

2zł

FOLIPRESS

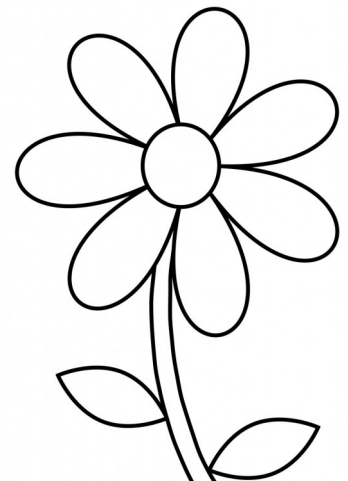
+NIEPYTKA



ŻOŁNIERZE  
WYKLĘCI



DZIEŃ KOBIET  
8 MARCA



Marzec 06/2015

# Newsy z życia szkoły



## Po niezwykle doświadczenia na ZUT

11 marca wyruszyliśmy w drogę na Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny, gdzie czekały na nas dość nietypowe zajęcia „Pies terapeutą człowieka” oraz „Anatomia serca”. Mamy nadzieję, że jeszcze kiedyś będziemy mieli możliwość powtórzyć to niezwykle doświadczenie.

## Paulina i Rafał członkami młodzieżowej rady miasta Barlinka



Młodzieżowa Rada Miasta Barlinka to grupa młodych ludzi, którzy zostali wybrani przez swoich rówieśników w wyborach demokratycznych, zorganizowanych w szkołach 25 lutego 2015r. Naszą szkołę reprezentować będzie **Paulina Gierczyńska i Rafał Kamiński**, uczniowie klasy I LO a..

## VI powiatowy konkurs o parkach narodowych



Do udziału w konkursie zgłosiło się wiele szkół z powiatu myśliborskiego, gryfińskiego i chojeńskiego. Naszą szkołę reprezentowało trzech uczniów z kl.III LOa: Dawid Gałęski, Daniel Szymański i Daniel Wójcicki.

Konkurs wygrali uczniowie naszej szkoły -  
I miejsce - **Daniel Wójcicki**  
II miejsce - **Daniel Szymański**  
Gratulujemy naszym uczniom!

## II finał konkursu doświadczalnego z fizyki



5 marca 2015 roku (czwartek) w naszej szkole odbył się Minifestiwal Fizyki Doświadczalnej, zorganizowany przez p. Agnieszkę Wójciak. Uczniowie zaprezentowali przygotowane samodzielnie zabawki fizyczne i prezentacje multimedialne ukazujące etapy powstawania zabawki oraz zasadę działania.

## Zajęcia strzeleckie



Dnia 07.03.2015 roku odbyły się kolejne zajęcia JS 4037 w Barlinku. Niezwykcyjne, bo przybył na nie szef wyszkolenia Pomorskiego Okręgu Strzeleckiego, zawodowy żołnierz, uczestnik Misji w Afganistanie. Przeprowadzono zajęcia z „zielonej taktyki” (marsz ubezpieczony), „czarnej” (wchodzenie do pomieszczeń) oraz pracę w parach i zespole.

## Apel ku czci żołnierzy wyklętych

Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych” obchodzono uroczyście w naszej szkole, tj. Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 1 im. kpt. hm. Andrzeja Romockiego „Morro” w Barlinku 3 marca. Wzruszającym apelem uczniowie uczcili pamięć o ppłk. Łukaszu Cieplińskim, mjr. Adamie Łazarowiczu, por. Józefie Rzepce,

kpt. Franciszku Błazeju, por. Józefie Batorym, oficerach Wileńskiego Okręgu Armii Krajowej i wielu innych, których nie sposób wymienić.



# Żołnierze Wyklęci

Od 2011 roku, dzień 1 marca został ustanowiony świętem państwowym, poświęconym żołnierzom zbrojnego podziemia antykomunistycznego. Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych” jest obchodzony corocznie, nie jest jednak dniem wolnym od pracy. Pierwszy dzień marca jest dniem szczególnie symbolicznym dla żołnierzy antykomunistycznego podziemia, tego dnia w 1951 roku wykonany został wyrok śmierci na kierownictwie IV Komendy Zrzeszenia „Wolność i Niezawisłość”.

Żołnierze Wyklęci- antykomunistyczny, niepodległościowy ruch partyzancki, stawiający opór sowietyzacji Polski i podporządkowaniu jej ZSRR, toczący walkę ze służbami bezpieczeństwa ZSRR i podporządkowanymi im służbami w Polsce.

Uczestnicy ruchu partyzanckiego określane są jako „żołnierze wyklęci”, „żołnierze drugiej konspiracji” czy jako „żołnierze niezłomni”. W czasach PRL ogół jednostek antykomunistycznych określany był jako reakcyjne podziemie.

Podziemie niepodległościowe aktywnie działało na przedwojennych ziemiach polskich włączonych oficjalnie w 1945 do ZSRR, szczególnie na ziemi grodzieńskiej, nowogródzkiej i wileńskiej. Wśród oddziałów podziemia operujących na tym obszarze był [m.in.](#): oddział płk. Macieja Kalenkiewicza „Kotwicz”, cichociemnego, dowódcy Okręgu Nowogródzkiego AK, oddział ppor. Czesława Zajączkowskiego „Ragnera” walczący w Nowogródzkim, oddział por. Jana Borysewicza ps. „Kryś”, „Mściciel”, oddział ppor. Anatola Radziwonika „Olecha” operujący na ziemi lidzkiej, oddział ppor. Mieczysława Niedzińskiego „Mena” walczącego na Grodzieńszczyźnie. Jednym z ostatnich polskich żołnierzy czynnie walczących na Kresach był Hryncewicz ps. „Bogdan” pochodzący spod Lidy. Został ujęty w sierpniu 1953 i później zamordowany. Rotmistrz Zdzisław Szyleyko w swojej pracy Lepsza strona czasu będącej wspomnieniami z walk partyzanckich na polskich Kresach podaje, że we wrześniu 1955 zginął na Wileńszczyźnie w walce z Sowietami partyzant z oddziału „Kmicica” – Franciszek Polakiewicz ps. „Ben Hur”

Liczbę członków wszystkich organizacji i grup konspiracyjnych szacuje się na 120-180 tysięcy osób. Ostatni członek ruchu oporu – Józef Franczak ps. „Lalek” z oddziału kpt. Zdzisława Brońskiego „Uskoka” – zginął w obławie w Majdanie Kozic Górnych pod Piaskami (woj. lubelskie) osiemnaście lat po wojnie – 21 października 1963 roku. W praktyce jednak większość organizacji zbrojnych upadła na skutek braku reakcji mocarstw zachodnich na sfalszowanie przez PPR wyborów do Sejmu Ustawodawczego w styczniu 1947 i powyborczej amnestii, po której podziemie liczyło nie więcej niż dwa tysiące osób.



ŻOŁNIERZE  
WYKLĘCI

## Prima Aprilis – uważajcie!



Wielkimi krokami zbliża się kwiecień. Rozpoczyna go święto w ciągu, którego możesz zostać nabrany wielokrotnie przez najbliższych. Przypada ono 1 kwietnia, obchodzone jest w wielu krajach świata. Polega ono na robieniu wszystkim w koło żartów, kłamaniu, celowym wprowadzaniu w błąd, dążenia do tego, aby wszyscy uwierzyli w błędne informacje. Podczas tego dnia w wielu mediach pojawiają się różne nieprawdziwe, żartobliwe informacje. Pochodzenie tego zwyczaju nie zostało jeszcze wyjaśnione.

### Przykładowe żarciki :

- ♦ **Lakierowane mydło** - Wystarczy jedynie bezbarwny lakier i mydło, aby wkręcić całą rodzinę. Specyfik do mycia rąk dokładnie pokrywamy lakierem. Potem możemy już tylko obserwować i skręcać się ze śmiechu, gdy zdezorientowani członkowie rodziny nie będą mogli nim umyć rąk. Proste i niesamowite!
- ♦ **Jajecznicza na twardo** - wystarczy ugotować jajka i odłożyć je na stałe miejsce w lodówce. Następnie prosimy kogoś o zrobienie jajeczniczy. Reakcja kucharza jest bezcenna! Kolejny prosty, ale bardzo zabawny psikus!
- ♦ **Sposób na monetę** – bardzo znany żart dla przechodnich. Przyklejamy mocnym klejem do płyty chodnikowej dowolną monetę, im większa tym bardziej będzie widoczna. Następnie czekamy na śmiałków, którzy odważą się ją podnieść.
- ♦ **Stracenie rachuby czasu...** - najlepiej przestawić wszystkie zegarki z powrotem na czas zimowy. Pójdzie o godzinę za wcześniej do pracy przyprawi każdego śpiocha o zegarowy zawrót głowy.
- ♦ **Słodka lub słona pasta w tubce od pasty do mycia zębów** – kupujemy bitą śmietanę bądź inną słodką substancję oraz strzykawkę. Opróżniamy tubkę z pastą do zębów i uzupełniamy ją jakąś substancją. Poza małym narażeniem na próchnicę nic strasznego nie powinno się stać, a reakcje są różne. Nie stosować w przypadku cukrzyków oraz dentystów.



## Jak wygląda Wielkanoc w Polsce ?

### Tradycyjne przygotowania

Najbardziej tradycyjne i symboliczne święto w Polsce jest dobrą okazją na spotkania rodzinne przy posiłku nie mniej uroczystym niż wigilijna wieczerza. Niedzielne śniadanie powinno się odbywać przy stole nakrytym białym obrusem i udekorowanym w bardzo kolorowy sposób. Nie może na nim zabraknąć kolorowych piśanek, kurczaków lub baranka, który jest symbolem zmartwychwstania. Nieodłącznym elementem są także świeże kwiaty i bazie, które nadają wiosennego klimatu.

### Wielkanocna uczta

Śniadanie rozpoczyna się od składania najszczerzych życzeń i dzielenia się jajkiem oraz zawartością koszyka wielkanocnego, który był święcony poprzedniego dnia. W wielu polskich domach istnieje przekonanie, że należy skosztować wszystkiego co jest w koszyku, czyli chleba, soli, wędliny, chrzanu i jajka. Są to przedstawiciele wszystkich potraw, które znajdują się potem na wielkanocnym stole.

Wiele gospodyń domowych przygotowania do śniadania wielkanocnego rozpoczyna kilka dni wcześniej. A to dlatego, że tradycyjny żur albo barszcz wymaga użycia domowego zakwasu. W zależności od regionu, na stołach świątecznych podaje się żur z kielbasą i jakiem lub barszcz czerwony.

Przed uroczystym śniadaniem wielkanocnym obowiązuje ścisły post. Dlatego tym bardziej cieszy możliwość skosztowania najlepszych mięs i wędlin starannie przygotowanych przez gospodynie. Na stole królują zimne mięsa, pieczenie, schaby, szynki, rolady i pasztety. Podaje się do nich różne sosy lub dipy, ale najczęściej dodatkiem do mięs jest ćwikła i chrzan. Obok mięs nie może zabraknąć także jajek pod każdą postacią. Mimo, że nie powinno się ich spożywać w nadmiernej ilości, Wielkanoc jest czasem, kiedy zakazy te przestają obowiązywać. Najpopularniejsze sposoby podawania jajek to: jajka faszerowane, z majonezem lub różne pasty jajeczne. Wciąż także sałatki cieszą się dużą popularnością w polskich domach, szczególnie jarzynowa.



Mimo, że śniadanie wielkanocne jest bardzo obfite, nie można pomijać deseru. Niemal w każdym gospodarstwie spotkać możemy tradycyjne baby, mazurki i serniki.

Zaletą świątecznego stołu jest to, że znajduje się na nim wszystko co lubimy, a nie mamy okazji, żeby na co dzień próbować takich smakołyków.

### Regionalne przysmaki

Każdy region ma także swoje tradycyjne potrawy, które serwuje na świątecznym stole, a które nie są znane w innych częściach kraju. Na przykład na Śląsku Cieszyńskim gospodynie pieką uwielbianego przez domowników "Murzyna", czyli ciasto drożdżowe nadziewane kielbasą, szynką lub innym mięsem. Wystarczy ukroić jeden plaster, aby móc cieszyć się gotową wyborną kanapką.



# Wielkanoc w innych krajach.

## Niemcy

Święta Wielkiej Nocy wyglądają w Niemczech nieco inaczej niż w Polsce. Co więcej, prawie każdy land ma typowe dla niego zwyczaje i tradycje – te najciekawsze i najbardziej popularne znajdziecie w naszym artykule.

Przygotowania do Świąt

Czasem przygotowań do Wielkanocy jest tradycyjnie Wielki Post (Fastenzeit lub Passionszeit), a szczególnie tydzień przed niedzielą Zmartwychwstania. U nas nazywa się go „Wielkim”, a za Odrą – Karwoche. Bardzo ważne miejsce w przygotowywaniu domu na Święta zajmuje tzw. bukiet wielkanocy – są to ustawione w wazonie zielone gałązki przybrane kolorowymi wydmuszkami jajek. Niektórzy w ten sposób ozdabiają również krzewy czy małe drzewka przed domem. Poza tym, podobnie jak w Polsce maluje i dekoruje się jajka, choć ten zwyczaj jest nieco mniej popularny niż u nas.



**Zielony Czwartek**  
Wielki Czwartek zwany jest w Niemczech Zielonym Czwartkiem (Gründonnerstag). Obecnie jest to dzień malowania jajek na zielono. W wielu regionach panuje zwyczaj, by w Zielony Czwartek koniecznie zjeść coś zielonego. Na stole powinny się znaleźć przede wszystkim pierwsze wiosenne nowalijki – oczywiście zwłaszcza te zielone: szczypiorek, sałata czy szpinak.

**Wielki Piątek – Karfreitag**

W przeciwieństwie do Zielonego Czwartku Wielki Piątek (Karfreitag) jest w całym Niemczech dniem ustawowo wolnym od pracy. Czasem nazywa się go także Cichym Piątkiem (Stiller Freitag). Jest to dla wierzących Niemców dzień modlitw i nabożeństw, które towarzyszą wspomnieniu śmierci i składania Jezusa do grobu. Wtedy też organizuje się tzw. agapę, czyli symboliczny wspólny posiłek składający się z chleba, wody i wina, który spożywa się najczęściej w salach katechetycznych kościoła.

**Wielkanocna Niedziela i Wielkanocny Poniedziałek**

Dwa najbardziej uroczyste dni nazywa się w Niemczech po prostu Wielkanocną Niedzielą i Wielkanocnym Poniedziałkiem (Ostersonntag i Ostermontag). Są to dni odpoczynku oraz odwiedzania rodziny i przyjaciół.

Na stołach – oprócz świec wielkanocnych – obowiązkowo powinien się pojawić zajaczek z cukru, czekolady lub innego materiału. Zajac jest zresztą, obok jajka, najważniejszym świątecznym symbolem. Wiąże się z nim też inny bardzo ważny zwyczaj, na który niecierpliwie czekają wszystkie dzieci – chodzi oczywiście o poszukiwanie ukrytych w mieszkaniu lub ogrodzie pisanek lub słodyczy. Zgodnie z tradycją mówi się dzieciom, że przyniósł i ukrył je wielkanocny zajac (Osterhase), który jest w Niemczech równie popularny jak Święty Mikołaj.



# Irlandia

## Wielki Piątek:

dom musi być porządnie wysprzątany,  
należy kupić nowe ubrania,  
nie można wykonywać żadnych prac na polu, wyłącznie w domu,  
post musi być jeszcze bardziej ścisły, niż przez poprzednie 40 dni,  
należy posadzić nasionko, które przyniesie szczęście całej rodzinie,  
nie można przelać krwi, pracować w drewnie, wbić ani jednego gwoźdźca,  
należy zachować milczenie od świtu aż do godziny 15.00.  
należy pójść do kościoła, odwiedzić cmentarz,  
nie można łowić ryb - ani zarzucając sieci, ani liny, nie można też wypłynąć kutrem rybackim na połów,  
włosy obcięte w Wielki Piątek zapobiegają bólowi głowy na cały rok, należy też obciąć paznokcie u stóp i rąk,  
woda święcona ma w Wielki Piątek właściwości lecznicze,  
dziecko urodzone w świąteczny piątek, a ochrzczone w niedzielę ma dar leczenia -  
jeśli to chłopiec, powinien zostać ministrantem,  
zmarły w tym dniu pójdzie prosto do nieba,  
z jaj zniesionych w Wielki Piątek urodzą się tylko zdrowe kurczęta.

## Wielka Sobota:

należy mieć w domu poświęconą wodę,  
należy wypić trzy łyki święconej wody dla zdrowia i skropić cały dom dla szczęścia,  
popiół z paschalnego ognia przynosi błogosławieństwo.

## Wielka Niedziela:

należy zostawić skorupki jajek, zjedzonych w niedzielę, aż do maja na szczęście,  
urządzane są wyścigi jajek,  
kolorowo ubrani Tobies chodzą od domu do domu i domagają się jajek, tańcząc i śpiewając,  
święto należy obchodzić hucznie, gospodarze powinni na tę okazję zabić najlepszą krowę,  
mały kawałek mięsa, suszony w domu od Wielkiego Postu, należy spalić, by jego zapach mógł roznieść się po całym domu.

Agnieszka Reszka  
Rafał Kamiński



## Jajka Wielkanocne

Jajka są nieodłącznym elementem świąt wielkanocnych. Najładniej wyglądają te malowane woskiem, czy z wyskrobanymi na skorupce misternymi wzorkami. Jednak nie każdy ma talent, by tworzyć na jajkach dzieła sztuki. Można co prawda kupić gotowe naklejane wzorki, czy pomalować jajka w sztucznych barwnikach na wszystkie kolory tęczy. Ale... czy nie lepiej i bezpieczniej pomalować jajka w naturalny sposób? Jak? Oto kilka podpowiedzi, by wielkanocne pisanki miały różne kolory i były zabarwione w naturalny sposób.

Brązowy, pomarańczowy – to jeden z najbardziej znanych sposobów na malowanie jajek, czyli jajka gotowane wraz z łupinkami od cebuli. Jeśli chcesz mieć bardzo ciemne jajka o intensywnym kolorze, musi użyć dużą ilość łupinek.

Różowy – aby uzyskać różowy kolor skorupki użyj buraków, a właściwie soku z buraków. Jeśli rozcieńczysz sok dużą ilością wody, wtedy jajka będą miały blady, delikatny kolor. Jeśli użyjesz nierozcieńczonego soku jajka będą intensywnie różowe, a wręcz czerwone.

Zielony – chcesz mieć zielone pisanki? Wcale nie musisz kupować barwnika do jajek, może uzyskać takie pisanki w naturalny sposób. Wystarczy, że przygotujesz wywar z młodego zboża, np. żyta.

Żółty – żółte jajka uzyskasz jeśli użyjesz do zrobienia wywaru kurkumy lub curry. Oczywiście im więcej przyprawy, tym barwa będzie bardziej intensywna.

Granatowy, niebieski – niebieskie jajka? Czemu nie! Żeby je zabarwić na niebiesko potrzeba liści czerwonej kapusty. Najlepiej jeśli masz dwie małe główki kapusty. Musisz zalać je 0,5 l wrzątku i dodać 5 łyżek octu. Tak przygotowaną kapustę zostaw na noc. Rano będziesz mógł w tej wodzie z octem ugotować jajka.

# ***Jak przygotować się do matury?***

Twój mózg ma swoje prawa. Uszanuj je, a może to być początek pięknej przyjaźni między wami.

Matura zbliża się wielkimi krokami! Co z powtórzeniem materiału? Przypomniałeś sobie już ciągi i funkcje kwadratowe? Powtórzyłeś wszystkie epoki literackie? A co z angielskim - mowa zależna i następstwo czasów? Spiesz się, nie marnuj czasu, kuj, kuj, kuj...

Pewnie od dłuższego czasu wiele osób ci to powtarza. Nauczyciele, rodzice... A może nie ma się czym aż tak przejmować? Może, zamiast drżeć ze strachu, warto zastanowić się nad tym, co zrobić, żeby czas na naukę wykorzystać najlepiej, żeby wykrzesać ze swojego mózgu tyle, ile się da? Tego, niestety w większości szkół nie uczą. Warto pamiętać o kilku zasadach, żeby nie utrudniać sobie życia i nie tracić czasu, a naukę uczynić bardziej efektywną.

## **Mózg ma swoje prawa.**

Uczenie się od rana do wieczora, zarywanie nocy - może to i uspokaja, daje poczucie, że się człowiek natrudził, ale jest bardzo nieefektywne. Jeśli jesteś niewyspany - twój mózg działa wolniej, trudniej przyswaja, gorzej się koncentruje. Mocna kawa czy inne dopalacze tylko pozornie pomagają, w rzeczywistości dają tylko złudzenie lepszej koncentracji i wysokich obrotów. Dużo rozsądniej rozłożyć sobie materiał na dłużej (patrz - następny punkt), niż zarzynać się przez ostatnie kilka dni.

Nie warto także uczyć się przez pierwsze 40 minut po przebudzeniu - w twoim mózgu działają wtedy substancje odpowiedzialne za zacieranie śladów pamięciowych marzeń sennych. Mówiąc prościej - mózg nastawiony jest raczej na zapominanie niż na naukę. Przyswojone wiadomości łatwo się resetują?.

## **Nie wszystko na raz.**

Zanim weźmiesz się do większej partii materiału - podziel go na mniejsze części. Jeśli wiesz, ile materiału masz powtórzyć w ciągu dnia czy tygodnia, uczysz się spokojniej. Zostaw ostatnie trzy dni na powtórki najważniejszych rzeczy.

## **Rozgrzewka.**

Mózg też jej potrzebuje. Zanim zaczniesz poważną naukę, spróbuj przez kilka minut pomyśleć nad czymś innym. Porozwiązuj proste łamigłówki, uruchom wyobraźnię, potrenuj twórcze myślenie. Przykład? Weź do ręki jakiś przedmiot ze swojego biurka (ołówek, linijkę, kalkulator...) i zastanów się, do czego - poza zastosowaniami oczywistymi - można go użyć. Czy ołówek może służyć do... rozpalenia ogniska?

## **Kucie na pamięć czasami się sprawdza.**

Są elementy, których nie da się inaczej potraktować (ile decymetrów sześciennych zajmuje jeden mol cząsteczek dowolnego gazu?). Najczęściej jednak są lepsze sposoby.

Nawet przy pamięciowym materiale warto stosować różne mnemotechniki - metody ułatwiające zapamiętywanie. Niektórzy, ucząc się dat, wyobrażają sobie każdą cyfrę jako obrazek (8 to bałwanek, 2 to łabędź...). Inni - uczą się wierszyków zawierających nazwy hormonów wydzielanych w organizmie człowieka.

### **Co za dużo, to niezdrowo.**

Psychologowie ustalili, że np. na wykładzie słuchacze koncentrują uwagę głównie przez pierwsze 20 minut, przez następne 20 już słabiej, a po trzech kwadransach możliwości percepcji spadają niemal do zera. Dlatego lekcje w szkole trwają 45 minut, wykłady na uczelniach - 1,5 godziny, ale mają (powinny mieć) przerwę. Siedzenie nad książką przez kilka godzin bez przerwy wiele nie da. Rób przerwy, daj głowie odpocząć.

### **Monotonia zabija.**

Jeśli przez długi czas koncentrujesz się tylko na aktywności intelektualnej, twój mózg zaczyna protestować. Przerywaj naukę - co pół godziny zajmij się na kilka minut czymś innym. Pograj na gitarze, posłuchaj muzyki, narysuj coś, poćwicz, pobiegaj...



## Jak uczyć się na maturę?

### Jedna godzina dziennie

*Wielu ludzi marzy o zmianie swojej pracy, wyjeździe w nieznane, nowym życiu albo robieniu tego co ich naprawdę pasjonuje.*

Ludzie, którzy chcieliby się poświęcić nowej pasji, lecz twierdzą, że „nie mają czasu”.

Często jest tak, że nasza praca nie porywa, ale zapewnia nam spokojny byt i przechodzenie na swoje „na siłę” nie ma sensu. Przydałoby się jednak zajęcie, które ożywiło by naszą codzienność. A jeśli pasja przerodziłaby się kiedyś w sposób zarabiania na życie to może nawet i lepiej!

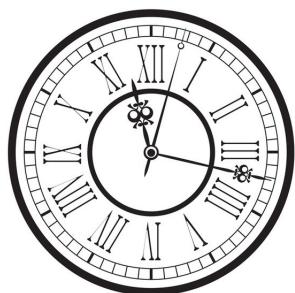
Brak czasu to iluzja, czytając fora internetowe dla np. biegaczy, łatwo można natrafić na opowieści ludzi, którzy wstają o 5 rano by poświęcić godzinę dziennie na bieganie. Zawsze znajdzie się jedną godzinę dziennie na to, co jest naszą pasją i daje nam satysfakcję.

### Dlaczego 1 godzina dziennie?

*Jedną godzinę dziennie stosunkowo łatwo wygospodarować rezygnując z telewizji, internetu czy rozmów telefonicznych o niczym. Każdy ma jakieś czas -zapychacze.*

*Zakładając godzinę dziennie zwiększamy swoje szanse na regularną realizację naszego postanowienia, niż przy założeniu 2 czy 3 godzin. A regularność jest, w tym przypadku, kluczowa. Łatwiej jest też wyrobić sobie nawyk 1 godziny dziennie niż np. 2 godzin co dwa dni. Codzienna rutyna to dobry sposób na budowanie nawyków.*

*Mniejsza jednostka czasu nie byłaby wystarczająca by się za coś zabrać każdego dnia. Czasem potrzeba 10–15 minut by „wejść” w temat.*



*1 godzina dziennie to 356 w roku, a jeśli dorzucimy kilka godzin więcej przy okazji wolnego, weekendów czy świąt to możemy nawet dobić do 500 godzin rocznie.*

# Psychotest

## Czy jesteś dobrze zorganizowany i systematyczny?

Ludzie, którzy są dobrze zorganizowani osiągają o wiele więcej od tych, którzy żyją w ciągłym bałaganie. Łatwiej im osiągnąć sukces przede wszystkim dzięki systematyczności i wewnętrznemu porządkowi. Są oczywiście wyjątki. Dotyczą one artystów, którzy bardzo często postępują tak nie konsekwentnie i nielogicznie, że trudno uwierzyć, że cokolwiek im się udaje. Jeśli jednak nie masz artystycznego zacięcia, a zarazem jesteś niezorganizowany wówczas bardzo trudno ci żyć. Jeśli chcesz się dowiedzieć o sobie czegoś nowego uczciwie odpowiedz na niżej zadane pytania i dowiedz się naprawdę jesteś prawidłowo zorganizowany i systematyczny.

### **1. Czy często się spóźniasz?**

- a) nigdy (1)
- b) czasami (3)
- c) zawsze lub prawie zawsze (5)

### **2. Czy wiesz, gdzie leżą wszystkie twoje dokumenty, które co prawda nie są codziennie potrzebne, ale w każdej chwili mogą się przydać (np. akt urodzenia, świadectwa szkolne, itp.)?**

- a) dokładnie wiem gdzie wszystko leży (1)
- b) większość (3)
- c) zwykle znalezienie ich zajmuje mi dużo czasu (5)

### **3. Masz wykonać ważne zadanie. Czy przygotowujesz się do niego?**

- a) bardzo dokładnie (1)
- b) różnie z tym bywa (3)
- c) zazwyczaj wszystkie zadania wykonuje bez przygotowania, z marszu (5)

### **4. Jesteś typem skowronka czy sowy (wolisz prowadzić życie dniem czy nocą)?**

- a) jestem zdecydowanym skowronkiem (1)
- b) raczej pół na pół (3)
- c) zdecydowanie jestem sową (5)

### **5. Czy zdarza się w twoim życiu tak, że chciałbyś/chciałabyś coś zrobić, coś kupić, co nie wymaga od ciebie specjalnego wysiłku umysłowego finansowego czy fizycznego, ale robisz to po bardzo długim czasie od chwili zamysłu?**

- a) wszystkie swoje plany staram się realizować natychmiast (1)
- b) czasami (3)
- c) bardzo często (5)

### **6. Czy masz jakieś hobby, któremu oddajesz się z wielką pasją?**

- a) tak (1)
- b) tak, ale nie oddaje się temu hobby bezgranicznie (3)
- c) nie (5)

### **7. Czy planujesz dzień?**

- a) tak (1)
- b) czasami staram się unormować plan dnia, ale idzie mi to bardzo słabo (3)
- c) absolutnie nie (5)

### **8. Czy na twoim biurku, w twojej teczce lub innym miejscu w którym przechowujesz swoje rzeczy jest porządek?**

- a) tak (1)
- b) nieporządek narasta i gdy jest duży to dopiero porządkuje (3)
- c) zawsze mam bałagan (5)

### **Jeśli uzyskałeś(aś) 8-15 punkty**

Jesteś zorganizowany / zorganizowana i systematyczny / systematyczna, aż do bólu. Zawsze wiesz co w danej chwili masz wykonać, zawsze wiesz gdzie co masz i nigdy nie tracisz czasu na zbędne czynności. Twoje zorganizowanie bardzo ci pomaga w życiu. Nikt nie może ci zarzucić, że zaniedbujesz swoje obowiązki, a to dlatego, że zawsze jesteś pięć minut przed czasem tam gdzie powinieneś być. Niestety twoje pedantyczne zorganizowanie bardzo przeszkadza twoim najbliższym. Siłą rzeczy narzucasz je wszystkim i nie potrafisz zrozumieć dlaczego oni nie chcą się podporządkować wytyczonemu planowi. Twoja determinacja w tym względzie wywołuje wiele konfliktów między tobą a innymi. Ty jednak jesteś pewien, że to co robisz, jak się zachowuje i jak organizujesz plan dnia wynika z twojego doskonałego charakteru. Uważasz, że wszyscy powinni tacy być, nie odkładać ważnych spraw i zawsze być tam, gdzie być powinni i robić to co robić koniecznie trzeba. Jeśli można dać ci radę: postaraj się dać więcej luzu twoim bliźnim. Nie wszyscy mogą być tacy zorganizowani i systematyczni jak ty.

### **Jeśli uzyskałeś(aś) 16-27 punktów**

Organizacja twojego życia pozostawia wiele do życzenia. Nie jesteś zbyt systematyczny / systematyczna i trochę nieco słabo zorganizowany / zorganizowana. Nie oznacza to jednak, że jesteś totalnym bałaganiarzem i nie potrafisz sobie zaplanować wydarzeń. Jednak sam plan to nie wszystko. Z różnych powodów bardzo często nie realizujesz tego planu. Powodami tymi mogą być, lenistwo, strach, a nawet zwykłe zmęczenie. Czasami marzysz o tym, aby być zorganizowany i systematyczny do perfekcji. Wiesz bowiem, że bardzo ułatwiłoby ci to życie. Nieraz ci się to udaje, ale po jakimś czasie zapominasz o własnych postanowieniach i powracasz do nabytych przyzwyczajeń. Pewne jest, że nigdy nie uda ci się osiągnąć stuprocentowej pedantyczności w drodze do celu. Taka jest twoja konstrukcja i koniec. Jednak pewne jest również, że mógłbyś nieco popracować nad własnym zorganizowaniem przez co osiągnąć o wiele więcej niż dotychczas. Oczywiście musisz bardzo tego chcieć. Najlepiej byłoby, abyś robił plan dnia, zapisywał go, a następnie skrupulatnie wykonywał. Oczywiście gdzieś zaginie spontaniczność i życie stanie się nudniejsze, ale coś za coś.

### **Jeśli uzyskałeś(aś) 28-40 punktów**

Jesteś tak nie zorganizowany / zorganizowana wewnątrz, jak i zewnątrz, że nie sposób tego naprawić. Oczywiście to wiąże się z tym, że nie jesteś systematyczny / systematyczna. Najgorsze jest to, że masz sto pomysłów na godzinę, a prawie żaden z nich nie może doczekać się realizacji. Lubisz łapać wiele srok za ogon, przez co w końcowym efekcie nic nie wykonujesz do końca. Wszędzie tam gdzie staniesz powstaje bałagan, a czasami nawet regularny chaos. Inna sprawa, że w bałaganie czujesz się najlepiej. Jeśli ktoś gani bałagan na twoim biurku czy w twoim pokoju, ty mu odpowiadasz, że lubisz mieć wszystko pod ręką. Jeśli ktoś cię krytykuje za to, że nigdzie nie możesz zdążyć lub choć umówiłeś się i tak nie przychodzisz, stwierdzasz, że nie można żyć według zegarka, bo przecież szczęśliwi czasu nie mierzą. Jesteś typem lekkoducha, któremu wszystko jedno, czy coś się uda czy nie. Jedno jednak trzeba ci przyznać - jesteś z tym wszystkim szczęśliwy, a improwizacja chwili jest twoim dniem codziennym. Nie namawiamy cię nawet do próby zorganizowania sobie życia, bo i tak nic z tego nie wyjdzie.

## **Jak przeprowadzić wiosenny detoks? Oto przepis na 5 dni!**

***Ta kuracja oczyszczająca pomoże ci usunąć toksyny z organizmu i sprawi, że znowu poczujesz się lekko!***

### **Dzień 1. wiosennego detoksu organizmu**

Co robić? Usuń z menu ciężkostrawne, wysokokaloryczne dania. Dzień zacznij od wypicia rano na czczo szklanki letniej, przegotowanej wody z łyżeczką miodu i sokiem z połowy cytryny.

Co zyskasz? Woda z sokiem przyspieszy metabolizm, oczyści jelita, wzmocni organizm. Działa aseptycznie na skórę, łagodzi zgagę, nudności i likwiduje zaparcia.

### **Dzień 2. wiosennego detoksu organizmu**

Co robić? Ogranicz mięso i wędliny, zastąp je np. kaszą jaglaną. Dwa-trzy razy dziennie wypij szklankę napoju z pietruszki. Zmiksuj pęczek natki pietruszki, dodaj sok z cytryny i łyżeczkę miodu. Dodaj letnią, przegotowaną wodę.

Co zyskasz? Napój z natki pomoże ci dobrze nawodnić organizm i oczyścić krew z toksyn. Natka jest wyjątkowo bogatym źródłem witaminy C, która wspomaga odtruwanie organizmu.

### **Dzień 3. wiosennego detoksu organizmu**

Co robić? Postaw na surowe warzywa. Dodawaj je do każdego posiłku. Po jedzeniu pij koktajle pomidorowe z selerem. Zmiksuj 2-3 gałązki selera i 2-3 pomidory bez skórki, dopraw solą i pieprzem.

Co zyskasz? Warzywne koktajle wzbogacą menu w błonnik, który usuwa toksyny z jelit. Dostarczą potasu, który stabilizuje ilość wody w organizmie i zapobiega obrzękom.

### **Dzień 4. wiosennego detoksu organizmu**

Co robić? 2-3 razy dziennie jedz chudy nabiał: kefir, jogurt naturalny lub maślanek, najlepiej w formie koktajli ze zmielonym siemieniem lnianym i poppingiem amarantusowym.

Co zyskasz? Przetwory mleczne wzmocnią florę bakteryjną jelita i usprawnią trawienie. Mleczne koktajle dostarczą ci też witaminy B2, stymulują odporność oraz dbają o skórę.

### **Dzień 5. wiosennego detoksu organizmu**

Co robić? Unikaj mocnej kawy i herbaty, zamiast tego kilka razy dziennie wypij herbatkę imbirową. Kawalek imbiru (1 cm) zalej litrem wrzątku. Parz pod przykryciem 10-15 minut. Dopraw sokiem z cytryny.

Co zyskasz? Herbatka imbirowa pobudza krążenie krwi, przyspiesza metabolizm. Olejek zawarty w kłęczu pobudza wydzielanie śliny i soku żołądkowego, działa żółciopędnie i rozkurczowo, leczy wzdęcia.



## **Pielęgnacja ciała**

*Można powiedzieć, że ciało jest Twoją wizytówką. I zapamiętaj sobie, że nie jest ono niezniszczalne, więc musisz się o nie troszczyć i dbać.*

### **Włosy**

Zacznijmy od włosów, które przez okres śniegów i mrozów dusiły się pod czapkami. Kiedy cała natura zacznie się budzić z letargu zimowego, to Ty też to zrób. Pozwól sobie na wizytę u fryzjera, który zajmie się nimi profesjonalnie. Nie tylko za dba o Twój nowy wygląd, ale również je odżywi i doradzi, jak o nie dbać w domowych pieleszach. Do wyboru masz szeroką gamę szamponów, odżywek czy masek regenerujących. Dodatkowo możesz skorzystać z domowych pomysłów, które Cię nic nie będą kosztowały. Zrób sobie maseczkę z żółtek, odrobiny oliwy i soku z cytryny. Potrzyj na włosach trzydzieści minut, a efekty będą zniewalające. Dobrze nawilży i nabłyszczycy. Nawet nie masz pojęcia, z jakich produktów, które masz przeważnie w domu możesz zrobić sobie małe spa.

### **Dłonie i stopy**

Po zimowych mrozach dłonie i stopy są często suche, a nawet popękane. Używaj codziennie kremu, a dwa razy w tygodniu zrób sobie peeling. Podobnie, jak maskę do włosów zrób go sama. Potrzebujesz do tego cukru, odrobiny oliwy i wyciśnięty sok z cytryny. Przez dłuższą chwilę wcieraj mieszankę w dłonie, a następnie spłucz wodą i nałóż grubą warstwę kremu nawilżającego.

### **Ciało**

Wiosna i lato coraz bliżej, więc przy odrobinie ruchu i zdrowej diecie Twoje ciało nabierze jędrności. Możesz mu dodatkowo pomóc używając kremów nawilżających, czy ujędrniających. Najważniejsza jest systematyczność używania. Nic Ci nie da używanie takich kremów raz na tydzień. Postaraj się robić to rano i wieczorem, a wtedy zobaczysz efekty. Wiadomym jest, że nie będą one oszałamiające, a mogą jedynie nieco pomóc. Zwłaszcza, że trwa to zaledwie kilka minut. Pamiętaj również o twarzy! Pierwsze promyki słońca mogą podrażnić Twoją cerę. Dlatego nie zapomnij kremu, najlepiej z filtrem, aby skóra się przyzwyczaiła do tego, co ją czeka przez najbliższe miesiące.

Im wcześniej zacniemy o siebie dbać tym szybciej zobaczymy efekty. Także nie ma na co odkładać tego na później, bo wiosna z pewnością nie będzie na Was czekać! Obudź się na wiosnę, obudź w sobie swój seksapil!

## ***Szybkie, łatwe i smaczne WIOSENNE sałatki!***

### *Kolorowa bobma witamin*

Do przygotowania potrzebne nam będzie:

- *kapusta pekińska*
- *1 żółta papryka*
- *2 pomidory*
- *1 ogórek sałatkowy*
- *pęczek szczypioru*
- *pęczek koperku*
- *pęczek rzodkiewki*
- *majonez*



*Sposób przygotowania: Wszystkie składniki kroimy, przyprawiamy solą i pieprzem i łączymy z kilkoma łyżkami majonezu*

### *Wiosenna sałatka z jajkiem*

Do przygotowania potrzebne nam będzie

- *sałata lodowa*
- *świeży ogórek*
- *kilka rzodkiewek*
- *szczypiorek*
- *4 jajka*
- *oliwa z oliwek*
- *sól i pieprz*



*Sposób przygotowania:*

*Salatę umyć i porwać na kawałki. Jajka ugotować na twardo i pokroić w ósemki. Rzodkiewkę, ogórka pokroić w paseczki. Szczypiorek posiekać. Przyprawić solą i pieprzem, dokładnie wymieszać, polać oliwą z oliwek.*

***SMACZNEGO!***

# Przyroda wokół nas

## KALENDARZ EKOLOGICZNY

MARZEC/KWIECIEŃ:

17 marca – **Światowy Dzień Morza**

21 marca – **Pierwszy Dzień Wiosny, Światowy Dzień Leśnika, Dzień Wierzby**

22 marca – **Dzień Ochrony Morza Bałtyckiego – Baltic Day, Światowy Dzień Wody - World Water Day**

23 marca – **Światowy Dzień Meteorologii – World Meteorological Day**

1 kwietnia – **Międzynarodowy Dzień Ptaków**

1-7 kwietnia – **Tydzień Czystości Wód**

5 kwietnia – **Dzień Leśnika i Drzewiarza**

7 kwietnia – **Światowy Dzień Zdrowia**

18 kwietnia – **Międzynarodowy Dzień Ochrony Zabytków**

22 kwietnia – **Dzień Ziemi**

24 kwietnia – **Dzień Zwierząt Laboratoryjnych**

25 kwietnia – **Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem**

## CIEKAWOSTKI PRZYRODNICZE

### **Dlaczego trawa jest zielona???**

Trawa jest zielona gdyż taki kolor mają organy umożliwiające wykorzystywanie światła do przekształcania wody i dwutlenku węgla w węglowodany. Organy te, nazywane fachowo chloroplastami lub ciałkami zielonymi, zawierają chlorofil, w którym odbywa się opisany proces nazywany fotosyntezą. Taką samą rolę pełnią również barwniki o kolorze żółtym, pomarańczowym, czerwonym, niebieskim (choć nie są one tak skuteczne).

### **Jaki jest najszybszy ptak w Polsce???**

Największą prędkość rozwija **sokół wędrowny**. Atakując wypatrzoną z daleka ofiarę, w locie nurkowym, osiąga prędkość do 380 km/h.

Marta :D



# "Pięćdziesiąt Twarzy Greya" (2015)

"Pisiąt twarzy Geja" mówili. Każdy jeździł po tym filmie, jak tylko potrafił, ale czy tak naprawdę jest on taki zły? Po części, bo na pewno, scenariuszowo wypada trupio-blado i ogólnie cały Pan Grey, jest tak przekonujący, jak ja jako fotomodelka, ale reszta filmu, aż tak bardzo nie ssie.

Poznajemy Anastasię już na początku filmu, jak wiemy jest ona oblubienicą, zamożnego karierowicza też od samego rozpoczęcia. Dlaczego? W sumie to nie mam pojęcia, jedyne co mi się w niej podobało to piękne oczy, bo charakterem szarej myszki to nie zachwyciła, ale może faceci w kobietach widzą tylko oczy? Nie okłamujemy się, tak na pewno nie jest.

A Chrystian? Jest przystojny, a i owszem. Jest trochę władczy, ale czy on nie "doing romance"? Na pewno go robi i stwarza wszelkie pozory zakochanego gościa, nie widzę w nim toksycznego, dominującego kolesia, jedynie kogoś z trochę dziwnymi upodobaniami. Nie przesadzajmy. On nikogo, by nie skrzywdził, a na pewno nie Anastasi.

Scenariusz, jak mówiłam, ssie po całości i pozostawia po danych dialogach niesmak, tak wielki, że parę zdań zapamiętałam. Przykładowo taki kwiatek " I don't do romance. I fuck. Hard." brzmi, jak sentencja z jakiegoś pornosu klasy Z z aktorami z Mozambiku, co i oni języka liznęli tyle, co europejskich piczek, czyli, dla czytelników nie wyczuwających ironii, wcale. Niestety cały skrypt na tyle kuleje, że przez niego, ciekawy dość temat sadomasowej kultury zszedł na drugi plan, czy nawet trzeci, a na pierwszym miejscu jest ciągły seks, tak delikataśny, jak pupcia niemowlęcia.

Seks w tym dziele rozumiemy pod przykrywką poucinanych scenek (Twarz Anastasi-> Twarz Grey'a i jego nagiego torsu-> ciało Anastasi-> dół jej ciała-> Grey ściągający jej bieliznę -> zbliżenia na pośladki mężczyzny-> Grey fuck hard.). Ani to podniecające, ani brutalne, jak to w sado-maso bywa.

To jest po prostu często romantyczne. Na tyle, że miliarder uczy swoją dziewczynę latać samolotem, tańczy z nią razem taniec-przytulaniec, poznaje ją ze swoją rodziną. Czyżby Pan Grey nie był takim twardziellem jakim siebie zazwyczaj opisuje?

I to jest największa wada tego filmu. Z kogoś bardzo władczego, toksycznego, brutalnego, skrzywdzonego w dzieciństwie, stworzono romantycznego mężczyznę, który co rusz zadziwia swoją partnerkę i obsypuje prezentami. Nie ma nic przeciw umowie, której [SPOILERRRRRR!] nie podpisała, a przecież ten papierek był dla niego tak ważny. Nie rozumiem jego postępowania. Mogę jeszcze zrozumieć Anastasię, która dostaje orgazmu na samo wypowiedzenie imienia Chrystka, no ale błagam ludzie, to w realu, by nie przeszło.

Jedyne co ratuje ten film to muzyka, która jest genialnie dobrana. Między innymi "Crazy in love" Beyonce zaparło mi dech w piersiach. Już dawno tak sensualnej piosenki nie słyszałam. Jest genialna. No i niektóre zdjęcia dodają uroku temu filmowi, to tyle. Niestety, bo zapowiadało się naprawdę nieźle.

Trochę szkoda tego filmu, bo nawet i ja lubię od czasu do czasu obejrzeć porządny romans, ale on przez kulejący scenariusz, obok porządnego nawet nie stał, to najbardziej boli. Od czasu do czasu kojarzył mi się z "Pretty Woman". Wiem, że niezbyt sprawiedliwie, ale

OCENA: 5/10

Za muzykę, zdjęcia i ładnego Jamie'go.

Ciekawostka: Autorka powieści E.L. James chciała aby rolę Christiana Greya, dostał Robert Pattinson, tak samo, jak pod uwagę była brana Kristen Stewart... Byłby z tego niezły Zmierzch 2.0.

<http://kulturanie.blogspot.com>

# Zjawiska Paranormalne

A zatem , nowy artykuł a wraz z nim kolejna dawka niecodziennych paranormalnych wrażeń. Tym razem zmienimy nieco kierunek, już nie o serialach paranormalnych, obrazach nawiedzających ludzi , czy innych błahych przypuszczeniach tym razem zajmiemy się sprawą wampirów a mianowicie Arnoldem Paole ,który został zaatakowany przez wampira, już wtedy doskonale wiedział co należy zrobić, aby ocalić swoją duszę. Śledził potwora aż do jego grobu, a następnie wbił mu kołek w serce i rozsmarował jego krew po całym swoim ciele. Później często opowiadał o swoim dokonaniu mieszkańcom wioski, wzbudzając w nich wielki podziw. Wszystko toczyło się normalnie do momentu w którym Paole zmarł poprzez skrzywienie karku. Pochowano go na miejscowym cmentarzu. Niedługo po tym niektórzy zaczęli mówić, że Arnold zmartwychwstał. Mieszkańcy narzekali, że są nękani przez Paole i także znajdowano ciała z wysaną krwią. Pogłoski o grasującym wampirze dotarły do austriackiej armii i została wysłana grupa oficerów aby zbadali tę sprawę. Dokonali ekshumacji zwłok, a to co ujrzeli potwierdziło obawy wszystkich. Oficerowie stwierdzili, że ciało Paole "było nietknięte rozkładem, z jego oczu, uszu, nosa i ust sączyła się świeża krew. Jego stare paznokcie u rąk i nóg, a także skóra zostały zastąpione przez nowe. Jako że na tej podstawie uznali oni, że Paole był wampirem, wbili kołek w jego serce, na co on odpowiedział głośnym jęknięciem, a krew obficie wypłynęła z jego ciała". Jest to jeden z wielu przypadków wampiryzmu zarejestrowanych przez oficerów austriackich w latach 30 XVIII wieku. Raport zatytułowany Visum et Repertum (Widziane i Odkryte) zawiera relacje z wielu innych ekshumacji i przypadków pojawienia się wampirów. Nie sposób ukryć, że coś dziwnego działo się z ciałami wieśniaków po śmierci, ale czy na pewno są to objawy wampiryzmu? David Farrant - jest członkiem Brytyjskiego Towarzystwa Parapsychicznego i Okultystycznego (BPOS), od 1970 znany jest jako łowca wampirów. Zaczął badać sprawę doniesień o wysokiej, tajemniczej postaci pojawiającej się na cmentarzu w Highgate w Londynie i którejś nocy sam ją ujrzął. Była ona nie do opisanego, miała ponad dwa metry wzrostu oraz dwa pomarańczowe binokle, które wziął za oczy. Uznał, że doniesienia były prawdziwe, co skłoniło BPOS do nawiązania psychicznego kontaktu z tą postacią. Pewnej nocy przybliżył się na cmentarz z medium, jednak zanim cokolwiek zaczął, pojawiła się policja, zatrzymując go z, jak to określili, kołkiem i krucyfiksem w ręce. W rzeczywistości kołek miał być użyty do wykreślenia na ziemi okręgu, w którym planował dokonać materializacji postaci. Policjanci postawili mu zarzut przebywania na terenie zamkniętym z zamiarem dokonania nielegalnego czynu, uznając, że przybył tam w celu unieszkodliwienia wampira.



Mateusz Szklarz

# Sportowe newsy

Po raz pierwszy w historii dwa polskie kluby siatkarskie znalazły się w najlepszej czwórce Europy! Mowa oczywiście o **PGE Skrze Belchatów** i **Asseco Resovii Rzeszów**, które w piękny sposób potwierdziły swoją dominację nad klubami z Włoch i Rosji. Teraz polskie kluby stoczą „braciobójczą” walkę w półfinale Final Four gdzie staną naprzeciwko siebie. W drugiej parze półfinałowej Zenit Kazań zmierzy się z Berlin Recycling Volleys. Finał Ligi Mistrzów siatkarzy odbędzie się w ostatni weekend marca w Berlinie.

**Weronika Nowakowska-Ziemiak** z dwoma medalami Biatlonowych Mistrzostw Świata rozgrywanych w fińskim Kontiolahti! Jak dotąd to dla polskiej biatlonistki największy sukces w karierze. Srebrny medal zdobyła w sprincie a brązowy w biegu pościgowym. Lepsza od naszej reprezentantki w obu biegach była jedynie Marie Dorin Habert.

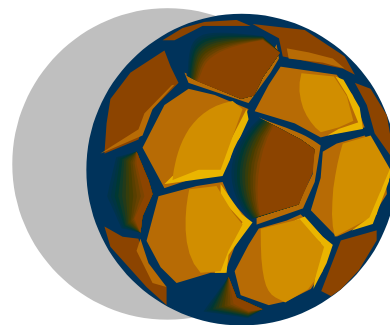
Z MŚ w narciarstwie klasycznym rozgrywanych w tym roku w szwedzkim Falun polska ekipa przywiozła **2 brązowe medale** – oba wywalczone w drużynie. Justyna Kowalczyk i Sylwia Jaśkowiec zdobyły medal w sprincie drużynowym techniką dowolną; taki sam wynik powtórzyli nasi skoczkowie w zawodach drużynowych w składzie Stoch, Żyła, Murańka i Ziobro.

6-8 marca w czeskiej Pradze były rozgrywane Halowe Mistrzostwa Europy. Z tej imprezy polscy lekkoatleci przywieźli **7 medali** – 1 złoty (bieg na 800 m – Marcin Lewandowski), 2 srebrne (Angelika Cichočka -1500 m; sztafeta mężczyzn 4X400 m) i 4 brązowe (m.in. sztafeta kobiet; skok o tyczce – Piotr Lisek). Warto zaznaczyć, że w biegu na 3000 m bardzo dobre szóste miejsce zajęła Sofia Ennaoui – zawodniczka LKS Lubusz Słubice.



Marta :D

**Kamil Syprzak ma szansę stać się częścią historii słynnej Barcelony. Kołowy Wisły Płock i reprezentacji Polski od przyszłego sezonu będzie piłkarzem ręcznym klubu z Katalonii - podają hiszpańskie media.**



"Kamil Syprzak zdecydował się zmienić otoczenie i jego transfer do Barcelony jest sprawą przesądzoną" - informuje na swojej stronie internetowej kataloński dziennik "Sport". W podobnym tonie o przeprowadzce potężnego (208 cm wzrostu) kołowego pisze największy portal zajmujący się piłką ręczną - [handball-planet.com](http://handball-planet.com).

Syprzak ma zmienić klub po obecnym sezonie. Razem z nim do katalońskiej drużyny mają udać się uważany za najlepszego bombardiera na świecie Chorwat Domagoj Duvnjak oraz jego rodak Marco Kopljar. "To priorytety Barcelony przed nadchodzącym sezonem" - pisze "Sport".

Dla samego 24-letniego reprezentanta Polski i polskiej piłki ręcznej, to ogromna sprawa, bo Barca w szczypiorniaku znaczy tyle samo co jej piłkarska odpowiedniczka. To 13-krotny mistrz kraju i ośmiokrotny zwycięzca Ligi Mistrzów.

Ani Wisła, ani Barcelona stanowiska w tej sprawie jeszcze nie zajęły. Jeśli przenosiny Kamila do stolicy Katalonii zostaną potwierdzone, Syprzak będzie trzecim Polakiem, który włoży na siebie bordowo-granatowe barwy. Pierwszym polskim szczypiornistą, który grał dla FCB był Bogdan Wenta, od jakiegoś czasu w koszykarskiej drużynie Barcelony gra Maciej Lampe.

**Po walce do ostatnich minut Polacy wywalczyli z Irlandią cenny remis 1-1 na gorącym Aviva Stadium w Dublinie. Bohaterem Orłów Sławomir Peszko i tysiące kibiców, którzy kulturalnie wspierali "Biało-czerwonych".**

To był typowy mecz walki, emocjonujący, bez finezji i bez wielu sytuacji podbramkowych.

Adam Nawałka znowu miał rację. Po ponad dziesięciu miesiącach przerwy do gry w kadrze wrócił Sławomir Peszko i od razu wpisał się na listę strzelców. "Orły" nie dowiozły jednak prowadzenia do końca. W doliczonym czasie gry Irlandia doprowadziła do remisu i mecz eliminacji Euro 2016 w grupie D zakończył się remisem.

## **Irlandia - Polska 1-1 (1-0)**

### **Bramki:**

0-1 Peszko (26. z podania Rybusa),

1-1 Long (90.+1 z podania Hoolahana).

**Irlandia:** Given - Coleman, O'Shea, Wilson, Brady - Whelan, McCarthy, McGeady, Hoolahan - Keane, Walters.

**Polska:** Łukasz Fabiański - Paweł Olkowski, Kamil Glik, Łukasz Szukała, Jakub Wawrzyniak - Sławomir Peszko, Tomasz Jodłowiec, Grzegorz Krychowiak, Maciej Rybus - Arkadiusz Milik, Robert Lewandowski,

Sędzia: Jonas Eriksson ze Szwecji.

Widzów: 51 tys.



## PODWÓJNE ŚWIĘTO KIBICÓW PIŁKI NOŻNEJ



**22 marzec 2015 roku** - to dzień, który zapisze się w historii pod znakiem piłkarskich emocji, które sięgały zenitu. Można powiedzieć: idealny dzień dla każdego fana piłki nożnej! Najpierw hit ekstraklasy **Lech Poznań – Legia Warszawa**, a potem wisienka na torcie, czyli hiszpańskie Gran Derbi **FC Barcelona – Real Madryt**.

Mecz Lecha z Legią cieszył się rekordowym zainteresowaniem. Spotkanie to zobaczyło 41 545 widzów! Lech Poznań pokonał Legię Warszawa w hicie wiosny i awansował na 2. miejsce w tabeli T-Mobile Ekstraklasy. Kolejorz zmniejszył dystans dzielący go do stołecznego klubu dzięki trafieniom Barrego Douglasa i Kaspra Hamalainen. Honorowe trafienie dla gości zanotował Kucharczyk.

Natomiast po tym jak FC Barcelona ograła Real Madryt 2:1 (1:1) w 28. kolejce La Liga, hiszpańscy dziennikarze są pod wrażeniem widowiska, jakie stworzyły obie drużyny. - Czysta magia, pasja i wiele zwrotów akcji - tak mecz podsumowuje dziennik "Marca". Barca otworzyła wynik za sprawą Jeremy'ego Mathieu. Real wyrównał po trafieniu Cristiano Ronaldo, ale ostatnie słowo należało do zawodników Luisa Enrique. Trzy punkty dał Dumie Katalonii Luis Suarez. Media zgodnie podkreślają, że kibice zgromadzeni na Camp Nou obejrzeliby bardzo dobry mecz.

- Frag-men-ta-mi Real grał zna-ko-mi-cie, ale Barca była lep-sza. Oglądaliśmy magiczne spotkanie, grę pełną pasji i wiele zwrotów akcji. Efekt końcowy? Barca zwycięska w El Clasico - pisze "El Mundo Deportivo".

"Marca" podkreśla natomiast, że przed tym, jak Suarez zdobył gola na 2:1, Real grał lepiej od Blaugrany, ale "gdy gospodarze objęli prowadzenie po raz drugi, dominowali". - Bramka Suareza sprawiła, że Barca ma nad Realem cztery "oczka" przewagi - przypominają dziennikarze.

Zdaniem dziennika "AS" Real ma za sobą niezwykle trudne El Clasico. - To był niezwykle ważny mecz dla obu drużyn. W drugiej części Duma Katalonii przeważała. Królewscy znaleźli się w trudnej sytuacji. Do końca ligi zostało dziesięć kolejek - jeśli Los Blancos marzą o mistrzostwie, muszą liczyć na to, że Barca potknie się dwa razy - czytamy.



## ***Zawody przyszłości – jaki wybrać, żeby mieć dobrą pracę?***

Wybór kierunku studiów nie jest łatwym zadaniem, ponieważ od tej decyzji zależy nasza przyszłość. Co studiować, żeby znaleźć zatrudnienie? Każdy z nas ma inne zainteresowania i zdolności, jednak podejmując decyzję o kierunku dalszej edukacji warto wziąć także pod uwagę prognozy specjalistów na temat rynku pracy w Polsce. Być może zainteresują Was tzw. zawody przyszłości – jaki wybrać, żeby mieć dobrą pracę?

### **Rynek pracy**

Według raportów Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej, co roku grupę bezrobotnych zasilają absolwenci takich kierunków, jak m.in. politologia, filozofia czy teologia. Trudności ze znalezieniem pracy mają często także osoby, które skończyły pedagogikę lub kierunki związane z turystyką. Do popularnych kierunków studiów ciągle należą: ekonomia, marketing i zarządzanie. Oznacza to, że coraz trudniej znaleźć pracę w tych zawodach. Z drugiej strony, rynek pracy jest otwarty na wszystkich, którzy posiadają zawód związany z opieką nad osobami starszymi. Lekarze i opiekunowie medyczni nie powinni mieć problemu z zatrudnieniem.

### **Rady dla humanistów**

Humanisci bardzo często narzekają na brak propozycji pracy w wyuczonym zawodzie. Rzeczywiście, absolwentów studiów humanistycznych jest bardzo dużo. Tym samym warto już w trakcie edukacji zadbać o swoją karierę – odbywać staże, praktyki, nawiązywać kontakty.

Bardzo ważne jest także podnoszenie własnych kwalifikacji. Humanisci zazwyczaj posiadają duże zdolności interpersonalne, mają tzw. lekkie pióro, zdolność selekcji materiałów i wyciągania wniosków. Są to cenione przez pracodawców umiejętności, dlatego bardzo często zdarza się, iż na fotelu dyrektora w danej firmie zasiada doświadczony już absolwent kierunku humanistycznego.

Nie można zapomnieć o znajomości języków obcych. Angielski to już tzw. „podstawa”, teraz liczą się bardziej oryginalne, jak język chiński.

### **Zawody, dzięki którym znajdziesz dobrą pracę**

Zawody przyszłości, które powinni nam pomóc w znalezieniu dobrej pracy, to m.in. biotechnolog oraz mechatronik. Ciągle cenieni są także dobrzy handlowcy. Rynek pracy jest i będzie otwarty również na doradców i analityków finansowych, doradców podatkowych, prawnych, emerytalnych itd. Jedną z najbardziej rozwijających się branż jest IT, zatem o pracę nie powinni się martwić informatycy, programiści czy testerzy oprogramowania.

Jeśli lubisz m.in. wyszukiwać informacje i chciałbyś przygotowywać raporty, to być może Twoim wymarzonym zawodem jest researcher, czyli broker informacyjny. Wiele pisze się także o specjalistach ds. cloud computing, którzy kontrolują przetwarzanie danych w chmurze obliczeniowej. Zawodem przyszłości jest również koordynator projektów – ktoś musi ogarniać pracę zespołową. Ciągle wśród zawodów przyszłości znajdują się m.in. architekci, geodeci czy inżynierowie budownictwa. Podobnie jest ze wspomnianą już grupą osób, których zadaniem jest opieka nad starzejącym się społeczeństwem w Polsce.

## ***Dlaczego najłatwiej jest zakochać się wiosną?***

Wraz z pierwszymi promieniami słońca wzrasta poziom dopaminy w organizmie, energii i motywacji do zawierania znajomości czy nawiązywania romansów. To dlatego częściej zakochujemy się wiosną niż jesienią lub zimą.

### **Po co nam słońce?**

Po wielu miesiącach obcowania z chłodem, śniegiem i niedoborem słońca nasz organizm (a my wraz z nim) wyraźnie domaga się obecnej w promieniach słonecznych witaminy D oraz endorfin. Można je wytworzyć, zajadając się czekoladą i czekając, aż słońce samo zapuka do drzwi i zastanie nas z nadmiarem kalorii i zmęczonym ciałem. Można też wziąć sprawy w swoje ręce i przygotować zarówno ciało, jak i duszę na wiosenne dni.

Warto wiedzieć, że oddziaływanie słońca ma leczniczy wpływ na żylaki, zranienia, gruźlicę czy ukąszenia owadów. Promienie słoneczne wzmacniają odporność skóry na choroby zakaźne, a w umiarkowanych dawkach powodują, że staje się ona gładka i elastyczna. W ciągu 30 minut spędzonych na słońcu nasze ciało wytwarza około 10.000 I.U. (jednostek międzynarodowych) witaminy D, czyli dziennej zalecanej dawki, potrzebnej m.in. do wchłaniania wapnia z pożywienia (ochrona przed krzywicą i osteoporozą), prawidłowego działania systemu obronnego, ochrony przed takimi chorobami jak: artretyzm, stwardnienie rozsiane czy próchnica.\

### **Obudzić się po zimie**

Gdy robi się cieplej, zrzucamy płaszcze i grube swetry, bardziej eksponując nasze ciała. Wszystko dlatego, że wraz z pierwszymi promieniami słońca wzrasta poziom dopaminy w organizmie, energii i motywacji do zawierania znajomości czy nawiązywania romansów.

Dzieje się tak, ponieważ naturalnie emitowane przez organizm feromony wiosną silniej oddziałują na partnera. Kiedy dni są dłuższe i zdecydowanie cieplejsze, nasze ciało wydziela więcej tych związków.

Wiosną organizm ludzki również niejako budzi się do życia z zimowego snu. Zachodzące w nim wówczas procesy biochemiczne w ogromnym stopniu wpływają na ludzkie zachowanie i to one właśnie powodują, że chętniej umówimy się na randkę w kwietniu niż na przykład w listopadzie.

Wizja zbliżającego się lata sprzyja nowym związkom. Czujemy się piękni i młodzi, co ułatwia relacje z partnerem i wspomaga proces „zakochania”. Zaczynamy o sobie dbać, przywiązywać uwagę do tego, jak wyglądamy, wreszcie chętniej wychodzimy z domu na popołudniowe spacerunki lub wieczorne wojaże po mieście. Wszystko to sprzyja uwożeniu, randkom, no i oczywiście nowym związkom...

# Dżółki i betony

- ◆ -Masz w domu coś z Apple?
- ◆ -Tak, sok jabłkowy!
  
- ◆ Z kim graniczy Rosja?
- ◆ Z kim chce.
  
- ◆ Jakie sny ma informatyk?
- ◆ Na javie.
  
- ◆ Za co serce dostało wyrok?
- ◆ Za bicie.
  
- ◆ Co robią oczy osoby, która płacze?
- ◆ Oczyszczają.
  
- ◆ Kto jest mądrzejszy od Einsteina?
- ◆ Zweistein.
  
- ◆ Jak nazywa się firma słynąca z wypędzania?
- ◆ Avon.
  
- ◆ Ile psów ma właściciel firmy Lays?
- ◆ Czypsy

# POZDROWIENIA!

- ◆ Pozdrawiam Panią Ulę Piotrowicz i Panią Izę Leszczyńską! :)
- ◆ Pozdrawiam Julitę :\*
- ◆ Pozdrawiam gospodarza 1 LOa
- ◆ Pozdrawiam Martynkę, która wiecznie rozmawia przez telefon!
- ◆ Pozdro dla rozbrykanej Kamili43!! :D :\*
- ◆ Pozdrowienia dla Alicji, która jeszcze nie była pozdrowiona!!
- ◆ Pozdrawiam KOXA Norberta :D
- ◆ Pozdrawiam wszystkie DOBRE DZIEWCZYNY :)
- ◆ Serdeczne całusy dla Bartka Łuczyńskiego i Aleksandra Piotrowicza z 4 LOa. Tęsknie za wami!
- ◆ Życzę wszystkim uczniom ZSP nr. 1 w Barlinku, by uczyli się dobrze i zdali pozytywnie maturę :)
- ◆ Pozdrawiam NAWO :D
- ◆ Pozdrawiam Julię córkę Bogdana!
- ◆ Pozdrawiamy opiekuna gazetki SQL-press :D
- ◆ Pozdrooo 600 na rejonie :D jołki :D

## **Stopka redakcyjna**

### **Dział techniczny:**

Piotr Bartoszewicz ILOa

Denis Nogalski ILOb

Jakub Nawolski ILOa

### **Redaktor naczelny:**

Cyprian Sobolewski IILOa

### **Z-ca 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 ILOb

Piotr Bartoszewicz ILOa

MAILE NA ADRES:

sqlpress@gmail.com