



1917

2017

100 LAT

# Bartek News

GAZETKA LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO W OPATOWIE

„Szczęście nie przychodzi  
z zewnątrz. Zależy od tego,  
co jest w nas samych”

Dale Carnegie

**OFERTA  
BARTOSZA**  
str. 3

**CIEKAWA  
OSOBOWOŚĆ  
UCZNIOWSKA**  
str. 4

**WYWIAD  
Z NAUCZYCIELEM**  
str. 5

**BEZPIECZNE  
WAKACJE**  
str. 13

# **BARTEK NA LATO**

## **3 SZKOŁA**

**3 OFERTA BARTOSZA**

## **5 BOHATEROWIE**

**5 CIEKAWA OSOBOWOŚĆ UCZNIOWSKA**

**6 WYWIAD Z NAUCZYCIELEM**

## **7 CO SIĘ DZIEJE POZA SZKOŁĄ**

**7 MOWA KWIATÓW**

**7/8 POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI**

**8 RECENZJA KSIĄŻKI**

**8/9 RECENZJA FILMU**

**9 CIEKAWOSTKI**

**10/11 KĄCIK JĘZYKA ANGIELSKIEGO**

## **12 NASZA TWÓRCZOŚĆ**

**12 OPOWIADANIE Z DRESZCZYKIEM**

## **13 CIAŁO I DUSZA**

**13 ZASADY ZDROWEGO OPALANIA**

**13 PORADY ZDROWOTNE**

**14 BEZPIECZNE WAKACJE**

**14 SPORT**

**15 LETNIE PRZEPISY**

## **16 ROZRYWKA**

**16 KĄCIK MUZYCZNY**

**16 HUMOR**

**16 Z ZESZYTÓW SZKOLNYCH**

**17 KOMIKS**

**18 KRZYŻÓWKA**

**18 ZESPÓŁ REDAKCYJNY**



# SZKOŁA

## Oferta Bartosza

### Klasa humanistyczna

Nauka w tej klasie daje możliwość przygotowania się do podjęcia studiów na kierunkach humanistycznych, w tym: prawo, dziennikarstwo, komunikacja społeczna, politologia, socjologia, filologia, kulturoznawstwo. Zapewnia również wszechstronny rozwój umiejętności społecznych, zdolności artystycznych i wystąpień publicznych. Klasa objęta patronatem Wyższej Szkoły Ekonomii Prawa i Nauk Medycznych w Kielcach.



### Klasa matematyczno-informatyczna

Klasa otwiera drogę do edukacji na studiach w następujących kierunkach: matematyka, logistyka, architektura, informatyka, kierunki politechniczne i mundurowe. Pozwoli także na rozwój umiejętności komunikacyjnych w języku obcym, myślenia matematycznego i możliwości informatycznych.

### Klasa biologiczno-chemiczna

W tej klasie znajdują możliwość realizowania swych zainteresowań i ambicji przyszli studenci medycyny, stomatologii, farmacji, fizjoterapii, analityki medycznej, dietetyki, weterynarii, kosmetologii, psychologii, ochrony środowiska. Edukacja w tej klasie pozwoli poznać współczesne metody badawcze stosowane w naukach przyrodniczych, odkryć fascynujący świat roślin i zwierząt oraz funkcjonowanie człowieka na tle natury.



### Klasa matematyczno-geograficzna

Do tej klasy zapraszamy chętnych, którzy planują kontynuować naukę na kierunkach studiów takich jak: ekonomia, bankowość, finanse, logistyka, inżynieria środowiska, gospodarka przestrzenna, architektura krajobrazu. Nauka w tej klasie będzie wprowadzeniem do nowoczesnego funkcjonowania człowieka w środowisku i wyzwaniach cywilizacyjnych.



# BOHATEROWIE



## CIEKAWA OSOBOWOŚĆ UCZNIOWSKA



**Damian Pawlicki to uczeń klasy 3 Technikum Ekonomicznego działającego w naszej szkole. Jest znany z licznych osiągnięć naukowych, za które został doceniony stypendiami.**

**Redakcja: Dlaczego wybrałeś technikum? Czy jesteś zadowolony z tego wyboru?**

**Damian:** Wybrałem technikum, ponieważ uznałem, że mimo tego, iż nauka w nim trwa 4 lata, to jednak da mi więcej możliwości. Oprócz matury, po zdaniu egzaminów potwierdzających kwalifikacje w zawodzie, uzyskuje się również tytuł technika. Jestem zadowolony z tego wyboru. Nauka w technikum idzie mi dobrze i mogę rozwijać swoje zainteresowania.

**Redakcja: Jakie są twoje osiągnięcia? Co uważasz za największy sukces?**

**Damian:** Dwukrotnie otrzymałem Stypendium Prezesa Rady Ministrów za najwyższą średnią ocen w szkole. Jestem również dwukrotnym stypendystą Świętokrzyskiego Programu Stypendialnego. Brałem udział w wielu konkursach i olimpiadach. W tamtym roku awansowa-



łem do etapu okręgowego Olimpiady Wiedzy Ekonomicznej oraz do etapu regionalnego Konkursu Wiedzy o Ekonomii i Przedsiębiorczości realizowanego w ramach Świętokrzyskich Mistrzostw Ekonomicznych. Obecnie udało mi się dostać do etapu centralnego konkursu Poznaj swoje prawa w pracy oraz zająć I miejsce w województwie w konkursie Świętokrzyskie Mistrzostwa Ekonomiczne.

**Redakcja: Jak przebiegają twoje przygotowania do egzaminu zawodowego?**

**Damian:** Pod koniec drugiej klasy zdawałem pierwszy egzamin potwierdzający kwalifikację w zawodzie, zda-

łem go z zadowalającym wynikiem. Obecnie przygotowuję się do kolejnego egzaminu zawodowego, który odbędzie się w czwartej klasie. Przygotowania polegają głównie na powtarzaniu materiału i rozwiązywaniu arkuszy.

**Redakcja: Czym się interesujesz?**

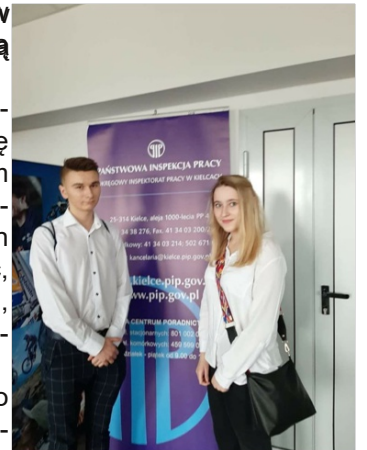
**Damian:** Interesuję się ekonomią, uczenie się jej nie sprawia mi trudności oraz to właśnie z tą dziedziną nauki wiąże swoją przyszłość. Dzięki niej, a dokładniej rzecz ujmując, dzięki zdobytej wiedzy można wykonywać wiele ciekawych zawodów, w równie ciekawych miejscach.

**Redakcja: Czy swoją przyszłość planujesz związać z zawodem, który uzyskasz w naszej szkole? Jakie są twoje plany?**

**Damian:** Myślę, że tak, posiadam już pewną wiedzę w tej dziedzinie i chciałbym ją rozwijać. Nie mam jeszcze dokładnie określonych planów na przyszłość, mam jeszcze trochę czasu, aby o tym pomyśleć. Obecna sytuacja pokazała, że nie można być niczego pewnym, dlatego też rozważam kilka opcji.

**Redakcja: Dziękujemy za rozmowę. Mamy nadzieję na dalsze sukcesy w dziedzinie ekonomii, która jest Twoją pasją. Życzymy powodzenia na egzaminach zawodowych i maturze, która będzie przepustką do dorosłego życia.**

**Aleksandra Wójcik**



## WYWIAD Z NAUCZYCIELEM

O tym, jak zdrowo żyć i ładnie wyglądać oraz zregenerować organizm po pandemii rozmawiamy z panią profesor Moniką Czerwińską, która doradza jako trener personalny.

**Red.:** Co daje Pani największą satysfakcję w pracy z młodzieżą?

**M. Cz.:** Praca z młodzieżą jest niesamowita, ponieważ daje mnóstwo pozytywnej energii, „Whichkeepsyouyoung”. Pracujesz z młodymi ludźmi – czujesz się młodo, a przynajmniej powinieneś.

Z mojego punktu widzenia dużo łatwiej jest się porozumieć z nastolatkami niż z dorosłymi ludźmi, których często przygniata szara rzeczywistość. Od młodego człowieka rzadko usłyszy się: „już za późno”, „nie da się”, „ja bym tak nie ryzykował” czy „jestem zmęczony”. Młodzi ludzie mają pasje, na które zawsze potrafią znaleźć czas i siły. Ze mną jest podobnie i pewnie dlatego łatwiej jest mi się dogadać z młodszymi pokoleniami niż z moim własnym.

**Red.:** Jak do tego doszło, że połączyła Pani pracę w szkole z byciem trenerem personalnym, dlaczego zainteresowała się Pani zdrowym stylem życia?

**M. Cz.:** Zdrowym stylem życia i aktywnością fizyczną interesuję się od 13 roku życia. Powód był prosty: jako dziecko nie podobało mi się to, jak wyglądałam. Przeszkadzało mi to. Szukałam różnych sposobów, żeby uzyskać wymarzoną figurę, dostosowując zarówno plan żywieniowy, jak i aktywność fizyczną pod swoje potrzeby. Była to ścieżka pełna wzlotów i upadków, uczyłam się na błędach, ale umiałam wyciągnąć wnioski, efektywniej pracowałam nad swoim ciałem. Dzieliłam się doświadczeniami ze znajomymi, którzy też pracowali nad formą. Wtedy doszłam do wniosku, że to jest to. Pojawił się też pomysł, aby po szkole średniej rozpocząć studia na kierunku wychowanie fizyczne, ale w tamtych czasach filologia angielska dawała więcej perspektyw zawodowych. Zdecydowałam, że skończę angielski, a w międzyczasie będę robić kwalifikacje – najpierw instruktora fitness, później trenera personalnego. Niedawno doszedł jeszcze jeden kierunek: trener medyczny, który powoli zaczyna wchodzić na polski rynek.

**Red.:** W skutek lockdownu uczniowie wykazywali się mniejszą aktywnością fizyczną. Jakie ćwiczenia zaleciłaby Pani młodzieży jako trener personalny

w celu odzyskania formy?

**M. Cz.:** Po lock downach faktycznie forma fizyczna zarówno młodszych jak i starszych bardzo ucierpiała, gdy wiele osób było zmuszonych do spędzania długich godzin w nienaturalnej i bardzo szkodliwej pozycji przed ekranami komputerów, na skutek czego bardzo ucierpiał nasz układ ruchu. Mięśnie powierzchowne się ponapinały, głębokie mięśnie stabilizujące w dużej mierze dezaktywowały się, zostawiając nasze kręgosłupy, biodra, kolana, szyję

bez odpowiedniej ochrony. Idealnie byłoby zacząć od rozluźnienia mięśni spiętych w wyżej wspomnianych rejonach, aktywować przepone i resztę mięśni core (zapewni to zarówno podpora dla kręgosłupa jak i płaski brzuch), aktywować mięśnie sterujące łopatką, uruchomić mięśnie odpowiedzialne za stopę, a dopiero później brać się za sport. Części tego będziemy

się uczyć podczas Reset Trip – rajdu połączonego z warsztatami pracy nad ciałem, który odbędzie się w czerwcu dla naszej młodzieży.

**Red.:** Jakiego argumentu użyłaby Pani, aby przekonać do sportu osoby nieprzepadające za nim?

**M. Cz.:** Argumentu, że to zazwyczaj nie jest kwestia „nie lubię sportu”, tylko taka, że nie znaleźliśmy aktywności fizycznej, która daje nam radość. Dobrze byłoby też porównać: jak czuję się po kilku godzinach przed komputerem, a jak, gdy wyjdę na spacer, rower, basen czy zrobię trening na siłowni. Jest różnica. Nie mówiąc już nawet o pewnej oczywistości, że ciało wysportowane to ciało zdrowe. Większość z nas chce ładnie i zdrowo wyglądać, tylko niektórym brakuje silnej woli, znajdują wymówki: „nie mam na to czasu”. Tak naprawdę wcale nie potrzeba dużo – wiem to z własnego doświadczenia.

**Red.:** Dla wielu osób łączenie tak wielu aktywności może się wydawać trudne, czy znajduje Pani czas na odpoczynek?

**M. Cz.:** Dla mnie odpoczynek to rzecz najważniejsza. Kilka lat temu, życie pokazało mi jak ważny jest wypoczynek, doprowadzając do skrajnej sytuacji zdrowotnej. Zrozumiałam: albo zwolnię i odpuszczę, albo nie będzie już czego odpuszczać. I wtedy nauczyłam się mówić „nie” i wytyczać swoje priorytety, a priorytetem dla mnie jest zdrowie. Do tego odpoczynek jest niezbędny.



# CO SIĘ DZIEJE POZA SZKOŁĄ



## Mowa kwiatów

Dzięki kwiatom możemy subtelnie wyrażać swoje emocje i intencje. Wybierając kwiaty do bukietu, zazwyczaj nie pamiętamy o ich symbolice, jedynie patrzymy na wygląd. Nie zdajemy sobie sprawy, że ich znaczenie może być dla kogoś ważne.

W takim razie warto zgłębić ten temat, aby przez przypadek nie doprowadzić do niezręcznej sytuacji.

**Goździki** - głównie wyrażają obietnicę oraz zauroczenie.

**Wrzosa** - są symbolem piękna. Uważa się, że te kwiaty przyciągają szczęście i fortunę, wytwarzają pozytywną energię, którą napędzają nasz dom. Wrzosa są również znakiem podziwu i szacunku.

**Piwonia** - są symbolem wstydu jak również radości; czerwien płatków to przyjemność; piwonia żółta to sukces i bogactwo.

**Tulipany** - symbolizują wdzięk oraz elegancję.

**Konwalia** - jest oznaką skromności, szczęścia i czystości.



W niektórych przypadkach może być symbolem bólu, utraty, smutku, a nawet śmierci.

**Kaktus** – podarowanie go w prezencie oznacza ostrzeżenie dla tej osoby.

**Maciejka** – oznaczają akceptację.

**Irys** – to symbol zaufania. Znaczący jest także jego kolor: niebieski irys oznacza oziębłość, a fioletowy to wyrzut, że ktoś bliski o nas zapomniał.

**Astry** – osoba dająca je oznajmia, że jest wiecznym optymistą. Astry białe oznaczają dodatkowo, że dający je jest szczęśliwy wiedząc, że obdarowywana osoba jest kochana. Natomiast astry czerwone oznaczają „kocham Cię bardziej, niż Ty mnie”.

**Róża** - białe róże to symbol szczęśliwej miłości, szacunku oraz czystości; czerwone to symbol miłości, piękna i odwagi; herbaciane symbol podziwu; żółte zazdrości.

**Stokrotki** - to niewinność, miłość, czystość i łagodność, przywołują radość i dobrobyt.

**Niezapominajki** - to błękitne kwiatki symbolizujące „wielką miłość” i wspomnienia.

**Maki** - są symbolem przyjemności i zainteresowania.

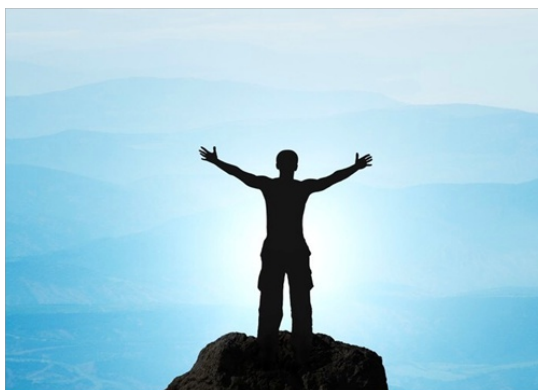
**Kwiat wiśni** - to symbol szczęścia, jego drugie znaczenie to niespełniona miłość, symbol zdrady i smutku.

J.Podsiadły

## Poczucie własnej wartości

**Jakie jest nasze poczucie wartości? Dlaczego często się nie doceniamy? Co musiałoby się wydarzyć, żeby to się zmieniło?**

Na poczucie wartości składa się przede wszystkim świadomość. Osoby z niską samooceną nie są do końca świadome, co sobą reprezentują. Nie rozpoznają w pełni swoich emocji, potrzeb, predyspozycji. Bardzo często spotykamy się z osobami, które wiedzą, że mają niskie poczucie wartości, ale nie potrafią go podnieść. Drugi obszar to samoakceptacja. Zaakceptowanie siebie jest kluczem do sukcesu. Trzeci obszar to odpowiedzial-



ność połączona z celowością działań. Poczucie, że do czegoś konkretnego dążymy, mamy wyznaczony swój cel, wiemy, do czego zmierzamy, jest również bardzo ważne. Wówczas wiemy też, po co żyjemy, że jesteśmy potrzebni. Do tego nasza odpowiedzialność za swoje decyzje, działania i za innych. To, w jakim miejscu znajdujemy się, zależy tylko od nas, sami o sobie decydujemy.

Często spotykamy osoby, które uważają, że jeśli miałyby wyższe poczucie wartości, to byłyby odważne, pewne siebie i łatwiej byłoby

by im nawiązać nowe relacje. Do tego dochodzi stres

i lęk przed przyszłością, obawy: czy będę szczęśliwy, czy spełnię swoje marzenia. Praca nad poczuciem wartości polega na zaobserwowaniu, co siedzi w naszej głowie. Usuwamy pesymistyczne myśli, że nasze życie nie jest ciekawe, a działania wartościowe. Zatrzymajmy się i przemyślimy, gdzie jesteśmy i co musiałoby się zmienić lub stać, aby zmieniło się nasze poczucie wartości, co sprawia, że mamy niską

samoocenę. Po przeanalizowaniu wszystkiego zdamy sobie sprawę, że jest o wiele lepiej niż nam się zdawało. Wszystko zależy od tego, co tkwi w naszej głowie, ile swoich mocnych stron potrafimy wskazać. Cieszymy się z małych rzeczy, doceniemy wszystkie swoje starania, a nasze poczucie własnej wartości na pewno wzrośnie.

**Maja Gorazd**

## RECENZJA KSIĄŻKI

### „Szkłany tron”

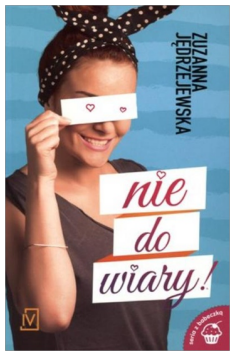
Bohaterka powieści – Celaena Sardothien jest wyszkoloną zabójczynią, popełnia jednak jeden fatalny błąd, przez który zostaje zesłana na dożywotnią karę w kopalni soli w Endovier. Otrzymuje propozycję od samego księcia Doriana, zgodnie z którą jej życie nie musi wcale kończyć się z dniem śmierci w kopalni. Postanawia wziąć udział w turnieju o miano królewskiego zabójcy. Będzie to walka na śmierć i życie, jednak Celaena, jako dobrze wyszkolona zabójczyni, nie boi się stawić czoła wyzwaniu. Jeśli wygra – będzie wolna, jeśli jednak przegra, jej wybawieniem będzie śmierć. Rozpoczyna swoje przygotowania do starcia z najgroźniejszymi przestępcami w całym królestwie. Wkrótce pojawiają się komplikacje: zaczynają ginąć zawodnicy, a ciała zabitych potraktowane są w sposób niezwykle brutalny. Staje się niemal jasne, że to siły nie z tego świata do tego doprowadzają. Z troski o własne życie i ciekawości zabójczyni postanawia dowiedzieć się, kto stoi za tymi tajemniczy-

mi morderstwami. Czy Celaena zdoła zdemaskować zabójcę zanim sama padnie jego ofiarą? Czy zdoła wygrać turniej i stać się wreszcie wolna?

Wciągająca oraz trzymająca w napięciu powieść, która zachwyci z pewnością wielu czytelników. Historia Celaeny wzbudza współczucie, pokazuje również, iż nie powinno się skreślać człowieka ze względu na jego przeszłość, patrzeć powinniśmy jedynie sercem. Powieść godna polecenia dla fanów literatury fantastycznej.



**Ocena 9/10**  
**Alicja Dachowska**



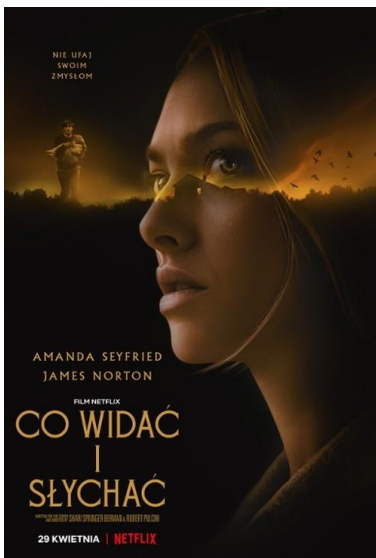
### „Nie do wiary!”

Książkę, którą pragnę polecić, jest dzieło Zuzanny Jędrzejewskiej pt. „Nie do wiary!”. Całość utworu jest bardzo prosta i łatwa w przyswojeniu, a także relaksująca, idealna na spokojny wieczór przy kubku kawy lub herbaty.

Wydarzenia toczą się wokół Euforyzy Maliniak, która w sylwestrową noc, za namową swojej przyjaciółki wykrzykuje swoje najskrytsze marzenie. Nieoczekiwanie wypowiedziane pragnienie zaczyna się spełniać. W międzyczasie nasza bohaterka zmaga się z różnymi zdarzeniami i wyzwaniami, które stają na jej drodze i dąży do osiągnięcia upragnionego szczęścia, którego tak brakuje w jej życiu.

**Ocena: 7/10**  
**Klaudia Kierzkowska**

## RECENZJA FILMU



Mrozące krew w żyłach i zapierające oddech? - oto propozycja najpopularniejszego filmu i mini serialu, znajdujących się aktualnie w Top 10 Netflix Polska.

### „Co widać i słyszać”

**Gatunek:** horror

**Reżyseria:** Robert Pulcini; Shari Springer Berman

Film jest adaptacją powieści "All Things Cease to Appear". Cała sceneria skupia się na elementach nadprzyrodzonych, które umieszczone są w mrocznym tle akcji obyczajowej. Młode małżeństwo - Catherine i George, przeprowadzają się z Manhattanu na wieś - na farmę w Hudson Valley. Oboje prowadzą spokojne życie, pełne sielanki do czasu, gdy ... dom okazuje się nawiedzony. Ciągłe przeciwności paranormalne przeplatają się z wątkami obyczajowymi, takimi jak romans Georga. Młoda kobieta jest zmuszona odkryć mroczne tajemnice, które skrywa jej mąż i nowo nabyty dom.

**Ocena 7/10**



**„Niewinny”****Gatunek:** dramat**Produkcja:** Hiszpania

Serial na podstawie powieści Harlana Cobena - „El inocente”. Historia ma swój początek, gdy główny bohater – Mateo - interweniuje podczas bójki i przypadkowo zabija człowieka. Po kilkuletnim wyroku wychodzi na wolność. Razem ze swoją małżonką zamierzają na nowo budować ich wspólną przyszłość. Jednak jego plany rujnuje służbowy wyjazd żony i tajemniczy telefon.

**Ocena 9/10****„Amnezja”**

Ostatnią produkcją, jaką obejrzałam i uważam za godną polecenia, było anime pt. „Amnezja”. Pierwszego sierpnia główna bohaterka budzi się i odkrywa, że nic nie pamięta. Chwilę potem ukazują jej się duszki, z którego pomocą stara się odzyskać utracone wspomnienia i przeżywa niezwykle wydarzenia. Podczas oglądania tego anime, nie raz zaczęłam zastanawiać się, co właściwie się dzieje lub czy w trakcie nie pominęłam jakiegoś wątku. Z tego właśnie powodu, o mały włos seans zostałaby przeze mnie porzucony. Na całe szczęście tego nie zrobiłam i już w kolejnych odcinkach wszystko zaczynało mieć



przysłowiowe ręce i nogi. Produkcja ta wypełniona jest po brzegi romantycznymi, tajemniczymi, ale i pełnymi zwrotów akcji momentami, co daje jej specyficzny klimat. Osobiście, w ostatnim odcinku wylałam morze łez i do teraz zawarte tam wydarzenia nie opuszczają mojej głowy. Na samym końcu chciałabym pochwalić oprawę muzyczną, dzięki której już pierwsze dźwięki potrafią przyprawić o gęsia skórę i pozwalają poczuć klimat tego anime.

**Ocena: 8/10****Klaudia Kierzkowska**

## Ciekawostki

### Czy wiesz, że...

1. Każdy człowiek 600 razy na dobę przełyka ślinę; 550 razy na jawie (w tym 200 razy podczas jedzenia) i 50 razy w czasie snu.
2. Alcides Moreno przeżył upadek z 47 piętra.
3. Pies ma prawo do alimentów w przypadku rozwodu jego właścicieli.
4. Władze w Szwajcarii mają nadzieję, że gdy powstaną różowe parkingi, mężczyźni przestaną parkować miejscach dozwolonych tylko dla kobiet.
5. Mężczyzna z Charkowa chce pozwać miejscowe metro do sądu, gdyż twierdzi, że uniemożliwili mu popełnienia samobójstwa.
6. Astronomowie w kosmosie odkryli ogromną chmurę alkoholu metylowego o średnicy 463 mld/km.
7. 20-letni student z Kalifornii ustalił rekord układania kostki Rubika w czasie 11,13 sekund.
8. Pałac Kultury w Warszawie został zbudowany z 34 mln cegieł.
9. 29 lipca 1921 roku w Pruszkowie koło Opola wystąpiła rekordowa temperatura 40,2 stopnie Celsjusza.
10. Najszybszym psem świata jest angielski chart; osiąga on 100 km/h.
11. Jeansy zostały wymyślone 150 lat temu i stały się symbolem Dzikiego Zachodu.
12. W 1863 roku we Wrocławiu powstało drugie na świecie biuro podróży.
13. Na świecie istnieją pająki, które wytwarzają bardzo mocną pajęczynę. Tworzy się z niej sieć rybacką.
14. Jajo strusia waży 1650 g, zawiera 1000 g białka, 320 g żółtka i gotuje się 2,5 godziny.
15. Instytut Biologii podaje, że w 2002 roku żyło 1215 kobiet po setnym roku życia.
16. Największą w Europie imprezą są Targi Dominikańskie w Gdańsku, które powstały 720 lat temu.
17. Największym na świecie kościołem z cegły jest Kościół Mariacki w Gdańsku.

# KĄCIK JĘZYKA ANGIELSKIEGO

## Everything you should know about the British Royal Family

### Elizabeth II at the peak of popularity. Harry and Meghan with a disastrous result

After Prince Philip's funeral in Great Britain, another opinion poll was carried out on the popularity of the royal family. The results of the poll showed that Prince



Harry and Meghan Markle enjoy record low popularity. Likewise, the sympathy for the British queen has

become exceptionally high, reaching the level of 85%.

Prince Harry and Meghan Markle cannot count on the support of the British, as reported by The Daily Mail. In a previous poll, which was carried out after their famous interview with Oprah Winfrey, their ratings dropped drastically, but now, after Prince Philip's funeral, they have hit a record low.

### What is the line of succession of the British throne? Inheriting the British throne has strict rules. What does it look like now?

The British line of succession is the order of succession to the royal throne of Great Britain. The current monarch is Queen Elizabeth II, who ruled the country for almost seven decades. The queen will be succeeded by her firstborn son, Prince Charles, followed by his firstborn, Prince William. It is also known that Prince George will rule after him.

### British line of succession

It is worth mentioning that the British line of succession covers over 5,000 people. For the sake of curiosity, a dozen or so Poles were among them.

### Interesting facts related to the reign of Elizabeth II

1. Queen Elizabeth II is the longest-lived and reigning British monarch in the history of the country.
2. As all UK passports are issued in the name of the Queen, she does not need to have one herself.
3. The Queen sent her first letter by e-mail in 1976.
4. During her reign she received 3.5 million letters.
5. Elizabeth II is the godmother of 30 people, including the Greek princess Theodora.
6. Little George calls the queen "Gan-Gan."
7. The Queen also gets gifts in the form of animals. It has, among others an elephant, two giant tortoises, a jaguar, and a pair of sloths that she donated to the London Zoo.
8. Elizabeth II created a new breed of dogs called Dorgi. It happened when one of her Corgi breeds with a Dachshund dog.
9. The Queen receives about 50 thousand. people

a year at various banquets, lunches, dinners and garden parties at Buckingham Palace.

10. Queen Elizabeth II appears not only on the British currency, but also on the Australian banknote.

11. Queen Elizabeth became the owner of the house when she was only six years old. The people of Wales donated her a house at Windsor's Royal Lodge, called Y Bwthyn Bach, which translates to "little house".

12. Since Elizabeth II ascended the throne, the world had as many as seven popes - Pius XII, John XXIII, Paul VI, John Paul I, John Paul II, Benedict XVI and Francis.

13. The Queen's personal fortune is estimated at around £ 340 million. Interestingly, she is not even on the list of the 300 richest Britons.

14. The birthday of the queen is considered to be April 21, but her birthday is officially celebrated only on June 11. Due to the unfavorable weather conditions in Great Britain, most of the rulers plan to organize a parade in the warmest months of the year.

15. She ascended the throne at the age of 27

The British Royal Family is not only the Queen, but her family as well. She married Prince Phillip, who passed away this year at age of 99.

But let's start with his short resume of His Royal Highness

Philip, Duke of Edinburgh born as Prince Philip of Greece and Denmark, then Philip Mountbatten (born June 10, 1921 at Mon Repos villa near Corfu, died April 9, 2021 in Windsor) - Prince of the United Kingdom,

British prince consort as husband of Queen Elizabeth II ,

Freemason.

In 2021, he was the

longest-lived spouse of a ruler in the history of the British Empire, as well as the eldest spouse of a ever-reigning British monarch. He came from the Danish royal family of Schleswig-Holstein-Sonderburg-Glücksburg. Prince Philip was born in Greece as a member of the Greek and Danish royal families, but his family was exiled when he was still a child. He was educated in France, Great Britain and Germany before joining the Royal Navy in 1939 at the age of 18.

From July 1939, he began to correspond with the 13-year-old Princess Elizabeth (his distant cousin on Queen Victoria's side and eldest daughter and presumed heir to the throne of King George VI), whom he first met in 1934.

During World War II he served in the fleets in the Mediterranean Sea and the Pacific. Besides the title of Duke of Edinburgh, he was also the Earl of Merioneth and the Baron of Greenwich. In 2011, on his 90th birthday, he received the title of Lord Grand Admiral



of the Navy from his wife. With Elizabeth II, they had four children - Karol, Anna, Andrew and Edward. During the coronation of Elizabeth II on June 2, 1953, he had to kneel before his wife and take an oath of allegiance to her: "I, Philip, Duke of Edinburgh, become your servant of life, body and earthly worship." Then he had to get up, kiss the monarch on the cheek, and step back. He also had to resign from service in the army.

### How much money does Queen Elizabeth II have?



The British love their queen, but they also love to complain about the cost of living for the royal family. Raised in wartime, however, Elizabeth II has no passion for royal splendor. **How much does it have and how much does it cost British taxpayers?**

Foreign travels, expensive creations and residence renovations. Does it have to cost that much to maintain the British royal family? Every time Buckingham Palace publishes an official document on the Windsor spending, a debate begins in the UK as to whether British taxpayers should pay the costs that the Queen generates with her family? The financial settlement shows that last year the state supported the royal family with 82 million pounds! What the Windsors spend their money on and above all - how much do they earn?

### How Much Do Royal Family Members Earn?

It's no secret that its members receive their money mainly through inheritance (Princess Diana, for example, donated £ 13 million to her sons), or they generate income from real estate and businesses they own.

### Who earns the most?

Of course, Queen Elizabeth II. Her fortune is valued at £ 1.6 billion! Prince Charles, who has a flair for business, came second - his £ 100m fortune is due to dozens of his own companies, including a surf school. Prince Andrew closes the top three earning top earners with an income of £ 57 million. The fortune of Elizabeth II's husband, Prince Philip, is valued at £ 44 million. Prince Edward, the youngest child of the Queen and her consort, earns around £ 35 million, and Prince Harry and Prince William have an income of £ 30 million. When it comes to ladies, the queen's granddaughter, Zara Phillips, has a fortune of £ 15m in finances.

She is chased by Kate Middleton and her £ 8 million, as well as Meghan Markle.

The Duchess of Sussex's income is valued at £ 6 million, but £ 4 million is her savings from when she was an actress. Princesses Beatrice and Eugenia are at the

very end of this unusual ranking. Elizabeth II's granddaughters earn £ 3.9 and £ 3.8 million, respectively.

### How much does the Windsor cost to maintain?

The royal family publishes its financial statement annually. The most recent report shows that in 2018 the state supported her with £ 82 million. Most of this amount, £ 49.3 million to be exact, was spent last year to finance the activities of the Queen and her court. It is estimated that the Windsors spent around 5 million pounds on travel abroad in 2018. Let us recall that last year the princely couple of Sussex, among others went on her first trip abroad, the so-called royal tour of Australia, New Zealand, Fiji and the Kingdom of Tonga, but to sum up their trips abroad, Prince Harry had 85, and Princess Meghan 51.

### Estate of Queen Elizabeth II

#### And what constitutes the queen's fortune?

Elizabeth II also has her own private savings. They include, among others bank deposits, stocks and bonds. Of course, it is not known what and in what form the queen invests. It is confirmed, however, that Elizabeth II always agrees to invest only in those companies or economic areas that are not controversial. The Monarchini also profits from horse breeding and racing. It has private studs with nearly a hundred purebred racing horses. When counting the fortune of Queen Elizabeth II, we should also mention antiques, works of art and a huge collection of valuable jewelry, which includes the world's largest diamonds or necklaces inherited from her mother. There is also a stamp collection worth several hundred million pounds, inherited from my grandparents and father. And let's not forget royal private estates that are worth a fortune: Balmoral in Scotland, Sandringham in Norfolk, Mey in Scotland, and an estate in Lancaster.

### The future of the British Royal Family

An amazing prophecy about the British royal family! The fortune teller Georgina Walker saw in her visions a real earthquake in Great Britain. The end of the monarchy is near! Georgina Walker revealed her prophecy for the British Royal Family. She saw crowds chanting the name of the heir to the throne and the mysterious fate of his son. A certain chapter in British history is about to close irrevocably!

"Much will be done behind the scenes for William to take the title of Prince of Wales from his father. I can see crowds in the streets chanting" William, William, William "in a cheerful tone as he takes on a new role, says the fortune teller. But it is not everything! Georgina Walker's different vision may terrify many British subjects. "And yet despite all these changes I do not see that Prince George will ever become king. Probably Prince William and Kate will be the last rulers of the British monarchy" - said the fortune teller. Prince George is the eldest son of Prince William and Princess Kate and theoretically he is to sit on the throne one day. Is the British monarchy really on the verge of collapse ?!

# NASZA TWÓRCZOŚĆ

## Opowiadanie z dreszczykiem

Rok 1998, opuszczona Wyspa Holland w USA, gdzie miało się odbyć spotkanie miłośników literatury kryminalnej.

Roztrzęsiona i przerażona Emily Evans, widząc osuwające się ciało Jamesa Armstronga na ziemię, z krzykiem ucieka do swojego pokoju. Po otwarciu drzwi jej oczom ukazuje się zawieszona u sufitu pętla ze stojącym pod nią krzeselkiem. Mimo lęku Emily uświadamia sobie, że przecież oprócz niej i Jamesa, którego przed chwilą zastrzeliła, na wyspie nie ma już nikogo. Chcąc się uspokoić, podchodzi do okna, by zaczerpnąć świeżego powietrza. Otwierając je, kątem oka zauważa zarys postaci odbijającej się w szybie. Lekceważy to, tłumacząc silnymi emocjami. Dociera do niej, że jedynym możliwym wyjściem z tej sytuacji będzie wezwanie pomocy i wydostanie się z wyspy.

Jest noc, a na dworze szaleje burza i Emily zdaje sobie sprawę, że w takich warunkach nikt nie jest w stanie przybyć jej z pomocą. Schodzi na dół, mija leżące na schodach ciało Jamesa. Jej oczom ukazuje się stojący na stoliku gramofon. Chcąc podejść i go włączyć, potyka się o dywan, wciskając przypadkowo przycisk w ścianie. Ku jej zaskoczeniu otwierają się ukryte drzwi. Zaciekawiona wchodzi do środka. Jej wzrok przykuwają portrety osób zaproszonych na wyspę wraz z wyliczanką pochodzącą z jej ukochanej książki o „Dziesięciu małych Murzynkach”. Podchodzi do biurka, na którym leży kartka przypominająca list. Emily siada i nieświadoma niczego zaczyna czytać. Na jej twarzy pojawia się zdenerwowanie, które przeradza się w panikę, gdyż okazuje się, że ktoś opisuje po kolei zbrodnie, których dokonał. Jednak największym zaskoczeniem dla Emily jest ostatnie zdanie:

– „Z mego okna widziałem, jak Emily Evans zastrzeliła Armstronga. Odważna i pomysłowa dziewczyna.”

Emily teraz już wie, że jej koszmar się nie skończył i oprócz niej jest jeszcze ktoś. Jedyna myśl, jaka towarzyszy dziewczynie, to uciec jak najdalej... chociaż wie o tym doskonale, że jest uwięziona na tej wyspie wraz z mordercą.

Nagle słyszy męski głos, który recytuje ostatnią zwrotkę wiersza:

„Jedno małe Murzyniečko  
Poszło teraz w cichy kątek,  
Gdzie się z żalu powiesiło -  
Ot, i nie koniec Murzynieček”

Jej oczom ukazuje się postać sędziego Richarda Wooda. Emily nie dowierza, myśląc, że wyobraźnia płata jej figla. Doskonale pamięta moment, w którym widziała wraz z innymi martwe ciało sędziego, który zginął jako szósty. Wszystko to, co do tej pory wiedziała, stało się fikcją. Wtedy słyszy słowa sędziego:

– „Było moją ambicją wymyślić zbrodnię, której nikt nie rozwiąże. Jedyną przeszkodą stałaś się ty. Byłem pewny, że twoja świadomość pełna winy i napięcia nerwowego spowodowanego zastrzeleniem człowieka będą wystarczające, by pod hipnotycznym wpływem otoczenia powziąć myśl samobójczą. Myliłem się, ale nic straconego...”

Jedyną dobrą wiadomością dla Evans w tym momencie było to, że zaczęło świtać, ustał wiatr i słychać było zbliżający się kuter rybacki, chociaż sama nie była już niczego pewna. Rybakiem tym był Lucas, który mimo zakazu swojego szefa Morisa postanowił jednak popłynąć na wyspę, aby sprawdzić co się tam dzieje.

Sędzia Wood czuje, że jego plan coraz bardziej staje się niemożliwy do wykonania. Zakleja usta Emily, zamyka pokój i czeka na dogodną sytuację, by mimo wszystko jego zbrodnia stała się doskonałą. Otwierając się drzwi willi, do środka wchodzi rybak Lucas nawołując. Gdy nikt nie odpowiada, wchodzi w głąb domu, napotyka kolejno martwe ciała uczestników, których przywoził na wyspę. Bez chwili zastanowienia postanawia wezwać policję. W drzwiach pojawia się nagle sędzia Richard i między nim a rybakiem wywiązuje się bójka. W tym czasie Emily korzysta z chwili nieuwagi sędziego i wydostaje się na zewnątrz budynku. Widząc w oddali zbliżającą się policję, biegnie w ich kierunku, wzywając pomocy. Nagle słyszy strzał. Dziewczyna odwraca się i w drzwiach willi staje rybak Lucas. Na twarzy Emily pojawia się ulga, że to już koniec. W jej głowie wciąż kotłują się myśli, że nikt nie uwierzy, że to nie ona była sprawcą tych morderstw. Postanawia wrócić mimo wszystko i zabrać list, który jest dowodem na jej niewinność, a winą obarcza sędziego Richarda Wooda. Policja dociera na miejsce, zbierając wszelkie dowody. Emily Evans po złożeniu zeznań opuszcza wyspę.

Kilka lat później ukazuje się biografia Emily Evans, w której poznajemy jej historię. Gdyby nie to, że udało jej się cudem przeżyć, mówilibyśmy o zbrodni doskonałej.

# CIAŁO I DUSZA



## Zasady zdrowego opalania



Opalanie ma swoje plusy i minusy. Dzięki niemu czujemy się bardziej atrakcyjni i zrelaksowani, nasz nastrój poprawia się i posiadamy więcej energii. Słońce pro-

dukuje witaminę D3 oraz leczy niektóre choroby skóry, depresję czy łuszczycę. Promienie słoneczne w umiarze powodują, że nasze ciało lepiej radzi sobie ze zwalczaniem zarazków. Jednak ich nadmiar sprawia, że skóra przesusza się i wzrasta ilość wolnych rodników, co sprzyja jej starzeniu się. W skrajnych przypadkach opalanie się może powodować czerniaka i inne nowotwory skóry.

### Jak przygotować skórę do opalania?

Należy:

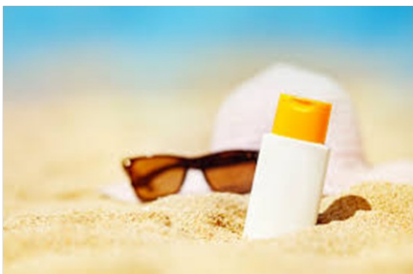
1. Stosować kremy z filtrem odpowiednim do rodzaju skóry (powinno się je nakładać ok. 30 min przed wyjściem na promienie słoneczne).
2. Powtarzać co kilka godzin stosowanie tego typu kosmetyków.
3. Unikać wystawiania skóry, kiedy promieniowanie jest najbardziej intensywne (między godziną 11 a 15).
4. Zadbaj o dietę bogatą w witaminy (zwłaszcza C i E) oraz mikroelementy.
5. Wzmacniać skórę stosując preparaty działające „od środka” organizmu.
6. Używać preparatów do warg, gdzie skóra jest bardzo delikatna.

Zuzia Piątek

## PORADY ZDROWOTNE

### Dlaczego kremy z filtrem przeciwsłonecznym są takie ważne?

W okresie letnim, który właśnie się zaczyna, ważne jest, aby zadbać o naszą twarz, która jest narażona na szkodliwe dla niej promieniowanie UVB i UVA. Właśnie dlatego filtry przeciwsłoneczne są takie istotne, nie tylko w lecie, ale również przez cały rok.



Promienie słoneczne składają się z promieniowania UVA i UVB. To właśnie one są przyczyną przedwczesnego starzenia się skóry. Promienie UVA docierają do jej głębszych za-

kamarków, niszcząc elastyczność i powodując powstawanie ciemnych plamek. Skóra narażona na promieniowanie UV wytwarza melaninę i grubieje. W rezultacie może to doprowadzić do utraty jej promienistości. Bez względu na to, kogo zapytasz: eksperta ds. pielęgnacji skóry, lekarza, a nawet mamy, wszyscy będą jednogłośni – jedną z najlepszych rzeczy, które możesz zrobić dla zachowania pięknej, młodej i zdrowej skóry,

jest ochrona przeciwsłoneczna. Najlepszym i ostatnio bardzo popularnym rodzajem ochrony słonecznej są kremy z filtrami przeciwsłonecznymi.

Kluczem w ochronie skóry przed szkodliwymi promieniami UV jest stosowanie szerokiego rodzaju ochrony słonecznej, zawierającej obydwie filtry - UVA i UVB. Dermatolodzy rekomendują aplikację obfitej ilości produktu przed wyjściem na słońce oraz częste, ponowne nakładanie podczas całego dnia, aby utrzymać odpowiedni poziom ochrony. Ważne jest również to, aby stosowanie filtrów przeciwsłonecznych stało się nawykiem w codziennej pielęgnacji. Prawidłowo stosowana ochrona przeciwsłoneczna o wartościach SPF w zakresie od 30 do 50 zabezpieczy nawet osoby najbardziej wrażliwe. Nieważne czy spędzasz lato na plaży, w ogrodzie, czy w domu, zawsze musisz pamiętać o kremie z filtrem przeciwsłonecznym, aby twoja skóra była zdrowa, bez zmarszczek, poparzeń i przebarwień.



Wiktorja Faliszewska

# BEZPIECZNE WAKACJE

**15 zasad, którymi powinniśmy się kierować, aby bezpiecznie spędzić wakacje:**



- Nie rozmawiaj z obcymi.
- Poinformuj rodziców, gdyby ktoś Cię zaczepiał.
- Nie oddalaj się z niezna-

jomyi, nie wsiadaj z nimi do samochodu.

-Pamiętaj o numerach alarmowych. W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.

-Nie wchodź do wody bez opieki osoby dorosłej.

-Zawsze informuj rodziców, gdzie i z kim przebywasz.

Przekaż im także, o której godzinie zamierzasz wrócić.

-Nie rozpalaj ogniska w lesie.

-Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.

-Pamiętaj o ochronie przed słońcem. W czasie upałów pij dużo wody i zawsze noś nakrycie głowy. Przed wyjściem na zewnątrz posmaruj się kremem z filtrem.

-Zadbaj o właściwy ubiór – strój z elementami odblaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze czy odpowiednie buty w czasie wycieczki w góry.

-Szukaj bezpiecznego schronienia podczas burzy.

-Pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię – przechodź na pasach dla pieszych i na zielonym świetle.

-Podczas spacerów po lesie stosuj preparaty odpędzające owady i kleszcze.

-Uważaj na rośliny, na których się nie znasz. Niektóre jagody, liście czy grzyby są trujące.

-Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.

**Paulina Andzel**

## Sport

**Bieganie** jest to jedna z najpopularniejszych aktywności fizycznych, która w zasadzie nie wymaga szczególnych przygotowań. Niezależnie od tego czy przebiegniesz maraton, czy kilometr, jesteś biegaczem. Bardzo istotna w tej dyscyplinie jest motywacja, systematyczność

i upór, wręcz samozaparcie. Ważne jest również poprawianie swoich osiągnięć. Jeżeli kilka razy udało ci się przebiec na przykład trzy kilometry, to teraz spróbuj przebiec pięć. To spowoduje, że stale będziesz się rozwijał. Kolejny aspekt to odpowiednie obuwie. Jest to chyba jedyny nakład finansowy w tym sporcie. Efekty w bieganiu nie są widoczne po jednym dniu. Na nie musimy poczekać.

Jednak wiemy, że jest to czynny odpoczynek dla ciała i chwile swobody dla ducha.

Jakie są plusey i korzyści dla osób biegających? Odpowiedź jest bardzo prosta. Zapewne pierwsze co przychodzi do głowy to zdrowie. Biegacze lepiej radzą sobie z sytuacjami stresowymi i napięciem emocjonalnym. Często w różnych sytuacjach wykazują się opanowaniem; nie są wybuchowe. Dzieje się tak dlatego, iż bieganie zwiększa poziom neuroprzekazników. Jest to m.in. serotonina czy noradrenalina.

Czy biegać trzeba godzinami, prawie do omdlenia, tracąc chęci do życia? W żadnym wypadku. Naukowo udowodniono, że wystarczy nam 30 minut biegu, a nawet szybkiego marszu, aby u osób, które zmagają się z zaburzeniami depresyjnymi, poprawić nastrój i wspomóc organizm, dbając o zdrowie.

Bieganie wpływa korzystnie na nasz układ sercowo – naczyniowy. Wynika to przede wszystkim z tego, że obniża ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Osoby o wyso-

kim ciśnieniu krwi, które systematycznie biegają, w naturalny sposób je obniżają i zmniejsza się przy tym ryzyko chorób serca od 35 do 55 procent.

Często pojawiającym się pytaniem jest również to, jak zacząć w ogóle biegać. Żaden trening nie gwarantuje

natychmiastowych rezultatów, jednak bieganie to jedna z form aktywności, która daje naprawdę imponujące efekty. Biegając przez 3600 sekund można spalić nawet do 900 kcal. Oczywiście początkujący biegacz nie będzie w stanie wykonać tak obciążającego treningu. Dlatego też zaleca się, aby na początku biegać nawet tylko kwadrans. W czasie biegu, po kilkunastu minutach

można zrobić sobie przerwę na marsz. Jest to zalecane głównie u początkujących.

Wiele osób zastanawia się też, czy codzienne bieganie jest bezpieczne dla zdrowia. Otóż, może ono przynieść pewne korzyści zdrowotne. Badania pokazują, że bieganie od 10 do 15 minut każdego dnia w umiarkowanym tempie może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka śmierci z powodu zawału serca czy udaru mózgu.

Niektóre badania sugerują, że bieganie rano jest najbardziej optymalne dla utraty wagi. Ponadto, kiedy wykonasz trening rano, nie będziesz musiał się już martwić, że nie zrobisz go w późniejszej porze dnia. Mimo wszystko, ważne jest to, by ruszać się choć w minimalnym stopniu, więc każda aktywność jest wskazana. Ja zachęcam do biegania.

Ja zachęcam do biegania.

**Mikołaj Szczygieł**

# Letnie przepisy

Lato jest świetną porą na pikniki, przyjęcia na świeżym powietrzu, a nawet eksperymentowanie z pysznym jedzeniem. Warto ubarwić ten czas korzystając z tego, co lato ma dla nas do zaoferowania- świeże i zdrowe owoce. W tak upalne dni nie mamy ochoty na ciężkie ciasta lub torty. Nie oznacza to jednak, że chcemy rezygnować ze słodkości! Poniższe przepisy są bardzo proste i szybkie w wykonaniu. Z pewnością przypadną każdemu do gustu podczas letniego sezonu!



## Zielone smoothie

Składniki:

- liście szpinaku
- 1 mrożone mango
- 2 mrożone banany
- 1 awokado
- kiwi
- 2 szklanki mleka (krowie lub roślinne)

Przygotowanie:

Wszystkie umyte owoce obieramy ze skórek. Następnie kroimy je na mniejsze kawałki. Liście szpinaku możemy pokroić na pół. Wrzucamy do blendera owoce, a na koniec liście szpinaku, a następnie blendujemy minutę lub dwie. Na koniec wlewamy mleko i znów blendujemy przez jedną lub dwie minuty. Przelewamy nasze pyszne smoothie do szklanki. Smacznego!

## Naleśniki budyniowe

Składniki:

- 1 jajko
- 110ml dowolnego mleka
- 10 g proszku budyniowego w ulubionym smaku
- łyżeczka oleju
- 50g mąki
- 2 łyżeczki cukru

Przygotowanie:

Wszystkie składniki po kolei wsypujemy do miski. Następnie razem miksujemy do uzyskania jednolitej masy. Do przygotowanej już wcześniej patelni wlewamy masę i smażymy. Gotowe naleśniki możemy posmarować wedle gustu: dżemem, owocami lub jogurtem. Smacznego!



## Lody jogurtowo-czekoladowe

Składniki:

- 160g jogurtu naturalnego
- 110g serka waniliowego
- 40g czekolady np. deserowej
- cukier waniliowy (dla smaku)
- 20g cukru

Przygotowanie:

Na początku rozpuszczamy czekoladę i dodajemy do niej mleko. Jogurt i serek waniliowy wraz z cukrem miksujemy przez kilka minut. Potem dodajemy pozostałe składniki i na końcu wystudzoną czekoladę z mlekiem. Przelewamy masę do foremek na lody i schładzamy przez całą noc. Smacznego!

Agata Motyła



## Wakacyjna lemoniada

Składniki:

- litr wody i kostki lodu
- 3 duże cytryny
- 2 pomarańcze
- 1 limonka
- 4 łyżki cukru
- dowolna ilość listków mięty

Przygotowanie:

- Cytrusy dokładnie umyj i przekrój na połówki.
- Odkrój po jednej ćwiartce z każdego z owoców.
- Ćwiartki włóż do dzbanka i zasyp cukrem.
- Z reszty owoców wyciśnij sok (możesz użyć wyciskarki), pozbywając się pestek i skórek.
- Sok przelej do dzbanka z cytrusami.
- Dodaj wodę i miętę oraz opcjonalnie kostki lodu.
- Całość wymieszaj.

Zuzia Piątek

# ROZRYWKA



## KĄCIK MUZYCZNY

**Włoski zespół rockowy Måneskin zwyciężcą 65 Konkursu Piosenki Eurowizji 2021**

Måneskin to młody zespół rockowy pochodzący z Rzymu, w którego skład wchodzi: wokalista Damiano David, basistka Victoria De Angelis, gitarzysta Thomas Raggi i perkusista Ethan Torchio. Formacja powstała w 2016 roku. Na swoim koncercie mają album studyjny, który pokrył się trzykrotną platyną oraz kilka przebojów. Nazwa zespołu pochodzi z języka duńskiego i oznacza światło księżyca.

Od dłuższego czasu Włochy były głównym faworytem do zwycięstwa Konkursu Piosenki Eurowizji w Rotterdamie. W finale widzowie i jurorzy zachwycili się rockowym występem Maneskin. Zespół zdobył aż 524 punktów i pokonał Barbarę Pravi z Francji o 25 punktów. Na 3. miejscu znalazł się Gjon's Tears ze Szwajcarii, który wygrał głosowanie jurorów – to jednak nie wystarczyło, aby zwyciężyć w Eurowizji 2021.



Czwórka dwudziestolatków wygrywając 65. edycję Eurowizji przyniosła triumf Włochom po 31 latach, gdy zwyciężył Toto Cutugno. W 1990 roku wygrał on piosenką "Insieme: 1992" o europejskiej jedności. Data w jej tytule przywoływała rok podpisania Traktatu o Unii Europejskiej. Wcześniej, w 1964 roku pierwsze miejsce zajęła Gigliola Cinquetti, mając 16 lat.

Zespół wykonał piosenkę: „Zitti e Buoni”, której w ciągu kilku dni wysłuchano aż 62 miliony razy. Tym samym kawałek jest najbardziej popularnym spośród wszystkich włoskich utworów na Eurowizji. Utwory grupy Måneskin królują na listach przebojów na platformie Spotify.

W ujęciu globalnym zestawienia Viral 50 „Zitti e Buoni” znajduje się na piątym miejscu. O dwa oczka wyżej jest inna propozycja formacji – „I Wanna Be Your Slave”.

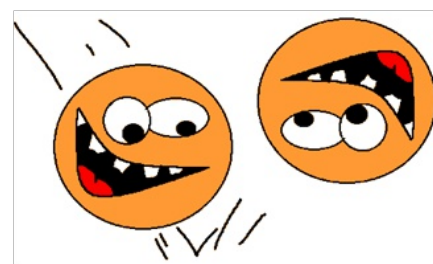
**Nikoła Bukala**

## HUMOR

- Dlaczego blondynka wyrzuca zegar przez okno? Bo chce zobaczyć jak czas leci!
- Czemu ściany nie prowadzą wojen? Bo pomiędzy nimi jest pokój.
- Jak nazywa się żona przed ślubem? – Zarażona.
- Czemu deszcz siedzi za kratkami? - Bo napadał.
- Czym się różni blondynka od żaby? - Żaba kuma.
- Dlaczego tost nie strzelił gola? Bo był spalony.
- Czemu blondynka czołga się w sklepie? Bo szuka niskich cen.
- Dlaczego jajko samo nie zeszło po schodach? Bo kura je zniosła.
- Co mówi Japończyk kiedy widzi szklane drzwi? Toshiba.
- Dlaczego łąka jest mokra? Bo polana.

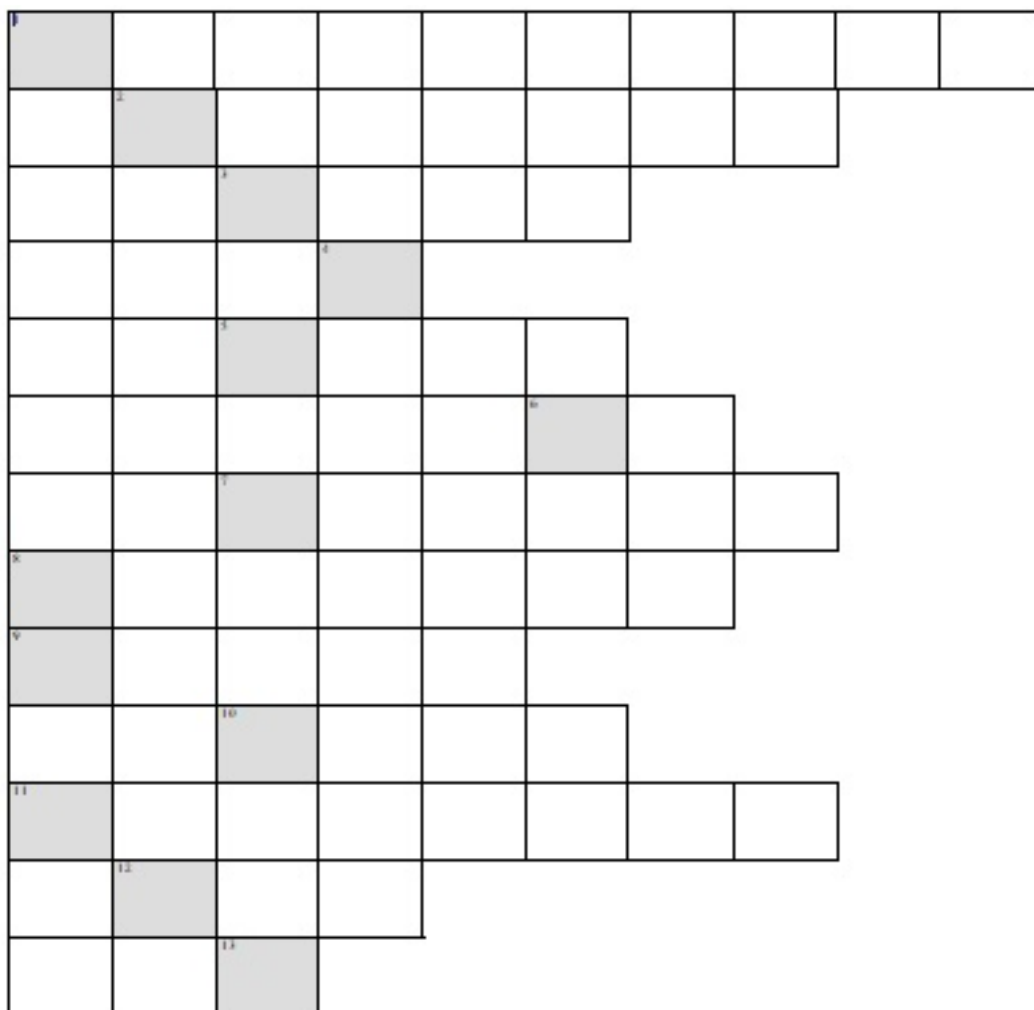
## Z ZESZYTÓW SZKOLNYCH

- Gdy nadszedł dzień wesela, Boryna ruszył na pannę młodą.
- Mickiewicz urodził się w latach 1789-1885.
- Stolnik jeszcze po śmierci zdołał palcem wskazać zabójcę.
- Makbet, zabijając Duncana, nadużył trochę jego zaufania.
- Skrzetuski dzięki kolegom miał dużo dzieci.
- Sobieski kochał Marysieńkę, ale ciągnęło go do Turków.
- Usuwano stare gruzy, a na ich miejsce budowano nowe.
- Zostawiam to na los pastwy.

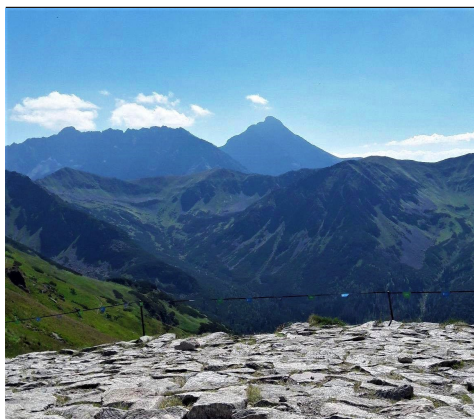








1. Leczy zwierzęta.
2. Nazwisko ucznia, z którym przeprowadziła wywiad Aleksandra Wójcik w aktualnym wydaniu gazetki.
3. Roślina z kolcami rosnąca na pustyni.
4. Największy kontynent na Ziemi.
5. Dmuchane zwierzę, na którym leży Jeżyk Bartuś z komiksu.
6. Tytuł anime, którego recenzja znajduje się w aktualnym wydaniu gazetki.
7. Tytuł serialu, którego recenzję napisała Aleksandra Baran w tym numerze.
8. Inaczej „trąba powietrzna”.
9. Osoba uczęszczająca na lekcje.
10. Roślina leśna z rodziny różowatych mająca słodkie, czarne, malinopodobne owoce.
11. Pojazd samochodowy przeznaczony do przewozu osób za ustaloną na podstawie taksometru opłatą.
12. Nazwa sali, która znajduje się pod numerem 333 w naszej szkole.
13. Zwierzątko z kolcami.



**Zespół redakcyjny:** Wiktoria Faliszewska, Martyna Śledź, Nikola Bukała, Dominika Szostak, Oliwia Pająk, Aleksandra Gibała, Aleksandra Wójcik, Alicja Dachowska, Klaudia Kierzkowska, Patryk Bober, Patrycja Szczepańska, Aleksandra Baran, Karolina Szemraj, Karolina Markiewicz, Maja Gorazd, Karolina Grabowiec, Zuzanna Piątek, Klaudia Ciszowska, Mikołaj Szczygieł, Paulina Andzel, Agata Motyła, Julia Podsiadły.

**Opiekun gazetki:** mgr Joanna Lawęda

**Skład i łamanie:** Julia Wójcik