

CODZIENNIK FDR

NR 1 (3)/2021

STYCZEŃ 2021

Drodzy Mieszkańcy Śródmieścia.

Witamy w Nowym Roku!

Oddajemy w Wasze ręce kolejny numer CODZIENNIKA FDR. Obok stałych elementów jak przepisy czy łamigłówki zachęcamy do przeczytania kilku, naprawdę ciekawych artykułów.

Pozdrawiamy Zespół FDR

**INFORMACJE, ŁAMIGŁÓWKI, PRZEPISY I KRZYŻÓWKI.
BĘDIEMY TOWARZYSZYĆ CI CODZIENNIE!**

W NUMERZE

PORADNIK

- uważaj! nie wszystkie informacje są prawdziwe
- bezpieczeństwo w sieci
- akademia cyfrowego rodzica
- Rescue team Częstochowa radzi
- jak wytrwać w postanowieniach
- korzyści ze spacerowania
- jak wyznaczać cele

KĄCIK KULINARNY

- serowe oponki na tłusty czwartek

CZY WIESZ ŻE.. ?

- skąd się wziął tłusty czwartek
- ciekawostki o karnawale
- jak dbać o odporność

CHWILA RELAKSU

- wykreślanka
- sudoku
- kolorowanka antystresowa
- cytaty, złote myśli



KRÓTKA HISTORIA TŁUSTEGO CZWARTKU

Tłusty czwartek rozpoczyna ostatki czyli ostatni tydzień karnawału, który trwa do Środy Popielcowej. Data tej tradycji jest ruchoma i zależy od tego, kiedy obchodzimy Wielkanoc. W 2021 roku, zgodnie z tradycją, będziemy objadać się pączkami 11 lutego.

Geneza

Tłusty czwartek był niegdyś zwany Combrowym Czwartkiem. Tak wynika przynajmniej z legendy, tłumaczącej genezę tego święta. Podobno Combrowy Czwartek wziął swoją nazwę od Combra – burmistrza Krakowa, który żył w XVII w. Zapisał się w pamięci mieszkańców jako człowiek walczący z przekupkami handlującymi na krakowskim targu. Był on podobno niezwykle surowy, a nawet niesprawiedliwy i kiedy tylko znalazł okazję, wyznaczał handlarkom wysokie kary za niewielkie uchybienia. Podobno zły burmistrz zmarł właśnie w czwartek. Kiedy wieść o jego śmierci rozeszła się po mieście, handlarki zaczęły hucznie świętować. Od tej pory dzień ten nazywano w Krakowie Combrowym Czwartkiem. Comber w Krakowie był urządzany aż do 1846 roku, gdy władze austriackie zabroniły jego obchodów.

Kiedy usmażono pierwszego pączka?

Pączki były znane w starożytnym Rzymie. Początkowo nie były przygotowywane na słodko; słodki pączek jest zapewne zapożyczeniem z kuchni arabskiej. Również w kuchni polskiej pączki miały postać ciasta nadziewanego słoniną, spożywanego przy zapustach. Pączki przyrządzane na słodko zaczęły występować w Polsce w XVI wieku. Kulisty kształt pączka pochodzi z XVIII wieku, gdy zaczęto używać do wypieku drożdży, przez co ciasto stało się bardziej puszyste.

Powszechne jest przekonanie, że idealny pączek jest puszysty i jednocześnie lekko zapadnięty. Jasna obwódka dookoła ma świadczyć o tym, że ciasto smażone było na świeżym tłuszczu. Pamiętajmy jednak, że jeden pączek ma około 240 kalorii. W tłusty czwartek statystyczny Polak zjada 2,5 pączka.



SMACZNEGO !

KĄCIK KULINARNY - OPONKI SEROWE

SKŁADNIKI

OKOŁO 24 SZTUKI

- 250 g mąki pszennej
- 1,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- 250 g twarogu
- 1/3 szklanki cukru
- 1 łyżka cukru wanilinowego
- 2 żółtka
- 100 g gęstej śmietany 12% lub jogurtu greckiego
- około 1,5 litra oleju do smażenia, np. słonecznikowego, rzepakowego lub 1,5 kg smalcu

WSKAZÓWKI

Oponki udadzą się również, jeśli użyjemy 2 całych jajek zamiast żółtek i śmietany. Można zastąpić twaróg serkiem mascarpone, wówczas śmietanę dodawajmy stopniowo, aby ciasto nie wyszło za rzadkie.

PRZYGOTOWANIE

Mąkę przesiać razem z sodą, dodać przeciśnięty przez praskę lub zmielony ser, cukier, wanilię, żółtka oraz śmietanę lub jogurt. Połączyć składniki i zagnieść gładkie ciasto. Wyłożyć na stolnicę oprószoną mąką i rozwałkować na placek o grubości około 1 - 1,5 cm. Wierzch oprószyć mąką gdyby się kleił. Wyciąć szklanką kółka o średnicy około 6 - 7 cm, w środku nakrętką wyciąć mniejsze kółeczka. Nagrzać tłuszcz do około 175 stopni C. Wkładać po kilka oponek i smażyć na złoty kolor przez około 1 minutę z każdej strony. Odkładać na ręczniki papierowe. Maczać w lukrze lub posypać cukrem pudrem.

PROPOZYCJA PODANIA

lukier cynamonowy: 200g cukru pudru, 1 - 2 łyżeczki cynamonu w proszku i około 4 łyżki wody lub mleka (do miseczki wsypać cukier puder i cynamon, mieszając wlewać stopniowo po łyżce wodę lub mleko, aż lukier będzie gładki i gęsty).



FAKE NEWSY, BAŃKI INFORMACYJNE, TEORIE SPISKOWE: UWAŻAJMY NA NIEPRAWDZIWE INFORMACJE W INTERNETOWYM ŚWIECIE!

Informacje o świecie i bieżących wydarzeniach czerpiemy coraz częściej tylko z Internetu. O wielu sprawach dowiadujemy się z mediów społecznościowych. Upowszechniamy wpisy, które uważamy za ciekawe, ważne, mogące mieć znaczenie dla naszych znajomych. Często zdarza się, że dzielimy się także informacjami lub zdjęciami, które są nieprawdziwe. Czasem żart czy mem odbieramy jako prawdziwe doniesienie medialne. Miejmy cały czas w pamięci: Facebook, Twitter, Snapchat, Reddit, YouTube nie są źródłem informacji, a tylko jej nośnikiem.

Nawet osoby biegle poruszające się w Internecie mogą dać się zmanipulować internetowym oszustom medialnym, dowcipnisiom czy osobom (lub firmom) upowszechniającym teorie spiskowe. Tym więcej internetowych sensacji, im więcej pieniędzy zarabiają wytwórcy na ich dystrybucji.

Jak sobie radzić, kiedy wiele informacji jest fałszywych?

Pamiętaj czym jest informacja

Informacja to przedstawienie obiektywnego faktu. Nie należy jej mylić z opinią. Powinna być możliwa do zweryfikowania. Anonimowe źródła są trudniej weryfikowalne, a więc mniej wiarygodne.

Korzystaj z różnych źródeł

Sięganie do rozmaitych mediów pomaga w kształtowaniu złożonego obrazu sytuacji. Oceniaj też poziom obiektywizmu materiałów medialnych.

Miej ograniczone zaufanie

Nie przyjmuj z pełnym zaufaniem informacji, której nie można zweryfikować, niezależnie od tego, czy jest podana przez twojego znajomego, czy przez nieznaną ci osobę.

Obdarzaj większym zaufaniem znane media

Lepiej ufaj w większym stopniu znanym mediom, dziennikarzom, naukowcom niż tym, o których słyszysz pierwszy raz, choć pamiętaj, że nawet ekspert może się pomylić lub być stronniczy.

Uważaj na zdjęcia w sieci

Zdjęcia umieszczone w Internecie, na portalach społecznościowych, w formie memów mogą być fotomontażem. Często zdjęcie jest prawdziwe, ale błędnie opisane. Możesz spróbować sprawdzić zdjęcie na stronie TinEye lub Google Images.

Rozróżniaj satyrę od informacji

Istnieje wiele stron, które produkują fałszywe informacje dla żartów. Niektórzy twórcy specjalizują się w prowokacjach, zamieszczają specjalnie „podkręcone” treści. Nie traktuj ich serio.

Uważnie czytaj sondaże

Poważne sondaże muszą zawierać metryczkę z opisem jak zostały zrobione, na jakiej próbie, jaką metodą badawczą itp. Warto zwrócić uwagę na rodzaj zadawanego pytania, zastanowić się, czy nie zawiera ono sugestii odpowiedzi. Krytycznie przyjrzyj się też interpretacji wyników.

Nie „kupuj” teorii spiskowych

Teorie spiskowe podają własne interpretacje znanych faktów (takich jak: lądowanie na Księżycu, zamach na prezydenta Kennedy’ego, atak na WTC w 2001 r. itp.). To tylko sensacyjne hipotezy, które żyją w popkulturze.

Pamiętaj!

Facebook, Twitter, Snapchat, Reddit, YouTube i in. są źródłem informacji, ale przede wszystkim nośnikiem treści, które każdy może opublikować.

BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

Ze względu na nadal obowiązujące obostrzenia i edukację zdalną, dzieci i młodzież dużą część dnia spędzają przed komputerem. Oprócz samej edukacji, sporo czasu poświęcają na „surfowanie” w Internecie. Ważne jednak, by dzieci korzystały z Internetu w sposób bezpieczny i tu istotna jest profilaktyka, czyli przede wszystkim rozmowa. Każdy moment jest dobry, aby włączyć się w ten cyfrowy świat dziecka i zapobiegać ewentualnym problemom. Warto chociażby zacząć taką rozmowę przy okazji np. materiału telewizyjnego, poruszającego temat sieciowych zagrożeń. Nie należy się zniechęcać, gdy dziecko zbywa okazaną troskę. Konieczne jest bowiem wytłumaczenie, że rodzicowi nie chodzi o wkraczanie w prywatność dziecka, lecz po prostu o jego bezpieczeństwo. Nie chodzi przecież o narzucanie z góry twardych reguł korzystania z sieci, szczególnie przy nastoletnim użytkowniku. Warto więc przedyskutować te zasady ze swoim dzieckiem i niejako wypracować je wspólnie. Określenie norm korzystania z Internetu jest tak samo ważne, jak chociażby zasady bezpiecznego poruszania się po drodze, czy ustalanie godziny powrotu do domu, czy po prostu powiadomienie o swoich planach. Wypracowane zasady powinny być dostosowane do wieku dziecka, ale także do zmieniającej się rzeczywistości. Warto je również co jakiś czas poddawać wspólnie pod dyskusję.

Podsumowując:

trzeba pamiętać, że najważniejszym aspektem - jeśli chodzi o profilaktykę bezpiecznego korzystania z Internetu przez dzieci i młodzież - zawsze będzie po prostu rozmowa i szeroko rozumiana edukacja w tej dziedzinie, zarówno dzieci, jak i dorosłych.



AKADEMIA CYFROWEGO RODZICA

To jednocześnie kampania i platforma współpracy, której twórcy pragną dzielić się z rodzicami swoją wiedzą, a także wspólnie poszerzać horyzonty i wymieniać doświadczenia. Bowiem, jeśli chcemy mądrze i skutecznie towarzyszyć naszemu dziecku w Internecie, to najpierw sami powinniśmy zaznajomić się z ewentualnymi zagrożeniami z sieci, które mogą dotrzeć do najmłodszych użytkowników. Akademia oferuje chociażby spotkania online z fachowcami oraz cykl filmów i innych materiałów poświęconych popularnym (i często niebezpiecznym) zjawiskom, dotyczącym bezpieczeństwa w sieci. Czy tego chcemy, czy nie media społecznościowe stały się nieodłącznym elementem naszego życia. Dorosłym zastępują prasę i telewizję, dla nastolatków są platformą kontaktu z rówieśnikami i źródłem rozrywki. Jednak codzienne „towarzystwo” mediów społecznościowych, niesie ze sobą również pewne niebezpieczeństwa, które mogą przełożyć się na prawdziwe życie. Jednym z tematów, którym właśnie akademia się zajęła był tzw. sharenting, czyli nadużywanie mediów społecznościowych przez rodziców w celu udostępniania treści opartych na wizerunku ich dzieci, takich jak zdjęcia czy filmiki a także szczegóły ich działań, czy zabawy. Aż 40% rodziców dzieli się w Internecie materiałami, na których są ich dzieci. Rocznie, statystyczny rodzic, wrzuca do sieci średnio 72 zdjęcia i 24 filmy ze swoimi pociechami. Większość z nas myśli, że widzą je tylko nasi znajomi. Niestety tak nie jest. Materiały umieszczone w sieci zostają tam na zawsze i niejednokrotnie tracimy kontrolę nad tym, co dzieje się z nimi dalej. Zatem jeśli już decydujemy się na publikowanie w sieci tego rodzaju materiałów, warto zastanowić się, jak robić to mądrze, jakie zdjęcia są nieodpowiednie oraz jakie konsekwencje mogą nas spotkać, kiedy do sieci wrzucimy za dużo?

GORĄCZKA, KASZEL? PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA ZAMKNIĘTA? CO DALEJ?

Okres zimowy, zwłaszcza w dobie koronawirusa (COVID-19) jest dla nas wszystkich zmorą – zamknięte przychodnie, teleporady, itp. Należy pamiętać, iż jest to również wzmożony okres dla pogotowia, czy też szpitala. Jeśli występują u Ciebie objawy nie wymagające interwencji nagłej czyli np. kaszel, bóle głowy, biegunka, wymioty, nagłe bóle kręgosłupa, bóle brzucha należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym. Jeśli jednak po godzinie 18:00 jest niedostępny – nic nie szkodzi – pamiętaj że od poniedziałku do piątku (18:00-08:00) oraz w soboty, niedziele i święta jest czynna Nocna i Świąteczna Pomoc Lekarska która świadczy usługi nieodpłatnie na NFZ bez względu na porę.

Na terenie miasta Częstochowy mamy dwie poradnie:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. NMP ul. Bialska 104/118
34 367 32 92 / 609 348 811 / 607 929 022 / 605 497 117

Miejski Szpital Zespolony ul. Mirowska 15
34 370 21 57



JAK DBAĆ O ODPORNOŚĆ?

Odporności nie da się zbudować w 3 dni, ale można ją w 3 dni zniszczyć (na przykład nie wysypiając się i pozwalając sobie na stres i panikę).

Zadbaj o odporność swoją i swojej rodziny:

- wysypiajcie się i odpoczywajcie – pozwoli to zebrać siły organizmowi
- jedzcie dobrze i różnorodnie – tankujesz odpornościowy bak
- ruszajcie się – choćby w domu z YT – to pozwoli rozładować stres i pobudzi cały organizm
- nawadniajcie się i jeszcze raz – świadomie odpoczywajcie

Jakie domowe sposoby na odporność warto zastosować? Najwięcej działamy zmieniając to, co ląduje na naszych talerzach. Dieta ma niebagatelny wpływ na pracę układu immunologicznego. Dlaczego? Bardzo ważnym jego elementem są... jelita. To właśnie flora bakteryjna w jelitach, jeśli jest dobrze rozwinięta, chroni organizm przed działaniem szkodliwych drobnoustrojów. Jeśli ją wzmocnimy, podatność na infekcje spadnie. Jak to zrobić? Stawiając na naturalne probiotyki, jakie znajdziemy na przykład w jogurtach, maślanie czy kefirze. Produkty tego rodzaju powinny znajdować się w naszej codziennej diecie. Bardzo zdrowe są też kiszonki. W Polsce mamy wspaniałą tradycję kiszenia warzy i owoców, którą po latach zapomnienia znów odkrywamy. Nie tylko kiszony ogórek czy kapusta, ale wiele innych ciekawych kompozycji – przepisy na nie bez trudu znajdziemy w Internecie lub modnych książkach kucharskich. Aby poprawić odporność, warto też sięgać po napoje z kiszonych produktów – zakwas z buraków, czy sok z kiszonej kapusty to skoncentrowana dawka naturalnych probiotyków oraz witamin.



WYKREŚLANKA

A	Z	A	B	A	W	A	T	L	U	T	Y	A	F
P	I	E	N	A	Z	R	Y	C	K	A	P	P	E
I	K	A	R	N	A	W	A	Ł	N	A	Ą	W	R
E	L	I	K	M	R	S	K	Ł	T	S	C	Z	I
Z	I	G	Ó	R	Y	I	L	I	Ś	S	Z	O	E
I	I	E	D	K	O	N	A	N	N	N	K	R	E
M	N	Ś	N	I	E	G	W	F	I	N	I	O	P
A	H	A	O	Ł	K	E	Q	A	E	Ś	Ń	I	O
Z	B	A	L	A	N	K	I	W	Ż	N	B	D	P
K	Ł	A	S	J	Ń	M	O	O	Y	B	A	Z	I
I	S	N	N	Ł	Ę	A	B	R	N	B	Ł	I	E
K	A	A	A	W	I	S	T	K	K	I	W	M	L
O	N	H	R	M	M	K	Z	I	A	N	A	A	E
S	K	R	T	N	R	A	E	R	W	Ś	N	K	C
T	I	H	Y	N	Ó	E	G	C	O	J	D	N	A
A	H	I	D	Z	Z	U	K	O	S	T	I	U	M
T	A	R	O	P	A	R	T	Y	K	N	O	K	D
K	Ł	Y	Ż	W	Y	E	N	I	A	I	B	O	K
I	U	N	I	W	Ś	N	O	P	O	N	K	I	A

Znajdź ukryte słowa związane z zimą, karnawałem i tłustym czwartkiem. Szukaj ich w **pionie** i w **poziomie** .

KARNAWAŁ	OPONKI
PĄCZKI	SANKI
MASKA	NARTY
BAL	LUTY
FAWORKI	ZABAWA
KOSTIUM	GÓRY
OSTATKI	ŚNIEŻYNKA
POPIELEC	MRÓZ
ZIMA	BAŁWAN
FERIE	PARTY
ŚNIEG	ŁYŻWY

KARNAWAŁ W POLSCE – ZAPOMNIANE TRADYCJE I ZWYCZAJE

Zwyczaje karnawałowe w Europie są wielu z nas dobrze znane. Czy znamy jednak nasze, rodzime tradycje karnawałowe? Polskie obrzędy noworoczne były nie mniej ciekawe i barwne od innych!

Zabawy karnawałowe mają podobno swoje początki w starożytnych obrzędach zimowych ku czci bogów urodzaju. W średniowieczu w niemal całej Europie okres ten obchodzono z wielkim przepychem. Najhuczniej świętowano zaś w Wenecji i Rzymie. Nazwa „karnawał” pochodzi prawdopodobnie od słów „carna vale”, czyli „mięso żegnaj”. Dawniej wskazywała na to, by najeść się do syta, nacieszyć smakołykami, aby w okresie Wielkiego Postu spożywać bezmięsne potrawy. Karnawał w Polsce przyjął się szybko i od razu nabrał swoistego charakteru i rodzimego wyrazu.



Kulig

Był jedną z najpopularniejszych zabaw karnawałowych szlachty i magnaterii w dawnej Polsce. Za czasów Sarmatów przejażdżka saniami zaprzęgniętymi w konie mogła trwać nawet kilka dni z krótkimi przerwami na sen!



Maskarady i zabawy pod chmurką

Mieszczanie i chłopci w okresie karnawału często organizowali barwne pochody i zabawy na świeżym powietrzu. Niekiedy zakładano maski, by każdy mógł się dobrze bawić, bez względu na pochodzenie oraz status społeczny. „Maszkary zapustne”, czyli głośno hałasujący przebierańcy, mieli za zadanie obudzić wiosnę. Najważniejszą postacią wśród przebierańców był Turoń – zwierzę symbolizujące siłę, zdrowie oraz energię. W niektórych regionach Polski zachowały się szczątki tego zwyczaju (kolędnicy).

Reduty

Były balami maskowymi organizowanymi na wzór włoski. Na niektórych zbierano pieniądze na rzecz ubogich. Strój był dowolny, ale obowiązywały maski. Podczas zabaw tańczono, grano w karty, korzystano z drogiego bufetu, plotkowano. Reduty były często miejscem spotkań kochanków. Wytworne towarzystwo przyjeżdżało na zabawę głównie w celu odbywania potajemnych spotkań.



Ostatki

Ostatnie dni karnawału świętowano najhuczniej. Zwyczajowo najgorętsza zabawa zaczynała się w Tłusty Czwartek a kończyła we wtorek przed Środą Popielcową. Ostatki nazywano także „śledzikiem” lub „podkoziołkiem”. Jedną z tradycji były już wspomniane „maszkary zapustne”, które przywoływały wiosnę i odgrywały różne zabawne scenki. Wśród przebierańców byli najczęściej Turoń, Niedźwiedź, Diabeł, Baba oraz Dziad, czasem Cygan i Żyd. Po zakończeniu obrzędu rozpoczynała się huczna zabawa dla wszystkich.



Menu karnawałowe

W karnawale na suto zastawionych stołach królował bigos. Ważne miejsce zajmowała też dziczyzna, kiełbasy, szynki, wędliny, pasztety, ryby w galarecie. Nie mogło zabraknąć słodkości i różnych ciast, w tym: tortów, pierników, owoców w miodzie. Toasty wznoszono winem, miodem pitnym i piwem. W ostatnie dni karnawału biesiadowanie trwało bez końca. Jedzono tłuste słodkości: racuchy, bliny, pampuchy, pączki, chrust. Zajadano się też bardzo obficie kraszonym jadem – kaszą ze skwarkami, kapustą z mięsem ze słoniną, boczkiem oraz kiełbasą. Tradycja przetrwała do dziś w szczątkowej postaci 1 dnia – Tłustego Czwartku. Pod koniec karnawałowych zabaw na stole pojawiał się podkurek – zapustny posiłek z jaj, mleka i śledzi, symbolizował on przejście od mięsnych do postnych potraw.

JAK WYZNACZAĆ CELE?

Aby uczyć się coraz nowszych rzeczy, nie możemy czekać bezczynnie, aż wiedza sama do nas przyjdzie. Samorealizacja, to najlepsza inwestycja w samego siebie. Udowodniono, że wyznaczanie sobie celów, zarówno tych życiowych, jak i zawodowych ma pozytywny wpływ na naszą motywację do działania i ciągły rozwój. W tym przypadku najlepiej sprawdza się metoda SMART.

SMART znaczy "sprytny". SMART to sposób formułowania celów, który zwiększa szansę na ich realizację. To jednocześnie akronim opisujący pięć cech, jakie powinien spełniać dobrze sformułowany cel:



S	Sprecyzowany
M	Mierzalny
A	Atrakcyjny
R	Realistyczny
T	Terminowy

Sprecyzowany – ten punkt mówi, że mamy jasno wiedzieć, czego cel dotyczy i co chcemy osiągnąć.

Mierzalny – dobrze określony cel powinien dawać nam możliwość sprawdzania postępów na drodze do jego realizacji. Równie ważne jest to, abyśmy mieli jasność, co do tego po czym poznamy, że cel został osiągnięty.

Atrakcyjny – to punkt mówiący o źródłach motywacji do realizacji celu. Atrakcyjny cel to taki, który niesie wyzwanie, ale także jego realizacja daje nam wymierne korzyści. Określenie atrakcyjności celu to przede wszystkim odpowiedź na pytanie po co w ogóle chcę realizować taki cel?

Realistyczny – czyli możliwy do osiągnięcia. Najważniejsze jest tu określenie, czy mam czas i siły (albo szerzej – zasoby) na realizację tego celu.

Terminowy – czyli z określoną datą, do jakiej chcemy zrealizować nasz cel. Ustalenie terminu, w którym chcemy zrealizować postawiony sobie cel zwiększa mobilizację do działania.

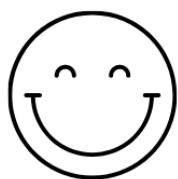
KORZYŚCI ZE SPACEROWANIA



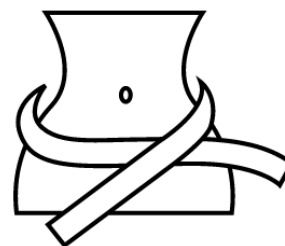
zmniejsza ryzyko jaskry



angażuje mięśnie



poprawia nastrój



pomaga spalić kalorie
i stracić wagę



poprawia ciśnienie krwi



zmniejsza stres



poprawia równowagę



dotlenia organizm

GIMNASTYKA DLA UMYSŁU – SUDOKU

Gra polega na wypełnieniu planszy cyframi od 1 do 9 w ten sposób, aby w tym samym wierszu, w tej samej kolumnie, oraz w każdym sektorze 3×3 oznaczonym pogrubioną linią, znajdowała się tylko jedna taka sama cyfra. W żadnej kolumnie, wierszu, lub oznaczonym sektorze nie może powtórzyć się dwa razy ta sama cyfra.

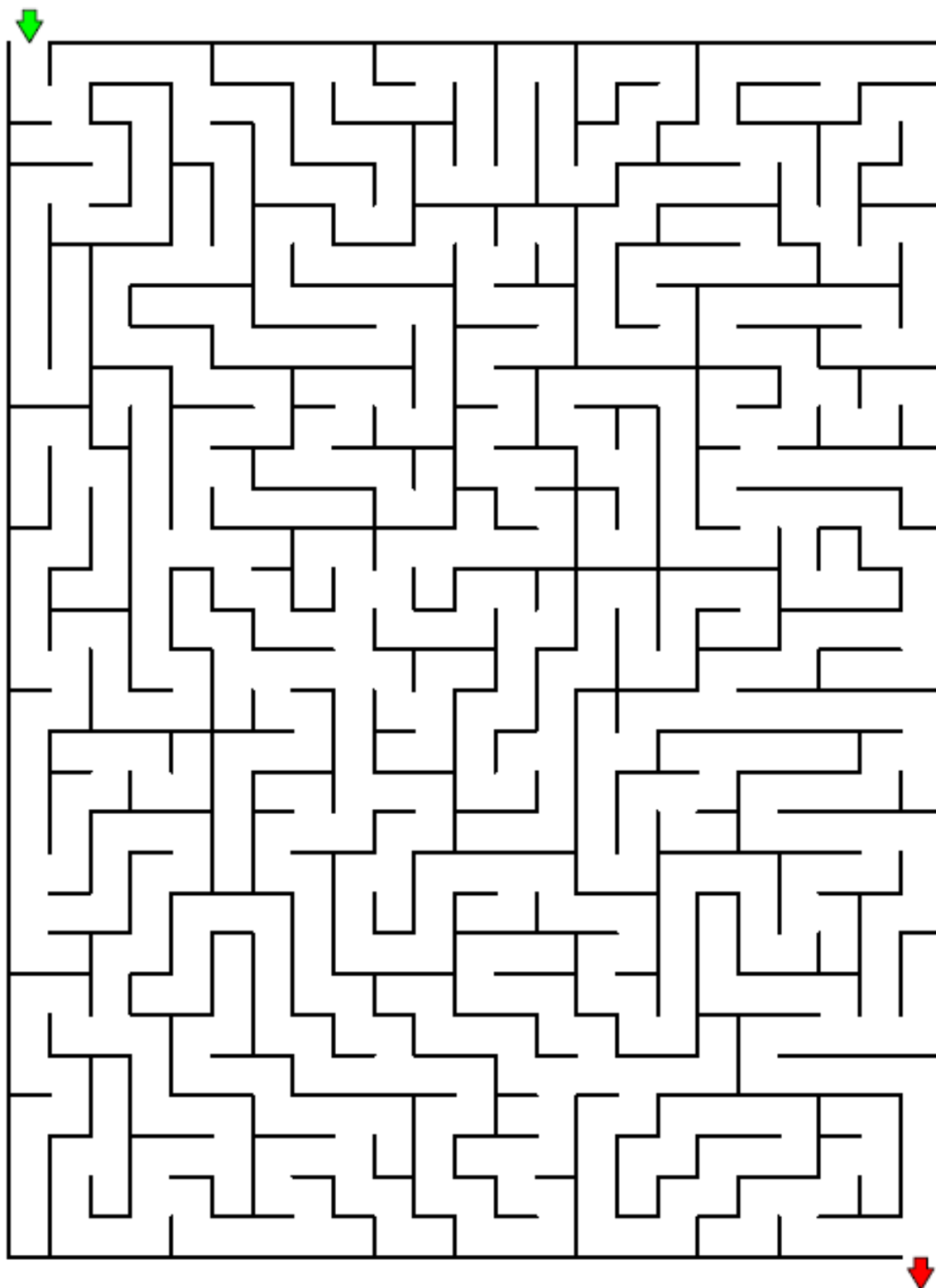
2	5				3			
						2	7	
8	7				6	4		
	2				8	1	9	3
	1	5		4		8		
			1					4
			7	3	4			
			6					9
	6	4			9		5	8

4					3	1	5	
			4					
5			9	2				7
		4	6					3
2	5	7			1			
		3						2
		2			7		6	9
7					6	2		1
1	9						3	5

			9		5			7
				2			1	
1				8		2	5	
2		9	7		4		3	
		4	5	9		1		
6			1			4	7	
			8					
8	5			4			2	
4						8		1

LABIRYNT

Znajdź drogę od  do 



DOBRY HUMOR TO



PODSTAWA!



Dwaj koledzy spotykają się po długim czasie:

- Jacek! Podobno się ożeniłeś? Ładna?
- Wszyscy mówią, że podobna do Matki Boskiej.
- To pokaż zdjęcie...
- O Matko Boska!

Wnuk: - Dziadku, kto to jest psychiatra?

Dziadek: - Jest to człowiek, który za pieniądze zadaje ci dziesiątki pytań, tych samych, które żona zadaje ci za darmo.



Mój dziadek ciągle narzeka, że koszty życia strasznie wzrosły w dzisiejszych czasach. Mówi:

- "...pamiętam kiedy byłem młody - mama mi dała 5 złotych na zakupy, a ja wróciłem do domu z pełną reklamówką - wędliny, mleko, chleb, ser, masło, konfitury.
- A teraz co?! Wszędzie te lustra, te kamery!



Przed wyjazdem na karnawałowy weekend do Paryża pewna wytworna dama udaje się do fotografa, aby odebrać zdjęcia potrzebne do paszportu.

- To skandal! - wykrzykuje, obejrzawszy fotografie.
- Co pan narobił? Przecież ja na tych zdjęciach wyglądam 10 lat starzej niż w rzeczywistości!
- To rzeczywiście pech - wzrusza ramionami fotograf.
- Ale może to dla pani lepiej? Przez następne 10 lat nie będzie pani musiała ani się fotografować, ani zmieniać paszportu.



KOLOROWANKA ANTYSTRESOWA



DOBRE MYŚLI



Jeśli myślisz że nic nie możesz zmienić – zmień myślenie

Wybierz optymizm, poczujesz się lepiej

Dalajlama XIV

Szczęście jest zawsze tam, gdzie człowiek je widzi

Henryk Sienkiewicz

Pozytywne myśli przyciągają pozytywne zdarzenia

Beata Pawlikowska

Nic bardziej nie postarza człowieka, niż brak radości życia

Michelle Pfeiffer

Jeśli potrafisz o czymś marzyć, to potrafisz także tego dokonać

Walt Disney

Szczęście nie jest dziełem przypadku, lecz wyborem

Jim Rohn

Zapisz sobie w sercu, że każdy dzień jest najlepszym dniem w roku

Ralph Waldo Emerson

Nigdy nie patrz na nikogo z góry, chyba że właśnie pomagasz mu wstać

Jesse Jackson

Niektórzy szukają pięknego miejsca. Inni sprawiają, że miejsce jest piękne

Hazrat Inayat Khan



Rzeczpospolita
Polska



Śląskie.

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. „Częstochowa silna dzielnicami” jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

DO ZOBACZENIA!

Al. Kościuszki 13

42-202 Częstochowa

tel.: 663 750 534

DOSŁ ŚRÓDMIEŚCIE



FUNDACJA DLA ROZWOJU

**CZĘSTO
CZOWA**

Beneficjent:
Gmina Miasto Częstochowa
ul. Śląska 11/13, 42-217 Częstochowa

Realizator:
Fundacja Dla Rozwoju
al. Kościuszki 13, 42-202 Częstochowa