Sikoreczki

marzec/kwiecień 2021

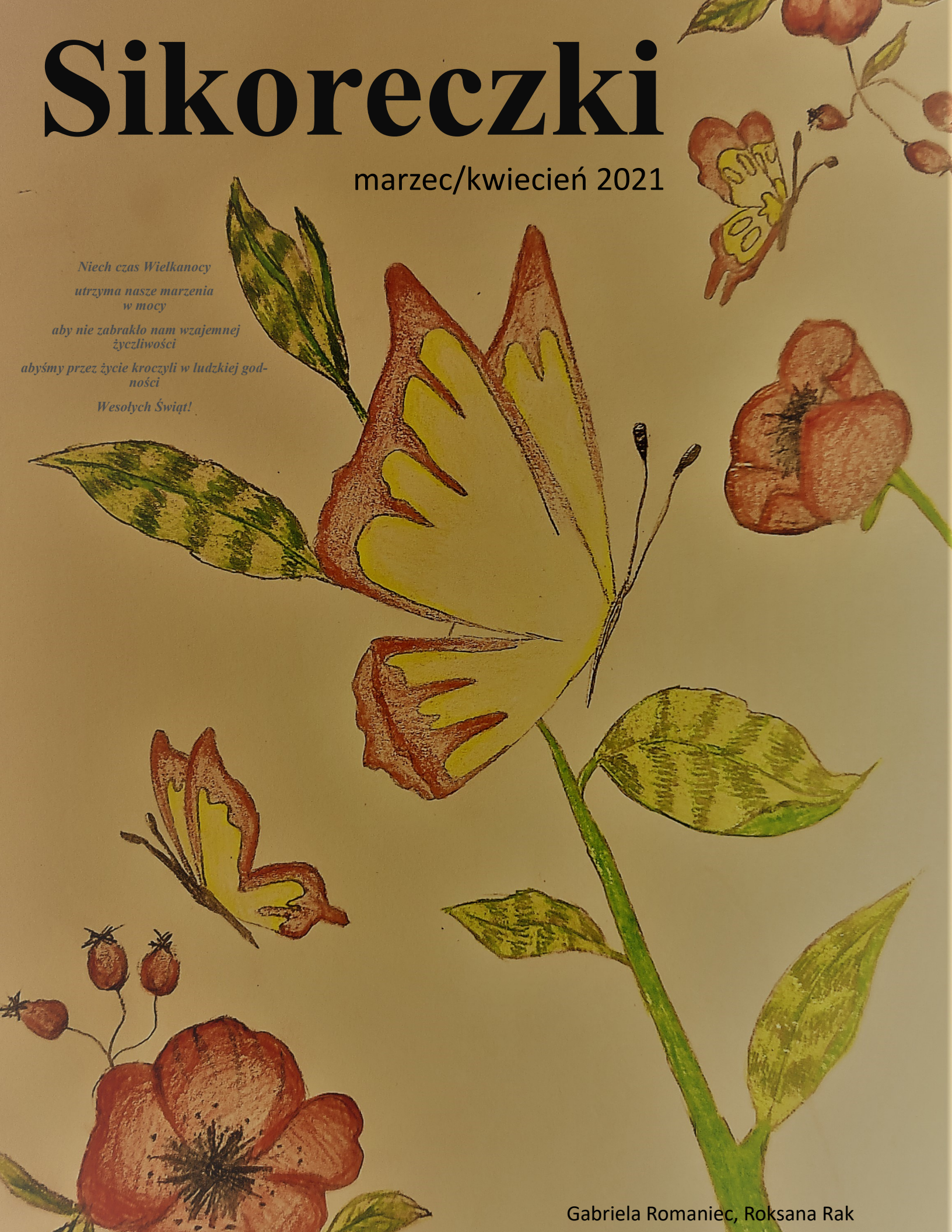
Niech czas Wielkanocy

utrzyma nasze marzenia w mocy

aby nie zabrakło nam wzajemnej życzliwości

abyśmy przez życie kroczyli w ludzkiej godności

Wesołych Świąt!



Gabriela Romaniec, Roksana Rak

marzec 2021

p	w	ś	c	p	s	n
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

kwiecień 2021

p	w	ś	c	p	s	n
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Ważne daty

W tym numerze

- Kuchnia na medal
- Przerwa na kawę?
- Świat bez biustonosza
- W objęciach czasu
- Krótki przepis na wolny czas
- Moje Podhale
- Pałac w Rzymówce
- Po co komu historia?
- Przewrotne
- Żołnierze wyklęci
- Nasz obrazek
- Horoskopy



Nieustanne zapraszamy do współpracy!
redakcjamowradzionkow@gmail.com

Sikoreczki



Grupa III nie odpuszcza!!! :) GRATULACJE!!!

Przerwa na kawę?

Kuchnia, to serce domu. Mogę śmiało powiedzieć, że w naszym Ośrodku odgrywa ważną rolę. A co lepiej pasuje do kuchennych pogaduszek i oddawania się kulinarnym pasjom? No pewnie, że kubek kawy. W sumie kubek kawy pasuje do wszystkiego, o czym wiedzą i ci duzi i te trochę mniejsze :)

Kropelka historii do kubka….

Owoce kawowca wykorzystywane były w Etiopii już w I tysiącleciu p.n.e. Spożywano je gotowane z dodatkiem masła i soli, lecz nie uprawiano, tylko zbierano ze stanowisk naturalnych. Prawdopodobnie kawę odkrył lud Oromo, zamieszkujący etiopski region Kaffa. Przypuszczalnie w XIII lub XIV wieku. Z odkryciem kawy wiążą się legendy. Mówią o odkryciu kawy, dzięki zaobserwowaniu stad wyjątkowo pobudzonych zwierząt i ciekawskiej próbie spożycia zjadanych przez nie owoców, które miały niezwykły wpływ na ludzki organizm. *Z głębokim wzruszeniem—dziękujemy za ten eksperyment, dzięki któremu możemy się rozkoszować tym znakomitym napojem. A jak to wyglądało w Polsce??* Do Polski kawa dotarła pod koniec XVII wieku z południa, od Turków. Początkowo kawę pito na wzór wschodni, czyli bez żadnych dodatków. Szybko zaczęto jednak dodawać m.in. mleko, słodką śmietanę, cukier, a nawet sól. (wiedzieli co dobre…) Pod koniec XVIII wieku mocna kawa „po polsku", pita z wyborową tłustą śmietanką, wśród cudzoziemców dorównywała sławą naszemu chlebowi. Dla odróżnienia kawę słabą zwano „niemiecką" lub „śląską" Czarną kawę pijano już tylko w czasie postów celem umartwiania się. Wielką karierę w miastach zrobiły kawy lub kafehausy, z czasem nazwane kawiarniami. W XIX wieku kawiarnie przekształciły się na lokale o charakterze klubowym. Istniał, szczególnie w różnego rodzaju karczmach, obyczaj wzmacniania kawy alkoholem. Odmienny obyczaj spożycia kawy wykształcił się wśród ziemiaństwa. Zamożna szlachta zatrudniała wykwalifikowaną służbę (tzw. „kawiarkę"), której zadaniem było parzenie kawy (*przepraszam… mamy jakiś wolny etacik??*) Za idealny napój w XIX wieku uznawano ten mający „czarność węgla, przejrzystość bursztynu, zapach mokki i gęstość miodowego płynu". Kawę podawano rankiem do łóżka państwa „na rozbudzenie". Pijano ją także dla smaku podczas podwieczorku.

… I łyżeczka zdrowia

Pita z umiarem w większości przypadków jest bezpieczna dla zdrowia. Wypicie 3 filiżanek kawy oznacza spożycie około 300 mg kofeiny, co jest dopuszczalną dawką. Nadmierne spożycie kofeiny może zwiększać uczucie niepokoju oraz powodować zdenerwowanie i stany lękowe. Kawa jest źródłem związków, które wręcz mogą chronić komórki wątroby i wspomagać ich regenerację, a także które działają przeciwzapalnie. (źródło: Kawa – Wikipedia, wolna encyklopedia)



KUCHNIA NA MEDAL

Stało się! W zeszłym numerze zapowiadaliśmy to ważne podsumowanie, a w tym jeszcze raz przypominamy co osiągnęłyście swoją ciężką pracą:

Podsumowanie edycji jesiennej konkursu Kuchnia na medal odbyło się 22 lutego 2021r. Konkurs trwał od października 2020 do stycznia 2021. Tym razem certyfikat Kuchni na medal odebrała zasłużenie **Grupa III**, która nie po raz pierwszy sięgnęła po to wyróżnienie. Dodatkowo w ramach konkursu w tej edycji wszystkie grupy opracowały wspólnie **Małą książkę kucharską**, która ma wzbogacić jadłospis każdej z grup.

Miejsce I zdobyła grupa III
Miejsce II zdobyła grupa II
Miejsce III zdobyła grupa IV
Miejsce IV zdobyła grupa II
Miejsce V zdobyła grupa V

Konkurs przynosi coraz więcej pozytywnych efektów. Jest to dowód na to, że dla chcącego nic trudnego. Przed Wami drugi semestr i kolejne wyzwania. Pamiętajcie, że wszystko w waszych rękach.

GRATULUJEMY zwycięzcom, a pozostałym grupom życzymy powodzenia w drugiej części konkursu.

Ania i Aldona

Świat bez biustonosza

Zanim poświęcimy się tym większym podróżom, powędrujmy z kubkiem kawy z kuchni do… sypialni. Konkretnie zatrzymamy się przy szufladzie z bielizną. Okazuje się, że i tam możemy się pochylić nad tematem naszego zdrowia.

Większość dziewczyn lubi chodzić bez biustonosza. I tutaj moje pytanie do Was. Czy któraś zastanawiała się czy jest to dobre dla naszego zdrowia? Chciałabym Wam dzisiaj pokazać, co powoduje zbyt częste nienoszenie biustonosza.

Zacznijmy może od tego, że wiele kobiet od dekad zadaje sobie pytanie, czy należy nosić biustonosz, czy może zdrowsza dla piersi okaże się rezygnacja z tej części kobiecej garderoby?



Niewątpliwie kwestia ta jest polemiczna, stąd też spora część społeczeństwa uważa, że biustonosz należy nosić przez cały czas, a pozostali bronią tezy, że nie należy go nadużywać i nosić tylko w niektórych, ściśle określonych momentach. Znajdzie się również grupa osób, która jest całkowicie przeciwna noszeniu biustonosza, bez względu na sytuację. Na przykład, dla wielu dziewczyn uprawianie sportu bez biustonosza nie stanowi praktycznie żadnego problemu. Nie odczuwają one również żadnego dyskomfortu idąc bez tej części garderoby do pracy, wykonując domowe obowiązki czy bawiąc się na imprezie.

Kobiecy biust jest dość specyficzną częścią ciała, która na co dzień często koncentruje na sobie czyjś wzrok, co chyba powinno zmuszać do refleksji, chociażby w celu uniknięcia krępujących sytuacji. Kolejną istotną kwestią jest ciąża, podczas której następuje gwałtowny rozwój i wzrost aktywności gruczołów mlecznych, w związku z czym biust opada. W takim przypadku biustonosz jest bardzo wskazany. Tak naprawdę i poza okresem ciąży działa to podobnie. A kiedy można odpuścić? No na przykład w nocy. Piersi, podobnie jak każda inna część naszego organizmu, potrzebują swobodnego nocnego odpoczynku. Obawy o utratę jędrności i niewygodę są w tym przypadku bezpodstawne.

Warto się trochę pochylić nad tą kwestią, dobrać biustonosz w odpowiednim rozmiarze i nie martwić się na przyszłość… (źródło: Biustonosz – czy lepiej jest go nosić czy też nie nosić? - Krok do Zdrowia)

Sandra Żywczak

W objęciach czasu

Dzisiaj opowiem Wam o czasie… Wiele z Was nie wierzy w jego moc.

Wielu z Was zastanawia się czym tak naprawdę jest czas. Na to pytanie nie ma konkretniej odpowiedzi. Wszystkie definicje są dobre.

Dla mnie czas to postrzegania pewnych sytuacji, w zależności od tego, kiedy o nich myślimy. Dzięki upływającym dniom, miesiącom, latom, dorastamy i zmieniamy nasza perspektywę myślenia.

Czas jest potrzebny, żeby zrozumieć nasze błędy, żeby przebaczyć innym ich winy, zrozumieć różne zachowania i dojść do porozumienia ze samym sobą. To co na początku wydaje się bezsensowne i głupie, zwykle wnosi wiele dobrego do naszej przyszłości.

Sandra Żywczak

Krótki przepis na wolny czas

Jak już tak się przemieszczamy w tym numerze, to muszę przypomnieć, że Wielkanoc zbliża się wielkimi krokami. I co w związku z tym? Dużo czasu poza Ośrodkiem. Ta podróż jest chyba jedną z tych bardziej wyczekiwanych. Jak to dobrze wykorzystać?

Często korzystamy z przepustek w naganny sposób, a jest przecież tyle ciekawych sposobów, by pożytecznie skorzystać z czasu wolego. Nie trzeba wchodzić w stany nietrzeźwości, żeby się dobrze bawić. W czasie urlopowania możemy spędzić czas na inne interesujące sposoby. Jednym z takich sposobów jest spędzanie czasu z bliskimi, nie tylko siedząc i rozmawiając, bo przecież można również iść razem do kuchni i przygotować wspólne posiłki, upiec ciasta, czy przysiąść nad pieczeniem i dekorowaniem ciasteczek. Możemy spotkać się ze znajomymi, pośmiać się, wyjść na zakupy, bądź zrobić sobie mini wycieczki krajoznawcze. Jeśli mamy młodsze rodzeństwo, to warto też jemu poświęcić czas i wziąć je na spacer, rowery. Jesteśmy kobietami, a więc podejrzewam, że każda lubi spa. Wcale nie trzeba chodzić do specjalnych miejsc, by je sobie zafundować. Wystarczą nawet domowe sposoby. Możemy zrobić swoje domowe peelingi do ciała, różne maseczki i puścić do tego relaksującą muzykę, a będzie nas to kosztowało grosze. Większa część z nas ma swoje drugie połówki. Przyjęła się zasada, że to chłopcy powinni zabierać nas na randki i robić coś dla nas, ale możemy odejść od tego i to my możemy zorganizować czas dla drugiej osoby. Możemy zabrać w jakieś ciekawe miejsce, kiedy jest ciepło, możemy zorganizować piknik, bądź iść bardziej za jego/jej hobby i zabrać go do miejsca, gdzie głównym tematem jest pasja tej drugiej osoby.

Amelia Mateusiak

Moje Podhale

Podhale kojarzy chyba każdy, większość nawet odwiedziła ten rejon Polski. A jak to wygląda „od środka”? Zacznijmy więc od tego, że Podhale to góry- my mówimy, że Podhale „należy do gór”. Przyjeżdża do nas mnóstwo turystów.

Moja Rabka-Zdrój słynie z solanki, czyli powietrza z jodem, które rewelacyjnie łagodzi choroby górnych dróg oddechowych.

Szczególnie w okresie świąt, codziennością stają się stroje ludowe. W Święta Wielkanocne na mszy śpiewają góralki i górale.—„bije” od nich tradycja. Zawsze w Dzień Palmowy przynoszą największą palmę na ‘’konkurs palmowy’’. I tutaj wiadomo, rzadko kiedy się zdarza, żeby przegrała nasza gmina. :)

Piękną tradycją są rodzinne góralskie spotkania. Każde święto jest okazją do hucznego świętowania w gronie najbliższych. A że od małego uczymy się tańców i śpiewów góralskich, tradycji nie ma końca.

Sandra Żywczak

Amelia wspomniała o wycieczkach… w sumie nie tylko ona ;) To i wychodzimy temu na przeciw. Jesteście tutaj z całej Polski, warto jest się chwalić swoim miejscem na świecie. Chwalić i być dumnym. Cieszyć się z tego co nas otacza i dzielić tym z innymi.

Pałac w Rzymówce

Opowiem Wam trochę o moim pałacu...

Pewnie każda chciałaby poczuć się jak księżniczka. Pomieszkać w pałacu… Moim zdaniem to nic szczególnego. Może poza tym, że jest tam wiele skarbów, na które natrafiamy na co dzień.

W pałacu w miejscowości Rzymówka mieszkam od urodzenia .Nie różnię się niczym od was ani też nie czuje się księżniczką. Po prostu jestem zadowolona, ze mieszkam w domu z historią.



Teraz trochę historii...

Pałac wzniesiony został w początku XVII w. w stylu renesansowym. W połowie XVIII w. został przebudowany, a później był modernizowany.

Pałac został zbudowany na planie czworoboku, z sienią przelotową na osi. Wejście do pałacu prowadzi przez portal z przyczółkiem. Nad portalem znajduje się tarcza herbowa rodu Richthofen z wizerunkiem postaci siedzącej w fotelu z mieczem w prawej ręce, ptasim skrzydłem i czaplą trzymającą kamienną kulę zwieńczona baronowską koroną. Wnętrza dawnej rezydencji pokrywają stropy z fasetami o zniszczonej dekoracji sztukatorskiej. W II poł. XIX w. pałac został częściowo opuszczony. Obecnie wyremontowany pałac jest podzielony na kilka mieszkań Obok pałacu a dokładniej tuż obok drogi znajduje się źródełko św. Jadwigi historia głosi iż czerpała z niego wodę św. Jadwiga podczas swych wędrówek (na tabliczce na źródełku widnieje data 1211). Kamienną obudowę źródła odrestaurowano w 2005 roku z okazji tysiąclecia lokalizacji Rzymówki. Nad źródłem górują malownicze pozostałości grodziska założonego przez plemię Trzebowian w VIII-IX w. Do grodziska prowadzi aleja dębów nazwanych imionami Piastów Śląskich i ostatnich 2 papieży. Jej historia ma ponad 1000 lat, a badania archeologiczne wykazały, że znajdowało się tam grodzisko. Pałac ten zamieszkiwany był bowiem przez ród Richthofen. Mało informacji można znaleźć w Internecie na temat tego miejsca, a leży ono w województwie dolnośląskim I jest to kraina wygasłych wulkanów.

Mieszkanie w pałacu bywa uciążliwe. Szczególnie, gdy turyści zaglądają do okien... Polecam zamontować rolety w takich miejscach. Nie jest to oczywiście takie łatwe. Mieszkanie w miejscach temu podobnych wiąże się ze spełnianiem różnych warunków i posiadaniem zgody na każdą zmianę. Żeby wymienić na przykład okna, trzeba pisać wnioski do konserwatora zabytków.

Z pałacem jestem bardzo związana, gdyż przebywam tam od dziecka. Jest to piękne miejsce dające duże możliwości organizowania różnych imprez czy zabaw. *(źródło:* Rzymówka - Pałac - stare zdjęcia, mapa (fotopolska.eu)

Kinga Zaremba

Po co komu dziś… historia?

Myślę, że historia daje nam dużo do myślenia i czasem zmusza nas do działania.

Pomaga nam zrozumieć dawny świat, kultywuje pamięć o ważnych wydarzeniach i dokumentuje wielkie czyny Interesuje nas i fascynuje. Historia to przede wszystkim zbiór informacji o otaczającym nas Świecie. Nic nie dzieje się tu i teraz, ale ma swój początek gdzieś w przeszłości. Na przykład, wystarczy trochę poczytać o historii Rosji i Ukrainy, by rozumieć obecny konflikt w Donbasie. Nie zawsze chodzi o wielkie sprawy. To jak wyglądają miasta czy wsie w których mieszkamy i które odwiedzamy, zależy często od tego jak powstawały i jak się rozwijały, kim byli ludzie, którzy nimi zarządzali i którzy w nich mieszkali. Moim zdaniem warto uczyć się historii, żeby wiedzieć co działo się w miejscu , w którym przebywamy, w państwie, do którego się wybieramy., abyśmy wiedzieli, że byli ludzie dzięki którym dziś żyjemy.

Kinga Zaremba

Przewrotne

Pierwotna nazwa tej osady brzmiała Przewrotna. Jest to stara wieś lasowiacka, powstała nie później niż w XVI wieku. Dlaczego warto poczytać o tej podkarpackiej wsi? Wiele się tutaj działo. Wiele bólu, łez i aktów niespotykanego już bohaterstwa i odwagi.

Podczas II wojny światowej na wschód i północ od Przewrotnego aktywnie działała partyzancka grupa wypadowa „Iskra". Była to zbrojna organizacja komunistycznej partii PPR. W wyniku zaangażowania miejscowej ludności w ruch oporu Gwardii Ludowej, a także za pomoc udzielaną ukrywającym się Żydom, wieś została czterokrotnie spacyfikowana przez hitlerowców.

1 grudnia 1942 roku dokonali oni pierwszej pacyfikacji wsi, a w 1943 r. trzech kolejnych: 13 marca, 14 marca oraz 9 maja. Podczas ostatniej zbrodni zwłoki ofiar wrzucono do stawu. Mieszkańcy wsi w tym miejscu wybudowali kaplicę, umieszczając na zewnątrz tablice pamiątkowe.

Podczas wszystkich pacyfikacji miejscowości zostało bestialsko zamordowanych co najmniej 111 osób (w tym kobiety, starcy i dzieci), a wielu innych wywieziono do obozów koncentracyjnych. Spośród wszystkich wywiezionych, życie ocaliły tylko trzy osoby. Reszta została zgładzona w obozie w Pustkowie lub innych obozach. Dokładna liczba ofiar nie jest znana, ponieważ oprócz mieszkańców wsi zginęły również osoby wysiedlone i ukrywające się, czasami nieposiadające żadnych dokumentów, zamieszkałe w Przewrotnem, których nazwisk i dokładnej liczby nikt nie pamięta. (źródło: Przewrotne – Wikipedia, wolna encyklopedia)

Sandra Żywczak

Żołnierze wyklęci



Kim byli? Byli polskimi żołnierzami powojennego podziemia niepodległościowego i antykomunistycznego. Ich zadaniem było stawiać opór przeciwko sowietom i podporządkowaniu Polski ZSRR. Obchodzimy Narodowy Dzień Pamięci "Żołnierzy Wyklętych" dnia 1 marca . Obchodzimy go , aby upamiętnić ich i ich działania.

Jednym z nich był Henryk Antoni Flame ps. ''Grot'' lub ''Bartek''. Dlaczego o nim pisze? Między innymi dlatego , że pochodził z moich stron. Urodził się 15 stycznia 1918 we Frysztacie. Był polskim dowódcą wojskowym, kapralem, pilotem wojskowym, kapitanem Narodowych Sił Zbrojnych, dowódcą grup leśnych VII (Śląskiego) Okręgu NSZ. Dowodził jednym z najsilniejszych zgrupowań Narodowych Sił Zbrojnych. Ludzie mówili o nim "Król Podbeskidzia". Był polskim bohaterem. Dzieciństwo spędził w Czechowicach-Dziedzicach. Już jako młody chłopak przejawiał postawy patriotyczne. Ukończył szkołę przemysłową w Bielsku. Zdobył zawód ślusarza mechanika samolotów, a już jako osiemnastolatek wstąpił na ochotnika do wojska. Został zabity 1 grudnia 1947 w gospodzie w Zabrzegu pod Czechowicami. Zamachowcem był miejscowy milicjant, Rudolf Dadak. (źródło: Żołnierze wyklęci – Wikipedia, wolna encyklopedia)

Agnieszka Ciupek

Nasz obrazek

Bardzo mała część dziewczyn interesuje się nowymi osobami w naszej społeczności, a jeszcze mniejsza tym, jak są przez nie odbierane.

Może minęło już trochę czasu, od kiedy to ja byłam nowa, ale chętnie opowiem co wtedy czułam, szczególnie wchodząc do szkoły... To było jak jakieś wielkie zoo. Szczerze mówiąc, to wrażenie tak całkiem nie odeszło, często do mnie wraca. Krzyczenie na przerwach, bieganie po szkole, wyzywanie się „ w żartach" i wiele, wiele innych… Takie zachowania po prostu mogą innym przeszkadzać. Naprawdę. Jest tego dużo więcej… Na przykład, mało kto zdaje sobie sprawę, że dużo dziewczyn obrzydza patrzenie jak dajecie sobie buziaki w usta, kleicie się do siebie przy każdej możliwej okazji. Ja osobiście nie mam nic do homoseksualizmu ani do czułości tym bardziej, ale szkolny korytarz czy internat, to nie miejsca stworzone do okazywania sobie uczuć w taki sposób. Wiele razy zdarzały się uwagi na ten temat, ale efekt zerowy, a nawet wywołujący oburzenie i agresję.

Chciałabym podkreślić, że to nie jest ocenianie was, tylko Waszych zachowań. Wiem, że podobny apel już kiedyś powstał, ale nic się raczej nie zmieniło, chyba nawet odwrotnie.

Dziewczyny weźmy się w garść i pokażmy, że można zachowywać się na swój wiek, bez przekraczania granic.

Sandra Żywczak



„Dziewczyny weźmy się w garść i pokażmy, że można zachowywać się na swój wiek, bez przekraczania granic."

Horoskopy

Wiele z Was czyta horoskopy. W tym artykule chce poruszyć kwestię czy warto się w to zagłębiać. Jeżeli ktoś wierzy w horoskopy i szuka w nich pomocy, powinien raczej zwrócić się do profesjonalnego astrologa. O naszym życiu decyduje nie tylko data urodzenia – gdyby tak było, wszystkie noworodki urodzone danego dnia powinny mieć taki sam character I przeżywać te same historie. Splot różnych czynników determinuje charakter i przebieg życia człowieka. Profesjonalna wróżka sporządza dla każdego indywidualny kosmogram, czyli rysunek nieba odzwierciedlający układ planet w chwili narodzin. Na jego podstawie można uzyskać przydatne informacje: indywidualne predyspozycje, cechy osobowości, kiedy można spodziewać się korzystnych okresów w życiu, a kiedy trzeba się będzie liczyć z niepowodzeniami. Kosmogram podpowiada także, jakiego partnera szukać, by stworzyć z nim udany związek, a z kim lepiej nie wchodzić w osobiste, głębokie relacje.

Tylko spersonalizowane podejście pozwala nieco odkryć zagadki z przyszłości. Należy pamiętać, że interpretacja kosmogramu powinna być przeprowadzona przez doświadczoną wróżkę. No i o tym, że nawet najbardziej fachowy astrolog nie będzie umiał wskazać dokładnej daty śmierci.

Jeżeli więc ktoś szuka odpowiedzi na pytania związane z przyszłością, powi nien zrezygnować z ogólnie dostępnych horoskopów I nie dać się nabierać na sztuczki, które są tym, co każdy chętnie usłyszy. Los jest w naszych rękach. To tak troche jak z marzeniami—nie spełniają się same, to my je spełniamy. (źródło: Czy warto czytać horoskopy i w nie wierzyć? - Artelis)

Klaudia Musiał

Druga fala w MOW

Wszystkie doskonale wiecie, co działo się u nas przez ostatnie dwa tygodnie. Sytuacja była bardzo nieciekawa i wiele z nas bało się o swoje zdrowie. Ja sama przed zachorowaniem na covid 19 twierdziłam, że obostrzenia są niepotrzebne, a z małej grypy robi się wielką pandemię. No cóż, teraz już wiem , że tak nie jest i wiem jak bardzo się myliłam. Grupa covidowa została otwarta w dniu 8 marca w pomieszczeniach grupy 2.

Ja w poniedziałek jeszcze byłam w szkole, ale już źle się czułam i prosiłam Panią Bożenę o wysłanie mnie na testy. Dobrze, że pojechałam, bo okazało się się, że jestem chora. W poniedziałek siedziałam w sali nr 8 sama w ławce i unikałam kontaktu z dziewczynami. Podobnie było w grupie, gdzie podczas śniadania również siedziałam osobno. Pytacie: dlaczego to zrobiłam? Nie chciałam być niebezpieczeństwem dla dziewczyn.

W poniedziałek około godziny 16.30 trafiłam do grupy covidowej, a o godzinie 18 Pan Tomek poinformował mnie, że jestem zarażona koronawirusem SARS-CoV -2. Przyjęłam to normalnie, nie panikowałam. Napiszę Wam tylko tyle, że ja tej choroby nie przechodziłam „lajtowo", miałam wysoką temperaturę, bóle głowy i problemy z oddychaniem.

Wiecie, że grupa ta funkcjonowała do 18 marca i ja również w tym dniu zakończyłam chorobę. Teraz przedstawię Wam z czysto kronikarskiego obowiązku spostrzeżenia dziewczyn przebywających w tej grupie: „Byłam odosobniona i czułam się dziwnie w tak zmieszanej grupie"- Ada, „Kwarantannę spędziłam przed telewizorem"- Weronika Chmielewska, „Nie czułam się dobrze, ponieważ nie było między nami sympatycznie. Było bardzo mało patrzenia na drugiego człowieka, kultury i wzajemnego szacunku"- Amelia, „Było mi ciężko spędzić ten czas , który musiałam odbyć na kwarantannie. Zamknięcie mi nie sprzyja"- Weronika, „ Męcząca choroba, która dała mi w kość. Dosłownie poszła po kościach" – Gosia. Każda z nas inaczej to przechodziła i inaczej do tego podchodziła.

Ja jestem szczęśliwa, że powoli dochodzę do zdrowia, ale mam problemy z koncentracją i z zapamiętywaniem. Wielka prośba: **DBAJMY O SIEBIE WZAJEMNIE!**

Agnieszka Ciupek







przestrzegaj
zasad higieny



kaszląc,
zakrywaj usta



często
myj ręce