
PISMO REDAGOWANE PRZEZ MIESZKAŃCÓW
DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ CARITAS ARCHIDIECEZJI KRAKOWSKIEJ W ZATORZE



NR 3/2023

JESIEŃ-ZIMA 2023



**Na świątecznym stole znajduje się dużo dobroci, niech panuje jednak przy nim przede wszystkim radość i zgoda. Życie w zdrowiu!
Radosnych świąt Bożego Narodzenia oraz Szczęśliwego Nowego Roku!**

W imieniu Zespołu Redakcyjnego życzenia przygotowała Iwona Harazińska

SPIS TREŚCI

W tym numerze naszej gazetki:

SOLENIZANCI.....	2
ŚWIĘTY MIKOŁAJ.....	3
BOŻE NARODZENIE.....	4
Świąteczne ciekawostki.....	4
O choince.....	4
Pasterka.....	6
Boże Narodzenie.....	7
Wiersze o tematyce świątecznej.....	7
DLA ZDROWIA.....	8
Zimowa rozgrzewająca herbata.....	8
WSPOMNIENIA.....	10
Wycieczka do Częstochowy.....	10
Obóz w Kościerzynie.....	11
CIEKAWY MIEJSCA.....	12
Pustelnie Braci Albertynów.....	12
Twierdza w Kamieńcu Podolskim.....	13
Zamek w Toruniu.....	13
ZNANI LUDZIE.....	15
Historia rodziny Ulmów.....	15
SPOTKANIA.....	16
Wywiad z Beatą Pyrek.....	16
AKWARYSTYKA.....	17
Barwniak czerwono-brzuchy.....	17
ZWIERZĘTA.....	18
Mandarynka.....	18
Koń czystej krwi arabskiej.....	19
POJAZDY.....	20
Zimowy pojazd - sanki.....	20
KULINARIA.....	21
Karp zapiekany z grzybami.....	21
Sałatka z mandarynką.....	21
Pierogi z boczkiem.....	22
Melonowa sałatka owocowa.....	22
KONKURS.....	23

MILEJ LEKTURY!

SOLENIZANCI

**Życzenia dla Solenizantów
października, listopada, grudnia**

**Dużo miłości
Dużo zdrowia
Wspaniałych dni w życiu
Wszystkiego co najlepsze
i najpiękniejsze!**



W imieniu Zespołu Redakcyjnego przygotowała Kornelia Monka



ŚWIĘTY MIKOŁAJ

O spotkaniu z Mikołajem

wspomina *Beata Kaczmarska*



Tradycyjnie 6 grudnia przyszedł do nas Mikołaj. Przyszedł w towarzystwie aniołów. Przyniósł dla nas paczki. Każdy obdarowany cieszył się tym prezentem. Była radość i było wzruszenie. Robiliśmy sobie też zdjęcia z Mikołajem i jego orszakami. Rozmawialiśmy z naszym gościem. Śpiewaliśmy piosenki.



Cieężko było się z Mikołajem rozstać, ale zaprosiliśmy go na przyszły rok.

BOŻE NARODZENIE

Świąteczne ciekawostki

przygotował Zespół Redakcyjny

- Jedzenie karpia podczas Wigilii to zwyczaj, który narodził się w PRL. Wokół niego narosło wiele mitów w tym ten, że jego łuska włożona do portmonetki zapewni nam pieniądze w nowym roku.
- W Wielkiej Brytanii, USA i innych krajach do zwyczajów wigilijnych należy wspólne czytanie Pisma Świętego i Opowieści Wigilijnej.
- W Polsce tradycja mówi, że prezenty roznosi nie tylko Święty Mikołaj. W Małopolsce podarki roznosi Aniołek, na Pomorzu Gwiazdor, a na Dolnym Śląsku Gwiazdka.
- W 1895 roku po raz pierwszy użyto elektrycznych światełek choinkowych.
- Jasełka to tradycja wzorowana na średniowiecznych misteriach franciszkańskich.
- Tradycja dekorowania domów roślinami (wieńcami) sięga starożytności. Popularność rajszych motywów sprawiła, że w średniowiecznych kalendarzach zaczęto umieszczać wspomnienie o Adamie i Ewie 24 grudnia. Byli oni uosobieniem oczekiwania całej ludzkości na przyjście Zbawiciela. To właśnie dlatego w średniowieczu, w wielu miejscach Europy popularne stały się przedstawienia bożonarodzeniowe. Nazywano je dramatami o Adamie i Ewie. Ważnym elementem scenografii tych przedstawień stały się rajskie drzewa obwieszane owocami.
- Biblia nie precyzuje gatunków drzew, więc przyjęło się ubieranie drzew odpowiednich dla regionu. Dlatego w miejscach, gdzie 24 grudnia wypadła zima stawiano na drzewa iglaste i zawieszano na nich czerwone jabłka.
- Jemioła w domu to nie tylko pretekst do pocałunków. Ma również zapewnić powodzenie finansowe.

O choince

przygotowała Jola Tondus



Choinka to symbol Świąt Bożego Narodzenia, nieodłączna ozdoba świąteczna. Ustrojone bombkami, aniołami, gwiazdami, słodyczami drzewko świerku lub jodły, sosny, naturalne lub sztuczne upiększa nam ten szczególny czas.



Od redakcji: W wielu kulturach drzewo, zwłaszcza iglaste, jest uważane za symbol życia i odradzania się, trwania i płodności. Choinka jako drzewko bożonarodzeniowe pojawiła się w XVI wieku, lecz prawdopodobnie już wcześniej występowało jako rajske „drzewo poznania dobra i zła” w misteriach o Adamie i Ewie, wystawianych w wigilię Bożego Narodzenia. Jest to związek bardzo luźny i trudny do ustalenia, podobnie jak odwoływanie się do drzewa Krzyża z Golgoty, które, jak głosi legenda, zbito z rajskego drzewa życia. Tradycja choinek narodziła się w Alzacji, gdzie wstawiano drzewka i ubierano je ozdobami zrobionymi z papieru i jabłkami (nawiązanie do rajskego drzewa).

Pasterka

przygotowała *Małgosia Chomniewicz*



Uroczysta msza święta odprawiana w nocy (najczęściej o północy lub w godzinach wieczornych) z 24 na 25 grudnia. Pasterka upamiętnia oczekiwanie i modlitwę pasterzy zmierzających do Betlejem. Przybyli oni do Betlejem, aby złożyć hołd nowo narodzonemu Jezusowi. Obecnie pasterka jest symbolem powitania Jezusa przez wiernych, otwiera obchody Bożego Narodzenia. Podczas pasterki śpiewa się kolędy. Po pasterce kończy się post mięsny.

Boże Narodzenie

przygotowała Kornelia Monka



Święta Bożego Narodzenia przypominają nam, że narodził się Jezus. To czas pełen radości, ufam że i miłości i miłosierdzia. Czas Narodzenia Jezusa to okazja to przebaczenia i pojednania się z tymi z którymi na co dzień nie jest nam łatwo. Święta Bożego Narodzenia kojarzą mi się z zapachem choinki i ryby, z opłatkiem i wspólnym śpiewaniem kolęd. Barszcz z uszkami jedzony w Wigilię, groch z kapustą, makowiec to dla mnie ważna część świętowania.

Wiersze o tematyce świątecznej

wybrała i proponuje przeczytać Beata Kaczmarska



Andrzej Dyczewski

"Stół"

I nie braknie w tym roku niczego,
ani białego opłatka, ani sianka pod stołem,
ani karpia w galarecie i ryby smażonej.
I nie braknie w tym roku niczego
choinka – zielona pani będzie stała pośrodku,
a pod nią żłóbek – jak u Świętego Franciszka.
I nie braknie w tym roku niczego,
świeca rozświetli naszą izbę całą,
ktoś przeczyta Ewangelię wg Świętego Jana.
I nie braknie w tym roku niczego,
wszystko niby tak samo, te same symbole,
jednak Chrystus na nowo zasiadł z nami
przy białym wigilijnym stole.



Mieczysława Buczkówna

"Przy Wigilii"

Podzielić się opłatkiem,
powiedz mi, co to znaczy?
To dobrze życzyć innym
I wszystko im przebaczyć.
Przy wigilijnym stole
niech obcy gość zasiędzie.
W twoim rodzinnym kole
przy opłatku, kolędzie.



DLA ZDROWIA

Zimowa rozgrzewająca herbata

przygotowała *Teresa Kukuczka*



Na zimowy czas polecam Wam czytelnicy rozgrzewającą herbatę z cynamonem, goździkami, imbirem, pomarańczą, cytryną, miodem i sokiem malinowym. Składniki można dodać do herbaty razem lub pojedynczo. Napiszę też czym są te składniki i jak działają.

Cynamon – przyprawa kuchenna otrzymywana z wysuszonej kory cynamonowca. Występuje w dwóch postaciach: starty na proszek lub w niewielkich kawałkach zwiniętych w rulonik. Cynamon ma kolor rdzawy, a dzięki wysokiej zawartości aldehydu cynamonowego i innych lotnych związków organicznych ma charakterystyczny, słodkavo-korzenny, lekko piekący smak i silny aromat. Cynamon korzystnie wpływa na trawienie i oddychanie, działa na drobnoustroje i grzybobójczo.





Goździki - wysuszone, zamknięte pąki kwiatowe czepetki pachnącej, nierozkwitłe. Wykorzystywane są jako przyprawa pomagają w walce z chorobami jamy ustnej i gardła, a także zapobiegają chorobom serca i układu krążenia.

Imbir – roślina lecznicza, znana od tysięcy lat. Właściwości imbiru: rozgrzewa, wspomaga odporność, zwalcza infekcje bakteryjne, grzybicze i wirusowe. Imbir stosowany jest na przeziębienie, na odchudzanie, na gardło i kaszel.



Pomarańcza – owoc cytrusowy. Wystarczy zjeść jedną pomarańczę w ciągu dnia, aby pokryć całodienne zapotrzebowanie na witaminę C. Owoc ten jest również zasobny w błonnik pokarmowy, a także w kwas foliowy. Codzienne jedzenie pomarańczy może wzmocnić odporność, poprawić stan skóry oraz usprawnić funkcjonowanie wielu narządów i układów.

Cytryna – owoc cytrusowy. Wspomaga odchudzanie – zawarte w cytrynie flawonoidy wpływają korzystnie na procesy trawienne, natomiast błonnik zapewnia uczucie sytości na dłuższy czas; poprawiają kondycję skóry – cytryny są bogate w antyoksydanty, dzięki czemu wspierają walkę z niedoskonałościami skóry i trądzikiem. Pomaga w walce z przeziębieniem.





Miód - słodki produkt spożywczy wytwarzany głównie przez pszczoły poprzez przetwarzanie nektaru kwiatowego roślin miododajnych, a także niektórych wydzielin występujących na liściach drzew. Miody wykazują działanie antybakteryjne, wzmacniające i przeciwzapalne. Dodatkowo znakomicie wpływają na odporność, układ pokarmowy.

Sok malinowy – pozyskiwany jest z malin. Znajdziemy w nim cenne witaminy i minerały takie jak witamina C i E, witaminy z grupy B: B1, B2, B6, kwas foliowy, potas, wapń, fosfor, magnez, żelazo. To właśnie dzięki nim picie soku malinowego wspiera nas w walce z infekcjami górnych dróg oddechowych.



WSPOMNIENIA

Wycieczka do Częstochowy

Wspominają: Małgosia Chominiec, Beata Kaczmarska, Ludwik Przala



Małgosia Chominiec: Dwoma busami w sierpniowy poranek pojechaliśmy do Częstochowy. Kiedy przyjechaliśmy na Jasną Górę rozpoczęliśmy nasz spacer po jej terenie. Poszliśmy do Skarbca. Zobaczyliśmy tam wiele pięknych eksponatów. Po wyjściu ze Skarbca mogliśmy zobaczyć ołtarz polowy. Tam między innymi kiedyś odprawiał msze Ojciec Święty Jan Paweł II. Robiliśmy zdjęcia. Następnie poszliśmy do Kaplicy Cudownego Obrazu Matki Boskiej Częstochowskiej. Tam uczestniczyliśmy w Eucharystii. Ważną częścią tego wyjazdu była też możliwość zakupu pamiątek. Odpoczywaliśmy przy wspólnym posiłku. W drodze powrotnej pojechaliśmy oglądać różne zwierzęta takie jak alpaki, wielbłądy, kózki i inne. Ta wycieczka to dobry dla mnie czas.

Beata Kaczmarska: Wycieczka bardzo mi się podobała, sprawiła mi dużo radości. Nigdy wcześniej nie byłam w Częstochowie, na Jasnej Górze. Było to dla mnie duże przeżycie móc tam być. Będąc w Kaplicy Cudownego Obrazu – patrzyłam na obraz Matki Boskiej. Modliłam się. Bardzo podobało mi się też w alpakarni do której pojechaliśmy w drodze powrotnej z Częstochowy. Karmiłam tam alpaki. Sprawilo mi to dużo radości.

Ludwik Przała: Rankiem 23 sierpnia o godzinie 7.30 wyjechaliśmy do Częstochowy. Wcześniej o 6.45 zjedliśmy śniadanie. Po przyjeździe na miejsce spacerowaliśmy po Jasnej Górze. Oglądaliśmy tam różne skarby zgromadzone tam przez minione lata. Później poszliśmy na Mszę św. która była odprawiona w Kaplicy Matki Bożej Częstochowskiej. Po mszy zjedliśmy obiad, a potem mieliśmy czas wolny. Ważną częścią naszego wyjazdu był odpoczynek przy kawie i drożdżówce.

Obóz w Kościerzynie

Wspomnienie Reni Jazgar



Gdy byłam młodsza udało mi się pociągiem pojechać wraz z kolegami i koleżankami na obóz do Kościerzyny. Nocowaliśmy pod namiotami. Kościerzyna to miejscowość położona blisko morza.

Będąc na obozie pojechaliśmy na wycieczkę do Gdańska. Podczas tego obozu mieliśmy codziennie dyskotekę. Tańczyliśmy i śpiewaliśmy. Było wesoło. Dobrze wspominał ten wyjazd. Zachęcam do odwiedzenia tej miejscowości.

CIEKAWY MIEJSCA

Pustelnie Braci Albertynów



przygotował Adam Górecki

Brat Albert w trosce o współbraci, którzy pracowali wśród wyrzuconych poza nawias społeczeństwa - kryminalistów, nędzarzy, bezdomnych - postanowił stworzyć dla swoich współbraci klasztory pustelnicze.

Brat Albert często mawiał: "nisko siadać, mało jadać, dużo robić, mało gadać". Dlatego w założeniu w tych pustelniach posługujący mogli znaleźć ukojenie, odpoczynek po intensywnej pracy po "dużo robieniu". Odnowić się duchowo np. mieć czas na dłuższą modlitwę. Jedną z takich pustelni znajduje się na Kalatówkach w Tatrach.



Twierdza w Kamieńcu Podolskim



przygotował Boguś Kuźma

Twierdza w Kamieńcu Podolskim to dawna polska twierdza, która obejmowała Stare Miasto, wzniesiony nad przesmykiem most Turecki, Stary Zamek i Nowy Zamek. Dawniej twierdza w Kamieńcu Podolskim była nazywana Przedmurzem Chrześcijaństwa, Bramą do Polski. W roku 1989 twierdza została wpisana na ukraińską listę informacyjną UNESCO - listę obiektów, które Ukraina zamierza rozpatrzyć do zgłoszenia, do wpisu na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Najcenniejszym zabytkiem Kamieńca oprócz twierdzy jest zespół architektoniczny Starego Miasta. Podczas walki o niepodległość Ukrainy w latach 1917- 1921 miasto przez pewien czas było faktyczną stolicą Ukrainy.



Wiadomości pochodzą z internetu

Zamek w Toruniu



przygotował Marek Chmielewski

Zamek w Toruniu to zamek krzyżacki na ziemi chełmińskiej. Zbudowany został na planie podkowy. Budowę zamku zaczęto w latach 50 XIII wieku, ukończono w XIV wieku. Początkowo służył Krzyżakom jako baza wypadowa do podboju Prusów i stworzenia państwa zakonnego.

Dzięki dobremu położeniu Toruń stał się kluczowym ośrodkiem gospodarczym i handlowym państwa zakonnego i jego najważniejszym miastem. Wtrącanie się Krzyżaków w sprawy mieszczan i wysokie podatki coraz bardziej złościły torunian. 7 lutego 1454 roku zbuntowani mieszkańcy Torunia – członkowie Związku Pruskiego rozpoczęli szturm, a potem oblężenie zamku, który poddał się po jednodniowym ostrzale. Ówczesny komtur Albrecht Kelb poddał zamek i otworzył bramy krzyżackiej siedziby. Rada miejska zdecydowała o jego wyburzeniu, aby uniemożliwić trzymanie w zamku wojsk. Wydarzenia te zapoczątkowały wojnę trzynastoletnią.

Twierdzę tą torunianie zniszczyli, a na gruzowisku urządzili wysypisko śmieci.

Dopiero prace archeologiczne w latach 1958-1966 odsłoniły spore części zamku i poszerzyły wiedzę o jego rozplanowaniu.

Do dziś z budynków zamkowych zachowały się wieża wraz z prowadzącym do niej gankiem, fosa, dolne partie murów parteru, piwnice. Na terenie przedzamcza zachowały się dawny szpital i młyn górny, a także znaczne odcinki murów przedzamcza z kilkoma bramami.



Wiadomości pochodzą z internetu

ZNANI LUDZIE

Historia rodziny Ulmów

przygotował Marek Chmielewski



24 marca 1944 roku w Markowej na Podkarpaciu, Józef i Wiktoria Ulmowie i ich dzieci oraz ukrywani przez nich Żydzi zostali zamordowani przez Niemców w wyniku donosu. Dzień ten został ustanowiony przez Prezydenta RP Narodowym Dniem Pamięci Polaków Ratujących Żydów pod okupacją niemiecką.



Podczas okupacji niemieckiej, zapewne pod koniec 1942 roku, mimo biedy i zagrożenia życia Ulmowie dali schronienie ośmiorgu Żydom: Saulowi Goldmanowi i jego czterem synom, a ponadto dwóm córkom oraz wnuczce Chaima Goldmana z Markowej – Lei (Layce) Didner z córką o nieznanym imieniu i Geni (Gołdzie) Grünfeld. Rankiem 24 III 1944 r. przed ich dom przybyło pięciu niemieckich żandarmów oraz kilku policjantów. Najpierw zamordowano Żydów, potem Józefa i Wiktorię (będącą w siódmym miesiącu ciąży). Następnie zabito dzieci. Około dwudziestu ukrywanych w Markowej Żydów przeżyło.

13 września 1995 r. Instytut Yad Vashem w Jerozolimie uhonorował pośmiertnie Józefa i Wiktorię Ulmów tytułem Sprawiedliwych wśród Narodów Świata. W marcu 2016 roku w Markowej otwarto muzeum ich imienia, które poświęcone jest wszystkim Polakom ratującym Żydów od zagłady.

W 2003 roku w diecezji przemyskiej rozpoczął się proces beatyfikacyjny rodziny Ulmów. W grudniu 2022 roku papież Franciszek podpisał dekret o męczeństwie i wyznaczył datę wyniesienia na ołtarze Józefa i Wiktorii Ulmów oraz siedmiorga ich dzieci. Uroczystość beatyfikacyjna odbyła się 10 września 2023 roku w Markowej.

Informacje pochodzą z zasobów internetu

SPOTKANIA

Wywiad z Beata Pyrek

przeprowadziła Stasia Zborowska



Stasia Zborowska: Pani Beato czy mogę prosić o wywiad do naszej gazetki?

Beata Pyrek: Tak Stasiu, z przyjemnością porozmawiam z Tobą i udzielę odpowiedzi na zadane pytania.

Stasia Zborowska: Jak długo pracuje Pani w naszym ośrodku?

Beata Pyrek: W naszym domu Caritas pracuję już 13 lat.

Stasia Zborowska: Jak wygląda praca w pralni?

Beata Pyrek: Moja praca w pralni wygląda następująco: po przywiezieniu prania przez opiekunów, przed włożeniem go do pralki, muszę je najpierw posegregować kolorami, żeby nie doszło do zafarbowania. Następnie wkładam posegregowane pranie do pralki i ustawiam cykl prania. Po zakończeniu pracy

pralki, czyste pranie przekładam do suszarki, albo wieszam na suszarkach, które stoją na zewnątrz. Odzież po wyschnięciu prasuję i wkładam każdemu mieszkańcowi do półki.

Stasia Zborowska: Co lubi pani robić w czasie wolnym?

Beata Pyrek: W czasie wolnym lubię sobie poleżakować, lubię spacerować. Gdy wypoczywam w górach, to lubię przemierzać niewielkie szlaki turystyczne.

Stasia Zborowska: Jaka jest pani ulubiona piosenka?

Beata Pyrek: Moja ulubiona piosenka to „Flowers” Miley Cyrus

Stasia Zborowska: Co dla Pani oznacza słowo przyjaźń?

Beata Pyrek: Przyjaźń to szczególna więź z bliską osobą, której można powiedzieć wszystko bez lęku, że zostanie przekazane to innym ludziom. To możliwość powierzenia sobie nawzajem największych tajemnic. Przyjaźń to też trudne chwile, gdy mówimy sobie prawdę, a nawet kłócimy, ale jest to robione w imię dobra najbliższej osoby.

Stasia Zborowska: Co by Pani zrobiła gdyby Pani wygrała w loterii dużą sumę pieniędzy?

Beata Pyrek: Hmm... gdybym wygrała na loterii pokaźną sumę pieniędzy to część przeznaczyłabym na wyjazd w jakieś egzotyczne miejsce z moimi najbliższymi. Część kwoty odłożyłabym na tzw. „później lub czarną godzinę”. No i z pewnością jakaś kwota zostałaby przeznaczona na specjalny cel, jako dar dla np. fundacji.

Stasia Zborowska: Dziękuję za udzielenie wywiadu

AKWARYSTYKA

Barwniak czerwono brzuchy*przygotował Michał Zesławski*

Słodkowodna ryba. Hodowana w akwariach. W warunkach naturalnych występuje w Południowej Nigerii. Samiec dorasta do 9 cm, a samica do 7 cm długości. Samiec ma wydłużone końce płetw grzbietowej i odbytowej. Samica w okresie godowym ma brzuch intensywnie ciemnoczerwony.



Hodując tą rybkę w akwarium należy pamiętać że zbiornik wody powinien być średni lub duży. Temperatura wody 22 – 28 stopni. Rybka ta przyjmuje pokarm żywy, mrożony, roślinny i suchy. Ryba ta może być hodowana w akwarium wielogatunkowym. Ryby te wymagają w akwarium wielu kryjówek i urozmaiconego wystroju tj. roślin, grot, łupin orzechów kokosowych. Żyją w parach. W okresie opieki nad potomstwem mogą być agresywne dla pozostałych ryb zwłaszcza w mniejszych akwariach. Ikry pilnuje samica, razem z samcem opiekują się młodymi.

ZWIERZĘTA

Mandarynka



przygotował Boguś Kuźma

Jest to kaczka, gatunek średniej wielkości ptaka wodnego. Zamieszkuje dorzecze Amuru, Japonię, Mandżurię, wschodnie Chiny. Zimuje w Japonii i w południowo wschodnich Chinach. Mandarynka spotykana jest również w Polsce. Zdarza się, że gniazduje w Parku Łazienkowskim w Warszawie. Kaczka ta ma charakterystyczny dla całego rodzaju kształt dzioba, którego nie mają żadne inne. U obu płci pióra z tyłu głowy tworzą charakterystyczny czub. Mandarynka żywi się pokarmem roślinnym i zwierzęcym [bezkręgowce] zbieranym z powierzchni wody. Jesienią najczęściej jedzą brukiew i żołądź. W kulturze chińskiej para kaczek mandarynek jest symbolem wierności, bowiem ptaki te łączą się w pary na całe życie. Chińczycy uważają, że jeśli jedna z kaczek ginie to druga umiera ze zgrzyoty.



Mandarynki – populacje europejskie zamieszkują głównie stawy w miejskich parkach. Budują gniazda w dziuplach lub zaroślach, szczelinach skalnych, rozgałęzieniach pni w pobliżu wody, znacznie rzadziej na ziemi.

Koń czystej krwi arabskiej

Jedna z podstawowych ras koni gorąco krwistych uważana często za kwintesencję piękna konia. Konie arabskie pojawiły się na Półwyspie Arabskim co najmniej 2500 lat temu. Konie Arabskie są bardzo wytrzymałe niewymagające hodowli, szybkie w galopie. Na długich dystansach nie mają sobie równych. Są inteligentne, życzliwe, wrażliwe i przywiązane do człowieka. Chody tych koni są bardzo lekkie. Galop jest szybki i wytrzymały. Kłus bardzo szlachetny jak gdyby koń unosił się w powietrzu.



Wyróżnia się kilka typów konia arabskiego spośród których trzy najbardziej znane to:

- Kuhailan – typ najsilniejszy kiedyś używany jako koń bojowy lub użytkowy – oraz skarogniady z mocną szyją i stosunkowo dużą głową.
- Saklavi - koń o szczupłej sylwetce, lekkiej budowie, głowie o charakterystycznej wklęsłości i dużych nozdrzach. Maść często siwa, choć zdarzają się inne. Dawniej używany do pokazów, spacerów, jako koń dla dam.
- Munighi - koń o skośnej łopatce, długich kończynach, dłuższej i węższej głowie o prostym profilu. Maść zwykle kasztanowata. Koń wytrzymały, szybki na krótkich dystansach.

Wiadomości pochodzą z internetu

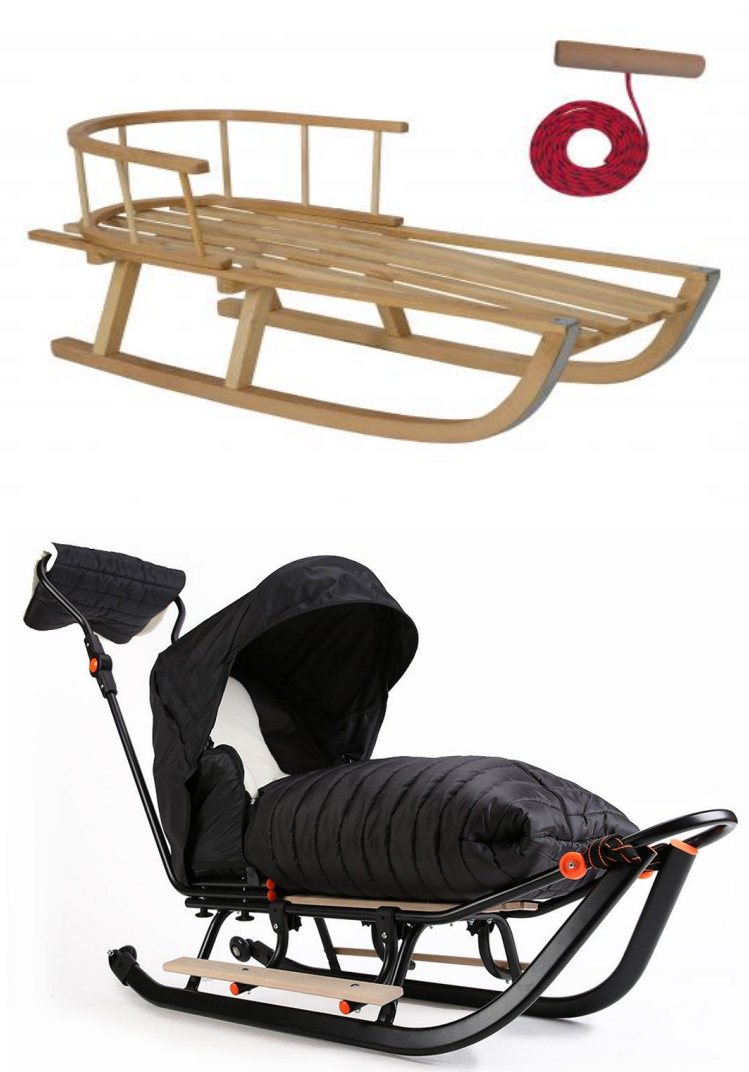
POJAZDY

Zimowy pojazd - sanki



przygotował Krzysztof Paleczny

Pierwsze sanki zrobiono z drewna jesionowego lub bukowego. Powstały w 1870 r. w jednym z hoteli (od red. w St. Moritz) w Szwajcarii dla odpoczywających tam turystów (od red. turystów brytyjskich). Nowy sport tj. jazda na sankach szybko przyjął się w szwajcarskich uzdrowiskach.



Legenda jednak głosi, że współczesne sanki to dalekie kuzynostwo foteli bujanych. Według niej w połowie XIX wieku, stolarz Michael Thonet tworząc popularny fotel zupełnie przypadkiem wpadł na pomysł innego wykorzystania jego kształtu. I tak, w dalekiej Nadrenii powstały pierwsze sanki, przypominające dzisiejsze.

KULINARIA

propozycje *Anny Harazińskiej*



Karp zapiekany z grzybami



Składniki:

Suszone grzyby 30 g
Karp 600 g
Sos grzybowy "Winiary"
Przyprawa "ziarenka smaku"
Olej 4 łyżki
Ser żółty 50 g
Sól
Pieprz

Przygotowanie:

Grzyby namocz, a następnie ugotuj, odsącz i pokrój w paseczki. Usuń ości z ryb. Filety pokrój, oprósz przyprawą "ziarenka smaku" i pieprzem. Obtocz w mące, obsmaż na oleju, przełóż do naczynia do zapiekania. Na rybie ułóż grzyby i posyp serem. Wstaw do nagrzanego do 200 stopni piekarnika i zapiekaj przez 15 minut. Zawartość opakowania sosu grzybowego "Winiary" dokładnie rozprowadź w 300 ml zimnej wody. Postaw na ogniu i mieszaj do chwili zagotowania. Gotuj na małym ogniu przez 2-3 minuty często mieszając. Sos wlej do naczynia z karpem, zapiekaj jeszcze przez 5 minut. Składniki w tym przepisie są podane na 4 porcje.

Sałatka z mandarynką

Składniki:

2 garści mieszanych sałat
3 mandarynki
1 pojedynczy filet z kurczaka
50 g pestek dyni
3 łyżki jogurtu naturalnego
1 łyżeczka soku z cytryny
Szczypta cukru
Sól
Pieprz
Oliwa do smażenia



Przygotowanie:

Pestki dyni podpraż na suchej patelni. Mandarynki umyj, obierz i pokrój w plasterki. Filet z kurczaka pokrój w kostkę. Oliwę rozgrzej na patelni i smaż na niej ok. 10 minut pokrojonego kurczaka. Oprósź solą i pieprzem. Sałaty umyj i rozdrobniej. Delikatnie zmieszaj z przestudzonym kurczakiem, pestkami dyni oraz mandarynką. Jogurt zmieszaj z sokiem z cytryny, cukrem, solą i pieprzem. Sosem polej sałatkę. Składniki w tym przepisie są podane na 4 porcje

propozycja Iwony Harazińskiej

**Pierogi z boczkiem****Składniki:****Ciasto:**

400 g mąki
2 jajka
2 żółtka
4 łyżki soku z cebuli
sól

Farsz:

400 g wędzonego boczku
50 g słoniny
cebula
4 jajka na twardo
po 2 łyżki tartej bułki
łyżka posiekanej natki
łyżeczka cząbr
sól pieprz

**Przygotowanie:**

Ze składników zagnieć ciasto w kostkę. Boczek zmiel w maszynce, jajka obierz i posiekaj. Cebulę podsmażaj w wytopionej słoninie, dodaj boczek, jajka, tartą bułkę, cząber, natkę, sól oraz pieprz. Farsz dokładnie wymieszaj. Ciasto wykrój w kółka, nałóż farsz, zlepi pierogi. Gotuj minutę od wypłynięcia. Możesz podać ozdobione skwarkami z cebulą i zieleniną. Składniki w tym przepisie są podane na 6 porcji.

Melonowa sałatka owocowa**Składniki:**

1 melon
2 łyżki malin
1 gruszka
2 łyżki świeżej mięty
½ limonki



Przygotowanie:

Wyciśnij sok z limonki. Melon przekrój na pół. Małą zaokrągloną łyżeczką wycinaj z miąższu owocowe kuleczki. Wydrążony owoc odłóż jeszcze się przyda. Gruszkę obierz pokrój dodaj do niej maliny, miętę, sok delikatnie wymieszaj. Wydrążony owoc napełnij gruszkowo malinową sałatką. Danie będzie smakowało jeszcze lepiej jeśli schłódzisz je przez 30 minut w lodówce. Składniki w tym przepisie są podane na 2 porcje.

SMACZNEGO!!!**KONKURS**

Do dnia 19 stycznia 2024 roku przygotuj odpowiedzi na poniższe pytania i złóż je w pokoju psychologa. Wszyscy, którzy prawidłowo odpowiedzą na poniższe pytania otrzymają nagrody.

Pytania konkursowe:

1. Co symbolizuje Pasterka?
2. Co to są jasełka?
3. Co to jest cynamon?
4. Co to jest imbir?
5. Gdzie znajduje się Jasna Góra?
6. Czy prawdą jest, że mandarynka to rodzaj kaczki?
7. Jak ryba kojarzy się z Bożym Narodzeniem?
8. Czym można udekorować choinkę?
9. Czy barwniak czerwono brzuchy może być ozdobą akwarium?
10. Z czego robi się sanki?
11. Kiedy pojawiły się konie arabskie?
12. Kto często mawiał: "nisko siadać, mało jadać, dużo robić, mało gadać"?

Zespół redakcyjny: Kornelia Monka, Jola Tondus, Ludwik Przała, Stasia Zborowska
Teresa Kukuczka, Michał Ześlowski, Boguś Kuźma, Beata Kaczmarska,
Małgosia Chominiec, Krzysztof Paleczny, Mieczysław Kozioł, Marek Chmielewski,
Adam Górecki, Anna Harazińska, Iwona Harazińska, Renata Jazgar

Redaktor naczelny: Kasia Wiśniewska **Skład:** Marian Maj

Druk: ks. Rafał Buzala, Katarzyna Niesyto