

# SZOK

WYDANIE SPECJALNE

Grudzień 2015 r.

Nr 2 (5) / 2015

*WYDANIE SPECJALNE*  
**BOŻE NARODZENIE**



## Drodzy czytelnicy!

Nadchodzi nareszcie czas Bożego Narodzenia! Wigilijny stół znowu zapelni się świątecznymi potrawami, pod białym obrusem po raz kolejny pozostawione zostanie trochę sianka. Znowu we wszystkich domostwach i kościołach zabrzmia dźwięki najpiękniejszych polskich kolęd. Każda rodzina połamie się opłatkiem, składając przy tym najpiękniejsze życzenia, płynące z głębokości serca, a także przepraszając i wybacząc wszelkie przewinienia. Na wszystko spoglądać będzie spokojnym wzrokiem piękna choinka, zdobna świecidełkami, zajmująca cały róg pokoju, rozłożysta i sięgająca aż po sam sufit. O północy wigilijnej znowu rozniosą się echa dzwonów, wzywających na Pasterkę, misterium narodzin Jezusa Chrystusa, któremu, według wiary chrześcijan, zawdzięczamy zbawienie. Do wszystkich domów nadejdzie po raz kolejny Mikołaj, niosący ze sobą worek prezentów, przeznaczonych dla wszystkich tych, którzy sobie na nie zasłużyli. W tych jakże cudownych okolicznościach, zaledwie kilka dni przed Wigilią Bożego Narodzenia, chciałbym złożyć Wam, drodzy czytelnicy, życzenia spędzenia nadchodzących świąt w jak najlepszej atmosferze, w spokoju ducha, w świadomości dopełnienia wszystkich swych obowiązków. Niech nic nie zachwieje radości i podniosłości tej wielkiej uroczystości!

**WESOŁYCH ŚWIĄT!**

*Redaktor naczelny,  
Krzysztof Andrulonis*

**Str. 4 - 6**

### WYWIAD Z...

Wywiad z dietetykiem, Anną Brinken

**Str. 7 - 11**

### POLSKIE TRADYCJE

Polskie tradycje świąteczne

**Str. 12 - 15**

### ŚWIĘTA POZA DOMEM

Boże Narodzenie - czy tylko we własnym domu?

**Str. 16 - 18**

### PRZEGLĄDARKA

Filmowe hity na Boże Narodzenie

**Str. 19 - 20**

### MODA

W co się ubrać na Wigilię (i nie tylko)



**Str. 21 - 22**

## PREZENTY

*Co na prezent?*

**Str. 23 - 24**

## MARKI ŚWIĄTECZNE

*Mikołaj Coca - Coli i inni*

**Str. 25 - 27**

## FELIETONISTA

*Święta, święty czas tuż tuż*

**Str. 28**

## ANKIETA

*Twój ulubiony świąteczny zwyczaj*

**Str. 29**

## ŻYCZENIA UCZNIÓW

*Najserdeczniejsze świąteczne życzenia*

**Str. 30 - 31**

## MUZYKA NA ŚWIĘTA

*Czego posłuchać w święta?*

**Str. 32**

## ŻYCZENIA DYREKTORA

*Życzenia Pani Dyrektor*

*Agnieszki Milczarskiej*



## REDAKCJA

**OPIEKUN:** Pani Małgorzata Osiewicz—Warlikowska

**REDAKTOR NACZELNY:** Krzysztof Andrulonis

**ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO:**

Konrad Traczyk, Alicja Justyńska

**SEKRETARZ REDAKCJI:** Marcelina Steczyńska

**SKŁAD GRAFICZNY:** Krzysztof Andrulonis

**REDAKCJA:** Krzysztof Andrulonis, Mateusz Jaworski, Konrad Traczyk, Katarzyna Owsiak, Alicja Justyńska, Marcelina Steczyńska, Wojciech Wątróbka, Jacek Poczwardowski, Bartosz Wyroślak, Hanna Tłusty, Martyna Szyszłowska, Gabriela Justyńska

**Adres e-mail:** [szok.przeclaw@gmail.com](mailto:szok.przeclaw@gmail.com)

**Przeclaw 27c, 72—005 Przeclaw**

**Rok 2015 nr 1 (4)**



## TROCĘ ZDROWIA W ŚWIĘTA



**ANNA BRINKEN**

**SanusDiet**

ul. Świętych Cyryla i Metodego  
2/4, Szczecin, Polska

tel. +48. 500 120 751

e-mail: [dietetyk@sanusdiet.pl](mailto:dietetyk@sanusdiet.pl)

[www.zdrowadieta.szczecin.pl/](http://www.zdrowadieta.szczecin.pl/)

**NAJLEPSZY DIETETYK W SZCZECINIE  
(WEDŁUG RANKINGU ABC ZDROWIE)**



Święta, święta i po świętach... 3 kg więcej na wadze, kilka centymetrów więcej w pasie... Jak przetrwać świąteczne szaleństwo? Czy „diety cud” rzeczywiście są tak cudne jak się o nich mówi? Jak pozbyć się poświątecznych kilogramów? Na te i inne pytania odpowie Pani Dietetyk Anna Brinken z SanusDiet :)

**SZOK:** Czy medycyna od zawsze Panią interesowała? Dlaczego zdecydowała się Pani na pracę w zawodzie dietetyka?

**Anna Brinken:** Interesowała mnie raczej biologia niż medycyna, aczkolwiek to co dzieje się w

organizmie człowieka i zwierząt, było dla mnie czymś ciekawym i jednocześnie skomplikowanym. Zdecydowałam się studiować na Akademii Rolniczej. Zaraz po studiach rozpoczęłam pracę naukowo-dydaktyczną w Katedrze Żywności i Zwierząt i Gospodarki Paszowej i Żywności. Dok-



torat dotyczył badań nad oceną jakości białka zbóż i roślin strączkowych oraz ich związków antyodżywczych. W 2012 roku podjęłam nowe wyzwanie, doksztalałam się w kierunku dietetyki i otworzyłam swoją jednoosobową firmę. Wykorzystując dotychczasową wiedzę żywieniową oraz ciągle ją pogłębiając, uczę ludzi prawidłowych nawyków żywieniowych, układam diety i dobieram odpowiednią suplementację. Wszystko po to, aby byli zdrowi i mieli w sobie dużo energii życiowej. Niektórzy z moich podopiecznych decydują się na analizę pierwiastkową włosów, wtedy na jej podstawie opracowuję dietę i dopasowuję suplementację. Obecnie przygotowuję się do wprowadzenia usługi dietetycznej powiązanej z badaniami nutrigenetycznymi. Będzie można z niej skorzystać już od stycznia.

**SZOK: Ostatnio modne są tzw. diety pudełkowe. Czy uważa Pani, że to dobry sposób na odchudzanie?**

**A. B.:** Jeżeli ktoś nie dysponuje wystarczającą ilością czasu na przygotowywanie posiłków, a diety oferowane przez firmę cateringową są właściwie zbilansowane, to czemu nie? Współpracowałam nawet z taką firmą. Ułożyłam dla nich 50 dni diety, każdy dzień był inny i zawierał ciekawe zestawienia pokarmów. To było dla mnie spore wyzwanie. Dieta pudełkowa ma pewne ograniczenia. Po pierwsze, w dłuższym okresie czasu będzie poważnym uszczerbkiem dla budżetu domowego. Po drugie, korzystanie z gotowych dań nie uczy samodzielności w kuchni i radzenia sobie bez cateringu na wyjeździe.

**SZOK: W jaki sposób zastąpić można w diecie nadmiar niezdrowych słodyczy, aby nie odczuć zbyt boleśnie ich braku?**

**A. B.:** Prawidłowo zbilansowana dieta, przy której nie odczuwa się głodu wystarczy, abyśmy nie

rzucali się na słodycze. Najlepszym ich zamiennikiem są owoce, orzechy i ziarna. Jednak wszystkie są kaloryczne, dlatego tu też należy zachować umiar.

**SZOK: Co sądzi Pani o wszystkich „dietach cud”? Czy którejkolwiek można zaufać? Jakie niosą ze sobą zagrożenie?**

**A. B.:** Samo wyrażenie „dieta cud” jest podejrzane, bo nie ma cudów, tylko skuteczny marketing. Przestrzegam przed dietami restrykcyjnymi i monodietami. Robią duże spustoszenie w organizmie, skutkujące częściową utratą masy mięśniowej, a potem efekt jojo, a nawet chorobami dietozależnymi (cukrzyca, choroby układu krążenia, zapalenie tarczycy, dyslipidemia, nowotwory itp.). Zdrowa dieta jest różnorodna, bo żaden pojedynczy produkt nie zawiera pełnego kompletu wszystkich makro i mikrośladników. Unikamy żywności wysoko przetworzonej. Nie rezygnujemy z produktów węglowodanowych, one są też potrzebne. Wybieramy jednak te zasobne w błonnik. Rezygnujemy z cukrów prostych.

**SZOK: Czy Pani, jako dietetykowi, zdarzają się „żywieniowe słabości”?**

**A. B.:** Codziennie wypijam kawę z ekspresu ciśnieniowego ze spienionym mlekiem, do tego kostka gorzkiej czekolady, ale nie nazwałbym tego słabością, tylko przyjemnością. Okazjonalnie w czasie imprez rodzinnych i świąt nie stronię od ciasta domowego wypieku.

**SZOK: Czy ma Pani skuteczny sposób na zachowanie rozwagi przy wigilijnym stole?**

**A. B.:** Generalnie trzeba zachować umiar, próbować wszystkiego, ale nie przejadać się. Potem należy pójść na spacer. Zarówno posiłek jak i ruch przyspieszają metabolizm. Wykorzystajmy





to. Nabyte wcześniej zdrowe nawyki żywieniowe pozostają również na święta, bo nie smakuje nam już to, co obciąża organizm. Jeśli chodzi o osoby odchudzające się, to w mojej praktyce już nieraz słyszałam od osób będących wcześniej na niezdrowej bardzo niskokalorycznej diecie, że w święta schudli, mimo że jedli dużo. Dzieje się tak dlatego, że organizm otrzymuje solidną dawkę składników pokarmowych i nie musi gromadzić energii na zapas w postaci tkanki tłuszczowej.

**SZOK: Które ze świątecznych potraw są naj-**



**większym postrachem dietetyków?**

**A. B.:** Postrach raczej dla odchudzających się :) Należy unikać deserów z bitą śmietaną, ciast na kruchym cieście wykonanych na bazie utwardzonego tłuszczu (margaryny), potraw tłustych i smażonych, czyli ciężkostrawnych. Niestety karp

często jest właśnie smażony, wtedy zjemy go mniej.

**SZOK: Jak Pani sądzi: czas Bożego Narodzenia jest dobrym momentem na stosowanie dietetycznych potraw? Może to właśnie ich brakuje na naszych stołach?**

**A. B.:** Ten kto wcześniej jadł źle, nie zdobędzie się na typowo dietetyczne potrawy w Święta Bożego Narodzenia. I nic dziwnego. Jest to szczególny czas, spędzony razem z rodziną, ubogacony różnymi potrawami, których na co dzień nie jadamy. Nie dopuścimy, aby złe całoroczne nawyki doprowadziły do chorób, które ograniczą wybór świątecznych dań

**SZOK: Pod choinką prawie zawsze znajdujemy całe stopy słodczy. Czym może zakończyć się zjedzenie ich wszystkich w przeciągu kilku dni?**

**A. B.** Bólem brzucha, zaparciami, zakwaszeniem organizmu, złym samopoczuciem

**SZOK: Jak skutecznie poradzić sobie z poświęconą nadwagą i nie dopuścić do powstania efektu jo-jo?**

**A. B.:** Można zastosować 3 dniową dietę oczyszczającą, chociażby składającą się z samych warzyw i owoców. Jemy do syta, ale raczej z podziałem na 5 posiłków. Sprawimy, że przynajmniej częściowo odkwasimy organizm. Następnie należy zmienić nawyki żywieniowe na zdrowe i niech zostaną z nami do końca życia, wtedy nie będzie efektu jojo, a my poczujemy się silniejsi i zyskamy zdrowie.

*Rozmawiał:*

*Konrad Traczyk*





Jak obchodzone jest Boże Narodzenie w różnych regionach Polski?

## POLSKIE TRADYCJE ŚWIĄTECZNE

Większość z nas wysoko ceni sobie piękne, świąteczne tradycje. Boże Narodzenie bez nich straciłoby wiele ze swej cennej magii. Czy jednak wiemy, jakie są korzenie wszystkich zwyczajów, które kultywujemy? I czy pamiętamy również o tych mniej znanych i popularnych, związanych jedynie z określonymi regionami Polski?

Najpiękniejszym momentem polskiego Bożego Narodzenia jest zawsze Wigilia. W przeciwieństwie do większości krajów zachodniej Europy, gdzie znacznie ważniejszy jest dzień 25 grudnia, w Polsce za najbardziej uroczysty dzień uznaje się właśnie poprzedzający go wieczór.

### Pierwsza gwiazdka



Jak wiadomo, każda polska wieczerza wigilijna rozpoczyna się od wyczekiwania na pierwszą gwiazdkę. Tradycyjnie symbolizuje ona Gwiazdę Betlejemską, która prowadziła Mędrców ze Wschodu. W zimowy wieczór można jej oczekiwać już o godzinie 16:00. Co ciekawe, świecący punkt, którego poszukujemy na czarnym niebo-

skłonie w wigilijny wieczór, nie zawsze okazuje się gwiazdą z punktu widzenia astronomii. Nieraz pierwsza na niebie pojawia się planeta – Jowisz lub Wenus.

### Łamanie się opłatkiem



To kolejny z typowych polskich zwyczajów. Pierwsze wzmianki o nim pochodzą już z XVIII w., jednak niewykluczone jest, że istniał on już w wieku XVI. Tradycyjnie, wypiekiem przaśnych opłatków, zajmowali się kościelni lub organiści, dzisiaj zadanie to powierzono zakonnikom i księżom. Tradycji opłatka doszukiwać można się w wielu źródłach. Symbolizuje on chleb, którym dzielili się chrześcijanie w pierwszych wiekach istnienia naszego wyznania. Po zakończonej liturgii zabierali oni kawałki bochenka do domów, aby tam je spożyć. Chleb utożsamiany był z wiarą – wraz z nim trafiała ona pod strzechy, a później do ludzkich wnętrz.

Opłatek jest także silnie związany z polską historią. Pod zaborami pozwalał on na utrzymywanie więzi między bliskimi sobie psychicznie ludźmi, których niestety los rozrzucił po różnych państwach. Opłatek był wysyłany do rodziny i przyjaciół pocztą, symbolizował łączność z nimi oraz





ciągle silną pamięć. W skrajnych sytuacjach ta mała przesyłka przywracała wiarę, że najcenniejsze dla nich osoby wciąż żyją, nie straciły wskutek represji życia i zdrowia.

Dzisiaj opłatek jest dla nas przede wszystkim symbolem jedności i miłości. Daje on okazję do złożenia sobie bożonarodzeniowych życzeń, jak wielu mówi, tych najcudowniejszych w całym roku. Opłatek to także okazja do przeprosin za złe postępowanie, a, jak wiadomo, wybaczenie tego dnia jest szczególnie lekkie, a nawet przyjemne.

## Wigilijna wieczerza



Wielowiekowa tradycja w naszym kraju nakazywała, aby wieczerza wigilijna była w całości postna. Od 2003 r., za sprawą decyzji Konferencji Episkopatu Polski, w skład tej uczyty wchodzić mogą także dania mięsne (chyba, że Wigilia wypada w piątek). Mimo tego, w myśl II Synodu Plenarnego Biskupów Polskich, wciąż zalecana jest wstrzeżność od potraw mięsnych tego dnia.

Czy dań wigilijnych zawsze było 12? Niekoniecznie. W dawnej, szlacheckiej Polsce, mówiono, że liczba dań na stole wigilijnym musi być nieparzysta. Wieczerza chłopska składała się z pięciu lub siedmiu potraw, szlachecka z dziewięciu, a u arystokracji z jedenastu. Liczby te zapewnić miały szczęśliwość, urodzaj i łatwość w codziennej pracy. Dzisiejsza tradycja 12 dań wywodzona jest od różnych symboli – tylu było apostołów Jezusa, tyle także jest miesięcy w życiu.

Wigilię otwiera najczęściej barszcz czerwony z uszkami, a także zupa grzybowa. W niektórych regionach Polski podaje się zupę migdałową, rybną bądź owocową. Kolejną bardzo ważną potrawą



jest karp, podawany w wielu różnych formach – w szarym sosie, smażony, w galarecie, a nawet w pomarańczach. Na stole nie może zabraknąć pierogów z kapustą i grzybami, powszechnych w całej Polsce. Staropolskim daniem z bogatą tradycją jest także groch z kapustą. Mniej popularnymi propozycjami są kasza z suszonymi grzybami, fasola z suszonymi śliwkami, paszteciki z grzybami czy kotleciki z ryżu z sosem grzybowym. Na wschodzie Polski podaje się jarskie gołąbki, kulebiak (drożdżowy pieróg, nadziewany rybami i jarzynami) czy kutię, powstającą z miodu, ziaren pszenicy, bakalii i miodu. Na Śląsku przyrządzana jest moczka - przygotowywana ze specjalnego



rodzaju piernika, migdałów, rodzynek, suszonych śliwek, suszonych moreli, gruszek, suszonych fig, suszonych daktyli, orzechów laskowych i dużej ilości ciemnego piwa, a także makówka – potrawa, złożona z moczonych w mleku sucharów, bułki lub chałki, przełożonych masą makową. Jeśli chodzi o dania słodkie, to popularne są makowce, pierniki, pierniczki, makiełki i kluski z makiem.





Tradycyjnym napojem jest kompot z suszu, czyli m. in. z suszonych gruszek, śliwek, jabłek oraz goździków.



Jak wiadomo, ważnym elementem każdej polskiej Wigilii jest jedno puste miejsce przy stole. Pozostawiane jest ono dla osoby, która tego dnia nie ma gdzie się podziać. Nikt nie powinien spędzać Wigilii samotnie – jest to święto wybitnie rodzinne, oparte na wzajemnym kontakcie.

Jeszcze jedną tradycją jest zostawianie pod obrusem sianka. Symbolizuje ono miejsce narodzin Jezusa – betlejemską stajenkę. Ma także przypominać ludziom o pokorze i o tym, iż nie zawsze będzie nam się dobrze powodzić, iż w każdej chwili stać się możemy równie ubogimi, jak Święta Rodzina 2000 lat temu.

### Wierzenia, związane z dniem Wigilii



Do dzisiaj, w wielu regionach Polski, dzień wigilijny wiąże się z przesądami i wierzeniami. W Polsce Dzień Bożego Narodzenia i wigilia zawierają wiele wzajemnie przeplatających się wątków i obrzędów pogańskich i chrześcijańskich. Jednym z nich było przekonanie, iż wigilijną nocą ziemia

otwiera się i ukazuje zawarte w niej skarby, w lesie zakwitają paprocie, drzewa owocowe wydają owoce, budzą się zwierzęta leśne i pszczoły w ulu - wszystko po to, by uczcić narodzenie Jezusa. Wierzono też, że w tę jedną noc zwierzęta mówią ludzkim głosem.

Szczegółowość wigilijnego dnia polegała również na tym, że jego przebieg miał znaczący wpływ na całość nadchodzącego roku. Należało tego dnia wcześniej rano wstać, aby przez cały rok mieć dobre samopoczucie, w ciągu dnia nie wolno było się położyć, aby nie spowodować chorób, a w lecie "położenia się zboża". Pod żadnym pozorem nie należało pożyczać niczego sąsiadom, bowiem mogłoby to spowodować utratę mienia. Dzień wigilijny należało spędzić w zgodzie i życzliwości, a wszelkie urazy powinny być wybaczone, tak aby nowy rok można było przeżyć w pokoju. Każdy region miał swoje charakterystyczne obrzędy i zwyczaje wigilijne, ale wszystkie one sprowadzały się do jednego: aby kolejny rok był dobry i przebiegał pomyślnie.

Tradycyjnie, szczególnie na wschodzie Polski, na dzień Wigilii w domach ustawia się snopy zboża, w kątach umieszcza się także wiązki siana. Miały one chronić domy, lecz także całe gospodarstwa, od wpływów złych mocy.

W ten uroczysty wieczór wrócono urodzaj, pogodę i zamężność. Od Bożego Narodzenia do Trzech Króli obserwowano pogodę i te 12 dni miało odpowiadać pogodzie każdego z miesięcy. Najlepiej jak w wigilię niebo było wygwieżdżone. Mówiono wtedy że kury będą się dobrze niosły, a krowy dobrze doły. Szron przepowiadał rok urodzajny, podobnie jak duże sople, czy cisza i spokój na dworze. Rzucano do pułapu groch i kutie. Im więcej grochu lub pszenicy przyczepiło się tam, tym większy miał być zbiór. Z długości wyciągniętego spod obrusa siana wrócono urodzaj lnu.

Panny wróżyły sobie zamężność m.in. liczyły narąbane drwa przyniesione do izby (para, nie para), podobnie kołki w płocie i liście. Nasłuchiwały też z której strony pies zaszczeka (z tej miał





przybyć kawaler). Wigilii panny wyciągają źdźbło spod obrusa, aby dowiedzieć się czegoś więcej o swojej przyszłości: zielone, krótkie źdźbło oznacza rychłe i szczęśliwe małżeństwo, różne odcienie szarości wróżą trudności w znalezieniu męża.

## Pasterka



Tradycyjnie już, o wigilijnej północy, we wszystkich polskich kościołach odprawiane są pasterki. To wtedy po raz pierwszy śpiewane są kolędy. Msza zaczyna się zwykle od kolędy Bóg się rodzi. Podczas liturgii wspomniane są najważniejsze fakty z narodzin Jezusa Chrystusa i towarzyszących temu cudów. Często podczas mszy wystawiane są uroczyste jasełka, sprawowane jest także czuwanie nad betlejemską stajenką.

## Choinka



Zwyczaj strojenia choinki przybył do Polski dopiero w XIX w., z Niemiec. Choinki wyparły z polskiej tradycji strojenia domów świerkowymi i sosnowymi gałęziami, a także podłaźniczkami, czyli

kulistymi wieńcami z gałęzi drzew iglastych, przystrajanymi kolorowymi opłatkami, barwną bibułą, szyszkami i wycinankami. Choinkę stanowi zwykle drzewko świerkowe lub jodłowe, rzadko sosnowe.

Każda dekoracja choinki ma swoje własne znaczenie. Aniołki czuwają nad naszym domem, dzwoneczki zwiastują radosne wydarzenie, nowinę, światełka chronią nas przed złem (także złymi ludźmi), gwiazda ukazuje drogę do domu, jabłka symbolizują urodę i zdrowie, łańcuchy oznaczają silne więzi rodzinne, lecz także zniewoleniem grzechami, orzechy, zawinięte w sreberka, przynoszą dobrobyt i siłę. Bombki, kojarzone dzisiaj przede wszystkim z choinką, powstały dopiero w 1847 r. Ich pomysłodawca i pierwszy wykonawca, Hans Greiner, wymyślił je, ponieważ nie stać go było na typowe choinkowe ozdoby.

W XVI w. przybył do Polski z Anglii zwyczaj strojenia jemioli. Oczywiście, pod nią właśnie muszą całować się zakochani, aby ich związek był szczęśliwy. Jemioła, zachowana przez cały rok, zapewniać miała powodzenie.

## Kolędy polskie

Kolędy wiążą się z polskimi świętami od wieków. Pierwsza z nich, Anioł pasterzom mówił, pochodzi już z 1424 r. Dzisiaj polska kultura zna ponad 500 kolęd i pastorałek. O ile te pierwsze przeważnie są powszechne na terenie całego kraju, to pastorałki są charakterystyczne dla określonych regionów kraju. Do najpiękniejszych polskich kolęd należą chociażby Bóg się rodzi, Dzisiaj w Betlejem albo Lulajże Jezuniu.

## Szopka bożonarodzeniowa

Szopka betlejemka, miejsce narodzin Chrystusa, wraz ze znajdującym się tam żłóbkiem, od samego początku była miejscem szczególnego pietyzmu i czci chrześcijan. Dokumentują to liczne przekazy z antyczności chrześcijańskiej. Z polecenia Heleny, matki cesarza Konstantyna, zbudowano nad grotą w IV wieku Bazylikę Narodzin Chrystusa. W następnym wieku doznała ona znacz-





nych uszkodzeń, ale już około 540 roku, z polecenia cesarza Justyniana, została ona odrestaurowana i w swej zasadniczej konstrukcji przetrwała do dzisiaj. Rzym też chciał mieć swoją grotę betlejemską. Od VI wieku czczono w Bazylice NMP Większej drewniany żłóbek w kaplicy specjalnie dedykowanej temu żłóbkowi. Wierzą, że jest on autentyczny i pochodzi z grotty betlejmskiej. Warte wspomnienia są również artystyczne prezentacje żłóbka spotykane już w IV i V wieku na licznych sarkofagach rzymskich. Jednakże rozpowszechnienie idei "odtworzenia" żłóbka betlejmskiego w kościołach parafialnych zawdzięczamy duszpasterskiej intuicji św. Franciszka (XIII w.). To on zbudował w pobliżu kościoła w Greccio w roku 1223 obszerną szopkę, w której znalazło się nawet miejsce dla osła i dla woła, zapoczątkując jednocześnie tradycję ich strojenia w całej Europie.

Tradycyjnymi postaciami są Jezus, Józef i Maryja, pasterze, Trzej Królowie i pasterze, każdy naród dodaje jednak również swoje własne postaci. Ważną rolę w żłóbkach pełnią także zwierzęta, głównie bydło i osły, chociaż coraz częściej pojawiają się też inne gatunki. Odradza się powoli zwyczaj tworzenia żywych szopek, bardzo popularnych w poprzednich stuleciach.

### Jasełka

Nazwa „jasełka” wzięta się od jasła, czyli żłobu, bo to właśnie z nim bezpośrednio wiążą się przedstawienia, wystawiane w święta Bożego Narodzenia. Narodziły się one już w XIII w., tak samo jak betlejmska szopka, z inicjatywy św. Franciszka z

Asyżu. Tradycyjnie pokazują one sceny ze zwiastowania Maryi, a przede wszystkim narodzenia Jezusa w Betlejem. Niegdyś jasełka wystawiano wyłącznie w kościołach, później jednak przeniosły się one na ulice, do urzędów i szkół. Dzisiaj często przybierają one bardziej nowoczesne, metaforyczne formy, zawsze jednak zachowują swoje pierwotne znaczenie.

### Tradycje mniej znane i o znaczeniu lokalnym

Na Podlasiu do dziś pielęgnowany jest zwyczaj związany z resztkami wieczerzy. Według tej tradycji, resztki wieczerzy ustawiano koło pieca. Przed nim stawiano ławkę i posypywaną ją piaskiem lub popiołem. Następnie resztki wieczerzy pozostawiano przez całą noc. Zgodnie z tą tradycją wierzą w nawiedziny zmarłych. Po pozostawionych śladach na ławce, starano się odgadnąć kto z przodków przybył się posilić resztkami z wieczerzy.

W niektórych rejonach Europy, a także czasami w naszym kraju, w dniu 27 grudnia, w święto św. Jana Apostoła i Ewangelisty praktykowane jest błogosławieństwo wina. Jakkolwiek zwyczaj błogosławienia "wina św. Jana" nie sięga poza XIII wiek, jednakże pochodzenie tej praktyki nawiązuje do legendy z VI wieku. Dowiadujemy się z niej, że św. Jan po pobłogosławieniu kielicha z zatrutym winem, bez szkody dla zdrowia spożył je i przez to nawrócił pogańskiego kapłana. Jeszcze więcej szczegółów tej "pobożnej" historii znajdujemy w sławnym, znanym zbiorze dominikanina lombardzkiego, późniejszego arcybiskupa Geny - Jakuba de Voragine (+1298) w jego "Złotej legendzie".

Na zakończenie pozostaje życzyć wesołych świąt, spędzonych w zgodzie ze świątecznymi tradycjami!

*Krzysztof Andrulonis*



## BOŻE NARODZENIE POZA DOMEM

**Wielu z nas nie wyobraża sobie świąt Bożego Narodzenia, spędzonych gdziekolwiek indziej, niż w domowych pieleszach. Niektórzy jednak postanawiają przełamywać konwenanse i wybierają Gwiazdkę z dala od domu, a nawet własnego kraju. Gdzie można spędzić najpiękniejsze święta w życiu? Zobaczcie sami!**

Poniżej znajdziecie najciekawsze propozycje miejsc, które wybierają Polacy w świątecznych wędrownkach. Wiele z nich zdecydowanie oddaje tradycyjną atmosferę Bożego Narodzenia, niektóre jednak wydają się bardzo egzotyczne...

### Tajlandia



Jeżeli nie jesteś zbyt przywiązany do świąt ze śniegiem i mrozem, to Tajlandia może być wyborem dla Ciebie! Boże Narodzenie, w atmosferze rajskiej wyspy, złocistych plaż i cienia palm, może być naprawdę ekscytujące. Na wyspach takich jak Phuket, Koh Lipe, Koh Lanti, Koh Phi Phi czy Koh Jum można plażować nad szmaragdowymi wodami, na skuterze odwiedzać przyrodnicze atrakcje wysp (np. niezwykle formacje skalne i wodospady), a przede wszystkim pływać z rurką w ciepłej wodzie, w której tysiącami kolorów mieni się rafa

korallowa.

Większość hoteli na wyspach to przytulne domki letniskowe, które wynająć można już za 10 dolarów za noc. Jeszcze tańsze jest wyżywienie – za całkiem dobry obiad zapłacić należy 1 dolara. Z dostępnością do niego nie ma najmniejszego problemu – domowe knajpki, serwujące specjały lokalnej kuchni, znaleźć można na każdym kroku.

Wycieczka z biurem podróży do Tajlandii to koszt. Ok. 5,5 tys. Zł.

### Dominikana



Dominikana to dobra propozycja dla osób o grubszych portfelach, którym nie przeszkadzają zmiany czasu. Barwne Karaiby oferują słońce, ciepło, piaszczyste plaże, szmaragdowe morze i hotele pod palmami – wszystko to w grudniu, kojarzącym się powszechnie z mniej przyjazną aurą. Urlop taki gwarantuje skuteczny wypoczynek.

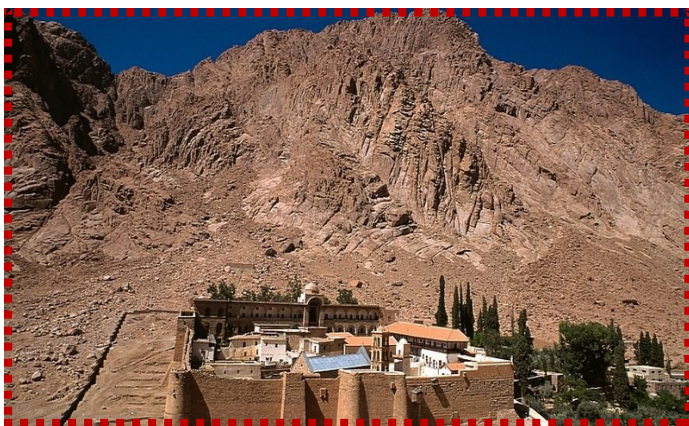
Zwyczaj wigilijny, wbrew pozorom, są na Dominikanie wiecznie żywe. Stoi się tutaj bożonarodzeniowe drzewka, na parapetach ustawia się gwiazdy betlejemskie. Zarówno goście, jak i ludność miejscowa zajmuje się śpiewaniem kolęd,

zarówno w domach, jak i na ulicach, znacznie róż-  
nych jednak od tych najlepiej nam znanych.

Niezwykle interesująca jest także dominikańska kuchnia świąteczna. Na wigilijnych stołach spodziewać się można m. in.. pieczonego kurczaka czy wieprzowiny z rożna, a do tego sałatki jarzynowych oraz gotowanych w skórkach z bananów tropikalnych warzyw z mielonym mięsem. Po Wigilii natomiast je się sancocho, czyli mieszankę kilku rodzajów mięsa, do której podaje się oddzielnie biały ryż i świeże awokado.

Wycieczki na Dominikanę nabyć można już za 8 tys. Zł (7 dni).

## Synaj



Egipt kojarzy się przede wszystkim z letnim wypoczynkiem. Dzięki panującemu tam klimatowi, na takie formy rekreacji, jak pływanie w morzu czy basenie, pozwolić sobie można również zimą. Swoimi korzystnymi ofertami kuszą m. in. kurorty w Sharm el-Shaik czy Dahabie. Warto także zastanowić się nad wyborem zakwaterowania w Tabie, leżącej przy samej granicy z Izraelem i będącej dobrą bazą wypadową do Jerozolimy i Betlejem.

Chętne osoby mogą na Synaju zdobyć Górę Mojżesza, na której prorok ten otrzymał od Boga tablice z dziesięcioma przykazaniem. Szczyt ten zdobywany jest przez turystów zazwyczaj w nocy, aby móc z niego podziwiać wschód słońca. Inną atrakcją jest także zwiedzanie klasztoru św. Katarzyny, leżącego u stóp masywu. Szczególnie interesujący jest tamtejszy zbiór ikon.

## Polskie góry



Piękne święta spędzić można w polskich górach. Wszechobecne górskie szczyty, wielkie leśne połacie, gruba warstwa śniegu i góralski folklor skutecznie przyciąga co roku rzesze turystów.

Szczególnie ciekawą możliwością wydaje się być Bukowina Tatrzańska. Można skorzystać z oferty tutejszych term oraz łaźni, a także odpocząć od zgiełku świata w kompleksie saun. Większość hoteli oferuje na te dni specjalne świąteczne wyżywienie, często obejmujące tradycyjne potrawy regionalne. Za dnia warto dać porwać się białemu szaleństwu na stokach narciarskich, natomiast wieczory wypełnia wspólne śpiewanie góralskich kolęd i pastorałek. Niektóre ośrodki organizują także specjalne kuligi i ogniska.

Miejsca w większych ośrodkach są zwykle zarezerwowane z dużym wyprzedzeniem, jednak na gości czekają jeszcze pensjonaty, dysponujące wolnymi miejscami nawet na kilka dni przed Wigilią. Cena za dobę z wyżywieniem wynosić może od 100 zł.

## Filipiny

Filipiny to kraj, w którym katolicy stanowią większość, a więc spędzenie tam religijnych świąt nie stanowi problemu. Na Filipinach nie ozdabia się choinki, tylko palmę, a jedną z głównych dekoracji świątecznych jest lampion w kształcie gwiazdy betlejemskiej. Święta obchodzi się dłużej niż w Polsce. Przez dziewięć dni przed Bożym Narodzeniem, codziennie o 4 rano, odprawiana jest no-





wenna bożonarodzeniowa. W Wigilię po pasterce rozpoczyna się noc dziękczynna, kiedy do białego rana króluje konsumpcja różnorodnych przysmaków filipińskich, zazwyczaj mięsnych.

Koszty pobytu na Filipinach są stosunkowo niskie, jak w całej Azji Południowo – Wschodniej.

## Bad Kleinkirchheim (Austria)



Bad Kleinkirchheim to wspaniała miejscowość na spędzenie świąt Bożego Narodzenia, połączonych z aktywnym wypoczynkiem. Na przyjezdnych czeka tu ponad 100 km tras narciarskich, o zróżnicowanym stopniu trudności. Każda z nich posiada odpowiednią infrastrukturę, która zadowoli najbardziej wytrawnych narciarzy. Jeżeli jazda na nartach okaże się męcząca, w dolinach górskich znajduje się wiele basenów z wodami geotermalnymi, z których można swobodnie korzystać.

Austria jest krajem religijnym, w którym wielką wagę przywiązuje się do przeżycia świąt Bożego Narodzenia w zgodzie z tradycjami i religią. Stąd nie powinno być żadnych problemów w odnale-

zeniu kościoła, w którym odprawiana jest pasterka.

Ceny pobytu w Bad Kleinkirchheim nie należą do najniższych – koszt tygodniowego pobytu dla jednej osoby wynosi co najmniej 1200 zł.

## Kaszuby



Jeżeli cenimy sobie poznawanie coraz to nowych świątecznych tradycji, związanych z poszczególnymi regionami Polski, to warto wybrać się na Kaszuby. W tym okresie noclegi, wraz z wyżywieniem, oferuje wiele gospodarstw agroturystycznych. Przy odrobinie szczęścia, wziąć można tu udział w tradycyjnych, kaszubskich świątach. Goście mogą korzystać także z okolicznościowych ognisk i kuligów. We wdzydzkim muzeum od 24 grudnia do 1 lutego będzie można oglądać wystawę - przygotowania do wigilijnej wieczerzy, pięknie przystrojone choinki w chłopskiej chałupie, szlacheckim dworze i kościele, ludową szopkę z pozytywką i orszak kaszubskich Gwiazdek.

Koszt pobytu trzydniowego w gospodarstwie agroturystycznym to jakieś 400 zł.

## Czeski Krumlov

Miejscowość ta, położona nad malowniczą Wełtawą, od lat uznawana jest za jeden z najbardziej urokliwych zakątków Czech. Dodatkowego uroku dodaje mu zimowa warstwa białego puchu. Nad miastem góruje potężny zamek, z którego podziwiać można panoramę Krumlova. Stare Miasto, pamiętające jeszcze XIII w., zostało wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Tury-





stom szczególnie przypadną do gustu zdobne, renesansowe kamienice, jak również działające w nich knajpki. W okresie okołoswiątecznym, od 30 listopada do 6 stycznia odbywa się tu tradycyjny jarmark z żywą szopką.

Czeski Krumlov dysponuje wspaniałą bazą turystyczną, złożoną zarówno z luksusowych hoteli, jak i przytulnych, domowych pensjonatów. Ceny są stosunkowo przystępne.

### Świąteczne jarmarki



Są one bezapelacyjnie jednym z najważniejszych świątecznych zwyczajów, powszechnych dla całej Europy. Każde miasto ma swoje własne zwyczaje, związane z bożonarodzeniowymi stoiskami, chociaż wiele elementów jest wspólnych dla wszystkich targów. Z całą pewnością nigdzie nie może zabraknąć pięknych, miejskich choinek, wszechobecnych świateł, betlejemskiej szopki i barwnych, magicznych stoisk. Każde z nich oferuje wyroby rękodzielnicze, grzane wino i piwo, miejscowe specjały oraz liczne smakołyki. Pośród wszystkie-



go tego nie może zabraknąć oczywiście radosnych, pełnych uśmiechu kupujących.

Każde większe miasto europejskie może pochwalić się swoim własnym jarmarkiem. Te najslynniejsze odbywają się m. in. w Pradze, Kolonii, Bratysławie, Wiedniu, Brukseli, Berlinie czy wreszcie Dreźnie, gdzie narodziła się idea bożonarodzeniowych rynków. Ich atmosfery nie da się łatwo opisać – trzeba ją po prostu poczuć, zobaczyć na własne oczy!



Warto zastanowić się w przyszłości, czy w pewne Boże Narodzenie nie byłoby warto przełamać rutyny i wybrać się w świat. Tymczasem jednak pamiętajmy, iż miejsce nie jest najważniejsze – liczy się przede wszystkim atmosfera, której głównym czynnikiem sprawczym są ludzkie słowa i gesty!

*Krzysztof Andrulonis*



## FILMOWE HITY NA BOŻE NARODZENIE



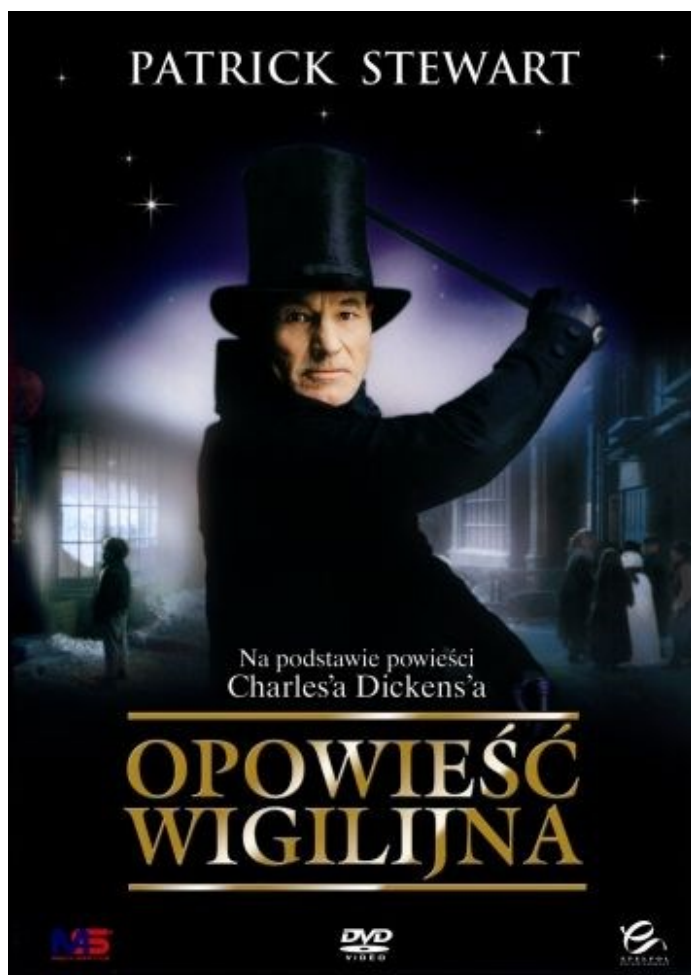
Święta to miły i spokojny czas, który powinniśmy spędzać z rodziną. Po podzieleniu się opłatkami, zjedzeniu dwunastu potraw i rozpakowaniu prezentów, każdy w swojej głowie myśli nad obejrzeniem jakiegoś świątecznego filmu, który jeszcze bardziej podkreśliłby atmosferę i magię świąt. Gdy wszyscy zapewne się zgodzą, pada pytanie "Ale co w końcu obejrzymy?".

Tradycyjny Kevin został już obejrzany parę dni temu, a Tobie i Twojej rodzinie brakuje pomysłu? Nie martw się! Specjalnie na taką okazję przygotowaliśmy dla ciebie najlepsze 7 pozycji godnych obejrzenia! Mamy też dwa całkowicie nowe filmy, na które możesz pójść z rodziną przed lub po świętach. Zapraszamy do zapoznania się z treścią!

"To właśnie miłość" jest filmem reżysera Richarda Curtisa. Jest gatunkiem romansu komediowego. Poznajemy w nim rozmaitych bohaterów 10 historii, które rozgrywają się na tle świąt Bożego Narodzenia. Film o niezwykłym świątecznym klimacie. Powinien być niezbędnikiem, kiedy potrzebujesz wczuć się w atmosferę tego wspaniałego czasu.

### Opowieść wigilijna

### To właśnie miłość



"Opowieść wigilijna", czyli adaptacja klasycznej opowieści Charlesa Dickens, która budzi potrzebę nawrócenia do porządku moralnego. Jest familijny i animowany. Główny bohater to chciwy, stary i skąpy Scrooge, którego odwiedza jego



zmarły również chytry przyjaciel. Namawia on go do lepszego postępowania i grozi, że w przeciwnym razie pomogą mu w tym trzy duchy. Film ponadczasowy i niezwykły. Wyczuwa się w nim niesamowitą atmosferę świąt. Pobudza chęć czynienia dobra.

### Kochajmy się od święta



"Kochajmy się od święta" opowiada o czterech pokoleniach pewnej rodziny, która jak co roku spotyka się przy świątecznym stole. Jest komedią świąteczną i jego premiera była 4 grudnia i teraz możemy obejrzeć go w kinie. Film z niesamowitą obsadą powinien przypomnieć nam o magicznym czasie, jakim jest Boże Narodzenie.

### Miasteczko Halloween

"Miasteczko Halloween" - Film animowany od Tima Burtona. Jack Skelleton to szef grupy potworów, duchów, czarownic, wampirów i innych straszdeł, które przez cały rok przygotowują się do swojego wielkiego święta - Halloween. Jednak



przez przypadek, Jack trafia do kolorowego i wesołego Miasteczka Bożonarodzeniowego, w którym prym wiodą Mikołaj i mali pomocnicy pomagający mu wręczać dzieciom prezenty. Jack wpada na diaboliczny pomysł - tegoroczne Boże Narodzenie zostanie zorganizowane przez mieszkańców Miasteczka Halloween!

### Listy do M. 2

"Listy do M. 2" - Najnowszy polski film. Jest kontynuacją poprzedniej części. Bohaterowie po czterech latach również zmierzają z kolejnymi problemami. Ekranizacja jest komedią, a o obsadzie filmu nie można powiedzieć złego słowa, gdyż są to gwiazdy polskiego ekranu. Podobne pochlebstwa można powiedzieć o muzyce, która również spotkała się z takimi opiniami. Pierwsza część przypadła wielu ludziom do gustu, więc mamy nadzieję, że również po obejrzeniu tej, będziemy mieć podobne odczucia.





## Krampus. Duch Świąt



## Grinch: Świąt nie będzie



"Grinch: Świąt nie będzie" - Na górskim szczycie, w ciemnej jaskini, mieszka złośliwy Grinch, który nie cierpi świąt Bożego Narodzenia. Postanawia zepsuć je mieszkańcom leżącego w pobliżu miasteczka. Mała Cindy Lou chce na własną

rękę rozprawić się z Grincem i jest gotowa zrobić wszystko, aby i on pokochał świąta. Niestety, wszystkie tematy na temat stwora, są tematem zakazanym.

"Krampus. Duch Świąt", czyli tym razem dla coś dla fanów kina grozy.

Film opowiada o dwunastoletnim chłopcu, starającym się przeżyć święta, które nie kojarzą mu się ze standardowymi obrazkami z telewizji. Jego święta to przepracowana, niedoceniana matka, siostra, która nie zwraca na niego uwagi, wreszcie ojciec starający się scalić rodzinę. Świątecznej atmosfery jakoś nie czuć. A to nie wszystko, bo na święta ma przyjechać rodzina. Dziwna rodzina. I tak Max traci wiarę w święta. A to poważny błąd, bo w ten sposób uruchamia lawinę zła. Zła, które nawiedzi dom i przemieni każdy świąteczny symbol w pułapkę śmierci. Mikołaj, pluszowe misie, nawet świąteczne aniołki przemienią się w monstra, a rozbita rodzina będzie musiała scalić się, by wspólnie stawić czoła złu. Co nie będzie łatwe, bo pojawi się Zły Duch Świąt - Krampus, który według wierzeń, przybywa zza świątów, by w świąteczny czas ukarać niegodziwych...

Gabriela Justyńska  
Hanna Tłusty



## W CO SIĘ UBRAC NA WIGILIĘ (I NIE TYLKO)?

Specjalne wydanie SZOK-a, więc specjalne wydanie mody. Jeszcze tylko parę dni do Gwiazdki! Wybrałam dla was TOP 5 świątecznych ubrań, idealnie wprowadzających nas w ten niesamowicie magiczny klimat. Wszystkie rzeczy znajdziecie w sieciówkach i sklepach online:



#1

Na pierwszym miejscu cudowna biała sukienka z czerwonymi choinkami i czarnymi reniferami <3.

**Mosquito-sklep.pl, #4**  
**130zł**

#2

Santa's unicorn! Świetna, piękna i pomysłowa koszulka z kolorowym jednorożcem „przebranym” za Świętego Mikołaja. Dostępna w kolorze białym i szarym.



**Fesswybitnie.com, 39zł**



#3

Śliczny, stonowany sweterek w pastelowych kolorach - szarym i pudrowym różowym. Pasuje do wszystkiego!

**Mosquito-sklep.pl,**  
**90zł**



Czy ktoś z Was wyobraża sobie święta bez Kevin-a? Dla wszystkich, którzy wyjątkowo postrzegają ten film idealna bluza od firmy ŁAP NAS z napisem „Jest Kevin są święta”

**pl.dawanda.com, 90zł**





#5



Podobały Wam się ubrania z reklamy świątecznej kolekcji H&M w której wystąpiła Katty Perry? Jeśli tak, macie tu dwa świetne swetry ze świątecznymi motywami.

**Sklepy H&M oraz [www2.hm.pl](http://www2.hm.pl),  
oba swetry w cenie 79,90zł. :)**



Nie zapominajmy o SYLWESTRZE! Skoro było TOP 5 ubrań świątecznych, czas na TOP 5 najbardziej wystrzałowych kreacji na imprezę sylwestrową:



#1

Śliczna sukienka z ruchomą kokardą <3. Dostępna w kolorach- czarnym i szarym.

**Mosquito-sklep.pl, 190zł**

#2

Wolicie coś innego niż sukienkę? Idealna sylwestrowa kreacja- kombinezon z koronką na ramionach. Przepiękny!

**Mosquito-sklep.pl,  
170zł**



#3

Zamiast kombinezonu wolicie sukienkę?

Podobna do kombinezonu sukienka z tiulem i koronką.

Urocza <3!

**Mosquito-sklep.pl,  
190zł**



#4

Wystrzałowa spódniczka z cekinów. Dostępna w kolorach- czarnym, szarym, zielonym i złotym!

Idealnie pasować będzie do czarnej luźnej lub przylegającej bluzki z krótkim rękawem.

**Sklepy H&M,  
[www2.hm.com](http://www2.hm.com), 59,90zł**



#5

Jako ostatnia wyjątkowo piękna czarna sukienka z frędzlami <3

W niej na pewno zwrócicie na siebie uwagę.

**Sklepy H&M,  
[www2.hm.com](http://www2.hm.com), 229,90zł**



Alicja Justyńska



Kilka ciekawych propozycji na świąteczne prezenty

## CO NA PREZENT?

Jak wszyscy wiemy, Święta Bożego Narodzenia 2015 już niedługo. Po sklepach, w poszukiwaniu prezentów, zaczyna buszować niezliczona liczba osób. Oczywiście, każdy z nas lubi otrzymywać upominki. Jednak, naprawdę wielką radość daje wręczanie prezentów naszym najbliższym. Czujemy się wtedy szczęśliwi, a w zamian otrzymujemy podziękowania i szczery uśmiech. Zdarzyć się może, że nie mamy pojęcia, co kupić drugiej osobie. Ja, w dzisiejszym artykule, postanowiłam Wam trochę pomóc i przestawić kilka propozycji na świąteczny prezent. Zapraszam do czytania :)!

### ULUBIONE PŁYTY



Jestem pewna, że każdy z nas posiada swój ukochany zespół czy wykonawcę, którego może słuchać godzinami. Najczęściej pobieramy ich piosenki z Internetu czy kupujemy w specjalnych aplikacjach. Wiele z nas kupuje również stworzone przez artystę albumy w sklepach do tego przeznaczonych. Warto pamiętać, że jednak

nie wszyscy. Sądzę, iż płyta czyjegoś ulubionego piosenkarza czy piosenkarki może być idealnym prezentem, a przy tym niedrogim. Każdy sklep, typu EMPIK, MEDIA MARKT czy SATURN posiada bogaty asortyment i płyty w każdym gatunku mu-

zycznym, takim jak, na przykład rock, pop czy muzyka klasyczna. Wszyscy znajdą tam coś dla siebie, a co ważniejsze, dla najbliższych.

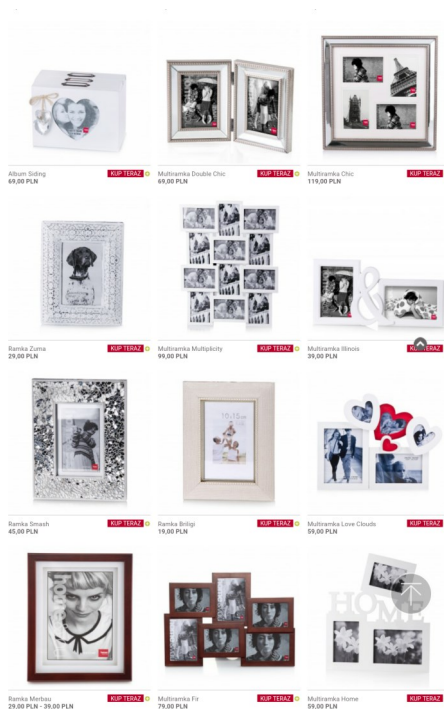
### KSIĄŻKI



Wielkimi krokami zbliżają się do nas chłodne, zimowe wieczory. Wiele osób, w tym na przykład ja, lubi zrelaksować się i odpocząć, zagłębiając się w czyjaś historię przy gorącej herbacie. Często zdarza się, że przeczytaliśmy już wszystkie powieści, znajdujące się w naszej domowej bibliotece. Wtedy, dobrym pomysłem na prezent będzie właśnie ciekawa książka. W tym przypadku, sklepy również dają nam mnóstwo możliwości, co do gatunku produktu. Księgarnie, typu MATRAS proponują nam duże przeceny, a także ponad 130.000 tytułów książek i kilka milionów egzemplarzy od literatury pięknej, poprzez biografie, aż po książki dla dzieci.



## RAMKI DO ZDJEŃ ALBUMY



Ramki do zdjęć czy albumy mogą być naprawdę wspaniałym prezentem. Umieszczone w nich zdjęcia, z każdym spojrzeniem przywołują będą miłe i przyjemne wspomnienia. Może to być dobry upominek dla naszej rodziny, ale także dla przyjaciół. Ramki mogą być częścią wystroju naszego pokoju, a albumy z każdą historią, z każdą sytuacją mogą się powiększać o kolejne fotografie.

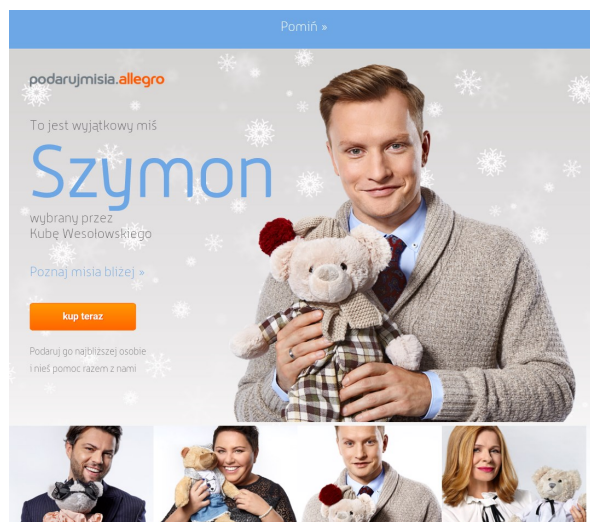
## CIEPŁE SKARPETKI

Kiedy nadchodzą chłodne wieczory, w naszych domach robi się coraz zimniej. Kolejnym dobrym świątecznym prezentem mogą być ciepłe, grube skarpetki. W okresie zimowym mogą one się nam bardzo przydać. Wysokie, kolorowe, zrobione z bawełny ogrzeją nas, kiedy tylko będziemy tego potrzebować. Mogą



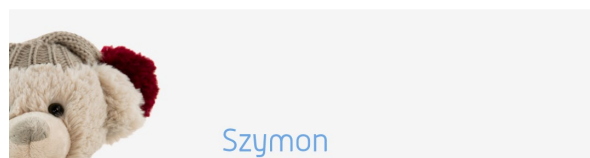
one zastąpić zwykłe skarpetki, a nawet kapcie. Sądzę, że będzie to bardzo udany prezent, który nie musi być wcale drogi. Sklep TK MAXX proponuje sprzedaż w cenach od 19,99 zł.

## PLUSZAKI



### Komu pomagamy

Fundacja TVN „Nie jesteś sam”, Allegro i Rossmann już po raz 10 łączą swoje siły, aby pomóc najbardziej potrzebującym. Weź udział w naszej wyjątkowej akcji charytatywnej. Podaruj Misia najbliższej Ci osobie i przekonaj się razem z nami, jak wiele radości daje niesienie pomocy. Całkowity dochód zostanie przekazany na remont Kliniki Rehabilitacji Instytutu Matki Polki w Łodzi.



Prostym i miłym prezentem może być właśnie miś. Każdy z nas w dzieciństwie miał swoją ulubioną zabawkę i bardzo często był nią kolorowy pluszak. Sądzę, że może być to dobry prezent dla naszych przyjaciół, a szczególnie dziewczyn. Dodatkowo, kupując misia na stronie [podarujmisia.allegro.pl](http://podarujmisia.allegro.pl) możesz wspomóc chorych i wesprzeć Fundację TVN „Nie jesteś sam”. „ Podaruj Misia najbliższej Ci osobie i przekonaj się razem z nami, jak wiele radości daje niesienie pomocy. Całkowity dochód zostanie przekazany na remont Kliniki Rehabilitacji Instytutu Matki Polki w Łodzi.”

Mam nadzieję, że tymi paroma propozycjami prezentów trochę Wam pomogłam i ułatwiłam zadanie. Życzę Wam wszystkim udanych świątecznych zakupów, a także Wesołych Świąt Bożego Narodzenia :) !

Marcelina Steczyńska

Kilka symboli, które na zawsze kojarzyć nam się będą z Bożym Narodzeniem

## MIKOŁAJ COCA COLI I INNI

Okres świąteczny sklepy i media zaczynają tuż po 1 listopada. Półki oblegają prezenty, dekoracje i oferty promocyjne, radio świąteczne hity, a w telewizji już w listopadzie można obejrzeć Kevina samego w domu. A jakie są najbardziej rozpoznawalne, ulubione i znienawidzone marki świąteczne? Zapraszam do czytania! ;)

### Merci



Merci to idealne na każdą okazję czekoladki. Przed świętami, firma wypuściła na rynek jeden z najbardziej popularnych słodczy, jakim jest czekoladowy Mikołaj. Jak zapewnia producent „Delikatnie rozpluwający się w ustach Mikołaj z delikatnej mlecznej czekolady.”. Czy nie warto skorzystać z takiego smakołyku by obdarować nim bliskich? ;) Niestety, cena takiej pyszności to około 12 złotych...

### Media Expert

„Włączamy niskie ceny” – takim sloganem Ewelina Lisowska zachęcała w grudniu oraz styczniu zeszłego roku do zakupów w sieci sklepów Media Expert. Wydawać by się mogło, że nie ma w tym nic złego, gdyby nie fakt, że reklama była emitowana w okresie świątecznym kilka razy dziennie, na prawie wszystkich kanałach telewizyjnych.



Doprowadziło to do znienawidzenia przez wielu widzów nie tylko sieci sklepów, ale i samej Eweliny Lisowskiej. W tym roku również zdecydowano się na promowanie produktów hasłem „Włączamy niskie ceny” – tym razem w świątecznym akompaniamencie. Czy czeka nas powtórka z rozrywki? Zobaczymy... ;)

### Mikołaj z Coca Coli



Co roku, w telewizji zobaczyć można spot z Mikołajem i świątecznymi ciężarówkami Coca Coli. Jest to swego rodzaju tradycja. Reklamy zwiastują nadejście wigilijnego wieczoru, w jakże klimatycznym nastroju. Dodatkowo w grudniu od kilku lat, do największych miast polski przyjeżdżają ciężarówki Coca Coli, w których czekają liczne zabawy dla najmłodszych. Czy przekłada się to na





wzrost zakupu produktów Coca Coli? Zapewne nieznacznie, ale myślę, że warto, by te wyjątkowe spoty były nadal emitowane....:)

## Miś Lindt



Firma Lindt dla swoich klientów na świąteczne zakupy, również przygotowała unikatowe pyszności. Specjalnie na Boże Narodzenie wprowadzono na rynek czekoladowego misia Lindt, podobnie jak na Wielkanoc czekoladowego zajęczka. Produkt z pysznej czekolady to koszt około 14 złotych.

## Podaruj Misia



Co roku Fundacja TVN organizuje akcję „Podaruj Misia”, polegającą na kupieniu swoim bliskim pięknej pluszowej przytulanki, zaprojektowanej przez projektantów mody. Każdego roku akcję

wspiera wiele gwiazd, między innymi Dorota Gardias, Kuba Wesołowski oraz Dorota Wellman. Kupując misie, nie tylko sprawiamy radość osobom obdarowanym, ale wspieramy również podopiecznych Fundacji TVN. Tym małym gestem możemy pomóc wielu potrzebującym :)



A Tobie z czym kojarzą się święta Bożego Narodzenia? Zastanów się dobrze, bo jest zapewne wiele takich produktów. Pamiętaj jednak - najważniejsza jest atmosfera, a nie otoczenie materialne!

## Wesołych Świąt!

*Konrad Traczyk*



## ŚWIĘTA, ŚWIĘTY CZAS TUŻ TUŻ



Nareszcie możemy śmiało powiedzieć: „Święta nadchodzą!”, nie musząc liczyć się z pełnymi zdziwieniami spojrzeciami postronnych świadków naszej radości. Doczekaliśmy się tej prawdziwej już Gwiazdki, znacznie spóźnionej w stosunku do tej ogłoszonej w sklepach. Gdyż to handlowe Boże Narodzenie co roku rozpoczyna się już w połowie listopada.

Kolejne objawy pojawiają się powoli. Z początku nieśmiało, delikatnie majaczące lampki choinkowe, skryte gdzieś w ciemnych rogach długich, wciąż nieświętecznych korytarzy, ustępujące później miejsca coraz odważniejszym bożonarodzeniowym stroikom, budzącym się powoli do swego krótkiego i ulotnego ziemskiego życia aniołom czy nieśmiało zerkającym zza filarów figurkom elfów. Nareszcie jest – pierwsza choinka! Zielone drzewko, przystrojone szklanymi bombkami i tysiącami lampek? Nowoczesna, rozświetlona wielobarwnym blaskiem, konstrukcja o pokroju stożka? Koncepcja zależna jest przede wszystkim od otoczenia, a także inwencji twórcy – jak powszechnie wiadomo, priorytetem dzisiejszego uroku jest zaskoczenie swego odbiorcy. Misterne piękno odchodzi do lamusa – wobec natłoku bogactwa, możliwości ukazania artystycznej ekspresji,

przestało ono zachwycać, stało się zszarzałą normalnością dnia, która wtopiła się w swoje otoczenie. Stąd tak ważne są silne bodźce, wyraźnie odbijające się na tle jednorodności.

Wracając jednak do bożonarodzeniowego drzewka. Często stanowi ono pierwszą jaskółkę na niebie handlowców, w pewien sposób daje przyzwolenie na przypuszczenie bardziej agresywnych ataków innych świątecznych ozdób. W ten sposób łuną światła we wszystkich odcieniach złota, srebra i czerwieni rozbłyskają całe fasady galerii handlowych. U sufitów rozwieszane są gigantyczne, fantazyjne, śnieżne girlandy. Każdy zakątek błyszczy pięknem bombek i świerkowych gałęzi. W głównych holach przygotowywane są już świąteczne jarmarki, na których znaleźć można wszystko, co pociągające w gwiazdkowym szale zakupów. Mówiąc pokrótce – wszystko krzyczy do nas, iż Boże Narodzenie nadchodzi. Włącznie z hipermarketowymi głośnikami, serwującymi na okrągło świąteczne przeboje, pełne słodkich słów i jeszcze słodszych dźwięków dzwonek.



Prośba o pozbawienie Bożego Narodzenia charakteru konsumpcyjnego, a przywrócenie mu rangi święta rodziny, uczuć, miłości, wiary i na-





dzieci, brzmi w każdym roku z równie wielką mocą. Nie będę jej tutaj ponawiał w wielkich słowach, gdyż nie czas na to. Zresztą podejrzewam, że jeżeli tylko chcieliście, już dawno wzięliście sobie te słowa do swych serc. Ze swojej strony pragnąłbym jedynie pozostawić jedno przesłanie: zachwyćmy się Bożym Narodzeniem w jego naturalnym uroku, nie poszukując żadnych, pozornie intrygujących, nowinek!



oczach tych, którzy łzami szczęścia nie gardzą, nieopisany zachwyty dzieci, jeżeli tylko ktoś pozwoli im na zjedzenie całego pozostałego opłatka. Jak wielką, paradoksalnie, moc, ma ten cieniutki płatek przasnego pieczywa!

Nareszcie zasiąść można przy suto zastawionym stole. Dyskretny rzut oka pod obrus – całe szczęście, gospodarz domu pamiętał o sianku. Wszę-



Wigilia – najbardziej magiczny wieczór całego roku. Gdy ciemność wieczoru zapada już wczesnym popołudniem. Każdego innego dnia byłby to wymarzony wręcz powód do narzekań, jednak nie 24 grudnia. Akurat wtedy nikt nie obraził się, gdyby słońce odchodziło za horyzont już w południe. W końcu oczywiste jest, że wieczerza wigilijna rozpocząć się może dopiero po pojawieniu się na firmamencie pierwszej gwiazdki, która, nawiasem mówiąc, nie zawsze jest gwiazdą, lecz czasem planetą. Oczekiwanie na nią cechuje stale rosnąca niecierpliwość, osiągająca swoje apogeum, gdy jasność dnia zaczyna coraz znacznie szarzeć. Jak wielką tragedią jest niebo, zaciągnięte chmurami, tego dnia! Pokrzyżować ono może najwybitniejsze nawet plany na ten wieczór. I kolację wigilijną rozpoczynać czasem trzeba na wyzucie, nie mając widzialnego potwierdzenia J

Teraz więc opłatek. Niegdyś symbol pierwszych chrześcijan, później rozerwanej pod trzema zaborami Polski. Dzisiaj jest on okazją do złożenia najcudowniejszych życzeń w całym roku. Ta wielka radość, przejęcie domowników i gości, łyż w



dzie wokół najdroższa, porcelanowa zastawa na najważniejsze okazje w całym roku. Już wędruje z kuchni wielka waza z czerwonym barszczem, bogatym w tradycyjne uszka. Jeszcze moment, jeszcze kilka minut, i już pojawia się w drzwiach kuchni główny bohater tego wieczoru – karp. Smażony, w szarym sosie, w galarecie czy jeszcze inaczej – cóż to za różnica! Najważniejsze, aby posiadał przynajmniej kilka łusek, które, wsadzone do portfela, zapewnią bogactwo i powodzenie. Za nim przybywają obowiązkowe tego dnia pierogi z kapustą i grzybami. W moim domu zawsze w kilku z nich znajdują się drobne, miedziane pie-







niążki – ich znalazcom zwiastują one, iż portfele ich nigdy nie staną się puste. Jako kolejne trafiają na stół pomniejsi, lecz także ważni aktorzy: groch z kapustą, ryba po grecku, sałatka jarzynowa, kluški z makiem, kutia czy kulebiak. Na deser także nie może zabraknąć miejsca w żołądku, choć ten coraz rozpaczliwiej wzywa naszej litości. To jeszcze jednak nie czas na nią. Najpierw po kawałku makowca, piernika, kilka lukrowanych pierniczków, i wreszcie kompot z suszu. Następnie nadchodzi czas na radosną rozmowę, w której wziąć mogą udział wszyscy członkowie rodziny, obecni na wspólnej Wigilii, choć na co dzień tak odlegli, w różnych tego słowach znaczeniu.



Już chwilę później pachnąca żywicznie choinka, rzucająca swymi lampkami tajemnicze barwne świetliki na ściany, zapełniona od góry do dołu pełnymi złotą, przepychu i bogactwa bombkami, przewiązana dodatkowo łańcuchami niczym tajemną szarfą Afrodyty. Pod nią czekają już koloro-

we pakunki, wszelkiej maści torebki, mówiąc jednym słowem – prezenty. A kto przybywa, aby je rozdać? Oczywiście, Święty Mikołaj! Już wchodzi on do mieszkania przez specjalnie wyczyszczony na tę okazję kominek, już zasiada w największym w mieszkaniu fotelu, już gotów do pełnienia swej radosnej służby, jaką jest spełnianie ludzkich marzeń. Jego czerwony strój, śnieżnobiała broda, dobrotliwy uśmiech, wyraźnie odbijają się na tle srogiej grudniowej nocy.



Już po nacieszeniu się podarkami trzeba wybrać się na Pasterkę. Sam środek nocy, biją właśnie dzwony na początek nowego dnia, tego najpiękniejszego w roku, gdy Chrystus rodzi się na nowo, już trzecie tysiąclecie. Rozbrzmiewają potężne dźwięki organowych piszczałek, roznosi się melodia polskiej kolędy, cały lud wierny grzmi potężnym głosem cudowną pieśń, niosąc ją na wszystkie strony świata, niczym nauki samego Jezusa ponieśli jego apostołowie. Gdzieś w pobliżu ołtarza oczekuje już gotowa stajenka na przybycie Zbawiciela Świata, już spoglądają w tę stronę ciekawe oczy dzieci, pochłaniają spragnionym wzrokiem lśniące w jasnym świetle figury. Już za kilka minut rozegrają się tutaj najpiękniejsze jasełka, tak bardzo podobne do tych prawdziwych wydarzeń sprzed 2000 lat, już za moment aktorzy staną się żywymi postaciami, żyjącymi nie tylko w spektaklu, lecz i poza nim, na całym wielkim świecie. Po ostatnim słowie kapłana, po zaśpiewaniu jeszcze jednej wielebnej pieśni, powrócimy do domu, położymy się zmęczeni na posłaniach, marząc o tym dniu minionym właśnie, który wzorem mógłby być dla każdego kolejnego.

Czyż nie piękne są święta Bożego Narodzenia – spędzone w zgodzie z tradycją?

*Krzysztof Andrulonis*

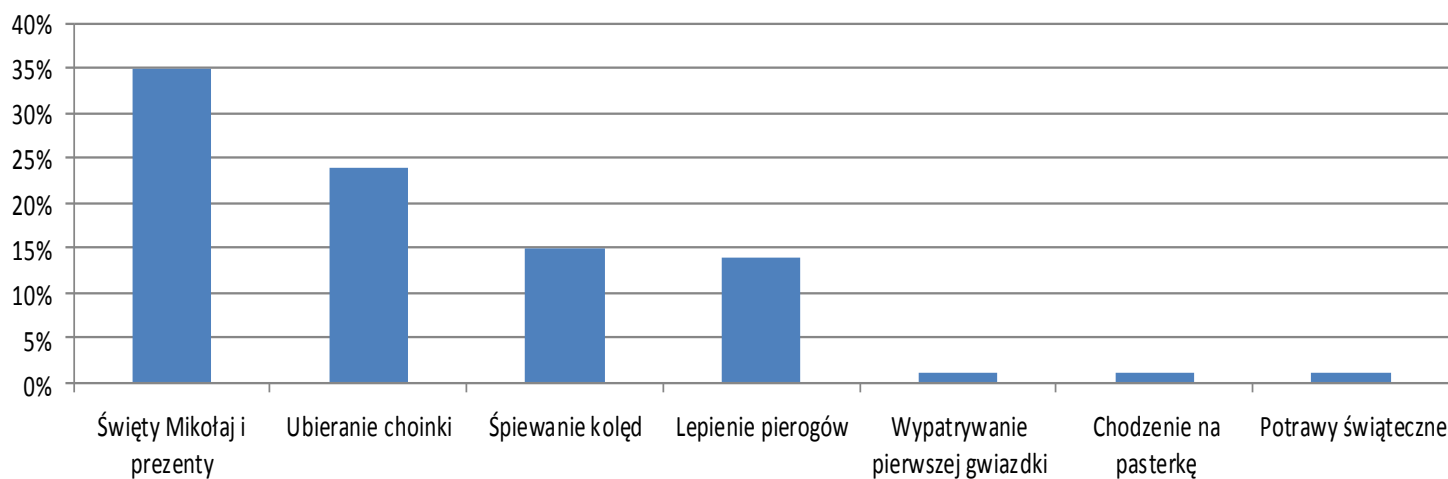


## Twój ulubiony zwyczaj świąteczny



Dnia 7 grudnia 2015 r. redaktorzy gazety szkolnej SZOK postanowili przeprowadzić badanie ankietowe pośród uczniów naszego gimnazjum. W sondażu wzięło udział 66 osób. Ankietowani odpowiedzieć musieli na pytanie: „Jaki jest twój ulubiony zwyczaj świąteczny?”. Oto i wyniki:

### Twój ulubiony świąteczny zwyczaj



Jak widać, zdecydowanie najważniejszą świąteczną tradycją dla gimnazjalistów jest wizyta Świętego Mikołaja, niosącego worek pełen prezentów. Wszystkim życzymy, aby postać ta rzeczywiście zagościła 24 grudnia w ich domach... i nie przyniosła ze sobą różgi! :)

*Martyna Szyszłowska  
Katarzyna Sobczyk*



## WESOŁYCH ŚWIĄT!

- ◆ Wszystkiego najlepszego! ~Norbert
- ◆ Kc max, będzie nam dobrze w małżeństwie, szykuje pierścionek i kupuję auto ~Filip
- ◆ Wesołych świąt ~Najlepsze dziewczyny w szkole
- ◆ Życzę Nikoli miłej podróży na Majorkę ze mną i naszą nową papugą, Darełom ~Martyna
- ◆ Życzę Martynie szczęścia z jej Hochhaus i miłego pobytu na orkach ~Nikoła
- ◆ Zdrowia, szczęścia pomarańczy, niech ci Mikołaj pięknie tańczy! ~Anonim
- ◆ Szczęśliwego Nowego Roku i bogatego Mikołaja życzy klasa 2A
- ◆ Zdrowia, szczęścia, pomyślności i dużo miłości! ~Ada
- ◆ Pozdrawiam i życzę wesołych świąt Adzie i Mai z klasy 3C i 2A!
- ◆ Zdrowych, Radosnych, śniegowych i oczywiście spędzonych ze mną Marcela ~Iza
- ◆ Wszystkiego Najlepszego z okazji Świąt od Stanisława dla Ani Trzebińskiej
- ◆ Przesyłam moc świątecznych życzeń dla Ali i Marcelina, Konrad :)
- ◆ Wesołych i mile spędzonych Świąt Iza! ~Marcela
- ◆ Życzę najlepszego mojemu grubaskowi Mai ~ Natalia K.
- ◆ Całej redakcji magii Narodzenia Pańskiego - M. Osiewicz-Warlikowska







Najlepsze piosenki świąteczne

## CZEGO POSŁUCHAĆ W ŚWIĘTA?



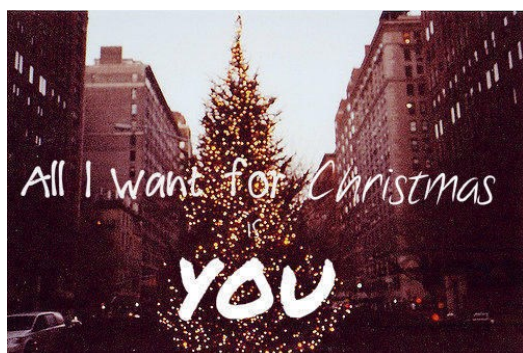
Specjalnie dla Was przygotowaliśmy zestaw najlepszych świątecznych piosenek, których nie możecie przegapić w nadchodzące Boże Narodzenie! Miłego słuchania!

### LAST CHRISTMAS

**Wykonawca:** Wham!

**Album:** Music from the Edge of Heaven

**Data wydania:** 1985



### ALL I WANT FOR CHRISTMAS IS YOU

**Wykonawca:** Mariaj Carey

**Album:** Merry Christmas

**Data wydania:** 1994

### MERRY CHRISTMAS EVERYONE

**Wykonawca:** Shakin Stevens

**Album:** Merry Christmas Everyone

**Data wydania:** 1991



### MISTLETOE AND WINE

**Wykonawca:** Cliff Richard

**Album:** Cliff at Christmas

**Data wydania:** 2003



**LET IT SNOW**

**Wykonawca:** Dean Martin

**Album:** Winter Romance

**Data wydania:** 1959



**SANTA CLAUS IS COMIN TO TOWN**

**Wykonawca:** Eddie Cantor

**Album:** Carols

**Data wydania:** 1932

**KTO WIE CZY ZA ROGIEM**

**Wykonawca:** De Su

(Katarzyna Rodowicz)

**Album:** Kto wie czy za rogiem

**Data wydania:** 2000



Coraz bliżej święta! :D



**RADOŚĆ DZIELENIA  
(CORAZ BLIŻEJ ŚWIĘTA)**

**Wykonawca:** Anna Szarmach

**Album:** Anna Szarmach—Coca Cola Hits

**Data wydania:** 2008

**KOLEDA DWÓCH SERC**

**Wykonawca:** Andrzej Piaseczny, Mietek Szcześniak, Kuba Badach, Andrzej Lampert, Pectus

**Album:** Kołeda dwóch serc

**Data wydania:** 2004







*„ Cicha noc, święta noc  
Pokój niesie ludziom wszem... ”*

Całej społeczności szkolnej  
na ten magiczny czas  
dobrych świąt  
i wszelkiej pomyślności  
w Nowym Roku 2016  
życzy

*Dyrektor Publicznego  
Gimnazjum w Przecławiu*

**AGNIESZKA MILCZARSKA**



*Wesołych Świąt*

