



**I Liceum Ogólnokształcące
im. Marii Skłodowskiej-Curie w Złotowie**

L

KOMOTYWA



WIOSNA 2019

**KIEDYŚ NIE LUBIŁEM
POLSKIEGO RAPU**

**WAŻNE JEST TO CO TU I
TERAZ**

**NAJDAZIWNIEJSZE
POLSKIE TRADYCJE**

**WYWIAD Z PROF.
WIOLETTĄ LIS**

Słowo od redakcji

Z radością oddajemy w Wasze ręce ten wiosenny skład LOkomotywy. Powodów do zadowolenia mamy bardzo wiele. Po pierwsze - przyszła wiosna i rozkwitła na dobre. Po drugie - przygotowaliśmy dla Was fenomenalne teksty o tym, co będzie modne w tym sezonie, o najdziwniejszych polskich tradycjach, o tym, jak wygląda Internet w Chinach, o podwodnym muzeum i wiele, wiele innych. Umieściliśmy również informacje o sukcesach naszych uczniów. Więcej informacji na ten temat znajdziecie wewnątrz numeru. Zabierzemy Was też nad jezioro Genewskie i zaprezentujemy atrakcyjne rozmowy. Gwarantuję - każdy znajdzie tu coś dla siebie.

Tak, jak Wiosną odradza się życie, tak niech odradzają się Wasze nadzieje i wiara w człowieka.

*Redaktor naczelna
Wiktoria Brzezińska*



Spis treści

Sztafeta redaktorek	3
Internet za Wielkim Murem	4
Nagrody Darwina	5
Kawa czy herbata?	6
Bezsensowność	7
Skupiam się na tym co tu i teraz	8
Aktywnie przez wiosnę	10
Tam gdzie wiosna jest wieczna	11
Wiosna w przysłowiach	11
Wiosenny humor	12
Bądź modny na wiosnę!	13
Międzynarodowy Dzień Ziemi	14
Jaka jest Twoja ulubiona pora roku?	14
Kiedyś nie lubiłem polskiego rapu	16
Podwodny świat	18
Gdzieś na świecie	19
Teraz albo nigdy (cz.2)	20
Najdziwniejsze polskie tradycje	21
Partenon książkowy	22
Kącik kinomaniaka	23
Seriale, które warto obejrzeć	24
Kącik muzyczny	25
Mowa kwiatów	27

rys. Patrycja Zawada

W OPARACH LOKOMOTYWY

Wioletta Lis-polonistka z 30-letnim stażem. Absolwentka Uniwersytetu Szczecińskiego. Od pięciu lat uczy polskiego w naszym liceum. Jest opiekunem „Lokomotywy”.

Dzień zaczynam od... kawy, czarnej, mocnej, aromatycznej. Zrobię wszystko, ale najpierw kawa!

Na bezludną wyspę zabrałabym... książki, mam nadzieję, że mogłabym zabrać ich dużo.

W wolnym czasie... czytam, ostatnio próbuję szyć, interesuje mnie DIY

Mój sport to... niestety, tylko widowisko w TV

Marzę o... trzech rzeczach: pojechać do Wiednia na koncert noworoczny, zobaczyć na własne oczy festiwal tulipanów w Holandii i... pogłaskać delfina

Lubię w sobie... poczucie humoru

Najbardziej denerwuje mnie... arogancja i bałaganiarstwo

W innych ludziach cenię... odpowiedzialność, poczucie humoru i otwartość na innych

Moja ulubiona książka to... cały cykl A. Christie z Herculesem Poirotem

Mój autorytet to... o. Adam Szustak, z osób niepublicznych moja babcia Bronia, która była mądrą, ciepłą kobietą

Praca to... ważna część mojego życia, ale nie najważniejsza

Boję się o... zdrowie

Moja pasja to... książki

Muzyka/wykonawca, których chętnie słucham... Sting, Joe Cocker, poezja śpiewana

Lubię swoją pracę za... nieustanny kontakt z młodymi ludźmi

Ulubione danie... placek po węgiersku i kurczak z KFC (trudno, dietetycy mnie nie pochwalą)

Uwielbiam... oglądać kabarety

Jestem dobra w... rozwiązywaniu krzyżówek, szczególnie jolek i z przymrużeniem oka



Co oznacza dla Pani czas Wielkiej Nocy?

Jest to dla mnie czas duchowego przeżywania tajemnicy Zmartwychwstania. To jest podstawa mojej wiary. Czas umocnienia nadziei, pogłębienia radości. Jest taka piosenka, którą wykonuje Anna Maria Jopek, pozwolę sobie przytoczyć jej tytuł, bo on właściwie jest najlepszą odpowiedzią na to pytanie. „Jak dobrze mi z nadzieją, że nie ma nieistnienia”.

Jaka wielkanocna potrawa jest Pani ulubioną?

Żurek ugotowany przez mojego szwagra, najlepiej podany w chlebku, schab ze śliwką, faszzerowany kurczak (wyluzowany z kości).

Co sądzi Pani o spędzaniu świąt poza domem i gdzie w tym roku Pani je spędza?

Parę lat temu wydawało mi się, że właśnie tego chcę: wyjechać na święta wielkanocne gdzieś poza dom. Nie męczyć się z porządkami, gotowaniem itp., ale kiedy przyszło co do czego, okazało się, że to nie dla mnie. Na samą myśl, że mam wyjechać, było mi źle. Nie neguję spędzania świąt poza domem, ale przekonałam się, że ja jednak wolę pozostać przy tradycji. Kto wie, czy gdybym wtedy się nie rozmyśliła, to być może zmieniłabym przyzwyczajenia. Wszystko przede mną, ale jeszcze nie w tym roku. Tegoroczne święta spędzę z najbliższą rodziną w domu.

Jak spędza Pani wolny czas w święta Wielkanocne?

Spacer, planszówki z rodziną no i książki, książki, książki. Jest tyle książek, których jeszcze nie przeczytałam.

Wiktoria Brzezińska

Internet za Wielkim Murem

Wydawałoby się, że dostęp do Internetu jest w Chinach o wiele łatwiejszy niż w Polsce czy innym kraju. Nic bardziej mylnego. Chińskie władze uważają Internet za zagrożenie. Ale dlaczego? Co więc tam się skrywa?

Internet jest najszybszym sposobem przekazywania informacji. Również informacji o tym, jak było kilka, kilkanaście, kilkaset lat temu... z Tybetem czy na Placu Tian'anmen w 1989r. Prawda o okupacji czy masakrze studentów sprzed 28 lat nie może dotrzeć do ludu.

Blokadę do takich informacji jak i mediów społecznościowych prowadzi się dzięki tzw. CHIŃSKIEMU MUROWI OGNIOWEMU - jest to nawiązanie do chińskiego Wielkiego Muru oraz używanego przez informatyków zwrotu „FIREWALL”

Jak to wygląda w praktyce?

Każdy dostawca Internetu musi zatrudnić dodatkowego pracownika, tzw. „DUŻĄ MATKĘ” – nie jest to jednak pierwsza lepsza osoba. Na to stanowisko przyjmowane są tylko osoby narzucone przez lokalne władze. Zadaniem tych osób jest usuwanie wszelkich tekstów o charakterze politycznym. Przykładowe słowa objęte cenzurą: demokracja, wolność słowa, antykomunizm oraz słowa bezpośrednio związane z Chinami i ich historią.

Czy można obejść tę blokadę?

Oczywiście! Każdy przepis idzie złamać, a każdą blokadę obejść. Tak samo jest z tą. A więc jakim sposobem można to zrobić?

Istnieje coś takiego jak Wirtualne Sieci Prywatne (VPN). Sieć ta wykorzystuje rozsięte po świecie serwery pośredniczące, które pozwalają udawać, że telefon znajduje się w innym kraju. Korzystanie z tej sieci jest w Chinach zabronione. Jednak to „martwy przepis”, ponieważ z tej sieci korzysta bardzo wiele osób. Przede wszystkim turyści oraz młodzież. Drugim sposobem na obejście tej blokady jest Sieć Tor. Niestety niesie z sobą większe ryzyko niebezpieczeństwa, ponieważ jest stale rozpracowywana przez chińskie władze.

Facebook... Instagram... Snapchat... Google... Youtube... nie wyobrażamy sobie bez nich życia, a w Chinach korzystanie z tych portali jest zabronione. Istnieją jednak chińskie odpowiedniki:

- Youtube – Youku, Tudou
- Twitter – Sina Weibo
- Facebook – RenRen, Qzone
- Messenger – WeChat
- Google – Baido, Qihoo



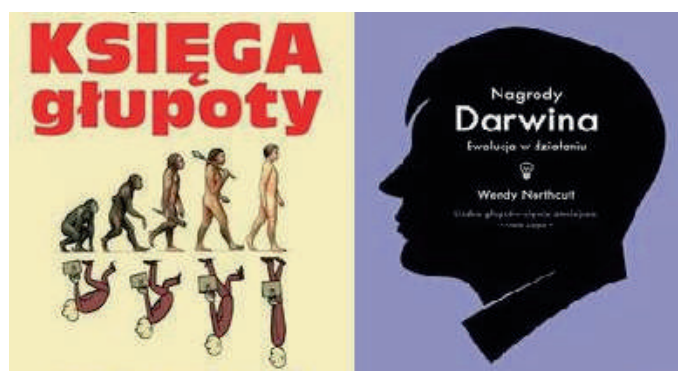
Oliwia Długa

Źródło grafiki: wall.alphacoders.com

Nagrody Darwina

Pewnie nie raz spotkaliście się z różnymi nagrodami, czy to za najlepszy film, czy za jakieś niezwykle osiągnięcia. Samo słowo nagroda w sumie może kojarzyć się właśnie z czymś pozytywnym. Ja muszę przyznać, że gdy pierwszy raz usłyszałam o Nagrodach Darwin, a byłam w szoku, że takie coś istnieje. Nagrody Darwin „honorują”, od 1994 roku tych, którzy odeszli z tego świata serwując sobie najgłupszą możliwą śmierć.

Nagrody Darwin mają wyłącznie charakter symboliczny i nasycone są czarnym humorem, a ich nazwa pochodzi od nazwiska twórcy teorii ewolucji – Charlesa Darwina, aby „upamiętnić osoby, które przyczyniły się do przetrwania naszego gatunku w długiej skali czasowej, eliminując swoje geny z puli genów ludzkości w nadzwyczaj idiotyczny sposób,.. Przedstawię wam kilka przykładów:



To zaczniemy może od polskiego akcentu. Nagroda trafiła do rolnika Krzysztofa Aznińskiego, który odciął sobie głowę. Mężczyzna razem z grupą pijanych kolegów rozpoczął konkurs męskości. Gdy jeden z uczestników odciął sobie piłą łańcuchową nogę, wyzwanie nie mogło pozostać bez odpowiedzi. Absurdalnego finału historii dostarczył jeden z uczestników „zabawy”, wygłaszając komentarz, że „mimo iż za młodu ubierał się w ciuchy siostry, finalnie zmarł jak mężczyzna”.

Młody mężczyzna został znaleziony zasztyletowany w swoim mieszkaniu w Leicester. Nie było jednak widać śladów walki, mężczyzna nie miał też skłonności samobójczych. Finalnie udało się rozwiązać zagadkę – Darren kupił nową kurtkę, wierzył, że jest ona odporna na rozcięcia nożem, postanowił to przetestować.

Rabus w Południowej Karolinie postanowił zamaskować się przed napadem, malując sobie twarz farbą w sprayu, następnego dnia zmarł od wdychania oparów. Mimo, iż na etykiecie znajdowała się informacja, że farba nie powinna mieć kontaktu ze skórą, 24-letni Thomas James pokrył nią całą twarz. Przed śmiercią udało mu się dokonać napadu na sklep.

Dwóch mężczyzn z Holandii zginęło w wyniku zakładu mającego udowodnić ich męskość. Jeden położył swoją głowę na torach kolejowych, drugi przykłęknął spuszczać głowę w dół. Czekali, jak długo wytrzymają, zanim nadjedzie pociąg. Świadkowie opowiadali mediom, że mężczyźni wyzwali się nawzajem na pojedynek.

W 2016 roku przyznano na razie jedynie honorowe wyróżnienie. Otrzymała je dwójka mężczyzn z Kalifornii dzięki zaangażowaniu w grę “Pokemon Go”. Zbyt dosłownie potraktowali wskazówki w grze i skoczyli z 30 metrowego klifu. Obydwaj przeżyli, więc nie mogą liczyć na Nagrodę Darwin. Wykazali się jednak tak rażącą głupotą, że twórcy strony postanowili i tak ich uhonorować.

Kaja Gołembiewska



Kawa czy herbata ? – co jest zdrowsze?

Te oba popularne napoje są bez wątpienia zdrowe, jednak wciąż różnią się między sobą. Słyszac w mediach różne argumenty i kontrargumenty za oboma typami napojów- trudno nie zadać sobie pytania- co jest lepsze dla naszego zdrowia?

Na początku warto podać następujące wyniki polskich badaczy :

- 0.87 kg, tyle kilogramów herbaty spożywa przeciętny Polak
- 2.4 kg, tyle kilogramów kawy

2 razy więcej kofeiny zawiera kawa niż czarna herbata, a herbata zielona i biała mają jej 5-6 razy mniej niż kawa.

Jakie są wady picia herbaty i kawy?

- kawa i herbata mogą podnosić ciśnienie
- powodują odbarwienie i szarzenie zębów
- picie gorącego napoju = większe ryzyko raka przełyku
- herbata zmniejsza wchłanianie żelaza i utrudnia przyswajanie białka
- kawa jest szkodliwa dla kobiet w ciąży
- kofeina może powodować uzależnienie oraz wypłukuje wodę z organizmu

Jakie są zalety picia kawy i herbaty?

- zawierają antyoksydanty i zwalczają wolne rodniki
- chronią przed nowotworami
- w herbacie stwierdzono działanie, które zmniejsza ryzyko zapadnięcia na raka jelita grubego, jajnika, prostaty i płuc
- wysoka zawartość fluoru w herbacie
- herbata ma działanie wspomagające odchudzanie, a kawa rozwój mięśni
- kawa zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania na chorobę Parkinsona



Trudno jednoznacznie stwierdzić, który z napojów jest zdrowszy, bądź bardziej szkodliwy dla organizmu, ponieważ zarówno herbata, jak i kawa posiadają zalety i wady. Wszystko zależy od własnych preferencji i upodobań. Jedno jest pewne: oba te napoje nie mogą być spożywane w nadmiernych ilościach, a jeżeli zależy nam na korzyściach dla naszego organizmu, wybierajmy produkty z najwyższej półki, które zagwarantują nam wysoką jakość i pozwolą osiągnąć oczekiwane efekty.

Wiktoria Brewka
źródła:

www.dietetycy.org
www.miastokobiet.pl

Bezsenność

Znasz to uczucie, gdy jest już późno, więc postanawiasz zasnąć; kładziesz się do łóżka, zamykasz oczy, przewracasz się na jeden, na drugi bok i nic? Próbujesz liczyć owce, lecz sen nie przychodzi. Wymyślasz jakieś niestworzone historyjki, które zapewne się nie wydarzą, ale masz nadzieję, że uda Ci się zasnąć, jednak w dalszym ciągu nie zasypiasz. Godziny mijają, a Ty dalej nie śpisz, a pora żeby wstać i wyjść do pracy czy do szkoły zbliża się coraz bardziej. Zatem, co w takim przypadku trzeba zrobić, aby zasnąć i spać jak niemowlę?

Na bezsenność cierpi coraz więcej ludzi. Jej częstość występowania wzrasta wraz z wiekiem i najczęściej występuje ona u kobiet. Często przyczyną braku snu jest nadmiar prac i niezłatwionych spraw albo stresujące lub irytujące sytuacje, które miały miejsce w przeszłości, o których zaczynasz myśleć tuż przed snem. Zastanawiasz się “a co by było, gdyby...” i zaczynasz główkować, a jednocześnie przeżywasz je na nowo i dopada Cię delikatny stres. Innym czynnikiem, który wpływa na zaburzenia snu jest choroba, ciężkostrawne i tłuste posiłki spożywane na kolację, mocna kawa, używki, energetyki oraz alkohol.

Zanim jednak zaczniesz wydawać pieniądze na leki, które pomogą Ci w zasypianiu, spróbuj wykorzystać naturalne sposoby na szybkie zaśnięcie.

- Zażyj ciepłą kąpiel lub weź prysznic w ciepłej wodzie. Poprawia ona krążenie, odpręża, a układ hormonalny dostaje impuls, by rozpocząć produkcję hormonów odpowiedzialnych za zasypianie. (Jednak unikaj zbyt wysokiej temperatury wody i naprzemiennego polewania się wodą zimną i ciepłą!)

- Wyzbądź się zażywania używek, picie alkoholu, mocnej kawy lub energetyków czy objadania się przed snem, ponieważ uniemożliwia to produkcję melaniny wydzielaną podczas snu.

- Przed snem wypij napar z melisy, lawendy, kozłka lekarskiego lub też wypij herbatę rumiankową lub herbatę z dziurawca, obydwie działają uspokajająco.

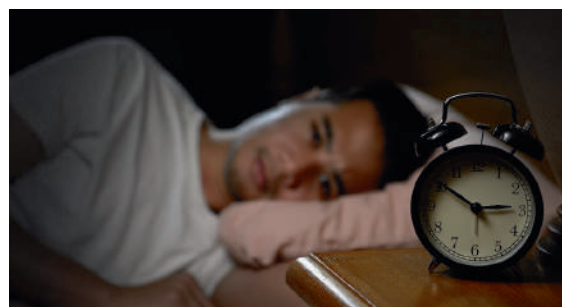
- Unikaj drzemek w ciągu dnia. Jeżeli jednak czujesz, że musisz się zdrzemnąć, niech to będzie drzemka na 20 lub 30 minut. Taka krótka drzemka nie zaburzy na pewno nocnego snu, wręcz przeciwnie – odstresuje Cię w ciągu dnia i łatwiej będzie później zasnąć. Można ją zrobić w dowolnym czasie – od wczesnego popołudnia, nie później jednak niż do godziny 18.00.

- Zanim pójdziesz spać otwórz na parę minut okno, aby wywietrzyć pokój i wpuścić trochę świeżego powietrza albo zamiast otwierania zapal świeczkę o zapachu mandarynki, lawendy bądź jaśminu.

- W ciągu dnia dużo się ruszaj. Gdy masz chwilę wolną, wyjdź na spacer czy to z psem, czy to z przyjacielem lub wyjdź pobiegać, pojeźdź na rowerze lub rolkach. Spacer powoduje, że czujemy się odprężeni, a nasz organizm się dotlenia. Ponadto duży wysiłek fizyczny sprawia, że zasypiamy dużo łatwiej, a nasz sen jest głębszy i trwa dłużej.

- Staraj się zasypiać i budzić o regularnych porach.

- Leżąc prosto na łóżku najpierw rozluźnij mięśnie twarzy, szczęki, języka oraz mięśnie wokół twarzy, następnie opuść ramiona jak najniżej, aby rozciągnąć szyję i rozłożyć z niej napięcie. Rozluźnij ramiona najpierw z jednej, a potem z drugiej strony. Wypuść powietrze i rozluźnij klatkę piersiową, tak abyś czuł, jak Twoje płuca wypełniają się powietrzem. Następnie rozluźnij nogi; najpierw uwolnij napięcie w udach, a następnie w łydkach; na końcu skoncentruj się na stopach i kostkach. Oczyść umysł, wyobrażając sobie, że leżysz sobie na łące, wśród wysokiej trawy lub że leżysz na materacu na spokojnym jeziorze lub basenie, a nad Tobą rozprzestrzenia się błękitne niebo.



Patrycja Zawada

źródła:

zdrowie.gazeta.pl

bezsenosc.pl

youtube.com

Skupiam się na tym, co tu i teraz

Maciej Grzegorek to uczeń klasy IIIa. Interesuje się sportem, ale czy to koniec? Czy coś ważnego szykuje się w jego życiu? W wywiadzie jego przemyślenia i życie związane z siatkówką.

Od kiedy i gdzie grasz w siatkówkę?

Trudno zliczyć od kiedy gram, ale myślę, że tak naprawdę gram od ponad 8 lat, a gdzie? hm...zazwyczaj z kolegami na zewnątrz, spotykamy się albo umawiamy na daną godzinę, bierzemy piłkę i gramy. Ja nigdy na żadne treningi ani na nic profesjonalnego nie uczęszczałem.

Masz jakiegoś "idola" w tej dziedzinie?

Nie mam.

Co czujesz gdy grasz?

Czuje przyjemność, gra sama

w sobie sprawia mi ogromną radość. To takie zwykłe, ale bardzo mnie cieszy.

Czy masz jakiś szczególny dzień w swojej karierze?

Jako takiego nie mam, raczej trudno powiedzieć o jednym szczególnym dniu, bo najczęściej gdy gdzieś grałem, to ze starszymi i to nie było nic specjalnego. Skupiam się na tym co tu i teraz...może w tym roku taki się wydarzy, nigdy nie wiadomo.

Masz swoją ulubioną drużynę siatkarską?

Pośród wszystkich tych co znam

to nie mam jednej ulubionej.

Czyli generalnie nie oglądasz siatkówki w telewizji?

Rzadko zdarzy się że oglądam polską ligę, zależy czy mam na to czas i ochotę. Z drugiej strony bardzo lubię oglądać, gdy gra reprezentacja Polski, wtedy oglądam i im kibicuję.

Ulubiony zawodnik?

Ogółem to nie mam, jedynie mogę wyszczególnić Kurka, bardzo go lubię.



fot. zlotowskie.pl

Czy miałeś chwile zwątpienia związane z siatkówką?

Ja w sumie nigdy nie przywiązywałem większej wagi do siatkówki, bo zawsze piłka nożna była na pierwszym miejscu, więc w siatkę grałem, gdy tylko miałem na nią ochotę. Nie liczyła się dla mnie aż tak bardzo w tamtej chwili.

A teraz gdy noga nie jest na pierwszym miejscu?

To zależy, wybieram sobie między nimi czy to siatka czy to noga. Zależy to znowu od moich chęci czasu i grupy znajomych.

Jakie jest twoje największe marzenie związane z siatkówką?

Szczerze mówiąc na tę chwilę nie mam, nie skupiam się na nie wiadomo jakich marzeniach. Zobaczymy, co przyniesie przyszłość, nie wybiegam do przodu, bo to nie ma sensu.

Czy twoja klasa obawiała się któregoś z pozostałych drużyn?

Chyba 2a najbardziej się obawialiśmy, ale szybko to się zmieniło, bo był to nasz najciekawszy mecz. Nie było w nim nic, co mógłbym uznać za złe, są silną drużyną, przyznam, ale o to w tym chodzi, by pokonywać takie najgorsze obawy i stawić im czoła na boisku.

Jak myślisz, czy turnieje siatkówki w naszej szkole są dobre czy raczej wywołują jakieś negatywne emocje między klasami?

Jeśli ktoś każdy mecz i każdą porażkę traktuje zbyt poważnie to tak, wywołuje to niepotrzebne negatywne emocje.

Czy w tym roku był wysoki poziom siatkówki w naszej szkole?

Nie mi to oceniać, ale z tego co widziałem i słyszałem, to nie był taki zły a nawet bardzo dobry.

Co czujesz, gdy musisz wykonać decydujący serw w meczu?

Gdy biorę piłkę i mam zaserwować, to nie myślę o niczym i skupiam się na tym, by jak najlepiej ją odbić. To tylko serw, czy się uda czy nie, jakoś nie specjalnie przywiązuję do tego wagę.

A czy drużyna miała jakieś pretensje, gdy coś komuś nie wyszło, była zła o jakieś zagranie?

Nie, nie było takiej sytuacji. Jak nie wyszło, to nie wyszło, mecz jest długi wszystko da się jeszcze poprawić i zagrać lepiej. Każdy rozumie, że mógłby zdarzyć się błąd albo coś komuś nie wyjdzie i nikt nie ma o to pretensji. Co będzie, to będzie, trzeba grać dalej mimo wszystko. Jednak zawsze staram się zagrać bezpieczniej niż zwykle, tak by wszystko wyszło. Nikt z nas nie traktuje tego jako wielkich mistrzostw, raczej traktujemy to jako dobrą zabawę i cieszymy się wygranymi.

Jak łączysz siatkówką ze szkołą i obowiązkami?

Hm...no łączę to tak, że gdy wiem,

że w czwartek gram ,ten dzień sobie odpuszczam i uczę się dzień wcześniej. Gdy wiem, że mam coś na piątek, planuję, by mieć wolny dzień, potem jadę w czwartek zagrać i tyle. Nic specjalnego nie robię.

Miałeś jakieś kontuzje? Poważne związane z siatkówką?

Miałem, było ich parę....ale jeśli chodzi o siatkówkę nie było to nic poważnego. Miałem palec wybity parę razy, ale to nic specjalnego, zwykła rzecz - w grze często to się zdarza.

Ktoś namówił cię do grania w siatkówkę? Czy tak sam od siebie postanowiłeś grać?

Zacząłem się od gimnazjum i było to tak, że sobie pogrywaliśmy i nauczyciel od wf powiedział mi, że mam przyjść na dodatkowe zajęcia z siatkówki, które on tam prowadził. I zacząłem chodzić. Gdy przyszedłem pierwszy raz, było dużo ludzi i słabo się z takim tłumem ludzi grało, z czego szybko zrezygnowałem. Nie lubiłem, gdy tylu ludzi grało. Dopiero po jakimś czasie, gdy było mniej, tak na serio się zaangażowałem. Gdy byłem mały, grało się na podwórku z prowizoryczną siatką zbudowaną z krzeseł- by tylko było widać linie. Tak tylko umownie siatka była i po prostu się grało.

Rozmawiała Cecylia Stefaniak

"Gra sama w sobie sprawia mi ogromną radość. To takie zwykłe, ale bardzo mnie cieszy"

M. Grzegorek

AKTYWNI PRZEZ WIOSNĘ

Zima to czas, który nie sprzyja aktywności fizycznej. Wieje wiatr, a słońce zachodzi, zanim zdążymy wrócić ze szkoły, czy pracy. Większość z nas wybiera kubek gorącej herbaty, koc i serial lub książkę, zamiast aktywności. Nadejście wiosny sprawia, że powoli wszystko budzi się do życia. Dzień staje się dłuższy i coraz częściej wygląda słońce, a dodatkowo temperatury sprawiają, że chętniej wychodzimy z naszych domów i mieszkań. To dobry moment, żeby pomyśleć o wybudzeniu naszego ciała z zimowego snu. Jest wiele możliwości na uprawianie sportu samemu lub w większym gronie. A więc na co czekasz? Jaki sport na wiosnę jest najlepszy?

Spacer

przez 60 minut dziennie pozwoli Ci spalić ok. 190 - 250 kalorii

Jazda na rowerze (10 km/h)

przez 60 minut dziennie pozwoli Ci spalić ok. 200 - 250 kalorii

Jazda na rolkach

przez 60 minut dziennie pozwoli Ci spalić ok. 400 - 500 kalorii

Pływanie stylem klasycznym (szybko)

przez 60 minut dziennie pozwoli Ci spalić ok. 550 - 700 kalorii

Bieganie 10 km/h

przez 60 minut dziennie pozwoli Ci spalić ok. 570 - 730 kalorii



Regularne ćwiczenia przez 60 minut dziennie pozwoli Ci nie tylko spalić ilość kalorii, ale także zwiększy Twoje zapotrzebowanie kaloryczne.

CIEKAWOSTKA

Najlepszym sposobem na odchudzanie są urozmaicone ćwiczenia, np. jednego dnia bieganie, drugiego dnia taniec, a trzeciego joga.

Źródła: kalkulatorekcalorii.net, megapedia.pl, zdrofitowo.pl

Wiktoria Brzezińska



Kraje, w których panuje wieczna wiosna

Wyprawa do krainy wiecznej wiosny w dzisiejszych czasach nie sprawia większego problemu. Wyjazd możemy zaplanować spontanicznie i bez wielkich pieniędzy.

Jednym z wielu miejsc na świecie, gdzie panuje wieczna wiosna to Portugalia, a dokładniej wyspa o nazwie Madera. Ten portugalski archipelag może zachwycić każdego swym wspaniałym klimatem i ciepłym pejzażem. Wyspa ta jest znana z wielu ciekawych miejsc i licznych atrakcji. Przede wszystkim należy wybrać się na szczyt góry Pico do Arieiro, z którego rozciągają się niesamowite widoki. Warto również odwiedzić pomnik Jezusa, z którego przy dobrej widoczności można zobaczyć wyspy Kanaryjskie. Należy także zażyć trochę słońca, opalając się na pięknych plażach, które otaczają całą wyspę.

Kolejnym pięknym miejscem, do którego warto się wybrać, jest włoska wyspa o nazwie Sycylia. Ta piękna kraina geograficzna przyciąga turystów z całego świata swoim urokiem i łagodnym klimatem. Goszcząc na Sycylii warto odwiedzić jej najpiękniejsze miejsca. Miłośnicy historii powinni odwiedzić Syrakuzy, w których jest wiele pamiątek z czasów starożytnych. Wiele atrakcji jest również dla mniej wymagających turystów, którzy stawiają przede wszystkim na odpoczynek i kąpiele w ciepłym, błękitnym morzu. Dla nich najlepszym ośrodkiem do wypoczynku będzie wybrzeże wyspy pełne słońca i radości.



Podsumowując, kraje, które przedstawiłem, są znakomitym miejscem do wypoczynku dla osób, które szukają krainy wiecznej wiosny. Jest tam wszystko, co jest potrzebne do upragnionego odpoczynku po ciężkiej pracy. Przez cały rok możemy cieszyć urokami najpiękniejszej pory roku.

Aleksander Poczewski

WIOSNA W PRZYSŁOWIACH I POWIEDZENIACH

Aby do wiosny! - Kiedy ten trudny czas minie, będzie lepiej.

Bój się w styczniu wiosny, bo marzec zazdrośny. - Łagodna pogoda w styczniu zapowiada mroźny marzec.

Jedna jaskółka wiosny nie czyni. - To przysłowie uczy nas, że nie powinniśmy wyciągać pochopnych wniosków na podstawie pojedynczych faktów.

Jaskółka i pszczołka lata, znakiem to wiosny dla świata. - Niektóre oznaki jednoznacznie poświadczają o nadciągających zjawiskach.

Skowronka pieśń, to o wiosnie wieść. - Jeśli słyszymy śpiew skowronka, to niebawem pojawi się wiosna.

Gdy dzika gęś w marcu przybywa, ciepła wiosna bywa. - Jeśli marzec jest na tyle ciepły, że przylatują dzikie gęsi, to zapowiada się ciepła wiosna.

Gdy pszczoła w kwietniu nieruchliwa. - wiosna mokra bywa.- Jeśli w kwietniu nie widać pszczół, wiosną będzie dużo padać.

Nieraz też zima i na końcu wiosny. - Niekiedy pogoda pod koniec wiosny jest mroźna i brzydka.

Dawid Sulgostowski

Źródło: <https://www.rymy.eu/przyslowia/o-wiosnie>

Wiosenny humor

Idzie zajączek przez las i niesie pod pachą teczkę. Spotyka go wilk i pyta:

- Co tam niesiesz?
- Swoją pracę magisterską.
- Ha! A jaki temat?
- "Zając najgroźniejszym zwierzęciem w lesie"
- No! Ty chyba sobie kpisz!
- To chodź za krzaczek!

Wpadają za krzaczek, słysząc straszliwy łomot, skowyt. Po chwili zza krzaczka wypada wilk z obłędem w oczach, sierść z niego prawie zdarta... Po chwili wychodzi zając, a za nim niedźwiedź. Misio poklepuje zająca po plecach i mówi:

- Widzisz zajączku! Nie jest ważny temat pracy magisterskiej, tylko promotor.

Zima. Dwa jelenie stoją na paśniku i żują ospale siano nałożone tu przez gajowego. W pewnej chwili jeden z jeleni mówi:

- Chciałbym, żeby już była wiosna.
- Tak ci mróz doskwiera?
- Nie, tylko już mi obrzydło to stołówkowe jedzenie!

Mąż do żony:

- Wiosna przyszła, taka piękna pogoda, a ty męczysz się myciem podłóg. Wyszłabyś lepiej na dwór i umyła samochód...

Rozmawia dwóch kumpi:

- Popatrz Staszek, wiosna przyszła, ptaki świergołą, dzień w końcu dłuższy, wszystko kwitnie i spod ziemi wychodzi! - mówi jeden.
- Przestań! Miesiąc temu skarb ukryłem w ogrodzie...

*Wojciech Malinowski
źródło grafiki: youtube.com*



Bądź modny na wiosnę! Wiosenne trendy 2019

W momencie, w którym zaczynają się wyprzedaże zimowe 2018, warto już wiedzieć, jakie trendy będą dominować w kolejnym sezonie.



Oto kilka modnych propozycji, w których każdy znajdzie coś dla siebie na wiosnę:

- neutralne kolory- beże i brązy w naturalnych odcieniach, czyli np. koszulowe sukienki z kremowej bawełny, brązowe garnitury i beżowe trencze
- mocne kolory- żółte i pomarańczowe odcienie
- zwierzęce wzory – cętki lamparta, paski zebry, wężowa skóra to największe trendy tej wiosny
- powrót lat 70. I 80. oraz tie-dye, czyli farbowanie ubrań, np. moczenie w farbках ulubionej koszulki związanej supełkami
- intensywne, neonowe kolory
- falbany i frędzle



Jak widać świat mody rządzi się swoimi prawami, więc tak naprawdę ten sezon pozwala nam na odrobinę szaleństwa. Miks wzorów i kolorów jest mile widziany, tak, jak na wiosnę przystało.

Wiktoria Brewka

źródła : www.youtube.pl/cheersmyheels, [viva a viva](http://viva.a.viva)
www.avanti24.pl



„Nie projektuję ubrań, projektuję marzenia”

Ralph Lauren

Międzynarodowy Dzień Ziemi

Dzień Ziemi jest obchodzony w momencie równonocy wiosennej na półkuli północnej i równonocy jesiennej na półkuli południowej. Kalendarzowo przypada na 21 marca.

Jako pierwszy z ideą obchodzenia dnia Ziemi wystąpił John McConnell na konferencji UNESCO. Pierwszy raz ten dzień został ogłoszony 21 marca 1970 roku przez burmistrza San Francisco. Od tego czasu kiedy słońce przechodzi w gwiazdozbiór barana, w siedzibie ONZ w Nowym Jorku rozbrzmiewa dzwon pokoju.

W styczniu 1970 roku propagatorzy nurtu proekologicznego postanowili nazwać organizowaną 22 kwietnia akcję na rzecz naszej planety również Dniem Ziemi. W Polsce ta data jest uważana za właściwą.



W czasie tego wydarzenia w naszym kraju bardzo często robimy dla naszej planety wiele dobra, na przykład: sadzimy nowe drzewa, zbieramy makulaturę oraz sprzątamy przestrzeń publiczną. Dzień Ziemi jest również po to, aby uświadomić społeczeństwu, jak ważna jest dla nas nasza planeta i nauczyć ludzi właściwie reagować na wyrządzone jej krzywdy. Gdy zauważymy podejrzany dym wydobywający się z komina czy też śmieci porzucone

w lesie, reagujmy i powiadamy odpowiednie służby.

Ten dzień powinien nas skłonić do refleksji nad tym, co na co dzień robimy dla Ziemi. Nie powinniśmy przypominać sobie o naszej planecie od święta, lecz pamiętać o niej każdego dnia i czynić wszystko, co w naszej mocy, aby jak najdłużej nam i następnym pokoleniom służyła.

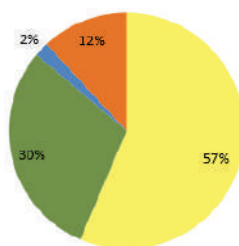
Aleksander Poczewski

Jaka jest Twoja ulubiona pora roku?

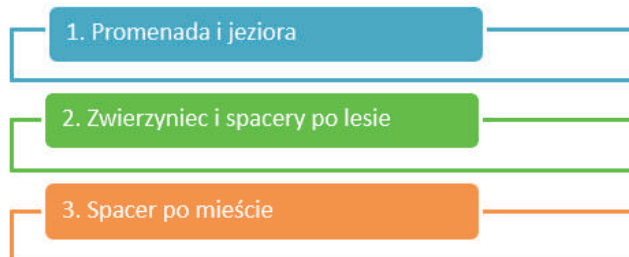
Uczniowie

Ulubiona pora roku

1. LATO 2. WIOSNA 3. JESIEŃ 4. ZIMA



Gdzie nauczyciele najchętniej wybierają się na wiosenne spacerunki?



Wiktoria Brewka

NAJPIĘKNIJSZE DRZEWA NA ŚWIECIE

Jest mnóstwo powodów, aby kochać drzewa: produkują tlen, którym oddychamy, zapewniają nam schronienie przed słońcem w upalny dzień, są idealnym domem dla wielu zwierząt... Upiększają świat, a często też nasze ogródki.

Jakie więc drzewa są najpiękniejsze? Oczywiście nie da się jednogłośnie stwierdzić, że dane drzewo jest najpiękniejsze. Jest jednak kilka drzew, które, moim zdaniem, spodobają się każdemu.

GLICYNIA JAPOŃSKA - jej kwiatki przypominają motylki. Przy odpowiedniej pielęgnacji jej pędy mogą osiągnąć nawet 10 metrów długości.



„DRZEWA SMAGANE WIATREM” W NOWEJ ZELANDII - Nienaturalnie zniekształcone i wygięte w jednym kierunku drzewa wyglądają jak z baśni czy surrealistycznych obrazów. Te niezwykle, fantazyjne formy zostały ukształtowane przez silne i mroźne wiatry wiejące z bieguna południowego.

RÓŻANZCZNIK W KANADZIE – ma ponad 127 lat. Chociaż jest krzewem to wielkością dorównuje drzewu.



KLON JAPOŃSKI W OREGONIE – rośnie bardzo powoli, osiąga do 10 metrów wysokości. Jego liście jesienią przyjmują barwę od pomarańczowej do purpuro karminowej.

BAOBABY NA MADAGASKARZE – legenda mówi, że Bóg wyrwał baobaby i posadził korzeniami do góry, bo rozrastały się tak szybko, że zabierały słońce innym drzewom. Baobab przy 25 metrach wysokości może mieć pień o średnicy 10 metrów. Jest też odmiana baobabów, które można hodować w domu, tzw. bonsai.



Oliwia Długa

Kiedyś nie lubiłem polskiego rapu

„To często nie przychodzi łatwo. Nie raz sam aż się dziwiłem, jak sobie nagrywam, próbuję, że to nie jest wcale tak hop, jak się wydaje - na to trzeba poświęcić trochę czasu”

Diabetyk, czyli Dawid Biecki to dwudziestoletni mieszkaniec Złotowa, uczeń ZSE w Złotowie. Jednym z jego zainteresowań jest rapowanie. Pisze teksty o życiu i o tym, co nas otacza. Jego najpopularniejsze piosenki, których można posłuchać na YouTube'ie na kanale Diabetyk WS, czy na Soundcloud'zie to: "Za pan brat", "Nastaly takie czasy" i "Sztuczne relacje"

Skąd wzięła się nazwa Diabetyk?

Na początku było Dejew, ale jest już ktoś taki, kto pod tym pseudonimem tworzy disco polo. Staralem się coś wymyślić. W dzieciństwie i w sumie do teraz jem dużo słodkiego i w domu mówili na mnie cukrzyk, a diabetyk ładniej brzmi niż cukrzyk, dlatego Diabetyk.

Kiedy zaczęła się Twoja przygoda z rapem?

Od zawsze słucham tej muzyki, towarzyszy mi na co dzień praktycznie w większości czynności, nigdzie nie ruszam się bez słuchawek. Kiedyś sam stwierdziłem, coś mnie tknęło, że może spróbuję zwyczajnie w tym sił, wiesz, i tak poszło, tu się coś napisało, tu coś i tak o. (śmiech)

Piszesz tylko teksty piosenek czy również komponujesz?

Nie, zazwyczaj to wygląda tak, że ja się zajmuję tylko tekstem i tam pluję do mikrofonu później (śmiech), a po prostu, wiesz, chłopacy, Dawid Maśluch czy Daniel Gołębiowski, to u nich nagrywam.

Długo zbierałeś się do napisania pierwszego kawałka czy był to impuls?

O, w sumie myślę, że bardziej bym tu stawiał na impuls. Wiesz, właśnie to było coś takiego, nie wiem, nie potrafię tego dokładnie określić, ale coś mnie tak ruszyło, nie? Usłyszałem po prostu ten bit i tak po słowie, po słowie no i ciach. Poszło. Także impuls, impuls.

Raperzy, których słuchasz, jakoś wpływają na Twoją muzykę?

Powiem tak: gdzieś na pewno to wpływa, bo bardzo się jakby utożsamiam z tym przekazem w piosenkach że tak powiem bardziej idoli. To są teksty z życia i myślę, że to może wpływać, aczkolwiek wiado-

mo, stara się każdy robić coś swojego, nie kopiować, bo nie tędy droga. Zatem gdzieś to tam na pewno wpływa, ale chyba bardziej podświadomie niż celowo.

Kto jest Twoim autorytetem w tej dziedzinie?

Myślę, że nie ma jednego konkretnego. Zdecydowanie 2Pac - wiesz, koleś był genialny, muzyką potrafił opisać wszystko to, co się dzieje, sytuację, kiedy żył itd., całe jego życie i to, jak doszedł do wszystkiego. Szpaku też, bo podoba mi się jego podejście, wizerunek i treści też ma spoko. Myślę, że wymienię też tu na pewno Peję - nie ta najnowsza płyta, ale te stare kawałki, jak najbardziej to dużo dobrego przekazu. To raczej taka czołówka, a wielu słucham i są to też często tylko poszczególne utwory danych wykonawców. O.S.T.R. też na pewno w jakiś sposób, mogę jeszcze dorzucić Palucha. Sporo słucham też amerykańskiego rapu; kiedyś nie lubiłem polskiego rapu i słuchałem tylko amerykańskiego, ale gdzieś mi to tam się później odwróciło. Może kiedyś uda nagrać się feat z Malikiem Montaną ze specjalną dedykacją dla mojego kolegi Krystiana Zakrzewskiego, którego serdecznie pozdrawiam.

Czym się inspirujesz, tworząc teksty?

To działa jakby na różne strony. Często jest tak, że gdzieś coś we mnie po prostu siedzi i chciałbym jakoś, nie wiem, wyrzucić to z siebie, oczyścić się. To głównie przeżycia jakież. Bywa też jednak i tak, że usłyszę po prostu bit i tę muzykę, no i to samo jakoś mnie nakręca gdzieś tam do tego stopnia, że słowa i zarys na ten cały twór się gdzieś układa po prostu.

Rap to Twój plan na przyszłość czy tylko pasja?

Powiem tak: jest to na pewno zajawka, super zajawka. Jak na razie jest we mnie cały czas i nigdy nie myślałem o tym, że to będzie jakaś moja przyszłość. Myślę, że na razie byłoby ciężko, jedynie czas może to zweryfikować. Teraz po prostu trzeba robić to, a czas pokaże, czy coś dalej pójdzie w tym kierunku, czy może coś nowego się pojawi.

Co chcesz przekazać swoim słuchaczom poprzez rap?

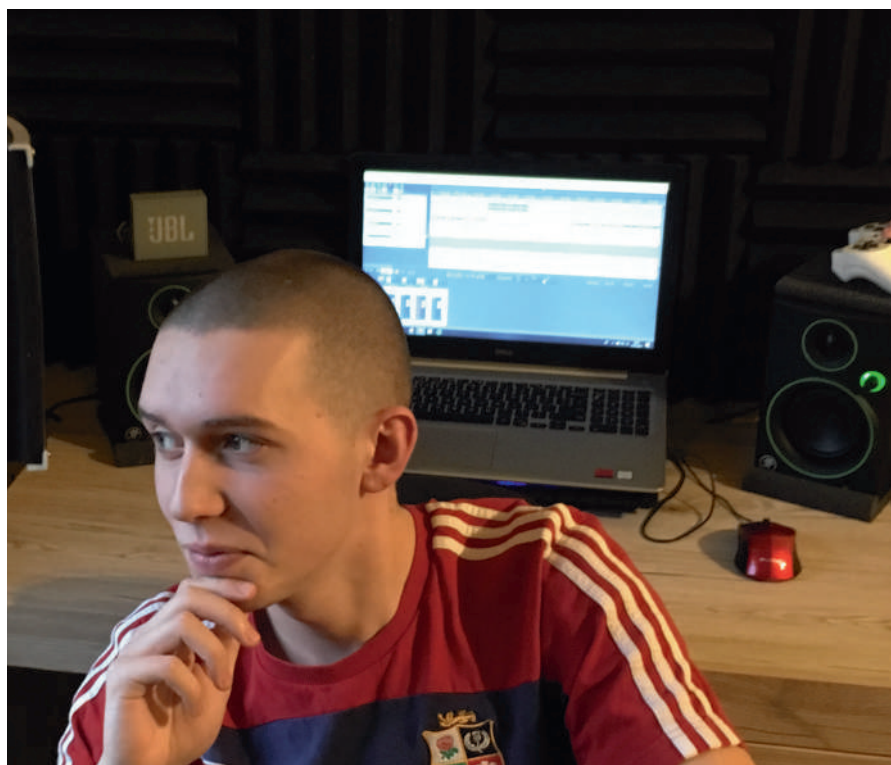
Ooo, to powiem Ci, że to zależy, bo każdy wyciągnie z tego, co będzie chciał. Każdy przecież co innego sobie bardziej ceni. Generalnie jednak staram się mówić o życiu, o tym, co nas otacza i raczej to, jakie wartości za tym idą. Ważne, żeby mieć zawsze głowę podniesioną do góry i iść śmiało przed siebie, bez względu na to, jakby źle nie było. Po prostu robić swoje i cieszyć się życiem.

coś, że stanąłem przed mikrofonem i już tak bardziej to nagrałem tak jak się powinno. Chociaż po chwili namysłu mogę dodać, że kawałek z Padre ma bardzo jasny przekaz oraz "Obudźmy całe miasto" jest takim dość poetyckim tworem.

Spotkałeś się z jakimiś nieprzyjemnościami w związku z Twoją twórczością?

O dziwo nie kojarzę żadnej takiej sytuacji. Na swój sposób mogą to być porażki, na przykład jak startowałem - tylko że to był początek całkowity - w takim konkursie, gdzie można było wygrać warsztaty z Peją w Poznaniu. Nie udało mi się tam dostać i to było przykre, ale to raczej zadziałało też jak bodziec, że po prostu trzeba dalej robić swoje i kiedyś wspiąć się wyżej.

Nie, tak myślę, że właśnie jest dużo pozytywnych słów i to raczej więcej niż negatywnych, więc sam jestem w szoku.



Twoje największe marzenie związane z muzyką?

Największe marzenie to przede wszystkim, żeby w tej muzyce nigdy nie zanikł ten taki, jak to się mówi, dobry przekaz i żeby ta muzyka niosła ze sobą właśnie jakieś przesłania, wartości. Żeby to nie było tylko puste krzyczenie o laskach, ćpaniu itd.

Chciałbym też kiedyś grać na większą skalę, żeby się udało wybić i mieć grono ludzi, którym to się będzie podobać. Wtedy będzie dla kogo tworzyć, komu odpowiadać. I gdyby już tam kiedyś wkroczyło to na wyższą ligę, to połapać tych swoich idoli i tych, których się słucha, i coś z nimi stworzyć. To by było chyba ukoronowanie

Jaki jest Twój własny ulubiony kawałek?

O kurde, hmm... Nie wiem, czy mam swój ulubiony własny kawałek. Może kiedyś, jak nagram już coś lepszego... Na razie ten, który dzisiaj wyszedł: "Właściwy tor" tak jakoś mi się podoba. Fajne jest połączenie, chciałem, żeby ten refren był śpiewany. W jakiś sposób też "Wiara w lepsze jutro" jest dla mnie znaczącą, bo tam wyrzuciłem wiele takich rzeczy właśnie, które mi gdzieś leżały. To był taki odważny krok, bo to nie są łatwe rzeczy. Jakiś taki sentymencik mam też do "Za pan brat" - zawsze pewnie gdzieś tam będzie, bo to było pierwsze takie

wanie tego wszystkiego, całej pracy, którą się w to wkłada. Bo to często nie przychodzi łatwo. Nie raz sam aż się dziwiłem, jak sobie nagrywam teraz, próbuję, że to nie jest wcale tak hop, jak się wydaje - na to też trzeba poświęcić trochę czasu.

Na koniec chciałbym serdecznie pozdrowić wszystkie osoby, które mnie wspierają, pomagają mi w twórczości oraz wszystkich słuchaczy.

*Wywiad przeprowadziła
Wiktoria Brzezińska*

Podwodny świat

Wielu ludzi słysząc słowo muzeum od razu by zrezygnowało z takiej atrakcji na wycieczce. Często się niestety zdarza, że ludzie nie lubią chodzić do muzeum, ponieważ kojarzy im się z nudą. Choć ja osobiście lubię odwiedzać muzea, jeśli oferują one jakąś fajną dawkę historii lub pokazują ją w niezwykle i oryginalny sposób. Właśnie takie są podwodne muzea.

Podwodne muzea to nowy trend, który zachęca nas do oglądania eksponatów pod wodą mórz i oceanów. Dzięki temu możemy oglądać nie tylko piękne rafy koralowe, znajdujące się pod wodą, ale właśnie dzieła stworzone przez człowieka.

Jednym z najpopularniejszych takich miejsc jest Muzeum Podwodne MUSA w Cancun. To muzeum to zbiór rzeźb autorstwa Jasona deCairesa Taylora. Ten Brytyjski rzeźbiarz postanowił umieścić swoje dzieła na dnie Morza Karaibskiego. Stworzył eksponaty przedstawiające ludzkie postacie naturalnej wielkości, a następnie polecił umieścić je na dnie morskim. Oryginalny pomysł spotkał się z ogromnym zainteresowaniem opinii publicznej, a kolejne rzeźby artysty szybko znalazły swoje miejsce na głębokości 9 metrów pod wodą. Obecnie spoczywa tam blisko 500 nietypowych figur, a wszystkie z nich to ludzkie sylwetki wykonane w skali 1:1. Niezwykłe eksponaty zajmują powierzchnię 420 m² i należą do Muzeum Podwodnego MUSA.

Chińskie Jezioro Qiandao nie jest dziełem natury, lecz tworem człowieka. Zbiornik ten powstał w 1959 roku w wyniku zalania pobliskiej doliny po zakończeniu prac związanych z budową elektrowni wodnej i tamy na rzece Xin'an. W rezultacie pod wodą znalazło się kilkadziesiąt miast i kilkaset wsi, a ich mieszkańcy zostali obowiązkowo przesiedleni. Zostały zalane też dwa starożytne miasta, He Cheng i Shi Cheng. Chińscy urzędnicy przypomnieli sobie o nich dopiero w 2011 roku, kiedy zorganizowali nurkową ekspedycję celem ich odnalezienia. Zatopione miasta utrzymały się do dzisiejszego dnia. Dlatego turyści mogą je podziwiać podczas wycieczki pod wodę ze sprzętem do nurkowania.

Zachęcam was do odwiedzenia tego typu muzeów, jeśli tylko będziecie mieli możliwość, na pewno z tego skorzystajcie.

Kaja Golembiewska



fot. ciekawe.org

Gdzieś na świecie

„Podróżowanie uczy skromności. Widzisz, jak niewiele miejsca zajmujesz na świecie. ”

Gustave Flaubert

Jeziro Genewskie, zwane również Genfersee, czy Lac Léman, mimo że znajduje się na terenie Francji i Szwajcarii, kojarzone jest głównie z tym drugim krajem. **Jego powierzchnia wynosi 580 km², co daje mu pozycję największego jeziora w Europie Zachodniej**, a głębokość sięga nawet 310 m. Można powiedzieć, że jest miniaturą morza.

Jeziro wyróżnia przede wszystkim przejrzysta, ciemnoniebieska woda. Posiada specyficzny kształt - ze zdjęć satelitarnych **przypomina półksiężyc**. Region Szwajcarii leżący nad Jeziorem Genewskim, może być dumny ze swojego krajobrazu. Są zielone lasy, a na północy ostre, zaśnieżone szczyty majestatycznych Alp.

Miasteczka leżące nad brzegami jeziora tworzą region, który często określany jest mianem **"szwajcarskiej riwiery"**. Słynie on także z uprawy winorośli i licznych winnic. Średniowieczne zamki na tle pięknego jeziora dodają uroku bajkowemu krajobrazowi. Najważniejsze miasta tych rejonów to Genewa, Lozanna i Nyon. **Sam Adam Mickiewicz zachwycił się nim - właśnie te tereny natchnęły go do napisania Liryków lozańskich**.



Przez całe lato na nadbrzeżu Ouchy (port i popularny kurort nad jeziorem) odbywają się koncerty. **Można usłyszeć każdy rodzaj muzyki**. Co ważne - wstęp jest zawsze wolny. Pod koniec sierpnia każdego roku odbywa się tu także **International Roller Contest - najważniejsze wydarzenie dla wszystkich fanów deski i rolek**.

Warto wspomnieć również o żegludze na Jeziorze Genewskim, która osiąga rekordy. Przedsiębiorstwo „Compagnie Générale de Navigation sur le Lac Léman“ (CGN) utrzymuje aż osiem bocznokołowców – to jedna z największych flot tego typu w Europie. Statki liniowe łączą liczne miasta, miasteczka i wioski, małe promy, nazywane "Mouettes" i wożą pasażerów w Genewie z jednego brzegu na drugi. Kto woli wygodę, może sobie zarezerwować kulinarny rejs specjalny lub prywatną wycieczkę statkiem do najważniejszych atrakcji Genewy, np. do "Jet d'eau" słynnej, podświetlonej wieczorem fontanny, z której woda wystrzeliwuje na wysokość 140 metrów. To symbol Genewy.

Tekst i fot.

Wiktoria Brzezińska

Źródła:

myswitzerland.com, traveliada.pl, podroze.gazeta.pl

Teraz albo nigdy (c.d.)

Pięć dni później moja przyjaciółka przybiegła do mnie i ledwo dysząc powiedziała, że udało jej się wszystko zorganizować i zaadoptuje mnie. Zaadoptuje mnie! Czy ja się przesłyszałem? Pomoże spełniać moje marzenia. A jednak dobrze usłyszałem.

Podziękowałem w duchu Bogu, a ją przytuliłem mocno. Teraz mam otwarte drzwi. Bóg otworzył mi drzwi do marzeń. Jest niesamowity...

Oboje płaczemy ze szczęścia, planując już wszystko, co przed nami i ciesząc się jednocześnie. Tej chwili nie zapomnę nigdy...

Dwa miesiące później

Wszystko się udało. Urządziliśmy mój pokój i wspólny salon, kupiliśmy najnowszą Fifę i kilka gadżetów Realu Madryt (całe szczęście kibicujemy temu samemu klubowi). Wczoraj otrzymaliśmy wszystkie wyniki badań, niezbędnych do uprawiania lekkoatletyki. Okazały się być pozytywne, więc Wiktoria zapisała mnie do trenera przygotowującego do zawodów. Myślałem, że uduszę ją z napływu łut szczęścia.

Zaczeliliśmy się wspólnie modlić, czytać Słowo Boże, chodzić na msze święte i co weekend oglądaliśmy filmy o charakterze chrześcijańskim. Najbardziej spodobał się nam "Bóg nie umarł", który w ciągu miesiąca obejrzeliliśmy już dwa razy. Zapisaliśmy się nawet na oazę, co było moim pomysłem. Czytaliśmy książki, słuchaliśmy świadectw i kupiliśmy nawet bilety na koncerty zespołów śpiewających o miłości do Boga. M.in. byli to Muode Koty i Lucas Vuitton. Zaczęłem widzieć w sobie zmiany. Zmiany na lepsze.

Dzisiaj pierwsze zawody w tym sezonie. Jeśli zajmę miejsce na podium, przejdę do mistrzostw wojewódzkich. Jako, że jest to spora odległość, a mianowicie 10 km, Wiktoria stała z pięciolitrową butelką wody, przyciągając wzrok innych. Notabene, ubrała T-shirt z napisem: Mateusz wygra! To naprawdę cudowne, co dla mnie robi.

Tuż przed wyścigiem poszedłem się pomodlić.

Kiedy wystartowaliśmy, przez jakiś czas byłem przedostatni. Wszyscy utrzymywali tempo, ale musiałem dać z siebie więcej. Za pierwszym zakrętem udało mi się wyprzedzić dwie osoby. Biegłem łeb w łeb z trzema na raz. Dałem radę, zostali w tyle. Zdystansowałem dziesięciu biegaczy. Nie poddawałem się. Pięciu przede mną. Wyprzedziłem ich na ostatnich dwustu metrach. Zostały mi trzy osoby i 60 metrów. Teraz, albo nigdy - pomyślałem. Biegnę, ile sił w nogach i zajmuję trzecie miejsce. Dziękuję Bogu i idę w stronę Wiktorii.

To nie ja wygrałem - wydusił z siebie - to Bóg dał mi siły do biegu. To On wygrał za mnie...

Poleciały nam łzy szczęścia. Bóg pomógł mi wygrać pierwszy wyścig.

Z kolejnymi zawodami nie było inaczej. Tym razem zająłem pierwsze miejsce. Następne mistrzostwa również. Zostałem mistrzem Polski... spełniłem swoje wszystkie marzenia, dlatego, że poznałem Pana Boga.

Byłem uważany za człowieka z poważną depresją, której leczenie byłoby długotrwałe, a nawet za pomocą farmakoterapii. Żadna wizyta nie przyniosła rezultatów. Do czasu, kiedy poznałem, zbliżyłem się, zaufałem i zacząłem wierzyć, i to głęboko wierzyć w Pana Boga, wszystko się zmieniło. To On pomógł mi spełnić największe marzenia i znaleźć pokój w sercu... Za pół roku przebiegnę maraton na Letnich Igrzyskach Olimpijskich, które są w skali światowej. Już zaczynam się do nich przygotowywać. Nie sam. Nie z trenerem. Ale... z BOGIEM.

Koniec

Wiktoria Brzezińska

Najdziwniejsze polskie tradycje

Każdy kraj charakteryzuje się pewnymi głęboko zakorzenionymi tradycjami. Niektóre z nich przetrwały (głównie na wsi) do dziś, ale większość została zapomniana. W Polsce też istniało kilka ciekawych obyczajów, o których warto wspomnieć.

- **Pogrzeb żuru i śledzia:**

Jest to bardzo stara polska tradycja. Otóż kiedyś bardzo przestrzegano postu. Nie jedzono nie tylko mięsa, ale i cukru, nabiału i tłuszczów roślinnych. W tym okresie można było jeść jedynie żur i śledzie.

- **Zakaz pieczenia chleba:**

Niegdyś taki zakaz obowiązywał tydzień przed Niedzielą Palmową, aż do Wielkiego Piątku. Wierzano, że jeśli ktoś złamie zakaz, to na wioskę spadnie fala susz i nieurodzaju. Gospodynie, które się temu nie podporządkowały były karane dość łagodnie. Otóż wyrzucano ich naczynia i garnki do pobliskiego zbiornika wodnego.



- **Swaćba:**

Jest to słowiańska, staropolska tradycja zawierania związków małżeńskich. Podczas ceremonii obecny był Żerca i Swat. Same zaślubiny poprzedzało tzw swatanie. Była to swojego rodzaju umowa między rodzinami obu stron. Wymieniano się darami i zawiązywano coś w rodzaju paktu. Nie wolno było jednak nikogo przymuszać do małżeństwa. Za porwanie w celach matrymonialnych groziła śmierć.

- **Noc Kupały:**

Obchodzi się ją w krajach słowiańskich, ale swoje korzenie owa tradycja ma w kulturze celtyckiej. Było to wówczas

święto ognia i wody. Noc Kupały wzięła się jednak od samego pogańskiego bożka miłości. Było to święto łączenia ciał i dusz. Dziewczyny plotły wianki, które potem puszczano na jeziorze, a młodzi mężczyźni skakali przez ogień.



Cecylia Stefaniak
Zródła: <https://turystyka.wp>

Partenon książkowy

Na co dzień spotykamy się z mnóstwem książek, które dostaniemy w pobliskich bibliotekach kiedy chcemy i czytamy je, gdzie chcemy. Czy książki to sztuka? Niezaprzeczalnie. Co można z nich zrobić? Jednym z pomysłów jest książkowy Partenon..

Taki pomysł przyszedł do głowy jednej z argentyńskich artystek - **Marcie Minujin**.

Do budowy instalacji wykorzystanych zostało 100 tysięcy zakazanych książek z całego świata. Budowla ma dokładnie te same wymiary, co ateński Partenon, czyli 70 metrów długości, 31 metrów szerokości i 10 metrów wysokości. Partenon Książek stanął na Friedrichsplatz w miejscowości Kassel w ramach festiwalu sztuki Documenta 14. Wybór miejsca nie jest przypadkowy. To właśnie na tym placu w 1933 roku naziści w ramach „Akcji przeciwko nieniemieckiemu duchowi” spalili dwa tysiące książek, których autorami byli Żydzi, pacyfiści oraz inni autorzy nieuznawani za „prawdziwych Niemców”.

Minujin wraz z badaczami z Uniwersytetu w Kassel stworzyła listę 72 tysięcy zamazanych książek w różnych miejscach na świecie w różnych latach. Na liście znalazły się między innymi Mały książę, Alicja w krainie czarów, Nadzy i martwi, Mein Kampf, Szatańskie wersety, Przygody Tomka Sawyer, Biblia, Folwark zwierzęcy, Alchemik, Cierpienia młodego Wertera, Manifest Partii Komunistycznej. **Nie zabrakło również polskich pozycji, takich jak na przykład Ferdydurke autorstwa Witolda Gombrowicza.**

Co ciekawe – to nie pierwszy książkowy Partenon Minujin. Artystka wybudowała taki sam w 1983 roku w Buenos Aires.



Dawid Sulgostowski

*źródła:
<https://www.f7city.pl>*

100 tysięcy zakazanych książek z całego świata

Seriale, które warto obejrzeć

The Umbrella Academy

Serial opowiada o dysfunkcyjnej rodzinie super bohaterów, która próbuje rozwiązać tajemnice śmierci swojego ojca, oraz zapobiec nadchodzącej apokalipsie. Jest on bardzo wciągający, zdecydowanie warty obejrzenia.

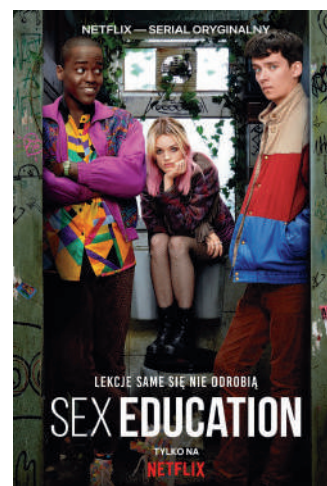


Black Mirror

Jest to serialowa antologia, która nawiązuje do zbiorowego niepokoju, jaki odczuwamy względem współczesnego świata. Każdy odcinek przedstawia odmienną historię, dlatego można go oglądać w losowej kolejności. Serial na pewno was zachwyci oraz wbije w fotel.

Sex Education

Serial opowiadający o nastoletnim prawiczku Otisie, który próbując naśladować swoją matkę, która jest seksuologiem, zaczyna wspólnie z nowo poznaną zbuntowaną Maeve udzielać uczniom porad seksualnych. Serial porusza wiele ważnych kwestii związanych z okresem dojrzewania, rozwiewa wszelkie wątpliwości dotyczące tego okresu życia. Wszelkie kwestie są przedstawione w sposób inteligentny oraz żartobliwy.



Kuba

"Zwykle myślisz o jednej rzeczy, gdy nagle zupełnie od niej oderwana pojawia się inna myśl, która uderza w tą pierwszą tworząc coś nowego. Ty jesteś tylko widzem."

cytat z serialu Black Mirror

Źródło opisów:
filmweb.pl
Źródła okładek:
imdb.com,
filmweb.pl

Kącik muzyczny, czyli co mnie kręci!



Flora Cash – They Own This Town

Nowy utwór szwedzko-amerykańskiego duetu pochodzący z epki „Press”. Został wydany 1 lutego. Jest on zdecydowanie wart przesłuchania.

Coldplay – A Head Full of Dreams

To piosenka brytyjskiego zespołu Coldplay pochodząca z albumu „A Head Full of Dreams, który ukazał się w 2015 roku. Ma bardzo wesoły radosny klimat, więc idealnie nadaje się do słuchania w nadchodzące wiosenne dni.



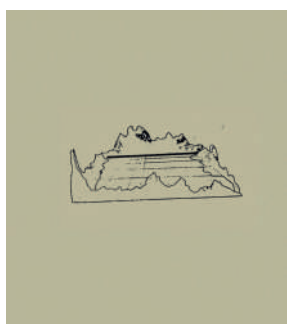
Sundara Karma – Home



Jest to utwór z gatunku Indie Rock. Znalazł się on na płycie „Ulifilas’ Alphabet” razem z 13 innymi utworami, która została wydana 1 marca tego roku. Utwór jest zdecydowanie wart przesłuchania, jak i cały album.

Muse – Citizen Erased

Piosenka pochodząca z albumu „Origin Of Symmetry”. Jest to utwór, który znajdzie poklask u fanów cięższego brzmienia. Rozpoczyna ją wspaniały gitarowy riff. W utworze została użyta gitara siedmiostrunowa gitara co czyni ta piosenkę jeszcze bardziej wyjątkową.



Jose Gonzalez – Crosses

Jest to utwór, który mówi o depresji oraz towarzyszących jej uczuciom, które sprawiają, że wszystko wydaje się złe, trudne, traci sens. Autor daje nadzieję mówiąc, że kiedyś będzie lepiej, mimo przeszkód, które są na każdej drodze.

Stefka, Kuba

Źródła okładek:

<https://itunes.apple.com/us/album/a-head-full-of-dreams/1053933969>,

<https://www.amazon.com/They-Own-This-Town/dp/B07N94QZZC>,

<https://genius.com/Sundara-karma-home-there-was-never-any-reason-to-feel-so-alone-lyrics>,

<https://www.amazon.com/Origin-Symmetry-Muse/dp/B000AMPZF8>,

Dieta bezglutenowa – mity

Każda dieta, bez względu na to czy chcemy, aby była bez mięsna, czy właśnie bezglutenowa musi być zbilansowana. Czyli powinna zawierać odpowiednią ilość wszystkich wartości odżywczych potrzebnych nam do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

Przedstawiam wam trzy główne mity o diecie bezglutenowej

- Dieta bezglutenowa jest dla każdego- można powiedzieć, że jest to mit. Oczywiście, każdy może sobie zawsze założyć, że przechodzi nagle na dietę bezglutenową i tyle. Ale tak jak już wspomniałam, każda dieta powinna być zbilansowana i odpowiednio dobrana. Dieta powinna być czymś indywidualnym. Nie możemy się w takich sprawach wzorować na kimś, ponieważ organizm każdego z osobna może reagować inaczej. W tym przypadku dieta bezglutenowa jest wskazana dla osób chorych na celiakię, lub alergię na gluten.

- Dieta jest odchudzająca. To także jest mit. Jeśli chcemy schudnąć to powinniśmy trzymać się zalecanego deficytu kalorii, bo to właśnie ich nadmiar powoduje, że mamy z czego zrzucić wagę. Ten rodzaj diety ma na celu pomóc osobą właśnie chorym na wcześniej wspomnianą celiakię

- Kolejnym mitem jest to, że produkty bezglutenowe są niesmaczne. Może i dawniej tak było, że osoby, które nie mogą jeść glutenu, mają dość zawężone granice w wyborze produktów. Ale teraz mamy w sklepach bardzo duży wybór i jest wiele zamienników produktów, w których nie znajdziemy glutenu. Więc nie mamy się czym martwić przechodząc na taką dietę.



*Kaja Golembiewska
grafika: poradnikzdrowie.pl*

Mowa kwiatów

Wręczając komuś kwiaty, rzadko kiedy zastanawiamy się, Co one sobą reprezentują? Co symbolizują? Ważne jest to, że za pomocą konkretnych roślin można wyrazić uczucia, zarówno te pozytywne, jak i negatywne, ważny jest również kolor kwiatów.

Oto kilka kwiatów i ich symbolika:

Frezje: to wyraz szacunku, ale też zaproszenie do flirtu.

Żonkile: symbolizują negatywne uczucia – zazdrość i miłość bez wzajemności, a także pewność siebie i egoizm. Ich symbolika wzięła się z mitu.

Tulipany: wręczając te wiosenne kwiaty, wyrażamy pozytywne uczucia. Oznaczają radość ze spotkania.

Róże: Czerwone są oczywiście wyrazem gorącej, namiętnej miłości i pożądania.

Białe symbolizują szlachetne uczucia i niewinność.

Różowe oznaczają sympatię i przyjaźń.

Goździki: Sprawdzą się w bardziej oficjalnych sytuacjach, kiedy chcemy komuś podziękować lub wyrazić uznanie i podziw.

Niezapominajki: obdarowana tymi kwiatami osoba jest dla nas ważna i chcemy, żeby też o nas pamiętała.

Storczyki: symbolizują zmysłowość i doskonałość. To oznaka głębokich uczuć, podziwu, fascynacji drugą osobą.

Hiacynty: wyrażają przykrość wywołaną zachowaniem bliskiej osoby, ale też gorliwość (różowy) czy bezinteresowną sympatię (biały).

Konwalie: oznaczają subtelność, delikatność, wręcz nieśmiałość. Są wręczane osobom, których urodę podziwiamy



*Hubert Janowski
źródło: kobieta.onet.p
grafika: wallhere.coml*



REDAKCJA:

Autorzy tekstów: Wiktoria Brzezińska, Cecylia Stefaniak, Kaja Gołembiewska, Hubert Janowski, Patrycja Zawada, Aleksander Poczewski, Aleksander Kozicz, Wiktoria Brewka, Stefka Jarczak, Oliwia Długa, Kuba Ciszek, Wojtek Malinowski, Dawid Sulgostowski.

Fotografie na okładkach: Maria Rosińska

Rysunki: Patrycja Zawada

Skład: Miłosz Wiśniewski, Wiktoria Brzezińska, Cecylia Stefaniak

Opieka: Wioletta Lis, Maria Rosińska

Kontakt: e-mail: redakcja.lo2012@gmail.com