

Redakcja PLUS4 życzy Wam udanych i bezpiecznych ferii zimowych. Nie ważne, czy wyjeżdżasz, czy zostajesz w domu, ważne, żebyś się dobrze bawił! Trzymajcie się ciepło w ten zimowy czas!

Przygotuj przekąski na imprezę!

Trwa czas największych imprez w roku. Wyprawiasz przyjęcie. Zaprosiłeś znajomych, przygotowałeś muzykę... I co dalej? „Mnie zawsze tego typu imprezy kojarzyły się z przekąskami, które sami zrobiliśmy. Możemy wtedy też popisać się przed przyjaciółmi, że radzimy sobie w kuchni.” Mamy dla was kilka pomysłów jeśli opuściła Was wena! Taką pizzę robi tylko wiktoria! Ale i wy możecie spróbować. A ponadto podajemy przepisy na ciasto francuskie i koreczki. Proszę! I poczęstunek gotowy!
s.6

Karnawał wciąż trwa!

„Jak sami wiecie, to czas hucznych zabaw czy maskarad. Rozpoczyna się w Dniu Trzech Króli. Pozwala przygotować się do wyciszenia, które ma miejsce w okresie Wielkiego Postu. Swoje panowanie kończy we wtorek, tuż przed Środą Popielcową. O tym, skąd w ogóle pomysł na taką uroczystość, gdzie to się stało i jakie ma znaczenie, mówią dwa równie ważne przykłady.” Jeśli chcecie wiedzieć jakie- czytajcie ten artykuł! Dowiedzie się też jak ludzie obchodzą karnawał np. w Rio, czy w Wenecji.
s. 2 i 3

Ferie zimowe

„Niedługo zaczynają się ferie, więc czas na temat typowo zimowy. Większość z was pewnie zostanie w domu, a ta mniejszość, która wyjedzie poza miasto, będzie się chciała zrelaksować na świeżym powietrzu. Dzisiaj poruszymy temat sportów zimowych, a mianowicie narciarstwa.” To nie takie proste, jak się wydaje! „Żeby można było zjechać z góry na sam dół, trzeba znać kilka podstawowych zasad.”

s.4



Góry

Google grafika



Wenecja

Google grafika

„Po karnawale czas na gorzkie żale...”

Witajcie. Chciałabym Wam opowiedzieć o historii i zwyczajach karnawałowych. Jak sami wiecie, to czas hucznych zabaw czy maskarad. Rozpoczyna się w Dniu Trzech Króli. Pozwala przygotować się do wyciszenia, które ma miejsce w okresie Wielkiego Postu. Swoje panowanie kończy we wtorek, tuż przed Środą Popielcową.

O tym, skąd w ogóle pomysł na taką uroczystość, gdzie to się stało i jakie ma znaczenie, mówią dwa równie ważne przykłady. Jeden z nich przedstawia nam włoskie tłumaczenie „carne vale”, czyli dosłownie pożegnanie mięsa, które łączy się z Wielkim Postem aż do dziś. Drugi, tym razem mitologiczny, podsuwa nam nazwę „carrus navalis”, czyli pożegnanie wozu. Uczestniczył on w procesjach poświęconych bogini Izydzie czy Dionizosowi. Często pojawia się wiele wzmianek, które przedstawiają pochodzenie pod kątem zwyczajów rolniczych, gdzie kluczową tradycją stał się taniec wokół ogniska.

W Polsce, za czasów szlacheckich, karnawał odgrywał kluczową rolę w życiu rodaków, gdyż często poszukiwaliśmy wielu okazji do hucznych przyjęć. Codzienna praca w polu czy domu zaczynała nużyć, a za monotonią wcale nie przepadalśmy. Znakiem rozpoznawczym stał się kulig, który wyglądał zupełnie inaczej. Zaplanowany już dużo wcześniej wymagał wielu przygotowań. Dlaczego? Działał na zasadzie grupki ludzi przemierzającej się na saniach od dworu do dworu. Brali udział w obfitej uczcie u każdej rodziny, która przyjęła ich pod swój dach. Często taka biesiada odbywała się przez więcej niż jeden dzień. Polacy byli



Kulig

grafika



Maska wenecka

Google grafika

zwykle gościnni, dlatego mógł on trwać i trwać.

Jak jest teraz? Czasy zmieniły się. Kuligi są nadal, ale tym razem występują już jako spontaniczne spotkanie pewnej grupy osób, zazwyczaj młodych, często dzieci pod opieką rodziców. Z przyjęciami też bywa różnie. Wielu nie zwraca na ten okres w ogóle uwagi, a inni korzystają z możliwości urządzenia przyjęcia, czy wzięcia udziału w zorganizowanym bankiecie, balu lub dyskotecie.

A jak to wygląda na świecie? Rio de Janeiro chyba najbardziej kojarzy nam się z pojęciem hucznych obchodów, gdzie królują rytmy samby. W tym czasie przybywa wielu podróżnych i miłośników tego tańca, którzy chcą zobaczyć na żywo ową uroczystość. Sambodrom, czyli teatr pod gołym niebem, staje się miejscem zgromadzenia kilkudziesięciu tysięcy osób. Właśnie wtedy swoje umiejętności prezentują uczniowie 12 szkół tanecznych, gdzie udoskonalają wiele kroków i układów. 6 najlepszych grup dostaje możliwość wystąpienia na Paradzie Mistrzów w sobotę po Środzie



Przebranie

Google grafika

„Po karnawale czas na gorzkie żale...”



Maska

Google grafika

Popielcowej. Ludowe stroje, specjalnie szykowane na taką okazję, nazywają „fantasias”. Kiedy nadejdzie zachód słońca, świętujący przenoszą się na plażę Copacabana, gdzie odbywa się dalsza część obchodów. Karnawał w Rio jest jednym z najbardziej kosztownych uroczystości na tamtych obszarach. Stanowi połączenie bogactwa i przepychu, którego nie da się zauważyć na ulicy czy też w domach w ciągu tych głośnych dni. A co z paradami? Ich idea nie powstała z opowieści sprzed wielu lat, jako uwieńczenie wspomnień z przeszłości. Mają charakter głównie rozrywkowy, ale też stają się miejscem rywalizacji pomiędzy szkołami Samby, które starają się zaprezentować i urozmaicić dany pochod coraz ciekawszymi dekoracjami.

Karnawał w Wenecji sięga aż XVIII wieku, kiedy to przeciągał się aż do miesiąca. Historia wydarzenia z dnia na dzień zaniknęła, gdyż Napoleon Bonaparte postanowił wykluczyć je. Tłumaczył się tym, że było zbyt głośnie. Odrodzenie nastąpiło dopiero w 1980 roku i trwa po dziś. Jego długość ustalono na 10 dni. W tym okresie Wenecja zmienia się nie do poznania. Królują eleganckie stroje, różnorodne peruki i wszelkiego rodzaju maski. Rozpoczyna się wielki bal. Na placu św. Marka następuje rewia kostiumów. Miejsce zwane Piazzetta stało się drugim ważnym punktem skupiającym



Przebieraniec

Google grafika



Wenecja

Google grafika



Lot Turka

Google grafika

uczestników balu. Całe przyjęcie otwiera pochod przebierańców, często powiązany z tematem przewodnim karnawału, gdyż stało się to tradycją. Następnie ujrzymy kultowy „lot Turka”, czyli prezentację akrobaty, który wchodzi na dzwonicę bazyliki św. Marka z przyczepionymi skrzydłami, a następnie opuszcza się w dół, zsypując na ludzi kilogramy konfetti. Gdy następuje koniec dziesięciodniowego balu, czyli o północy z wtorku na Środę Popielcową, usłyszymy dzwony XI wiecznej dzwonnicy.

Mam nadzieję, że choć trochę wzbogaciłam waszą wiedzę o karnawale i zachęciłam do dalszych poszukiwań wiadomości na ten temat.

Sylwia Hoffman

Ferie zimowe- narciarstwo

Niedługo zaczynają się ferie, więc czas na temat typowo zimowy. Większość z was pewnie zostanie w domu, a ta mniejszość, która wyjedzie poza miasto, będzie się chciała zrelaksować na świeżym powietrzu. Dzisiaj poruszymy temat sportów zimowych, a mianowicie narciarstwa.

Jest to przede wszystkim forma aktywności fizycznej i dyscyplina sportowa. Jednak przyjęło się, że na narty może iść praktycznie każdy, ale wcale nie tak od razu. Żeby można było zjechać z góry na sam dół, trzeba znać kilka podstawowych zasad. Jak więc się przygotować, żeby nic nam się nie stało? Nie można jechać na stok bez wcześniejszej poprawy kondycji i wzmocnienia mięśni. Może to skutkować poważną kontuzją. Najlepiej przed wyjazdem zapisać się na fitness, a na miejscu wziąć udział w zajęciach przygotowawczych. Treningi dobrze jest zacząć 2-3 miesiące przed przewidywaną wyprawą. Tyle czasu nie macie, ale lepiej późno niż wcale. Także do pracy, bo nie ma ani chwili do stracenia. Dobrze jest się skupić na konkretnych partiach ciała. Najwięcej siły potrzebują tu ramiona i nogi. Pomyślcie pewnie, że trzeba robić jakieś super trudne ćwiczenia. Otóż



Stok

Google grafika

nie. Przysiady, brzuszki, wysoki i nożyce załatwią za nas sprawę. Dobrze jest też dużo pływać i biegać. Takie przygotowania gwarantują nam długie godziny spędzone na stoku i mniejsze prawdopodobieństwo kontuzji i zakwasów. Jeśli przygotowaliśmy już nasze ciało do większego wysiłku fizycznego, czas pomyśleć o sprzęcie, bo bez tego ani rusz. Można wypożyczyć narty na miejscu, ale najlepiej mieć swoje. Żeby móc bezpiecznie jeździć na stoku, potrzebujemy: narty,

kask, kijki i odpowiedni ubiór. Narty przed jazdą powinny być odpowiednio nasmarowane, ponieważ wtedy dobrze trzymają się podłoża. Możemy nasmarować je sami, jeśli potrafimy, ale niektóre sklepy oferują nam tę usługę. Na podstawie informacji, serwisant wybierze smar, który będzie najbardziej odpowiedni do naszego sprzętu.

Gdy wybieramy się w góry na jazdę na nartach czy wycieczkę, potrzebna jest ochrona naszego ciała. Możemy o to zadbać, zabierając ze sobą odpowiednie kremy, olejki do masażu, preparaty rozgrzewające czy inne kosmetyki. Bardzo ważne są też ubrania. Powinno się nosić termoaktywną bieliznę i odzież, która zapobiega wychłodzeniu organizmu. Pamiętajmy też o naszych kończynach, które mogą się odmrozić. W drogeriach można znaleźć podgrzewacze do rąk, które naprawdę mogą ogrzać nasze dłonie.

Życzę Wam udanych i przede wszystkim bezpiecznych ferii. Odpocznijcie, by w drugim semestrze ruszyć do pracy pełną parą.

Agnieszka Lesiakowska



Góry

Google grafika



Narty

Google grafika

Pozytywny Arbuz



1

Arbuz

Witam w Nowym Roku!

Czas imprez i tańca już się zaczął. Czekają nas wiele mniejszych bądź większych spotkań towarzyskich.

Mówi się, że w karnawale trzeba błyszczeć jak na czerwonym dywanie. W tym artykule podrzucam Wam właśnie pomysł na mieniące się kolczyki.

Wykonanie ich jest bardzo proste, a co najważniejsze tanie.

Do ich wykonania potrzebne nam będą:

- folia aluminiowa;
- coś do wałkowania (np. szklana butelka);
- wykrawaczka w kształcie koła lub nóż;
- klej (np. Magic);
- szpilki z płaskimi główkami, bigle i kółeczka montażowe (znajdziesz je w sklepie

internetowym bądź stacjonarnym z biżuterią);

- skrawki modeliny.

Jak zawsze najpierw należy zadbać o czystość miejsca pracy.

- Wymieszaj skrawki modeliny ze sobą, by otrzymać w miarę spójną całość. Rozwałkuj je na dość grubo placuszek.

[ZDJĘCIE 1]

- Wytnij wykrawaczką lub nożem dziesięć kółeczek (po pięć na jeden kolczyk). [ZDJĘCIE 2]

- Do każdego wbij po jednej szpilce. [ZDJĘCIE 3]

- Upiecz.

- Opcjonalnie na tym etapie możesz poobcinać druciki na różne długości. [ZDJĘCIE 4]

- Teraz posmaruj kółeczka z obu stron klejem i zawiń je w folię aluminiową. [ZDJĘCIE 5]

- Pozaginaj szpilki tak aby powstały oczka, a za pomocą kółeczek montażowych przyczep je do bigla. [ZDJĘCIE 6]

- Twoje kolczyki skończone, teraz pozostaje jedynie błyszczeć :D

[ZDJĘCIE 7]

Arbuz

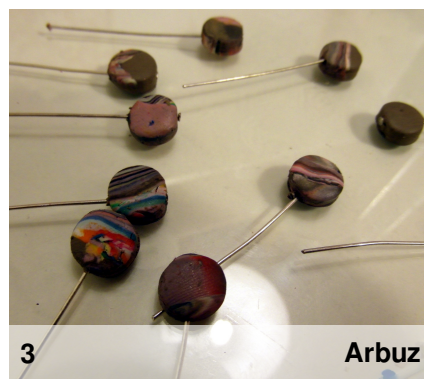
Arbuz

[pozytywny-
arbuz.blogspot.com]



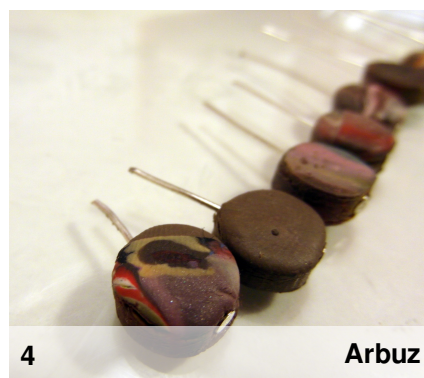
2

Arbuz



3

Arbuz



4

Arbuz



5

Arbuz



6

Arbuz



7

Arbuz

Kocham gotować!

Karnawał już się rozpoczął, a co za tym idzie także przyjęcia urządzone w tym czasie. Nie możemy w takiej sytuacji podawać im wielkich obiadów. Mnie zawsze tego typu imprezy kojarzyły się z przekąskami, które sami zrobiliśmy. Możemy wtedy też popisać się przed przyjaciółmi, że radzimy sobie w kuchni.

Często nie za bardzo wiemy, co w takiej sytuacji

Wyjątkowe ciasto francuskie

Składniki:

- opakowanie ciasta francuskiego
- to, co znajdziesz w lodówce i na półce (warzywa, ser żółty, cebula, orzeszki, słonecznik, rukola itd.)
- zioła prowansalskie
- sól

Przygotowanie:

Pokrój ciasto francuskie na małe kwadraty (ok. 5x5 cm). Na nie połóż ser i to na co masz ochotę lub znajduje się w twojej kuchni. Mogą to być warzywa, sos pomidorowy (lub ketchup), orzeszki itp. Piecz zgodnie z przepisem na opakowaniu ciasta.

Pyszne koreczki

Składniki:

- Żółty ser, czarne oliwki (tak jak poprzednio - to, co znajdziesz w lodówce)
- Wykałaczki
- (ewentualnie) pieprz i sól

Przygotowanie:

Na wykałaczki nadziewamy po kolei składniki np. pokrojony w kostki ser na przemian z oliwkami. W razie użycia warzyw, takich jak ogórek czy pomidor, można doprawić solą i pieprzem według uznania.

Domowa pizza

Składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej
- dag drożdży,
- szczypta soli
- łyżeczka cukru
- pół szklanki mleka lub wody
- Ulubione składniki do pizzy (np. ser, pieczarki, szynka, pomidory, ananas itp.)
- Sos pomidorowy albo koncentrat

Przygotowanie:

Rozcieramy drożdże z cukrem oraz mlekiem i odstawiamy na chwilę. Następnie wsypujemy mąkę, sól, wlać olej i wyrabiamy ciasto 15-20 min., aż będzie odchodzić od dłoni. Przykrywamy ręcznikiem i odstawiamy. W międzyczasie przygotowujemy: pieczarki, ser, szynkę. Gdy ciasto już wyrośnie, rozwałkujemy na cienki placek i kładziemy na lekko posmarowaną olejem blachę, usuwając ewentualnie nadmiar ciasta, ponieważ powinno być dość cienkie. Formujemy grubszebrzegi. Ciasto smarujemy koncentratem albo sosem i nakładamy nasze dodatki. Piekarnik nagrzewamy do 250 stopni i pieczemy około 20 min. tak aby ciasto nie było bardzo spieczone. Podajemy z ketchupem lub sosem czosnkowym. **SMACZNEGO!**

Mam nadzieję, że pomogłam choć trochę. To było kilka moich pomysłów na przekąskę podczas karnawału. Wierzę iż wam się spodobają.

Wiktoria Mazurczyk



Pizza

Google grafika

"Sen jest dobry, ale książki są lepsze."

Tą serię poleciła mi koleżanka jakieś cztery czy pięć lat temu. Od tego momentu ciągle o niej pamiętałam, choć nie mam pojęcia, czemu nie przeczytałam jej te kilka lat wcześniej. Często bywa tak, że książka czeka na mnie wiele miesięcy, bądź jak widać, nawet lat. Też tak macie? (Na marginesie polecam robienie list „Do przeczytania”, skreślanie z nich coraz większej liczby pozycji jest naprawdę satysfakcjonujące.) Mam na myśli serię Aprilynne Pike, której poszczególne części noszą nazwy: „Skrzydła Laurel”, „Magia Avalonu”, „Złudzenie” i „Moc przeznaczenia” (w oryginałach odpowiednio „Wings”, „Spells”, „Illusions” i „Destined”).

Aprilynne urodziła się w Salt Lake City w Ameryce, a dorastała w Phoenix. Była dzieckiem z niesłychaną wyobraźnią, a bajki wymyślała praktycznie od zawsze. W wieku 20 lat ukończyła wydział kreatywnego pisania na Uniwersytecie Stanowym Lewisa i Clarka w Idaho. Ostatnio przeniosła się z mężem oraz trójkiem dzieci do Arizony. W 2009r. zadebiutowała powieścią fantastyczną „Skrzydła Laurel”, która stała się bestsellerem *New York Timesa*. Na polski, oprócz cyklu o Laurel, przetłumaczono jedynie „Ocaloną” i „Uprowadzoną” (w Polsce premiera 28 stycznia). Do jej najnowszych dzieł wydanych w 2014 roku należy seria o widzącej przyszłość



Charlotte Westing, w której ukazały się „Sleep no more” oraz „Sleep of death”. Z niecierpliwością czekam na tłumaczenie.

Debiutancka książka Aprilynne opowiada o Laurel, która od zawsze zdawała sobie sprawę z tego, że nie jest zwykłą nastolatką. Nigdy tylko nie wiedziała dlaczego. Je same owoce i warzywa, nie czuje głodu, nie choruje, nie potrafi wytrzymać bez świeżego powietrza i promieni słońca (objawy te nie są typowe w przypadku wampira czy jakiegokolwiek innej, co od razu wzbudziło moją ciekawość). Ponadto adoptowano ją w niespotykany w realnym życiu sposób (jednak w fikcji coraz bardziej rozpowszechniony i typowy): ktoś zostawił ją na schodach w koszyku. Przeprowadza się do miasta i idzie do szkoły, gdzie poznaje nowych przyjaciół, w tym chłopaka Dawida. Gdy jesienią na jej plecach pojawia się coś dziwnego, rozpoczyna się magia. Do tego spotyka intrygującego i niepokojąco znajomego Tamaniego, który wydaje się wiedzieć, co się z nią dzieje. Jej życie wywraca się do góry nogami, a może jednak wraca do swojego pierwotnego kształtu?

Duży plus dla autorki za świetną kreację świata istot nadprzyrodzonych. Ich hierarchia jest w pewnym sensie bardzo przestarzała i kompletnie niezrozumiała dla przeciętnego człowieka. Mimo to kultura, zwyczaje i ciekawe zdolności istot



Skrzydła Laurel

Moc przeznaczenia

"Sen jest dobry, ale książki są lepsze."



Aprilynne Pike Google grafika

Również Tamani i Dawid są niczego sobie, choć nie mogę o nich powiedzieć tak dużo jak o Laurel. Książkę napisano z jej perspektywy, więc to ją poznałam najlepiej. Obaj bohaterowie są waleczni i wierni. Rycerze w lśniących zbrojach. Może aż nazbyt idealni. Chociaż nie, mają pewne, minimalne, typowo ludzkie wady takie jak zazdrość czy zaborczość. Nie muszę ukrywać, że bardziej przypadł mi do gustu szlachetny, tajemniczy i niezwykły Tamani niż przeciętny, ale również ujmujący, Dawid. Chelsea, przyjaciółka Laurel, jest cudowna. Sympatyczna, pomocna, szcera... Polubiłam ich wszystkich, jednak nie mogę pozbyć się wrażenia, że są zbyt wyidealizowani. Gdyby jednak tacy nie byli, może przestałabym ich tak lubić? Albo w ogóle nie mogłabym określić swoich uczuć do nich, tak jak w przypadku bohaterów „Wichrowych Wzgórz”? Może to i lepiej, że są tacy perfekcyjni.

Na oddzielny akapit zasługuje ostatnia część serii. Na jej początku autorka napisała, że dziękuje komuś (nie pamiętam dokładnie komu, a niestety nie jestem już w posiadaniu tej książki, więc nie mogę przytoczyć dosłownego fragmentu) za to, że nauczył ją, jak ważne są dobre zakończenia i że ma nadzieję, iż jej się udało. Muszę przyznać, że tak, udało. W przeciwieństwie do poprzednich części, w których akcja rozgrywa się w czasie kilku

miesiący, tutaj wszystko trwa jedynie dobę. Niesamowicie trzyma w napięciu. Po prostu musiałam ją przeczytać jednym tchem. Cały czas coś się działo, bez najmniejszej chwili wytchnienia. „Moc przeznaczenia” jest lepsza od niejednego filmu akcji! Dla niej warto przeczytać trzy poprzednie części. Również finał jest zaskakujący: słodko-gorzki. Skończywszy ją, nie wiedziałam, co czuć. Przez chwilę miałam w sobie kompletną pustkę, a potem uderzyło we mnie tyle sprzecznych emocji, że nie wiem, jak je wszystkie nazwać. Ciągle, gdy ją wspominam, mam mieszane uczucia. Czasami wolę myśleć, że tego nie było. Że te ostatnie kilka stron ktoś wyrwał i po prostu zniknęły. Cieszę się, ale i smucę. Ach, nie cierpię tego! Ale i uwielbiam.

Zagadki, magia, tajemnice, interesujący bohaterowie, ciekawa i urzekająca fabuła-czego chcieć więcej? „Skrzydła Laurel” są dobre na odprężenie, jako lekka lektura do poduszki czy na wolną chwilę. Trzeba się jednak liczyć z tym, że można się w nią bardzo wciągnąć. Nie jestem pewna, czy spodoba się chłopakom, gdyż ma bardzo dziewczęcy charakter. Uważam jednak, że nie powinno im to przeszkadzać. Każdy znajdzie w niej coś dla siebie.

Natalia Kucharczuk



Wichrowe wzgórza

Google grafika



Zoye z Domu Nocy

Google grafika

Foto Art



Amelia Kusio



Amelia Kusio



Amelia Kusio

Może niektórych opuścił już świąteczny nastrój, ale my w Foto Art prezentujemy jeszcze właśnie takie zdjęcia. Karnawał wciąż trwa, więc i domy wciąż są przystrojone. Magię Świąt przypomina nam **Amelia Kusio** na swoich niesamowitych zdjęciach. Piękna choinka nadal powinna stać w centrum uwagi i domu. Bombki i jej inne ozdoby są niezwykle ciekawym tematem na zdjęcia. Trudna do uchwycenia przez ludzkie oko gra światła na ich powierzchni jest dopiero widoczna na zdjęciach. Brawa dla autorki za dobór tematu i piękne fotografie.



Amelia Kusio

Tablica ogłoszeń



Miś

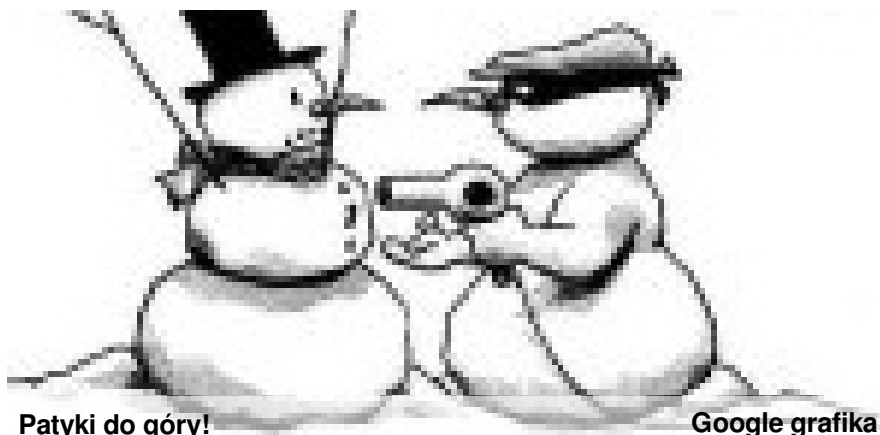
Google grafika

Żarty na poprawę humoru

Słyszałem w radiu, że jutro ma być 2 razy zimniej niż dzisiaj. Nie mogę się już doczekać, co z tego wyniknie. Dziś jest 0 stopni...

W powietrzu spotykają się dwa płatki śniegu. Pierwszy pyta:

- Gdzie lecisz? Bo ja lecę w Tatry, na skocznię narciarską.
- A ja na autostradę! Spowoduję jakiś wypadek samochodowy!



Patyki do góry!

Google grafika

Redakcja PLUS4

Redaktor Naczelna:
Sylvia Kaczmarek

Redakcja:
Patrycja Drzazga
Katarzyna Gwarda
Sylvia Hoffman
Maria Jodka
Natalia Kucharczuk
Agnieszka Lesiakowska
Wiktoria Mazurczyk

Opiekun redakcji:
p. Marta Sochacka



Jedz!

Google grafika

Rys. Tomasz Grzech

19/02/14