



SZARA NEWS

Numer 2/2013 marzec

W TYM NUMERZE:

Wielkanoc

Aktualności	2
Tradycje i zwyczaje wielkanocne	3
List Gabriela Garcii	4
Zaproszenie do Koła Wędkarskiego	5
Przesilenie wiosenne.	6
Podejrzani zakochani	7
Newsy książkowe	8
Motoryzacja Moda	9
Książka, film, teatr	10
Strefa śmiechu	11



Życzenia
radosnych Świąt
Wielkanocnych
pełnych wiary,
nadziei i miłości,
Wypełnionych
nadzieją budzącej
się wiosny.

Pogody w sercu i radości płynącej z faktu
Zmartwychwstania Pańskiego,
oraz smacznego świeconego w gronie
najbliższych
szczerze życzy Redakcja

Ważne tematy:

- Dzień Otwarty
w ZS Nr 1
- Bezpieczeństwo
w czasie ferii
świętecznych



AKTUALNOŚCI

- 26 marca odbędzie się w naszej szkole Dzień Otwarty. Młodzież z gimnazjum będzie miała możliwość zwiedzenia naszej szkoły, poznania wyposażenia szkoły w pracowni i pomoce dydaktyczne oraz poznać kierunki kształcenia planowane na rok szkolny 2013/2014. Poza tym gimnazjaliści będą uczestniczyć w pokazowych lekcjach w pracowni hotelarskiej, logistycznej oraz obejrzą prezentację multimedialną w pracowni komputerowej.

Przewidywane Kierunki Kształcenia
W ZESPOLU SZKÓL NR 1 IM. K. K. BACZYŃSKIEGO W SOŁDZKIM PODLESIU
w roku szk. 2013/2014
II Liceum Ogólnokształcące

- profil matematyczny
- profil humanistyczny

Technikum Nr 1:

- technik ekonomista
- technik logistyk
- technik biurowo-usługowy
- technik mechanik
- technik informatyk

Zasadnicza Szkoła Zawodowa Nr 1:

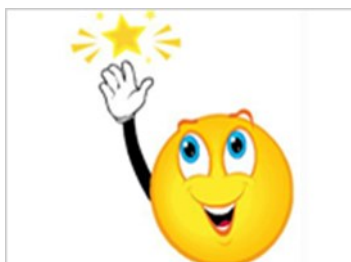
- mechanik pojazdów samochodowych
- usługowa (fryzjer, stolarz, sprzedawca, kucharz, monter instalacji sanitarnych, mechanik monter maszyn i urządzeń, pelkacz, cukiernik, operator maszyn i urządzeń przemysłu spożywczego i mas)

Zespół Szkół Nr 1 im. K. K. Baczyńskiego
ul. M. Skłodowskiej - Curie 24
08-200 Sokołów Podlaski
tel. 25 781 22 86
<http://zsz1.edu.pl>

- Ferie świąteczne to czas spotkań rodzinnych, koleżeńskich. Czas wolny od zajęć lekcyjnych to beztrudna, wesoła zabawa, pełny luz. Pamiętajmy jednak, że w każdej sytuacji trzeba zachować rozwagę i rozsądek. Chwila nieuwagi, zapomnienia może decydować o zdrowiu, a nawet życiu. Odpoczywajmy bezpiecznie!!!



- W marcu, jak zawsze, obchodzimy Pierwszy Dzień Wiosny. W tym roku ten dzień przypominał raczej pierwszy dzień zimy – śnieg, mróz, a słońca wcale. Uczniowie naszej szkoły nie mieli lekcji. Czas przeznaczony na zajęcia lekcyjne wypełnił maraton filmowy oraz zajęcia integracyjne. Czekamy na wiosnę!!! Mamy nadzieję, że do nas przyjdzie niebawem!!!



Najważniejszym momentem obchodów Świąt Wielkanocnych jest rezurekcja. Dawniej w drodze powrotnej z kościoła odbywały się wyścigi furmanek i bryczek. Wierzono, że gospodarzowi, który pierwszy wróci z rezurekcji, szybko i bujnie weździe zboże i wyda obfite plony.

Ważnym elementem świąt Wielkanocnych jest święconka. W Polsce ważne jest, by znajdował się w niej chleb – podstawowy pokarm codzienny i świąteczny. Dawniej święcono również ciasta, sery, masło, jaja, mięso (zwłaszcza wieprzowe) oraz sól i chrzan. Ważne miejsce w święconym zajmuje baranek, robiony najpierw z ciasta lub masła, a w czasach późniejszych z cukru i innych produktów. Śniadanie wielkanocne w każdym domu rozpoczyna się od podzielenia się jajkiem święconym i spróbowania innego poświęconego pokarmu. Mówi się, że święconego nie należy spożywać po zachodzie słońca, bo w przeciwnym razie w domu pojawią się mrówki.



Szczególną popularnością do dziś cieszy się kielbasa biała (nie wędzona). W domach magnackich dawniej spożywano też głowiznę – marynowaną i pieczoną głowę świńską, podawaną w całości z jajkiem w środku.

Na Podlasiu tradycyjną potrawą był korowaj, kołacz pieczony z białej mąki pszennej lub żytniej, z dodatkiem jaj, mleka, cukru, ozdobiony ptaszkami lub laleczkami z ciasta. Do dziś podaje się tu baby (słodkie ciasta drożdżowe), a także mazurki – płaskie placki z bakaliami, które znalazły się w kuchni polskiej prawdopodobnie pod wpływem tureckim.

Ważnym elementem kultury ludowej był ogień, któremu przypisywano siłę oczyszczającą i niszczącą. Święty, żywy ogień powinien być krzesany lub przenoszony z ogniska palonego w wielką sobotę. Wygaśnięcie takiego ognia uważano za złą wróżbę.

Przed Wielkanocą sprzątano swoje obejścia, zaś niepotrzebne, stare, nieczyste rzeczy palono. W domu czyszczono i dekorowano izby. Podłogi szorowano, a podwórka wysypywano wzorami z piasku i siekanym tatarakiem. Dom dekorowano żywymi gałązkami i kwiatami wykonanymi z płótna lub piór. Kwiaty wykorzystywano do dekoracji obrazów i ołtarzyków znajdujących się w izbie. Bardzo częstym motywem ozdobnym były wycinanki z białego papieru, którymi ozdabiano szafy i półki. Dodatkową dekoracją domu były „pająki”. Wykonywano je ze słomy, kolorowej bibuły, wydmuszek, piórek, grochu i wełny. Miały one różny kształt budowany w przestrzenne konstrukcje powstające ze słomkowych ostrosłupów o podstawie trójkąta. Ozdobione kolorowymi bibułkowymi kwiatami, papierowymi gwiazdkami były zaczepiane pośrodku sufitu.

Do prastarych obrzędów wielkanocnych należy również zwyczaj oblewania się wodą w świąteczny poniedziałek zwany „śmigusem – dyngusem”. W przeszłości „śmigus-dyngus”, były to dwa różne zwyczaje. „Dyngus” to wykup, datek za śpiewy, wierszyki, świąteczne życzenia. Od przymusowej kąpeli można było się wykupić darem, najczęściej były to gotowane jajka – pisanki. „Śmigusem” natomiast nazywano zwyczaj lekkiego smagania dziewcząt po nogach gałązkami jałowca, czy też wierzbowymi tak długo, aż dały odpowiedni okup.

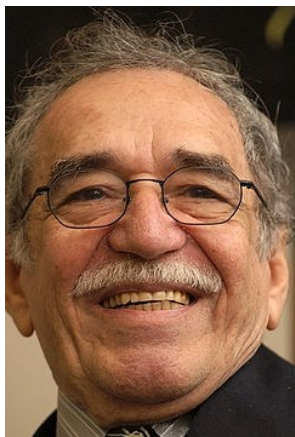
W regionie podlaskim z wodą związane były dwa zwyczaje: „śmigus mokry” oraz chodzenie od domu do domu chłopców, którzy składali życzenia i śpiewali okolicznościowe „allelujki”, otrzymując w zamian wykup (pierogi, ser, kielbasa, jajka).

Z Wielkanocą najbardziej kojarzą się pisanki. Jajko jest symbolem odradzającego się w przyrodzie życia i zwycięstwa Zmartwychwstałego Chrystusa nad śmiercią. Od dawna znana jest tradycja zdobienia jajek, które muszą znaleźć się w wielkanocnym koszyku i są ozdobą świątecznego stołu.

Na Podlasiu pisanki ozdabia się przede wszystkim metodą batikową polegającą na nakładaniu gorącego wosku pszczelego na skorupkę jaja. Niewielka kropla przeniesiona na szpilce pozostawia ślad w kształcie łezki. Różne ich ułożenie i zestawienie daje efekt wzorów takich jak: słońeczka pełne lub ich części, kwiatki, palemki, gałązek, listków itp. Tak ozdobione jajko wkładane jest do farby. Tradycyjnie używano barwników z liści lub kory drzew, łusek cebuli, szyszek czy zielonych źdźbeł żyta. Kolejny etap to usunięcie wosku, który odkryje kolor skorupki kontrastującej z ciemnym kolorem barwnika.

Atrybutem Wielkanocy jest palma - pamiątka wjazdu Chrystusa Zmartwychwstałego do Jerozolimy. Palma symbolizuje odrodzenie i przebudzenie z zimowego letargu. Na Podlasiu są to bukiety z liści bukszpanu, czarnej jagody, asparagusa czy barwinka oraz suszonych bądź wykonanych z bibułki kwiatów i barwionych traw. Ich wysokość może sięgać nawet kilku metrów. Najczęściej na niedzielę palmową ozdabiamy żywe bazye wierzbowe i niesiemy do kościoła. W czasie mszy w Niedzielę Palmową palmy nabierają szczególnych właściwości: przekazują ludziom energię witalną, zapobiegają chorobom i bólowi, a połykane bazye miały chronić przed przeziębieniem.

List Gabriela Garcii



Gabriel Garcia Marquez, 74 – letni, wybitny pisarz kolumbijski, autor m. in. słynnej powieści “ Sto lat samotności”, laureat Nagrody Nobla z 1982 roku –był chory na raka limfatycznego. Pisarz wycofał się z życia publicznego i do swoich przyjaciół rozesłał pożegnalny list.

“Jeśliby Bóg zapomniał przez chwilę, że jestem marionetką i podarował mi odrobinę życia, wykorzystałbym ten czas najlepiej jak potrafię. Prawdopodobnie nie powiedziałbym wszystkiego o czym myślę, ale na pewno przemyślałbym wszystko, co powiedziałem.

Oceniłbym rzeczy nie ze względu na ich wartość, ale na ich znaczenie.(...)

Szedłbym, kiedy inni się zatrzymują, budziłbym się, kiedy inni śpią.

Gdyby Bóg podarował mi odrobinę życia, ubrałbym się prosto, rzuciłbym się ku słońcu, odkrywając nie tylko me ciało, ale moją duszę.

Przekonywałbym ludzi, jak bardzo są w błędzie myśląc, że nie warto zakochać się na starość. Nie wiedzą, że starzeją się właśnie unikając miłości!(...)

Osobom w podeszłym wieku powiedziałbym, że śmierć nie przychodzi wraz ze starością, lecz zapomnieniem (opuszczeniem).

Tyłu rzeczy nauczyłem się od was, ludzi... nauczyłem się, że wszyscy chcą żyć na wierzchołku góry, zapominając, że prawdziwe szczęście kryje się w samym sposobie wspinania się na górę. (...).

Nauczyłem się, że człowiek ma prawo patrzeć na drugiego człowieka z góry tylko wówczas, kiedy chce mu pomóc, aby się podniósł.(...)

Gdybym wiedział, że są to ostatnie minuty, kiedy cię widzę, powiedziałbym “kocham cię”, a nie zakładałbym głupio, że przecież o tym wiesz.

Zawsze jest jakieś jutro i życie daje nam możliwość zrobienia dobrego uczynku, ale jeśli się mylę, i dzisiaj jest wszystkim, co mi pozostaje, chciałbym ci powiedzieć, jak bardzo cię kocham i że nigdy cię nie zapomnę. Jutro nie jest zagwarantowane nikomu, ani młodemu, ani staremu. Być może że dzisiaj patrzysz po raz ostatni na tych, których kochasz. Dlatego nie zwlekaj, uczyn wszystko dzisiaj, bo jeśli się okaże, że nie doczekasz jutra, będziesz żałował dnia, w którym zabrakło ci czasu na jeden uśmiech, na jeden pocałunek, że byłeś zbyt zajęty, by przekazać im ostatnie życzenia.

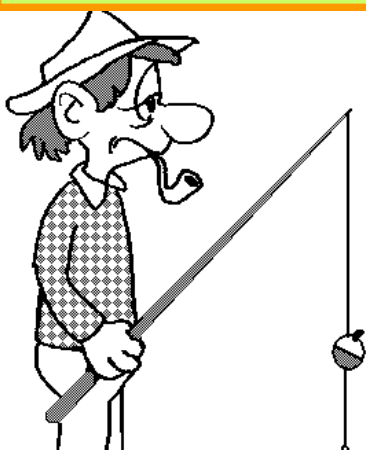
Bądź zawsze blisko tych, których kochasz, mów im głośno, jak bardzo ich potrzebujesz, jak ich kochasz i bądź dla nich dobry, miej czas, aby im powiedzieć “ jak mi przykro”, “ przepraszam”, “ proszę”, “ dziękuję” i wszystkie inne słowa miłości, jakie tylko znasz.

Nikt cię nie będzie pamiętał za twoje myśli sekretne. Proś więc Pana o siłę i mądrość, abyś mógł je wyrazić. Okaż swym przyjaciołom i bliskim, jak bardzo są ci potrzebni.

Prześlij te słowa komu zechcesz. Jeśli nie zrobisz tego dzisiaj, jutro będzie takie samo jak wczoraj. I jeśli tego nie zrobisz nigdy NIC się nie stanie. Teraz jest czas! Pozdrawiam i życzę szczęścia!”

G.G. Marouez

Zaproszenie do Polskiego Związku Wędkarskiego



Jeśli lubisz przebywać nad wodą i pociąga Cię wędkowanie, to nie możesz poławiać ryb w wodach ogólnie dostępnych bez spełnienia określonych warunków.

Do ukończenia 14 roku życia nie możesz uzyskać karty wędkarskiej, ale możesz wędkować bez niej i bez przynależności do koła PZW, lecz pod opieką członka PZW, w ramach jego łowiska i dziennego limitu połowu.

[Kartę wędkarską możesz uzyskać dopiero po 14 roku życia.](#)

Do ukończenia 16 roku życia możesz wstąpić do PZW na zasadach tzw. członka uczestnika i w pełni korzystać z opieki koła, w tym uczestniczyć we wszystkich imprezach organizowanych przez Zarząd na warunkach preferencyjnych.

Jako członek uczestnik zapiszesz się do PZW i zdobędziesz kartę wędkarską n a j t a n i e j. W 2013 roku jest to kwota tylko 53zł.

Po ukończeniu 16 roku życia uzyskanie karty wędkarskiej i wstąpienie do PZW jest droższe, ale jeszcze na warunkach ulgowych. Jest to kwota 143 zł.

Dla gimnazjalistów, pragnących uczyć się dalej w Zespole Szkół Nr 1 („szarej”), wstąpienie do tutejszego Koła PZW będzie również znakomitym sposobem na dodatkowy kontakt z wymarzoną szkołą i przetarcie ścieżek.

Zapraszamy codziennie od poniedziałku do piątku w godz. od 8-13 do kontaktu z p. **Malinowskim Zbigniewem** - Skarbnikiem Koła w Warsztatach Szkolnych.

Prezesa Koła, p. **Deoniziaka Witolda**, spotkacie codziennie w szkole w ramach jego planu zajęć nauczycielskich.

Do końca kwietnia w każdy piątek od 13-15 w biurze Koła w Warsztatach Szkolnych będziesz mógł porozmawiać i uzyskać informację od p. **Banasiuka Tadeusza** – Sekretarza.

Czytajcie również zakładkę: koła zainteresowań/koło wędkarskie na stronie internetowej ZSNr1: <http://www.zsnr1.edu.pl/>

Koło wędkarskie po wyborach

Zarząd Koła PZW nr 29 informuje, że 22 stycznia 2013r. odbyło się zgromadzenie sprawozdawczo-wyborcze, które wybrało nowe władze Koła, a także ustaliło działania dla Zarządu na 2013r. i dalszą perspektywę trzyletnią.

W nowej kadencji 2013-2016

Zarząd będzie pracował w składzie:

Deoniziak Witold – Prezes Koła

Waszczuk Emil – Wiceprezes Koła

Malinowski Zbigniew – Skarbnik Koła

Banasiuk Tadeusz – Sekretarz Koła

Danilak Tomasz – Członek Zarządu

Łotkowski Wojciech – Członek Zarządu

Komisja Rewizyjna ma skład:

Kowalczyk Stanisław – Przewodniczący

Komosa Dariusz – Członek

Rabek Jarosław – Członek

Natomiast Sąd Koleżeński będzie pracował w składzie:

Godlewski Tadeusz – Przewodniczący

Miklasiewicz Bogdan – Członek

Deoniziak Zdzisław – Członek

W bieżącym roku odbędą się dwa rodzaje zawodów wędkarskich:

1. spławikowe o mistrzostwo Koła w drugiej połowie maja
2. spinningowe o Puchar Dyrektora ZSNr1 we wrześniu lub październiku

Ponadto w ramach skromnych środków finansowych Zarząd urządzi wyjazd nad jezioro na biwak wędkarski na przełomie maja i czerwca.

W imprezach organizowanych przez Zarząd mogą uczestniczyć wyłącznie członkowie Koła, dla których przewidywane jest dofinansowanie ze środków PZW.

Przesilenie wiosenne

Pewnie nieraz słyszeliście określenie: przesilenie wiosenne. Pod koniec zimy, kiedy zaczyna w końcu robić się cieplej, otaczająca nas przyroda budzi się do życia, a my, zamiast być cali w skowronkach, stajemy się apatyczni, pozbawieni sił witalnych i chęci do działania. Pewnie nieraz słyszeliście odpowiedzi innych, że winowajcą Waszego złego samopoczucia jest przesilenie wiosenne. I pewnie nieraz bagatelizowaliście je, traktując tak samo jak wymysł, jakim jest złe samopoczucie z powodu niskiego ciśnienia. Ale czy to aby na pewno tylko gadanie?

Przesilenie wiosenne jest efektem długotrwałego zmęczenia, braku słońca, zmniejszonej ilości witamin, które w okresie wiosenno-letnim są dostępne w wielu sezonowych owocach i warzywach. Zimą spożywamy ich dużo mniej, rzadziej wychodzimy na spacer, większość czasu spędzamy w przegrzanych, niedotlenionych pomieszczeniach. To, co zdołaliśmy nagromadzić wiosną i latem, nasz organizm zdążył wykorzystać zimą i teraz cierpi na deficyt wszystkiego. Zaczynamy łapać infekcje, to pogłębia nasze zmęczenie i osłabia odporność.



Objawami przesilenia wiosennego mogą być m. in.: zmęczenie, osłabienie organizmu, depresja, obniżona koncentracja, alergia, senność, zaburzenia w odżywianiu (brak apetytu lub wzmożone łaknienie), ból głowy.

Z tymi objawami można sobie poradzić:

1. **Ruch na świeżym powietrzu.** Korzystajcie z każdej możliwej aktywności fizycznej na dworze. Doskonale wiem, że czasem (często?) aura na zewnątrz nie sprzyja spacerom i sama nieraz mam ochotę zaszyć się w domu, najlepiej pod kocem, ale skutki braku słońca, braku tlenu potem odczuwamy przez długi czas. Dlatego wykorzystajcie każdą możliwość na spacer. Jeśli wracacie po pracy autobusem, wysiądźcie 2 przystanki wcześniej, po zakupy przejdźcie zamiast wsiadać do samochodu.
2. **Sen jest tak samo ważny jak ruch.** Zadbajcie o to by przesypiać minimum 7-8 godzin dziennie w dobrze wywietrzonym mieszkaniu. Grzejniki warto na noc wyłączyć, lub zmniejszyć ich grzanie. Nie pijcie przed snem kawy, coca-coli, czy mocnej herbaty, będą utrudniały zaśnięcie.

3. **Witaminy.** Starajcie się jeść witaminy występujące w naturalnej żywności. Jedzcie sezonowe warzywa i owoce. Bogate w witaminy są cytrusy, kiwi, banany. Nie bójcie się też warzyw mrożonych, w procesie mrożenia nie tracą cennych składników odżywczych. Dobre są też orzechy, słonecznik, suszone owoce. Jogurty, kefir, maślanki czy zsiadłe mleko bogate są w bakterie fermentacyjne (naturalne probiotyki), wzmacniające odporność, regulujące pracę układu pokarmowego.



"Podejrzani zakochani"

Spotykam ludzi, którzy chwalą współczesne polskie filmy. Szkoda tylko, że spotykam ich tak rzadko. Większość osób twierdzi, że polskie kino jest szmatławe i bardzo żało-
sne. Moje zdanie na ten temat jest podzielone, bo i owszem, Polska ma na swoim kon-
cie kilka bardzo słabych filmów, ale przecież z tego powodu nie należy przekreślać całej
polskiej kinematografii. Przecież nie należy oceniać filmu przed jego obejrzeniem, wie-
dząc tylko to, że został on nakręcony w takim, a nie innym kraju. Tak samo nie powin-
no się zakładać, że kolejny polski film z udziałem Karolaka będzie zabawny inaczej, a
amerykańska produkcja z udziałem Meryl Streep czy Toma Hanksa okaże się kultową
perełką.

Wybierając się w weekend do kina w wielkim mieście - kina mającego w swym re-
pertuarze ponad 15 filmów, nie wiedziałem, który wybrać. Jednak gdy po chwili zoba-
czyłem tytuł "Podejrzani zakochani", od razu zakupiłem bilet. Wiedziałem, że jest to ko-
lejny film twórców "To nie tak jak myślisz, kotku", więc spodziewałem się dużej dawki
humoru. Chcąc nie chcąc, muszę napisać, że trochę się przeliczyłem. Nie chcę, aby moje
słowa zabrzmiały tak, jakbym odradzał obejrzenie tego filmu; po prostu uważam, że po-
przednia komedia Pana Kryńskiego jest o wiele ciekawsza i zabawniejsza.
Filmem "Podejrzani zakochani" nie będę się zbyt zachwycał, ale ogólnie rzecz biorąc
nie jest to film słaby. Historia nieśmiałego producenta filmowego i spragnionej miłości
Pani adwokat, którzy poznają się na portalu randkowym sympatia.pl prowadzi do wielu
pułapek i zagadek, spowodowanych pewną intrygą. Jak wiadomo, w internecie możemy
być anonimowi. Schody zaczynają się dopiero wtedy, gdy korespondujący ze sobą ludzie
postanawiają spotkać się w realu. Bohaterowie filmu, czyli Albert i Basia, wysyłają na
swoją pierwszą randkę zastępców, co wróży tylko same problemy. Swoją drogą, z psy-
chologicznego punktu widzenia (choć psychologiem nie jestem) bohaterom raczej
potrzebny był jakiś terapeuta. Bo skoro ktoś wysyła komuś czyjeś zdjęcie to oznacza, że
nie akceptuje swojego wyglądu. A skoro nie akceptuje siebie takim, jaki jest, to raczej
nie jest szczęśliwym człowiekiem.

Plusem filmu na pewno jest to, że obsadzono w nim ciekawych aktorów. Czy wi-
dzieliście już Bartka Kasprzykowskiego jako nieśmiałego mężczyznę, który ma problem
ze znalezieniem kobiety ? Jeżeli nie, to zachęcam do obejrzenia filmu. W skali od 1 do
10 film otrzymuje ode mnie 6 punktów.

KAMIL WASZCZUK



Uzdrowiająca lektura !

Beata Pawlikowska znana jest wszystkim jako słynna podróżniczka, autorka wielu książek podróżniczych czy też prowadząca program "Świat według Blondynki" w radiu Zet. Pisarka wydaje również kursy językowe, audiobooki, ale i takie książki, w których każdy z nas znajdzie część siebie; takie książki, po które powinni sięgnąć przede wszystkim młodzi ludzie, ale i również dorośli. Książka, którą pragnę Państwu polecić, to poradnik psychologiczny wydany przez Instytut Wydawniczy Latarnik "W dżungli życia". Autorka pisze w książce o swojej młodości, o tym, jak kiedyś była bardzo nieszczęśliwym człowiekiem i jak stała się jedną z najszcześniejszych osób na ziemi.

Jej droga nie była łatwa. Jako młoda dziewczyna chorowała na anoreksję - bardzo ciężką chorobę, która tylko z pozoru polega na tym, że człowiek odmawia sobie jedzenia. Tak naprawdę jest to choroba duszy wypływająca z emocji, a prawdę mówiąc to nie choroba tylko stan. Jest to "stan zaburzenia emocji, wywołany przez silne negatywne przeżycia, stres i poczucie zagubienia, prowadzący do wyniszczenia organizmu, często do śmierci !!!" - taka jest definicja napisana przez Panią Pawlikowską. Zapewne niewiele osób o tym wie, bo gdy zapytałem znajomych, co wiedzą o tej chorobie, to odpowiedzieli jedynie to, że człowiek nic nie je. Niestety, autorka ma rację co do swojej definicji... Nigdy nie byłem ani nie jestem chory na taką chorobę, ale domyślam się, jak jest ciężka. Po anoreksji przyszła bulimia, która bierze się przede wszystkim z tego, że człowiek ma bardzo słabą wolę i wewnętrzną pustkę. Jest to choroba, w której człowiek nie może pohamować się od jedzenia, więc je, je, je... Po wielkiej uczcie "obżarstwa" przychodzi strach i poczucie winy, więc człowiek wtedy po prostu idzie do łazienki i próbuje wszystko wymiotować. Po pewnym czasie znowu opycha się jedzeniem, po czym idzie do łazienki i wszystko wymiotuje. I tak w kółko. Powyższe dwie choroby dotyczą najczęściej dziewczyn w wieku 16 - 18 lat, chłopców bardzo rzadko. Pani Beata mówi w książce, co zrobić, aby wyjść z tej choroby. Jej słowa są bardzo wiarygodne, chociażby dlatego, że sama przez to przeszła. "Walkę z bulimią rozpocząłem powoli i z wieloma porażkami po drodze, ale ostatecznie zwyciężyła moja siła woli i logiczne myślenie" - mówi autorka.

Beata, zwana Szamanką, szukała swojej drogi również w używkach takich, jak: alkohol, papierosy, narkotyki. Dziś już wie, że nie tędy droga. Młodzi ludzie zapewne znają tylko dobre strony tych używek, czyli dobre samopoczucie, wyluzowanie i pewność siebie. Większość nie wie, że człowiek uzależniony (niezależnie od czego) jest bardzo słaby, zagubiony i bezradny, czyli jest zaprzeczeniem tego, co daje na pozór alkohol czy narkotyki. Autorka zdradza czytelnikom najciemniejsze strony tych używek, po których człowiek niby jest cool i podpowiada, jak się od nich uwolnić.

Pani Pawlikowska mówi też w książce o innych pułapkach, jakie czekały na nią w młodości – o samotności, braku poczucia własnej wartości. Na szczęście udało jej się wyjść z tych problemów. Wzięła się do pracy nad sobą. Została Dyrektorem Swojego Życia. Dzięki podróżom w najdalsze zakątki ziemi, przede wszystkim do dżungli amazońskiej – odnalazła w sobie siłę i odwagę. Spełniła swoje marzenia i jest bardzo szczęśliwa. Książkę swą poleca przede wszystkim młodym ludziom, którym podpowiada, jak odnaleźć swoje miejsce w życiu i być szczęśliwym człowiekiem. Słynny polarnik, zdobywca biegunów, Marek Kamiński, pisze o książce: "Świetny przewodnik w tej najważniejszej podróży - często ekstremalnej - w podróży przez życie po własne szczęście i wewnętrzny spokój". Książka jest dla mnie jedną z najważniejszych, jaką przeczytałem. Według mnie książka powinna być lekturą obowiązkową dla uczniów liceum. Książkę powinien przeczytać każdy młody człowiek. Jest to uzdrawiająca lektura.

Kamil Waszczuk

MOTORYZACJA

Stare pojazdy



Moda do szkoły



Książka dla Ciebie...



Autor : Nurowska Maria

Tytuł : Requiem dla wilka

Kontynuacja głośnej powieści Nakarmić wilki z 2010 roku. Młoda reżyserka Joanna przyjeżdża w Bieszczady, do wsi, w której przebywała bohaterka Nakarmić wilki, Katarzyna. Joanna chce się spotkać ze swoim idolem, starym reżyserem, który w Bieszczadach kupił dom. Z początku niechętny jej mężczyzna po jakimś czasie zaczyna się nią interesować. Okazuje się, że pamięć o Kasi jest we wsi ciągle żywa, jej tajemnicze losy wciąż nie dają spokoju tym, którzy się z nią zetknęli. Mieszkańcy odnajdują w Joannie podobieństwo do zmarłej tragicznie doktorantki, zdarza się, że pytają: „Pani ożyła?”. Zaintrygowana tym Joanna zaczyna szukać informacji o swojej poprzedniczce...

Film dla Ciebie...



Baczyński

Reżyseria- Kordian Piwowarski

„Baczyński” jest pierwszą filmową próbą odpowiedzi na pytania dotyczące Krzysztofa Kamila Baczyńskiego. Jakim był człowiekiem? Ile w jego życiu znaczyła miłość, wyobcowanie, wojna i okupacja? Co go inspirowało, pod wpływem jakich wydarzeń tworzył i dlaczego zginął tak młodo? Reżyser filmu, **Kordian Piwowarski**, poszukując klucza do motywacji tytułowego bohatera, znalazł człowieka nierozzerwalnie związanego ze swoją twórczością.

Postawa i decyzje Baczyńskiego były odzwierciedleniem tego, co pisał w wierszach, a sedno jego twórczości stanowiły lęki, pragnienia i wątpliwości, które nim targały. Poezja nadała sens jego życiu i śmierci, uwieczniła go jako legendę.

Teatr



Humor z zeszytów szkolnych



- ✦ *Makbet, zabijając Duncana, nadużył trochę jego zaufania.*
- ✦ *Stolnik padł na miejscu trupem. Później bardzo żałował swego czynu, ale było już za późno.*
- ✦ *Gdy Boryna się żenił, był już stary i dlatego wziął do pomocy parobków.*
- ✦ *Głównymi bohaterami „Chłopów” są Boryna, syn jego Antek, żona Antka – Hanka oraz jej matka – Kowalska.*
- ✦ *Osobiście uważam, że „Wesele” napisał Wyspiański.*
- ✦ *Bohater upadł na duchu, ale szybko się podniósł, bo nadciągały wojska nieprzyjaciela.*
- ✦ *Jednym z nalogów szlacheckich w XVIII wieku było pijaństwo, któremu Krasicki poświęcił wiele czasu i wysiłku.*



Szkoła jest jak film i telewizja

Geografia– Discovery Channel.

WF– Szkoła przetrwania.

Religia-Dotyk anioła.

Chemia– Szklana pułapka.

Fizyka– $E=mc^2$

Historia– Sensacje XX wieku.

Język polski– Magia liter.

Lekcja wychowawcza –Na każdy temat.

Poprawka—Stawka większa niż życie.

Nowy w klasie– Kosmita E.T.

Wakacje z rodzicami– Familiada.

Woźny– Strażnik Teksasu.

Powrót taty z wywiadówki - wejście smoka.

Wyrwanie do odpowiedzi — Losowanie Lotto.



Ja - przed lekcją
matematyki



i po lekcji

Kolegium reakcyjne: A. Chrostowska, K. Maliszewska, O. Pietranik, M. Piotrowski,
D. Sączuk, K. Waszczuk.

Opiekunowie: K.Kurdzińska, M. Nowaszewska, B. Pękała, M. Kurowski, K. Niemirka.