

ALO TIMES

grudzień 2022



SPIS TREŚCI

PULS SZKOŁY

- 3 | Polska złota jesień
- 6 | Co słyhać w „KUMPLU”
- 7 | Program stażowy UMED-u

MOIM ZDANIEM...

- 7 | Potęga mediów społecznościowych
- 16 | Świąteczny horoskop

MEDSTREFA

- 9 | The construction of the nervous system
- 10 | How to take care of your brain
- 11 | Idioms with key words: brain, head and mind

TOP 3

- 12 | Top 3 książek na świąteczny wieczór

OKOLICE LITERATURY

- 13 | „Marzenia się spełniają”
- 14 | „Pierwsza gwiazdka”
- 17 | „Tylko nie pisz mi o wojnie”



KĄCIK KULINARNY

- 18 | Przepisy: ciasteczka świąteczne, paszteciki wigilijne

ZESPÓŁ REDAKCYJNY NUMERU



Emilia Barańska
Julia Biniewicz
Elżbieta Byczkowska
Honorata Ćwiklińska
Patryk Feliniak
Sylwia Gawrońska
Klaudia Jankowska
Alicja Oleksiewicz
Gabriela Ratajska
Wiktoria Smoleńska
Jakub Wojtczak — edycja



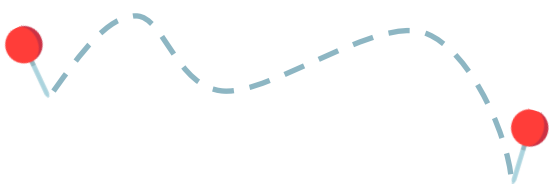


POLSKA ŻŁOTA JESIEŃ

Początek października to najlepszy czas na zwiedzanie **Jury Krakowsko – Częstochowskiej**. Klasy IIIA i IVD wyruszyły na wycieczkę do **Krakowa**. Zwiedzaliśmy tam Stare Miasto, odwiedziliśmy Uniwersytet Jagielloński - Katedrę Anatomii, w której znajduje się Muzeum Anatomii oraz podziwialiśmy dzieła sztuki w Muzeum Narodowym mieszczącym się w Sukiennicach. Piękna pogoda sprawiła, że humory dopisywały.



Kolejnym etapem naszej wycieczki było zwiedzanie **Kazimierza** - starej dzielnicy Krakowa - pełnej tradycji polskiej i żydowskiej. Zobaczyliśmy najciekawsze miejsca tej części dawnej stolicy Polski. W opowieściach pani przewodnik przeplatała się historia pełna legend i faktów.





Sadzawka św. Stanisława

Drugiego dnia wycieczki powitało nas piękne słońce i piękny, jesienny krajobraz.... W tych pięknych okolicznościach przyrody zdobywaliśmy **zamek w Ogrodzieńcu**, w którym straszy „Biała Dama”.





PULS SZKOŁY

Ostatnim punktem naszej wycieczki były ruiny zamku w **Olsztynie koło Częstochowy**. Zmęczeni, ale pełni wrażeń kończymy naszą wycieczkę szlakiem Orlich Gniazd.

Zwieńczeniem naszego wyjazdu był spacer i chwila relaksu na **Pustyni Błędownskiej**.



Co słycać w „KUMPLU”?

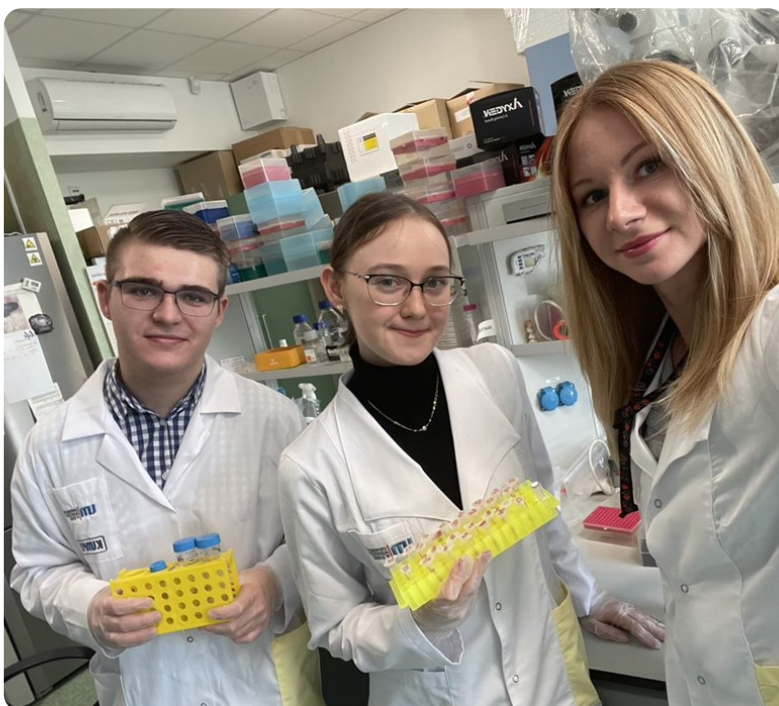
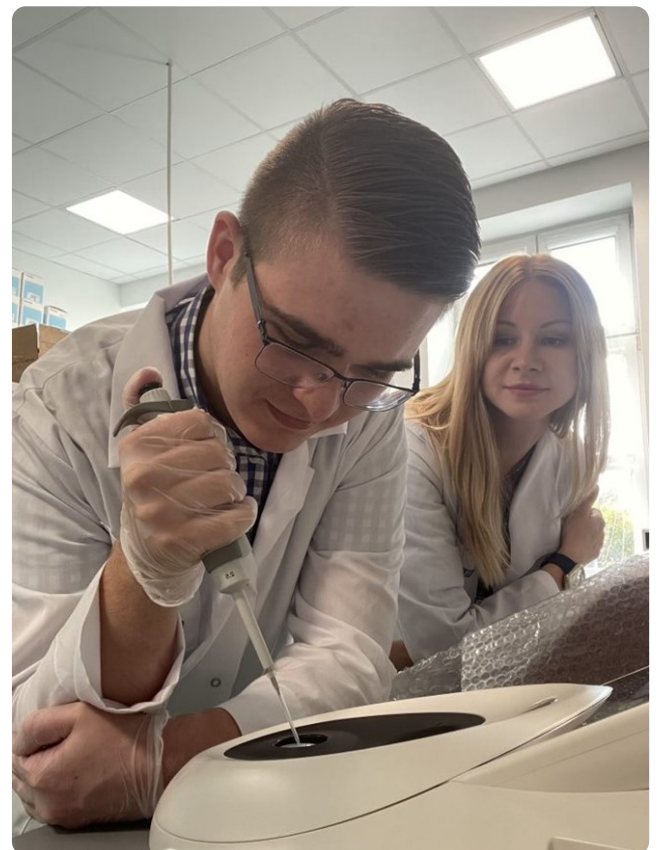
Patryk Feliniak

KUMPEL

UM

UNIWERSYTET
MEDYCZNY
W ŁÓDZI

W trakcie ostatniej wizyty w Zakładzie Kancerogenezy Molekularnej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi miałem okazję, wraz z moją koleżanką z zespołu, przeprowadzić proces odwrotnej transkrypcji próbek linii komórkowych raka prostaty. Proces ten polega na przepisaniu jednoniciowego RNA, przez enzym odwrotną transkryptazę, na dwuniciowy DNA. Wykonanie tego procesu było niezbędne do kolejnego etapu naszego projektu, czyli real-time PCR (reakcji łańcuchowej polimerazy w czasie rzeczywistym). Do przebiegu tej reakcji konieczne są primery, czyli krótkie oligonukleotydy, komplementarne do fragmentów matrycy, znajdujących się na obu końcach danego genu. Zaprojektowaliśmy je pod baczny okiem naszego mentora prof. Andrzeja Bednarka już w zeszłe wakacje. Dalszy etap naszego projektu będzie polegał na analizie uzyskanych danych. Będzie to trwało do marca, kiedy zakończy się tegoroczna edycja projektu „Kumpel”.





UCZNIOWIE W PROGRAMIE STAŻOWYM UMED-U

Trzech naszych kolegów z klasy IVC: Patryk Feliniak, Szczepan Krajniak oraz Jakub Wojtczak zakwalifikowali się do Programu Stażowego UMED-u. W czasie eliminacji musieli rozwiązać test sprawdzający wiedzę ze znajomości zagadnień realizowanych na lekcjach biologii. Test obejmował zarówno zadania zamknięte, jak i otwarte. Pytania dotyczyły szerokiego zakresu zagadnień- od komórki począwszy na genetyce skończywszy.

Program Stażowy skierowany jest do uczniów klas maturalnych. Do niniejszego programu zakwalifikowało się dwudziestu maturzystów z całej Polski. Nasi uczniowie odbędą 20-godzinny staż w Zakładzie Neurochemii Molekularnej. Opiekunem będzie pani prof. Ludmiła Żylińska. Dodatkowo, wszyscy biorący udział w stażu otrzymają:

- zwolnienie z opłaty rekrutacyjnej na wszystkie kierunki UMED-u,
- koszulkę i bluzę z logo uczelni,
- zestaw gadżetów Uniwersytetu Medycznego w Łodzi,
- dyplom ukończenia stażu.

Uczniowie, którzy odbędą staż i dostaną się na UMED dostaną:

- specjalną Nagrodę Rektora w wysokości 1000 PLN,
- czytnik e-booków ufundowany przez FUMED,
- jednodniowe warsztaty przygotowane przez Akademickie Biuro Karier.



MOIM ZDANIEM...

Potęga mediów społecznościowych

Sylwia Gawrońska, IVC



Rozwój mediów społecznościowych wywarł ogromny wpływ na życie ludzi. Stały dostęp do informacji to kluczowa cecha tych mediów. Jednak czy wszyscy zdajemy sobie sprawę, jak wpływają na życie młodych ludzi?

Media społecznościowe to miejsce, w którym odbywają się ruchy społeczne. Ludzie zachęcają się nawzajem do działania w określonych obszarach i doprowadzenia do zmian społecznych. Tam młodzi ludzie mogą wyrazić siebie, porozmawiać o swoich opiniach, wiedząc, że zostaną wysłuchani w bardzo ważnych dla nich sprawach. Rozwój mediów społecznościowych nastąpił błyskawicznie i wywarł głęboki wpływ na strukturę społeczną i relacje międzyludzkie. Dlatego warto zastanowić się,

w jaki sposób wpływają one na zdrowie emocjonalne i psychiczne młodych ludzi.

Zaburzenia snu spowodowane przez media społecznościowe

Wiadomo, że nadużywanie sieci społecznościowych może zaszkodzić dobremu samopoczuciu fizycznemu, co z kolei automatycznie szkodzi zdrowiu psychicznemu. Sen nastolatków jest bardzo ważny dla rozwoju ich mózgu. Jego brak może powodować obniżenie nastroju a nawet depresję.

Porównywanie się...

Na początku media społecznościowe były traktowane jedynie jako forma komunikacji. Teraz przejęły

dodatkową rolę i służą do porównywania się z innymi. Tutaj przeglądamy zdjęcia i życie innych ludzi i porównujemy je z naszym własnym. Mówi się, że taka aktywność ma negatywny wpływ na zdrowie psychiczne. Treści publikowane w sieci zwykle nie odzwierciedlają tego, co faktycznie dzieje się w życiu prywatnym. Częściej są one wyidealizowane, co każe nam wierzyć, że nie jesteśmy w stanie ich spełnić. Prowadzi to następnie do pogorszenia własnego samopoczucia psychicznego, czujemy się znacznie gorzej na tle innych.

Waluta - jaką są polubienia

Ciągła potrzeba publikowania czegoś w Internecie często wiąże się z lękiem, złym wizerunkiem ciała i złym zdrowiem psychicznym. Ciągłe poszukiwanie i okazywanie aprobaty ze strony innych może prowadzić do braku



poczucia bezpieczeństwa. Reakcje ludzi na samych siebie mogą prowadzić do niepewności co do własnej wartości. Strach przed tym, jak jesteśmy postrzegani, sprawia, że stajemy się jeszcze bardziej krytyczni wobec siebie i swojego wyglądu.

Fazy, objawy i skutki uzależnienia od social mediów

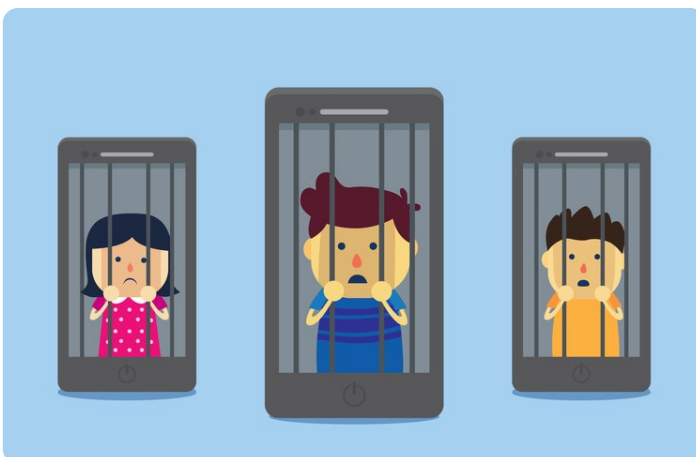
Zacznijmy od tego, że sieci społecznościowe są ekscytujące i przyjemne w użyciu. Z czasem użytkownik spędza coraz więcej czasu przed ekranem komputera, nie zdając sobie sprawy z niebezpieczeństwa. Stopniowo traci zainteresowanie innymi zajęciami, a dotychczasowe

pasje schodzą na dalszy plan. W sytuacji, gdy nie może zalogować się do serwisu, pojawiają się niespokojne, wręcz obsesyjne myśli. To pierwszy sygnał, że mamy do czynienia z uzależnieniem.

Najczęstsze konsekwencje uzależnienia od mediów społecznościowych to:

- problemy z pamięcią i koncentracją;
- problemy ze snem;
- nadpobudliwość;
- osłabienie układu odpornościowego.
- trudności w budowaniu relacji w realnym świecie;

Jak każde inne, uzależnienie od Internetu powinno być traktowane jak choroba. W większości przypadków konieczna jest psychoterapia. Dziś leczenie uzależnień od komputera jest oferowane w prawie każdym prywatnym ośrodku leczenia. Celem terapii młodzieży i dorosłych jest przede wszystkim wypracowanie metod, które pomogą pacjentowi nauczyć się ograniczać i kontrolować czas spędzany w Internecie. W leczeniu ważna jest zmiana sposobu korzystania z urządzeń elektronicznych, ponieważ kontaktu z nimi nie da się całkowicie uniknąć.





THE CONSTRUCTION OF THE NERVOUS SYSTEM

Julia Biniewicz, Gabriela Ratajska, IIIA



© tinnitus.lu

Have you ever thought about how your brain works or how you memorize all the things that happen to you? It's the duty of our nervous system.

We can distinguish the central and the peripheral nervous system. The central nervous system¹ consists of the brain and the spinal cord². They are protected by meninges³ and cerebrospinal fluid⁴. As regards the peripheral nervous system⁵, it is made of the nerves⁶, which connect the brain and the spinal cord with all parts of our body. The nerves are built with cells named neurons⁷. These cells have finger-like projections called dendrites⁸ and a long fibre - axon. They connect

with each other with synapses⁹. They are supported and nourished¹⁰ by the glial cells¹¹.

Let's focus on how our brain is built and how it works. The brain consist of¹² 60% of fat and the remaining¹³ 40% is a combination of protein, water, salts and carbohydrates¹⁴. It weighs about 3 pounds (1,35kg) in an average adult. It contains blood vessels¹⁵ and nerves, which include neurons and glial cells. Our brain is made of the gray and the white matter¹⁶. The gray matter is an external layer¹⁷ and the white one is an internal layer¹⁸ of the brain. The gray matter is composed of perikarya¹⁹ and the white matter is made of axons that are wrapped in myelin²⁰.

The brain can be divided into three basic units: the cerebrum²¹, the cerebellum²² and the brainstem²³. The cerebrum is the largest part of our brain and consists of the left and right hemispheres²⁴. This part of the brain can also be divided into:

- ▶ the frontal lobe²⁵ - is responsible for our speaking and writing skills, emotions, personality, intelligence and body movement,
- ▶ the parietal lobe²⁶ - its duty is to enable us to interpret words, feel touch, pain, temperature and signals from hearing,
- ▶ the occipital lobe²⁷ - is responsible for interpreting vision,
- ▶ the temporal lobe²⁸ - enables us to memorize, hear things and understand the language.

The cerebellum is located under the cerebrum. It is responsible for coordinating muscle movements and maintaining our posture and balance.

The brainstem²⁹ connects the other parts of the brain with the spinal cord. It controls many automatic functions such as the heart rate, breathing, body temperature, sneezing³⁰, swallowing³¹ and vomiting.

The spinal cord controls the movements of the lower and upper limbs³², urination³³ and defecation³⁴.

You can see that our nervous system is responsible for a lot of things. But this most important organ in the body - the brain - is still not fully understood and many of its functions and activities are a mystery for scientists. There are still lots of interesting facts waiting to be discovered.



focusedcollection.com



DICTIONARY: centralny układ nerwowy¹, rdzeń kręgowy², opony mózgowie³, płyn mózgowo-rdzeniowy⁴, obwodowy układ nerwowy⁵, nerwy⁶, neurony⁷, dendryty⁸, synapsy⁹, odżywiane¹⁰, komórki glejowe¹¹, składa się¹², pozostałe¹³, węglowodany¹⁴, naczynia krwionośne¹⁵; istota szara i istota biała¹⁶; zewnętrzna warstwa¹⁷; wewnętrzna warstwa¹⁸; perykariony¹⁹; otoczone osłonką mielinową²⁰, kresomózgowie²¹, mózdzek²², rdzeń przedłużony²³, lewa i prawa półkula²⁴, płat czołowy²⁵, płat ciemieniowy²⁶, płat potyliczny²⁷, płat skroniowy²⁸, pień mózgu²⁹, kichanie³⁰, połykanie³¹, dolne i górne kończyny³², oddawanie moczu³³, wypróżnianie³⁴.



HOW TO TAKE CARE OF YOUR BRAIN

Alicja Oleksiewicz, IIIA



The ageing process impacts not only the body but also the brain. Unsurprisingly, mental function changes are some of the most terrifying consequences of obsolescence¹. Have you ever wondered how to prevent your cognitive functions² from impairment³ and keep your mind young? Here are some tips you can take advantage of in order to maintain a healthy brain for years.



© restless.co.uk



1. Keep your brain busy

Scientists have found out that activities that involve logical thinking such as word puzzles or math problems help create new connections between neurons and can even cause new cells to generate. You can also do other things that require manual dexterity⁴, for example draw, paint or play a musical instrument.



2. Add more movement into your day

Physical activities support your brain, too. Exercising increases the number of tiny blood vessels⁵ that transport rich in oxygen blood to the part of the brain responsible for logical thinking. New nerve cells and synapses⁶ are created as well. It results in a more efficient and adaptive brain. Working out⁷ lowers the blood pressure and cholesterol levels, regulates the blood sugar and decreases stress⁸. All these are considered as⁹ common risk factors¹⁰ of health decline¹¹ these days.



3. Change your eating habits

Proper nutrition¹² supports both the body and mind. If you eat a diet that consists mostly of fruit and vegetables, fish, nuts and plant sources of protein, avoid sweets, saturated oils¹³ or red meat, you are unlikely to suffer from dementia and cognitive impairment¹⁴ in old age.



www.foodnetwork.pl



4. Watch for your blood pressure, sugar and cholesterol

A high blood pressure, diabetes¹⁵ and high levels of LDL (“bad”) cholesterol are associated with¹⁶ a higher chance of cognitive decline¹⁷ and dementia in old age. Eating healthily, exercising regularly and maintaining¹⁸ a healthy weight are the best ways of warding off¹⁹ these health issues.



5. Cut down on alcohol

Every time you consume alcoholic drinks, some of your brain cells get damaged²⁰ or destroyed irreversibly²¹. Obviously, it makes you more prone to²² developing problems with memory or even dementia later in your life.



6. Care for your social relations

Interactions between people are claimed²³ to be a great way to keep your brain entertained. It can result in quicker and more efficient thinking. Strong bonds²⁴ between humans can lower the risk of dementia and increase the life expectancy²⁵.

All these tips are important for maintaining a healthy brain. Be sure to implement²⁶ these tips into your daily life to help reduce²⁷ your risk of developing dementia and other cognitive problems.



www.techexplorist.com

DICTIONARY: ¹starzenie się, ²funkcje poznawcze, ³upośledzenie, ⁴sprawność manualna, ⁵naczynia krwionośne, ⁶synapsy, ⁷ćwiczenie, ⁸obniża stres, ⁹są uważane za, ¹⁰czynniki ryzyka, ¹¹pogorszenie się zdrowia, ¹²odżywianie, ¹³oleje nasycone, ¹⁴upośledzenie funkcji poznawczych, ¹⁵cukrzyca, ¹⁶związany z, ¹⁷spadek funkcji poznawczych, ¹⁸zachowanie, ¹⁹zapobieganie, ²⁰są niszczone, ²¹nieodwracalnie, ²²podatny na, ²³twierdzi się, ²⁴silne więzi, ²⁵przewidywana długość życia, ²⁶wdrożyć, ²⁷zmniejszyć.



IDIOMS WITH KEY WORDS: BRAIN, HEAD AND MIND

Klaudia Jankowska, Wiktor Smoleńska, IIIA



There are many idioms related with our brain, mind and head. A few of them are written below. We hope that you will **have a whale of a time*** reading them.

*to have a whale of the time - dobrze się bawić

to have a mind of one's own = to let someone have their own opinion = pozwolić komuś mieć ich własne zdanie

- Let's let Natalie have a mind of her own.

to pick someones' brains = to ask someone who is very knowledgeable in something for advice = zasięgnąć rady (kogoś kto się na tym zna), skonsultować coś

- Juliet, I need to pick your brains on how to dress well - I've heard you are an expert.



if my memory serves me correctly

= a phrase used for saying that you think you have remembered something correctly

= jeśli pamięć mnie nie myli

- My great-grandmother's name was Cicely - if my memory serves me correctly.

to ease one's mind = to calm someone down = uspokajać kogoś

- The doctor tried to ease her mind about her daughter's illness.

to beat one's brains out = to spend a lot of time worrying about something and thinking about how to deal with it = martwić się o coś i zastanawiać się nad rozwiązaniem tego problemu

- I have been beating my brains out trying to figure out a way to help her financially.

to jog one's memory = to help someone remember something = przypomnieć komuś o czymś, odświeżyć komuś pamięć

- I had no recollection of her 10th birthday until the photo jogged my memory.



to bite someone's head off = to yell at someone =
nakrzyczeć na kogoś

- She's going to bite my head off because I have broken her favourite mug.

to come to a head = to reach a point of intensity at which action must be taken = stanąć na ostrzu noża

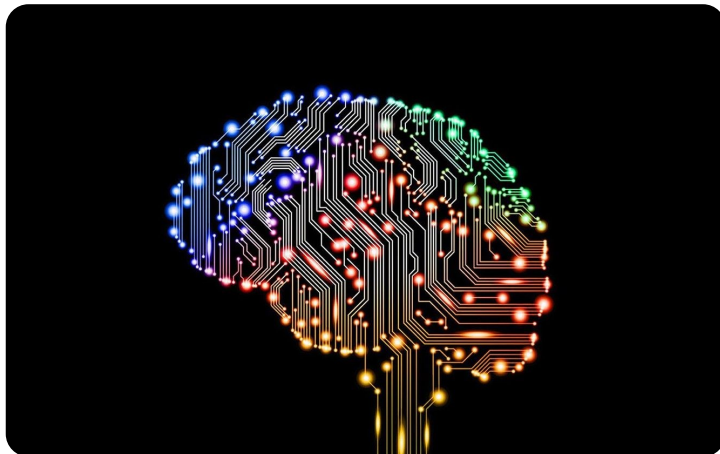
- The situation finally came to a head when she failed to show up at school again.

to have a good head for something = to have a natural ability to do something well = mieć zdolności do czegoś / mieć „łeb” do czegoś

- Bella has a good head for numbers without too much learning maths.

to rack one's brains = myśleć intensywnie o czymś, główkować = to think intensively

- I've been racking my brains all morning but I can't remember where I had left my phone.



to be of the same mind = mieć takie samo zdanie na jakiś temat = to have the same opinion

- They agree on most things, but they are not of the same mind when it comes to political issues.

We hope that you've enjoyed yourselves learning the above idioms.



Top 3 książek na świąteczny wieczór!

Emilia Barańska

TOP 3



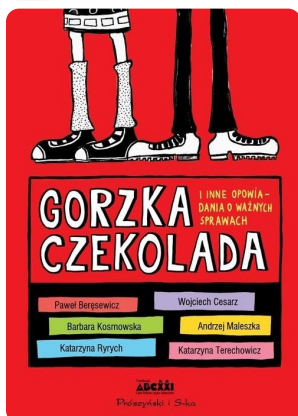
Chcesz się zrelaksować? Usiądź wygodnie w fotelu, zapal pachnącą świecę, napij się rozgrzewającej herbaty i przenieś do innego świata!

1. „Jedno po drugim” – Ruth Ware

Książka dosłownie mrozi krew w żyłach! Akcja thrillera dzieje się w Alpach, gdzie śniegu nie brakuje! Luksusowy, niewielki hotel - wydaje się być idealnym miejscem na wyjazd integracyjny ośmioosobowej grupy. Wydaje się, bo... W grę wchodzi ogromne stawki, zaskakujące wybory i kłamstwa. Na zewnątrz warunki pogodowe zmieniają się na bardzo trudne, bohaterowie marzną, a czytelnikowi robi się gorąco! Kto kłamie? Zimą, kilka osób, duża adrenalina! Niezwykle polecam!

2. „Gorzka czekolada” – P. Beręsewicz, W. Cesarz, B. Kosmowska, A. Maleszka, K. Ryrych, K. Terechowicz

Czas świąteczny pozwala nam zatrzymać się i pomyśleć o wartościach, którymi kierujemy się w życiu. „Gorzka czekolada” ukazuje te wartości w słodko – gorzki sposób. Sprawiedliwość, wolność, przyzwoitość, optymizm, przyjaźń, solidarność, piękno i mądrość. Każdej wartości poświęcone jest piękne opowiadanie. Idealna forma połączenia przyjemnego z pożytecznym! Ważne treści, atrakcyjna forma. Z filiżanką gorącej herbaty w dłoni pochłoniesz „Gorzką czekoladę”. Jej „smak” zostanie w sercu czytelnika do końca życia!





3. „Pozwól, że Ci opowiem...” – Jorge Bucay

Przepiękna powieść o chłopcu, który szuka prawdy o życiu i o samym sobie. Pomaga mu psychoterapeuta, który opowiada bajki, które dają moc i siłę. „Pozwól, że Ci opowiem...” pozwala zrozumieć siebie - swoje lęki, obawy, pragnienia. Przede wszystkim jednak sprawia, że zaczynamy w sobie wierzyć. Najlepszy prezent świąteczny, prezent od siebie dla siebie – uwierzyć w siebie! Kto tego pragnie, kto tego potrzebuje? – „Pozwól, że Ci opowiem...” jak to osiągnąć!

Lektury poleca Emilia Barańska



OKOLICE LITERATURY

„MARZENIA SIĘ SPEŁNIAJĄ...”

Emilia Barańska



Dawno, dawno temu, kiedy moja mama była małą dziewczynką, obiecała swojemu starszemu bratu Stefanowi, że zawsze, każdego roku Boże Narodzenie spędzą razem.

Ja przepadam za wujkiem Stefanem. Jest szalony, woła tylko – Jędrku! – i to już zapowiedź świetnej zabawy. Raz jest piratem, raz rycerzem, innym razem łowcą much, by za chwilę być kucharzem. Uwielbiam go.

W ubiegłym roku ja, wujek i tata mieliśmy wielką, męską wyprawę do lasu po świąteczną choinkę. Wielką, bo trwała aż trzy godziny. Wujek szukał tej jednej, jedynej, idealnej, a my...szukaliśmy wujka, którego straciliśmy z oczu. Zmęczeni, zrezygnowani już mieliśmy wracać do domu, kiedy przed nami stanął wuj – zwycięzca z wielką i naprawdę piękną choinką. Zanim trafiła do naszego salonu, podziwiali ją wszyscy sąsiedzi. W domu nasza choinka wyglądała przepięknie, pomimo tego, że nie zdołały jej upieczone przez mamę świąteczne pierniczki, bo po długiej, zimowej wyprawie zostały przez nas zjedzone. Wszystkie, co do jednego! Mama nie była zachwycona, lecz nie gniewała się na nas, bo przecież to wuj Stefan zawinił, a na niego nie sposób się złościć!

Dziś jest 23 grudnia, wujka jeszcze u nas nie ma. Śnieg pada od tygodnia i mama martwi się, że jej brat w ogóle do nas nie przyjedzie. Wuj Stefan mieszka bardzo daleko. Chciałbym go znowu zobaczyć. Jego siwą brodę i wąsy, wielkie, niemal uśmiechnięte, niebieskie oczy. Stoję w oknie i czekam...

Patrzę na płatki śniegu tańczące jak elfy. Widzę tatę Zosi niosącego choinkę. Zosia biegnie do niego, ciesząc się, że ulepiła bałwana i że zaraz będzie zdobić świąteczne drzewko. Chwyta tatę za rękę i oboje wchodzi do żółtego domu. Bałwan macha do nich na pożegnanie swoją ręką z patyka, a do mnie uśmiecha się, bo właśnie mnie zauważył. Jak to możliwe? Bałwan się porusza?! O rety! To nic w porównaniu z tym, co dzieje się na niebie! Tam pędzą srebrne renifery ciągnące sanie Świętego Mikołaja. Sanie zatrzymują się nagle przed moim oknem.

- Witaj Jędrku! Co chciałbyś dostać od Świętego Mikołaja? – pyta sam Mikołaj.
- Kotka, Święty Mikołaju! Białego, małego kotka Antka, takiego do kochania i przytulania.
- Marzenia się spełniają! – powiedział Święty Mikołaj i nagle zniknął w oddali.
- Jędrku, synku obudź się!



- Mamo, mamo!
- Ktoś do nas przyjechał.
- Święty Mikołaj?

Mama zaśmiała się, wzięła mnie za rękę i razem poszliśmy do salonu. Obok choinki stał wuj Stefan. Jego oczy śmiały się jak zawsze. Pobiegłem do niego, chciałem się przytulić, gdy nagle z rąk wuja Stefana zeskoczył mały, biały kot.

- Antek?!
- Marzenia się spełniają! – powiedział wuj Stefan.

„Pierwsza Gwiazdka”

Emilia Barańska



Czy w Wigilię Bożego Narodzenia wypatrywaliście Pierwszej Gwiazdki? Czy kiedykolwiek patrzyliście w niebo i oglądaliście spadające gwiazdy? A czy zastanawialiście się kiedyś, co się z nimi dzieje, kiedy spadną? Nie? A chcecie wiedzieć? Służę wyjaśnieniem.

Ja nazywam się Marcelina, bo jestem gwiazdką, która na ziemię spadła w marcu. Teraz, jest grudzień, a zatem już ponad osiem miesięcy wypełniam swoje ziemskie obowiązki. Właśnie dotarłam do Polany Myśli, by napisać swój list.

- Witaj Marcelinko! - krzyknęła Maja.
- Witajcie! - odpowiedziałam.
- Dobrze, że już jesteście! - dodała Augusta (gwiazdka z sierpnia) – Przyłącz się do nas!

Skorzystałam z zaproszenia i wspólnie z moimi przyjaciółkami napiłam się herbaty natchnienia, by móc później podjąć się pisania.

Na Polanie Myśli każda z nas pisze list o tym, czego dokonała na ziemi.

A oto mój list.

Droga Pierwsza Gwiazdko!

Mam nadzieję, że dobrze zrealizowałam powierzone mi zadanie czynienia dobrych uczynków.

Od kiedy jestem na ziemi zawiązałam setki sznurowadeł, chroniąc małych biegaczy przed upadkiem i urazem. Kilkadziesiąt razy dodałam cukru łyżeczkę do syropów, by małe smyki mogły się leczyć.

Odnalazłam kotka małego Józia, który rozpaczał po zaginięciu pupila.

Inna historia z udziałem zwierzątka miała miejsce w domu Helenki, której rodzice nie mogli się zdecydować, czy pies może zamieszkać w ich domu. Pomogłam im podjąć tę decyzję. Położyłam przed ich domem małego pieska. Kiedy go zobaczyli, natychmiast wiedzieli, że chcą, żeby z nimi był. I Helenka, i rodzice promienieli ze szczęścia.

Stasiowi wskazałam monety, które postanowiły wyskoczyć z kieszeni w drodze do szkoły.

Najbardziej jednak jestem dumna z podarowania właściwego snu małej Ani.

Ania to zdolna dziewczynka, która miała wystąpić w szkolnym przedstawieniu. Nieśmiałość i trema sprawiły, że Ania bardzo bała się nadchodzącego wydarzenia. Była smutna, płacziwa i wcale nie cieszyła się z głównej roli, którą ja obdarowano.

Postanowiłam podarować jej, niemal w ostatniej chwili, taki oto sen:



W szkole dla zwierząt odbyło się losowanie ról do najbliższego przedstawienia. Role główne przypadły dwóm zajęcom – Szarusiowi i Szarusi. Tuż po losowaniu rodzeństwo cieszyło się, ale z każdym dniem przygotowań ich entuzjazm malał. Zwierzęta z klasy bardzo im dokuczały.

- To ja powinnam grać główną rolę! - mówiła Papuga – Jestem egzotyczna i kolorowa. Samym wyglądem przyciągam uwagę. Jestem zdolna! Przystawiam tekst w mgnieniu oka. Jestem piękna i zdolna!

- Ja nie jestem może egzotyczna, - wtrąciła Sroka – ale wyglądać mogę oszałamiająco! Chwyć kilka błyskotek i stworzę strój – marzenie! Recytuję głośno, więc to ja powinnam, nie oni, grać najważniejszą rolę!

- Czym Wy możecie zachwycić? - dokuczał Zajączkom Słowik – Ja nie tylko wyrecytowałbym lecz wyśpiewałbym przepięknie tę rolę! Powinna należeć do mnie!

- Zgubicie się wśród dekoracji! - powiedział Niedźwiedź – Nie to co ja! Gdybym wkroczył na scenę, to nikt by tego nie przeoczył. A Wy – Szaraki, nie wiem, czy Was zobaczą?!

Po tych słowach Szaruś i Szarusia opuścili główki, chwycili się za łapki, a w ich oczach zakręciły się łzy. Właśnie w tym momencie zobaczyła ich Pani Sowa. Zaprosiła Szaraczki do swojego domu, przygotowała im pyszne naleśniki z dżemem morelowym i powiedziała:

- Nie wszystko złoto co się świeci! Nieważne kolorowe pióra, nieważne ozdoby, świecidełka czy duży rozmiar. To Wam los podarował główne role, sumiennie się do nich przygotowaliście, a teraz jest czas dla wyobraźni. Przymknijcie oczy i wyobraźcie sobie ogromną publiczność na sali... Wchodzicie, mówicie swoje kwestie bezbłędnie i świetnie. Publiczność jest zachwycona, nagradza Was owacjami. Było doskonale! Wciąż słyszycie brawa, prawda?

- Tak... - odpowiedzieli równocześnie.

- No właśnie! - klasnęła Pani Sowa – I tak jutro będzie! Jesteście gotowi na sukces?

- Tak! - teraz oboje krzyknęli.

Krzyknęła i Ania, właśnie w momencie, kiedy jej mama wchodziła do pokoju, by ją obudzić w ten ważny dzień premiery.

- Pobudka Kochanie! - powiedziała nieśmiało mama.

- Tak! - odpowiedziała Ania, energicznie wstając – Tak, jestem gotowa!

- Chodź Aniu, przygotowałam Ci naleśniki...

- Z dżemem morelowym? - zapytała dziewczynka.

- Skąd wiedziałaś?

- Hmm... A zatem będzie doskonale!

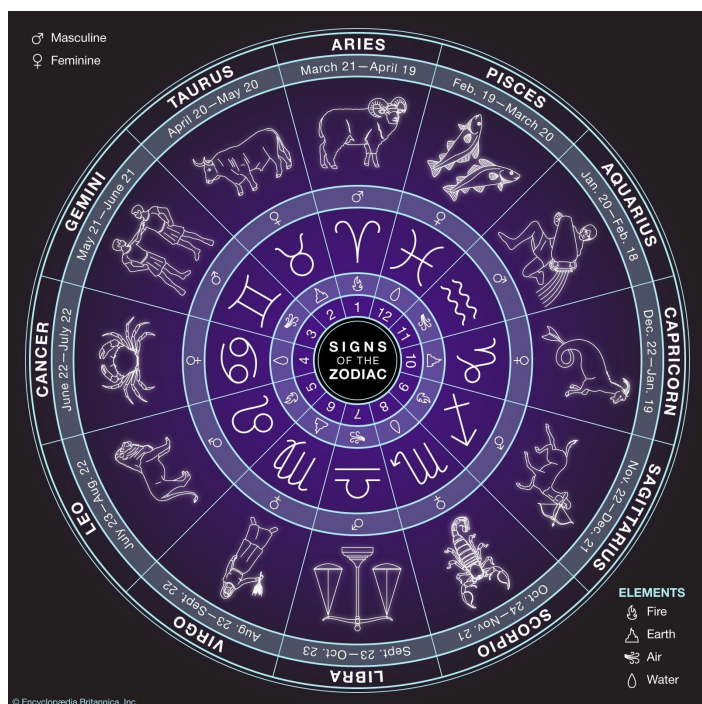
Tak jestem dumna, Pierwsza Gwiazdka, z tego snu. Ania była tak szczęśliwa, jak chyba nigdy przedtem. Oczywiście wystąpiła świetnie, były brawa i gratulacje! Cieszę się, że mogłam jej pomóc. To wspaniałe uczucie pomagać innym. Podajesz myśl, sen lub serdeczną osobę i doprowadzasz do szczęśliwego zakończenia. Cudowne uczucie!

Czuję się zaszczycona, Pierwsza Gwiazdka, że mogłam uczestniczyć w Twoim projekcie "Dobrych Uczynków". Wykonałam moje zadanie, zrobiłam wszystko, co mogłam. Wiem, że jest jeszcze dużo do zrobienia. Na szczęście to, czego nie zrobiłyśmy my – spadające gwiazdki, dokonasz Ty, równocześnie w wielu domach, kiedy zaświecisz wprost w wigilijne okna.

Pozdrawiam!
Marcelina

Nienajlepszy, ale świąteczny horoskop dla wszystkich znaków zodiaku

Honorata Ćwiklińska



Baran (21 marca – 19 kwietnia)

W wigilijną noc zamienisz się w księżniczkę Disneya i śpiewaniem kolęd przyciągniesz koty mieszkające w okolicy. Bądź gotów uciekać przed ich wściekłymi właścicielami.

Byk (20 kwietnia – 20 maja)

W tym roku, słuchaj kolęd na innym kanale telewizyjnym niż zwykle. Nie pozwól, żeby znali twój następny ruch.

Bliźnięta (21 maja – 20 czerwca)

Masz w sobie moc rozpocząć tegoroczną kłótnię przy wigilijnym stole, jednak gwiazdy zalecają wybrać temat rozsądnie. Najlepszy prezent dostaniesz od osoby urodzonej między 1 stycznia a 31 grudnia.

Rak (21 czerwca – 22 lipca)

Dostaniesz więcej opłatka niż pozostali, więc ciesz się każdym kawałkiem, jaki weźmiesz i jaki ci zostanie. Pieniądze, które dostaniesz zainwestuj w krypto.

Lew (23 lipca – 22 sierpnia)

Dokonasz wszelkich starań, żeby przypadkiem nie spalić choinki. Jeśli Ci się to uda, zalecane jest nagrodzenie się pierniczkami i piccolo, które zachowujesz na imprezę sylwestrową.

Panna (23 sierpnia – 22 września)

Jeśli jest w Twoim życiu ktoś, z kim kontakt się urwał, jednak zależy ci na niej, napisz mu życzenia. Jest duża szansa, że doczekasz się odpowiedzi. Co zrobisz z tą wiadomością - zależy od ciebie.

Waga (23 września – 22 października)

Jeśli nie wiesz co kupić swoim bliskim albo sobie, gwiazdy zalecają kupić masażer do głowy. Gwiazdom też możesz kupić przy okazji.

Skorpion (23 października – 21 listopada)

Wenus będzie nad tobą czuwać i chronić przed potencjalnym długiem przez zbyt duże zakupy. Przemyśl, czy faktycznie czegoś potrzebujesz. Albo nie. Decyzja należy do ciebie.

Strzelec (22 listopada – 21 grudnia)

Użyj prezentów, które dostaniesz, do spełnienia swoich najbardziej szalonych marzeń. Szansa na podbicie świata dzięki skarpetkom jest mała, ale nie zerowa.

Koziorożec (22 grudnia – 19 stycznia)

Skorzystaj z mocy Jowisza i przebierz się w tym roku za świętego Mikołaja. Nikt nie będzie miał ci za złe, jeśli zjesz ich karpia.

Wodnik (20 stycznia – 18 lutego)

Wigilia w towarzystwie rodziny lub przyjaciół to dobra okazja, żeby się wystroić jak szczur na otwarcie kanału. Mars pomoże ci tego dnia świecić jaśniej niż gwiazda betlejemska.

Ryby (19 lutego – 20 marca)

Merkury zachęca do przygotowania się na romantyczny pocałunek pod jemiolą. Powieś jemiolę w każdym zakątku domu.





Wojna w Ukrainie trwa...

36-letni Wyszzebaba urodził się w Kramatorsku (obwód doniecki), studiował dziennikarstwo na uniwersytecie w Mariupolu.

Obecnie mężczyzna walczy w szeregach sił zbrojnych Ukrainy przeciwko rosyjskim okupantom.

Wojskowy zamieścił na portalach społecznościowych nagranie, gdzie opowiedział, że jego córka – podobnie jak wiele innych ukraińskich dzieci – przebywa obecnie poza Ukrainą, uciekając przed rosyjskimi bombardowaniami i ostrzałami. W jednym z listów dziewczynka zapytała ojca, o czym powinna mu napisać. „Tylko nie pisz mi w wojnie” – odpowiedział w wierszu Wyszzebaba.

PAWŁO WYSZEBABA „TYLKO NIE PISZ MI O WOJNIE”

Tylko nie pisz mi o wojnie.

Spytaj mnie, czy gdzieś w pobliżu jest ogród,
czy słyszę koniki polne i cykady,
czy ślimaki pełzną po trawie?

Napisz mi, jak w tych odległych krajach
ludzie nazywają swoje koty.

Nie chcę w twoim liście smutku.

Napisz, czy u ciebie kwitną wiśnie i morele?

Jeśli ktoś ci wręczy bukiet kwiatów,
nie mów, jak uciekałaś przed raketami.

Powiedz im, jak dobrze się tu nam mieszkało.

Zaproś do Ukrainy wszystkich,
których tam spotkasz.

Pokażemy im nasz kraj,
jak ta wojna się skończy.

Okażemy każdemu swoją wdzięczność
za spokój naszych dzieci.





CIASTECZKA ŚWIĄTECZNE



Ciasto:

- > 200 g zimnego masła
- > 320 g mąki pszennej tortowej
- > 2 żółtka

- > budyń waniliowy (40 g), proszek
- > 1 łyżeczka cukru waniliowego lub prawdziwą z wanilią
- > 3/4 szklanki cukru pudru
- > 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- > 1 łyżka śmietany 18%

Dodatkowo:

- > konfitura np. wiśniowa, porzeczkowa czy malinowa

Wykonanie:



Krok 1: Ciasteczka świąteczne można przygotować 1-3 dni przed świętami. Nie przechowujemy ich w lodówce, więc nie polecam ich piec na długo przed świętami, ponieważ po prostu po ponad tygodniu mogą się zepsuć. Inaczej wygląda sprawa, jeśli nie

nadziejiesz ich konfiturą – wtedy można je spokojnie przechowywać w szczelnym pojemniku nawet przez 2 tygodnie.

Zimne masło (200 g) kroimy w kosteczkę.



Krok 2: Do miski dodajemy mąkę pszenną (320 g), 2 żółtka, budyń (40 g), cukier z prawdziwą wanilią (1 łyżeczka), cukier puder (3/4 szklanki, około 100 g), proszek do pieczenia (1 płaska łyżeczka), a także śmietanę 18% (1 łyżka).



Krok 3: Składniki zagniatamy ręcznie lub za pomocą robota planetarnego tak długo, aż powstanie nam jednolite, gładkie ciasto.

Krok 4: Formujemy z ciasta kulę i zawijamy je w folię spożywczą.



Wkładamy je do lodówki na 30 minut.

Krok 5: Ciasto wyciągamy z lodówki, lekko je wyrabiamy. Wałkujemy dość cienko na lekko podsypanym mąką blacie czy stolnicy (na tyle, żeby można było bez problemu powycinać za pomocą foremek ciastka).



Jeśli chodzi o foremki to używamy takich okrągłych, falowanych, a także małych gwiazdek. Równie dobrze można użyć szklanki i małych gwiazdek czy nawet kieliszków (żeby zrobić małe kólecčka zamiast gwiazdek).



Krok 6: Wyszło 20 sporych ciastek, z czego na połowie wycinamy na środku małe gwiazdki (te gwiazdki wycinamy dopiero po ułożeniu ciastek na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia). Czyli po złożeniu wyszło 10 ciastek.



Jeśli użyjecie do wycinania zwykłą szklankę i małej gwiazdki na środku to wyjdzie Wam na końcu z pewnością więcej sztuk.

Pieczemy przez ok 14-16 minut w temp. 180 stopni, aż będą ładnie rumiane. Czas pieczenia będzie zależny głównie od ich wielkości i od grubości ich rozwałkowania.



Krok 7: Upieczone ciastka odstawiamy do całkowitego wystygnięcia.

Na całych ciasteczkach (czyli bez gwiazdki) nakładamy po płaskiej łyżeczce gęstego dżemu czy konfitury. Fajnie się sprawdzi wiśniowa, malinowa czy porzeczkowa konfitura. Nie używmy dość wodnistych dżemów, ponieważ to sprawi, że ciastka szybko namiękną od niego, a poza tym mogą wypłynąć po dociśnięciu górnego ciastka.



Jeśli wolisz bardziej czekoladowy smak, to użyj zamiast konfitury nutellę.

Na dolne ciasteczko z konfiturą nakładamy górne ciastko z gwiazdką i lekko dociskamy.

Krok 8: Ciasteczka świąteczne już są tak naprawdę gotowe do jedzenia.

Opcjonalnie można je z wierzchu oprószyć lekko cukrem pudrem. Smacznego!



Paszteciki wigilijne z kapustą i grzybami

Ciasto drożdżowe:

- > 500 g mąki
- > 20 g świeżych drożdży
- > 1 płaska łyżeczka cukru
- > 200 ml ciepłego mleka
- > 1 łyżeczka gałki muszkatołowej

- > 80 g miękkiego masła
- > 1 łyżeczka soli
- > 1 jajko

Farsz:

- > 1 duża cebula
- > 3 ząbki czosnku
- > 500 g kapusty kiszonej
- > 20 g grzybów suszonych (podgrzybki, borowiki)
- > 250 g pieczarek
- > sól i pieprz do smaku

Dodatkowo:

- > olej do smażenia
- > 2 jajka

Krok 1:

Do miseczki kruszymy świeże drożdże (20 g), a następnie dodajemy ciepłe mleko (50 ml), cukier (płaską łyżeczkę) oraz mąkę pszenną (1 łyżkę). Mieszamy dokładnie i odstawiamy na kilka minut do wyrośnięcia.

Do większej miski wsypujemy przesianą mąkę pszenną (490 g), a także miękkie masło (80 g), resztę mleka (150 ml), jajko, rozczyń, gałkę muszkatołową (1 płaską łyżeczkę) oraz sól (1 łyżeczka). Ciasto wyrabiamy ręcznie lub za pomocą robota planetarnego. Wyrabiamy dość długo, aż będzie gładkie i elastyczne. Przykrywamy je ściereczką i odkładamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. 60 minut.

Krok 2: W tym czasie ciasto powinno przynajmniej dwukrotnie zwiększyć swoją objętość.

Krok 3: Do małego garnka wsypujemy suszone grzyby (20-30 g, np. borowików, podgrzybków) i zalewamy je wrzątkiem (wystarczy 1 szklanka). W osobnym garnku dodajemy przepłukaną kiszoną kapustę i gotujemy na małym ogniu z dodatkiem wody (około 100 ml), liści laurowych (3-4 sztuki), ziela angielskiego (kilka kulek) i mielonego pieprzu (2 szczypty). Kiedy kapusta zmięknie (to zajmuje średnio 20-30 minut), porządnie odciskamy ją z nadmiaru wody, a następnie drobno siekamy.

Krok 4: Cebulę drobno kroimy i podsmażamy na małej ilości oleju. Dodajemy także przeciśnięty przez praskę czosnek (3 ząbki) i całość mieszamy.

Krok 5: Dodajemy drobno pokrojone pieczarki (250 g) i smażymy na średnim ogniu (najlepiej pod przykryciem), co chwilę mieszając. Następnie dodajemy kapustę kiszoną odcisniętą z nadmiaru soku, a także odcedzone, drobno posiekane suszone grzyby.

Całość mieszamy i smażymy na średnim ogniu przez około 7 minut. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Zdejmujemy z ognia i odstawiamy do lekkiego przestygnięcia.

Krok 6: Wyrośnięte ciasto drożdżowe ponownie wyrabiamy przez chwilę. Rozwałkowujemy na większy, podłużny prostokąt o wymiarach mniej więcej 30 x 50 cm i nakładamy równomiernie farsz.

Krok 7: Ciasto zwijamy jak roladę dość ciasno. Brzegi dokładnie zlepiamy.

Krok 8: Za pomocą ostrego noża kroimy równe plastry (po około 3-5 cm). Przekładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, a następnie każdy pasztecik smarujemy roztrzepanym jajkiem. Opcjonalnie posypujemy kminkiem. Odstawiamy paszteciki na 5 minut, aby nieco podrosły. W tym czasie włączamy piekarnik na 190 stopni. Pieczemy przez 20-23 minuty do ich zarumienienia. Smacznego!



PUBLIKACJA NIE MA CHARAKTERU KOMERCYJNEGO

Wykorzystane obrazy pochodzą ze źródeł własnych i/lub ogólnodostępnych zbiorów internetowych.