

*Publiczne Gimnazjum
im. Kazimierza Górskiego
w Rojewie*

ekoGimnazjalista

nr 3/28



Drodzy Czytelnicy!

Z okazji zbliżających się świąt wielkanocnych pragniemy złożyć Wam najserdeczniejsze życzenia: bogatego Zająca, zdrowia, prawdziwych przyjaźni i dobrego humoru dopisującego Wam cały czas.

WESOŁEGO ALLELUJA!!! :)



TRADYCJE WIELKANOCNE NA KUJAWACH

W Niedzielę Palmową zwaną także wierzbą lub kwietną, gospodyni niosła do kościoła kilka związanych gałązek - palmę do poświęcenia. Kujawskie palmy były bardzo skromne w porównaniu z palmami z innych regionów Polski. Były to najczęściej gałązki wierzby z baziami, bukszpanu i forsycji, związane kolorową wstążką. Poświęcone palmy używano do odpędzania "złych mocy" w domu, zatykano nimi granice pól, chodzono z nimi do bydła, zanoszono na groby.

W Wielki Czwartek odbywało się wybijanie żuru. Był to ostatni dzień gotowania żuru - potrawy spożywanej przez okres całego postu. Grupa młodzieży męskiej, oblewała żurem drzwi i okna tych domów, gdzie nie przyjęto ich przy obchodzie z "kozą". Powszechnym zwyczajem było oblewanie drzwi i okien domów, w których były młode dziewczęta. Rozbijano także stare garnki na progu domu.

Jak przystało na święta nie mogło zabraknąć na stole jaj, które były malowane. Na Kujawach były to przeważnie kraszanki, czyli jaja malowane jednobarwnie, bez wzorów. Gotowano je w łuskach cebuli na kolor brązowy, w ozimieniu na zielono, w burakach na czerwono.

Ale istnieją dowody, że na Kujawach robiono też pisanki. Jaja ozdabiano podgrzany woskiem za pomocą rylca, skonstruowanego specjalnie do tego celu. Zdobiono je najczęściej we wzory geometryczne, kółka, krzyżyki, linie faliste, gwiazdki, a nawet zupełnie nieregularne kreseczki. Podobno wykonywano także ornamenty roślinne i rysunki baranków. Potem przygotowywano wywar z łusek cebuli lub kory dębowej. W przecedzony wywar, wkładano wcześniej pomalowane woskiem jaja i lekko je podgrzewano. Gdy wosk się roztopił, pozostawały piękne białe wzory na brązowych jajkach.

W Wielką sobotę do wiklinowych koszy gospodynie wkładały: jaja, szynkę, wędliny, chrzan, chleb, sól, baranka z masła zwanego "anguskiem", drożdżową babę - "Kujawiaka" i inne smakołyki. Tak

przygotowane kosze, ładnie udekorowane, zanoszono do kościołów na święcenie potraw czyli święconkę.

Na wsi po rezurekcji, gospodarze siadali na wozy i pędzili co żywo do domu. Który pierwszy stanął na miejscu, ten pierwszy miał ukończyć tegoroczne żniwo. Na terenie Kujaw zachodnich istniał też zwyczaj, że po powrocie do domu, pławiono konie, co miało je uchronić od much i robactwa.

Następnie spożywano uroczyste śniadanie, które było ważnym elementem tego dnia. Tradycyjnie na stole wielkanocnym było bardzo dużo jadła. Dzielono się święconym jajkiem z bliskimi, miało to umocnić więzi rodzinne i zapewnić siły vitalne rodzinie. Wierzono, że święcone jaja, mają wielką moc. Wkładano je między okna. Miały one ustrzec dom od uderzenia pioruna. Skorupek od jaj nie wyrzucano; mielono i rozsiewano je po polach, aby były obfite plony.

Zając od najdawniejszych czasów, był uważany za symbol odradzającej się na wiosnę przyrody i płodności. Od XVII w. skojarzono go z jajkiem wielkanocnym. Tradycja szukanie zajączka na Kujawach polegała na tym, że dzieci robiły w ogrodzie gniazdko dla zajączka. Po świątecznym śniadaniu, szukały koszyczka z słodyczami, wierząc że przyniósł je wielkanocny zajaczek. Ten zwyczaj przetrwał do czasów dzisiejszych.

W pierwszy dzień świąt, dzieci w odświętnych strojach chodziły w orszaku po wsi, ciągnąc za sobą mały, czterokołowy wózek. Na przedzie wózka był koszyk na datki, a z tyłu kogucik zrobiony z kolorowego papieru. Był to zwyczaj kogucika wielkanocnego. W Niedzielę Palmową odbywał się na Kujawach zwyczaj, będący osobliwością regionalną, nazywany "przywołówką". Był to wstęp do dyngusu. Tego dnia chłopcy z wysokiego drzewa lub stodoły, wywoływali imiona dziewcząt w formie tradycyjnych rymowanek.

***"Pierwszy numer ode dwora,
jest tam dziewczyna ładno, urodno,
do ludzi podobno.***

*Niech się nie boji,
Bo Józek Kornecki za niom stoi!
Studnia wody do lania,
grzebuszek perłowy do wyczesania,
chusteczka niedwabna do wycierania.
Na wódarza Mańkę
wody pełną bańkę ,
bo wciąż w lustrze stoi
I tylko się stroi!
Dla jej urody,
pełen kubek wody!
A ta co oprząta świnie,
to też ją nie minie,
pełen staw tej wody
dla jej brzydkiej urody!"*

Przywołówki były w pewnym sensie kojarzeniem par. Przy imieniu wywołanej dziewczyny, zawsze wymieniano imię chłopca, który miał obowiązek oblać ją wodą na drugi dzień rano. Przywołówki zachowały się do dziś w inowrocławskiej dzielnicy - Szymborze, kontynuowane od 1834 r. przez Klub Kawalerów.

Od wczesnych godzin rannych w drugie święto Wielkanocy zaczynano dyngus lany- wielka oblewajka spod znaku św. Lejka zwany inaczej "lanym poniedziałkiem". Na wsi tego dnia chłopcy chodzili od zagrody do zagrody, smagając dziewczęta po nogach gałązkami wierzby lub brzozy albo oblewając je wodą. Chłopcy oblewali dziewczęta w domu, w obejściu gospodarskim lub na drodze wiejskiej. Lano wiadrami, nieraz skapano dziewczynę w stawie. Wypowiadano przy tym wierszyk:

*"Dyngus, dyngus po dyngusie,
leży placek na obrusie,
Pani kraje, pan rozdaje,
Proszę o święcone jajo".*

Od dyngusu można się było wykupić "święconką". Za smaganie dawano jajka. We wtorek wielkanocny następował dyngusowy rewanż. Wtedy dziewczęta oblewały wodą chłopaków. I tak jest do dziś.

Wiele zwyczajów wielkanocnych zanikło, ale niektóre są kultywowane do dnia dzisiejszego w formie uproszczonej lub wiernej.

(źródło: <http://www.szkolnictwo.pl/index.php?id=PU2826>)



autor: Jagoda Łuczak, III b

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Jak aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia?

Codzienna aktywność fizyczna (która pomaga spalić kalorie dostarczone z pożywieniem) i odpowiednia dieta są kluczem do zachowania zdrowia.

Ruch rozwija mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, rozwija układ krążeniowo-oddechowy, podnosi sprawność i wydolność fizyczną, korzystnie wpływa na dobre samopoczucie. Niedostatek ruchu wpływa na rosnący organizm źle: ma mniejszą pojemność płuc, mniejszą wydolność fizyczną, słabsze mięśnie, gorszy refleks i koordynację ruchów.

Dla poprawy kondycji warto wykorzystać nawet zwyczajny spacer z psem, sprzątanie czy chodzenie schodami zamiast jeżdżenie windą. Warto robić to, co sprawia przyjemność!

Ile energii zużywa się na aktywność fizyczną?

Osoba o masie 70 kg zużywa w czasie 1 minuty na:

siedzenie - 1,4 kcal

spacer - 3,5 kcal

prace domowe - 4,2 kcal

bieg - 10,5 kcal

wchodzenie po schodach - 14,0 kcal

Osoba ta musi chodzić dla zrównoważenia zjedzonego

jabłka - 14 minut

bułki - 34 minuty

ciastka - 100 minut

Co jest podstawą prawidłowego żywienia?

Podstawową zasadą zdrowej **jakościowo** diety jest różnorodność spożywanych produktów. Ilość pożywienia musi być dostosowana do indywidualnych potrzeb organizmu. Zależy to m.in. od płci, wieku, trybu życia. Dla osób dorosłych, prowadzących umiarkowanie aktywny tryb życia zapotrzebowanie dobowe wynosi: dla kobiet około 2000 kcal, a dla mężczyzn 2500-3000 kcal. Ważna jest też **regularność!**

Należy spożywać od 3 do 5 posiłków dziennie, przy czym odstępy między nimi nie powinny wynosić więcej niż 4 godziny.

Jakie powinny być proporcje pomiędzy węglowodanami, tłuszczami i białkami?

Dobowe zapotrzebowanie w wartościach kalorycznych pokarmu powinny stanowić:

węglowodany - 55-75 %

białka - 10-15 %

tłuszcze - 15-30 %

Ile powinno się ważyć?

Należną masę ciała dla osób dorosłych można obliczyć według wzoru"

dla kobiet (wzrost w cm - 100) - 10%

dla mężczyzn (wzrost w cm - 100) - 5%

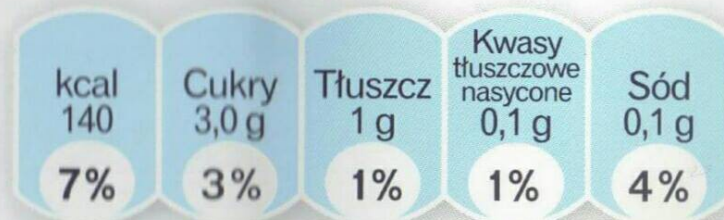
Często korzysta się ze wskaźnika masy ciała (BMI - Body Mass Index) obliczanego wg wzoru:

$$\text{BMI} = \text{masa ciała (kg)} / \text{wzrost (m)}^2$$

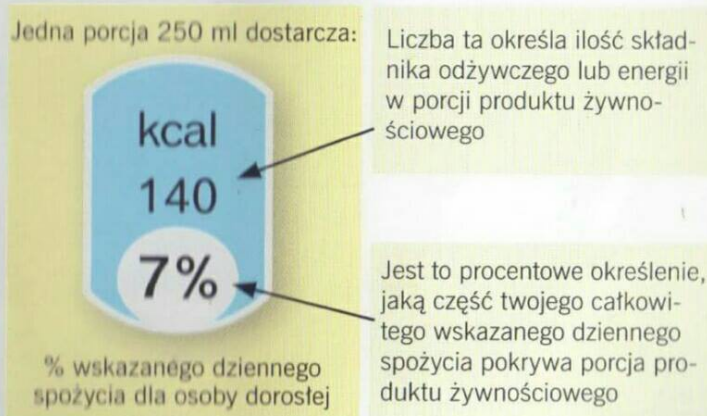
Zakres normy BMI wynosi 18,5 - 25, o nadwadze świadczy BMI 25 - 29, a wartość BMI powyżej 30 wskazuje na otyłość.

Co oznacza GDA?

GDA – **Wskazane Dienne Spożycie GDA** (Guideline Daily Amounts) określa rekomendowane wartości poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, wyznaczone przez naukowców dla przeciętnego dorosłego i zdrowego konsumenta.



System znakowania GDA pozwala na szybkie i łatwe zapoznanie się z zawartością, ważnych z punktu widzenia profilaktyki nadwagi i otyłości, składników żywieniowych, takich jak cukier, tłuszcze (w tym tłuszcze nasycone), sól oraz wartością energetyczną porcji produktu. Informacje te powinny ułatwić codzienne kontrolowanie ilości spożywanych składników i energii, a tym samym pomóc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i stanu zdrowia. Więcej informacji na stronie www.gdainfo.pl



autor: Jagoda Łuczak, III b

ROZRYWKA

I. MUZYKA

1. Meghan Trainor - *Like I'm Gonna Lose You*
2. One Direction - *Perfect*
3. Willy William - *Ego*
4. Taylor Swift - *Out Of The Woods*
5. Dawid Podsiadło - *W Dobrą Stronę*
6. Margaret - *Cool Me Down*
7. Alan Walker - *Faded*
8. Cleo - *Zabiorę Nas*
9. Adele - *When We Were Young*
10. Verba ft. Sylwia Przybysz - *Najważniejsza*

autor: Jagoda Łuczak, III b

II. FILM

1. Kapitan Ameryka

Ustawa zmuszająca superbohaterów do rejestracji i ujawnienia ich tożsamości doprowadza do konfliktu pomiędzy zwolennikami a przeciwnikami nowego prawa. Łowca i królowa lodu - Dwie złe siostry przygotowują się do podboju Ziemi, tylko Łowca i Sara mogą je powstrzymać.

2. Niezgodna: Wierna

Beatrice i Tobias wyruszają w świat poza ogrodzenie miasta. Wkrótce zostają zabrani do aresztu przez tajemniczą agencję.

3. Batman vs Superman

Superman przybywa do Gotham, prowokując walkę z rycerzem miasta - Batmanem.

autor: Dominika Zygałto, III b

III. KSIĄŻKA

1. Marta Abramowicz - *Zakonnice odchodzą po cichu*

Byłe zakonnice nikomu nie opowiadają o swoim życiu. Nie występują w telewizji. Powiedzieć złe słowo na zakon, to stanąć samotnie przeciw Kościołowi. Nie mówią znajomym ani rodzinie, bo ludzie nic nie rozumieją. Dla ludzi świat jest prosty: odeszła, bo na pewno w jakimś księdzu się zakochała. W ciężę z biskupem zaszła. Jak one tam bez chłopa wytrzymują? Chyba w czystości nie żyją? Byłe zakonnice nie mogą uwierzyć: O czym oni mówią? Jaki biskup? W zakonie walczy się o przetrwanie. Jaki ksiądz? Tam szuka się dawno zgubionego sensu. Jak wytłumaczyć, że chodzi o coś zupełnie innego? W książce znajdziecie odpowiedzi.

2. Gregory David Roberts - *Shantaram*

Brawurowa, awanturnicza powieść, owiana legendą. Historia młodego Australijczyka, który po sprytniej ucieczce z więzienia dostaje się do Indii, gdzie ukrywa się w slumsach, leczy biedaków i jest żołnierzem bombajskiej mafii. Jego codzienność to gangsterskie porachunki, handel narkotykami i bronią, fałszerstwa, przemyt, ale też fatalna miłość, niezawodna przyjaźń i poszukiwanie przewodnika duchowego. Aż trudno uwierzyć, że to wszystko wydarzyło się naprawdę!

autor: Jagoda Łuczak, III b

„Dziadek do orzechów”

Dnia 28.01 2016 roku grupa uczniów z naszego gimnazjum wybrała się do opery Nova w Bydgoszczy na przedstawienie baletowe pt. „Dziadek do orzechów”. Wszyscy z zaciekawieniem oglądali ten spektakl. Zachwycał on pięknymi strojami oraz wspaniałym tańcem. Najbardziej podobał mi się taniec dziadka do orzechów z Klarą oraz orkiestra, która bardzo ładnie grała. Mam nadzieję, że będzie więcej takich wyjazdów.

autor: Marta Zygałto, II b

Coś na ząb...

Babeczki wielkanocne „Jajka sadzone”

Składniki:

CIASTO: 0,5 szkl. mąki pszennej

0,5 szkl. cukru

2 jajka

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

110 g kostki do pieczenia

KREM: 1 opakowanie budyniu waniliowego

1 szkl. Mleka

200 g śmietany 30%-owej

3 łyżki cukru

1 puszka brzoskwiń

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekranik do 180°C.
2. Ucieraj kostkę do pieczenia z cukrem aż będzie puszysta i lekka. Dodawaj jajka jedno po drugim i cały czas mieszaj ciasto.
3. Wsyp mąkę i proszek do pieczenia. Miksuj. Dodaj ekstrakt waniliowy i mieszaj do uzyskania jednolitej masy. Przełóż ciasto do papilotek, nalewając je do 3/4

wysokości.

4. Piecz 20 minut w 180°C.

5. Pół szklanki mleka wymieszaj z budyniem w proszku, a pozostałą część podgrzej w garnku.

6. Rozprowadzony w mleku budyń wlej do garnka i mieszaj przez kilka minut aż całość stanie się gęstym kremem. Pozostaw do ostygnięcia.

7. Ubij śmietankę z cukrem, dodaj masę budyniową i wymieszaj.

8. Nałóż kem na upieczone babeczki i udekoruj brzoskwiniami.



autor: Alicja Bednarska, III b

Dziękujemy za przeczytanie naszej gazetki! :D Z niecierpliwością czekamy na komentarze na jej temat! :)

Redakcja

Redaktor naczelny:

Jagoda Łuczak, III b

Redaktorzy:

Marta Zygadło, IIb

Alicja Bednarska, III b

Dominika Zygadło, III b

Jagoda Łuczak, III b

Oprawa graficzna:

Jagoda Łuczak, III b

Opieka merytoryczna:

p. Renata Kowalska

