

NASZYMI SŁOWAMI

Gazeta Młodzieżowa



03.2024

W tym numerze:

- Tradycje wielkanocne w różnych regionach Polski
- Słynni Zgierzanie- Władysław Barański
- Jak się przygotować do egzaminu ósmoklasisty
- Nasi przyjaciele- poznajemy rasy naszych psów i kotów
- Dlaczego sport to zdrowie
- Filmy , które warto obejrzeć
- Wiosenny kącik kulinarny
- Humor zeszytów szkolnych

TRADYCJE WIELKANOCNE W RÓŻNYCH REGIONACH POLSKI

Wielkanoc to jedno z najpiękniejszych świąt obchodzonych w Polsce. Dla nas chrześcijan jest to święto, które upamiętnia mękę i śmierć, a następnie zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. W czasie tego święta bierzemy udział w mszach i modlitwach oraz w wielu obrzędach religijnych.

Święta Wielkanocne to również różnorodność zwyczajów, które towarzyszą lub poprzedzają Wielkanoc.

Polskie tradycje wielkanocne to nie tylko Śmigus- Dyngus, święcenie palm czy piękne pisanki.

W różnych rejonach Polski, oprócz tych popularnych, mieszkańcy praktykują lub praktykowali swoje, charakterystyczne dla własnego regionu, zwyczaje wielkanocne.

Przyjrzyjmy się, jak to wygląda....

KUJAWY

Podczas gdy cała Polska maluje pisanki, na kujawskich stołach i w koszykach królują kraszanki. Są to barwione na jeden kolor jajka, w których cieniutkim dłutkiem wyskrobuje się wzorki.

Innym zwyczajem, który występował tylko i wyłącznie na terenie Kujaw jest tzw. półpościec. Polegał on na tym, że w trzecią niedzielę Wielkiego Postu chłopcy i młodzi mężczyźni rozbijali gliniane garnki z popiołem o drzwi domów, w których mieszkały panienki.

POMORZE

Ludowa tradycja wielkanocna wywodząca się z tego regionu, to „pogrzeb żuru i śledzia”. Żur i śledź był podstawą jadłospisu od Środy Popielcowej. W Wielki Piątek lub w Wielką Sobotę mieszkańcy z radością żegnali się z tą potrawą i zakopywali głęboko garnki z żurem. Śledzia zaś, przybijano wielkim gwoździem do drzewa. Choć dziś, zwyczaj ten nie jest już tak popularny, to mieszkańcy Pomorza celebrują go w taki sposób, że zastawiają wielkanocny stół kalorycznymi przysmakami.

ŚLĄSK

Na Śląsku świętowanie rozpoczyna się poświęceniem palemek w Niedzielę Palmową. Po powrocie ze święcenia domownicy połykają po jednej kulce bazi z palemki, ma to ich uchronić przed chorobami.

Poświęcone palmy wykorzystują też śląscy rolnicy. Robią z nich krzyżyki i w Wielki Czwartek wtykają je w ziemię na swoich polach, chcąc w ten sposób ochronić je przed powodziami i suszami.

Wyjątkowym dniem jest dla Ślązaków Wielki Piątek. Wówczas, tak jak w całej Polsce, obowiązuje ich ścisły post, ale na Śląsku obejmuje on również zakaz oglądania telewizji i słuchania radia.

KASZUBY

Kaszubi, podobnie jak Ślązacy wierzą w leczniczą i ochronną moc wierzbowych witek. Na Wielkanoc dekorują nimi całe swoje domostwa.

W Wielki Piątek sadzą zaś drzewa i krzewy. Uważają, że jest to najlepsza na to pora.

Kolejną różnicą jest sposób świętowania przez nich lanego poniedziałku, czyli Śmigusa- Dyngusa. Na Kaszubach nie leje się wodą... zamiast tego Kaszubi smagają się po nogach gałązkami jałowca.

To tylko kilka przykładów różnorodnych tradycji wielkanocnych w różnych regionach Polski. Każda z nich wnosi coś wyjątkowego i kolorowego do świątecznego czasu.

Źródło : dziecisawazne.pl beszamel.se.pl magazyn.travelist.pl aldi.pl

SŁYNNI ZGIERZANIE- WŁADYSŁAW BARAŃSKI

Władysław Barański urodził się 5 kwietnia 1922 r. w Bedlnie. Zmarł 10 lipca 2014 r. w Zgierzu. W czasie II wojny światowej był żołnierzem Batalionów Chłopskich a następnie Armii Krajowej (porucznik AK). Wychowany w rodzinie o tradycjach ludowych. W 1949 r. podjął pracę nauczyciela i pozostał nim do 1993 r. - uczył fizyki, ale angażował się także w różne sfery życia szkoły i uczniów. Od lat 50 uczestniczył w nieformalnych i nielegalnych spotkaniach działaczy w Łodzi. Zaangażowanie polityczne przycięła stała inwigilacja Służby Bezpieczeństwa i koniecznością wielokrotnej zmiany szkół. Uczył m.in. w szkołach Łodzi i Zgierza (w Zespole Szkół Zawodowych oraz w Liceum Ogólnokształcącym im.

R. Traugutta).

Jego poglądy polityczne ewoluowały, by ostatecznie w latach 70 XX w. opowiedzieć się jednoznacznie za Józefem Piłsudskim - jak o nim mówił: "Najwybitniejszym polskim mężem stanu". Postaci Marszałka pozostał wierny do końca życia. Jego osobie i czynowi poświęcił wiele osobistych tekstów.

W roku 1977 związał się z Ruchem Obrony Praw Człowieka i Obywatela (ROPCiO), współpracował też ze środowiskiem Komitetu Obrony Robotników i od 1979 r. sam uważał się korowca, pisał teksty do korowskiej prasy.

Jako piłsudczyk współorganizował w Łodzi w końcu 1980 r. Społeczny Komitet Pamięci Józefa Piłsudskiego, który w następnym roku odtworzył okolicznościową tablicę w Łodzi na budynku przy ul. Wschodniej 19, gdzie przyszły Marszałek Polski został aresztowany przez carską ochranę w nielegalnej drukarni PPS-owskiego "Robotnika".

Internowany w nocy 12/13 grudnia 1981 r. przeszedł areszt SB w Łodzi przy ul. Lutomierskiej, a następnie z innymi internowanymi przebywał w więzieniach w Łęczycy i w Łowiczu oraz w miejscu odosobnienia w Darłówku, skąd został zwolniony 18 maja 1982 r.

Po powrocie angażował się w pomoc rodzinom osób prześladowanych. Był aktywny w Duszpasterstwie Środowisk Twórczych i w Duszpasterstwie Ludzi Pracy prowadzony u OO. Jezuitów w Łodzi przez O. Miecznikowskiego.

Po przełomie wyborów czerwcowych 1989 r. włączył się w legalne życie publiczne. Był Przewodniczącym Komitetu Obywatelskiego Miasta i Gminy Zgierz, ale konsekwentnie odmawiał kandydowania w wyborach. Współtworzył szkoły społeczne, najpierw w Łodzi, a potem w Zgierzu (Społeczne Liceum Ogólnokształcące Towarzystwa Przyjaciół Zgierza).

W latach 90. zaangażował się w odnowę cmentarzy legionowych na Wołyniu. Założył Komitet im. Aleksandra Sulkiwicza dla Odbudowy Cmentarzy Legionowych. Podjął wydawanie okolicznościowego biuletynu "Rozmaryn Legionowy" poświęconego temu zadaniu.

Legiony stoczyły największą bitwę w całej I wojnie światowej. Jego inicjatywę podjęli następnie harcerze ze zgierskiego Hufca im. Wojska Polskiego. Na Wołyniu bywał wielokrotnie, pomagając w odnajdywaniu zapomnianych zupełnie cmentarzy.

Widział aktualność myśli piłsudczykowskiej. Wielokrotnie podkreślał słowa Józefa Piłsudskiego: "Niepodległości się nie dostaje. Niepodległość się bierze".

Źródło: www.miasto.zgierz.pl



TEMAT NA CZASIE- JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ DO EGZAMINU ÓSMOKLASISTY

Jak się przygotować?

Pamiętaj o rozplanowaniu czasu i materiału na naukę.
Zostaw trochę czasu na podsumowanie całego materiału na tydzień przed
egzaminem ósmoklasisty.

Nie zniechęcaj się – bądź wytrwały.

Wyśpij się porządnie dzień przed egzaminem.

Nastaw się pozytywnie

Rozwiąż dużo testów ósmoklasisty

Jak się uczyć?

Odpowiedź pewnie nie będzie specjalnym zaskoczeniem – „im wcześniej,
tym lepiej”. Warto sięgnąć po repetytoria do języka polskiego i
matematyki już w klasie 7 i oswajać się z wymaganym materiałem, z
zadaniami typu egzaminacyjnego. Na rozpoczęcie powtórek „pełną parą”
dobrym czasem jest początek roku szkolnego, w którym ma odbyć się
egzamin.

Co zjeść przed egzaminem?

Posiłek przed egzaminem powinien obfitować w produkty, które korzystnie
wpłyną na naszą pamięć i koncentrację. Będą to rozmaite artykuły
zbożowe z grubego przemiału (płatki, pieczywo razowe – najlepiej z mąki
żytniej, musli, brązowy ryż). Produkty z tej grupy, oprócz węglowodanów
złożonych, zawierają też wiele innych składników odżywczych, do których
zaliczamy np. witaminy z grupy B, fosfor, żelazo, cynk, magnez. Działają
więc pozytywnie na szare komórki.

Jak ubrać się na egzamin?

Strój na egzamin ósmoklasisty powinien być elegancki. Na taką
okoliczność uczeń powinien założyć tzw. strój galowy – obowiązuje on
podczas ważnych uroczystości szkolnych, w tym również egzaminów.

Źródło : Mamotoja, Bryk.pl, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne,
Szkolnastrona.pl

MÓJ PIES - EURASIER

Eurasiery to bardzo przyjazne i puchate psy. Niestety mało kto wie o ich istnieniu. Na szczęście czytając ten artykuł, pisany przez posiadaczkę tej wspaniałej rasy możecie dowiedzieć się co nieco o Eurasierach.

Historia eurasierów sięga już drugiej połowy XX w. Twórcą tej rasy był Julius Wipfel, który chciał odtworzyć dawnego psa syberyjskiego. Eurasier to skrzyżowanie trzech ras: chow-chow, samojeda i szpica wilczego.

Eurasier to pies, który wywodzi się z Niemiec, ale został rozpowszechniony w całej Europie i Azji. Niestety w Polsce jest ich zaledwie około 70. Najwięcej eurasierów mieszka w Niemczech.

Eurasiery to psy średniej wielkości. Samce dorastają do 60 centymetrów i ważą 23-32 kilogramów. Suczki są nieco mniejsze – osiągają wysokość do 56 centymetrów i ważą do 26 kilogramów. Eurasiery mają również grube futro, przez które jest im gorąco, dlatego ważne jest, żeby dużo piły.

Eurasiery to psy spokojne i bardzo zrównoważone. Są w stanie bardzo mocno przywiązać się do swojej rodziny. Są też świetnymi stróżami. Eurasiery nie nadają się na psy, które mieszkają w kojcach i wiele godzin nie widują swojego właściciela. Są mało hałaśliwe i szczekanie to u nich rzadkość. Wymagają dużo zabawy i ruchu, dlatego na spacerze są bardzo żywiołowe, lecz w domu są spokojne.

Czasem bywają uparte :)

Eurasiery żyją od 12 do 16 lat. Mogą mieć czarne, rude, szare lub kremowe futro. Kolor ich oczu to z reguły brązowy. Jako pierwszy pies sprawdzi się idealnie. Eurasier świetnie dogada się z innymi psami i zwierzakami domowymi, jak i z ludźmi w każdym wieku – od dziecka do seniora.

W związku z długim i gęstym futrem Eurasier potrzebuje pielęgnacji. Co jakiś czas powinno się go wyczesywać i kąpać lub zabierać do miejsc które się tym zajmują. Trzeba również pamiętać, że pies to nie zabawka i nie powinno się go zaniedbywać, należy dbać o jego zdrowie.



DLACZEGO SPORT TO ZDROWIE?

Sport jest nie tylko cudowną rozrywką i umileniem czasu.

Sport poprawia naszą sprawność, wytrzymałość i elastyczność ciała. Jest on kluczowym elementem zdrowego trybu życia. Powiedzenie „sport to zdrowie” pasuje tu idealnie. Kształtuje on także odporność i wydolność organizmu. Pomaga w ochronie lub opóźnieniu różnych chorób np. nadwagi, cukrzycy, chorób układu krążenia i układu oddechowego, a także wielu innych. Sport daje nam również o wiele więcej korzyści takich jak znaczne poprawienie samopoczucia i pozytywne oddziaływanie na nasz nastrój, ponieważ podczas ćwiczeń wydzielane są endorfiny- tak zwane hormony szczęścia. Badania potwierdzają, że aktywność fizyczna przyczynia się do wydłużenia i lepszej jakości naszego życia. A to nie koniec jego dobrych stron.

Regularny wysiłek fizyczny pomaga nam w walce ze stresem, z którym każdy z nas zmaga się na co dzień.

Dodatkowo poprzez aktywność nasz organizm lepiej przyswaja składniki odżywcze, co wspomaga prawidłowe funkcjonowanie całego ciała. Ponadto uprawianie sportu rozwija umiejętności współpracy z innymi osobami w zespole lub rywalizacji. Zwiększa także pewność siebie.

Dzięki niemu można rozwijać własne pasje i zainteresowania. Zamiast siedzieć w domu przed komputerem wyjdźcie na dwór, pobiegajcie, pograjcie w piłkę ze znajomymi, wybierzcie się na wycieczkę rowerową lub po prostu pójďte na spacer. Każdego rodzaju aktywność fizyczna jest bardzo ważna. Jest to o wiele lepszy sposób na spędzenie czasu niż tylko siedzenie w domu! Oto powody dla których serdecznie zachęcam was do uprawiania sportu!

Źródło: Onet.pl

Książki, które warto przeczytać

„Arka czasu” - Arka czasu to opowieść o sile miłości i przyjaźni, dzięki którym jej bohater będzie w stanie przetrwać ciężkie czasy. Jest to też książka o tym, że odwracanie się od przeszłości i nie wyciąganie z niej wniosków, prowadzi do popełniania ciągle tych samych błędów.

„Mały książę” - Mały Książę opowiada historię młodego chłopca, który podróżuje przez różne planety, spotykając różnorodne postacie, z którymi wchodzi w interakcje. Każda z tych postaci symbolizuje pewne cechy ludzkiego charakteru i ukazuje różne aspekty społeczeństwa. W trakcie podróży Mały Książę odkrywa istotne prawdy o życiu, miłości, przyjaźni i samotności.

„Enola Holmes” – to seria książek, której akcja rozgrywa się w Londynie. Enola Holmes, jest czternastoletnią siostrą Sherlocka Holmesa. Kiedy pewnego dnia niespodziewanie znika jej matka, jej życie diametralnie się zmienia. Enola zostaje uwikłana w sprawę porwania młodego markiza i musi uciekać przed wszelkiej maści złoczyńcami. Zostaje obrończynią słabszych i pokrzywdzonych.

Filmy, które warto obejrzeć

„Siła ducha” - Film Siła ducha to historia bazująca na prawdziwych wydarzeniach. Bohaterką filmu jest młoda i niezwykle ambitna Jessica Watson, żeglarka, która zamierza, jako pierwsza i najmłodsza osoba przepłynąć świat bez zawijania do portów. Ale nikt w nią, i jej postanowienie nie wierzy, więc nie ma wsparcia. Czy uda jej się spełnić marzenie? Czy przeżyje? Jakie przygody napotka na swojej drodze?

„Zaginiony pies” - Kiedy ukochany pies młodego mężczyzny znika na Szlaku Appalachów, on wraz z ojcem rozpoczyna desperackie poszukiwania, aby go odnaleźć i podać mu ratujące życie lekarstwo. Czy pies przeżyje? Czy go odnajdą?

„Zmierzch” - Film przedstawia losy nastolatki, Belli, która przeprowadza się do nowego małego, sennego miasteczka, gdzie zaczyna od nowa. Nowa szkoła i nowe przyjaźnie, to jednak nie wszystko, co ją spotyka. Na jej drodze staje Edward – tajemniczy i przystojny młody mężczyzna. Jednocześnie Edward wzbudza w niej dziwne poczucie strachu, a sam mężczyzna prosi, by trzymała się od niego z daleka.

Niebawem okazuje się, że niecodzienny outsider skrywa mroczną tajemnicę. Jak potoczą się jego losy? Czy Bella pozna tajemnicę?

Źródło: lubimyczytac.pl

Smoothie Green Power
Zielony koktajl z kiwi, szpinaku,
selera naciowego i ogórka



Składniki na 2 porcje:

- 1 kiwi
- garść szpinaku
- 3 cm ogórka szklarniowego
- 1/3 łydzy selera naciowego
- 1 szklanka soku jabłkowy
- 1/2 szklanki soku ananasowego (lub jabłkowego)
- 2 łyżeczki syropu klonowego lub cukru, do smaku

Przygotowanie

- Kiwi obrać i włożyć do kielicha stojącego blendera. Dodać opłukany szpinak, obranego ogórka i opłukanego selera naciowego.
- Dolać sok jabłkowy i ananasowy oraz syrop klonowy do smaku i zmiksować wszystko na gładko. Można dodać większą ilość soku jabłkowego (i znów zmiksować) jeśli koktajl wyszedł za gęsty.

Źródło: smaker.pl

