

W NUMERZE:

- MUZYKA
NAJWIĘKSZA MIŁOŚĆ
- APLIKACJE, KTÓRE
POMOGĄ SIĘ ZOR-
GANIZOWAĆ
- MUSISZ TO
PRZECZYTAĆ
- KUCHNIA STUDENTA

PISMO MŁODZIEŻOWE 1/2023

RÓŻNI LUDZIE

ZAWÓD -
DZIENNIKARZ

wspólna pasja

CO LUBISZ W ZIMIE?

Zimowy czas ma swoje uroki. Jeżeli pogoda dopisuje i aura uraczy nas śniegiem, można pozwolić sobie na zimowe szaleństwa: jazdę na sankach, snowboardzie, nartach czy łyżwach. W zimie lubimy też to, że można ulepić bałwana albo zorganizować bitwę na śnieżki.

Ale czy tylko z tym kojarzy wam się zima? Miałam okazję porozmawiać z grupą uczęszczającą na zimowe warsztaty w GOK o tym co w zimie lubią najbardziej.

Oto odpowiedzi:

Dawid: *Lubię zimę, ponieważ można grać w piłkę na śniegu.*

Damian: *Lubię zimę, ponieważ można zjeżdżać na sankach, lepić bałwana i rzucać się śnieżkami. Chciałbym dodać, że lubię też zimę, bo aniołek przyniósł mi też fajny, duży prezent tzw. „dupolot”.*

Lilly: *Ja bardzo lubię rzucać się śnieżkami, lepić bałwana i robić anioły na śniegu.*

Filip: *Ja też lubię śnieg, dlatego, że mogę z niego lepić różne rzeczy.*

Ala: *W zimie można ulepić bałwana, zjeżdżać na sankach z góry nie da się nie lubić zimy!*

Szymek: *Ja zdecydowanie najbardziej lubię śnieżne bitwy, lubię się rzucać śnieżkami.*

Tosia: *Ja lubię zimę dlatego, że dostaję wtedy dużo prezentów. Mój tata w zimie ma też nową pracę i może więcej czasu ze mną spędzać.*

Oliwka: *Lubię zimę za jazdę na nartach.*

Sonia: *Ja za jazdę na łyżwach.*

Ania: *Ja lubię zimę za to, że jest Wigilia. Ubieramy choinkę i są prezenty.*

Ola: *Lubię zimę za wszystko!*

zebrała JOANNA Zięba

ŚWIĘTA TROCHĘ NIETYPOWE

Dzień Staroci i Dzień Nutelli



Ludzie bywają sentymentalni i gromadzą różne przedmioty, które często nie do końca są im potrzebne, ale mają swój urok i żal jest je wyrzucić ze względu na związane z nimi wspomnienia. Dzięki nim właśnie stają się niepowtarzalne i nabierają ogromnej wartości sentymentalnej.

Starociem można nazwać każdy przedmiot, zaczynając od ubrań, przez zabawki, biżuterię, książki, płyty, a kończąc na samochodach czy meblach. Przypadający 2 marca Dzień Staroci pozwala odkurzyć stare przedmioty i przypomnieć sobie związane z nimi niesamowite historie.

Można świętować też w inny sposób, np. wybierając się na targ staroci, wyprzedaż garażową, albo do muzeum. Tylko w dwóch pierwszych miejscach możemy kupić jakiś ciekawy przedmiot, natomiast w trzecim możemy starocię tylko podziwiać.

A może, w ramach świętowania Dnia Staroci, zdecydujemy się na odnowienie jakiegoś szacownego mebla, np. starodawnego kredensu?

cd. na str. 15



Luty to słodki miesiąc, nie tylko z powodu Walentynek. 5 lutego wypada w kalendarzu Światowy Dzień Nutelli. Nutella to popularny krem z czekoladą i orzechami laskowymi - przysmak uwielbiany nie tylko przez dzieci i młodzież na całym świecie.

Początki tego przysmaku sięgają roku 1946. Po II wojnie światowej kakao było produktem trudno dostępnym, dlatego włoski cukiernik Pietro Ferrero wpadł na pomysł stworzenia słodkiej pasty Giandujot. Zawierała orzechy laskowe, cukier i niewielkie ilości kakao. 5 lat później powstała SuperCrema, którą łatwiej można było rozsmarować na chlebie. Krem Nutella powstał w 1964 roku za sprawą Michele'a Ferrero - syna Pietra. Syn udoskonalił recepturę ojca i nadał produktowi nową nazwę.

Słowo Nutella pochodzi z języka angielskiego, „nut” oznacza orzech, a „ella” to zdrobnienie. Ten przysmak na początku był popularny głównie we Włoszech. Nutella do Polski trafiła w 1992 roku i od razu zyskała miłośników w różnym wieku.

Pomysł na Światowy Dzień Nutelli zrodził się w 2007 roku w głowie blogerki Sary Rosso, która uwielbiała zjadać się Nutellą. Sara chciała, żeby miłośnicy kremu mogli świętować razem oraz żeby zachęcić osoby, które nie jadły nigdy Nutelli, od jej spróbowania. Pomysł się przyjął i do tej pory 5 lutego jest świętowany Światowy Dzień Nutelli.

cd. na str. 15

APLIKACJE, KTÓRE POMOGĄ SIĘ ZORGANIZOWAĆ!

Współczesne książkowe kalendarze czy papierowe planery coraz częściej są wypierane przez elektroniczne rozwiązania. Jest to o tyle wygodna opcja, że idąc na jakieś spotkanie, nie musimy pamiętać o zabraniu nieporęcznego notatnika. W każdej chwili możemy wyjąć smartfona i zapisać coś w notatkach czy zaznaczyć w kalendarzu. Warto zatem poznać kilka przydatnych aplikacji, które mogą pomóc nam lepiej organizować swoje życie.

Notion. To dla mnie absolutnie rewolucyjną aplikacją, z którą pracuję już przeszło rok. Trudno mi powiedzieć, do czego dokładnie służy. Mówiąc najprościej: do wszystkiego. Można stworzyć w niej kalendarz, planer miesiąca, tygodnia czy dnia, a także zarządzać swoim budżetem, śledzić postęp swoich celów czy nauki. Ogranicza nas tylko własna wyobraźnia. Z tą aplikacją organizowanie wchodzi na wyższy poziom. Ci, którzy uwielbiają mieć wszystko zaplanowane, od teraz mogą mieć to wszystko w jednym miejscu.

cd. na str. 15



Muzyka - największa miłość



MATEUSZ DUBIEL - wirtuoz fortepianu pochodzący z Buczkowic jest zdobywcą licznych nagród, w tym laureatem Ogólnopolskiego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina. Miałam okazję porozmawiać z nim o jego największej miłości, czyli muzyce.

Laureat Konkursu Chopinowskiego brzmi dumnie. Jak się z tym czujesz?

Myślę, że warto sprostować - mówiąc Konkurs Chopinowski, każdy myśli raczej o jednym z największych wydarzeń muzycznych naszych czasów, odbywającym się w Warszawie, cyklicznie co 5 lat od 1927 roku, czyli o Międzynarodowym Konkursie Pianistycznym im. Fryderyka Chopina. Ja w grudniu poprzedniego roku zostałem laureatem 51. Ogólnopolskiego Konkursu im. Fryderyka Chopina w Warszawie, czasem nazywanego Małym Konkursem Chopinowskim, ze względu na zasięg ogólnopolski. Rzeczywiście jest to wydarzenie organizowane przez tę samą instytucję co „wielki” międzynarodowy konkurs chopinowski - bo przez Narodowy Instytut Fryderyka Chopina. Również jury konkursu zbliżało nas nieco do atmosfery Międzynarodowego Konkursu Chopinowskiego, gdyż zasiadała w nim prawie cała polska część jurorów ostatnich edycji międzynarodowego konkursu - najwyższej rangi, światowi szopeśniści - m.in. prof. Katarzyna Popowa-Zydroń (przewodnicząca jury), prof. Wojciech Światała, prof. Janusz Olejniczak i inni wspaniali artyści.

Ja z mojej strony mogę powiedzieć, że choć od konkursu minęło już trochę czasu, nadal czuję wielkie wzruszenie i zaszczycie. Docenienie mojej gry przez tak znamienite osobowości świata muzycznego to spełnienie najskrytszych marzeń. Mówiąc szczerze, przed konkursem nie liczyłem nawet na nagrody, wielką radością było samo zakwalifikowanie się do konkursu i możliwość zaprezentowania swoich umiejętności.

Jakie są Twoje pozostałe sukcesy?

II miejsce na III Międzynarodowym Konkursie Pianistycznym „Jeune Chopin” w Lugano w Szwajcarii (pod honorowym patronatem Marthy Argerich, 2023), I miejsce i 4 nagrody dodatkowe na 27. Międzynarodowym Konkursie Pianistycznym im. Fryderyka Chopina dla Dzieci i Młodzieży w Szafarni, VI miejsce na XII Międzynarodowym Kon-

kursie Młodych Pianistów „Arthur Rubinstein in Memoriam” w Bydgoszczy w roku 2021, I miejsce na VI Międzynarodowym Podkarpackim Konkursie Chopinowskim (2022), a także I miejsce i nagroda specjalna za wykonanie sonaty klasycznej na 52. Międzynarodowym Konkursie Pianistycznym „Virtuosi Per Musica di Piano forte” w Czechach (2019). Jestem również stypendystą Krajowego Funduszu na rzecz Dzieci od roku 2019, Fundacji Teresy Sahakian przy Zamku Królewskim w Warszawie, Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu (2020, 2022) oraz laureatem programu stypendialnego „Młoda Polska” w roku 2021. Ale największym sukcesem jest to, że mam od czasu do czasu okazję grać koncerty, bo to zazwyczaj najprzyjemniejsze momenty tej profesji.

Otrzymałeś również nagrodę Ikar z rąk prezydenta Bielska-Białej; czy to również dla Ciebie ważne wyróżnienie?

Rzeczywiście wśród innych nagród, Ikar był szczególnie. Bardzo miło jest zostać docenionym w swoim mieście.

Dlaczego grasz?

Od najmłodszych lat lubiłem muzykować, np. śpiewać kolędy z moim dziadkiem, który również zaznajamiał mnie z kulturą góralską, w której sam się wychował. Następnie tata zapisał mnie na pierwsze profesjonalne lekcje instrumentu w Buczkowicach u p. Pawła Wajdzika, u którego stawiałem swoje pierwsze kroki.

Czyli śmiało możesz powiedzieć, że to dziadek zaraził Cię muzyczną pasją?

Chyba tak, ciężko patrzeć w przeszłość powiedzieć konkretnie: tak, to od tego się wszystko zaczęło. W początkowych latach kilka osób wpływało na to, że moje zainteresowanie muzyką było coraz większe. Na pewno p. Wajdzik był jedną z takich osób. Potrafił w bardzo przystępny sposób przekazywać wiedzę i jednocześnie rozbudzał dziecięcą ciekawość, przez co cały początkowy etap nauki przebiegał jakby naturalnie i spokojnie.

Ile godzin trzeba poświęcać na ćwiczenia, żeby osiągnąć mistrzostwo?



To dość trudne pytanie, ponieważ dla każdego ten czas będzie inny. Pytanie też, na ile jestem osobą, która powie, ile czasu trzeba poświęcać żeby osiągnąć „mistrzostwo”. Dla mnie to czasem są dwie godziny, a czasem osiem. Ważne jest to, żeby pracować sensownie, wiedzieć, co się chce osiągnąć od samego siebie i od fortepianu i pracować (w miarę) regularnie. To ostatnie jest szczególnie ważne - dla mnie dużo cenniejsze jest ćwiczyć codziennie po 2-3 godziny niż raz na 4 dni po 7 godzin.

Jak wyglądają konkursy, w których bierzesz udział?

Konkursy to jedyna opcja w dzisiejszym muzycznym świecie na zaistnienie - żeby otrzymać propozycję koncertów, żeby ktoś o tobie usłyszał. Innej opcji właściwie nie ma, więc jesteśmy w pewnym sensie jako muzycy na nie skazani. Skazani, ponieważ konkursy nie są najlepszą formą zaprezentowania swoich umiejętności, gdyż nieodłącznym elementem konkursów jest atmosfera sportowa i rywalizacja, z którą jako uczestnik musisz sobie po prostu poradzić. Z grubsza na tym polega cała natura konkursów, a to czy to jest już konkurs międzynarodowy, czy ogólnopolski, czy wieloetapowy z finałem z orkiestrą, czy jednoetapowy - to już zależy, ale nieodłączny jest element pewnej rywalizacji i jak na sportowej olimpiadzie człowiek wychodzi jak konie wyścigowe i prezentuje swoje umiejętności przed jury, które też to musi w miarę obiektywnie ocenić, co też czasem nie jest możliwe. Ale tak jak mówię, my jako muzycy musimy sobie z taką typowo konkursową presją poradzić.

Konkursy i warsztaty, w których bierzesz udział, to często wyjazdy zagraniczne. Jakie kraje zwiedziłeś? Który Ci się do tej pory najbardziej spodobał?

Rzeczywiście to jest jeden z przyjemniejszych aspektów bycia muzykiem, że się jeździ po świecie i można poznać wiele ciekawych ludzi. Na przestrzeni lat już trochę miałem okazję zwiedzić. Można wymienić Budapeszt, Wiedeń i niedawno Szwajcarię i właśnie tam jakoś szczególnie mi się podobało, bo bardzo interesująca kultura i byłem ciekawy tamtejszych ludzi. Byłem na konkursie w południowej części Szwajcarii, w Lugano, jest tam jednocześnie trochę po włosku, trochę po szwajcarsku, ale ogólnie bardzo mi się tam podobało.

Jesteś w klasie maturalnej. Jak Twoje przygotowania do matury? Czy łatwo pogodzić pasję ze szkołą. Co będziesz zdawać? Gdzie wybierasz się na studia?

Rzeczywiście nie jest to łatwe, ale staram się uczyć na bieżąco i nie zostawiać z tyłu z materiałem. Mam też dużą pomoc ze strony nauczycieli i dyrekcji w bielskim „Muzyku”. Teraz na rzecz matury niestety fortepian zszedł na drugi plan. Zdaję podstawowe wymagane przedmioty, czyli polski, matematykę oraz angielski na poziomie rozszerzonym. Oprócz tego dyplom z kształcenia słuchu i dyplom z fortepianu, który zdaje się na ukończenie szkoły muzycznej. Na studia wybieram się do Krakowa, do klasy fortepianu prof. dr hab. Mirosława Herbowskiego, pod którego opieką jestem już od kilku lat. Skoro matura, to i studniówka, czeka Cię tańczenie poloneza. Czy w tańcu czujesz się tak samo świetnie jak przy instrumencie?

Hmm, wielkich oporów przed tańcem nie mam, ale do poziomu swobody przy instrumencie jeszcze trochę mi brakuje.

Grasz na fortepianie, a czy również na jakimś innym instrumencie?

Tylko fortepian, wystarcza mi, gdyż ma wiele „zastosowań”: można grać solo, w różnorodnych formacjach kameralnych, a niekiedy, jeśli mamy możliwość, występujemy z orkiestrą.

Masz swojego ulubionego muzyka, kompozytora?

Trochę ich by się znalazło, zarówno z gatunku muzyki klasycznej jak i jazzowej. Zazwyczaj jednak gram to, na co mam ochotę. Jeśli chodzi o przykłady, to lista zaczęłaby się od Bacha i Beethovena, przez Rachmaninowa, Ravela i Marthę Argerich po Brada Melhda i Beatlesów.

Twój ulubiony utwór?

Prawdopodobnie za kilka dni ta odpowiedź byłaby nieaktualna, więc niestety nie dam rady konsekwentnie odpowiedzieć na to pytanie.

Ostatnie pytanie: muzyka jest dla Ciebie?

Całym światem i największą miłością. Jakkolwiek sztafpowem to brzmi.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁA JOANNA ZIĘBA



DZIEŃ NUTELLI

- dok. ze str. 13

Na świętowanie są proste sposoby. W tym dniu zachęcamy do spożycia pysznego kremu na różne sposoby. Można jeść Nutellę łyżeczką prosto ze słoika, zrobić sobie kanapki z kremem lub użyć go do naleśników czy gofrów. Można również poszaleć i upiec babeczki lub ciasto z Nutellą. Zachęcam do świętowania i osłodzenia sobie życia chociaż raz na jakiś czas.

POLECA
JOANNA ZIĘBA

APLIKACJE, KTÓRE POMOGĄ SIĘ ZORGANIZOWAĆ

- dok. ze str. 13

Konieczność trzeba przyjrzeć się bliżej tej aplikacji, choć najlepiej w akompaniamencie włączonego tutorialu z YouTube'a. Korzystanie z niej może wydawać się początkowo trudne, ale z odrobiną wprawy staje się ona bardzo przyjaznym i pomocnym narzędziem.

Forest. Jeśli jesteś osobą, która często sięga po telefon podczas uczenia się czy innych czynności, które wymagają skupienia, koniecznie wypróbuj Forest. Aplikacja pozwala ustawić czas, który chcemy poświęcić na pełne skupienie. Jeśli uda nam się nie sięgnąć przez ten czas po telefon, otrzymujemy roślinkę, która zapełnia nasz wirtualny las. Kiedy jednak nie uda nam się wytrzymać i skorzystamy z telefonu, roślinka zwiędnie bez względu na to czy zostało nam jeszcze 5 minut do końca, czy 30. Można również ustawić opcję, iż za każdym razem, gdy wyjdziemy z aplikacji, będziemy do niej natychmiast cofani, do momentu aż minie ustalony czas.

MindNode. Aplikacja ta służy do tworzenia wirtualnych map myśli. Możemy ją wykorzystać np. do nauki czy kreatywnych projektów. Przy robieniu map myśli na papierze zawsze irytowało mnie, gdy nie wyglądało to estetycznie i symetrycznie. Wirtualne mapy myśli to jednak zupełnie inna sprawa. Wszystko wygląda przejrzysto, a do tego trwa to znacznie szybciej, zwłaszcza, gdy mamy dużo strzałek, połączeń między poszczególnymi myślami.

My Water: Daily Drink Tracker. Rok temu podjęłam się wdrożenia nowego nawyku, jakim jest codzienne picie wody. Teraz robię to automatycznie, natomiast rok temu miałam wzloty i upadki. Śledziłam swoje postępy codziennie zaznaczając, czy i ile szklanek wody udało mi się dzisiaj wypić. Gdybym miała na nowo wdrażać ten nawyk, posłużyłabym się tą aplikacją. Jest ona bardzo prosta w obsłudze, a zajrząc do niej możemy w każdej chwili. Oprócz śledzenia naszego nawodnienia po wypiciu wody, możemy dodawać tam również inne wypite przez nas napoje w trakcie dnia (herbaty, kawy, słodkie napoje...). Poza tym, aplikacja sama ustawia nam poprzeczkę dziennego nawodnienia za pomocą uzupełnionych przez nas parametrów (wiek, płeć, waga). Codziennie otrzymujemy również powiadomienie, które przypomina o piciu wody, co może być przydatne zwłaszcza przy wdrażaniu nowego nawyku.

POLECA IZABELA BIERNAT

DZIEŃ STAROCI

- dok. ze str. 13

Albo przerobimy ubrania, do których już się nie mieścimy, albo są zbyt zniszczone? Dzięki temu tchniemy w starocie nowe życie.

Bywają też takie starocie, które po upływie czasu zyskują ogromną wartość. Komiksy, wino, monety, znaczki, płyty winylowe. Na takich starociach można nawet trochę zarobić.

Jednak większość staroci ma tylko wartość sentymentalną. Niektóre osoby nazywają Dzień Staroci dniem skarbów. Zachęcam do poszukiwania swoich skarbów, do po-

wrotu do przeszłości, albo ofiarowania starociom nowego życia.

W książce pt. „Kwiaty na poddaszu” Virginia Cleo Andrews pisze: *Kiedy zupełnie nie chcący obejmuje się w posiadanie poddasze pełne staroci, pomysły na zabawę same przychodzą do głowy.*

POLECA
JOANNA ZIĘBA



MUSISZ TO PRZECZYTAĆ

„NIE CHCĘ BYĆ TOBĄ”

Historia miłosna
w szkockim stylu

Nie pamiętam, kiedy ostatni raz przeczytałam jakiegokolwiek romans. Ten gatunek nie należy do moich ulubionych, co czyni tę recenzję jeszcze bardziej wyjątkową. Sięgnięcie po debiut pisarki, której wysiłki śledzę już od dłuższego czasu, wydawało mi się czymś naturalnym, bez względu na gatunek książki. Nie przedłużając, przechodzę do recenzji „Nie chcę być Tobą”.

Już od pierwszych stron mamy okazję poznać główną bohaterkę, Annę Adamczyk. Jest ona młodą piosenkarką, która na swoim koncie ma już wiele osiągnięć, a muzyczna kariera stoi przed nią otworem. W tym wszystkim daje się jednak we znaki cień jej matki-meniadżerki, która pilnuje, by Anna osiągnęła sukces. Ale czy to jest właśnie to, czego naprawdę chce Anna? Czy przypadkiem nie stała się marionetką w rękach matki, której oczekiwaniom próbuje sprostać? Wreszcie Anna postanawia wziąć życie we własne ręce. Potajemnie wyjeżdża z Polski i trafia do maleńkiej wsi w Szkocji, gdzie, ma nadzieję, nikt jej nie znajdzie.

Początkowo wyjazd do Szkocji miał być tylko pretekstem do złapania oddechu i zdystansowania się od dotychczasowego życia. Anna nie przewidziała jednak, że pokocha życie w Szkocji - z wzajemnością. Że zupełnie obcy jej ludzie staną się dla niej prawdziwą rodziną. Ani tym bardziej nie brała pod uwagę, że jakiś przystojny Szkot może zdobyć jej serce...

Jak to w romansach bywa, wątek miłosny gra pierwsze skrzypce w powieści (ale odkrycie!). Historia Anny i Lewina z pewnością nie należy do tych przesadzonych; jest idealnie wyważona. Ich wspólne momenty wydają się bardzo naturalne, kilka razy udało mi się nawet uśmiechnąć podczas czytania. Wszystko to jednak ucinano się w odpowiednim momencie, dlatego nie odczuwałam ani niedosytu, ani przesłodzenia. Jak dla mnie to ogromny plus „Nie chcę być Tobą”. Mam wrażenie, że obecnie coraz częściej romanse popadają w którąś z tych dwóch skrajności.

Mimo to wątek romantyczny nie jest w książce jedyny. Wydaje mi się, że mogłabym wyróżnić trzy filary „Nie chcę być Tobą”, które wzajemnie się dopełniają, a przesłakiwanie pomiędzy wątkami urozmaica lekturę. Czytelnik tym samym nie nudzi się, nie męczy żadnym z nich. Te filary to: historia miłosna, próba sprostania cudzym oczekiwaniom, poszukiwanie odpowiedzi na pytanie „kim jestem?”. Szczególną więź poczułam z ostatnim z nich. Sama jestem teraz na etapie raczej zmian niż stabilności i także zadaję sobie pytanie: „kim właściwie jestem pośród tego wszystkiego?”.

W „Nie chcę być Tobą” wątek ten poszerzony jest również o kwestię poszukiwania w sobie wewnętrznego artysty. Co więcej mogę dodać niż stwierdzenie, że „Nie chcę być Tobą” trafiło w moje ręce we właściwym miejscu we właściwym czasie?

Konstrukcja książki wydawać się może bardzo schematyczna. Myślę, że każdemu udałooby się wskazać przynajmniej kilka książek czy filmów, w których główna bohaterka ucieka od swojego dotychczasowego życia do małej miejscowości, zakochuje się i nie chce wracać. Czy jednak schematyczne historie są naprawdę aż tak złe? Nie wydaje mi się. Zwłaszcza jeśli są dobrze napisane, a ich czytanie staje się przyjemnością.

Wszystko zależy, rzecz jasna, od naszych oczekiwań wobec lektury. Jeśli ktoś liczy na powieść przepelnioną ciągłymi wybuchami, zwrotami akcji i scenami walk – rozczaruje się.

Jeśli ktoś liczy jednak na romans o przytulnym klimacie, „Nie chcę być Tobą” to strzał w dziesiątkę. Co tu więcej mówić? Po prostu chwycicie za debiut Natalii Brożek i dajcie się zabrać w podróż po mglistej Szkocji. Być może za rogiem czekać będzie na Was prawdziwa miłość lub odpowiedź na pytanie „kim jestem?”.

Izabela Biernat

Kuchnia Studenta:

SZYBKI CHLEBEK BANANOWY



Składniki:

- 4 bardzo dojrzałe banany,
- 150 g cukru trzcinowego,
- 2 jajka,
- 125 ml oleju rzepakowego,
- 300 g mąki pszennej,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia.

Przygotowanie:

Banany roznij widelcem razem z cukrem. Dodać jajka oraz olej i wymieszać. Następnie dodać mąkę zmieszaną z proszkiem do pieczenia i wszystko wymieszać do połączenia składników. Przełożyć do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez ok. 50 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni.

Smacznego!

poleca Maja Jakubiec

Nowy pomysł na pasję: KALIGRAFIA

W lutowym numerze na pasję proponujemy kaligrafię. Kaligrafia to sztuka pięknego pisania. Ta umiejętność kształtuje charakter i uczy cierpliwości, więc jeżeli szybko się denerwujesz, to lepiej odpuścić.

Kiedyś kaligrafia była jednym z podstawowych przedmiotów w szkole, miała doskonalić pismo odręczne. W Polsce była przedmiotem nauczania początkowego do 1960 roku. Do pisania używano pióra ze stalówką maczaną w kałamarzu z atramentem.

Nazwa pochodzi z języka greckiego i oznacza dosłownie: „piękne pisanie”. Wyróżniamy pięć rodzajów kaligrafii ze względu na rodzaj alfabetu: japońska, arabska, koreańska, chińska i łacińska.

Ostatnio kaligrafia znów wraca do łask. Organizowane są kursy lub warsztaty, na których można nauczyć się sztuki pięknego pisania. Kaligrafia niesie ze sobą mnóstwo korzyści: działa relaksująco, rozwija pamięć, uczy staranności. Naukowcy udowodnili, że uczniowie, którzy systematycznie robią notat-



ki odręcznie, więcej zapamiętują, niż ci, którzy używają do tego laptopów. Osoby, które piszą wypracowania w tradycyjny sposób, na kartce, posiadają większy zasób słownictwa i mają bardziej rozwiniętą kreatywność.

Zachęcam do spróbowania swoich sił w kaligrafii.

José Saramago w książce pt. „O malarstwie i kaligrafii” pisał: (...) *pisanie wydaje mi się sztuką znacznie bardziej subtelną, może bardziej objawiającą, kim jest człowiek piszący.*

poleca
JOANNA ZIEBA

źródło: Freepik.