

# WIADOMOŚCI Z GARCZYŃSKIEGO

Gazetka marzec/kwiecień 2021r

## JEST I ONA... WIOSNA

No i nadeszła... Wiosna! Długo wyczekiwana przez wszystkich zwolenników cieplejszych dni. Myślę, że większość z nas, ucieszy się z ciepłych powiewów wiatru, śpiewu ptaków czy z wycieczki rowerowej w słoneczny dzień. Za datę rozpoczynającą tę porę roku uznaje się 21 marca, jest to jednak data kalendarzowa. Astronomiczna wiosna zaczyna się dzień wcześniej, 20 marca, równocześnie, dzień ten zbiega się z równonocą wiosenną, co oznacza, że dzień i noc trwają tyle samo. Również od tego momentu, każdy kolejny dzień będzie coraz dłuższy. Nadejście wiosny wiąże się z różnymi zwyczajami i obyczajami. Większość z nich została już zapomniana i nie jest praktykowana. W niektórych regionach jednak niektóre z nich wciąż są kultywowane i przekazywane z pokolenia na pokolenie. Pierwszym z nich, o którym warto wspomnieć, jest dość znany zwyczaj, czyli topienie marzanny. W mitologii słowiańskiej utożsamiano Marzannę z zimą oraz śmiercią. Na powitanie wiosny tworzono kukły, a następnie ubierano je i ozdabiano. Po przygotowaniu podpalało się Marzannę i wrzucało do wody, by mogła odpłynąć z prądem wraz z zimą. W innych regionach tylko ją podpalano, a długość palenia się Marzanny oznaczała czas, w jakim zima odejdzie. Kolejną tradycją jest Gaik. Polega on na tym, że młode dziewczyny stroją gałązkę sosnową lub niekiedy całą choinkę we wstążeczki, kwiatki, dzwonki, świecidełka. Czasami na samym jej czubku przywiązują lalkę, która ma symbolizować królową wiosny. Z tak ozdobionymi gałązkami dziewczęta wychodziły na ulice wiosek, śpiewając przy tym piosenki. Taki zwyczaj najczęściej przypada na Zielone Świątki lub we wtorek po

*Dąbek Weronika, Kubicka Anna, Lewandowska Anna, Majchrowska Roksana, Michalik Ola, Stefan Joanna, Urbanowicz Julia*

Wielkanocy i ma on zwiastować nadejście "Nowego Lata". Warto wspomnieć też o dobrze znanym wszystkim Śmigusie- Dyngusie. Jest to zwyczaj obchodzony w święta Wielkanocne, choć również wywodzi się z obrzędu słowiańskiego i kiedyś był świętowany 21.03 jako pozimowe oczyszczenie ciała i duszy. Podobna sytuacja jest z malowaniem jajek, które uważane były za symbol życia, a przecież właśnie od rozpoczęcia wiosny, wszystko budzi się do życia, dlatego też wtedy były one malowane. *J.S*

## Wiosenne refleksje

Wiosna dla wielu to czas zabawy, spotkań ze znajomymi, imprez itp. Niestety w rzeczywistości wygląda to trochę inaczej, jest to czas podejmowania decyzji, które wpłyną na naszą przyszłość. Niektórzy myślą o tym, jaką wybrać szkołę, a inni zastanawiają się czy zdadzą maturę i co się stanie, jeśli jej nie zdadzą. Innymi słowy, jest to najgorszy czas w życiu każdego nastolatka wybierającego szkołę. Czas pełen niewiadomych oraz trudnych wyborów. Nie możemy ciągle siedzieć i się zamartwiać, po pierwsze jest to niezdrowe, po drugie, jeśli będziemy się tak wszystkim martwić, nasze życie upłynie bardzo szybko i będziemy nieszczęśliwi. Z własnego doświadczenia wiem, że gdy się nie przejmuję, żyje mi się łatwiej i jestem szczęśliwsza. Zatem dlaczego się stresujemy? Bo jesteśmy ludźmi i na tym polega życie, na decyzjach, które podejmujemy. Tak w zasadzie to one (decyzje) wywołują stres jak i ludzie, którzy boją się konsekwencji swoich wyborów, a także swego rodzaju obowiązek, który sami na siebie narzucamy. Często mamy zawyżone oczekiwania w stosunku do siebie i innych. Po co? Bądźmy realistami i podejmujemy decyzje, którym jesteśmy w stanie podołać. Od razu nasuwa się pytanie, jak powstrzymać stres? Odpowiedź jest banalnie prosta, potrzebny jest plan, który będzie zawierał

wszystkie możliwości lub inne podejście, bardziej luźne.

Podsumowując, nie powinniśmy zastanawiać się nad tym, co będzie, zwłaszcza gdy nie mamy na to wpływu, to męczące i niepotrzebne. Często nie możemy zapanować nad tym, co się stanie, więc po co się przejmować? Lepiej spożytkować naszą energię na planowanie i próby przewidywania realnych skutków niż dramatyzować. Pamiętajmy, to my sterujemy rzeczami, a nie one nami.

A.K

## Dzień Kobiet 8 marca

### Kobiety siłą przyszłości.

Od lat kobiety walczą ze stereotypami. Mimo że XXI wiek jest bardzo rozwinięty, wciąż musimy borykać się z tym, jaką 'etykietkę doklei' nam społeczeństwo. Od wieków kobieta była postrzegana jako ta delikatna, bezsilna i niezbyt inteligentna istota. Wszystko, w tym cała władza, była w rękach mężczyzn. A kobieta? Ona miała być tą, która ładnie wygląda, czeka z obiadem, najlepiej sama miała wychować gromadkę dzieci i zająć się całym domem, czyli jakby to ująć... miała być 'kurą domową' bez prawa głosu. Na szczęście wszystko się zmienia, wszystko staje się nowsze i bardziej innowacyjne. Na chwilę obecną nie można powiedzieć, że kobiety sobie nie radzą, bo jest wręcz przeciwnie. Kobiety są pełne siły, energii i niezależności, przecież wystarczy spojrzeć na to, ile kobiet odnosi niezwykle sukcesy i to bez pomocy mężczyzn. Ahh... kobiety, przecież jesteśmy z Wenus, a mężczyźni z Marsa. Odchodzimy od modelu kobiety niepracującej, dziś niejedna z nas marzy, by być kobietą biznesu. A co z modą? Niewygodne stroje, spódnice zniknęły już od lat 60., a kobiecy styl ewoluował i zaczął stawiać na wygodę. W naszym wieku w końcu możemy jako

kobiety powiedzieć: A co, mężczyzna nie potrafi? Nie potrafi zająć się domem, dziećmi? A na dodatek połączyć tego z pracą? Kobiety potrafią i robią to od dawna każdego dnia. Poza tym nie przesadzajmy, przecież jest równouprawnienie. Czyż nie? No właśnie... równouprawnienie, jednakże nadal istnieją duże różnice, bo w wielu miejscach wciąż kobiety zarabiają mniej niż mężczyźni na tych samych stanowiskach. Emancypacja kobiet swój początek miała już pod koniec XVIII wieku, a połączyć to można z coraz bardziej narastającym feminizmem. Pierwsze prawa wyborcze uzyskały kobiety w Stanach Zjednoczonych w 1869 roku, a Polki otrzymały je w 1918 roku. Oczywiście warto dodać, że nie dostały tych praw od tak, musiały o nie zawalczyć protestami, prośbami i krzykiem, a to właśnie pokazuje siłę kobiet. Przykre jest to, że kobiety wciąż muszą o wszystko walczyć.

### Może chcielibyście poznać 'TE PIERWSZE', wyjątkowe kobiety?

Pierwszą kobietą na stanowisku prezydenta była Isabel Perón w latach 1974-76 w Argentynie, objęła władzę po zmarłym mężu, jednakże pierwszą kobietą, którą wybrano w demokratycznych wyborach na prezydenta była Vigdis Finnbogadóttir w 1980 roku w Islandii. W kosmosie pierwszą kobietą była Rosjanka Walentina Tierieszkowa.

Polacy mogą być dumni z Marii Skłodowskiej-Curie, która jako pierwsza kobieta otrzymała Nagrodę Nobla i to dwa razy w swoim życiu. Olimpijskie złoto otrzymała jako pierwsza tenisistka Charlotte Cooper.

Może oglądaliście serial Netflixa „Własnymi rękoma: Historia Madame C.J Walker”? To zdradzę wam, że jest to serial oparty na prawdziwej historii pierwszej kobiety milionerki, a na dodatek czarnoskórej.

Mam nadzieję, że któraś z tym niesamowitych

kobiet, o których zachęcam, by dowiedzieć się więcej, upewni was, że kobiety to prawdziwe siłaczki. Dźwigają ciężar życia dwa razy cięższy niż mężczyźni, którzy nie musieli o nic walczyć, a poza tym to właśnie one dają nowe życie. Pamiętajmy, szacunek należy się, każdej kobiecie! *R.M*

## Zdrowie psychiczne w dobie koronawirusa

Pandemia koronawirusa trwa od roku i zdaje się nie odpuszczać. Nie da się ukryć że życie każdego z nas zmieniło się o 180 stopni i wszyscy tylko czekamy, by wrócić do normalności. Problem, który poruszę, uważam za bardzo istotny i wart rozgłosu, bo ważne jest to, aby wszyscy zdawali sobie sprawę z tego, co może nas czekać. Po tak długim czasie wydaje się, że już wszyscy wiemy, jakie komplikacje z naszym zdrowiem powoduje koronawirus. Jednak naukowcy odkryli kolejne skutki choroby, tym razem na tle psychicznym. Specjaliści po przebadaniu 69 milionów kart zdrowia ludzi z USA doszli do wniosku, że 1 na 5 osób, które przeżyły zdiagnozowano choroby takie jak depresja, lęk i bezsenność. Odkryli również, że ludzie z problemami na tle psychiki są bardziej zagrożonymi na zarażenie (65%), niż ludzie bez problemów. Warto więc mieć kontakt ze swoim psychiatrą, by zadbać o siebie. Po rozmowach z osobami w moim wieku, doszłam do wniosku, że nauczanie zdalne oraz zamknięte miejsca do spotkań mają nienajlepszy wpływ na człowieka. Monotonia wynikająca z covidowych realiów jest przynębiająca i powoduje melancholię, którą zauważyłam także u siebie. Myślę, że nie ma dobrego sposobu, by w 100% temu zapobiec. Warto więc znaleźć sobie pasję, by nie czuć zmarnowania czasu i zacząć cieszyć się z życia, mimo warunków w jakich się znajdujemy.

*Dąbek Weronika, Kubicka Anna, Lewandowska Anna, Majchrowska Roksana, Michalik Ola, Stefan Joanna, Urbanowicz Julia*

Podsumowując, musimy pamiętać, aby dbać o zdrowie psychiczne, warto zacząć uczęszczać do psychologa lub psychiatry w razie zauważenia u siebie objawów np. depresji i nie bagatelizować problemu. Musimy wszyscy być dobrej myśli i pamiętać, że co nas nie zabije, to nas wzmocni.

*J.U*

## KĄCIK URODY

### JAK DBAĆ O CERĘ?

Jedną z najważniejszych porad jest - dokładny demakijaż i oczyszczanie.

1. Ważne, aby wybierać produkty odpowiednie do naszego typu skóry.
2. Nie zapominać o pielęgnacji szyi i dekoltu, ponieważ jest ona tak samo ważna jak twarz.
3. Nakładać krem pod oczy, ponieważ ten obszar traci bardzo szybko nawilżenie.
4. Regularnie złuszczać martwy naskórek.
5. Mycie rąk przed i po nakładaniu kosmetyków. Na rękach znajduje się niezwykle dużo bakterii i przenoszenie ich na twarz powoduje ryzyko powstawania niechcianych wyprysków.
6. Częsta wymiana ręcznika i poszewki od poduszki. Osiadają na nich zanieczyszczenia z twarzy i są to idealne miejsca do kumulacji bakterii.
7. Ogromną rolę odgrywa dieta. Powinna być bogata w witaminy i minerały.
8. Należy często pić wodę, 2-3 litry dziennie.
9. Nie opalać się w solarium! Promieniowanie UV prowadzi do szybszego starzenia się skóry.

*O.M i W.D*

## KĄCIK KULINARNY

### Bułeczki drożdżowe z owocami i kruszonką:

Składniki (ok.12 sztuk):

- 500g mąki pszennej
- 1 szklanka mleka
- 25g świeżych drożdży (lub 7g suchych)
- Pół szklanki cukru
- 2 jajka

-100g masła

Kruszonka:

- 6łyżki mąki
- 30g masła
- 1,5 łyżka cukru

Owoce:

- 100g malin (mogą być mrożone!)
- Jedno nie za duże jabłko(+ cynamon)

Przygotowanie: 1. Mleko podgrzać, aby było ciepłe, następnie wlać do naczynia i dodać drożdże, cukier, łyżkę mąki i wymieszać odstawić aż zaczyn wyrośnie.

2. Potem dodać mąkę i wymieszać kolejno dodając jajka i rozpuszczone ALE niegorące masło.

3. Wyrobić ciasto i odstawić na godzinę do wyrośnięcia.

4. W międzyczasie wrzucić maliny do garnka podlać małą ilością wody i smażyć do momentu, w którym zacznie robić się z nich gęsta masa (prawie dżem). Jabłko obrać i pokroić w kostkę. Również wrzucić do garnuszka i podlać odrobiną wody, następnie dodać cynamon(wedle uznania) i dusić ok.5min.

5. Po upływie godziny podzielić ciasto na 12 równych części. Formujemy kulki, które następnie lekko spłaszczamy i robimy na środku wgłębienie na owoce. Czekamy ok 10min aż ciasto podrośnie.

6. W każde wgłębienie wkładamy po ok.2 łyżeczki owoców i posypujemy kruszonką. Następnie wykładamy na blaszkę wyłożoną papierem i pieczemy 25-30 minut w 180 stopniach. \*Tak podane bułeczki możemy również połączyć lukrem.\*

A.L



LO ZBASZYŃ