



I Liceum Ogólnokształcące
im. Marii Skłodowskiej-Curie w Złotowie

L

KOMOTYWA



WIOSNA 2018

**NIE LUBIĘ ROBIĆ NÓG
NIEBEZPIECZNE ZAWODY
ŚWIATA
WIOSENNE ZWYCZAJE**

**WYWIAD Z PANEM
STAROSTĄ**

**14.04.2018r.
DZIEŃ OTWARTYCH DRZWI**

Słowo od redakcji

Tak, to znowu my! Pełni energii mamy dla Was mnóstwo nowych ciekawostek i informacji, po których będziecie chcieli więcej. Wiedziałeś, że bagno po włosku oznacza łazienkę? A może... chciałbyś wykonywać jeden z najniebezpieczniejszych zawodów? Nie zapomnij przeczytać wywiadów, które coraz bardziej nakręcają nas do działania!

Gimnazjaliści, muszę Wam coś powiedzieć. Choć, co prawda jestem w tej szkole dość krótko, szybko się do niej przyzwyczałam. Widzę, jak z każdym dniem się rozwijam i zmierzam ku swoim celom. Jestem coraz bliżej spełnienia największych marzeń. Mamy świetne zajęcia dodatkowe, na które warto uczęszczać. Dzięki warsztatom dziennikarskim i P. Angelice Leszczyńskiej moja pasja do pisania wzrosła jeszcze bardziej. Mam wrażenie, że Pani nas wszystkich, w pozytywnym sensie tym „zaraża”. Język francuski jest jednym z wyzwań, które podjęłam bez zastanowienia. P. Julita Milczyńska ubarwiła go w taki sposób, że czuję, że to nic trudnego. Do dzisiaj lata mi po głowie piosenka „Aux Champs-Élysées”, którą śpiewaliśmy ok. miesiąc temu.

P.S. Maturzyści, życzymy Wam z całych serc, optymizmu i wiary we własne siły, ogromu szczęścia i trafienia w wymarzone tematy. Powodzenia!

W związku ze zbliżającymi się Świątami Wielkanocnymi LOKomotywa pragnie złożyć najserdeczniejsze życzenia wszelkiej pomyślności, pogody ducha, wielu radosnych spotkań w gronie najbliższych oraz Wesołego Alleluja!

Redaktor naczelna
Wiktoria Brzezińska



rys. Patrycja Zawada

Spis treści

Wywiad z panem Starostą	3
Samorząd za...	5
Wywiad z Michałem Kallą	6
DKK	8
Gdzieś na świecie	8
Śmiech to...	9
Na zielono	10
Zwyczaje wiosenne	12
Zawody świata	13
Ulice obok nas	14
Opowiadanie	14
Wymiana Wuppertal	15
Jedna z...	15
Polak w Chinach	16
Szarlotka	17

Z okazji Świąt Wielkanocnych redakcja LOKomotywy życzy wszystkim radości, pokoju, przyływu energii, pogody ducha i spełnienia marzeń.

Wywiad z Ryszardem Goławskim, Starostą Złotowskim

1. Marzę o... prężnym rozwoju Powiatu Złotowskiego
2. Na bezludną wyspę zabrałby Pan... swoją żonę
3. W wolnym czasie... ja wolnego czasu nie mam
4. Mój sport to... interesuję się piłką siatkową, zarówno męską jak i żeńską, a także skokami narciarskimi i biegami narciarskimi
5. Lubię w sobie... otwartość
6. Najbardziej denerwuje mnie... brak wolnego czasu
7. W innych ludziach cenię... prawdomówność
8. Moja ulubiona książka to... zastanawiam się, co ja ostatnio czytałem...
9. Mój autorytet to... Jan Paweł II
10. Szkoła to... szkoła to dobra szkoła życia
11. Boję się o... zdrowie
12. Moja pasja to... umiłowanie przyrody, polowanie
13. Muzyka jakiej Pan najczęściej słucha... Bardzo lubię Eleni
14. Lubię swoją pracę za... nie wiem, czy ją lubię
15. Ulubione danie... zrazy
16. Uwielbiam... moje wnuki, to one są moją największą pociechą
17. Jestem dobry w... strategii rozwoju



Jak zaczęła się Pańska przygoda z pracą samorządową na rzecz społeczności lokalnej?

Zacząła się ona w 1998 r., kiedy to zostałem radnym Rady Gminy Lipka. W latach 1998-2002 byłem przewodniczącym komisji rewizyjnej. Do powiatu trafiłem w 2002 r. z ramienia Polskiego Stronnictwa Ludowego. Objąłem funkcję wicestarosty. Pełniłem ją przez dwie kadencje, wówczas starostą był Mirosław Jaskólski, i przez ten czas nabrałem doświadczenia. W 2010 r. Komitet Wyborczy Wyborców Porozumienie Samorządowe w Złotowskim, który stworzyłem wspólnie z kolegami, zdobył większość mandatów i zaproponowano mi wtedy funkcję Starosty Złotowskiego, którą przyjąłem i którą pełnię do dziś.

Czym właściwie zajmuje się starosta?

Przede wszystkim realizacją budżetu uchwalanego przez Radę Powiatu Złotowskiego oraz wszystkimi zadaniami, które są powiatom przypisane, a trzeba wiedzieć, że jest ich sporo – począwszy od oświaty i szpitala powiatowego, a na temacie dróg, inspekcji, straży i policji skończywszy. Ponadto do tych obowiązków dochodzi codzienne zarządzanie starostwem jako instytucją, która zajmuje się wieloma sprawami dotyczącymi mieszkańców. W starostwie funkcjonują wydziały: Organizacyjny i Zarządzania Kryzysowego, Oświaty i Promocji, Budownictwa i Architektury, Ochrony Środowiska, Rolnictwa i Leśnictwa, Finansowy, Wydział Komunikacji i Dróg oraz Geodezji, Kartografii, Katastru i Gospodarki Nieruchomościami.

Jakie są najtrudniejsze momenty w pracy starosty?

Przede wszystkim realizacja wniosków inwestycyjnych, ponieważ oczekiwania społeczności są coraz większe i nie wszystkie postulaty jesteśmy w stanie spełnić. Priorytetem są inwestycje dofinansowywane z funduszy europejskich. W tej chwili prowadzone są trzy kosztowne inwestycje. Trwają: budowa hali widowiskowo-sportowej przy Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Jastrowiu i informatyzacja zasobów geodezyjnych, ponadto chcemy wszystkie poradnie funkcjonujące w szpitalu powiatowym zlokalizować w jednym budynku.

Z jakich działań jest pan najbardziej dumny?

Z działań inwestycyjnych, które są dla naszych mieszkańców sygnałem, że powiat się rozwija. Chciałbym realizować ich jak najwięcej, jednak sytuacja finansowa powiatu złotowskiego nie pozwala na akceptację wszystkich próśb, które do nas trafiają. Staramy się realizować te najbardziej realne. Sam jestem realistą i jednocześnie marzycielem. Mam wiele marzeń, ale wiem że nie wszystkie się spełnią. Nasz powiat składa się z 8 gmin i każda z nich czegoś od powiatu oczekuje... Muszę przy tym zaznaczyć, że jestem zadowolony ze współpracy z samorządowcami powiatu złotowskiego. Cieszę mnie rezultaty wspólnych inwestycyjnych działań. Mam nadzieję, że są one dla społeczeństwa zauważalne.

Jakie według pana są najlepsze cechy dobrego pracownika?

Dobry pracownik to taki, który posiada solidne przygotowanie merytoryczne i nie boi się podejmować decyzji, za które następnie ponosi odpowiedzialność. Nie do zaakceptowania jest dla mnie sytuacja, w której pracownik odsuwa od siebie problem, nie szukając rozwiązania.

Jakie jest pana zdanie na temat nowych zasad obowiązujących podczas wyborów?

Moim zdaniem temat nowych zasad w ordynacji jest zbyt intensywnie eksploatowany, ponieważ w przypadku małych miejscowości wielkich zmian nie ma. Uważam, że wyborcy oceniają rządzących za ich działalność i pomysły, a nie za poglądy polityczne. Kandydat na wójta czy radnego powinien robić swoje, nie patrząc na układy polityczne, dlatego też w porozumieniu samorządowym, które reprezentuję ja i moi koledzy radni, nieważne są poglądy, a chęć działania dla dobra naszego regionu. Ocenę naszej pracy zostawiam wyborcom, zwłaszcza, że każdy z nas ma osobiste sympatie. Tak czy inaczej trzeba pamiętać, że każdy, kto startuje do rady gminy, miasta czy powiatu, chce zrobić coś dobrego. Nie znam nikogo, kto robiłby to w innym celu.

Czy Pana zdaniem powiaty są potrzebne?

Powiaty są potrzebne, aczkolwiek powinno się zmienić tryb ich finansowania. Nasz powiat jest powiatem rolniczo-leśnym, o dużej powierzchni, niewielkich dochodach i pokaźnej ilości dróg, których stan jest w terenie jednym z najczęściej podejmowanych tematów. Uważam że powiatów jest w Polsce zbyt dużo. Powinno się zmniejszyć ich liczbę, a w zamian zapewnić dobre finansowanie. My jesteśmy trzecim największym powiatem w Wielkopolsce, ale budżetowo jesteśmy daleko z tyłu.

W naszej szkole już niedługo odbędą się wybory do samorządu uczniowskiego i odbywać się będzie kampania wyborcza. Jakie słowa skierowałby Pan do tych, którzy zaczynają zabawę w wybory, a skończą jako samorządowcy?

Przede wszystkim chciałbym pogratulować startującym odwagi. Praca w samorządzie szkolnym może być przymiarką do samorządu gminnego czy miejskiego. Doświadczenia, które uda się uczniom zdobyć już teraz, z pewnością zaprocentują w przyszłości. Ważne by pamiętać, że wszystko co zrobimy dziś, będzie miało znaczenie dla tych, którzy przyjdą po nas. Dlatego warto pochylić się nad wszystkimi szkolnymi problemami, warto realizować odważne pomysły, działać na rzecz kolegów. Oni na pewno to docenią. Poza tym sprawnie działający samorząd uczniowski może być wizytówką szkoły pomagającą utrzymać jej dobrą renomę. Ta z kolei z pewnością przełoży się na wynik naboru. Uczniowie, którzy wkrótce staną przed wyborem szkoły powinni zwrócić uwagę na bogatą ofertę zajęć, które oferuje im Powiatowe Ognisko Pracy Pozaszkolnej.

Dziękujemy za rozmowę.

Rozmawiały: Wiktoria Brzezińska (Ib) I Cecylia Stefaniak (Ib)

Samorząd za zamkniętymi drzwiami

Za nami już kolejne wybory do samorządu uczniowskiego. W związku z tym ważnym wydarzeniem kandydaci i uczniowie powinni bliżej poznać pracę członków samorządu.

Dla ułatwienia tego zebrałam kilka ciekawych informacji, o których możecie nie wiedzieć. Pomogła mi w tym jedna z działaczek w samorządzie, Karolina Pawlak.

Na samym początku warto podkreślić, że Samorząd Uczniowski działa właśnie dla uczniów. Wszystkie dyskoteki, kotowania i inne apele to ich zasługa. To dzięki ich pracy, możemy zauważyć pięknie ustrojoną salę przed dyskoteką, a zebrane fundusze nie raz przeznaczone są na cele charytatywne, np. w tamtym roku dla profesora Grzegorza Lubiny. Wszystkie pomysły na dzień nauczyciela, lub konkurencje na kotowanie pierwszoklasistów sami wymyślają i wdrażają w życie. Przebrania, w których często występują, np. Bogów Greckich, lub pingwinów, które widzieliśmy przed świętami, pomaga im przygotować Pani Alina Szykowska, która jest współdziałaczką w fundacji Złotowianka. Część strojów przygotowują też sami. Poza tym to oni prowadzą wybory do nowego samorządu. W tym roku ich pierwszym zadaniem było powołanie komisji. Następnym krokiem będzie zarządzanie czy filmiki kandydatów nie łamią regulaminu, który sporządzili. W trakcie tego apelu decydują, które partie przyszłych członków samorządu zyskują dodatkowe punkty. Od samorządu zależy wiele rzeczy. Podczas spotkania z Panią Dyrektorem ustalają, kiedy będą wykorzystane określone dni wolne, których jest kilka do dyspozycji, czyli, np. piątek między Świętem Zmarłych a weekendem lub ten dzień zostanie wykorzystany w okolicach Bożego Narodzenia. Na zebraniach samorządu, które odbywają się co środę, pomagają w sporządzaniu różnych protokołów. Ostatnio np. głosowali za lub przeciw zapisowi w statucie, właśnie o Samorządzie Uczniowskim. Oprócz pracy to także różnego rodzaju rozrywki



i zabawy. Uczestnicy Samorządu bardzo lubią spędzać ze sobą czas, dlatego spotykają się np. w ferie. Obmyślają plan działania, sprzątają siedzibę samorządu (co jak się dowiedziałam jest nie lada wyzwaniem) i przy okazji grają w „łyżki” z Panem Brewką. Ich coroczną tradycją jest obchodzenie Wi-

giii w swojej samorządowej ekipie. Zamawiają pierogi, pieką ciasta, robią barszcz i razem spędzają czas w świątecznej atmosferze. Podsumowując Samorząd Uczniowski w naszej szkole ma bardzo dużo

odpowiedzialnych zadań. Wiele zależy od pracy i decyzji uczniów, którzy w nim działają. Prowadzą go wspaniali, zżyci ze sobą uczniowie, którzy mają nie lada wyzwanie reprezentując naszą szkołę. Mam nadzieję, że przybliżyłam wam pracę samorządu i ze swej strony zachęcam do kandydowania.

Kaja Gołembiewska Ib

Wywiad z Michałem Kallą

Kulturystyka – amatorska lub zawodowa dyscyplina sportu. Polega na kształtowaniu sylwetki ciała poprzez hipertrofię mięśni szkieletowych w wyniku ćwiczeń fizycznych wykonywanych z obciążeniem; z jednoczesnym maksymalnie możliwym zredukowaniem tkanki tłuszczowej podskórnej w celu lepszego uwidocznienia mięśni.

„Raz miałem taką sytuację, że po treningu poszedłem z wymiotować. Trening był po prostu za ciężki.”

**Michał Kalla - 16 lat, mieszkaniec Złotowa,
jego postępy możesz zobaczyć również na Instagramie : michalkalla**

Od kiedy trenujesz kulturystykę?

Ćwiczę od dwóch lat.

Jak wyglądał Twój pierwszy trening?

Miałem wtedy ok. 10 lat. Poszedłem z wujkiem, Tomaszem Kallą, na jego siłownię, którą ma w domu. Chciał, żebym się tym interesował. Patrzyłem i próbowałem robić to co on. Wykonywałem ćwiczenia na samych sztangach, bez żadnych obciążeń, ale całkiem dobrze mi to wychodziło. Wtedy traktowałem to tylko jako porobienie czegoś z wujkiem, zabicie czasu, nie myślałem, że będę chodził na siłownię. Dopiero dwa lata temu się to zmieniło.

Jakich zmian w ciele doświadczyłeś od czasu pierwszego, poważnego treningu?

Zdecydowanie stałem się „większy” i poprawiła się moja zdolność wysiłkowa. Dla porównania - na początku ważyłem 52 kg, a teraz 73 przy wzroście 174 cm.

Podejście do życia też uległo zmianie?

Oczywiście, że tak. Zauważyłem, że jestem bardziej zdeterminowany w tym, co robię i nauczyłem się też bycia bardziej wytrwałym, co przełożyło się na każdą dziedzinę mojego życia.

Co najczęściej stoi na przeszkodzie w utrzymaniu formy?

Moim zdaniem przeszkodą jest dieta. Bardzo ciężko jest powiedzieć NIE, gdy ma się na coś ochotę. W szczególności, kiedy piszą do Ciebie znajomi, żeby gdzieś wyjść, ale masz tę świadomość, że nie można być kulturystą 5 dni w tygodniu, a pozostałe sobie odpuszczać.

Jakie są Twoje ulubione ćwiczenia?

Nie mam ulubionych, za to są takie, których szczerze nie cierpię... Nie znoszę robić nóg, a chodzi mi o przysiady ze sztangą na karku. Nie mam zbyt dobrych wspomnień z tym ćwiczeniem. Raz miałem taką sytuację, że po treningu poszedłem z wymiotować. Trening był po prostu za ciężki.

Jak radzisz sobie z kontuzjami?

Miałem jedną - ścięgno w prawym bicepsie. Przez dwa miesiące nie mogłem trenować, co było dla mnie koszmarem. Siedziałem w domu przybity i czekałem, aż ból ustąpi. To też był mój najślabszy moment w okresie trenowania. Najgorsze jest myślenie: a trochę boli, to pójdę na siłownię. Ja tego unikałem.

Co myślisz o zawodach? Planujesz w jakichś wziąć udział?

Jak najbardziej, planuję wziąć udział w zawodach sylwetkowych, ale nie jestem pewien, czy mi to wyjdzie, ponieważ to jest bardzo nieopłacalny sport w Polsce. Trzeba dawać dużo od siebie, a nawet gdy się wygra, fundusze się nie zwracają. W Ameryce to co innego, Arnold Schwarzenegger czy Rich Piana zarabiali mi-

Trenujesz sam czy masz instruktora?

Kiedyś miałem trenera, ale nauczyłem się już dużo i od ok. roku zacząłem trenować sam.

Czyli też sam sobie układasz plany?

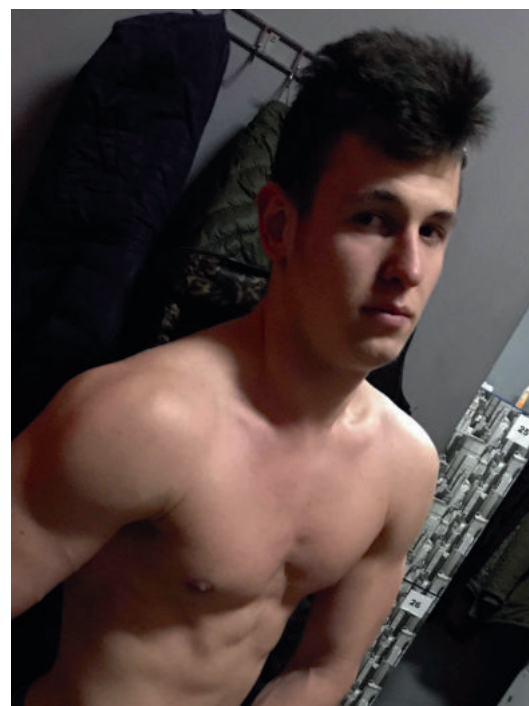
Tak, nie tylko sobie, ale też innym.

Stosujesz jakąś specjalną dietę?

W tym wieku nie zastanawiam się nad dietą. Znam podstawy żywienia, wiem, jak się zdrowo odżywiać i że w diecie kulturystycznej nie powinno się jeść żadnych produktów przetworzonych, dlatego myślę, że na razie taka ścisła dieta nie jest mi potrzebna. Na pewno będę się zastanawiał nad nią bliżej zawodów.

Wielu młodych ludzi się „koksuje”. Czy Ty też coś bierzesz dla przyspieszenia efektu ćwiczeń?

Jedynie co biorę to kreatyna i odżywki białkowe, ale to drugie aktualnie tylko sporadycznie, np. kiedy wiem, że zjadłem za mało białka. Z kolei kiedy jestem na masie, jem wszystko i do tego wypijam trzy razy dziennie takiego shake'a.



fot. archiwum prywatne

Co myślisz o sterydach?

Nie neguję tego, w sumie jest mi to obojętne, ale nie zamierzam tego brać, chcę być naturalny.

Kulturystyka to Twój plan na przyszłość czy tylko pasja?

Kiedyś byłem bardziej napalony na ten sport, ale dużo czytam o tym, że jest to nieopłacalne w Polsce i to mnie trochę od tego odsuwa. Bardzo chciałbym wystąpić w zawodach, to takie moje małe marzenie, ale traktuję to jako pasję.

Kto Cię tym zaraził?

Wujek Tomasz, o którym wspominałem. A potem, kiedy zacząłem już trenować, moim autorytetem stał się złotowski kulturysta Krystian Spychała.

O kulturystach czasami mówi się „kark”: w głowie pustka, echo, tylko szerokie karczycho mają. Jaki jest Twój stosunek do takiej opinii?

Moim zdaniem to nie jest do końca prawda. Większość kulturystów ma wyższe wykształcenie, np. Michał Karmowski czy Mariusz Czerniewicz. Ale też znam paru takich na siłowni, którym „koks wyżarł mózg”.

Kto jest Twoim idolem w tej dziedzinie?

Aktualnie Simeon Panda, bardzo podoba mi się jego ciało. Ma wręcz idealne proporcje, chciałbym być właśnie taki jak on.

Znasz kulturystów z naszego powiatu, którzy trenują już jakiś czas i osiągają sukcesy na zawodach kulturystycznych?

Krystian Spychała, który w zawodach do 80 kg zajął siódme miejsce w mistrzostwach świata i 1-sze miejsce w juniorach w Polsce i Emanuel Sobieszczyk - w zawodach powyżej 100 kg zajął 5-te miejsce na mistrzostwach świata i 1-sze miejsce w Polsce.

Rozmawiała Wiktoria Brzezińska Ib

Dyskusyjny Klub Książki

„Gdy się ktoś zaczyta, zawsze się czegoś nauczy, albo zapomni o tym, co mu dolega, albo zaśnie - w każdym razie wygra...” - Henryk Sienkiewicz

Co miesiąc, kilka dziewcząt z naszej szkoły spotyka się z grupą DKK (Dyskusyjny Klub Książki) w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Złotowie. Wspólnie omawiamy przeczytaną książkę, co jest głównym tematem naszych rozmów, poznajemy nowych autorów i gatunki literackie oraz pijemy herbatę, podjadając w międzyczasie przeróżne słodkości. Wspólnie z P.Mirelą Gabryniowską, bibliotekarką, miło spędzamy czas, nawzajem się poznając. Oprócz tego, piszemy recenzje, które biorą później udział w ogólnopolskim konkursie Instytutu Książki. Dostaliśmy także możliwość pisania do Aktualności Złotowskich, gdzie zachęcamy do czytania książek.



Zachęcamy wszystkich pasjonatów czytania książek do wstąpienia do DKK, bo czas w nim spędzony na pewno nie jest czasem straconym.

Ciekawostka: w Polsce jest ponad 2000 takich klubów, z czego w Wielkopolsce 50

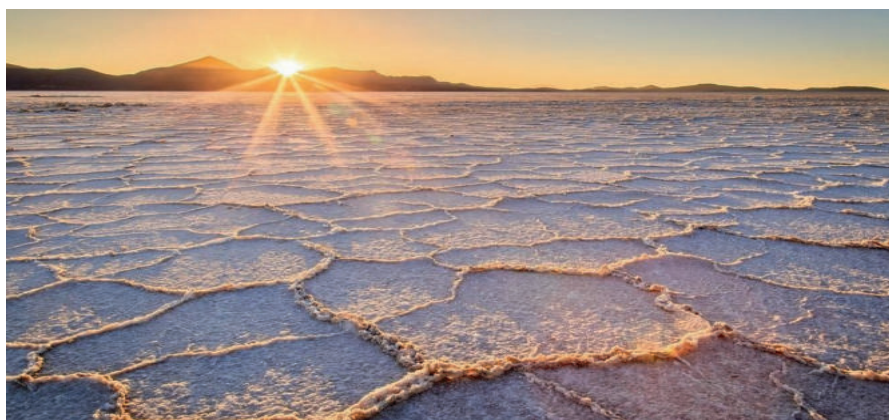
Wiktoria Brzezińska Ib



Gdzieś na świecie

„Solne lustro”

W porze deszczowej, od grudnia do maja, można podziwiać jeden z najwspanialszych fenomenów świata – Salar de Uyuni, znajdujący się pod cienką warstwą wody, co daje efekt lustrzanego odbicia nieba. W porze suchej natomiast pokryta jest cieniutką warstwą wysuszonej soli. Ta niesamowita lustrzana powierzchnia, to leżące w boliwijskich Andach, na wysokości 3653 metrów, największe słone jezioro na świecie i razem z jeziorami Titicaca i Poopó stanowi pozostałość po ogromnym



jeziorze, jak twierdzą niektórzy po morzu, które prawie w całości wyparowało. Zajmujące powierzch-

nię 10,5 tys. km² należy do najbardziej płaskich obszarów na świecie - różnica wzniesień



wynosi tylko 41 centymetrów. Co ciekawe, turyści mają możliwość spania w barakach, bądź w hotelach zbudowanych z soli. Budowle te są jedną z atrakcji Salar de Uyuni. Większość z nich w całości zbudowana została z bloków solnych, jak na przykład leżący na skraju pustyni Hotel de Sal. Z soli wykonano również łóżka i wyposażenie wnętrza. Jedynie toalety i dach powstały z innego surowca.

Śmiech to zdrowie

Czy czasami Ty też słysząc obcokrajowca masz ochotę się śmiać? Ja robię tak bardzo często. Mam przyjemność zaprezentować Ci najśmieszniejsze słowa, o których wiem.

j. czeski

- kaszanka - jelito
- latarka – lampička
- piwnica - sklep
- świeży - čerstvý
- zupa – polévka

j. niemiecki

- a. die Glut - żar
- b. das Brimborium - hałas
- c. pauken - wkuwać
- d. der Klumpatsch - kupa śmieci
- e. plemplem sein - mieć kuku na muniu

j. kirgiski

- чай-пай [czaj-paj] – herbata i inne napoje
- бычак-сычак [byczak-syczak] – noże
- уй-суй [uj-suj] – krowy
- кайта-кайта [kajta-kajta] – znowu i znowu
- китеп-ситеп [kitep-sitep] – książki

j. włoski

- a. bagno [banio] - łazienka
- b. carne [karne] - mięso
- c. cipolla - cebula
- d. miseria - bieda
- e. lato - bok, strona

źródła:

<https://kulturowojezykowi.wordpress.com/>

http://www.czeski.slowka.pl/artykuly_jezyk-czeski-smieszne-slowka,m,951.html

Vicky



fot. Wioletta Lis



Na zielono

Każda pora roku jest dobra, aby zadbać o zdrowie, ale wiosna to czas szczególny. Zatem zachęcamy do wypróbowania naszych przepisów na „bomby witaminiwe” czyli koktajle.

Zalety zielonych koktajli:

- są niezwykle odżywcze: to duża dawka chlorofilu, enzymów, żelaza, magnezu, fosforu, potasu, jak również prowitaminy A, witaminy z grupy B oraz witamin C, E i K oraz białka
- są lekkostrawne (dzięki blendowaniu wszystkie składniki odżywcze dzielą się na małe porcje łatwo przyswajalne przez organizm)
- zawierają mnóstwo błonnika, mogą stanowić samodzielny posiłek.

Ważne jest również to, że ich wykonanie nie sprawia trudności i każdy, nawet najbardziej początkujący kucharz odniesie sukces.

1. Zielony koktajl "detoks" z pietruszki i mango

Składniki:

1,5 szklanki liści szpinaku
pół szklanki liści kolendry lub pietruszki
1 mango
pół awokado
pół ananasa
2 szklanki wody

Sposób przygotowania:

Zmiksować szpinak, kolendrę i wodę. Następnie dodać owoce.

2. Koktajl ze szpinakiem, kiwi i jarmużem Ewy Chodakowskiej

Składniki:

duża garść szpinaku (30 g)
duża garść jarmużu (30 g)
małe kiwi (95 g)
pół średniego banana (60 g)
3 łyżki siemienia lnianego (15 g)

Sposób przygotowania:

Zmiksuj wszystkie składniki.



3. Egzotyczny koktajl z kiwi i szpinakiem

Składniki na 3 porcje:

- 0,6 szklanki mleka kokosowego
- 0,5 szklanki mleka/mleka roślinnego
- 4 łyżki nasion chia
- 4 kiwi
- 1 banan
- 1 szklanka świeżego szpinaku
- 0,5 szklanki wody

Sposób przygotowania:

Puszkę mleka kokosowego intensywnie potrząśnij. Otwórz i odlej 0,6 szklanki.

Dolej 0,5 szklanki mleka albo mleka roślinnego i wymieszaj. Wsyp 4 łyżki nasion chia. Wymieszaj i pozostaw na kilka godzin.

Kiwi i banana obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Świeży szpinak umyj i dodaj do owoców, a potem do tego 0,5 szklanki wody. Wszystko dokładnie wymiksuj.

Do wysokich szklanek przelej napój z nasionami chia. Następnie powoli i delikatnie dolej zielony napój z kiwi. Na wierzchu możesz ułożyć listki mięty i pokrojone na kawałki kiwi.



4. Wiosenny zielony koktajl z pokrzywą i mango

Składniki na 2 porcje:

- 1 szklanka liści młodej pokrzywy /lub 2 szklanki jeśli jesteś zaawansowanym smakoszem koktajli
- 1 mango
- 1 gruszka
- sok z 1/2 limonki /lub z 1 limonki jeśli lubisz bardziej wytrawne smaki:)
- 1 szklanka wody filtrowanej

Sposób przygotowania:

Starannie umyj pokrzywę, pozbądź się pestki i skórki z mango. Razem z sokiem z pozostałymi składnikami włóż do blendera. Miksuj do momentu, kiedy wszystkie składniki połączą się w idealnie gładki, soczysto – zielony koktajl.

5. Z sałaty i gruszki

Składniki:

- 2 szklanki liści sałaty (może być rzymska, może być masłowa, może być i jarmuż)
- 1 gruszka
- 2 łyżki miodu
- woda - jeśli lubisz rzadszą konsystencję

Sposób przygotowania:

Zmiksować liście sałaty, dodać gruszę obraną ze skórki oraz miód. Zmiksować, ewentualnie rozrzedzić dolewając wody (może być gazowana).

*Wiktoria Brzezińska
fot. wolne zasoby*

7 niezwykłych tradycji wiosennych z całego świata

Ludzie na całym świecie z chęcią żegnają ponurą zimę i cieszą się nadejściem wiosny. Jest to okazja do świętowania, dzięki czemu organizowanych jest wiele festiwali i uroczystości. Niektóre obrzędy znane są od setek lat, a niektóre obchodzi się dopiero od kilku lat. Oto kilka tradycji wiosennych

W Polsce od XVI wieku tradycją jest topienie słomianej kukły czyli Marzanny. Obrzęd ten dokonuje się pierwszego dnia wiosny. W czasach średniowiecznych uznawano jeden konkretny dzień, który witał wiosnę i był to 21 marca. Lalka ze słomy ma symbolizować ponurą, zimową aurę, którą żegnamy. W niektórych miastach, przed wrzuceniem Marzanny do najbliższej rzeki, organizowane są marsze ulicami miast.

Szwajcarzy z kolei zamiast Marzanny mają bałwana, a zamiast wody - ogień. W Szwajcarii koniec zimy celebrytuje się świętem Sechseläuten, podczas którego rozpalane jest ogromne ognisko, w którym pali się... bałwana. Co ciekawe, często dla większego efektu, do wnętrza kukły wkłada się materiały wybuchowe.

W Bułgarii w 681 roku powstał zwyczaj Martenica, wedle którego Bułgarzy obdarowują się wzajemnie czerwono-białymi włóczkowymi gałgankami. Kolor czerwony symbolizuje krew i życie, natomiast biały - czystość i szczęście. Mają formę laleczek, pomponików, wstążeczek, plecionek, bransoletek itp.

W Indiach rozpoczyna się pod koniec marca festiwal , przy ognisku, gdzie ludzie zbierają się żeby śpiewać i tańczyć. Następnego dnia rano odbywa się karnawał kolorów, uczestnicy odgrywają pościg polegający na wzajemnym obrzucaniu się i wylewaniu na siebie kolorowych farb z wodą, podobnie jak podczas polskiego śmigusa-dyngusa.

Bloemencorso Bollenstreek to kwiatowa parada w Holandii. 12 godzinna parada odbywa się z miejscowości Noordwijk do Haarlem. Przez 40 km suną platformy artystów. Wszystko ozdobione jest m.in. żonkilami, tulipanami i hiacyntami. Święto odbywa się w kwietniu.

W Hiszpanii tradycją wiosenną jest Święto Ognia. Co roku w Walencji tworzone są rzeźby z kartonu, plastiku, wosku i drewna. Wykonuje się je według projektów zawodowych artystów plastyków. Płoną one na ulicach miasta w ostatnim dniu świąt czyli 19 marca.

Tradycyjnym wiosennym zwyczajem w Japonii stanowi święto Hanami. Polega ono na podziwianiu urody kwiatów, szczególnie wiśni. Hanami praktykowane jest od kilkuset lat i cieszy się w Japonii ogromną popularnością. Kwitnienie wiśni trwa od jednego do dwóch tygodni, zazwyczaj w marcu lub kwietniu, jest relacjonowane przez media i wyczekiwane przez większość Japończyków.

Hubert Janowski Ib



fot. wolne zasoby

Pięć najciekawszych i najniebezpieczniejszych zawodów świata

Na świecie istnieje niezliczona ilość zawodów. Każdy z nas lubi w pracy zmiany czy podejmowanie ryzykownych decyzji. Są jednak zawody, które wymagają nie lada odwagi, aby je wykonywać. Przedstawiam pięć najniebezpieczniejszych zawodów świata.

1. Pozyskiwanie jadu węży



Wbrew pozorom pozyskiwanie jadu węży jest bardzo potrzebnym zajęciem ponieważ wykorzystuje się go do produkcji surowicy, która podawana jest w przypadku ukąszenia. Zawód ten zdobywa coraz większą popularność. Szacuje się, że przez ukąszenie jadowitego gada rocznie umiera 14 osób.

2. Monter konstrukcji stalowych

Osoba na tym stanowisku przygotowuje do montażu elementy stalowe, aluminiowe lub ich zespoły w postaci słupów, belek, stolarki drzwiowej i okiennej, bram i elementów stalowych dachu. Montuje się je w konstrukcjach lądowych oraz morskich. Każdy pracownik w tej branży musi koniecznie przejść bardzo rygorystyczne szkolenia z zakresu BHP. Każdego roku ginie około 50 osób, które wykonują ten zawód.



3. Pracownik platformy wydobywczej

Dla wielu osób głównym powodem, dla którego podejmują się tej pracy, są wysokie zarobki. Największą i najbardziej zaawansowaną platformą wiertniczą jest Maersk Inspirer typu jack-up. Mówi się, że rocznie na platformach ginie około 42 pracowników.



4. Spawacz podwodny

Największą zaletą tej pracy są gigantyczne zarobki. Równie ogromne jest niebezpieczeństwo jakie wiąże się z wykonywaniem tej pracy. Rocznie podwodom ginie 70 osób. Głównymi przyczynami śmierci są porażenia prądem, podwodne wybuchy i choroba dekompresyjna.



5. Kierowca ciężarówki

Codziennie po drogach na całym świecie jeździ kilkanaście milionów samochodów ciężarowych. Według statystyk co roku ginie 400 kierowców ciężarówek. Głównymi przyczynami zgonów są pożary w kabinach samochodów i zawały serca kierowców.



fot. wolne zasoby; tekst Aleksander Poczewski Ib

Ulice obok nas ...

Często spacerując po naszym mieście, spotykamy się z nazwami ulic, które pobudzają nas do pytań: Skąd? Dlaczego? Co ma wspólnego z tym czy z tamtym? Kontynuujemy cykl o nazwach ulic naszego miasta, które rodzą w nas takie pytania. W dzisiejszym numerze kolej na ul. Marii Zientary-Malewskiej oraz ul. Ferdynanda Dworzaczka.

Ulica Marii Zientary-Malewskiej jest równoległa do ul. Spacerowej i Norwida. Położona jest w centrum miasta. Skąd wzięła się w Złotowie ul. Marii Zientary-Malewskiej? Kim ona była? Maria Zientara Malewska była poetką, nauczycielką i działaczką warmińską. Była także związana z Ziemią Złotowską. Przedwojenna nauczycielka polskich szkół na Złotowszczyźnie. Od 1933 roku została nauczycielką szkół polskich w Złotowie. Maria Zientara jest autorką słów „Hymnu Ziemi Złotowskiej”. Kierowała Wydziałem Przedszkoli i Opieki Religijnej Związku Polskich Towarzystw Szkolnych w Niemczech w latach 1929-1935 w Zakrzewie. Nazwa ulicy jest wyrazem hołdu za trud włożony w kształtowanie polskiej młodzieży.



z epidemią cholery. Był członkiem honorowym Poznańskiego Towarzystwa Przyjaciół Nauk. Zmarł w 1877 roku w Topoli. Za jego osiągnięcia naukowe i za poświęcenie nazwano jego imieniem i nazwiskiem jedną z ulic Złotowa.

*Hubert Janowski Ib
fot. wikimedia.org*

Ulica Ferdynanda Dworzaczka jest prostopadła do ul. Spichrzowej, ul. Wawrzyniaka i Placu Wolności. Skąd w Złotowie wzięła się ulica Ferdynanda Dworzaczka? Kim on był? Urodził się 1804 roku w Złotowie. Dworzaczek był wybitnym lekarzem – prekursorem diagnozowania chorób serca i płuc. Ofiarnie walczył

„Przygoda małego Jasia”

Dnia 32 lutego 2085 roku został otwarty nowy Grubenszop przy ulicy Puszystej 40. Rozmrucony Jasiu szedł przyglądając się kolorowym witrynom. Jego uwagę przykuła kolorofonda, o której zawsze marzył. Postanowił natychmiast wejść do sklepu, a tam zamarł na widok rozbambirzonego hiperbabiszona. Kobieta przywitała go suchym i szorstkim

„Dzień Dobry! Czego tu chcesz?!”. Jasiu ośmieszał się i wybiegł ze sklepu. Na głównej ulicy spotkał swojego przyjaciela Wojtka. Opowiedział mu o całym zajściu w sklepie. Okazało się, że ekspedientka w Grubenszopie była jego ośmiopalcząstą babcią. Jasiu chcąc odwrócić uwagę od niezręcznego tematu, wskazał na idącą po drugiej stronie ulicy superpumpę. Chłopcy zaczęli kontrgenerować na jej temat.

-Na pewno wychodzi poza skalę debulgatora- stwierdził Jasiu.

-To moja dziewczyna- odparł zażenowany Wojciech.

Jasiu stwierdził, że był to najbardziej niezręczny dzień w jego życiu. Morał tej bajki jest krótki i niektórym znany „Aby się nie ośmieszalić trzymaj język za zębami”.

Klasa IIc

PS. Opowiadanie, które zajęło pierwsze miejsce w zadaniu literackim podczas ogólniady 2018.

Wymiana Wuppertal 2018

28.02.2018 r. 10 osób z naszej szkoły pojechało na wymianę do naszej partnerskiej szkoły Gymnasium Am Kothen w Wuppertalu. Tydzień z nowo poznanymi ludźmi błyskawicznie zleciał, ale było warto!

Mieliśmy okazję zobaczyć, jak wyglądają trwające 65 min. lekcje (niekiedy prowadzone w j.angielskim). Wizyta w ratuszu na ogół wydają się być nudna, ale nie z windą jaką tam mają! Ogromne ZOO i park trampolin to tylko część naszych rozrywek. Dzięki przygotowanej przez naszych partnerów grze terenowej wzdłuż Schwebbahn (charakterystycznej w Wuppertalu podwieszanej kolei) poznaliśmy lepiej miasto, a koncert szkolny, na który nas zaprosili zwałił mnie z nóg.

Na trzy dni wszyscy pojechaliśmy do ośrodka GESW (Gesamteuropäisches Studienwerk), w którym odbywały się nasze projekty dotyczące globalizacji. Oczywiście dla urozmaicenia odwiedziliśmy też pobliskie miasta, dzięki czemu mogliśmy podziwiać też większą część Niemiec.

Poznanie niemieckich tradycji, kultury, oraz sprawdzenie się w kwestii języka to to, z czym każdy z nas musiał się zmierzyć. Myślę, że sposób w jaki przyjęli nas nasi sąsiedzi sprawi, że będziemy chcieli jeszcze nie raz tam wrócić... Za rok będzie kolejna okazja, ja się na pewno zapiszę

Wiktoria Brzezińska Ib

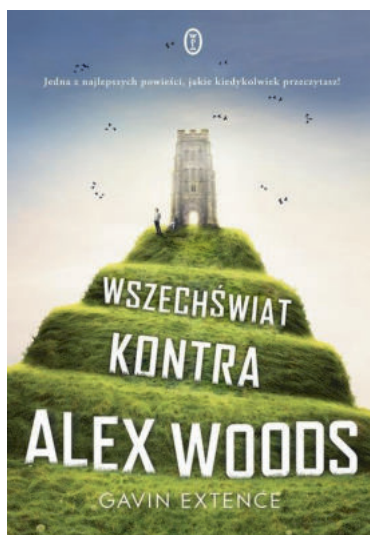


Jedna z najlepszych powieści...

„Wszechświat kontra Alex Woods” Gavina Extencea jest książką, która zostanie na długo w waszej pamięci! Jeśli szukacie powieści która skłoni Was do późniejszych refleksji i o której, od razu po przeczytaniu nie zapomnicie, jest to niewątpliwie pozycja dla Was!

Na początku książki poznajemy tytułowego Alexa, szesnastolatka, który zostaje w deszczową noc zatrzymany przez policję. W jego samochodzie znajdują marihuanę, oraz urnę z ludzkimi prochami... Dość nietypowe rozpoczęcie historii, jednak gdy czytamy dalej i poznajemy losy Alexa od początku, wszystko nabiera sensu. Jako chłopiec zupełnie przypadkiem poznał pana Pe-

tersona, samotnego mężczyznę w starszym wieku, z którym, jak się później dowiadujemy, planują niezwykłą i zarazem niebezpieczną podróż. Dialogi między młodym człowiekiem i emerytem bardzo często w nas, czytelnikach,



wywołują śmiech, lecz jeszcze częściej skłaniają do przemyśleń. Nie mogę Wam napisać więcej, ponieważ odbiorę Wam przyjemność z odkrywania tej książki. Jest to pozycja, o której niewątpliwie powinniśmy przed przeczytaniem wiedzieć jak najmniej, by nie zepsuć sobie frajdy przy czytaniu jej.

„No cóż, mózg każdego człowieka tworzy pełny, unikalny wszechświat, który zawiera wszystko, co znamy: wszystko, co widzimy i czego dotykamy, wszystko, co czujemy i co pamiętamy. W pewnym sensie mózg tworzy naszą rzeczywistość. Bez mózgu nie ma nic.”

Barbara Michalec Ib

Polak w chińskiej szkole

5 stycznia klasę I a odwiedził Mikołaj – chłopak narodowości polskiej, który na co dzień jest obywatelem Chin, wcześniej mieszkał w USA . Uczniowie naszego liceum mieli więc okazję porozmawiać i wymienić się ciekawostkami z trudnego uczniowskiego życia z podopiecznym szkoły wielonarodowej. W Chinach uczęszcza do The Western Academy of Beijing.

Jak często jesteś w Polsce?

W Polsce staram się być raz do roku, mam tu rodzinę i z trzech krajów, w których mieszkałem, to właśnie z Polską czuję się najbardziej związany.

Mocno odczuwasz różnicę czasu?

Nie odczuwam różnicy czasu aż tak bardzo. Najciężej było, kiedy z USA przeprowadzałem się do Chin... kiedy w Chinach jest noc ,w USA jest dzień.

Jakie są największe różnice między Polską szkołą, a zagraniczną?

Nie potrafię w pełni odpowiedzieć na to pytanie, ponieważ nigdy nie uczyłem się w polskiej szkole. Myślę jednak, że na pierwszy rzut oka największą różnicą jest liczebność uczniów. W szkole, do której chodzę, jest ich o wiele, wiele więcej.

Jak sądzisz czy są duże różnice między ludźmi z tych trzech kontynentów?

Hmm... to naprawdę trudne pytanie i nie potrafię udzielić na nie odpowiedzi - Mówi uśmiechnięty Mikołaj - uważam jednak, że dużą barierą, którą trzeba pokonać, jest kultura bardzo tutaj różna, bo wiele jest religii jak shintoizm, czy buddyzm, wiele jest też języków. W mojej szkole (wielonarodowej) mówi się po angielsku, jednak w szkołach chińskich nie uczy się języków obcych - jak w Polsce angielskiego, czy w USA francuskiego. Chińczycy nie znają tak dobrze angielskiego, dlatego też komunikacja jest utrudniona.

Na co w szkole wielonarodowej kładziony jest największy nacisk?

Wydaje mi się, że właśnie na język przez wcześniej wymienione czynniki. W mojej szkole języków uczy się szybko i bardzo efektywnie. Moim zdaniem to świetne, bo łatwiej porozumieć się z lokalnym społeczeństwem i zaaklimatyzować.

Uczysz się chińskiego ?

Tak. Od mniej-więcej roku przyswajam sobie wiedzę na temat tego języka i znam już nieco ponad sto znaków. Nauka tego języka jest trudna, ale bardzo ciekawa. Mam też inne imię wybrane imię w języku chińskim, bo w nie ma w nim odpowiednika do Mikołaj. Brzmi ono Lang - wilk.

Jak długo trwa nauka chińskiego?

Trudno jest mi odpowiedzieć, ale Chińczycy mówią, że można mieć 80 lat być starcem i wciąż nie wie się wszystkiego.

Rozmawialiśmy dzisiaj o muzyce i zastanawiam się jakiej muzyki ty słuchasz?

Chińską ciężko było by mi zrozumieć, amerykańską uważam zaś za dziwną, słucham polskiej, lubię ją najbardziej.

Ostatnie pytanie, czy w przyszłości chciałbyś zamieszkać w Polsce?

Myślałem o tym, by przyjechać na trochę dłużej do Poznania, ale szczerze - nie myślałem jeszcze o tym, by zostać tu na stałe - mówi Mikołaj uczeń szkoły wielonarodowej.



*fot. Wiesława Polanin
Rozmawiała Weronika Zenka Ia*

Bezglutenowa wegańska szarlotka

Składniki na ciasto kruche:

- 100g mąki owsianej
- 75 g zmielonych orzechów włoskich
- 75 g posiekanych dowolnych orzechów
- 75 g zmielonych migdałów
- 50g mąki ryżowej
- 3 łyżki ksylitolu
- 1 łyżka syropu klonowego
- 50g oleju kokosowego
- *Dodatkowo 3 łyżki mąki ryżowej

Wszystkie składniki należy ze sobą połączyć w misce i szybko ugnieść do otrzymania zbitej kuli ciasta. 3/4 należy równo wyłożyć dno okrągłej formy o średnicy 20 cm (uprzednio wyłożoną papierem do pieczenia, samo dno) i docisnąć, tak aby przylegało do niej. Resztę ciasta zawinąć w folię spożywczą i oba półprodukty umieścić w lodówce.



Składniki na nadzienie:

- 4 średniej wielkości jabłka
- 2 średniej wielkości gruszki
- Sok z połowy limonki
- 3-4 łyżki syropu klonowego
- 4 łyżki rumu
- 1,5 płaskiej łyżeczki cynamonu

Jabłka i gruszki obrać ze skórki, usunąć gniazda nasienne i pokroić w grubą kostkę. 3/4 owoców należy wrzucić i wymieszać z pozostałymi składnikami na rozgrzanej patelni. Nadzienie należy karmelizować do momentu, kiedy zacznie się delikatnie rozpadać. Zajmie to około 10 minut, po czym wrzucić resztę jabłek i gruszek. Zdjąć z palnika i wystudzić.

Na schłodzony spód należy wyłożyć całe nadzienie. Pozostałą część ciasta przełożyć do miski, dodać 3 łyżki mąki ryżowej i rozdrobnić do uzyskania konsystencji mokrego piasku- grubsza kruszonka. Owoce posypać

równomiernie kruszonką i wstawić ciasto do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i piec przez 30 minut. Wyjąć i wystudzić.

Natalia Chwarścianek IIIc



Zespół redakcyjny

Autorzy tekstów:

Kaja Gołembiewska
Barbara Michalec
Hubert Janowski
Cecylia Stefaniak
Natalia Chwarścianek
Aleksander Poczewski
Wiktoria Brzezińska
Weronika Zenka

Fotografie:

Wioletta Lis
Natalia Chwarścianek
Wiesława Polanin

Fotografie na okładkach:

Lorentyna Kowal

Rysunek:

Patrycja Zawada

Skład:

Miłosz Wiśniewski

Opieka:

Wioletta Lis
Maria Rosińska

Kontakt:

e-mail: redakcja.lo2012@gmail.com