

lipiec 2021



praca uczestników warsztatów dziennikarskich w ramach projektu modeLOWE Ośrodki Wiedzy i Edukacji dla obszarów zdegradowanych i defaworyzowanych

Ławeczki



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



W tym numerze:

Nieprzeciętny człowiek doradzi, jak przeżyć przeciętny, stukilometrowy rajd na orientację

Galeria „Oblicza miłości”

Senioralne rozrywki

Domowe czary na nudę? Czemu nie!

Święty Szarbel w Horodyszczu

Mazury, Mazury, Mazury...

Artyści mieszkają wśród nas

Porady na zdrowy mózg, ciało i ogród

Coś smacznego i nie bardzo zdrowego

Cud spotkań...

Emerytura..., różnie nam się kojarzy, z końcem zniechęconej pracy, bezczynnością, brakiem celu, a może z opieką nad wnukami, czasem z zadaniem o własne zdrowie, a może, tak jak mnie, to czas na realizację odpychanych w nieskończoność marzeń.

Niestety, moja emerytura jest trochę inna, ciągle pracuję zawodowo, ale dzięki magicznej udziału w projekcie gminnym pod nazwą "Klub Seniora".

Każdy z uczestników mógł wybrać z szerokiego wachlarza propozycji zajęć ruchowych: pilates, nordic walking, rajdów rowerowych czy basenu, zajęć literackich, muzycznych, plastycznych, komputerowych, ogrodniczych, kosmetycznych, spotkań z psychologiem, kursem nauki angielskiego i zajęć fotograficznych.

Wszyscy uczestnicy poznają się na spotkaniach integracyjnych, a poza tym są jeszcze wycieczki, wyjazdy do kina i teatru.

Z ogromną przyjemnością uczestniczyłabym w większości zajęć, ale brak czasu zmusił mnie do wybrania kilku.

Mieszkam w Wisznicach od urodzenia, większość mieszkańców znam z widzenia, ale to się zmieniło pod wpływem zajęć w "Klubie Seniora".

Teraz wielu witam jak dobrych znajomych, znam ich radości i troski, z wieloma nawiązałam bliższy kontakt.

Zobaczyłam, że posiadamy wiele talentów, często do tej pory nie odkrytych: jedni malują, inni śpiewają, robią przepiękne prace plastyczne, fotografują itp.

Dla wielu z nas spotkania w klubie, są sposobem na wyjście z domu.

To magia spotkań, dzięki którym emanuje z nas pozytywna energia, chęć do życia, radość i szczęście.

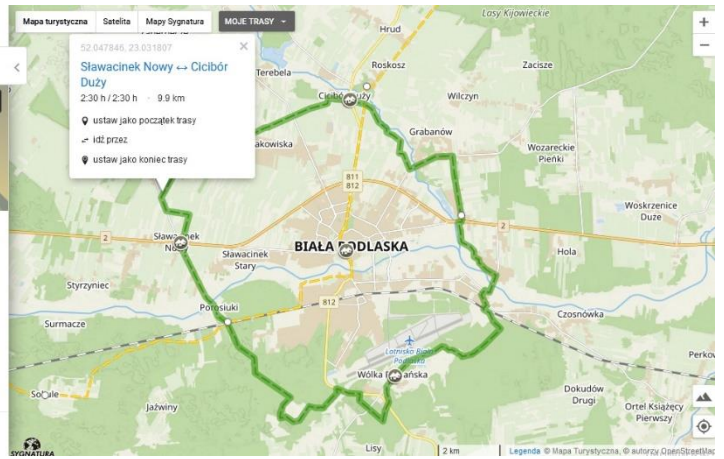
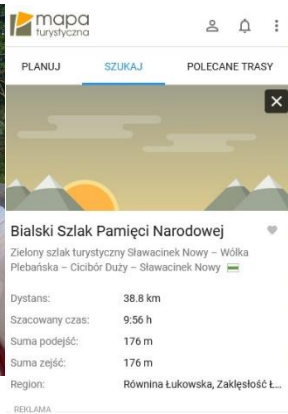
Dziękuję Gminie i jej pracownikom za pomysł integracji seniorów, za tak wiele cudów, które wydarzają się dzięki tym spotkaniom.

Mam nadzieję, że przynajmniej niektóre aktywności będą kontynuowane po zakończeniu projektu i zawiązane przyjaźnie będą trwałe dłużej.

Szczęśliwa mieszkanka



Nie taki rajd straszny. Jak ukończyć pieszy maraton na orientację?



Dystans 50 lub 100 kilometrów pokonany pieszo, z mapą w rękę, w samotności, czasem nocą, dla niejednych wydaje się wyzwaniem nie do pokonania. Tak nie jest. Długie rajdy piesze są aktywnością, którą może parać się przeciętny, zdrowy człowiek. Przygotowanie do startu w długich marszobiegach powinno objąć trzy obszary, które przedstawię poniżej w bardzo skrótowym zarysie.

Obszar pierwszy: przygotowanie sprawnościowe. Nie chodzi o to, aby od razu biegać ogrom kilometrów. Wystarczy ćwiczyć długie spacery. Jeśli mamy nadwagę, jest trudniej; warto się tego nadmiaru pozbyć stosując dietę, ale zawsze połączoną z aktywnością ruchową. Przy normalnej wadze (warto sprawdzić wskaźnik BMI) i gimnastyce ogólnorozwojowej połączonej z dłuższymi spacerami (kilka – kilkanaście kilometrów) wykonywanej przynajmniej 3 razy w tygodniu możemy przyjąć, że jesteśmy gotowi na pierwszy start.

Obszar drugi: sprzęt. Marsze i biegi na orientację nie są dyscypliną tak sprzętową jak choćby kolarstwo czy kajakerstwo. I tu jednak trzeba zaopatrzyć się w kilka elementów niezbędnych. Najważniejsze są buty. Dobre są buty do biegania popularnych marek. Nie muszą być terenowe, mogą być asfaltowe gdyż teren w naszym regionie nie jest zbyt wymagający. Ważne aby mierzone w sklepie wydawały się bardzo wygodne i – uwaga – 1 lub 2 numery za duże gdyż stopa w czasie długiego marszu lub biegu potrafi puchnąć. Niezbędny jest także kompas. Najlepsze są kompasy kciukowe specjalnie do biegów na orientację. Są jednak drogie. Na pierwszy raz wystarczy zwykły plastikowy kompas turystyczny

z podziałką centymetrową. Metalowe kompasy wojskowe odrzucamy. Przydatnym wyposażeniem dodatkowym będzie plecak biegowy w kieszeni na bukłak lub softflaski z napojem oraz lekka kurtka przeciwdeszczowa. Miłośnicy

lub – o ile ktoś się czuje silny – 50 km. W województwie lubelskim mamy rajdy „Skorpion” i „Tarantula”, „Roztoczańska 13” i „Rajd do źródeł Chodelki.”. Wszystkie polskie maratony piesze na orientację wymienione są w kalendarzu na stronie pmno.pl.



Niektórzy nie lubią zawodów, boją się zabłądzenia lub nie lubią rywalizacji (zwłaszcza Panie). Wtedy dobrą alternatywą są szlaki turystyczne. Sam polecam dobrze oznaczony zielony Bialski Szlak Pamięci Narodowej. Zacząć możemy w Wólce Plebańskiej kierując się w stronę lotniska. Trasa wiedzie dookoła Białej Podlaskiej i liczy 39 km, głównie po leśnych i polnych drogach. Można ją przejechać rowerem, można przejść połowę lub od razu całość pieszo. Dobre wyzwanie na początek.

Paweł Pakuła

intensywnego marszu typu nordic walking mogą zabrać też kije.

Element ostatni to jak to się dawniej mawiało eksperyjenca, czyli doświadczenie. Tej nabrać możemy chodząc z mapą w pobliskim lesie, ćwicząc orientowanie mapy i kompasu (strzałka kompasu powinna ZAWSZE wskazywać górną część mapy). Warto pójść na stadion i przejść np. 500 m (5/4 okrążenia), sprawdzić ile czasu nam to zajmie. Wiedza ta przyda się potem do przeliczania czasu na przebytą odległość.

Najlepszym ćwiczeniem są wszelkie zawody. Na pierwszy raz spróbować można trasy rodzinnej na 10 - 20 km



Brzydka ona, brzydką on, a taką ładną miłość

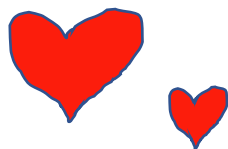


*Naznaczeni momentu zachwytem,
szeroko otwieramy oczy*

*Delikatnie, na palcach smakujemy
siebie*



Cztery pory roku, ale zwłaszcza wiosna



Autorem zdjęć jest Agata Jaroszewicz

Szlakiem świętego Szarbela

Na całym świecie dzieją się rzeczy niezwykle, których doświadczają modlący się za wstawiennictwem świętego Szarbela - libańskiego mnicha, pustelnika, cudotwórcy.

Liban to kolebka cywilizacji. Na jego terytorium znajdują się miejsca, z których pochodzą najstarsze ślady ludzkich osad (Byblos). Najstarsze z odnalezionych dowodów działalności człowieka na tych terenach pochodzą z szóstego tysiąclecia przed naszą erą. Niektórzy badacze twierdzą, że tutaj właśnie mógł się narodzić alfabet i znana nam obecnie postać liter. To od słowa „byblos” wywodzi się grecki termin „książka”, od którego w języku polskim pochodzi słowo „Biblia”.

W Libanie łączą się: Europa, Azja i Afryka. Tutaj też spotykają się trzy religie monoteistyczne: chrześcijaństwo, judaizm i islam.

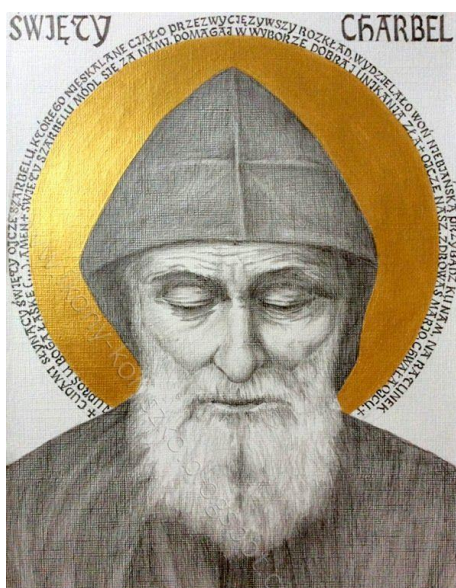
W Libanie żyje ok. 1 mln maronitów. Wspólne modlitwy rzymskich katolików z maronitami to dość powszechne zjawisko. Kościół maronicki, którego duchowość ma silny rys monastyczny, wydał wielu świętych i błogosławionych. Na szczególną uwagę zasługuje święty Szarbela - eremita, który wycofał się ze świata i kontaktów z ludźmi, zrezygnował z popularności, kariery, zaszczytów, by przyłączyć się do Boga. Został też przez Boga wywyższony, stając się jednym z najpopularniejszych, najczęściej przywoływanych współcześnie świętych. Jego kult wykracza daleko poza granice Libanu. Szarbela jest jednym z tych świętych, którzy w naszych trudnych czasach towarzyszą ludziom sposobem widzialnym.

Tłumy pielgrzymów, które odwiedzają grób tego świętego maronity w Annaya, dowodzą, jak doskonale realizuje on zalecenia ekumenizmu i otwartości na dialog międzyreligijny. O wstawiennictwo świętego Szarbela proszą ludzie z obydwu półkul - nie tylko chrześcijanie, ale także wyznawcy islamu i innych religii, jak też niewierzący. Dla wszystkich jest święty. Każdy może otrzymać łaskę, o którą prosi. Na całym świecie dzieją się rzeczy niezwykle, których doświadczają modlący się

za przyczyną libańskiego mnicha, pustelnika i cudotwórcy.

Kim był św. Szarbela?

Jusuf Anton Machluf żył w latach 1828-1898. Już jako dziecko wyróżniał się pobożnością, skupieniem i dążeniem do samotnej kontemplacji. W wieku 23 lat wstąpił do maronickiego klasztoru św. Marona w miejscowości Annaya, gdzie otrzymał zakonne imię Szarbela. Prowadził życie skromne i radykalnie



ikony-kolyszko.blogspot.com

ubogie., ogłoszone nie tylko z dóbr materialnych, ale także z ludzkich więzi i relacji. Poza intensywnym życiem duchowym dużo pracował fizycznie.

Ostatnie 23 lata przebywał w pustelni, poświęcając się Bogu, umartwiając się, modląc i poszcząc. Zmarł 24 grudnia 1898 r. Jego ciało zostało złożone w grobie ziemnym przy klasztorze maronitów. Od chwili pochówku przez 45 nocy roztaczał się nad nim dziwny pulsujący blask. Okoliczna ludność przychodziła w to miejsce i prosiła o łaski za wstawiennictwem ojca Szarbela. Wielu odchodziło wysłuchanych. Wkrótce do grobu mnicha zaczęły przybywać tłumy.

Podjęto decyzję o ekshumacji, podczas której stwierdzono że z nienaruszonego rozkładem ciała eremity sączy się tajemnicza

substancja. Płynu - zwanego osoczem albo olejem - nie potrafią jednak zidentyfikować, mimo że ciało pustelnika badano aż 35 razy. Naukowcy byli przekonani, że zarówno jego nienaruszony stan, jak i powstanie dziwnej substancji mają podłoże nadprzyrodzone. Ciało pustelnika zaczęło się wysuszać w 1977 r., przed jego kanonizacją.

W 1965 r. papież Paweł VI ogłosił ojca Szarbela błogosławionym, a 12 lat później - świętym. Jego kanonizacja miała miejsce 9 października 1977 r. na placu św. Piotra w Rzymie.

Annaya dzisiaj

Klasztor w Annaya, do którego przeniesione zostało św. Szarbela, jest jednym z najważniejszych miejsc pielgrzymkowych na Lewancie (czyli obszarze obejmującym Syrię, Palestynę, Jordanię Liban oraz Izrael), do którego przybywają tłumy pielgrzymów z całego świata. Nie przypomina on żadnego ze słynnych europejskich sanktuariów. Jest to miejsce spokojne, skromne - na modłę pokornego i wyciszonego życia maronickich mnichów.

Nie ma tu kramów z dewocjonaliami. Klasztor otacza majestatyczna przyroda i wspaniałe górskie krajobrazy otwierające się z jednej strony na turkusową fałę Morza Śródziemnego; z drugiej zaś na wieczne, białe szczyty Libanu. W sanktuarium znajduje się również małe muzeum, w którym obejrzeć można m.in. przesiąknięte olejem szaty św. Szarbela zdejmowane z ciała mnicha podczas czterech ekshumacji. Płyn, który sączył się przez 67 lat, uznano za relikwie. W muzeum znajdują się również gabloty z tysiącami listów ze wszystkich kontynentów wyrażającymi wdzięczność za wysłuchanie modlitw oraz liczne wota.

Z Horodyszczu do Libanu

W 2019 r. do Libanu - szlakiem św. Szarbela - wyruszyli pielgrzymi z Horodyszczu. Chcieli poznać

mistyka, o którym w dzisiejszej dobie głośno jest na całym świecie. Odwiedzili również grób św. Szarbela w Annaya i uczestniczyli w procesji, która odbywa się 22 dnia każdego miesiąca z pustelni do oddalonego o 2 km grobu. W procesji wzięła udział również cudownie uzdrowiona Libanka Nouhad Al-Chami. Po przebyciu w 1993 r. wylewie była połowicznie sparaliżowana na skutek niedrożności tętnic szyjnych i nie mogła samodzielnie się poruszać. Gdy lekarze orzekli, że nie są w stanie jej zoperować, jej syn udał się do sanktuarium w Annaya, gdzie gorąco modlił się do św. Szarbela, prosząc o zdrowie dla swojej matki. Modliła się też jej liczna rodzina. Niedługo potem Nouhad podczas snu miała wizję św. Szarbela i innego mnicha, którzy przybyli, by przeprowadzić bez znieczulenia operację jej tętnic. Po przebudzeniu kobieta była zakrwawiona, ale mogła się podnieść i chodzić, a niedrożność tętnic całkowicie ustąpiła. Nouhad Al-Chami, którą turyści mieli okazję poznać, przywitała się pielgrzymami z Polski i udzieliła im błogosławieństwa. Ta prosta, skromna kobieta nie szuka rozgłosu, jednak na życzenie św. Szarbela, który ją nawiedził, daje świadectwo o doznanych za jego przyczyną cudach, przyjmuje pielgrzymów i modli się z nimi. Żyje do dzisiaj; pamiątką nadprzyrodzonej operacji, jaką przeszła, są dwie blizny na szyi,

które otwierają się i krwawią w miesięcznicę cudu.

W oczekiwaniu na relikwie

W horodyskich pielgrzymach wyruszających do Libanu zrodziła się myśl, by zabrać ze sobą odpowiedni dokument do rozpoczęcia starań o relikwie św. Szarbela I stopnia (cząstka ciała świętego). Niestety, ze względu na falę strajków przetaczających się przez Liban pod koniec 2019 r., trasa pielgrzymki szlakiem św. Szarbela musiała być zmieniona. Na ulicach, przy hotelach pojawiło się wojsko. Zaniepokojone biegiem wypadków rodziny pielgrzymów wysyłały sygnały o szybkim powrocie do kraju. Przewodniczka (kilka lat wcześniej uzdrowiona przy grobie św. Szarbela) opanowała trudną sytuację i chwilowe zaniepokojenie wśród polskich podróżujących. Poprowadziła turystów tam, gdzie było bezpiecznie, m.in. do Bekaa Kafra położonego 1600 m n.p.m. miejsca urodzin świętego.

W ostatnim dniu pielgrzymki dzięki pomocy pewnego Libańczyka grupie z Horodyszczu udało się pokonać zablokowane drogi i dostać do oddalonego klasztoru w Ghazir, gdzie na ręce sekretarki został złożony stosowny dokument.

Do kraju przywieziono z Libanu obraz św. Szarbela i relikwie II stopnia w

postaci oleju. Obraz został umieszczony w sanktuarium Matki Bożej Miłosierdzia w Horodyszczu, gdzie 22 dnia każdego miesiąca powoli rozwija się kult Świętego. Olej św. Szarbela jest to olej pobłogosławiony relikwiarzem I stopnia świętego w trakcie właściwego nabożeństwa w obrządku maronickim. Olej dotyka kości św. Szarbela i jest relikwią II stopnia. Przywiezionym olejem parafianie dzielą się, wierząc w cudowne wstawiennictwo Świętego. Olej można otrzymać również pisząc do Sanktuarium Świętego Szarbela w Annaya za pośrednictwem Maronickiej Fundacji Misyjnej we Wrocławiu.

Do horodyskiego sanktuarium napływają pierwsze świadectwa łask. Na relikwie I stopnia parafia wciąż czeka.

Teresa Bartkowska, uczestniczka pielgrzymki szlakiem Świętego Szarbela

Źródła:

Marcin Kołpanowicz „Ziemia św. Charbela”, Kraków 2016.

„Św. Charbel”, Kraków 2018.

Hanna Skandar „Słowa św. Szabela”, Poznań

Marcin Kuźma „Św. Charbel - cudowne uzdrowienie duszy i ciała”, Ożarów Mazowiecki 2020.

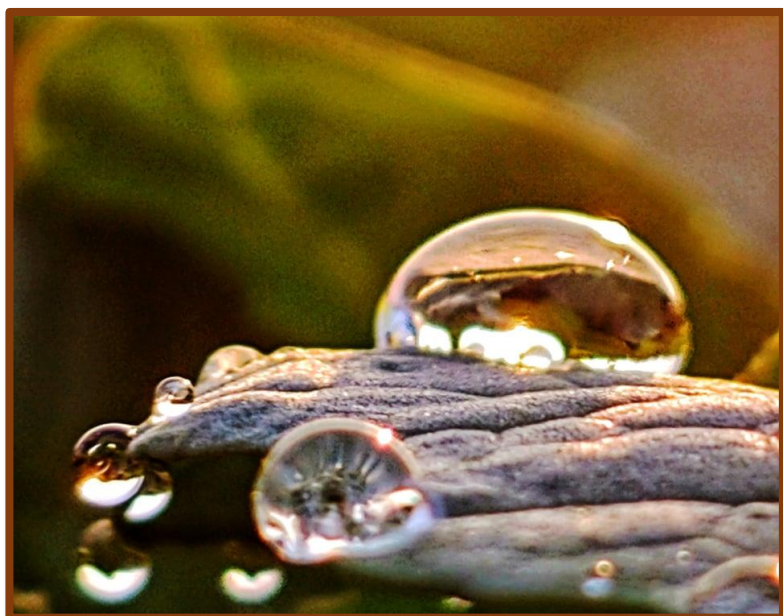
Modlitewnik „Św. Charbel”, Kraków 2018.

na starym kamieniu w nagich skrytym
krzewach

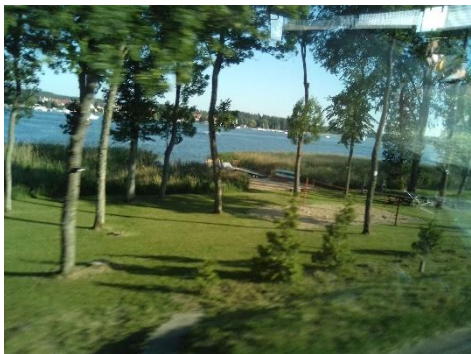
Dla odpoczynku chwilę czasem siędę
i krzyk swój gorzką kromką tłumię chleba
Gdy wyśmiewają drzewa obcego przybłądę

Wiatr ostry ciało do kości przenika
W języku obcym swoją gwizdź legendę
W koronach nocnych istot słychać chichot
Gdy wyśmiewają i one obcego przybłądę
Ścieżki zatarte w nocnym giną mroku
Lecz gdzie prowadzą wiedzieć nie będę
Rzucają korzenie splecione pod stopy
I też wyśmiewają obcego przybłądę

gościnnie - Daniel Głowacki



Ach, Mazury – wspomnienie z wycieczki Klubu Seniora



Stacja docelowa: **Ruciane Nida**
a po drodze – guz na głowie autor dostał drzwiami.

Pousadzani parami ruszamy wstęgą szos

Nie, to nie autostop

To autokar

Coraz większy tłok na drodze
I małe, i duże, busy, autobusy,
auta osobowe – kto może, ucieka.

No nie, nie nad morze.

Kraina Wielkich Jezior czeka!



No i Bug oczywiście, szeroki,
rozlany,
lustra wody przecięte krzaków, drzew
wypami.

Szeroki nurt unosi kajaki, wiosła
miarowo wystukują rytm:
i w tył, i w przód, i w tył i w przód.

Podlasia cud – **Siemiatycze**.

Czysto, schludnie, tęcza
przydomowych kwiatów
szybko przed oczami miga.

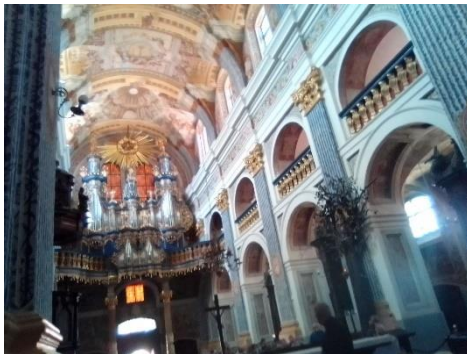
I dalej, i dalej naprzód, przed siebie.

Przed nami Piska Puszcza.

I tajemnicza, w lesie ukryta poety
stacja **Pranie** – leśniczówka.

(Zainteresowanych odsyłam do książki
Kiry Galczyńskiej „Leśniczówka
Pranie.”)

Trasa nie kończy się, żegnamy
Pranie. Jedziemy dalej.



Święta Lipka - dawniej była to wioska, którą zamieszkiwali pogańscy Prusowie. W średniowieczu stała tam kapliczka z cudowną figurką Matki Boskiej, do której pielgrzymowali wierni. Miejsce kultu zostało zniszczone w czasie reformacji. Mimo to pielgrzymi przybywali i doświadczali cudów. W XVII na zgłiszczach dawnej świątyni zbudowano nowy kościół, strojny organami z aniołami.

Uczestniczka wycieczki, pani Halina Tarasiuk opowiada z przejęciem:

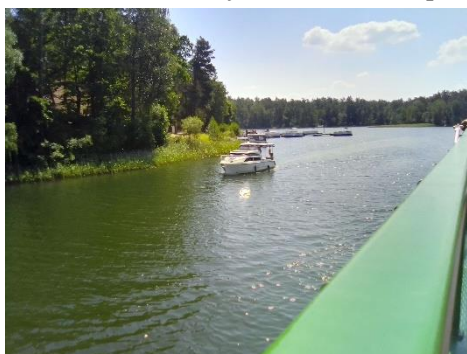
...przepiękna świątynia w Świętej Lipce oraz mistrzowska gra na organach. A szczególnie spodobał mi się polonez Ogińskiego „Pożegnanie ojczyzny”. Wycieczka bardzo udana.

Tak dotarliśmy do bazy, dwie połowy złączyły się w pełni: Ruciane i Nida.

Domki nad jeziorem, nocny koncert
żab,

gdzieś przestraszony krzyknął ptak.
Wszechobecny zapach grilla zamiast
woni wiatru i wody.

Gdzieś przy drodze... „przydrożna
kapliczka... pacierze niosą się z
wiatrem po łąkach polach ugorach...
Jak by tu przysiadł z wróblami anioł
na daszku gontowym. Uboga polna
świątynio, kapliczko przy wiejskiej
drodziej, wciąż ukojenia tu szukam, po



ktoś nadziei przychodzę!”

Giżycko

Z nadzieją jak inni w fontannie topili
monety – bilety, by wrócić tu jeszcze
– tak ja zamoczyłam swe nogi.

Może jeszcze sprowadzą mnie bogi w
mazurskich jezior błękit,
usłyszę żagli łopot na zdjęciu
pomiętym.

Łomża, Szczytno, Pisz - nazwy się
zmieniają jak w kalejdoskopie.

Pisz. Pisz. Jestem na tropie – Wilczy
Szaniec. Pracownia malarza

mordercy.

Lepiej nie pisać o nim więcej, może
tylko to, że ze strachu nie poszłam
gruzów jak zęby wilkołaka oglądać.

Pięknie się wycieczka toczy drogą
wśród mazurskich drzew.

I radością błyszczą oczy.

W autokarze śmiech i śpiew.

Noc ostatnia bez szaleństwa.

Nie robi nikt „zielonej nocy”

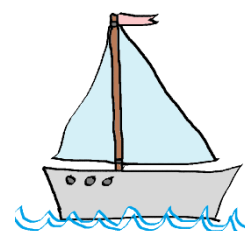
Takie wymogi bezpieczeństwa,
-bo wiek i covid nas zaskoczył.

A na pamiątkę panie, panowie
pamiętny rejs na pożegnanie
i po godzinie jezioro Niegocin
wspomnieniem zostanie,
a nam powrót do domów...

Ach, Mazury!

Do zobaczenia za rok.

AL



Gdy przychodzi wena...



Najpiękniejsze kwiaty róże

Najpiękniejsze kwiaty są róże.
Życie nasze różami jest usłane.
Tylko że róże różne kolce mają:
Jedne zadrapią,

A inne w serce się wbijają.

Róże z delikatnymi
płatkami,
Pachnące, różnokolorowe
Balsamem są dla duszy.
Jak tu nie kochać tej róży,
Która rani i zachwyca?

BC

Ach, my lubimy podróże
i te małe i te duże,
jednodniówki, tygodniówki.
Bagaż brać i przed siebie jechać
wstęgą dróg pośród drzew...

Rozlega się śpiew.

To śpiewają emerycy
ciągle wrażeń niesyci.
Ciągłe życie ich kręci,
przecież to nie święci.

Było miejsce- więc-
Mazury...

Żadne morze, żadne góry,
bractwo rusza na Mazury.
A w jeziorach ciepła woda,
ptak nurkuje wśród sitowia.

Już Ruciane Nida
nas wita.

Szybki meldunek,
obiadokolacja.

W przerwany śnie
kos trele śle,
do wtóru koncert zab...

I wstawać czas.

Znów autokar mknie,
mija miasta, wsie...

Puszczą Piska, a w niej Pranie
i jedziemy dalej.

Kętrzyn, Pisz, Szczytno, Łomża...

Ktoś nazwy poplątał,
gdy nogi zamoczył w jeziorze.

Myśl jedna kołaczy
po niejednej głowie:
co zrobić by jeszcze tu wrócić?

Na pożegnanie rejs statkiem,
Niegocin jezioro się zowie...

Już koniec wycieczki, a szkoda!
To było jak bajka we śnie...

AL



Gdzie jest koniec świata

Poszłabym na koniec świata.
A gdzie jest ten koniec?
Przede mną jest początek,
A za mną koniec.

Kręcę się wokół siebie,
Którą mam wybrać
stronę?
Nie wiem.

Udałabym się na bezludną wyspę,
Gdzie wiatr kołysałby mnie do
snu,

A ptaki budziły o świcie.
Prowadziłabym beztrószkie,
anielskie życie...

Szybko mi się znudziło.
Zatęskniłam za silnymi
ramionami,
W które bym się wtuliła,
Za słowami do ucha
szeptanymi...
Kocham Cię.

BC

Na spotkanie ziemi z niebem

Podaj rękę, pobiegniemy razem
przed siebie,
Tam, gdzie ziemia spotyka się
z niebem.

Po zielonej łące,
Po diamentowej rosie,
Promieniami słońca
splątani,
Bardzo szczęśliwi, po
prostu zakochani.

Pod stopami mamy ziemię,
Potykamy się o korzenie,
Niebo błękitne nad nami,
Czasami z czarnymi chmurami.

Po burzy świeci słońce,
A my trzymamy się za
ręce,
Uśmiechamy się do siebie.
Razem każdą burzę
przetrywamy,
Wszystkie przeszkody
i kłody pokonamy.

Dalej będziemy iść przed siebie,
Tam, gdzie ziemia styka się
z niebem.

BC

A kiedy

*nie mogą sięgnąć oczy nieba
a kiedy serce słyszy serca jęk
pochyl głowę w milczeniu
nie wyglądamy łez
nie każda miłość bywa porankiem
nie każdą kończy zmierzch
nie w koniczynie szukać szczęścia
gdy ono obok jest
a gdy już dłonie bieleją rozpaczą
gdy Cię ogarnie zwątpień noc
błękit jak gwiazda drogę oznaczy
spójrz w niebo na jego blask*

AL



Czy Czarna komedia jest naprawdę czarna?

26 czerwca 2021 - wycieczka do teatru Kamienica Emiliana Kamińskiego w Warszawie na sztukę pt. *Czarna komedia* autorstwa Petera Shaffera w reżyserii Tomasza Sapryka

Brak prądu wprowadził zamieszanie w małym mieszkanku młodego rzeźbiarza (w tej roli Piotr Ligienza). Zaproszony na wernisaż miliarder spóźnia się, natomiast pojawiają się inni goście: zakochany w nim przyjaciel rzeźbiarza, lubiąca trunki sąsiadka, ojciec narzeczonej bohatera - zamożny, ekscentryczny były wojskowy oraz wezwany elektryk. Wszystko toczy się w ciemnościach....

Wszyscy, którzy spodziewali się klasycznej czarnej komedii, w której trup ściele się gęsto, a ludzie

się śmieją, mogą się czuć zawiedzeni.

Styl angielski wyważony lekko śmieszny nie szalony Rzecz i u nas dobrze znana Nie masz pleców na kolana Chciałby rzeźbiarz zdolny młody

Na szerokie wpłynąć wody lecz niestety tak to bywa Gdy sam swoją łódkę pcha Praca żmudna uciążliwa Nikt do góry lecz do dna Więc się ima różnych metod By do celu w końcu dojść Bo życia w zawieszeniu ma dość

Wszyscy chwalą poklepują Jaki z niego mądry gość Ale nikt nie zareklamuje

Nowy talent rośnie nam Że wystawę zrobić by Narzeczona ma tatusia ustawiony przy mamonie Mógłby pomóc lecz To dla niego żadna frajda By zięć w drewnie robił coś

I jak może to przeszkadza By nie pomógłby inny ktoś Lecz fortuna choć kapryśna

W mig artyście zmieni los Miliardera przyśle Przed nim perypetii moc Elektrownia prąd wyłączy Więc po ciemku gra Nim miliarder tutaj dotrze Pohula aktorska brać I dwie panie Jarosik I Wieczorkowski Jan

I jeszcze innych kilku Zjawia się elektryk który Miliarderem winien być Lecz inna jego życia nie I ukochana która bogatego Tatusia nie ma I pan co kocha lecz inaczej I wszyscy krzyczą się potracają W ciemnościach to dzieje się Na końcu ulga Już się kłaniają Ręce klaskają nogi powstają Owację aktorom zapowiadają Wszak się starali jak mogli Więc nie będziemy tacy podli

AL

Gdy słabnie pamięć

Klucze, żelazko, drzwi, gaz, to najczęstsze powody, dla których wątpimy w kondycję naszej pamięci. Co robić? Podobno wystarczy przy każdej czynności, o której na pewno chcemy pamiętać, głośno powiedzieć o tym, co właśnie robimy, np. „Wyłączam żelazko” A co, jeśli to nie działa?

Coraz częściej słyszy się od różnych osób, głównie starszych, o wyraźnym osłabieniu pamięci.

Podstawową przyczyną tego stanu rzeczy jest, przychodząca wraz z wiekiem, zmiana sposobu przechowywania informacji przez mózg. Na osłabienie pamięci mają też wpływ pewne przyzwyczajenia, wręcz nawyki, którymi kierujemy się w życiu.

Oto niektóre z nich:

- przeciążenie, gdy zbyt wiele rzeczy bierzemy na siebie
- niewystarczająca ilość dobrego snu
- brak czasu dla siebie
- niewłaściwe odżywianie
- brak ruchu
- brak dobrej aktywności duchowej
- brak chęci do podejmowania nowych wyzwań.

Czy można zahamować procesy osłabiania pamięci?

Autorzy poradnika Reader's Digest "10001 Rad dla zdrowia. Domowe sposoby leczenia codziennych

dolegliwości” proponują kilka sprawdzonych sposobów:

1. Aromaterapia za pomocą olejku rozmarynowego lub bazyliowego, które wdychane powodują podwyższenie gotowości umysłu do pracy.
2. Kofeina zawarta w kawie poprawia zdolność koncentracji nie tylko na krótko, ale utrzymuje pamięć na dłuższy czas.
3. Miłorząb dwuklapowy (ginkgo biloba; 120 mg/dzień) zwiększa przepływ krwi do mózgu. Innym sposobem zwiększenia przepływu krwi jest ruch w dowolnej formie - ćwiczenia, pływanie, aerobik, spacer, jazda na rowerze.
4. Utrzymanie stałego stężenia cukru we krwi. Jedz regularnie niezbyt obfite posiłki, przedkładając bogate w błonnik całe ziarna nad "białe" węglowodany i dobre tłuszcze - oleje roślinne, orzechy, nasiona, awokado,

ryby nad tłuszcze zwierzęce i tłuste mięso.

5. Witaminy grupy B - przyjmuj zestaw witamin, które pokrywają dzienne zapotrzebowanie
6. Mobilizacja umysłu - rozwiąż krzyżówki, ucz się języków obcych lub gry na instrumencie, graj w szachy.
7. Obniżenie poziomu stresu - rozważ stosowanie żeńszienia syberyjskiego.

Maria
Źródło: 1001 Rad dla zdrowia. Domowe sposoby leczenia codziennych dolegliwości, Warszawa 2008, s. 216, wyd. Reader's Digest



Osoba zadbana, czyli jaka? porady na face i body



Czym jest kosmetologia? Większości z nas kojarzy się z dbaniem o skórę, zabiegami upiększającymi z zastosowaniem różnych preparatów czy z chirurgią estetyczną, operacjami, które w sposób inwazyjny dokonują korekty rysów twarzy albo sylwetki. Niektórym być może z idealną, nieskazitelną twarzą, perfekcyjnymi wymiarami i nienaturalnym wyglądem.

Kosmetologia w 2021 roku nie jest już tą samą i taką samą dziedziną dermatologii jak ta z początku XXI wieku. O kilku lat obserwujemy subtelną, ale konsekwentną ewolucję trendów kosmetologii estetycznej oraz preparatów, na których pracujemy. Nie powielamy już schematów, klienci oczekują personalizacji, wsłuchania się w ich potrzeby i subtelniejszych efektów. Pragną raczej zaplanowanej i zaawansowanej terapii i dbania o nich całościowo – od zabiegów odbudowujących, przez regenerację skóry, aż po suplementację domową. Każda z nas chce czuć się piękna, a mężczyźni - wyglądać młodziej. Rewolucyjna biostymulacja skóry otwiera nas na naturalne, ale spektakularne efekty w kierunku zapewnienia naturalnego wyglądu.

Naturalność, mała inwazyjność, rewitalizacja oraz bezpieczeństwo – to kluczowe trendy współczesnej kosmetologii.

Już od kilku lat widać bardzo lubiany przez nas trend poprawy naturalnego wyglądu bez zmian rysów twarzy. Na salony w 2021 roku śmiało wkroczyły więc biostymulatory tkankowe, które są aktualnie absolutnym hitem ze względu na spektakularne efekty i mało inwazyjny charakter.

Pandemia i wymóg noszenia maseczek oraz długie godziny przed komputerem – a przez to kontakt z promieniowaniem HEV – sprawiły, że nasza skóra stała się zmęczona, pozbawiona blasku, cienka i sucha.

I tu z pomocą przychodzą nam kompleksowe zabiegi o szerokim spektrum działania. Rozrasta się oferta preparatów z pogranicza wypełniaczy i mezoterapii, które przy znikomej inwazyjności dają spektakularne efekty oraz biostymulatorów o bezprecedensowych efektach. Zabieg ten pozwala na uzyskanie widocznych i optymalnych efektów estetycznych bez ryzyka dla skóry. A to dzięki zawartości kwasu hialuronowego oraz składników odżywczych takich jak witaminy, aminokwasy, antyoksydanty, koenzymy i minerały. Z ich pomocą fibroblasty zostają pobudzone do produkcji kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego. Dzięki nim skóra staje się nawilżona, poprawia się jej jędrność, wypływają się zmarszczki. To z kolei przyciąga do gabinetów coraz więcej mężczyzn, którzy też chcą wyglądać młodziej, ale dotychczas odstraszała ich bolesność niektórych procedur.

Obserwujemy zwiększone zainteresowanie zabiegami mezoterapii igłowej i mikroigłowej. Ciekawym kierunkiem są produkty typu „botox like”, które aplikowane techniką mezoterapii dają efekty zbliżone do tych po iniekcji klasycznej toksyny botulinowej.

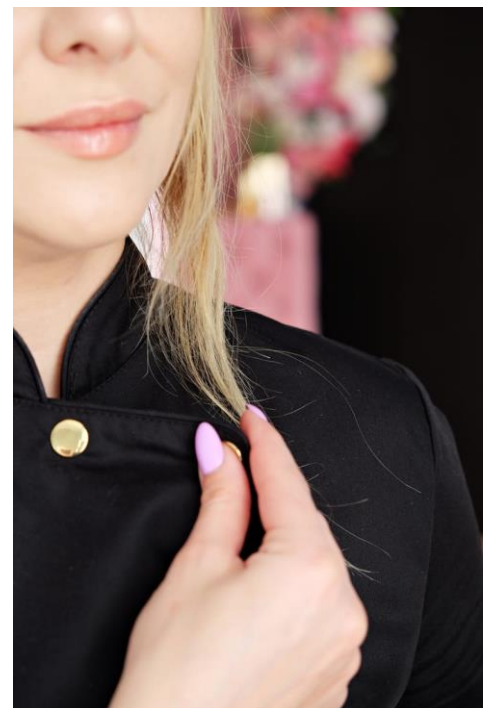
Dziedziną zyskującą na popularności jest trychologia. Tu będziemy wykonywać zabiegi zarówno mniej, jak i bardziej inwazyjne. Zabiegi regeneracyjne, odżywcze, mezoterapia owłosionej skóry głowy, jak i tzw. terapie polipeptydowe.

Nadeszła era silnego pobudzania fibroblastów do pracy, przez co starzejemy się wolniej i mądrzej.

Stawiamy na zabiegi o małej inwazyjności i dużym bezpieczeństwie. Pokochaliśmy całoroczne peelings chemiczne, których eksfoliacyjne działanie genialnie odżywia skórę, nadając jej pożądaną blask i jednolitą strukturę.

Staramy się już nie tylko korygować skutki, ale przede wszystkim eliminować przyczyny powstałego problemu. Dokładny wywiad, analiza stylu życia pacjenta oraz zalecana pielęgnacja domowa odgrywają ogromną rolę w tym, jak zakończy się terapia zabiegowa. Patrzymy nie tylko przez pryzmat dobrania zabiegu, lecz w ujęciu całościowym. Budujemy świadomość zabiegową i odpowiednie nawyki pielęgnacyjne. Zdecydowanie naszym największym przyjacielem w walce o młody wygląd powinien stać się filtr przeciwsłoneczny i odpowiednie oczyszczanie. I to nie tylko teraz, latem, gdy słońce silnie operuje, ale o każdej porze roku i nawet przy pochmurnej pogodzie.

Podstawą zabiegów pielęgnacyjnych, nieodzownym wstępem do dalszych dobroczynnych działań dla urody oraz



gwarantem skuteczności zabiegów jest dokładne oczyszczenie. Wodorowe oczyszczanie twarzy, skóry szyi lub dekoltu pozwala uzyskać kompleksowy efekt – od dogłębnego oczyszczenia do liftingu. Nic dziwnego, że rezultaty są widoczne już po pierwszym zabiegu.

Zapewni on skórze nie tylko oczyszczenie, ale także optymalne nawilżenie, regenerację, odświeżenie i poprawi elastyczność. W przypadku skóry z problemami zadziała dobroczynnie, kojąco, regulująco. Wśród najistotniejszych efektów wodorowego oczyszczania skóry wymienia się m.in.:

- wyeliminowanie szkodliwych wolnych rodników,
- wyrównanie kolorytu skóry,
- poprawę elastyczności,
- poprawę gęstości i jędrności skóry,
- dotlenienie skóry właściwej,
- oczyszczenie porów,
- złuszczenie obumarłych warstw naskórka,
- złagodzenie stanów zapalnych,
- regulację wydzielania sebum,
- redukcję przebarwień,
- stymulację powstawania włókien kolagenowych,

- zwiększenie metabolizmu skóry.

Jesteśmy świadkami technologicznej rewolucji w kosmologii, a coraz nowsze i bardziej zaawansowane urządzenia zapewniają efekty, o których jeszcze dekadę temu mogliśmy tylko marzyć. Dlatego korzystajmy z możliwości, jakie nam daje współczesna nauka.

Absolutnym must-have każdej kobiety jest wykonanie serii zabiegów depilacji laserowej. W przypadku zastosowania najnowszych laserów diodowych zabieg stał się bezbolesny, a mimo to efekty są trwałe i istotnie podnoszą komfort życia.

Ponadto klienci nieprzerwanie poszukują sposobów na pozbycie się tzw. uporczywych depozytów tłuszczu. Oprócz lipolizy iniekcyjnej do najskuteczniejszych zalicza się zabiegi z użyciem niskiej temperatury, która uszkadza komórki tłuszczowe. W efekcie tkanka tłuszczowa, która ma dużą podatność na działanie zimna, zostaje trwałe zniszczona i ulega stopniowemu usunięciu z organizmu drogami limfatycznymi. Proces

eliminacji komórek tłuszczowych rozpoczyna się 15 dni po zabiegu i utrzymuje się do 90 dni. Wynikiem jest ogólna redukcja tkanki tłuszczowej w obszarze poddanym zabiegowi.

Jak widać, rozwój kosmologii w najbliższym czasie przebiegał będzie w kierunku zapewnienia naturalnego wyglądu, odejścia od hiperkorekcji oraz zapewnienia komfortu zabiegowego i bezpieczeństwa klientów.

SŁOWNICZEK

Mezoterapia - działający miejscowo niechirurgiczny zabieg medyczny polegający na dostarczeniu bezpośrednio do skóry właściwej substancji leczniczych, regenerujących lub odżywczych. Najczęściej stosowany w dermatologii i medycynie estetycznej do leczenia i profilaktyki.

Trychologia - dziedzina medycyny zajmująca się diagnozowaniem i leczeniem dolegliwości związanych z ludzkimi włosami i skórą głowy.

diamond beauty

Chemia w łazience

Ogromna oferta kosmetyków służących higienie skłoniła nas do zainteresowania się nie tylko ich ceną

Mydło toaletowe

Mydłami nazywamy sole sodowe lub potasowe wyższych kwasów karboksylowych (np. palmitynowego, stearynowego). Sole sodowe są twarde, a potasowe maziste. Niektóre mydła zawierają różnego rodzaju dodatki np. glicerynę, substancje zapachowe, barwniki.

Legenda głoszona, że mydło zostało odkryte w starożytnym Rzymie. Znajdowała się tam góra o nazwie Soap na której Rzymianie palili zwierzęta, składając je Bogom w ofierze. Podczas deszczu wytopiony tłuszcz wraz z popiołem spływał do pobliskiej rzeki Tyber. Kobiety które prały ubrania zauważyły że, woda pieni się a brud z łatwością się zmywa.

Zasługę wynalezienia mydła przypisuje się także starożytnym Babilończykom. Znalezione na to dowody w postaci najstarszej receptury na mydło oraz

kontenerów na mydło, datowane na ponad 2800 lat p.n.e.

Dawniej, do mycia używano odwarów z korzeni mydlnicy lekarskiej, które zawierają dobrze pieniące się saponiny. Obecnie mydlnicę lekarską stosuje się w szamponach do włosów tłustych. W Chinach już 200 lat p.n.e. była znana fasolka mydlana, z której ziaren wytwarzano łagodny detergent. Saponinę zawierają również orzechy piorące wywodzące się z Indii i Neapolu, gdzie od wieków stosuje się je jako idealny środek do prania, zmiękczenia i dezynfekowania wody.

Czy mydło wysusza skórę i działa niszcząco na naskórek?

Mydło jest solą mocnej zasady i bardzo słabego kwasu, w wodzie ulega hydrolizie i przybiera odczyn zasadowy. Nasza skóra ma odczyn lekko kwaśny (pH 5.5). Mydło zobojętnia odczyn skóry, a nawet może nadać jej odczyn zasadowy, co z kolei prowadzi do jej wysuszenia. Po umyciu skóry mydłem w kostce należy przywrócić jej odpowiedni odczyn

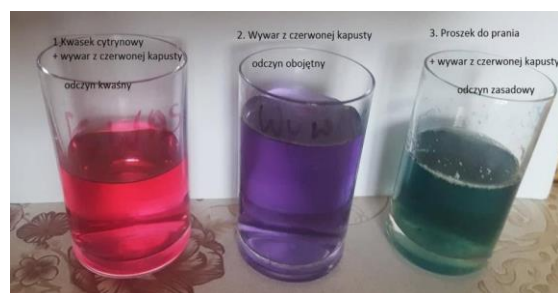
i nawilżenie stosując odpowiednie kremy np. krem cytrynowy (o odczynie lekko kwaśnym) lub glicerynowy o właściwościach nawilżających. Mydła w płynie i płyny do kąpieli mają zwykle lekko kwaśny odczyn i nie zubożniają skóry.

Jak sprawdzić, czy używane kosmetyki działają korzystnie na naszą skórę?

Za pomocą wywaru z czerwonej kapusty możesz sprawdzić odczyn używanych kosmetyków.

1. Posiekany liść modrej kapusty zalej wrzącą wodą.

Wywar z kapusty w zależności od tego w jakim środowisku się znajduje przybiera różne barwy



2. Przygotuj kilka płynów do kąpeli które najczęściej używasz.



3. Wlej pół szklanki (ja użyłam probówek) wody i dodaj kilka kropli płynu.

Płyn bardzo dobrze rozpuszcza się w wodzie i powstaje piana, zabarwienie w probówce 1, 2 i 3 pochodzi od barwników dodawanych do płynów i nie powinno mieć wpływu na wynik doświadczenia.

4. Do każdej probówki dodaj kilka kropeł wywaru z czerwonej kapusty



Obserwacje

Woda z płynem do kąpeli i wywarem z czerwonej kapusty w probówce 1,2,4 i 5 ma kolor fioletowy, natomiast w probówce 3 i 6 kolor niebieski.

Wniosek z doświadczenia

Płyny w probówkach 1,2 ,4 i 5 mają odczyn obojętny, płyny w probówkach 3 i 6 mają odczyn zasadowy. Wyniki doświadczenia sprawdziłam również paskami uniwersalnymi.

W podobny sposób można sprawdzić odczyn mydła w kostce.

BS

Porady ogrodników

Każdy z nas, mających najmniejszy nawet ogródek stara się, aby rośliny były jak najpiękniejsze i najzdrowsze. Prostim sposobem jest używanie środków ochrony roślin i gotowych mieszanek nawozowych. Korzystając z wiedzy i doświadczenia praktyków poniżej przedstawiamy alternatywę dla gotowych produktów ze sklepu.

Pani Agnieszka Majczyna, mieszkanka Wisznic od lat z powodzeniem uprawia przydomowy ogródek. Korzystając z jej doświadczenia proponujemy kilka sprawdzonych porad i rozwiązań, które pomogą utrzymać w dobrostanie i użyźnić tereny zieleni wokół domu.



sposobu na poprawę jakości gleby. W końcu doszli do genialnego rozwiązania: taniego, ekologicznego i bardzo łatwego do pozyskania. Co to było? Swoistym „strzałem w dziesiątkę” okazał się najzwyczajniejszy – kompost.

Co to jest kompost?

Kompost jest nawozem organicznym powstałym wskutek tlenowego rozkładu odpadków roślinnych i zwierzęcych. Tyle teoria, a jak to działa w praktyce? Jaki jest idealny przepis na kompost według sprawdzonych metod Pani Agnieszki?

„Zacząłam produkować kompost. Były to różne zielska: pokrzywy, chwasty, skoszona trawa, skorupki z jaj, popiół drzewny, patyki, liście, igły. Staralam się kłaść je warstwami, co jakiś czas (od miesiąca do dwóch) przerzucać. Następnie kompost przesiewałam przez siatkę, lub sito i używałam pod zasiew mieszając go wcześniej z glebą.”

Jak przygotować kompostownik?

W tym celu można zakupić gotowy plastikowy pojemnik. Koszt plastikowego pojemnika jest uzależniony od jego pojemności i waha się od 160 do 500 złotych. W sprzedaży są dostępne pojemniki metalowe oraz

drewniane. Do składowania kompostu można przygotować też własną konstrukcję, np. z europalet. Składowanie kompostu w specjalnie do tego przygotowanym pojemniku jest lepsze niż pozostawienie go na glebie, ponieważ ogranicza wyflukiwanie cennych składników.



Czego nie należy wrzucać do kompostownika?

Do kompostu nie dajemy odpadów nieorganicznych np. kamieni, gruzu, puszek, papieru, metalu, szkła i tym podobnych. Nie wrzucamy na kompost również: zepsutej żywności, odchodów, zgniłych nasion, produktów mlecznych, tłuszczów.

Kompost

Początki zawsze bywają trudne, Pani Agnieszka wspomina:

„działka, którą otrzymałam wiele lat temu, była bardzo uboga: piaszczysta, sucha, nic na niej nie dało się uprawiać.”

Tak zwaną metodą „prób i błędów” Pani Agnieszka wraz mężem szukała

Przypomnijmy, że osoby, które kompostują bioodpady mogą skorzystać z ulgi w opłacie za odbiór śmieci. Dodatkowo stosowanie kompostu idealnie wpisuje się we współczesne trendy Zero Waste. Oprócz wymiernych korzyści finansowych stosując kompost przyczyniamy się do ochrony środowiska, niewielkim wysiłkiem możemy zdziałać wiele dobrego.



Opryski ekologiczne Środek od mszyc:

1 litr wody,
1 łyżka nafty,
1 łyżka denaturatu,
1 łyżka potasowego mydła ogrodniczego
Wszystko wymieszać i opryskiwać mszyce

Metody Wujenki

Świętej pamięci Anna Wortolec z Łyniewa, wujenka (tak się do niej zwracali członkowie bliższej i dalszej rodziny) przed wojną ukończyła szkołę rolniczą w Białej Podlaskiej. Miała duży i piękny sad i ogród. Uprawiała go bez chemii, stosowała ekologiczne środki wspomagające rozwój roślin oraz zwalczające szkodniki i choroby grzybowe. Wykorzystywała łatwo dostępne składniki i pospolite rośliny, takie jak aksamitki, piołun, łopian, mniszek lekarski i przyrządzała z nich napary oraz wyciągi. Oto garść porad pracowicie przepisanych z jej zeszytu.

Pokrzywa i aksamitka zwalczają mszyce. 1 kg ziela pokrzywy zalać 10 l zimnej wody na 24 godziny. Dodać 50 g szarego mydła. Polewać lub spryskiwać. Kwiaty aksamitek

Wyciąg z pokrzywy na mszyce:

1 kg liści pokrzywy zalać 10 litrami wody. Odstawić na dobę. Opryskiwać bez rozcieńczania. Preparat działa na mszyce i przedziorki

Gnojówka z pokrzywy:

Powyższy przepis na wyciąg z pokrzywy można wykorzystać na gnojówkę. Otrzymaną mieszanke należy przetrzymać około 3 tygodni. Po rozcieńczeniu z wodą można podlewać ogórki, pomidory, kapustę. Nie wolno podlewać: fasoli, czosnku, grochu i cebuli.



Oprysk z drożdży

100g drożdży na 10 litrów wody mieszamy do dokładnego

zalać ciepłą wodą. Dalej postępować jak z pokrzywą.

Czosnek niszczy mszyce, przedziorki, chmielowce i wielkopakowce czarnej porzeczki. 0,5 kg czosnku zalać wrzątkiem i odstawić na 48 godz. Uzupełnić do 10 l i gotować 0,5 godz. Przed opryskiem dodać 5 g szarego mydła. Można też 0,2 kg rozartego czosnku zalać 10 l wody, przecedzić i spryskać.

Łopian niszczy gąsienice na kapustnych. 1,5 kg ziela zalać 10 l wody i odstawić na 3- 4 dni. Odcedzić i spryskać bez rozcieńczania.

Szare mydło zwalcza mszyce na roślinach domowych. Stosować, gdy środki roślinne nie skutują. 150 – 300 mydła rozpuścić w 10 l letniej wody.

Piołun niszczy mrówki, gąsienice, mszyce, przedziorka, malinowca,

rozpuszczenia i przyskamy rośliny. Zabieg najlepiej powtórzyć raz w tygodniu.

Różnorodność gatunkowa

W ogrodzie Pani Agnieszki świetnie koegzystują różne gatunki roślin. Jest tam bogata kolekcja przywieziona do Wisznic z różnych zakątków kraju, a nawet świata. Pośród zimozielonych szmaragdów, jałowców, różnych iglaków i bukszpanów w uprawie Pani Agnieszki rośnie np. miłorząb dwukłapowy, rokitnik zwyczajny zwany oblepichą, różne gatunki kwiatów i owoców, np. borówkę amerykańską, jagodę kamczacką, a nawet kiwi. Do rozmnażania różnych gatunków roślin Pani Agnieszka szczególnie upodobała sobie metodę szczepienia, dzięki której wyhodowała ogromną cytrynę.



roztocz truskawkową, bielinka, zwójki i rdzę wejmutkową porzeczek. 30 g ziela zalać 10 l wody i odczekać – 10 dni, aż powstanie gnojówka. Napar zalać wrzątkiem na 15 min. Spryskiwać rośliny bez rozcieńczania, najlepiej w czasie żerowania lub wylotu.

Mniszek lekarski sprzyja wzrostowi roślin. 1,5 – 2 kg ziela z korzeniem zalać 10 l wody. Stosować bez rozcieńczania.

Łuski i liście czosnku i cebuli wzmacniają, likwidują choroby grzybowe, np. truskawek, zarazę ziemniaczaną i połyśnicę marchwiankę. 0,5 świeżych liści zalać 10 l wody. Rozcieńczyć 1 : 10 i spryskać. Na szkodniki stosować bez rozcieńczania. Wyciąg gotowy jest po 4 -7 dniach i skuteczny na przedziorki.

Co robić, kiedy dzieci się nudzą? Pomogą domowe czary.

Zawsze można dać im smartfona, komputer lub włączyć bajkę. Albo kupić kolejną modną zabawkę. Nie ujmując nic wspomnianym sposobom walki z nudą, warto skorzystać z tajników posiadanej wiedzy. Zaimponujemy starszym dzieciom, a młodszym zapewnimy świetną, rozwijającą (i niedrogą) zabawę.

Magiczne rysunki

1. Przygotuj rzodkiewkę, kilka kartek, ocet, kwasek cytrynowy lub cytrynę, proszek do pieczenia lub sodę.



2. Całą kartkę pomaluj rzodkiewką



3. Cztery szklanki napełnij do połowy wodą i dodaj odpowiednio pół łyżeczki sody, proszku do

pieczenia, kwasku cytrynowego i octu



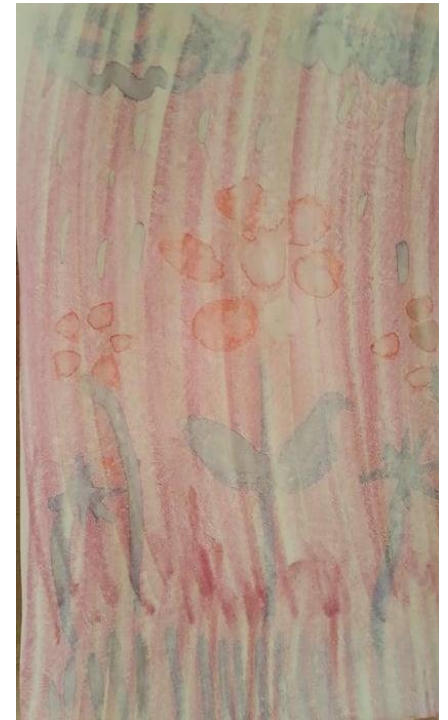
4. Bezbarwnymi roztworami pomaluj przygotowane kartki.



Rzodkiewka należy do naturalnych wskaźników kwasowo zasadowych.

W środowisku obojętnym sok z rzodkiewki ma barwę brunatną, w środowisku kwaśnym czerwoną, a w zasadowym zieloną lub niebieską.

BS



Albo może kulinarna *Letnia poezja*

Dzieci chętnie wykonują prace naśladujące działania dorosłych. Poniżej instrukcja wykonania letniego, bardzo smacznego ciasta.



Składniki:

5 jajek
3/4 szklanki drobnego cukru do wypieków
2/3 szklanki mąki pszennej (tortowej)
1/3 szklanki kakao
2 opakowania galaretki cytrynowej

1 litr śmietanki 30%
/szklanki o pojemności 250ml/



Mąkę i kakao przesiać, wymieszać.



Białka oddzielić od żółtek. Białka ubić na sztywną pianę (uważając, by ich nie „przebić”). Pod koniec ubijania dodawać partiami cukier, łyżka po łyżce, ubijając po każdym dodaniu. Dodawać po kolei żółtka, nadal ubijając.



Do masy jajecznej wsypać przesianą mąkę. Delikatnie wymieszać do przy pomocy szpatułki lub różgi kuchennej, by składniki się połączyły. Składniki w mieszane szpatułką spowodują, że biszkopt będzie bardzo puszysty i wypełni formę wyrastając do wysokości jej boków. Wymieszanie składników szpatułką jest również **metodą najbezpieczniejszą**, nie należy mieszać przy pomocy miksera.



Tortownicę o średnicy 23 cm wyłożyć papierem do pieczenia (samo dno), nie smarować boków. Delikatnie przełożyć ciasto, wyrównać. Piec w temperaturze 160 – 170°C przez około 35 – 40 minut lub do tzw. suchego patyczka.

Zespół redakcyjny: uczestnicy oraz goście warsztatów dziennikarskich

Opieka merytoryczna: Grażyna Maryńczak, Anna Stawecka



Do garnuszka wlać dwie szklanki gorącej wody, a następnie wsypać galaretkę. Mieszać, aż galaretka całkowicie się rozpuści. Odstawić do wystygnięcia, co jakiś czas zamieszać.



Gorące ciasto wyjąć z piekarnika, z wysokości około 30 – 40 cm upuścić je (w formie) na podłogę, wystudzić w temperaturze pokojowej.

Uwaga: boki biszkoptu oddzielamy nożykiem od formy dopiero po jego wystudzeniu.



Śmietankę ubijać przez 2-3 minuty.

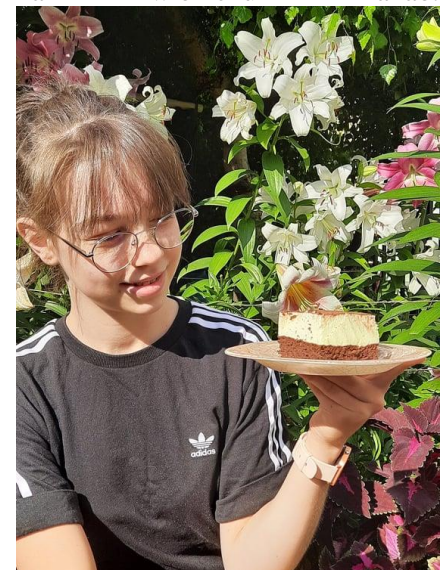
Dodać wystudzoną galaretkę do śmietanki, nie przestając ubijać.



Gdy biszkopt się wystudzi wlać śmietankę z galaretką do blaszki. Wstawić do lodówki do zastygnięcia.



Gdy śmietanka zastygnie, posypać na wierzchu kakao.



Przepis na biszkopt zaczerpnięty ze strony *Moje Wypieki*.

gościnnie – *Joanna Serafin*

Teresa Bartkowska, Ewelina Bojanowska, Bożenna Czarnacka, Barbara Dębowska, Daniel Głowacki, Agata Jaroszewicz, Agnieszka Karpiuk, Alina Lesiuk, Aleksandra Maksymiuk, Paweł Pakuła, Dorota Poleszuk, Jan Poleszuk, Barbara Semeryło, Joanna Serafin, Maria Szubińska