

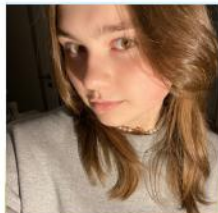
ELLYTA



Numer 12
Wydanie wiosenne
2024

CZASOPISMO
I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO
IM. CYPRIANA KAMIŁA NORWIDA
Z ODDZIAŁAMI DWUJĘZYCZNYMI
W BYDGOSZCZY

SŁOWEM WSTĘPU...



Julia Krupa

Witajcie Jedynkowicze!

Lew Tołstoj powiedział kiedyś: „Wiosna to czas planów i projektów”. Trudno się z tym nie zgodzić. Przecież gdy przyroda dookoła nas budzi się do życia, w nas budzi się chęć zrobienia czegoś nowego, wprowadzenia zmian, ulepszania siebie i swojego otoczenia.

Na twarzy pojawia się uśmiech, gdy możemy łapać pierwsze promienie słoneczne i od razu nasze samopoczucie staje się lepsze. Mamy energię, żeby zabrać się za wiosenne porządki, rozpocząć regularne ćwiczenia, które od dawna odkładamy i już zaczynamy myśleć o zbliżającym się odpoczynku.

Przygotowaliśmy dla was wiosenne wydanie Ellyty z mnóstwem wiosennych inspiracji! Książki, muzyka, przepisy, sport, moda - każdy z tych tematów znajdziecie poniżej!

Oczywiście, kontynuujemy działy cieszące się waszym największym zainteresowaniem, takie jak: „Co nowego, samochodowego?” czy „Cisi bohaterowie”.

Na końcu czeka na Was kolejna dawka ulubionych tekstów nauczycieli. Nie możecie tego pominąć!

Bądźmy gotowi na nowe wyzwania i przyjmujmy je z uśmiechem.

PS Pamiętajcie, że jesteśmy dla Was. Jesteśmy otwarci na pomysły. :))

Milej lektury!

Julia



WYDAWCA:

Czasopismo "ellyta"
ul. Plac Wolności 9 85-004 Bydgoszcz
I Liceum Ogólnokształcące
im. Cypriana Kamila Norwida
z oddziałami dwujęzycznymi w Bydgoszczy
sala 205 oraz 117

KONTAKT:

Adres mailowy:
ellyta.redakcja@gmail.com



ellyta.1lo

PARTNER STRATEGICZNY:



SAMORZĄD
UCZNIOWSKI

7.



9.



23.



33.



SPIS TREŚCI

4. Poznajmy naszych pierwszoklasistów: nowe twarze w liceum
6. Dzień Kobiet w "Jedynce"
8. Nie tylko Mazurek Dąbrowskiego
9. Wycieczka do Pragi
11. Wiosno, zakwitnij!
13. Tulipomania - Kwitnące Szaleństwo
15. Słodka wiosna
17. Przygotowania do sezonu czas start!
19. Co jest teraz w modzie?
20. Cisi bohaterowie
23. Oscary 2024: triumfy i zaskoczenia
26. Nauka z Arizoną w ręku, czyli o romantyzowaniu nauki
28. Muzyka a nasz stan osobowości
29. Moc wersu
30. Książki young adult- czy na pewno są dobre dla młodzieży?
33. Co nowego, samochodowego?
35. Psor powiedział...

POZNAJMY NASZYCH PIERWSZOKLASISTÓW: NOWE TWARZE W LICEUM



Viktoria
Nguyen canh



Tradycją Jedynki jest organizacja dnia przeznaczonego specjalnie dla klas pierwszych, aby miały okazję się zaprezentować przed resztą rówieśników i nauczycieli.

Tegoroczne występy rozpoczęła 1D, czyli klasa lingwistyczna. Zaprezentowali oni tradycje hiszpańskie, ubiór i sporty. Dziewczyny śpiewały piosenkę z filmu „Coco”, pt. „Un Poco Loco”, a ich występ zakończył się wspólnym zatańczeniem Macareny.



Następnie klasa humanistyczno-prawna z elementami mediacji - 1B - wkroczyła w świat magii i czarodziejstwa. Odegrali scenę z filmu pt. „Harry Potter i Kamień Filozoficzny”, w zabawny sposób przedstawiając świat tytułowego bohatera.

Mimo tego że następna klasa matematyczno-geograficzna również zdecydowała się na podobną formę występu, zdołała nas zaciekawić i rozśmieszyć.



Klasa biol-chem-mat zdecydowała się na teleturniej, podczas którego mogliśmy obejrzeć występy wielu utalentowanych osób, które śpiewały, tańczyły i grały na instrumentach.

Klasa hiszpańska 1H zaprezentowała swoją wersję słynnego teleturnieju „Jeden z dziesięciu”. Pytaniom towarzyszyły różnego rodzaju wstawki, między innymi taniec i jazda na wrotkach. Zakończyło się to wspólną zabawą na scenie.



Następnie pojawili się uczniowie klasy matematyczno-fizyczno-informatycznej 1E, która, w przeciwieństwie do innych klas, została zapowiedziana przez swoją wychowawczynię - Panią profesor Joannę Świtaj (na koniec została ona nagrodzona kwiatami od swoich wychowanków). Podczas przedstawienia mogliśmy dowiedzieć się o różnorodnych talentach ich klasy, między innymi fire show, układanie kostki rubika, czy gra w szachy. Oprócz tego, cała klasa włączyła się do show. Za pomocą tańca dziewczyn, męskiego śpiewania i wspólnego wejścia na scenę przy akompaniamencie muzyki, zdołali nas wszystkich zachwycić.



Siódmi z kolei wystąpiliśmy my, klasa 1G (humanistyczno-prawna z elementami amerykanistyki). Jako wykonawcy tego spektaklu, mamy nadzieję, że dorównał on demonstracjom naszych kolegów i koleżanek. Postawiliśmy bowiem na własną wersję sceny sądowej z filmu "Legalna blondynka". Mogliście więc obejrzeć zmagania naszych aktorów na scenie, podczas gdy oni z całą siłą starali się wypaść jak najlepiej.

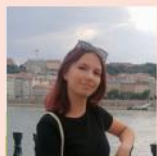


Wisienką na torcie był występ klasy biologiczno-chemiczno-fizycznej, 1A, która w ciekawy i zabawny sposób przedstawiła wszystkie osoby ze swojej klasy, a na końcu wykazała się umiejętnościami tanecznymi na bardzo wysokim poziomie.

Po dniu pełnym wrażeń, możemy stwierdzić, że wszyscy się przyłożyli i z pewnością czerpali satysfakcję ze wspólnych przygotowań.



Dzień Kobiet w "Jedynce"



Nadia
Muza



Anna
Szwarc



8 marca, jak co roku, mieliśmy okazję obchodzić Międzynarodowy Dzień Kobiet. W naszej szkole również nie obyło się bez obchodów tego święta! Niejedna dziewczyna mury szkoły opuszczała z kwiatami, bądź małymi upominkami. Ale samorząd również nie zawiódł, a w auli odbyło się wydarzenie, które przeprowadziły dziewczyny z projektu SheSpeaksSuccess. Opowiedziały fascynującą historię Dnia Kobiet. Jak się okazuje, ten dzień to nie tylko prezenty, to między innymi uczczenie pamięci tych Kobiet, które kiedyś walczyły o swoje prawa.

Niestety, większość z nas już o tym zapomniała, a kartka w kalendarzu z ósmego marca nie przypomina nam o tym, o czym powinna. Dlatego w tym artykule również spieszymy z pomocą, by przybliżyć Wam trochę, co tak naprawdę oznacza ten dzień.

Z założenia Międzynarodowy Dzień Kobiet jest uczczeniem pamięci sufrażystek walczących o równouprawnienie kobiet, równe traktowanie w pracy i taką samą wypłatę za jednakowo wykonaną pracę.

Jednak początki tego oryginalnego, Międzynarodowego Dnia Kobiet wywodzą się z ruchów robotniczych w Ameryce Północnej i Europie.

Narodziny tego święta datują się na rok 1857, kiedy to odbył się strajk kobiet pracujących w fabryce bawełny. Domagały się one krótszego dnia pracy oraz takiego samego wynagrodzenia, jakie otrzymywali mężczyźni.

A pierwsze obchody „Narodowego” Dnia Kobiet miały miejsce 28.02.1909r. w Stanach Zjednoczonych. Święto to zostało ustanowione przez Socjalistyczną Partię Ameryki zgodnie z sugestią sufrażystki (działaczki walczącej o prawa wyborcze dla kobiet) Theresy Malkiel.



W sierpniu 1910 roku zorganizowano Międzynarodową Socjalistyczną Konferencję Kobiet w Kopenhadze. Niemieckie delegatki (było ich ok. 100 z 17 państw) zaproponowały ustanowienie już corocznego "Dnia Kobiet", który miał służyć krzewieniu idei praw kobiet i budowaniu społecznego wsparcia dla powszechnych praw wyborczych. Ustanowienie Dnia Kobiet zostało przyjęte w drodze anonimowego głosowania, bez ustalania dokładnej daty jego obchodów.

19 marca 1911 obchodzono po raz pierwszy Międzynarodowy Dzień Kobiet w Austrii, Danii, Niemczech i Szwajcarii. Odbływały się tam manifestacje, na których domagano się prawa kobiet do głosowania i obejmowania stanowisk publicznych, praw kobiet do pracy i szkoleń zawodowych oraz zaprzestania dyskryminacji w miejscu pracy.

W Polsce Dzień Kobiet zaczęto obchodzić dopiero po II wojnie światowej. A prawdziwymi „latami świetności” tego święta był zdecydowanie okres PRL-u. W zakładach pracy czy szkołach był on, co ciekawe, obchodzony obowiązkowo. Była to „okazja” do uzupełnienia braków w zaopatrzeniu, dlatego wręczano paniom takie dobra materialne, jak rajstopy, ręczniki, ścierki, mydło czy kawę. A poza pracą, kobietom nierzadko wręczano również goździki!



Dzisiaj czasy się zmieniły, jednak nie zmienia to faktu, że o historii nie powinniśmy zapominać, szczególnie o tym, co ukształtowało nas i święta, które obchodzimy.

Dlatego raz jeszcze wszystkim kobietom życzymy wszystkiego najlepszego!! Pamiętajcie, by zawsze walczyć o siebie i swoje prawa.



NIE TYLKO MAZUREK DĄBROWSKIEGO



Aleksandra
Kabacińska

Hymny, jako jedne z najważniejszych symboli narodowych, są nieodłączną częścią składającą się na naszą tożsamość narodową. Pieśni te, chociaż jak się okazuje nie wszystkie mają słowa, często opowiadają dzieje danej nacji, czy wychwalają dokonania ważnych postaci oraz towarzyszą nam podczas ważnych uroczystości państwowych.

Jakiś czas temu, w naszej szkolnej bibliotece odbyło się spotkanie autorskie z Panem Henrykiem Martenką, który napisał książkę pt. „Hymny państw świata”, w całości poświęconej właśnie hymnom. Pomysł na temat książki wziął się stąd, że najzwyczajniej w świecie, nikt wcześniej takowej nie napisał. Autor stwierdził więc, że będzie to coś nowego, coś czego dotychczas na półkach brakowało. Pozycja zawiera m.in. historie danego hymnu, oryginalny tekst oraz jego tłumaczenie na język polski, aby móc lepiej zrozumieć, o czym jest w nim mowa. Każdy hymn posiada własny kod QR, po którego zeskanowaniu można go odsłuchać. Na spotkaniu można było dowiedzieć się wielu ciekawych faktów o genezie niektórych hymnów, ale nie tylko. Jedną z ciekawostek jest fakt, że najdłuższy hymn posiada Grecja i ma on aż 158 zwrotek. Natomiast najkrótszym może pochwalić się Japonia, gdyż ma on zaledwie 4 linijki. Z drugiej strony, np. hymn Hiszpanii składa się wyłącznie z muzyki. Jeżeli chodzi o ulubiony hymn Pana Martenki, to obecnie jest to hymn Francji, czyli Marsylianka. Książka dostała również zapowiedź drugiej części, gdyż jak wiadomo, trudno byłoby zmieścić wszystko w tylko jednej pozycji.

Uważam, że może to być niezwykle ciekawa lektura, szczególnie jeśli ktoś interesuje się historią, muzyką, czy zwyczajnie chciałby dowiedzieć się ciekawych faktów na temat najróżniejszych państw świata. Okazuje się, że hymny to w rzeczywistości nie tylko zapis nut, ale historia, miłość do ojczyzny i skarbnica informacji.

WYCIECZKA DO PRAGI



Nadia
Muza

20.03 obie klasy humanistyczne 2g oraz 2b wraz z nauczycielami udały się na wycieczkę do Pragi, zahaczając przy tym ostatniego dnia o Karlštejn.

W sumie spędziliśmy razem niecałe trzy dni. Przez cały ten czas udało nam się zwiedzić naprawdę wiele miejsc, a dodatkowo mieliśmy też okazję zintegrować się, zarówno klasowo, jak i międzyklasowo.



W dzień wyjazdu zmuszeni byliśmy na pobudkę jeszcze przed wschodem słońca, ponieważ wyjazd zaplanowany był na godzinę 3:45. Jednak dzięki temu, mogliśmy zacząć zwiedzanie już w okolicach godziny 12:00, co dało nam prawie cały dzień na oswojenie się z miastem.

Zaczęliśmy od spaceru na wzgórze Petrin, a tam czekało na nas wejście na wieżę widokową, która, co ciekawe, została wybudowana na wzór wieży Eiffla.

Dalej powędrowaliśmy już do centrum stolicy, gdzie rozdzieliliśmy się i dostaliśmy czas wolny. Większość z nas spędziła go na zjedzeniu dobrego obiadu, na który zniecierpliwiona czekała po tylu godzinach podróży. Inni zaś powędrowali w głąb Pragi, zajadając się innymi smakołykami.



Wieczorem natomiast, zameldowaliśmy się w naszym hotelu, a tam doczekaliśmy się kolejnego posiłku, jakim była obiadokolacja. Co nas zaskoczyło, to fakt, iż każdy z nas miał pokój na 9 piętrze, skąd widok był obłędny, a nocą można było podziwiać Pragę z zupełnie innej strony. I tak właśnie zakończyliśmy nasz pierwszy dzień.



Drugiego dnia mieliśmy okazję się troszkę wyspać i po zjedzonym śniadaniu udaliśmy się do centrum Pragi. Na samym początku powitali nas przewodnicy, którzy zaprowadzili nas na spacer przez królewską dzielnicę Hradczany, której kulminacyjnym punktem była katedra św. Wita, którą dodatkowo zwiedziliśmy od środka! Była to, moim zdaniem, jedna z najpiękniejszych katedr, jakie do tej pory widziałam. Więc oczywiście, nie obyło się bez obowiązkowych sesji zdjęciowych.

Później natomiast, mieliśmy okazję zwiedzić zamek na Hradczanach i usłyszeć trochę praskiej historii, skąd przeszliśmy na tzw. Złotą Uliczkę z wieloma interesującymi sklepikami. Zajrzeliśmy m.in. do sklepu z książkami Franza Kafki, skąd niejedna osoba przywozła do Polski swój własny egzemplarz. Po wyjściu z uliczki można było zwiedzić również jaskinię tortur, która z pewnością zmroziła kilku osobom krew w żyłach i nasunęła wiele refleksji..

Drugą część dnia zaczęliśmy na Starym Mieście, gdzie obejrzelśmy scenkę towarzyszącą biciu zegara astronomicznego, a następnie rozpoczęliśmy czas wolny na jarmarku wielkanocnym i w mieście.



Ostatni dzień był zupełnie inny. Obudziliśmy się, tym razem, dosyć wcześnie, by już z samego rana udać się do Karlštejnu, gdzie mieliśmy okazję zwiedzić piękny, gotycki zamek razem z przewodnikiem. Następnie zwiedziliśmy klimatyczne uliczki, które znajdowały się pod zamkiem, a niektórzy spróbowali nawet znanych czeskich, zasmażanych serków. Po tym wszystkim, zmęczeni, udaliśmy się już w drogę powrotną do domu.

Myślę, że ta wycieczka pozostanie na długo w naszych głowach. Była to świetna okazja do poznania przepięknej stolicy Czech ale również do lepszego poznania siebie nawzajem.



Wiosno, zakwitnij!



Natalia
Płaskowska

Mamy to! Za nami pierwszy dzień kalendarzowej wiosny! Co prawda, pogoda bywa jeszcze kapryśna i chłodnawa, ale z dnia na dzień zbliżamy się do tych upragnionych, słonecznych i pogodnych dni. Z niecierpliwością oczekujemy momentu, w którym wszystko zacznie ponownie budzić się do życia, a obszary wokół nas zazielenią się i rozkwitną.

Jednak, aby tak się stało, musimy najpierw te nasionka zasiać i odpowiednio o nie zadbać, by otrzymać wymarzone efekty. Kwiecień jest na to idealnym czasem. To właśnie w tym okresie przystępujemy do sadzenia i wysiewania większości roślin.

Jakie rośliny można zasadzić w kwietniu?

W pierwszej połowie kwietnia możemy zacząć już sadzić krzewy kwitnące, takie jak chociażby magnolię, piwonie drzewiastą, bluszcz i krzewy owocowe. W okresie tym kwiaty te przyjmują się najlepiej. Poza tym mamy cały miesiąc na posadzenie krzaczków róż. Dobrze jest również pod koniec kwietnia posadzić różaneczniki, jednak najlepiej już te kwitnące, by mieć pewność, że zakwitną także w przyszłym roku.

Możemy również wysiewać już prosto do gruntu niektóre nasiona kwiatów. Są to między innymi: słoneczniki, aksamitki, nasturcje, nagietki, kosmosy, ślaczówki, kocanki, maciejki, chabry bławatki i suchliny różowe.

Natomiast cebulki mieczyków, acidantery dwubarwnej i krokosmii zaleca się posadzić pod koniec miesiąca.

Miejmy na uwadze fakt, że przez cały miesiąc mogą występować nocne przymrozki, które mogłyby zniszczyć nasze wschodzące roślinki. Dlatego te, które są mniej odporne na zimno, zakrywajmy na noc chociażby agrowłókniną.

Co jeśli nie mamy możliwości sadzenia ogródka, a bardzo pragniemy go mieć?

Nie ma problemu! Kto powiedział, że nie możemy urozmaicić naszych mieszkań roślinkami? Co więcej, wiele z nich posiada zdolności do oczyszczania powietrza z toksyn i pochłaniania szkodliwych substancji. Są więc naturalnym filtrem powietrza, który na dodatek pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie.

Kwiaty doniczkowe nawilżają i jonizują powietrze, a niektóre z nich zmniejszają promieniowanie urządzeń elektronicznych. Należy jednak pamiętać, że nie wszystkie mają takie właściwości. Na dodatek niektóre z nich mogą zawierać substancje trujące – szkodliwe dla naszego organizmu, których powinniśmy unikać.



A więc jakie rośliny warto wybrać ?

Oto kilka propozycji:

Skrzydłokwiat – swoją nazwę zawdzięcza dzięki charakterystycznemu kształtowi kwiatów, przypominających, jak sama nazwa wskazuje, skrzydła. Świetnie usuwa z powietrza chociażby takie toksyny jak alkohol z perfum, aceton i benzen z dywanów bądź zasłon, a nawet tlenek węgla (czad). Roślina ta nie jest wymagająca, a przy odpowiedniej pielęgnacji swoje zielone listki zachowuje przez cały rok!

Paproć – jest to świetny producent niezbędnego dla człowieka tlenu. Niegdyś była ona bardzo popularna. Bardzo dobrze oczyszcza i jonizuje powietrze, a poza tym jest prosta do uprawy. Pochłania szkodliwe promieniowania emitowane przez telewizor czy monitor komputera.

Zielistka – wytwarza fitoncydy. Są to substancje potocznie nazywane roślinnymi antybiotykami, gdyż hamują rozwój chorobotwórczych mikroorganizmów. Ma więc właściwości antybakteryjne i grzybobójcze. Poza tym pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie, humor i energię (co pewnie każdemu z nas się przyda :)).

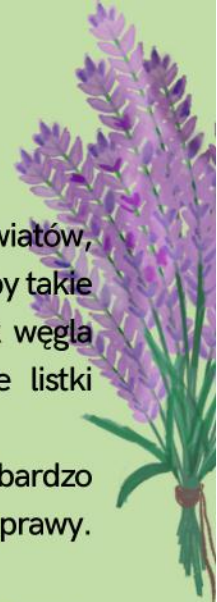
Jaśmin lekarski – charakteryzuje się intensywnym zapachem, który działa relaksująco, uspokajająco i - co ciekawie - antydepresyjnie. Zaleca się go osobom, mającym problemy ze snem. Ułatwia on zasypianie i poprawia jakość snu.

Lawenda – wniesie do naszych wnętrz prześliczny, fioletowy kolor. Jej zapach działa na nas uspokajająco i wyciszająco. Natomiast na niezbyt lubiane przez nas komary – odstrasza. Co prawda niektórym z nich zapewne nie przeszkodzi to w tym, by nas ukąsić, ale warto spróbować .

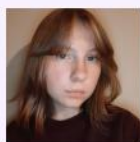
Aloes – jest bardzo łatwy w uprawie i pielęgnacji. Roślina ta znana jest ze swoich niezwykłych właściwości leczniczych takich jak chociażby przyspieszenie gojenia się ran czy poprawę stanu naszej skóry. Poza tym działa ona jak filtr. Usuwa z powietrza różne szkodliwe dla naszego zdrowia substancje chemiczne, poprawiając przy tym stan jakości naszego powietrza. Aloes lubi miejsca nasłonecznione, więc idealnie będzie mu chociażby na naszych parapetach.

Nie pozostaje nam więc nic innego jak zasianie bądź posadzenie naszych roślin i oczekiwanie na ich pierwsze pączki, kwiatki... Przy odpowiedniej pielęgnacji na pewno odwdzięczą nam się swoim pięknem i niezwykłymi właściwościami, jakie w sobie mają.

Powodzenia! Kwiecistej i radosnej wiosny!



Tulipomania - Kwitnące Szaleństwo



Amelia
Jagielska



Tulipomania to nazwa określająca zjawisko ekonomiczne zaistniałe w Holandii (Niderlandy) w XVII wieku. Na tamtejszym rynku doszło do ogromnego wzrostu popytu i cen cebulek tulipanów. Powstawały nawet dzieła sztuki w tej tematyce. Jednak nasuwa się pytanie: jak doszło do takiej sytuacji? W tym artykule dowiesz się więcej na temat historii tulipanów w Niderlandach i odnajdziesz odpowiedź na to pytanie.



Tulipany pojawiły się w Europie w XVI wieku, przybyły w nasze strony z Imperium Osmańskiego (Azja Środkowa). Jednak szczególną popularność zyskały w Zjednoczonych Prowincjach Niderlandzkich.



Przedstawiciele arystokracji i klasy średniej rywalizowali ze sobą, pragnąc mieć najdroższe i najpiękniejsze odmiany tych kwiatów. Botanik Charles L'Écluse krzyżował ze sobą różne odmiany tulipanów. Udało mu się wyhodować taką, która była w stanie wytrzymać w chłodniejszym klimacie. Jednak pewnego dnia wykradziono jego przedmiot badań. Niedługo później pojawił się wirus atakujący kwiaty, który sprawiał, że marniały. Z tego względu szybko tulipany stały się czymś unikatowym i zaczęły stanowić symbol luksusu w państwie. To zjawisko nazwano "gorączką tulipanową". W XVII wieku w Holandii obowiązywały guldeny holenderskie (jako waluta).

Jeden taki gulden dzielił się na 100 centów. Pieniądz dopiero w 2002 roku zmienił się na euro. W 1637 roku ceny cebulek mogły osiągać aż do 10000 guldenów! Aby uzmysłowić sobie, jak ogromna była ta cena, można porównać ją z cenami innych towarów w tamtym okresie: 4 tony przemyki kosztowały około 450 guldenów, a kielich ze srebra - zaledwie 60.



Jednak bańka spekulacyjna pękła w 1637 roku, doprowadzając do bankructwa ludzi, którzy inwestowali ogromne ilości pieniędzy w tulipany. Ceny stawały się tak ogromne, że chętnych po prostu zabrakło.



Czy wiedziałeś, że...?

- W Niderlandach znajdziemy aż do 800 odmian tulipanów.
- Miłośnicy tulipanów odwiedzają słynny holenderski ogród Keukenhofz który obejmuje ponad 15km ścieżek wiodących wśród pól kwiatów. W sumie szacuje się, że kwitnie tam blisko 7 milionów cebulek.
- Uważa się, że tulipany są symbolem wiosny i miłości.
- Czerwone tulipany oznaczają miłość, białe - skrucę, a fioletowe są symbolem królewskiej chwały.
- Niderlandy kontrolują niemal 85% globalnego handlu tulipanami.



SŁODKA WIOSNA

Pomysły na wypieki i napoje



Anastazja
Wośko

Angielskie ciasto cytrynowe z makiem – lemon drizzle cake

Lemon drizzle cake wywodzi się z Anglii jako ciasto wielkanocne, ale można śmiało robić je przez cały rok, szczególnie, gdy nadchodzi wiosna. Ten wypiek jest idealny dla każdego, kto w kuchni lubi odrobinę kwasu i słodyczy.

Do jego wykonania potrzebujesz:

- 150 g miękkiego masła
- 200 g drobnego brązowego cukru (lub białego)
- 3 jajka + 1 żółtko
- 4 cytryny, skórka i sok
- 2 łyżki maku
- 300 g mąki tortowej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- szczypta soli



Piekarnik nagrzej do 180 stopni C. Okrągłą formę o średnicy 20 cm wyłóż papierem do pieczenia. Mikserem utrzyj miękkie masło z cukrem na puszysty krem (około 8 minut). W drugiej misce lekko ubij jajka i żółtko. Wlewaj je małymi porcjami do utartego masła, cały czas intensywnie i cierpliwie ubijając masę. Dodaj skórkę i sok z cytryny oraz mak. Do oddzielnej miski przesiej mąkę z proszkiem do pieczenia i sodą, wymieszaj. Mieszanekę mąki dodaj do utartego ciasta i zmiksuj na małych obrotach miksera do połączenia się składników. Ciasto wyłóż do przygotowanej formy i piecz przez około 60 minut lub nieco dłużej, aż patyczek wetknięty w środek będzie suchy. Gotowy wypiek można polać lukrem lub przełożyć kremem lemon curd.

Kompot z rabarbaru

Napój ten oprócz bycia niesamowicie orzeźwiającym jest również prosty w wykonaniu.

Jedyne co potrzebujesz to:

- 4 średnie łodygi rabarbaru, czyli ok. 800g
- 2 litry wody
- 100g cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego



W każdej łydzyde odetnij końcówki a następnie pokrój je na małe kawałki. Pokrojone łydzyki przenieś do garnka i zalej wodą. Gotuj przez ok. 10-20 minut, gdy uznasz, że kompot ma odpowiednią intensywność, odcedź go. Zalecamy ok. 100g cukru i jedno opakowanie cukru waniliowego, ale można słodzić według uznania. Kompot najlepiej smakuje na zimno, schłodzony w lodówce.

Ciasteczka kruche z dżemowym serduszkim

Lekkie, kruche ciasteczka to idealny pomysł na rozpoczęcie wiosny. Do ich wykonania potrzebujesz:

- 300 g mąki pszennej
- 100 g cukru pudru
- 200 g masła
- 1 jajko
- dżem np. truskawkowy lub malinowy



Na stolnicę lub do misy miksera planetarnego wsyp mąkę, dodaj cukier puder oraz pokrojone na małe kawałki zimne masło. Posiekaj składniki nożem lub zmiksuj mieszadłem miksera (do ciasta kruchego), aż składniki się rozdrobnią, ok. 1 - 2 minuty i zacznie się robić kruszonka. Wówczas dodaj jajko i zacznij ugniatać składniki łącząc je w jednolite ciasto. Ciasto kruche wyrabiaj jak najkrócej się da. Z gładkiego ciasta uformuj kulę, przekrój na 2 części, zawiń w folię i włóż do lodówki na ok. 45 minut (lub 20 minut do zamrażarki). Piekarnik nagrzej do 180 stopni C. Wyjmij pierwszą część schłodzonego ciasta i rozwałkuj na podsypanej mąką stolnicy, nie za cienko, ok. 4 mm grubości. Małą szklanką lub specjalną obręczą wytnij nieduże kółka i ułóż je na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem. Końcem łyżeczki zrób wgłębienia w środku tworząc serduszko i wypełnij dżemem. Wstaw do piekarnika i piecz przez około 15 minut, aż ciasteczka zaczną się delikatnie rumienić.

Te przepisy oraz wiele więcej można znaleźć na stronie kwestia smaku.





Przygotowania do sezonu czas start!



Jakub
Tuptanowski

Zapewne nie raz zastanawialiście się jak przygotować siebie i swój rower wraz z początkiem sezonu, czyli właśnie teraz! Możliwe, że myślicie, że wystarczy tylko umyć rower i jest gotów do jazdy, ale nic bardziej mylnego.

To nie tylko „dokładnie umyć rower”

Tak jest, samo umycie roweru to zdecydowanie za mało, tymbardziej, jeżeli chce się to zrobić na własną rękę - wodą, w domu, taka opcja się nie nada, już spieszę z wyjaśnieniem dlaczego.



Dlaczego jest to nieskuteczne ?

Otóż większość rowerów nowego pokolenia (tzn. produkowane po roku 2000) pokrytych jest specjalnym lakierem, taką powłoką zabezpieczającą ten właściwy, niezależnie czy mamy do czynienia z ramą aluminiową, stalową czy karbonową, by pełnił on dobrze swoją rolę trzeba od czasu do czasu przemyć go powłokowo, warstwa po warstwie, a następnie dokładnie wysuszyć, w momencie gdy ktoś umyje rower z węża ogrodowego, albo obleje go wiadrem z wodą, niedość, że nie umyje dokładnie każdego zakamarka, to jeszcze stworzy ryzyko zgnicia newralgicznych miejsc w ramie, jak wszystkie supporty, łączenia, łożyska, zaciski i wiele więcej.

Jak więc prawidłowo umyć rower ?

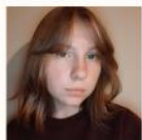
Przede wszystkim należy zaopatrzyć się w dwie zwykłe ścierki, aplikator do wody w sprayu (taka butelka jak ręczny odświeżacz powietrza - swoją drogą po umyciu ona też się nada), ręczniki papierowe, gąbka oraz dla najbardziej wymagających odpowiednie detergenty, które będą się różniły w zależności od typu roweru, preferencji albo budżetu. W pierwszym kroku należy ręcznie obmyć aplikatorem całą ramę a po chwili przetrzeć ją ścierką, następnie należy na sucho przetrzeć ręcznikiem papierowym napęd, by pozbyć się zalegającego brudu, a zaraz po tym namoczyć drugą ścierką i przetrzeć nią napęd, po odczekaniu wytrzeć niewyschnięte miejsca papierem, po tej czynności należy nasmarować łańcuch, a nadmiar smaru ponownie zetrzeć ręcznikiem papierowym, następnie jeżeli w rowerze występuje amortyzacja sprężynowa można powtórzyć czynność z ramą dodatkowo ścierając smar papierem, a w przypadku amortyzacji powietrznej potrzebne będą specjalne narzędzia by odpowiednio ją umyć.

Przygotowanie to nie tylko umycie

Poza czyszczeniem roweru pozostaje jeszcze kwestia przygotowania stricte do jazdy, należy w zależności od typu koła napompować dętkę do ciśnienia podanego na oponie, a w przypadku braku takiej informacji niestety trzeba to robić „na oko”, natomiast gdy mamy do czynienia z kołem z systemem tubeless (bezdętkowym) należy sprawdzić stan mleka i je uzupełnić, a następnie napompować opony według preferencji. Kolejnym aspektem przygotowania, któremu warto się przyjrzeć jest sprawdzenie czy w rowerze nie występują tak zwane „luzy” czyli niedokręcenia albo wybite części powodujące odległość między stykami, jeżeli takowe by wystąpiły a my nie potrafimy ich naprawić, należy udać się do serwisu. Jeżeli te rzeczy są już sprawdzone pozostaje kwestia napędu i hamulców, co do tego pierwszego należy upewnić się, że jest dobrze nasmarowany oraz, że nic w nim nie przeskakuje (trzeszczenie łańcucha jest zupełnie normalne w przypadku jego zużycia), odnośnie tego drugiego nie jest już tak kolorowo - po pierwsze w zależności od typu hamulca serwisuje się go inaczej, jeżeli mamy do czynienia z hamulcem szczękowym należy sprawdzić stan klocków hamulcowych oraz dokręcić linkę, natomiast w przypadku hamulców tarczowych i hydraulicznych należy wyciągnąć koło i rozkręcić tłoczki hamulca by wymienić klocki, poza tą czynnością pozostaje jeszcze odpowietrzenie hamulca i uzupełnienie płynu hamulcowego najlepiej w serwisie rowerowym. Jeszcze jeżeli zamierzamy jeździć po zmroku należy zaopatrzyć się w lampki rowerowe.

No to rower mamy już gotów do jazdy, ale co z jego kierowcą ?

Przed pierwszą przejażdżką zalecam się porozciągać, upewnić się, że mamy dobry kask, dobrą pozycję i odpowiednią wysokość siodełka.



Amelia
Jagielska

TREDNY

trendy modowe
2024



Styl stanowi nieodłączną część naszego życia i każdy z nas ma swoje określone preferencje odnośnie ubioru. Niektórzy przykładają do wyglądu większą wagę, a inni - mniejszą. Niektórzy podążają za trendami, a pozostali wybierają to, co oni sami uznają za najbardziej estetyczne. Dla osób, które interesują się modą, postanowiłam napisać artykuł o trendach, które królują w 2024 roku.

Zacznijmy więc od koloru przewodniego. Według przewidywań ekspertów przeważać w tym roku będzie odcień Peach Fuzz (czyli brzoskwiniowy). Poza tym, oczywiście, znajdzie się również miejsce na inną kolorystykę. Przykładowo już teraz można zauważyć, jak modna stała się ciemna, głęboka czerwień przypominający wiśnie czy czereśnie.

Jeśli chodzi o tkaniny, pojawi się prawdopodobnie duża ilość jeansu. Wiosną modne mają być żakiety i marynarki z denimu. Z kolei w okresie letnim prawdopodobnie pojawi się trend noszenia bardziej sportowych ubrań, inspirowanych rugby czy tenisem. Do mody mają wrócić koszulki polo, spódniczki tenisowe oraz buty sportowe. Motyw kwiatów, a szczególnie róż, będzie w tym roku przeważał. Pojawi się na sukienkach i bluzkach, ale też trójwymiarowe, dekoracyjne kwiaty widać będzie na różnych częściach garderoby. Oczywiście, nie są to wszystkie trendy, jakie w tym roku zobaczymy. Moda stanowi bardzo obszerny temat i trudno przewidzieć wszystko, co stanie się popularne w nadchodzącym roku. Możemy jednak już teraz zacząć przygotowywać naszą szafę z tym zarysem trendów.

Cisi bohaterowie



Helena
Mizera

Kolejny raz w kąciku "Cichych bohaterów", nadajemy imiona twarzom osób, które chociaż mijamy w szkole na co dzień, to nie zawsze kojarzymy z naszą wspólnotą szkolną (i mówimy im "Dzień dobry"!).

Przy okazji poprzednich wydań "Ellyty" udało nam się już dowiedzieć, kto jest jedynkowym "aniołem stróżem", a także kto rok temu handlował z uczniami drożdżówkami. Tym razem przyszła pora wyjawić kuchenne tajemnice. Mówi się, że "Gdzie kucharek sześć, tam nie ma co jeść" - czy ten problem występuje również w naszej szkole? Kto czuwa nad zadowoleniem brzusków naszych licealistów? Kto sprawia, że codziennie w naszej szkole pachnie domowym obiadem?



Przedstawiamy Panie: Dorotę i Ewę
- Panie, które codziennie oczarowują
nasze zmysły unoszącym się w naszej
szkole zapachem domowych obiadków!



Helena Mizera: Bardzo miło nam Panie poznać! Jak długo już pracują Panie w I LO?

Pani Ewa i Pani Dorota: Gotujemy dla naszej młodzieży obiady już od ponad dwudziestu i siedemnastu lat.

Helena Mizera: Pracowały Panie w innych szkołach wcześniej jako kucharki?

Pani Ewa i Pani Dorota: Nie, tylko w I LO.

Helena Mizera: Czy lubią Panie swoją pracę?

Pani Ewa i Pani Dorota: No oczywiście, że tak! Bardzo lubimy!

Helena Mizera: Czy mogłyby Panie opisać, jak wygląda dla Pań typowy dzień pracy?

Co kryje się za okienkiem, z którego odbieramy pyszne obiady?

Pani Ewa i Pani Dorota: Przychodzimy do pracy na 6.00...

Helena Mizera: Na 6.00? Prawdziwe wyzwanie!

Pani Ewa i Pani Dorota: ...następnie przebieramy się, i jeżeli są na obiad ziemniaki, to pierwsze co, to idziemy je przygotować. W międzyczasie, jak już jest dostawa, przygotowujemy mięso - jak jest np. kotlet schabowy albo zrazy, no to robimy je na bieżąco. W międzyczasie gotuje się już wstawiona zupa. Na początku wszystko się robi. Później jest obiad o godzinie 11.30, na który musimy być już gotowe. Wszystko musi być przygotowane - nie ma takiej opcji, że nie zdążymy.

Helena Mizera: Czy trudno jest zdążyć na 11.30?

Pani Ewa i Pani Dorota: Czasem tak - w zależności od tego, co jest na obiad.

Helena Mizera: Które dania są najmniej problematyczne do przygotowania?

Pani Ewa i Pani Dorota: Makarony np. spaghetti... Takie, w których nie ma ziemniaków, tylko np. ryż.

Helena Mizera: Ile ziemniaków trzeba obrać na obiad codziennie?

Pani Ewa i Pani Dorota: 30 kg

Helena Mizera: Ile? Łał! Taka ilość robi wrażenie!

Pani Ewa i Pani Dorota: Na szczęście obiera to maszyna - my tylko oczekujemy te ziemniaki.

Helena Mizera: Czy Panie same układają jadłospis?

Pani Ewa i Pani Dorota: Przeważnie tak.

Helena Mizera: Czy mają Panie jakieś wymagania dotyczące jadłospisu? Np. narzuconą ilość soli, czy innych składników?

Pani Ewa i Pani Dorota: O to się nie musimy martwić, ponieważ tym zajmuje się Pani intendentka - to już jest wszystko opisane w jadłospisie: alergeny itp.

Helena Mizera: Czym Panie się kierują, układając menu?

Pani Ewa i Pani Dorota: Przede wszystkim tym, co lubi młodzież!

Helena Mizera: A co najbardziej lubią na obiad jedynkowicze?

Pani Ewa i Pani Dorota: Pierwsze jest spaghetti, później gyros, kotlet schabowy, zupa pomidorowa - klasyki - rosół, dewolaje...





Helena Mizera: A Panie, które dania lubią najbardziej?

Pani Ewa i Pani Dorota: Też tradycyjnie – kotlet, spaghetti...

Helena Mizera: A jaki mają Panie kontakt z uczniami? Kojarzą Panie osoby, które regularnie stołują się w I LO?

Pani Ewa i Pani Dorota: Tak! Jest miła atmosfera. Niektórzy to już stali bywalcy – od razu wiemy, czy więcej ziemniaków, czy więcej surówki czy bez.

Helena Mizera: A czy zdarzają się Paniom jakieś negatywne sytuacje z uczniami I LO?

Pani Ewa i Pani Dorota: Nie ma takich, chociaż czasami są z Was bałaganiarze haha...

Helena Mizera: Czy są w stanie Panie określić, czy lista uczniów chodzących na obiady rośnie czy maleje przez lata?

Pani Ewa i Pani Dorota: Rośnie! Coraz więcej uczniów przychodzi – jesteśmy w granicach 150 – 180 osób, a mamy małą stołówkę, kuchnia też jest, jaka jest...

Helena Mizera: Co jest najbardziej niewdzięcznym zadaniem w kuchni?

Pani Ewa i Pani Dorota: Nie ma takich, już do wszystkiego jesteśmy przyzwyczajone! Jedynie nie lubimy, jak młodzież jedzie na wycieczkę i nie odwołuje obiadów, bo wtedy zostaje jedzenie i się marnuje...

Helena Mizera: Czy dużo jedzenia się marnuje?

Pani Ewa i Pani Dorota: Nie, ale zdarza się to, gdy uczniowie nie odwołują obiadów.

Helena Mizera: Mówi się, że "gdzie kucharek sześć, tam nie ma co jeść" – czy dobrze się paniom współpracuje?

Pani Ewa i Pani Dorota: No, my jesteśmy dwie, więc nie mamy tego problemu! haha. A współpracuje nam się razem dobrze – nie wszyscy to wiedzą, ale jesteśmy siostrami.

Helena Mizera: Panie są siostrami? Jestem pewna, że ta informacja będzie hitem numeru! A co Panie robią po pracy?

Pani Ewa i Pani Dorota: Jesteśmy wykończone! Wiadomo, jak jest wiosna czy lato – mamy działkę.

Helena Mizera: Czyli najlepszy wypoczynek dla Pań jest tylko na działce?

Pani Ewa i Pani Dorota: Tak! Przy wnukach, w ciepłym, rodzinnym gronie.

Helena Mizera: Czy na koniec chciałyby Panie coś powiedzieć do jedynkowiczów?

Pani Ewa i Pani Dorota: Odwołujcie obiady! To są wasze pieniądze! Zostawiajcie porządek na stołówce! Haha

Helena Mizera: Dziękujemy Paniom za wywiad i za szykowanie dla nas przez 20 lat, codziennie, od 6.00 wysmienitych obiadów!



OSCARY 2024: TRIUMFY I ZASKOCZENIA



Martyna
Ćwiok

Aż tak dobre? Największe filmowe odkrycia roku, czyli 96. ceremonia rozdania Oscarów.

Co roku Amerykańska Akademia Sztuki i Wiedzy Filmowej przyznaje, uważane za jedne z najbardziej prestiżowych nagród filmowych, Oscary. Reżyserzy, aktorzy, scenarzyści i inne osoby związane z kinematografią mogą wygrać słynną statuetkę w rozmaitych kategoriach. Tegoroczne rozdanie miało miejsce 11 marca w Dolby Theatre w Los Angeles. Jakie nazwiska i tytuły zostały wybrane i kto z nominowanych mógł wrócić do domu wraz ze swoim trofeum? Tego dowiecie się w dalszej części artykułu.

Oppenheimer

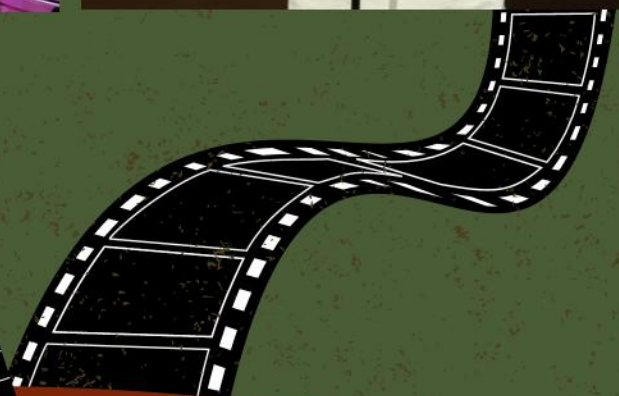
Zdecydowanym faworytem okazał się film „Oppenheimer” w reżyserii Christophera Nolana. Ekranizacja wygrała w aż siedmiu z dwudziestu trzech kategorii. Oscary wywalczyli m.in. Cillian Murphy (kojarzony z serialu „Peaky Blinders”) odgrywający tytułową rolę, Robert Downey Junior (znany z roli Tony'ego Starka/Iron Mana w filmach Marvela), który mimo swojego wieku może się pochwalić dopiero pierwszą taką nagrodą w życiu, oraz Christopher Nolan, który wyreżyserował także dużo innych znanych produkcji (Mroczny Rycerz, Interstellar, Tenet), ale przede wszystkim tchnął życie w ten projekt. Historia amerykańskiego naukowca i jego roli w stworzeniu bomby atomowej została również ogłoszona najlepszym filmem roku.

Barbie

Pewnie każdy pamięta zaciętą walkę między przed chwilą wspomnianym „Oppenheimerem” a „Barbie”. Oba dzieła zyskały ogrom nominacji, jednak historia blondwłosej lalki wygrała tylko jedną statuetkę. Jednak najlepszą oryginalną piosenką nie była „I'm just Ken”, której wykonanie na żywo mieliśmy okazję usłyszeć podczas ceremonii. Za najwybitniejszy utwór uznano „What was I made for?” autorstwa Billie Eilish i jej brata Finneasa O'Connella. To już druga Nagroda Akademii Filmowej jaką zdobyła wokalistka, co czyni ją najmłodszą dwukrotną zdobywczynią Oscara w historii.

Biedne istoty

Kolejnym zwycięzcą okazały się „Biedne istoty”. Film w reżyserii Giorgosa Lanthimosa to kolejny kilkukrotny laureat na tegorocznym rozdaniu. Produkcja zwyciężyła w następujących kategoriach: najlepsze kostiumy, charakteryzacja i scenografia. Wisienkę na torcie stanowiło jednak zwycięstwo Emmy Stone (najlepsza aktorka pierwszoplanowa), którą większość zapewne kojarzy z takich adaptacji filmowych jak: „Niesamowity Spider-Man”, „La La Land” czy „Cruella”, gdzie aktorka odegrała główną, a zarazem tytułową rolę.



Zwycięzcy



Wymienione powyżej osoby i projekty to oczywiście nie wszyscy, którzy po tamtym wieczorze mogą poszczycić się (pierwszą lub kolejną) statuetką na półce. Dlatego poniżej przedstawiam pełną listę zwycięzców:

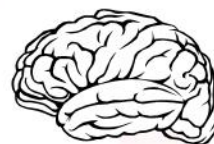
- Najlepszy aktor pierwszoplanowy** - Cillian Murphy „Oppenheimer”
- Najlepsza aktorka pierwszoplanowa** - Emma Stone „Biedne istoty”
- Najlepszy aktor drugoplanowy** - Robert Downey Jr „Oppenheimer”
- Najlepsza aktorka drugoplanowa** - Da'Vine Joy Randolph „Przesilenie zimowe”
- Najlepszy film** - „Oppenheimer”
- Najlepszy film międzynarodowy** - „Strefa interesów”
- Najlepszy krótkometrażowy film aktorski** - „Zdumiewająca historia Henry'ego Sugara”
- Najlepszy pełnometrażowy film dokumentalny** - „20 dni w Mariupolu”
- Najlepszy krótkometrażowy film dokumentalny** - „The Last Repair Shop”
- Najlepszy pełnometrażowy film animowany** - „Chłopiec i czapla”
- Najlepszy krótkometrażowy film animowany** - „War Is Over! Inspired by the Music of John &Yoko”
- Najlepszy reżyser** - Christopher Nolan „Oppenheimer”
- Najlepszy scenariusz oryginalny** - „Anatomia upadku” Justine Triet, Artur Harari
- Najlepszy scenariusz adaptowany** - „Amerykańska fikcja” Cord Jefferson
- Najlepsza oryginalna piosenka filmowa** - „What was I made for?” Billie Eilish
- Najlepsza muzyka filmowa** - „Oppenheimer” Ludwig Göransson
- Najlepszy dźwięk** - „Strefa interesów” Johnnie Burn, Tarn Willers
- Najlepsze efekty specjalne** - „Godzilla Minus One” Takashi Yamazaki
- Najlepsza charakteryzacja** - „Biedne istoty” Nadia Stacey, Mark Coulier, Josh Weston
- Najlepsze kostiumy** - „Biedne istoty” Holly Waddington
- Najlepszy montaż** - „Oppenheimer” Jennifer Lame
- Najlepsze zdjęcia** - „Oppenheimer” Hoyte van Hoytema
- Najlepsza scenografia** - „Biedne istoty” Shona Heath, Zsuzsa Mihalek, James Price



Nauka z Arizoną w rękę, czyli o romantyzowaniu nauki



Anna
Fokina



Chcesz, aby nauka stała się łatwiejsza i dawała przyjemność? Ten artykuł jest dla Ciebie!

1. Uczenie się w kawiarni

W kawiarniach jest zazwyczaj spokojna atmosfera, która wspomaga koncentrację, dlatego nauka idzie tam łatwiej.

2. Uczenie się na świeżym powietrzu

Powietrze sprzyja aktywnej pracy mózgu i dlatego w większości przypadków na łonie natury uczy się lepiej. Można usiąść w zacisznym miejscu w parku z książką. Ja właśnie tak robiłam, kiedy się uczyłam do egzaminów ósmoklasisty: chodziłam do parku im. Kazimierza Wielkiego z repetytoriami oraz lekturami, często kupowałam sobie jakiś napój typu ice tea i przygotowywałam się, patrząc na swoją przyszłą szkołę, co dodawało mi motywacji. Atmosfera wtedy była naprawdę świetna, przyjemna i bardzo romantyczna. ☺

3. Uczenie się w bibliotece

Podobnie jak w kawiarni, w bibliotece jest dobra atmosfera. A poza tym, to miejsce będzie idealne dla wszystkich miłośników książek, którzy będą czuć się komfortowo w ich obecności.

4. Używanie świeczek

Jeżeli nie masz już totalnie żadnej motywacji ani siły do uczenia się, to może warto zapalić kilka świeczek na swoim biurku? Czasami mogą one stworzyć miłą atmosferę i polepszyć nastrój.





5. Robienie pięknych notatek

Czasem pomagają nam jaskrawe notatki, na których też możemy napisać własne skojarzenia lub przemyślenia odnośnie tematu. Można je także pobrać z aplikacji Knowunity, Tik Toka lub Pinteresta.

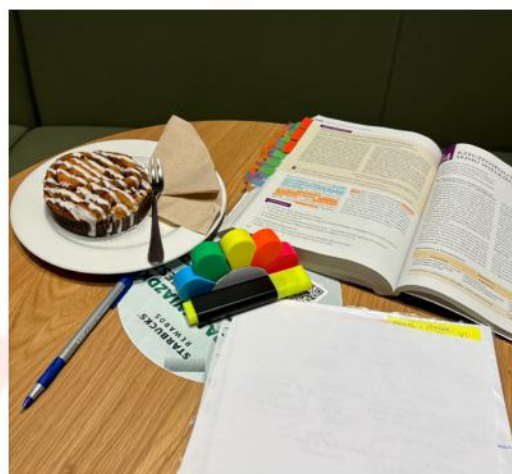
6. Muzyka

Muzyka sprawia, że nauka staje się przyjemniejsza, zarówno ta spokojna, pomagająca nam się skupić, jak i ta przy której chce się tańczyć - tą szczególnie polecam w przerwach pomiędzy nauką.

7. Kupowanie ulubionych napojów do nauki.

Jeżeli chcesz, aby nauka była mniej stresująca i bardziej przypominała codzienność, możesz kupić napój, który lubisz do niej. Dobrze tu pasuje iced coffee, która w niewielkiej ilości poprawi Twoją koncentrację, lub coś rześkiego w puszcze.

Na sam koniec chcę dodać, że aby naprawdę dobrze się nauczyć, warto też w dużej mierze przyłożyć się do materiału, lecz romantyzowanie nauki bardzo w tym pomaga i ułatwia rzeczy, które wydają się trudne.



Muzyka a nasz stan osobowości



Anna
Fokina



Nasze preferencje muzyczne mogą wiele o nas powiedzieć. Może nie brzmi to oczywiście, ale patrząc, jaką muzykę słuchasz, można wywnioskować, co obecnie przeżywasz lub jak się zmieniłeś/aś Ty oraz Twój styl i wiele innych rzeczy.

Test psychologiczny

Przeprowadźmy test. Zastanów się na chwilę, jaka piosenka jest na dany moment twoją ulubioną, a jaka – była kiedyś... Już? Ulubiona piosenka odzwierciedla nasz pogląd na świat. Odpowiednia piosenka, która była kiedyś ulubioną pokazuje, jak kiedyś traktowałeś/aś świat. W ten sposób można zaobserwować, jak zmieniłeś się Ty i ten światopogląd od tego czasu.

Muzyka. Niektóre osoby kochają ją, niektóre – niezbyt, lecz część ludzi nie wie wielu rzeczy o niej.



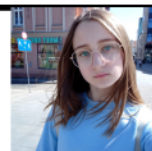
Oto fakty o muzyce:

1. Pobudza obie półkule mózgu odpowiadające za inteligencję, łączy je i wprowadza w stan równowagi.
2. Jeżeli osoba ma trudny okres życia, muzyka pomaga „uciec” od problemów.
3. Podnosi ona poziom endorfiny i dopaminy (hormonów szczęścia) w naszym organizmie, odpowiadające za samopoczucie, naukę oraz pamięć.
4. Obniża poziom stresu.
5. Dźwięki binauralne pomagają w koncentracji i stymulują pracę mózgu.
6. Słuchanie muzyki klasycznej aktywuje te części mózgu, które odpowiadają za kreatywne myślenie oraz zwiększają zdolność abstrakcyjnego myślenia.
7. Ludziom słuchającym muzyki rockowej łatwiej przychodzi logiczne myślenie niż tym, którzy od tej muzyki stronią. Ta muzyka zmniejsza poziom negatywnych emocji.
8. Dzięki muzyce możemy uczyć się rytmów języków obcych, co jest korzystne w dzisiejszych czasach. To wszystko daje - między innymi - możliwość lepszego uczenia się.

Jako ciekawostkę dodam, że nadmierne słuchanie muzyki smutnej lub romantycznej czasami może spowodować stany depresyjne. Ponadto zbyt częste słuchanie przez długi czas, może popsuć słuch. Muzyki warto słuchać, bo przynosi to wiele korzyści, ale, oczywiście z umiarem.

Myślę, że muzyka to doskonały sposób na odpoczynek, naukę, radzenie sobie z trudnymi emocjami, oraz po prostu na czas wolny.

Moc wersu



Anna
Fokina

Od lat większość z nas przyzwyczajona jest do nudnych poetyckich utworów, które omawiają z nami w szkole. Lektury szkolne nierzadko niszczą nasz zapał do czytania bardzo dobrych tekstów literackich, które tętnią życiem, i czytając je widzimy dzisiejszą realność, piękno i to, co naprawdę jest aktualne tu i teraz. Uważam, że literatura ukrywa swoją perłę – poezję. Nie-nie, pewnie teraz myśleliście, że przynudzam, ale to nie tak. W tym artykule chciałabym udowodnić, że poezja jest perłą w świecie i warto się nią zainspirować.

Nie są to po prostu wiersze na kartkach z oddartymi brzegami. Poezja to coś więcej. To opis tego, przez co człowiek przeszedł. Jest to rzeka uczuć i emocji, które mu towarzyszą. Życiowa prawda, którą świat ukrywa. Ulotne chwile, ważne chwile, chwile oraz emocje, którymi chce się dzielić ze światem. Same słowo „poezja” kojarzy mi się z pięknymi chwilami oraz estetyką. A środki stylistyczne w niej jeszcze bardziej to wszystko dopełniają.

Dla wielu poetów wiersze to doskonała forma terapii. W trudnych momentach w życiu mi osobiście bardzo pomaga pisanie wierszy, ponieważ kiedy piszę, to mam możliwość wyżalić się komuś, opowiedzieć o tragizmie własnego losu, bo mój ból wewnętrzny się rozdziela w związku z tym, że czuję, że mam możliwość wypisać się czytelnikowi i wyżalić się, opowiedzieć ludziom, jak to jest być w takiej, a nie innej sytuacji. Czuję, że nie jestem już taka sama, staję się mniej sama. Dlatego uważam, że pisanie wierszy goi wszystkie rany.

By przeżyć jeszcze raz swój lub czyjś wiersz, można pójść na slam poetycki. Jest to forma rywalizacji poetów, gdzie można przeczytać albo wyrecytować swój utwór. I choć byłam tam tylko dwa razy, klub, gdzie odbywa się slam „Tupot Poetycki” w Bydgoszczy, stał się dla mnie drugim domem... Atmosfera jest bardzo rodzinna, a najważniejsze jest to, że każdy ma ochotę uważnie wysłuchać Twojego wiersza i nikt nikogo nie krytykuje. To właśnie cenę najbardziej, ponieważ dotychczas zawsze się stresowałam przed wystąpieniami publicznymi i bałam się odrzucenia.

Teksty poetyckie są jak ulubione piosenki każdego z nas. Każdy wers uspokaja duszę twórcy tak samo jak i odbiorcy.

Książki young adult- czy na pewno są dobre dla młodzieży?



Martyna
Marcinkowska



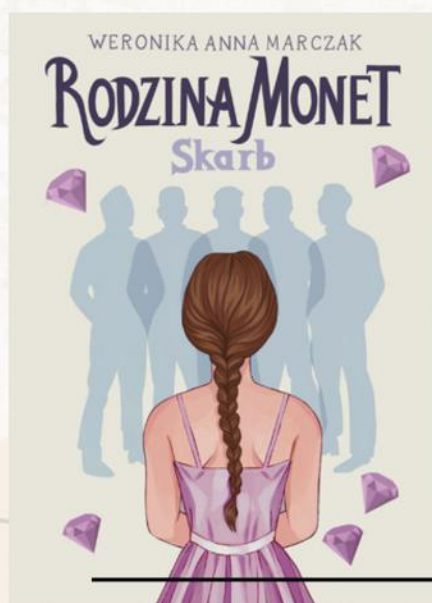
Jagoda
Chasińska

To co czytamy, ma wpływ na nasz rozwój, światopogląd, to jak będziemy odbierać niektóre zachowania i jak sami będziemy się zachowywać.

Książki poruszające trudne kwestie, na przykład toksycznych zachowań, powinny przedstawiać je jako problemy i przestrogi.

Niestety, w ciągu ostatnich lat na rynku zaczęły się pojawiać książki, które przedstawiają takie treści jako coś nieszkodliwego, pociągającego i wartego przeżycia. Przez to, czasem mimowolnie, patrzymy na ludzi, od których powinniśmy się trzymać, dla własnego dobra, z daleka, jak na ludzi wartych naszego czasu. Wmawiamy sobie, że relacja, w której jesteśmy, nie jest toksyczna, a normalna. Uważamy, że odpuszczenie sobie posiłku, czy kilku, nie jest niczym złym, ale zwykłą rzeczą w dzisiejszych czasach, bo przecież tylu autorów oraz autorek tak to przedstawia. Dlatego zawsze należy pamiętać, że takie zachowania są dla nas SZKODLIWE.

Tego typu romantyzowanie szkodliwych oraz toksycznych relacji, chorób psychicznych itp. jest szczególnie popularne na platformach typu Wattpad, i to właśnie stamtąd pochodzi zdecydowana większość tego typu książek, które dziś możemy już kupować w wersjach papierowych. Niektórzy autorzy dodają w swoich książkach notkę, w której informują o trudnych tematach, jakie pojawią się w ich dziełach. Inni dają nawet numery kontaktowe do instytucji, które mogą pomóc nam z naszymi problemami. Nie znaczy to jednak, że wszyscy twórcy są tak świadomi, jaki wpływ, szczególnie na młodych czytelników, mają czytane przez nich treści.



Rodzina Monet - Weronika Marczak

Jednymi z książek romantyzujących różne problemy jest cykl sześciu powieści (plus jednej, na ten moment, jednak niewydanej) young adult autorstwa Weroniki Marczak. Swój początek zawdzięczają one właśnie Wattpadowi. W powieściach poznajemy losy niespełna piętnastoletniej Hailie Monet, która po śmierci matki i babci, dowiaduje się, że ze skromnego, pełnego ciepła domu musi przeprowadzić się do luksusowej rezydencji swoich pięciu starszych braci, o których istnieniu dotąd nie wiedziała.

I choć opis brzmi dość niewinnie, to jest to jedynie wstęp do historii pełnej brutalności i toksyczności ukazywanej jako miłość braci do siostry.

Bracia Monet mają zdecydowaną obsesję na punkcie kontroli Hailie. Każą jej przestrzegać całej masy zakazów i nakazów, które z jakiegoś powodu nie dotyczą innych niepełnoletnich członków tej rodziny. I choć zakaz palenia czy picia jest rozsądny, to cytując „odpowiednio ograniczone” życie towarzyskie czternastolatki jest co najmniej niepokojącą zasadą.



Ta zasada doprowadza również do wręcz absurdalnych sytuacji, kiedy dwóch braci stosuje przemoc wobec chłopaka, który kręci się wokół Hailie. Z kolei w innym tomie grożą chłopakowi, przyprowadzonemu przez ich siostrę do domu.

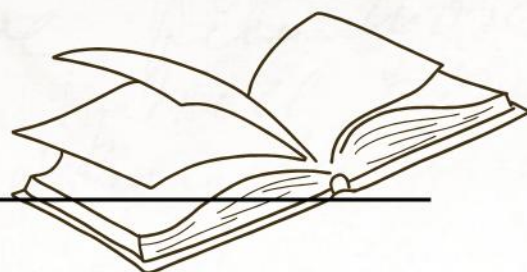
Jednym z motywów zawartych w pierwszym tomie jest również wątek choroby odżywiania Hailie. I choć mogłoby się wydawać, że dzięki temu czytelnik doedukuje się, jak radzić sobie z tą chorobą, czy jak pomóc osobie chorej, jedyne, co otrzymujemy to okropne zachowanie braci, względem Hailie. Chęć „wmuszenia” w nią jedzenia przez jednego z braci i krzyki nie są dobrymi przykładami, jak powinna wyglądać reakcja na to, że bliska nam osoba się głodzi.

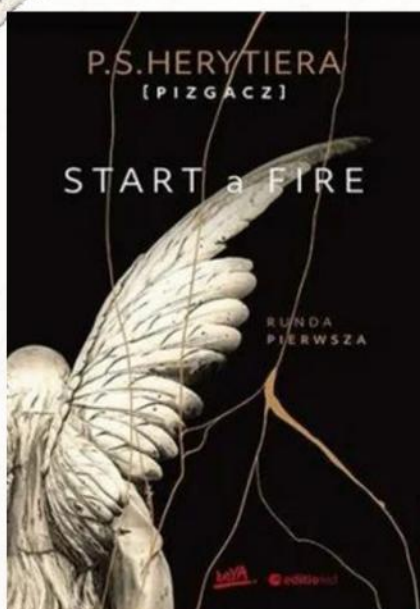
Bez zawahania integrują również w wygląd siostry, mimo że jej ubiór nigdy nie jest opisany jako nieodpowiedni dla nastolatki w jej wieku. Nie wspominając już nawet o ostatecznie usuniętej w papierowej wersji, jednak będącej na Wattpadzie scenie, w której po przyłapaniu Hailie z papierosem (którego nawet nie miała zamiaru zapalić) najstarszy z braci kazał jej wypalić całe opakowanie.

I pomimo, że w jednym z tomów poznajemy powód takiego traktowania Hailie, to to nie jest żadne tłumaczenie ich zachowania, które podchodzi pod przemoc psychiczną. Traktują Hailie, jakby była ich własnością, a nie siostrą, człowiekiem i kobietą.

Jednak największym problem jest to, że ich relacja nie jest przedstawiana jako zła i niepoprawna, a sami bracia jako obsesyjni psychopaci. Ich zachowanie ukazywane jest jako normalne działania opiekuńczych braci, których powinniśmy pokochać, co też, niestety, wiele osób robi. Od ludzi pokroju braci Monet każdy powinien trzymać się z daleka. I choć nigdy nie podnoszą ręki na Hailie, to wciąż stosują na niej przemoc psychiczną.

Nie powinniśmy romantyzować takich zachowań, ani przedstawiać ich w tak pozytywny sposób. Pamiętajmy, że żaden człowiek nie ma prawa traktować drugiego człowieka w taki sposób, nawet jeśli wmawia nam i sobie, że jest to akt miłości.





Hell - Katarzyna Barlińska

Kolejnym przykładem książek, które normalizują przemoc i toksyczne zachowania jest seria "Hell" autorstwa Katarzyny Barlińskiej. Seria ta (podobnie jak wiele innych) swój początek miała na platformie Wattpad, gdzie zyskała ogromną sławę. Czy pozwala to jednak aby ta książka zaliczała się do kategorii Young adult?

Książka napisana jest z perspektywy 17-letniej Victorii Clark, która spotyka na swojej drodze tak zwany margines społeczny. Słynny Nathaniel Shey od samego początku planował skrzywdzić dziewczynę, o czym dowiadujemy się z "Zmiany narracji".

Gdy czytamy książkę, od razu powinna zapalić nam się w głowie czerwona lampka, która da nam sygnał, że zachowania typu: nękanie, włamanie, wandalizm, podduszanie czy manipulacja nie są niczym normalnym ani tym bardziej nie powinny być ignorowane. Zdecydowanie nie powinniśmy normalizować przemocy, zarówno fizycznej jak i tej psychicznej. Nieważne, czy dotyczy ona nas, czy kogoś z naszego otoczenia. Takie zachowania nie powinny być traktowane obojętnie.

Żadnym wytłumaczeniem nie może być trudna przeszłość Nathaniela. W końcu traumatyczne przeżycia to nie powód, aby mścić się na niewinnych osobach.

Doskonałym przykładem sytuacji, która absolutnie nie powinna być zignorowana jest moment w którym Nathaniel Shey włamał się przez okno do pokoju Victorii, żeby móc z nią porozmawiać, gdy dziewczyna go ignorowała. Zachowania tego typu powinny być jak najszybciej zgłaszane do odpowiednich służb. Fakt, że później Nathaniel zmienił swoje zachowanie o 180 stopni, ale nie należy zapominać, że to wciąż jest ten sam człowiek, który dokonał tych wszystkich okropnych rzeczy. Kilka dobrych zachowań nie wykazuje kilkunastu złych.

Niepokojącym "zabiegiem" w literaturze Young adult jest kreowanie męskich bohaterów na typowych złych chłopców. Wandalizm, przemoc, używki, manipulacja czy nielegalne zajęcia (wyścigi, walki, kradzieże) nie powinny być przedstawiane jako coś "fajnego i ekscytującego". Autorki doskonale znają grupę odbiorców swoich książek a mimo to, wciąż można powiedzieć, że normalizują a nawet propagują takie zachowania.

Podsumowując nasze wypowiedzi, trzeba pamiętać o tym, że nie wszystkie zachowania w książkach byłyby takie wspaniałe do przeżycia na własnej skórze. Nikt z nas nie powinien być traktowany jak przedmiot, na którym można wyładować swoje emocje. Jesteśmy ludźmi i każdy z nas zasługuje na szacunek i godne traktowanie. Dlatego należy pamiętać, żeby nie przechodzić obojętnie obok takich zachowań, i zgłosić je komuś zaufanemu lub do odpowiednich służb.

CO NOWEGO, SAMOCHODOWEGO?



Jakub
Jaworski

Konieczność podejmowania decyzji nie omija świata motoryzacji. Jedne przynoszą nadzieję, drugie rujną marzenia, a jeszcze inne prowadzą prosto w kłopoty, np. za kratki.

Jeżeli chcesz wiedzieć więcej, zapraszam do czytania.



Koniec hybryd w rajdach WRC

Jakieś 2 lata temu w rajdach WRC (Rajdowe mistrzostwa świata) zadebiutowały hybrydowe rajdówki. Era tych samochodów prędko zmierza ku końcowi, gdyż FIA (Międzynarodowa federacja samochodowa) ogłosiła całkowite odejście od tej technologii. Jest to głównie spowodowane kosztami. Usunięcie układów hybrydowych znacząco zmniejszy cenę takich samochodów, a to oznacza, że do gry o mistrzostwo świata będzie mogło wejść więcej prywatnych kierowców. Może nawet pojawi się więcej producentów (na chwilę obecną w WRC jeżdżą samochody tylko 3 firm). Jeżeli plany FIA powiodą się, to oglądanie rajdowych mistrzostw stanie się o wiele ciekawsze.



Koniec produkcji legendy

Jeżeli ktoś z Was chciałby jako pierwsze auto kupić słynne Audi R8, to mam złe wieści... Niestety, po 18 latach Audi zakończyło produkcję modelu R8. Z fabryki w Heilbronn wyjechał ostatni supersamochód w wariantcie Performance Quattro Edition i kolorze kanarkowym. Sercem auta jest 5,2-litrowa V10 o mocy 620KM. Na chwilę obecną nie wiadomo, czy i kiedy pojawi się następca. Natomiast pewne jest to, że ostatnie R8 będziemy mogli zobaczyć w muzeum Audi w Ingolstadt.



Wolni, ale nie spokojni

Ostatnio na Dolnym Śląsku doszło do pościgu niczym z "Szybkich i Wściekłych". Kierowca Ursusa, ciągnącego przyczepę z drewnem, jadącego z prędkością nadświatłą, nie zatrzymał się do kontroli drogowej. Po emocjonującej próbie ucieczki, traktor został zatrzymany. Kierowcą okazał 32-letni, będący pod wpływem alkoholu mężczyzna z sądowym zakazem prowadzenia pojazdów.



Uwagę policjantów przykuł pasażer na gapę, który nie zastosował się do przepisów bezpieczeństwa i ryzykował utratą życia, jadąc na nadkolu ciągnika. Rolnik miał zapewne nadzieję, że zgubi pościg w tumanach polnego kurzu, ale zamiast tego otrzymał nagrodę pocieszenia w postaci ograniczenia wolności do lat 5. „Ride or die, remember?”

Psor powiedział...



Julia
Krupa

Po lekcjach, oprócz zdobytej wiedzy, pozostają nam w głowach powiedzenia naszych nauczycieli, o których nie możemy zapomnieć przez długi czas. Od ostatniego wydania ...
Prosimy patrzeć na nie z przymrużeniem oka. :)

Prof. Małgorzata Górkwicz „Lekcja fizyki to nie spotkanie towarzyskie.”

Prof. Elżbieta Częstochońska „Kto z osób w sali jest nieobecny?”

Prof. Andrzej Łata „Life is brutal and full of zasadzka.”

Prof. Mirosław Stramel „Przecież wy to HUMANY to...”

Prof. Andrzej Łata „Jedyne co mnie w życiu bawi to śmieć żelki”

Prof. Róża Krutnik „Prawda - to ona nas wyzwoli.”

Prof. Anna Masłowska „Opowieści dziwnej treści.”

Prof. Andrzej Łata „Jestem psychiczny, ale nie pójde do psychologa.”

Prof. Róża Krutnik „Ja bym mogła zabijać wzrokiem.”

Prof. Róża Krutnik „Siłą woli i spokoju panuję nad negatywnymi emocjami.”

Prof. Mirosław Stramel „Gdybyśmy byli w Hogwarcie, zamieniłbym jedną z was w zegarek, aby druga się nie spóźniała.”



REDAKCJA!

Nadia Muża
Anna Szwarc
Jakub Hamowski
Weronika Malesińska
Matylda Jakubowska
Karolina Miniszewska
Weronika Łapka
Paulina Nowicka
Helena Mizera
Nina Korpowska
Franciszek Winiarski
Aleksandra Kabacińska
Michalina Rega
Alicja Konicka
Alicja Rakoca
Julia Gadzała
Julia Jaroch
Milena Ziobro



p. Alicja Kłopotek
Opiekun/Korekta realizatorska



p. Piotr Dobosiewicz
Opiekun



Julia Krupa
Redaktor Naczelna/Skład

Stworzone dzięki współpracy z: