

1917

2017

100 LAT

Bartek News

GAZETKA LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO W OPATOWIE

„Życie jest jak

jesienne liście,

ma tyle kolorów,

ile potrafimy w nim znaleźć”

**SZKOŁA OCZAMI
PIERWSZAKÓW**
str. 3

**WSZYSTKO
O MOTYWACJI**
str. 4

**WYWIAD
Z PRZEWODNICZĄCĄ
SZKOŁY**
str. 6

**JAK ROMANTYZOWAĆ
SWOJE ŻYCIE?**
str. 15

BARTEK NA JESIEŃ

3 SZKOŁA

3 SZKOŁA OCZAMI PIERWSZAKÓW

4 JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO PRACY, ABY OSIĄGNĄĆ SUKCES?

4 KĄCIK JĘZYKA NIEMIECKIEGO

5 JAK WYGLĄDA TOLERANCJA WŚRÓD MŁODZIEŻY?

6 BOHATEROWIE

6 CIEKAWA OSOBOWOŚĆ UCZNIOWSKA

7 WYWIAD Z NAUCZYCIELEM

8 CO SIĘ DZIEJE POZA SZKOŁĄ

8 LISTOPAD MIESIĄCEM ZDROWIA PSYCHICZNEGO

9 PREMIERY FILMOWE

9 KĄCIK MUZYCZNY

10 NOWOŚCI MUZYCZNE NA JESIEŃ 2022

10 RECENZJE KSIĄŻEK

11 RECENZJE FILMÓW

12 RECENZJA GRY

12 NASZA TWÓRCZOŚĆ

14 WIERSZE

13 CIAŁO I DUSZA

13 PORADY ZDROWOTNE

14 PAPIEROSY I E-PAPIEROSY- CZY ABY NA PEWNO WARTO PO NIE SIĘGAĆ?

14 SZKODLIWOŚĆ ENERGETYKÓW

15 JESIENNE TRENDY MODOWE 2022

15 Z ŻYCIA NASTOLATKI

16 KULINARIA

16 MIEJSCA, KTÓRE WARTO ODWIEDZIĆ W POWIECIE OPATOWSKIM

17 ROZRYWKA

17 CIEKAWOSTKI

18 KOMIKS

19 KRZYŻÓWKA

19 ZESPÓŁ REDAKCYJNY



SZKOŁA

Szkoła oczami pierwszaków

W szkole wraz z rozpoczęciem roku pojawiają się nowe twarze. Pierwszoklasiści przez pierwsze tygodnie zapoznają się z nowymi realiami, nauczycielami i kolegami. Przy tych czynnościach towarzyszą im różne emocje. Uczniów „Bartosza” zapytaliśmy o ich wrażenia i odczucia.



Redakcja: Jakie było pierwsze wrażenie po wejściu do naszej szkoły?

Pierwszoklasista: Gdy pierwszy raz jako uczeń liceum wszedłem do

szkoły, poczułem spokój. Mimo, że było to całkiem nowe miejsce dla mnie, czułem się bezpiecznie, panowała bardzo miła atmosfera, a starsze klasy wraz z gronem pedagogicznym zadbały o to, abyśmy poczuli się jak u siebie w domu.

Pierwszoklasistka: Szkoła jest przeogromna. Na początku ciężko było się odnaleźć z salami, ale po upływie kilku dni szybko się przyzwyczałam. Wrażenie robi także wyposażenie klas.

Redakcja: Jaka atmosfera panuje w szkole?

Pierwszoklasista: Atmosfera jest bardzo dobra, nie spotkałem się z żadnymi szykanami czy przykrymi uwagami, ani nie byłem świadkiem tego typu sytuacji.

Pierwszoklasistka: Atmosfera jest cudowna, bije od tej szkoły takie ciepło. Masa wspaniałych ludzi, którzy zawsze służą pomocą.

Redakcja: Jak odnalazłeś/aś się w nowej klasie?

Pierwszoklasistka: Na początku było bardzo dziwnie, że nie zaczynam roku szkolnego w mojej podstawówce.



Tam każdy mnie znał, a tutaj czułam się bardzo anonimowy, ale po upływie czasu poznałam dużo ludzi i już czuje się tu bardzo dobrze. Co więcej, od samego początku mogę

udzielać się w różnych szkolnych akcjach i przedsięwzięciach.

Pierwszoklasista: Jestem stąd, więc znam wiele osób. Poza tym ludzie są mili i sympatyczni, a nauczyciele pomocni i przychylni. Jak na razie nie mam żadnych problemów i jestem bardzo zadowolony.

Redakcja: Co Ci się podoba w szkole, a co byś zmienił/ła?

Pierwszoklasista: W szkole póki co podoba mi się większość rzeczy. Są kanapy, na długich przerwach jest rozgrywana liga halowa oraz leci muzyka. Pozwala to na lekkie odstresowanie się pomiędzy lekcjami oraz fajnie zapełnia ten wolny czas. Podoba mi się również szkolny sklepik.

Redakcja: Dlaczego zdecydowałeś/aś się na "Bartosza"?

Pierwszoklasistka: Wybrałam tę szkołę, ponieważ wielu moich znajomych uczęszcza do tego liceum i mają bardzo pozytywne wspomnienia. Przyciągnęły mnie również wysokie osiągnięcia szkoły w różnego rodzaju olimpiadach przedmiotowych. Chodziła tutaj też moja siostra.

Pierwszoklasistka: Wybrałam ją głównie z polecenia starszych znajomych i ze względu na to, że był profil, który mnie interesował. Właśnie dlatego uczę się w tym liceum i jestem bardzo zadowolona.

Pierwszoklasista: Ponieważ to jedyna tego typu szkoła w okolicy, ma nowoczesne wyposażenie, jest duża. Podoba mi się również jej klimat i to, że można się rozwijać.

Redakcja: Dziękujemy wszystkim pierwszoklasistom, którzy podzielili się swoimi opiniami.

Życzymy Wam powodzenia w nowej szkole. Pamiętajcie, że zawsze możecie szukać pomocy u nauczycieli i starszych kolegów.



Mikołaj Szczygieł

Jak zmotywować się do pracy, aby osiągnąć sukces?

Czy zdarzyło Ci się kiedyś, że czułeś tak silną chęć zrobienia czegoś, że nikt nie mógłby Cię powstrzymać? Jeśli doświadczyłeś takiego uczucia, to znaczy, że byłeś wtedy naprawdę silnie zmotywowany. Problem w tym, że tak naprawdę rzadko czujemy wewnętrzną motywację. Zazwyczaj po prostu nie chcemy nam się robić pewnych rzeczy, a do innych musimy się zmuszać. Pomyśl tylko, a jak wielu świetnych pomysłów zrezygnowałeś, bo zabrakło Ci motywacji, aby je zrealizować? Żeby przełamać się i odnaleźć zagubioną motywację do działania, najtrudniej jest wykonać ten pierwszy krok.

Oto kilka podstawowych zasad, aby odnaleźć w sobie wewnętrzną motywację:

1. Wyznacz sobie jasny cel, zastanów się, co chcesz osiągnąć.

Twój cel musi być konkretny, pozytywny i przede wszystkim realny do spełnienia. Jednym z częstych błędów jest wyznaczenie sobie zbyt wielu celów lub takich, które są trudne do spełnienia. Jeżeli weźmiesz sobie zbyt dużo na głowę, szybko się zniechęcisz.

2. Podziel się swoimi planami z innymi.

Kiedy publicznie zobowiążesz się do zrealizowania jakiegoś celu, będziesz mieć większą motywację do działania.

3. Zaczynaj wizualizować to, co chcesz osiągnąć.

Wizualizacja upragnionego celu jest przyjemnym zajęciem, ale głównie działa mobilizująco. Wyobraź

sobie efekt końcowy twojej pracy, na pewno pomoże ci się to zmotywować.

4. Staraj się nie odkładać niczego na później.

Czasem trudno zmotywować się do robienia rzeczy, na które nie zawsze mamy ochotę. Jednak kiedy spróbujesz i wykonasz swój plan, poczujesz ogromną satysfakcję.

5. Nie zniechęcaj się od razu, nawet jeżeli nie widzisz efektów.

Nie zawsze efekty będzie widać od razu, potrzeba czasu i pracy, ale warto być cierpliwym, satysfakcja po osiągnięciu zamierzonych celów będzie jeszcze większa.

6. Metoda małych kroków

Wymaganie od siebie od początku niewyobrażalnie dużych i trudnych do realizacji celów doprowadzi jedynie do frustracji i braku wiary we własne siły, przez możliwe liczne potknięcia. Skok na głęboką wodę rzadko dobrze się kończy, lepiej zaczynać powoli i systematycznie robić więcej, lepiej, szybciej.

7. Nie poddawaj się.

Poddanie oznacza porażkę, dlatego nie można sobie na nią pozwolić. Każdy ma prawo do gorszego dnia, tygodnia czy miesiąca, ale ciągła praca i walka o motywację są po to, żeby nawet ciężkiego czasu nie przespać i stale robić małe postępy.

Marlena Gajek



Kącik języka niemieckiego „Deutsch ist fein” 😊

Oktoberfest- największe święto piwa

Oktoberfest znany także jako dieWiese (łąka) to święto piwa w Niemczech, a zarazem największy festiwal ludowy na świecie, który odbywa się na przełomie września i października w Monachium (Bawaria). Przypomina nieco nasze dożynki chmielowe, jednak jest organizowany na zdecydowanie większą skalę. Od przeszło 200 lat, każdego roku przyciąga przede wszystkim miłośników piwa, ale i miliony zwolenników dobrej zabawy.

CZYM WYRÓŻNIA SIĘ FESTIWAL PIWA W BAWARII

Nieodłącznym elementem tego festiwalu są stroje bawarskie, które bez problemu można wypożyczyć. Dzięki temu mogą nosić je przyjezdni z innych krajów, a nie tylko Bawarczycy. Strój męski składa się z krótkich skórzanych spodni, szelek z charakterystycznym łączeniem na przodzie, koszuli (białej lub w kratę) oraz kapelusza



z piórkem. Natomiast strój kobiety to biała, haftowana bluzka, gorset oraz kolorowy fartuszek i spódnica.

DLACZEGO OKTOBERFEST ROZPOCZYNA SIĘ WE WRZEŚNIU

Oktoberz języka niemieckiego to po przetłumaczeniu październik, czyli Oktoberfest to święto październikowe. Możemy zacząć się zastanawiać, dlaczego jeden z największych festiwali nosi taką nazwę, skoro zaczyna się we wrześniu. Otóż początkowo Oktoberfest odbywał się wyłącznie w październiku, jednak z powodu bardzo zimnej, październikowej pogody w Monachium organizatorzy postanowili przenieść go na wrzesień. W tym roku Oktoberfest odbył się pierwszy raz od dwóch lat i trwał od 17 września do 3 października.

Angela Denkowska
(pod opieką merytoryczną
p. prof. Marleny Serwickiej)

12 ciekawostek o Oktoberfeście

1. Oktoberfest to największy na świecie festyn ludowy odbywający się każdego roku w Monachium, w Bawarii, w Niemczech.

Festiwal folklorystyczny trwa 16-18 dni, od połowy lub końca września do pierwszej niedzieli października.

2. Oktoberfest tradycyjnie obchodzony jest już od ponad 200 lat.

W 1810 roku odbywał się ślub bawarskiego księcia Ludwika, późniejszego króla Bawarii i jego wybranki, Theresy von Sachsen-Hildburghausen. Z tej okazji, na łąkach przed murami miasta - Sendlinger Berg (dziś Theresienhöhe - „Błonia Teresy”) 12 października 1810 roku zorganizowano wyścigi konne. Na łące znajdował się tylko namiot króla. Zgromadzeni widzowie częstowali piwem. Przed startem zawodów odbyło się przedstawienie dla młodej pary i rodziny królewskiej, w którym uczestniczyło 16 par dzieci ubranych w tradycyjne stroje dziewięciu miasteczek bawarskich i innych regionów, które należały do posiadłości rodu Wittelsbachów. Przed rozpoczęciem wyścigu wystąpił chór dziecięcy.

3. W wyścigu konnym na torze o długości 3270 m brało udział 30 koni.

Książę Ludwik pasjonował się starożytnością, przez co zawody odbyły się w stylu starożytnych igrzysk olimpijskich. Zwycięzca turnieju otrzymał złoty medal.

4. Do 1871 roku Oktoberfest odbywał się w październiku.

Od roku 1872 termin rozpoczęcia dożynek przesunięto na wrzesień.

5. W trakcie Oktoberfestu wypijane jest około 5 mln litrów piwa, sprzedawanego w tradycyjnych litrowych kufkach zwanych Maßkrug.

6. W 1853 roku u podnóża Bawarii stanęła Galeria Sław - trójskrzydłowa kolumnowa hala.

W 1888 roku, z okazji obchodów 100. urodzin Ludwika I, pośrodku ściany centralnej sali sław umieszczono popiersie króla z tablicą oraz napisem: KRÓL LUDWIG ŚWIĘTUJĘ JEGO 100. URODZINY, DZIĘKUJĘ MONACHIUM.

7. Od 1850 roku ważnym wydarzeniem Oktoberfestu stała się parada, organizowana na wzór tej, która odbyła się na cześć Ludwika Bawarskiego i jego żony Teresy.

Osiem tysięcy ludzi, głównie z Bawarii, ubranych w tradycyjne stroje, przechodzi od ulicy Maksymiliana przez centrum Monachium na teren Oktoberfest. Na czele marszu idzie Münchner Kindl - nazwa symbolu w herbie miasta Monachium. Dziewczyna ubrana w czarny habit franciszkański z kuflem w dłoni oraz burmistrz miasta prowadzą pochód wystawodawców, przystrojonych wozów browarów i kapel muzycznych.

8. W 1880 roku światło elektryczne oświetliło ponad 400 budek i namiotów rozstawionych na terenach festynu.

Administracja miejska zatwierdziła też sprzedaż piwa, a pierwszy duży namiot stanął tam w 1888 roku. Zatrudniona została orkiestra dęta, która grała w strojach z Oberlandu (region Górnej Bawarii). Zaczęły pojawiać się duże piwiarnie, smażalnie kurczaków (pierwsza w 1881 roku).

9. W 1892 roku powstał pierwszy park rozrywki z napędem elektrycznym.

Pierwsze namioty festiwalowe oświetlone elektrycznie pojawiły się tam w 1901 roku.

10. Na 100-lecie (1910 r.) Oktoberfestu rozlano do kufli 12 tys. hektolitrow piwa.

W największym namiocie piwnym było miejsc dla 12 tys. gości. Obecnie największa hala - Hofbräu ma 10 tys.

11. W dobie narodowego socjalizmu Oktoberfest wykorzystano jako część nazistowskiej propagandy.

Przy organizacji festynu zabroniono pracy Żydom. W 1935 roku (125. jubileusz) zorganizowano wielką paradę, która była kierowana przez nazistów. Gdy w 1938 roku Hitler dokonał aneksji Austrii nazwa Oktoberfestu została zmieniona na "Wielki Niemiecki Festiwal Folklorystyczny". W okresie powojennym odbywał się "festiwal jesienny", a pierwszy po wojnie Oktoberfest odbył się we wrześniu 1949 roku.

12. Od 31 sierpnia 2021 roku termin "Oktoberfest" jest chroniony jako znak towarowy przez Urząd Unii Europejskiej ds. Własności Intelaktualnej (EUIPO).

Zuzia Piątek kl. 3b

Jak wygląda tolerancja wśród młodzieży?

Czym jest tolerancja?

Tolerancja polega na uszanowaniu obcej narodowości i związanych z nią różnic kulturowych. Oznacza także wyrozumiałość dla odmienności. Jest poszanowaniem poglądów, pochodzenia, opinii, upodobań itp. W skrócie, szacunek dla wolności innych ludzi, którzy mają odmienny styl życia od naszego.

Tolerancja jest ważna.

Akceptacja i tolerancja odmiennych poglądów jest niezwykle ważna. Warto jednak pamiętać, że pojęcia te nie

są synonimami. Z akceptacją mamy do czynienia, kiedy popieramy czyjeś poglądy. Tolerancja jest znacznie trudniejsza, ponieważ zakłada cierpliwość oraz wyrozumiałość dla odmienności. Jej podstawą jest często dojrzałość. Nietolerancja pewnych grup społecznych/zachowań/wyglądu może doprowadzić do wielu złych sytuacji. Młodzi ludzie przez brak zrozumienia i akceptacji cierpią psychicznie, co może doprowadzić do prób samobójczych. Dlatego też powinniśmy się edukować i starać się być tolerancyjni.

Co wpływa na to, że jesteśmy tolerancyjni?

Największy wpływ na kształtowanie się tolerancyjności ma środowisko, w którym dana osoba się wychowuje. Świat się rozwija i mamy coraz więcej możliwości poznania innych kultur czy ludzi z odmiennymi poglądami. Podejście do tolerancji i akceptacji dzięki temu nieco się zmieniło, gdyż internet ułatwia nam kontakt z osobami innych narodowości i wywodzących się z całkowicie odmiennych kręgów kulturowych.



Nauka tolerancji

Młodzież jest bardzo podatna na wpływy, dlatego tak ważne jest, by zarówno w szkołach, jak i w domach uczyć dzieci tolerancji i akceptacji. Budowanie postawy tolerancyjnej tak naprawdę zaczyna się w domu.

W okresie dorastania wiele młodych osób czuje się zagubionych. Nie zawsze wiedzą, co chcą robić w swoim życiu, chcą wiele zobaczyć oraz spróbować wielu rzeczy. To sprawia, że młodzieży łatwiej jest tolerować in-

Stereotypy

Na kształtowanie naszych poglądów ma wpływ środowisko, ale także stereotypy społeczne. Zazwyczaj są one źródłem uprzedzeń, a powtarzane od lat mogą skutecznie sprawić, że pewne grupy społeczne będą postrzegane w sposób negatywny. W wyniku tego wiele osób ma problem z tolerancją i akceptacją.

ność. Coraz częściej młodzi ludzie mają szansę wyrażać siebie. Za sprawą social mediów mogą dzielić się swoimi pasjami czy swoim wyglądem. Nauka tolerancji nie obejmuje tylko młodzieży. Dzieci powinny czasem też pokazywać i uczyć rodziców tolerancji, by nie rozszerzać nienawiści.

Maja Zapalska



Ciekawa osobowość uczniowska



Natalia Charymska to uczennica klasy 3C o profilu biologiczno-chemicznym. W wyborach, które odbyły się 28 września razem z Gabryś Kocznr objęły stanowisko przewodniczącej i wiceprzewodniczącej Samorządu Uczniowskiego naszego liceum. Chciałybyśmy przybliżyć Wam osobowość Natalki i jej cele związane z działalnością na rzecz uczniów i szkoły na najbliższy rok.

Redakcja: Dlaczego postanowiłaś kandydować do SU na stanowisko przewodniczącej?

Natalka: Od zawsze jestem dosyć aktywną osobą, interesującą się wszystkim co mnie otacza. Byłam zawsze aktywna i chciałam brać udział we wszystkich możliwych inicjatywach. Już w podstawówce brałam czynny udział w życiu szkoły. Jak pewnie wiecie, w tamtym roku należałam do SU naszego liceum i w tym roku moim celem było objęcie konkretnego stanowiska, który dzięki uczniom i nauczycielom udało mi się osiągnąć.

Redakcja: Czy macie już konkretne plany i inicjatywy na

najbliższy rok?

Natalka: Ogólne założenie, na którym nam najbardziej zależy, to spotkania z absolwentami, którzy niedawno ukończyli naukę w naszym liceum. Na tych spotkaniach będą starali się nam przybliżyć, jak wygląda życie po szkole średniej. Chcielibyśmy też wprowadzić jak najwięcej dni tematycznych, które będą miały na celu zintegrowanie nas jako społeczności szkolnej. Na pewno nie zaprzepaścimy tego, co osiągnął samorząd w poprzednim roku i będziemy to kontynuować. Na razie nie chcemy więcej wam zdradzać.

Redakcja: Jak sobie poradziłaś z hejtem, który niestety już miał miejsce po ogłoszeniu wyników?

Natalka: Jeżeli chodzi o hejt, to moim zdaniem jak ktoś robi coś więcej, wyróżnia się na tle innych, angażuje się, bo jemu się chce działać i ma motywację, to zawsze znajdzie się ktoś, komu się to nie będzie podobać i będzie to krytykować. Mam wrażenie, że wpływa na to też zazdrość. Hejt dla mnie jest taki trochę „sinusoidalny”, raz powoduje u mnie chwile załamania, a raz dodaje mi motywacji do działania.

Redakcja: Otrzymujecie wsparcie od uczniów i nauczycieli?

Natalka: Ogromnym wsparciem jest i będzie dla nas Pa-

ni Dyrektor. Jest kobietą bardzo zaangażowaną, która nie krytykuje naszych pomysłów i zawsze jest chętna pomóc w ich realizacji. Jeśli chodzi o nauczycieli, to też zostałyśmy bardzo ciepło przyjęte jako głowy SU. Strasznie mnie zdziwiło, ale zarazem było mi bardzo miło, że zaraz po ogłoszeniu wyników podchodziły do mnie osoby, z którymi nie mam żadnego kontaktu, z gratulacjami.

Redakcja: Macie obawy, że nie podolicie obowiązkom?

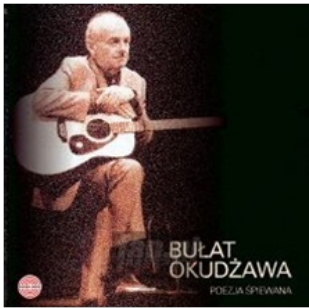
Natalka: Nie, nie boimy się. Mamy plan, mamy pomysły. Wiem też, że w takim składzie samorządu jaki jest, czyli ja, Gabrysia, Igor i Mikołaj podolicamy na pewno, bo to są ludzie, którzy nie pierwszy raz to robią.

Redakcja: Dziękujemy pięknie za rozmowę i życzymy, żeby wszystkie plany udało się zrealizować.

Magda Wit, Iza Gołyska

Wywiad z nauczycielem

W ostatnim numerze naszej gazetki przedstawiłam wywiady z dwójką z naszych nauczycieli, którzy to odpowiedzieli na moje pytania dotyczące muzyki. Kolejną rozmowę na ten temat przeprowadziłam z Panią Małgorzatą Grządziel.



R.: Jakiej muzyki słucha Pani ostatnio najczęściej?

M.G.: Jeśli chodzi o gatunek to niezmiennie moim ulubionym jest poezja śpiewana. Dominika Żukowska oraz Andrzej Korycki to dość mało popularny, ale w moim przekonaniu, niezwykle utalentowany duet. Głównie śpiewają

poezje Bułata Okudźawy lub szanty, ale okazjnie tworzą również własne utwory. Słucham ich w każdej wolnej chwili. Ich muzyka działa na mnie szczególnie uspokajająco. Poza tym lubię także słuchać Stanisławy Celińskiej. Jej piosenki są bardzo refleksyjne i mądre - bez wątpienia skłaniają do głębszych przemyśleń.

R.: Dlaczego akurat poezja śpiewana?

M.G.: Na pewno jest mi ona szczególnie bliska ze względu na moją wrażliwość względem świata, ale i innych. Poza tym poezja śpiewana bardzo często nakreśla mi moją drogę, wycisza mnie, ale i dodaje mocy. Czasem skłania do pochylenia się nad problemami, a czasem wręcz odwrotnie – każe odrzucić to, nad czym nie warto się zastanawiać i co warto sobie odpuścić. Moja miłość do tego gatunku zaczęła się już w liceum, gdzie „Modlitwa” Okudźawy śpiewana była jeszcze potajemnie, a potem, wraz ze wzrostem jej popularności, coraz częściej się z nią spotykałam. Jest to szczególnie ważna dla mnie pieśń, która towarzyszyła mi w różnych momentach mojego życia i zawsze pozwalała na chwilę zastanowienia i dodawała mi sił.

R.: Odnosząc się jeszcze do czasów liceum. Czego najchętniej słuchała Pani w tamtym okresie? Co było najbardziej popularne?

M.G.: Może się to wydawać śmieszne, ale pierwsze co mi przychodzi do głowy, gdy myślę o muzyce z czasów szkoły, to zespół Filipinki. Na pewno nie jest on znany młodzieży, ale zdecydowanie zachęcam do posłuchania. A jeśli chodzi o liceum, to, choć może być to dziwne dla niektórych, bardzo dużo słuchałam rock’ a. Z zagranicznych zespołów pamiętam, że bardzo lubiłam PinkFloy-

dów, ale pod koniec liceum dużo słuchałam również polskiego rock’ a. Budka Suflera, Lady Pank czy Małgorzata Ostrowska - to byli wykonawcy, których w tamtym okresie słuchałam najczęściej. Wtedy wybór gatunku wpływał na mój nastrój. Mimo iż tą cięższą muzykę odkryłam głównie za sprawą kolegów z klasy, to sama również się z nią wtedy mocno utożsamiałam.

R.: Aktualnie jednym z najczęściej słuchanych i lubianych przez większość gatunków muzycznych jest rap. Co Pani sądzi o tej muzyce?

M.G.: Nie lubię rapu. Kiedy nadmiernie występują w nim różnego rodzaju wyzwiska czy przekleństwa. Wiem, że taki klasyczny rap właśnie tym się cechuje, dlatego też nie toleruję i nie będę słuchać takiej muzyki. Wydaje mi się, że jest to jedynie pewien etap, w którym to wszyscy słuchają i tworzą rap tylko dlatego, że jest on popularny. Jak najbardziej rozumiem, że może on pełnić pewną funkcję i na pewno trafia ze swoim przekazem do młodych ludzi. Pytanie, czy tym przekazem zawsze warto się kierować i czy nie lepiej czasami sięgnąć po inne gatunki.

R.: Odchodząc już od tematyki rapu. Czy są jacyś inni, popularni teraz wykonawcy, których słucha Pani na co dzień?

M.G.: Zdecydowanie nie jestem na bieżąco, jeśli chodzi o popularne obecnie zespoły czy wokalistów, ale oczywiście, zdarza mi się posłuchać czegoś, co jest „na czasie”.

Przede wszystkim Sanah, która jest wielką idolką mojej wnuczki, i której słuchamy zawsze, kiedy tylko jesteśmy razem.



R.: Czy ma Pani jakieś inne doświadczenia z muzyką?

M.G.: Tak, jak najbardziej. W szkole podstawowej grałam na akordeonie, nawet udało mi się kiedyś wygrać jakiś konkurs z tym związany. Myślę, że moim celem na teraz jest nauczanie się gry na gitarze, dlatego że ten instrument zawsze budził we mnie bardzo silne emocje. Kiedy tylko znajdę czas, na pewno tym właśnie się zajmę.

R.: Czy mogłaby Pani polecić trzy piosenki, z którymi chciałaby Pani zapoznać czytelników?

M.G.: Chciałabym bardzo mocno polecić piosenkę pt. „Radość o poranku”, jest to co prawda dosyć stara piosenka, jednak myślę, że nadal bardzo aktualna i ciekawa. Kolejną będzie piosenka „Mamo... Córkę...”, która jest przede wszystkim bardzo wesoła i skoczna, ale przekazuje również pewne myśli i relacje, nad którymi warto się pochylić. A tak bardziej ogólnie, to myślę, że

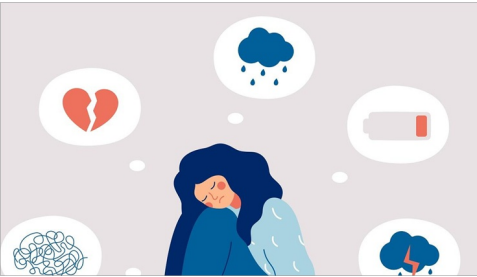
warto zainteresować się muzyką lat 70. i 80. Dzięki temu na pewno zbliżycie się także do historii i być może łatwiej będzie wam zrozumieć ludzi trochę od was starszych.

Małgorzata Wicha



Listopad miesiącem zdrowia psychicznego

Zdrowie psychiczne to część naszego zdrowia, która pozwala nam funkcjonować w środowisku społecznym, utrzymywać relacje z innymi i cieszyć się życiem. Jeśli jesteśmy zdrowi, to potrafimy odczuwać, rozpoznawać i wyrażać emocje. Radzimy sobie nie tylko z pozytywnymi emocjami, ale również z tymi, które z jakiegoś powodu są dla nas trudne. Nie mamy wtedy również problemu w kontaktach z ludźmi, potrafimy rozmawiać na wszystkie tematy, dostosować się do nowych sytuacji, nie czujemy stale smutku lub bezzasadnego lęku. Zdrowie psychiczne nie jest niczym stałym. Trzeba je pielęgnować. A jeśli czujemy, że coś jest nie tak, trzeba zgłosić się do odpowiedniego lekarza.



Objawy depresji są bardzo zróżnicowane. Zwykle u osoby chorującej występuje kilka objawów, ale nie muszą one występować równocześnie. Depresję można odczuwać bardzo różnie, w zależności od nasilenia, czasu trwania i występujących objawów.

Jak odróżnić depresję od smutku?

Smutek jest emocją, która często pojawia się w naszym życiu. Najczęściej spowodowany jest czymś zewnętrznym, np. trudnym wydarzeniem, kłótnią, stratą, ale również może pojawić się bez żadnego wyraźnego powodu. Jak każda inna emocja, smutek jest nam potrzebny i daje nam informacje o tym, że musimy się o siebie zatroszczyć. Warto jednak pamiętać, że bycie smutnym nie oznacza, że chorujemy na depresję.

Czym jest depresja?

Depresja jest chorobą, na którą może zachorować każdy – niezależnie od wieku, płci i pochodzenia. Na depresję chorują nie tylko osoby dorosłe, coraz częściej choroba dotyka dzieci i młodzież. Ciężko jednoznacznie stwierdzić, jakie są przyczyny depresji. Wymienia się przyczyny biologiczne, genetyczne i psychospołeczne. Przyczyny biologiczne to np. zaburzenia hormonalne, zaburzenia snu. Do czynników genetycznych możemy zaliczyć historię chorób w naszej rodzinie. Nie oznacza to jednak, że jeśli w naszej rodzinie ktoś choruje na depresję, my też zachorujemy! Najszerza i najtrudniejsza do sklasyfikowania grupa to czynniki psychospołeczne. Do tej grupy można zaliczyć wszystko, co utrudnia nam zaadaptowanie się do nowych sytuacji oraz poprawne funkcjonowanie. Może to być stres, presja otoczenia, niesprzyjające środowisko, odporność psychiczna, przeciążenie trudnymi emocjami, np. tłumienie złości i niewyrażanie swoich emocji, przesadne wymagania wobec siebie, brak wiary w siebie i swoje umiejętności. Warto jednak wiedzieć, że nie ma konkretnych cech osobowości, które są przyczyną depresji. Czynnikiem równie ważnym jest sytuacja, w jakiej znalazła się ta osoba oraz moment życia, w jakim ona wystąpiła.

Jak pomóc osobie w kryzysie psychicznym lub zmagającej się z chorobą psychiczną?

Podczas kryzysu psychicznego najważniejsza jest obecność osób, które mogą Ci pomóc. Ty też możesz komuś pomóc. Jeśli zauważysz u kogoś następujące objawy, wezwij do niego pomoc lub pilnie zapewnij konsultację z lekarzem:

- zgłasza myśli samobójcze,
- żegna się, porządkuje swoje rzeczy i rozdysponowuje przedmioty,
- sugeruje, że nie warto żyć oraz że śmierć jest najlepszym rozwiązaniem,
- nadużywa leków, alkoholu lub narkotyków,
- cierpi z powodu poważnej straty lub trudnych wydarzeń, których był świadkiem.

Jeśli uważasz, że osoba nie wymaga konsultacji z lekarzem, a widzisz, że przechodzi kryzys, możesz jej pomóc w następujący sposób:

- poinformuj, że jesteś obok,
- nie sugeruj rozwiązań, ale aktywnie uczestnicz w ich poszukiwaniu,
- daj jej czas, nie pośpieszaj, pozwól jej przeżywać emo-

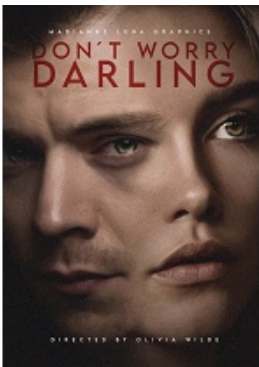
cje,
 - nie bój się zadawać pytań, upewnij się, że dobrze rozumiesz,
 - nie wyręczaj, pozwól jej działać.

Jeśli podejrzewasz, że ktoś z twoich znajomych, rodziny choruje na depresję, porozmawiaj z nim o tym, jak się czuje. Jeśli osoba nie będzie chciała o tym rozmawiać, zapewnij ją, że w każdej chwili może się do Ciebie zwrócić. Obecność bliskich i wsparcie są ważne w procesie zdrowienia.

Warto mówić o depresji, ponieważ jej konsekwencje bywają bardzo poważne. Jest chorobą, która niezauważona może doprowadzić do śmierci. Depresję można wyleczyć, jednak potrzebna jest do tego pomoc specjalistów. Tak jak z chorym sercem idziemy do kardiologa, tak z podejrzeniem depresji lub innej choroby psychicznej idziemy do psychiatry.

Nikoła Bukala i Wiktoria Faliszewska

Premiery filmowe



„DON'T WORRY DARLING” – thriller w reżyserii Olivii Wilde. Premiera światowa miała miejsce 5 września, a w Polsce 23 września.

Film opowiada o życiu małżeństwa w latach 50. w utopijnej społeczności w eksperymentalnym miasteczku firmowym, w którym mieszkają mężczyźni pracujący dla ściśle tajnego Projektu Victory i ich rodziny. Życie jest idealne, a firma zaspokaja potrzeby każdego mieszkańca. W pewnym momencie kobieta zaczyna się obawiać, że pełna przepychu firma jej męża może skrywać niepokojące tajemnice. Na powierzchni idyllicznego życia pojawiają się pęknięcia, a spod atrakcyjnej fasady wyzierają przebrzydki czegoś straszego.

W rolach głównych występują Florence Pugh i Harry Styles.



„BLACK ADAM” - fantastycznonaukowy film akcji na podstawie serii komiksów o superbohaterze o tym samym pseudonimie wydawnictwa DC Comics. Reżyserem jest Jaume Collet-Serra. Światowa premiera filmu miała miejsce 3 października 2022 w Meksyku. Amerykańska premiera została zapowiedziana na 21 października 2022 roku. W roli głównej występuje Dwayne Johnson.

Film opowiada o obdarzonym boskimi mocami tytułowym bohaterze, który po blisko pięciu tysiącleciach,

zostaje uwolniony ze swojego ziemskiego grobowca.

„CZARNA PANTERA: WAKANDA W MOIM SERCU” – film akcji na podstawie serii komiksów wydawnictwa Marvel Comics. W głównych rolach wystąpią Letitia Wright i Lupita Nyong'o. Chadwick Boseman miał powrócić w tytułowej roli, lecz zmarł w sierpniu 2020 roku. W Polsce film zadebiutuje 11 listopada 2022 roku. Wchodzi on w skład IV Fazy Filmowego Uniwersum Marvela oraz jest kontynuacją filmu „Czarna Pantera”. W filmie przywódcy królestwa Wakandy walczą o ochronę swojego narodu przed najeźdźcami po śmierci króla T'Challi.



„MY POLICEMAN” - Adaptacja powieści Bethana Robertsa z 2012 roku. W Ameryce i Wielkiej Brytanii film będzie można oglądać w kinach od 21 października 2022 roku. 4 listopada zadebiutuje na platformie Amazon Prime Video. Za reżyserię odpowiada Michael Grandage. Film skupia się na Marion i Tomie Burgessie którzy poznali się i zakochali w sobie na wybrzeżu Brighton w latach 50. Na plan wkracza także Patrick Hazelwood. W rolach głównych zobaczymy Emme Corrin, Harry'ego Styleasa oraz Davida Dawsona.



Wiktoria Nowak

Kącik muzyczny „Kiedy kwiaty pachniały wolnością”

Gdy w latach 70-dziesiątych doszywano frędzle do dzwonów, w tle słyhać było dźwięk zniszczonych winyli. Kwiaty pachniały wolnością, a serca otwarte były na muzykę. Radiowi dziennikarze podziwiali wielki czerwony piorun na twarzy Bowie'ego, interesowali się nowym imieniem kota wokalisty Queen lub stylizowali włosy jak Blondie. Muzyka była jak miód na kamienne serca.



Pink Floyd dzięki swojej piosence pt. „Money” w 1973 wytknęli wszystkim, jak bardzo społeczeństwo jest zapatrzone w pieniądze. David Gilmour stwierdza, że pieniądze są jak paliwo, pozwalające na spełnianie marzeń.

The Rolling Stones w tym samym roku wydało piosenkę opowiadającą o miłości, a raczej o jej

wypaleniu. „Angie” była jej główną bohaterką. Nie została ujawniana jej tożsamość, lecz sprawiła, że miliony osób poczuło słone łzy płynące po policzkach.

W 1981 roku świat ujrzał film „My dzieci z dworca zoo”, który otworzył ludziom oczy na uzależnienia. Christiane była fanką Davida Bowie’ego, dlatego w skład ścieżki dźwiękowej filmu wchodzi sporo jego piosenek. Muzyk

zagrał nawet samego siebie w ekranizacji wspomnień narkomanki, śpiewając piosenkę „Station to Station”. Utwór miał swoją premierę pięć lat przed filmem, co pokazuje, że muzyka tego pokroju nigdy się nie przedawnia.

Julia Sz wajkowska

Nowości muzyczne na jesień 2022

Sanah wydała niespodziewaną płytę. Jedna z najpopularniejszych wokalistek w Polsce, **14 października 2022 roku** podzieliła się swoim kolejnym albumem, który nosi tytuł „POEZYJE”. W sieci pojawiło się aż 10 zupełnie nowych klimatycznych klipów, w których artystka śpiewa teksty swoich ulubionych wierszy. **W najnowszym albumie Sanah „POEZYJE” znalazły się covery wierszy między innymi: Wisławy Szymborskiej, Adama Mickiewicza czy Edgara Allana Poe.**



Young Igi serwuje nam drugi singiel z nadchodzącego albumu „Notatki z Marginesu” „Pleasure” to utwór z OKI’em, który według relacji artystów powstał około 2 lata temu, podczas pierwszej wspólnej studyjnej sesji projektu OIO. Świetnie przyjął się niedawno wypuszczony singiel „Małe Krople”, Album „Notatki z Marginesu” to już piąte solowe wydawnictwo Igiego, które ukaże się już **18 listopada 2022** nakładem Def Jam Recordings Poland.



Paulina Andzel kl. 3A

Recenzje książek



Monika Rutka „Spark”

„Elizabeth Parker zostawia słoneczne kalifornijskie plaże, w samym środku roku szkolnego, dla deszczowej Anglii. W dodatku zamieszkuje u zupełnie obcych ludzi, wśród których ma spędzić nadchodzące miesiące. Trochę dużo tych zmian jak na jedną nastolatkę. Państwo Shaw, Jon i Josephine, a także ich córka Caroline robią wszystko, by Lizzie czuła się

w nich jak w domu. Co do syna... Chase, delikatnie mówiąc, nie przejawia takiej życzliwości jak rodzice i siostra. Jest uprzedzony i nieufny. Elizabeth zresztą też uważa go za nad wyraz irytującego człowieka.”

Marta Łabęcka „Flaw (less) Opowiedz mi naszą historię”

„Dwoje licealistów z małego miasteczka nieopodal Londynu: Josephine, wzorowa dziewczyna z tak zwanego dobrego domu, i Chase, chłopak, o którym można powiedzieć wiele, ale nie to, że jest ideałem. Dom rodzinny Chase’a też trudno byłoby nazwać dobrym- jego matka od zawsze więcej uwagi poświęcała narkotykom i alkoholowi niż synowi.

Z pozoru tej dwójki nastolatków nie łączy nic poza miejscem zamieszkania i szkołą. A jednak mają ze sobą coś wspólnego. Oboje, każde na swój sposób, próbują sobie radzić z samotnością. Chowają się za maską obojętności, ukrywają przed światem swoje prawdziwe, wrażliwe oblicza. Trafiają na siebie przypadkiem, a rozwój wydarzeń sprawia, że powoli odkrywają się przed sobą nawzajem, może nawet bardziej, niż by sobie życzyli. Czy

Historia Elizabeth jest pełna tajemnic i trudnej przeszłości, jest niesamowicie wciągająca. Niezrozumiałe dla mnie wątki i niedokończone sprawy wplecione w prostą fabułę są czymś, czego nie mogłam wyrzucić z głowy. Miałam mnóstwo przypuszczeń i pytań, na które bardzo chciałam znać odpowiedzi, aż do ostatniej strony. Chase natomiast to chłopak ukrywający swoje prawdziwe „ja” pod maską obojętności. Jego zachowanie od początku bardzo mnie drażniło. Jednak powoli stawało się ono dla mnie coraz bardziej zrozumiałe. Jego dzieciństwo odcisnęło na nim piętno. Odkrywanie jego emocjonalnej strony jest czymś, co zaciekawi każdego. Cudowna książka, którą jestem zachwycona i mam nadzieję, że uda mi się Was zachęcić do przeczytania historii Elizabeth.

to w ogóle ma sens, skoro Josie za moment zniknie ze świata Chase’a?”

Kiedy zabrałam się za tę książkę, nie byłam przygotowana na to, co w niej na mnie czeka. Myślałam, że to typowa historia, a tymczasem podczas czytania śmiałam się, płakałam, irytowałam i złościłam. To, co zobaczyłam, to życie dwójki ludzi, różniących się od siebie, a jednak identycznych. Opowieść dziewczyny ukrywającej prawdziwe uczucia za maską obojętności i chłopaka, który potrafił pod nią dostrzec to, co skrywała. Historia pokazująca, że miłość to postawienie szczęścia drugiej osoby na pierwszym miej-



scu, mimo uczucia bólu i złamanego serca. Nigdy nie zapomnę tego, jak w tej książce zostało pokazane, jak ważni są ludzie, którymi się otaczamy i jaki wpływ na relacje mają najdrobniejsze gesty. Lektura nie tylko wypełniona jest miłością i zaufaniem, ale też trudnymi

wyborami.

Zachęcam do przeczytania powyższej książki. Porusza wiele ważnych tematów i wartości w życiu zwykłego człowieka.

Agata Motyła



Rebecca F. Kuang „Wojna makowa”

Runin jest sierota wojenną, która chce uciec z wioski i od swoich przybranych rodziców, którzy handlują opium. Jedynym wyjściem jest zdanie państwowego egzaminu do akademii wojskowej w Sinegardzie – jedynej uczelni, która nie wymaga wysokiego czesnego od studentów, a kształci ich na doskonałych generałów i dowódców.

Jednak Rin nie ma tutaj łatwo – jest jedyną uczennicą z biednej rodziny w całej akademii, przez co jest wyśmiewana. Dziewczyna jednak się nie poddaje i trafia pod skrzydła mistrza tradycji Jianga, który szkoli ją indywidualnie. Na egzaminach kończących pierwszy rok w akademii okazuje się, że Rin ma tajemniczy dar. Jednak nauka uczniów w stolicy nie trwa długo, bo na granicy wybucha wojna z Federacją Mugen. Wszyscy uczniowie w tym Runin zostają wcieleni do wojska, aby

odeprzeć napór wrogiej armii.

W „Wojnie Makowej” przenosimy się do świata przypominającego dawną Japonię, w której całkowicie zakazane jest handlowanie opium. W porównaniu do średniowiecznej Japonii wszyscy to praktycznie chodzący ateści, którzy nie wierzą w bogów i duchy opiekuńcze, mimo ogromnego, bo aż 64 – osobowego panteonu. Wyjątkiem są szamani, którzy potrafią się porozumiewać z bogami przy pomocy opiatów. Pozwalają oni bogom wstępować w ich ciała i pomagać im. Jednak szamani muszą odkupić każdą pomoc ze strony bogów ofiarą, którą ci sobie wybiorą, nierzadko bolesną dla samego szamana.

Nie potrafię podsumować tej historii jednym zdaniem, ale jest to kawał dobrej fantastyki. Rebecca F. Kuang zabiera nas do świata pełnego magii, intryg i starożytnych bóstw. Ta książka jest pełna emocji. Musicie ją przeczytać!

Ocena: 10/10
Klaudia Gałęza

Recenzje filmów

„**Purpurowe serca**” to film w reżyserii Elizabeth Allen Rosenbaum, który został wyprodukowany w USA, a jego premiera odbyła się 29 lipca 2022r. Produkcja jest ekranizacją powieści Tess Wakefield o tym samym tytule. Głównymi bohaterami filmu są Cassie (Sofia Carson) i Luke (Nicholas Galitzine).

Cassie to początkująca piosenkarka i autorka tekstów, która na co dzień zmagają się z cukrzycą. Natomiast Luke to młody chłopak, który chce uciec od problemów i przeszłości, więc jak jego ojciec i dziadek wstępuje do Korpusu Piechoty Morskiej. Ona potrzebuje ubezpieczenia medycznego, żeby przeżyć, on zaś pieniędzy na spłacenie długu u dilerów. Bohaterowie postanawiają zawrzeć fałszywe małżeństwo tuż przed wyjazdem mężczyzny do Iraku. To udawanie wychodzi im obojgu na dobre – on staje się jej inspiracją, ona zaś podtrzymuje go na duchu w czasie trwania służby. Gdy Luke podczas misji zostaje ranny, Cassie jako jego żona musi się nim opie-

kować. Dzięki temu główni bohaterowie zbliżają się do siebie i zakochują. Natomiast Luke otrzymuje później Purpurowe Serce (Jest to amerykańskie odznaczenie wojskowe dla rannych). Niestety wychodzi na jaw ich fałszywe małżeństwo, przez co Luke trafia do aresztu. Cassie czeka na niego, aby po jego powrocie zacząć wspólnie wszystko od nowa. Według mnie ten film jest naprawdę interesujący i warty obejrzenia. Pomimo, że trwa 2 godziny, fabuła jest na tyle wciągająca, że nikt się nie będzie nudził.



Ocena ogólna: 9/10
Ania Sasak



„Gdzie śpiewają raki”

Melodramat z elementami dramatu psychologicznego i sądowego na podstawie bestselleru Delii Owens. Opinie o tym filmie są bardzo podzielone - krytycy oceniają go bardzo nisko, publika wręcz przeciwnie - o wiele lepiej. Film koncentruje się na wydarzeniach wokół dziewczyny o imieniu Kya, która wychowała się na bagnach w Karolinie. Ojciec bił

matkę, co sprawiło, że odeszła, gdy dziewczynka miała kilka lat, a jej śladem ruszyła reszta jej licznego rodzeń-

stwa. W końcu została tylko ona i czerpała wiedzę z bagien, z natury, żeby w ogóle móc przetrwać. Pewnego dnia na jej bagnach zostaje odnaleziona ciało Chaes'a i wszystkie podejrzania padają na nią - dziewczynę z bagien, wilkołaka, wiedźmę o świecących oczach czy łącznik między małpą a człowiekiem. Największe wrażenie robi prezentacja psychologii protagonistki i to, jak pochwycona została paralela między nią a bagnami. Wycofaną dziewczyną, która pokazuje swoje wnętrze tylko tym, którzy faktycznie chcą ją poznać, ale czasami się myli i musi za to płacić wysoką cenę.

„Ostatniej nocy w Soho”

Horror/thriller psychologiczny wyreżyserowany przez Edgara Wrighta koncentruje się na losach młodej Ellie, która przeprowadza się do Londynu, by studiować modę na prestiżowej uczelni. Jest bardzo wrażliwa i czuje się przytłoczona nowym miejscem. Ma wrażenie, że tam nie pasuje, dlatego przeprowadza się z akademika na stację. Już pierwszej nocy ma wizje Londynu w latach 60., w których staje się Sandie, pewną siebie dziewczyną, która chce być aktorką. Film ten wizualnie jest uczta dla

oka, łączy dwa światy budując napięcie i utrzymując uwagę widza. Dotyka on bardzo ważnych tematów chorób psychicznych i wykorzystywania kobiet, balansując przez to na cienkiej linii jego odbioru. Wszystkiemu towarzyszy muzyka z płyt winylowych, neony i czerwone błyski.



Julia Podsiadły

Recenzja gry

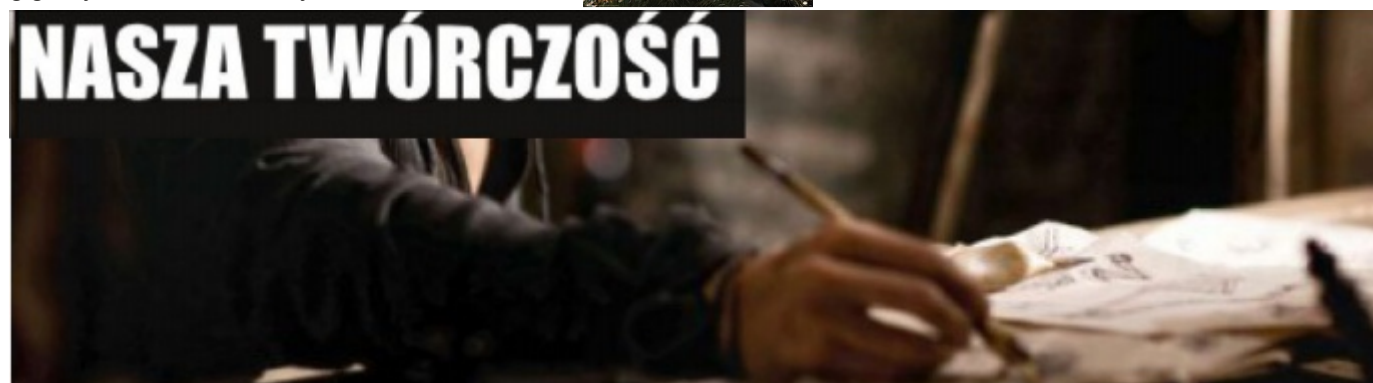
The Legend of Zelda: Breath of the Wild

Wydarzenia gry mają miejsce w królestwie Hyrule, któremu zagrażają działania złego bytu Ganona. Więzi on w zamku księżniczkę Hyrule – Zeldę. Na jej ratunek wyrusza rycerz o imieniu Link, który budzi się ze stuletniego snu. Gracz wciela się w postać Linka i przemierza królestwo, ruiny, wioski i miasta, zdobywając ekwipunek, w tym broń i tarcze, aby pokonać Ganona i uwolnić Zeldę. W ciągu gry musimy uwolnić 4 gigantyczne mechanizmy zwane Divine Beast.



W zasadzie na samym początku otrzymujemy główny cel, do którego możemy się udać. Gra daje nam dużą dowolność, przy czym nikt nas nie rozlicza z wykonywanych działań czy zabitych przeciwników. Po prostu musimy znaleźć sposób na pokonanie zagrożenia, aby Link stał się bohaterem, o którym mówią legendy.

Ocena: 9/10
Klaudia Gałęza



Dwa wiersze idealne na jesienną chandrę, które wywołują melancholię, pobudzają wyobraźnię i działają kojąco. Nie zawsze człowiek ma lekko, bywają gorsze momenty, do których nawiązuje wiersz „Kłamstwa...”. Drugi pt. „Przemyslenia...” odnosi się do ludzkich uczuć i przemijania. Każdy człowiek: myśli, zadaje sobie pytania i chce znaleźć na nie odpowiedź, co nie jest wcale proste. Refleksję zostawiam czytelnikom. Niech każdy znajdzie swoją własną interpretację i posłucha głosu swojego serca.

„Przemyslenia...”

Mówią, że „czas goi rany”,
Wystarczy poczekać, przemysleć sprawy,
Mówią, że „wszystko co dobre szybko się kończy”,
Można wierzyć, lub nie, my też przemijamy!

Wierzyć możemy, że świat się zmieni,
Ludzie wokół tylko na chwilę przystanąli,
Melancholia lub ktoś z nas drwi,
Wszystko sprawia, że jesteśmy inni!

Pory roku, tak jak my też się zmieniają,
Czasami różne barwy i wstęgi wkładają,
Raz deszcz, raz śnieg, raz słońca trochę,
Może warto nie czekać, przyodziać radością,
To, co nas otacza, jest życiową mądrością!

„Kłamstwa...”

Powiedz ile prawdy w tych słowach?
Ile wartości przeplata się w naszych głowach?
Niby miłość Tobą kieruje- tak mówisz,
Ale sam widzę dobrze, że w kłamstwach się gubisz!

Mówisz- „Nieprawda, pomówienia”,
Ale chyba mamy do omówienia,
Kilka spraw, które były na potem,
A teraz dla mnie są szczerym złotem!

Nie lubię kłamstwa, nie lubię zazdrości,
Niby my sami, ale czuję trochę obcości,
Coś mnie rusza, czuję to w sobie,
Miłości pragnąłem, ale już nie ma jej w Tobie!

Pozdrawiam!
Kacper Markiewicz



CIAŁO I DUSZA

Porady zdrowotne



Jesień – paleta barw i witamin

Jesień to pora roku, w której coraz rzadziej możemy zauważyć promienie słońca za naszymi oknami. W sklepach trudniej jest o świeże owoce i warzywa. Rezygnujemy z przebywania na świeżym powietrzu, ze względu na coraz chłodniejsze dni. Przez to nasze organizmy są coraz bardziej podatne na choroby. Jak możemy temu zaradzić? Jesienna dieta powinna być bogata w witaminy i antyoksydanty. Przez nie szybciej zwalczamy infekcje i dbamy o układ odpornościowy. Możemy dostarczać je jedząc warzywa i owoce dostępne o tej porze roku.



Jabłko w naszym sadzie już króluje

Jabłka są źródłem witamin takich jak A, C, E, ale również potasu, cynku, żelaza oraz błonnika. Doskonale sycą, a dostarczają nam zaledwie ok. 52 kcal. Owoce te wspierają układ odpornościowy, wspomagają trawienie, podnoszą poziom dobrego cholesterolu, wpływają na nasz wzrok, zmniejszają ryzyko zachorowania na cukrzycę typu II oraz mogą mieć znaczenie w profilaktyce przeciwnowotworowej.

Ciekawym pomysłem na jesienne śniadanie jest owsianka z jabłkami, miodem oraz cynamonem. Ten sycający posiłek da nam energię na cały dzień.

Spadła gruszka do garnuszka

Innym owocem spotykanym jesienią są gruszki.

Dostarczają naszemu organizmowi witaminy B, C, K, A oraz m.in. żelazo, białko, błonnik czy miedź. Wspierają działanie szarych komórek i tarczycy, zapobiegają rozwojowi nadciśnienia i korzystnie wpływają na pracę serca.



Dobrym wyborem jest kompot z suszonych gruszek, działa przeciwgorączkowo i przeciwzapalnie. Pomaga obniżyć wartości ciśnienia tętniczego i zmniejsza przepuszczalność naczyń krwionośnych.

Bal u dyni

Charakterystycznym dla jesieni warzywem jest dynia. Jest bogata w beta-karoten, witaminy z grupy B, kwas foliowy czy magnez. Nie zawiera tłuszczów dlatego jest niskokaloryczna. Może brać udział w profilaktyce przeciwnowotworowej, chroni wzrok oraz poprawia wygląd skóry.

Dynie możemy wykorzystać do zupy krem, która jest świetnym wyborem na chłodniejsze dni. Innym daniem są placki dyniowe.



Zagadkowe warzywa

Pietruszkato doskonale źródło witaminy C. Warto spróbować frytek z pasternaku (dostarcza nam błonnika, potasu czy dawki witaminy C) lub batatów. Jesień to również idealna pora na jarmuż (smoothie z jarmużem, szpinaku i jabłkami), bogate w antyoksydanty bakłażany czy cukinie, które wspomagają trawienie i pracę układu nerwowego. Z kolei buraki to skarbnica kwasu foliowego, powinny po nie sięgać osoby cierpiące na anemię, jak i ci z nas, którzy chcą wzmocnić układ krwionośny.

Ania Lawęda

Papierosy i e-papierosy? - Czy aby na pewno warto po nie sięgać?

Badania wskazują, iż coraz więcej młodych osób sięga po używki, jakimi są standardowe papierosy, ale także bardzo popularne e-papierosy. Wiele młodych ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, jakie konsekwencje zdrowotne i nie tylko może powodować nikotyna zawarta w różnych rodzajach papierosów. Dlaczego to głównie młodzież sięga po te używki? Jak one wpływają na zdrowie?

Negatywny wpływ na rozwój mózgu

Mózg człowieka rozwija się do ok. 25 roku życia, co oznacza, że w okresie nastoletnim nie jest on jeszcze w pełni ukształtowany (a dokładnie część, która odpowiedzialna jest za podejmowanie decyzji i kontrolę impulsów). W tym okresie nasz mózg szybciej uzależnia się od nikotyny, która może również przygotować mózg do uzależnienia od narkotyków. Nikotyna zmienia także sposób, w jaki powstają synapsy, czyli połączenia, które są odpowiedzialne za koncentrację uwagi i proces uczenia się.

Szkodliwość dymu tytoniowego

W dymie tytoniowym występuje pod postacią gazu lub cząsteczek ponad 4000 związków chemicznych. Badania udowodniły, że ponad 40 czynników ma działanie rakotwórcze. Dym papierosowy inhalowany przez palacza wywiera szkodliwy wpływ na prawie wszystkie organy: podrażnia błonę śluzową jamy ustnej, przełyku i żołądka, zatruwa układ oddechowy, sercowo-naczyniowy, nerwowy, trzustkę, pęcherz moczowy, prowadzi do rakotwórczych zmian.

Choroby odtytoniowe

Każdy wypalony papieros powoduje w organizmie niekorzystne zmiany. Niszczenie zdrowia jest więc stałym, codziennym procesem, a stan chorego pogarsza się z każdym kolejnym papierosem. Większość chorób ma swój początek w młodości. Rozpoczęcie palenia gwałtownie zwiększa ryzyko zachorowania palacza.

Nowotwory

Dym tytoniowy prowadzi do powstania 14 lokalizacji nowotworów. Najsilniejszy związek z paleniem wykazują

nowotwory złośliwe: płuc (80–90% występuje u palaczy), krtani, gardła, przełyku, jamy ustnej, pęcherza moczowego i trzustki. Nieco słabszy związek obserwuje się w przypadku nowotworów żołądka, nosa, wargi, wątroby oraz białaczki.

Choroby układu krążenia

Palenie zwiększa również ryzyko chorób układu krążenia: nadciśnienia, miażdżycy, tętniaka aorty. Układ oddechowy palaczy jest narażony na wiele chorób, a wśród nich: przewlekłe zapalenie oskrzeli, zapalenie płuc, astma oskrzelowa, czy gruźlica płuc.

Tytoniowa twarz

Dym papierosowy ma również bardzo niekorzystny wpływ na urodę. Dermatolodzy mówią wręcz o "tytoniowej twarzy". Skóra jest niedotleniona, z czasem cera staje się coraz bledsza i bardziej postarzała. Dzieje się tak, gdyż zapalenie papierosa powoduje skurcz naczyń krwionośnych skóry utrzymujący się do 90 minut. Przez to skóra staje się cieńsza i bardziej pomarszczona. Dodatkowo, zawarte w dymie substancje obniżają poziom estrogenów, wpływając na wysuszenie skóry – jest to powód do powstawania przedwczesnych zmarszczek.

Wysoka cena

Warto też zaznaczyć, iż cena papierosów zarówno tytoniowych jak i elektronicznych jest bardzo wysoka. Młodzi ludzie uwikłani w nałóg nie zdają sobie sprawy z tego, że mogliby te pieniądze przeznaczyć na rzeczy, o których marzyli od dawna lub mogliby zaoszczędzić, na przykład na swoją dalszą przyszłość lub wakacje. Cena papierosów tytoniowych to ok. 15/17zł za paczkę. Cena popularnych teraz e-papierosów jednorazowych to ok. 27zł.

Średni miesięczny wydatek młodego palacza to ok. 250 zł!

WARTO ZAOSZCZĘDZIĆ PIENIĄDZE I SWOJE ZDROWIE!

Klaudia Ciszowska

Szkodliwość energetyków

Na początku powiedzmy, czym są energetyki. To napoje energetyczne, które pobudzają organizm człowieka, mają na celu polepszenie uwagi oraz nastroju u konsumentów. Jak większość z nas wie, nie są one całkowicie bezpieczne dla naszego zdrowia. Piją je osoby w różnym wieku: dorośli, młodzież, a niekiedy nawet dzieci, które pod żadnym pozorem nie powinny tego robić.

Co wchodzi w skład energetyków?

Głównym środkiem psychoaktywnym, który wchodzi w skład napojów tego typu, jest kofeina, również w po-

staci wyciągu z guarany. Działa ona pobudzająco. Przeciśnie w 250ml napoju znajduje się od 75mg do 80mg kofeiny. Innymi składnikami wchodzącymi w skład energetyków są np. inozytol, żeń-szeń, tauryna, karnityna, witaminy z grupy B oraz inne witaminy.

Czasami po spożyciu napoju energetycznego mogą występować



pewne niepożądane działania. W jednym przypadku mogą to być palpacje serca oraz tachykardia – przyspieszenie akcji serca. Kolejnym przypadkiem mogą być problemy żołądkowe, niepokój lub ból w klatce piersiowej. Wysoka zawartość cukru może powodować niszczenie szkliwa. Energetyki bywają czasami łączone z różnego rodzaju substancjami psychoaktywnymi bądź alkoholem, co tym bardziej jest szkodliwe.

Amelia Masternak

Jesienne trendy modowe 2022

W poniższym artykule chcielibyśmy przedstawić kilka propozycji różnych stylizacji na szkolne, jesienne dni. Poprzez modę możemy wyrazić siebie, kreować swój własny styl. Moda towarzyszy nam codziennie od wieków. Pierwszy dom projektowania odzieży pojawił się w 1858 roku w Paryżu.

Jeśli chodzi o kolory przeważające tej jesieni, zdecydowanie będą to bardzo basicowe, stonowane odcienie tkanin. W tym roku będą to: beże, brązy, odcienie ziemi oraz standardowo: czarny biały i szary.



1) Najważniejsze w naszym ubiorze jest to, żebyśmy się czuli swobodnie i komfortowo w ciągu tych kilku godzin spędzonych w szkole, dlatego pierwsza zaproponowana stylizacja to bluza i dres, który zapewni nam przede wszystkim wygodę. Jesienne dni są dość chłodne, zatem do tego przyda się płaszcz, który przełamie tę luźną

sportową stylizację.

2) Kolejna wygodna stylizacja to modny w tym sezonie oversizowy sweter nadający jesienno klimatu, do którego czarne szerokie spodnie jak i legginsy idealnie się nadadzą.

3) Jeśli chcemy ubrać się bardziej elegancko, świetnie sprawdzą się jeansy z koszulą i sweterkiem.

4) Szerokie marynarki wraz z dopasowanymi sukienkami bardzo dobrze sprawdzą się na różnorodne uroczystości szkolne.



Ola Jędrzejewska
i Kinga Chmielewska

Z życia nastolatki Jak romantyzować swoje życie?

Romantyzowanie życia polega na dostrzeganiu jego piękna i nadzwyczajności. W dzisiejszych czasach każdy z nas żyje w pośpiechu. Gonimy za przyszłością, nie zastanawiając się nawet, co tak naprawdę jest dla nas ważne i wartościowe. Przez takie zachowanie często tracimy motywację do nauki, dobry humor oraz chęć do wykonywania jakiegokolwiek czynności, która sprawia nam przyjemność. Aby nasze życie było unikalne i wyjątkowe, powinniśmy wprowadzić do niego kilka ważnych zmian, które sprawią, że zaczniemy je znacznie bardziej doceniać.

1. Stwórz swój idealny poranek.

Kluczem dobrego dnia jest jego rozpoczęcie, dlatego też powinniśmy stworzyć poranną rutynę. Powinna ona zawierać aktywności, które wprowadzą w nasze życie harmonię oraz porządek. Może być to czytanie książki z ulubioną kawą/herbatą, słuchanie podcastu na temat, który nas interesuje lub wstanie wcześniej, aby zrobić sobie pyszne, pożywne śniadanie.

2. Bądź głównym bohaterem swojego życia.

Przed wszystkim stawiaj siebie i swoje potrzeby na pierwszym miejscu. Spróbuj sprawić, iż poczujesz się jak we własnym filmie, kiedy to nawet droga na przystanek ma większe znaczenie.

3. Utwórz playlistę.

Utwory, które słuchamy, często wpływają na nasz nastrój oraz zachowanie. Postaraj się stworzyć playlistę piosenek, które sprawiają, że czujesz się spokojny/a oraz zmotywowany/a. Warto eksperymentować i poszukać rodzaju muzyki, który najbardziej nam odpowiada.

4. Prowadź dziennik lub pamiętnik.

Spisywanie swoich myśli i odczuć pomaga nam wyrzucić z siebie negatywne emocje oraz uczucia. Po wylaniu swoich wszelkich przemyśleń na papier jest nam czasami znacznie łatwiej funkcjonować. Nasz umysł staje się oczyszczony, wolny od trosk i żalu.

5. Zapalaj świece.

Węch ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie. Niektóre zapachy mogą się nam nawet kojarzyć z różnymi okresami życia. Znajdując swój ulubiony zapach, kształtujemy nie tylko pamięć zapachową, ale również nadajemy ciepłego klimatu naszej przestrzeni, w której się znajdujemy.

6. Urozmaicaj swój dzień.

Ważne jest, aby nie popadać w monotoność. Warto każdego dnia zrobić jedną rzecz, która będzie odbiegała od naszej codziennej rutyny. Może być to przejażdżka



rowerowa, upieczenie ciasteczek, joga lub wyjazd na basen.

7. Nie odkładaj niczego na wyjątkowe okazje.

Pamiętaj, że wyjątkowa okazja może mieć miejsce na-

wet teraz, jeżeli tylko spróbujesz i w to uwierzysz. Nie możemy ciągle odkładać pewnych rzeczy na później tylko ze względu na to, że „będzie lepszy czas”. Spraw, aby wszystko co robisz, było niepowtarzalne.

Wiktoria Zimnicka

Kulinaria

Sezon na dynie w pełni – oto kilka przepisów z dynią w roli głównej.

KOPYTKA DYNIOWE



Składniki:

- 300 g puree z dyni
- 500 g batatów/zwykłych ziemniaków
- 1 jajko
- 250 g mąki pszennej
- 1/2 płaskiej łyżeczki kurkumy lub curry
- szczypta gałki muskatołowej
- 1/2 łyżeczki soli
- pieprz wedle gustu

Przepis:

1. Dynię kroimy w kawałki i wkładamy na blaszkę pokrytą papierem do pieczenia. Lekko skrapiamy olejem lub oliwą i wstawiamy do nagrzanego w temperaturze

180 °C piekarnika. Pieczemy przez około 30 minut. Po przestudzeniu dynię obieramy i blendujemy.

2. Ugotowane ziemniaki przepuszczamy przez praskę.

3. Do miski przekładamy ziemniaki i dodajemy mąkę, jajko, puree z dyni, gałkę muskatołową, kurkumę oraz poł łyżeczki soli i pieprzu.

4. Całość zagniatamy na gładkie ciasto.

5. Do garnka nalewamy wodę i nastawiamy na palnik. Kiedy woda zacznie wrzeć, solimy ją i zaczynamy formować kopytka. Za pomocą noża na podsypanej mąką stolnicy formujemy paski z ciasta i kroimy je na ukośne kawałki.

6. Kluseczki delikatnie oprószamy mąką i porcjami wrzucamy do wrzątku. Gotujemy do momentu wypłynięcia.

7. Ozdabiamy wedle uznania np. rozpuszczonym masłem.

Smacznego!!

PUMPKIN SPICE LATTE - DYNIOWA KAWA LATTE

Składniki (6 porcji):

- 1 szklanka obranej i pokrojonej drobno w kostkę dyni
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- szczypta tartej gałki muskatołowej
- 1/3 łyżeczki imbiru
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii lub 1 łyżka cukru wanilinowego
- 1/2 szklanki słodzonego mleka skondensowanego
- miód wedle uznania
- kawa espresso
- mleko
- bita śmietana

Przygotowanie:

SYROP PUMPKIN SPICE

- Jeśli mamy pieczoną dynię lub puree z niej możemy od razu zblendować z gorącą wodą, przyprawami

i mlekiem skondensowanym. Jeśli nie, przechodzimy do następných punktów.

- Do rondelka wlewamy 150 ml wody, dodajemy dynię, wszystkie przyprawy i wanilię.
- Zagotowujemy, zmniejszamy ogień i gotujemy pod przykryciem jeszcze przez ok. 10 minut (lub do miękkości dyni).
- Dodajemy mleko skondensowane, miód i miksujemy blenderem.

Podanie:

- Zaparzamy kawę, dodajemy podgrzane mleko z dwoma łyżkami otrzymanego syropu.
- Dekorujemy bitą śmietaną.
- Wierzch ozdabiamy otrzymanym syropem i dowolnymi przyprawami (cynamon, imbir).

Zuzia Piątek kl. 3b

Miejsca, które warto odwiedzić w powiecie opatowskim



Dwór w Śmiłowie niedaleko Ożarów został wybudowany w II połowie XVIII wieku w stylu barokowym, przez Józefa Wiercińskiego herbu Ślepowron, na miejscu XVII – to wiecznej

wieży mieszkalnej Czyżowskich. W latach 20 - tych XIX Cyprian Baczyński herbu Sas z żoną Katarzyną z Wiercińskich przebudowali go na styl klasycystyczny. Dwór

śmiłowski stanowi typowy przykład dworu wiejskiego. Znajduje się w nim dziesięć pomieszczeń. Wszystkie wyposażone są w meble, głównie z XVIII i XIX wieku. Można tam obejrzeć również pamiątki patriotyczno – religijne. Podziwiać można zbiór porcelany miśnieńskiej, malarstwa, sreber, bibelotów, rzemiosła artystycznego, tkanin i innych przedmiotów z tego okresu. Salon zdobi angielski fortepian. W każdym pomieszczeniu znajduje się pięknie zdobiony piec. Wiosną 2014 roku, przez dwa dni w śmiłowskim dworze kręcono zdjęcia do filmu Borysa Lankosza „Ziarno prawdy”, w którym główną rolę zagrał Robert Więckiewicz. Towarzyszyli mu m.in. Jerzy

Trela i Magdalena Walach.
Cena biletu to ok.15 zł.



Zamek Krzyżtopór w Ujeździe to pełna magii i tajemniczości ruina zagubiona wśród pól i wzgórz ziemi opatowskiej, z dala od głównych dróg i szlaków. Jest zabytkiem klasy międzynarodowej. Budowa zamku

rozpoczęła się w 1620 roku i zakończyła się w 1644 roku. Krzysztof Ossoliński, inicjator budowy, był człowiekiem wierzącym, ale nie przeszkadzało mu to rozwijać swoich zainteresowań z zakresu magii i kabały. Najbardziej namacalnym tego dowodem jest wybudowanie pałacu z 365 oknami, z 52 komnatami, 12 salami, i 4 basztami, co odpowiednio przekłada się na liczbę dni, tygodni, miesięcy i pór roku. Jak mówią legendy, w jadalni usytuowanej w wieży znajdował się szklany sufit z widokiem na akwarium wypełnione kolorowymi i egzotycznymi rybami. Zamek Krzyżtopór był jedną z największych budowli pałacowych w Europie przed powstaniem Wersalu we Francji.

Ruiny Zamku w Międzygórze prawdopodobnie pochodzą z II połowy XVI wieku. Początkowo należały do majątku królewskiego, który został przekazany wraz ze wsią Międzygórze w 1370 roku przez Kazimierza Wielkiego Janowi Zaklicze herbu Topór. Zamek wybudowano na

niewielkim wzgórzu jako budowlę obronną, wzniesiono go z miejscowego piaskowca i z cegły. Zabudowania cechują się regularnym, renesansowym kształtem, przypuszczalnie przekształconym w XVII wieku. Ze wzgórza, na którym znajdują się ruiny, pięknie widać prawie całą okolice. Teraz znajduje się tam również altanka i staw, dzięki czemu można spędzić miło czas. Wstęp do ruin jest bezpłatny.



Podziemia Opatowskie - powstanie opatowskich lochów wiązało się ze wzrostem znaczenia Opatowa i jego położeniem: krzyżowały się tu szlaki kupieckie ze Śląska i Krakowa do Wielkopolski, na Pomorze i Ruś Halicką. Opasanie murami miasta ograniczało możliwość budowy nowych budynków, a piwnice już istniejące nie wystarczały rozwijającym się składom kupieckim i pracowniom rzemieślniczym. Obecnie długość zwiedzanej trasy wynosi ok. 500 metrów i składa się z trzech poziomów, których najniższy sięga 14,5 metra pod powierzchnią rynku.



Natalka Leśniak



Ciekawostki

- 20 grudnia 1991 roku Polska została podłączona do globalnego Internetu.
- Kiedy osoba kończy 60 lat, można powiedzieć, że spędziła około 20 lat na spaniu.
- Aż 90% Polaków ukończyło minimum szkołę średnią.
- Im bardziej jesteśmy szczęśliwi, tym mniej snu potrzebujemy.
- Jedzenie pomarańczy zmniejsza poziom stresu.
- Czekolada wpuszcza do organizmu te same substancje chemiczne, które są produkowane, kiedy zaczynasz się zakochiwać.
- Ludzki mózg jest z natury leniwy.
- Zapominanie jest oznaką wysokiej inteligencji, naukowcy twierdzą, że zapominanie jest tak samo ważne jak zapamiętywanie.
- Ludzka stopa posiada łącznie z kostką 26 kości, 33 stawy i ponad 100 mięśni.
- Zorza polarna występuje na Ziemi, Saturnie, Jowiszu, Uranie i Neptunie.
- Podczas oddychania żebra ruszają się pięć milionów razy rocznie.

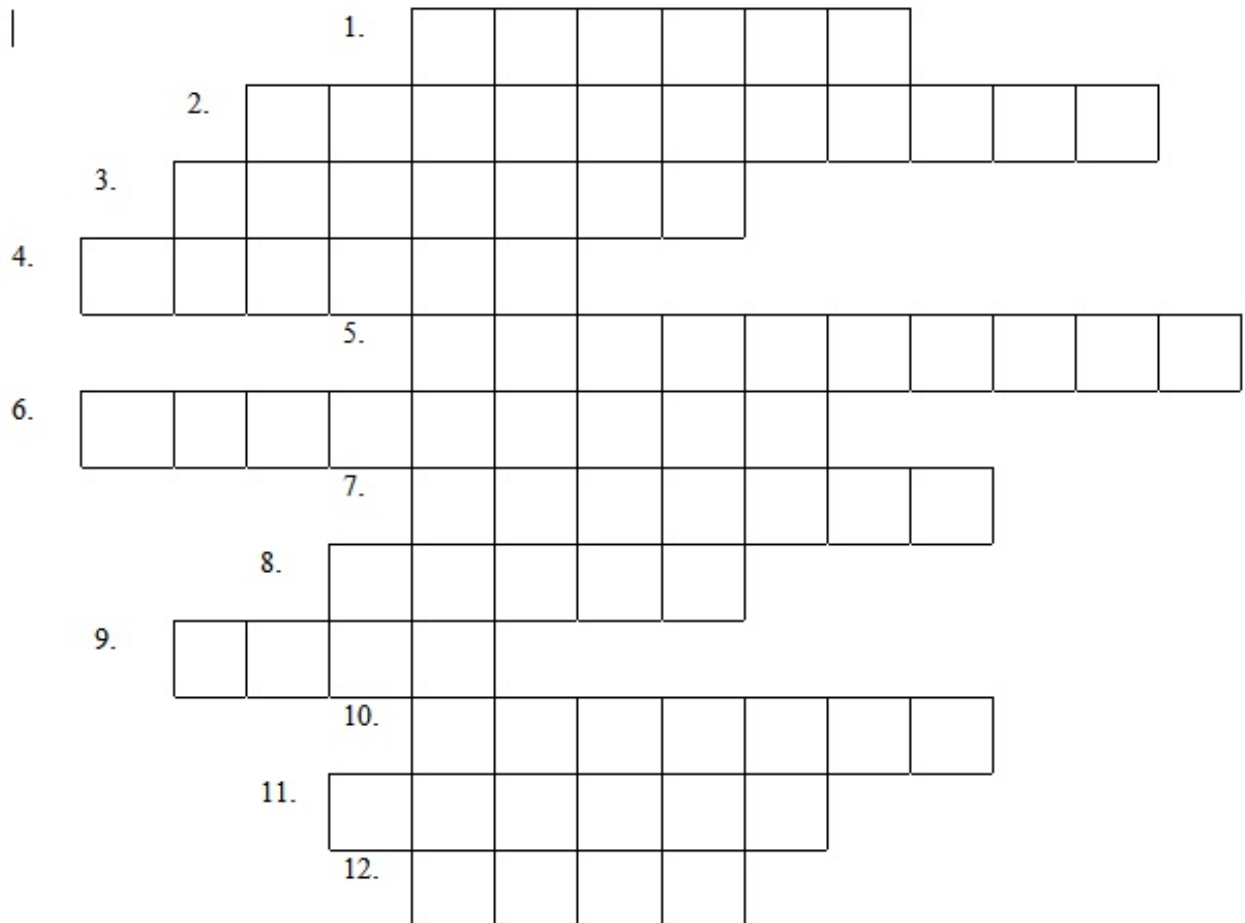
- Ostatnie słowa, które wypowiedział Albert Einstein, są nieznanne, ponieważ wypowiedział je po niemiecku do pielęgniarki, która nie znała tego języka.
- Najstarsze mumie na świecie mają około 5-7 tys. lat i znajdują się w Chile.
- Słowo muzyka wywodzi się od muz, w greckiej mitologii bogini sztuki i nauki.
- Najdłużej panującym władcą w Polsce był Władysław Jagiełło – 48 lat (1386-1434).
- Wynalazca sławnej kostki – Erno Rubik przez cały miesiąc próbował ułożyć swój wynalazek, zanim mu się to udało.
- Buty na obcasach zostały zaprojektowane i wprowadzone do użytku codziennego w starożytnym Egipcie. Służyły zarówno kobietom jak i mężczyznom.
- Stephen Hawking (wybitny fizyk teoretyczny) odszedł 14 marca. Data jego śmierci przypadła na rocznicę urodzin Alberta Einsteina oraz Dzień Liczby Pi. Jakby niesamowitych zbiegów okoliczności było mało, Hawking przyszedł na świat 8 stycznia, w rocznicę śmierci Galileusza.

Kinga Zdyb, Natalia Wójcik



Chwila przerwy zawsze sie przyda

KONIEC



1. Rosną w lesie, na łące, są trujące i jadalne....
2. Jesienne kwiaty ogrodowe, przynoszone na groby zmarłych.
3. Brązowy owoc w kolczastej łupinie.
4. Imię pisarza, autora „Potopu”.
5. Miejsce, w którym możemy się uczyć lub wypożyczać książki.
6. Święto przebierańców.

7. Imię patrona szkoły.
8. Ptak, który jest symbolem Polski.
9. Nauczyciel uczący chemii w naszym liceum (nazwisko).
10. Imię przewodniczącej samorządu szkolnego.
11. Jesienią spadają z drzew.
12. Słowo popularne wśród młodzieży, określające, że coś było łatwe.



Zespół redakcyjny: Wiktoria Faliszewska, Nikola Buwała, 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, Kinga Chmielewska, Klaudia Gałęza, Maja Zapalska, Anna Sasak, Natalia Wójcik, Julia Sz wajkowska, Kinga Zdyb.

Opiekun gazetki: mgr Joanna Lawęda

Skład i łamanie: Julia Wójcik