



# PROMYK



rys. Gabriela, oddział Przeszczepty

OPIEKUNOWIE GAZETKI:

IWONA BIEŃKOWSKA - BUCZEK  
ANNA KATARZYŃSKA  
BEATA KWIATKOWSKA  
ANNA ZŁOMAŃCZUK

W numerze:

Karnawał i jego zwyczaje

Kreatywne zabawy na śniegu

Walentynki

Skąd się wziął Tłusty Czwartek

Przepis na pyszne pączki

Kącik czytelniczy

O kocie który miał sześć imion



## KARNAWAŁ I JEGO ZWYCZAJE

Karnawał (Zapusty) to okres zabaw, bali, pochodów noworocznych trwający od Trzech Króli (6 stycznia) do Środy Popielcowej. Niekiedy karnawałem nazywa się jedynie ostatnie dni tego okresu. Wtedy organizowane są huczne parady przebierańców ubranych w specjalnie na ten cel przygotowane stroje karnawałowe

### Geneza karnawału

Nazwa pochodzi od łacińskiego wyrażenia *carrus navalis* (wóz w kształcie okrętu). Taki wóz, zazwyczaj, prowadził parady w czasie rzymskich bachanalii (uroczystości na cześć Bachusa boga płodów i wina). Odpowiednikiem Bachanalii w starożytnej Grecji były Dionizje.



W Polsce okres ten często nazywano Zapustami i był to także czas zabaw, ostatnie trzy dni zapustów to ostatki zwane onegdaj, w niektórych regionach Mięsopestem.

### Zwyczaje karnawałowe

Do głównych tradycji karnawałowych należą oczywiście zabawy, bale i parady. Najbardziej znane parady i zabawy tego okresu to karnawał w Rio i karnawał w Wenecji. Parady odbywają się głównie tuż przed środą popielcową i trwają kilka dni. Jest to okres oczekiwany, często przez cały rok, uczestnicy przygotowują specjalnie na tą okazję stroje karnawałowe niezwykle bogato zdobione, mieniące się złotem, przepychem, częstym ich elementem są pióra.

Także do nas zawędrował zwyczaj organizacji balów maskowych, nazywanych redutami. Wieś też bawiła się w czasie karnawału. Jeżeli chodzi o szlachtę, to ulubioną rozrywką były wielkie kuligi, które zmierzały od dworu do dworu oraz oczywiście późniejsze bale z ucztami i parkietem do tańca. Wszystkie osoby, które przebierały się, były chętnie przyjmowane w domach. Goszczono ich i oglądano przedstawiane występy, wierząc że wieszczą one rychłe nadejście wiosny i obudzenie się przyrody do życia.

Rynek w Krakowie był szczególnym miejscem także imprez karnawałowych. Pod koniec karnawału organizowano tak zwane ścięcie mięsopestu. Związane było to oczywiście z nastaniem postu, a mięsopest to nic innego jak słomiana kukła, którą wcześniej obnoszono po licznych uliczkach i placach Krakowa. Kraków do dzisiaj jest centrum szaleństwa karnawałowego.





## KREATYWNE ZABAWY NA ŚNIEGU

Zimowe szaleństwo czas zacząć! Poznajcie kreatywne zabawy na śniegu, które z pewnością spodobają się waszym dzieciom! Wśród nich: malowanie śniegu, wytwarzanie kolorowego lodu, robienie śnieżnych rzeźb, rzucanie do celu i robienie karmników dla ptaków.

Oto 5 rozwijających zabaw dla dzieci, które nie tylko są przyjemne, ale uczą także nowych umiejętności.

### Zwariowane rzeźby ze śniegu

Dzieci uwielbiają lepić bałwany, igloo, fortece do bitew na śnieżki. Z pewnością zainteresują się też rzeźbą ze śniegu – szczególnie jeśli będzie je rozśmieszać! Bałwan do góry nogami, gąsienica ze śnieżnych kulek lub śniegowe zwierzęta.



### Malowanie śniegu



Wystarczy kupić **barwniki spożywcze** i wymieszać je z wodą! Takie domowej roboty farby można przelać do butelek po ketchupie lub płynie do mycia naczyń. Efekt rozprysku dadzą farby nalane do pojemników po płynie do mycia szyb z opcją pryskania.



### Rzucanie do celu

Choć maluchy uwielbiają bitwy na śnieżki, zdrowszą formą rywalizacji będzie rzucanie śnieżkami do celu. Celem może być położony na śniegu kolorowy sznurek, skakanka lub zawieszony na drzewie koło hula hop.



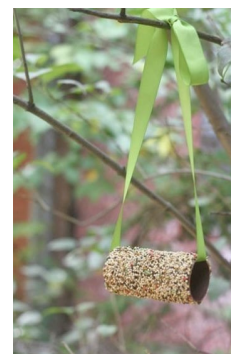
## Wytwarzanie kolorowego lodu

Dzieci fascynuje zamrznięta woda - uwielbiają zrywać sople i ślizgać się na rozjeżdżonym śniegu. Na pewno spodoba się im także wytwarzanie „lodowych babek”. Wykorzystajcie foremki do piaskownicy, blachy do ciasta, pojemniki na kostki lodu, czy folie aluminiowe. Nalejcie do nich wodę wymieszaną z barwnikiem spożywczym i wynieście na podwórko do zamrznięcia. Po kilku godzinach powstaną kolorowe, lodowe babeczki idealne do zabawy w „zimową cukiernię”.



## Robienie karmników ptaków

Kiedy nuda dopadnie dzieci w zimowe popołudnie, można zrobić własne zawieszki z pokarmem dla ptaków! Wystarczy posmarować rolki po papierze toaletowym masłem orzechowym, a potem osypać gotową karmą dla ptaków kupioną w sklepie zoologicznym. Przewiązane kolorową wstążką, będą cieszyć nie tylko głodne ptaki, ale i usatysfakcjonowane dzieci.



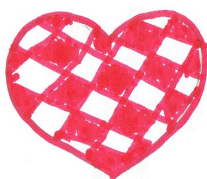
Opracował: Bartosz, oddział 18, na podstawie: Adonai.pl

## WALENTYNKI

To święto zakochanych, kochanych, kochających, podkochujących się, kochliwych. Początki walentynek sięgają średniowiecza, a wywodzą się z Anglii. Jego patron, czyli św. Walenty, był biskupem rzymskim, który miał moc uzdrawiania chorych.



Pierwsza walentynką uznano wiersz miłosny do Zony z okazji dnia św. Walentego przesłany w 1415 roku przez uwięzionego w Tower w Londynie Karola, Księcia Orleanu. Uważa się go tym samym za pierwszego nadawcę walentynek. Najsłynniejszym walentynkowym upominkiem było jabłko posypane różowym lukrem, ułożone w hebanowej szkatułce wysadzonej perłami i ofiarowane Annie Boldyn przez króla Henryka VIII.



Walentynki szczególnie sprzyjają nieszczęśliwie lub niefortunnie zakochanym, którym brakuje odwagi lub nie potrafią wyznać swoich uczuć. W Polsce Walentynki obchodzone są zaledwie od kilku lat. Wiele miast w Europie przyznaje się do posiadania relikwii św. Walentego, w tym Lublin, Kraków i Chełmno. Wszędzie tam 14 lutego organizowane są obchody ku czci patrona zakochanych. Największe w Polsce odbywają się corocznie od 2002 roku w Chełmnie na Warmii pod nazwą "Walentynki Chełmińskie". Prawdopodobnie od średniowiecza obecne są tam relikwie św. Walentego, przechowywane w chełmińskim kościele Wniebowzięcia NMP. W Chełmnie, obok modlitw przy relikwiach świętego ma miejsce barwny przemarsz ulicami miasta z orkiestrą dętą i ułożenie walentynkowego serca ze świec na rynku.

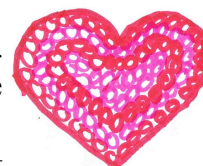
Z kolei w bazylice św. Floriana w Krakowie gościem wieczoru, na który zaproszeni są nie tylko zakochani, ale także wszyscy szukający prawdziwej miłości, jest sam św. Walenty, jako że jego relikwie znajdują się także w tej świątyni.

### ZWYCZAJE WALENTYNKOWE W INNYCH KRAJACH

W Japonii prezenty walentynkowe dają wyłącznie kobiety. Obdarowują nimi nie tylko ukochanych, ale i także kolegów z pracy.

Walentynki w Czechach obchodzi się dwa razy w roku, 14 lutego i 1 maja. W tych dniach obłężenie przeżywa most Karola w Pradze, będący kultowym miejscem zakochanych. Aby miłość przetrwała, trzeba zawiesić na nim kłódkę. Zwyczaj ten rozpowszechnił się także wśród turystów. Najwięcej kłódek można zaobserwować przy płaskorzeźbie św. Jana Nepomucena. Pocierając ją kilkakrotnie, można zapewnić sobie lojalność drugiej połówki.

Największe szaleństwo panuje jednak w Stanach Zjednoczonych. Już na długo przed tym dniem Amerykanie wieszają na ulicach kolorowe serca i kupują mnóstwo kartek - walentynek z gotowymi wierszykami. W dniu św. Walentego dzieci z najmłodszych klas nie mają lekcji. Zamiast tego szaleją na wspaniałych balach. Każdy uczeń przynosi do szkoły cukierki, najlepiej zawinięte w kolorowe, błyszczące papierki. Dziewczęta i chłopcy ze starszych klas organizują zabawy. Przepustką na zabawę jest oczywiście kolorowe serce.



## SKĄD SIĘ WZIĄŁ TŁUSTY CZWARTEK?

„Powiedział mi Bartek, że dziś tłusty czwartek, a Bartkowa uwierzyła, dobrych pączków nasmażyła” głosi staropolskie przysłowie. Skąd wzięła się tradycja smażenia i jedzenia pączków?



Historia tłustego czwartku sięga czasów starożytnych, kiedy to w Rzymie bawiono się hucznie, by powitać nadchodzącą wiosnę i pożegnać zimę. Wtedy ludzie zajadali się tłustymi mięsami i popijali je alkoholem, do których zajadano pączki, robione z ciasta chlebowego. Nie były one słodkie, lecz nadziewane słoniną.

W naszej tradycji tłusty czwartek to zawsze ostatni czwartek przed Wielkim Postem. Jako że Wielkanoc jest świętem ruchomym, Tłusty Czwartek nie wypada co roku w ten sam dzień. Dzień ten był kiedyś początkiem Tłustego Tygodnia, czyli czasu wielkiego obżarstwa. Pozwalano sobie na ogromne ilości tłustych mięs, kapustę ze skwarkami, słoninę. Dlatego też ostatnie dni karnawału nazywano wtedy mięsopustem, zapustem lub ostatkami. Należało najeść się do syta i wybawić przed zbliżającymi się 40 dniami postu, kiedy katolicy powinni zachować wstrzemięźliwość i umiarkowanie także w jedzeniu i piciu.

Tradycja jedzenia pączków na słodko pojawiła się w Polsce w XVI wieku. Dawniej przygotowując te słodkie drożdżowe ciastka do środka niektórych wkładano orzechy i migdały, a osoba, która trafiła akurat na pączek z „niespodzianką” miała cieszyć się szczęściem przez całe życie.

Kolejny przesąd głosił, że ten, kto nie zje w tłusty czwartek ani jednego pączka, będzie skazany na niepowodzenia w przyszłości.

Idealny pączek powinien być pulchny, ale lekko zapadnięty w środku, co świadczy o tym, że ciasto ma dobrą konsystencję. Pączki powinny też mieć jasną obwódkę wokół, dzięki czemu poznamy, że tłuszcz na którym były smażone był świeży.

Na podstawie portalu Polska Gotuje

# PRZEPIS NA PYSZNE PĄCZKI

## Składniki:

- 4 łyżki masła
- pół szklanki mleka
- niepełna szklanka mąki
- 3 jajka
- łyżkę cukru
- powidła do nadzienia
- cukier puder do posypania
- tłuszcz do smażenia
- szczypta soli



## Sposób przygotowania:

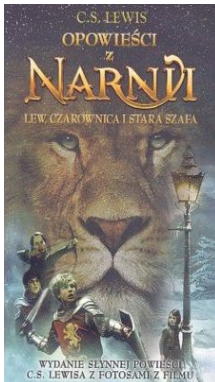
Mleko gotujemy z połową szklanki wody, masłem, cukrem, szczyptą soli. Po zdjęciu z kuchni dodajemy mąkę i dalej podgrzewamy na delikatnym ogniu mieszając energicznie (najlepiej drewnianą łyżką). Po zestawieniu z kuchni, pozwalamy masie ostygnąć i dalej ucieramy dodając po jednym jajku.

Kiedy masa będzie już gładka, formujemy małe porcje ciasta, delikatnie kładziemy na rozgrzany tłuszcz i smażymy z dwóch stron na złoty kolor. Osuszamy na papierowym ręczniku i – jeszcze ciepłe pączki miniaturki – napełniamy powidłami. Najlepiej za pomocą szprycy z wydłużoną końcówką. Potem otaczamy w cukrze pudrze.



## KĄCIK CZYTELNICZY

Co robić gdy dopadnie nas nuda? Może coś przeczytać a może w coś zagrać! Pacjenci z różnych oddziałów i w różnym wieku zaproponowali poniższe książki oraz gry, które choć na chwilę umilą czas.



### Opowieści z Narnii. C.S. Lewis

"Opowieści z Narnii" to kultowy i ponadczasowy cykl powieści opisujących przygody czwórki dzieci, które odkrywają drzwi prowadzące do magicznego świata. Książki zostały przetłumaczone na kilkadziesiąt języków i zyskały miano klasyki dziecięcej literatury fantazy. Na podstawie powieści C.S. Lewisa powstało wiele filmów. Najnowsza adaptacja filmowa wyszła w 2005 roku z wytwórni Disney'a.

W pierwszej części cyklu o tytule "Lew, czarownica i stara szafa" Piotr, Edmund, Zuzanna i Łucja Pevensie przybywają do domu profesora Kirke'a, w którym przypadkowo, podczas zabawy w chowanego, odnajdują szafę, za którą znajduje się wejście prowadzące do Narnii. Dzieci są oczarowane mówiącymi zwierzętami, olbrzymami, karłami i innymi cudami, które odkrywają w magicznej krainie. Szybko jednak przekonują się, że czyha na nich wiele niebezpieczeństw.

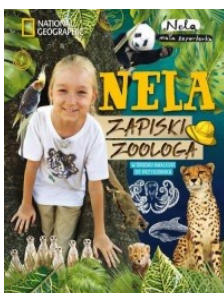
Historia wciąga czytelnika do reszty, pozwala zatopić się w świecie dziecięcych marzeń, przekazuje ważne i uniwersalne wartości takie jak: dobro, prawda, miłość i wierność braterska, którymi powinien kierować się człowiek.

### George i tajny klucz do wszechświata

Znany fizyk i bestsellerowy autor Stephen Hawking i jego córka Lucy w swojej fascynującej książce wyjaśniają czytelnikom w każdym wieku, czym jest wszechświat.

Ucieczka Freddy'ego, niesfornej świnki George'a, staje się początkiem niezwyklej przygody. Chłopiec poznaje swoich sąsiadów, a dzięki nim i super inteligentnemu komputerowi Kosmosowi tajemnice wszechświata, począwszy od atomów, poprzez planety i ich księżyce, na czarnych dziurach skończywszy. Wyrusza w podróż do najodleglejszych zakątków wszechświata. Co by się jednak stało, gdyby Kosmos dostał się w nieodpowiednie ręce? George, Annie i Eric nie zamierzają się o tym przekonywać. Wynika z tego wspaniała przygoda, która w prosty sposób wyjaśnia tajemnice nauki.





## Nela. Zapiski zoologa

„Masz ochotę bliżej poznać pandę, mrówkojada i krokodyła nilowego? Chcesz się dowiedzieć, czemu gepardy nie chowają pazurów? Ciekawi Cię, dlaczego fenek, czyli lis pustyni, ma ogromne uszy? Świat zwierząt kryje mnóstwo sekretów. W książce *Nela. Zapiski zoologa* odkrywamy wiele z nich.” – Nela

## Gra rodzinna „Pytaki”

Gra wzmacnia więzi rodzinne, a pytania dają pretekst do rozmowy. Niektóre pytania lub polecenia powodują śmiech inne refleksję, pozwalają przywrócić miłe wspomnienia, a czasem się rozmarzyć. Każda rozegrana partia uczy cierpliwości i słuchania wypowiedzi innych. Dzięki Pytacom możemy wiele dowiedzieć się o innych członkach naszej rodziny.



## Gra Odkrycia

Jest to gra planszowa, po której poruszamy się drewnianymi pionkami- zwierzątkami. Po drodze napotykamy na planszy różne pytania, które pomagają nam lepiej zrozumieć siebie, uczą empatii i komunikacji. Gra świetnie działa na wyobraźnię, rozwija dziecięce słownictwo, pomaga w wyrażaniu swoich uczuć.

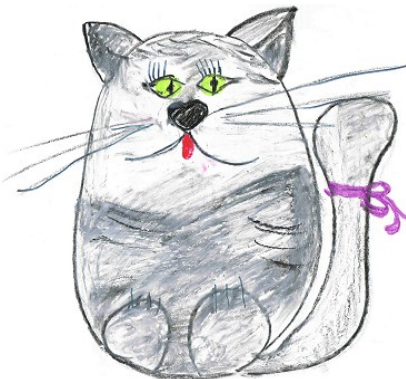
Książki i gry polecają dzieci z oddziału neurologii.

# O KOCIE, KTÓRY MIAŁ SZEŚĆ IMION

## Rozdział III

### NAJPIĘKNIEJSZY SEN MANIUŚKA

To było 21 czerwca. Słońce mocno grzało, a Maniuś wylegiwał się całymi dniami na dworze i opalał swoje futerko. W końcu zasnął. Śniło mu się, że szedł polną dróżką i wskoczył do dziupli pewnej wiewiórki. Nagle w tym mieszkanku na kuchence gazowej pojawił się wielki, zielony płomień ognia, który pożarł Mańka. Gdy kocur się ocknął, był w krainie jedzenia, picia, spania i miłych pięknych kotek.



- Gdzie ja jestem? - spytał się Marianek jednej z nich.

- Jesteś tu, gdzie widzisz, że jesteś - odparła uprzejmie koteczka.

- To najpiękniejsze miejsce, jakie dotąd widziałem! - odmruknął zachwycony Mruncio pan Mariusiek.

Marian czym prędzej zatruchtał z kotką spróbować każdego rodzaju karmy suchej i mokrej.

- Najbardziej z karmy suchej smakuje mi Whiskas i Kitekat, a z mokrych Teo - powiedział do Lenki (bo tak nazywała się koteczka, którą poznał).

- A moja ulubiona to Friskas i tylko Friskas! Mniam! Ale teraz chcemy przeprowadzić z panem wywiad. Czy pozwolisz, Marianie Paździochu?

- Jak najbardziej! - odpowiedział Maniek i potruchtał z koteczką.

Maniuś i Lenka truchtali sobie przez zaspy karm. Minęli fabrykę żółtego sera, przeszli obok Mlecznej Studni i dotarli na miejsce. Weszli do środka. Tam siedział stary kocur, stara koteczka, a dwadzieścia jeden małych kotek bawiło się na trampolinie z miękkich poduszek.

- Na mnie chyba już czas - powiedziała Lenka i wyszła z tego ogromnego zamku.

- Kto będzie ze mną rozmawiał? - spytał się niecierpliwym Marianek starszego kocura.

- Jadźka! - krzyknął starzec - masz gościa do wywiadu!

- Już truchtam! - odpowiedział cienki głosik.

Nagle z saloniku obok wyszła piękna, urocza kotka.

- Kim ty jesteś? - zapytał się mały Maniuś.

- Jestem dziennikarką i przyjechałam z Francji. Chodź za mną, pokażę ci drogę rozmównictwa, która prowadzi do sali rozmówniczej.

„Francja — elegancja, Francja — elegancja”- powtarzał sobie Maniek przez całą drogę. Po długim truchtaniu doszli do tej sali i zaczęli rozmowę.

- No dobrze. Zaczniemy może od... albo nie. Najlepiej będzie, jeśli zaczniemy od... tak, to dobry pomysł. Zaczniemy od twojego hobby. A więc?

- No to niech będzie... jedzenie.

- Bardzo dobrze! A może czego najbardziej nie lubisz robić?

- Wysilać się.

- Cudownie! Wprost wspaniale!!!

I tak przez kilka godzin Jadźka zadawała Maikowi przeróżne pytania. Po trzystu osiemdziesięciu sześciu kocur zapytał:

- Czy mogę się ociupinkę przechrapać???

- Jak najbardziej! - odpowiedziała kotka - w końcu jesteśmy w krainie spania, jedzenia, picia i nas!!! Pięknych, słodkich kotek!

Maniuś z Jadźką w takim razie poszli spać. Ale gdy w mariankowym śnie Maniutek zasnął, to tak naprawdę się obudził. „Dlaczego w tym najpiękniejszym momencie, kiedy zasnąłem, musiałem się obudzić? Jaki ten świat jest niesprawiedliwy!!! Ale zaraz, zaraz... już wiem, jak nazwiemy nasze dziecko, naszą koteczkę!!!” - pomyślał sobie i zaczął truchtać galopem w kierunku gniazda krzycząc „Fionka, Fionka!” Nawet w ogóle się nie zatrzymywał, tylko przeciągnął się po tym długim, przecudnym śnie. Wreszcie dotarł do gniazda i spotkał swoją Fionkę.

- Czego tak miauczysz?! Maluchy obudzisz! - szepnęła zdenerwowana Fiona.

- Właśnie o nie mi chodzi. A właściwie o jedno z nich. Już wiem, jak nazwiemy naszą kotkę.

- Jak?

- Lenka! Prawda, że to urocze imię, i jeszcze w dodatku bardzo do niej pasuje?

- Rzeczywiście! Niech zostanie Lenka!

Później Maniek z Fionką długo się zastanawiali nad imionami pozostałych dwóch kocurków. W końcu ustalili, że koty będą nazywać się tak, jak pan Darek, pani Renacia, Karolina i Weronika zaczną je nazywać. Właściciele jednak nie zdecydowali się na żadne, więc pomyśleli, że sami wybiorą odpowiednie imionka. Po długim namyśle kociaki miały swoje „nazwy”. Nazywały się Dropsik (średni kotek) i Fuksik (największy kotek).

Karolina F., oddział Ortopedii