

Akademickie Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi
im. prof. Zbigniewa Religi w Kutnie

ALO TIMES

grudzień 2021



PULS SZKOŁY

- 3 | ALO – to był dobry wybór
- 3 | Październikowy pamiętnik
- 6 | Kolejna edycja olimpiady
Zwolnieni z Teorii
- 7 | Doktor Grzegorz Religa
z wizytą w ALO

MEDSTREFA

- 8 | The female reproductive system and menstrual cycle
- 9 | What happens during the menstrual cycle?
- 10 | Cervical cancer - 9th the most common type of cancer in Poland
- 11 | The HPV vaccine
- 12 | The most common methods of contraception

MOIM ZDANIEM...

- 13 | Świąteczne rekomendacje książkowo-filmowe

MIEDZY NAMI CHŁOPAKAMI

- 15 | Przepisy:
Piernik tradycyjny
Makowiec



ZESPÓŁ REDAKCYJNY NUMERU



Elżbieta Byczkowska
Zuzanna Felner
Gabriela Frąckiewicz
Jakub Głogoza
Gabriela Nadolska
Gabriela Kamińska
Wiktoria Kieszkowska
Maria Krupińska
Jakub Wojtczak — edycja





ALO – to był dobry wybór

(Przemyślenia Gabrieli Frąckiewicz, IAB)



„Jak minęły ci pierwsze miesiące w szkole?” - to pytanie zadawałam sobie często, jednak zawsze odpowiadałam jednym, bądź dwoma słowami: dobrze, bardzo dobrze, wspaniale. Dopiero dzisiaj zaczęłam myśleć na ten temat rozleglej i chciałabym się tym z Wami podzielić.

W ósmej klasie ostrzegano nas przed naukowym zawrotem głowy. Rozumiałam to. Chcieli, aby każdy z naszej klasy zmotywował się bardziej, aby dać z siebie więcej na egzaminie. Był to przecież ostatni rok. Mówiono, że liceum to nie przelewki, że będę zagrzebana w książkach i zmuszałoby to mnie do zarywania nocy. Reasumując, ósmoklasiści postrzegali szkołę ponadpodstawową jako miejsce, gdzie wolny czas spędzało się na powtarzaniu materiału, ciągłym skupieniu, które doprowadzało do omdleń i złego samopoczucia.

Nie podzielałam tej opinii. Wprawdzie zawrócono mi trochę w głowie, bo zaczęłam bać się nauki w nowej szkole, jednak miałam obok siebie wiele osób, które mówiły, że dam radę. Jestem tu dwa miesiące i nie postrzegam tego liceum jako miejsca, w którym spędzam czas z książką przykutą do ręki.

Mam czas dla siebie, wysypiam się i najważniejsze - czuję się tu normalnie. Nie muszę ukrywać swoich pasji, zainteresowań. Natrafiłam na klasę, która potrafi rozśmieszać i sprawić, że uśmiech nie znika z moich ust nawet na chwilę. Nauczyciele są tu wyrozumiali i chętni do współpracy z uczniem, lubią się rozluźnić i pogadać jak człowiek z człowiekiem. Kiedy minął pierwszy tydzień roku szkolnego, byłam zachwycona i przede wszystkim zmotywowana.

Atmosferę można opisać w trzech słowach: ciepła, domowa i pozytywna.

Uświadomiłam sobie, że był to dobry pomysł, by przyjść do ALO. Nauka jest tu przyjemnością, bo są tu nauczyciele, którzy POMAGAJĄ. Z całego serca im za to dziękuję, a Wam, drodzy koledzy i koleżanki, dziękuję za ciepłe przyjęcie i otwarcie. Z pewnością spędzę tu przepiękne cztery lata.

KARTKI Z KRONIKI ALO



Październikowy pamiętnik

Październik był liczny nie tylko w wycieczki, ale również imprezy integracyjne.

Poniżej przedstawię tylko 3 wydarzenia, które się odbyły, ponieważ one najbardziej utkwiły mi w pamięci.

Na początku października w naszej szkole odbyło się ognisko integracyjne w Siemienicach uczniów wraz z nauczycielami. W pięknych okolicznościach przyrody piekliśmy kiełbaski, tańczyliśmy belgijkę i menueta. Nie zabrakło również gier i zabaw integracyjnych!





Warszawa, 15 października

Natomiast, 15 października klasy IIID i IAB uczestniczyły w wycieczce do Warszawy. Jednym z punktów był spacer po Starówce i zwiedzanie Zamku Królewskiego. To była niezwykła lekcja historii. Zwyczaje i obyczaje królów oraz najważniejsze momenty historyczne Polski poznawaliśmy w zachwycających wnętrzach zamku pełnych dzieł sztuki. Dodatkowo mieliśmy wtedy okazję obejrzeć Perły kolekcji, którymi są dwa dzieła Rembrandta: *Dziewczyna w ramie obrazu* i *Uczony przy pulpicie*. Podziwiać je można obok portretów założycieli i twórców kolekcji – przedstawicieli rodu Rzewuskich. Podczas wycieczki do Warszawy odwiedziliśmy również Centrum Nauki Kopernik. Uczyliśmy się bawiąc i bawiliśmy się ucząc.



Wrocław, 26-27 października

Już 26 października klasy III A i III C wyruszyły na dwudniowy podbój Wrocławia. Pierwszego dnia uczniowie zwiedzili Ostrów Tumski, części Starego Miasta na Wyspie Piaskowej oraz Most Zakochanych.





Drugi dzień był gratką dla klas medyczno-farmaceutycznych, mianowicie mieli oni okazję zobaczyć Wystawę Body Worlds Wrocław! Body Worlds - najliczniej odwiedzana wystawa świata. Po 6 latach powróciła do Wrocławia! Nową odsłonę tej niezwykle wystawy autorstwa prof. Gunthera von Hagensa można było oglądać do 15 grudnia w Instytucie Automatyki Systemów Energetycznych. Jest to pierwsza publiczna wystawa dotycząca anatomii człowieka, którą miało okazję podziwiać już ponad 50 milionów odwiedzających na całym świecie. Ta liczba sprawia, że Body Worlds wyróżnia się w historii anatomii stając się najliczniej odwiedzaną wystawą wszechczasów! Zachwyca widzów już od ćwierć wieku wzbudzając ogromne emocje i zainteresowanie wszędzie tam, gdzie się pojawia. Dodatkowo klasy 3 miały szansę być w unikatowym centrum wiedzy o wodzie łącząc walory edukacyjne z nowoczesną formą wystawienniczą. Hydropolis jest także wyjątkowym przykładem rewitalizacji obiektu przemysłowego. Ekspozycja poświęcona wodzie mieści się w XIX-wiecznym podziemnym zbiorniku wody czystej.





KOLEJNA EDYCJA OLIMPIADY ZWOLNIENI Z TEORII

projekt realizowany w ramach

zwolnieni ^z **teorii**



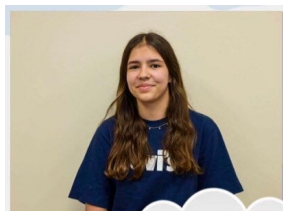
ZESPÓŁ
„STAYSTRONG”

Po niewątpliwym sukcesie zeszłorocznego projektu, postanowiliśmy po raz kolejny przystąpić do olimpiady *Zwolnieni z Teorii*. Nasz projekt społeczny pod hasłem **„StayStrong”** dotyczy zdrowia psychicznego, zdrowego żywienia i aktywnego trybu życia.

Oto nasz team - Julka, Zuzia, Marysia, Karolina, Natalka, Jędrzej, Aleksander, Kuba, Wiktor i Patryk

Naszym głównym celem jest zwiększenie świadomości społeczeństwa w tym temacie i ukazanie jak duży wpływ na nasze zdrowie ma odpowiednie odżywianie, ilość snu, kondycja fizyczna i psychiczna.

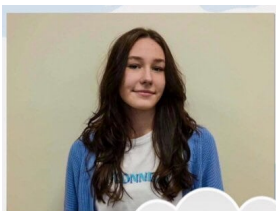
Jesteśmy przekonani, że projekt zakończy się ogromnym sukcesem!



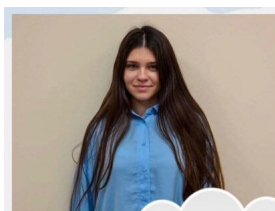
KAROLINA



MARYSIA



JULKA



NATALKA



ZUZIA



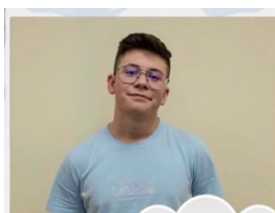
JĘDRZEJ



ALEKSANDER



WIKTOR



KUBA



PATRYK

Doktor Grzegorz Religa z wizytą w ALO



17 grudnia w murach naszej szkoły gościliśmy wspa-
niałego człowieka i lekarza. Odwiedził nas doktor
Grzegorz Religa - syn naszego patrona profesora
Zbigniewa Religi. Doktor nauk medycznych Grzegorz
Religa jest kierownikiem oddziału kardiochirurgii
w Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu im.
dr Wł. Biegańskiego. Szpital ten obecnie jest najwięk-
szym covidowym szpitalem w województwie łódzkim.
Nasz szanowny gość opowiadał o bardzo ciężkiej pra-
cy lekarza, a w szczególności o pracy lekarza w dobie
pandemii. Na oddziale na którym pracuje jest
30 łóżek, wszystkie zajęte przez pacjentów w wieku

30-40 lat w bardzo ciężkim stanie, są to osoby niezaszczone. Pan doktor zwrócił uwagę, że covid to nie jest
GRYPA!!!. Nie rozumie ludzi, którzy szerzą złe i bardzo szkodliwe treści dotyczące szczepień. **NIE MA LEKU NA
COVID-19** - powtarzał kilkakrotnie. Możemy złagodzić ból osoby chorej (podając sterydy), ale leku nie ma.
Możemy zmniejszyć ryzyko zachorowania szczepiąc się. Szczepionka nie jest eksperymentem medycznym,
nie jest też lekiem. Jest preparatem który ma pobudzić nasz organizm do odpowiedzi immunologicznej. Dzię-
ki szczepionkom organizm wytworzy przeciwciała, które mają nam pomóc w łagodnym przebiegu choroby.
Codziennie na oczach pana doktora Grzegorza Religi umierają ludzie niezaszczeni, najmłodszy pacjent miał

25 lat. Moi lekarze- mówi pan doktor-walczą o życie
ludzi w ciężkim stanie, często niezaszczeni, a nie
mogą zająć się pacjentami kardiologicznymi, dla któ-
rych nie starcza miejsca na oddziale. Jesteśmy
wdzięczni i zaszczeni, że mogliśmy wysłuchać tych
autentycznych relacji z trudnej i niezwykle odpowie-
dzialnej pracy na oddziale covidowym.

Bardzo dziękujemy Panu doktorowi za spotkanie,
które było dla nas niezwykle cenne.

Nie możemy doczekać się następnego.





The female reproductive system and menstrual cycle

Wiktoria Kieszowska, IIIA



The woman's reproductive system¹ is located in the pelvis². The vulva³ is the most external⁴ part of the female reproductive organs, which covers the opening to the vagina⁵ and other organs. It is located between the legs. The function of the external female reproductive structures (the genitals) is twofold⁶:

- ➞ to enable⁷ sperm to enter the body,
- ➞ to protect the internal reproductive organs from infections.

Apart from⁸ the vulva, the main external structures of the female reproductive system include:

The labia majora⁹: large lips, which protect and enclose other external reproductive organs,

The labia minora¹⁰: have a variety of sizes and shapes, they lie inside the labia majora, and protect the openings of the vagina, and the urethra¹¹. The skin in this area is very gentle and can become easily irritated and swollen¹²,

Bartholin's glands¹³: they are located next to the vaginal opening on each side and produce a fluid (mucus) secretion¹⁴,

The clitoris¹⁵: the two labia minora meet at the clitoris, a small, sensitive protrusion¹⁶ that is comparable to the penis in males.

The female internal¹⁷ reproductive organs include:

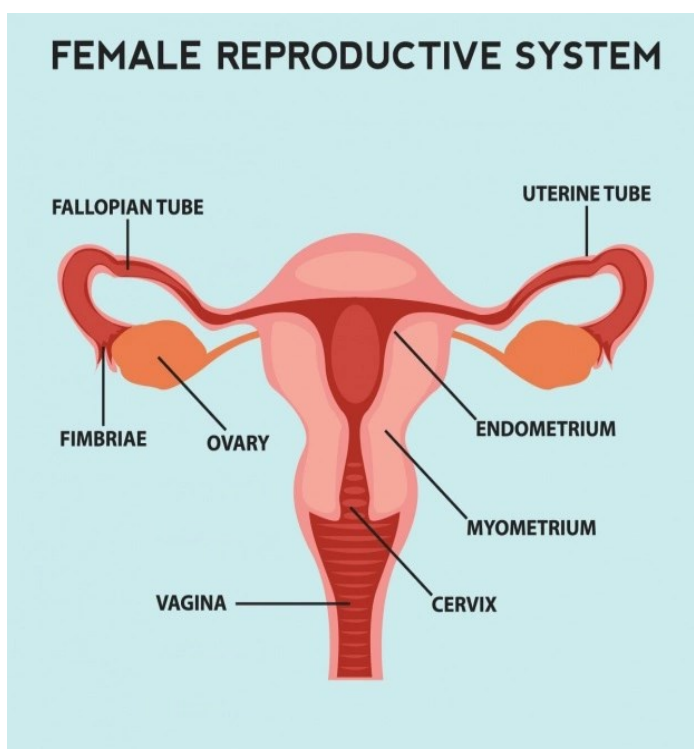
The vagina¹⁸ is a canal that joins the cervix¹⁹ (the lower part of the uterus) to the outside of the body. It is also known as the birth canal. The main functions of the vagina are as follows:

- ➞ it enables a woman to have a sexual intercourse²⁰,
- ➞ it forms a route²¹ for the blood through which it can leave the body during menstruation,
- ➞ it forms a tract to give birth to a child²¹.

The uterus²³ is a hollow, pear-shaped organ²⁴ that is the home to a developing foetus²⁵. The uterus is divided into²⁶ two parts: the cervix, which is the lower part that opens into the vagina, and the main body of the uterus, called the corpus²⁷. The corpus can easily expand to hold a developing baby. A canal through the cervix allows sperm to enter and a menstrual blood to exit.

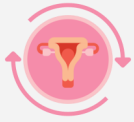
The ovaries²⁸ are connected with the uterus by the fallopian tubes²⁹. They are oval-shaped³⁰ organs that lie to the upper right and left of the uterus. The ovaries produce eggs and hormones such as oes-trogen³¹ and progesterone³².

The fallopian tubes³³ are narrow tubes³⁴ that are attached to³⁵ the upper part of the uterus and serve as pathways for the ova³⁶ (egg cells) to travel from the ovaries to the uterus.



www.freepik.com/free-vector/female-reproductive-system_1024250

DICTIONARY: żeński układ rozrodczy¹, miednica², srom³, zewnętrzny⁴, pochwa⁵, dwojaki⁶, umożliwić⁷, poza⁸, wargi sromowe większe⁹, wargi sromowe mniejsze¹⁰, cewka moczowa¹¹, podrażniona i opuchnięta¹², gruczoły przedstonkowe większe¹³, wytwarzają płynną wydzielinę (śluz)¹⁴, łechtaczka¹⁵, wypukłość¹⁶, wewnętrzny¹⁷, pochwa¹⁸, szyjka macicy¹⁹, stosunek płciowy²⁰, droga²¹, urodzić dziecko²², macica²³, pusty w środku organ w kształcie gruszki²⁴, rozwijający się płód²⁵, podzielony na²⁶, trzon²⁷, jajniki²⁸, jajowody²⁹, o owalnym kształcie³⁰, estrogen³¹, progesteron³², jajowody³³, wąskie rurki³⁴, przymocowany do³⁵, służą jako ścieżki dla jajeczek³⁶

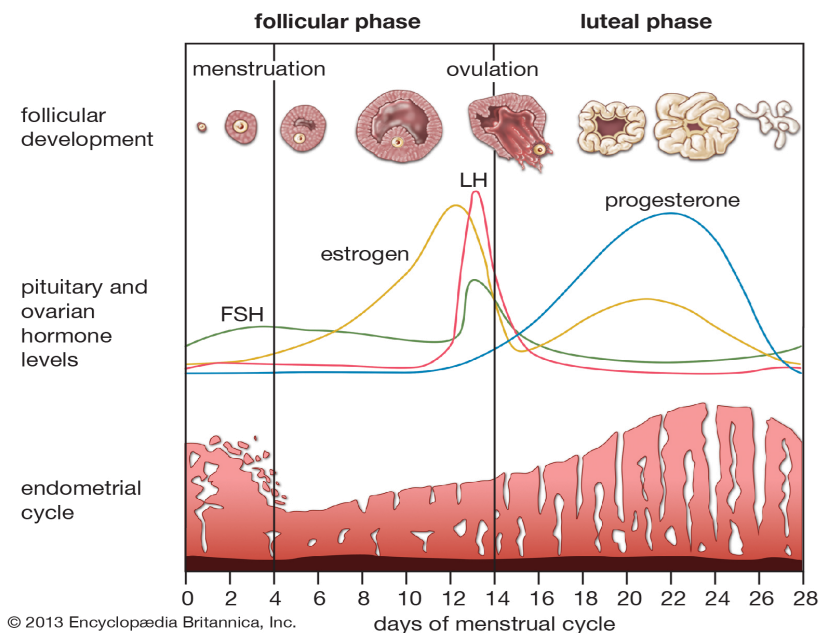


What happens during the menstrual cycle?



Females in their reproductive age (beginning anywhere from 11 to 16 years of age) experience cycles of hormonal activity that repeat at about one-month intervals³⁷. It prepares their bodies for possible pregnancy. The average³⁸ menstrual cycle takes about 28 days and occurs in phases³⁹. These phases include:

The menstrual cycle



The menstrual phase⁴⁰: the first stage of the menstrual cycle. It's also when a woman gets her period. This phase starts when an egg from the previous cycle isn't fertilized⁴¹. Since pregnancy hasn't taken place, levels of estrogen and progesterone drop⁴². The thickened lining⁴³ of your uterus, which would support a pregnancy, is no longer needed, so it sheds⁴⁴ through the vagina. During your period, a combination of blood and mucus⁴⁵ is released.

The follicular phase⁴⁶: the hypothalamus⁴⁷ sends a signal to your pituitary gland⁴⁸ to release the follicle-stimulating hormone⁴⁹ (FSH). This hormone stimulates ovaries to produce around 5 to 20 small sacs called follicles⁵⁰ containing immature eggs⁵¹. The

maturing follicle triggers a surge⁵² in estrogen that thickens the lining of your uterus. This creates a nutrient-rich⁵³ environment for an embryo⁵⁴ to grow.

The ovulation phase⁵⁵: rising estrogen levels during the follicular phase trigger⁵⁶ your pituitary gland to release the luteinizing hormone (LH)⁵⁷. This is what starts the process of ovulation. Ovulation is when your ovary releases a mature egg. The egg travels down the fallopian tube towards the uterus to be fertilized by sperm.

The luteal phase⁵⁸: hormone levels decrease⁵⁹ if the egg does not implant. It causes the onset⁶⁰ of your period. During this phase you might experience symptoms of premenstrual syndrome⁶¹ (PMS)

PHOTO:

www.peachymama.com.au/blogs/motherhood/15280085-nursing-tops-comfy-and-convenient-for-both-mum-and-baby

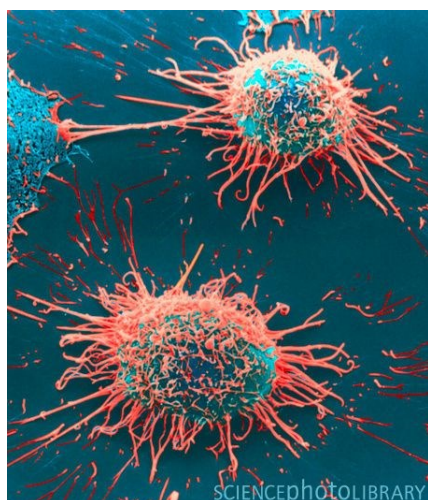


DICTIONARY: odstępy jednomiesięczne³⁷, przeciętny³⁸, występuje etapami³⁹, faza menstruacyjna⁴⁰, zapłodniony⁴¹, spada⁴², pogrubiona wyściółka⁴³, złuszczać się⁴⁴, śluz⁴⁵, faza pęcherzykowa/folikularna⁴⁶, podwzgórze⁴⁷, przysadka mózgowa⁴⁸, folitropina⁴⁹, pęcherzyk jajowy⁵⁰, niedojrzałe jajeczka⁵¹, wywołuje gwałtowny wzrost⁵², bogate w składniki odżywcze⁵³, zarodek⁵⁴, faza owulacyjna⁵⁵, wywoływać⁵⁶, hormon luteinizujący/luteina⁵⁷, faza przedciążowa⁵⁸, obniżać się⁵⁹, początek⁶⁰, zespół napięcia przedmiesiączkowego⁶¹, wzdęcia⁶², wahania nastroju⁶³, tycie⁶⁴



CERVICAL CANCER¹ - 9th the most common type of cancer in Poland

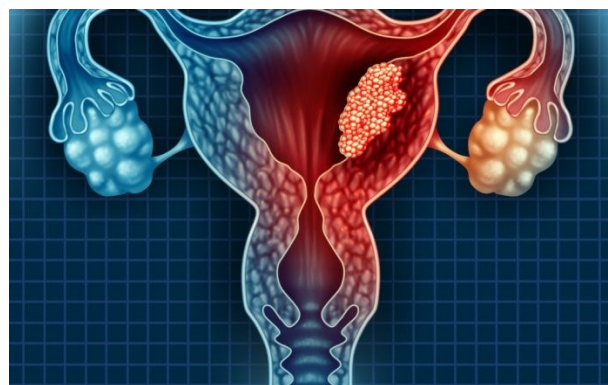
Maria Krupińska, IIIA



Cancer is a huge problem for our population. Everyone has, at least once in their lifetime, met or is very likely to meet a person suffering from this life-threatening disease². That is why it is worth knowing what diseases we are exposed³ to and how we can protect ourselves against them.

The cervical cancer is a disease that affects⁴ only females⁵. It belongs to the group of malignant tumors⁶. This disease is caused by the human papillomavirus (HPV)⁷ which is most likely to be transmitted through sexual contact. In addition, people who have had multiple sexual partners are at increased risk⁸. Statistically, about 3000 new cases and 1800 deaths associated with the cervical cancer are reported to occur in our country. These results put Poland in the depressing first place among the incidence rates⁹ in the entire European Union.

The virus does not always cause disease. Depending on¹⁰ the type, it can either be fought by the body's immune system or start the next phases of infection. The first symptoms of the infection are practically unnoticeable¹¹, which is why it is so rare to hold back¹² the development of a severe¹³ form of the disease. Only after a few years can we feel some symptoms such as break-through bleeding¹⁵ or pain. There are fairly effective¹⁴ methods of treatment for this cancer such as chemotherapy and radiotherapy, but they are associated with¹⁶ a large number of side effects. In less severe forms¹⁷ of the disease, it is possible to remove the cervical cone¹⁸ or all the adjacent organs¹⁹, affected by the disease, including the uterus²⁰. Unfortunately, statistics show that many woman lose the fight²¹ against the disease.



Yet²², we aren't helpless in the battle with the cervical cancer. There are certain steps which can successfully be taken to prevent getting infected with the virus and the development of the disease. First and foremost, the HPV vaccine seems to prove effective²³ in preventing the disease, above all, visiting the doctor for a regular check-up²⁴ might positively impact the management of the disease²⁵ in case it does appear.

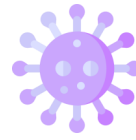


DICTIONARY: ¹rak szyjki macicy, ²zagrożająca życiu choroba, ³narażeni, ⁴dotyczy, ⁵kobiety, ⁶nowotwory złośliwe, ⁷wirus brodawczaka ludzkiego, ⁸w grupie zwiększonego ryzyka, ⁹wskaznik zachorowalności, ¹⁰w zależności od, ¹¹praktycznie niezauważalne, ¹²powstrzymać, ¹³ostry, ciężki, ¹⁴krwawienie międzymiesiączkowe, ¹⁵dość skuteczne, ¹⁶są powiązane, ¹⁷w mniej dotkliwych/ostrych formach, ¹⁸stożek szyjki macicy, ¹⁹sąsiednie organy, ²⁰macica, ²¹przegrać walkę, ²²jednakże, ²³okazać się być skutecznym, ²⁴regularne badania, ²⁵radzenie sobie z chorobą



THE HPV VACCINE¹

Gabriela Kamińska, IIIA



Human papillomavirus (HPV)² infections and associated³ diseases remain a serious burden⁴ worldwide. It is now clear that HPV serves as⁵ the main factor for:

- ➡ cervical cancer⁶
- ➡ some mouth and throat cancers
- ➡ some cancers of the anal and genital areas⁷

The cervical cancer is the second most common cancer among women worldwide. Affecting relatively⁸

young women, it is the largest single cause of losing years of life to fighting a disease. Their deaths have a devastating effect on their families' well-being. This is why the demand for an effective remedy⁹ was so high. Thankfully, in 2011 scientists introduced a HPV vaccine which is now proving to be "just what the doctor ordered¹⁰".

The first dose¹¹ of the vaccine is mostly offered to boys and girls around the age of 13. The second injection will have to be administered¹² from 6 to 24 months after the first one, depending¹³ on the sex¹⁴, age, health status etc. Getting vaccinated at the age of 15 or above means that you will be obliged to¹⁵ get an additional, third dose in order to respond properly¹⁶.

Some might ask why the vaccine is given at such a young age. The explanation is simple. HPV is spread by any skin-to-skin contact¹⁷, including touching and sexual activities. Most people are fairly likely¹⁸ to be infected with some type of HPV at some point of their lives. The immune system is usually capable of combating the infection¹⁹. However, sometimes the virus stays in the body for many years and it can cause a great deal of damage²⁰. The vaccine will work best if it is given to boys and girls before they have a contact with HPV, which means before they become sexually active.

It is essential²¹ to remember that although²² the vaccine can save lives, it does not protect against other infections that may be spread during an intercourse²³. Furthermore²⁴, it does not prevent pregnancy²⁵, either.



DICTIONARY: ¹szczepionka przeciwko wirusowi HPV, ²wirus brodawczaka ludzkiego, ³powiązane, ⁴ciężar, ⁵służy jako, ⁶rak szyjki macicy, ⁷okolice odbytu i genitaliów, ⁸względnie, stosunkowo, ⁹skuteczny lek, ¹⁰(idiom) to, czego było nam trzeba, ¹¹dawka, ¹²być podanym, ¹³w zależności od, ¹⁴pleć, ¹⁵być zobowiązanym, ¹⁶zareagować odpowiednio, ¹⁷kontakt cielesny, ¹⁸jest dość prawdopodobne, że..., ¹⁹być w stanie zwalczyć infekcję, ²⁰wyrządzić znaczne szkody, ²¹niezbędne, ważne, ²²mimo, że, ²³przeniesione drogą płciową, w trakcie stosunku, ²⁴ponadto, ²⁵zapobiegać ciąży



The most common methods of contraception

Gabriela Nadolska, IIIA

Nowadays, women can choose from a variety of methods of contraception¹. It is common that you may not know which method is the most reliable². It may turn out to be difficult to pick the best one among the variety of options, especially for young women who are just starting to think about preventive medicine³. Let's take a look at some of the most widely known⁴ methods of preventing pregnancy⁵.

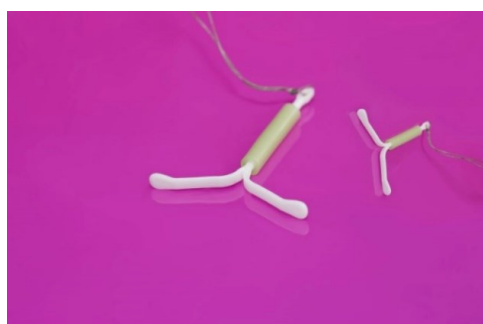
A **condom** is the only form of contraception that not only prevents unplanned pregnancies but also protects us from sexually transmitted infections⁶ (STIs), such as chlamydia, genital herpes, gonorrhea⁷, HIV, AIDS or HPV. It forms a physical barrier, preventing sexual fluids from passing between people. The male variations are widely available⁸, but you can also purchase⁹ women's types. They are believed to be 98 percent effective, but there is a chance they may tear or come off¹⁰ during sex if they are not used properly.



A **diaphragm**¹¹ is a comparable method of contraception to a condom. It is a rubber disc with a spermicide¹² that is placed in the vagina to cover the cervix¹³ shortly before a sexual intercourse¹⁴.

The combined oral contraceptive pill (COCP)¹⁵ is a type of contraceptive which is to be taken orally¹⁶ by women. It contains a combination of female hormones

such as oestrogen and progesterone. Its aim is to change the menstrual cycle to eliminate ovulation and as a result to prevent pregnancy. The pill is almost 100% effective only when taken regularly.



Another alternative method is the **Intrauterine Device (IUD)**¹⁷. It is made up of¹⁸ a small container that releases hormones for many months. This allows women not to take them orally, so as a result contraceptive side effects¹⁹ are considerably reduced²⁰. We can also find a variety of IUDs which contain copper²¹. The effectiveness of both methods is almost 100%.

There are many other methods of contraception apart from²² the above mentioned ones, also natural family planning²³ which doesn't involve pills or devices. The rhythm method²⁴ or cervical mucus method²⁵ are among the best known examples.

Every woman should get to know²⁶ and understand the advantages and disadvantages²⁷ of each method of birth control in order to be able to choose the one that suits her best.

PHOTOS: www.news-medical.net/health/Male-Condom-versus-Female-Condom.aspx

DICTIONARY: ¹metody antykoncepcji, ²najbardziej wiarygodne, ³medycyna zapobiegawcza, profilaktyka, ⁴najbardziej znany, ⁵zapobieganie ciąży, ⁶choroby przenoszone drogą płciową, ⁷chłamydia, opryszczka narządów płciowych, rzeżączka, ⁸powszechnie dostępne, ⁹kupować, ¹⁰rozerwać się lub zsunąć się, ¹¹krążek dopochwowy, ¹²gumowy krążek ze środkiem plemnikobójczym, ¹³przykryć szyjkę macicy, ¹⁴stosunek seksualny, ¹⁵doustna pigułka antykoncepcyjna, ¹⁶zażywany doustnie, ¹⁷wkładka domaciczna, ¹⁸składać się z, ¹⁹zmniejszyć skutki uboczne, ²⁰znacznie zmniejszone, ²¹miedź, ²²oprócz, ²³naturalne planowanie rodziny, ²⁴metoda kalendarzykowa, ²⁵metoda badania śluzu szyjkowego, ²⁶poznać, ²⁷zalety i wady.



ŚWIĄTECZNE REKOMENDACJE

Okres świąteczny to przede wszystkim magiczny czas, kiedy mamy okazję spotkać się z całą rodziną oraz przeżyć niesamowity i niezapomniany czas. Jednak święta to nie tylko tradycyjne kolędy, długie rozmowy przy świątecznym stole, ale również czas, kiedy możemy nadrobić zaległe lektury. Przecież podczas świąt nie można pominąć oglądania chociaż kilku fragmentów filmu "Kevin sam w domu". Dlatego też poniżej przygotowałam kilka propozycji nie tylko filmów, ale również książek.

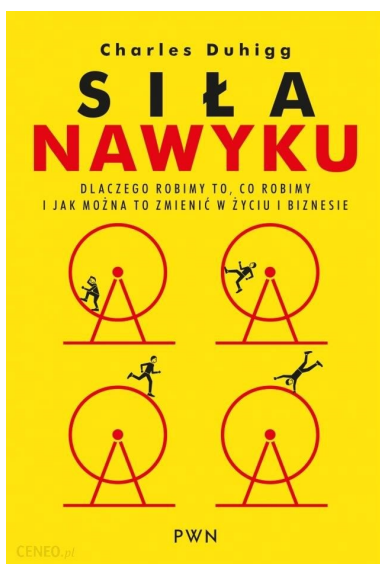


Książki:



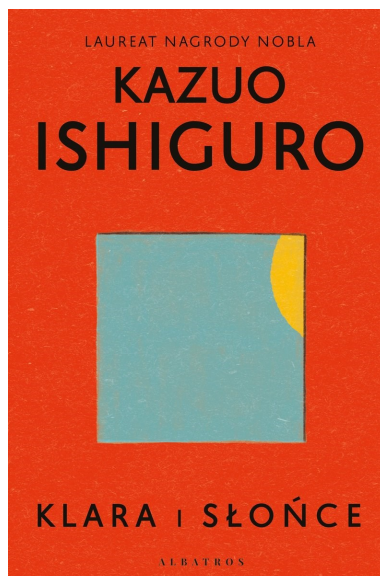
A. Christie, *Morderstwo w Boże Narodzenie*

***Morderstwo w Boże Narodzenie*, Agatha Christie** - coś dla fanów kryminałów, a jednocześnie jeden z klasyków gatunku. Zbliża się Boże Narodzenie. Senior rodu Simeon Lee do swej rezydencji zaprasza rodzinę. Spotkanie jest nietypowe, gdyż Lee niemal nie utrzymywał z dziećmi kontaktów. Mało przyjemnej atmosfery nie poprawia pojawienie się uchodzącego za czarną owcę syna. W ponurych nastrojach podsycanych pragnieniem odziedziczenia jak największego spadku zebrani dowiadują się o zabójstwie złośliwego milionera. Do akcji wkracza niezastąpiony Herkules Poirot.



C. Duhigg, *Siła nawyku*

***Siła nawyku*, Charles Duhigg** - mniej świąteczna, ale jeśli planujemy postanowienia noworoczne to idealna propozycja. Choć Charles Duhigg w swojej publikacji "Siła nawyku" opowiada o tym, w jaki sposób nawyki rządzą naszym życiem oraz co zrobić, by poradzić sobie z niewłaściwymi nawykami i przekuć je w dobre, prowadzące nas wprost do sukcesu, to nie jest to typowy poradnik. Zasadniczą cechą tej książki, odróżniającą ją od wielu innych pozycji tego typu, jest język, jakim operuje autor. Jego przemyślenia czyta się jak felieton, są one proste w odbiorze, a przykłady tak przejrzyste



K. Ishiguro, *Klara i słońce*

***Klara i słońce*, Kazuo Ishiguro** - świąteczna przerwa to również idealny czas, aby nadrobić kilka zaległych tytułów. Kazuo Ishiguro wie, jak nieść pocieszenie i wzruszać jednocześnie. Przed czytelnikiem opowieść o niedalekiej przyszłości, o androidach i ludziach, o tym, co sprawia, że ludźmi jesteśmy i co decyduje o naszym człowieczeństwie. „Klara i Słońce” to jednocześnie przygnębiająca i niosąca nadzieje opowieść o wierności i lojalności. O człowieczeństwie i o byciu nie do końca człowiekiem, a jedynie kreacją.

Źródło zdjęć: empik.com



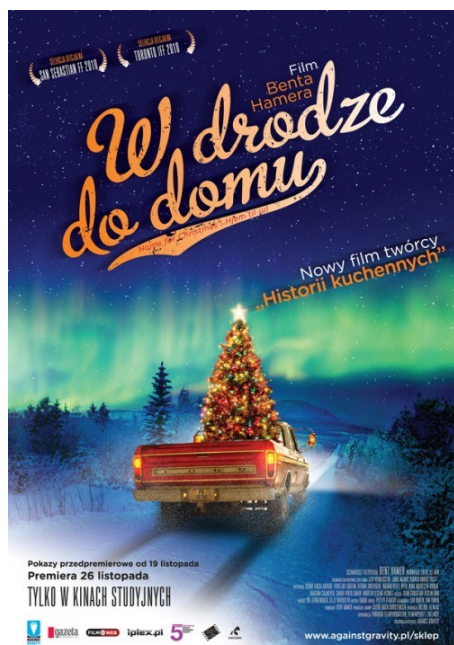
Filmy:



W drodze do domu (Hjem til jul, 2010) - Czy wiecie, że film „Listy do M.” był inspirowany hitowym „To właśnie miłość”? Nie tylko Polacy postanowili stworzyć jego własną wersję. Również Norwegowie nakręcili wielowątkową opowieść o luźno powiązanej ze sobą grupie ludzi celebrujących święta Bożego Narodzenia. Ta wersja jest nieco bardziej przejmująca, wciąż pełna uśmiechu i wzruszeń, ale też mądrości.

Pada Shrek - Tę krótkometrażówkę często możemy zobaczyć na popularnych stacjach telewizyjnych. Ładna, przyjemna i pouczająca. Możemy się dowiedzieć na czym tak naprawdę polega cała magia świąt. Shrek stara się zorganizować spokojne święta, które chce spędzić tylko z rodziną. Jego znajomi mają jednak inne plany. Rozpoczyna się jedno wielkie zamieszanie. Shrek jest zły na przyjaciół, że zepsuli mu jego pierwsze rodzinne święta. Wkrótce jednak zrozumie, na czym to wszystko właściwie polega...

Nienawistna ósemka (The Hateful Eight, 2015) - Film z zimą w tle, więc można podciągnąć ten film jako propozycja świąteczna. W filmie Quentina Tarantino zima i nadchodząca śnieżycą nie tylko są scenerią, ale zaczątkiem całej akcji. Ósemka nieznajomych, w tym dwóch łowców głów, kilka lat po wojnie secesyjnej jest zmuszona do zatrzymania się w górskiej chacie. Wszyscy schronili się w niej przed nadchodzącą burzą śnieżną. Szybko staje się jasne, że pogoda nie wróży ocalenia wszystkich.



W drodze do domu



Pada Shrek



Nienawistna ósemka



Przepisy przygotował Kuba Głogoza.

Piernik (porcja na 1 blachę)

SKŁADNIKI:

- > 25 dag mąki żytniej
- > 25 dag mąki pszennej
- > 25 dag miodu
- > 25 dag cukru
- > 4 jajka
- > 1/2 szklanki soku wiśniowego (własnej roboty)
- > 1/4 szklanki oliwy
- > 10 dag masła
- > 1/8 szklanki zaparzonej kawy z 1 łyżeczki (dodaje się razem z fusami)
- > 1/4 szklanki śmietany 18%
- > 12.5 dag kakao
- > 12.5 dag konfitury wiśniowej
- > 1.5 torebki przyprawy do piernika
- > 10 dag rodzynek
- > 5 dag posiekanych migdałów
- > 15 dag pokrojonych suszonych śliwek
- > 5 dag skórki pomarańczowej
- > 30 dag orzechów włoskich posiekanych
- > 30 g sody



PRZYGOTOWANIE:

Miód roztopić z masłem na ogniu (nie może się zagotować) i schłodzić, dodać oliwę, jajka, mąkę z sodą, cały czas mieszając. Dodać kawę (z fusami), kakao, przyprawę do pierników i resztę składników. Dokładnie wymieszać. Przełożyć do blachy wyłożonej papierem a następnie wstawić do nagrzanego do temp. 150°C piekarnika. Piec około 1.5h, sprawdzić po godzinie patyczkiem. Piekarnik nastawić na termoobieg.



en.wikipedia.org/wiki/Gingerbread

4 makowce

SKŁADNIKI:

- > 50 dag maku
- > 1 kg mąki
- > 25 dag masła
- > 35 dag cukru
- > 6 dag drożdży
- > 6/7 żółtek
- > 0.5l mleka
- > 1 jajko do glazury



PRZYGOTOWANIE:

<https://www.domowe-wypieki.pl>

Mąkę przesiać, wykonać rozczyń z 1/3 kg mąki i 1 szklanki mleka, łyżki cukru i drożdży. Rozczyn powinien mieć konsystencję gęstej śmietany. Postawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Żółtka ubić z cukrem, wlać do miski, dodać resztę mąki, wyrośnięty rozczyń, szczyptę soli i ciepłe mleko. Wyrabiać aż będzie odstawać od miski oraz ręki i powstaną pęcherzyki powietrza. Dodać roztopione masło - ciepłe, wyrabiać jeszcze chwilę. Ciasto powinno być gęste. Przykryć i zostawić w cieple do wyrośnięcia. Gdy zwiększy dwukrotnie objętość można odważyć 30 dag ciasta i na posypanej stolnicy rozwałkować na płasko. Nakładać masę makową - zostawić 2 cm wolne przy dłuższych bokach. Ciasto zwijać w rulon. Włożyć do foremki i zostawić przykryte w ciepłym miejscu. Gdy wyrośnie posmarować rozbitym jajkiem. Wstawić do średnio gorącego piekarnika. Piec 40/50 min w temp. 160/180°C.

Masa makowa

SKŁADNIKI:

- > 1 kg maku, zmielonego dwa razy
- > migdały, rodzyнки, orzechy włoskie,
- > skórka pomarańczowa



PRZYGOTOWANIE:

Do masy makowej dodać szczyptę proszku do pieczenia lub trochę drożdży i łyżkę mąki. Ubić 2-3 białka. Do maku dodać bakalie oraz ubite białka, mieszać delikatnie i ułożyć na cieście.

