



GAZETKA SZKOLNA **HALLO!!!**

SP BRZÓZA STADNICKA

KWIECIEŃ 2026

NUMER 2 - WYDANIE
WIELKANOCNE

DRODZY CZYTELNICY!

Od Redakcji

W tym numerze naszej gazetki wszystko kręci się wokół... jajka! Choć na co dzień wydaje się zwyczajne, w czasie Wielkanocy staje się prawdziwym bohaterem. To symbol życia, niespodzianki i – jak pisał Jan Brzechwa – wielkich ambicji (choć my radzimy nie być „mądrzejszymi od kury”!).

Przygotowaliśmy dla Was mnóstwo „skorupkowych” ciekawostek. Mamy nadzieję, że lektura tego numeru doda Wam energii i sprawi, że te święta będą wyjątkowo kolorowe. Niech te dni będą dla Was okazją do odpoczynku i radosnego świętowania w gronie najbliższych.

Wesołego Alleluja i mokrego Dyngusa życzy Redakcja!

Elementarz ks. Twardowskiego

Dlaczego życzymy sobie „Wesołych Świąt”, chociaż czasami chlapie deszcz i nie świeci słońce?

Dlaczego życzymy sobie „Wesołego jajka”, chociaż czasem jajko jest blade, jak dziewczynka po grypie, nie zawsze rumiane i malowane?

Dlaczego życzymy sobie „Wesołego baranka”, chociaż baranek jest mizerak i można bać się, że go wilki zjedzą?

Dlaczego życzymy sobie „Wesołego śniadania”, chociaż nie każdy ma szynkę?

Dlatego, że chociaż Pana Jezusa zabili źli ludzie i położyli do grobu – On wstał z grobu żywy, odsunął kamień i jest wciąż między nami. Nie widzimy Go, tak jak nie widzimy powietrza, ale On jest!

W tym numerze :

1. Od Redakcji
2. Wywiad
3. Ciekawostki o jajkach
4. Fakty i mity o jajkach
5. Jakie jajka kupować?
6. Co czytać?
7. Pokoloruj





HISTORIA JAJKA, SYMBOLIKA, DZIEJE PRZEDCHRZEŚCIJAŃSKIE I CHRZEŚCIJAŃSKIE TRADYCJE

11 kwietnia 2020 *Fragment wywiadu*

„Silne skojarzenia między jajem – źródłem życia wyłaniającego się niejako samoistnie z niewoli skorupy – a zerwaniem więzów śmierci przez Zmartwychwstającego Chrystusa, narzucają się w sposób oczywisty” – mówi w rozmowie z Katolicką Agencją Informacyjną o jajku, jego wielkanocnym znaczeniu, przedchrześcijańskiej historii i tradycjach Marta Domachowska, etnolog i edukatorka muzealna z Muzeum Etnograficznego im. Marii Znamierowskiej-Prüfferowej w Toruniu

Dawid Gospodarek (KAI): Świecenie jajek i dzielenie się w nimi w domach, według najnowszych badań CBOS, wciąż cieszy się ogromną popularnością – aż 93 % badanych ma to w planach. Jajko stało się symbolem Świąt Wielkanocnych. Co takiego ma ono w sobie?

Marta Domachowska: Tak, ze Świątami Wielkanocnymi związana jest nierozzerwalnie tradycja przygotowywania pisanek. Silne skojarzenia między jajem – źródłem życia wyłaniającego się niejako samoistnie z niewoli skorupy, a zerwaniem więzów śmierci przez Zmartwychwstającego Chrystusa, narzucają się w sposób oczywisty. Postrzeganie jajka jako symbolu życia, jest jednak uniwersalne w różnych kręgach kulturowych. Od wieków kojarzone jest ono z życiodajnymi potęgami przyrody; słońcem, błyskawicą, eksplozją ukrytych sił witalnych. popularności, bo wiosna jest doskonałym czasem, aby podkreślić jego walory związane z powracającym życiem, płodnością, odradzającą się przyrodą. Jest to jednak symbolika nie tyle przed- co ponadchrześcijańska. Wiele mitów kosmogonicznych (np. staroindyjskie czy perskie) wywodzi początek wszechświata ab ovo właśnie. Jajo miało być atrybutem egipskiego boga Ptaha, który jako pragarniarz nadał światu taki właśnie kształt. Grecy i Rzymianie widzieli ten początek w jaju Feniksa, w fińskiej Kalewali potężny Wejnemejnen stwarzał świat z jaj orła, podania ukraińskie wspominają o kogucie zesłanym przez Boga na pustą jeszcze na początku czasów ziemię, aby ją ożywił. Ze zniesionego przez niego (sic!) jajka miało wypłynąć siedem rzek, które nawadniając glebę, pobudziły ją do rozkwitu życia.

KAI: Czyli mamy do czynienia z symbolem przedchrześcijańskim. Możesz opowiedzieć więcej o znaczeniu jajek w dawniejszych kulturach? Może były z nimi związane jakieś ciekawe rytuały?

- Jajko było niezbędnym elementem wielu rytuałów, zwłaszcza związanych z płodnością, urodzajem i zmianą statusu, czyli przekraczaniem pewnych granic, jak to się dzieje w przypadku obrzędów przejścia. Na Słowiańszczyźnie do grobów kobiet i dzieci wkładano jajka prawdziwe lub wykonane z gliny i kamienia, wierząc, że pomoże to w oczyszczeniu zmarłych z wszelkich nieprawości, aby ich duchy nie błąkały się po świecie. Jaja odgrywały znaczącą rolę w obrzędach związanych z kultem zmarłych jako tzw. coena novemdialis – uczta dziewiątego dnia, zamykająca okres żałoby. U naszych wschodnich sąsiadów do dziś pisanki zanoszą się na Radunicę (9 dni po Wielkanocy) zmarłym na cmentarz i zostawia na nagrobkach [...].

Jaja były składane w ofierze w czasie wiosennych świąt, wykorzystywane jako ofiara zakładzinowa przy budowie domów, a nawet zakładaniu miast.

U ludów europejskich praktykowano zwyczaj smarowania jajkami pług przed pierwszą wiosenną orką, wierząc, że zapewni to obfitość plonów. Zgodnie z ludowymi wierzeniami jajo mogło użyczać ziemi swoich mocy płodnościowych, dlatego wkładano je pod pierwszą zaooraną skibę, a przed rozpoczęciem prac w polu, spożywano rytualnie. Pasterz przy pierwszym wypasie dostawał jajo do zjedzenia, aby zwierzęta dobrze się pasły. Wyprowadzając je ze stodoły po raz pierwszy danego roku, kładł jajko na progu budynku. Miało to, podobnie jak toczenie jaj po grzbietach zwierząt, chronić je przed niesprzyjającymi mocami i działalnością czarownic, krowom czy owcom zapewnić zdrowie, krągłe jak jajo boki i obfitość mleka. Skorupki z jajek lub wydmuszki mogły znaleźć się na wiosennym gaiku – zielonej gałęzi wprowadzanej do wsi rytualnie w okolicach Półpościa lub w wielkanocny wtorek – jako gwarancie powrotu odrodzonego życia. Wodą z gotowania jaj dziewczęta przemywały twarze dla zdrowia i urody oraz płukały włosy, by były gęste i lśniące. Jaja stanowiły także element obrzędowości matrymonialnej – wieszano je na różdże weselnej lub wkładano do kołacza.



KAI: A skąd barwienie jaj? Ten zwyczaj był znany przed chrześcijańską święconką?

– Najstarsze znaleziska pokrytych wzorem skorup jaj ptasich, pochodzące z sumeryjskiej Mezopotamii, datowane są na 3 tys. lat p.n.e. O zwyczaju barwienia jaj pisał Owidiusz, Pliniusz, czy Juwenalis. Słowianom sztuka ta znana była już w dziewiątym wieku. O ich zdobieniu wspomina także obserwator włościańskich zwyczajów Zygmunt Gloger. Wiele jest podań opisujących wydarzenia usprawiedliwiające tę znaną szeroko praktykę. Źródła greckie z X w. wzmiankują np. o zaczerwienieniu się jaj pozostających w domu Marii Magdaleny podczas jej wizyty u grobu Chrystusa. Powstała „kraszanki” kobieta miała rozdać apostołom wraz z nowiną o zmartwychwstaniu. Barwione przez współczesne Jezusowi Żydówki i ozdabiane ornamentami jaja miały odciągać uwagę ich mężów i braci, by nie brali udziału w dręczeniu Syna Bożego. Według innej legendy w pisanki zamieniały się kamienie rzucające w Jego kierunku podczas drogi krzyżowej. W Jerozolimie mają po dziś dzień żyć czterej Żydzi dręczący się z powodu swego udziału w zabójstwie Chrystusa. Ich żywot podtrzymuje nasze coroczne pisanie pisanek. Gdyby tego zaprzestano, zakończyłoby to męki starców, ale jednocześnie skończyłby się świat. Dlatego zdobienie jaj w kulturze ludowej powszechnie uważano za obowiązek rytualny. Czynność utrwalająca istnienie świata, gwarantująca powielenie rocznego cyklu wegetacyjnego przyrody, która na tym etapie roku „wyradzała się”, wyczerpując swoje siły, implikowała szereg nakazów i zakazów, np. na Huculszczynie wielkanocnych jaj nie mogły ozdabiać kobiety w czasie menstruacji.

KAI: W niektórych miejscach wciąż praktykuje się wzajemne stukanie się pisankami. Co to za zwyczaj?

– Wincenty Kadłubek w swojej dwunastowiecznej kronice wzmiankuje o zabawach z malowanymi jajami, pisząc: „Polacy z dawien dawna byli zawistni i niestali, bawili się panami swymi jak malowanymi jajkami”. Bawiono się właśnie m.in. w „walatkę”, tj. uderzanie pisanką o pisankę. Kto stłukł jajko przeciwnika, wygrywał. Urządzano też „burdę” polegającą na rzucaniu do siebie wzajem święconych jaj. Przy ich łapaniu trzeba było wykazać się refleksem. Gdziekolwiek, spotkać się było można z zawodami w przrzucaniu jaj nad dachem np. kościoła lub chałupy. Takie zabawy trwały – jak inne elementy wielkiego kompleksu wielkanocnego świętowania – aż do Zielonych Świątek [...]





CIEKAWOSTKI O JAJKACH

1. Srebrne sztucce zmieniają kolor na czarny po zetknięciu z żółtkiem. Przyczyną jest duża zawartość siarki w jajku, która po związaniu się ze srebrem tworzy siarczki srebra.
2. Skorupka jajka nie jest szczelna w 100 procentach. Zawiera około 17 tysięcy porów, dlatego jajko może chłonać zapachy.
3. Dziobak i kolczatka to ssaki, które znoszą jaja. Pochodzą one z rzędu stekowców i występują na kontynencie australijskim.
4. Jajka nie podnoszą poziomu cholesterolu. W ich żółtkach znajduje się lecytyna, która dzięki wielonienasyconym kwasom tłuszczowym redukuje stężenie cholesterolu we krwi. Ponadto ma właściwości przeciwzapalne i przeciwzakrzepowe oraz poprawia pracę wątroby i układu nerwowego.
5. Żółtko jajka jest największą pojedynczą komórką zwierzęcą.
6. Jajko koliberka hawańskiego ma około 6 milimetrów i jest jednym z najmniejszych jaj ptasich.
7. Znajdujące się w jajku dwie skręcone nici to chalaza. Służy ona do utrzymania żółtka we właściwej pozycji.
8. Intensywność koloru żółtka zależy od karmy spożywanej przez kury, natomiast kolor skorupki jest zależny od rasy ptaka.
Jajo Zielononóżki kuropatwiany ma najmniej cholesterolu, dużo omega-3
Jest idealne dla osób dbających o serce i dietę.

Należy zakręcić jajkiem, aby sprawdzić, czy jest surowe. Ugotowane będzie się kręcić dłużej i szybciej, bo zachowuje się jak bryła (ma jedną, stałą oś obrotu). W surowym jajku płynny środek będzie wyhamowywał ruch obrotowy i jajko będzie się kręcić słabo.

www.edututorial.pl

www.national-geographic.pl





FAKTY I MITY O JAJKACH

Przez lata słyszeliśmy, że jedzenie dużej ilości jajek jest niezdrowe, bo może podnieść poziom cholesterolu. Według obecnych badań – jest całkiem odwrotnie.

Jajko to cenne źródło witamin

FAKT. Jajka są przede wszystkim źródłem pełnowartościowego białka, łatwo przyswajalnego przez organizm. To białko wzorcowe, zawierające wszystkie niezbędne aminokwasy, w tym te, których organizm nie potrafi sam wyprodukować, i to w odpowiednich ilościach. Ale jajka to również bogate źródło witamin A, E, D i K oraz B2, B6 i B12, kwasu pantotenowego oraz składników mineralnych: fosforu, potasu, wapnia, żelaza, cynku i magnezu.

Białko łatwiej strawić niż żółtko

FAKT. Białko mogą jeść osoby na diecie lekkostrawnej. Poza tym jajka na miękko i jajka ścięte na parze łatwiej nam strawić niż te ugotowane na twardo lub usmażone na tłuszczu.

Z powodu cholesterolu nie powinno się jeść więcej niż dwa jaja w tygodniu

MIT. Żółtko jest rzeczywiście bogatym źródłem cholesterolu, ale jedzenie większej liczby jajek przez zdrowego człowieka nie musi mocno podnieść jego poziomu. Organizm sam go bowiem reguluje w zależności od tego, ile w produkcie jest cholesterolu, a ile kwasów tłuszczowych – w jajkach ten stosunek jest bardzo korzystny. Poza tym jaja zawierają sporo choliny, która uczestniczy w przemianach tłuszczów i cholesterolu i zapobiega jego osadzaniu się w ścianach tętnic. Naukowcy z Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej uznają spożywanie 1 jajka dziennie za bezpieczne dla zdrowych osób (bez podniesionego poziomu cholesterolu)¹.

Jajka nie tuczą

FAKT. Jajka są niskokaloryczne. Jajko ważące ok. 50 g (średnie – rozmiar M) dostarcza tylko 75 kcal i aż 6,2 g białka. Badacze z Pennington Biomedical Research Centre w Luizjanie przeprowadzili na 20 otyłych wolontariuszach badanie, które wykazało, że zjedzenie na śniadanie jajka zaspokaja apetyt na dłuższy czas. Po trzech godzinach od takiego pierwszego posiłku we krwi jest niższy poziom greliny, hormonu podnoszącego apetyt². Co więcej, kolejne badanie przeprowadzone na 160 uczestnikach z otyłością dowiodło, że zjedzenie 2 jajek na śniadanie wspomaga utratę wagi przy zachowaniu diety niskoenergetycznej³.

Jajko chroni oczy

FAKT. W żółtku jest luteina, która chroni oczy przed szkodliwym promieniowaniem UVA i UVB, zapobiega zwyrodnieniu plamki żółtej i poprawia widzenie. Ponadto jajka zawierają witaminę A, której niedobór wywołuje tzw. kurzą ślepotę, objawiającą się niewyraźnym widzeniem po zmroku.



WYBIERAJ MĄDRZE, CZYLI JAKIE JAJKA KUPOWAĆ?

Zwracamy uwagę na oznaczenia znajdujące się na jajkach. Na każdym jajku ze sklepu powinien być stempel – jeżeli na półce widzimy jajka bez stempla, to lepiej dwa razy zastanówmy się przed zakupem. Pierwsza cyfra oznacza sposób chowu kury:

3 – jaja od kur z chowu klatkowego. Kury żyją w 20–60 osobowych grupach na metalowej siatce, co prowadzi do urazów łap, stresu i kanibalizmu. Zgodnie z obecnymi przepisami klatki powinny umożliwiać kurom naturalne zachowania, jak grzebanie, siedzenie na grzędzie czy ścieranie pazurów. W chowie klatkowym zniesione jajko trafia od razu na taśmę i do pomieszczeń chłodniczych. W 2027 Komisja Europejska planuje wprowadzić zakaz chowu klatkowego. **Taki chów jest najmniej kosztowny, dlatego jajka z numerem 3 są najtańsze spośród numerowanych. Niestety, ten rodzaj chowu jest najgorszym rozwiązaniem dla dobrostanu kur, na szczęście wiele sklepów rezygnuje ze sprzedaży tego rodzaju jajek – warto o tym pamiętać podczas zakupów!**

2 – jaja od kur z chowu ściółkowego. Kury mieszkają w zamkniętych, pokrytych ściółką pomieszczeniach, mogą korzystać z grzędy i w ograniczonym zakresie biegać po ściółce.

1 – jaja od kur z wolnego wybiegu. Ptaki mają swobodny dostęp do pomieszczenia wyłożonego ściółką oraz dodatkowo ruch na świeżym powietrzu i dostęp do słońca. Mogą swobodnie grzebać w ziemi i biegać, jedzą paszę i naturalny pokarm zdobyty na wybiegu.

0 – jajka od kur z chowu ekologicznego. Kury mogą swobodnie chodzić na powietrzu i karmione są paszą z upraw ekologicznych. Dobre jajka z chowu ekologicznego mają nie tylko stempel, lecz także certyfikat na opakowaniu potwierdzający ekologiczną metodę hodowli. „Zerówki” zwykle są najdroższe.

Warto również zwrócić uwagę na tzw. klasy jaj: A – świeże, B – druga klasa, C – dla przemysłu.

www.apteline.pl

CO CZYTAĆ?

Na pewno nieraz zastanawialiście się nad pytaniem: Co było pierwsze: jajko czy kura? Kura czy jajo?

To oczywiście, że pierwsze było jajko - przecież kura sama się nie wykluła.

Zaraz!

Ale w takim razie skąd wzięło się jajko? Przecież ktoś je musiał znieść.

Kto? Kura. Kura była pierwsza. Musiała być pierwsza!

Chwila. Kura pierwsza? Kury wylęgają się z jajek. Czyli jednak jajko.

Tak. Nie.

Żeby było jajko musi być kura. A żeby była kura musi być... jajko?

Co było pierwsze? Odpowiedzi na tę zagadkę być może znajdziecie w książce

Przemysława Wechterowicza i Marty Ludwiszewskiej pt. „Jajko czy kura?”



Ciekawej lektury!



POKOLORUJ



HALLO!!!



<https://pl.pinterest.com/pin/291185932156418109/>

Zespół redakcyjny: Uczniowie SP w Brzozie Stadnickiej

Opiekun- p. Jolanta Fus

Opracowanie graficzne i komputerowe- p. Renata Fergisz


SP BRZOZA STADNICKA