

3 0 8



# Kącik Kulinaryny

W tym numerze pragniemy zaprezentować Wam niezwykle szybką i uniwersalną przekąskę:

## Paluszki francuskie

Paluszki z ciasta francuskiego z różnymi posypkami mogą być podawane w wielu wersjach: na słono/pikantnie jako dodatek do zup lub na słodko, jako podwieczerek. Mogą stanowić także pyszną alternatywę dla zwykłych paluszków z solą/makiem lub sezamem. Wybór dodatków zależy tylko od naszego gustu i smaku.

### Składniki (wersja słodka):

- 1 płat świeżego ciasta francuskiego
- 1 jajko
- 2 łyżki mleka
- cukier trzcinowy
- cynamon



### Wykonanie:

- Płat ciasta francuskiego rozwijamy i kroimy ostrym nożem w długie paski o szerokości ok. 1,5 cm.
- Smarujemy rozmąconym jajkiem z mlekiem, posypujemy cukrem trzcinowym i cynamonem.
- Wstawiamy do gorącego piekarnika nagrzanego do 200°C.
- Pieczemy około 15 minut z funkcją termoobiegu.
- Po upieczeniu lekko studzimy i podajemy.

# Cytrynki

---

W naszym kraju zagościła już jesień. Pierwszym kolorem, który przychodzi mi na myśl, kiedy pomyślę o tej porze roku, jest żółty. Dlatego dzisiejszy artykuł został poświęcony cytrynie.

## **Ciekawostki:**

- Cytryna pochodzi z południowych Chin, lecz współcześnie nie występuje tam ani w stanie dzikim, ani nie jest tam uprawiana.
- Ten żółty owoc pomimo swojego kwaśnego smaku ma odczyn zasadowy i działa na nasz organizm odkwaszająco.
- Większość osób uważa, iż cytryna posiada najwięcej witaminy C. Jest to błędne myślenie, ponieważ więcej tejże witaminy zawierają: czarna porzeczka, natka pietruszki, szpinak, kiwi, truskawki czy papryka czerwona.

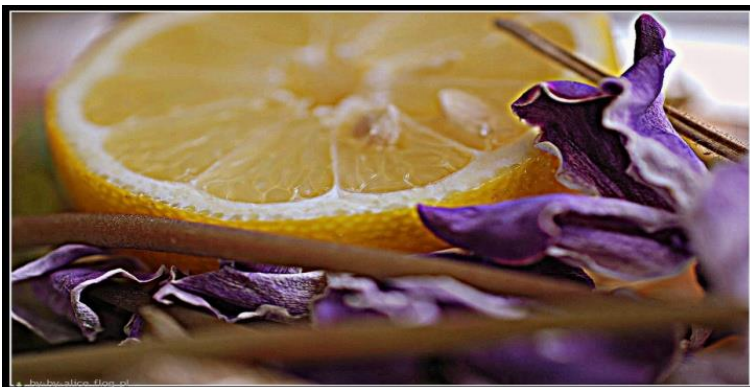
## **Zdrowie:**

Każdego dnia, tuż po przebudzeniu wypij szklankę ciepłej wody z dodatkiem imbiru i soku z cytryny. Ten napój wzmocni Twoją odporność, oczyści organizm z toksyn oraz przyspieszy przemianę materii.

## **Uroda:**

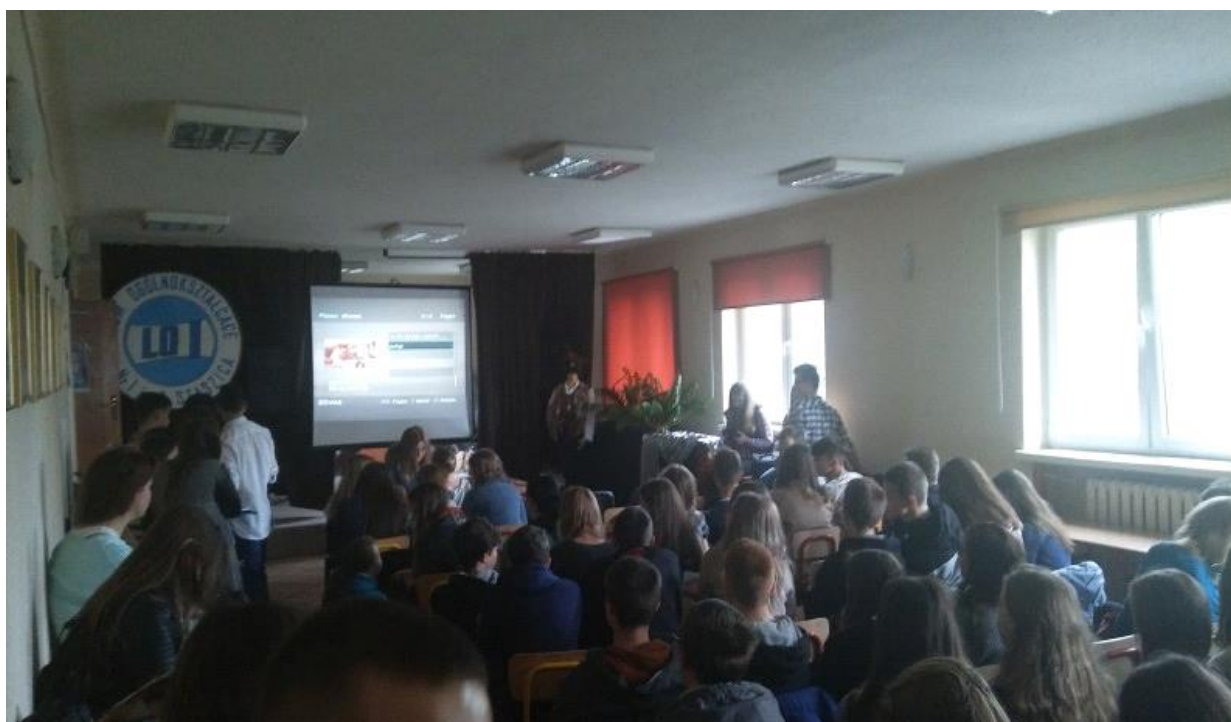
Cytryna ma właściwości rozjaśniające. Dobrze wpływa na naszą skórę i paznokcie.

- Stosuj dwa razy dziennie tonik przygotowany z soku z cytryny oraz odrobiny wody. Twoja skóra będzie po nim świeża, odżywiona i pełna blasku.
- Nacieraj swoje paznokcie sokiem z cytryny z dodatkiem oliwy z oliwek, jeżeli Twoje paznokcie są miękkie i łamliwe. Po systematycznym stosowaniu kondycja Twoich paznokci ulegnie poprawie.



# Narodowe oglądanie Sienkiewicza

---



Dnia 20 października o godzinie jedenastej odbyło się „Narodowe oglądanie Sienkiewicza”. Wydarzenie to zostało zorganizowane przez profesora Wojciecha Szymańskiego i jego uczniów w ramach roku sienkiewiczowskiego. Spotkanie, w którym udział wzięli uczniowie z Publicznego Gimnazjum nr 4, rozpoczęło się uczniowską interpretacją fragmentów „Quo vadis”.



Kolejną częścią naszego spotkania był quiz na temat „Krzyżaków”. Startowały w nim dwie drużyny trzyosobowe. Co prawda niektóre pytania sprawiły pewne problemy, jednak koniec końców zawodnicy bardzo dobrze sobie poradzili i z pewnością umilili nam wszystkim czas. Następnie odczytano fragmenty „Potopu”. Można to uznać za pewne wprowadzenie do następnego punktu programu, jakim była projekcja filmu „Potop – Redivivus”. Ta odnowiona cyfrowo wersja bez wątpienia zaciekała naszych gości, którzy w większości nie widzieli oryginalnego filmu.



# Halloween w Polsce

---

Obchodzenie Halloween w Polsce stało się bardzo popularne. Z roku na rok święta zapożyczone z Zachodu są coraz chętniej i powszechniej obchodzone u nas. Święto Duchów powoli staje się i naszą tradycją, choć lubianą szczególnie przez najmłodszych. Ale czy rzeczywiście to święto to tylko zabawa?

Wielu ludzi doszukuje się w nim powiązań z okultyzmem. W naszym kraju to święto wzbudza wiele kontrowersji, tym bardziej, że odbywa się w przeddzień poważnego u nas święta – Dnia Zmarłych. Jednak zwolennicy obchodzenia Halloween uważają, że zwyczaj celebrowania Święta Duchów to też trochę polska tradycja. Przytaczają argument, że to nic innego jak dawne polskie święto Dziadów, tyle że w nowszym wydaniu.

Korzenie Halloween związane są z pogańskimi obchodami Święta Duchów i z oddawaniem czci celtyckiemu bogu śmierci. Nie są one zgodne z nauką Kościoła. Zatem praktykowanie Halloween różni się z nauczaniem chrześcijańskim. Jest srogo tępione przez Kościół.

Dlaczego dzieci kochają Halloween?

Trudno się im dziwić, skoro to jedynie wielka zabawa. Dzieci wycinają dynie, przebierają się w śmieszno-straszne stroje czy zbierają słodycze po domach. Jednak dziecko powinno wiedzieć, że to po prostu zabawa w przebieranki i niegroźne wygłupy, możliwości spędzenia ciekawie czasu, powód zrobienia tematycznej imprezy i dekoracji.





**Sally Ride EarthKAM** jest to program edukacyjny NASA. Rozpoczął się w roku 1996. Program, zainicjowany przez dr Sally Ride, pierwsza kobieta w amerykańskiej przestrzeni, pozwala studentom skierować aparat cyfrowy na pokładzie Międzynarodowej stacji Kosmicznej (ISS) do robienia zdjęć o konkretnych miejscach na Ziemi.

Dzięki NASA uczniowie mogą uzyskać zdjęcia wytypowanych przez siebie obszarów na powierzchni Ziemi wykonane z pokładu Międzynarodowej Stacji Kosmicznej (ISS). Nauczyciele i szkoły, także polskie, mogą zgłaszać się do projektu Sally Ride EarthKAM. Nazwa projektu – EarthKAM – w rozwinięciu oznacza Earth Knowledge Acquired by Middle School students. Mogą zgłaszać się do

niego nauczyciele lub pracownicy instytucji edukacyjnych. Projekt jest skierowany do uczniów w wieku gimnazjalnym, ale można też zgłaszać szkoły, do których uczęszczają uczniowie młodszy lub starsi. Udział w projekcie jest bezpłatny.

Po zgłoszeniu szkoły lub instytucji na stronie internetowej [www.earthkam.org](http://www.earthkam.org), trzeba poczekać na akceptację ze strony NASA. W przypadku pozytywnej odpowiedzi uzyskamy dwa konta: "teacher" oraz "mission". Najpierw należy zalogować się na konto "teacher", gdzie można wybrać misję, w których chcemy wziąć udział wraz ze swoimi uczniami. Zazwyczaj dostępne są cztery misje w roku.



Źródło:

<http://www.urania.edu.pl/wiadomosci/listopadzie-nowa-misja-earthkam-dla-szkol-1894.html>

# muCHÓMOR

---

Inżynier umarł i poszedł do piekła. Szybko zaczął mu przeszkadzać niski poziom życia w piekle i zaczął projektować oraz budować usprawnienia. Po jakimś czasie mieli klimatyzację, splukiwane toalety i ruchome schody, a inżynier stał się bardzo popularnym facetem. Pewnego dnia Bóg dzwoni do szatana i pyta drwiąco:

- No i jak tam u was na dole?
- Cudownie, mamy klimę, splukiwane kibelki, ruchome schody i nikt nie wie, z czym inżynier jeszcze wyskoczy...
- Co?!? Macie inżyniera?!? To pomyłka, nigdy nie powinien trafić na dół, wyślijcie go natychmiast do nas.
- Zapomnij. Podoba mi się inżynier w załodze. Zatrzymuję go.
- Wysyłaj go na górę albo Cię pozwę!!!

Na co szatan tylko zaśmiał się szyderczo:

- Taa, jasne. Ciekawe, skąd weźmiesz prawników...

Syn zwraca się do ojca:

- Tatusiu, kup mi rewolwer! No kup mi... Musisz mi kupić!
- Cicho! - reaguje zdecydowanie ojciec. - Nie kupię ci!
- Ale ja uważam, że powinieneś mi kupić!
- A ja uważam, że nie i basta! W końcu, kto tu jest głową rodziny?!
- Na razie ty. Ale gdybyś mi kupił rewolwer...

Dwie siostry zakonne, Matematyka i Logika, przechadzają się po parku blisko zakonu. Jest późno i zaczyna się ściemniać.

SM: Zauważyłaś tego mężczyznę, który nas śledzi? Kto wie, czego chce od nas...

SL: To logiczne chce nas zgwałcić.

SM: O Boże, o Boże, zbliża się do nas dogoni nas za 5min i 18sek. Co robimy?

SL: Jedyne logiczne rozwiązanie to przyspieszyć kroku.

SM: O Boże, o Boże, to nic nie dało.



SL: Oczywiście, logicznie rzecz biorąc on także przyspieszył.

SM: O Boże, o Boże, dystans się zmniejszył, dogoni nas za 1 min i 44sek.

SL: Jedyne logiczne rozwiązanie, to się rozdzielić: Ty idź na prawo ja na lewo.  
Logicznie rzecz biorąc, nie może iść

za obiema.

Mężczyzna decyduje się iść za siostrą Logiką.

Siostra Matematyka dociera do zakonu cała i zdrowa, ale bardzo zaniepokojona o drugą, która wraca kilka minut później.

SM: Sostro Logiko, o Boże dzięki, o Boże Opowiadaj, opowiadaj!

SL: Logicznie rzecz biorąc mężczyzna mógł iść tylko za jedną z nas i wybrać mnie.

SM: (trochę wkurzona) Tak, tak wiem, a potem?

SL: Zgodnie z zasadami logiki, ja biegłam coraz szybciej i tak samo robił on!

SM: Tak, tak, a potem?

SL: Zgodnie z logiką, dogonił mnie.

SM: O Boże, o Boże i co zrobiłaś?

SL: Jedyłą logiczną w tej sytuacji rzecz: podciągnęłam habit do góry!

SM: O Boże, o mój Boże! A on?

SL: Zgodnie z zasadami logiki: opuścił spodnie!

SM: O Jezus Maria! I co się stało?

SL: Logiczne - siostra z podkasanym habitem biegnie szybciej niż mężczyzna z opuszczonymi spodniami.

# Wszystkich Świętych

---

Zbliża się Dzień Wszystkich Świętych, zwany potocznie Świętem Zmarłych, stąd mój wybór tematu- śmierć. Bez względu na to, jaki mamy do niej stosunek jest częścią naszego życia, końcem i jednocześnie początkiem. Nie można jej uniknąć, więc lepiej ją poznać, a wtedy nie wyda się tak straszna. A resztą towarzyszy nam od początku i inni jakoś sobie z nią radzili. A jak, to pokażą moje dwa teksty.

„Taniec Śmierci”

Od niepamiętnych czasów czcił człowiek potężne siły przyrody, personifikując je w postaciach wyidealizowanych przez nią bóstw, a czcił je, bijąc przed ich obrazami pokłony lub wykonując swym ciałem rozmaite rytmiczne ruchy; czcił je muzyką, czcił śpiewem i tańcem. Im bardziej człowiek pragnął zbliżyć się do swego bóstwa, aby zaspokoić dziwną tęsknotę za wiecznym szczęściem i trwałą radością, tym bardziej potężniało napięcie jego psychiki. Przenikające mu duszę myśli i uczucia wyrażane przez człowieka tańcem mogły i musiały wyładowywać się w szalonych, orgiastycznych ruchach ciała. Takie tańce ekstatyczne, religijne spotykamy u starożytnych Persów, Egipcjan, Żydów, Greków i Rzymian

Z nastaniem chrześcijaństwa taniec religijny trwał dalej. W wiekach średnich tańczyli kapłani z wiernymi, tańczyli ludzie zdrowi i chorzy, a nawet kalecy.

Ustawiczne wojny, pożogi zarazy i głód dziesiątkowały ludność, Ci, którzy uciekali w popłochu łączyli się w gromady, popadali w różne psychozy, wśród których najcięższe były „epidemie taneczne”.

Ludzie opanowani wspólnym szalem, tańczyli na drogach, polach, tańczyli trzymając się za ręce na cmentarzach i kościołach lub do krwi się biczowali. Podczas takich ataków mieli najrozmaitsze halucynacje wzrokowe i słuchowe.

Z tych to czasów pochodzi legenda o tańcu makabry styczonym: „Danse Macabre”. Otóż miał żyć wówczas pobożny starzec Macabre, którego do rozpaczki doprowadzały szalone, gromadne tańce jego rodaków na ulicach Paryża. Obdarzony dużą sugestią chodził po ulicach i gdziekolwiek ujrzął gromadę „rozpustników” dawał znak swą różdżką, a tłum rozpoczynał szalony taniec kończący się ich śmiercią. Wkrótce starzec ten stał się postrachem wszystkich, a gdy umarł trup jego pokazywał się ludziom przez długie lata, zmuszając ich do szalonego tańca kończącego się śmiercią.

Tak, więc z jednej strony głód, choroby, zabobony i strach przed wiecznym potępieniem wpędzały ludzi średniowiecza w śmiercionośny, rozpaczliwy taniec, z drugiej zaś strony głęboka wiara i pogarda życia doczesnego i tęsknota do życia wiecznego nakazywały im ciągle myśleć i mówić o śmierci.

Ostatnie słowa przed śmiercią sławnych ludzi.

1. Wielki filozof grecki Sokrates umarł w pełni świadomy hańby wyroku, jaki na niego wydano, jako na Ateńczyka i filozofa. Z radością wychylił puchar trucizny, aby rozstać się z życiem, w którym nie został zrozumiany.

Potem zawołał do płaczących przyjaciół:

-Ludzie, co robicie! Słyszałem, że należy umierać w spokoju. Uspokójcie się i panujcie nad sobą!

Ustaliło się przekonanie, że ostatnimi słowami, które wyrzekł Goethe przed śmiercią były słowa:

„Więcej światła!” W rzeczywistości było inaczej.

Ostatnimi słowami poety były: -Spójrzcie na tę piękną główkę kobiecą z czarnymi lokami w tym wspaniałym kolorycie na ciemnym tle.

Goethe miał na myśli swą synową Otylię.

W swym zacisznym pokoju w Weimarze oczekuje śmierci jeszcze jeden geniusz poezji niemieckiej-Schiller. Już niemal całkiem oderwany od spraw ziemskich szepce poeta:

-Coraz lepiej... coraz weselej...

Neron, który sam sobie zadał śmiertelny cios zawołał do otaczających go świadków:

-Ja, taki wielki artysta, muszę umierać! Wiec płaczcie nade mną!

Ostatnie słowa, które wyrzekł Ludwik XVI, kładąc głowę pod gilotyna, były:

-Nigdy nie przypuszczałem, że śmierć jest tak lekka.

Natomiast „cnotliwa i dziewicza” królowa angielska Elżbieta bała się śmierci i za wszelką cenę pragnęła przedłużyć swe życie. Jej ostatnie słowa brzmiały:

-Wszystko, co mam, oddam za jedną chwilę życia.

Danton, najpierw przywódca rewolucji francuskiej, potem skazany na gilotynę, stojąc na szafocie, krzyknął do zebranych tłumów:

-Nie zapomnijcie tylko pokazać mojej głowy ludowi! Takiej głowy nie ogląda się, na co dzień.

AKA

# „Wołyń”

---

7 października odbyła się ogólnopolska premiera filmu „Wołyń”. Delegacja w składzie klas: 3e, 1d, 2d wzięły udział w projekcji filmu w kinie Etiuda w Ostrowcu. Po jego zakończeniu mój kolega wyraził najbardziej trafną opinię: „ miał wzloty i upadki...”. Trudno się z nim nie zgodzić, ponieważ dokładnie taki był ten film. Moim zdaniem jednak „upadków” miał zdecydowanie mniej, dlatego ja oceniam dzieło Wojciecha Smarzowskiego bardzo dobrze. Sam temat jest bardzo trudny do zrealizowania pod wieloma względami. Historia rzezi wołyńskiej została jednak przedstawiona z wielkim rozmachem, co w polskiej kinematografii już jest dużym sukcesem. Jeśli w dodatku film potrafi oddać realizm oraz brutalność tamtych wydarzeń, to śmiało możemy mówić o sukcesie. Sam reżyser chciał oddać hołd blisko 60 tys. Polaków, których banderowcy brutalnie zamordowali na samym Wołyniu oraz ok. 3 tys. Ukraińców, których Polacy zabili w odwecie. Rodzaje tortur, jakimi ukraińscy nacjonaści pozbawiali kresowian życia nie można porównać do niczego, gdyż to byłoby za słabe. Polacy ginęli od kul, siekier, noży, młotków, pił oraz innych narzędzi. Byli ćwiartowani, rozrywani na pół, paleni żywcem. Dlaczego? Dlatego, że byli Polakami. Oczywiście, oprócz naszych rodaków byli mordowani Żydzi oraz Ukraińcy, pomagający Polakom i nieprzychylni UPA. W odwecie ginęli później. Żaden z zamordowanych nie zrobił nic, czym zasłużył sobie na śmierć. Po prostu musiało się to stać. Tak się kończy, gdy manipulacja oraz nienawiść zwyciężą zwykły ludzki rozsądek. Film przedstawia doskonale świat, który nie jest idealnym miejscem, gdzie po każdej, nawet najlepszej chwili może przyjść najgorsza. Nigdy też nie mamy pojęcia, kim okaże się drugi człowiek. Bardzo podobała mi się postać Ukraińca, który brał udział w masakrze, ale uratował polską dziewczynkę. Niby to nic, pośród skali tej zbrodni, ale to jest przykład tego, że dobrzy ludzie są wszędzie, kryją się pod każdym ubraniem, nawet tym najgorszym czy pod najbrzydszą twarzą. Cudownego świata nie będzie nigdy, zawsze będzie nam towarzyszyć śmierć, okrucieństwo, gdyż niestety, taka jest natura człowieka. Ale dzięki dobrym ludziom zło zawsze można przezwyciężyć. Tych dobrych ludzi brakowało na Wołyniu w 1943 roku, bo jak to powiedział irlandzki filozof Edmund Burke: „Wystarczy chwila, aby dobrzy ludzie nic nie robili, a zło zatriumfuje”.

O MIŁOŚCI W NIELUDZKICH CZASACH

film WOJTKA SMARZOWSKIEGO

# WOŁYŃ

W KINACH OD 7 PAŹDZIERNIKA

Logo of the Polish Film Institute (Instytut Filmowy)

REKORD FILMÓW

Logo of the Polish Film Institute (Instytut Filmowy)

# Wywiad z Panią Pielęgniarką

---

**3x8:** Czy realizowane programy profilaktyczno-edukacyjne przeprowadzane w naszej szkole w wystarczający sposób informują o konsekwencjach zdrowotnych?

**Grażyna Łabędzka:** Myślę, że te programy są nastawione na konkretne zagadnienia jak na przykład nowotwory, ciąża i alkohol, wady cewy nerwowej, a nie ogólnie problemy zdrowotne. Uważam, że są one wyczerpujące. Sami dobrze o tym wiecie, bo przedstawiałam w waszej klasie program „Znamię – znam je”. Młodzież na pewno zdobywa w ten sposób wiedzę, z którą każdy powinien się „oswajać” już od wczesnych lat. Profilaktyka jest najważniejsza. Lepiej jest zapobiegać, niż leczyć.

**3x8:** Realizacja tych programów jest narzucona drogą Ministerstwa, czy sama Pani szuka ich w Internecie?

**GŁ:** Znajduję je w Internecie. Nawiązuję współpracę z różnymi organizacjami, które wysyłają do mnie potrzebne materiały. Już minęły te czasy, gdy tylko wchodziło się do klasy, mówiło parę zdań i koniec kropka. Teraz zmieniła się forma- wizualnie i merytorycznie. Mamy filmy, ulotki etc.

**3x8:** Zdarzały się przypadki w Pani gabinecie, gdy uczeń przychodził z „bólami głowy” a okazywało się potem, że to coś poważniejszego?

**GŁ:** Tak, dotyczy to nie tylko bólu głowy ale wszystkich objawów somatycznych. Czasami faktycznie jest to związane z problemem zdrowotnym, które już wcześniej zdiagnozowano. Uczniowie cierpią na cukrzyce, padaczkę, wady serca, itd. i przychodząc do mnie widzę często objawy związane z tymi właśnie chorobami. Zdarza się jednak tak, że problemy psychologiczne tj. depresja, nerwica lękowa wywołują objawy somatyczne jak na przykład bóle mięśni etc. Trzecia rzecz jest taka, że objawy fizyczne są spowodowane nie zbyt dobrą sytuacją w domu, co przekłada się na dyspozycję w szkole i zły stan zdrowia.

**3x8:** Czy trudno się zdrowo odżywiać?

**GŁ:** Racjonalne odżywianie na pewno jest bardzo ważne. Mogę to powiedzieć w związku z badaniami profilaktycznymi, ponieważ od kilku lat muszę wyliczać uczniom BMI, czyli stosunek wagi do wzrostu. I coraz większy procent uczniów cierpi nie na nadwagę, ale na otyłość! Wiąże się to z jedzeniem tych wszystkich chipsów, żelków, czekolad, słodkich bułeczek. Bardzo ważnym jest żeby od małego dziecko uczyć co powinno się jeść, a czego nie. Jeżeli siedmiolatek waży 40-50 kilogramów to jest bardzo niebezpieczne. Jest to pierwszy krok do cukrzycy nabytej, czy nadciśnienia, już nie mówiąc o tym, że małe dziecko nie zdaje sobie sprawy ze swojej otyłości. Czym jest starsze zaczyna mu to przeszkadzać, bo po pierwsze jest niesprawne fizycznie, a po drugie, w wieku dorastania, ważne jest jak będzie postrzegane przez rówieśników. Czy racjonalne odżywianie jest trudne? Najtrudniej wymienić niezdrowe produkty na te zdrowe, a potem utrzymać tę dietę. Dobrze jeśli cała rodzina tak

funkcjonuje. Wtedy dzieci od najmłodszych lat wiedzą czego jeść nie mogą. Co nie znaczy, że od czasu do czasu nie można zjeść cukierka czy napić się coli. Wszystko powinno być traktowane z umiarem.

**3x8:** Zgodzi się Pani ze stwierdzeniem iż ten gabinet jest pewnego rodzaju drugim gabinetem psychologa?

**Gł:** (Śmiech). Myślę, że to nie mnie oceniać. Ja prowadzę gabinet profilaktyki zdrowotnej, aczkolwiek zdanie należy do uczniów. Jeśli ktoś przychodzi z objawami somatycznymi wywołanymi trudną sytuacją rodzinną to najpierw trafiają do mnie.. Tu jest pierwsze miejsce gdzie to wychodzi. Później wspólnie z Panią psycholog, Panią pedagog rozwiązujemy problem, z którym uczeń nie może sobie poradzić. Szkoła nie tylko uczy, ale również wychowuje.

**3x8:** Ostatnie pytanie będzie dotyczyło literatury, bo wiem, że lubi Pani czytać. Co najbardziej do Pani trafia? Jaki gatunek, autor?

**Gł:** Literatura... Uwielbiam książki historyczne, szczególnie o czasach II wojny światowej. Bardzo interesuje mnie historia Izraela i Żydów. Przeczytałam ogrom książek na ten temat. Czymś wyjątkowym dla mnie jest również Turcja. To inny świat pod każdym względem. Mam kilka książek na półce do których często wracam. Jedną z nich jest „Stambuł. Wspomnienia i miasto.” Orhana Pamuka. Gdy to czytam, mam wrażenie jakbym tam była, jakbym chodziła po tych uliczkach. Uwielbiam biografie i książki filozoficzne. Mam wszystkie książki Józefa Tischnera, który był nie tylko kapłanem, ale również filozofem. Jest jeszcze jedno dzieło, do którego chętnie wracam – „Ogrody cynamonowe” Bruno Schulza. Czytając je czuję woń tych wszystkich ziół, traw i chwastów.

**3x8:** Co jeszcze robi Pani w wolnym czasie?

**Gł:** Oglądam wiele teledysków na YouTube. Moim idolem jest Freddie Mercury i oczywiście Michael Jackson. (Śmiech). W muzyce było wielu różnych artystów, ale tylko kilku jest takich, którzy przejdą do historii. Jest to na pewno Elvis Presley, na pewno Beatlesi, Freddie Mercury oraz Jackson. Ostatnio wpadła mi w ucho piosenka „Lost on you”. Jak tylko zobaczyłam teledysk w telewizji od razu pobrałam ten utwór na moją MP3. Dziewczyna, która w nim występuje może nie jest jakiejś „przedniej urody” ale ma w sobie coś takiego... Powiem tak: nie trzeba być pięknym żeby mieć coś fascynującego w sobie.

# Wywiad z Panią Psycholog

---

**3x8:** Skąd u Pani zainteresowanie psychiką człowieka i psychologią?

**Anna Adamska:** Od dziecka się tym interesowałam, marzyłam, że będę psychologiem albo sędzią. Z wiekiem zaobserwowałam, że wiele rówieśników chce ze mną rozmawiać o swoich problemach. Troczę byłam rozżalona, że mam więcej osób do rozmów niż adoratorów, ale zawsze chciałam pomagać innym. Zadawałam sobie mnóstwo pytań, takich jak: Dlaczego ludzie cierpią? Jak im pomóc? Co zrobić, żeby życie było weselsze? Jak dobrze je przeżyć? W końcu zdecydowałam, że zostanę psychologiem.

**3x8:** Jakie jest Pani motto życiowe?

**Anna Adamska:** „Mamy tylko jedno życie, ale jeśli przeżyjemy je dobrze, to jedno wystarczy”. To motto pozwala mi udoskonalać życie moje oraz moich bliskich.

**3x8:** Jak wyjaśni Pani, tym, którzy nie wiedzą, co to takiego „Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego”?

**Anna Adamska:** Dla mnie jest to piękny dzień. Jednak ludzie, często nie zwracają uwagi na problemy psychiczne. Jeśli coś nas boli, to idziemy do lekarza, ale rzadko robimy to, gdy chodzi o naszą psychikę. Uważam, że warto mówić głośno o zdrowiu psychicznym, dlatego ten dzień jest taki ważny i powinien być omawiany zwłaszcza w szkole.

**3x8:** Jak radzić sobie, gdy ktoś w naszym otoczeniu jest chory psychicznie ?

**Anna Adamska:** Jest to bardzo ciężkie, większość osób jest zmęczonych rozmową z takimi osobami. Kiedy choruje jedna osoba, choruje cała rodzina. Ludzie boją się o tym mówić, choroby psychiczne nadal są trochę tematem tabu. Ludziom chorym nadajemy obraźliwe nazwy np. głupek, świr czy wariat. Każdy z nas powinien się angażować w sprawy chorego w delikatny sposób, niezależnie czy jest to choroba psychiczna czy fizyczna.

**3x8:** Czy depresja, która w powszechnym mniemaniu dotyczy osób starszych, dotyczy też dzieci?

**Anna Adamska:** Zawsze dotyczyła. Depresja dotyka najczęściej młodzież i ludzi mocno starszych. Nastolatkowie dorastają emocjonalnie, społecznie i uczuciowo. W tym czasie nie wiecie jak postępować, zadajecie sobie pytania na temat swojego życia, a gdy nie ma jednoznacznych odpowiedzi, łatwo popaść w depresję.

**3x8:** Jak radzić sobie ze stresem?

**Anna Adamska:** W waszym życiu jesteście bardzo narażeni na stres. Każdy od was wiele wymaga, macie duże oczekiwania wobec życia, media kreują fałszywych



obraz idealnego człowieka. Pozytywne myślenie jest bardzo propagowane ostatnio, powinniśmy wiedzieć, co nam sprzyja a co wręcz przeciwnie.

**3x8:** Co jest Pani największym sukcesem ?

**Anna Adamska:** Przede wszystkim, że robię to, co lubię. Pracuję z ludźmi, pomagam im. Spełniłam swoje marzenie, dlatego jestem bardzo szczęśliwa.

**3x8:** Jaką poniosła Pani klęskę?

**Anna Adamska:** Jedna z osób, z którą rozmawiałam popełniła samobójstwo. Bardzo mnie to zaskoczyło, bo chłopiec nie przejawiał takich objawów. Straciłam z nim kontakt i po kilku miesiącach dowiedziałam się, że odebrał sobie życie. To był dla mnie ogromny szok.



# LITERATURA

---

Autor: Tessie Rutherford

Blair stanęła w otwartych drzwiach i zapukała we framugę.

- Jamie?

Ton, jakim wymówiła jego imię był cichy i zrównoważony. Nie chciała go wystraszyć, tylko dać mu do zrozumienia, że jest tutaj. Jest przy nim. Kształt pod kocem niespokojnie się poruszył, gdy deski zaskrzypiały pod stopami rudowłosej dziewczyny.

- Blair? To ty?

Usiadła na pościeli, po czym wsunęła ręce pod pled i delikatnie przyciągnęła do siebie przestraszonego brata. Odgarnęła wilgotne kosmyki włosów z jego spoconej i mokrej od łez twarzy, aby następnie przycisnąć go do swojej piersi.

- Jestem przy tobie, pamiętasz? Zawsze będę - ostatnie zdanie wymówiła z naciskiem. - Nie ważne co się stanie.

- Zawsze - powtórzył Jamie. Jego głos drżał, ale oddech był równomierny. Zetknęli się czołami, a Blair zsunęła palce na jego skronie. Jej usta musnęły jego rozpalony policzek.

- Śpij - szepnęła, widząc, jak Jamie próbuje powstrzymać ociężałe powieki przed opadnięciem. Jeszcze przez chwilę zmagał się ze strachem, a gdy ostatecznie pozbył się ostatnich śladów trwogi z umysłu, uśmiechnął się i dociągnął koc pod szyję.

Blair wstała, z zamiarem powrotu do swojego pokoju, gdy wtem poczuła dłoń zaciskającą się na jej przedramieniu.

- Zostań. Proszę. Uniosta brwi, ale nie wyraziła sprzeciwu. Niespiesznie wsunęła się pod koc, a Jamie wtulił się w jej ramiona, wzdychając cicho.

- Już dobrze?

- Tak. Zdecydowanie tak.

Jamie zanurzył nos w jej włosach i zamknął oczy. Może ich matka umarła i może był teraz sierotą, ale przynajmniej miał siostrę, która zawsze będzie przy nim. Z tą myślą w głowie, pozwolił by pochłonął go sen.

# Żywa legenda

---

Historia polskiego sportu obfituje w wiele wyjątkowych nazwisk, nie z racji ciekawego ułożenia liter, czy dziwnego brzmienia, ale z racji tych, którzy je nosili. Szewińska, Gollob, Małysz, Kowalczyk – to tylko kilka z nich. Te nazwiska, a właściwie te osoby, łączy wiele, lecz ja chciałbym skupić się na jednej rzeczy. Mianowicie, każda z tych osób stała się legendą jeszcze za życia. Osiągnięcia w swoich dyscyplinach pozwoliły im zapisać się w kartach historii całego narodu. W tym artykule chciałbym przedstawić postać legendy, która rodzi się na naszych oczach. Człowieka, którego czyny znane są na całym świecie. W moim mniemaniu żaden Polak nie był dotąd tak znany, jak on.

Robert Lewandowski. Ilość trofeów przez niego zdobytych jest imponująca. Pierwszy polski piłkarz od czasów Orłów Górskiego, który odniósł sukces na skalę światową. Jego umiejętności wynikające z wielkiego talentu, uporu oraz ciężkiej pracy zasługują na uznanie. Według wielu to obecnie najlepszy napastnik globu. Dla mnie największa duma naszego kraju. W latach 90. ubiegłego wieku w Stanach Zjednoczonych każdy chciał być jak Mike. Dziś w Polsce każdy dzieciak chce zostać kolejnym Lewandowskim. Myślę, że to komplement najlepszy z możliwych.

Co czyni go tak wyjątkowym? W spotkaniu z Realem w 2013 dokonał niemożliwego. Zdobył 4 bramki dając zwycięstwo jego ówczesnemu klubowi Borussia Dortmund. Jego żona w wywiadzie którego udzieliła po tym wydarzeniu powiedziała, że Robert zjadł kolację i poszedł spać. To udowadnia, że jest człowiekiem niewiarygodnie skromnym. Mimo tylu osiągnięć wciąż powtarza, iż spełniony będzie dopiero, gdy zawiesi buty na kołku.

Kariera tego wspaniałego zawodnika nie była ustana różami. Cierpliwość i upór w dążeniu do perfekcji pozwoliły mu zostać tym, kim jest teraz. Nie chciała go warszawska Legia, pierwsze lata w Dortmundzie przesiedział na ławce jako zmiennik Lucasa Barriosa. Swego czasu Klopp wystawiał go nawet na „10”, co miało na celu poprawić jego wszechstronność.

Postać Lewandowskiego stała się w krótkim okresie czasu wzorem do naśladowania przez młodych ludzi. Udowadnia to na boisku jak i poza nim. W szatni reprezentacji przejął opaskę kapitańską od Kuby Błaszczykowskiego. Do tej pory jej nie oddał. ROBERT TO KOSMITA. Istna żywa legenda.



Redakcja naczelna: Wychowawca mgr. Ewa Mierzejewska

Redakcja: Oskar Szot, Dominka Rak, Kacper Stachurski,

Katarzyna Pardak, Katarzyna Olechowska

Autorzy: Jagoda Budzeń, Katarzyna Chrapczyńska, Julia Dobosz vel Sypulska, Patrycja  
Dryja, Zuzanna Juszczel, Monika Kara, Anna Łasak, Weronika Szydłowska, Dominika  
Tomaszewska, Paulina Orzech.