

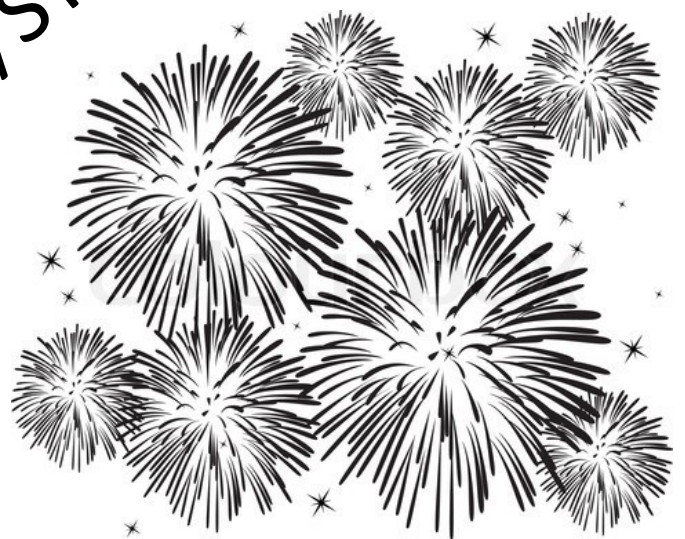
# FOLIO PRESS

2zł

+NIEPYTKA



GRUDZIEŃ/STYCZEŃ 04/2014-15





# WSTĘPNIAK

Chociaż śniegu za oknem na razie mało, to chciałoby się zaśpiewać jak w reklamie Coca-Coli, że „coraz bliżej Święta”. A

Polsat już zapewne podpisał kolejną umowę z reżyserem Kewina. Żeby wam umilić oczekiwanie na gwiazdkę, mamy dla was kolejny już numer gazetki, który oprócz masy superciekawych artykułów na światowym poziomie :p. No i do tego standardowo niepytka.

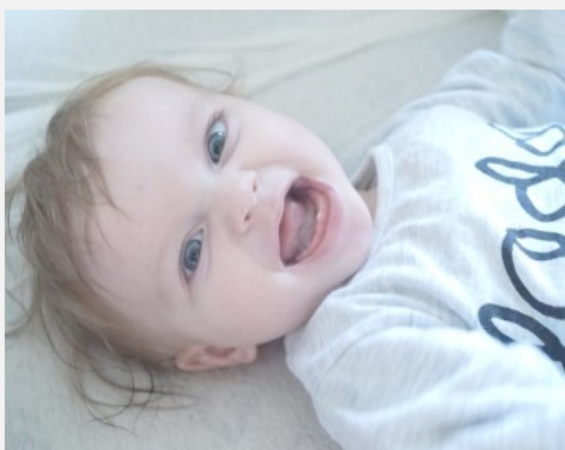
Miłej lekturki!

# Newsy z życia szkoły



## „ZDROWIE Z WYBORU,, - KONFERENCJA SZKOLENIOWA

Co w stylu życia człowieka jest najważniejsze dla zdrowia? Na jakie kategorie zachowań trzeba zwrócić szczególną uwagę? Na te i podobne pytania można było uzyskać odpowiedź podczas konferencji szkoleniowej, „Zdrowie z wyboru,, zorganizowanej przez Powiatowa Stację Sanitarno Epidemiologiczną w Myśliborzu we współpracy z Gimnazjum nr 1, Gimnazjum nr 2 i Zespołem Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1 w Barlinku.



## POMAGAMY, bo warto!

1 grudnia br. w sali widowiskowej Barlineckiego Ośrodka Kultury "Panorama" zorganizowaliśmy koncert charytatywny „ZSP Nr 1 i Feeling dla Zuzi”. Ta mała dziewczynka, która przyszła na świat 4.04.2014 r. z powodu komplikacji zaistniałych podczas porodu, uległa okołoporodowemu niedotlenieniu.



## MISTRZOSTWA POWITU MYŚLIBORSKIEGO W TENISIE STOŁOWYM

W dniu 27 listopada w Smolnicy odbyły się Mistrzostwa Powiatu Myśliborskiego Szkół Ponadgimnazjalnych w Tenisie Stołowym. W turnieju udział wzięła reprezentacja dziewcząt i chłopców z naszej szkoły.



## LEKCJA OTWARTA W TEATRZE OSTERWY

Okazję do obejrzenia spektaklu w Teatrze im. J. Osterwy w Gorzowie Wielkopolskim, 20.11.2014r. mieli uczniowie klasy I LO b i I LO a wraz z wychowawcami i opiekunami. "Ballady i Romanse. Laboratorium romantyczności - lekcja otwarta" jest interaktywnym spektaklem-happeningiem, opartym o teksty Adama Mickiewicza. Przedstawienie wyreżyserował Rafał Matusz.



## WYNIKI GŁOSOWANIA DO SAMORZĄDU UCZNIOWSKIEGO

### ILOa

- 1.Kamiński Rafał
- 2.Bartoszewicz Piotr
- 3.Gierczyńska Paulina

### ILOb

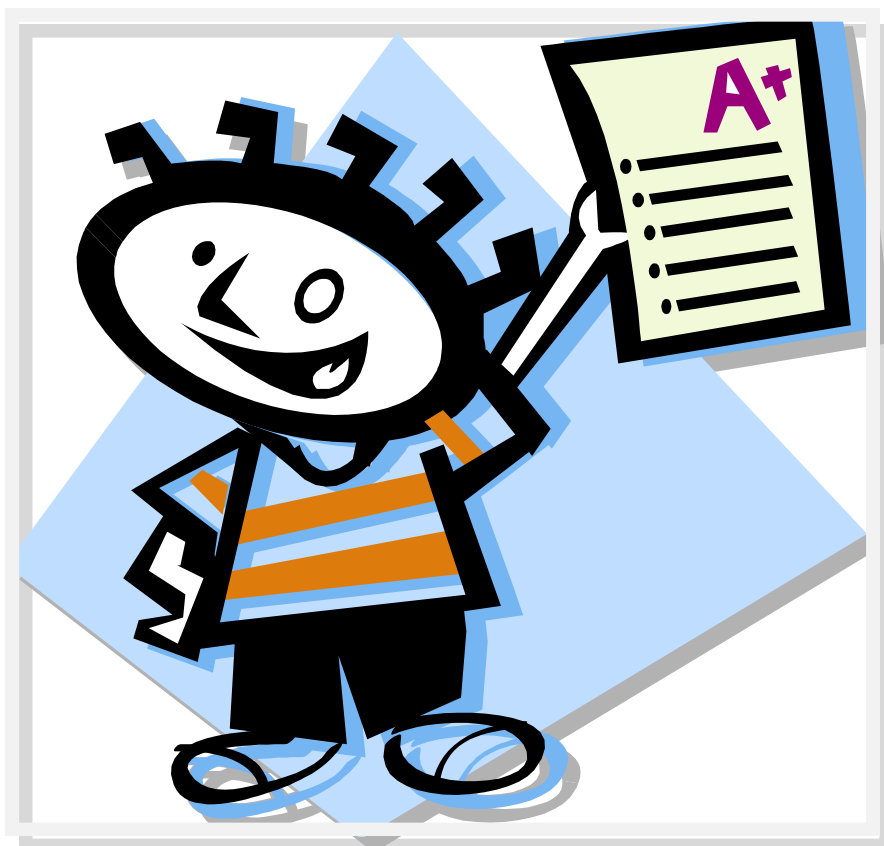
- 4.Stanisz Karolina
- 5.Górecka Laura
- 6.Gibowski Kacper
- 7.Socha Ania
- 8.Wiśniak Weronika
9. Nicole Górka

### ITMS

- 10.Bartosz Symela

### ITIE

- 11.Skrocka Patrycja



# IDA ŚWIĘTA, IDA ŚWIĘTA,

---

Chyba wszyscy kochają Boże Narodzenie! Ten świąteczny klimat - choinka, miasto błyszczą-  
ce lampkami, a najbardziej Świętego Mikołaja i jego prezenty. Sklepy już przepelnione są  
świątecznymi ozdóbkami, prezentami, a lada moment na wielu placach będzie można kupić  
choinkę - dla wielu najważniejszy symbol świąt. Trzeba też pamiętać o sianku, które powinno  
się znaleźć na każdym stole czy dwunastu potrawach, no i oczywiście o prezentach pod cho-  
inką - choć one nie są tak ważne jak święta spędzone w gronie rodzinnym! Mam nadzieję, że  
każdy z Was spędzi te święta godnie i rodzinnie, niech spełnią się wszystkie marzenia !

*W ten wigilijny dzień zaśnieżony,  
kiedy w kościele biją dzwony, a pierwsza gwiazdka błyska na niebie,  
moje życzenia płyną do Ciebie.*

*Hmmm... a jakie mam Ci złożyć życzenia, by warte były  
Twego westchnienia?*

*Sukcesów w życiu,  
ciepła w miłości,  
dużo uśmiechu,  
wiele radości.*

*Spełnienia wszystkich najskrytszych marzeń,  
samyh przyjaznych w Twym życiu zdarzeń.*

*Niech ten wyjątkowy w roku dzień,  
odsunie na zawsze Twe troski w cień.*

*I niech się śmieje do Ciebie świat, blaskiem szczęśliwych  
długich lat.*



*i*

**WESOŁYCH ŚWIĄT I SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU !!**

Patrycja Gawin



# "Wywiad świąteczny z Panią Urszulą Piotrowicz"

**Red.**- Witam Panią serdecznie jak się Pani czuje?

**U.P.**- Mimo ponurej pogody czuje się bardzo dobrze :)

**Red.**- Do świąt zostało mało czasu. Cieszy się Pani, że to już niebawem?

**U.P.**- Tak wprost nie mogę się doczekać.

**Red.**- Za co Pani najbardziej ceni święta Bożego Narodzenia?

**U.P.**-Święta Bożego Narodzenia są szczególnym czasem, kiedy miłość zwycięża. Każdy jest wtedy dla drugiego miły, serdeczny. Najpiękniejsze jest to, że przez ludzi przemawia wówczas szczerłość i to jest właśnie ten czar świąt.

**Red.** -Czy lubi Pani kupować prezenty i czy według Pani są one ważne w święta?

**U.P.** -Najważniejsze jest wspólne przebywanie z najbliższymi. A prezenty? Też są ważne, gdyż dodają tego czaru. Jednak przyjemniej jest sprawiać komuś niespodziankę niż być obdarowanym.

**Red.** -Jak wygląda Wigilia w Pani domu?

**U.P.** -Wigilia, to wieczór typowo rodzinny i również dla mnie. Kiedy dostrzeżemy tę wyczekiwaną gwiazdkę na niebie, siadamy wówczas przy wigilijnym stole w moim rodzinnym domu. A tam wypełniamy nasze ważne tradycje: wspólna modlitwa, życzenia przy opłatku, kolacja. A później prezenty i wspólne śpiewanie kolęd. Warto czekać cały rok aby przeżyć te chwile, pełne emocji.

**Red.** -Czy pamięta Pani Wigilię z dzieciństwa? Mogłaby Pani opowiedzieć?

**U.P.** -Spędzaliśmy ją zawsze u babci na wsi, gdzie przy stole wigilijnym zasiadało około 30 osób. Najpiękniejsze było wtedy skrywanie się w oborze i podsłuchiwanie zwierząt o dwunastej w nocy, kiedy miały one mówić ludzkim głosem. My jako małe dzieci te głosy słyszeliśmy. Z perspektywy czasu wiedziałam, że był to wytwór naszej wyobraźni. Jednak wspomnienia z dzieciństwa są tak silne, że każą nam w to wierzyć. Myślę, że to też jest jakaś magia świąt. :D

**Red.**-Czy dla Pani okres świąt to coś wyjątkowego?

**U.P.**-To mega wyjątkowy czas. Myślę, że same przygotowania do świąt i wewnętrzna radość nadają cudowny nastrój. To tylko zależy od nas samych.

**Red.**-Jaka jest Pani ulubiona tradycja świąteczna?

**U.P.** -Śpiewanie kolęd, bez tego święta nie byłyby tak kolorowe.

**Red.** -Jakie potrawy można znaleźć na Pani wigilijnym stole i kto pomaga w ich przygotowaniu?

**U.P.** -Potrawy na stół wigilijny przygotowuje w większości moja mama i są tradycyjne oraz bardzo pyszne. Jednak nie wyobrażam sobie kolacji wigilijnej bez swojskiego makaronu z makiem i bakaliami. Polecam :3

**Red.** Czy były w Pani życiu święta, które wspomina Pani do dzisiaj?

**U.P.** -Wszystkie były piękne a zarazem wyjątkowe.

**Red.**- Bardzo dziękuje Pani za udzielenie wywiadu i składam najserdeczniejsze życzenia z okazji świąt Bożego Narodzenia oraz życzę pomyślności w nowym roku 2015 :)

**Dziękuję Rafał, że właśnie ze mną zechciałeś przeprowadzić wywiad, życząc Tobie i czytelnikom (tej naprawdę dobrej gazetki) wewnętrznej radości oraz magii świąt. Pozdrawiam!**

**Rafał Kamiński  
Agnieszka Reszka**

# MAGIA ŚWIĄT

## Co to jest kolęda ?

Pierwotnie radosna pieśń noworoczna, która współcześnie przyjęła powszechnie formę pieśni bożonarodzeniowej (nawiązującej do świąt Bożego Narodzenia). Utrzymywana najczęściej w konwencji religijnej, początkowo wywodząca się z tradycji ludowej, w późniejszym okresie komponowana jest również przez wielu wybitnych kompozytorów. Odmiana kolędy o wątkach zaczerpniętych z życia codziennego nazywana jest pastorałką, która w odróżnieniu od kolędy we współczesnym, potocznym tego słowa rozumieniu, nie jest wykorzystywana w chrześcijańskich nabożeństwach religijnych ze względu na swój świecki charakter.

Najstarsza zachowana polska kolęda, pochodzi z 1424 roku Pt. „*Zdrów bądź, królu anielski*”.

W liturgii Kościoła katolickiego kolędy wykonuje się od Mszy o północy w Święto Bożego Narodzenia (noc 24/25 grudnia) do święta Chrztu Pańskiego (niedziela po 6 stycznia). W polskiej tradycji dopuszcza się śpiewanie ich do Święta Ofiarowania Pańskiego (2 lutego). Od współczesnych kolęd (wykorzystywanych w nabożeństwach religijnych) odróżnić należy utwory o tematyce związanej nie z narodzeniem Jezusa, lecz z okresem potocznie związanym ze świętami Bożego Narodzenia, jak np. polską piosenkę *Jest taki dzień*, niemiecką *O Tannenbaum* czy angielskie *Jingle Bells* i *White Christmas* chrześcijańskiej autorem pierwszej kolędy był św. Franciszek z Asyżu i była ona śpiewana w zorganizowanej przez niego szopce. Najstarsza polska kolęda to *Zdrów bądź Królu Anielski* z 1424 r. Najśłynniejszą kolędą jest *Cicha noc*, którą przetłumaczono na ponad 300 języków i dialektów. Powstała w roku 1818 w małym austriackim miasteczku Oberndorf bei Salzburg w Alpach. Jej autorami byli wikary miejscowego kościoła ks. Józef Mohr oraz jego organista Franz Xaver Gruber.



## Najpopularniejsze kolędy polskie

- „Anioł pasterzom mówił”
- „Bóg się rodzi, moc truchleje”
- „Dzisiaj w Betlejem”
- „Gdy się Chrystus rodzi”
- „Gdy śliczna Panna”
- „Chrystus się nam narodził”
- „Do szopy, hej pasterze”
- „Jezus malusieńki”
- „Lulajże, Jezuniu”
- „Mędrcy świata, Monarchowie”





***Drogi czytelniku, wielkimi krokami zbliżają się święta  
Bożego Narodzenia.***

***Jeśli wciąż nie wiesz co kupić dla swoich bliskich,  
mam dla Ciebie parę propozycji.***

- 1. Książka**
- 2. Kubek z motywem świątecznym**
- 3. Szlafrok lub piżama**
- 4. Pieniądze**
- 5. Słodczyce**
- 6. Xbox**
- 7. PlayStation 4**
- 8. Filmy na DVD**
- 9. Kaptcie**
- 10. Zegarek**
- 11. Notes**
- 12. Karnet do SPA**
- 13. Perfumy**
- 14. Bizuteria**
- 15. iPad**
- 16. Gry komputerowe**
- 17. Słuchawki bezprzewodowe**
- 18. Sprzęt sportowy**
- 19. Portfel**
- 20. Rękawiczki**
- 21. Zestaw kosmetyków**





Jak ten czas szybko leci, dopiero co zaczął się rok szkolny, a już niedługo święta Bożego Narodzenia. W sklepach pojawiają się świąteczne dodatki, ludzie będą w szale biegać po galeriach handlowych w poszukiwaniu prezentów. Mama będzie się krzątać po kuchni szykując potrawy. Rodzina przyjedzie z najdalszych zakątków świata aby wspólnie zjeść wigilijną kolację. My osobiście nie wyobrażamy sobie świąt bez pierogów z kapustą i grzybami i kompotu. Już teraz chcemy wam życzyć wesółych i pogodnych świąt i oczywiście Smacznego!

## *Pierogi z kapustą i grzybami*

### **Składniki:**

- 1 kg kapusta kiszanej
- 200g grzybów suszonych
- 100 ml oleju lniany
- 1 kg mąki pszennej
- 0,5 ciepłej wody
- 3 sztuki cebuli
- 1/2 kostki masła
- sól
- pieprz



*Kapustę odsączyć, pokroić i ugotować w niewielkiej ilości wody. Uprzednio namoczone grzyby ugotować, drobno pokroić i wraz z wywarem dodać do gotującej się kapusty, chwilę razem gotować i odstawić do wystygnięcia. Pokrojoną w kostkę cebulę usmażyć na maśle i połączyć z kapustą i grzybami. Doprawić solą i pieprzem i olejem lnianym. Przesianą i posoloną mąkę połączyć z wodą i zagnieść ciasto. Na rozwałkowane ciasto układamy kulki farszu, szklanką wycinamy pierogi, skleamy je i gotujemy we wrzątku. Ugotowane pierogi polewamy pokrojoną w kostkę i usmażoną na oleju cebulą.*

# Kompot wigilijny

## Składniki:

- 30 dag suszonych owoców: (jabłka, gruszki, morele, banany, figi)
  - garść rodzynek
  - 10–15 dag suszonych śliwek bez pestek (najlepsze nasze polskie odmiany)
  - 8–10 goździków
  - kora cynamonu
  - kilka łyżek miodu
  - po szczypcie imbiru i gałki muszkatołowej
- dobrze umyta pomarańcza i cytryna

*Mieszanekę owoców przelewamy na sicie wrzątkiem, przekładamy do garnka i zalewamy 1,5 litra przegotowanej zimnej wody, tak aby lustro wody znajdowało się 2–3 cm nad owocami. Odstawiamy na minimum 2 godz. Dodajemy goździki i cynamon. Gotujemy ok. 20 min. Jeśli owoce wchłonęły zbyt dużo wody, uzupełniamy ją. Kompot dosładzamy miodem.*

*Jeśli użyliśmy owoców o dużej zawartości cukru, np. figi lub rodzynek, to dodatkowe słodzenie może nie być konieczne. Wigilijny kompot doprawiamy imbirem i gałką muszkatołową. Zanim ostygnie, dodajemy spiralnie skrojoną skórkę z pomarańczy i cytryny, po kilka plasterków cytryny i pomarańczy oraz sok z połowy pomarańczy i połowy cytryny. Schładzamy.*



Według tradycji ciasta na Boże Narodzenie muszą zawierać mak, miód, ser i orzechy oraz bakalie. Według wierzeń zapewniają one powodzenie na przyszły rok nie tylko w polu, ale także w domu i rodzinie. Na stole więc zwykle znajduje się piernik, sernik i strucla mako-  
wa. Każde jest magiczne i ma niezwykłą moc przynoszenia dostatku i szczęścia.

## Bożonarodzeniowe pierniczki

### Składniki:

- 50 - 60 dag mąki tortowej,
- 25 dag miodu,
- 20 dag cukru pudru,
- 2 łyżki masła lub margaryny,
- 2 jajka,
- łyżeczka sody,
- opakowanie przypraw do pierni-  
ków,
- 1 łyżka rumu,
- kilka kropli olejku migdałowego.



### Pierniczki bożonarodzeniowe – sposób przygotowania:

Na małym ogniu rozpuścić masło z miodem i przyprawą do pierników. Mąkę przesiać z łyżeczką sody oczyszczonej. W przesypanej mące zrobić wgłębienie. Wlać w nie rozpuszczony miód z tłuszczem, cukier puder, jedno jajko, olejek migdałowy. Jeśli chcesz zrobić ciasteczka w **wersji dla dorosłych**, możesz dodać także łyżeczkę rumu.

Całość **zagnieść**. Ciasto należy wyrabiać do momentu, aż będzie lśniące. Z jednolitej kuli odkroić część ciasta. Na stolnicy posypanej mąką, wałkować ciasto do grubości **pół centymetra**. Nadszedł czas na nadanie kształtu pierniczkom. Foremkami wycinaj odpowiednie bożonarodzeniowe kształty. W sklepach bez problemu dostaniesz foremki w bożonarodzeniowe kształty.

Prawie gotowe pierniki smarujemy roztrzepanym jajkiem. Ciastka układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy w nagrzanym do **200 stopni piekarniku przez ok. 10 – 15 minut**.

Pierniczki bożonarodzeniowe są prawie gotowe. Zostało tylko najprzyjemniejsze, czyli **dekorowanie**. W tym celu możesz użyć dostępne w sklepach kolorowe polewy, lub zrobiony własnoręcznie lukier. Daj ponieść się swojej wyobraźni!

**Ważne**, by pierniczki bożonarodzeniowe przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku. Najlepiej smakują po dwóch dniach od upieczenia.

Wesołych Świąt!  
Weronika & Beata



## Spis 10 najlepszych, moim zdaniem, świątecznych piosenek :)

1. Jackie DeShannon - What The World Needs Now Is Love
2. Aretha Franklin - Winter Wonderland
3. Chris Rea - Driving Home For Christmas
4. Cliff Richard - Mistletoe And Wine
5. Megan Nicole - Santa Baby
6. The Beach Boys - Little Saint Nick
7. Wham! - Last Christmas
8. Shakin Stevens - Merry Christmas Everyone
9. Bill Haley & The Comets - Jingle Bell Rock
10. Mariah Carey - All I Want For Christmas Is You



## **Święta Bożego Narodzenia – czy wiesz wszystko?!**

*Z tym niezwykłym zjawiskiem spotykamy się co rok – zjawisko objawia się sklepami pełnymi ludzi, choinkami na rynkach, gwiazdkami betlejemskimi na lampach wzdłuż drogi. Każdy z nas uwielbia ten czas, kiedy to spotykamy się całą rodziną, opowiadamy sobie anegdoty, rozmawiamy o przeszłości rodziny, a co najważniejsze – przeżywamy narodziny Jezusa. Przed tym faktem nasi rodzice, jak i wszyscy wokół są pełni paniki, ponieważ wszelkie przygotowania trzeba zapiąć na ostatni guzik – powstała praktycznie etykieta wigilii. Boże Narodzenie samo w sobie trzyma sobie wiele ciekawostek, które są dla nas normą jak co rok, ale niewielu zna ich genezę i dziwy.*

- 1. Pierwszą ciekawostką jest kolęda „Cicha Noc” – od młodego poznajemy jej tekst, który – uwaga – został przetłumaczony na ponad 300 języków oraz dialektów!*
- 2. Święty Mikołaj? Pierwowzorem był biskup Miry (dzisiejszej Turcji), który, w sposób ascetyczny, rozdał swój cały majątek ubogim.*
- 3. Co roku wszędzie porozmieszczane są „Szopki” w których narodził się Chrystus – w postaci miniatuerek, obrazów – kto stworzył takową szopkę jako pierwszy? Franciszek z Asyżu w 1224 roku. Szopka została stworzona w celach edukacyjnych, aby sam Franciszek mógł tłumaczyć wiernym całe sedno Bożego Narodzenia.*
- 4. Mówiło, jak i mówi się nadal, że nasze pupilki, jak i zwierzątka z całego świata, w Wigilię przemawiają ludzkim głosem – był to powód do dzielenia się z nimi opłatkiem, dawniej.*
- 5. Wielu z Was na pewno lubi wykorzystywać fakt całowania pod jemiolą, ale skąd to się wzięło? Sam zwyczaj powstał dopiero w XIX wieku! Dużo wcześniej, bo w czasach celtyckich, uznawano jemiolę za magiczny środek do zwiększenia płodności, chronienia i zdrowienia.*
- 6. Teraz najciekawsze: skąd wzięła się kolacja wigilijna? Wzięła się z wierzeń słowiańskich, zaadaptowanych przez Kościół w okresie średniowiecza. Pierwotnie sama kolacja była darem w stronę mieszkańców zaświatów – mówiąc wprost – duchom.*

*Boże Narodzenie to nie tylko kolacja wigilijna, rozmowy, prezenty, ale to również potężna historia. Powyżej wymienione ciekawostki, to zaledwie cząstka całej potęgi przeszłości związanej z tym zwyczajem.*

*Wesołych Świąt!  
Kacper Szurko, ILO B*



## Sylwester... Gdzie? Kiedy? Jak? Z kim?



Sylwester to jedno z najważniejszych wydarzeń. Przypada z nocy 31 grudnia na 1 stycznia. Ten dzień jest wyjątkowy. Możemy podsumować cały rok, cieszyć się, że żyjemy, że spędzamy go w gronie najbliższych. Jest to cudowne przeżycie. Każdy świętuje go inaczej, lecz zostaje w naszej pamięci na bardzo długo. W niektórych krajach ludzie przebywają w tym czasie w domach, drudzy na centralnych placach miast, a jeszcze inni w restauracjach. W tym artykule przedstawimy najciekawsze miejsca, w których można spędzić Sylwestra.

### Sylwester w Sydney

Nieciekawy na co dzień most w Sydney, zamienia się tej nocy w scenerię dla niewiarygodnego pokazu – co roku ogląda go na żywo około 1,5 mln osób i 1 mld – przez telewizję i Internet.

### Sylwester w Berlinie

Co roku ponad milion ludzi gromadzi się pod Bramą Brandenburską na wspólnej zabawie, a lasery i efekty świetlne zamieniają berlińskie ulice w dyskotekę na świeżym powietrzu.

### Sylwester we Wrocławiu

Stolica Dolnego Śląska znana jest z wyjątkowej atmosfery i bogatego, nocnego życia. Nic więc dziwnego, że Wrocław uchodzić może za Polską stolicę imprez.

### Sylwester w Rzymie

Największa impreza noworoczna w Wiecznym Mieście odbywa się na Piazza del Popolo, ale niemniej atrakcyjnie w sylwestrową noc prezentują się koncerty i imprezy przy Koloseum, Piazza Navona czy Via Della Concilliazione – każde z tych miejsc przyciąga tłumy i zapewnia świetną zabawę.

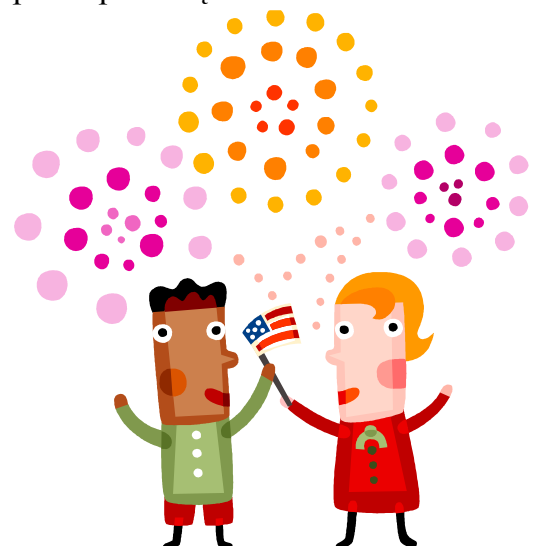
### Sylwester w Wenecji

Największa impreza sylwestrowa w Wenecji odbywa się na placu św. Marka. Sekundy do wybicia północy odliczane są uderzeniami dzwonu z dzwonnicy bazyliki św. Marka (Campanile di San Marco), a pokaz sztucznych ogni jest jednym z najpiękniejszych na świecie.

### Sylwester w Pradze

Czesi lubią świętować, a że sporo turystów przyjeżdża do Pragi pożegnać stary rok, miasto tętni sylwestrową atmosferą w rytm fajerwerków puszcanych na długo przed północą.

Najwięcej dzieje się na Placu Waclawa, Moście Karola i oczywiście Rynku Starego Miasta. Tu już od godz. 17 trwają koncerty, pokazy taneczne i kabaretowe. Rozgrzać się można grzanym winem, piwem, grogiem, miodem... Ale pomysłów na sylwestra w Pradze jest wiele





## **Sylwester w Dubaju**

Tysiące mieszkańców Dubaju i gości zgromadzą się wokół najwyższego budynku świata, Burj Khalifa, aby podziwiać niezapomniany pokaz sztucznych ogni. Możemy być pewni, że będzie niezwykle – ostatni pokaz fajerwerków był największy na świecie – w tym roku nie mogłoby być inaczej! V

## **Sylwester w Las Vegas**

Imponujący pokaz fajerwerków na Las Vegas Strip wystrzeliwanych z dachów największych kasyn i hoteli uświetni koncert Britney Spears. W innych miejscach wystąpią m.in. Snoop Dogg oraz Celine Dion.

## **Sylwester w Londynie**

Sylwestrową atrakcją Londynu jest pokaz fajerwerków przy London Eye - wielkim kole widokowym, które góruje nad miastem na południowym brzegu Tamizy. Pierwsze ognie wystrzelają w niebo chwilę po tym, jak stojący nieopodal Big Ben wybije północ – ostatni pokaz trwał około 11 minut!

## **Sylwester w Paryżu**

Co roku tysiące Francuzów i turystów z całego świata witają nowy rok na Polach Elizejskich. W stolicy Francji nie możemy się jednak spodziewać widowiskowego pokazu sztucznych ogni, lecz spektaklu świateł z wieży Eiffla. Po kilku groźnych wypadkach władze miasta zrezygnowały z fajerwerków, ale sylwester w Paryżu i tak pozostawia niezapomniane wrażenia.

## **Sylwester w Nowym Jorku**

Najważniejsza impreza w Stanach odbywa się w Nowym Jorku, gdzie barwny tłum gromadzi się na Times Square. Tradycja fetowania w tym miejscu ma już ponad 100 lat i zapoczątkowana została przez Alfreda Ochsa.

## **Sylwester w Edynburgu**

Nikt tak jak Szkoci nie obchodzi Nowego Roku! Tu zabawa rozpoczyna się 30 grudnia i trwa aż do 1 stycznia - obchody święta Hogmanay pochodzą prawdopodobnie jeszcze z czasów Wikingów. Najbardziej słynniejsza celebrowanie ma miejsce w Edynburgu, gdzie rozwinęła się w 3-dniowy festiwal zimowy. 30 grudnia odbywa się oszałamiający marsz z pochodniami z Królewskiej Mili (Royal Mile) do Wzgórza Calton, skąd rozpościera się piękny widok na miasto. W sylwestra odbywają się liczne koncerty

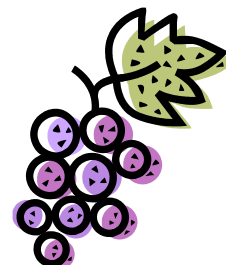
## **CIEKAWOSTKA**

### **Sylwester w Barcelonie**

Kiedy w Polsce głośno odliczamy sekundy do wybicia północy i trzymamy kieliszki w ręku, Hiszpanie – trzymają winogrona. Tradycja głosi, że przez ostatnie 12 sekund starego roku, należy zjeść tuzin winogron (co sekundę jedno), by zapewnić sobie szczęście w nowym roku. W sklepach można kupić nawet specjalne pakiety sylwestrowe z odliczonymi gronami, ale uwaga – zadanie wcale nie jest takie proste!

Pierwsza oficjalna impreza sylwestrowa z koncertami i pokazami sztucznych ogni została zorganizowana w Barcelonie dopiero rok temu - wcześniej mieszkańcy stolicy Katalonii spotykali się na jednej z plaż lub Plaza de España, gdzie wspólnie świętowali.

**Źródło:** [www.onet.podroze.net](http://www.onet.podroze.net)



# NOWOROCZNA DIETA



Wielkimi krokami zbliża się nowy rok. Jak dobrze wiemy, czas ten charakteryzuje się wielką chęcią wprowadzenia zmian w nasze życie. Jednym z najpopularniejszych z noworocznych postanowień jest rozpoczęcie diety oraz zdrowego trybu życia. Na zrealizowanie naszej "misji" mamy sześć miesięcy, bo tyle czasu pozostaje do sezonu letniego. Do wakacji każdy chce mieć ładną sylwetkę, którą mógłby pochwalić się na plaży. Jednak do celu prowadzi

długa droga oraz dużo ciężkiej pracy. Oto kilka rad, które na pewno się przydadzą każdemu, kto planuje rozpocząć zdrowy tryb życia:

1. Należy spożywać regularne posiłki, śniadanie najpóźniej 2 godziny po przebudzeniu, a kolację 2 godziny przed snem.
2. Bardzo dobrym pomysłem jest gimnastyka poranna. Kilka przysiadów, skłonów, pajacyków pozytywnie wpłyną na nasz nastrój.
3. Jeżeli jesteśmy fanami chipsów, znacznie lepszym rozwiązaniem jest pokrojenie ziemniaków w talarki, dodatkowo można je przyprawić w zioła lub inne przyprawy (ostra/słodka papryka, pieprz, UWAGA: unikajmy soli oraz przypraw typu vegeta), a później upiec w piekarniku. Mogą być także grillowane.
4. Zakazane jest spożywanie słodkich napojów oraz alkoholu. Należy je zastąpić wodą mineralną (ważne aby była to woda mineralizowana, ponieważ woda źródlana wypłukuje potrzebne minerały, które znajdują się w naszych kościach).
5. Między posiłkami picie herbaty zielonej bez cukru. Poprawia metabolizm.
6. Nie wolno się głodzić! Kiedy odczuwamy głód najlepiej zjeść owoc.
7. Często po zjedzonym obiedzie odczuwamy dużą chęć na zjedzenie czegoś słodkiego. Jest to mylne wrażenie, ponieważ po sytym posiłku (szczególnie gdy wracamy głodni ze szkoły :D), organizm jest po prostu "szczęśliwy", więc domaga się więcej i najczęściej jest to cukier. Po 20 minutach po zjedzonym obiedzie, uczucie to mija.
8. Daktyle są fajnym zastępstwem słodczy.
9. Ważne jest, aby nie ćwiczyć codziennie tego samego. Niech jednego dnia będą to ćwiczenia na brzuch a drugiego na uda.
10. Jedzenie suszonych śliwek perystaltykę jelit.

**Powodzenia!!!**

Klaudia Jabłońska

# PSYCHOTEST

## Mam talent! Ale jaki?

Czy ja mam jakikolwiek talent? To pytanie zadaje sobie wielu ludzi na całym świecie. Niektórzy z nas mają wiele talentów. Inni uzdolnieni są wyłącznie w jednym kierunku. Wbrew pozorom ci pierwsi rzadziej niż ci drudzy osiągają szczyty powodzenia. A czy ty jesteś uzdolniony wszechstronnie? Odpowiedz sobie na pytanie: "Mam talent czy nie mam talentu?" A może masz wiele talentów? Po skończeniu testu policz punkty i odszukaj kryteria spełniające uzyskaną sumę.

**1. Czy masz problemy przy rozwiązywaniu krzyżówek?**

- a) zazwyczaj żadnych 5 pkt.
- b) czasami, ale niewielkie 3 pkt.
- c) tak, mam spore problemy 1 pkt.

**2. Twoim zdaniem jesteś uzdolniony w kierunku...**

- a) humanistycznym 1 pkt.
- b) ogólnym 3 pkt.
- c) matematycznym 5 pkt.

**3. Czy masz problemy w rozmawianiu z niektórymi ludźmi np. wywodzącymi się z innego niż ty środowiska, mający inny niż ty status materialny?**

- a) zdecydowanie tak 1 pkt.
- b) tak, ale po pewnym czasie coraz lepiej zaczynam sobie radzić 3 pkt.
- c) raczej nie mam takich problemów 5 pkt.

**4. Czy zauważyłeś/aś, że ludzie zgłaszają się do ciebie po pomoc tylko w jednej wybranej dziedzinie?**

- a) chyba coś w tym jest 1 pkt.
- b) są to sprawy dość różne, ale błahe 3 pkt.
- c) zgłaszają się po pomoc w wielu sprawach, często poważnych 5 pkt.

**5. Czy czytając poezję rozumiesz co poeta chciał ci przekazać?**

- a) raczej tak 5 pkt.
- b) czasami tak, czasami nie 3 pkt.
- c) raczej nie 1 pkt.

**6. Czy lubisz nowe wyzwania, czy lubisz podejmować zadania dotąd ci obce?**

- a) raczej tak 5 pkt.
- b) czasami, ale odczuwam strach czy uda mi się sprostać zadaniu 3 pkt.
- c) wolę pozostać przy swoim, dokładnie znanym zajęciu 1 pkt.



7. Czy zdarza ci się być roztargnionym?

- a) czasami 5 pkt.
- b) bardzo często 3 pkt.
- c) nigdy lub bardzo rzadko 1 pkt.

8. Czy wzięłbyś/wzięłabyś udział w teleturnieju w którym należałoby ugotować zupę, zrobić karmnik dla ptaków i odpowiedzieć na pięć trudnych pytań z różnych dziedzin życia?

- a) oczywiście, że tak 5 pkt.
- b) być może, ale po długim zastanowieniu 3 pkt.
- c) raczej nie 1 pkt.

9. Czy patrząc na dzieła sztuki, przyrodę czy zachowania ludzkie zauważasz więcej niż inni ludzie?

- a) myślę, że tak 5 pkt.
- b) zdecydowanie tak 3 pkt.
- c) raczej mniej 1 pkt.

10. Czy jesteś człowiekiem energicznym?

- a) raczej tak 5 pkt.
- b) raczej tak, ale czasami mam napady depresji 3 pkt.
- c) raczej nie, ale czasami energia mnie rozpiera 1 pkt.



## **Jeśli uzyskałeś(aś) 10-22 punkty**

Mam talent! - tak możesz sobie odpowiedzieć. I jest to talent o bardzo dużej sile. Należysz do ludzi, których zainteresowania i zdolności ukierunkowane są wyłącznie w jedną stronę. Masz swojego tzw. konika i uważasz, że jest to najwspanialsza rzecz na świecie. Bardzo często zanudzasz innych swoim zainteresowaniem daną dziedziną. Opowiadasz o niej, snujesz plany, zdradzasz swoje sukcesy i porażki. Nie zauważasz, że większość ludzi jest mało zainteresowana twoimi fascynacjami. Gdy jednak ktoś ci to uświadomi nie ukrywasz zdziwienia. Nie możesz pojąć dlaczego ludzie nie interesują się tym co ciebie tak pasjonuje. Zdarza się, że ludzi tych uważasz za gorszych od siebie, którzy nie wiedzą, co na świecie naprawdę jest wspaniałe. Twój talent jest tak duży, że masz bardzo duże szanse na osiągnięcie sukcesu w swojej dziedzinie. Jednak musi być spełniony jeden warunek - jeśli nie otworzysz się szerzej na świat wówczas możesz zasklepić się sam w sobie i wówczas twoje zdolności, talent i pasja pozostaną wyłącznie twoją domeną, a inni o tym się nie dowiedzą i nie będą mogli z tego korzystać. Masz jeden talent, ale za to bardzo wartościowy. Teraz tylko odkryj co to za uzdolnienia.

## **Jeśli uzyskałeś(aś) 23-37 punktów**

Jesteś zaznajomiony z wieloma dziedzinami życia i nauki, ale w większości twoja wiedza jest bardzo pobieżna i niedokładna. Masz jednak również spore zdolności w jednej określonej dziedzinie. Niestety, prawdopodobnie nawet nie zdajesz sobie z tego sprawy, że takie zdolności posiadasz. Zadając sobie pytanie: "czy mam talent" nie zdajesz sobie sprawy jak wielki jest w tobie potencjał uzdolnień. Nawet jeśli masz niejasne przeczucie, że w jakiejś dyscyplinie mógłbyś osiągnąć bardzo dużo nie potrafisz doprowadzić swoich przeczuc do realnego stanu. Wszystko przez to, że masz zbyt niską samoocenę. Paraliżuje cię strach przed kompromitacją. Gdy ktoś cię skrytykuje, nawet ktoś, kto na temat twojej ulubionej dziedziny niewiele wie, ty popadasz w czarną rozpacz. Można powiedzieć, że bardzo łatwo przekonać cię, że niewiele potrafisz, a trudniej, że jesteś szczególnie uzdolniony. Tymczasem jeśli przebrnąłbyś przez własną niepewność, wówczas masz duże szanse na osiągnięcie sukcesu w danej dziedzinie, gdyż poparte jest to wiedzą (mimo, że pobieżną to jednak wiedzą) w innych dziedzinach. Jest w tobie ukryty talent, ale tobie jest trudno w to uwierzyć. Musisz zacząć wierzyć we własne uzdolnienia! Codziennie rano mów sobie: "mam talent!" i poszukuj go, aż do skutku. W końcu go znajdziesz.

## **Jeśli uzyskałeś(aś) 38-50 punktów**

Bez większego ryzyka można cię określić mianem człowieka renesansu. Ty nie tylko masz talent, ale masz wiele talentów! Jesteś wszechstronnie uzdolniony. Zaznajomiony jesteś z wieloma dziedzinami życia, nauki, sztuki, a nawet sportu. Nie ma dla ciebie tajemnic ludzka dusza, ani ludzkie ciało. Potrafisz rozsądnie rozdzielić to co jest piękne i to co brzydkie, a jednocześnie przyjmujesz argumenty tych ludzi, którzy mają inne zdanie od twojego. Twój umysł bez problemu dostosowuje się do aktualnej sytuacji i dzięki temu masz wielu znajomych, a nawet przyjaciół w bardzo różnych środowiskach. Wielokrotnie zadziwiasz innych swą przenikliwością i trafnością sądów. Twoja wszechstronność uzdolnień i talentów pozwala ci osiągać szczyty, ale tylko w niektórych dziedzinach. Doskonale sprawdzisz się np. jako dziennikarz, prawnik lub polityk, ale nigdy jako lekarz lub naukowiec. W wielu innych dyscyplinach nauki czy sztuki możesz być naprawdę dobry, ale tylko dobry, a nigdy wybitny. Chociaż czasami zdarzają się wyjątki od tej reguły i wcale nie jest powiedziane, że tak jest akurat w twoim przypadku. Ogólnie możesz sobie mówić: "ja mam talent".

## *Nieudany początek biało-czerwonych relacja z meczu Hiszpania – Polska...*

**Polskie piłkarki ręczne od porażki rozpoczęły rywalizację na mistrzostwach Europy.**

**W niedzielę biało-czerwone musiały uznać wyższość reprezentacji Hiszpanii.**

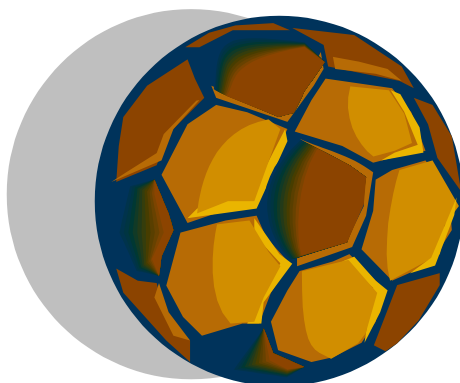
Reprezentacja Polski do spotkania z Hiszpanią przystąpiła poważnie osłabiona. Biało-czerwone musiały sobie radzić bez kontuzjowanej Kingi Byzdry, która najprawdopodobniej będzie gotowa do gry dopiero na drugą część turnieju. Nastroi w polskiej ekipie dodatkowo nie poprawiały wyniki ostatnich spotkań towarzyskich. Biało-czerwone w meczu kontrolnym zmierzyły się z Hiszpankami przed tygodniem, wówczas zdecydowanie lepsze okazały się szczypiornistki z Półwyspu Iberyjskiego.

Biało-czerwone pomimo niekorzystnego rezultatu nie zamierzały dawać za wygraną. Szczypiornistki znad Wisły walczyły i po udanych akcjach w defensywie miały okazję, by złapać kontakt z rywalkami. W ataku jednak Polkom ciągle czegoś brakowało, łatwo gubione piłki podcinały skrzydła. Słabo wyglądała współpraca z kołem oraz z prawym skrzydłem. Można zacząć się zastanawiać, czy Kim Rasmussen dobrze zrobił zostawiając w domu Monikę Migalę i Katarzynę Kołodziejską. Hiszpanki do końca kontrolowały losy pojedynku i pewnie zwyciężyły.

We wtorek reprezentacja Polski zmierzy się z gospodyniami turnieju Węgierkami. Początek spotkania o godz. 20.30.

**Hiszpania - Polska 29:22 (16:13).**

Manuela 3 LOB



**R**adosław Kawęcki zdobył złoty medal w wyścigu na 200 m stylem grzbietowym pływackich mistrzostw świata na krótkim basenie w Dausze. Czasem 1.47,38 min ustanowił rekord Polski. Drugi Amerykanin Ryan Lochte był wolniejszy aż o 0,82 s

Na najniższym stopniu podium stanął Australijczyk Mitchell Larkin, który stracił do Polaka 0,97 s.

To drugi medal podopiecznego trenera Pawła Słomińskiego na tej imprezie. W czwartek cieszył się ze srebrnego krążka na dystansie o połowę krótszym.

Kawęcki na 200 m bronił tytułu wywalczonego przed dwoma laty w Stambule.

Wówczas po pasjonującej walce pokonał Lochte'ego o zaledwie 0,02 s. Tym razem nie dał szans rywalom. Tradycyjnie zaczął spokojnie. Po 50 m był czwarty. W połowie dystansu zajmował drugie miejsce, a prowadzenie objął przed 150 m.

Poprzedni rekord Polski również należał do niego. W ubiegłym roku w zawodach Pucharu Świata w Berlinie popłynął o 0,25 s wolniej.

JW





# *Historia Kalisteniki*

Ta forma rozwoju fizycznego była szeroko stosowana przez starożytnych Greków i Rzymian, a jednym z pierwszych świadectw dotyczących kalisteniki jest relacja Herodota, który podaje, że była ona stosowana przez Spartan podczas treningu przed nadchodzącą bitwą pod Termopilami.

Rzymski historyk Liwiusz pisze, że ćwiczenia z masą własnego ciała były również wykorzystywane przez gladiatorów trenujących w ludi (obozach kondycyjnych).

Po upadku starożytnych cywilizacji basenu śródziemnomorskiego, tego typu trening był wykorzystywany w obozach szkoleniowych armii Bliskiego Wschodu, skąd podczas wojen krzyżowych "powrócił" do Europy stając się znaczną częścią szkolenia giermków chcących zostać rycerzami.

W XIX wieku, pruski dowódca wojskowy i nauczyciel Friedrich Ludwig Jahn opracował wiele sprzętu do kalisteniki, takiego jak drążek czy poręczce równoległe, a dzięki jego działaniom powstała gimnastyka sportowa.

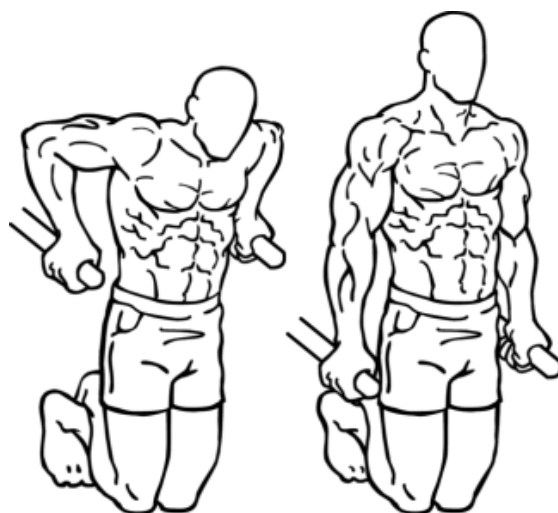
W 1857 roku w Stanach Zjednoczonych Catherine Beecher napisała pracę *Physiology and Calisthenics for Schools and Families*, w której promowała takie ćwiczenia jako metodę doskonalenia własnych umiejętności, przeznaczoną głównie dla kobiet, lecz z czasem ćwiczenia stały się popularne wśród obu płci.

W drugiej połowie XIX i początku XX wieku żyło wielu atletów i siłaczy, takich jak Arthur Saxon, Eugen Sandow, Doug Hepburn czy John Grimek, u których istotną rolę w budowaniu siły odegrały ćwiczenia z własną masą.

Z czasem jednak kalistenika została zapomniana lub włączona w dzisiejszą gimnastykę, głównie z powodu wzrostu popularności siłowni w drugiej połowie XX wieku.

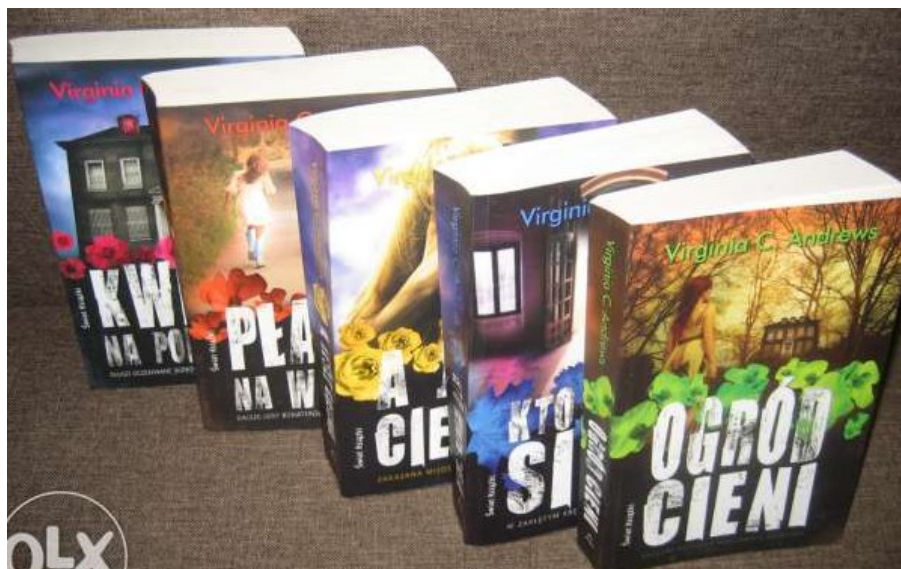
W drugim dziesięcioleciu XXI wieku kalistenika stała się ponownie popularna m.in. dzięki książkom Paula Wade'a czy filmom umieszczanym na portalu YouTube z takimi osobami jak np. Denis Minin czy Hannibal for King, gdzie taką aktywność fizyczną określa się jako *street workout* (pol. trening uliczny).

Mateusz Szklarz



## Kącik Mola Książkowego

Lubisz czytać? Jeśli odpowiedź brzmi „tak”, to mam dla ciebie kilka godnych polecenia książek na zimowe dni. I spokojnie, nie są to lektury :)



*Seria książek „Kwiaty na poddaszu” Virginii C. Andrews to intrygujące połączenie powieści obyczajowej, psychologicznej, przygodowej i thrillera. Opisuje historię rodzeństwa, które spędziło dzieciństwo, zamknięte przez okrutną matkę na poddaszu. Dzieci uciekają, wchodząc w dorosłość z traumą. Cathy i Chris powtarzają błędy rodziców i łączą się w kazirodczym związku. Tajemnicę odkrywają po latach ich synowie. Szybka akcja, nieprzewidywalna, skandalizująca fabuła mocno wciąga i wzrusza. To godna polecenia, wciągająca, pięciotomowa historia o rodzinnych tajemnicach i zakazanej miłości.*

*Klaudia Sieczkowska*

## Największe urodowe grzeszki...

1. **Sen z makijażem**, podczas którego skóra nie oddycha, a spojówki narażone są na podrażnienie.
2. **Podpieranie głowy ręką**, czyli bezsensowne sprzyjanie powstawaniu zmarszczek.
3. **Noga na nogę**, czyli pozycja, która blokuje swobodny przepływ krwi i limfy, w efekcie czego powstają żylaki i cellulit.
4. Krem czy olejek rozprowadzaj palcami delikatnie, aby nie **'rozciągać'** nadmiernie skóry - szybciej traci swą jędrność.
5. **Zaniedbywanie skóry dłoni i szyi**, która prędzej się starzeje i zdradza wiek wielu zadbanych kobiet.
6. Brak systematycznego **złuszczenia i oczyszczania skóry**. Ten grzech sprzyja powstawaniu zaskórników i innych niedoskonałości.
7. **Niedostosowanie kosmetyków do rodzaju skóry**, a także błędna **diagnoza jej rodzaju**.
8. **Brak higieny** (brudne pędzle do makijażu, nakładanie kremu brudnymi palcami itp.) sprzyja rozprzestrzenianiu się bakterii, które mogą wpłynąć na stan naszej skóry.
9. **Wyciskanie, zbyt częste i agresywne oczyszczanie, złuszczenie...** Cierpliwość, umiar i delikatność to klucz do sukcesu.
10. No i jeszcze jeden wielki błąd - **brak filtrów przeciwsłonecznych** w pielęgnacji. Słońce świeci przez cały rok, więc o każdej porze roku powinniśmy zapewnić skórze ochronę.
11. **Im wcześniej, tym lepiej**. Jeśli już teraz zaczniemy **odpowiednio** pielęgnować swoją skórę tym mniej wysiłku będziemy musiały włożyć w późniejszych latach. Na pielęgnację nigdy nie jest za późno: **lepiej późno niż wcale** :)

*Klaudia Sieczkowska*



# **Dżółki i betony**

*Jak nazywa się kot w spódnicy?*

*Szkot*

*Jak walczą elektrycy?*

*W zwarciu.*



*Po czym poznać, że rad jest alkoholikiem?*

*Bo leży pod barem*

*Jak się nazywa zwrotka, która należy do kata?*

*KataStrofa*

*Dlaczego deszcz siedzi w więzieniu?*

*Bo napadał*

*Jak się nazywa żona człowieka, który jest radioaktywny?*

*SkaŻona*

*Jak nazywa się mądra Wiktoria?*

*Wikipedia*







*Dlaczego talerz leży w szpitalu?*

*Bo został pobity*



*Dlaczego serce jest brutalne?*

*Bo ono nic nie mówi, od razu bije*

*Co zrobił projektant mody z linijką?*

*Przebrał miarę*

*Co robią w kwadracie przekątne EMO?*

*Przecinają się*

*Jak długo związany jest okulista ze swoją żoną?*

*Powieki.*

*Co mówi wodór do tlenu?*

*Nie rób siary, bo będzie kwas...*

*- Bardzo bym chciała, żebyś kupił samochód - mówi żona do męża - zrobiłabym prawo jazdy, poznalibyśmy świat.*

*- Ten czy tamten? - odpowiada mąż.*

*Skąd wiadomo, że owca jest smutna?*

*Bo beczy*



# Pozdrowienia

- Pozdro dla najlepszego wychowawcy Pana Świercza
- Pozdrowienia dla Natalii i Patryka, którzy są już ponad rok
- Pozdrawiam Patkęłopatkę i Patkę psychopatkę
- Pozdro dla Ludziczaka
- Pozdro dla Magdy z ILOa
- Pozdrowionka dla Kabana!
- Kisski dla Weroniki i Oli F. ~ Klaudia
- Wesołych i rodzinnych Świąt, Szczęśliwego Nowego Roku i supi prezentów dla całej redakcji gazetki :)
- Ciepłutkie pozdrowienia dla kochanej Pani Marty Szafkowskiej! - od klasy III LOB :)
- Podwójne pozdrowienia dla Karczusia :\* :)
- Pozdrawiam Magdalенę Bundę! :)
- Pozdrawiam Martyne Pierzchałę! :) :\*
- Pozdrawiam Magde Brudna ;\*\*
- Pozdrawiam Sylwie :)
- Pozdrawiam Wercię i Gosię! :\*
- Pozdrawiam Hanie i Natalie z 1LO a
- Pozdrawiam Paulinke i Jadzie :) :\*
- Pozdrawiam Kamile Kolasinska ktora nosi futro z norki!!
- Pozdrawiam noł lajfa Ptysia xd
- Pozdrawiam MISIA NIEDŹWIEDZIA :\* :)
- Pozdrawiam Bartka Symele od pięknej dziewczyny
- Pozdrawiam wszystkich nauczycieli
- Pozdrawiam wszystkich uśmiechniętych chłopaków
- Pozdrawiam Ciebie :)
- Pozdrawiam najlepszą laskę z 1loB (W.W) :\*
- Pozdrawiam Adasia N.



## **Stopka redakcyjna**

### **Dział techniczny:**

Piotr Bartoszewicz ILOa

Denis Nogalski ILOa

Jakub Nawolski ILOa

### **Redaktor naczelny:**

Cyprian Sobolewski IILOa

### **Zca red. Naczelnego:**

Monika Teodorczyk IIILOb

### **Sekretarz:**

Marta Jagodzińska IIILOb

### **Opiekun:**

Pani Marta Szafkowska

### **Redaktorzy:**

Mateusz Szklarz IILOa

Cyprian Sobolewski IILOa

Klaudia Sieczkowska IIILOb

Patrycja Gawin IIILOb

Beata Kierepka IIILOb

Eliza Lindner IIILOb

Joanna Urbanowska IIILOb

Klaudia Kobiątka IIILOb

Julia Welc IIILOb

Manuela Zajko IIILOb

Marta Zmarzlik IIILOb

Marta Jagodzińska IIILOb

Klaudia Jabłońska IIILOb

Szymon Czerwonka IILOa

Julita Podsiedzi ILOa

Magdalena Bunda ILOa

Katarzyna Szczerba ILOa

Małgorzata Strzemecka ILOa

Magdalena Olszacka ILOa

Rafał Kamiński ILOa

Izabella Heyser ILOa

Natalia Wawrzyniak ITI/E

### **Zarząd gazetki:**

Mateusz Szklarz IILOa

Cyprian Sobolewski IILOa

Marta Jagodzińska IIILOb

Monika Teodorczyk IIILOb

Jakub Nawolski ILOa

Denis Nogalski ILOa

Piotr Bartoszewicz ILOa

MAILE NA ADRES:

sqlpress@gmail.com