

gazetka ośrodkowa

OŚRODNIACZEK

Nr 32: zima



W numerze:

- Wywiad z Panem Jerzym Zającem.
- Kamishibai – co to jest?

Z życia naszego Ośrodka.....	s. 3
Kamishibai – co to jest?	s.6
Aplikacje, które ułatwiają życie.....	s.8
Słowo od psychologa.....	s.9
Słowo od polonisty	s.11
Wywiad z Panem Jerzym Zającem.....	s.12
Czas na zdrowie.....	s.19



Pixabay.com

Zespół redakcyjny gazetki ośrodkowej:

Anna Czech
Ewa Szymkowicz

Anna Wójcik
Monika Tatara Lubojemska
Paweł Rusinek

Obrazek ze strony tytułowej: Monika Lechowicz

KALENDARIUM

22. 11. 2020 r. Dzień Jeża w przedszkolu.

25. 11. 2020 r. Obchody Dnia Pluszowego Misia w świetlicach.

26. 11. 2020 r. Zabawa Andrzejkowa w I grupie.



27. 11. 2020 r. Sadzenie żonkili w klasach w ramach Akcji „Pola Nadziei”.

27. 11. 2020r. Zabawa Andrzejkowa w przedszkolu.

30. 11.2020 r. Andrzejki w VIII grupie.

30. 11. 2020 r. Andrzejki w klasach I – III SP oraz IV – VIII OET.

30. 11. 2020r. Świąteczne warsztaty plastyczne w grupach I, III i IV.



30. 11. 2020 r. Dzień Pluszowego Misia w przedszkolu.

30.11 – 04.12.2020r. Tydzień Edukacji Globalnej pod hasłem „ To nasz świat. Uczyńmy go lepszym”.

02. 12. 2020 r. Kreatywne warsztaty w ramach Tygodnia Edukacji Globalnej „Dekoracje i ozdoby świąteczne”.

03. 12. 2020 r. Rywalizacja sportowa z Mikołajem.

04. 12. 2020 r. Wizyta świętego Mikołaja w Ośrodku.

04. 12. 2020 r. Kiermasz przetworów owocowo - warzywnych.



08. 12. 2020 r. Zajęcia dla uczniów klasy I OET w bibliotece szkolnej SOSW we Frysztaku w ramach realizacji ogólnopolskiej kampanii „Mała książka – Wielki człowiek”.

09. 12. 2020 r. Zajęcia kulinarne w grupie III I V pod hasłem „Świąteczne pierniczki”.



10. 12. 2020 r. Warsztaty cukiernicze.

10. 12. 2020 r. Udział w IV Festiwalu Piosenki Papieskiej i Patriotycznej.

12. 12. 2020 r. Przekazanie do magazynu w szkole Podstawowej we Wiśniowej paczek zorganizowanych w ramach akcji „Szlachetna Paczka”.



12. 12. 2020 r. Dzień Guzika w Przedszkolu.



14. 12. 2020 r. Udział w akcji zbierania nakrętek uczniów Szkoły Specjalnej Przysposabiającej do Pracy we Frysztaku dla chorego Tomasza.

16. 12. 2020 r. Przygotowanie kartek świątecznych dla podopiecznych Domu Pomocy w Gliniku Dolnym.



17. 12. 2020 r. Podsumowanie projektu „Na ludowo i z kulturą”.



17. 12. 2020 r. Wigilia w klasach Szkoły Specjalnej Przysposabiającej do Pracy.

18. 12. 2020 r. Kiermasz świąteczny.

18. 12. 2020 r. Dzień Bałwana w przedszkolu.

22.12.2020 r. Wspólny posiłek przy stole wigilijnym dla uczniów SOSW we Frysztaku.

20.01.2021 r. Gry i zabawy na śniegu dla uczniów klas I – III SP, IV – VIII OET oraz SSPdP.



25.01.2021 r. Zabawa choinkowa w przedszkolu.



2.02.2021 r. Udział uczniów klasy V C OET oraz VI A w spotkaniu z Panem Maciejem Krasem w ramach akcji Gwiazdkowa Niespodzianka.

2.02.2021 r. Zabawa karnawałowa w grupie I i IV.

3.02.2021 r. Dzień Biblioteki Szkolnej.

5.02.2021 r. Udział klas OET, I – III SP oraz SSPDP w akcji „Pomóżmy afrykańskim dzieciom”– przygotowanie paczki ze słodyczami i przyborami szkolnymi.



(A.C.)

Kamishibai - co to jest?



Dawno, dawno temu w odległej krainie kwitnącej wiśni zwanej Japonią żył sobie biedny chłopiec. Aby wyżywić siebie i swoją młodszą siostrę miał się różnych zajęć, począwszy od sprzątnięcia ulic, po sprzedaż słodczy u zaprzyjaźnionego handlarza. Były dni, że przez cały dzień nie miał ani jednego klienta. Starał się, zachęcał przechodniów, ba nawet modlił się w świątyni, by pojawiły się dzieci, które zechcą kupić słodczy, a on zarobi na chleb. Mijały dni i ...nic się nie zmieniało. Pewnego wietrznego i deszczowego dnia, kiedy utarg był jak zawsze zerowy, chłopiec postanowił udać się po radę do jednego z mnichów, który był znany ze swych mądrości. I tam znalazł odpowiedź na swoje kłopoty...



Tak mogłaby zaczynać się jedna z historii Kamishibai – teatru ulicznego, zapoczątkowanego w XX wieku w Japonii. Bowiem Kamishibai to nic innego, jak pięknie ilustrowane karty, na których snuje się opowiadana historia. Potrzeba jeszcze tylko drewnianej oprawy i gawędziarza,

który przedstawi świat fantazji w sposób najbardziej fascynujący z możliwych – słowem.

Zaletą tej formy teatralnej jest samowystarczalność opowiadającego – to od



niego zależy, o czym będzie historia, jak ją zaprezentuje ilustracjami i w jaki sposób zainteresuje młodego widza i słuchacza. W dawnych czasach taki teatrzyk stawiano na rynku, robił to np. handlarz słodyczami, aby przyciągnąć młodych kupujących.

Można było w sposób niezwykle szybki ustawić teatrzyk i opowiedzieć historię. Następnie przenieść się w inne miejsce i tam znowu spróbować szczęścia. Zazwyczaj na takie mini spektakle przychodziły dzieci z biednych rodzin, które, co prawda nie było stać na słodycze, ale zawsze mogły za darmo skorzystać ze sztuki ulicznej. Taki magiczny świat zamknięty w drewnianej szkatułce fascynował i kusił swoimi kolorami. Kamishibai w latach 60 XX wieku zanikł, wyparty przez telewizję i prasę codzienną oraz pierwsze komiksy. Dzięki Międzynarodowemu Stowarzyszeniu Kamishibai, tradycja teatru ulicznego przetrwała do dziś. Jednak już jego treść dostosowuje się do kultury i kraju, w którym jest prezentowany.

I my zapragniemy spróbować tego rodzaju przedstawiania historii dla naszych młodszych podopiecznych w SOSW Fryszak.





W nowym roku szkolnym zaprezentowaliśmy opowieści „Muzykanci z Bremy”, „Jan Paweł II”, „Pinokio”, „Opowieść o skarbniku”. I wiele jeszcze takich historii przed nami. A trzeba nadmienić, że cieszą się one dużym zainteresowaniem, a publiczność zawsze dopisuje☺

(E.Sz.)

Aplikacje ułatwiające życie.

Wyobraź sobie pewną sytuację: siedzisz w autobusie, kiedy nagle w radio słyszysz utwór, który przykuł twoją uwagę. Niestety speaker nie podał jej tytułu. Z pomocą przyjdzie ci aplikacja służąca do rozpoznawania piosenek i to całkowicie za darmo. Shazam to rozbudowana aplikacja, pozwalającą sprawdzić, jaka aktualnie muzyka jest odgrywana.

Shazam posiada także Top Listę oraz listę najczęściej wyszukiwanych utworów przez innych. Możliwe jest zintegrowanie aplikacji z Facebookiem, dzięki czemu będziemy mogli dzielić się informacjami, uwagami lub po prostu odnalezionymi utworami ze znajomymi.

Aplikacji Shazam możesz użyć, by zidentyfikować muzykę w dowolnej aplikacji Instagramie, YouTube, TikToku... Brak sieci? Nie ma sprawy! Program działa też offline.

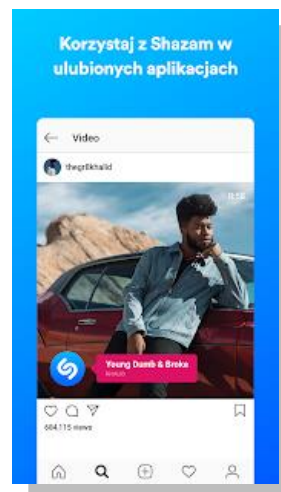


Włącz funkcję Auto Shazam, żeby wyszukiwać piosenki nawet po opuszczeniu aplikacji.

Za co docenisz Shazam?

- w kilka sekund poznasz tytuł dowolnej piosenki,
- przeczytasz teksty zsynchronizowane z muzyką,
- przesłuchasz utwór i dodasz go do listy ulubionych,
- obejrzyś teledyski z YouTube,
- skorzystasz z rekomendacji proponowanych przez aplikację.

Już nigdy nie będziesz musiał szukać przypadkowo usłyszanego utworu.



(P.R.)

Słowo od psychologa



Licz się ze słowami ...

“Słowa mają magiczną moc. Są jak zaklęcia i jak klątwa. Niektóre raz wypowiedziane zmieniają wszystko.”

Nora Roberts



Słowa mają wielką moc, są takimi kręgami na wodzie. Gdy mówimy coś pozytywnego, wypuszczamy krąg bardzo dobrej energii. Ta energia wcześniej czy później wróci do nas zwielokrotniona...

Dzień dobry – te słowa wypowiadamy kilka lub kilkanaście razy na dzień, nie przywiązując do nich żadnego znaczenia. Traktujemy je po prostu, jako formę grzecznościową, zwykły codzienny zwrot, powitanie, dodatek, stwierdzenie, które wypada wypowiedzieć.... A przecież wszystkie słowa mają znaczenie. Dzień dobry wypowiedziane z intencją może zmienić nasze nastawienie i nasz sposób



funkcjonowania. Ktoś może pomyśleć – bzdura! Głupie gadanie... Na co dzień nie zdajemy sobie sprawy z tego, że byle jakie słowa mają na nas wpływ. A przecież, jeśli naprawdę czegoś pragniemy, to nasze słowa mają moc. Słowa wypowiedziane z intencją zmieniają się w energię sprawczą. Zatem jeżeli powtarzam, że będzie dobry dzień – to taki właśnie jest! Samo spełniające się proroctwo... Najczęściej stosujemy to ze słowami nacechowanymi

negatywną energią, typu: na pewno mi się nie uda, na pewno coś złego się zdarzy... Warto zmienić tę energię i wypowiadać pozytywne słowa! Bo przecież dzisiaj będzie BARDZO DOBRY DZIEŃ!

Pamiętajmy, że zdrowe słownictwo zmienia świat nie tylko nasz, ale też ludzi, których spotykamy w naszym otoczeniu.

(A.W.)

Słowo od polonisty



Kultura języka dla polonisty i nie tylko.

Ile razy zdarzyło się, że powiedzieliśmy jakieś słowo, które wydawało się poprawnie brzmiące, jednak coś nam kazało myśleć, że tak nie jest do końca. Echo błędu wywoływała zakorzeniona w nas kultura języka.

Na nas dorosłych: rodzicach, nauczycielach spoczywa odpowiedzialność za słowo wobec dzieci. Sposób mówienia młodych ludzi często budzi niepokój, zwłaszcza w czasach nam współczesnych. Warto pamiętać, że tradycje językowe wnosimy z domu.

Dziś przyjrzymy się błędom językowym, które dominują w rozmowach naszych milusińskich i ich poprawnym zamiennikom.

Poniższa tabelka zawiera w sobie zarówno formy niepoprawne jak i poprawne.

Forma niepoprawna	Forma poprawna
poszłem (wyszłem, zaszłem)	poszedłem(wyszedłem, zaszedłem)
cofnąć się do tyłu	cofnąć się
fakt autentyczny	(fakt nie może być autentyczny)
co szukasz ?	czego szukasz ?
co tu pisze?	co tu jest napisane?
proszę Panią	proszę Pani
wziełeś, zaczęłeś	wziąłeś, zacząłeś
półtora godziny	półtorej godziny
swetr	sweter
wyłanczać	wyłączać (wyłącznik)
bardziej dokładniejszy	albo bardziej dokładny, albo dokładniejszy

(E.S.)

Wywiady z pracownikami Ośrodka

W tym numerze zamieszczamy wywiad, który przeprowadziliśmy z Panem Jerzym Zającem. Oto jak przebiegała nasza rozmowa.



1. Co skłoniło Pana do pracy w szkole?



Chyba od zawsze nosiłem w sobie pasję uczenia kogoś różnych rzeczy.

Na wiejskim podwórku chętnie dzieliłem się z rówieśnikami opanowanymi umiejętnościami. Zachęcałem kolegów do wspólnych zabaw, starałem się je wymyślać i kontrolować przestrzeganie zasad. W okresie szkoły średniej,



kiedy nadchodził czas podejmowania życiowej ścieżki, coraz wyraźniej zacząłem odczuwać, iż powinienem wziąć w swoje dłonie kaganek oświaty. Pozostało jedynie pytanie o kierunek pedagogicznej drogi. Jak się

okazało nie było to trudne pytanie. Sport zawsze był miłym towarzyszem mojego życia. To on kształtował mój charakter. Uczył szacunku do drugiego człowieka i ogromnej pokory dla każdego rywala w sportowej rywalizacji. To on przypominał, że tylko ciężką pracą można dojść do sukcesu, zrealizować marzenia. Myślę, że rola młodzieżowego instruktora i pierwsze nieśmiałe kroki w pracy trenerskiej z dziećmi w szkolnym klubie sportowym, ostatecznie przypieczętowały wybór uczelni pedagogicznej.

2. Który sport jest Panu najbliższy?

Jest wiele dyscyplin sportu amatorskiego, które wypełniają mój wolny czas. Piłka nożna, koszykówka, tenis ziemny. Latem uwielbiam przejażdżki rowerem, chętnie wędruje po górskich szlakach. Zimą natomiast staram się przynajmniej kilka razy zagościć na narciarskich trasach. Będąc młodzieńcem uprawiałem wyczynowo tenis stołowy w miejscowym klubie sportowym. Dyscyplinie tej poświęciłem



wiele czasu, nie tylko jako zawodnik, ale również jako szkoleniowiec. To był ponad 10 letni okres, kiedy inne zainteresowania zostały zarzucone. Patrząc z perspektywy czasu nie próbuję wartościować podjętych decyzji, chociaż z wielkim sentymentem spoglądam na muzyczne instrumenty,

3. Czy śledzi Pan zmagania skoczków? Którego z nich ceni Pan najbardziej?

Mówiąc szczerze nie jestem fanem skoków narciarskich. Nigdy nie ogarnęła mnie przelewająca się przez nasz kraj fala „małyszomani”. Nie kibicowałem Adamowi pod skoczniami całej Europy, ani nie dopingowałem naszego „Orła z Wisły” w zawodach rozgrywanych w jego rodzinnej miejscowości. Nie dlatego, że nie doceniam znaczenia sukcesów Adama Małysza, ale wolę oglądać zmagania sportowców innych dyscyplin. Są dla mnie z punktu widzenia widza bardziej interesujące. Takie subiektywne odczucie. Natomiast absolutnie chylę głowę przed sportowymi dokonaniem Adama Małysza, który śmiało można powiedzieć, wprowadził polskie skoki na światowe salony i dał fantastyczny impuls dla rozwoju tej dyscypliny w Polsce. Myślę, że jego sukcesy będą przez lata podkreślane i przypominane. Z całą pewnością zasłużył sobie na to. O mistrzostwie i zasługach tego zawodnika dla skoków narciarskich w Polsce można mówić wiele i bez końca. W ślad za mistrzostwem Małysza poszli kolejni wielcy skoczkowie z orłem na piersi. Stoch, Kubacki, Żyła to wybitni sportowcy godni następcy mistrza z Wisły. Nie odważę się wskazać jakieś nazwisko. Cenię ich wszystkich.



4. Czy w szkole jest wystarczająca liczba godzin wychowania fizycznego?

Myślę, że tak. Obowiązkowe 4 godziny wychowania fizycznego dla uczniów szkoły podstawowej i 3 godziny dla uczniów szkół ponadpodstawowych jest optymalnym wymiarem. Pamiętajmy, że szkoły w swojej ofercie mają również dodatkowe zajęcia sportowe dla chętnych. Młodzież może realizować swoje sportowe pasje korzystając z programów ministerialnych, unijnych i oferty lokalnych organizacji działających na rzecz krzewienia kultury fizycznej. Krótko mówiąc sytuacja wygląda zdecydowanie lepiej, aniżeli w czasach mojej szkolnej młodości. Jeżeli tylko ktoś jest zainteresowany ogólnie mówiąc sportem znajdzie dzisiaj ofertę skrojoną niemalże na wymiar.



5. Jakie są główne powody braku aktywności wśród dzieci i młodzieży?

Szczerze mówiąc sam się czasem zastanawiam nad powodami, dla których piękne boiska świecą pustkami, a szkolne ławeczki zamiast służyć ćwiczeniom wypełniają się słuchaczami dumnie trzymającymi zwolnienie w garści. Dla mnie to widok smutny i trudny do zaakceptowania. Jednak to, o czym wspomniałem jest faktem coraz częściej spotykanym. Jest to bardzo



niepokojące zjawisko, które rzutuje na zdrowie naszego społeczeństwa. Głównym winowajcą, jak mi się wydaje, jest wszechogarniający nas postęp cywilizacyjny niosący w darze Internet, gry komputerowe, media społecznościowe, które bez reszty pochłaniają nasze dzieci. Coraz mniej czasu mają one nie tylko na aktywność, ale nierzadko na rodzinne rozmowy z najbliższymi. Konsekwencją tego jest nie tylko otyłość, ale szereg innych dolegliwości zdrowotnych. To oczywiście bardzo powierzchowne dotknięcie tematu. Z całą pewnością sprawa jest bardzo poważna i wymagająca natychmiastowych działań różnych instytucji.

6. Jak ocenia Pan sprawność ruchową dzieci teraz w porównaniu do poprzednich pokoleń?

Dokonując prostych porównań wyników testów sprawności fizycznej i uzyskiwanych wyników w rywalizacji w różnych dyscyplinach, jasno widać znaczący spadek sprawności fizycznej wśród młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną. Patrząc na to zagadnienie z perspektywy 35 letniej pracy nauczyciela wychowania fizycznego, tendencja ta przyspiesza w ostatniej dekadzie. Coraz trudniej jest skompletować drużynę reprezentującą naszą szkołę w rozgrywkach wojewódzkich. Proces kształtowania u uczniów podstawowych umiejętności wymaga zdecydowanie większego nakładu sił i czasu. Z uwagi na niską sprawność fizyczną dzieci, niektóre umiejętności są poza ich zasięgiem. Należy jeszcze wspomnieć o trudnościach w zmotywowaniu



młodzieży do wysiłku. To tylko niektóre z wielu wyznaczników obrazujących nie tylko

spadający poziom sprawności współczesnego młodego pokolenia, ale i podejście do zagadnienia znaczenia aktywności fizycznej w życiu człowieka. Tendencja spadku aktywności fizycznej, jak mi wiadomo, dotyczy nie tylko dzieci i młodzieży w placówkach kształcenia specjalnego. W szkołach masowych również spada sprawność fizyczna dzieci, a rośnie niebezpiecznie nadwaga i otyłość.

7. Jakie są zadania współczesnego nauczyciela wychowania fizycznego?

W dobie szybkich cywilizacyjnych przemian sam wielokrotnie zadaje sobie to i podobne pytania związane z wykonywanym zawodem. Czy rola wuefisty w kształtowaniu młodego pokolenia uległa znaczącym zmianom? Po analizie różnych teorii dochodzę do wniosku, że pewne wartości w życiu człowieka są absolutnie niezmiennie. Troska o własne zdrowie i sprawność



w każdym wieku to fundament niezależności. Dlatego rola nauczyciela wychowania fizycznego to nie tylko wyposażenie swoich uczniów w niezbędne umiejętności i wiadomości, ale przede wszystkim wychowanie młodego człowieka do udziału w szeroko pojętej kulturze fizycznej.

Wyszkolenie w nim potrzeby ciągłej aktywności fizycznej w kontekście zachowania sprawności, urody i zdrowia jak najdłużej. Nauczyciel powinien być autorytetem dla dzieci, przewodnikiem, przyjacielem młodzieży, ich mentorem. Wychowanie młodego człowieka do udziału w kulturze fizycznej, wyposażonego w niezbędne umiejętności i wiadomości,

pielegnującego swoją sprawność to misja współczesnego nauczyciela, który wiarygodność swoich oddziaływań popiera własnym przykładem.

8. Co musiał Pan przeorganizować w swoim życiu ze względu na obostrzenia sanitarne?

Pandemia wprowadziła wiele zamieszania w naszym życiu. Ograniczyła kontakty, zamknęła w domach doprowadziła niektórych do utraty źródła dochodu. Oczywiście nie ma ludzi, których w ogóle nie dotknęła. Każdy z nas w różnym zakresie został nadgryziony przez szalejącego wirusa. Jeżeli chodzi o mnie to muszę stwierdzić, iż przechodzę przez ten trudny okres suchą stopą. Kluczową wartością dla mnie, jako domatora, jest obecność w moim życiu wspaniałych bliskich mi osób, dzięki którym ten trudny czas łatwiej przełknąć.



9. Jak spędził Pan ferie zimowe?

Tegoroczne ferie były dla mnie zupełnie inne, niż co roku. Zazwyczaj był to wzmożony czas aktywności na świeżym powietrzu. Pandemia od marca rozdaje karty i dyktuje swoje warunki. Zamknięte stoki narciarskie, brak możliwości wyjazdu to w zdecydowanym stopniu wpłynęło na zmianę feryjnych planów. Mam świadomość, że dotyczy to większości z nas. Mimo izolacji domowej nie wiało u nas w domu nudą. Potrafię zagospodarować sobie wolny czas, w którym nie może zabraknąć zimowych spacerów.



10. Jakie stawia Pan przed sobą cele na bieżący rok?

Prywatnie: wspólny rodzinny wyjazd wakacyjny w góry oraz kilka drobnych inwestycji ułatwiających codzienne życie,



Zawodowo: liczę na wznowienie we wrześniu rywalizacji sportowej wśród dzieci i młodzieży; szczerze mówiąc brakuje mi tego w mojej pracy i z pewnością nie tylko mnie.



Dziękujemy za rozmowę.

CZAS NA ZDROWIE



To, że czosnek cieszy się opinią naturalnego antybiotyku, większość z nas wie. Niestety, ze względu na jego charakterystyczny aromat, nie jemy go zbyt dużo. Ale czy wiedzieliście, że pieczony czosnek nabiera słodczy i zupełnie traci nieprzyjemny zapach? Z tego powodu pieczony czosnek, np. w postaci zupy czosnkowej, warto jeść

w sezonie przeziębień i grypy. Zwalczy takie objawy jak ból głowy, zatłakany nos, ból mięśni. Ponadto obniży gorączkę, ułatwi odkrztuszanie i oddychanie. Inne **właściwości czosnku**, głównego składnika zupy czosnkowej, to wspomaganie pracy jelit i ułatwianie trawienia. Przygotowana z niego zupa utrzyma was w dobrym zdrowiu przez całą zimę. Gdy więc czujesz, że dopada cię zmęczenie, masz katar i zaczyna boleć cię gardło, wypróbuj **przepis na zupę czosnkową**. Ta zdrowa i aromatyczna zupa pomoże ci skutecznie walczyć z pierwszymi objawami przeziębienia.

ZUPA Z PIECZONEGO CZOSNKU

Składniki:

- 40 ząbków czosnku (około 3 główki),
- 1 średniej wielkości cebula,
- 1,5 łyżki świeżego tymianku,
- 1 łyżka masła,
- 700 ml bulionu (drobiowy lub warzywny),
- 3 łyżki śmietany 18%,
- 1 łyżki oliwy,
- 1 łyżka soku z cytryny,
- Sól, pieprz,
- Grzanki

Wykonanie:

- Nagrząć piekarnik do temperatury 180C.

- 25 nieobrane ząbków czosnku polać oliwą, doprawić solą i pieprzem i piec w naczyniu żaroodpornym pod foliowym przykryciem ok.45 minut.
- Po upieczeniu wyjąć z piekarnika i odstawić.
- Cebulę drobno posiekać.
- Na patelni roztopić łyżkę masła i zeszklić cebulę.
- Gdy zacznie robić się miękka dodać posiekany tymianek.
- Dodać obrany pieczony czosnek i pozostałe obrane, surowe 15 ząbków.
- Wszystko przesmażyć.
- Dodać bulion i gotować, aż cały czosnek zrobi się miękki. Około 25 minut.
- Zmiksować zupę blenderem na gładki krem.
- Dodać zahartowaną śmietanę.
- Doprawić do smaku sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
- Podawać z chrupiącymi grzankami.



Smacznego ☺

(M.T.L.)