

GONIEC

Katolicka



nr 4 (4 czerwiec 2020r)



Spis treści

Nauka w dobie pandemii.....	3
Złote myśli złotego człowieka.....	4
Rodzinnie zamknięci.....	6
Jak spędzać czas w domu?.....	7
Jak (po)radzić sobie ze stresem?.....	8
Polscy wynalazcy.....	10
Less waste – natura podziękuje.....	12
Co mi powiesz o samotności?.....	13
Co nam w mózgu gra?....	15
Pilnie przyjaciela.....	17
Goniec kulinarnie.....	19

Skład redakcji

- Marcin Konkol – redaktor naczelny
- Ania Kocińska
- Lena Lisowska
- Karolina Damer
- Antonina Golanko
- Agnieszka Ławicka
- p. Anna Chrapkowska – korekta

Nie mam czasu

Przyzwyczajiliśmy się do takiego frazesu „przecież mamy czas” albo nawet „mam przyjaciół”, lub „mam dziś dobry humor”. Jednak ten czas siedzenia w domu, który dzięki Bogu się kończy, uświadomił mi, że tak naprawdę „mieć” nie możemy nic. Filozofowie od wieków zadawali sobie pytanie „mieć czy być?” i ja wychodzę z założenia, że nie możemy mieć. Bo to czego możemy doświadczać, czyli „zdrówko”, „szczęście” i „pomyślność”, może za chwilę się skończyć. Moja konkluzja jest prosta: może być czas na określoną sprawę, ale równie niespodziewanie jak się pojawił, może zniknąć. Może być obecne w naszym życiu zdrowie, czy szczęście lub bogactwo, sława i pieniądze itd. Jednak za pstryknięciem palca (albo zjedzeniu nietoperza) może się to skończyć. Wielu dobrze usytuowanych ludzi straciło pracę. I co teraz? Los tak bardzo nam pokazuje, że na tym świecie nie mamy absolutnie nic. Do czego zachęca Was więc redakcja „Gońca”? Usiądź i pomyśl. O swojej przyjaźni, rodzinie, szkole, samotności. Zbadajmy siebie, a potem zapraszamy na wakacje!

Marcin Konkol



Nauka w dobie pandemii

Karolina Damer

Nauka zdalna jest wyzwaniem zarówno dla uczniów, jak i nauczycieli. W tym trudnym czasie wiele zależy od naszej organizacji czasu i samokontroli. Na szczęście istnieje dużo stron internetowych, dzięki którym nauka online staje się łatwiejsza.

Ministerstwo edukacji na swojej stronie zamieściło ogromną ilość różnych pomocy dydaktycznych, więc zachęcam Was do ich odwiedzenia. Nasi

nauczyciele stają na wysokości zadania, mimo że jest to dla nich nowa sytuacja. Lekcje są przeprowadzane o stałych porach, są bardzo ciekawe, a my pracujemy normalnie jak na lekcjach w szkole. Zdalne nauczanie oczywiście ma swoje mankamenty, ale myślę, że wprowadzi dużo dobrego do naszej edukacji, przede wszystkim nauczy nas dobrej organizacji czasu i wyznaczania sobie priorytetów.

Trzymajcie się zdrowo! Mam nadzieję, że już niedługo zobaczymy się wszyscy w szkole.



Złote myśli złotego człowieka

Lena Lisowska

Życie często ukazuje nam swoje gorsze oblicze. Podsuwa nam strach, smutek, nienawiść oraz wiele innych negatywnych emocji i doświadczeń. W cięższych chwilach warto jednak pamiętać o życiowych wskazówkach, które pozostawili po sobie niezwykli ludzie tacy jak Jan Paweł II. To właśnie nauki naszego patrona przytoczone są poniżej, abyście w trudnych momentach mogli po nie sięgnąć. ;-)

"Wczoraj do Ciebie nie należy.
Jutro niepewne... Tylko dziś jest Twoje"

"Cierpienie należy do ludzkiego losu."

"Jeśli czujesz się samotny,
postaraj się odwiedzić kogoś,
kto jest jeszcze bardziej
samotny."

"Nie ma pokoju bez
sprawiedliwości,
nie ma sprawiedliwości bez
przebaczenia."



"Zbyt często życie ludzkie rozpoczyna się
i kończy pozbawione radości i pozbawione nadziei."

"Wolności nie można tylko posiadać, nie można jej zużywać.
Trzeba ją stale zdobywać i tworzyć przez prawdę."

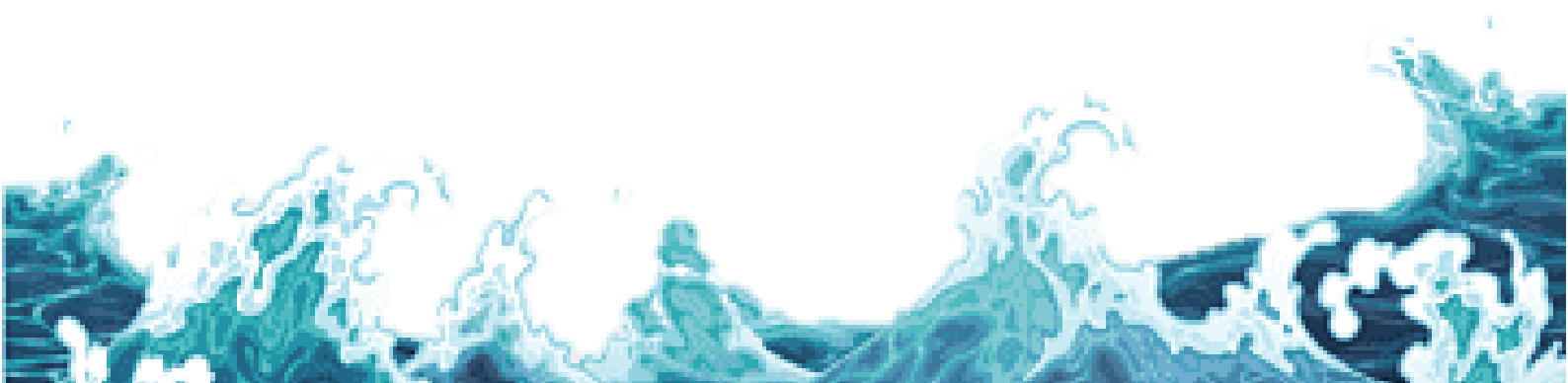


"Praca jest dla człowieka, a nie człowiek dla pracy."

"Wiara i rozum są jak dwa skrzydła,
na których duch ludzki unosi się ku kontemplacji prawdy."

"W chwilach trudniejszych, gdy będzie wam źle, drogie dzieci, bardzo źle,
popatrzcie na Chrystusa, na Chrystusa ukrzyżowanego, który
zmartwychwstał".

"Bogaty nie jest ten, kto posiada, lecz ten, kto daje."



Rodzinnie zamknięci

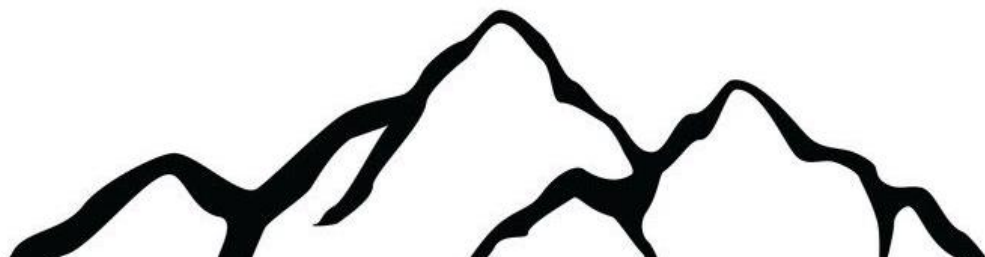
Antonina Golanko

Czym jest rodzina? Według encyklopedii jest to „Jednostka i grupa społeczna. Rodzina jest najmniejszą, najstarszą i najpowszechniejszą formą życia społecznego. Rodzinę tworzą mężczyzna i kobieta, połączeni węzłami małżeńskimi, ich dzieci oraz krewni z obu stron”. Czy w prawdziwym życiu wygląda to tak samo? Można powiedzieć, że tak, ale czy jeśli rodzice pewnego dziecka nie są razem, to ono nie może nazwać ich swoją rodziną? Czasem zdarza się niestety, że nie mamy krewnych z różnych powodów, czy w takim wypadku nie możemy nazwać swoich prawdziwych przyjaciół, którzy są z nami zawsze, w dobre i złe dni, rodziną? Myślę, że możemy i że to my decydujemy, kogo nazywamy swoimi bliskimi.



Ale co robić z tą rodziną, a w szczególności dzisiaj w czasach, gdy wszyscy jesteście zamknięci w domach przez wirusa? Szczerze mówiąc, w tym ciężkim czasie zauważyłam, jak cudownie można spędzać czas z najbliższymi, bez telefonów i innych mediów. Na przykład niedawno wyszliśmy na parking przed domem i graliśmy w klasy. Mimo delikatnej mżawki bawiliśmy się cudownie. Jakiś czas temu wykopałam stare planszówki, zaopatrzyłam się w kilka nowych i tak spędzam prawie każdy wieczór z siostrą. Nagle, gdy zamknięto nas w domach, znalazł się czas na wspólną herbatkę i rozmowę. Ostatnio wraz z rodzeństwem zbudowaliśmy nawet domek z koców i poduszek, by potem położyć się w nim i pośmiać.

Oczywiście ważne jest, by nie zapominać o sobie, bo gdy spędzamy z rodziną tyle czasu, w pewnej chwili potrzebujemy też odpoczynku. Teraz w szczególności możemy zauważyć, że miło jest się oderwać od wirtualnego świata, by razem z rodziną spędzić miło czas.



Jak spędzać czas w domu?

Ania Kocińska

Nikt z nas się nie spodziewał, że kwarantanna potrwa tak długo, że będziemy mieli tak dużo ograniczeń oraz nakazów. Zamknięte są wszystkie miejsca rozrywki, odwołane imprezy masowe, niedziałające szkoły. Nie można wychodzić z domu, więc nuda już gwarantowana. Pomimo lekcji

online oraz rozmów przez telefon z najbliższymi nie mamy

nic do roboty. Więc jak przestać się nudzić? A co jeśli

przekształcimy sobie kwarantannę w coś

pożytecznego? Pomińmy już fakt, że dzięki niej w wielu krajach jest czystsze powietrze i wielu z nas zaczęło doceniać,

co naprawdę jest w życiu

ważne. Siedzenie w domu to idealny moment na polepszenie swojej wiedzy lub nauczenie się czegoś nowego. Można przeczytać książkę, na którą nie miało się wcześniej czasu. Można zacząć ćwiczyć i prowadzić zdrowszy tryb życia. Warto przeznaczyć chociaż kilka minut dziennie na wysiłek fizyczny. Można też nauczyć się gotować. Nawet najprostsze posiłki, nie zawsze udane potrafią wywołać uśmiech na twarzy. Można zacząć szyć lub przerabiać ubrania. Co prawda nie mam ręki do takich robótek, ale zachęcam was do spróbowania. Metamorfoza także jest mile widziana. Czemu by np. nie podciąć sobie samemu włosów albo przefarbować je na jakiś inny, szalony kolor, albo zrobić sobie grzywkę, lub całkowicie inną fryzurę. Pomysłów na nudę jest wiele, tylko musimy umieć je wykorzystać i znaleźć czas na naukę.



Jak (po)radzić sobie ze stresem

Lena Lisowska

Stres najprościej można określić jako reakcję organizmu (produkcja hormonu stresu - kortyzolu) na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę lub obciążają bądź przekraczają nasze możliwości poradzenia sobie z sytuacją. Przyczyną stresu może być dosłownie wszystko, jednakże każdego z nas stresować będą inne rzeczy. Warto jednak przyjrzeć się kilku czynnikom, które mogą wpływać na potęgowanie stresu.

- Brak aktywności fizycznej.

Wysiłek wpływa na produkcję związków chemicznych w naszym ciele, które wchodzi w skład większości leków antydepresyjnych. Jest zatem naturalnym antydepresantem.

- Relacje z innymi. Większość ludzi ma tendencję do przejmowania emocji od osób, z którymi przebywa, czyli przechwytuje także te negatywne uczucia, które przyczyniają się do wzrostu hormonu stresu. Kiedy czujemy się zestresowani, najlepiej jest przebywać z ludźmi, którzy mają na nas pozytywny wpływ.



- Mała ilość snu. Podczas snu nasz organizm ma czas na tzw. "reset". Jeśli ograniczymy sen, ciało nie będzie mogło wypocząć. Stres często jest skutkiem niewyspania, a niewyspanie skutkiem stresu - w takie oto błędne koło można wpaść, nie śpiąc odpowiednio długo.
- Relacje z samym sobą. Brak samoakceptacji i zbyt wysokie wymagania wobec siebie są źródłem ogromnego stresu. Jeśli nie pozbedziemy się takiego negatywnego myślenia, będzie się ono za nami ciągnąć przez długi czas, gdyż od swoich myśli nie uciekniemy.
- Media społecznościowe. Ogromna ilość wiadomości, które dochodzą do nas przez Internet, szczególnie w czasie pandemii, sprawia, że bardziej się stresujemy. Przyczyniają się do tego także tzw. „fake newsy”, które utrudniają nam zdobywanie rzetelnych informacji.

Jak poradzić sobie ze stresem? Jest to pytanie, na które każdy musi poszukać własnej odpowiedzi, ponieważ skuteczny sposób odstresowywania się jest często zależny od czynnika, który stres wywołuje. Można jednak przyrzeć się kilku wskazówkom, które pozwolą ograniczyć czynniki sprzyjające stresowaniu się.

- Znajdź czas na aktywność fizyczną w ciągu dnia.
- Staraj się spać regularnie i odpowiednio długo.
- Spróbuj ograniczyć korzystanie z mediów społecznościowych.
- Dbaj o relacje z innymi oraz samym sobą.



Polscy wynalazcy – część 2

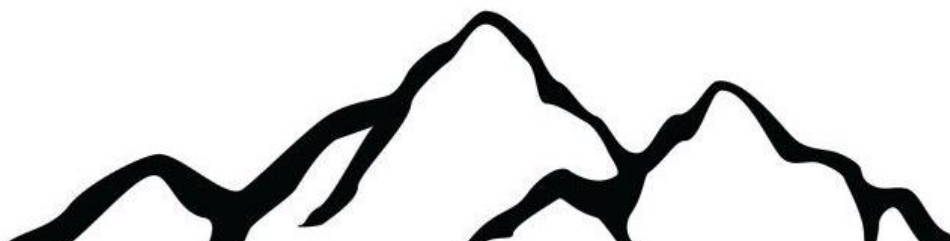
Marcin Konkol

Każdy z nas na pewno słyszał o Koperniku czy Marii Skłodowskiej – Curie. Ale jest jeszcze wielu Polaków, którzy zrobili niesamowite rzeczy, a idę o zakład, że w życiu o nich nie słyszeliście. W tej serii chciałbym przybliżyć wam wybitne postaci, którym po prostu należy się chwila uwagi.

Adam Ostaszewski – pierwszy śmigłowiec



Słyszeliście o Adamie Ostaszewskim? Nie? No tak, na historii się o nim nie mówi. A szkoda! Ostaszewski urodził się w XIX wieku na Podkarpaciu w szlacheckiej rodzinie, która zadbała o jego wykształcenie. Interesowało go naprawdę wiele naukowych dziedzin, a mógł rozwijać swoje zainteresowania, bo w końcu był szlachcicem. Chociaż brakowało mu jednej rzeczy. Polak od najmłodszych lat marzył, by latać. Tylko, że ten pan się postarał i spełnił swoje marzenie. Już w wieku szesnastu lat Adam zbudował model sterowca! Facet w ogóle miał szczęście, bo żył w czasach, w których lotnictwo rozwijało się naprawdę szybko, a co więcej młody Ostaszewski korespondował z najlepszymi naukowcami w tej dziedzinie, włącznie z braćmi Wright (konstruktorzy pierwszego samolotu). Już w 1892 roku, korzystając z nabytej wiedzy, zaprojektował swoją maszynę latającą Stibor 1. Był to tak na dobrą sprawę pierwowzór dzisiejszego HELIKOPTERA. Dokładniej mówiąc, był to (uwaga, uwaga dziwna nazwa) pionowzlot (czyli latał do góry), który nie był byle badziewiem – wznosił się na 100 metrów (no na tamte czasy to było wysoko!).



Jan Szczepanik i Kazimierz Żegleń – kamizelka kuloodporna

Czytajcie uważnie, bo nie uwierzycie! To Polacy wymyślili kamizelkę kuloodporną, a co więcej, jeden z nich był księdzem. I wiadomo, że przez to, że pracowali w USA, to Amerykanie do dzisiaj odbierają chwałę za ten wynalazek. Ale po kolei. Po zamordowaniu prezydenta miasta Chicago, ksiądz Kazimierz Żegleń poczuł przynaglenie, aby coś z czymś tak okropnym, jak zabójstwa walczyć. Na początku szło dość opornie, bo kamizelka ze stali i skóry zwierzęcej nie była wygodna, a co najgorsze, nie była skuteczna. Po tej „porażce” ksiądz postanowił poeksperymentować z materiałami lżejszymi. I w końcu stwierdził, że najlepsze jest połączenie arkuszy lnu i jedwabiu w ten sposób, żeby nici jednej warstwy szły po ukosie z niemi drugiej warstwy. Do tego dorzucił impregnat, plus dodatkowe „zabezpieczenie” w postaci filcu przełożonego tekturą. I oto kamizelka kuloodporna, która powstała w 1896 roku. Policja zainteresowała się wynalazkiem i po przeprowadzeniu testu (spokojnie, nie na nikim żywym) okazało się, że to działa! Teraz trzeba było przetestować na człowieku. Na początku użyto zwłok – zadziało. Potem strzelano do psa w specjalnym modelu kamizelki – i nie zawiodła. Jednak trzeba było sprawdzić wynalazek na kimś żywym i na ochotnika zgłosił się sam autor wynalazku. Ksiądz Kazimierz przeżył, więc kamizelka naprawdę zdała egzamin. Oczywiście było potrzebne kilka poprawek, jednak był jeden problem – produkcja. Wyprodukowanie jednej kamizelki zajmowało bardzo dużo czasu, jednak na pomoc zjawiał się pan Jan Szczepanik, który nie dość, że poprawił kilka niedociągnięć, to jeszcze udało mu się rozwiązać problem produkcji masowej, wyposażając policję z Chicago w 250 takich kamizelek. Później pan Jan tak udoskonalił wynalazek, że odbijał strzały z... rewolweru! Polacy to jednak tęgie mózgi.



Less waste – natura podziękuje

Antonina Golanko

Jak być less waste? To nic trudnego. Ograniczenie zużywania plastiku nie jest tak straszne, jak się wydaje. W dobie ocieplenia klimatu bardzo dużo mówi się o tym, że trzeba być eko. To ty decydujesz, czy pomożesz ziemi czy nie. I jak z hasła, które zmusza cię do nawet nie wiesz czego, masz nagle zmienić swoje życie? Jest to niemożliwe, dlatego nie będę opisywać tego, co dzieje się przez olbrzymią ilość zanieczyszczeń. Podam Wam kilka prostych patentów na ograniczenie zużycia plastiku.



1. Noś do sklepu własne siatki!
2. Nie lej wody litrami w trakcie mycia rąk czy zębów.
3. Staraj się nie kupować rzeczy, których nie zjesz, nie użyjesz.
4. Zanim pojedziesz na zakupy odzieżowe zrób przegląd szafy i sprawdź, czy potrzebna ci nowa rzecz.
5. Jeśli chcesz przeczytać jakąś książkę, pójdź do wypożyczalni lub do koleżanki i dowiedz się, czy nie mają tej pozycji.
6. Zniszczy ci się koszulka czy inna część ubioru? Wykorzystaj ją ponownie i zrób z niej na przykład szmatkę, chustę na włosy, uszyj saszetki na orzechy lub inne małe przekąski.
7. Jeśli już rzeczywiście potrzebujesz nowych ubrań, zajrzyj do second handu i sprawdź czy znalezionym tam ubraniami nie możesz dać drugiego życia. Skorzysta na tym planeta i także twój portfel!
8. Nie pakuj każdego pojedynczego owocu do osobnej siateczki.
9. Spróbuj samemu uszyć siatki na owoce.



Co mi powiesz o samotności?

Marcin Konkol

Ale nam jest ciężko! Jacy my jesteśmy samotni! Ale czy na pewno? W tym moim wywodzie (który coś czuję, że będzie długi) powiemy sobie o tym, czym jest samotność i jakie są jej konsekwencje.

Można wymieniać wiele przyczyn samotności, np. utrzymywanie dystansu – to czasami kwestia charakteru, czy wydarzeń z dzieciństwa. Po prostu trzymamy dystans do ludzi, czego efektem jest uznanie nas przez ludzi za mało „atrakcyjnych”. Innym przykładem może być niska samoocena. Takich przyczyn jest oczywiście więcej, ale myślę, że tyle wystarczy.

Skoro ustaliliśmy skąd może brać się samotność, warto przeanalizować, czym ona w ogóle jest. Najprościej można powiedzieć, że jest poczuciem odizolowania od innych i braku drugiej osoby. Chcę jeszcze odwołać się do statystyk, które pokażą jak bardzo duży jest ten problem, szczególnie wśród osób starszych.



W Stanach Zjednoczonych 35% ludzi powyżej 45 roku życia twierdzi, że nie ma nikogo, kogo mogliby nazwać bliską osobą, a w W. Brytanii została nawet utworzona linia telefoniczna, żeby starsze osoby miały z kim porozmawiać. Przejdźmy jednak trochę bliżej, bo do Szwecji, gdzie niemal połowa obywateli żyje w pojedynkę. Co więcej, co czwarty mieszkaniec Szwecji umiera w samotności.

Kontynuując myśl o skutkach samotności: jeżeli samotność nie zostanie pokonana, rosną bariery takie jak wstyd, poczucie winy, brak zaufania. Trwałe poczucie osamotnienia wzmacnia podatność na zaburzenia psychiczne i choroby takie jak depresja.

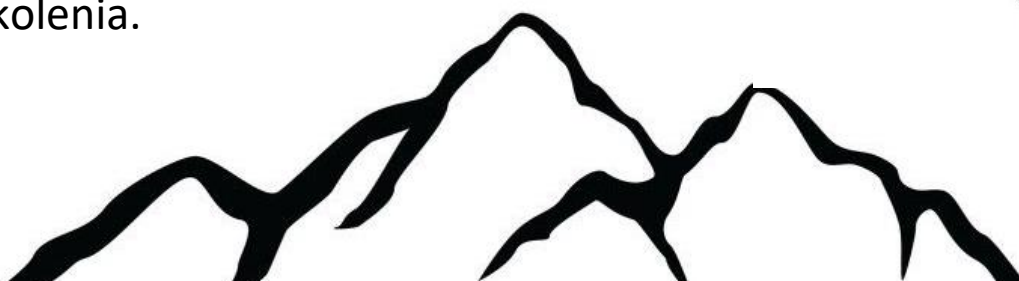
Depresja jest dość częstym skutkiem długotrwałej samotności. Osoba chora czuje się niepotrzebna, smutna, przygnębiona, czy wykazuje brak wiary w siebie. Statystyki na temat tej choroby są przerażające, ponieważ aż 350 mln ludzi choruje na tę chorobę na świecie, a ok. 1,5 mln w Polsce. Ważną kwestią jest również depresja u młodzieży, która pojawia się bardzo często.

Jest jednak jedno, bardzo poważne następstwo depresji – samobójstwa. Aż 70% chorych ma myśli samobójcze, ok. połowa popełnia próby samobójstwa, a 15% odbiera sobie życie. Jest to straszna perspektywa, jeśli przypuścić, że przyczyną depresji był brak bliskości drugiej osoby. Więc można powiedzieć, że „samotność zabija” i chyba ma jakiś wpływ na nasze życie...

Jednak czy mamy w ogóle jakieś kontrargumenty? Oczywiście, że są i mam nadzieję, że chcecie jeszcze doczytać do końca. Po pierwsze, warto przyjrzeć się filozoficznemu ujęciu samotności, które możemy odbierać jako pozytywne. Filozofowie uważają samotność za stan odcięcia się od dopływu świata, co pozwala oczyścić osąd, a nawet poznać siebie, czy otworzyć się na prawdziwe piękno świata.

Można by jeszcze wymieniać ludzi, którzy „normalnie żyli” w samotności i prostocie, i wcale nie skończyło się to u nich depresją czy samobójstwem. Jednak trzeba pamiętać, że najczęściej była to samotność z wyboru, podążanie za jakąś filozofią czy religią.

Podsumowując, samotność narzucona nam przez los może być trudna do zaakceptowania i może dużo zmienić w naszym życiu, nawet doprowadzając do jego końca. Dlatego należy nawiązywać prawdziwe i głębokie przyjaźnie, dzięki którym nie będziemy się czuli osamotnieni. Możemy jednak wybrać samotność dobrowolnie, żyjąc zupełnie normalnie i nawet dochodząc do niezwykłej mądrości, z której będą mogły korzystać następne pokolenia.



Co nam w mózgu gra?

Ania Kocińska

Muzyka dociera do nas zewsząd, czy nam się to podoba czy nie. Porywające orkiestrowanie crescendo sprawia, że ciarki przechodzą nam po plecach, a do oczu napływają łzy. Tło muzyczne filmów i teleturniejów wzmacnia u widzów dreszczyk emocji. Hymn śpiewany przed meczem dopinguje drużynę. Rodzice nucą swoim dzieciom usypiające kołysanki.

Nasze upodobanie do muzyki ma długą historię. Już ponad 30 tys lat temu ludzie grali na fletach z kości czy instrumentach perkusyjnych. Muzykę zna każda kultura.

Wszystko wskazuje na to, że nasza muzyczna wrażliwość jest wrodzona. Już

dwumiesięczne niemowlęta odwracają głowę w stronę, z której dociera przyjemny dźwięk.

Zestawienie wyników badań pacjentów z uszkodzeniami mózgu oraz obrazowania mózgow zdrowych słuchaczy pokazało

nieoczekiwanie, że w mózgu nie ma jednego ośrodka specjalizującego się w przetwarzaniu muzyki. Obszary zaangażowane w przetwarzanie muzyki różnią się w zależności od doświadczeń i wykształcenia muzycznego słuchaczy



Finał symfonii pobudza w mózgu te same ośrodki, które aktywizuje także jedzenie czekolady czy kokaina. I to stanowi właśnie intrygującą zagadkę biologii. Co sprawia, że ludzie lubią muzykę? Dlaczego tak silnie oddziałuje ona na nasze emocje i ma tak wielkie znaczenie? Czy ułatwiała przetrwanie, będąc na przykład elementem zalotów, jak twierdzi Geoffrey F. Miller z University of New Mexico? Choć jeśli zgodzić się ze Stevenem Pinkerem, muzyka jest tylko „dźwiękowym cukierczkiem”, przypadkowym tworem ewolucji, który przetrwał tylko dlatego, że sprawia frajdę naszemu mózgowi. Na te pytania neurobiolodzy nie mają jeszcze ostatecznych odpowiedzi.



Pilnie przyjaciela!

Antonina Golanko i Marcin Konkol

Drogi czytelniku, gdybym zapytała cię, czy masz przyjaciół, co byś odpowiedział? Zapewne z uśmiechem powiedział byś, że tak. Lecz w trakcie gdy zadałam ci to pytanie, w twojej głowie pojawił się pewnie obraz jakiejś osoby lub nawet dziesięciu osób, z którymi w szkole lub w pracy spędzasz czas. Z pewnością jeśli była to ta druga opcja, zrobiło ci się trochę smutno. Ciężej na duszy, jeśli nie ma tej jednej osoby, która wiesz, że jest z tobą zawsze. Teraz myślisz, który obraz widzisz w głowie? Nade wszystko starasz się zobaczyć jedną osobę i uśmiechnąć się, przypominając sobie dobre i złe chwile spędzone razem.

Myślę, że każdy choć raz w życiu czuł smutek związany z niepewnością o posiadaniu przyjaciela. A gdy dostrzegł, że nie ma takiej osoby w jego życiu, zaczął szukać i zastanawiać się, czy osoba którą nazywa przyjacielem, nazwie go tak samo. Tego nie wie nikt. Tylko ty wiesz, co czujesz.



Ale jak poznać przyjaźń? Zmagałam się z tym pytaniem bardzo długo. Do czasu, aż moja starsza koleżanka powiedziała mi „Przyjaźń się czuje, nie trzeba o niej myśleć, czy jest, czy jej nie ma, po prostu ją czujesz”. To zdanie rozwiało moje wątpliwości. W końcu zrozumiałam, że przyjaźń przyjdzie i że nie trzeba jej szukać na siłę. A gdy już się pojawi to, to poczujesz. Wtedy wystarczy tylko, że będziesz o nią dbać.

A czym tak właściwie jest przyjaźń? Bardzo lubię porównanie przyjaźni do kwiatka. Jeśli ma na gruncie czego wyrosnąć, to urośnie, ale musisz go



podlewać i o niego dbać. To samo tyczy się przyjaźni, którą też trzeba pielęgnować. Podstawą porozumienia są wspólne cechy, wspólne zmartwienia czy zainteresowania. A jak dbać o waszą relację? Trzy proste rzeczy. Po pierwsze, pytajcie się. „Jak się naprawdę czujesz?” „Co cię trapi?” Te pytania wydają się już „oklepane”, jednak jest w nich niezwykła głębia. Kiedy razem będziecie nosić swoje radości i smutki, będzie wam lżej. Po drugie, pomagajcie sobie. Dosyć podobna kwestia, co w pierwszym



punkcie. Im więcej rzeczy robicie razem, tym łatwiej. I po trzecie, spędzajcie razem czas. Bawcie się. Nie ma nic lepszego od po prostu zabawy i dobrego pośmiania się ze wszystkiego. Powód? Chyba nie muszę podawać. Jednak muszę cię ostrzec, mój drogi. Jest jedna rzecz, której musicie się wystrzegać bardzo, bardzo pilnie. Rzeczy, która strasznie niszczy przyjaźń. Bycie zajęтым. Skutecznie sobie popsujecie relację,

myśląc, że jesteście zajęci. Bo zawsze znajdzie się czas na zadanie sobie tego pierwszego pytania „co tam?”. Bez stałego spotykania się i wymieniania doświadczeniami, po prostu zgaśnicie i możecie już nigdy się nie wrócić do „tamtej” relacji.

Więc pamiętajcie! Przyjaźń wymaga przede wszystkim czasu, kosztuje nas też opuszczenie swojej strefy komfortu, ale również każe nam nauczyć się słuchać, słyszeć i chociaż trochę rozumieć.



Goniec kulinarnie

Trójkolorowy koktajl

Składniki:

500 ml jogurtu naturalnego

200 g truskawek

3 banany

3 kiwi

Jak przygotować?

1. Banana i kiwi obierz, pokrój na mniejsze kawałki, truskawki umyj i obierz z szypułek.

2. W wysokim naczyniu (lub w blenderze kielichowym) umieść 2 banany i 300 ml jogurtu, zmiksuj.

3. Połowę koktajlu przelej do 3–4 szklanek.

4. Do pozostałego w naczyniu koktajlu dodaj truskawki, zmiksuj, wlej delikatnie do szklanek (tak, aby kolory się nie wymieszały).

5. Naczynie umyj, włóż do niego banana, pozostały jogurt oraz kawałki kiwi, zmiksuj.

6. Zielony koktajl przelej do szklanek, podawaj od razu (lub przechowuj w lodówce).



Beza z bitą śmietaną i owocami

Składniki:

Beza

- 6 białek
- 300 g drobnego cukru
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej

Krem

- 400 ml śmietanki kremówki
- 250 g serka mascarpone
- 400 g ulubionych owoców: wiśni, malin itp.
- 1 łyżka cukru waniliowego
- 1 łyżka cukru pudru

Jak przygotować?

1. Białka ubijaj mikserem, pod koniec ubijania stopniowo dosypuj cukier, mąkę ziemniaczaną, sok z cytryny i szczyptę soli.
2. Ubite białka przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, staraj się otrzymać formę okręgu.
3. Piekarnik nastaw na 175 stopni, zaraz po włożeniu bezy zmniejsz na 150 stopni i piecz przez 90 minut. Po tym czasie nie wyciągaj bezy, tylko pozostaw ją w piekarniku do całkowitego wystygnięcia.
4. Aby przygotować krem, ubij śmietankę, dodaj mascarpone, cukier waniliowy i cukier puder.
5. Na ostudzony spód bezowy wyłóż krem, całość udekoruj świeżymi owocami.



