

Święta Bożego Narodzenia

Okres świąt Bożego Narodzenia to czas, który spędzamy w gronie najbliższych. Czas, w którym chętnie służymy pomocą innym. Czas radości, zwłaszcza wśród najmłodszych. Czas, w którym uwielbiany przez wszystkich Święty Mikołaj odwiedza nasze domy w noc wigilijną i przynosi prezenty, na które pracowaliśmy cały rok naszym zachowaniem i postawą wobec rodziców, dziadków, rówieśników i rodzeństwa.

Ze świętami Bożego Narodzenia związane są tradycje: ubieranie choinki, oczekiwanie na pierwszą gwiazdkę (aby rozpocząć kolację wigilijną), wzajemne przebaczenie win podczas dzielenia się opłatkiem, przygotowanie dwunastu potraw wigilijnych i zostawienie wolnego miejsca przy stole dla niespodziewanego gościa.

Tradycyjne potrawy wigilijne: barszcz czerwony z uszkami lub zupa grzybowa, śledzie w śmietanie z jabłkiem, śledzie po kaszubsku, ryba po grecku, sałatka jarzynowa, kompot z suszonych owoców, karp w galarecie, pierogi z kapustą i grzybami, kapusta z grochem, rolada świąteczna, pierniczki.

Natalia, IC

**"Jest w moim Kraju zwyczaj, że w dzień wigilijny,
Przy wejściu pierwszej gwiazdy wieczornej na niebie,
Ludzie gniazda wspólnego łamią chleb biblijny,
Najkliwsze przekazując uczucia w tym chlebie."**

Cyprian Kamil Norwid

**"W Boże Narodzenie
wszystkie drogi prowadzą do domu."**

Marjorie Holmes

"Święta to nie stół i ozdoby, a ludzie z ich uśmiechami i ciepłymi spojrzeniami. Ludzie są w święta najważniejsi."

Sylwia Trojanowska

"Matka uczyła ją, że święta są ważne i nie można ich lekceważyć. Trzeba je obchodzić z tymi, których kochasz, bez względu, czy masz ochotę, czy nie. Bo nigdy nie wiadomo, kiedy pozostaną ci tylko wspomnienia."

Luanne Rice



POZYCJA KOBIET NA ŚWIECIE

Od wieków wiemy, że mężczyźni mają większe przywileje niż kobiety. Posiadają obraz osób wyjątkowo silnych i odważnych. To oni mają ciężko pracować, by zapewnić rodzinie dobrobyt i bezpieczeństwo. Przy tej kreacji kobiety postrzegane są jako słabe i bezbronne.

Już w Starożytnej Grecji płeć piękna była dyskryminowana. W literaturze występuje dużo opisów wskazujących na jej niższość. Osobą, która szczególnie potępiała kobiety, był Eurypides - stwierdził, że jeden mężczyzna jest wart więcej niż tysiąc kobiet.

W średniowieczu panowała kultura siły i bardzo ważne było rycerstwo. Z tego względu gloryfikowało się męczyzn. Religia chrześcijańska również ograniczała żeńską płęć, która była ukazywana jako łatwa do manipulacji, bezbronna, a nawet podatna na wpływy samego Szatana. Kobiety nie mogły także chodzić bez nakrycia głowy, a za zdradę męża czekała je śmierć.

Do XVIII wieku mężczyźni byli postrzegani jako istoty nadrzędne. To oni decydowali o losie swoich dzieci, ponieważ uważano, że mają na potomstwo dobry wpływ.

Zmiana tej pozycji zaczęła się wraz z początkiem XX wieku przez silne ruchy sufrażystek. Jednak jak ta sytuacja wygląda obecnie?

Współcześnie prawne regulacje dla kobiet zostały wprowadzone w Europie i Ameryce Północnej.

Rejonem, w którym znaczenie tej płci jest największe na świecie, jest Skandynawia. Notuje się, że ten poziom utrzymuje się wyjątkowo od średniowiecza. Wskaźniki obecności kobiet w życiu zawodowym i gospodarczym są bardzo duże. Mogą one zostać nawet pastorami.

USA jako jedyne państwo na świecie ma takie same wynagrodzenie dla obydwu płci na wysokich stanowiskach. Nie świadczy to jednak o całkowitym bezpieczeństwie kobiet.

Należy pamiętać, że kobiety są tam bardzo narażone na przemoc seksualną i molestowanie. Jest to konsekwencją małego bezpieczeństwa na ulicach.

W krajach wyznających islam występują dwie, różne od siebie tendencje zachowania wobec płci pięknej.

W Turcji i Tunezji prowadzi się politykę skupioną na poprawie sytuacji. Zapewniony jest dostęp do edukacji, pracy i prawo do decydowania o małżeństwie.

Natomiast w innych krajach następuje pogorszenie pozycji kobiet. W Afganistanie 67% z nich nie ma dostępu do usług medycznych. Przez wojny domowe narażone są na ubóstwo, przemoc i mordy honorowe. Dodatkowo wiele nie umie czytać i pisać.

Przez konflikty w Jemenie, Syrii i Pakistanie pogorszyły się struktury chroniące kobiety. Sytuacji nie pomagają małżeństwa z młodymi dziewczynkami i uprowadzenia.

W Arabii Saudyjskiej dopiero w 2018 roku płeć żeńska uzyskała uprawnienia do kierowania samochodem. Ustrój tego kraju jest silnie oparty na męskim szowinizmie, co powoduje, że kobieta na każdym etapie swojego życia jest poddana męczyźnie.

Dyskryminacja jest bardzo silna w muzułmańskich krajach Afryki. W Nigerii 18% małżeństw jest zawieranych z dziewczynkami poniżej 15 roku życia. Są one całkowicie podporządkowane mężowi. Praktykuje się tam również rytualne okaleczanie narządów płciowych.

W Demokratycznej Republice Konga kobiety padają ofiarą licznych przestępstw. Nie mają zapewnionej opieki zdrowotnej, przez co występuje duża liczba zgonów przy porodach. Często jest również handel ludźmi. Pojawia się on również w Somalii, gdzie żonę można kupić za kilka wielbłądów.

Jednak najgorsza sytuacja panuje w Indiach. Między 2007 a 2016 rokiem przestępstwa wobec kobiet wzrosły o 83%. Mają na to wpływ silnie zakorzenione tradycje takie jak: dzieciobójstwo noworodków płci żeńskiej, przymusowe małżeństwa z dziećmi, niewolnictwo seksualne i domowe, handel ludźmi, śmierć przez ukamieniowanie, okaleczanie narządów płciowych czy oblewanie kwasem.

Wbrew pozorom pozycja kobiet na świecie nie jest aż tak dobra jak niektóre osoby myślą. Patrząc przez pryzmat państw wysoko rozwiniętych, może nam się wydawać, że płeć żeńska odzyskała swoje prawa w XX wieku. Nie jest to jednak prawda. W wielu krajach na świecie dalej pojawia się cierpienie i przemoc związana z tradycjami, czy silną rolą męczyzn w społeczeństwie. Możemy próbować polepszyć tę sytuację wspierając organizacje dążące do poprawy znaczenia kobiet oraz będąc stale poinformowanym o tych wydarzeniach.

Amelia, IIIAG



Kobieta

RT

Nowa Piosenka Abby „Little Things” rywalizuje o pierwsze miejsce na podium bożonarodzeniowych przebojów tego roku.

Zespół ma nadzieję zdobyć świąteczny numer 1 za sprawą ich najnowszej piosenki, będącej zarazem pierwszym ich utworem osadzonym w klimacie Gwiazdki.

Niedawno zjednoczony zespół zmierzy się z silną konkurencją, w tym Adele, Edem Sheeranem i Eltonem Johnem. Piosenka ABBY „Little Things”, zaczerpnięta z „Voyage” – który był dziesiątym albumem zespołu nr 1 w Wielkiej Brytanii – jest opisywana jako „delikatna refleksja na temat radości świątecznego poranka i rodzinnego czasu w tej szczególnej porze roku”.

Wszystkie dochody z singla trafią do UNICEF, aby wesprzeć Globalny Fundusz Ochrony Dzieci, szczególnie w walce z przemocą seksualną skierowaną do dziewcząt.

Agnetha Fältskog, Björn Ulvaeus, Benny Andersson i Anni-Frid Lyngstad powiedzieli we wspólnym oświadczeniu: „Uważamy, że nie da się wyeliminować ubóstwa bez wzmocnienia pozycji kobiet. Dlatego wspieramy UNICEF w ochronie dziewcząt przed przemocą seksualną i wzmocnianiu ich poprzez Globalny Fundusz Ochrony Dzieci. Robimy to od wielu lat, a teraz postanowiliśmy podarować UNICEF prezent na Boże Narodzenie w postaci drugiej piosenki”.

Szwedzki zespół - znany z takich przebojów, jak „Dancing Queen” i „Gimme! Gimme! Gimme!” - zmierzy się ze świątecznym duetem „Merry Christmas” Eltona i Eda, czyli artystów będących ulubieńcami koneserów muzyki. Wiele utworów z nowego albumu Adele „30” może również z łatwością znaleźć się na szczycie list przebojów, w tym np. „Easy On Me”.

Nawet jeśli ABBA nie zajmie najwyższego miejsca, mogą spotkać się z bardzo udanym rokiem. „Voyage”, wydany w zeszłym miesiącu, trafił od razu na pierwsze miejsce w 18 krajach.

Zespół nie może się też doczekać, kiedy pojawi się w Londynie, w specjalnie zbudowanej Voyage Arenie z cyfrowymi „ABBAtarami”.

Autor: Tom Bryant, Natalie Crookham
Tłumaczenie: Anna Wielgus

PRZEPIS ŚWIĄTECZNY PIERNICZKI

Nic tak nam się nie kojarzy ze świątami jak pierniczki i ich magiczny zapach unoszący się na cały dom.

Składniki:

- 150g mąki
- 1,5 łyżeczki przyprawy do piernika
- 0,5 łyżeczki cynamonu
- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta sody
- 100 ml miodu
- 45 g masła

Dodatkowo:

- cukier puder
- wrzątek

Sposób przygotowania:

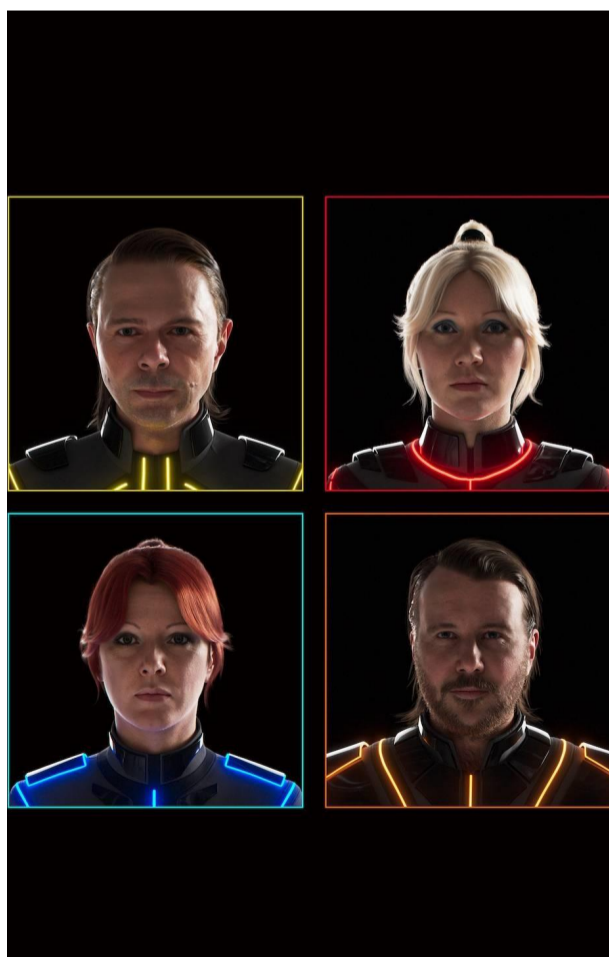
- Do miski wsyp wszystkie suche składniki i je wymieszaj.
- W rondelku podgrzej miód z masłem a następnie wlej masę do suchych składników.
- Ciasto należy odłożyć do wystygnięcia.
- Rozwałkuj ciasto i wycinaj kształty foremkami.
- Wycięte pierniczki ułóż na blaszce z papierem do pieczenia.
- Piecz w temperaturze 180 stopni przez 15 minut.

Polewa:

- Do 0,5 szklanki cukru pudru dodaj trochę wrzątku i wymieszaj

Smacznego i Wesołych Świąt!

Julia, ID



Pierniki

FT

Sposoby na zapobieganie depresji

Mamy sezon jesienno-zimowy, czyli jeden z najbardziej depresyjnych okresów w roku. Dużo osób odczuwa wtedy smutek i przygnębienie. Depresja to choroba, która może dotknąć osobę w każdym wieku. Stanowi grupę zaburzeń psychicznych charakteryzujących się, m. in. Bezsennością, brakiem energii, czy nawet brakiem apetytu. Przez ciągły tryb życia w biegu i stresie, większość nastolatków jest w grupie osób podatnych na tę chorobę. Dlatego, chciałabym Wam przedstawić kilka sposobów na jej zapobieganie.

Jedną z najważniejszych według mnie kwestii jest zadbanie o wypoczynek. Z własnego doświadczenia wiem, że czasem brak krótkiej drzemki, czy nawet zwykłego relaksu potrafi wybić mnie z rytmu i sprawia, że chodzę spięta i przygaszona.

Kolejną równie ważną kwestią jest zaplanowanie zdrowej i bogatej w witaminy diety. Pewnie zastanawia Was, co jedzenie może mieć wspólnego ze złym samopoczuciem. Otóż niektóre pokarmy mają w sobie naturalne składniki, które zapobiegają obniżonemu nastrojowi i pomagają przywrócić nam dobre samopoczucie. Ważne jest zastanowić się na tym, co spożywamy. Nasza dieta powinna zapewnić nam niski poziom tłuszczów, a wysoki poziom białka, minerałów i witamin.

Uważam, że ważne jest również otwieranie się na innych. Niestety przygnębienie, czy stany depresyjne mają to do siebie, że izolują osobę cierpiącą od wszystkich dookoła, co zmuszą ją do samotnego przeżywania negatywnych emocji. Gdy czujemy się gorzej zmienia się sposób, w jaki oceniamy siebie i innych. Jeżeli to tylko możliwe, powinniśmy starać się więc podtrzymywać kontakty z przyjaciółmi i znajomymi oraz szukać w nich wsparcia.

Podstawą do dobrego samopoczucia jest jednak regularne wysypianie się oraz aktywność fizyczna. To właśnie od naszego zegara biologicznego oraz ruchu zależy najwięcej, również to, jaki mamy humor. Ważne jest, aby starać się chodzić spać regularnie, zapewnić sobie osiem godzin snu i odrobinę wysiłku fizycznego. Ruch pobudzi wytwarzanie się endorfin, czyli hormonu dobrego samopoczucia, którego poziom spada w stanie depresyjnym.

Wiktoria, IIBF



Depresja

GH



Zima

AF

Jak zimą zadbać o skórę?

Zimą suche powietrze, mróz, wiatr dają się skórze we znaki. Robi się sucha i szorstka. Jak o tej porze zadbać o jej kondycję.

Zmień żel do mycia na preparat o konsystencji mleczka, bądź kremu. Zrezygnuj z mydła w kostce, ponieważ wysusza skórę.

Usta powinny być pokryte balsamem przeznaczonym do ich ochrony, gdyż w wargach nie ma gruczołów łojowych, przez co skóra w tym miejscu jest najbardziej narażona na wysuszenie. Unikaj kosmetyków z miętą, czy kamforą, które podrażniają zamiast regenerować.

Moczenie się w gorącej kąpeli nie jest zimą najlepszym pomysłem. Długi kontakt skóry z wodą niszczy jej płaszcz ochronny. Kąpiele powinny być krótkie, a woda niezbyt gorąca.

Jeśli Twoja skóra swędzi i piecze, pomoże olejek. Najpierw nałóż na twarz krem, następnie w wysuszone miejsca wmasuj kilka kropli olejku, np. jojoba, arganowego, lnianego).

To tylko kilka wskazówek, jak dbać o ciało. Pamiętaj również o dostarczaniu sobie zdrowych tłuszczów (znaleźć je możesz w rybach, orzechach) i ubieraniu się na cebulkę. Miej przy sobie czapkę, rękawiczki oraz ciepłe, nieprzemakalne obuwie.

Patrycja



Zima

AF