

Mały Przeгляд

27.06 - 29.06

Wstępniak

O życiu (obozowym)

Zagadka

Sprawa dla dietetyka

Korczakowo, gdy nie ma Korczakowa

Korczakowski Budżet Obywatelski 2021

O Mistrzu i Małgorzacie z „Mistrza i Małgorzaty”

Choryskop



Wstępniak

Drodzy Czytelnicy,

kolejny sezon „Małego Przeglądu” należy uznać za otwarty! Będziemy starać się, by każde z Was znalazło w naszej gazecie coś interesującego dla siebie i byście mogli „MP” nazywać także swoją gazetą.

Będą działały stałe i efemeryczne*, teksty lepsze i gorsze, żarty śmieszne i nie.

Zapraszamy do czytania, ale i pisania! Jeśli masz pasję, hobby, zainteresowanie, którym chcesz się podzielić, daj znać! Możesz napisać tekst lub zgłosić się, to przeprowadzimy z Tobą wywiad.

Miłego czytania!

Redakcja

* efemeryczny – krótkotrwały, przemijający

O życiu (obozowym)

Kiedy otwarty jest sklepik?

Wiemy z pierwszej ręki, że sklepik otwarty jest w czasie wolnym, między zajęciami, gdy jest tam dh. Renia. Jako że odpowiada ona także za porządek na stołówce, często bywa zajęta. Niestety trzeba się z tym liczyć i wytrzymać ze swoim głodem/zachcianką jakiś czas.

Jak dostać się do radia?

Jeśli chcesz zrobić pobudkę lub audycję radiową w trakcie dnia, zgłoś się do dh. Młodego. Radio będzie Twoje!

Czym jest księga Dziękuję-Przepraszam?

Gdy zrobił*ś komuś coś złego i chcesz za to przeprosić lub to ktoś wyrządził Ci coś dobrego i chcesz za to podziękować – wpisz się do księgi. Wieczorem podczas ogniska Twój wpis zostanie przeczytany. Takie przeprosiny i podziękowania mają wielką moc!

Dla tych, którzy nie chcą swej wiedzy o świecie opierać jedynie na informacjach o przygotowaniach do zbiórki, proponujemy krótkie przypomnienie planu dnia:

8:00 – pobudka, gimnastyka poranna

8:30 – 8:55 – toaleta poranna, sprzątanie

8:55 - apel poranny

9:00 - 9:30 – śniadanie

9:30 – 10:00 – sprzątanie

10:00 - 12:00 - zajęcia programowe

12:00 - 14:00 - czas wolny

14:00 – 14:30 – obiad

14:30 - 15:50 – cisza poobiednia

15:50 - podwieczorek

16:00 – 18:00 – zajęcia programowe

18:10 – 19:00 – czas wolny

19:00 - 19:30 - kolacja

19:30 – 20:45 – czas wolny

20:45 – 22:30 – program wieczorny / ognisko

22:30 – apel wieczorny i cisza nocna (ewentualnie drugi program)

Zagadka

Taksówkarz przemierza się pod prąd ulicą jednokierunkową. Mija czterech policjantów, ale żaden z nich go nie zatrzymuje. Dlaczego?

Odpowiedź znajdziesz na ostatniej stronie.

SprAva dla dietetyka

Skoro na obozie mamy znaną w całym wszechświecie specjalistkę od zdrowego i smacznego jedzenia, czyli dh. Avadę, aż żal nie skorzystać! Dlatego zachęcamy do przysyłania korczakowską pocztą pytań na temat odżywiania, diet, zdrowego żywienia. Na wszystkie odpowie!

1. Jaka dieta pomoże oczyścić organizm?

Cóż, tak naprawdę to żadna „magiczna”, a jednocześnie każda racjonalna.

Portale internetowe oraz różne „gwiazdki internetów” od dawna reklamują modne diety oczyszczające, sokowe, koktajlowe, obiecując ekspresowy detoks, odkwaszenie organizmu itd.

Detoks, z medycznego punktu widzenia, oznacza oczyszczanie organizmu z nadmiaru metabolitów wytwarzanych w trakcie przemiany materii (np. gdy cierpimy na niewydolność nerek) lub eliminację substancji toksycznych, które w jakiś sposób dostały się do organizmu z zewnątrz (np. po spożyciu trujących grzybów).

W przypadku zdrowego człowieka, stosowanie jakichś specjalnych diet oczyszczających nie ma sensu. Niepożądane substancje są usuwane przez nerki, wątrobę, przewód pokarmowy czy płuca. W naszym ciele wszystko załatwia fizjologia. Ciało osoby, która rozsądnie się odżywia oraz pije odpowiednią ilość płynów, bez problemu samo sobie poradzi z „detoksem” organizmu. Oprócz diety warto pamiętać o wysiłku fizycznym. ☺

Co innego w przypadku osób chorych lub po zatruciach. W tym przypadku konieczne może okazać się oczyszczanie organizmu na oddziale toksykologii.

2. Na co pomaga głodówka?

Głodówka, szczególnie dłuższa niż trzy dni, jest niebezpieczna. I choć ma zagorzałych zwolenników, to nauka jest nieugięta.

Tylko w naprawdę wyjątkowych przypadkach, na przykład przed niektórymi operacjami, zalecane są diety bardzo niskokaloryczne. Nie wolno ich jednak stosować bez kontroli. Są też terapie głodówkowe, które przeprowadza się w warunkach szpitalnych pod okiem specjalistów.

Lecniczy post zaleca zaburzenia przemiany materii, wspomaga leczenie reumatyzmu, artretyzmu, i zmian zwyrodnieniowych. Krótkie posty są polecane osobom cierpiącym na choroby skóry, takie jak łuszczyca, egzema, trądzik czy atopowe zapalenie, gdyż mogą pomóc w uzyskaniu remisji (brak objawów).

3. Jak długo można pociągnąć na margarynie, dżemie i keczupie?

Nie za długo. ☺

Żeby być zdrowym potrzebujemy białka (budulec), węglowodanów (źródło energii), tłuszczów (zapas energii oraz prekursor wielu substancji aktywnych np. hormonów) oraz witamin i składników mineralnych.

Margaryna jest źródłem tłuszczów, a jeśli kupimy taką dobrej jakości to także będzie fortyfikowana (wzbogacana) witaminą D oraz nienasyconymi kwasami tłuszczowymi (n-3). Dżem wniesie do diety węglowodany, czyli podstawowe źródło energii, a jeśli będzie z kawałkami owoców to także trochę błonnika oraz witamin. Keczup to całkiem niezłe źródło likopenu, który jest przeciwutleniaczem, czyli związkami zapewniającym prawidłowe funkcjonowanie organizmu, poprzez hamowanie procesów starzenia się komórek.

Już chyba wiecie co jest nie tak? Brakuje przede wszystkim białka (a także innych witamin i chociażby) wapnia. Może jakby dorzucić do tego jajko, to byłoby nieco lepiej.

Ja bym takiej diety jednak nie zalecała stosować. ;) Jeśli pozbawiamy nasz organizm białka, witamin i minerałów, narażamy go między innymi na spadek odporności – nie ma bowiem z czego budować przeciwciał i hormonów odpowiedzialnych za system immunologiczny.

Korczakowo, gdy nie ma Korczakowa

Jak wygląda Korczakowo zimą? Mam to szczęście, że już byłem w Korczakowie o każdej porze roku, bo mieszkam niedaleko. Jednak najciekawiej jest zimą (polecam!). Wtedy można zobaczyć, jak wygląda nasz las bez namiotów i cały biały. Jeśli ktoś z Was ma możliwość przyjechać zimą, to polecam wziąć łyżwy, gdyż lód ma niekiedy i 10 cm grubości. Na kąpielisku często jest wycięte miejsce od morsowania, więc jeśli ktoś jest twardy, ma możliwość sprawdzenia swoich sił w starciu z zimną wodą. Z kolei śniegu najwięcej jest na jeziorze, które jest całe białe!

Amfikoru nie ma, zostaje tylko scena, naprzeciw niej reżyserka na górze i po bokach kamienne posągi.

Podsumowując: to, że nie ma obozu, nie znaczy, że nie jest fajnie!

Batman

KBO 2021

Tak, Korczakowo też ma swój budżet obywatelski! W tym roku mamy do wydania 500 zł. Na poprzednim obozie były to hamaki do strefy relaksu – co wygra tym razem?

Zasady są bardzo proste: każdy, kto czuje się związany z Korczakowem (uczestnik, instruktor, były uczestnik, były instruktor, korwyga, rodzic, miłośnik Korczakowa – każdy, kto czuje się z Korczakowem związany!) do 27 czerwca (początek obozu) mógł zgłaszać swoje propozycje na wydanie budżetu.

Głosowanie już za chwilę, za momencik! Prawo głosu będą mieć wszyscy uczestnicy starszego turnusu oraz kadra, także kadra techniczna. Razem wybierzemy projekt, który zrealizujemy.

Zanim zagłosujemy, poznajmy tegoroczne projekty:

PROJEKT 1: Zestaw gier

CO TRZEBA KUPIĆ: Zestaw gier (Twister, bule)

SZACOWANY KOSZT CAŁOŚCI: 60 zł (bule), 30 zł (Twister)

KORZYŚCI DLA KORCZAKOWA: Można grać w wolnych chwilach, człowiek się nie napoci, a przyjemnie spędzi czas.

PROJEKT 2: Krzesła, które nie straszą, czyli

ODPICUJMY KOMENDĘ!

CO TRZEBA KUPIĆ: 10 nowych krzeseł pod komendę, bo te które mamy – straszą!

Strach na nie patrzeć, strach na nie siadać i strach je przenosić (bo kręgosłup może strzelić, takie ciężkie).

SZACOWANY KOSZT CAŁOŚCI:

10x 33zł = 330zł

klasyczny i wygodny model ogrodowy ALBO

10x40zł = 400zł

popularny i elegancji model składany

KORZYŚCI DLA KORCZAKOWA: Oj korzyści będą PRZE-O-GROM-NE!

Kto korzysta z krzeseł pod komendą? A no wydawałoby się, że kadra. A po co kupować coś kadrze, jak można sobie? No niby tak, a jednak nie do końca.

Owszem siedzi tam głównie kadra... ale nie tylko! Pod komendą składacie FAFiKi, siadacie, gdy chcecie coś załatwić, piszecie teksty do MP, przepiszecie piosenki na FPN, podpisujecie papiery, itp...

Jest to pierwsze miejsce, w które idą rodzice uczestników. No i wstyd! Pierwsze wrażenie roztrzaskane o beton smutnej rzeczywistości. Kuchnia nowa, magazynek nowy, świetlica zacna, zadaszanie komendy nówka sztuka, 3 nowe namioty, a pod komendą co?

Dramat, smutek i rozpacz estetów.

A ja mam rozwiązanie – marzenie: kupić raz a porządnie krzesła, od których nie bolą oczy i nie boli pupa!

Korzyści: zdrowe oczy, zdrowe kręgosłupy, zdrowe pupy. Zadowoleni wszyscy ci, którzy obsiadają komendę oraz ci, którzy tylko z doskoku ją odwiedzają.

O Mistrzu i Małgorzacie z „Mistrza i Małgorzaty”

„Mistrz i Małgorzata” autorstwa Michaiła Bułhakowa to wydana w całości* w 1973 roku powieść ukazująca fantastyczne wydarzenia na tle życia w Moskwie w pierwszej połowie XX wieku.

Akcja powieści rozgrywa się na dwóch płaszczyznach o różnym czasie i miejscach akcji. W jednej z nich do wspomnianej wcześniej Moskwy przychodzi Szatan sam w swojej osobie, aby dosadnie wytknąć obywatelom Związku Radzieckiego wszystkie ich przywary. Za siecią obco brzmiących nazwisk opowieść kryje nadnaturalną intrygę, wskazanie palcem wad bliskich każdemu z nas i sceny tak absurdalne i pełne farsy, że aż komiczne, a we wszystko to elegancko wplecione spojrzenie autora na ustrój totalitarny i nienachalna, aczkolwiek zdecydowana i dobitna krytyka owego systemu. Do tego dochodzi chwytający za serce wątek miłości tytułowych Mistrza i Małgorzaty oraz uczucia romantycznego w obliczu przeciwności losu.

Drugie miejsce akcji to Jerozolima początku naszej ery, konkretnie ostatnie dni życia Chrystusa, czyli

historia wybitnie klasyczna, lecz po mistrzowsku odnowiona. Nie odwzorowuje ona wiernie Biblii, pewne szczegóły zostały zmienione w imię konkretnej wizji utworu. I dobrze, że zostały zmienione, bo te zmiany dobrze służą całokształtowi. Dla niektórych to może być tchnięcie życia w pozbawione dotąd twarzy postaci biblijne, takie jak Poncjusz Piłat czy Judasz Iskariota

Mikołaj

* Kilka lat wcześniej została wydana w wersji okrojonej przez cenzurę, której nie podobała się zawarta w powieści krytyka Związku Radzieckiego.

Choryskop

Początki i końce znaków zodiaku, bo nawet jeśli nie wierzysz w horoskopy, to nasz choryskop na pewno się sprawdzi!

Wodnik (20.01-18.02)

Ryby (19.02-20.03)

Baran (21.03-19.04)

Byk (20.04-20.05)

Bliźnięta (21.05-21.06)

Rak (22.06-22.07)

Lew (23.07-22.08)

Panna (23.08-22.09)

Waga (23.09-22.10)

Skorpion (23.10-21.11)

Strzelec (22.11-21.12)

Koziorożec (22.12-19.01)

Co mówią gwiazdy:

Bliźnięta mają bardzo wysokie prawdopodobieństwo na bliskie spotkanie z ziemią. Prościej mówiąc: się wywalą.

Najprzystojniejszy chłopak na obozie będzie rzucał ponętymi spojrzeniami w stronę skorpiona.

Zuza i Mikołaj

Odpowiedź na zagadkę:

Przecież taksówkarz szedł pieszo, czemu by go mieli zatrzymać?

Redakcja „Małego Przeglądu”

Redaktor naczelny:

Dh. Młody

Redaktorzy:

Zuza Wojdowska

Mikołaj Oleków

Filip Pukacz vel Batman

Dh. Ava

Skład:

dh. Ava

Prenumerata:

Kor-Pat

ZAPRASZAMY WSZYSTKICH CHĘTNYCH
DO WSPÓŁPRACY!