmów, które potrzebowały niezawodnego tuszu do rzęs. Ale za to stworzył go hollywoodzki makijażysta Max Factor i nazwał „Cosmetic”. Nowy kosmetyk miał postać niewielkiego, twardego wałeczka. Aby rozprowadzić go na rzęsach, należało odciąć kawałek wałeczka i rozpuścić go nad ogniem. Rzęsy malowało się więc płynnym tuszem, który – gdy zastygał – dawał spektakularny, tetralny, a przy tym trwały efekt. Cosmetic idealnie nadawał się do filmów, ale nie na co dzień. Maskara Maxa Factora była pierwszym wodoodpornym tuszem do rzęs. Niestety, ze względu na wysoką zawartość terpentyny nie był przyjazny dla skóry i oczu, a jego demakijaż stanowił duży problem. Dopiero pod koniec lat pięćdziesiątych XX wieku uzyskano bezpieczną wodoodporną formułę tuszu do rzęs.



Producenci tuszów do rzęs nie spoczęli na laurach i nadal prześcigają się w coraz to nowych formułach tego kosmetyku. Na przełomie XX i XXI wieku firmy kosmetyczne dążyły do stworzenia receptury, która maksymalnie przedłużałaby i podkreślała rzęsy. Dla uzyskania takiego efektu zmieniano nie tylko skład tuszu, lecz także kształty szczoteczek i tworzywa, z których zostały wykonane.

Czy udało się stworzyć „tuszu idealny”? To dobre pytanie, na które nie da się odpowiedzieć jednoznacznie. Zapewne dlatego, że każda z konsumentek ma nieco inne oczekiwania względem tuszu, a także inne rzęsy. Dlatego najlepszą odpowiedzią byłoby stworzenie listy najbardziej popularnych kosmetyków i przetestowanie ich na „własne oko”.



Aleksandra Zwonik

Źródła:

<https://www.anywhere.pl/21569/krotka-historia-tuszu-do-rzes/>

<http://rankingtuszydorzes.pl/jak-powstal-tusz-do-rzes-historia-maskary/>

<https://igimag.pl/2017/05/historia-tuszu-rzes-krokodylich-odchodow-nylonowej-szczoteczki/>

Grafika Google

FAKTY I MITY O PIELEGNACJI SKÓRY



Pielęgnacja skóry naszego ciała jest ważnym elementem w codziennym życiu człowieka. Niektórzy z nas kierują się niejednokrotnie złymi nawykami pielęgnacyjnymi, które mogą doprowadzić do uczuleń czy nawet podrażnień skóry. Dlatego warto wiedzieć, co jest prawdą, a co mitem dotyczącym pielęgnacji ciała.

Zacznijmy zatem od prawdy. Poniżej przedstawię najważniejsze z nich:

1. „Warto używać różnych kosmetyków rano i wieczorem” – PRAWDA - skóra ma różne potrzeby w zależności od pory dnia. Poranna pielęgnacja powinna być skupiona na nawilżeniu i ochronie. Przykładem takich kosmetyków może być serum z witaminą C i krem z filtrem UV. Na noc powinniśmy zaopatrzyć się w kremy, które odżywiają i dotleniają skórę w trakcie snu.
2. „Chusteczki do demakijażu mogą szkodzić skórze” – PRAWDA - pozornie może nam się wydawać, iż chusteczki do demakijażu usuwają cały makijaż. Niestety, nie pozbywają się one w całości wszystkich bakterii i zanieczyszczeń. Efektem ich częstego używania może być podrażnienie skóry, powstawanie zaskórników oraz rozwój trądziku tudzież alergii.
3. „Tonik może wysuszyć skórę” – PRAWDA - dotyczy to tylko toników na bazie alkoholu. Codzienne ich używanie może doprowadzić do przesuszenia i uszkodzenia bariery hydrolipidowej. W konsekwencji nastąpi podrażnienie i odwodnienie skóry oraz powstanie zmarszczek.

Zatem, jakie są mity, które mogą wprowadzić nas w błąd przy doborze kosmetyków. Najważniejsze z nich:

1. „Cery tłustej i trądzikowej nie nawilża się” – MIT – wręcz przeciwnie, przesuszenie i odwodnienie skóry prowadzi do powstawania dużej ilości sebum, co przyczynia się do wszelkich niedoskonałości cery. Taką skórę również należy nawilżać.

2. „Produkt myjący musi się pienić, by był skuteczny” – MIT – jest to zdecydowanie nieprawdziwe stwierdzenie. Gdy produkt bardzo mocno się pieni, to najczęściej zawiera dużo detergentów. W tym wypadku lepiej wybrać naturalne produkty, które niekoniecznie muszą zawierać dużą ilość składników pieniących.

3. „Serum może zastąpić krem do twarzy” – MIT – serum to kosmetyk, który wzbogaca naszą pielęgnację, za to kremy są podstawą odżywienia skóry. Serum dopełnia krem, aby uzupełnić naszą codzienną pielęgnację.

Mam nadzieję, drodzy Czytelnicy, że ten artykuł uświadomi Was, co do mitów popełnianych w pielęgnacji skóry. Od teraz będziecie bardziej ostrożni i nie dacie się zwieść stereotypom. Z kolei przedstawiona powyżej prawda, utwierdzi Was tylko w przekonaniu, że dobrze dbacie o swoją skórę. Od dziś szerzymy prawidłowe nawyki dotyczące pielęgnacji naszego ciała.

Pola Barnowska

Źródła:

<https://ikor.pl/blog/wpis/prawda-czy-falsz-fakty-i-mity-wlasciwej-pielęgnacji-skory.html>

<https://piggypeg.pl/fakty-i-mity-o-naturalnej-pielęgnacji/>

[s://unicornbeauty.com.pl/fakty-i-mity-o-pielęgnacji-skory](https://unicornbeauty.com.pl/fakty-i-mity-o-pielęgnacji-skory)

Grafika Google

DYSCYPLINY SPORTOWE Z KONIEM W ROLI GŁÓWNEJ

Jazda konna to miły sposób spędzania czasu na świeżym powietrzu. Ale nie tylko... Ludzie wymyślili, że przy pomocy koni można uprawiać sport. Organizowane są różne zawody, w których rywalizują zawodnicy z całego świata.

Skoki przez przeszkody to najpopularniejszy ze sportów konnych. Na zawodach obowiązuje elegancki strój. Jeździec wjeżdża na parkur- czyli plac, na którym ustawione są przeszkody. Klania się sędziemu

i ma 45 sekund na rozpoczęcie przejazdu, podczas którego wraz z koniem pokonuje przeszkody. Mogą stać one pojedynczo albo w kombinacjach. Za strącenie drąga, czy nieposłuszeństwo konia, dostaje się punkty karne. Za upadek konia lub jeźdźca jest dyskwalifikacja. Skoki przez przeszkody to konkurencja olimpijska.



Inną dyscypliną olimpijską jest **ujeżdżenie**. Jeździec i koń wykonują serię figur (np. koła, wołty, ósemki, serpentyny czy wężyki) w czworoboku, czyli na czworokątnej arenie. Celem tej konkurencji jest pokazanie możliwości i zdolności konia oraz jego doskonałej współpracy z jeźdźcem.



Polo to gra konna rozgrywana przez dwie czteroosobowe drużyny. Gracze próbują umieścić w bramce przeciwnika kulę w wielkości grejpfruta. Używają do tego długich kijów nazywanych malletami. Jest to męcząca i urazowa gra. W czasie meczu zawodnik korzysta z czterech koni. Kiedyś polo było dyscypliną olimpijską- obecnie już nie jest.



Inny sport polegający na rywalizacji jeźdźców w czasie gonitwy to **wyścigi konne**. Bieg odbywa się na określonym dystansie, a w wyścigach startują konie różnych ras. Pierwsze współczesne wyścigi konne zorganizował w 1780 r. angielski lord Derby. Pierwsze wyścigi konne w Polsce były w 1777 r. Wyścigom bardzo często towarzyszą zakłady bukmacherskie oraz wielkie emocje.



Jedną z najstarszych dyscyplin jeździeckich jest **powożenie**. Powożący siedzi w pojeździe zaprzęgowym i kieruje koniem, parą lub czwórką koni. Celem zawodów jest sprawdzenie wytrzymałości, dzielności, temperamentu i charakteru koni. Zawody trwają trzy dni i obejmują trzy konkursy: ujeżdżenie, maraton oraz zręczność powożenia.



WKKW to wszechstronny konkurs konia wierzchowego. Jeździec i koń w czasie 3 dni przechodzą różne próby: ujeżdżenia, skoków i jazdy w terenie. Jest to bardzo widowiskowy sport, który zyskał miano dyscypliny olimpijskiej.



Woltyżerka to dyscyplina, w której zawodnik lub grupa zawodników wykonuje ćwiczenia akrobatyczne na poruszającym się koniu. Muszą wziąć udział w 2 konkursach– obowiązkowym i dowolnym. Ćwiczenia należy wykonać w określonym czasie, a oceniają je sędziowie.



Rajdy długodystansowe to sport, w którym jeździec i koń muszą pokonać w jak najkrótszym czasie wyznaczoną trasę (kilkadziesiąt kilometrów). Są na niej obowiązkowe przystanki oraz naturalne

przeszkody (strumienie, strome wzgórze, piasek). Po każdym odcinku koń jest poddawany badaniom przez weterynarza. Rajd może trwać jeden lub kilka dni.



Reining to konkurencja jeździecka w stylu westernowym. Polega na przejechaniu wyznaczonej trasy w galopie, gdzie jeździec prowadzi konia tylko jedną ręką. Koń jest kontrolowany głównie dosiadem, czyli ciężarem jeźdźca.



Michalina Wygnańska

Źródła: Joanna Werner „Konie- rasy, pielęgnacja, jeździectwo”, Ożarów Mazowiecki, 2019
Grafika Google

ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE

Jest to zimowa dyscyplina sportu polegająca na jeździe na łyżwach figurowych indywidualnie, w parach bądź w zespołach (tzw. formacjach). Łyżwiarstwo figurowe jest jedną z dyscyplin zimowych igrzysk olimpijskich od 1908 r. Do konkurencji olimpijskich należy jazda indywidualna kobiet i mężczyzn, pary sportowe i taneczne, zaś od 2014 r. rozgrywane są zawody drużynowe. Do konkurencji nieolimpijskich należy łyżwiarstwo synchroniczne. Łyżwiarze figurowi przedstawiają dwa programy (krótki – 3 min i dowolny – 4 min) oraz w zależności od konkurencji wykonują dodatkowe elementy: skoki, piruety, kroki, spirale, twizzle oraz podnoszenia.

Jest to sport podobny do gimnastyki artystycznej, więc wymaga również zdolności tanecznych, poczucia rytmu, dobrej giętkości ciała oraz koordynacji ruchów, dlatego łyżwiarze figurowi trenują też balet i gimnastykę.

Łyżwiarze figurowi rywalizują na różnych poziomach od początkujących do poziomu olimpijskiego na zawodach lokalnych, regionalnych, krajowych i międzynarodowych. W Polsce od 1921 r. działa Polski Związek Łyżwiarstwa Figurowego (PZŁF).

Łyżwiarstwo figurowe jest również związane z show-biznesem. Główne zawody na ogół kończą się pokazami mistrzów, w których najlepsi łyżwiarze z każdej konkurencji wykonują programy pozakonkursowe. Wielu łyżwiarzy zarówno w czasie sezonu jak i poza nim występuje w rewiach łyżwiarskich.

Łyżwy stosowane do jazdy figurowej to skórzane, wiązane buty, przymocowane na stałe do stalowych płóz. Płozy są specjalnie dostosowane do tej dyscypliny sportu. Przód płóz jest zakończony specjalnymi ząbkami, które łyżwiarz wbija w lód przede wszystkim podczas skoku. Spód ostrza płozy ma kształt wklęsłego półkola, więc ostrze dotyka lodu w dwóch punktach. Te punkty to krawędzie – wewnętrzna i zewnętrzna. Krawędzie łyżew są niezwykle istotne w łyżwiarstwie figurowym. Ich znajomość jest bardzo ważna m.in. w rozpoznawaniu skoków.

Do jazdy na łyżwach figurowych wymagana jest odpowiednia jakość lodu (gładkość, tarcie, twardość, kruchość). Mają na nią wpływ takie czynniki jak: temperatura – odpowiednia wynosi między -5,5 °C, a -3,5 °C, a także jakość wody i zużycie – dla wyrównania szans łyżwiarzy zwykle po występie dwóch grup następuje czyszczenie lodu.

Pierwsze odznaczenie dla Polaków w łyżwiarstwie figurowym to brązowy medal dla Zofii Bilorówny i Tadeusza Kowalskiego na mistrzostwach Europy w 1934. Natomiast na igrzyskach olimpijskich reprezentanci Polski w łyżwiarstwie figurowym po raz pierwszy pojawili się dopiero w Grenoble w 1968 r. Niestety, do dzisiaj Polska nie zdobyła medalu olimpijskiego w tej dziedzinie.

Lena Witczak

Źródła: Wikipedia, Grafika Google



MORSOWANIE- ZIMNA WODA ZDROWIA DODA

Morsowanie to zanurzenie lub krótkotrwała kąpiel w zimnej wodzie jeziora, morza, rzeki albo innego zbiornika wodnego. Może przyjąć formę kąpeli w przeręblu. Praktykowane jest od jesieni do wiosny i zwykle ma charakter grupowy.

Określenie „zimna woda” jest kwestią umowną związaną z reakcją fizjologiczną organizmu na zimno. Za zimną uznaje się wodę o temperaturze niższej niż 15 °C. Dla potrzeb morsowania za zimną wodę uznaje się wodę o temperaturze w przedziale 12–8 °C, a za lodowatą o temperaturze niższej niż 4 °C.

Amatorzy kąpeli w zimnej wodzie w Polsce są potocznie nazywani „morsami”. Najstarszą organizacją w Polsce zrzeszającą sympatyków morsowania jest założony w 1975 roku Gdański Klub Morsów. W naszej ojczyźnie został pobity rekord Guinnessa w największej liczbie osób biorących jednocześnie udział w morsowaniu – 1799 uczestników podczas Międzynarodowego Zlotu Morsów w Mielnie w 2015 roku.

Zanurzanie się w zimnej wodzie jest aktywnością cieszącą się sporą popularnością w krajach nordyckich (szczególnie w Finlandii), bałtyckich, Europie Wschodniej, gdzie jest związana z lokalnymi tradycjami i powszechnością łączenia tej czynności z sauną oraz kąpielą. Liczbę regularnie kąpiących się Finów (1–2 w tygodniu) szacowana jest na 150 000. Pierwsze zawody pływackie zostały zorganizowane w Finlandii w miejscowości Tampere w 1989 roku. W Rosji, podobnie jak w Polsce, sympatyków zimowych kąpeli nazywa się morsami, w Finlandii fokami, w Stanach Zjednoczonych niedźwiedziami polarnymi.

PODSTAWOWE ZASADY MORSOWANIA:

1. Przed morsowaniem należy odpowiednio rozgrzać organizm. Rozgrzewka powinna trwać 15 minut i składać się z dwóch części: truchtu i gimnastyki.
2. Ok. 2-3 godziny przed morsowaniem nie należy spożywać posiłków.
3. Dzień przed kąpielami lodowymi nie należy spożywać alkoholu, ponieważ rozrzedza on krew, co może być niebezpieczne dla zdrowia.
4. Do wody należy wchodzić zdecydowanym krokiem i najlepiej od razu całkowicie się zanurzyć. Pozostawanie na mrozie może skutkować wyziębieniem organizmu.
5. Do wody należy wchodzić w bezpiecznym i sprawdzonym miejscu i zawsze w towarzystwie innych osób.
6. Optymalną temperaturą do morsowania jest temperatura -8 stopni Celsjusza.
7. Czas kąpeli lodowej uzależniony jest od wielu czynników, w tym m.in. od wieku, ogólnego stanu

zdrowia, kondycji fizycznej, stopnia zaaklimatyzowania i częstotliwości kąpieli. Optymalnym czasem morsowania jest ok. 2-3 minuty.

8. Po wyjściu z wody zalecana jest chwila aktywności fizycznej, najlepiej złożonej z lekkich ćwiczeń. Dopiero później można się ubrać i napić ciepłego napoju. Nie zaleca się, żeby bezpośrednio po kąpieli lodowej wchodzić do rozgrzanego pomieszczenia (w tym również do nagrzanego samochodu).



CZY MORSOWANIE JEST ZDROWE?

Zimowe kąpiele lodowe są źródłem nie tylko rozrywki i formą przełamywania własnych barier, ale również sposobem na hartowanie organizmu– wzmocnienie systemu odpornościowego, poprawę krążenia, a także polepszenie samopoczucia.

Morsowanie niesie za sobą wiele prozdrowotnych walorów, porównuje się je nawet do krioterapii.

Podczas lodowych kąpieli dochodzi do skurczu powierzchniowych naczyń krwionośnych, co wiąże się z licznymi zaletami, wśród których można wskazać zahartowanie ciała, z którym wiąże się znaczny wzrost tolerancji na zimno i zmniejszone ryzyko wystąpienia infekcji.

ZALETY MORSOWANIA:

1. Poprawa wydolności układu sercowo-naczyniowego.
2. Poprawa krążenia.
3. Poprawa ukrwienia skóry.
4. Przyspieszenie regeneracji organizmu.
5. Łagodzenie objawów chorób dermatologicznych.

6. Zwiększenie ruchomości stawów.

7. Pozytywny wpływ na funkcjonowanie układu kostnego.

Niewątpliwą zaletą płynącą z morsowania jest również wzrost endorfin (hormonów szczęścia), dzięki którym po kąpielach lodowych wiele osób odczuwa przyjemność. Z tego powodu morsowanie polecane jest w celu zredukowania stresu i złagodzenia dolegliwości bólowych. Istnieją badania potwierdzające to, że czynność ta daje dużo wigoru i energii.

Szymon Mazur

Źródła: Wikipedia, Grafika Google



ZIMA NA ŚWIECIE

Pory roku to okresy klimatyczne, które są następstwem ruchu obiegowego Ziemi wokół Słońca i nachylenia osi ziemskiej do płaszczyzny orbity tego ruchu. W zależności od tego na jakiej półkuli położone są kontynenty, zależy kiedy jest tam zima. Analogicznie, gdy na półkuli północnej rozpoczyna się lato, na półkuli południowej- zima.

Na dobrą sprawę opady śniegu w Afryce, nawet gdy jest astronomiczna zima, zdarzają się bardzo rzadko. Śnieg coraz częściej występuje na północy lub na południu tego kontynentu.

W Australii również śnieg występuje sporadycznie, jednak występują bardzo niskie temperatury.

W dzień ponad 20 stopni powyżej zera, a w nocy często nawet 3 stopnie Celsjusza!

- Zima w Afryce: 21 czerwca - 23 września
- Zima w Australii: 1 czerwca - 31 sierpnia
- Zima w Nowej Zelandii: 21 czerwca - 23 września
- Zima w USA: 21 grudnia - 20 marca
- Zima w Japonii: 21 grudnia - 20 marca
- Zima w Honolulu: 21 grudnia - 20 marca
- Zima na Kubie: 21 grudnia - 20 marca.

Filip Bzdyra

Źródła: <https://kiedyjest.eska.pl/>

Grafika Google



NAJZIMNIEJSZE MIEJSCA NA ZIEMI

Zima w pełni, a w Polsce za oknem... No właśnie, nie zawsze jest mroźnie i śnieżnie. Często mamy wątpliwości, czy to aby nie jesień! Na świecie, natomiast, są miejsca, które słyną z zimna.

Wostok- rosyjska stacja badawcza. To miejsce, w którym odnotowano najniższą temperaturę w historii. 21 lipca 1983 r. było tu aż -89,2 stopni Celsjusza. Średnia temperatura w sezonie letnim rzadko przekracza -32 stopnie Celsjusza. To ekstremalne miejsce jest nie tylko najzimniejszym, ale także jednym z najbardziej suchych miejsc na Ziemi. Pod pokrywą lodową, na której zbudowana jest stacja, znajduje się jezioro Wostok, największe jezioro podlodowcowe na Antarktydzie.

Na wysokości 6190 m n.p.m. jest położony Denali – najwyższy szczyt Ameryki Północnej. Góra wcześniej znana jako Mount McKinley znajduje się w górach Alaska, na terenie Parku Narodowego Denali. Szczyt jest stale pokryty śniegiem i lodem. Panują na nim rekordowo niskie temperatury (poniżej -60 stopni Celsjusza) i bardzo silne wiatry (do 160 km/h). W 2003 r. odnotowano tu aż -83 stopnie Celsjusza. Panują tu szczególnie niebezpieczne warunki, a pogoda może się zmienić dosłownie w kilka godzin (jak to w górach).

Wierchojańsk to rosyjskie miasto w Jakucji, na prawym brzegu rzeki Jany w odległości 900 km od Jakucka. Odnotowuje się tu największe roczne wahania temperatur na świecie. Średnia temperatura stycznia to -50 stopni Celsjusza, a najniższa odnotowana to -67,8 stopni Celsjusza. Opady w tym rejonie należą do rzadkości, a powietrze jest wyjątkowo suche.

Miasto International Falls w stanie Minnesota to najzimniejsze miasto w kontynentalnych Stanach Zjednoczonych. Przez ponad 100 dni w roku średnia temperatura nie przekracza 0 stopni Celsjusza. Jest tu surowo, ale przyjemnie– miasto ma ponad 6000 stałych mieszkańców, którzy „nie wyobrażają sobie życia gdzie indziej”.

Miasto Fraser położone w Górach Skalistych, 2613 m n.p.m. przez lata rywalizowało z International Falls o tytuł najzimniejszego w USA. Roczna średnia temperatur nie przekracza 3 stopni Celsjusza, a w kurorcie Winter Park co roku spada prawie 10 m śniegu. Jest to niezwykle popularne miejsce do jazdy na nartach, chociaż stale zamieszkuje je tylko 1275 osób.

W wiosce Snag w 1947 r. zarejestrowano temperaturę -63,9 stopni Celsjusza. Wioska była wtedy używana jako awaryjny pas lądowania i stacja pogodowa, więc lokalni meteorologowie wycięli zamrożony termometr i wysłali go do analizy. Terytorium Yukonu ma najmniejszą średnią populację spośród wszystkich prowincji Kanady– w tym regionie mieszka tylko 35 874 osób.

Jakuck to miasto-legenda. Położone w północno-wschodniej Syberii, nad rzeką Leną, która zimą zamarza. Panujące tu temperatury ok. -40 stopni Celsjusza uznaje się za „umiarkowanie niskie”, a jeden z listopadów, w których temperatury nie spadały poniżej -25 stopni Celsjusza określono mianem „wyjątkowo ciepłego”. Klimat ma wybitnie kontynentalny: bardzo długa i mroźna zima (średnia temperatura dnia w styczniu -38,6 stopni Celsjusza; absolutne minimum -64,4 stopni Celsjusza odnotowano w lutym 1891 r.).

Grenlandia w większości pokryta jest lodem. Ma arktyczny klimat, a w lecie ze względu na stosunkowo ciepłe wody Oceanu Atlantyckiego, na bogatym w fiordy zachodzie oraz południowym wybrzeżu jest znośnie. W Elsmite jest zupełnie inaczej– cały rok panuje tu surowy klimat. Elsmite, czyli inaczej „środek lodu” po niemiecku, to niezwykle miejsce w centrum Grenlandii. Najniższa odnotowana tu temperatura to -64,9 stopni Celsjusza.

Na wysokości 5610 m n.p.m. znajduje się Rogers Pass, czyli przełęcz górską przez góry Selkirk w Kolumbii Brytyjskiej, używana przez kanadyjską linię kolejową Pacific i autostradę Trans-Canada. Przełęcz odkryto w maju 1881 r. W styczniu 1954 r. odnotowano tu temperaturę -56 stopni Celsjusza– jedną z najniższych w Stanach Zjednoczonych. Pomiędzy październikiem a kwietniem nie ma co się tu jednak spodziewać dodatniej temperatury.

Allan Tomczyk

Źródła: <https://whatnext.pl/10-najzimniejszych-miejsc-na-ziemi/>

NIEDŹWIEDŹ POLARNY

Niedźwiedzie polarne, zwane także niedźwiedziami białymi, zamieszkują Arktykę. Prowadzą morski tryb życia, są świetnymi pływakami, a do przetrwania potrzebują jedynie kawałka pływającego lodu.

Ze względu na zmiany klimatyczne następujące na Ziemi ich obszar występowania kurczy się, a ten wspaniały gatunek drapieżników staje się coraz bardziej zagrożony.

Im dalej na północ, tym liczebność tych zwierząt spada.

Niedźwiedzie polarne są szczytowym drapieżnikiem na obszarze swojego występowania- wokół bieguna północnego i w Morzu Arktycznym.



Są jednymi z największych drapieżników lądowych. Samce mogą osiągać wagę do 700 kilogramów i długość do 3 metrów. Wysokość w kłębie może dochodzić do 1,5 m. Samice są mniejsze, a ich waga może dochodzić do 300 kilogramów przy długości 2,1 m. Rasa ta jest najbardziej mięsożerną spośród wszystkich niedźwiedziowatych. Zdecydowanie najczęściej zdarza im się też polować na ludzi.

Głównym pożywieniem niedźwiedzi polarnych są foki, a w szczególności nerpy. Niedźwiedzie zabijają je uderzeniem łapy. Oprócz fok w menu tych zwierząt znajdują się także ptaki, gryzonie, morsy skorupiaki czy renifery. Bardzo rzadko zdarza się też, że ich ofiarami padają inne niedźwiedzie polarne. Szacuje się, że do przeżycia zwierzęta te muszą upolować od 50 do 75 fok rocznie.

W poszukiwaniu pokarmu zwierzęta te mogą w ciągu roku przebywać dystans 15 tysięcy kilometrów. Choć gdy spacerują, poruszają się dość wolno (5 - 6 km/h), mogą rozpędzać się do znacznych prędkości. Biegnący niedźwiedź polarny może rozwijać prędkość 40 km/h, czyli dwukrotnie większą niż statystyczny rowerzysta.

Po urodzeniu samice opiekują się młodymi ponad 2 lata. W tym czasie nie zachodzą ponownie w ciążę.

Justyna Kucharczyk

Źródła: <https://ciekawostki.online/ciekawostki/132/o-niedzwiedziach-polarnych/>

Grafika Google



TLUSTY CZWARTEK

Tłusty czwartek to w kalendarzu chrześcijańskim ostatni czwartek przed wielkim postem (czyli 52 dni przed Wielkanocą), znany także jako zapusty, mięsopust, karnawał. Tłusty czwartek rozpoczyna ostatni tydzień karnawału. W Polsce oraz w katolickiej części Niemiec, wedle tradycji, w tym dniu dozwolone jest objadanie się.

Ponieważ data tłustego czwartku zależy od daty Wielkanocy, dzień ten jest świętem ruchomym. Następnym czwartkiem jest czwartkiem po Środzie Popielcowej i należy do okresu wielkiego postu, podczas którego chrześcijanie ze względów religijnych (pokutnych), jako przygotowanie do Świąt Wielkanocy powinni zachowywać post, czyli wstrzeźliwość od przyjmowania niektórych pokarmów. Może wypaść pomiędzy 29 stycznia a 4 marca.

Najpopularniejsze potrawy to pączki i faworki, zwane również w niektórych regionach chrustem lub chruścikami. Dawniej objadano się pączkami nadziewanymi słoniną, boczkiem i mięsem, które obficie zapijano wódką.

Geneza tłustego czwartku sięga pogaństwa. Był to dzień, w którym świętowano odejście zimy i nadejście wiosny. Ucztowanie opierało się na jedzeniu tłustych potraw, szczególnie mięs oraz picie wina, a zagryzkę stanowiły pączki przygotowywane z ciasta chlebowego i nadziewane słoniną. Rzymianie obchodzili w ten sposób raz w roku tzw. *tlusty dzień*.

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 urządzały 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.

Około XVI wieku w Polsce pojawił się zwyczaj jedzenia pączków w wersji słodkiej. Wyglądały one nadal nieco inaczej niż obecnie – w środku miały bowiem ukryte małe orzeszek lub migdał. Ten, kto trafił na taki szczęśliwy pączek, miał cieszyć się dostatkiem i powodzeniem.

Redakcja

Źródło: Wikipedia

ZNACZENIE IMION



Szymon to inteligentny indywidualista. Nierzadko ma odmienne poglądy niż większość otoczenia i z pewnością nie należy do konformistów. W każdej kwestii ma swoje zdanie, którego potrafi zaciekle bronić. Jest uparty, pewny siebie, waleczny i odważny. Szymon jest uczciwy, słowny i odpowiedzialny. Dobrze radzi sobie ze stresem, jest opanowany i na ogół spokojny. Jeśli jednak ktoś zrobi krzywdę komuś z jego bliskich, potrafi działać impulsywnie. To także człowiek, który doskonale wie, kogo ma szanować, a kto na to nie zasługuje. Nie udaje i nie sili się na sztuczne uśmiechy, gdy coś mu nie pasuje. Jest szczery, czasem wręcz do bólu i zawsze mówi to, co myśli.

Szymon jest bardzo towarzyski i lubi spędzać czas wśród swoich najbliższych przyjaciół. Początkowo wydaje się osobą nieufną, wynika to jednak z faktu, że potrzebuje nieco więcej czasu, by się przed kimś otworzyć. Zawarte już przyjaźnie bardzo pielęgnuje i jest świetnym kumplem, na którego zawsze można liczyć.



Katarzyna to kobieta niezwykle rodzinna, inteligentna i wrażliwa. Nie można odmówić jej przy tym jednak poczucia humoru, pogody ducha i nieco szalonej natury. Emanuje z niej pozytywna energia, którą wręcz potrafi zarażać ludzi ją otaczających. To także altruistka, wrażliwa na krzywdę drugiego człowieka. Nie potrafi stać obojętnie, gdy widzi, że ktoś potrzebuje pomocy lub wsparcia.

Katarzyna bierze sobie wszystko do serca, przez co czasem ma problem ze zdystansowaniem się. Poprzez wrodzoną emocjonalność zawsze widać po niej, że coś ją boli czy trapi. Nie potrafi udawać ani grać. To kobieta szczerą i prostolinijną. Można polegać na niej w każdej sytuacji, potrafi się poświęcić, jest pracowita i dokładna. Bywa jednak naiwna, ponieważ bardzo wierzy w to, że wszyscy ludzie są dobrzy i mają czyste intencje.

Justyna Borkowska

Źródło: <https://www.znaczenie-imion.net/>

ZORZA POLARNA

Zorza polarna od zawsze fascynowała ludzi na całym świecie, a mieszkańcy krajów, w których pojawia się regularnie, od wieków próbowali zrozumieć to świetlne zjawisko.

Zorze polarne powstają na skutek burz magnetycznych na Słońcu. Z powierzchni Słońca wyrzucane są wówczas ogromne ilości naładowanych cząstek o wysokiej energii. Tworzą one tzw. wiatr słoneczny. Rozpędzone cząstki wiatru słonecznego zostają przechwycone przez pole magnetyczne Ziemi i oddziałują ze zjonizowaną atmosferą na wysokości około 100 km. Cząstki tworzące wiatr słoneczny po zetknięciu się z polem magnetycznym Ziemi poruszają się ruchem spiralnym wzdłuż linii tego pola i zderzają się w pobliżu biegunów magnetycznych z cząsteczkami azotu, tlenu i innych gazów. Kolor zorzy zależy od wysokości, na której następuje wzbudzenie atomów i od rodzaju atomu. Jeżeli zderzenie następuje z azotem, widzimy kolor purpury i bordo. Zderzenie z tlenem daje kolor zielony i czerwony. Kolor żółty jest wynikiem mieszania się azotu i tlenu. Lżejsze gazy (wodór i hel) dają barwę w tonacji niebieskiej i fioletowej. Gołym okiem zorze dostrzegamy jako zielonkawe i białe. Pełne barwy widać dopiero na zdjęciach fotograficznych. Dzieje się tak dlatego, że przy słabym świetle oko rejestruje światło przy pomocy pręcików, które nie są wrażliwe na kolory, a jedynie na natężenie światła.



Czy wiesz, że:

Największe nasilenie zórz występuje w maksimum aktywności Słońca - zdarza się to co jedenaście lat. Wtedy można obserwować zorze także w Polsce. Zorze przybierają różne kształty. Mogą występować w postaci kolorowych promieni, smug, wstęg, kurtyn, koron i łuków.

Zorza polarna jest nieodłącznym elementem rejonów podbiegunowych. Istnieją dwa rodzaje zórz: północna - Aurora borealis i południowa - Aurora australis.

Występująca na półkuli północnej Aurora borealis widoczna jest między 21 września a 21 marca, między godziną 18 a 1 w nocy, gdy na zewnątrz panuje mrok. Zasięg regionu w Europie Północnej obejmuje Półwysep Kolski w Rosji oraz terytorium Finlandii, Szwecji i Norwegii. Aurora australis pojawia się w obrębie południowego bieguna magnetycznego Ziemi. Zjawisko można obserwować w Tasmanii, a także w Nowej Zelandii. Jednak najpiękniej widoczna zorza jest na Antarktydzie, gdzie brak jest prawie całkowicie sztucznego oświetlenia. W języku fińskim zorza polarna określana jest jako „revontulet”, co oznacza „lisi ogień”.

Nazwa ta zaczerpnięta jest z legendy o arktycznym lisie, który biegnąc na północ, rozrzucał swym ogonem iskry ognia, lśniące w świetle księżyca. W języku ludu Saami (pierwotni mieszkańcy Laponii) nazwa zorzy polarnej „guovssahasah” oznacza słońce świecące na nieboskłonie rano lub wieczorem. Saamowie twierdzili, że tworzenie pieśni o zorzy polarnej jest niebezpieczne i grozi ściąganiem na siebie światła polarnego, co wróży nieuchronną śmierć. Zjawisko zorzy polarnej jest powodem wzmożonej turystyki na terenach jej występowania.

W fińskiej Laponii powstał hotel (domy imitujące igloo), w którym zorzę można podziwiać na leżać. Sufit zastąpiono szklanym sklepieniem, a wewnątrz zaopatrzone w saunę dymną. Zorze polarne występują nie tylko w obrębie naszej planety. Były obserwowane na wszystkich planetach-olbrzymach w Układzie Słonecznym: Jowiszu, Saturnie, Uranie i Neptunie.

Kuba Jarmoń

Źródło: <https://ciekawostki.online/ciekawostki/395/o-zorzy-polarnej/>

Grafika Google