



Bartek News

GAZETKA LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO W OPATOWIE

**„Nic nie tworzy
przyszłości
tak, jak marzenia”**

Victor Hugo

**Tradycje i moda
studniówkowa
str. 3-4**

**Detox od social
mediów
str. 5**

**Wywiad
z paraolimpijczykiem
str. 8**

**Spędzanie
ferii
str. 7**

BARTEK NA ZIMĘ

3 SZKOŁA

3 Tradycje studniówkowe

4 Moda studniówkowa

5 Detox od social mediów

6 Młodzieżowy slang

7 Jak nie zmarnować ferii zimowych? Poradnik przetrwania.

8 BOHATEROWIE

8 Wywiad z paraolimpijczykiem

11 CO SIĘ DZIEJE POZA SZKOŁĄ

11 Kto przetrwa najdłużej podczas wojny? - militarne zaplecza państw.

12 Premiery filmowe

13 Recenzja filmu

14 Recenzje książek

15 Ciekawostki historyczne

15 NASZA TWÓRCZOŚĆ

15 - 16 Wiersze

16 CIAŁO I DUSZA

16 Porady zdrowotne na zimę

17 Problemy współczesnych nastolatków

17 Muzyczne podsumowanie roku 2025

18 Porównanie tradycyjnych dań świątecznych w różnych krajach

19 Atrakcje turystyczne regionu

20 Wypiekowy zakątek

21 Kulinaria

22 ROZRYWKA

22 Ciekawostki

23 Komiks

24 Krzyżówka

24 Zespół redakcyjny



SZKOŁA

Tradycje studniówkowe

Studniówka to jeden z najbardziej wyczekiwanych momentów w życiu każdego maturzysty. Eleganckie stroje, polonez, dobra muzyka i świetna zabawa sprawiają, że ta noc na długo zostaje w pamięci. Jednak oprócz tańców i zdjęć, studniówce od lat towarzyszą także liczne przesady, które – według wierzeń – mają zapewnić szczęście na egzaminie maturalnym.

Najbardziej znanym przesądem jest czerwona bielizna, która podobno gwarantuje zdanie matury. Ważne jest jednak, aby była ona nowa na studniówkę, a w dniu matury – założona ponownie, tym razem już wyprana. U chłopców często wystarczy czerwony element garderoby, np. krawat lub skarpetki.

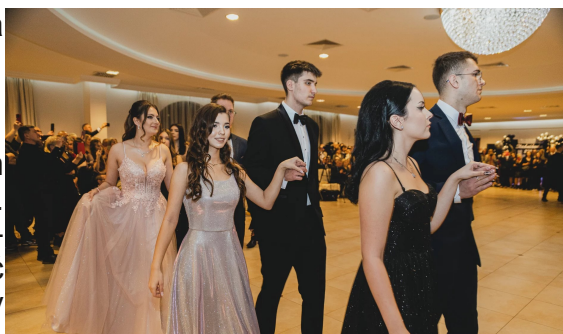
Kolejnym popularnym zwyczajem jest nieobcinanie włosów przed maturą. Wiele osób wierzy, że wraz z obciętymi włosami można stracić zdobytą wiedzę. Z tego samego powodu niektórzy unikają także pożyczania notatek czy długopisów w dniu egzaminu.

Nieodłącznym elementem studniówki są również buty. Według przesądu maturzystki nie powinny zdejmować ich przez całą noc, aby

„szczęście nie uciekło”. Co więcej, do buta często wkłada się monetę na szczęście, która ma pomóc w zdobyciu jak największej liczby punktów.

Warto wspomnieć także o polonezie – tradycyjnym tańcu otwierającym bal. Uważa się, że jego bezbłędne wykonanie jest dobrą wróżbą na maturę. Każde spotkanie bywa traktowane z przymrużeniem oka, ale jednak wielu uczniów podchodzi do prób bardzo poważnie.

Choć przesady studniówkowe traktujemy dziś głównie jako zabawny element tradycji, dla wielu maturzystów są one sposobem na zmniejszenie stresu przed zbliżającymi się egzaminami. Najważniejsze jednak, by pamiętać, że prawdziwym kluczem do sukcesu jest systematyczna nauka i wiara we własne możliwości. A przesady? Niech dodają tylko odrobiny magii tej wyjątkowej nocy.



Natalia Olejarska

Moda studniówkowa

Studniówka od wielu lat jest jednym z najważniejszych wydarzeń w życiu uczniów szkół średnich. To bal pełen emocji, tradycji i elegancji, ale także doskonała okazja do wyrażenia siebie poprzez strój. Moda studniówkowa zmieniała się na przestrzeni dekad, odzwierciedlając trendy panujące w danym czasie, rozwój kultury popularnej oraz indywidualne podejście młodzieży do stylu.

W latach 80. studniówka była uroczystością niezwykle elegancką i oficjalną. Dziewczęta najczęściej wybierały długie, proste suknie w stonowanych kolorach, takich jak granat, czerń czy bordo. Popularne były bufiaste rękawy, falbany i połyskujące materiały. Inspiracje często czerpano z mody zachodniej oglądanej w telewizji lub magazynach, dlatego w stylizacjach pojawiały się elementy charakterystyczne dla tamtej epoki: szerokie ramiona i mocno podkreślona talia.

Chłopcy stawiali przede wszystkim na klasyczne garnitury. Obowiązywała biała koszula i krawat, często w ciemnym, jednolitym kolorze. Strój miał podkreślać powagę wydarzenia i dośrogi charakter balu.

W latach 90. moda studniówkowa stała się mniej formalna, choć wciąż elegancka. Pojawiła się większa swoboda wyboru krojów i kolorów. Dziewczęta coraz częściej sięgały po sukienki do kolan, a także po modele bardziej dopasowane do sylwetki. Popularne były gładkie materiały, cienkie ramiączka i minimalistyczne dodatki.

Chłopcy zaczęli odchodzić od typowo czarnych garniturów. Pojawiły się marynarki w odcieniach szarości, granatu czy brązu. Coraz częściej noszono również muszki zamiast krawatów, co dodawało stylizacjom lekkości.

Po roku 2000 studniówka zaczęła coraz bardziej przypominać bal rodem z filmów. Dziewczęta wybierały bogato zdobione suknie z tiulu, koronek i cekinów. Popularne były fasony „księżniczkowe”, a także suknie z gorsetową górą i rozkloszowanym dołem. Dużą rolę odegrały media społecznościowe oraz rozdania nagród filmowych – maturzystki inspirowały się kreacjami gwiazd z czerwonych dywanów.

Chłopcy zaczęli większą wagę przykładac do dodatków. Modne stały się kolorowe krawaty, poszetki i dopasowane buty. Coraz częściej zwracano uwagę na krój garnituru i idealne dopasowanie do sylwetki.

Współczesna moda studniówkowa łączy elegancję z wygodą i wyrażaniem własnej osobowości. Dziewczęta wybierają zarówno długie, klasyczne suknie, jak i nowoczesne kombinezony czy krótsze kreacje. Popularne są odcienie butelkowej zieleni, beżu, czerwieni i czerni, a także delikatne makijaże i naturalne fryzury. Trendem stała się również minimalistyka – proste kroje bez nadmiaru ozdób.

Chłopcy coraz częściej decydują się na garnitury o ciekawych krojach lub w mniej oczywistych kolorach, np. butelkowej zieleni, bordo czy granatu. Pojawia się także moda na smokingi oraz eleganckie zestawy typu „smart casual”.

Niezależnie od dekady jedno pozostaje niezmiennie – studniówka to wyjątkowa noc, podczas której młodzi ludzie chcą czuć się dorośli, eleganccy i pewni siebie. Moda zmienia się wraz z czasami, lecz jej głównym celem pozostaje podkreślenie rangi wydarzenia i stworzenie wspomnień, do których z sentymentem wraca się po latach.



Gabriela Borzęcka

Detox od social mediów

W XXI wieku mamy tendencję do nadużywania sformułowania: „nie mam czasu, więc nie mogę...”. Jest to powszechna wymówka, aby nie pójść na siłownię, nie odwiedzić bliskich, nie posprzątać w pokoju, nie odrobić zadania domowego, które czeka na nas od tygodnia, czy nawet przeczytać książki, która zalega na regale. A czy wiesz, dlaczego nie masz czasu? Jest to w 90% spowodowane nadużywaniem social mediów, które niczym chwasty zakorzeniły się w naszej codziennej rutynie. **Przeciętny Polak spędza na scrollowaniu średnio 4 godziny dziennie.** A teraz zadaj sobie pytanie, ile Ty poświęcasz czasu na media społecznościowe?

Detox od social mediów to coś, czego każdy z Nas powinien spróbować, chociażby na jeden dzień. Nie jest to nic trudnego! Nikt nie każe odinstalować aplikacji czy wyłączyć telefon na cały dzień. Zasady są proste. Możesz odpisywać znajomym, sprawdzać wiadomości, pogodę, zdjęcia w galerii, ale nie wchodzić w media społecznościowe. Na początku jest to trudne, gdyż jest to wyrobiony odruch, którym posługujemy się na co dzień. Po kilku godzinach, dniach, tygodniach zauważysz zmiany, które zostaną opisane poniżej.

Duża ilość wolnego czasu. Jest to najszybciej odczuwany skutek detoxu. Wystarczy przestać scrollować i nagle mamy o kilka godzin więcej w ciągu dnia. Znajdujemy chwile na poczytanie książki, zrobienie porządków w szafie, poćwiczenie i wiele innych aktywności. **Dla osób, które dopiero zaczynają, jest to na tyle nowe, że często nie wiedzą, co mają ze sobą zrobić.** Jest to znak, że uzależnienie naprawdę skraca nasz dzień. W skrajnych przypadkach nawet o połowę.

Zwiększone skupienie. Telefony to najlepsze rozpraszacze. Każde powiadomienie wyrzuca nas ze stanu skupienia podczas nauki czy każdej innej czynności. Wydłużamy przez to czas wykonywania określonego zadania i zmniejszamy jego jakość, gdyż człowiek nie potrafi myśleć logicznie i kreatywnie, jeśli średnio co 5 minut sprawdza „co nowego w świecie”. **Dokonując detoxu od social mediów, możesz skrócić swój czas nauki, a dodatkowo będziesz przyswajał daną partię materiału lepiej!** **Lepsze samopoczucie.** Treści czytane w Internecie zazwyczaj nie oddziałują na Nas dobrze.

Sklaniają do ciągłego porównywania się pod każdym możliwym względem. Dodatkowo, nagłówki czytane na portalach internetowych w 75% dotyczą czegoś negatywnego; m.in. wypadków, katastrof, chorób, morderstw, końca świata, zbliżającej się wojny. Człowiek, który dziennie konsumuje tego typu materiały, zakorzenia w sobie uczucie niepokoju, pesymizmu i strachu. To wszystko pogłębia stres, którego nie musimy być wcale świadomi. Skutkiem tych wszystkich emocji i uczuć jest nadmierne napięcie naszego organizmu pod względem zarówno psychicznym, jak i fizycznym.

Znalezienie nowych zainteresowań i pasji. Nuda. Tego właśnie doświadczamy przez pierwsze kilka dni detoxu. Co zrobić z dodatkowymi godzinami, które uzyskaliśmy dzięki zaprzestaniu scrollowania? Większość osób zaczyna poszukiwać siebie i próbuje nowych rzeczy. Ludzie zauważają, jak wiele innych czynności można wykonywać w ciągu dnia, pomijając spanie, oglądanie seriali, jedzenie i uczenie się. Wyrrywają się ze swojej nudnej, monotonnej rutyny na rzecz ciekawych pasji, a także rozwijają i poszerzają swoje zainteresowania o nowe dziedziny nauki. W dużym skrócie ulepszają samych siebie w najlepszy możliwy sposób, a dodatkowo zaczynają żyć pełnią życia.

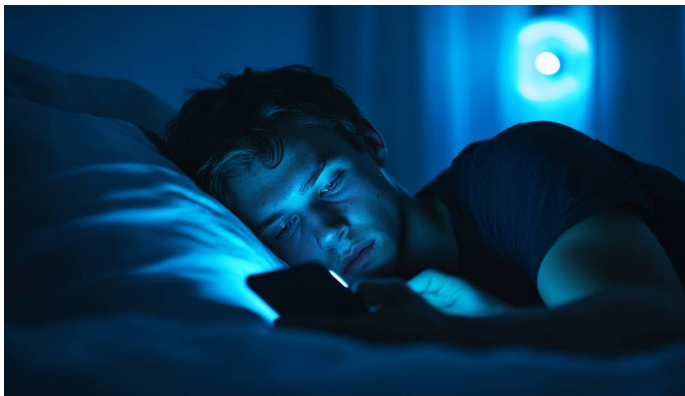
Lepszy sen. Najczęściej słyszaną odpowiedzią po zapytaniu ucznia o powód spóźnienia lub nie dotarcia na lekcję jest: „zaspałem/am”. Nic dziwnego. Najwięcej czasu spędzamy na telefonie przed snem, po położeniu się do łóżka. **Przez ostatnie 30 minut dnia bombardujemy nasz mózg światłem niebieskim oraz bodźcami.** Skutkiem tego jest pogorszona jakość i długość snu, gdyż nie czujemy się senni, nasz organizm nie czuje, że nastąpiła noc i „pora spania”, a w dodatku natłok informacji napędza działanie układu nerwowego, który powinien zostać wyciszony. **Redukując scrollowanie do zera, pozwalamy na funkcjonowanie naszego organizmu zgodnie z cyklem okołodobowym.** Nie zakłócamy jego działania światłem niebieskim, dzięki czemu czujemy się senni około godziny 21. Możemy się wówczas przygotować do snu, porozciągać, podsumować nasz dzień i ułożyć do spania. W 90% przypadków ludzie zasypiają dzięki temu przed godziną 22.30, a na drugi dzień wstają bez żadnego

wysiłku o godzinie np. 6 rano. Czują się wypoczęci i pełni siły.

Są to nieliczne przykłady pozytywnych skutków detoxu od social mediów. Jest ich jednak znacznie więcej! Warto wspomnieć o tym, iż „odstawienie” social mediów ma też jeden negatywny skutek. Jest nim możliwe (ale nie zawsze) poczucie wyobcowania i bycia w tyle za rówieśnikami. Jednak te odczucia są chwilowe i najczęściej występują jedynie przez kilka dni. **Jeśli ktoś zdecyduje się na przeprowadzenie takiego detoxu, warto zacząć prowadzić dziennik, w którym będą zapisywane wszystkie przemyślenia na temat samopoczucia, wykonywanych przez dzień czynności, chęci przeglądania mediów społecznościowych itp.** Pozwoli to zauważyć różnice i pozy-

tywne efekty nowego stylu życia. Zawsze warto spróbować, a na zmiany nigdy nie jest za późno!

Wiktoria Zimnicka



Młodzieżowy slang

W dzisiejszych czasach młodzieżowy slang zmienia się w ekspresowym tempie. Słowa i zwroty potrafią być popularne dosłownie przez kilka dni, bo szybko „umierają” przez mikrotrendy napędzane głównie TikTokiem. Ta aplikacja, dzięki krótkim i dynamicznym treściom, nie tylko tworzy nowe mody językowe, ale też skraca uwagę i sprawia, że wszystko staje się chwilowe. **Właśnie dlatego przygotowaliśmy krótkie wyjaśnienia najświeższych słów, żeby łatwiej było nadążyć za tym chaosem, który w niedługim czasie i tak zostanie zastąpiony nowym.**

„**We are Charlie Kirk**” - to piosenka i internetowy trend, który zyskał popularność po tragicznych wydarzeniach z 10 września 2025 roku - wtedy Charlie Kirk został postrzelony podczas publicznej debaty i zmarł. Po jego śmierci jego twarz i imię zaczęły pojawiać się w sieci - w memach, grafikach i filmikach - często z użyciem AI. Trend „We are Charlie Kirk” bywa używany zarówno jak forma hołdu, jak i ironiczna, przesadzona deklaracja przynależności do ludzi, którzy go „popierają / pamiętają”. W internecie szczególnie w aplikacji TikTok można odnaleźć w komentarzach wiele zdjęć z twarzą tego, kontrowersyjnego dla wielu, polityka.

Diddy party- to slangowe określenie imprezy o podejrzanym, kontrowersyjnym vibe’ie. Wzięło się od Seana „Diddy” Combsa, który był znany z luksusowych, dzikich i później bardzo kontrowersyjnych imprez. Gdy wyszły na jaw poważne oskarżenia wobec niego, internet zaczął używać „Diddy party” jako mema na każ-

dą imprezę, która wygląda jak „może się skończyć źle”.

67 - pochodzi z piosenki Skrilla – „Doot Doot (6 7)”. Stało się memem, bo brzmi chwytliwie i absurdalnie. W internecie zaczęto łączyć to z koszykarzem LaMelo Ballem, który ma 6'7" wzrostu (201 cm) - stąd żart. Dziś „67” używa się głównie jako losowy, śmieszny komentarz bez głębszego znaczenia, szczególnie gdy widzi się lub słyszy owe liczby.

Wojanki - to popularne napoje i lody, które stały się prawdziwym hitem wśród dzieci i młodzieży w Polsce, sygnowane przez youtubera Wojana. Występują w owocowych smakach i są dostępne głównie w sieci sklepów Żabka, wywołując szal zakupowy przypominający fenomen lodów Ekipa. Do spopularyzowania napoi youtuber stworzył chwytliwą piosenkę, której tekst zachęca do kupowania: „Pij wojanka do białego ranka”, „Kto z nami nie wypije, na wioskę nie wbije”.

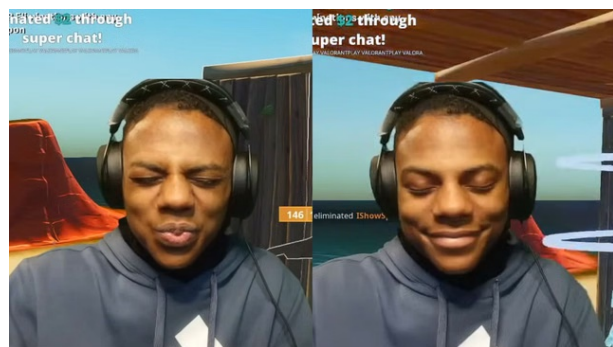
Chopped - w slangu "chopped" oznacza coś brzydkiego, nieatrakcyjnego, zdeformowanego - w internecie zwykle używane do opisywania ludzi, ich wyglądu. Np. Bro ta dziewczyna cię nie zechce, jesteś zbyt chopped.

My mom is kinda homeless -znaczy po polsku "Moja mama jest trochę bezdomna". To fragment z transmisji na żywo z 2021 roku, którą prowadził streamer o nazwie IShowSpeed. Podczas grania w grę Fortnite pewien gracz powiedział właśnie tę frazę, by streamer dał

mu wygrać. IShowSpeed zrobił wtedy bardzo zabawną minę, co w późniejszym czasie stało się zabawną reakcją na pewne sytuacje.

All roads leads to Rome – zwrot ten oznacza, że każda droga prowadzi do tego samego wyniku/zakończenia. Nawet jeśli coś zmienisz, i tak wynik będzie ten sam. W internecie w ostatnim czasie zaczął być on używany odnośnie związków, iż i tak się one zakończą przez jakieś konkretne zachowanie. Do tej frazy przylgnął obrazek białego królika z filmu „Alicja w Krainie Czarów” Tima Burtona.

Maja Zapalska



Jak nie zmarnować ferii zimowych? Poradnik przetrwania.

Zima też może być fajna. Kiedy zaczynają się ferie, większość z nas marzy tylko o jednym: wreszcie trochę odpoczynku. Zero kartkówek, zero stresu, zero biegania po korytarzach, bo dzwonek już zadzwonił. Ale ferie to nie tylko spanie do południa i scrollowanie TikToka. Zima naprawdę potrafi być fajna - szczególnie kiedy da się jej choć minimalną szansę. Jeśli spadnie śnieg, świat momentalnie zamienia się w wielki plac zabaw. Narty, snowboard, łyżwy, sanki, a nawet zjazd na reklamówce - każdy powód, żeby wyjść z domu, jest dobry. I nieważne, czy jeździsz jak zawodowiec, czy walczysz o utrzymanie równowagi jak Bambi na lodzie. Najważniejsze, że jest zabawnie i że można się trochę poruszać po całym tygodniu siedzenia w szkolnej ławce.

Gdy nie wyjeżdżasz - też może być super. Nie każdy udaje się w góry czy spędza ferie za granicą. I to jest okej. Serio, ferie spędzane w mieście potrafią być równie ciekawe. Gdy nie ma szkoły, nagle okazuje się, że masz czas, którego normalnie brakuje. Możesz odkryć nowe miejsca, przejść się tam, gdzie zwykle tylko przejeżdżasz autobusem, albo odwiedzić kawiarnię, którą mijasz od miesięcy.

Zimowe spacery też mają swój klimat - ciche ulice, świeże powietrze, śnieg skrzypiący pod butami. A jeśli masz trochę kreatywności, możesz zrobić świetne zdjęcia miasta w zimowej wersji. Nawet zwykłe wyjście z przyjaciółmi potrafi zamienić się w fajną przygodę, jeśli nie patrzysz tylko na godzinę.

Kiedy pogoda mówi: „nie wychodź”. Nie oszukujmy się - zima bywa kapryśna. Czasem jest piękny śnieg, a czasem deszcz i wiatr, które robią z człowieka mokrą skarpetkę. Na szczęście są rzeczy, które można robić pod dachem, i dalej mieć poczucie, że ferie to coś więcej niż leżenie w łóżku. Basen? Idealny, jeśli chcesz się ruszyć bez marznięcia. Ścianka wspinaczkowa? Super sprawa, jeśli lubisz wyzwania. Zajęcia taneczne, joga, treningi w domu - każdy ruch się liczy. A jeśli naprawdę zostajesz w czterech ścianach, możesz wykorzystać czas na swoje hobby: rysowanie, muzykę, gotowanie, granie albo cokolwiek, czego zwykle nie robisz przez szkołę. Ferie to najlepszy moment, żeby w końcu zrobić coś „dla siebie”.

Ekipa zawsze robi robotę. Nawet najprostsze rzeczy są fajniejsze, kiedy ma się z kim je

robić. Wspólne wyjście na łyżwy, gorąca czekolada po spacerze, noc filmowa, planszówki, głupie pomysły, śmieszne zdjęcia - to właśnie te małe rzeczy później wspomina się najbardziej. Nie trzeba od razu organizować wielkich wyjazdów. Wystarczy zebrać swoją ekipę i zrobić coś razem, choćby miało to być lepienie bałwana przed blokiem albo bitwa na śnieżki, która wygląda jak scena z filmu akcji, tylko z gorszym budżetem.

Małe cele, duża satysfakcja. Ferie to też dobry moment, żeby ogarnąć rzeczy, które od dawna wiszą ci nad głową, ale szkoła skutecznie zabiera na nie czas i energię. Nie chodzi o to, żeby nagle zmieniać swoje życie o 180 stopni - wystarczy wyznaczyć sobie kilka małych celów. Może chcesz w końcu przeczytać książkę, którą zacząłeś trzy razy? Albo nauczyć się robić idealne naleśniki? A może ogarnąć swój pokój tak, żeby nie wyglądał jak strefa katastrofy?

Podsumowanie: **ferie to twój czas.** Najważniejsze jest jedno - ferie są dla ciebie. Nieważne,

czy wyjeżdżasz, czy zostajesz w domu. Czy jeździsz na snowboardzie, czy robisz kreatywne zdjęcia z okna. Liczy się to, żebyś odpoczął, zrobił coś innego niż zwykle i wrócił po dwóch tygodniach z poczuciem, że serio było warto. Aktywność, trochę ruchu, trochę chillowania, trochę spotkań ze znajomymi - to przepis na udane ferie. A reszta? Resztę dopiszesz sam.

Wiktoria Szymańska



WYWIAD Z PARAOLIMPIJCZYKIEM

„Granice istnieją tylko w naszych głowach.”

Choć sportową emeryturę ogłosił już kilka lat temu, wciąż inspirowa swoją historią i hartem ducha. Andrzej Pietrzyk to paraolimpijczyk, który przez lata reprezentował Polskę w biegach narciarskich na arenie międzynarodowej. Dziś mieszka w spokojnej wsi Łopatno niedaleko Iwanisk, z dala od zgiełku wielkiego sportu, ale jego życie nadal toczy się aktywnie – choć już na nieco innych trasach. W naszej rozmowie wspomina początki kariery, najważniejsze momenty i mówi o tym, co daje prawdziwą siłę.

Red.: Kim jest nasz rozmówca?

A.P.: Andrzej Pietrzyk – były reprezentant Polski w paraolimpijskim narciarstwie biegowym. Jeden z najlepszych biegaczy sportowych w Polsce. Urodził się 18 stycznia 1958 r w Łopatnie gm. Iwaniska. Pan Andrzej nie ma pra-

wej dłoni.

Pięciokrotny uczestnik igrzysk paraolimpijskich: 1984 r.

w Innsbrucku, 1988 r. w Innsbrucku, 1992 w Tignes-Albertville, 1994 w Lillehammer, w 1998 w Nagano, wielokrotny medalista zawodów międzynarodowych,

tj.: 1986 r. – Mistrzostwa świata w Salen, w 1989 r. Mistrzostwa Europy w Hurdal,



w 1993 r Mistrzostwa Europy w Bayersborn- to tylko niektóre sportowe wielkie wydarzenia, w których brał udział. Mieszka w miejscowości Łopatno, małej wiosce położonej w powiecie opatowskim, w gminie Iwaniska. Prywatnie to niezwykle skromny człowiek, czuły mąż, ojciec i ukochany dziadek swoich wnucząt.

Red.: Proszę opowiedzieć, jak zaczęła się Pana przygoda z narciarstwem biegowym.

A.P.: Przygoda ze sportem zaczęła się już w Szkole Podstawowej. Cały wolny czas spędzałem bardzo aktywnie. Mimo, że nie mprawej dłoni, to zostałem wystawiany do reprezentacji w siatkówce. Byłem zapalonym sportowcem, dlatego niejednokrotnie brakowało mi czasu na odrabianie lekcji. Pewnej zimy zorganizowaliśmy sobie zawody w skokach narciarskich. Niestety jeden z „lotów” omal nie skończył się dla mnie tragicznie. Następnie w liceum w Ćmielowie zostałem członkiem klubu sportowego, tam działały sekcje lekkoatletyczna i narciarstwo biegowe. Wybrałem biegi. W nagrodę za wysokie osiągnięcia w zawodach, pojechałem na obóz narciarski, gdzie zająłem drugie miejsce, a biegałem przecież z jednym tylko kijem. Następnie na jednym z kursów instruktorskich w Nowym Targu trenowała reprezentacja Polski osób niepełnosprawnych, nawiązałem wówczas kontakt z zrzeszeniem „Start” i to był mój prawdziwy początek sportowej drogi.



Red.: Który moment kariery uznałby Pan za najbardziej przełomowy lub symboliczny? Czy było to zdobycie olimpijskiego medalu?



A.P.: W swojej karierze byłem obecny na pięciu Igrzyskach Paraolimpijskich, startowałem w Mistrzostwach Świata, jedenaście razy brałem udział w „Biegu Piastów”, w którym z sukcesami konkurowałem z osobami w pełni sprawnymi. Myślę, że najważniejsze były dla mnie Igrzyska w Tignes-Albertville, kiedy w 1992 r. przy dźwiękach „Mazurka Dąbrowskiego” stałem na podium i ze wzruszeniem patrzyłem jak wciągana jest na maszt nasza polska flaga biało-czerwona. Zdobyłem wtedy brązowy medal, dosłownie włos dzielił mnie od srebra. Szkoda, ale jednocześnie zdałem sobie sprawę, że mój wysiłek nie poszedł na marne, mam przecież medal.

Red.: Czy narciarstwo biegowe jest trudnym sportem?

A.P.: Tak. Jeśli ktoś chce uprawiać ten sport profesjonalnie, to musi liczyć się z wieloma wyrzeczeniami. W moim przypadku była to rezygnacja z posady nauczyciela, którą objąłem po ukończeniu szkoły. Sport to ciągle wyjazdy na zgrupowania, zawody.



Red.: W którym momencie podjął Pan decyzję, że kończy sportową karierę?

A.P.: Z wielkim sportem pożegnałem się po Olimpiadzie w Nagano w 1998 r. Mój stan zdrowia trochę się pogorszył. Chciałem dać z siebie wszystko, dlatego trenowałem ponad siły i niestety mój organizm nie wytrzymał takiego obciążenia. Początkowo myślałem, że może to zwykłe przeziębienie, grypa. Cóż, okazało się, że brakowało mi odpowiednich witamin, potrzebowałem lepszej diety odżywczej, te braki spowodowały osłabienie serca.

Red.: Czy gdyby cofnąć czas, wybrałby Pan tę samą drogę – sportowca?

A.P.: Myślę, że tak. Od zawsze chciałem wszystkim, szczególnie rówieśnikom udowodnić, że mimo swojej niepełnosprawności po

prostu dam radę. Teraz jestem pewien, że tak naprawdę to dzięki niej mogłem i nadal mogę żyć pełnią życia, robić to, co kocham. Zwiedziłem wiele ciekawych miejsc, spotkałem mnóstwo fantastycznych osób, poznałem inne kultury, zwyczaje.

Red.: Jak teraz toczy się Pana życie?

A.P.: Po zakończeniu kariery aktywnie uczestniczę w życiu społecznym. Przez kilka kadencji pełniłem w swojej wiosce funkcję sołtysa, byłem radnym w gminie. Kocham wieś, więc praca w gospodarstwie daje mi również wiele satysfakcji. Mam cudowną rodzinę, żonę, dzieci, wnuków. Jestem po prostu szczęśliwy.

Red.: Choć dziś Pan Andrzej nie stoi już na starcie wielkich zawodów, nie goni po medal i nie ściga się z czasem, jego historia nadal porusza i inspiruje. Bo prawdziwa wartość sportu i życia -nie kryje się wyłącznie w rekordach czy podium, ale w drodze, którą trzeba było przejść, by tam dotrzeć.

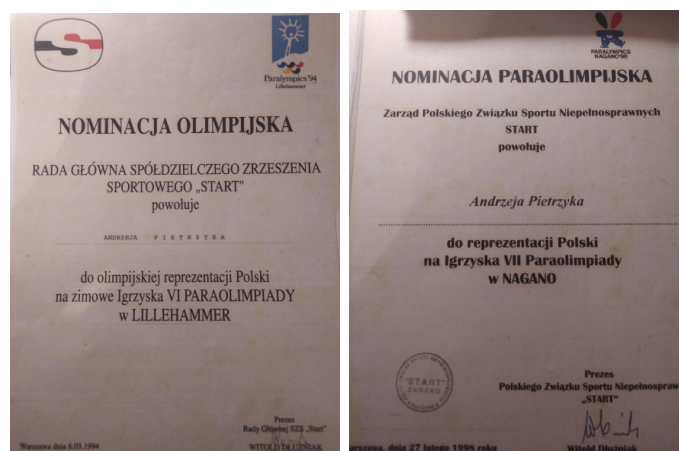
W przypadku naszego rozmówcy ta droga była wyjątkowo wymagająca: pełna wyrzeczeń, tre-

Dziś wraz z rodziną mieszka z dala od zgiełku, na spokojnej wsi, gdzie żyje zgodnie z rytmem natury. Ale jego opowieść to coś więcej niż wspomnienie kariery sportowej - to uniwersalna lekcja o sile charakteru, odwadze w obliczu przeciwności i znaczeniu wytrwałości.

Red.: Dziękuję za bardzo wzruszającą, pełną ciepła rozmowę.

A.P.: Również dziękuję.

Natalia Wójcik



ningów w trudnych warunkach i konieczności mierzenia się z barierami, które dla wielu byłyby nie do pokonania. On jednak nie tylko je przekraczał, ale robił to z godnością i pokorą, zostawiając po sobie ślad — nie tylko w wynikach, ale i w sercach ludzi, których spotkał.



Kto przetrwa najdłużej podczas wojny?

- militarne zaplecza państw.

Jak wiadomo, ludzie toczą wojny od zarania dziejów. W tej chwili żyjemy w dość niepewnych czasach, gdyż za naszą wschodnią granicą toczy się wojna, coraz częściej mówi się też **o 3 wojnie światowej**. Dlatego w moim tekście znajdziecie omówienie **militarnych zapleczy** kilku państw świata i odpowiedź na tytułowe pytanie.

Zacznijmy od tego, co wchodzi w skład militarnego zaplecza. To całość infrastruktury (bazy wojskowe, hangary, magazyny np. broni i amunicji, drogi, mosty), logistyka (system zarządzania zasobami, transport np. samochodowy i kolejowy, zaopatrzenie), technika i zarządzanie, wsparcie niematerialne (zaplecze naukowo-badawcze, administracyjne, socjalne, łączności, medyczne), personel (specjaliści wspierający działania bojowe, np. kierowcy, technicy, medycy, operatorzy sieci).

USA, czyli jedno z największych mocarstw:

- personel: łącznie ponad 1.4 mln żołnierzy, w tym 80 000 -100 000 żołnierzy stacjonujących w Europie (około 10 000 w Polsce),
- bazy: ponad 800 baz wojskowych w ponad 80 państwach świata,
- sprzęt: około 5 500 czołgów, wielka flota marynarki wojennej, flota powietrzna liczy tysiące samolotów i śmigłowców,
- budżet: 552,6 mld dolarów,
- broń jądrowa: ponad 5000 głowic jądrowych.

Chiny:

- personel: Chiny posiadają największą armię świata - około 2 mln żołnierzy siły czynnej, 500 000 rezerwy,
- bazy: Chiny posiadają jedną bazę, znajdującą się w Dżibuti, która wspiera operacje antypirackie,
- sprzęt: największa flota czołgów - około 7000, również wielka flota marynarki wojennej, trzecia co do wielkości flota powietrzna,
- budżet: 245 mld dolarów,
- broń jądrowa: ponad 600 głowic jądrowych.

Rosja:

- personel: około 1,32 mln żołnierzy aktywnego personelu i 2 mln rezerwy,
- budżet: około 150 mld dolarów,
- sprzęt: od 10 000 do 12 000 czołgów, wielkie floty powietrzne i marynarki wojennej,

- bazy: Rosja posiada 21 baz wojskowych,
- broń jądrowa: ponad 5 500 głowic jądrowych.

Polska, choć nie jest mocarstwem, to jej pozycja w samym środku Europy daje jej wielkie znaczenie na arenie międzynarodowej:

- personel: 210 000 aktywnego personelu i ponad 250 000 rezerwy,
- budżet: około 40 mld dolarów,
- sprzęt: ponad 900 czołgów, marynarka wojenna - 30 okrętów bojowych, 1 okręt podwodny, 1 korweta, siły powietrzne – flota bojowa licząca około 125 samolotów, samoloty transportowe, liczne drony,
- bazy: brak,
- broń jądrowa: brak.

Patrząc na podane statystyki, największe szanse podczas ewentualnej wojny ma USA, lecz Chiny rozwijają się w zawrotnym tempie i już za kilka lat sytuacja może się odwrócić. Wojna Rosji z Ukrainą pokazuje, że Rosja ma przestarzały sprzęt i powoli wypada z wyścigu militarnego.

Bartosz Szafirowski



PREMIERY FILMOWE

Piep*żyć Mickiewicza 3

Kontynuacja historii Dantego i jego przyjaciół. Tym razem klasa maturalna musi zmierzyć się z nauczycielami, nadchodzącą maturą i zbliżającym się dorosłym życiem.

Dante próbuje spełniać marzenia, a nie pomaga mu wystawiona na próbę relacja z Nel, gdy w filmie pojawia się tajemniczy Adam. W drugim planie będziemy mogli zobaczyć powrót Korka oraz uczucia Cegły. W tej części rzeczywistość i dorosłość dadzą im w kość.

Premiera: 13 lutego 2026 r.



SpongeBob kłątwa piratów

Jest to kolejna historia o żółtej gąbce i jego przyjaciółach. SpongeBob jest zdesperowany i chce udowodnić panu Krabowi swoją odwagę i to, że jest wielki. Wyrusza on na wyprawę za latającym Holendrem- piratem, który jest duchem głębin oceanu. Jak przebiegła oraz jak się zakończyła jego przygoda, dowiedziecie się, oglądając właśnie ten film.

Premiera: 2 stycznia 2026 r.



Krzyk 7

Jest to kolejna część trzymającej w napięciu i strachu historii. Tym razem, gdy Sidney Prescott próbuje na nowo ułożyć swoje życie w miasteczku, pojawia się kolejny Ghostface, lecz tym razem to nie ona jest celem zabójcy, ale jej córka. Uderzona wspomnieniami z przeszłości stara się zapobiec najgorszej sytuacji, dlatego główna bohaterka będzie musiała po raz kolejny skonfrontować się z zabójcą i zapłacić wysoką cenę. Film straszny oraz strasznie ciekawy, dlatego nie możesz tego przegapić!

Premiera: 27 lutego 2026 r.



Joanna Jeż

RECENZJA FILMU

Dokładnie 5 września 2025 roku na ekrany polskich kin zawitała czwarta, a zarazem ostatnia część jednego z najlepszych horrorów w historii kina grozy – „Obecność 4: Ostatnie namaszczenie”, będącego finałem popularnej serii opartej na historii **Edwarda i Lorraine Warrenów**, autentycznych badaczy zjawisk paranormalnych. Czwórka odnosi się do prawdziwej historii nawiedzenia rodziny Smurłów. Małżeństwo Warrenów (granych ponownie przez **Vera Farmigę i Patricka Wilsona**) staje przed najbardziej przerażającą i osobistą sprawą w swojej karierze.



śmierci i zmarła w 2019 roku. Ich "Mroczne Muzeum Okultystyczne", zawierające "przeklęte" przedmioty, zostało zamknięte, choć niedawno pojawiły się doniesienia o tym, że dom i kolekcja Warrenów zostały sprzedane i mają być ponownie otwarte dla zwiedzających.

Mamy dla was zdjęcie filmowych Warrenów. Tak do porównania. Czyż nie podobni do oryginału?

Kit czy prawdziwa historia?

Tak, obecność jest oparta na prawdziwych zdarzeniach, takich jak sprawa rodziny Perronów w Harrisville, badana przez Eda i Lorraine Warrenów, a także na przypadku nawiedzenia w Enfield. Filmy z tej serii czerpią z archiwum zjawisk paranormalnych badanych przez to małżeństwo demonologów, choć fabuła jest często modyfikowana i wzbogacana na potrzeby hollywoodzkiej produkcji. **Ed i Lorraine Warren to najśłynniejsi na świecie badacze zjawisk paranormalnych. Państwo Warrenowie przez wiele lat odkrywali przerażające historie związane z nadprzyrodzonymi siłami. Nie byli dla nich obce ani nawiedzenia, ani opętania. Demonolodzy przez całe swoje życie spotykali się z duchami dzięki seansom spirytystycznym, stając się inspiracją dla wielu twórców książek i filmów.**



Warrenowie badali setki przypadków zjawisk paranormalnych, w tym słynne sprawy nawiedzenia domu rodziny Perronów (zwanego też sprawą Amityville po filmie "Obecność"), sprawę lalki Annabelle, sprawę Enfield i Wilkołaka z Londynu. Zbadali ponad 4000 przypadków nawiedzeń i opętań w ciągu swojej kariery, przeprowadzali egzorcyzmy i zbierali dowody, które stały się inspiracją dla filmów grozy.

Jeśli nadal nie obejrzałeś uniwersum „Obecności”, uważam, że to idealny czas, aby to zrobić. Pamiętaj jednak, że na początku każdego filmu z tej sagi występuje napis: oparte na faktach – więc nie przestrasz się!

Prawdziwi Ed i Lorraine Warren.

Ed Warren zmarł w 2006 roku, a Lorraine wycofała się z działalności paranormalnej po jego

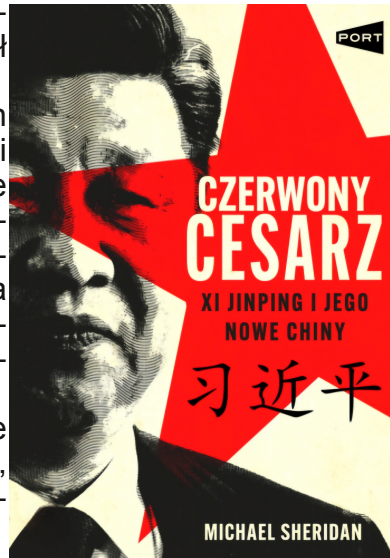
RECENZJE KSIĄŻEK

Michael Sheridan – „Czerwony cesarz. Xi Jinping i jego nowe Chiny”

Liczba stron: 420

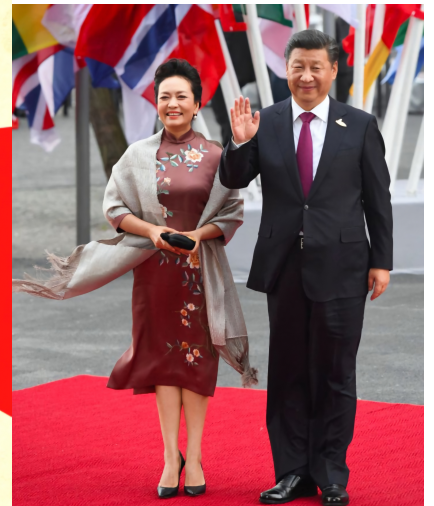
Ocena: 9/10

Książka ta jest biografią najważniejszego człowieka w Chinach – Xi Jinpinga – przywódcy Chińskiej Republiki Ludowej. Opowiada ona o dzieciństwie, młodości, karierze i drodze na najwyższe szczeble władzy. Przedstawia środowisko, w którym wychowywał się Xi, jego ojca, który brał udział w ważnych wydarzeniach historii Chin XX wieku. Poza opowiadaniem historii Xi Jinpinga, w książce przedstawione są również sylwetki innych ważnych postaci, które miały i mają wielkie znaczenie w polityce i biznesie Państwa Środka. Ukazuje również afery i skandale, które władze KPCh chciały zatłuszczać i ukryć przed obywatelami i światem zewnętrznym. Opisuje także „taktyki”, które trzeba wykorzystywać, aby dostać się na sam szczyt politycznej hierarchii.



– ciekawą, ale i brutalną prawdę o największym państwie świata – Państwie Czerwonego Smoka.

Plusem tej publikacji jest to, że autor korzystał ze sprawdzonych, niezależnych źródeł, co jest ważnym elementem książek o państwach, w których panuje system totalitarny.



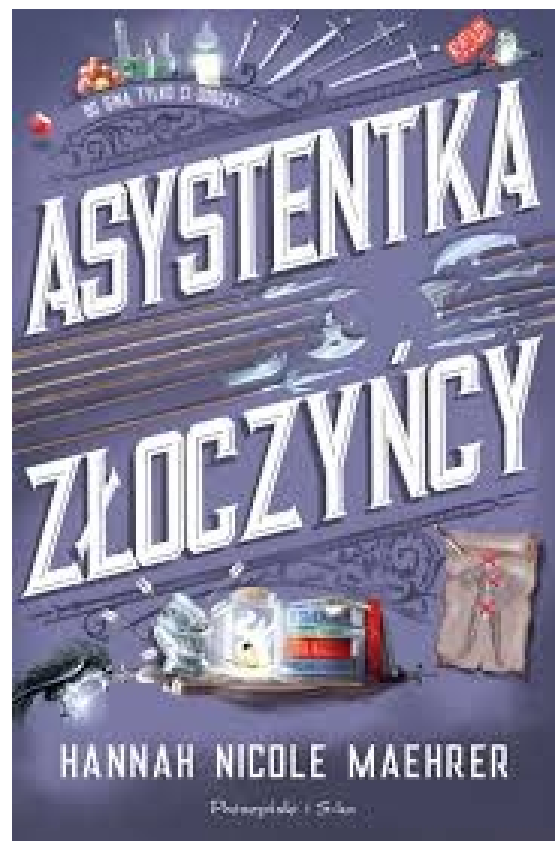
Książkę polecam osobom, które interesują się historią Chin, jej systemem władzy oraz chcą pogłębiać swoją wiedzę o dość – jak dla mnie

Klaudia Gałęza

„Asystentka złoczyńcy”

Muszę przyznać, że miałam obawę, że ta książka może okazać się lekko żenująca, jednak na moje szczęście to naprawdę uroczy roman w fantastycznym świecie.

Pokochałam fabułę. Sprawa zdrajcy w biurze Złego całkowicie mnie pochłonęła, a rozwiązanie tej całej zagadki uważam za bardzo przemyślane. Oczarował mnie świat, w jaki autorka przeniosła czytelnika, choć był prosty, to miał w sobie coś takiego, że nie mogłam przestać czytać. Co do postaci, nie mam zbyt wiele do powiedzenia. Bohaterowie byli schematyczni, a jednocześnie nie umiałam ich nie lubić. Nie podejrzewałam, że to się stanie, ale wątek romantyczny nie był moją ulubioną rzeczą w tej książce. Z jednej strony był uroczy, a z drugiej strasznie brakowało mi jakiegoś napięcia między głównymi bohaterami. Po prostu nie mogłam się zaangażować, tak jakbym chciała. Podsumowując, dobrze bawiłam się przy tej pozycji. Autorka ma świetny humor i lekkie pióro, dzięki czemu nie mogę się doczekać, by sięgnąć po kolejny tom. Mimo pewnej schematyczności, polecam.



Aleksandra Faliszewska

Ciekawostki historyczne

Poznaj kilka faktów historycznych, o których nie miałeś pojęcia!

I wojna światowa była pierwszym konfliktem zbrojnym, podczas którego zostały użyte do walki czołgi. Zostały one wykorzystane do bitwy pod Flers-Courcelette, będącej częścią większej bitwy pod Sommą we Francji, 12 września 1916 roku. Pierwszym użytym czołgiem był brytyjski **Mark I**. Te urządzenia były początkowo mechanicznie zawodne, ponieważ tylko około 1 na 2 maszyny ruszały do ataku. Służyły głównie do przełamania impasu wojny pozycyjnej, pokonując okopy wroga oraz niszcząc zasieki z drutu kolczastego. Pojawienie się tych maszyn wywarło ogromny szok psychologiczny na żołnierzach służących w armii niemieckiej.

Podczas I wojny światowej żołnierze (przede wszystkim na froncie zachodnim) spędzali miesiące (a czasem nawet i lata!!!) w okopach swoich państw. Były one pełne śniegu oraz błota. W niektórych sektorach frontu choroby, takie jak zapalenie płuc czy tyfus, zabijały więcej osób niż same walki.

Często w internecie oraz w niektórych filmach pojawia się twierdzenie, że Niemcy podczas II

wojny światowej wytwarzali mydło z ciał więźniów obozów koncentracyjnych (a dokładnie z tłuszczu tychże więźniów). Czy wiesz, że to twierdzenie jest nieprawdziwe? Badania historyków oraz chemików wielokrotnie wykazywały, że nie było masowej produkcji mydła z ludzi. Pojedyncze eksperymenty w czasie wojny miały miejsce, ale miały charakter marginalny i nie potwierdzają popularnej legendy. Mit ten był dodatkowo rozpowszechniany przez propagandę sowiecką po wojnie, co przyczyniło się do jego utrwalenia w świadomości publicznej.

W ZSRR w latach 30. XX wieku istniały przepisy dotyczące... śniegu! Władze w niektórych miastach nakazywały mieszkańcom sprzątać śnieg z ulic i chodników własnymi rękami, a niektórych obywateli karano, jeśli zalegał.

III Rzesza Niemiecka była jednym z pierwszych państw, w których masowo było wykorzystywane radio do propagandy. Nawet te biedniejsze rodziny otrzymywały tanie, specjalne odbiorniki o nazwie „Volksempfänger”, aby słuchać przemówień Adolfa Hitlera i programów propagandowych.

Filip Staniek

NASZA TWÓRCZOŚĆ



Oddychaj spokojnie, gdy badam cię swym wzrokiem,
nie zwracaj uwagi, pozwól mi zmyć się z tłokiem.

Rzeźbić te słowa, których nigdy tobie nie wypowiem,
jedynie zakopać w myślach, niesłyszalnym głosem.

Mam w sobie chwile, których nie chcę już widzieć,
pozostawiają wiele odczuć, gdy wolę milczeć.

Chcę rozmawiać o tobie, gdy nie ma cię przy mnie,
ale nie mogę, gdyż twoją obecność widzę tylko, gdy śnię.

Zakopuję się w tobie, zatapiam w twym wnętrzu,
choć żadnej miłości nie czuję w powietrzu.
Chcę płakać i kochać, w swych słowach już błędzę,
nie uciekaj, proszę, wciąż potrzebuję ciebie trochę.

rabit

Ogród oliwny

Gałąź co się przeży i wywyższa
Nad drzewami z sąsiedniego sada
W kwitnieniu być może jest szybsza
Lecz jeszcze szybciej upada.

Rośliny ani nie uschły ani zyskały cierni,
Tak samo wciąż kwitnie ogród oliwny.
I dziś i w dzień mojej śmierci,
Świat ani to inny, ani to dziwny
Pozbawiony jednej gałęzi...

Podmiot Liryczny

Podmiot liryczny miota się między wersem,
Przybierając kształty najróżniejsze
Wciąż inny ciałem, ten sam sercem
Choć i ono brzydko wykręca się wierszem.

Osoba podmiotu była już każdym,
Kobietą, mężczyzną i błaznem
Czymś pięknym i czymś strasznym
Radosnym i okrytym żalem.

Tylko śmierć odkryje jej prawdziwą twarz,
Choć w grobie będzie leżeć blada, nieżywa
To przecież dobrze ją znasz
To ja, twoja Oliwia.

Apollinie

Daremnie, Daremnie!
Synu Latony, Boże liry
Żeś chylił usta ku mnie.

Do ludzkiej twarzy zbliżyłeś lica
I na próżno tchnąłeś oddech
W martwe moje płuca.

Opatrzność muz mnie już nie sięga,
Na nic mi była twoja miłość,
Na nic – natchnienie i twórcza potęga!

Tylko ciebie winię
Za poety przekłute życie,
Tylko ciebie – Apollinie!

Mortem**Porady zdrowotne na zimę****Odżywianie**

Spożywaj dużo witamin z grupy A, C, D (szczególnie witaminę D) i minerałów. Jedz dużo warzyw i owoców cytrusowych, ryby i orzechy, a także dodawaj do swoich potraw czosnek oraz imbir. W zimie trzeba się również dobrze nawadniać, dlatego pij dużo wody i ciepłych napojów. Unikaj cukru i przetworzonej żywności, a w zimowym okresie zastąp je różnego rodzaju kiszonkami.

Styl życia

Regularne spacerowanie na świeżym powietrzu poprawiają nastrój, więc warto chociaż na chwilę zrobić sobie taki reset, a przy tym ubieraj się na cebulkę, żeby uniknąć wychłodzenia i nie-

chcianego przeziębienia. Często myj ręce i wietrz pomieszczenia, aby uniknąć drobno-ustrojów. Zapewnij sobie odpowiednią ilość snu oraz na ile to możliwe, ogranicz stres, który źle wpływa na odporność.

Jak poradzić sobie z przesileniem zimowym?

Aby poradzić sobie z przesileniem zimowym, kluczowe jest zadbanie o regenerację, zdrową dietę, aktywność fizyczną. Dobrze jest w tym czasie ograniczyć słodkie, kawę, a także wszelkiego rodzaju napoje energetyczne. Dobrym rozwiązaniem jest również wyjazd na choćby krótkie wakacje. Pozwoli on na relaks i nabranie nowych sił do działania. Najbardziej pozytywne działanie w takiej sytuacji będzie



miał wyjazd do ciepłych krajów. Jeśli natomiast nie możemy sobie pozwolić na krótki wyjazd, dobrą alternatywą będzie zorganizowanie domowego SPA, które również przyniesie korzystne efekty. Pomimo wszystko powinniśmy jednak zadbać o wysypianie się, ponieważ niedobór snu prowadzi do spadku formy i odporności oraz obniżenia nastroju.

Natalka Leśniak

Problemy współczesnych nastolatków

Dzisiejsi nastolatki żyją w świecie pełnym możliwości, ale też ogromnej presji. Szkoła wymaga coraz więcej, a strach przed słabą oceną czy porażką to codzienność wielu młodych ludzi.

Dla większości nastolatków z dużą presją związane są też wybory, przez które ich życie może się zmienić czy inaczej wyglądać np. wybór szkoły bądź matura.

wieśnikami. Chęć bycia zaakceptowanym, lęk przed odrzuceniem czy hejtem sprawiają, że nastolatki często ukrywają swoje prawdziwe emocje. Do tego dochodzi poczucie, że dorośli nie zawsze rozumieją ich problemów.

Uważam, że współczesna młodzież nie potrzebuje ocen, ale rozmowy, wsparcia i zrozumienia.

Do takich problemów dochodzą relacje z ró-

Angelika Banasińska

MUZYCZNE PODSUMOWANIE ROKU 2025

Muzyka towarzyszy ludziom na każdym kroku. Słuchając swoich ulubionych utworów oraz artystów wyrażamy emocje oraz odstresowujemy się. Jak co roku zostało przygotowane Spotify Wrapped.

W roku 2025 słuchanie polskich utworów wzrosło o 10% w stosunku do poprzedniego roku. Wszyscy najpopularniejsi artyści w naszym kraju to Polacy, 9 z 10 najczęściej odtwarzanych utworów to piosenki polskich twórców, a 10 najpopularniejszych albumów roku również zostało nagrane przez lokalnych muzyków. Polską scenę muzyczną zdominował rap, Mata powrócił na podium po 4 latach, stając się najczęściej słuchanym artystą i bezsprzecznym liderem sceny rapowej w 2025 ro-

ku. Najchętniej słuchanym utworem był „Dom nad wodą” autorstwa Pezeta i Auera, mimo że został wydany w 2022 roku. Ten rok przyniósł niespodziewany wzrost słuchalności disco polo; utwory takie jak „Mandacik” Łobuzów, Akcentu i Zenka Martyniuka oraz „TAK TO LATA” Bungee i Tuszola stały się ulubieńcami letnich playlist.

Najczęściej słuchani artyści w Polsce to:

1. Mata
2. Oki
3. francis
4. Sobel
5. Taco Hemingway
6. White 2115
7. Gibbs
8. PRO8L3M
9. Kaz Bałagane
10. Bedoes 2115



Natomiast do najczęściej słuchanych osób na świecie należą :

1. Bad Bunny
2. Taylor Swift
3. The Weeknd
4. Drake
5. Billie Eilish
6. Kendrick Lamar
7. Bruno Mars
8. Ariana Grande
9. Arijit Singh
10. Fuerza Regida

Ogromny udział w promowaniu muzyki ma Tik Tok. Powstające nowe trendy potrafią ożywić wiele utworów oraz promować nowych artystów. Artystą Roku na TikToku został girlsband KATSEYE, którego muzyka w 2025 roku wygenerowała ponad 30 mld wyświetleń i pojawiła się w 12 mln filmów. Wśród viralowych hitów zespołu znalazł się utwór Gnarly, który osiągnął 2,4 mln postów, 13,5 mld wyświetleń i przyniósł grupie pierwszy wpis na liście Bill-

board Hot 100. Do najpopularniejszych artystów na TikToku w 2025 roku zalicza się nie tylko wschodzące gwiazdy, ale też ikony popkultury, takie jak Taylor Swift, Lady Gaga, Billie Eilish czy Ariana Grande. Jednym z najpopularniejszych utworów tego roku w Polsce zostało "dopóki się nie znudzisz" od MIÜ & Zalii. Na TikToku powstało z nim ponad 75 tysięcy filmów, które zanotowały łącznie aż 197 milionów odtworzeń. Sylwia Grzeszczak w 2025 roku ponownie udowodniła, że jej muzyka potrafi łączyć pokolenia. Utwór „Och i ach” stał się jednym z najczęściej wybieranych na polskim TikToku. Piosenka zyskała popularność dzięki swojej chwytliwej melodii i uniwersalnemu przekazowi, który idealnie wpasował się w format krótkich filmików nawiązujących do życia. Hitem Roku 2025 na TikToku, ponad sześć dekad po premierze, została piosenka „Pretty Little Baby” w wykonaniu Connie Francis. Utwór wykorzystano w ponad 28,4 mln filmów, które wygenerowały 68,6 mld wyświetleń.

Kinga Zdyb

Porównanie tradycyjnych dań świątecznych w różnych krajach

Tradycyjne dania świąteczne różnią się w zależności od kraju i kultury. Każdy naród ma własne potrawy, które pojawiają się na stołach podczas świąt i są przekazywane z pokolenia na pokolenie.

W **Stanach Zjednoczonych** na święta często przygotowuje się pieczonego indyka lub szynkę. Na deser podaje się ciasta, takie jak pumpkin pie lub piernik. Amerykańskie dania świąteczne są różnorodne i łączą tradycje wielu kultur.

W **Polsce** podczas Bożego Narodzenia popularne są potrawy postne, takie jak barszcz czerwony z uszkami, karp, pierogi z kapustą i grzybami oraz makowiec. Ważne znaczenie ma także liczba potraw oraz wspólne spożywanie kolacji wigilijnej.

W **Niemczech** na świątecznym stole często pojawia się pieczona gęś lub kaczka z czerwoną kapustą i kluskami. Popularnym dodatkiem są również pierniki oraz strudel jabłkowy. Potrawy te są bardziej mięsne i sycące niż tradycyjne dania wigilijne w Polsce.

We **Włoszech** święta Bożego Narodzenia kojarzą się z rybami i owocami morza, szczególnie w Wigilię. Jednym z najbardziej znanych świątecznych wypieków jest panettone – słodka drożdżowa babka z bakaliami. Włoska kuchnia świąteczna jest lekka i aromatyczna.



Anna Pasisz



ATRAKcje TURYSTYCZNE REGIONU

Świętokrzyskie – kraina legend, gór i niezwykłych miejsc.

Czy wiesz, że w naszym regionie można spotkać czarownice, odkryć ślady dinozaurów i wejść na jedno z najstarszych gór w Europie? Województwo świętokrzyskie kryje w sobie mnóstwo fascynujących atrakcji, które zachwycają zarówno turystów, jak i mieszkańców. W tym numerze zabierzemy Cię w podróż po najciekawszych miejscach naszego regionu – od tajemniczych ruin zamków, przez piękne krajobrazy, aż po niezwykle zabytki. Przekonaj się, że świętokrzyskie to miejsce, które naprawdę warto poznać!

Zamek Krzyżtopór – pałac, który wyprzedził swoje czasy

W Ujeździe, niedaleko Iwanisk, stoją monumentalne ruiny Zamku Krzyżtopór – jednej z najbardziej niezwykłych budowli w Polsce. Już w XVII wieku był on symbolem bogactwa i potęgi, a jego konstrukcja zachwyca do dziś. Zamek zaprojektowano według zasad kalendarza: miał **365 okien, 52 pokoje, 12 sal i 4 baszty**, czyli dokładnie tyle, ile jest dni, tygodni, miesięcy i pór roku. Krzyżtopór słynął także z nowoczesnych rozwiązań, takich jak ogrzewanie czy akwarium w suficie jednej z sal! Choć dziś pozostały po nim tylko ruiny, miejsce wciąż pobudza wyobraźnię i pozwala przenieść się do czasów rycerzy, magnatów i wielkich tajemnic.



Święty Krzyż (Łysa Góra)

Jedno z najbardziej tajemniczych miejsc w regionie. Na szczycie Łysej Góry znajduje się klasztor, w którym przechowywane są relikwie Drzewa Krzyża Świętego. Miejsce to od wieków otoczone jest legendami o sabatach czarownic, a dodatkowo zachwyca pięknymi widokami na Góry Świętokrzyskie.



Jaskinia Raj

To jedna z najpiękniejszych jaskiń w Polsce. W jej wnętrzu można podziwiać niezwykle stalaktyty i stalagmity, które powstawały przez tysiące lat. Zwiedzanie Jaskini Raj to prawdziwa podróż do podziemnego świata natury.



Bałtowski Kompleks Turystyczny

Idealne miejsce dla rodzin i młodszych uczniów. Największą atrakcją jest JuraPark z realistycznymi modelami dinozaurów, ale można tam też odwiedzić zwierzyniec, park rozrywki i muzeum.



Chęciny – Zamek Królewski

Ruiny zamku w Chęcinach górują nad okolicą i są jednym z symboli regionu. Z murów zamku rozciąga się piękna panorama Gór Świętokrzyskich, a samo miejsce pozwala poczuć atmosferę średniowiecza.



Województwo świętokrzyskie to region pełen niezwykłych miejsc, które łączą historię, przyrodę i legendy. Zamki, jaskinie, tajemnicze góry i nowoczesne atrakcje pokazują, że nasza okolica ma naprawdę wiele do zaoferowania. Zachęca do odkrywania świętokrzyskiego na nowo – podczas wycieczek, spacerów i rodzinnych podróży. Czasem najciekawsze przygody

Kadzielnia w Kielcach

Dawny kamieniołom zamieniony w wyjątkowe miejsce spacerów i wydarzeń kulturalnych. Znajdują się tu malownicze skałki, jaskinie oraz amfiteatr, a z tarasów widokowych rozciąga się piękny widok na Kielce. To idealne miejsce na odpoczynek i poznawanie przyrody.

Park Legend w Nowej Słupi

To nowoczesna atrakcja, która w ciekawy sposób opowiada o świętokrzyskich legendach. Dzięki efektom dźwiękowym, świetlnym i multimedialnym można przenieść się do świata czarownic, diabłów i dawnych wierzeń regionu.



czekają tuż obok nas – wystarczy tylko ruszyć

Wypiekowy zakątek

O tej porze roku kuchnia staje się najcieplejszym miejscem w domu — nie tylko przez buchające z piekarnika ciepło, ale przez ten szczególny spokój, który przynosi zimowe pieczenie. Za oknem skrzypi mróz, świat przygasa pod warstwą śniegu, a w środku... roztopia się masło, pachnie cynamon i każdy dźwięk mieszania ciasta brzmi jak obietnica czegoś pysznego. Dziś zapraszam Was do poznania najlepszego przepisu na piernik, który swoim zapachem przeniesie Was do magicznego świata świąt.

Składniki: 120 g masła, 3 płaskie łyżki kakao, 4 łyżki miodu, 3 płaskie łyżeczki przyprawy do piernika, 1 łyżeczka cynamonu, 150 g cukru białego, 200 ml mleka, 3 łyżki powideł śliwkowych, 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia, 3 duże lub 4 małe jajka, 280 g mąki pszennej; Polewa czekoladowa: 100 ml śmietanki 30%, 100 g czekolady gorzkiej, 50 g czekolady mlecznej



Wykonanie: W rondelku rozpuszczamy masło (120 g). Po chwili wsypujemy cukier (150 g, biały lub brązowy). Mieszymy i dodajemy kakao (3 płaskie łyżki, extra ciemne), przyprawę do piernika (3 płaskie łyżeczki, ja użyłam domowej przyprawy do piernika), cynamon

(1 płaska łyżeczka) oraz prawdziwy miód (4 łyżki, nie korzystam ze sztucznego miodu). Całość ponownie mieszamy i podgrzewamy na minimalnym ogniu przez chwilę (nie doprowadzamy do zagotowania). Zdejmujemy z palnika. Następnie wlewamy mleko w temperaturze pokojowej (200 ml) oraz dodajemy powidła śliwkowe (3 łyżki). Potem mieszamy za pomocą łyżki, tylko do połączenia się składników. Kolejnym krokiem będzie mieszanie jajek (4 małe sztuki lub 3 duże) za pomocą trzepaczki przez dosłownie minutę. Do większej miski przekładamy przestudzoną masę z rondelka, mąkę pszenną np. tortową (280 g), proszek do pieczenia (2 płaskie łyżeczki) oraz roztrzepane jajka. Delikatnie mieszamy za po-

mocą trzepaczki, tylko do połączenia się składników. Ciasto przelewamy do keksówki (u mnie o długości 26 cm) i pieczemy w piekarniku nagrzanym do temp. 180 stopni przez 45 minut do tzw. suchego patyczka (u mnie góra-dół, bez termoobiegu, środkowa półka piekarnika). Na koniec przygotowujemy polewę, w małym rondelku podgrzewamy śmietankę (100 ml), nie doprowadzamy do zagotowania. Zdejmujemy z palnika. Po chwili dodajemy posiekane czekolady (łącznie 150 g) i mieszamy do powstania jednolitej polewy czekoladowej. Po przestygnięciu piernika polewamy go polewą. Smacznego!

Aleksandra Faliszewska

Kulinaria

Sernik kawowy na herbatnikach

Spód z herbatników:

150 g kakaowych herbatników

1 łyżeczka ciemnego kakao

80 g masła

Masa serowa:

1 kg twarogu sernikowego

500 g serka mascarpone

150 ml espresso

1 cukier z wanilią

240 g cukru

60 g mąki ziemniaczanej

4 jajka



Przygotowanie:

Herbatniki pokrusz w malakserze, masło rozpuść. Formę o średnicy 26 cm wyłóż papierem do pieczenia. Piekarnik rozgrzej do 180°C. Do masy ciasteczkowej dodaj kakao i wyłóż ją równomiernie na dno tortownicy. Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz około 10 minut. Po upieczeniu odstaw do wystudzenia. W misie

robotą zmixuj wszystkie składniki oprócz jajek. Jajka dodaj na końcu do masy i ręcznie wmieszaj tylko do połączenia. Boki tortownicy wysmaruj masłem. Sernik wstaw do nagrzanego piekarnika do 180°C i piecz początkowo 40 minut. Po tym czasie temperaturę zmniejsz do 120°C i piecz kolejne 60 minut. Po upieczeniu odstaw do wystudzenia.

Klasyczne pierniczki świąteczne

Składniki:

2½ szklanki mąki pszennej

½ szklanki cukru pudru

1 jajko

2 łyżki miodu

100 g masła

1 łyżeczka sody oczyszczonej

2 łyżeczki przyprawy do piernika



Sposób przygotowania:

Masło rozpuść w garnuszku i lekko przestudź.

Do miski wsyp mąkę, cukier puder, sodę i przyprawę do piernika.

Dodaj jajko, miód i roztopione masło.

Zagnieć gładkie ciasto i włóż je do lodówki na 30 minut.

Rozwałkuj ciasto i wykrawaj pierniczki

foremkami.
Piecz w 180°C przez 8–10 minut.
Po wystudzeniu możesz je ozdobić lukrem.

Deser w pucharku

Składniki:
jogurt naturalny lub waniliowy
herbatniki lub biszkoty
dżem (np. malinowy lub wiśniowy)
gorzka czekolada

Sposób przygotowania:
Herbatniki pokrusz na drobne kawałki.
Na dno pucharka wsyp warstwę herbatników.
Dodaj jogurt, potem ciekłą warstwę dżemu.



Powtórz warstwy.
Na wierzch zetrzyj czekoladę.
Wstaw do lodówki na 15–20 minut.

Rogaliki francuskie na słono

Składniki:
1 opakowanie ciasta francuskiego
ser żółty
szynka lub salami
jajko do posmarowania

Sposób przygotowania:
Ciasto rozwiń i pokrój w trójkąty.
Na każdym połóż ser i szynkę.
Zwiń w rogaliki.
Posmaruj roztrzepanym jajkiem.
Piecz w 190°C przez 15–18 minut.



Smacznego!

Ania Sasak

ROZRYWKA



CIEKAWOSTKI

1. Oprócz nas, również wiele innych kręgowców, rozmaitych owadów, skorupiaków i mątw widzi kolory. Jednak niektóre zwierzęta postrzegają je nieco inaczej.
2. Jedna z australijskich ośmiornic wytwarza najbardziej niebezpieczną truciznę w tym regionie. Wystarczy odrobina, by w kilka minut zabić człowieka.
3. Jeden na 20 ludzi posiada dodatkowe żebro.
4. 1/3 ludzi wychodzących z łazienki myje ręce.
5. 40 milionów Amerykanów posiada chroniczny, nieświeży oddech.
6. Ludzie, którzy palą papierosy, posiadają do 10 razy więcej zmarszczek od ludzi, którzy nie palą papierosów.
7. Posiadanie poczucia winy uszkadza nasz układ immunologiczny.
8. Słuchanie muzyki korzystnie wpływa na nasze trawienie.
9. Ludzie w Holandii są najwyżsi w Europie.
10. Przeciętnie zasypiamy w przeciągu 12 do 14 minut.
11. Świat jeży jest czarno-biały, dodatkowo te zwierzątka widzą barwę brązową. Dzięki temu rozwiązaniu dokładnie wiedzą, co może być dla nich pokarmem.

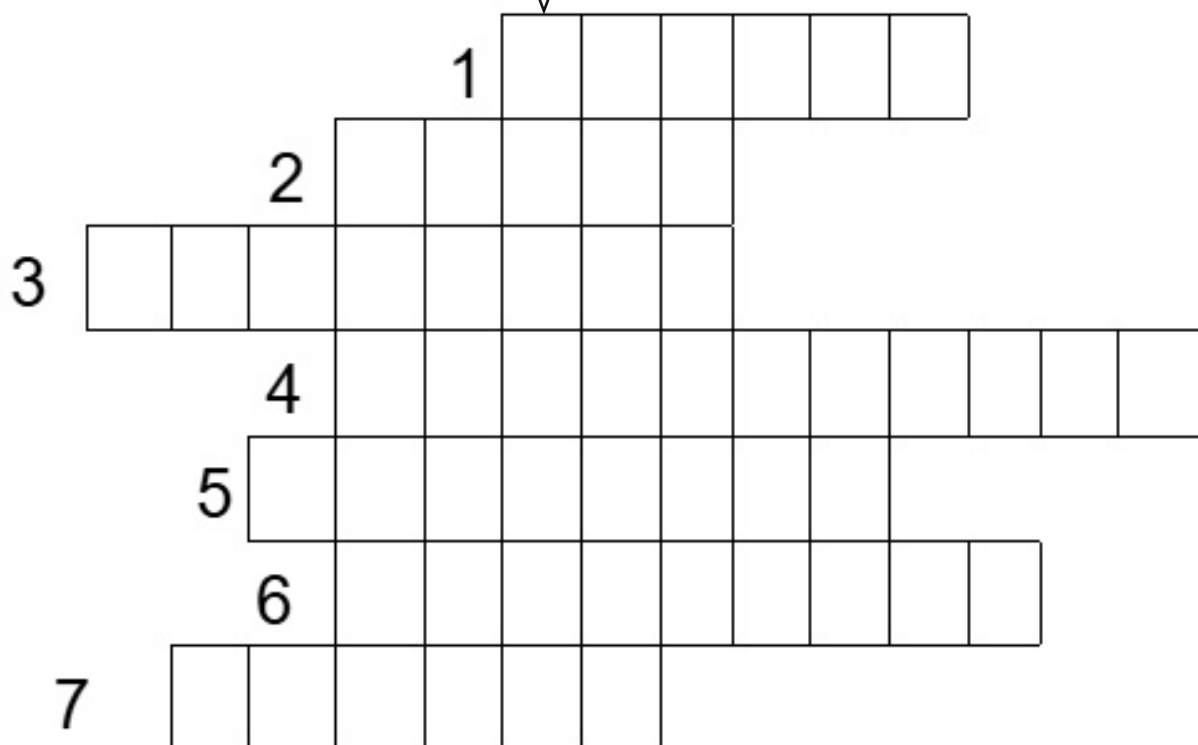
OD LISTOPADA W SKLEPACH
JUŻ WSZYSTKO ŚWIĄTECZNE,
MUSIAŁAM SOBIE PRZEZ
TO SAMA UDZIERGAĆ
TEN SZALIK...

NAPRAWDĘ
BARDZO
GUSTOWNY!

TO SKORO MAMY JUŻ
STYCZEŃ, SPRAWDŹMY
(Z4 MAJĄ NA MNIE
JAKIEŚ ZWYKŁE
WEŁNIANE
SKARPETY.

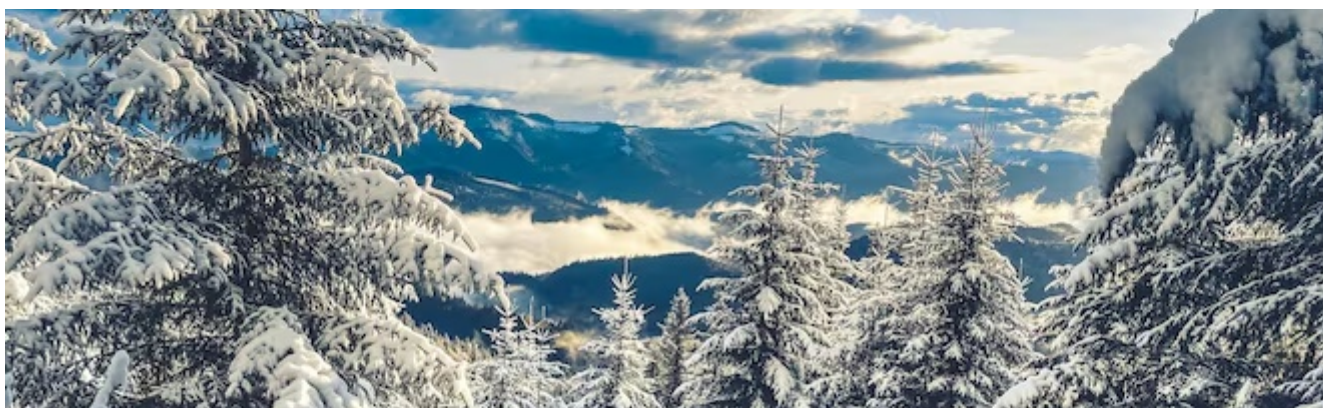


KRZYŻÓWKA



1. 12 na wigilijnym stole.
 2. Pada zimą.
 3. Dzielimy się nim przed rozpoczęciem kolacji wigilijnej.

4. Jeden ze sportów zimowych.
 5. Kakao z...
 6. Lubimy się nimi rzucać, gdy jest śnieg.
 7. Wieszamy je na choince.



Zespół redakcyjny: Natalia Leśniak, Wiktoria Zimnicka, Anna Sasak, Natalia Wójcik, Kinga Zdyb, Klaudia Gałęza, Maja Zapalska, Natalia Olejarska, Oliwia Kot, Gabriela Borzęcka, Aleksandra Faliszewska, Maja Grześkiewicz, Filip Staniek, Angelika Banasińska, Anna Pasisz, Wiktoria Zajac, Andżelika Chaba, Wiktoria Szymańska, Joanna Jeż, Gabriela Sławińska, Małgorzata Mrós.

Opiekun gazetki: mgr Joanna Lawęda

Skład i łamanie: Kacper Skrzypczak

Oprawa graficzna: Aleksandra Skórska, Faustyna Kucharska