



Wielkanoc – wymiatamy zimę z domu

Pyszne mazurki to wielkanocne ciasta pełne bakalii i bogato udekorowane, to wręcz prawdziwe dzieła sztuki cukierniczej. Są polską specjalnością, nie znajdziesz ich nigdzie na świecie. Delektowano się nimi od XIX wieku na szlacheckich dworach i w mieszczańskich domach. Dawniej przygotowywano je na spodzie z opłatków, wafli, potem z półkruchego ciasta. Dziś mazurki robi się na kruchym spodzie, na który nakłada się różne masy, owoce, bakalie, konfitury, i wszystko, co podpowie nam wyobraźnia, smak lub..... przepis. A wy, jakie pyszności polecilibyście nam na nadchodzące święta? Jeżeli nie macie jeszcze sprecyzowanych planów kulinarnych zajrzyjcie koniecznie na stronę internetową, tam aż roi się od propozycji, o których na samą myśl, aż ślinka cieknie....

Serdeczne życzenia świąteczne wszystkim pracownikom ZSO 3 składa redakcja Super 9-tki.

Na Wielkanoc od króliczka

niech Wam wpadnie do koszyczka

***niezła kasa i kielbasa, radość życia, coś do picia na miłość chęci
tyle, byście wszystko mieli w tyle.***

Więcej chcecie od baranka, proszę bardzo rymowanka:

Smacznego jajka, świąt jak z bajki, pięknej święconki, udanych wypieków, żeby ten czas był najmielszy na świecie, o czym marzycie i czego chcecie.

I jeszcze na koniec taka tradycja jest w naszym kraju, że w śmigusa nas zmoczyć mają...



W tym numerze:

Aktualki **szkolny psycholog radzi** przeglądarka kulturalna **humor i rozrywka**

dopalacze, tani zabójcy **bądź piękna na wiosnę** **czy wiesz ,że** Sport w

Olsztynie kurier sportowy **Polacy w Soczi** humor o kobietach **zwyczaje i tradycje wielkanocne**

AKTUALKI

Tyle się dzieje w naszej szkole, że nie sposób wszystkiego opisać. Redakcja Super 9-ki próbuje ocalić od zapomnienia najciekawsze naszym zdaniem akcje. Oto opis niektórych z nich.

AKTUALNOŚCI SZKOLNE

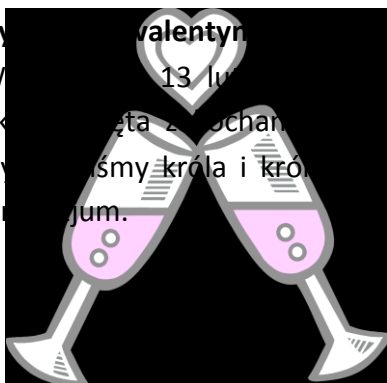
- **Renowacja korytarza**

W czasie tegorocznych ferii zimowych szkoła zdecydowanie nabrała chęci na zmianę wyglądu korytarza. Malarze, w których rolę wcielili się nauczyciele pospołu z konserwatorami, w pocie czoła malowali „polsko-matematyczną” część gimnazjum. Brzydkie i obdarte ściany szkolnego korytarza zmieniły się w ładną i estetyczną powierzchnię. Mamy nadzieję, że to nie koniec remontowej rewolucji w Gimnazjum nr 9! Teraz zadaniem uczniów jest zadbać o czystość!



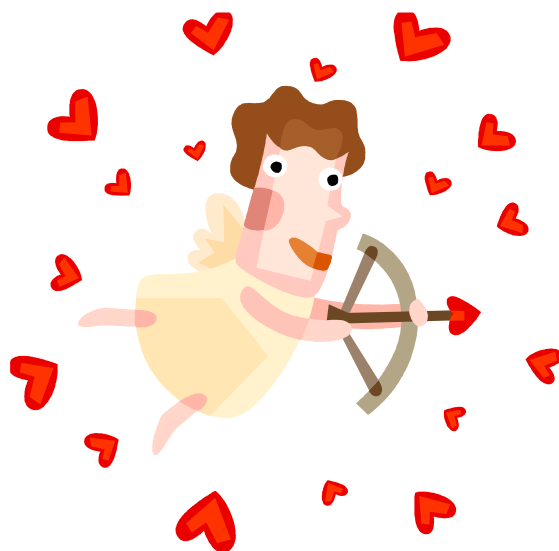
- **Dyskoteka walentyn**

W sobotę 13 lutego, dzień przed dniem zakochanych- odbyła się dyskoteka z okazji Dnia Zakochanych. Atmosfera była przednia, endorfiny "buzowały" we krwi, wysłaliśmy króla i królową balu. Tak, tak takie rzeczy dzieją się tylko w naszym gimnazjum.



- **Walentynki**

Dnia 14 lutego cały świat obchodzi walentynki. W G9, żeby dopełnić tradycji, działała poczta walentynkowa. Uczniowie wysyłali sobie dzięki niej drobne upominki oraz kartki z życzeniami. Natomiast w czasie przerw ze szkolnego radiowęzła dało się usłyszeć dźwięki piosenek miłosnych. Szczęśliwych, trochę spóźnionych „wałę tynek” :)



- **Pierwsze zmagania klas trzecich**

W dniach 19.02.-21.02.2014 r. trzecie klasy pisały pierwszy w tym roku próbny test gimnazjalny. Wylewali siódme poty, aby dobrze go napisać. Żeby nie przeszkadzać zestresowanym gimnazjalistom, reszta uczniów przyszła do szkoły dopiero na 5 lekcję ! :)

- **Pączki, pączki, pączki ;)**

27 lutego, w czwartek z okazji Tłustego Czwartku, każdy uczeń naszego gimnazjum dostał ufundowany przez szkolny samorząd pączek. Jak wiemy w ten dzień wszyscy zjadają się faworkami i innymi łakociami, więc w ten dzień nasza szkoła była „pełna pączków”. Oczywiście nie zapomnieliśmy o naszych nauczycielach, którzy również otrzymali je



- **Dzień kobiet**

8 marca każda kobieta czuje się wyjątkowa. Dostajemy kwiaty, czekoladki, biżuterię itd. Nasza szkoła również dba o „kobietki” i kobiety, dlatego tego szczególnego dnia dostają one coś słodkiego od Samorządu Uczniowskiego a wszyscy chłopcy kupują dla swoich koleżanek z klasy małe upominki. Z okazji tego święta życzymy wszystkim kobietom, żeby były traktowane jak księżniczki, nie tylko tego szczególnego dnia ! :)

W następnym numerze: Dzień Wagarowicza, wizyta w Audytorium Maximum i wiele, wiele więcej ciekawych wydarzeń...



Dzień Kobiet, dzień kobiet...



Dzień Kobiet – coroczne święto obchodzone 8 marca, jako wyraz szacunku dla ofiar walki o równouprawnienie kobiet. Ustanowione zostało w 1910 roku. Dzień Kobiet w Polsce był obchodzony na szeroką skalę do 1993 roku

Wielu osobom Dzień Kobiet kojarzy się z czasami PRL-u i z wręczanymi wtedy masowo goździkami. Z okazji tego dnia publikowano portrety kobiet różnych sektorów życia gospodarczego zgodnie z opinią Władysława Gomułki, że "nie ma dziś w Polsce dziedziny, w której kobiety nie odgrywałyby ważnej roli". W zakładach pracy czy szkołach był obchodzony obowiązkowo. Była to okazja do uzupełniania braków w zaopatrzeniu, dlatego wręczano paniom takie dobra materialne jak rajstopy, ręcznik, ścierka, mydło, kawa. Dzień ten, podobnie jak inne uroczystości: Dzień Czynu

Partijnego, Dzień Hutnika, Dzień Drukarza, Dzień Pracownika Przemysłu Spożywczego – według niektórych istniał po to, aby obywatele nie zapomnieli o "przywiązaniu do Państwa Ludowego, miłości do wielkich idei pokoju i socjalizmu". Świadczą o tym chociażby tytuły ówczesnych artykułów: "Kobiety w szeregach ORMO podejmują zobowiązania dla uczczenia swego święta", "Tysiące kobiet stają w szeregach przodowników pracy", "Kobiety uczczą swoje święto wzmożonym współzawodnictwem pracy"

W Armenii po upadku Związku Radzieckiego zaniechano świętowania MDK, zamiast tego 7 kwietnia wprowadzono święto Piękna i macierzyństwa. Nowe święto stało się popularne wśród Ormian i jest obchodzone, jako upamiętnienie jednego z głównych świąt kościoła ormiańskiego, zwiastowania. Ludzie świętują jednak również 8 marca. Dyskusja publiczna, której tematem były dwa Dni Kobiet przyniosła rezultat w postaci Miesiąca Kobiet, który trwa pomiędzy 8 marca i 7 kwietnia.

We Włoszech kobiety obdarowywane są gałązkami akacji srebrzystej. Akacje srebrzyste i czekolada są także najczęstszym prezentem w Rosji.

W Bośni i Hercegowinie, Bułgarii, Brazylii, Chorwacji, Czarnogórze, Rumunii, Mołdawii, Macedonii, Słowenii, Serbii i Węgrzech kobiety najczęściej dostają kwiaty. Czasami prezenty ofiarują swoim pracownikom również pracodawcy. Często obdarowane przez swoich uczniów zostają nauczycielki.

W Polsce święto było popularne w okresie PRL. W latach 80. do popularnych podarunków dołączyły kwiaty. Początkowo ofiarowywano goździki, a później tulipany. Obecnie corocznie odbywają się organizowane przez feministki manify, czyli demonstracje połączone z happeningiem na rzecz równego traktowania kobiet i mężczyzn. Prezentami są najczęściej kwiaty lub słodycze.

W Portugalii i Rumunii często noc 8 marca grupy kobiet świętują na obiadach i przyjęciach "tylko dla pań"

Międzynarodowy Dzień Kobiet był powodem stosowania przemocy w Teheranie. 4 marca 2007 roku irańska policja pobiła sto osób planujących zgromadzenie. Policja zaaresztowała wiele kobiet. Niektóre z nich relacjonowały kilka dni później, że były zamknięte w odosobnieniu i przesłuchiwane. Shadi Sadr i Mahbubeh Abbasgholizadeh oraz kilku innych aktywistów społecznych zakończyło 19 marca 2007 roku strajk głodowy.





DOPALACZE, tani zabójcy!

Co to są dopalacze?

Dopalacze to różnego rodzaju substancje psychoaktywne – takie, które powodują zmiany w zachowaniu człowieka, czy też postrzeganiu przez niego rzeczywistości. W działaniu przypominają, zatem alkohol lub jak narkotyki.

Dopalacze bywają mieszankami substancji naturalnych np. ziół, lub mogą być syntetyczne, czyli wytworzone w laboratorium chemicznym. Cała specyfika tzw. „legalnych narkotyków” polega na tym, że są one produkowane z substancji nieuznawanych za szkodliwe czy niedozwolone. Dopiero mieszanka – receptura – powoduje ich ukierunkowane działanie.

Jak działają dopalacze?

Twórcy dopalaczy tak dobierają poszczególne składniki specyfików, żeby wywołać konkretne działanie po jego zażyciu.

Wszelkiego rodzaju pochodne piperazyny mają na przykład działanie psychodeliczne, podobne do stanów po zażyciu narkotyków: ecstazy i amfetaminy.

Bardzo często do produkcji dopalaczy wykorzystywane są również syntetyczne kannabinoidy, oraz MDPV i metylokatynon – wszystkie te substancje powodują zmiany w psychice, uczucie euforii i duże pobudzenie.

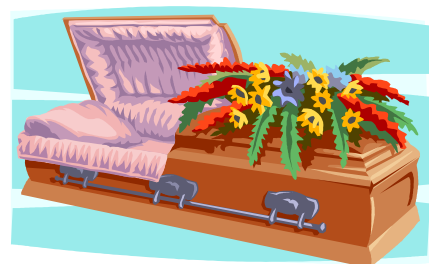
Czy dopalacze szkodzą?

Zażywanie dopalaczy może być niebezpieczne! Dlaczego? Bo: mefedron, efedron, metylokatynon, czy chociażby równie popularny składnik dopalaczy, jakim jest salwinoryna A (szałwia wieszcza), powodują znaczny wzrost tętna, szybszy oddech. Częste zażywanie tych substancji może prowadzić do wyczerpania organizmu, a w skrajnych przypadkach do zatrucia.

Dlaczego tak trudno walczyć z dopalaczami?

Walka z dopalaczami jest niezwykle trudna, z co najmniej dwóch powodów. Po pierwsze – jak już wspomnieliśmy – są one produkowane z substancji w 100 procentach legalnych. Poza tym ich skład jest często zmieniany – szybciej niż przepisy sankcjonujące wykorzystanie poszczególnych składników.

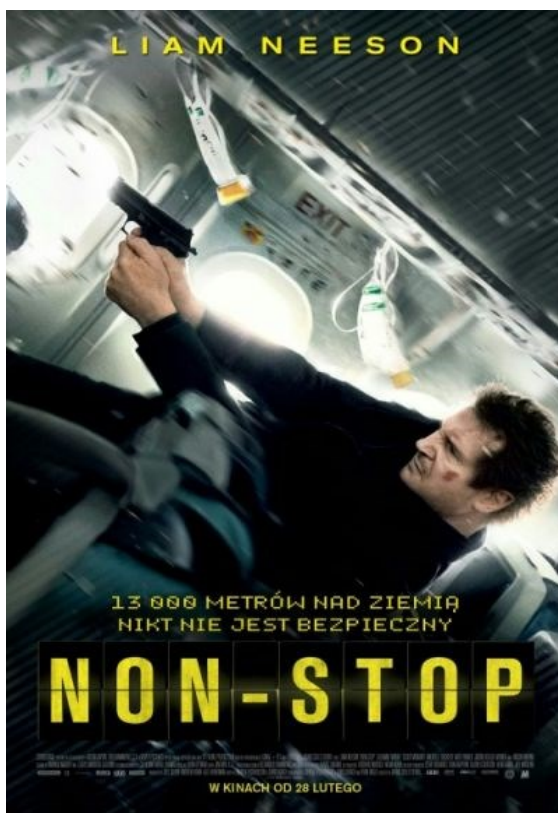
Po drugie producenci specyfiku bardzo sprytnie zabezpieczają się przed wszelkimi konsekwencjami dopisując na opakowaniach – i to wcale nie drobnym druczkiem - że są to „produkty kolekcjonerskie, nie do spożycia”. Jeśli ktoś próbuje... To wyłącznie na własną odpowiedzialność.



PRZEGLĄDARKA KULTURALNA

- **Non-Stop**

Agent federalny Bill Marks ma za zadanie bronić bezpieczeństwa pasażerów linii lotniczych. Nie znosi latać, a swoją pracę traktuje jako zło konieczne. Ale dzisiejszy lot będzie daleki od rutyny. Chwilę po starcie na jego szyfrowany telefon przychodzi wiadomość z żądaniem 150 milionów dolarów okupu. W przypadku odmowy co 20 minut ginąć będzie kolejny pasażer. Wkrótce okaże się jednak, że przestępcom nie chodzi o pieniądze. Stawka jest znacznie wyższa. 13000 metrów nad Atlantykiem, w pędzącej z prędkością 800 km/h maszynie rozpoczyna się gra o życie 146 podróżnych. Jeden z nich jest nieuchwytnym zabójcą...



- **Ten niezręczny moment**

Prędzej czy później każda dziewczyna zada swojemu chłopakowi kłopotliwe pytanie „I co dalej?”. Potem jest już tylko gorzej – tak przynajmniej myślą Jason (Zac Efron), Daniel (Miles Teller) i Mikey (Michael B. Jordan) - trzech kumpli, którzy na własnej skórze przekonali się, że związki na dłuższą metę nie są dla nich. Mikeyego rzuca Vera, Jason po raz kolejny słyszy od swojej dziewczyny, że jest niedojrzały, a Daniela

przeraża wizja nudnego życia u boku ukochanej. Przyjaciele zawierają pakt: będą imprezować i podrywać laski, ale żaden z nich nie zaangażuje się na poważnie. Czy uda im się wytrwać?



- **Obrońcy skarbów**

Ekranizacja bestsellerowej książki Roberta M. Edsela, wyreżyserowana przez George'a Clooneya. Lata II wojny światowej. Na polecenie Hitlera naziści grabią największe dzieła sztuki, wśród nich arcydzieła Michała Anioła i Leonarda da Vinci. Dekretem prezydenta Stanów Zjednoczonych kilku skromnych historyków musi przekształcić się w grupę agentów do zadań specjalnych i na własną rękę odnaleźć i ocalić zrabowane skarby kultury. Porzucają wszystko, czym do tej pory żyli i trafiają w wir działań wojennych... Rewelacyjna obsada aktorska: nagrodzony Oscarem George Clooney, nagrodzona Oscarem Cate Blanchett, nagrodzony Oscarem Matt Damon, nominowany do Oscara Bill Murray, nagrodzony Oscarem Jean Dujardin i nominowany do Oscara Bob Balaban.

s.9



- **Kamienie na szaniec**

"Być zwyciężonym i nie ulec – to zwycięstwo." Oto dewiza jaką w życiu kierują się trzej młodzi przyjaciele Alek, Zośka i Rudy. Harcerze, maturzyści warszawskiego liceum snujący ambitne plany na przyszłość przerwane przez wrzesień 1939 roku. Wkraczają w dorosłość w niezwykle dramatycznych czasach, które stawiają ich przed wyborem – przetrwać za wszelką cenę, czy przyłączyć się do walczących o wolną Ojczyznę, ryzykując wszystko. Chłopcy, wychowani w patriotycznych domach, kształtowani przez harcerskie ideały, postanawiają walczyć. Stają się żołnierzami i choć codziennie ocierają się o śmierć, to jednak nawet w tych okrutnych czasach potrafią żyć pełnią życia. Walczą ofiarnie i z honorem. Odchodzą "jak kamienie przez Boga rzucone na szaniec", zostawiając po sobie wielką lekcję przyjaźni, honoru i miłości do Ojczyzny.



Miesiąc marzec obfituje w wiele nowości na dużym ekranie, jeżeli jesteś zapalonym kinomanem koniecznie wybierz coś dla siebie i swoich znajomych, naprawdę warto!
Kino Helios zaprasza od poniedziałku do niedzieli....








Sport w Olsztynie

Pilka Siatkowa AZS-UWM SA – polski męski klub siatkarski z siedzibą w Olsztynie. Drużyna siatkarska AZS UWM Olsztyn. Pięciokrotny Mistrz Polski i siedmiokrotny zdobywca Pucharu Polski. Jeden z najbardziej utytułowanych klubów w historii polskiej siatkówki.

Sukcesy:

Mistrzostwa Polski:

-  **1. miejsce (5x):** 1972/1973, 1975/1976, 1977/1978, 1990/1991, 1991/1992
-  **2. miejsce (8x):** 1971/1972, 1973/1974, 1976/1977, 1979/1980, 1988/1989, 1992/1993, [2003/2004](#), [2004/2005](#)
-  **3. miejsce (9x):** 1970/1971, 1974/1975, 1981/1982, 1982/1983, 1984/1985, 1989/1990, [2005/2006](#), [2006/2007](#), [2007/2008](#)
-  Puchar Polski:
 -  **1. miejsce (7x):** 1969/1970, 1970/1971, 1971/1972, 1981/1982, 1988/1989, 1990/1991, 1991/1992
-  Puchar Europy Zdobywców Pucharów:
 -  **2. miejsce (1x):** 1977/1978

Skład:

Nr	Imię i nazwisko	Data urodzenia	Wzrost	Pozycja
1	 Maciej Dobrowolski	19 marca 1977	190 cm	rozgrywając
2	 Łukasz Olender	24 maja 1991	197 cm	atakujący
3	 Michał Żurek	3 czerwca 1988	182 cm	libero
4	 Bartosz Mariański	30 maja 1992	187 cm	libero
5	 Patryk Napiórkowski	13 grudnia 1995	201 cm	atakujący
6	 Pablo Bengolea	8 maja 1986	198 cm	przyjmując
7	 Dariusz Kurmin	20 czerwca 1990	197 cm	środkowy
8	 Rafał Buszek	28 kwietnia 1987	195 cm	przyjmując
10	 Grzegorz Szymański	12 lipca 1978	202 cm	atakujący
11	 Wojciech Sobala	12 maja 1988	208 cm	środkowy
13	 Piotr Łukasik	11 lipca 1994	206 cm	przyjmując
14	 Grzegorz Pająk	1 stycznia 1987	196 cm	rozgrywając
15	 Matti Oivanen	26 maja 1986	198 cm	środkowy
16	 Piotr Hain	26 lutego 1991	207 cm	środkowy
17	 Bartosz Krzysiek	19 lutego 1990	208 cm	atakujący
18	 Piotr Łuka	9 czerwca 1980	191 cm	przyjmujący

Koszulki:



**Stroje
domowe**



**Stroje
wyjazdowe**

Polacy w Soczi



O igrzyskach:

XXII Zimowe Igrzyska Olimpijskie – odbyły się w [rosyjskim](#) mieście [Soczi](#) w dniach 7–23 lutego 2014 roku. Zgodnie z harmonogramem zawodów rozegrano 98 konkurencji w 15 zimowych dyscyplinach sportowych. Część z nich zorganizowano w oddalonej o ok. 40 kilometrów od Soczi miejscowości [Krasnaja Polana](#).



Justyna Kowalczyk



Kamil Stoch



Piotr Żyła



Łyżwiarki szybkie



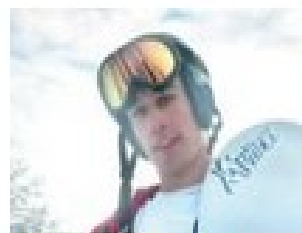
Sylwia Jaśkowiec



Jan Ziobro



Jan Szymański



Mateusz Ligocki



Krystyna Pałka



Monika Hojnisz



Magdalena
Gwizdoń



Weronika
Nowakowska-
Ziemniak



Maciej Kot



Dawid Kubacki



Zbigniew Bródka



Patrycja
Maliszewska



Karolina Riemen-
Zerebecka



Konrad
Niedźwiedzki

Polacy w Soczi



Polscy medaliści:

złote medale

1. [Justyna Kowalczyk](#) – [biegi narciarskie](#), 10 km techniką klasyczną
2. [Kamil Stoch](#) – [skoki narciarskie](#), skocznia normalna (HS 106)
3. [Zbigniew Bródka](#) – [łyżwiarstwo szybkie](#), 1500 m
4. [Kamil Stoch](#) – [skoki narciarskie](#), skocznia duża (HS 140)

srebrne medale

1. [Natalia Czerwonka](#), [Katarzyna Bachleda-Curuś](#), [Katarzyna Woźniak](#) złote, [Luiza Złotkowska](#) - łyżwiarstwo szybkie, bieg drużynowy kobiet

brązowe medale

1. Zbigniew Bródka, [Konrad Niedźwiedzki](#), [Jan Szymański](#) - łyżwiarstwo szybkie, bieg drużynowy mężczyzn

Ciekawostka o medalach :

Rok temu nad rosyjskim Czelabińskiem przeleciał i splonął w powietrzu meteoryt. Jego fragmenty znajdują się w medalach wręczonych m.in. Zbigniewowi Bródce i Kamilowi Stochowi.

Humor o kobietach na Dzień Kobiet

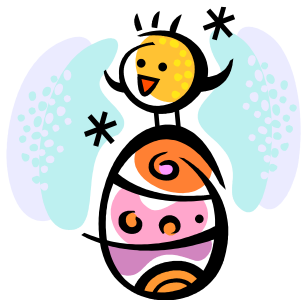
- Piękna kobieta to:
 - a) raj dla oczu,
 - b) piekło dla duszy,
 - c) czyściciel dla portfela.
- Dzień dobry, czy są kartki **walentynkowe** z napisem "Dla tej jedynej"?
 - Tak, są.
 - To poproszę sześć.

- Znudzony mąż pyta żony:
 - Kochanie, dlaczego nosisz obrączkę na niewłaściwym palcu?
 - Ponieważ wyszłam za niewłaściwego mężczyznę.
- Pewien młody małżonek postanowił nie zgłaszać kradzieży karty kredytowej, po tym jak się dowiedział, że złodziej wydał mniej pieniędzy niż jego żona.
- Pesymista myśli, że wszystkie kobiety są zepsute. Optymista ma nadzieję, że wszystkie są takie.
- Każdy inżynier wie, że matematyka jest jak kobieta - trzeba ją umieć wykorzystać, a nie zrozumieć.
- Ładny kapelusz!
 - Dziękuję. Nie sądzisz, że mnie odmładza?
 - No cóż, robi co może...
- Do nieba trafia maksymalnie 10% kobiet. Jest to odgórnie ustalone. Inaczej tam też byłoby piekło.
- Dlaczego tak mało kobiet gra w piłkę nożną?
 - Bo nie tak łatwo znaleźć jedenaście kobiet, które chciałyby wystąpić w takich samych kostiumach.
- Dlaczego kobieta ma mniejsze stopy od mężczyzn?
 - Zeby stała bliżej zlewu.
- Pani co roku jest młodsza!
 - Dziękuję panu bardzo.
 - Za czterdzieści lat będzie pani z powrotem w przedszkolu
- Skąd wracasz?
 - Z salonu piękności!
 - Był zamknięty?!
- Jeden przedszkolak mówi do drugiego:
 - U mnie modlimy się przed każdym posiłkiem.
 - U mnie nie. Moja mama bardzo dobrze gotuje.
 - Dlaczego się malujesz?
 - Żeby ładniej wyglądać.
 - A kiedy to zaczniesz działać?

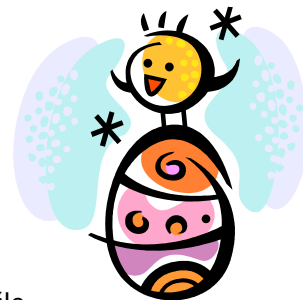
- Rozmawiają dwie przyjaciółki:
-W tym roku wyprawię urodziny po angielsku. Zapalę tyle świec, ile mam lat.
-A kto wytrzyma taki blask?
- Jeste głupia, podstępna, fałszywa, kłamiesz, zdradzasz mnie...
- Mój drogi, przecież każdy człowiek ma jakie drobne wady...
- Modlitwa kobiety przed posiłkiem: - I spraw, Panie Boże, by te wszystkie kalorie poszły w brzuch mojego męża!
- Niesamowite! Wieszasz co w swojej szafie, a po jakim czasie okazuje się, że jest to o dwa numery mniejsze!



Wszystkim dziewczynom od lat 7 do 107 życzymy wszystkiego najlepszego z okazji Dnia Kobiet. Zamieszczony powyżej tekst humorystyczny radzimy zatem miłym Paniom potraktować z dużym przymrużeniem oka.



Zwyczaje i tradycje wielkanocne



Święta Wielkanocne mają bogatą tradycję. Są niezwykle barwne, towarzyszy im wiele obrzędów. Po Wielkim Poście – kiedyś bardzo ściśle przestrzegany – ludzie z niecierpliwością czekali na odmianę. O wielu wielkanocnych obyczajach pamiętamy także dzisiaj. Dzięki nim świąteczne dni są bardziej radosne.

Palemki na szczęście

Wielki Tydzień zaczyna się Niedzielą Palmową. Kiedyś nazywano ją kwietną lub wierzbną. Palemki – różgi wierzbowe, gałązki bukszpanu, malin, porzeczek – ozdabiano kwiatkami, mchem, ziołami, kolorowymi piórkami. Po poświęceniu palemki biło się nią lekko domowników, by zapewnić im szczęście na cały rok. Połknięcie jednej poświęconej bazi wróżyło zdrowie i bogactwo. Zatknięte za obraz lub włożone do wazonów palemki chroniły mieszkanie przed nieszczęściem i złośliwością sąsiadów.

Świąteczne porządki

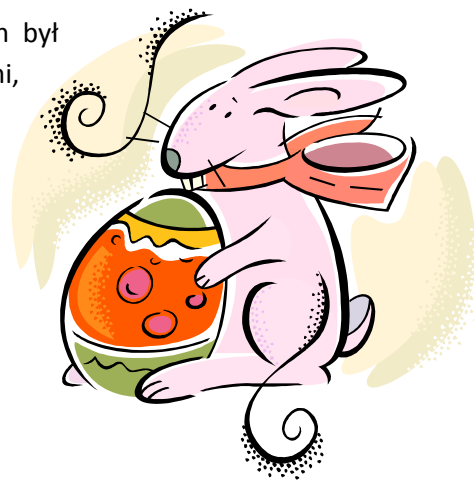
Przed Wielkanocą robimy wielkie świąteczne porządki nie tylko po to, by mieszkanie lśniło czystością. Porządki mają także symboliczne znaczenie – wymiatamy z mieszkania zimę, a wraz z nią wszelkie zło i choroby.

Topienie Judasza

Kolejnym ważnym dniem Wielkiego Tygodnia jest Wielka Środa. Młodzież, zwłaszcza chłopcy, topili tego dnia Judasza. Ze słomy i starych ubrań robiono wielką kukłę, którą następnie wleczono na łańcuchach po całej okolicy. Przy drodze ustawiali się gapie, którzy okładali kukłę kijami. Na koniec wrzucano „zdrajcę” do stawu lub bagienka. Wymierzanej w ten sposób sprawiedliwości stawało się zadość.

Wielkie grzechotanie

Kiedy milkły kościelne dzwony, rozlegał się dźwięk kołatek. Obyczaj ten był okazją do urządzania psot. Młodzież biegała po mieście z grzechotkami, hałasując i strasząc przechodniów. Do dziś zachował się zwyczaj obdarowywania dzieci w Wielkim Tygodniu grzechotkami.



Pogrzeb żuru

Ostatnie dwa dni postu były wielkim przygotowaniem do święta. W te dni robiono „pogrzeb żuru” – potrawy spożywanej przez cały post. Kiedy więc zbliżał się czas radości i zabawy, sagany żuru wylewano na ziemię.

Wieszanie śledzia

W równie widowiskowy sposób rozstawano się też ze śledziem – kolejnym symbolem wielkiego postu. Z wielką radością i satysfakcją „wieszano” go, czyli przybijano rybę do drzewa. W ten sposób karano śledzia za to, że przez sześć niedziel „wyganiał” z jadłospisu mięso.



Święconka

Wielka Sobota była dniem radosnego oczekiwania. Koniecznie należało tego dnia poświęcić koszyczek z jedzeniem. Nie mogło w nim zabraknąć baranka (symbolu Chrystusa Zmartwychwstałego), mięsa i wędlin (na znak, że kończy się post). Święcono też chrzan, – bo „gorycz męki Pańskiej i śmierci została zwyciężona przez słodycz zmartwychwstania”, masło – oznakę dobrobytu – i jajka – symbol narodzenia. Święconkę jadło się następnego dnia, po rezurekcji. Tego dnia święcono też wodę.

Wielka Niedziela – dzień radości

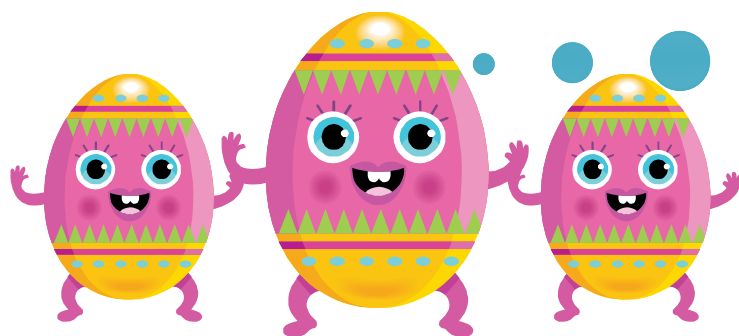
W Wielką Niedzielę poranny huk petard i dźwięk dzwonów miał obudzić śpiących w Tatrach rycerzy, poruszyć zatwardziałe serca skąpców i złośliwych sąsiadów. Po rezurekcji zasiadano do świątecznego śniadania. Najpierw dzielono się jajkiem. Na stole nie mogło zabraknąć baby wielkanocnej i dziada, – czyli mazurka.

Lany poniedziałek

Lany poniedziałek, śmigus-dyngus, święto lejka – to zabawa, którą wszyscy doskonale znamy. Oblewać można było wszystkich i wszędzie. Zmoczone tego dnia panny miały większe szanse na zamążpójście. A jeśli któraś się obraziła – to nieprędko znalazła męża. Wykupić się można było od oblewania pisanką – stąd każda panna starała się, by jej kraszanka była najpiękniejsza. Chłopak, wręczając tego dnia pannie pisankę, dawał jej do zrozumienia, że mu się podoba.

Wielkanocne jajo

Jajo – króluje na wielkanocnym stole, jest symbolem życia i odrodzenia. Tradycja pisanek i dzielenia się święconym jajkiem sięga daleko w przeszłość. Już starożytni Persowie wiosną darowali swoim bliskim czerwono barwione jaja.



*Wesołych Świąt
Wielkiej Nocy!*

Życzv -> REDAKCJA

ZDROWIE I URODA : Jak zadbać o siebie wiosną ?

Wiosna jest to okres przejściowy z czasu zimowego do letniego. Mimo tego, że jesteśmy coraz bardziej uśmiechnięci i mamy więcej sił, i chęci do działania, nasze zdrowie jak i uroda, cierpią w tym czasie. Skóra przesusza się, natomiast włosy robią się łamliwe w zależności od zmian pogody, a choroby częściej pukają do naszych drzwi. Udzielimy wam parę porad jak temu zapobiec.

1. Podczas wiosny często dopadają nas rozmaite dolegliwości. Trzeba więc wzmocnić odporność i zapewnić organizmowi wsparcie – dostarczając mu m.in. witamin i składników mineralnych :
 - Jedz i pij zdrowo – jeśli nie chcesz chorować musisz zadbać o dietę. Należy jeść dużo warzyw, produktów zbożowych z pełnego ziarna oraz pamiętać, aby pić naturalne soki i syropy.
 - Utrzymuj aktywność fizyczną – aby uniknąć chorób należy utrzymać odpowiednią aktywność fizyczną. Jeżeli nie masz ochoty i chęci wychodzić z domu, skorzystaj z treningów znajdujących się w Internecie. Jeśli jednak, masz czas i możliwości, możesz wyjść na basen lub na fitness z koleżanką albo pobiegać na łonie natury zrób to koniecznie.
2. W czasie wiosny trzeba naprawić szkody, które wyrządziła zimowa aura naszym włosom. Na wygląd naszych kosmyków bardzo duży wpływ ma dieta. Kiedy włosy są zniszczone wiatrem, dodatkowe witaminy są im bardzo potrzebne. Postaw na produkty regenerujące z różnych grup kolorystycznych:
 - Czerwone – wiśnie, truskawki, pomidory, arbuzy
 - Pomarańczowe – morele, pomarańcze, mango, marchewki, brzoskwinie

- Zielone – brokuły, szparagi, szpinak, kapusta
- Filetowe – jeżyny, borówki, śliwki, ciemne winogrona

UNIKAJ FAST FOODÓW, SŁODYCZY, TŁUSZCZÓW I CHIPSÓW!

DOMOWE RECEPTURY NA MOCNE PAZNOKCIE

1. Napar z kopru - łyżeczkę suszonych nasion kopru zalej wrzątkiem i zostaw do wystygnięcia. Napar przecedź i przelej do słoiczka. Codziennie wieczorem mocz paznokcie przez minimum 5 minut.
2. Olejek z cytryną - Wymieszaj łyżkę oliwy z oliwek, łyżkę oleju rycynowego, 5 kropli soku z cytryny. Przelej do buteleczki i codziennie wcieraj w paznokcie. Nadmiar usuwaj chusteczką po 10 minutach.
3. Krem z oliwy - Pół łyżki talku (do kupienia w aptece) wymieszaj z łyżką oliwy z oliwek. Masa powinna być gęsta. Przełóż do słoiczka i codziennie małe porcje kremu wcieraj w paznokcie i skórki. Nadmiar kremu ścieraj po 10 minutach.

Po takiej kuracji i zabiegach na pewno poczujesz się dużo lepiej i wraz z wiosną wróci Ci chęć do życia, a więc bądź piękna i zdrowa. Panom również polecamy zabiegi w zaciszu domowego spa.