

U podnóża Wzgórza

Gazetka z życia Internatu

nr 2 luty/ marzec 2020r.

*„Świat bez kobiet byłby
jak ogród bez kwiatów”*

Pierre de Brantome

Z okazji Dnia Kobiet, wszystkim
Paniom pragniemy złożyć
najserdeczniejsze życzenia,
dużo uśmiechu, sukcesów i
niegasnącego zapału w
odkrywaniu swych
najsłynniejszych
pasji.



Aktualności:

luty/ marzec

- Od 1 stycznia 2020 r. w Bydgoszczy obowiązują nowe zasady selektywnej zbiórki odpadów komunalnych. Są segregowane na 5 różnych frakcji: papier (pojemnik niebieski), bioodpady (pojemnik brązowy), tworzywa sztuczne i metale (pojemnik żółty), szkło (pojemnik zielony), odpady zmieszane (pojemnik szary). W związku z tym w naszym internacie wszystkie grupy wychowanków zostały o tym przeszkolone. Na każdym piętrze ustawiono stosowne pojemniki do segregacji odpadów.
- **„Walentynkowa kartka”**- z okazji Święta Zakochanych nasza młodzież wykonała okolicznościowe kartki. W internacie działała również poczta walentynkowa, by na czas dostarczyć życzenia spod znaku Amora. Do chwili refleksji nad istotą miłości zachęcała wystawka z najpiękniejszymi cytatami.
- **„Nie truj się”**-18 lutego odbyło się spotkanie z przedstawicielami Wydziału Promocji Zdrowia przy bydgoskim Sanepidzie, które dotyczyło szkodliwości palenia papierosów i picia napojów energetycznych.



- **„ Dzień Nauki Polskiej”** to **nowe święto państwowe**. Obchodziliśmy je 19 lutego. Nie jest to przypadkowa data, ponieważ w tym dniu urodził się polski astronom Mikołaj Kopernik, który pracował w Toruniu na przełomie XV i XVI wieku. Jednocześnie to ten słynny uczyony jest patronem święta. W naszym internacie zaprezentowano wystawkę okolicznościową .

- **„Tłusty Czwartek”**

– w tym roku to słodkie święto przypadało 20 lutego. Tradycji stało się za dość, ponieważ już od rana nasi wychowankowie delektowali się pączkami. Po południu natomiast przedstawiciele grupy III wraz z wychowawcą przygotowali je własnoręcznie w kącie gospodarczym i zaprosili młodzież i wychowawców do degustacji. Wypieki były przepyszne !



- Nasza wychowanka Julia Bąk z pokoju 310 trenująca w bydgoskim Klubie Sportowym Ice’n’roll wystąpiła na lodowisku Naquarius w Nakle w 5. jubileuszowej imprezie: **„Tańce na lodzie w Tłusty Czwartek”**. Show towarzyszyła zbiórka charytatywna.
- 25 lutego w przedostatni dzień tegorocznego karnawału zaprosiliśmy na dyskotekę wraz z karaoke.
- Trwa turniej siatkonogi. Zapraszamy na parkiet sali gimnastycznej ZSD w każdy wtorek i środę o godzinie 20⁰⁰.
- **„Cześć i chwała Bohaterom”**-1 marca przypada Narodowy Dzień Żołnierzy Wyklętych. Z tej okazji przygotowano okolicznościową wystawę. Można zapoznać się z krótkimi biogramami postaci i ich wypowiedziami dla potomnych. Jest to swoisty kompas wyznaczający postępowanie dla młodego pokolenia.
- We wtorek 03.03. o godzinie 20⁰⁰ odbędzie się trening radzenia sobie w sytuacjach trudnych i walki ze stresem. Zapraszamy bardzo serdecznie.

Co nas czeka w marcu i kwietniu?

- Konkurs wiedzy o bezpieczeństwie,
- Marcowe zaproszenie dla dziewcząt,

- Mecz koszykówki Artego- wychowankowie,
- Zajęcia plastyczne-plecenie koszyków i wykonywanie ozdób wielkanocnych,
- Marzanna,
- Konkurs „Święta z jajem”,
- Wieczornica „Zatrzymaj się na chwilę”,
- Sprzątanie okolicy „Dzień Ziemi”,
- Internatowe łamanie głowy,
- Bydgoszcz- rocznica nadania praw miejskich- scenka rodzajowa,
- Jedzenie ma znaczenie- spotkanie z dietetykiem,

Wywiad z wychowankiem- nowa rubryka w naszej gazecie.



Będziemy w niej prezentować młodzież z naszego internatu, odnoszącą sukcesy w różnych dziedzinach, mającą ciekawe zainteresowania, którymi chce się podzielić z czytelnikami. Dziś wywiad z **Julią Bąk**.

„U podnóża wzgórza”: Witam Cię serdecznie. Na dzisiejszych łamach gościimy **Julię Bąk**- jej pasją jest łyżwiarstwo figurowe.

„UPW”- Ile masz lat ?

-Mam 15 lat, chodzę do I klasy VII Liceum Ogólnokształcącego im. Janusza Kusocińskiego w Bydgoszczy.

„UPW”- Jak długo mieszkasz w naszym internacie?

- Od września ubiegłego roku.

„UPW”- Wiem, że Twoją największą pasją jest łyżwiarstwo figurowe.

- Tak. Trenuję od dwóch lat w klubie sportowym Ice n`roll-Bydgoszcz. Należę również do bydgoskiej drużyny łyżwiarstwa synchronicznego Team Skadi. Swoje łyżwiarskie umiejętności szlifuję pod okiem pani Mai Tandeckiej.

„UPW”- Co uważasz za swoje największe osiągnięcie w tym sezonie?

- Jest to zdobycie brązowego medalu na Mistrzostwach Polski w Łyżwiarstwie Synchronicznym w Toruniu w kategorii mixed age.

- **„UPW”**- Wyjaśnij naszym czytelnikom na czym polega łyżwiarstwo synchroniczne?

- Na lodowisku znajduje się od 8 do 16 osób, które jeżdżą w jednakowym czasie, wykonując identyczne elementy. Bardzo ważna jest precyzja i zgranie wszystkich zawodniczek. Jest to niezwykle widowiskowa dyscyplina sportu, która przyciąga tłumy na widownię.

- **„UPW”**- Wspomniałaś w rozmowie przed naszym wywiadem, że zajmujesz się także rolkarstwem figurowym. Czy masz na tym polu jakieś sukcesy?

- Tak, zajęłam II miejsce na Ogólnopolskich Zawodach o Puchar Rumi w kategorii 4 th Beginners. Ale moim największym celem jest wyjazd na nieoficjalne Mistrzostwa Świata w rolkarstwie figurowym.

- „UPW”- A w łyżwiarstwie ?

- Zajęłam 9. miejsce na Ogólnopolskich Zawodach o Puchar Elbląga w kategorii programu interpretacyjnego.

- „UPW”- Pokazom łyżwiarskim zawsze towarzyszy muzyka. Jaka jest Twoja ulubiona?

- Najlepiej tańczy mi się do muzyki dynamicznej, żywiołowej, która daje duże możliwości interpretacyjne. Na przykład na wspomnianych wcześniej zawodach w rolkarstwie figurowym jeździłam do piosenki „Pierwszy raz jak sięga pamięć” z popularnej baśni „Kraina lodu”. Wystąpiłam tam dla dobrej zabawy. Nie brałam tego na poważnie,



ale udało się, melodia przypadła do gustu sędziom.

„UPW”- Ważny jest także odpowiedni strój na występy? Słyszałam, że należy się liczyć z dużymi kosztami. Uchyl rąbka tajemnicy...

- Sukienki sportowe nie są tanie, wykonane z elastycznych materiałów, ozdobione kryształkami Svarowskiego, zazwyczaj krótkie, co sprzyja lepszej dynamice, poruszaniu się. Oczywiście trzeba dodać, że są piękne i mają przyciągać wzrok.

„UPW”- Co daje Ci łyżwiarstwo?

- łyżwiarstwo synchroniczne to zgranie z drużyną- każda z osób do niej należąca pracuje dla wspólnego dobra teamu. Natomiast podczas treningu indywidualnego, kiedy jestem na tafli zapominam o problemach. Nie potrafię już funkcjonować bez tego sportu. Jest bardzo ważne dla mnie, że mogę podczas tańca na lodzie wyrażać emocje, stawać się jednością z muzyką, po prostu być sobą.

„UPW”- W jaki sposób udaje się Tobie pogodzić treningi z nauką?

- Uprawianie sportu nauczyło mnie gospodarowaniem czasem. Na pewno atutem jest bliska odległość internatu od Torbydu, gdzie trenuję codziennie.

„UPW”- Czy masz czas na rozwijanie relacji z rówieśnikami?

- Dużo czasu spędzam na treningach, toteż cierpią na tym moje relacje towarzyskie. Ale mam dużo przyjaciół z lodowiska oraz moje najlepsze, najwspanialsze koleżanki z pokoju 310. Na zakończenie chciałabym pozdrowić wszystkie dziewczyny z grupy II oraz nasze najfajniejsze wychowawczynie.

- „UPW”- Dziękuję za rozmowę, życząc dalszych sukcesów.

Humor o kobietach:

- - Ładny kapelusz!
- Dziękuję. Nie sądzisz, że mnie odmładza?
- No cóż, robi co może...
- Kobieta gra w kasynie w Las Vegas i kiepsko jej idzie. Mając ostatnie 100 dolarów i będąc na skraju rozpacz, krzyczy:
- Co, do cholery, powinnam teraz zrobić?
Stojący obok niej facet próbuje ją uspokoić i mówi:
- Nie wiem... Może powinna pani postawić na liczbę swojego wieku?
I odchodzi. Chwilę potem słyszy odgłosy wielkiego zamieszania przy stole z ruletką. Może wygrała! Wraca więc do stołu i toruje sobie przejście w tłumie. Jest zaskoczony, widząc, że kobieta leży bezwładnie na podłodze, a nad nią klęczy krupier.
- Co się stało? ? Pyta facet ? Wszystko z nią w porządku?
Krupier na to:
- Nie wiem, stary... Postawiła wszystkie swoje pieniądze na 29, a kiedy padło 36, padła jak długa na ziemię!
- W Kołobrzegu na deptaku apetyczna dziewczyna wchodzi na automatyczną wagę, wrzuca monetę... i z niezadowoleniem ogląda wydrukowany wynik. Zdejmuje wiatrówkę i pantofle, znowu wrzuca monetę - znów niezadowolona z wyniku. Zdejmuje bluzkę - rezultat ważenia znowu niezadowolający. Stoi tak niezdecydowana na tej wadze - co by tu jeszcze? - na to podchodzi przyglądający się temu facet i wręczając jej garść monet mówi:
- Niech pani kontynuuje - ja stawiam!

- Uradowana żona wraca do domu.
 - Wyobraź sobie, że dzisiaj przejechałam trzy razy na czerwonym świetle i ani razu nie zapłaciłam mandatu.
 - No i?
 - Za zaoszczędzone pieniądze kupiłam sobie torebkę.
- Krzyk mody – rozpaczliwe wołanie kobiety „nie mam co na siebie założyć!”
- - Kochanie, pójdziesz ze mną na siłownię?
 - Uważasz, że jestem gruba?
 - No dobra, jak nie chcesz...
 - I do tego leniwa?
 - Uspokój się.
 - Masz mnie za histeryczkę?
 - Wiesz, że nie o to chodzi.
 - Twierdzisz, że przeinaczam prawdę?
 - Nie, po prostu nie musisz ze mną nigdzie iść!
 - A dlaczego Ci tak zależy, żeby iść samemu?

Kuchnia z awokado w roli głównej

Awokado to daleki kuzyn popularnej u nas gruszki. Miąższ tego owocu od wieków traktowany był jak skuteczny afrodyzjak. Liście i korę rośliny stosowano w leczeniu gorączki, chorób kobiecych i wielu innych dolegliwości. Owoce ceniono zaś za maślaną konsystencję, smak i walory odżywcze.

Aztekowie nazywali je „masłem Boga”, ceniąc przede wszystkim za wartość składników odżywczych. Te pozwalają nam podobno uniknąć poważnych chorób, w tym... otyłości. Okazuje się bowiem, że tłusty miąższ awokado wykazuje właściwości odchudzające.



1. Koktajl z awokado i banana

Składniki:

- 1 dojrzałe awokado,
- 1 banan,
- 1 łyżeczka soku z cytryny,
- 0,5 szklanki zimnego mleka roślinnego,
- 1 łyżeczka miodu.

Przygotowanie:

Awokado i banana obierz ze skórki, pokrój, polej sokiem z cytryny i rozgnieć w misce za pomocą blendera. Dodaj mleko i miód. Rozgniataj aż do uzyskania gładkiej konsystencji koktajlu.

2. Pasta kanapkowa z awokado

Składniki:

- 1 dojrzałe awokado,
- 1 mały ząbek czosnku,
- sól, sok z cytryny.

Przygotowanie: Awokado przekrój wzdłuż, pokręć delikatnie, usuń pestkę (ale jej nie wyrzucaj!), miąższ wydrąż łyżką i natrzyj go pestką. W miseczce widelcem rozgnieć miąższ, dodaj posiekany czosnek, dopraw do smaku solą i sokiem z cytryny. Aby pasta z awokado nie zmieniła koloru, do pasty włóż pestkę. Przechowuj w lodówce.

Na koniec

Przysłowia na marzec

- A po lutym marzec spieszy, koniec zimy bardzo cieszy.
- Czasem i w marcu zetnie wodę w garncu.
- Gdy w marcu deszcz pada, wtedy rolnik biada, gdy słońce jaśnieje, to rolnik się śmieje.
- Ile w marcu dni mglistych, tyle w żniwa dni dżdżystych.
- W marcu, gdy grzmoty, urośnie zboże ponad płoty.
- W marcu, choć słońce, rzucaj zboże do błota.
- Czasem marzec tak się podsadzi, że dwa kożuchy oblec nie zawadzi.
- Marzec zielony - niedobre plony.
- Suchy marzec, kwiecień mokry, maj przechłodny - nie będzie rok głodny.
- Marzec, czy słoneczny, czy płaczliwy, listopad obraz żywy.
- Suchy marzec, mokry maj, będzie żytko jako gaj.