

OTWARCI NA ŚWIAT

KWARTALNIK POWIATOWEGO ZESPOŁU PLACÓWEK SZKOLNO-WYCHOWAWCZYCH W HRUBIESZOWIE



WITAMY W ŚWIĄTECZNYM WYDANIU „OTWARCI NA ŚWIAT”

Niestety śniegu nie ma, ale my już jesteśmy w świątecznym nastroju. Świąteczny klimat potęguje unoszący się w szkole zapach pierników, oraz igliwia do produkcji dekoracyjnych stroików. I właśnie takie nastrojowe będą artykuły w tym numerze. Zapraszamy do czytania i współpracy.

Zaś wszystkim czytelnikom życzymy białych, ciepłych, aromatycznych, zdrowych, pełnych radości i pokoju rodzinnych świąt.

Pamiętajmy o zachowaniu dystansu, dbajmy o nasze rodziny. Miejmy nadzieję na szybki powrót do normalności i zniesieniu wszystkich ograniczeń z pandemią.

**DYREKCJA PZPSW W HRUBIESZOWIE INFORMUJE,
ŻE NA TEREN PLACÓWKI NIE MOGĄ WEJŚĆ INNE OSOBY
NIŻ UCZNIOWIE, WYCHOWANKOWIE INTERNATU,
DZIECI UCZĘSZCZAJĄCE NA ZAJĘCIA WWRD
I PRACOWNICY PLACÓWKI**

**WCHODZĄCY NA TEREN PLACÓWKI OBOWIĄZKOWO
MUSZĄ PODDAĆ SIĘ POMIAROWI TEMPERATURY
TERMOMETREM BEZDOTYKOWYM**

**ZAPRASZAMY DO KONTAKTU TELEFONICZNEGO
SEKRETARIAT - CENTRALA - 84 696 24 55**



Szanowni Rodzice, Drodzy Uczniowie,

Od tego października mamy dostęp do platformy edukacyjnej Microsoft Teams, która służy głównie do prowadzenia lekcji on – line (w sytuacji wprowadzenia zdalnego nauczania).

Usługa Microsoft Teams to obszar roboczy oparty na czacie w usłudze Office 365. Dzięki usłudze Microsoft Teams mamy zgromadzone w jednym miejscu ludzi, konwersacje i zawartość. Z usługi Microsoft Teams można korzystać na komputerze stacjonarnym i w przeglądarce internetowej, na tablecie lub laptopie, a także w telefonie.

Oprócz Teams mamy dostęp do aplikacji pakietu Office. Usługa jest w całości zbudowana na bazie globalnej, bezpiecznej chmury usługi Office 365. W pakiecie Microsoft Office 365 mamy dostęp do aplikacji takich jak: **Word, Excel czy PowerPoint, OneDrive**, aplikację poczty **Outlook** oraz nowoczesny **komunikator Microsoft Teams**.

W celu korzystania z Microsoft Office 365 należy: Wpisać adres www.portal.office.com a następnie podać login i hasło, które uczniowie otrzymali od wychowawców.

Katarzyna Lachowska

ROZWIJAJ SWOJE DZIECKO - kilka słów ...



Święta Bożego Narodzenia to wspaniały okres, by podarować dziecku więcej czasu i uwagi. To również czas na kultywowanie rodzinnych tradycji. W domowej atmosferze, gdy nikt się nie spieszy, można spędzić z dzieckiem niezapomniane chwile. Właśnie wtedy można wspólnie założyć kronikę rodzinną. W kupionym albumie lub zrobionym przez dziecko, wklejcie wspólnie wybrane fotografie opatrzone krótkim komentarzem „na wesoło”. Stwórzcie drzewo genealogiczne rodziny. Zgromadźcie przepisy kulinarne na tradycyjne ale wyjątkowe, rodzinne potrawy. Niech dziecko porozmawia z każdym domownikiem o jego planach na przyszły rok. Zapiszcie je wspólnie. Za rok, o tej samej porze, możecie sprawdzić, komu

najlepiej udało się je zrealizować. Przydzielcie każdemu stronę na zapisanie własnych dokonań i osiągnięć, którymi chciałby pochwalić przed pozostałymi członkami rodziny. Przekonacie się, że za kilka lat taka kronika stanie się bezcennym zbiorem rodzinnych tradycji, przechowałnią niesamowitych chwil, do których dorosłe już dziecko będzie chciało wracać wielokrotnie.

Ileż radości wyzwala wspólne wykonywanie czynności. Włącz dziecko w przedświąteczne przygotowania i opowiadaj o świątecznych tradycjach. To nie tylko zacieśni rodzinne więzi ale pozwoli dziecku doświadczyć czegoś nowego. Rozmawiajcie przy stole- niech każdy członek rodziny opowie ciekawą historię z morałem. Przygotujcie wspólnie stroik świąteczny. Dziecko może wykonać samodzielnie lub z pomocą dorosłego ozdoby- łańcuszki, aniołki, gwiazdki, renifery, bombki Opowiedz lub przeczytaj wigilijne opowieści. Porozmawiajcie o tradycjach świątecznych w innych krajach na przestrzeni czasu. Przygotujcie razem słownik pojęć świątecznych- razem wyjaśnijcie znaczenie słów. Dziecko może ułożyć definicje w porządku alfabetycznym, zilustrować każde pojęcie. Rozwijaj artystyczne zdolności dziecka- niech rysuje, maluje, wykleja, lepi to co najbardziej lubi robić zimą. Oglądajcie prognozę pogody- porównajcie temperaturę, opady w różnych rejonach kraju, niech dziecko przez kilka tygodni prowadzi kalendarz pogody. Prowadźcie obserwacje zmian w przyrodzie- fauny, flory. Dziecko może je notować lub ilustrować w zeszycie, dzienniczku, bloku.



Najlepsze rezultaty przynosi nauka gdy jest połączona z zabawą. Domowe obowiązki i regularne zajęcia budują i umacniają w dziecku odpowiedzialność za własną pracę. Dobrze gdy wykonywanie ich jest przyjemnością a nie przykrym obowiązkiem. Postaraj się, by dziecko polubiło swoje zadania: początkowo wykonuj je wspólnie z dzieckiem, dobieraj polecenia do poziomu rozwoju dziecka, śpiewajcie piosenki, żartujcie podczas

pracy, traktujcie zadania jako element gry (np. przegrani wykonują część zadania następnego), tempo pracy dostosuj do możliwości dziecka.

Czasami dzieci mają trudności z czytaniem- techniką, czytaniem ze zrozumieniem. Możesz pomóc swojemu dziecku:

- unikaj naśladowania dziecięcej mowy- mów wyraźnie, pełnymi zdaniami
- podkreślaj znaczenie słów- nazywaj rzeczy na które patrzysz, niech dziecko powtarza wyrazy
- czytaj swojemu dziecku- teksty bogacą słownictwo dziecka, wierszyki i rymowanki rozwijają poczucie rytmu
- wyjaśniaj niezrozumiałe wyrazy
- często powtarzaj tę samą historijkę- powtarzanie wspomaga dziecięce uczenie
- nie traktuj telewizji i komputera jak opiekunki- w zamian rysujcie, wycinajcie, lepcie, wklejajcie, składajcie, mieszajcie, segregujcie, śpiewajcie, tańczcie, ćwiczcie, grajcie w gry planszowe ...
- bawcie się w zabawy igry uczące stosunków przestrzennych- na, nad, pod, obok, przy, prawo, lewo, przód, tył, za, przed ...
- zadawaj pytania dotyczące treści tekstu, obrazka- kto ?, gdzie ?, kiedy ?, dlaczego ?, będzie to trening pamięci, czytanie ze zrozumieniem a także zdolność krytycznego myślenia
- bądź cierpliwa/-y- czasami dziecko potrzebuje więcej czasu na nauczenie się lub zrozumienie
- zawsze okazuj aprobatę za dobrze wykonane zadanie, wkład pracy, motywację.

A teraz zastanów się, jaki prezent podarować dziecku w ten świąteczny czas?

Oczywiście, jak wspomniano na początku, najcenniejszy jest **Twój czas i uwaga**. Pozostałe rzeczy, które można kupić powinny być na drugim miejscu. Ale to przecież święta Każda nowa rzecz podarowana dziecku powinna być adekwatna do jego wieku i zainteresowań, niech bawiąc- uczy. Zabawki dla dzieci powinny rozwijać wyobraźnię, umiejętności. Idealnym wyborem są prezenty związane z hobby dziecka oraz zabawki edukacyjne np. umożliwiające przeprowadzanie różnych naukowych eksperymentów.

A odpowiedni sprzęt sportowy jest doskonałym pomysłem na prezent dla dziecka w każdym wieku.

*Z życzeniami świąteczno- noworocznymi
- Marzenna Litwiniuk- Mizerska*

Dbając o rozwój wychowanków

Po zajęciach szkolnych dla młodzieży mieszkającej w Internacie oferowane są zajęcia zapewniające rozwój indywidualnych zdolności, zainteresowań, a także zajęcia przygotowujące do dalszego samodzielnego życia i funkcjonowania w społeczeństwie. Nasi wychowankowie chętnie korzystają z zajęć artystycznych, sportowych, plastycznych, kulinarnych i spacerów po najbliższej okolicy. Organizowane są również ciekawe konkursy, dyskoteki i wieczorki poetycko- muzyczne.

Wychowankowie mieszkający w naszym internacie mają możliwość uczestniczenia w różnych formach spędzania czasu wolnego i są to min:

Apel profilaktyczny „Covid-19”, Święto Strzelca Konnego, Dzień Kropki, Rubenalia 2020, Dzień Polskiego Języka Migowego, Akcja Sprzątanie Świata, XVIII Ogólnopolska Akcja Caritas „Tak pomagam”, Dzień chłopaka, Dzień Papieski, Nakręć z nami Dobro, Wymiana pocztówkowa, Dzień Edukacji Narodo-

wej. Bardzo dużym zainteresowaniem cieszą się różnego rodzaju zajęcia plastyczne z masy solnej, zimnej porcelany, świąteczne lampiony, tablety sensoryczne, jesienny bukiet, warsztaty ogrodnicze- dynia kreatywnie, , zaczarowane miski. Szczególnie dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia plastyczne w których dzieci przygotowują prace na konkursy. Dzieci i młodzież bardzo lubią wycieczki i spacer po najbliższej okolicy w czasie których obserwują zmiany zachodzące w przyrodzie oraz uczą się zasad bezpiecznego poruszania się ulicami miasta. Bardzo ciekawą formą spędzania czasu wolnego są wyjścia do restauracji i do HDK , podczas których wychowankowie poznają zasady odpowiedniego zachowania się w miejscach publicznych, poznają zabytki naszego pięknego miasta, a także utrwalają zasady zachowania się przy stole. Czas spędzony w internacie naszego Ośrodka jest bezpieczny, radosny i każdy wychowanek znajdzie coś dla siebie.

Anna Obszyńska

TEN WYJĄTKOWY CZAS... - tradycje bożonarodzeniowe

Dodatkowy talerz dla niespodziewanego gościa na wigilijnym stole, siano pod białym obrusem, wspólne ubieranie choinki, śpiewanie kolęd- dzięki przekazywanym z pokolenia na pokolenie tradycjom Bożego Narodzenia nie są to tylko dni wolne od pracy.



Uroczystość Bożego Narodzenia do kalendarza świąt kościelnych wprowadzono w IV w. Od tego czasu chrześcijanie na całym świecie w różny sposób spędzają ten wyjątkowy czas. W Polsce- tradycje ukształtowały się na przestrzeni wieków łącząc zwyczaje pochodzące z czasów pogańskich z tymi wprowadzonymi przez Kościół. Oto najważniejsze świąteczne rytuały:

CHOINKA- drzewo życia

Zwyczaj umieszczania choinki w domach pochodzi z czasów pogańskich, był rozpowszechniony wśród ludów germańskich, które wierzyły, że igły jodły chronią przed złymi duchami, piorunami i chorobami. Najstarsza pisemna wzmianka o drzewku ozdobionym na Boże Narodzenie pochodzi z 1419 roku. Niemieccy piekarze z Fryburga ustawili choinkę w Szpitalu Świętego Ducha przybraną owocami, opłatkami, piernikami, orzechami i papierowymi ozdobami. Od XVI w. zwyczaj rozpowszechnił się wśród cechów i miejskich stowarzyszeń, w szpitalach i domach spokojnej starości. Do Polski zwyczaj przywędrował w XVIII w.

Wcześniej, by uczcić Boże Narodzenie, nad drzwiami domu wieszano podłazniczkę - czubek jodły, świerku lub sosnową gałąź przybraną jabłkami i orzechami, w sadzie ustawiano snopy zboża. Według tradycji - choinkę powinno się ubierać 24 grudnia, wspólnie -wszyscy członkowie rodziny.

WIECZERZA WIGILIJNA

Tradycja wieczornej kolacji, zwanej Wigilią (łac. czuwanie), ustaliła się w VI w. Jest echem starochrześcijańskiej agapy czyli wspólnego spożywania posiłku w świątyniach. W Polsce zaczęto ją obchodzić już po przyjęciu chrześcijaństwa, popularność zyskała dopiero w XVIII w., powszechną tradycją stała się w XX w. Znakiem do rozpoczęcia wieczery jest pojawienie się na niebie pierwszej gwiazdki. To nawiązanie do gwiazdy betlejemskiej, która według Biblii, oznaczała narodziny Jezusa i wskazała drogę Trzem Królom. Polską tradycją jest umieszczanie pod białym obrusem siana- symbolizującego narodzenie Jezusa w ubóstwie. Ciągnięto z niego słomki- im dłuższa, tym więcej pomyślności w nadchodzącym roku.

Na wigilijnym stole nie może zabraknąć dodatkowego nakrycia dla niezapowiedzianego gościa. To wyraz pamięci o bliskich, którzy są nieobecni. W Polsce zwyczaj miejsca dla przybysza upowszechnił się w XIX w. Miał wymowę patriotyczną- dodatkowe nakrycie symbolicznie zarezerwowane było dla członka rodziny przebywającego na zesłaniu na Syberii.

POTRAWY WIGILIJNE

W polskiej tradycji powinno być 12 postnych dań, reprezentujących wszystkie płody ziemi, dwunastu apostołów, dwanaście miesięcy w roku. Każdego należy spróbować, co ma zapewnić szczęście przez cały rok. Na stole zawsze pojawia się ryba- symbol chrześcijaństwa od I wieku, zanim jeszcze powstał Kościół katolicki. Starogrecki ICHTHYS (ryba) jest akrostychem czyli słowem utworzonym z pierwszych liter chrześcijańskiego wyznania wiary: Jesus Christom Theou Yios Soter- Jezus Chrystus Syn Boga Zbawiciela. Samego zaś Chrystusa symbolizują orzechy- ich gorzka powłoka odpowiada ciału Jezusa, które doświadczyło męki, łupina to drzewo krzyża, nasiono- boska natura Zbawiciela. Ziarna zbóż są symbolem mocy, mak- płodności i obfitości. Bakalie- zamożności, miód- słodczy życia. Kompot z suszu ma zapewnić długowieczność i pomyślność. Kapusta to życiodajne siły, czerwony barszcz- nadzieja na zachowanie długowieczności i doczekanie sędziwego wieku w zdrowiu. Grzyby symbolizują połączenie ze światem zmarłych i przywołują w pamięci tych, których nie ma już wśród nas. Typowe potrawy- barszcz z uszkami grzybowymi (w niektórych regionach wymiennie z białym żurem, zupą grzybową, owocowa lub rybną), ryby, kapusta z grzybami/grochem, fasola z suszonymi śliwkami, kluski z makiem i miodem, makowce. Na wschodzie Polski, na Ukrainie- pierwszą potrawą na wigilijnym stole jest kutia. Na Litwie podczas wieczery wigilijnej podaje się głównie produkty pochodzenia roślinnego. Najczęściej są to grzyby, bakalie, kasze oraz fasola. Wyjątkiem są ryby i popularne tam śledzie. W Niemczech 24 grudnia spędza się czas z najbliższą rodziną w domowym zaciszu a do jedzenia najczęściej podaje się białą kielbasę i sałatkę ziemniaczaną. W Hiszpanii główne dania to pieczona ryba, jagnięcina i ciasto Trzech Króli, w którym zapieka się drobne upominki. W Szkocji tradycyjną potrawą wieczery jest Athol B rose czyli owsianka z whisky, w Walii- Calenning, jabłko ustawione na trójnogu z patyczków, naszpikowane goździkami, migdałami. W Irlandii spożywa się postną kolację, a następnie szykuje się prezenty oraz dania na następny wielki dzień. W Szwecji nie obowiązuje post, więc 24 grudnia rozpoczyna się od śniadania. Zwykle jada się tradycyjny ryż na mleku (*risgrynsgröt*) z cynamonem. Do jednej z miseczek wkładany jest migdał- kto na niego trafi, w nadchodzącym roku wyjdzie za mąż/ożeni się. Na śniadanie przygotowuje się również kanapki z chrupkim pieczywem (*julknäckebröd*) lub świąteczny chleb korzenny, tradycyjnie bazowany na piwie (*vörtbröd*). Śniadanie musi być na tyle sycące, by dzięki niemu dało radę wytrzymać do kolacji. W domach rodzice wrzucają dzieciom drobne prezenty w skarpety, żeby miały się czym zająć do wieczora. Pomaga w tym również inna tradycja. O 15:00 ulice wszystkich szwedzkich miast zamierają, ponieważ świat przejmuje Kaczor Donald (*Kalle Anka*). "Kalle Anka och hans vänner önskar god jul" ("Kaczor Donald i jego przyjaciele życzą wesołych świąt") emitowany jest co roku od wielu lat. Kiedy rodzina zasiada już do stołu wigilijnego, można na nim znaleźć szwedzkie klasyki. Tak, w Wigilię w Szwecji jada się klopsiki mięsne (*köttbullar*). Poza tym królowa- *julskinka*, świąteczna kielbasa (*julkorv*), różnego rodzaju śledzie (*sill i senapssås*- w sosie musztardowym, *sill i vitlökssås*- śledź w sosie czosnkowym), sałatka buraczana (*rödbetssallad*), czerwona kapusta (*rödkaål*) czy słynny *gravad lax* czyli surowy łosoś, peklowany w soli z dodatkiem cukru i koperku. Na szwedzkim stole króluje *Julmust*, bezalkoholowy napój, który smakiem i kolorem przypomina piwo. Pija się również *glögg* czy inne mocniejsze alkohole, serwowane w małych kieliszkach. Na deser podawana jest tarta migdałowa (*mandelkaka*) lub ciasto biszkoptowe (*sockerkaka*). Po kolacji następuje ten moment, na który czekają wszystkie dzieci- prezenty (*Julklapp*). W Szwecji ten gość w czerwonym ubraniu, na którego wszyscy czekają, nazywa się *Jultomten* (lub *Tomten*). Przy choince dzieci śpiewają piosenkę "Nu är det ljus i vårt hus". Norwegia to żeberka wieprzowe *Svineribbe* lub po

prostu *ribbe*, podaje się je zazwyczaj z kapustą kiszoną, czerwoną kapustą lub brukselką. Najważniejszy jest jednak sos, który robi się z doprawionego tłuszczu wieprzowego, czerwonego wina, koziego sera. *Pinnekjøtt* to kolejna potrawa, której głównym składnikiem są żeberka. Tym razem to żeberka baranie. *Pinnekjøtt* w tłumaczeniu dosłownym to „gałązkowe mięso”. Nazywa się tak, ponieważ umieszcza się je nad brzozowymi gałązkami i gotuje na parze. *Pinnekjøtt* podaje się zazwyczaj z kiszoną kapustą albo ziemniakami. *Lutefisk* to tzw. ryba mydlana lub ryba z ługu, którą niektórzy uważają za najstarszą tradycyjną potrawę bożonarodzeniową w Norwegii. *Lutefisk* przygotowuje się poprzez moczenie ryby (najczęściej dorsza) w ługu sodowym. *Ris Крем* to świąteczny deser. Ma bardzo wiele wersji ale ta najpopularniejsza składa się zazwyczaj z ryżu, śmietany i cukru waniliowego. Podaje się go przeważnie na zimno z sosem z owoców leśnych. Często dodaje się do niego migdały. *Julebrød* albo *julekake* czyli „bożonarodzeniowy chleb” albo „bożonarodzeniowe ciasto” to ciasto drożdżowe, które wygląda jak chleb ale jest od niego bardziej słodkie. W jego skład wchodzi mąka pszenna, masło, mleko, drożdże, cukier, sól i kardamon. Bardzo często dodaje się do niego również rodzynki i skórkę pomarańczową. W Norwegii w czasie świąt króluje marcepan oraz *pepperkaker*, czyli norweski odpowiednik pierniczków, a także *peppernøtter*- miękkie, ale trudne do pogryzienia ciasteczka z mąki żytniej z dodatkiem anyżu. W czasie wieczery wigilijnej w Danii jada się pieczoną kaczkę lub gęś nadziewaną suszonymi owocami, czerwoną kapustę oraz ziemniaki. Po uroczystej kolacji wszyscy zaproszeni goście tańczą wokół odświętnie przystrojonej choinki (często ozdabia się ją duńskimi flagami) śpiewając kolędy. Później następuje rozdanie świątecznych upominków. W Finlandii podaje się sałatkę śledziową z burakami, śmietaną i przyprawami czyli *rosolli*, zapiekanekę z brukwi, *graviloh*- łososia peklowanego w soli oraz zapiekanekę z marchwi lub ziemniaczaną. Obok opcji warzywnych na stole znaleźć można pieczoną szynkę a także alkohol, którego spożycie w Boże Narodzenie ma dla Finów specjalne znaczenie. Dla fanów słodkości kuchnia fińska poleca *riisipuuro*- owsiankę ryżową z cukrem i cynamonem. Ponadto deserowy wariant obejmuje *piparkakku* (pierniczki) oraz ciastka z powidłami śliwkowymi w towarzystwie ciepłego napoju korzennego *glögi*. Święta Bożego Narodzenia w Portugalii co roku stoją pod znakiem dorsza. *Bacalhau de consoada* to główna potrawa wigilijna- gotowane filety z dorsza z ziemniakami, duszoną kapustą oraz rzepą, brokułami i marchwią. Najważniejszym elementem na słodkim stole świątecznym jest *bolo de rei*, tzw. „królewskie ciasto” w kształcie korony z ukrytym ziarnem bobu w środku. We Włoszech spożywa się uroczystą kolację, na której dominują ciasta, nugat oraz różnego rodzaju orzechy, ryby i owoce morza. Obowiązkowym elementem świąt jest szopka, która jest dosłownie w każdym domu a także na placach i w kościołach. Francja to ostrygi, mięso z indyka i gęsi. W Argentynie kolacja wigilijna rozpoczyna się między godziną 22 a 23 przy grillu w ogrodzie. W północnych regionach tradycyjnym daniem jest pieczona koza. W Meksyku tradycyjne świąteczne posiłki serwowane są dopiero po pasterce. Wśród nich jest indyk, solone dorsze, smażone ryby, wieprzowina, nadziewane chili, fasola oraz tradycyjny poncz owocowy zrobiony z trzciny cukrowej, laski cynamonu, suszonych śliwek, gujawy oraz odrobiny tejocote. Na deser podaje się tort w kształcie pierścienia. W środku ukrywa się lalkę z cukru. Osoba, która ją znajdzie musi 2 lutego kupić wszystkim obecnym tamtejszy przysmak o nazwie tamales.

DZIELENIE SIĘ OPLATKIEM

To najważniejszy element polskiej wieczery wigilijnej. Zwyczaj wywodzi się ze starochrześcijańskiego obrzędu rozdawania chlebów praśnych. Pierwsze wzmianki pojawiły się pod koniec XVIII w. Początkowo dzielono się opłatkiem tylko w polskich dworach szlacheckich i bogatych domach mieszczańskich. W XIX w. zwyczaj rozpowszechnił się na terenach, na których mieszkali Polacy. Dzisiaj znany jest też Czechom, Słowakom, Litwinom, Ukraińcom, Białorusinom i Włochom.

ŚPIEWANIE KOŁĘD

Kolęda jako określenie pieśni bożonarodzeniowej pojawiła się w połowie XVI w. wcześniej używano nazw: piosnka, rotuła. W liturgii Kościoła katolickiego można je śpiewać od pasterki do niedzieli po święcie Trzech Króli (6 stycznia). W polskiej tradycji dopuszcza się kolędowanie do 2 lutego. Według tradycji autorem pierwszej kolędy był św. Franciszek z Asyżu, zaśpiewano ją w nocy z 24 na 25 grudnia 1223 roku w szopce w Greccio. Najstarsza polska kolęda *Zdrow bądź, krolu anielski* z 1424 roku została prawdopodobnie przetłumaczona z języka czeskiego. Dopiero 200 lat później zaczęły powstawać polskie kolędy i pasterki- *W żłobie leży/ Piotr skarga, Bób się rodzi/ Franciszek Karpiński, Nie było miejsca dla Ciebie/ Mateusz Jeż*. Natomiast autorzy kolędy *Lulajże Jezuniu* pozostają anonimowi. Najśłynniejsza na świecie kolęda *Cicha noc* powstała w Austrii. Autorem jej słów jest Joseph Morh, melodii- Franz Xaver Gruber. Po raz pierwszy została wykonana podczas pasterki w 1818 roku w austriackim Oberndorf koło Salzburga. Dzisiaj- Polska może się pochwalić najbogatszym na świecie zbiorem pieśni bożonarodzeniowych, jest ich ponad 500.

SZOPKA

Tradycja sięga V w.- wtedy przeniesiono żłóbek Jezusa z Betlejem do bazyliki Matki Bożej Większej w Rzymie. We Włoszech zwyczaj rozpowszechnił św. Franciszek, tworząc w grudniu 1223 roku szopkę w Greccio. Wykorzystał tutejszą grootę, ludzi i żywe zwierzęta. W Szwajcarii, Niemczech i Austrii powszechne są szopki grające, w Polsce- krakowskie, arcydzieła sztuki ludowej. Od 1937 roku z inicjatywy Jerzego Dobrzyckiego odbywa się konkurs na najpiękniejszą szopkę krakowską.

PASTERKA

Nazwana też północną- uroczysta msza odprawiana o północy w kościołach, upamiętniająca przybycie pasterzy , którzy jako pierwsi złożyli hołd nowonarodzonemu Jezusowi. Pierwsze msze o północy 24 grudnia sprawowano w Betlejem i Jerozolimie. W Europie zwyczaj wprowadzono w V w., do Polski dotarł wraz z chrześcijaństwem. W Rzymie początkowo pasterkę odprawiano tylko w bazylice Matki Bożej Większej. Dawniej w polskiej tradycji w drodze na pasterkę odbywały się wyścigi bryczek i sań. Wierzono, że ten gospodarz, który pojawi się pierwszy w kościele, będzie w następnym roku cieszył się największymi zbiorami.

Z życzeniami wzajemnej miłości, zrozumienia i zdrowia. Wszystkiego najlepszego

- Marzenna Litwiniuk- Mizerska

Jak wygląda Święty Mikołaj w różnych krajach.

Okres bożonarodzeniowy na całym świecie jest czasem oczekiwania i radości. Święto to jest szczególnie ważne dla dzieci, które z wielką niecierpliwością wyczekują wymarzonego prezentu. Śmiało można powiedzieć, że ile krajów tyle tradycji. Do niektórych przychodzi Św. Mikołaj do innych Dziadek Mróz jeszcze innych odwiedzają Trzej Królowie. Różnią się oni nie tylko imionami ale i pomocnikami.

Rosja



Dziadek Mróz – tak nazywa się główny bohater noworocznych świąt obchodzonych w Rosji, który odwiedza dzieci obdarowując je licznymi prezentami. Najczęściej ubrany jest w długi płaszcz koloru: czerwonego, niebieskiego lub białego. Zazwyczaj jest przepasany sznurem, ma bardzo długą brodę – nierzadko aż do kolan, a do domu wchodzi zawsze przez drzwi. W ręku dzierży sopel lodu mający magiczne moce. Jeździ saniami zaprzęgniętymi w tak zwaną "trojkę" czyli trzy konie. Pomaga mu jego wnuczka ulepiona ze śniegu - **Śnieżynka**.

W niektórych rejonach Rosji prezenty przynosi młodszy brat Dziadka Mroza, a mianowicie – **Pakajne**.



Islandia

W kraju tym, dzieci odwiedzają **Jólasveinar** – bożonarodzeniowy chłopcy pod postaciami sympatycznych trolli i psotników w ludzkiej postaci. Początkowo wierzono, iż łapią one i zjadają niegrzeczne dzieci. Dopiero później złagodzano ich wyobrażenie. Bożonarodzeniowitrolle to psotnicy, którzy płatają różne figle zabierając ludziom przeróżne rzeczy. Dzieci, które nie chcą dostać surowego ziemniaka, który jest odpowiednikiem naszej różgi zostawiają w butach drobnostki, którymi chcą przekupićtrolle. Dzieci w Islandii cieszą się prezentami już 13 dni przed Bożym Narodzeniem.



Hiszpania



W Hiszpanii tak jak i w Rosji dzieci otrzymują prezenty 6 stycznia. Przynoszą im je Trzej Królowie - Kacper, Melchior i Baltazar zwani **Los Reyes Magos**. W Hiszpanii każde dziecko przed snem wkłada na parapet marchewkę przeznaczoną dla wielbłądów, którymi podróżują królowie.

Znajdują się w Hiszpanii również rejony, w których dzieciom prezenty przynosi – **El Olentzero**. Jest to doświadczony i sympatyczny górnik, którego jeszcze do niedawna często przedstawiano z fajką, jednak powoli odchodzi się od tego wizerunku, by nie dawać złego przykładu najmłodszym. Legenda głosi, że schodzi on z gór wyłącznie w Święta, by nieść dobro i obdarować dzieci prezentami. **Zwyczajowo, 24 grudnia dzieci noszą jego kukłę na ulicach, jednocześnie zbierając słodycze i śpiewając kolędy.** W niektórych miejscach kukła ta jest potem palona.



Bohaterów obdarowujących dzieci w okresie świątecznym jest wielu. Nie ważne czy jest to Święty Mikołaj, trolle, gnomy czy czarownice. Istotnym elementem tychże tradycji jest symbol podarunku. Postacie te nieustannie przekazują nam jedną, zawsze aktualną ideę. Przypominają o potrzebie ofiarności wobec bliźniego. Pięknie ujął to papież Jan Paweł II mówiąc, że św. Mikołaj jest „patronem daru człowieka dla człowieka”. Postarajmy się o tym zawsze pamiętać.

BAJKA TERAPEUTYCZNA

Za górami za lasami, za siedmioma rzekami było królestwo słynące z przepięknych motyli. W królestwie tym mieszkała księżniczka o imieniu Klara. Miała zaledwie 3,5 roku, więc opiekowali się nią rodzice i dziadkowie. Król i królowa byli bardzo dumni ze swojej małej córeczki, gdyż jak na swój wiek była bardzo mądrą i rezolutną dziewczynką. Klara uwielbiała wspólne wyprawy ze swoim dziadkiem mogli wtedy podziwiać piękne okazy motyli. Dziadek ze względu na swój sędziwy wiek i doświadczenie często opowiadał wnuczce cudowne bajeczki o życiu ukochanych motyli. W Motylandi spokojnie płynął czas, nikt nikogo nie poganiał, niczego się nie bał. Pewnego dnia nad królestwem zawisła czarna chmura i smutne dni nastały dla rodziny królewskiej. Król i królowa pogrążyli się w smutku. Żal i smutek przepełniał ich serca z powodu straty jaką ponieśli. Dziadek Klary zmarł. Gdy tak opłakiwali śmierć ukochanego członka rodziny, przyszła do nich mała królowa i powiedziała:

- Mamusiu, tatusiu nie smućcie się, dziadek jest teraz szczęśliwy i nic mu nie jest, przeszedł teraz do pięknej krainy motyli...

- Jak to? Córeczko nie rozumiem... - zapytała mama.

- Mamusiu - powiedziała Klara - pewnego dnia dziadzius na spacerze opowiedział mi przepiękną historię o życiu motyli i dlaczego są takie piękne. Najpierw przychodzą na świat jako ludzie, żyją i wiodą piękne i cudowne życie a gdy przychodzi ich czas by odejść zamieniają się w motyle. Im bogatsze i barwne życie prowadzili na ziemi tym piękniejsze dostają skrzydła. Rozumiesz mamusiu, teraz wiem, że kiedykolwiek spojrzę na motylka, pomyślę o dziadku, bo to może być właśnie on. W tej samej chwili na salę wleciał piękny motylek, który usiadł na ramionach Klary. - widzisz mamusiu - powiedziała dziewczynka — to może być mój ukochany dziadzius zobacz jakie ma piękne skrzydełka. Dziewczynka opowiedziała historyjkę zasłyszaną od dziadka i mocno wtuliła się w ramiona mamusi.

- Córeczko - powiedziała królowa i łzy poleciały jej po policzkach - naprawdę jesteś mądrą i rezolutną królewną. Będiesz kiedyś wspaniałą królową.

Katarzyna Lachowska



Boże Narodzenie na ostatnią chwilę

Wigilia zbliża się wielkimi krokami. Co oprócz karpia, zupy grzybowej czy barszczu czerwonego powinno znaleźć się na stole wigilijnym? Kiedy myślimy o wigilijnej kolacji, jednym tchem wymieniamy ulubione dania. Karp, śledzie, zupa grzybowa, kutia. Każdy ma inne wspomnienia z dzieciństwa i inne smaki przemawiają do niego. Lista tradycyjnie powinna zawierać 12 potraw wigilijnych. Okazuje się jednak, że tradycyjne potrawy wigilijne różnią się w zależności regionu Polski. Potrawy wigilijne możemy podzielić na cztery kategorie. Zgodnie z tradycją ma to zapewnić szczęście i dobrobyt w kolejnym roku. Na stole powinny znaleźć się płody ziemi:

Coś z sadu
coś z wody
coś z pola
coś z lasu

Śledzie w śmietanie

Jedno z podstawowych dań wigilijnych – śledzie w śmietanie. Najlepsze z najlepszych, ulubione. Podajemy je z ziemniakami ugotowanymi w mundurkach.

Składniki:

- tacka śledzi (ok. 220 g)
 - 200 g kwaśnej i gęstej śmietany
 - 1 kwaśne, duże jabłko
 - 1 mała cebula
- sól, pieprz, cukier

Wykonanie:

Cebulę i jabłko pokroić w kostkę, przy czym cebulę bardzo drobno. Śledzie osączyć i pociąć w paski (szerokość w zależności od upodobań). Wszystkie składniki wymieszać ze śmietaną i doprawić solą i cukrem. Można oprószyć pieprzem.



Zupa grzybowa wigilijna

Składniki:

4 l wody

- 2 łyżki oleju
- 3 ząbki czosnku
- 500 g ziemniaków
- 250 g świeżych grzybów np. kurek, borowików, podgrzybków lub pieczarek
- 20 g suszonych borowików
- 50 g suszonych podgrzybków
- 3 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki posiekanego lubczyku
- 2 łyżki posiekanego koperku
- 3 marchewki
- 2 pietruszki
- 1 seler
- kilka liści laurowych
- kilka ziarenek ziela angielskiego
- 1 płaska łyżka soli
- szczypta pieprzu
- 200 ml śmietanki 30% lub 3 łyżki śmietany 18%
- opcjonalnie 1 łyżeczka mąki

Wykonanie:

Suszone grzyby płuczemy pod bieżącą wodą, zalewamy dwoma szklankami wrzątku i odstawiamy na pół godziny. Do większego garnka wlewamy wodę, a następnie dodajemy sól, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe, a także obrane i pokrojone w kostkę marchewki, pietruszki, selera, suszone grzyby, połowę posiekanej natki pietruszki i koperek. Gotujemy na średnim ogniu przez 40 minut.

W tym czasie na patelni podsmażamy na oleju przeciśnięty przez praskę czosnek, pokrojone w kosteczkę ziemniaki, pozostałą posiekaną natkę pietruszki oraz świeże grzyby (np. kurki, borowiki, podgrzybki lub w ostateczności pieczarki). Smażymy na małym ogniu przez 5-7 minut, a następnie dodajemy zawartość patelni do zupy. Gotujemy przez 25-30 minut na średnim ogniu. W kubku mieszamy śmietankę 30% lub



śmietanę 18% z 1/2 szklanki wywaru oraz łyżeczką mąki, wlewamy z powrotem do zupy, mieszamy. Zupę przyprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Piernik siostry Anastazji i pachnie świętami

Składniki ciasta:

- 3 szklanki mąki
- 20 dag płynnego miodu
- 20 dag masła
- 1 i 1/2 szklanki cukru
- 3 jajka
- 1 szklanka kwaśnej śmietany
- 2 łyżki lodowatej wody
- 1 łyżka kakao
- 1 paczka przyprawy piernikowej
- 1 łyżeczka sody



Składniki polewy:

- 1 czekolada (mleczna lub deserowa)
 - 4-5 łyżek śmietanki
- ozdoby (u mnie cukier perlisty)

Wykonanie:

Mąkę, sodę, kakao – przesiać. Do mieszaniny dodać przyprawy korzenne. Masło utrzeć z cukrem i żółtkami. Do utartej masy dodawać miód, śmietanę, wodę, mieszkankę mączną. Białka ubić ze szczyptą soli i delikatnie wymieszać z ciastem.

Przełożyć do przygotowanej foremki o rozmiarach 12 cm x 40 cm (foremka zmierzona w dolnej części). Piec w 160-180 °C przez ok. 60 minut (lub do suchego patyczka). Wystudzić, polać polewą przygotowaną z czekolady rozpuszczonej w kąpieli wodnej z dodatkiem śmietanki. Wierzch ozdobić.

Piernik można przełożyć powidłami, dodać do ciasta bakalie.

Kilka ciekawostek kulinarnych ze świata



Boże Narodzenie ma różne znaczenia na całym świecie.

Wigilia w Japonii to dobry dzień na smażonego kurczaka i kruchego ciasta truskawkowego.

Na Litwie podczas wieczery wigilijnej podaje się głównie produkty pochodzenia roślinnego. Najczęściej są to grzyby, bakalie, kasze oraz fasola. Wyjątkiem są ryby i popularne tam śledzie. Ukraińska wieczerza jest bardzo podobna do polskiej. Na stole znajdują się gołąbki z kaszą gryczaną i gołąbki z ziemniakami, sos grzybowy, ryby, kompot z suszonych owoców, a także barszcz. Najważniejszym daniem jest kutia, w której ukrywa się migdał jako

dobrą wróżbę na przyszły rok, dla osoby, która go znajdzie.

Na węgierskim stole tradycyjnie pojawia się karp, zupa rybna oraz chłodnik z wiśni. Węgrzy lubują się w słodkościach, dlatego święta nie mogą obejść się bez szaloncukor. Są to pralinki nadziewane masą waniliową, orzechową, marcepanową lub z galaretką. Kolejnym słodkim smakołykiem są strucle. Najczęściej piecze się dwa rodzaje: z makiem i z orzechami. W Irlandii spożywa się postną kolację, a następnie szykuje się prezenty oraz dania na następny wielki dzień. Pierwszy dzień świąt u Anglików mija pod znakiem nadziewanego indyka oraz świątecznego płonącego puddingu. W Hiszpanii na kolacji podaje się w zależności od regionu jagnięcinę, prosię, pieczonego indyka, owoce morza lub ryby.

Opracowała klasa III K pod opieką A . Kozickiej

Tradycyjne wypieki świąteczne



Tradycyjne ciasta świąteczne na Boże Narodzenie, takie jak makowiec, piernik czy sernik, to słodkie wypieki, które z pewnością powinny znaleźć się na wigilijnym stole. Wypieki na Boże Narodzenie sprawiają, że w całym domu zaczyna unosić się wyjątkowy aromat świąt. Cynamon, mak, suszone owoce, orzechy, miód, czekolada... To tylko niektóre ze składników, które możecie wykorzystać do przygotowania świątecznych ciast. Tradycyjne pierniczki sprawią też wielką radość nawet tym

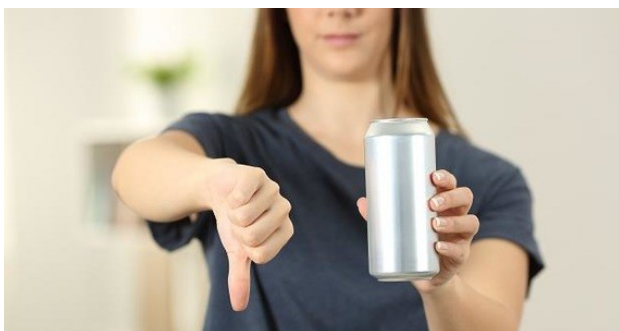
najmłodszym ponieważ wspólne wykonanie, sprawi wiele radości i zapewne będzie miłym czasem spędzonym w gronie rodzinnym.

W naszej szkole branżowej I stopnia, to też już tradycja, nasza młodzież już na początku grudnia rozpoczyna świąteczne wypiekanie pierniczków, mamy przy tym wiele radości, cudowny zapach cynamonu i przyprawy korzennej roznosi się już po całej szkole. To dzięki naszym uczniom - ich wypiekom, czujemy zapach najpiękniejszych świąt jakie jest Boże Narodzenie. Sam zapach wprowadza nas w klimat świąteczny.

Co roku nasze pierniczki sprzedawane są na kiermaszach świątecznych, a za zarobione pieniążki, wspólnie z uczniami zakupujemy drobne rzeczy do naszej pracowni kulinarnej. W tym roku postanowiliśmy przeznaczyć pierniczki na licytację dla chorego chłopca. Mamy ogromną satysfakcję, że możemy komuś pomóc, bo przecież dobro powraca.

Agnieszka Tomicka

Szkodliwa energia - czyli dlaczego nie powinno się pić napojów energetyzujących.



Niektórzy piją je nałogowo. Dlaczego? Jak tłumaczą, pomagają im przy nauce, dodają energii. Piją je znani i lubiani sportowcy. Powodów sięgania po energetyki przez najmłodszych jest naprawdę sporo, ale równie dużo znaleźć można skutków ubocznych nałogowego picia takich trunków. Nie od dzisiaj wiadomo, że napoje te mogą nieźle narozrabiać w naszym organizmie. Ich skład pozostawia wiele do życzenia. Najczęściej znaleźć możemy w nich

m.in.: kofeinę, taurynę, guaranę, wysoki poziom cukru. Skład często uzupełniony jest przez: wodę, dwutlenek węgla, regulatory kwasowości. Spożywanie w małych ilościach takich napojów przez osoby dorosłe nie wpłynie negatywnie na ich organizm, jednak sięganie po nie częściej może zaszkodzić. Ze względu na wysoką zawartość np. kofeiny, mogą być szczególnie niebezpieczne dla dzieci. Picie dużych ilości napojów energetyzujących powoduje wystąpienie działań ubocznych takich jak: pobudzenie psychoruchowe, nudności, wymioty, osłabienie, przyspieszenie bicia serca, niemiaryowość serca, drgawki, porażenie ośrodkowego oddechowego. Bywały także przypadki śmierci po ich przedawkowaniu, najczęściej w przebiegu migotania komór. Dlatego - uważajmy! Przemyślmy, zanim sięgniemy po tego typu pobudzenia...

Zdrowe odżywianie i odpowiedni odpoczynek z pewnością wpłynie dużo lepiej na samopoczucie i energię na cały dzień.

Agnieszka Stajszczyk



HERBATA, znana czy nieznana?

Pijąc herbatę dostarczamy naszemu organizmowi witaminy, minerały, składniki odżywcze. I co jeszcze? Herbata dba o serce i tak potrzebną nam dzisiaj odporność.

Herbata czyli *Camellia sinensis* jest znana od tysięcy lat. Najstarsza legenda pochodzi z Chin - w 2737 roku p.n.e. odkrył ją mityczny cesarz Sheonnong. Ze względów zdrowotnych chiński władca pił codziennie gorącą wodę. Pewnego dnia, do jego kubka wpadł liść nieznanego mu wcześniej krzewu. Sheonnong nie zauważył go, wziął łyk i poczuł, że jego woda zmieniła smak i zapach. Zachwycony zaczął dodawać listki do wody i tak zapoczątkował parzenie herbaty.

Chajning czyli księga herbaty została napisana przez Lu Yu w VIII wieku. Autor przybliżył w niej pochodzenie herbaty, jej rodzaje, metody parzenia oraz opisał stosowane naczynia. Nadal jest aktualna.

Do innych krajów herbata trafiła późno, gdyż w Chinach bardzo strzeżono tej tajemnicy. Pierwsza była Japonia- tutaj sprowadził ją mnich Dengo Daishi w 803 roku. Pochodzący ze starożytnych Chin napój, zaparzony z suszonych liści krzewu *Camelia sinensis*, stał się znany w Europie na początku XVII wieku. Jako pierwsi skosztowali go Holendrzy w 1610 roku. Kilkanaście lat później zainteresowali się nim Francuzi, a po 1657 roku także Anglicy. Istotny wzrost spożycia herbaty zanotowano w latach dwudziestych XVIII wieku, a wynikał on w dużej mierze ze zwyczajów cen zboża (zwłaszcza na Wyspach Brytyjskich) a tym samym alkoholu. Herbata stała się szybko najpopularniejszą używką w Europie, bywając nawet pretekstem konfliktów politycznych (słynne "Boston Tea Party" z 1773 roku poprzedzające wybuch wojny o niepodległość kolonii brytyjskich w Ameryce). W pierwszej połowie XIX stulecia w Wielkiej Brytanii nastąpił wzrost konsumpcji o 40 000%! A że angielski styl życia naśladowano w wielu częściach Starego Kontynentu wkrótce także na ziemiach polskich herbata rozpoczęła swój triumfalny pochód.

W Polsce pierwszą filiżankę herbaty zaparzyła księżniczka Maria Ludwika Gonzaga, pochodząca z Francji. W 1662 r. Jan Kazimierz Waza prosił w liście swą małżonkę Marię Ludwikę, by ta zechciała napisać do Francji z pytaniem: "ile należy wziąć herbaty i ile cukru dla tych, co chcą jej używać". Wiadomo, że osobisty sekretarz królowej Pierre des Noyers, miłośnik innych używek- kawy i czekolady, zwykł był pijać po obiedzie herbatę "złodzoną", uprawiając się tym w dobry nastrój. Współczesny poeta Wespazjan Kochowski pisał o niej, omawiając znane w Polsce zioła: "Przeważa duszka dość z słodkiej drzewiny; Cenę jej czyniąc, że to towar z Chin; Cóż może być ciężej; Gdy mię tem ciemieży [...]". W 1703 r. rektor Akademii Zamoyskiej ks. T. Ormiński wywodził w "Kalendarzu Polskim i Ruskim": "A liście Thee co sprawują? Z Japońskich i Chińskich krajów te ziele do nas przywiezione te ma mieć przymioty: wapory [zamroczenia], przytłumienia i sen odejmują tak, iż kto go używa, może kilka dni i nocy bez snu wytrwać. Przeto kupcy włoscy i niderlandzcy, gdy mają wiele pisać listów [...] zioła Thee używają i tak przez wiele nocy pijąc pracować mogą, bez fadygi. Żołądkowi słabemu pomaga i od letargu broni. Przeciw podagrze i kamieniu służy. Można to ziele utrzeć na proch i tak w kieliszku wody ciepłej zawarzywszy pić, albo we wrzącą wodę listki wrzucić i potem cukrowawszy ciepło, gdy przestygnie, pić". Dobroczynny wpływ herbaty na schorzenia przewodu pokarmowego podnosiły też podręczniki medyczne. Dowodzi tego poniekąd i sama polska nazwa używki, zaczerpnieta od łacińskiego słowa herba- ziele, zioło.

Od połowy XVIII stulecia liczba wzmianek na temat nowych napojów, w tym herbaty, narastała lawinowo.

Herbata to dzisiaj drugi - po wodzie- najchętniej spożywany napój na świecie.

Herbata rośnie głównie w Azji Południowo- Wschodniej, po obu stronach Himalajów. Herbata chińska rośnie po północnej stronie najwyższych gór świata i jest delikatniejsza w smaku, zaś indyjska po południowej- a jej liście są mocniejsze.

Najstarsze sadzonki herbaty rosną w regionie Xis- huang- banna w prowincji Yunnan. Osiągają ponad 32 metry wysokości, wiek to ponad 1700 lat.

Wszystkie odmiany herbat dzielą się na następujące rodzaje: **herbaty czarne**, **herbaty zielone**, **herbaty czerwone** i **herbaty żółte** oraz **białe**. Taki podział nie jest uwarunkowany tylko czysto zewnętrznym wyglądem i różnicą w zabarwieniu suchej herbaty a zwłaszcza naparu. Kolor jest jedynie zewnętrznym odbiciem różnic w biochemicznych procesach obróbki liści herbacianych, co w ostatecznym wyniku ma wpływ na skład chemiczny oraz podstawowe cechy smakowe i aromatyczne każdego rodzaju herbaty. Podczas gdy w procesie produkcji czarnych herbat liście herbaciane przechodzą przez cztery stadia obróbki- wędnięcie, zwijanie, fermentacja i suszenie (lub skrócona fermentacja plus obróbka cieplna), to przy produkcji herbat zielonych są wykluczone zupełnie dwa stadia- wędnięcie i fermentacja. Dąży się przy tym specjalnie do tego, ażeby zapobiec jakiegokolwiek przypadkowej fermentacji podczas innych stadiów obróbki. Tak więc czarna (fermentowana) i zielona (niefermentowana) herbata są jakby biegunowymi rodzajami, ponieważ u podstaw ich produkcji leżą diametral-

nie przeciwne zasady biochemiczne. Herbata **czzerwona** i **żółta** są rodzajami pośrednimi między herbatą **czarną** i **zieloną**. Obie ulegają fermentacji ale w niepełnej, niedoprowadzonej do końca formie. Dlatego też nazywa się je niedofermentowanymi lub **półsfermentowanymi** herbatami, co jest ich cechą charakterystyczną. Stopień fermentacji jest przy tym wyraźniejszy w herbatkach czerwonych niż w żółtych, w których procesy fermentacji przebiegają opieszale, ubocznie z innymi procesami

Herbata biała nazywana jest często eliksirem młodości. Jej liście, jeszcze w pączkach, suszy się w dość niskiej temperaturze, dzięki czemu susz ma srebrzysty odcień. Jasny napar jest bardzo delikatny w smaku. Zawiera mało kofeiny, ale bardzo dużo katechin.

Działanie białej herbaty:

- ma właściwości antymutogenne (przeciwdziała powstawaniu zmian nowotworowych w komórkach) o wiele silniejsze niż znana z tego herbata zielona,
- przeciwdziała także w powstawaniu wolnych rodników (działanie antyoksydacyjne - opóźnia proces starzenia),
- obniża poziom cholesterolu,
- ma działanie orzeźwiające, wspomaga koncentrację.



Herbata czarna - daje napar o intensywnej barwie i wyrazistym smaku. Zawiera dużo garbników, kofeiny i katechin, które działają pobudzająco i odtruwająco na nasz organizm, co powoduje, że taka herbata idealnie nadaje się na śniadanie. Ponadto, czarna herbata wzmacnia zęby i ma działanie bakteriobójcze. Jej najpopularniejsze odmiany to: *Ceylon* (najlepsza na świecie odmiana czarnej herbaty, ze względu na delikatny smak, polecana jest na śniadania), *Darjeeling* (najlepsza z indyjskich herbat, zwana „szampanem” wśród herbat), *Assam* (bardzo mocny smak, polecana jako alternatywa dla kawy), *Yunnan* (zawiera złociste pączki, które nadają jej lekko ostry smak), *Earl Grey* (aromatyzowana berga-

motką), *English Breakfast* (popularna w Wielkiej Brytanii, mieszanka czarnych herbat).

Sposób zaparzania:

Herbatę czarną należy zalewać wrzątkiem (tzw. „białym wrzątkiem”) i parzyć przez dwie, trzy minuty. Dobrze zaparzona czarna herbata ma na powierzchni pianę i charakteryzuje się intensywnym aromatem oraz pełnym smakiem bez zbyt dużej goryczy.

Herbata zielona - powstaje z takich samych listków jak czarna. Nie jest jednak poddawana procesowi fermentacji, dzięki czemu zachowuje swój naturalny zielony kolor i zyskuje delikatny smak. Zawiera mniej kofeiny i garbników niż jej czarna odmiana. Natomiast przewyższa ją pięciokrotnie wyższą zawartością katechin, przez co uważana jest za najzdrowszą.

Działanie herbaty zielonej:

- oczyszcza organizm z toksyn,
- opóźnia procesy starzenia,
- obniża poziom „złego” cholesterolu LDL,
- normalizuje ciśnienie,
- chroni serce,
- hamuje rozwój nowotworów,
- działa przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo,

jako jedyna z herbat pomaga w nadkwasocie.

Sposób zaparzania:

Należy ją zaparzać w wodzie o temperaturze od 75 do 85 stopni Celsjusza, nigdy wrzątkiem! Zaparzanie powinno trwać od dwóch do trzech minut.

Herbata czerwona - herbata półfermentowana, dzięki czemu zawiera więcej enzymów i polifenoli niż jej pozostałe odmiany. To właśnie tym składnikom zawdzięcza właściwości odchudzające. Czerwona herbata jest również bogata w mikroelementy i kofeinę. Wyższa niż w innych herbatkach zawartość związków flawonoidowych sprawia, że polecana jest osobom z zmianami miażdżycowymi, bowiem flawonoidy uszczelniają i wzmacniają ściany naczyń krwionośnych oraz pomagają obniżyć ciśnienie.

Działanie czerwonej herbaty:

- obniża poziom „złego” cholesterolu LDL,

- normalizuje ciśnienie,
- działa moczopędnie,
- oczyszcza organizm i usprawnia usuwanie toksyn z organizmu,
- regulują pracę przewodu pokarmowego i pobudza procesy trawienne- Amerykanie okrzyknęli ją „zabójcą tłuszczu”,

dzięki zawartości teiny, poprawia pamięć i koncentrację.

Sposób zaparzania:

Herbata czerwona powinna być parzona w podobny sposób, jak czarna. Można ją parzyć jeszcze dłużej- od trzech do siedmiu minut. Odmiany o dużych liściach zaparzamy nawet dziesięć minut.

Uwaga:

Aby dokładnie ustalić temperaturę wody do parzenia herbat, można stosować specjalny termometr, ale dużo prostszym w warunkach domowych sposobem jest odczekanie aż woda ostygnie. Po upływie trzech-czterech minut woda osiąga 90 stopni Celsjusza, po dziesięciu minutach około 80 stopni Celsjusza, a po dwunastu- czternastu minutach -75 stopni Celsjusza.

Najważniejszą substancją wchodzącą w skład herbaty jest teina- pobudza, stymuluje ośrodkowy układ nerwowy do działania, wpływa na lepszą wentylację płuc.

Najwięcej teiny zawiera odmiana czarna- 100 mg w jednej filiżance. Ten gatunek to również bogate źródło flawonoidów czyli substancji silnie antyoksydacyjnych, które wiążą metale i niszczą wolne rodniki przyczyniające się do powstawania nowotworów i zapobiegające skrzepom. Obecna w herbacie tanina sprawia, że herbata działa odprężająco, zaś L- teanina obniża ciśnienie krwi i pobudza pracę mózgu. Herbata zawiera znaczne ilości katechin, głównie epikatechinę, epigallokatechinę, galusan epikatechiny i galusan epigallokatechiny- są to związki spełniające rolę przeciwutleniaczy. Najwyższe stężenie katechin występuje w herbacie białej i zielonej, czarna zawiera mniej związków z tej grupy gdyż ulegają one rozkładowi podczas procesu fermentacji. Herbata zawiera także znaczne ilości jonów fluorkowych (do 0,03%) oraz alkaloidy purynowe- kofeina (do 4,5%), teobromina (do 0,5%) oraz teofilina (do 0,04%). Ponadto zielona herbata zawiera niebiałkowy aminokwas L-teaninę, wykazujący działanie uspokajające, zmniejszający stres i niepokój oraz stabilizujący nastrój osób ją pijących. Herbaciany napój zawiera wiele minerałów- wapń, żelazo, potas, fluor, magnez, cynk, sód i witamin- A, B1, B2, C, D, E, K.

Właściwości herbaty wykorzystywane są głównie w medycynie oraz kosmetologii.

W kosmetologii największe zastosowanie zyskała zielona herbata. Produkowanych jest wiele produktów na bazie jej wyciągu. Są to głównie toniki, balsamy nawilżające, preparaty do włosów, żele pod prysznic oraz kremy do skóry odwodnionej lub suchej. Ekstrakt z zielonej herbaty hamuje nadmierną aktywność gruczołów łojowych a także ma właściwości przeciwdrobnoustrojowe, łagodzące stany zapalne, przyspieszające gojenie się ran i zmniejszające obrzęki. Składnik środków stosowanych do włosów przetłuszczających się, leczenia łupieżu oraz środków nawilżających pod oczy. Przez swój subtelny zapach zielona herbata stosowana jest ponadto w perfumach.

Picie herbaty korzystnie wpływa na serce- przeciwdziała miażdżycy, zawałom, nowotworom., odporność- działa przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybicznie, zęby- zawiera dużo fluoru, sylwetkę- sprzyja odchudzaniu i skórę- eliksir młodości.

Na pakowanie herbaty w torebki wpadł w 1908 roku nowojorski importer herbaty Thomas Sullivan. Przedsiębiorca wymyślił kampanię promocyjną, w ramach której wysyłał do znanych osobistości liście owinięte w jedwabne woreczki. Poparcie elity miało mu przysporzyć kupców. Sullivan nie przewidział, że jego degustatorzy wcale nie będą zalewać samych liści a z wygody wrzucą do wrzątku całą torebkę. Ten zwyczaj praktykowany jest do dzisiaj. Jednak najzdrowszym sposobem parzenia herbaty jest zalanie gorącą wodą jej liści w czajniczku lub filiżance.



EKO ...- gdzie wyrzucać? Torebki po zaparzeniu herbaty wrzucamy do odpadów zmieszanych, fusy do bioodpadów. Fusy sprawdzą się też jako odżywka do roślin doniczkowych. W te zimowe wieczory wygospodarujmy chwilę dla siebie, usiądźmy w wygodnym fotelu z ciekawą książką i filiżanką gorącej herbaty.

Na zdrowie - Marzenna Litwiniuk- Mizerska

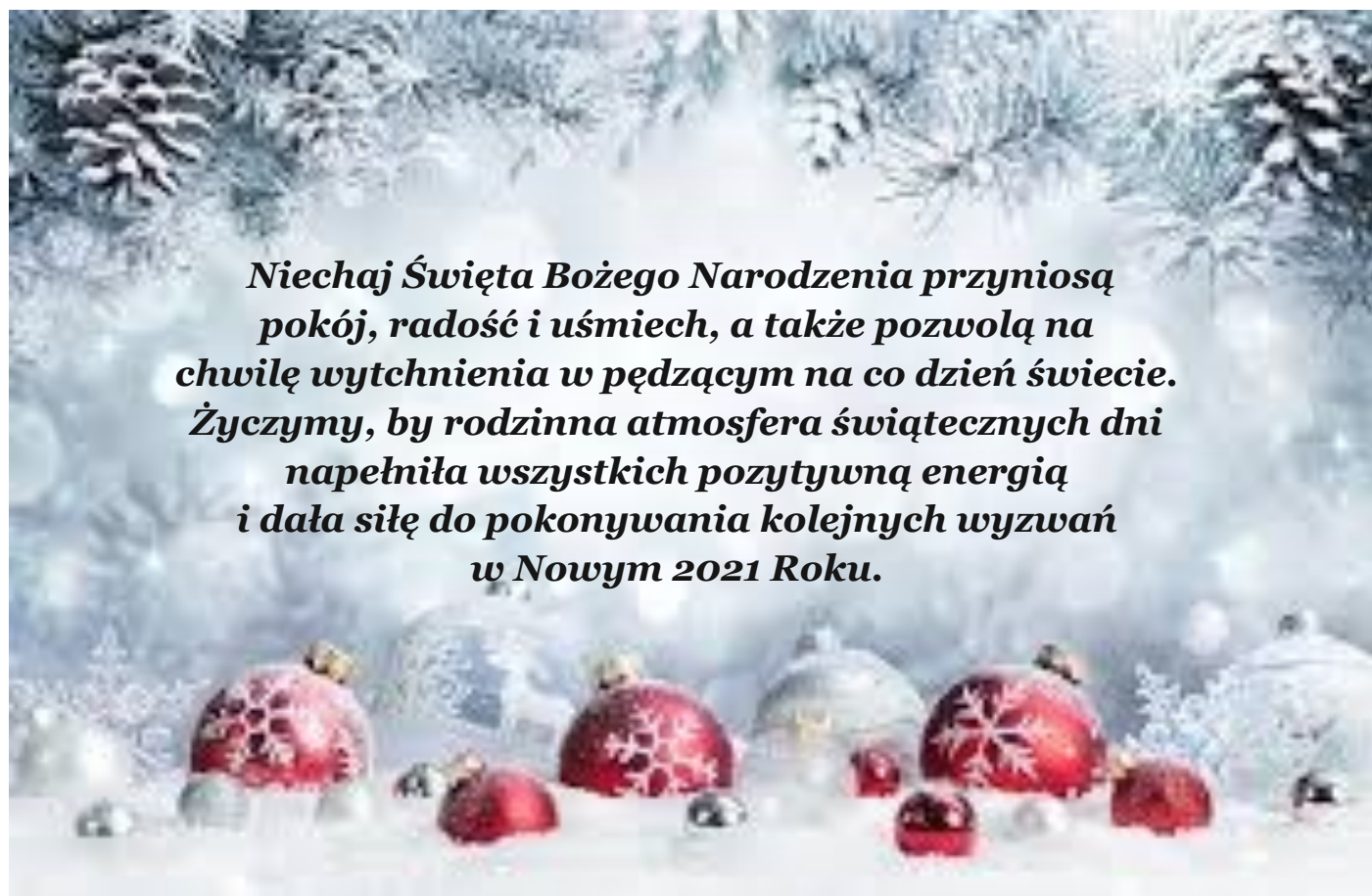


IDA ŚWIĘTA

Najpiękniejsze chwile w naszym życiu to te, w których mamy czas na to, by się zatrzymać i spędzić go z ludźmi, których kochamy. Warto wspólnie zaplanować listę zadań do zrobienia aby każdy domownik miał swój udział w przedświątecznych przygotowaniach. Zadbajmy o czysty, pachnący dom, w którym zapach świeżych tkanin, wypieków i choinki będą cieszyły nasze zmysły. Święta Bożego Narodzenia to okazja, by przemyśleć jak chcemy upiększyć domową przestrzeń. Bardzo dobrze sprawdzają się tu materiały wzięte wprost z natury: - świerkowa gałązka przewiązana wstążeczką w czerwonym lub złotym kolorze, - szyszki ułożone w przezroczystym naczyniu lub zawieszone na żyrandolu, - drewniane gwiazdy z gałązek przeplecione łańcuchem światełek, - no i oczywiście choinka, bez której trudno sobie wyobrazić święta. Drzewko świąteczne może być skromne,

bogato strojone, duże, małe, pstrokate lub jednobarwne. Wszystko zależy od naszej kreatywności, gustu i upodobań. Ozdabiając choinkę warto pamiętać o zasadzie, że jej stożkowy wygląd podkreślimy ubierając małe ozdoby na czubku i stopniowo schodząc w dół, coraz większe. I na koniec sprawa najważniejsza: pamiętajmy, by atmosfera, którą przecież współtworzymy, pełna była wzajemnej miłości, zrozumienia i troski.

WESOŁYCH ŚWIĄT—Joanna Cedro



***Niechaj Święta Bożego Narodzenia przyniosą
pokój, radość i uśmiech, a także pozwolą na
chwilę wytchnienia w pędzącym na co dzień świecie.
Życzymy, by rodzinna atmosfera świątecznych dni
napęłniła wszystkich pozytywną energią
i dała siłę do pokonywania kolejnych wyzwań
w Nowym 2021 Roku.***