

1917 2017

100 LAT

Bartek News

GAZETKA LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO W OPATOWIE

„Przyszłość należy do tych,
którzy wierzą w piękno
swoich marzeń”

Eleonor Roosevelt

**POSTANOWIENIA
NOWOROCZNE
W POLSCE**
str. 8

**PODSUMOWANIE
ROKU W MUZYCE
I SPORCIE**
str. 10, 16

**JAK SPĘDZIĆ
FERIE ZIMOWE**
str. 13

**JAK IŚĆ DO PRZODU
I NIE DAĆ SIĘ
ZWARIOWAĆ**
str. 3

BARTEK NA ZIMĘ

3 SZKOŁA

3 JAK IŚĆ DO PRZODU I NIE DAĆ SIĘ ZWARIOWAĆ?

3 KĄCIK JĘZYKA NIEMIECKIEGO

4 TRADYCJE NOWOROCZNE W NIEMCZECH

5 JĘZYK MŁODZIEŻY- WULGARYZMY

5 KREACJE STUDNIÓWKOWE

6 BOHATEROWIE

6 CIEKAWA OSOBOWOŚĆ UCZNIOWSKA

7 WYWIAD Z NAUCZYCIELEM

8 CO SIĘ DZIEJE POZA SZKOŁĄ

8 POSTANOWIENIA NOWOROCZNE W POLSCE

8 ODKRYCIA OSTATNICH LAT W DZIEDZINIE BIOLOGII I MEDYCZYNY

9 PREMIERY FILMOWE

10 KĄCIK MUZYCZNY

10 MUZYCZNE PODSUMOWANIE ROKU

11 RECENZJA KSIĄŻKI

11 RECENZJA FILMU

12 NASZA TWÓRCZOŚĆ

12 WIERSZ

12 OPOWIADANIE

13 CIAŁO I DUSZA

13 JAK SPĘDZIĆ FERIE ZIMOWE?

13 PORADY ZDROWOTNE

**14 ALKOHOL-
NAJPOPULARNIEJSZA „UCIECZKA” OD
PROBLEMÓW WŚRÓD MŁODZIEŻY**

**14 SPOSOBY NA NUDNE, ZIMOWE
WIECZORY**

**15 WŁASNORĘCZNE OZDOBY
ŚWIĄTECZNE**

16 KULINARIA

**16 SPORTOWE PODSUMOWANIE ROKU
2022**

17 SPORTY ZIMOWE

**18 CIEKAWY FILMY NA ZIMOWY
WIECZÓR**

19 ROZRYWKA

19 CIEKAWOSTKI

19 HOROSKOP

20 KOMIKS

21 KRZYŻÓWKA

Jak iść do przodu i nie dać się zwariować?

We współczesnym, nieustannie gnającym naprzód społeczeństwie, gdzie hasło „kto stoi w miejscu, ten się cofa” jest permanentnie wypisane na ustach coachów motywacyjnych, łatwo się pogubić, a nawet pierwotnie odnaleźć ścieżkę rozwoju, którą chce się podążać. Niemal każdy pragnie się doskonalić i stawać coraz lepszą wersją siebie. Zagłębieniu w ten tematsprzaja Nowy Rok, który tak jak każdy poprzedni, przynosi powiew świeżości i chęci zmiany.

Zewsząd otaczają nas przeróżne treści dotyczące rozwoju osobistego, czy duchowego. Jesteśmy wręcz przebodźcowani informacjami tego typu. Jak więc postawić krok na drodze lepszemu „ja” i nie dać się zwariować?

Na samym początku warto zastanowić się, którą płaszczyznę naszego życia chcemy zmienić, a następnie ustalić plan działania. Niektórzy za inwestycje w siebie i wartościowy samorozwój uznają postawienie na progres w swoich pasjach, czy zainteresowaniach, inni zaznajomienie z tematem od strony teoretycznej, a jeszcze inni udoskonalenie/określanie cech osobowości, które w sobie lubią lub które im przeszkadzają. Nie ma jednej złotej zasady, czy jednego konkretnego sposobu na wszelako rozumiany „rozwój”, jednak niemal każdy trener na pytanie o esencję tych najważniejszych rad powie, że kluczem jest stawianiemalych kroków, wychodzenie z własnej strefy komfortu i wyciąganie wniosków z każdej porażki. Nie zważajmy na tempo, nie nastawiamy się, że wszystko przyjdzie szybko i łatwo. Rozwój to proces, wymagający ciężkiej pracy i poświęceń. Bądźmy przygotowani na to, że niejednokrotnie będziemy w naszym życiu przegrywać. Kluczem jest to, by odbić się i czerpać naukę z popełnionych błędów.

„Nie trafiłem ponad 9000 rzutów w moim życiu. Przegrałem ponad 300 meczy. 26 razy zaufano mi, gdy miałem oddać rzut na miarę zwycięstwa i spudłowałem. Przegrywałem w moim życiu ciągle. Dlatego właśnie osią-

gnąłem sukces.”
- Michael Jordan

„Dążmy do wyznaczonych celów i nie bójmy się marzyć. „Jeśli możesz sobie coś wymarzyć, możesz to zrobić.”
- Walt Disney

„Nie sama praca, ale jej cel sprawia, że to jest coś wyjątkowego.”
- William Paul Young

Nigdy nie będzie idealnego momentu, ani okoliczności, żeby zacząć, dlatego tak ważne jest, aby nauczyć się je tworzyć i nie utrudniać sobie na siłę.

„Być może urodziłaś się bez skrzydeł. Ale najważniejsze, żebyś nie przeszkadzała im wyrosnąć.”
- Coco Chanel

„Teraz nie pora myśleć o tym, czego ci brak. Lepiej pomyśl, co możesz zrobić z tym, co masz.”
- Ernest Hemingway

Trzeba zaufać sobie i walczyć do samego końca, bo to my, gdzieś w naszym sercu wiemy, co będzie dla nas najlepsze.

„Nigdy, nigdy, nigdy, nigdy się nie poddawaj.”
- Winston Churchill

Na koniec szybka polecanka filmów, seriali i książek o podobnej tematyce:

- „W poszukiwaniu szczęścia”
- „Strategia życia”
- „Sekret”
- „Odwagi” Brene Brown
- „Sztuka Zwycięstwa”
- „Atomowe nawyki”
- „12 życiowych zasad”
- „Pełna moc możliwości” Jacek Walkiewicz

Natalia Charymska



Kącik języka niemieckiego „Deutsch ist fein” 😊

Zwyczaje adwentowe w Niemczech

Adwent, czyli czas przygotowania do świąt Bożego Narodzenia, to okres występujący również w Niemczech. Współcześnie najpopularniejsze zwyczaje adwentowe to: kalendarze adwentowe, wieńce adwentowe i jarmarki.

Kalendarz adwentowy

Czas adwentu w Niemczech upływa na odliczaniu dni do świąt Bożego Narodzenia. Pomaga w tym kalendarz adwentowy (der Adventskalender), który niczym nie różni się od kalendarzy adwentowych dostępnych w polskich sklepach. Co ciekawe, pierwszy, ręcznie robiony kalendarz adwentowy powstał ponad 200 lat temu właśnie w Niemczech.

Wieńce adwentowe

Adwent w Niemczech to także poranne msze, z którymi wiąże się inna tradycja – niemiecki wianek adwentowy (der Adventskranz). Współczesne wianki adwentowe w Niemczech



posiadają cztery duże świece. Zapala się je kolejno w każdą niedzielę adwentu. Jednak w pierwotnej wersji – obok wspomnianych czterech świec – znajdowało się też dziewiętnaście mniejszych, które były zapalane w pozostałe dni. Sam wieniec był też większy (tworzony na drewnianym kole o średnicy

około dwóch metrów). Obecne niemieckie wianki adwentowe są dużo mniejsze, ale wciąż są przyozdabiane jodłowymi gałązkami, szyszkami i innymi ozdobami charakterystycznymi dla zimy.

Jarmarki bożonarodzeniowe (die Weihnachtsmärkte)

Jarmarki bożonarodzeniowe są uwielbiane przez Niemców i cieszą się również sympatią turystów z całego świata. To właśnie na jarmarkach można poczuć praw-

dziwą magię świąt w wydaniu niemieckim. Rozpoczynają się one na początku adwentu i kończą przed lub tuż po Bożym Narodzeniu. Spacerując między straganami, możemy m.in. kupić świąteczne ozdoby czy spróbować tradycyjnych potraw.

Angela Denkowska

(pod opieką merytoryczną p. prof. Marieny Serwickiej)

Tradycje noworoczne w Niemczech

W Niemczech Nowy Rok jest świętowany często w kameralnym gronie. Wiązą się z nim różne tradycje. Oto kilka z nich:



Świnka na szczęście

Popularną sylwestrowo-noworoczną tradycją jest wręczenie rodzinie i przyjaciołom różnego rodzaju talizmanów (tzw. Glücksbringer). Mają one przynieść szczęście w nadchodzącym roku. Najpopularniejsza figurka to świnka – symbol

bogactwa i dobrobytu. Może być ona wykonana z czekolady bądź porcelany. Często piecze się także bułeczki w kształcie świńskiego ryjka. W Sylwestra ofiarowuje się statuetkę biedronki, kominiarza, podkowy lub czterolistnej koniczyny. W Niemczech popularnym powiedzeniem jest Schweinhaben, co oznacza, że ma się szczęście.

Rybia łuska w portfelu

W Polsce rybia łuska wkładana jest do portfela w Wigilię. Natomiast w Niemczech tradycja ta związana jest z 31 grudnia. Dania z karpia należą do najczęściej serwowanych właśnie w Sylwestra. Gospodarze kładą łuski pod talerze swoich gości, które później należy schować, aby nigdy nie brakowało pieniędzy. Symbolem bogactwa są także soczewica oraz groch. Najczęściej przyrządza się z nich zupa.

Sylwestrowe wróżby

Popularnym zwyczajem przypominającym andrzejkowe wróżby jest lanie ołowiu. Obecnie materiał ten zastępowany jest cyną lub woskiem. Po podgrzaniu substancji wylewa się płynną masę do naczynia z zimną wodą i interpretuje powstałe kształty.

W Sylwestra Niemcy nie piorą

W Polsce w Sylwestra staramy się nie zamiatać, aby nie wymieść z domu szczęścia. 31 grudnia w Niemczech zakazane jest robienie prania, a następnie suszenia go. Zwyczaj ten wywodzi się z germańskiej legendy o bogu wojny – Wodanie, który wędrował przez świat ze swoją armią. Z obawy, by nie zaplątał się w wywieszone na sznurkach ubrania, zrezygnowano z czyszczenia go w ostatni dzień roku. W ten sposób unikano wywołania wściekłości bóstwa.

Noworoczny seans filmowy

Polacy nie wyobrażają sobie świąt Bożego Narodzenia bez „Kevina samego w domu”. W Niemczech



ulubionym filmem jest trwający kilkanaście minut skecz „Dinner for one”. Każdego Sylwestra od kilkudziesięciu lat (film nagrano w 1963 r., a tradycja wyświetlania go trwa od około 1972 r.) jest to obowiązkowy punkt świętowania. Produkcja nie ma dubbingu i zawsze puszczana jest w oryginalnej angielskiej wersji.

Akcja toczy się w domu obchodzącej 90. urodziny panny Sophie. Solenizantka na przyjęcie zaprosiła czterech znajomych. Kiedy żaden z nich się nie pojawia, lokaj James wciela się w rolę gościa i wznosi kolejne toasty za kobietę.

Bieg sylwestrowy

Dość młodą niemiecką tradycją są biegi sylwestrowe, w których nie liczy się dobiegnięcie na linię mety jak najszybciej. Najważniejsze są: dobra zabawa oraz najśmieszniejszy strój.

Gutenrosch!

Podobnie jak w Polsce, Niemcy odliczają dziesięć ostatnich sekund starego roku, a potem stukają się kieliszkami szampana i wnoszą toast za Nowy Rok słowami „GutenRosch”. Składając życzenia tymi słowami nie tylko winszuje się szczęścia i radości w nadchodzącym roku, ale również „dobrego początku” i samych sukcesów. W momencie wybicia północy ludzie stają na krzesłach, zeskakując z nich już 1 stycznia.

W teatrze

Niemcy lubią spędzać Sylwestra w teatrze. Tradycja mówi, że osoby spędzające razem ostatni dzień roku powinny wypić wino musujące (tzw. Sekt), szampana lub poncz z jednej szklanki. Następnie jedna z nich powinna rzucić szklankę przez ramię, aby się stłukła. Obyczaj ten ma przynieść szczęście w Nowym Roku.

Słowniczek

- das Silvester – Sylwester
- die Silvesterfeier – Sylwester

- das Fest – święto lub dieFeier – święto
- der Sekt – szampan
- der Champagner – szampan
- der Toast – toast
- zum Wohl! – na zdrowie!
- den Toast ausbringen – wznosić toast
- das Kleid – strój
- die Tracht – strój
- der Vorsatz/dieVorsätze – postanowienie/postanowie-

nia

- die Neujahrsvorsätze – postanowienia noworoczne
- der Knaller – petarda
- das Glas – kieliszek

Einen guten Rutsch ins neue Jahr! – Wszystkiego dobrego w Nowym Roku!

Zuzia Piątek

Język młodzieży – wulgaryzmy

Naturalnym dla człowieka jest odczuwanie emocji, które chcemy z siebie wyrzucić. Najczęściej, ponieważ to najłatwiejsze, używa się do tego właśnie wulgaryzmów. Czasami jednak zapominamy, że w niektórych momentach powinniśmy uważać na dobór słów ze względu na nasze otoczenie i miejsce, w którym przebywamy.

Wiele jest takich miejsc, ale nam wszystkim jako uczniom najlepiej jest znana oczywiście szkoła. Sytuacje mogą być różne: zła ocena, niezapowiedziana kartkówka, brak porozumienia z kolegą bądź nauczycielem, itd. Później wulgaryzmy wchodzą w nawyk i codzienny zasób słów, a nawet mogą zacząć zastępować znaki interpunkcyjne. Pamiętajmy jednak,

że z szacunku do naszych kolegów i koleżanek, jak i oczywiście nauczycieli, powinniśmy, wchodząc na teren szkoły, zwracać uwagę na język, jakim się posługujemy. Ważne jest również podtrzymanie dobrego imienia naszej szkoły, na co składa się wiele czynników takich jak właśnie zachowanie uczniów.

Podsumowując, pomimo że czasami jest to trudne, spróbujmy zapanować nad naszym językiem i słowami w miejscach, w których wypada zachować poziom. Wtedy szkoła stanie się przyjemniejsza dla wszystkich, którzy tworzą naszą społeczność.

Julia Kapsa

Kreacje studniówkowe

Studniówka z pewnością jest wyjątkowym wydarzeniem, które pozwala zarówno maturzystom, jak i osobom towarzyszącym przeżyć niezapomniane chwile. Jeśli nie masz na oku jeszcze żadnej sukienki na studniówkę 2023, to najwyższy czas rozpocząć poszukiwania.

Zastanawiasz się, jaki kolor sukienki będzie najlepszym wyborem? Możesz postawić na absolutną klasykę, czyli czerń, czerwień lub pudrowy róż. Strzałem w dziesiątkę będą też sukienki w barwach, które często pojawiają się na instagramowych zdjęciach, takich jak zielony (od oliwki po trawiastą zieleń), ale i beżowym. Kluczowym elementem mogą okazać się detale takie jak marszczenia, bufiaste rękawy czy tiule.

Jedną z najbardziej eleganckich jak i popularnych kreacji na studniówkę jest długa sukienka z przylegającą górą, delikatnie rozkloszowanym dołem i rozcięciem do połowy uda.

Oto kilka propozycji:

Marlena Gajek





BOHATEROWIE



CIEKAWA OSOBOWOŚĆ UCZNIOWSKA



Zuzanna Piątek to bardzo zdolna i ambitna uczennica klasy 3B o profilu matematyczno-fizycznym naszego liceum. Jest osobą, która ma mnóstwo zainteresowań i pasji. Postanowiliśmy, że porozmawiamy o nich z Zuzią i uświadomimy Wam, że na wszystko znajdziemy czas, jeśli tylko chcemy.

Redakcja: Opowiedz nam na początek o swoich pasjach i czym zajmujesz się na co dzień.

Zuzia: Z moich głównych zainteresowań to mogę wymienić na pewno karate i recytacje. Ogólnie bardzo lubię też zajmować się rzeczami związanymi z robotyką, mechatroniką i automatyką.

Redakcja: Czy z któryś z tych zainteresowań zamierzasz wiązać swoją przyszłość?

Zuzia: Szczerze mówiąc, cieszę się bardzo, że mam jeszcze to półtora roku na decyzję, co chce robić dalej, ponieważ na obecną chwilę jeszcze nie jestem zdecydowana.

Redakcja: Możesz nam zdradzić, co jest takim twoim ulubionym i priorytetowym zajęciem.

Zuzia: Trudno jednoznacznie wskazać, ale na przykład karate uprawiam już od pierwszej klasy szkoły podsta-

wowej i posiadam zielony pas z brązową belką. Recytacja też mnie bardzo zainteresowała. Gdy zaczęłam jeździć na konkursy i po pewnym czasie zdobywać nagrody pod okiem mojej nauczycielki, to też mnie to zachęcało by dalej w to brnąć. Jak pewnie wiecie, jestem też na profilu matematycznym, więc jak wspomniałam wcześniej mechatronika i robotyka również należą do moich zainteresowań.

Redakcja: Słyszeliśmy, że działasz również w stowarzyszeniach pozaszkolnych.

Zuzia: Staram się działać charytatywnie i pomagać innym. Na przykład należę do Fundacji Polemika, która, w skrócie mówiąc, zajmuje się zbieraniem funduszy na stypendia dla młodych uzdolnionych ludzi.

Redakcja: Powiedz nam, w jaki sposób łączysz swoje życie prywatne ze szkołą i z taką ilością zainteresowań.

Zuzia: Nie ukrywam, lekko nie jest, ale jeżeli robi się to, co się lubi, to nie sprawia to większego problemu. Przyznam, że nie raz muszę zarwać nockę, żeby wszystko dopiąć na ostatni guzik, ale już się przyzwyczyłam. Wiecie, nie wy-





obrażam sobie odpuścić albo jednego albo drugiego, treningu karate lub zajęć recytatorskich. Stały się już częścią mojego życia i nie mogę z nich zrezygnować.

w Warszawie. Nie wiem do końca, czy dałabym radę, ponieważ należę do osób wrażliwych, a jednak jest to służba mundurowa.

Redakcja: Dziękujemy Ci Zuziu za poświęcony czas i uświadomienie nam, że można wiele zdziałać, wystarczy chcieć.

Redakcja: A co z planami na przyszłość? Co po liceum?
Zuzia: Jeszcze staram się o tym nie myśleć, ale zastanawiałam się nad Szkołą Główną Służby Pożarniczej

Magdalena Wit
i Izabela Gołyska

WYWIAD Z NAUCZYCIELEM



Wszyscy nasi nauczyciele to fantastyczni pedagodzy. Znamy ich wiedzę i umiejętności, ale ciekawi nas również to, jacy są prywatnie, jak lubią spędzać wolny czas, czy mają jakieś hobby. Z wielką przyjemnością przeprowadziłam krótki wywiad z nauczycielem historii i wiedzy o społeczeństwie Panem Piotrem Kapturem, który opowiedział mi o swoich pasjach i marzeniach z dzieciństwa.

Redakcja: Jakiej muzyki lubi Pan słuchać? Czy ma Pan ulubionego wykonawcę, zespół?

P.K.: Słucham wielu gatunków muzyki, najczęściej jest to rock i pop. Jeżeli chodzi o zespoły to „Kings Of Leon”, lubię też „Depeche Mode” i generalnie jeżdżę na różne koncerty.



Redakcja: Proszę w takim razie powiedzieć, jaki koncert zapadł Panu najbardziej w pamięci?

P.K.: Dwa razy byłem na koncercie zespołu „Coldplay”. Ostatnio w wakacje byłem na „The Cure” i planuje też coś na przyszły rok. Najbardziej chciałbym pojechać na „Kings Of Leon”.

Redakcja: Czy jest Pan fanem piłki nożnej, jeśli tak to jakiej drużynie kibicował Pan w finale mistrzostw świata 2022?

P.K.: Jestem fanem piłki nożnej. Kibicowałem oczywiście Polsce, a jak nasza drużyna odpadła, to w finale kibicowałem reprezentacji Francji.

Redakcja: Jaki jest tytuł Pana ulubionej książki?

P.K.: Nie mam jednej ulubionej książki, a jeśli już to lubię książki autorstwa Harlena Cobena.

Redakcja: Proszę powiedzieć, jakie były Pana ulubione przedmioty w szkole?

P.K.: Moimi ulubionymi przedmiotami w szkole były historia i w-f. Za to na maturze zdawałem geografię.

Redakcja: Kim Pan chciał zostać będąc małym chłopcem?

P.K.: Będąc małym chłopcem chciałem zostać piłkarzem.

Redakcja: Nie marzył Pan wtedy o byciu strażakiem czy policjantem!?

P.K.: Nie, zdecydowanie tym wymarzonym zawodem był piłkarz.

Redakcja: Czy ma Pan jakieś postanowienia noworoczne?

P.K.: Zawsze jakieś sobie stawiam, dotyczą np. diety czy tego, żeby więcej się ruszać, uprawiać sport.

Redakcja: Gdyby nie został Pan nauczycielem to kim?

P.K.: Zapewne zostałbym pilotem. Kiedyś chciałem iść do szkoły Orłąt w Dęblinie, ale bardzo ciężko było się tam dostać. Trzeba było być bardzo zdrowym i należało umieć matematykę oraz fizykę, a ja zawsze miałem z tymi przedmiotami problem.

Redakcja: Jaki kraj chciałby Pan odwiedzić?

P.K.: Bardzo chciałbym odwiedzić Stany Zjednoczone i Islandię.

Redakcja: Co najbardziej zaintrygowało Pana w tych miejscach?

P.K.: W Stanach Zjednoczonych najbardziej interesuje mnie różnorodność kulturowa, zaś w Islandii przyroda.

Redakcja: Co Pan najbardziej lubi w swojej pracy?

P.K.: Najbardziej lubię w swojej pracy to, że mam kontakt z młodzieżą, dzięki czemu sam czuję się młody. (śmiej)

Redakcja: Jaki jest Pana ulubiony film?

P.K.: To tak jak z tą książką, mam wiele ulubionych filmów, ale takie, które mi zapadły w pamięć to „Zielona mila”, a z seriali „Breaking Bad”, poleciła mi go właśnie młodzież.



Szybkie strzały:

1. Pies czy kot? - Pies
2. Góry czy morze? - Góry
3. J. polski czy matematyka? – Język polski
4. Święta Bożego Narodzenia czy Wielkanoc? – Boże Narodzenie
5. Lato czy zima? - Lato
6. Cola czy Pepsi? - Pepsi
7. KFC czy McDonald? - McDonald

8. Rower czy samochód? - Samochód
9. Adidas czy Nike? - Nike
10. Słone czy słodkie? - Słodkie
11. Komediacy horror? - Komedia

Redakcja: Bardzo dziękuję za poświęcony czas.
P.K.: Również dziękuję.

Natalia Wójcik



Postanowienia noworoczne w Polsce

Spora część ludzi w grudniu zaczyna swoje przemyslenia na temat zbliżającego się wielkimi krokami nowego roku. Zadają sobie pytania: co przyniesie nowy rok, czy dadzą sobie radę, czy będzie on lepszy od poprzedniego i jakie wyzwania rzuca nam pod nogi? Ludzie mają w zwyczaju utrudniać sobie życie i sami narzucają sobie nowe, czasem bardzo trudne cele. Już na początku stycznia zaczynamy z zapalem realizować nasze postanowienia i jesteśmy pewni, że wytrwamy w nich cały rok. Tylko jak to tak naprawdę wygląda? Czy ludzie zawsze wytrzymują, czy jednak poddają się już na samym początku?

Realizacja postanowień u Polaków.

Większość Polaków ma swoje postanowienia noworoczne i wytrwale się ich trzyma. Oszczędzanie, zwiększenie aktywności fizycznej, czy zdrowe odżywianie to najczęstsze postanowienia wśród mieszkańców naszego kraju. Niestety, kiedy pyta się ludzi o wytrwałość w swoich nowych celach, coraz częściej odpowiadają, że nie wytrzymali w ich realizacji nawet do połowy lutego. Z przeprowadzonych ankiet wynika, że 60% ludzi moc-

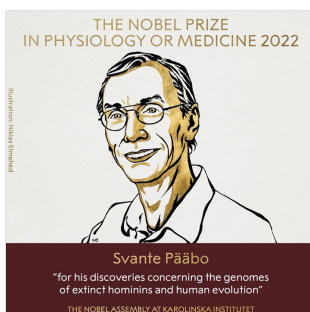
no trzyma się swoich postanowień, 30% nie dało sobie z nimi rady i zrezygnowało, a 10% nie ma żadnych nowych postanowień.

Jak zacząć realizować swoje postanowienia?

Kiedy już skończy się nam czas refleksji i zacznie się moment, kiedy trzeba realizować swoje postanowienia, robi się trudno. Okazuje się, że wybranie określonego celu i scharakteryzowanie go to dopiero początek zabawy. Pierwszą rzeczą, jaką powinniśmy zrobić, to upewnić się, że na pewno nie wzięliśmy za dużo na nasze barki i jesteśmy w stanie to wykonać. Po drugie, nie powinniśmy zniechęcać się za szybko, porównując się do naszych znajomych. Przy realizacji swoich celów musimy być sumienni i dać z siebie wszystko, ale jednocześnie nie próbować się przeciążyć. Wtedy nasze postanowienia będą dużo prostsze i przyjaźniejsze dla nas.

Wiktoria Faliszewska
i Nikola Bukała

Odkrycia ostatnich lat w dziedzinie biologii i medycyny



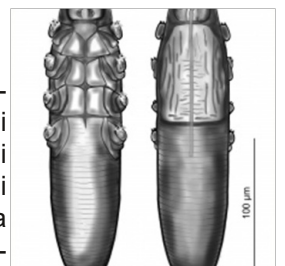
Medyczna Nagroda Nobla 2022

Svante Pääbo 3 października 2022 roku otrzymał medyczną nagrodę Nobla za odkrycia dotyczące genomów wymarłych człowiekowatych i ewolucji Homo Sapiens. Nagroda została przyznana za odkrycia dotyczące ewolucji Homo Sapiens i zdolności do adaptacji w różnych warunkach środowiskowych. Prawdopodobnie stanowiło to zaczątek postępu mentalnego i intelektualnego człowie-

ka. Svante Pääbo jest związany z Instytutem Maxa Plancka w Lipsku, gdzie kierował badaniami nad człowiekowatymi, m.in. związanymi z genomem neandertalczyka oraz człowieka z Denisovej Jaskini.

Odkrycie dwóch nowych roztoczy z rodziny nużeńcowatych

Prof. Joanna Izdebska i prof. Leszek Rolbiecki z Katedry Zoologii Bezkręgowców i Parazytologii Wydziału Biologii wraz ze swoimi współpracownikami odkryli dwa nowe roztocza z rodziny nużeń-



ka. Svante Pääbo jest związany z Instytutem Maxa Plancka w Lipsku, gdzie kierował badaniami nad człowiekowatymi, m.in. związanymi z genomem neandertalczyka oraz człowieka z Denisovej Jaskini.

cowatych. Miridexputorii, zamieszkujący skórę głowy tchórza, jest nowym gatunkiem dla nauki. Zaś Demodexpusillus jest jednym z najmniejszych zwierząt na świecie.



Szczepionka przeciw SARS-CoV-2

W styczniu 2020 r., gdy koronawirus odkryty w Chinach rozprzestrzenił się po całym świecie, naukowcy rozpoczęli badania nad opracowaniem szczepionki. Po niecałych 12 miesiącach pierwsze szczepionki na COVID-19 zostały zatwierdzone do użytku w Polsce i na świecie. Zostały stworzone z wykorzystaniem fragmentu mRNA kodującego białko S wirusa. Dla uzyskania pełnej odporności po szczepieniu wymagana jest druga dawka szczepionki.

Diagnoza Alzheimer

Alzheimer jest chorobą neurodegeneracyjną. Jej objawy często są związane z obniżoną sprawnością umysłową mającą związek z wiekiem. Rozpoznanie Alzheimer opiera się na stwierdzeniu u pacjenta typowych cech otępienia. W 2020 r. naukowcy sprawdzali, czy da się wytypować pacjentów, u których ta choroba się rozwinie, na długo przed pojawieniem się pierwszych objawów. Według badań klinicznych, wykrycie w próbce krwi pacjenta podwyższonego poziomu białka p-tau217 pozwala zdiagnozować chorobę Alzheimer z dokładnością sięgającą 96 %.



Anna Lawęda

PREMIERY FILMOWE



„Mężczyzna imieniem Otto”

Premiera światowa: 14. grudnia. 2022

Polska premiera kinowa: 27. stycznia. 2023

W rolach głównych: Tom Hanks, Rachel Keller, Manuel Garcia-Rulfo.

Reżyseria: Marc Forster

Filmowa adaptacja powieści Fredrika Backmana „Mężczyzna imieniem Ove”. Otto - samotny, zrzędlawy wdowiec, nienawidzący ludzi, poznaje nowych sąsiadów. Jego życie zaczyna się zmieniać, kiedy po raz pierwszy od śmierci żony czuje się kochany. Życie daje mu kolejną szansę. Czy uda mu się ją wykorzystać? Czy Otto otworzy się na świat i otaczających go ludzi?



„Wystrzałowe wesele”

Premiera: 05.01.2023 (Polska)

Obsada: Jennifer Coolidge, D'Arcy Carden, Jennifer Lopez
Reżyseria: Jason Moore.

Darcy i Tom zamierzają się poobrać. Ich ślub ma się odbyć na oddalonej od cywilizacji wyspie. Stres spowodowany organizacją uroczystości pozbawia ich szczęścia. Na wyspę wtargnęli uzbrojeni piraci, którzy porwali gości weselnych i żądają okupu. Darcy i Tom sami muszą zmierzyć się z tym problemem, uratować rodzinę i samych siebie. Czy uda im się pokonać wszystkie trudności? Czy zakochani uratują swoich najbliższych?

„Niebezpieczni dżentelmeni”

Premiera: 20.01.2023 (Polska)

Obsada: Tomasz Kot, Marcin Dorociński, Andrzej Seweryn, Wojciech Meczaldowski

Reżyseria: Maciej Kawalski

Główni bohaterowie budzą się rano po całonocnej imprezie, niczego nie pamiętając. Sytuację jeszcze bardziej komplikuje znalezienie martwego mężczyzny z raną postrzałową. Muszą oczyścić się z zarzutów a także rozwikłać zagadkę morderstwa. Panowie mają mało czasu, a policja depcze im po piętach. Czy uda im się znaleźć sprawcę?



„Syn”

Premiera: 27.01.2023 (Polska)

Reżyseria: Florian Zeller

Obsada: Vanessa Kirby, Anthony Hopkins, Hugh Jackman

Peter po rozwodzie z Kate ułożył sobie życie na nowo. Jednak jego syn Nicolas zaczął wagarować, stał się zdystansowany, niespokojny i zły. Peter stara się zadbać o syna, jednak w tym samym czasie pojawia się wymarzona oferta pracy. Wracając do przeszłości, aby naprawić błędy, Peter traci z oczu to, co najważniejsze. Czy uda mu się naprawić przeszłość nie psując przyszłości?



Kinga Zdyb

KĄCIK MUZYCZNY „Muzyka nie na kartki”

Polska ominęła bardzo ważny okres, który występował w innych krajach na świecie. W PRL-u nie było żon przyrządzających pieczeń, machających mężom na pożegnanie, gdy wyruszali do pracy. Były matki pracujące.

Matki Polki harujące na kartki i świętujące rajstopamiswe sukcesy w pracy, oglądające z dziećmi rosyjską bajkę „Wilki i zajączki”, leżące w telewizorach na radzieckiej licencji.

Ludowa polska piła. Przelicznik był prosty. Masz kartki na słodycze? Nie dajesz ich dziecku, wymieniasz na flaszki lub tytoń. Aczkolwiek była jedna rzecz, której nigdy nie było na kartkach dostawianych w zakładach pracy. Dusze przepełnione były muzyką, która wyzwalała ludzi. Muzyką, która dawała nadzieję na lepsze życie.

W naszych zaniedbanych miastach mieszkali podli ludzie, przykuwający uwagę Kazika – lidera zespołu Kult. Polskie realia opisywał w utworze pt. „Polska”. Morze pachniało ropą naftową, a śmieci były elementem krajobrazu. Dzisiaj robisz przekręty, a jutro zobaczymy się w kościele. Autor zwraca uwagę na zamknięte polskie społeczeństwo. Zamknięci byli na wolność, więc i na podróże. Mieszkam w Polsce i jej nie opuszczę.

Pokonać cenzurę to nie lada wyzwanie, ale dla Beaty Kozidrak to nic trudnego. Wystarczyło zamienić imię. Dlatego w piosence „Józek, nie daruję Ci tej nocy” tytułowy Józek w rzeczywistości jest Wojtkiem i to nie byle jakim. Ówczesny sekretarz, Wojciech Jaruzelski, odpowiedzialny był za wprowadzenie stanu wojennego. Jed-



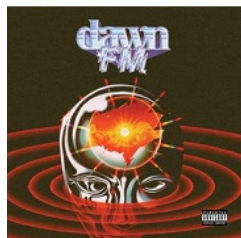
na noc pozostawiła ślady na setkach innych: „Wiesz, jak silna jest ta władza” to chętnie śpiewana i powtarzana się często linijka. Cenzura okazała się silniejsza niż bunt śpiewających na koncercie Bajmu oryginalny tekst z imieniem rządzącego na czele. Wkrótce piosenka została zakazana, co dało jeszcze większą motywację do sprzeciwu.

Marazm to w medycynie stan wyniszczenia organizmu. Potocznie jest to zmęczenie. W „Weselu” Stanisława Wyspiańskiego jest to bezwład. Wszystkie trzy interpretacje pasują do piosenki pt. „Krakowski spleen” zespołu Maanam. Organizm przeciętnego Polaka był wyniszczony stresem, charakter zanikał pod wpływem zmęczenia, a polskie prawo uniemożliwiała swobodę. Tekst stanowił metaforę stanu wojennego w Polsce, a konkretnie jego zakończenia. Kora widziała ciemne chmury i czekała na burzę, po której wyjdzie słońce. Najbardziej znanym fragmentem utworu jest „Czekam na wiatr co rozgoni ciemne skłębione zasłony”. Owe ciemne skłębione zasłony to metafora komunistycznych władz, a wiatr to walcząca opozycja.

Kto wie, czy bez tych ludzi, bez ich nadziei i bez muzyki bylibyśmy w tym miejscu, w którym jesteśmy. Czy moglibyśmy śmiać się bez troski, jedząc mandarynki i pijąc kawę z mlekiem lub podziwiać światła zapalone na ulicach poskromionych mrokiem. Prawdopodobnie tkwiłbyśmy za żelazną kurtyną, gdyby nie bunt.

Julia Sz wajkowska

MUZYCZNE PODSUMOWANIE ROKU - POPULARNE ALBUMY WYDANE W 2022



THE WEEKND – DAWN FM

Piąty album studyjny kanadyjskiego piosenkarza i autora tekstów, mający premierę 7 stycznia 2022. Pierwszym singlem promującym płytę został wydany 6 sierpnia 2021 utwór „Take My Breath”, który osiągnął szóste miejsce notowania Billboard

Hot 100. W albumie pojawią się tacy goście jak Jim Carrey, Tyler, the Creator i Lil Wayne.

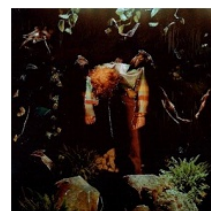
HARRY STYLES – HARRY'S HOUSE

Trzeci solowy album zdobywcy nagrody Grammy. Miał premierę 20 maja 2022 roku. Pierwszym singlem zapowiadającym album jest piosen-



ka „As It Was”. Album zadebiutował na szczycie list przebojów w Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych jako najszybciej sprzedająca się płyta 2022 roku.

CAVETOWN – WORM FOOD



Posiadający wiele certyfikatów RIAA, wokalista, autor piosenek i producent Cavetown, znany również jako Robin Skinner wydał swój długo oczekiwany kolejny album. Premiera miała miejsce 4 listopada 2022 roku.

LOUIS TOMLINSON – FAITH IN THE FUTURE

Następca debiutanckiego albumu „Walls” z 2020 roku, który sprzedał się w 1,2 miliona egzemplarzy oraz dotarł do top 4 w Wielkiej Brytanii i top 10 w USA.



Premiera odbyła się 11 listopada 2022 roku. Pierwsze single płyty „Faith in the Future” ponownie oferują britpopowe brzmienie, jednak wokaliście towarzyszy zupełnie inna energia. Najlepszym tego przykładem jest

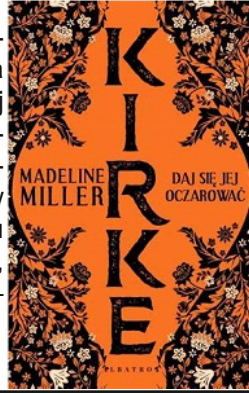
„Out Of My System”, w którym Louis wyznaje głośno potrzebę wyrwania się z dotychczasowych ram i schematów.

Wiktoria Nowak

RECENZJA KSIĄŻKI

Madeline Miller „Kirke”

Książka „Kirke” przedstawia 600 lat z życia tytułowej czarownicy z Ajaji. Kirke jest córką tytana – Heliosa, z powodu swojej niepohamowanej szczerości zostaje skazana na wygnanie na wyspę. Opowiadając swoje losy, przedstawia również dzieje wielkich mitologicznych bohaterów takich jak Odyseusz czy Jazon. Podczas pobytu Kirke na wyspie przyplływają posłańcy, nimfy, marynarze i inne osoby, które szukają ucieczki – jedni kończą dobrze, a inni niekoniecznie np. zostają zamienieni w świnie.



Charakter bohaterki rozwija się przez całą książkę, jednak nie zobaczymy jej w pełnej krasie.

Kirke nie jest bohaterką, którą trzeba lubić czy wielbić – jej historię trzeba śledzić.

„MATKA WIEDZMA BOGINI KREATORKA
NISZCZYCIELKA POTWÓR KOBIECIA
WYRZUTEK KIRKE”

Ocena: 10/10
Klaudia Gałęza

RECENZJA FILMU

„Przez moje okno” to opowiadanie, które zostało opublikowane na popularnej stronie internetowej Wattpad, na której każdy młody artysta może zamieścić swoje dzieło. Zyskało ono ogromną popularność, aż w końcu Netflix, czyli największy dystrybutor filmowy postanowił nakręcić film na jego podstawie. Premiera tego hiszpańskiego romansu odbyła się 4 lutego 2022 roku. Film wyreżyserował Marçala Forésa, a w główne role Raquel i Aresa wcieli się Clara Galle i Julio Peña.

Raquel jest nastolatką, która mieszka w słonecznej Barcelonie, obok posiadłości rodziny Hidalgo- najbogatszych i najbardziej wpływowych ludzi w całej stolicy. Dziewczyna jest cichą, mądrą i w miarę grzeczną nastolatką. Dodatkowo uwielbia pisać książki, co odziedziczyła po ojcu, który z zawodu był pisarzem, lecz niestety zmarł zanim zdążył opublikować swoje dzieło. Juan

Hidalgo ma 3 synów, których imiona wywodzą się od greckich bogów: Artemisa, Apolla i Aresa, który jest największym obiektem westchnień Raquel już od najmłodszych lat. Chłopak ma krótkie brązowe włosy, oczy, w których można zobaczyć nocne niebo, ze względu na to, że są tak bardzo ciemne. Jest dobrze zbudowany, ma wręcz ciało atlety. Ubiera się zazwyczaj na czarno, co dodaje mu jeszcze większej elegancji. Można powiedzieć że jest wręcz ideałem, niczym grecki bóg. Ares jest dosyć skomplikowanym i tajemniczym człowiekiem. Miał trudne dzieciństwo stąd problemy z pokochaniem

drugiej osoby. Ares jest bardzo inteligentny, gra w piłkę nożną i marzy o studiach medycznych, na co nie chce mu pozwolić jego rodzina, która chce, aby razem z braćmi przejął rodzinny biznes. Główna bohaterka ma wręcz obsesję na jego punkcie, w jej komputerze można było znaleźć wiele zdjęć oraz różnorodnych informacji na temat chłopaka. Raquel nawet posuwała się do szpiegowania i chodzenia na jego treningi. Lecz nagle wszystko wyszło na jaw, kiedy to w posiadłości Hidalgo zabrakło Internetu, przez co Ares wkraść się do pokoju Raquel i zhakował jej komputer. Zdobył jej hasło do Internetu i dowiedział się wiele ciekawych informacji na swój temat.



Uważam, że aktorzy świetnie wcieliili się w swoje role. Widz, oglądając film, ma wrażenie jakby to wszystko było realne. Sama scenariusz słonecznej Barcelony dodaje niesamowitego klimatu. Przedstawiona historia pokazuje nam, że miłość

wymaga wyrzeczeń i jest bardzo skomplikowanym uczuciem, ale, gdyby nie wymagała wyrzeczeń i poświęceń, Ares i Raquel nigdy nie pokochaliby się tak mocno. Uważam, że film jest warty obejrzenia, pomimo że jest przeznaczony głównie dla nastolatków. Może wszystkich wiele nauczyć. Polecam go każdemu.

Natalia Wolańska

NASZA TWÓRCZOŚĆ

„Świąteczna niedola miłości”

Dziś spotkany za oknem śnieg,
Przyniósł radość - wśród czerni stał się złotem.
Odrobinę smutku postanowiłem zostawić na potem.
Nie można się dręczyć niedolą wspomnień,
Na saniach marzeń podróżować w bieli tego krajobrazu
wybrałem opcję...

Nie chcę- mówię, nie chcę rozpaczy przeżywać,
Gdy za oknem biel przykrywa świata kolory.
Z Tobą? Czy bez Ciebie?

„Zmiany nie do poznania” (opowiadanie)

Mglisty, wilgotny, mało zimowy jak na tę porę roku dzień. Święta tak blisko, a nic na to nie wskazywało. Wszyscy czekali na odrobinę świątecznego klimatu, w końcu był już 22 grudnia i przygotowania coraz bardziej przypominały o zbliżającym się magicznym dniu. To właśnie ten dzień para Tomek i Ela zaczęli niezbyt miło - lekką kłótnią. Chcieli się pogodzić, ale zarazem każdy chciał pozostać przy swoich racjach. Ela wciąż powtarzała:

- Nie będziesz mnie pouczać! - a w jej oczach była złość.
- Tym razem mnie posłuchaj.- powiedział Tomek ze łzami w oczach.
- Ty zawsze wiesz lepiej.- oburzała się Ela.
- Dobrze wiesz, że to do niczego nie prowadzi.- próbował ratować sytuację Tomek.

Dziewczyna wzięła jednak torbę i wyszła. Jak się okazało, Ela miała kłopoty w pracy, nie wiedziała, co ma robić, wszystkie obowiązki były na jej głowie, ale jak wielu z nas chciała ukryć swoje przepracowanie. W jej uczuciach występowała sprzeczność, z jednej strony bardzo lubiła swoją pracę i chciała tam pracować, dobrze zarabiała i robiła to, co kochała, czyli projektowała ubrania w jednej z najpopularniejszych firm w Warszawie. Z drugiej strony wiedziała, że psychicznie i fizycznie dłużej nie da rady. Każda prośba kierowana do szefa:

- Proszę zatrudnij kogoś, aby mi pomógł!
- Kończyła się niezrozumieniem i wygłoszeniem znanej regułki:
- W mojej firmie pracują tylko ludzie z doświadczeniem, nie będę brał sobie teraz "mola na głowę" i poświęcał mu cenny czas na przyuczenie.

Ela była rozczarowana zachowaniem szefa. Nie była także gotowa na kłótnie lub zrezygnowanie z tej pracy,

Zacznę przyzywać w śniegu zabaw choć trochę,
Zimą bądźmy obok, nie z dala, ten jeden raz proszę!

Śnieg, choinka, lampek wiele wokół,
Za oknem gwiazd na niebie tyle,
O, patrz tam leci sokół, wzbija się daleko,
W ciemnej otchłani nieba ginie.
Świąteczny klimat: kakao przy kominku,
Lecz blask Twoich oczu przykryje wszelkich światełek
świecenie.
Czuję jakby jedno spełniło się życzenie...
Ty przy moim boku!

bo inaczej nie miałyby jak spłacić kredytu w banku. Jeśli chodzi o Tomka, to on pracował zdalnie, więc momentami nie rozumiał zachowania Eli. Mężczyzna wspierał ją, dokładał do utrzymania domu. Te święta miały być inne, bardzo ważne, ponieważ postanowili je spędzić we dwoje, nie jechać do swoich rodziców. Jednak sytuacja Eli w pracy się pogarszała, jej wydajność, odporność malały, a dni stawały się coraz bardziej męczące. Nie czuła chęci do dalszej pracy, chciała zamknąć się w domu i zapomnieć o całym świecie. Wiedziała jednak, że do świąt już tak blisko, a później na pewno porozmawia z szefem i podejmie rozsądną decyzję. Wreszcie nadszedł dzień 24 grudnia (Wigilia). Przygotowania nieco odstresowały Elę. Wspólne gotowanie, ubieranie choinki, nakrywanie do stołu. Wreszcie pierwsza gwiazdka, kolacja, prezenty. Jednak Ela jakby nie była sobą. Na gle Tomek usłyszał:

- Ja już tak nie mogę...
- Ela osunęła się na ziemię. Tomek przerażony zadzwonił na pogotowie. W szpitalu okazało się, że Ela jest wycieńczona, a jej organizm domagał się regeneracji. Tomek był na siebie wściekły, że nie zauważył wcześniej, co się dzieje. Cała rodzina przyjechała do szpitala i chociaż nie był to wieczór o jakim marzyli, spędzili go najlepiej jak umieli. Nikt nie spodziewał się takiego obrotu spraw, jednak Tomek pod koniec tego spotkania wypowiedział niezwykle pouczające słowa:

- Warto spełniać marzenia, ale czy kosztem zdrowia? Czasem lepiej odpuścić. Teraz odpoczywaj i nabieraj sił, bo jeszcze wiele wyzwań przed nami i nie jedne takie święta. Pracą się nie przejmuj, na pewno wszystko się ułoży. Pamiętaj, że jestem i możesz mi o wszystkim powiedzieć, "co dwie głowy to nie jedna", a ty jesteś wspinałą projektantką i pracę znajdziesz wszędzie.

Święta niekonwencjonalne, nieco odmienne i dające do

myślenia. Ela i Tomek rok po nich wzięli ślub, założyli rodzinę i byli bardzo szczęśliwi. Ela zdobyła się na odwagę, by zrezygnować z pracy i rozpoczęła nową ścieżkę swojej kariery na własnych warunkach. Była wdzięczna za wsparcie rodziny i Tomka. Zrozumiała, że

są rzeczy ważniejsze: zdrowie, bliskie osoby i to, że zawsze na nie można liczyć. Należy też słuchać głosu rozsądku i swojego serca.

Kacper Markiewicz



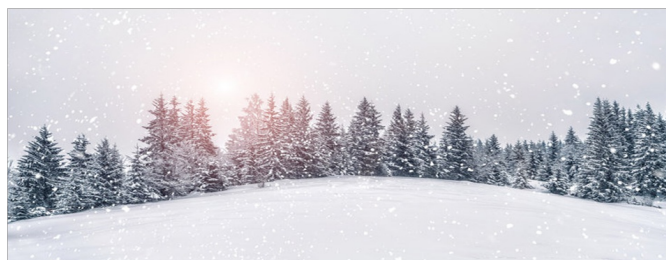
CIAŁO I DUSZA

Jak spędzić ferie zimowe?

W jaki sposób spędzić ferie zimowe, bez poczucia, że się je zmarnowało? Jest wiele różnych aktywności, na które nie mamy czasu podczas trwania roku szkolnego. Ferie są tym okresem, w którym możemy je nadrobić.

Jest to świetny czas na rozwijanie umiejętności w sportach zimowych. Jeśli macie tylko taką możliwość, to wybierzcie się na narty, łyżwy albo sanki. Jeśli jednak lubicie świeże powietrze, ale niekoniecznie wysiłek, to na ratunek przychodzi Wam zwykły spacer. Jest to bardzo dobry sposób na odpoczynek od obowiązków i własnych myśli.

Osoby, które wolą zostać w ciepłym domu, mogą przeczytać książkę, która od dawna zalega na regale, czekając na lepsze czasy, albo obejrzeć jakiś kultowy film, o którym wszyscy mówią, a ty nie miałeś do tej pory czasu, aby go zobaczyć. Myślę, że ciekawym pomysłem będzie również zapoznanie się z tym, jak odpowiednio dokarmiać ptaki i wcielenie tego w życie. Pozwoli to cieszyć się ich widokiem, kiedy będą przylatywać pod twoje okno. Możesz również szukać i zapisywać ich nazwy, tak aby za rok sprawdzić, czy przylecą te same. Umile-



niem czasu będzie też odtworzenie jakiegoś ciekawego dania z przepisu. Osoby, które lubią kreatywnie spędzać czas, mogą zrobić origami oglądając filmiki z instrukcjami lub poszukać jakichś innych pomysłów na dekoracje.

Pamiętajcie też o czasie dla siebie, zróbcie sobie domowe spa, wykorzystując naturalne składniki, które znajdziecie w domu. Powinniście również znaleźć chwilę na małe porządki w szafie, odłożyć i sprzedać ubrania, w których już nie chodzicie. Sposobów na spędzanie wolnego czasu jest dużo, równie dobrze możecie też przeleżeć całe ferie w łóżku.

Podsiadły J.

PORADY ZDROWOTNE

Aby dbać o naszą odporność musimy w nasze życie wprowadzić nowe nawyki.

Oto kilka z nich:

1. Ubieraj się ciepło.

2. Rozgrzewaj się!

Gorące napoje i koc to najlepszy prezent dla naszego ciała.

3. Doleczaj infekcje do końca!

Jest to bardzo ważne, abyśmy byli świadomi tego, że każdą chorobę należy do końca wyleczyć. Jeśli tego nie zrobimy, stwarzamy zagrożenie dla swojego zdrowia

jak i innych.

4. Dbaj o odporność naturalnie!

Zadbaj o urozmaiconą dietę, bogatą w witaminy i minerały. Zapewnij sobie odpowiednią ilość snu. Znajdź czas na aktywność fizyczną.

Oto kilka porad na domowe leczenie chorób:

1. Leśne maliny to świetne źródło witaminy C oraz garbników, dlatego soki bądź herbaty z tego owocu są świetne na grypę i przeziębienie.

2. Sposobem na łagodzenie bólu gardła jest herbata z miodem, malinami i cytryną. Idealnie spowolnia

rozwój infekcji.

Na zdrowe życie składa się kilka czynników takich jak:

- zdrowy sen,
- odpowiednia ilość snu,
- ograniczenie stresu,

- regularne uprawianie sportu, wystarczająco proste ćwiczenia,
- zdrowe odżywianie się,

Natalia Czernik,
Natalia Olejarska

Alkohol – najpopularniejsza „ucieczka” od problemów wśród młodzieży.

Z roku na rok problem uzależnienia młodzieży od alkoholu jest coraz większy. Nieustannie nieodczynnym elementem spędzania czasu wolnego przez nastolatków stał się alkohol, który z założenia ma polepszyć samopoczucie czy zwiększyć odwagę. Spożywanie większej ilości alkoholu jest różnie tłumaczone. Jedni twierdzą, iż to ich odpręża, inni natomiast zapominają wtedy o otaczających ich problemach. Czy aby na pewno alkohol to dobra alternatywa, aby zapewnić sobie wewnętrzny spokój lub zwiększyć swoją pewność siebie? Dlaczego właściwie młodzież pije alkohol? W jakim wieku zaczyna po niego sięgać? Jakie są tego skutki?

• Uzależnienie

Alkohol uważany jest za „ulubioną” używkę wśród młodzieży. Spożywanie go w młodym wieku jest bardzo szkodliwe, gdyż niesie za sobą konsekwencje w postaci zagrożenia alkoholizmem w życiu dorosłym. Osoby poniżej 15 roku życia aż 4 razy częściej uzależniają się od alkoholu w dorosłości, niż osoby, które zaczęły pić w wieku 20 lat lub później.

• Dlaczego nastolatki sięgają po alkohol?

Młodzi ludzie piją alkohol:

- aby czuć się dorosłym,
- aby dopasować się do otoczenia,
- aby czuć się dobrze i być „na luzie”,
- aby wyrazić swoją potrzebę buntu i chęć zmierzenia się z ryzykiem,
- aby zaspokoić ciekawość,
- ponieważ alkohol jest łatwo dostępny.

• Statystyki

Według statystyk z 2019 roku przynajmniej raz alkohol piło 80 proc. uczniów w wieku 15-16 lat oraz 92,8 proc.

uczniów w wieku 17-18 lat. Dla większości nie był to jednorazowy kontakt z alkoholem, ponieważ do jego picia w ostatnich 30 dniach przed badaniem przyznało się 46,7 proc. uczniów młodszej i 76,1 proc. uczniów starszej grupy. Bardzo często nie był to też kontakt umiarkowany. Do upicia choć raz w życiu przyznało się 33,3 proc. 15-16-latków oraz 56,6 proc. 17-18-latków. Zaś do upicia w ostatnich 30 dniach przed badaniem 11,3 proc. 15-16-latków oraz 18,8 proc. 17-18-latków.

• Konsekwencje zdrowotne

Przed wszystkim picie alkoholu w młodym wieku osłabia pamięć, zaburza koncentrację i ogranicza umiejętność korzystania z mowy. Zmiany mogą być trwałe, gdyż mózg 15-lątka nie jest do końca ukształtowanym organem. Ośrodkowy układ nerwowy wciąż dojrzewa. Co więcej, chodzi również o kształtowanie się osobowości. Picie alkoholu w młodym wieku pogarsza umiejętności poznawcze i upośledza funkcjonowanie społeczne. Badacze podkreślają, że bezpośrednimi efektami picia alkoholu przez młodzież są również: większe ryzyko uczestniczenia w wypadkach (także komunikacyjnych), doświadczanie urazów i zaburzeń psychicznych, stosowanie przemocy, podejmowanie zachowań przestępczych i ryzykownych zachowań seksualnych (w tym przypadku zachodzi również niebezpieczeństwo zarażenia się chorobami przenoszonymi drogą płciową lub nieplanowanej ciąży), sięganie po inne używki oraz problemy w szkole bądź pracy. Młode osoby pijące alkohol, które nie wiedzą, jak jego konkretne ilości mogą wpływać na ich organizm, są też bardziej zagrożone przedawkowaniem.

Klaudia Ciszowska

Sposoby na nudne, zimowe wieczory

Raczej każdy przeżył zimowy wieczór, podczas którego nie miał pomysłu co ze sobą zrobić, a na dworze pogoda nie zachwycała. Przedstawię kilka propozycji, jak temu zapobiec i stworzyć przyjemny klimat.

1. Zimowa herbatka

Wiadomo, że zimowa herbatka „ze wszystkim” to klasyk każdej zimy. Jest ona w stanie poprawić humor po ciężkim dniu w szkole, ale na pewno, podczas gdy na zewnątrz jest plucha, zimno, wietrznie i nawet nie chce się patrzeć na taką pogodę przez okno. Najlepsze dodatki do zimowej herbatki to:

- sok malinowy (najlepiej domowy)

- cytryna
- pomarańcza
- imbir
- goździki
- miód

Nie wszyscy takie lubią, dlatego można coś odjąć, zmienić lub dodać :)

2. Świeczka zapachowa i muzyka

Wszyscy wiedzą, że świeczka o ulubionym zapachu w zimowy wieczór potrafi zrobić super klimat, a do tego



ulubiona muzyka oraz zimowa, rozgrzewająca herbata – nie trzeba nic więcej!

3. Książka i koc

Gdyby jednak znalazł się ktoś, kto nie lubi słuchać muzyki i palić świeczek, można to zastąpić książką oraz kocem. Najlepiej, żeby książka była wciągająca, aby zapomnieć o pogodzie i koniecznie ciepły koc. Ma być ciepło i przyjemnie!

4. Ulubiony film

Film to dla wielu osób najlepszy pomysł na spędzenie czasu. Można go oglądać z rodziną i przy okazji porozmawiać i wspominać różne historie, które zazwyczaj prowadzą do śmiechu. W trakcie przerwy można też zrobić kolację.

Natalka Leśniak

Własnoręczne ozdoby świąteczne

Okres świąt dla większości z nas to niezwykle czas, w którym chcemy, aby wszystko było idealne. Ozdoby bożonarodzeniowe odgrywają ważną rolę. Takie, które oferują nam sklepy, mogą mieć wszyscy, ale jeśli zależy nam na oryginalnych i ciekawych ozdobach, można wykonać je samodzielnie. Ogranicza nas jedynie nasza wyobraźnia.

1. Mikołaj z wełny

Potrzebne materiały:

- dwa różne kolory wełny np. czerwony i biały
- rolka po papierze toaletowym
- koralik lub guzik
- nożyczki
- zeszyt w formacie A5
- pistolet do kleju na gorąco



Wykonanie:

- Odcinamy z rolki paseczek o szerokości ok. 1,5cm.
- Oplatamy wełną zeszyt pionowo kilkanaście razy, aby wystarczyło jej na oplecenie odciętego kawałka rolki. Później ucinamy ją nożyczkami po dwóch brzegach zeszytu.
- Następnie składamy na pół jeden z kawałeczków wełny i umieszczamy go od wewnętrznej strony rolki.
- W kolejnym etapie tworzymy supeł. Dolną część wełny przeplatamy przez pętelkę górnej części wełny i całość zaciskamy, by włóczka się nie poluzowała. Powtarzamy ten etap, aż cała rolka zostanie opleciona.
- W dalszej kolejności wszystkie kawałki wełny przeciągamy przez środek rolki.
- Potem bierzemy kolejny kawałeczek wełny, po czym całość związujemy i wyrównujemy górną część naszej czapeczki służącą za pompon, odcinając nożyczkami wystające za bardzo elementy włóczki.
- Później innym kolorem włóczki oplatamy zeszyt poziomo kilkanaście razy, aby było jej wystarczająco dużo na brodę. Następnie ucinamy ją nożyczkami po dwóch brzegach zeszytu. Bierzemy jeden sznureczek wełny i związujemy nim po środku ucięte przed chwilą kawałki. Formujemy je w kulkę.
- W kolejnym etapie kleimy brzegi czapeczki od wewnętrznej strony, aby przylepić naszą kulkę. Z kolei koralik przylepiamy klejem pod czapeczką na środku brody, tak aby przypominała nos.
- Na sam koniec kawałek sznurka przeplatamy pod pomponem i związujemy, dzięki czemu otrzymujemy pę-

telkę i naszego gotowego mikołaja możemy powiesić na choince.

2. Aniołek z papieru

Potrzebne materiały:

- dwie kartki papieru
- nić
- koralik
- nożyczki
- pistolet do kleju na gorąco
- klej



Wykonanie:

- Kartkę papieru składamy w harmonijkę. Będzie ona głównym elementem- ciałem.
- Drugą kartkę papieru przecinamy na pół i również składamy w harmonijkę. Stanie się ona skrzydłami.
- Mniejszą część przylepiamy klejem do naszego głównego elementu.
- Następnie do ciała przylepiamy pistoletem koralik, który będzie głową aniołka.
- Na sam koniec przylepiamy nić z pętelką na górę koralika. Gotowego aniołka możemy powiesić na choince.

3. Suszone pomarańcze

Potrzebne materiały:

- pomarańcza
- kora cynamonu
- goździki
- sznurek

Wykonanie:

- Pomarańcze kroimy na cienkie plasterki o grubości ok. 0,5cm.
- Pokrojone plasterki rozkładamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy w niskiej temperaturze ok. 75oC, przez 2-3 godziny. Co chwilę obracamy pomarańcze, aby się nie spaliły.
- Do gotowych plasterków przyczepiamy sznurkiem korę cynamonu. Możemy również wbić kilka goździków.
- Na koniec delikatnie przyczepiamy sznurek do skónczonej pomarańczy i robimy pętelkę, aby móc powiesić ją na choince.



Agata Motyła

KULINARIA

MINI PIZZE Z CIASTA FRANCU- SKIEGO

Składniki:

- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- ketchup
- 1/2 papryki czerwonej
- 200 g szynki
- 150 g sera żółtego



Przygotowanie:

1. Ciasto francuskie rozwijamy na desce. Następnie dzielimy je na równe prostokąty.
2. Szynkę i paprykę kroimy w kosteczkę. Ser żółty ścieramy na tarce.
3. Każdy z prostokątów smarujemy ketchupem. Następnie nakładamy na nie szynkę, paprykę i posypujemy serem.
4. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na 12- 15 minut, grzanie góra dół.

PYSZNE CIASTO MARCHEWKOWE

Składniki:

- 260 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1,5 łyżeczki cynamonu
- 290 ml oleju rzepakowego lub słonecznikowego
- 200 g miałkiego brązowego cukru
- 50 g drobnego cukru do wypieków

- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
 - 4 duże jajka
 - 300 g marchewki startej na dużych oczkach
 - 100 g posiekanych orzechów włoskich
- (Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.)



Przygotowanie:

1. W większym naczyniu umieścić olej, oba cukry i ekstrakt z wanilii i wymieszać różgą kuchenną do dokładnego połączenia się składników.
2. Dodawać jajka, jedno po drugim, mieszając różgą do połączenia się składników po każdym dodaniu.
3. Mąkę pszenną, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i cynamon przesiać bezpośrednio do wymieszanych składników.
4. Wymieszać różgą kuchenną tylko do połączenia się składników, nie dłużej.
5. Dodać startą marchewkę i posiekane orzechy, wymieszać.
6. Formę o wymiarach 23 x 33 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Przebrać do niej ciasto, wyrównać.
7. Piec w temperaturze 170°C przez około 30 minut lub dłużej, do tzw. suchego patyczka.
8. Wyjąć, wystudzić.

Paulina Andzel, kl.3Ap

Sportowe podsumowanie roku 2022

Miniony rok obfitował w wiele wydarzeń sportowych. Polacy odnosili sukcesy w różnych dyscyplinach. Większość z nas skupiła się na Mistrzostwach Świata w Katarze czy poczynaniach Igi Świątek. Przyjrzyjmy się nieco bliżej wydarzeniom sportowym i sukcesom Polaków z całego roku 2022.

Jak wiemy, styczeń oraz cała zima kojarzy nam się ze skokami narciarskim. Choć w poprzednich latach odnosiliśmy wiele sukcesów, a nasi skoczkowie przyzwyczaili nas do stawiania na podium, tak rok 2022 nie obfitował w sukcesy. Skoczkowie przechodzili kryzys, a kibice nie mieli powodów do dumy i radości z oglądania tej dyscypliny. Tym bardziej mieliśmy prawo do obaw, że właśnie na początku roku odbyły się Zimowe Igrzyska Olimpijskie. Wróciliśmy tylko z jednym - brązowym medalem. Honor uratował nasz skoczek Dawid Kubacki.

W marcu reprezentacja Polski awansowała na mundial w Katarze. Po barażu ze Szwecją mogliśmy kupować bilety na mecze Polaków. Kibice nie mieli większych oczekiwań wobec piłkarzy. Po raz pierwszy od 1986 roku udało nam się wyjść z grupy. Nie będziemy tutaj analizować stylu gry naszej kadry. Odpowiedzieć może sobie każdy, kto oglądał choć jeden mecz. Mimo wyjścia

z grupy, zwolniono także naszego selekcjonera - Czesława Michniewicza.

Teraz naszedł czas na tenis. To właśnie rok 2022 jest kolejnym rokiem pełnym sukcesów naszej tenisistki Igi Świątek, która w każdym turnieju prezentuje światowy poziom. Dobra gra na przestrzeni kilkunastu miesięcy sprawiła, że Polka awansowała na sam szczyt światowego rankingu tenisistek. Co więcej, Iga Świątek to pierwsza Polka, która tego dokonała.

Ogromne sukcesy odnieśliśmy w siatkówce. Uwagę fanów skupiły Mistrzostwa Świata, których to Polacy byli gospodarzami. Wszyscy kibice trzymali kciuki, aby nasi siatkarze zdobyli trzeci tytuł z rzędu. Niestety, ta sztuka nam się nie udała i musieliśmy uznać wyższość Włochów. Mimo wszystko, siatkarze skradli nasze serca i pokazali ducha walki, zdobywając srebrny medal. Sukcesy odnosiliśmy także w siatkówce klubowej. Zespół ZAKSA Kędzierzyn-Koźle zdobyła Ligę Mistrzów. Co więcej, drużyna z województwa opolskiego obroniła tytuł

z poprzedniego roku.

Podsumowując rok 2022, można powiedzieć, że sukcesów nam nie brakuje. Praktycznie w każdym sporcie

możliśmy poczuć mnóstwo emocji i dumy z naszych reprezentantów. Siatkarze, piłkarze czy sportowcy indywidualni godnie nas reprezentowali. Należy także wspomnieć o Robertcie Lewandowskim, który jest topowym napastnikiem na świecie, Bartoszu Zmarzliku - najlepszym żużlowcu i Mistrzu Świata. Pamiętajmy, aby

zawsze kibicować naszym białoczerwonym. Miejmy także nadzieję, że rok 2023 przyniesie nam jeszcze więcej sukcesów.

Mikołaj Szczygiet

SPORTY ZIMOWE



Jazda na łyżwach

Część z nas interesuje się tą dyscypliną sportową. Ma to wiele plusów. Spędzanie swojego wolnego czasu na jeździe na łyż-

wachz pewnością wpływa pozytywnie na nasz organizm. Nie jest to bardzo wymagająca dyscyplina pod względem finansowym, jak i czasowym. Nie zawsze trzeba posiadać sprzęt. Zazwyczaj można go wypożyczyć, kiedy będziemy na miejscu. Niektórym osobom nauka jazdy nie zajmuje dużo czasu, a innym troszkę więcej. Najbliższe lodowiska znajdują się w: Opatowie, Bałtowie oraz w Kielcach. Przykładowy cennik (lodowisko w Bałtowie).

BILETY LODOWISKO	1 godz.	Każda kolejna godzina
normalny	25 zł	18 zł
ulgowy	22 zł	15 zł
dzieci do lat 4	1 zł	1 zł

PAKIET BILET + ŁYŻYWY	1 godz.	Każda kolejna godzina
normalny	38 zł	25 zł
ulgowy	35 zł	22 zł
dzieci do lat 4	15 zł	11 zł

Łyżwiarstwo figurowe

Jest to zimowa dyscyplina sportowa, polegająca na jeździe na łyżwach indywidualnie, w parach lub w zespółach. Łyżwiarstwo figurowe jest jedną z dyscyplin zimowych igrzysk olimpijskich. Od kategorii młodzieżowych do seniorskich, łyżwiarze figurowi przedstawiają dwa programy (krótki – 3 min. i dowolny – 4 min.) oraz w zależności od konkurencji wykonują dodatkowe elementy: skoki, piruety, kroki, spirale, twizzle oraz podnoszenia. Jest to sport podobny do gimnastyki artystycznej, więc wymaga również zdolności tanecznych, poczucia rytmu, dobrej giętkości ciała oraz



koordynacji ruchów, dlatego łyżwiarze figurowi trenują także balet i gimnastykę.

Narciarstwo

Narciarstwo jest formą aktywności fizycznej oraz dyscypliną sportową polegającą na przemieszczaniu się lub wykonywaniu akrobacji za



pomocą sprzętu narciarskiego – nart, a także kijków. Narty mocowane są do butów narciarza za pomocą specjalnych wiązań. Do połowy XIX wieku były wykorzystywane głównie do celów transportowych, natomiast w późniejszym okresie upowszechniło się ich wykorzystywanie w celach rekreacyjnych i sportowych. Narciarstwo to zimowa dyscyplina sportowa, która ma w naszym kraju mnóstwo fanów. Polacy uprawiają ją zarówno w swoim kraju jak i w alpejskich kurortach. Narciarstwo jest bardzo dobrą opcją dla miłośników zimy i dreszczyku emocji.

Stoki narciarskie w województwie świętokrzyskim:

- Stacja Narciarska Konary, niedaleko Klimontowa
- Stok narciarski – Tumlin - Tumlin Podgród
- Stok narciarski - Pierścienica - Kielce
- Stok narciarski Mąchocice - Ameliówka
- Stok narciarski – Sabat
- Stok narciarski Szwajcaria Bałtowska – Bałtów

Stok narciarski w Bałtowie

KARNETY CZASOWE	ulgowy	normalny
1 godz.	42 zł	47 zł
2 godz.	70 zł	74 zł
3 godz.	79 zł	85 zł
6 godz.	109 zł	119 zł
CAŁODZIENNY	129 zł	139 zł
2 kolejne dni CAŁODZIENNY	195 zł	215 zł
3 kolejne dni CAŁODZIENNY	279 zł	309 zł
6 dowolnych dni po 3 godziny	429 zł	459 zł
6 dowolnych dni CAŁODZIENNY	669 zł	699 zł

KARNET CZASOWY + WYPOŻYCZALNIA (KOMPLET TOP)	ulgowy	normalny
1 GODZ. + SPRZĘT	89 zł	94 zł
2 GODZ. + SPRZĘT	116 zł	120 zł
3 GODZ. + SPRZĘT	125 zł	131 zł
6 GODZ. + SPRZĘT	169 zł	178 zł
CAŁODZIENNY + SPRZĘT	188 zł	198 zł
2 kolejne dni CAŁODZIENNY	286 zł	306 zł
3 kolejne dni CAŁODZIENNY	421 zł	450 zł

Amelia Masternak,
Ola Jędrzejewska

Ciekawe filmy na zimowy wieczór

1. „Uziemieni na Gwiazdkę” (2019), reż. AmynKaderali

Film opowiada historię dwójki pilotów – Niny i Brady’ego, których loty zostają odwołane przez burzę śnieżną. Hotele są zapełnione i kobieta decyduje się zabrać Brady’ego do rodzinnego domu. Pogoda się nie poprawia, więc mężczyzna zostaje na świątecznej imprezie. Co tam się wydarzy?

2. „Dobry rok” (2006), reż. Ridley Scott

Czarujący Russell Crowe wciela się w postać odnoszącego sukcesy brytyjskiego bankiera – Maxa Skinnera, który dziedziczy po zmarłym wujku winnicę we Francji. Max planuje jak najszybciej ją sprzedać, jednak podczas pobytu w Prowansji odkrywa dotąd nieznaną część swojej osobowości. Spotyka też piękną Francuzkę, która na zawsze zmienia jego życie. Gwiazdorska obsada i fantastyczny klimat sprawiają, że ten pełen uroku komediodramat jest idealną propozycją filmu na zimowy wieczór.



3. „Zimowa opowieść” (2014), reż.

AkivyGoldsmann

Zimowa opowieść w reżyserii AkivyGoldsmanna to historia miłości złodzieja Petera i śmiertelnie chorej Beverly. Fabuła produkcji rozgrywa się w dziewiętnastowiecznym Nowym Jorku. Uczucie zmienia w bohaterze, w którego wciela się Collin Farrell, nie tylko sposób postrzegania dobra i zła, ale również podejście do kwestii upływającego czasu. Zimowa opowieść to przede wszystkim intrygująca fabuła, która w zestawieniu z rewelacyjną warstwą audiowizualną, przeniesie każdego widza w fantastyczny i surowy świat przedstawiony w produkcji.

4. „ Dzień świstaka” (1993), reż. Harold Ramis

Film opowiada o losach prezentera telewizyjnego, który przybywa do położonego na Alasce miasteczka, aby zrelacjonować obchodzony w tym miejscu tytułowy Dzień Świstaka. Nieoczekiwanie główny bohater wpada w pętlę czasu i budzi się każdego ranka tego samego dnia, przeżywając te same zdarzenia i uczestnicząc w powtarzających się rozmowach. Dzień Świstaka to oryginalne i humorystyczne podejście do tematyki upływu czasu, przez co produkcja ta jest chętnie emitowana przez stacje telewizyjne w okresie zimowym i okołoswiątecznym.

5. „To właśnie miłość” (2003), reż. Richard Curtis

W świątecznym czasie miłość można spotkać na każdym kroku. Nowo wybrany premier dostrzeże ją w osobie młodej pracownicy DowningStreet. Pisarz ze złamanym sercem odnajdzie ją wśród portugalskiej przyrody. Wielowątkowa opowieść o poszukiwaniu uczuć, które mogą być źródłem szczęścia, ale też życiowych komplikacji. Świadek na ślubie najlepszego przyja-

ciela, podstarzały rockman, wdowiec wychowujący pasierba – kto z nich zakocha się w te Święta?

6. „ Jedz, módl się, kochaj” (2010), reż. Ryan Murphy

Elizabeth Gilbert ma 31 lat i wszystko, co potrzebne do szczęścia: troskliwego męża, wygodne życie i obiecującą karierę. Niemniej Liz nie czuje się spełniona, stale ma wątpliwości i nie umie cieszyć się codziennością. Po

rozwodzie i rozpadzie kolejnej nieudanej relacji, kobieta wyrusza w inspirującą podróż do Włoch, Indii i na Bali. Czy przygody i ludzie, których spotka na drodze, przyniosą jej szczęście?

7. „The Holiday” (2006), reż. Nancy Meyers

Dramat komediowy opowiadający historię dwóch kobiet – pochodzącej ze Stanów Zjednoczonych Amandy i Angielki Iris. Bohaterki, rozczarowane życiem i mężczyznami, postanawiają wymienić się domami na czas Bożego Narodzenia. Chcą odpocząć od romantycznych uniesień i zostawić za sobą życiowy bagaż, ale ich plany zakłócają niespodziewane spotkania.

8. „ Porywy serc” (2014), reż. Dominique Deruddere

Film opowiada o biznesmenie z Nowego Jorku. Colin ma sfinalizować umowę z szejkiem z Dubaju. Aby tego dokonać, musi zdobyć wyjątkowy okaz gołębia. Wyrusza do flamandzkiej wsi, gdzie zakochuje się we wnuczce hodowcy.

9. „Oświadczyzny po irlandzku” (2010), reż. AnandTucker

Główną bohaterką jest amerykanka Anna, która wyrusza do Irlandii, gdzie przebywa jej chłopak, aby, wykorzystując tamtejszą tradycję, 29 lutego oświadczyć się swojemu wybrankowi. W podróży towarzyszy jej mroczny Irlandczyk Declan.

10. „ Listy do M. 5” (2022), reż. Łukasz Jaworski

Filmy z serii "Listy do M." już od kilku dobrych lat towarzyszą nam w przygotowaniach do okresu świątecznego. Ich niezwykły klimat sprawia, że z chęcią powracamy do dobrze nam znanych bohaterów, chcąc się dowiedzieć, jak potoczyły się ich losy. Dla wielu widzów są to najlepsze filmy romantyczne o tematyce świątecznej, dlatego mnóstwo osób z radością sięgnie po piątą część serii. A może niektórzy przypomną sobie również poprzednie filmy o perypetiach bardzo różnorodnych bohaterów, których losy łączą się właśnie w święta.

Ania Sasak



Ciekawostki

1. Psy nie potrafią odczuwać winy, ale mogą czuć się źle z powodu gniewu swojego właściciela.
2. Aż 90% Polaków ukończyło minimum szkołę średnią.
3. Mężczyźni jako pierwsi nosili obcasy. Kiedyś była to oznaka przynależności do wyższej grupy społecznej i nie była związana z pięcią.
4. Morze Bałtyckie jest jednym z najbardziej zanieczyszczonych zbiorników wodnych świata.
5. Dzień na Jowiszu jest najkrótszy ze wszystkich planet Układu Słonecznego. Planeta obraca się bardzo szybko wokół własnej osi i dlatego doba na Jowiszu trwa 9 godzin 55 minut.

6. Samobójstwo popełnia więcej osób niż ginie w wypadkach samochodowych.
7. Obroża z kołcami dla psa została wynaleziona przez starożytnych Greków, którzy chcieli uchronić swoje psy przed atakiem wilków.
8. Na Marsie znajduje się największa góra w Układzie Słonecznym – Olimp, mająca ponad 26 km wysokości. Jest tak rozległa, że stojąc na jej szczycie nie widać podnóża, które znajduje się poza linią horyzontu.

Maja Zapalska

ROK 2023 – HOROSKOP DLA KAŻDEGO ZNAKU

Horoskop to mała przepowiednia, która może odnosić się do dnia, miesiąca czy roku. Nie zawsze jest ona trafna i wszystko zależy od tego, czy w nią wierzymy, ale zawsze ciekawie jest poczytać coś, co zasygnalizuje nam naszą przyszłość. Oto horoskop na rok 2023!

Baran: początek roku dla Barana nie będzie przyjaznym doświadczeniem, gdyż jego obowiązki oraz zobowiązania przysłonią mu radość czerpaną z życia. Będzie miał zdecydowanie więcej spraw na głowie oraz będzie musiał się skupić nad walką ze swoimi słabościami. Baran stopniowo zacznie odnosić sukcesy, a rok 2023 będzie idealny, aby rozpocząć rozwój duchowy. W tym roku może się spodziewać ogromnej zmiany w relacjach miłosnych.

Byk: rok 2023 będzie rokiem zmian, które w większości będą przebiegały dość spokojnie, bez żadnych trudności i problemów. Niestety osoby spod tego znaku zodiaku będą musiały polegać w większości tylko na sobie. Jeśli chodzi o sprawy miłosne, Byk pozna wyjątkową osobę. Będzie to tzw. miłość od pierwszego wejrzenia. W 2023 relacje rodzinne mogą ulec dużej poprawie.

Bliźnięta: zaczną odczuwać dużą potrzebę wprowadzenia wielu zmian w życiu, przez co będą bardzo zapracowane i zajęte. W trakcie ich wprowadzania powinny jednak unikać próby zrobienia zbyt wielu rzeczy naraz. Bliźnięta odnajdą również bratnią duszę! Jednak uwaga, gdyż osoby w związku będą bardzo bliskie zerwania lub ostatecznie naprawdę zerwą. Porada: postępujcie zgodnie z tym, co podpowiada Wam serce.

Rak: podobnie jak Bliźnięta będzie miał możliwość wprowadzenia zmian. Przede wszystkim stanie się bardziej pewny siebie, ponieważ pomału zacznie zwalczać problemy związane z codziennym życiem. Warto dodać, iż odniesie także wiele sukcesów. W związku pozbędzie się problemów, które mogły wcześniej występować, natomiast samotne Raki mają szansę znaleźć drugą połówkę. Znak ten powinien uważać na sprawy związane z finansami, gdyż w tym roku jego tendencja do kupowania wielu, drogich rzeczy wzrośnie.

Lew: w 2023 roku rozwiąże wiele problemów, które psuły mu samopoczucie przez cały poprzedni rok. Może liczyć także na kilka niespodzianek, które raczej nie powinny być niemiłe. Zacznie posiadać większą kontrolę nad swoim życiem i większą sprawność intelektualną, dzięki czemu jego oceny mogą ulec znacznej poprawie. Oczywiście, jeśli dobrze przyłoży się do nauki. Lew przestanie szukać szybkich, ulotnych romansów oraz zacznie pragnąć stabilności.

Panna: ten rok dla Panny będzie najbardziej korzystny. Wszystko będzie się kończyć sukcesem, lecz wiele zmian może wpłynąć nieco negatywnie na samopoczucie (stres i strach przed porażką). Mimo wszystko każde wyzwanie i zadanie, które Panna postawi przed sobą, zakończy się pozytywnie. Po-

zna interesujące i wartościowe osoby, lecz w związku doświadczyci dwuznacznych sytuacji.

Waga: poszerzy swoje grono znajomych, a także zaplanuje wiele przedsięwzięć, które stopniowo będzie wprowadzała w swoje życie. Nie pozna miłości swojego życia, ale może znaleźć interesującą osobę, z którą miło spędzi czas. Waga skupi się na zdrowym trybie życia oraz rozwoju duchowym. Przede wszystkim 2023 będzie dla Wagi okresem samorozwoju, więc powinna skupić się głównie na sobie.

Skorpion: doświadczy przypięty twórczego geniuszu oraz będzie w stanie rozwijać wiele nowych umiejętności. Nadchodzi czas nabywania nowych umiejętności i pogłębiania już posiadanych. Porada: pozostań sobą bez względu na różne sytuacje. Zmiany w życiu miłosnym będą bardzo niespodziewane, więc osoby spod tego znaku powinny być ciągle na nie przygotowane.

Strzelec: wszystko tego roku będzie się działo pod znakiem wielu zbiegów okoliczności, a sam Strzelec stanie się dojrzały i rozsądniejszy. Wydarzenia będą wpływały na niego bardzo pozytywnie, ale również pouczająco. W kwestii miłosnej przestanie poszukiwać związków „na chwilę” i zacznie szukać osoby, z którą mógłby być „na poważnie”. Przestanie działać chaotycznie, dzięki czemu zacznie osiągać swoje prywatne cele.

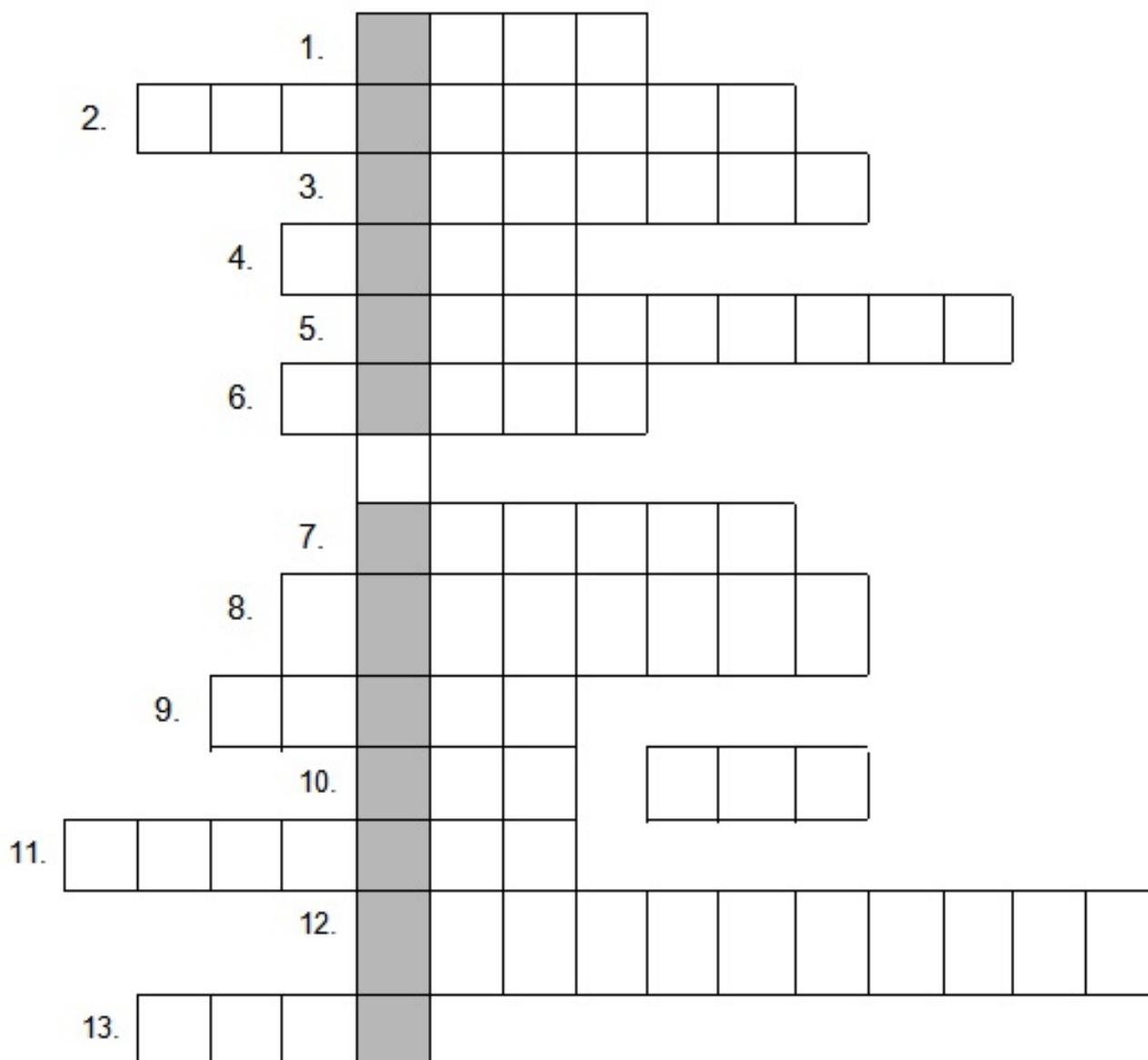
Koziorożec: w końcu osiągnie pożądaną cel, a także odbuduje swoją pewność siebie. Warto spodziewać się nieoczekiwanych i zaskakujących wydarzeń, gdyż te na pewno się zdarzą. Niestety jego życie miłosne może ulec destrukcji, więc musi zdecydowanie uważać na to, co mówi oraz robi. Porada: nie poddawaj się w dążeniu do celu i zadbaj o znajomości.

Wodnik: rok 2023 będzie dla niego naprawdę interesujący. W jego życiu zajdą przełomowe wydarzenia, lecz nie musi się ich obawiać. Zacznie mieć duże powodzenie u płci przeciwnej, czego skutkiem będą krótkie, przelotne romanse. Niezależnie od tego czym się zajmuje, zacznie w tym zdecydowanie przodować. Wodnik wejdzie na ścieżkę prowadzącą do spełnienia licznych marzeń.

Ryby: zaczną przyciągać niesamowicie korzystne okazje! Poszerzą swoje możliwości i zwiększą poczucie własnej wartości. Powinny kierować się głównie intuicją, ponieważ dzięki temu osiągną wyznaczone cele. Poprawią się ich relacje z innymi ludźmi, a przede wszystkim z ukochaną osobą. Rada: osoby spod tego znaku nie powinny zbyt długo rozmyślać nad przeszłością, gdyż może to przysporzyć problemów.

Wiktorija Zimnicka





1. Obecna pora roku.
2. Śmieszny teleturniej w naszej szkole.
3. Przynosi prezenty.
4. Fundacja założona przez Jerzego Owsiaaka, mająca na celu pomoc dzieciom.
5. "... wigilijna" autorstwa Charlesa Dickensa.
6. Jeździsz nimi po lodzie.
7. Zimą dzieci lepią go ze śniegu.
8. „Do szopy, hej (...)
9. Przerwa w nauce między semestrami.
10. Od jakiegoś czasu umieszczamy tam śmieszne filmiki szkolne.
11. Mogą być z kapustą i z grzybami.
12. Nazwisko Pani dyrektor naszej szkoły.
13. Zimą szczypie w uszy i nos.



Zespół redakcyjny: Wiktoria Faliszewska, Nikola Bukała, Zuzanna Piątek, Klaudia Ciszowska, Mikołaj Szczygieł, Paulina Andzel, Agata Motyła, Julia Podsiadły, Marlena Gajek, Wiktoria Nowak, Natalia Charymska, Julia Kapsa, Kacper Markiewicz, Izabela Gołyska, Magdalena Wit, Angela Denkowska, Małgorzata Wicha, Patrycja Wieczorek, Sandra Radosz, Aleksandra Jędrzejewska, Amelia Masternak, Anna Lawęda, Natalia Leśniak, Wiktoria Zimnicka, Klaudia Gałęza, Maja Zapalska, Anna Sasak, Natalia Wójcik, Julia Szwajkowska, Kinga Zdyb, Natalia Czernik, Natalia Olejarska, Natalia Wolańska.

Opiekun gazetki: mgr Joanna Lawęda

Skład i łamanie: Julia Wójcik