

Gazetka Zespołu Szkół
im. gen. Wł. Andersa
w Częstochowie

KRZYK

marzec/kwiecień 2009

W numerze polecamy m. in.:



*Za chwilę... MATURA!!!
Pożegnanie maturzystów
Samobójstwa nastolatków
W wirtualnym świecie czatów
Kącik poetycki
Zwyczajnie wielkanocne za granicą
Staropolskie wielkanocne przysmaki
Doping-zmora sportu
Jak pozbyć się 100 kcal dziennie?!?
Łamigówki
HUMOR(z zeszytów naszych uczniów...)*





Za chwilę... MATURA!!!

*„Czemu ty się zła godzino z niepotrzebnym
mieszasz łąkiem?*

*Jesteś - a więc musisz minąć
Miniesz - a więc to jest piękne.”*

W. Szymborska

PISEMNA

Stres często paraliżuje maturzystów. Dlatego już wcześniej powinniśmy dowiedzieć się, na co trzeba zwrócić uwagę po wejściu do sali. Najważniejsze jest, aby nie spóźnić się na egzamin!!! Kto przyjdzie choć minutę po czasie, nie zostanie wpuszczony do sali. Warto przyjść wcześniej, żeby spokojnie wylosować miejsca.

Sprawdź dokładnie arkusz egzaminacyjny, czy jest kompletny, czy zawiera wszystkie strony i jest wyraźnie wydrukowany. Wszelkie braki należy zgłosić przewodniczącemu komisji.

Wypełnij czytelnie czarnym długopisem w wyznaczonych do tego miejscach formularz i kartę odpowiedzi, czyli wpisz PESEL na arkuszu i karcie odpowiedzi, przenieś go na matrycę znaków cyfrowych, uzupełnij datę urodzenia na karcie odpowiedzi, wpisz swój kod zdającego na stronie tytułowej arkusza i na karcie odpowiedzi, naklej paski kodowe szkoły.

Egzamin zaczyna się w chwili, gdy przewodniczący komisji w widocznym miejscu zapisze godzinę rozpoczęcia i zakończenia pracy z arkuszem. Trwa ze wszystkich przedmiotów nie dłużej niż 3 godziny.

Uwaga! Za korzystanie z niedozwolonych „pomocy” grozi unieważnienie egzaminu, nieuczciwy uczeń będzie musiał opuścić salę, a do matury zostanie dopuszczony za ...rok. Do sali, gdzie odbywa się egzamin, zabrać możemy jedynie przybory potrzebne do uzupełnienia arkusza!

Jeżeli ukończysz pracę przed czasem, połóż zamknięty arkusz na brzegu ławki i podnieś rękę. Pomieszczenie możesz opuścić dopiero po uzyskaniu pozwolenia od przewodniczącego komisji.

USTNA

CEL ZASADNICZY - ZDAĆ DOBRZE EGZAMIN!!

Ustna z wybranego języka obcego wygląda inaczej. Na poziomie podstawowym losujesz zestaw. Potem masz 5 minut na przygotowanie się. Pierwsza część to rozmowy sterowane. Podczas drugiej musisz opisać ilustrację i odpowiedzieć na dwa pytania z nią związane. Egzamin rozszerzony to dialog przedstawicieli komisji ze zdającym



ODDECH POMAGA

Wszyscy występujący publicznie mówcy starają się wypracować właściwe techniki oddychania. W ten sposób nie tylko zwiększają swoją wytrzymałość i wzmacniają swe umiejętności retoryczne, ale także zmniejszają stres, jaki towarzyszy wystąpieniom. Głębokie, spokojne oddychanie pozwala zmniejszyć stres przed wyjściem do słuchaczy.

We wrześniu wybrałeś temat swojego wystąpienia z języka polskiego, a więc miałeś mnóstwo czasu, aby go dobrze przemyśleć, przeczytać stosowną bibliografię podmiotu i przedmiotu. Zebrałeś różne materiały, zapisałeś je na fiszkach. Teraz pora spisać je w postaci planu wypowiedzi. Ćwicz intonację na gotowych tekstach, dokonuj stylistycznych poprawek wystąpienia. Mierz czas swego wystąpienia! Przemawiaj przed przyjaciółmi, niech oceniają Twoje postępy. Pracuj systematycznie i nie zostawiaj niczego na ostatnią chwilę. Przemyśl jak zaprezentujesz swoje dodatkowe pomoce, które uatrakcyjnią Twój występ.



NAJWAŻNIEJSZE REGUŁY DOTYCZĄCE WYSTĄPIENIA

Uwierz w siebie, bo jeśli tego nie zrobisz, Twoja niewiara udzieli się innym.

Bądź sobą! Myśl ciepło i życzliwie o tych, do których mówisz. Nawiąż z nimi kontakt wzrokowy i pamiętaj o uśmiechu. Staraj się być osobą kompetentną, wiarygodną, skoncentrowaną na zadaniu. Pamiętaj o odpowiednim stroju. Bądź zaangażowany w to, co mówisz. Niech słuchacze czują, że zależy Ci na tym, by im coś od siebie przekazać.

Przechodź płynnie od jednej kwestii do drugiej. Nie przeladuj wystąpienia- wybierz to, co naprawdę ważne. Popracuj nad dobrym zakończeniem - to podsumowujący całość ślad, jaki zostawiasz w umyśle słuchaczy, a więc nie kończ byle jak! Unikaj monotonii. Pamiętaj o akcencie, intonacji zgodnej z treścią. Mów nie za szybko i nie za głośno. Ogranicz nadmierną gestykulację.

JAK PORADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

Psycholog Bożena Uścińska zaleca metodę: 7 dni, 7 godzin, 7 minut. Polega ona na tym, że na tydzień przed egzaminem zaczynamy o nim dużo myśleć.

Próbujemy jakby napisać go w swojej wyobraźni. Myślimy w jakiej będzie sali, w co się tego dnia ubierzemy, intensywnie powtarzamy materiał. Gdy

zostanie do egzaminu tylko noc, już się nie uczymy, idziemy na spacer, relaksujemy się, bierzemy masaż, przyjemną kąpiel lub idziemy na seans do groty solnej (uwaga! jedynym przeciwwskazaniem, aby iść do groty solnej jest nadczynność tarczycy; pójdźcie tam poleca także redakcja!!!), słuchamy relaksacyjnej muzyki.



RANO W DNIU KLUCZOWYM...

Staraj się pobudzić muzyką. Najlepiej niech to będzie Vivaldi lub Mozart - naukowcy udowodnili, że muzyka tych kompozytorów w rytmie zbliżonym do rytmu serca i fal mózgowych, reguluje ciśnienie i uaktywnia półkule mózgowie. Zjedz pożywne śniadanie, zawierające dużo węglowodanów, uzupełnionych owocami. Poruszaj głową, rękami, ruch jest wskazany! Pij niegazowaną wodę, bo dodaje energii i dotlenia! Jedz czekoladę. Przed wejściem do sali nie warto angażować się w giełdę uczniowską i słuchać wszystkich. Lepiej poczekać w ciszy, samotności i zebrać myśli, żeby móc skoncentrować się na zadaniu. Pomyśl o czymś miłym i koniecznie o kimś, kto Cię wspiera i trzyma za Ciebie kciuki.

Pamiętaj - będzie dobrze

POWODZENIA!!!!

FREEDOM
Od wszystkiego się oderwij
powiedz wszystkim dość
Bo życie nie jest łatwe
Często daje w kość
Myślisz że będzie lepiej
Na lepsze jutro nadzieję masz
Od wszystkiego się uwolnij
Każdego dnia nową szansę masz
Bo egzamin z życia musisz zdać Kamila
Waszcyk klasa II d

POŻEGNANIE MATURZYSTÓW

Żegnamy Was po latach wspólnej nauki. Doszliście do mety ważnego etapu Waszego życia, ale do mety przybywa się tylko po to, by wyruszyć dalej. Sięgnijcie więc po nowe doświadczenia, przeżycia i wrażenia. Czerpcie z nich wskazówki i przestrogi. Pamiętajcie przy tym, że szczyty zdobywa się wspinając krok za krokiem, nie zatrzymując się nigdy.

Życzymy Wam pomyślnie zdanych egzaminów maturalnych, a potem wielu pięknych i radosnych chwil. Niech drzwi wymarzonej uczelni staną przed Wami otworem, okażą się spełnieniem oczekiwań, pragnień i marzeń. Niech przyjaźnie zawarte w naszej szkole wytrzymają próbę czasu.

Na nową drogę w prawdziwą dorosłość i samodzielność zabierzcie ze sobą złotą myśl XIX wiecznego poety - Felicjana Falińskiego:

„ Tak pracuj, jakbyś żyć miał wieki,
Żyj, jakbyś umrzeć miał za chwilę.”

*„Człowiek jest tyle wart,
ile po sobie pozostawił,
ile osiągnął, ile wiedzy zdobył
oraz ile z tego wszystkiego dał innym”*

(Halina Poświatowska)

- moje refleksje po pobycie w Domu Poezji.



Dom Poezji Haliny Poświatowskiej znajduje się w Częstochowie przy ul. Jasnogórskiej 23 w rodzinnym domu wybitnej polskiej poetki, urodzonej w naszym mieście w 1935r.

Znajduje się tam zbiór różnych pamiątek po poetce, między innymi jest akt chrztu, akt ślubu, listy, zdjęcia, indeksy, jej amerykańska maszyna do pisania, ekg serca. Każda z gablot ma swój komentarz - fragment książki Haliny Poświatowskiej „Opowieść dla przyjaciela”. Miejsce to ujęło mnie swoją oryginalnością i nastrojem. Wchodzących wita olbrzymie zdjęcie młodej, pięknej kobiety, która lekko się uśmiecha do nowo przybyłych gości.

Gdy weszliśmy (wybraliśmy się całą klasą w ramach lekcji języka polskiego), można było usłyszeć w głośnikach bicie serca, co było

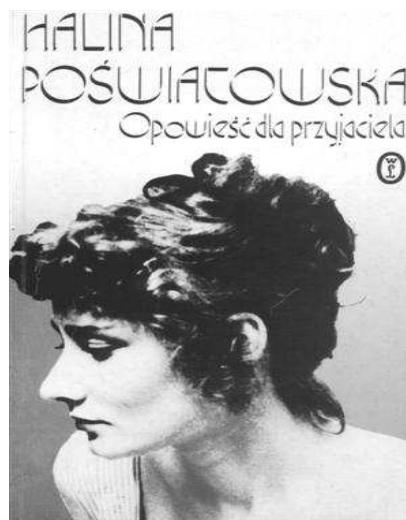
zaskakujące. Nie do końca wiedziałam na co lub dlaczego poetka zmarła w 1967r w wieku zaledwie 32 lat, lecz po przeczytaniu kilku listów dowiedziałam się, że zmarła z powodu zapalenia wsierdza, niedomykalności zastawki. Po obejrzeniu pamiątek i zdjęć, a także obrazu męża poetki - Adolfa Poświatowskiego, przeszliśmy z czerwonego pokoju do zielonego, gdzie były zbiory wierszy i książek Haliny Poświatowskiej. W tle słychać było nagranie recytacji wiersza „Koniugacja”.

Dalej zaprosił nas młodszy brat Haśki - pan Zbigniew Myga, obecnie kustosz muzeum. Opowiedział nam o jej życiu i chorobie, były to ciekawe i niesamowite rzeczy. Mówił z takim uczuciem i tęsknotą za swoją siostrą, że było to bardzo wzruszające. Zdziwiłam się, a jednocześnie podziwiałam Halinę Poświatowską,

kiedy usłyszałam, że po bardzo ciężkiej operacji postanowiła zostać i studiować w Stanach Zjednoczonych nie znając języka, ale dzięki uporowi i ciężkiej pracy ukończyła studia. W 1963r. już na UJ w Krakowie uzyskała tytuł mgr filozofii. Dowiedziałam się, że bardzo lubiła koty, napisała o nich wiele wierszy. Brat Haśki (tak nazywano poetkę w domu) opowiedział nam o jego relacjach ze starszą o 16 lat siostrą, o tym jak uczyła go ortografii, rosyjskiego, angielskiego. Jak każdego dnia walczyła o życie, o oddech, a większość czasu spędziła w szpitalach i sanatoriach. Nie interesowała ją polityka, nie zastanawiała się nad przyszłością. Nie miała też pretensji do Boga o swój los.

Uważam, że każdy z Częstochowian powinien poznać historię życia tej niezwyklej kobiety - autorki. Pan Zbigniew, zapytany przeze mnie o wiarę siostry, odpowiedział: „Ona sama o sobie mówiła, że wierzy. Nie wierzyła tylko w Boga, ale w wiarę. Wierzyła w ludzi”. Moje odczucia są podobne. Nie wierzę tylko w Boga, ani tylko w ludzi, czy też w dobro. Wierzę we wszystkie te sprawy naraz, dzięki temu

wiem, po co żyję. Halina Poświatowska żyła podobnie, żyła dniem dzisiejszym, nie patrzyła w przyszłość, ani za siebie. Żyła dniem dzisiejszym i właśnie to oddawała w swojej liczącej ponad 500 wierszy twórczości.



Zachęcam bardzo do odwiedzin w tym miejscu oraz do poczytania tam i posłuchania o poetce, która mimo ciężkiej choroby, utraty męża, potrafiła cieszyć się życiem i mieć w sobie tyle siły i nadziei, żeby góry przenościć.

Warto przeżyć te wzruszenia samemu, odwiedzając niezwyklej Dom Poezji.

Refleksjami podzieliły się uczennice klasy 3g :
Aleksandra Jaśkiewicz, Izabela Jędrzejczyk, Paulina Okunowicz

Człowieka myślącego o samobójstwie nie możemy pozostawić samemu sobie. desperat zawsze komunikuje swoje zamierzenia albo w sposób werbalny używając słów np.

- "wolałbym nie żyć"
 - "wolałbym się nigdy nie urodzić"
 - "mam ochotę się zabić"
 - "już niedługo nie będziesz musiał się o mnie martwić"
 - "wątpię, czy przeżyję"
 - "wszystko jest bez sensu" itp.,
- albo niewerbalny:

- smutek
- brak troski o wygląd zewnętrzny, unikanie kontaktów koleżeńskich
- pilne regulowanie własnych spraw
- rozdawanie cennych przedmiotów
- szukanie pojednania z dawnymi przyjaciółmi
- pisanie testamentu
- przejawianie obsesyjnych zainteresowań na temat: śmierci chorób śmiertelnych tematów religijnych życia pozagrobowego nadpobudliwość obniżenie nastroju

SAMOBÓJSTWA NASTOLATKÓW

Smutek i przygnębienie to emocje, które towarzyszą nam w naszym życiu. Jednak nie zawsze oznaczają one depresję. O depresji mówimy dopiero wtedy, gdy złemu nastrojowi towarzyszy niskie poczucie własnej wartości, melancholia, poczucie braku energii, wypalenia, niemożność przeżywania radości. W praktyce lekarskiej depresja jest jednym z najczęściej występujących schorzeń psychicznych. Depresja coraz częściej przytrafia się młodym ludziom, którzy obawiają się, że są skazani na życie szare, ubogie i bez perspektyw. Niektórzy radzą sobie z problemami dzisiejszego świata, ale jest pewna grupa młodych ludzi, którzy mają trudności w stawianiu czoła i dawaniu sobie rady z tymi problemami, co może czasami prowadzić do intensywnych uczuć rozpacz i beznadziei, które z kolei mogą spowodować wiarę, że śmierć jest

jedynym, możliwym rozwiązaniem.

Aby popełnić samobójstwo, osoba, która ma ten zamiar, musi najpierw zabić w swoim umyśle wszystkie dobre aspekty siebie i jakiegokolwiek kochane i kochające aspekty jej bliskich. Gdyby utrzymywała je przy życiu, musiałaby stanąć twarzą w twarz z konfliktem, lękiem i poczuciem winy związanymi z tym, co ma zamiar zrobić, co prawdopodobnie powstrzymałoby ją. Samobójstwo nastolatka budzi wiele emocji. Żal, że taki młody, pełen możliwości człowiek pożegnał się życiem, które przecież wiele mogło jeszcze przynieść. Bliscy, rodzina samobójcy przeżywają to jako pośmiertną karę, dożywocie, na jakie ich skazał - bo z takim poczuciem winy trudno się uporać do końca swoich dni. W kontakcie z nimi zapada krępujące milczenie, nikt nie wie, jak o tym mówić, no bo jak?

Dlatego, bądźmy życzliwi dla innych, nie patrzmy na wygląd, sposób bycia, czy na status majątkowy. Każdy człowiek jest wyjątkowy i jedyny w swoim rodzaju. Ideały nie istnieją. Jesteśmy tylko ludźmi, a nie aniołami. Akceptujmy nawzajem swoje wady i pomagajmy sobie nawzajem, by uniknąć takich tragedii.

Co robić?

Jeśli ktoś zwierza się tobie, że myśli o samobójstwie lub ujawnia inne oznaki skłonności samobójczych, to nie obawiaj się pogadać z nim o tym. Nie martw się, że twoja dyskusja zachęci tę osobę do wgłębienia się w istotę tego planu. Przeciwnie, dyskusja ta pomoże jemu lub jej przekonać się kto chce być jej przyjacielem. Z drugiej strony, nie próbuj wyłączać się z dyskusji lub udzielać rad takich jak: "Pomyśl o ile jesteś lepszy niż większość ludzi". Powinieneś docenić to jakim jesteś szczęściarzem". Takie komentarze jedynie sprawiają, że samobójca czuje się jeszcze bardziej winny, bezwartościowy i beznadziejny niż kiedykolwiek przedtem. Bądź uważnym i dobrym słuchaczem. Uspokój się. Przedyskutuj temat, tak jak każdy inny z przyjacielem lub przyjaciółką. Również możesz takiej osobie zaproponować, żeby zadzwoniła do ośrodka zapobiegania



samobójstwom albo do psychologa. Nie uciekaj od problemu!

Izabela Jędrzejczyk klasa 3g



W WIRTUALNYM ŚWIECIE CZATÓW

Dzisiejszy świat? Co możemy o nim powiedzieć? Jest to wielki wyścig szczurów, gdzie liczy się własny interes, własne potrzeby i najczęściej słowo jakie pada z ust dzisiejszego społeczeństwa jest to "ja". A młodzież, która nie radzi sobie w dzisiejszym świecie ma wiele problemów, w których nikt im nie chce pomóc, więc uciekają do świata wirtualnego.

Największym skupiskiem takich ludzi są czaty. Czat jest miejscem, gdzie codziennie możemy spotkać tysiące ludzi chętnych do rozmowy na różne tematy. Kontakt na czacie tym różni się od innych form kontaktu (np. poprzez grupę dyskusyjną czy pocztę elektroniczną), że komunikacja odbywa się w czasie rzeczywistym - rozmówca od razu odpisuje na naszą wiadomość. Wchodząc na czat musisz wpisać swój Nick, (ksywę), aby się zalogować. Czaty podzielone są na pokoje tematyczne typu: "randki", "nastolatki", "przyjaciele" itp. Czatować możesz na kanale ogólnym, gdzie wszyscy użytkownicy z danego pokoju dyskutują ze sobą lub na tzw. privie - bezpośrednio z daną osobą. Warto też podkreślić, że możliwe jest czatowanie jednocześnie z kilkoma osobami. Czat potrafi łączyć pokolenia i jest zbiorowiskiem największej liczby osób. Na czatach spotykają się politycy, muzycy, ludzie z różnych grup społecznych, etnicznych. Wiele osób traktuje czat jako miejsce rozmowy, inni jako miejsce, żeby wyzalić, zwierzyć się komuś ze swoich problemów. Dla każdego czat jest czymś innym. Czat jest to

TO WŁASNIE MIŁOŚĆ

Przejdźcie razem przez życie
Plany spisane na kartach rzeczywistości
Szczęście nie dające się opisać
Sny budowane na zaufaniu
Łzy spowodowane wyrzutem skrytości
Marzenia o największych banatach
Dni opierające się na wierze
Życie oddane w ofierze
Kamila Waszczyk klasa 2d

Wieczności stop

Kiedy w zamyśleniu
Twe słowa będą niezrozumiałe
Kiedy w Twoich marzeniach
Zabraknie pragnień
Kiedy serce pęknie w pół
A dalej będzie całe
Kiedy powiesz Kocham
Nie otwierając ust
Wszystko będzie możliwe
Jeżeli zechcesz uwierzyć że jest możliwe
Zniknie nadzieja
Zniknie szczęście
Kiedy pojawi się ból
i zwątpienie
Jeśli zechcesz podążać dalej tą drogą
Idź naprzód
Nie zatrzymam
Lecz podam rękę
Jeśli ją odrzucisz
Jeśli stamtąd nie zawrócisz
Wszystko będzie tak realne
Powiem odszedłeś
Już na zawsze
Nie na dzień
I całą długą noc
Lecz na zawsze
Kiedy znów wieczności powiem stop...
Marta Ożarowska klasa 2d

po prostu drugie miejsce życia, taki drugi świat. W internetowym świecie wszystko jest prostsze, nabiera barw. Ludzie wydają nam się inni: lepsi, bardziej wyrozumiali. Można anonimowo porozmawiać z nimi o problemach, trudnych sytuacjach, szkole. Nikt przecież nie wie dokładnie kim jesteś. Czasami każdy z nas chciałby zapomnieć o szarej rzeczywistości i przenieść się do innego lepszego świata. Trudne, pełne obaw życie, negatywne nastawienie ludzi, często brak zrozumienia ze strony bliskich osób - prawdopodobnie to wszystko sprawia, że wirtualny świat wydaje się nam lepszy. Fakt, że jest to świat wirtualny, ale obowiązują na nim jakieś zasady, rządzi się jakimiś swoimi prawami z góry wcześniej ustalonymi. Na czatach, jak i w życiu, istnieją nagrody i kary, nie są one tak rygorystyczne jak w życiu codziennym, ale świadomość, że jakieś obowiązują, daje bezpieczeństwo czatującym. Dla wielu osób czat jest miejscem, gdzie mogą spełnić swoje marzenia, mogą stać się takim człowiekiem jakim chcą być. Na czacie kształtujemy sami swój wizerunek według swych własnych potrzeb i pragnień. Wiele osób ucieka do tego świata, przez własne kompleksy i poszukiwanie ideału w samym sobie. Nasze niedoskonałości niszczą wszystko czym się otaczamy, niestety jest to powodem głównie tego, iż podchodzimy do świata wirtualnego coraz poważniej. Często zapominając o prawdziwym realnym życiu. Z drugiej strony jednak czaty nie są bardzo bezpiecznym miejscem. Obecnie wiele słyszy się w mediach o działalności w sieci grup pedofilskich. Często dzieci i młodzi ludzie udostępniają obcym dane personalne i spotykają się z nimi w rzeczywistym świecie. Młodzież nie zdaje sobie sprawy z tego, jakie konsekwencje mogą wynikać z takich całkiem przypadkowych znajomości.

Izabela Jędrzejczyk klasa 3g

ZWYCZAJE WIELKANOCNE ZA GRANICĄ

Koszyczek wypełniony jedzeniem, pisanki, baranek - to wszystko kojarzy nam się z Wielkanocą. Święta Wielkanocne w Polsce są postrzegane jako najważniejszy moment w całym rocznym cyklu liturgicznym, jako świadectwo zwycięstwa, triumfu życia nad śmiercią. A jak to jest w innych krajach?

Szwajcaria: Szukanie jajek

W tym kraju organizuje się "jajeczny wyścig". Zabawa polega na chowaniu jaj w ogrodzie i później oczywiście szukaniu ich przez całą rodzinę, na koniec liczy się jaja i wyłania zwycięzcę. W niedzielę wszyscy jedzą świąteczny obiad. Najczęściej jest to jagnięcina symbolizująca wielkanocnego baranka, jajka i...zające z czekolady. Tradycją jest też wręczanie dzieciom drobnych prezentów.

Meksyk: Wielkanoc nad morzem

W Meksyku święta zaczynają się od Niedzieli Palmowej, która jest obchodzona podobnie jak w Polsce. Natomiast w Wielki Piątek nie ma tam zwyczaju malowania jajek, ale w wielu miasteczkach odgrywa się sceny męki i ukrzyżowania Jezusa. Niedziela Zmartwychwstania to huczne święto, podczas którego ludzie bawią się w wesołym miasteczku, oglądają pokazy sztucznych ogni i jedzą potrawy z ulicznych budek. Następnie zaczyna się tam Tydzień Paschalny. Święta w Meksyku trwają dwa tygodnie. Jest to czas wolny od szkoły i pracy, który ludzie najchętniej spędzają nad morzem, gdyż temperatury w tym czasie przekraczają tam 20 stopni.

Niemcy: Po wodę w milczeniu

Tu również odbywają się poszukiwania w ogrodzie, ale już nie jajek, a tzw. "gniazdek" wypełnionych prezentami. Ciekawym niemieckim zwyczajem jest obmywanie się. Rano gospodyni domu idzie po wodę do pobliskiego strumyka, nie odzywając się ani słowem od momentu wyjścia po wodę do

czasu, kiedy wszyscy domownicy się w niej umyją. Tradycyjne potrawy Wielkanocne w Niemczech to: pieczeń, knedle, sernik.

Czechy: Pomlázky

W Czechach zazwyczaj świętuje się tylko wielkanocny poniedziałek i w nielicznych wsiach obchodzi się też "zielony czwartek". Na wsi, tam, gdzie zachowały się tradycje "zielonego czwartku", na obiad podaje się pokrzywę przyprawioną podobnie jak szpinak. Obowiązkowa jest też popularna tam gra polegająca na tym, że dwaj gracze uderzają pisanką o pisanekę- czyja pierwsza się rozbije ten przegrywa.

Święta w Czechach zaczynają się od poniedziałku zwanego Śmingusem. Tego dnia chłopcy jeżdżą do domów, w których mieszkają ich rówieśnice. Dziewczyny oblewają ich z okien wodą, a ci wbiegają do domów i biją dziewczyny przyniesionymi pomlazkami- są to warkocze splecione z wierzbowych gałązek lub gałęzie jałowca pokryte kolcami. "Obite" dziewczyny chłopcy wynoszą na zewnątrz i wrzucają do strumyków lub wcześniej napełnionej wanny. Następnie odbywa się skromny poczęstunek, często zakrapiany alkoholem - palenką.

Francja: Odlatujące dzwony

Od Wielkiego Czwartku milczą dzwony w kościołach. Dzieciom mówi się, że dzwony odleciały do Rzymu. W Wielką Niedzielę od świtu dzieci wiszą u okien, wypatrując powracających dzwonów. W tym czasie rodzice chowają czekoladowe jajka, a dzieci ich szukają.

Te zwyczaje i wiele innych, np. dekorowanie drzwi kwiatami (Holandia), to tylko nieliczne przykłady na to, jak dla ludzi ważna jest tradycja. Ważne jest to, aby w czasie przygotowywania potraw, prezentów i organizowaniu wszystkich innych zabaw nie zapomnieć o tym, czego symbolem są tak naprawdę te święta. Jest to przecież czas męki i śmierci Jezusa, a także odkupienia ludzi.

Opracowała Marlena Klimczyk klasa 2d

STAROPOLSKIE WIELKANOCNE PRYZSMY

Zgodnie ze staropolską tradycją, na świątecznym stole powinna być wielkanocna baba lub chociaż jeden mazurek. Ta specjalność naszej kuchni, mająca wielowiekową tradycję - to wypieki nieznane poza naszym



krajem. Zanim zabierzemy się za pieczenie tych wielkanocnych smakołyków, trzeba zrobić zapas bakalii, czyli suszonych owoców południowych, takich jak : figi, rodzynki, daktyle, migdały. Nasze babcie twierdziły, że „im bogatszy w bakalie mazurek, tym większy splendor dla domu”. A oto jeszcze kilka innych porad: - mazurki powinno się piec na blachach ze ściętym bokiem ; - mazurek nie powinien być większy od arkusza papieru A5: - ciasto przygotowane na spód powinno być cienkie, nie może przekraczać 1 cm wysokości.

Mazurek kajmakowy

(przepis na blachę wielkości kartki A4)

Spód: 30 dag mąki krupczatki, 20 dag masła lub masła roślinnego, 10 dag cukru pudru, 3 ugotowane na twardo żółtka, 1 łyżeczka cukru waniliowego, 1 surowe białko do posmarowania ciasta

Masa kajmakowa: 1 szklanka pełnego mleka, 1 szklanka słodkiej śmietany, 2 szklanki cukru, 1/3 kostki masła lub masła roślinnego, 1/2 laski wanilii

Ciasto: Sypkie składniki ciasta dodajemy do malaksera, dodajemy przetarte przez ostre sito żółtka, całość wyrabiamy, formujemy zgrabną kulę o odstawiamy na pół godziny w chłodne miejsce. Z wychłodzonego ciasta odkrawamy 1/5 część - pozostałe cienko rozwałkujemy na 3-4 cm, rozkładamy na blasze o 3 bokach, wyrównujemy ciasto. Z odłożonego ciasta formujemy watek grubości palca i układamy na obwodzie. Powierzchnię ciasta smarujemy roztrzepanym białkiem i wstawiamy do wygrzanego piekarnika. Pieczemy w



temperaturze 200 stopni C ok. 25 min - zrumienione ciasto powinno mieć złocisty kolor. Po lekkim przechłodzeniu zsuwamy łopatką na deskę.

Masa: Mleko, śmietanę, cukier i wanilię gotujemy w szerokim rondlu (ważne) na silnym ogniu tak długo, aż zgęstnieje - cały czas mieszając (lubi się przypalać). Gdy kropla masy szybko zastyga i nie rozlewa się, kajmak jest gotowy. Po zestawieniu z ognia masę lekko schładzamy i ucieramy do chwili, aż nabierze konsystencji gęstej śmietany, dodajemy zmiękczone masło i nadal ucieramy, aż składniki się połączą. Ciepły kajmak wykładamy na upieczone ciasto, równomiernie rozprowadzamy i przybieramy według własnych upodobań: bakaliami, smażonymi konfiturami, cytrusami lub roztopioną czekoladą.

Świąteczny mazurek

Składniki : 25 dag mąki, 25 dag masła, 25 dag cukru, 5 jaj, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, olejek rumowy lub arakowy, 20 dag lub więcej - według uznania - bakalii(rodzynki, orzechy, migdały, skórka pomarańczowa, suszone daktyle i morele), 1 łyżka bułki tartej

Wykonanie : Masło utrzeć z cukrem i żółtkami. Powoli dodawać mąkę z proszkiem do pieczenia i dalej ucierać. Na koniec dodać aromat, bakalie wymieszane z tartą bułką (żeby nie opadły na dno) i pianę z ubitych białek. Wyłożyć na blachę i piec w piekarniku 25 minut w temperaturze 180 stopni C. Upieczone i wystudzone ciasto polać polewą czekoladową i udekorować wg uznania.

Mazurek daktylowy

Skład: białka z 8 jaj, $\frac{1}{2}$ kg cukru pudru, 25 dag daktyli pokrojonych w cienkie paseczki, 25 dag migdałów sparzonych, obranych z łupek, pokrojonych w paseczki, 25 dag utartej na tarce czekolady gorzkiej lub deserowej (2 i $\frac{1}{2}$ tabliczki), 2 opłatki lub andruty wielkości kartki papieru maszynowego

Lukier: 1 szklanka cukru pudru, 1 kieliszek likieru ananasowego lub pomarańczowego, 2 łyżki gorącej wody. Z białek i cukru ubijamy sztywną pianę - powinna być tak sztywna i lśniąca, by można ją było kroić nożem. Pianę ubijamy robotem na średnich obrotach, dodajemy wszystkie rozdrobnione bakalie i utartą czekoladę. Składniki mieszamy delikatnie, ale dokładnie, powinny się dobrze połączyć, masę rozkładamy na andrutach. Pieczemy w ciepłym piekarniku, a właściwie suszymy jak bezy. Czas trzymania w piecu zależy od wysokości mazurka i temperatury, jaką utrzymujemy w piekarniku. Po upieczeniu zupełnie zimne mazurki smarujemy równomiernie lukrem. Gdy warstwa lukru zaczyna zasychać, dekorujemy kandyzowanymi owocami, bardzo dokładnie odsączonej wisienkami z konfitury lub robimy z roztopionej czekolady charakterystyczne wielkanocne wzorki bp. gałązki palmy.

Baba staropolska

Skład: $\frac{1}{2}$ kg mąki, 15 dag cukru, szklanka śmietanki lub mleka, 6-7 żółtek, 6 dag drożdży, 10 dag masła, 1 opakowanie cukru waniliowego, otarta skórka z cytryny, rodzynki, cukier puder do posypania.

Zrobić rozczyń z 10 dag mąki, śmietanki lub mleka i drożdży roztartych z cukrem, pozostawić do wyrośnięcia. Żółtka utrzeć z cukrem waniliowym na pulchną masę, połączyć z wyrośniętym rozczyń. Dodać szczyptę soli, skórkę cytrynową, resztę mąki i dokładnie wyrabiać, aż ukażą się pęcherzyki. Pod koniec wyrabiania wlać pomału roztopione masło i dodać opłukane i osączone rodzynki, jeszcze chwilę wyrabiać. Włożyć ciasto do formy wysmarowanej dobrze tłuszczem i oprószonej mąką (1/3 formy) i pozostawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu. Piec w średnio gorącym piekarniku ok. 50 minut. Po upieczeniu ciasto lekko schłodzić, wyłożyć delikatnie z formy i ciepłe obficie opószyć cukrem pudrem z wanilią lub ostudzone polać lukrem utartym z 2-3 łyżek cukru pudru i soku z cytryny.

Baba puchowa

Skład: $\frac{1}{2}$ kg mąki, 7 dag drożdży, 10 żółtek, 15 dag cukru, 15 dag roztopionego masła, kieliszek rumu, szczypta soli, 20 dag rodzynek

$\frac{1}{4}$ kg mąki sparzyć gorącym mlekiem, dokładnie rozetrzeć, żeby nie było grudek. Gdy przestygnie dodać drożdże, wymieszać i postawić do wyrośnięcia. Żółtka utrzeć z cukrem na pulchny krem. Do wyrośniętego zaczynu dodać utarte żółtka, resztę mąki i dokładnie wyrabiać, aż zacznie odstawać od ręki. Wówczas dodać roztopione masło, rum i sól. Znowu dokładnie wyrobić dodając na koniec rodzynki. Ciasto przełożyć do wysmarowanej masłem formy. Gdy wyrośnie (pod przykryciem w ciepłym miejscu) - piec w dobrze nagrzanym piekarniku około godziny. Po wyłożeniu z formy oprószyć cukrem pudrem lub polukrować.

Sernik wiedeński



Skład: 80 dag tłustego, dokładnie zmielonego sera, 8 jaj, 1 i $\frac{1}{2}$ szklanki cukru pudru, $\frac{1}{2}$ kostki masła, 1 cukier waniliowy, 1 budyń waniliowy, 1 szklanka rodzynek, 1 szklanka smażonej skórki pomarańczowej, masło i tarta bułka do wysmarowania tortownicy.

Masło ucieramy z cukrem pudrem i cukrem waniliowym na puch, dodajemy na przemian po jednym żółtku i po łyżce zmielonego sera - cały czas ucierając. Gdy składniki dokładnie się połączą, dodajemy budyń i pianę ubita z białek, całość wraz z bakaliami lekko mieszamy i wlewamy na przygotowaną tortownicę. Wstawiamy do wygrzanego piekarnika, pieczemy w temp. 180

stopni C. przez

godzinę (czas pieczenia zależy od wysokości serowej masy- może być nieco dłuższy). W czasie pieczenia nie należy otwierać drzwiczek piekarnika i poruszać ciastem - może upaść. Wychłodzony sernik możemy oprószyć cukrem pudrem lub poleać czekoladą.

SMACZNEGO!!!!

Doping-zmora sportu

Jeśli przez doping rozumiemy zagrzewanie zawodników do osiągnięcia lepszych wyników, to jest on jednym z najwspanialszych aspektów sportu. Jeśli jednak doping oznacza sięganie po niedozwolone środki farmakologiczne, zwiększające sztucznie wydolność organizmu, to mamy do czynienia z największym wrogiem szlachetnych olimpijskich idei sportowych. W sporcie wyczynowym stosowanie sztucznego dopingu wynika często z chęci osiągnięcia wysokich lokat za wszelką cenę. Po niebezpieczne dla



BICYCLE.NET

NO DOPING!



zdrowia i niedozwolone środki farmakologiczne sięgają nie tylko sportowcy wyczynowi, ale także amatorzy. Na przykład chłopcy zafascynowani kulturystyką potajemnie kupują sterydy anaboliczne zwiększające masę mięśniową. Przyjmowanie tych i innych substancji dopingujących prowadzi jednak do zaburzenia homeostazy, często do poważnych schorzeń wątroby, serca i stawów, a niekiedy nawet do nagłej śmierci!

CZYM SĄ STERYDY ANABOLICZNE?

Sterydy Anaboliczne są chemicznymi pochodnymi testosteronu syntetyzowanymi w laboratorium. Pomimo że testosteron występuje u obu płci, kobiety posiadają niewielki ułamek ilości występującej u mężczyzn. Taki hormon wywiera dwa rodzaje skutków dla organizmu np: wywiera wpływ na cechy płciowe (takie jak stopień owłosienia ciała, wysokość głosu, rozwój organów płciowych, a także na percepcję, a nawet cechy psychologiczne i behawioralne) drugie działanie anaboliczne polega na wywieraniu wpływu na masę mięśniową, ilość tkanki tłuszczowej, siłę i różne aspekty metabolizmu. Sterydy anaboliczne są pożyteczne w rehabilitacji stanów pourazowych. W rzeczywistości środki te są w pewien sposób podobne do kortyzonu (główny hormon organizmu o działaniu przeciwzapalnym) i mają część tego samego działania, zarówno pozytywnego, jak i negatywnego. Jedną z wstępnych przyczyn wytwarzania sterydów anabolicznych miało być ich zastosowanie w gerontologii. Rzecz miała polegać na umożliwieniu starszym pacjentom (szczególnie tym przykutym do łóżka) zachowania czystej masy mięśniowej pomimo ograniczonego apetytu i braku ćwiczeń. Sterydy są rzeczywiście potężnymi środkami medycznymi, charakteryzującymi się możliwością wywołania pewnych potencjalnie szkodliwych objawów ubocznych.

- U mężczyzn powodują krótkoterminowe zwiększenie pociągu płciowego, po którym następuje zmniejszenie ilości naturalnie wytwarzanego testosteronu oraz prawdopodobne kurczenie się jąder,
- Sterydy anaboliczne mogą powodować ginekomastię (rozrost tkanki piersiowej w okolicy sutków u mężczyzn),
- U kobiet może to obejmować trwałe obniżenie głosu, nieregularne miesiączkowanie, pojawienie się zarostu na twarzy, powiększenie łechtaczki, zmiany skórne, a nawet pojawienie się łysienia typu męskiego,
- Zwiększenie problemów trądzikowych u obu płci,
- W zależności od rodzaju stosowanego środka, sterydy anaboliczne mogą również powodować zwiększenie agresji i poirytowania oraz wywoływać zmiany ciśnienia krwi oraz jej składu chemicznego (np. zmiany poziomu obu rodzajów frakcji cholesterolu, HDL i LDL),
- U nastolatków mogą zakłócać normalne oddziaływanie hormonów na rozwijający się organizm, przykładowo mogą spowodować przedwczesne zamknięcie się nasady kości długich, czyli ich zakończenia, czego rezultatem będzie zahamowanie wzrostu,
- Stosowanie doustnych sterydów zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia problemów z wątrobą i układem krążenia (w porównaniu do sterydów przyjmowanych w postaci zastrzyków),
- Występuje przerost gruczołu krokowego (prostaty) utrudniający oddawanie moczu.
- Stwierdzono zwiększone ryzyko zachorowania na nowotwory:
-Prostaty -Wątroby -Płuc -Jelita grubego

Zanim zdecydujesz się przyjmować sterydy zastanów się, czy wynik sportowy lub wygląd bicepsów uzasadniają tak wysoki poziom ryzyka.

Opracowała mgr Monika Duda

Jak pozbyć się 100 kcal dziennie?!?

Jeśli zdecydujesz się pić wodę zamiast gazowanego napoju w puszcze (140 kcal), po roku zaoszczędzisz 51 tys. kcal i stracisz siedem kilo tłuszczu

W JEDZENIU:

- ◆ **Zamiast słodkich chrupek** śniadaniowych przygotuj sobie mieszankę płatków zbożowych (żytnich, pszennych, gryczanych) z dodatkiem otrąb i suszonych owoców
- ◆ **Zapomnij o kanapkach** z masłem i majonezem. Jeśli nie umiesz zjeść "na sucho", sięgnij po musztardę. Łyżka majonezu ma 107 kcal, łyżeczka musztardy (więcej nie zjesz na jednej kanapce) - zaledwie 15 kcal.
- ◆ **Zrób sobie lekko oszukaną jajecznicę:** zamiast trzech jajek wbij dwa jajka, a z trzeciego dodaj tylko białko. Zaoszczędzisz 80 kcal.
- ◆ **Zastąp chipsy i słodczyce** warzywami i owocami. Dziesięć chipsów to już 100 kcal (konia z rzędem temu, komu wystarczy 10 chipsów!) w 100-gramowej paczce jest aż 553 kcal. Zamiast tego możesz zjeść kilogram (!) surowych warzyw pokrajanych w słupki (młoda marchewka, różyczki kalafiora i brokułów, fasolka, seler naciowy, kalarepka) i kilogram grejpfrutów. I jeszcze zaoszczędzisz 100 kcal!
- ◆ **Pij wodę.** Niemal wszystkie napoje, którymi się raczymy - z wyjątkiem ziółek, herbaty bez cukru oraz czystej wody - mają około 100 - 120 kcal na szklanekę. Oto przykłady - mleko - 125 kcal, herbata z cukrem - 130 kcal, sok świeży z marchwi - 107kcal; sok wieloowocowy - 140 kcal; wino czerwone - 160 kcal. Wystarczy więc wypić 8 szklanek napojów, by uzbierać 1000 kcal - całodniową dawkę przeznaczoną dla niezbyt aktywnej fizycznie, odchudzającej się osoby!
- ◆ **Zamiast lodów waniliowych** sięgnij po sorbet owocowy. Lody w czekoladzie mają 304 kcal, własnoręcznie ukrecony sorbet z pół kilo truskawek i piany z dwóch białek - o połowę mniej.
- ◆ **Zamiast tłustego żółtego sera** lub sera pleśniowego i jedz kanapkę z wędzonym twarogiem: dwa plasterki (60 g) sera edamskiego to blisko 200 kcal, gruby plaster twarogu (70g) - 100 kcal
- ◆ **Nie polewaj sałaty dressingiem.** Przynajmniej zredukuj jego ilość o połowę. Miska sałaty to wspaniała rzecz, ale tłusty dressing potrafi dodać nawet 500 kcal do tego posiłku! Łyżka majonezu light ma prawie tyle kalorii co całe opakowanie (150g) naturalnego jogurtu (ok. 100 kcal).
- ◆ **Kupuj tuńczyka** w sosie własnym zamiast tuńczyka w oliwie. Tuńczyk w oleju ma 213 kcal w 100 gramach, tuńczyk w sosie własnym - 110 kcal.
- ◆ **Jeśli już zamawiasz pizzę** - wybierz tę z serem i warzywami zamiast tej z tłustymi kawałkami mięsa. Na 100-gramowym kawałku zaoszczędzisz 50 kcal, na jednej porcji - 100 kcal.
- ◆ **Zamów w restauracji** dużą porcję sałaty zamiast klasycznego zestawu mięso, sos, frytki.
- ◆ **Pozwól sobie** na mały kawałek gorzkiej czekolady, ale nie sięgaj po batoniki.
- ◆ **Wybierz odtłuszczone mleko** zamiast pełnotłustego. Na jednej szklance zaoszczędzisz 60 kcal.
- ◆ **Nałóż sobie pół porcji** ryżu lub ziemniaków. Dwie łyżki ryżu zamiast czterech to już oszczędność 100 kcal. Jedna duża łyżka ziemniaków z wody z masłem mniej - podobnie.
- ◆ **Zdejmij skórkę** z kurczaka. Skórka z jednego udka ma 47 kcal.



- ♦ **Jako wieczorną przekąskę** na spotkaniu z przyjaciółmi podaj humus z pokrojoną w słupki marchewką zamiast talerza serów i krakersów.
- ♦ **Zostaw kilka łyżek niedojedzonego obiadu** na talerzu.
- ♦ **Zrezygnuj z piwa.** Zrezygnuj z wina. Przynajmniej ogranicz swoje drinki o połowę. Na imprezie sięgaj po wino wytrawne (110 kcal w szklance) i rozcieńczaj je pół na pół z wodą. Mniej przy okazji zjesz, bo wino wzmaga apetyt.
- ♦ **Zjedz pomarańczę i popij wodą,** zamiast łudzić się, że soki owocowe to samo zdrowie. Soki mają dużo cukru i bardzo mało błonnika.

W RUCHU:

- ♦ **Kup sobie krokomierz.** Postaraj się codziennie przejść 2 tys. kroków więcej. Przez ten prawie dwukilometrowy spacer spalisz ok. 100 kcal. Wydłuż sobie np. spacer z psem o 20 minut.
- ♦ **Pobiegnij 10 minut szybkim truchtem.**
- ♦ **Przeznacz pół godziny** na intensywne porządki domowe - mycie okien, podłóg.
- ♦ **Zajrzyj do ogródka:** przekop grządki, wyrwij chwasty. 20 minut.



- ♦ **Wybierz się** na krótką, 13-minutową, ale intensywną przejażdżkę rowerową.
- ♦ **Wchodź i schodź** po schodach przez 18 minut.
- ♦ **Przez kwadrans** skacz na skakance.
- ♦ **Przeptyń 500 metrów** kraulem.
- ♦ **Tańcz rock and rolla** przez 20 minut.
- ♦ **Umyj porządnie samochód.**
- ♦ **Włącz kasetę z aerobikiem** i trenuj przez kwadrans.

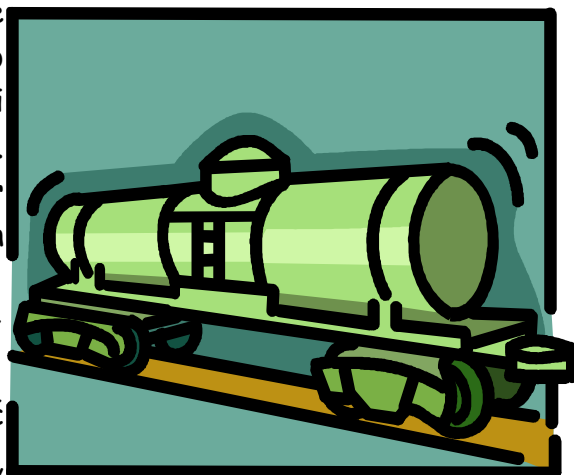
Opracowała
 Maria Szczurek
 na podstawie tekstu IRENY CIEŚLIŃSKIEJ

Wagon z ładunkiem lżejszy od próżnego!!!!

Na niektórych kolejach bywają specjalne wagony towarowe w kształcie wielkich cylindrów, przeznaczone do przewożenia gazu. Ciężar własny takich wagonów wynosi zwykle około 10 ton, pojemność - 50 metrów sześciennych. Przypuśćmy, iż napełniono wagon wodorem, którego metr kubiczny waży okragło 100 gramów. Ile będzie ważyć wagon razem z ładunkiem?

Otóż wagon pełen takiego towaru nie tylko nie będzie ważył więcej niż wagon próżny, lecz przeciwnie - będzie lżejszy.

Aby móc go napełnić wodorem, należało wpiern usunąć powietrze, którego 50 metrów sześciennych waży 65 kg, gdy tymczasem 50 m³ wodoru waży około 4,5 kg. Wagon stanie się więc lżejszy o 65 - 4,5 = 60,5 kg.



(tekst opracowany w oparciu o książkę Szczepana Jeleńskiego „LILAVATI”)

ZAWIŁA KRONIKA RODZINNA



W rodzinie jest pięcioro dzieci. Jaś jest dwa razy starszy od Tereni. Nela i Terenia razem mają dwa razy tyle lat, co Jaś. Sławek i Jaś razem mają dwa razy tyle lat, co Nela i Terenia razem. Hania, Nela i Terenia razem mają dwa razy tyle lat, co Sławek i Jaś. Hania właśnie ukończyła 21 lat. Ile lat ma każde z pozostałego rodzeństwa?

Obliczenie daje się łatwo przeprowadzić, jeżeli za miarę wieku przyjmiemy wiek Tereni. Oznaczmy go literą t . wiek Jasia wynosi $2t$. Nela i Terenia razem mają $4t$ lat, a więc wiek Neli wynosi $3t$. Sławek i Jaś razem mają $8t$ lat, czyli wiek Sławka wynosi $6t$. Hania, Nela i Terenia razem mają $16t$ lat, a więc wiek Hani wynosi $12t$. wiemy, że $12t = 21$, czyli $t = 1\frac{3}{4}$. dalsze obliczenia pójdą gładko.

(tekst opracowany w oparciu o książkę Szczepana Jeleńskiego „LILAVATI”)



HUMOR

(z zeszytów naszych uczniów...)

Ślimak ma jednocześnie płęć męską i żeńską, ale z niej nie korzysta.
W jej stroju pełno było dziur, przez które było widać sytuację społeczną.

Jan był ambitny, dlatego powiesił się sam.

Kiedyś, jak była bieda, to bracia szli do kościoła w jednych spodniach.

Kochanowski potraktował drzewo jak człowieka, co świadczy o jego
niebwywałym talencie poetyckim.

Sienkiewicz wrócił do kraju jako zwłoki i spoczął w Warszawie.

Trójkąt Pitagorasa jest to trójkąt kwadratowy.

Ręka tego człowieka była zimna jak ręka węża.

W Nawłoci jedli zupę na rożnie.

Jacek przypadkowo wymierzył kulkę w Stolnika.

Mickiewicz, aby utożsamić się ze swoją małą ojczyzną, recytuje Inwokację.

Polscy emigranci byli wywiezieni na paryski bruk.

Polacy na emigracji byli wywożeni na Sybir.

A. Mickiewicz w swym utworze pt. "Pan Tadeusz" ukazał Polaka jako człowieka, który tak bardzo
kocha swoją ojczyznę,

że jest w stanie wyemigrować z niej.

Pewnego rodzaju obrazem Polaków jest szlachta, ukazana przez Mickiewicza jako społeczeństwo
głęboko usytuowane w narodzie.

*Serdeczne życzenia zdrowych,
pogodnych i spędzonych radośnie
w prawdziwie wiosennym nastroju
ŚWIĄT ZMARTWYCHWSTANIA PAŃSKIEGO
oraz
smacznego **ŚWIĘCONEGO**
i mokrego **ŚMIGUSA**
życzy Drogim Czytelnikom - REDAKCJA*

