

# SZPIŁA

grudzień 2010

nr 13(76)

Gazetka Publicznego Gimnazjum w Pajęcznie



Cena: 1 zł

**Drodzy Czytelnicy!**

*Witamy w trzecim w tym roku szkolnym numerze „Szpili”. Zachęcamy do zapoznania się z nową partią naszych artykułów, bo jak zwykle każdy znajdzie coś dla siebie.*

*Najsmutniejszy miesiąc w roku na szczęście przeminął. Mikołajki i święta coraz bliżej, w związku z czym mamy parę bożonarodzeniowych tekstów. Pierwszy śnieg już za nami, a od zimy niewiele do wiosny ;]*

*Cała Reakcja przesyła wszystkim nauczycielom, personelowi szkolnemu i uczniom najszczerze życzenia bożonarodzeniowe! Radości w rodzinnym gronie, zdrowia, uśmiechu oraz wszelkiej pomyślności i sukcesów w Nowym Roku 2011!*

*Redaktor naczelna*



## Co wiesz o Polakach? Ciekawostki

Polska to nasza ojczyzna, ale ile tak na prawdę o niej wiemy? Zapewne tyle, ile uczymy się na lekcji historii oraz słyszymy w telewizji. Polska to niewielki kraj o pięknej historii, którą każdy jej obywatel powinien bezbłędnie znać. Pewnie wszyscy z nas wiedzą, że Polska to kraj położony w Europie środkowej, graniczący z siedmioma państwami i Morzem Bałtyckim. Jednak większość jej obywateli uważa, że kraj ten jest nudny i nie dzieje się tu nic ciekawego, a jednak Polska również skrywa wiele unikatowych ciekawostek, poniżej opisanych jest kilka z nich, poważnych i zabawnych 😊

1. Jako pierwsza nacja na świecie opracowali sposób na picie denaturatu, płynu borygo, kwasu siarkowego i wody kolońskiej.  
2. Podobno w zachodniej Europie pojawiają się alkohole z ostrzegawczym napisem: „Dawka śmiertelna 3,5 promila. Nie dotyczy Polaków.”  
3. Biolodzy z Centrum Medycyny Doświadczalnej i Klinicznej

w Warszawie jako pierwsi na świecie wyhodowali komórki mózgowe człowieka z komórek macierzystych.

4. Waldemar K. z Gdańska strzelał z ostrej broni do hałasujących na podwórzu dzieci. Mężczyzna tłumaczył się, że krzyk dzieciaków przeszkadzał mu w oglądaniu „Miodowych lat”.

5. Tylko Polacy zrywają azbest z dachów w Nowym Jorku. Zajęcie to jest uważane za pracę najbardziej niebezpieczną dla zdrowia.

6. Polacy ustanowili nowy rekord Guinnessa, rozgrywając spotkanie piłki nożnej halowej trwające 50 godzin. 800 zawodników rozegrało 66 meczy, w których granatowi zwyciężyli czerwonych w stosunku 973:941.

7. W Kołobrzegu powstał pierwszy na świecie fanclub zupy pomidorowej. Członkowie klubu składają przysięgę, że będą jeść zupę o każdej porze dnia i nocy. Przyrzekają, że pomidorówką będą częstować nawet wrogów. Aby wstąpić do elitarnego klubu, trzeba zjeść łyżkę koncentra-

tu pomidorowego.☺

8.Polacy chorzy na raka krtani wymyślili sposób palenia papierosów przez rurkę w tchawicy.

9.Ojciec Jan Grande-Majewski, bonifrat, po zapoznaniu się z 500-letnimi tajemnicami zakon-



nymi, sporządził dietę. Osoby stosujące się do rad zakonnika powinny żyć 120 lat!

10.Najmniejszy telefon świata ma wymiary: długość - 3,97 cm, szerokość - 3,30 cm, grubość - 1,50 cm. Aby zadzwonić, numer należy wykręcić szpilką. Słuchawka na kabelku umieszczona jest bezpośrednio w uchu. Mówić należy w stronę miniatur-

wego mikrofonu umieszczonego w obudowie. Telefon skonstruował Zbigniew Różanek z Pleaszewa.

11.Mikołaj Kopernik został umieszczony na 19. miejscu na światowej liście 100 postaci, które miały największy wpływ na dzieje ludzkości.

12.Andrzej Małkowski z Namysłowa był najmłodszym kierowcą świata. Prawo jazdy otrzymał w wieku 14 lat i 235 dni.

13.Arkadiusz Pawełek był

drugim człowiekiem na świecie, który przepłynął Atlantyk na pontonie. Samotny rejs trwał 40 dni i liczył 5,5 tys. kilometrów.

14.Kobiecie ze Stalowej Woli, podobno z zawodu miłośnego, pękło serce. W literaturze fachowej odnotowano dotychczas trzy przypadki pęknięcia serca. Przeżyła tylko Polka.

Ania



# 2110

*Jaki może być świat za sto lat?  
Przenieśmy się w czasie...*

**Jeśli wszystko przybierze niewłaściwy  
obrót:**

2 grudnia 2110 r.

Kochany pamiętniku!

Jak to dobrze, że mam się komu zwierzać. Dziękuję Ci, że jesteś, kiedy wszyscy moi bliscy już zginęli. Pozostało mi tylko pisanie, bo przypuszczam, że i ja mam niewiele czasu. Dziś umarł mój ojciec. Został napadnięty przez wyznawców islamu, którzy zagarnęli już jedną trzecią naszej planety i nadal zabijają „dla religii”. Trwa III wojna światowa. Wszyscy, którzy nie zamarli jeszcze przez zanieczyszczone środowisko, z braku żywności i wody, czy przez szerzące się choroby, drżą z obawy, że lada chwila któryś z czterech wrogich sobie bloków państw zrzuci bombę masowego rażenia. Wtedy nastalby koniec świata... Umarlibyśmy chyba wszyscy od oparzeń słonecznych (zanikłaby prawie całkowicie warstwa ozonowa chroniąca przed promieniowaniem). Część zatrułaby się od razu. Już od dawna zresztą budujemy miasta pod ziemią, bo człowiek nie dość, że zdegradował środowisko, to jeszcze prowadzi wojnę i co chwilę słychać, jak jakaś głowica atomowa uderza kilkanaście kilometrów od naszego schronu. Losem Ziemi, a raczej tym, co z niej zostało, władają bowiem teraz cztery wrogie sobie „państwa”: Olbrzymia Rosja, Chiny, które zajmują wielki obszar Azji, Turcja, która opanowała południo-

wo-wschodnią Azję, Afrykę i pół Europy oraz Stany Zjednoczone, zajmujące pozostałą część świata wraz z zachodnią Europą. Dziadek mówił mi, że kiedyś istniało prawie dwieście państw...

Na terenie dawnej Polski, której nie zdążyłam być obywatelką, toczy się spór między dwoma azjatyckimi blokami - Rosją i Turcją.

Moje życie wygląda mniej więcej tak... „Mieszkam” w środkowej Europie nad rzeką Wisłą. Nie płynie w niej woda, lecz ścieki. Niezbyt często wychodzę z naszego podziemnego bunkra (w którym przebywam z kilkudziesięcioma ocalałymi osobami z naszego miasta), by poobserwować. Wyjście grozi uprowadzeniem przez jakiegoś islamistę lub postrzeżeniem przez Rosjanina. Z nieba często padają kwaśne deszcze, nieobce mi są huragany w upalne lata ani bardzo mroźne zimy. Brudne powietrze do naszego bunkra dostaje się przez filtry, które nie zawsze dobrze wykonują swoją rolę. Z opowieści dziadka wiem, że kilkadziesiąt lat temu dobrze rozwijała się technologia, a elektroniczne urządzenia ułatwiały ludziom życie. Ale po co to teraz komu? No, chyba że do prowadzenia wojen. Parę razy widziałam zdalnie sterowanego robota, który z laserem w rękę celował do uciekających ludzi. Nikt takiemu nie umknie...

Moje kilkunastoletnie życie trwa już i tak wystarczająco długo. Zostałam sama, patrząc, jak kolejni członkowie mojej rodziny umierali z winy tych, którzy nie są zdolni, by ko-

chać cokolwiek poza pieniędzmi i władzą. Zamiast żyć w tym piekle, które dawno temu było ponoć zieloną, piękną Ziemią, wolałabym się nigdy nie urodzić.

***Oto bardziej optymistyczna wersja:***

2 grudnia 2110 r.

Kochany pamiętniku!

Ostatnio zdałam sobie sprawę z mojego szczęścia. Mam kochającą rodzinę, wspaniałych, genialnych nauczycieli, mnóstwo zdrowego i smacznego pożywienia, ładne, superwygodne ubrania oraz właściwie wszystko, czego sobie zapragnę. Teraz wszyscy ludzie żyją w dobrobycie. Zaczęłam doceniać, co mamy, gdy mój dziadek pokazał mi pewien film sprzed stu lat. Puścił go z odtwarzacza Blu-ray (nie wyobrażam sobie, bym teraz mogła korzystać z tego typu staroci) na prehistorycznym urządzeniu, które nosi nazwę telewizora LG. Dziwię się dziadkowi, że nadal trzyma te graty w domu, poczynając od owego telewizora, kończąc na jakimś piekarniku. Dziadek mówi, że to przez sentyment. Ale wracając to tematowi... Film przedstawiał ludzi w 2010 roku. Biedacy... Na świecie były kiedyś ponoć wojny! I terroryści wśród wyznawców islamu. Teraz islamiści nie walczą z nikim o religię. Dziadek sam się zastanawia, jak doszli do wniosku, że jest to złe i nic nie warte. Może to dzięki rozwojowi technologii i gospodarki. Całe szczęście, bo nie chciałabym żyć dziś w świecie, gdzie ktoś podnosi na drugiego rękę. Na starym filmie 2D mogłam także zobaczyć, jak ludzie zanieczyszczali środowisko. Swoją własną matkę, Ziemię! Trudno siebie wyobrazić, że nie-

gdyś uzyskiwano energię przez spalanie węgla. Oj, kochana atmosfero, niegdyś się nacierpiałas, ale na szczęście już wszystko jest z tobą dobrze. Dowiedziałam się też, jak powszechne było wycinanie lasów, by uzyskać tony papieru. Papier widziałam kilka lat temu w szkole na lekcji historii. Boże, czułabym się dziwnie, robiąc na nim notatki przy użyciu długopisów, zamiast pisać normalnie na moim superszybkim komputerze, w którym mam wszystkie informacje i błyskawiczny kontakt z moimi kolegami z Afryki. Bardzo lubię obserwować, jak spędzają czas w swoich mocno klimatyzowanych uczelniach. A propos? Afryki... Dzisiaj, jak zwykle, poleciałam na moim poduszkowcu do szkoły. Pierwsza była historia. Pani opowiadała, że sto lat temu malutkie, bezbronne dzieci głodowały w biednych państwach świata. Nie wiem, jak to było możliwe, ale ludzie z bogatych państw nie chcieli się dzielić niczym z biednymi. Brakowało nawet wody, nie mówiąc o ubraniach i lekach!

Myślę, że nie ma dziś na świecie choroby, której nie dałoby się wyleczyć, czy choćby zatrzymać jej rozwoju. Wszyscy są przecież doskonale wykształceni i wiedzą, jak zwalczyć wszelkie wirusy i nowotwory. Ponadto nieczęsto zdarza się, by ktoś chorował. Czyste powietrze, mnóstwo zieleni wkoło miast i w pięknych parkach, przejrzysta woda. Do tego mamy pomocników w postaci robotów i różnych urzędzeń, toteż rzadko zdarzają się wypadki przy pracy fizycznej.

Niedługo będę uczęszczała do liceum o profilu energetycznym. Może kiedyś sama będę projektować elek-



trownie słoneczne. Zawsze lubię je obserwować. Są praktycznie przy każdym wilekim mieście. Jak ludzie radzili sobie kiedyś bez nich? To jest teraz przecież podstawa do dalszego rozwoju. Planuję też w przyszłości lecieć na Księżyc. Trzeba przejść specjalne badania, ale mam nadzieję, że dostanę zezwolenie. Moi rodzice już tam byli w podróży poślubnej. Zwiedzali tamtejsze osady i stacje znajdujące się obok wynajętego przez nich apartamentu. Po między budynkami przemieszczali się w kombinezonach, ale we wnętrzach już ich nie nosili.

Pamiętniczku, nie uwierzysz! Wczoraj na Marsie wylądował pierwszy człowiek! Kolejny wielki krok dla ludzkości. Jednak nie ma tam życia, jak kiedyś sądzono, więc możemy go kolo-

nizować! Chciałabym się doczekać wycieczki na czerwoną planetę.

Tyle jest jeszcze do odkrycia, tyle możliwości! Kocham ten świat. Nie chciałabym nigdy żyć w jakichkolwiek innych czasach, niż teraz, w XXII wieku na naszej zielonej, pięknej Ziemi.

---

*Druga wizja jest wspianała, lecz szalenie trudna do zrealizowania. Od młodych pokoleń zależy, czy choć w małym stopniu się ziści i w którą stronę podąży świat w nadchodzącym stuleciu.*

Eliza

## Co to znaczy być patriotą?

**Czy dzisiaj można być patriotą, czy to zbyt wielkie słowo? Jak gimnazjaliści rozumieją to pojęcie? Przeczytajcie i zastanówcie się nad swoim pojmowaniem słów: ojczyzna, patriotyzm, honor. Warto!**

„W czasie pokoju każdy z nas też może być patriotą. Wystarczy, że będziemy uczyć się historii naszego kraju i nie zapomnimy o przodkach. Dzięki temu będziemy podtrzymy-

wać naszą kulturę i tradycję. Ważne też jest, żeby dobrze mówić o ojczyźnie, gdy jesteśmy za granicą. Możemy opowiadać o pięknych krajobrazach Polski, o górach, jeziorach i morzu. Przez takie działania nasza ojczyzna będzie znana na całym świecie.

Ja, jako patriotą, zawsze będę mieszkał w Polsce. Tutaj się uczę, dorastam i tu zamierzam pracować. Dobry Polak i patriotą musi swoją wiedzę prze-

kazywać młodszym pokoleniom. Dzięki temu nasza polskość nigdy nie zaginie.”

*Jakub Drab kl. I c*

„Patriotą można być na różne sposoby teraz podam dwa z nich:

**słowo**

1. Nie należy używać wulgaryzmów.
  2. Nie wolno mówić w zły sposób o ojczyźnie naszej Polsce.
  3. Trzeba poznawać nowe słowa, używać we właściwy i staranny sposób języka polskiego.
  4. Nie wolno naśmiewać się z Polski i naszego języka.
- Należy upominać osoby łamiące powyższe i poniższe zasady.

**czyny**

Nie należy hańbić symboli Polski (godło, hymn, flaga).

Jest jeszcze wiele rzeczy, które powinno się robić. Każdy z nas może uszanować nasz kraj i to, kim jesteśmy. W czasach współczesnych nie musimy oddawać wszystkiego, nie musimy poświęcać życia, należy uszanować to, że jesteśmy wol-

nymi Polakami, trzeba o tym pamiętać. Świadczy to o naszym honorze i godności.

Prawdziwy patriota postępuje tak. Choć niektórzy ludzie teraz o tym zapominają...”

*Karolina Rojek kl. I c*

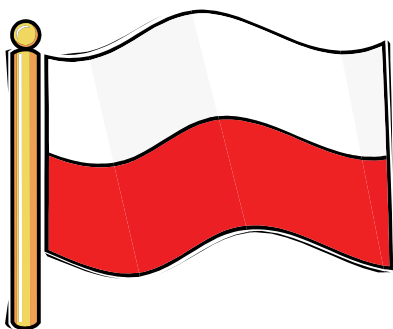
„W dzisiejszych czasach pokoju patriota powinien kochać i szanować swoją ojczyznę. Każdy obywatel winien z szacunkiem odnosić się do symboli narodowych, czyli do godła, hymnu państwowego, flagi narodowej. Prawdziwy patriota musi interesować się losami swojego kraju. Należy obchodzić różne uroczystości narodowe. Każdy pełnoletni obywatel powinien brać udział w wyborach.

Ja swój patriotyzm okazuję w różny sposób. Często chodzę na cmentarz i zapalam znicz na Grobie Nieznanego Żołnierza, bo to dzięki tym, którzy zginęli za ojczyznę, dziś żyjemy w kraju wolnym, gdzie panuje pokój. Pamiętam o uroczystościach państwowych i wtedy wieszam flagę na balkonie. Staram się pomagać lu-



dziom starszym i słabszym oraz szanuję zdanie każdego człowieka. Kiedy oglądam mecz i gdy zaczynają grać nasz hymn narodowy, zawsze staję na baczność i przyznam, że ogarnia mnie wtedy wzruszenie.

Mnie, jak być dobrym patriotą, uczyli rodzice oraz dziadkowie i to dzięki nim mogę dziś powiedzieć, że jestem prawdziwym Polakiem.”



*Marek Marczak kl. Ic*

„Swój patriotyzm mogę okazać przez udzielanie się w różnych świątkach patriotycznych, gdy śpiewają hymn narodowy to zachować odpowiednią postawę. Mogę uczestniczyć w kampaniach przedwyborczych, roznosząc plakaty prezentujące kandydatów np. na prezydenta oraz dobrze się wyrażać o swoim kraju.”

*Marika Trawczyńska kl. Ic*

„Patriota to osoba, która kocha swoją ojczyznę i jest gotowa do poświęcenia dla jej dobra. W dzisiejszych czasach, gdy nie ma wojen i nie trzeba walczyć z nikim i przelewać krwi, również można być patriotą. Na to miano zasługuje każda osoba, która kocha oj-

czyznę, uczestniczy w różnego rodzaju ważnych narodowych uroczystościach lub ogląda transmisję z tych wydarzeń. Prawdziwy patriotą powinien szanować flagę i godło nasze-

go kraju, a przede wszystkim znać słowa naszego hymnu „Mazurka Dąbrowskiego” i zachować powagę przy jego śpiewaniu. Przy ważnych uroczystościach powinniśmy wywieszać flagę w naszych domach. Widząc, gdy ktoś niszczy flagę, godło lub używa wulgaryzmów, każdy patriotą powinien upominać te osoby i zabraniać im tego robić.”

*Paulina Nicpoń kl. Ic*



## Czytam, bo lubię - czyli o samych pozytywnych stronach czytania

We współczesnym świecie młodzież niechętnie sięga po dobrą książkę czy wybiera interesujący film. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, jakie ważne jest czytanie literatury. Młodzież i dorośli częściej preferują masowe środki przekazu.



Dlaczego jednak powinniśmy czytać?

**Czytanie książek ma same superlatywy.**

Po pierwsze, w każdej pracy

wymagane jest poprawne, płynne czytanie, bo karygodną rzeczą byłoby pracować w jakiegokolwiek pracy, nie umiejąc czytać.

Po drugie, czytanie pobudza nasze szare komórki do myślenia.

Kolejnym argumentem jest to, że nasz język i zasób słownictwa wzbogaci się. Następną sprawą jest to, że dzięki czytaniu mamy większą wiedzę.

Poprzez czytanie lepiej działa nasza wyobraźnia.

Czytając, uczymy się, a poza tym relaksujemy się, przeżywając razem z bohaterem nowe historie.

Czytajcie książki, bo to nie boli, a wręcz przeciwnie - sprawia radość i wiele uczy !

Niestety, w rzeczywistości nie jest tak kolorowo, bo okazuje się, że ponad 60 % Polaków nie czyta książek...



## **PAMIĘTNIK ADRIANA**

24 listopada 2010

**Skrzypce- szczęście laryngologa...**

Rano obudził mnie okropny skrzyp, strzyk albo chryp. Zszedłem na dół, do kuchni. Nie wierzyłem własnym oczom! Moja mama podczas robienia kanapek wpadła w euforię, gdy usłyszała muzykę swojego ulubionego zespołu „Will’’. Całkowicie straciła głowę i nałożyła na kanapkę z szynką dżem i kakao. Już czuję, jak mój żołądek się cieszy... Na samą myśl robi mi się niedobrze...



W szkole nie idzie mi za dobrze. Zobaczyłem dziś na korytarzu taką jedną z 1B. Miała długie blond włosy i brązowe oczy. Była doskonała! Tak się na

nią zapatrzyłem, że ktoś mi zwinął kanapki z plecaka! Jednak nie wiem, czy wyszło mu to na dobre... Ich skład nie zapowiadał nic przyjemnego.

Jak wróciłem ze szkoły, usłyszałem piszczenie i zgrzytanie. Wszedłem na górę, by zobaczyć, skąd pochodzi ten tajemniczy i bolesny dźwięk.

To była moja siostrzyczka, która uczyła się grać na skrzypcach. Moi rodzice cieszyli się przez łzy, a Michalina wprost była zrozpaczona tą wiadomością, że Zuzi się to spodobało...

Wieczorem wybierała się na randkę. Nieszczęśnik musiał na nią czekać 3 i pół godziny, bo Michalina nie mogła się oderwać od lustra. Stwierdziła, że nie może zrozumieć, jak świat stworzył takie чудо jak ona i mogłaby tak w nie patrzeć wieczność. Współczuję chłopakowi. Kiedy poszedłem na dół na kolację, zauważyłem go rozłożonego na kanapie i pogrążonego we śnie. Ciekawy jestem, jak na to zareaguje Michasia...

25 listopada 2010  
Następnego dnia nic nie słysza-  
łem. Ciekawe dlaczego. Nie po-  
szedłem do szkoły, bo siedzenie  
na lekcjach i słuchanie byłoby  
bez sensu. A poza tym, jest to



niesamowite- uniknąłem słucha-  
nia skrzypiec Zuzi i piosenek  
mamy.

Po południu przyjechały do nas  
ciotki. Stałem się po raz pierw-  
szy ich obiektem zainteresowań.

Zaczęły mnie obdarowy-  
wać czekoladkami itp.  
Trochę się dziwnie czułem,  
bo wszyscy o czymś mówili,  
a ja nic nie słyszałem...

Wkrótce idę do laryngolo-  
ga.

Dzień się szybko skończył,  
a już nie mam ochoty na  
jutro...

Cdn.

## Kłamstwo

Za kłamstwo bierzesz na siebie  
całą odpowiedzialność i możesz ponieść  
konsekwencje świadomego zatajenia  
prawdy.

### Kłamstwo ma krótkie nogi

Nigdy nie kłamiesz? Nie kłam!  
Każdemu zdarza się czasami powiedzieć  
nieprawdę, jakieś drobne kłamstewko,  
które zażegna konflikt, zrobi dobre wra-  
żenie, uwolni od natręta. Kłamstwa by-  
wają różnego kalibru. Te małe, nie-  
winne, typu: „To naturalna opalenizna”,

gdy posmarowałaś się samoopalaczem,  
aż po wielkie, które Cię przekreślą w  
oczach otoczenia, pozbawią zaufania,  
zdyskredytują. Zaczyna się jednak od  
małych. Stopniowo stają się przyzwyczajeniem i ani się obejrzyysz, gdy zosta-  
niesz notorycznym kłamcą. Po prostu  
oszustką. A kłamstwo ma krótkie nogi-  
zazwyczaj, wcześniej czy później, wy-  
chodzi na jaw.

### Kłamstwa dobre

Należą do rzadkości, ale istnieje-



ją. Wiesz, że Twój wujek ma raka. Ukrywają przed nim, że jest śmiertelnie chory, aby nie tracił nadziei na wyzdrowienie- przecież nie powiesz mu, że umiera.

Gdy Twoja niezbyt mądra koleżanka zapyta, co o niej myślisz, poinformuj ją, że jest głupia jak but z lewej nogi? Byłabyś świnią, a ona od tego nie zmańdrzeje. Wujkowi dodasz otuchy, koleżance powiesz coś miłego lub dasz odpowiedź wymijającą.

### **Przemyśl!**

Po co kłamiesz, jeśli prościej jest powiedzieć prawdę? Wcale nie prościej czasami. Chcesz uniknąć kłopotów, gdy zrobisz głupstwo, wykręcić się od kary, nie popaść z kimś w konflikt. Kłamię się dla wygody, dla korzyści, ze

wstydu, komuś na złość.

### **Kłamstwo na usprawiedliwienie**

Wciskasz koleżance jakiś pretekst, żeby się urwać z jej nudnych imienin na fajną imprezę. Opowiadasz nauczycielowi bajeczkę o zasłabnięciu babci, przez co nie odrobiłaś zadania domowego. Bujasz rodziców, że później wracasz z dyskoteki, bo autobus się zepsuł.

Czy to jest w porządku? Zastanów się.

**Opr. Martynka☺**

## **Z zapisków Majki**

10 września

Śniło mi się, że jestem w klasie. Rozwiązywałam matematyczne zadania i nagle wszystkie równania zaczęły mi się mieszać, a zamiast liczb widziałam tylko twarze. Wszystkie takie same. To były jego twarze. Zaczęły do mnie mówić. Poczulałam, że ktoś wali we mnie poduszką. Obudziłam się. To mo-

ja siostra. Przecież jest tak wcześnie. Dlaczego ona mnie budzi? Spojrzałam na zegarek. Było dziesięć po ósmej! Zasnęłam. Zerwałam się z łóżka. I pobiegłam do łazienki. W pośpiechu zaczęłam się ubierać i wkładać książki do torby. Pięknie. Jeszcze dobrze rok szkolny się nie zaczął, a ja już się spóźniam! Spojrzałam na godzinę. Za chwilę zacznie się druga lekcja. Podążyłam prędko

wzdłuż chodnika. Znow zaczęło padać. Właśnie wchodziłam do szatni i zobaczyłam go. Jego cudne, niebieskie oczy. Wymieniliśmy się uśmiechami. Krótka wymiana, pojedynczych zdań. W końcu nastąpiła rozłaka. Podążyliśmy do różnych klas. Uśmiechnęłam się i weszłam do sali. Spóźnienie. Świetnie. Miałam tylko nadzieję, że gdy wyjdę, to również go zobaczę. Jego spojrzenie, jego uśmiech i jego oczy, na które mogłabym patrzeć godzinami. Pogrążyłam się w marzeniach. Zadzwonił dzwonek. Wybiegłam z klasy. Szukałam go. Na

próżno, nie odnalazłam nigdzie jego wzroku. Kolejne lekcje minęły podobnie. Ani śladu jego spojrzenia. Koniec lekcji. Pożegnałam się ze znajomymi i wyszłam ze szkoły. Podążyłam do domu. W pewnym momencie zamyśliłam się i idąc pogrążona w marzeniach, zobaczyłam go. Szedł drugą stroną ulicy. Czekałam, aż się odwróci. Aż spojrzy na mnie i znow obdarzy mnie swym cudownym uśmiechem. Poszedł w drugą stronę. Nie odwrócił się...

**K@si@**

## Podświadomość

Podświadomość jest czymś, co która spełnia dla nas jedną ważną rolę. Gdy na przykład uczymy się jeździć na rowerze, musimy ciągle kontrolować swoje ruchy, by nie stracić równowagi. Jednak po pewnym czasie nie musimy się już zastanawiać, JAK jechać na rowerze, tylko np. DO KĄD jechać. Opanowana przez nas czynność schodzi na poziom podświadomy i nie musimy już jej kontrolować (wyręcza nas w tym podświadomość). W naszej podświadomości

są zapamiętywane wszystkie rzeczy, które kiedykolwiek w życiu widzieliśmy, słyszeliśmy czy czuliśmy. Rejestruje ona nasze myśli, uczucia, jest jak wielościeżkowa taśma z naszego życia.

Kiedyś na jednym z amerykańskich uniwersytetów przeprowadzono eksperyment. Jednemu ze studentów dano gazetę, z której miał obkuć na pamięć zaznaczony fragment tekstu. Gdy student uznał, że jest już gotowy, poddano go egzami-



nowi, podczas którego zacytował z pamięci cały ten fragment, robiąc tylko dwie pomyłki. Następnie zapytano go, ile tekstu dodatkowo zapamiętał z tej gazety. Oczywiście student stwierdził, że nic innego nie może sobie przypomnieć, bo koncentrował się tylko na tym zaznaczonym fragmencie. Wtedy poddano studenta hipnozie i okazało się, że w transie hipnotycznym jest on w stanie dokładnie powiedzieć z pamięci dowolny tekst z tej strony gazety, jakby miał przed oczami fotografię całej strony, mimo że koncentrował się jedynie na zaznaczonym fragmencie! Nasza świadomość to kalkulujący mechanizm, który wyrabia sobie opinie, może coś przyjąć lub odrzucić. Działa jak filtr, przez który postrzegamy świat. Podświadomość natomiast można uznać za bezbłędną i bezmyślną pamięć, która

akceptuje bez zastanowienia wszystko, co zostanie jej podsunięte. Niektóre firmy starają się to wykorzystać i stosują tak zwaną reklamę podprogową. Polega to na tym, że co któraś tam klatka filmu reklamowego zawiera tekst w stylu: „Musisz pić Coca-Colę!”. Tekst pojawia się na ułamek sekundy co jakiś czas. Normalnie nie jesteśmy w stanie tego dostrzec, jednak podświadomość rejestruje te migawki. A ponieważ jest naiwna, wierzy że Coca-Cola jest jej potrzebna. Klient niczego nieświadomy odczuwa dziwną potrzebę wypicia Coca-Coli, idzie do sklepu i kupuje ją. Oficjalnie ten rodzaj reklamy został zakazany (ze względu na jej siłę), jednak niektórzy dalej ją stosują. Na naszą podświadomość wpłynąć jest bardzo prosto, jest to tak zwana perswazja.

Opr. Ania

## ŚMIERĆ KLINICZNA

*Moje ciało umarło, a ja nie.*

*Co to jest?*

To doświadczenie na pograniczu życia i śmierci. A dokładniej gdy dusza opuszcza ciało w chwili nagłego zgonu, następuje zatrzymanie akcji serca, oddechu... Dusza opuszcza ciało, ale nie umiera. Osoby doświadczające śmierci klinicznej najczęściej mają podobne doznania- idą przez tunel, zmierzając w stronę światła, spotykają zmarłych krewnych i przyjaciół, słyszą głos Boga, że to nie jest dobry moment, aby odeszli z tego świata, że ich czas jeszcze nadejdzie.

Czasami również mogli oglądać to, co się dzieje wokół ciała, które było ich, lecz już w nim nie byli. Widzą, jak lekarze próbują ich uratować, jak umierają, a lekarz główny orzeka zgon.

Podejście to tego zjawiska jest bardzo różne. Życie pozagrobowe zawsze jest, było i będzie największą tajemnicą. Zwolennicy uważają to za najlepszy dowód, iż dusza przetrwa dłużej niż ciało, a Bóg w swej potędze istnieje naprawdę, skoro panuje nad życiem i śmiercią. Sceptycy natomiast uważają, że to jedynie działanie bardzo silnych leków, halucynacje

wynikające z chwilowo zatrzymanej akcji serca bądź chwilowego niedotlenienia mózgu. Jednak zjawisko było bardzo często zarejestrowane, a opisy przeżyć bardzo zbieżne.

Najlepiej przestawi to pewien przypadek.

1 czerwca 1985 roku, w wieku 38 lat, Howard Storm doświadczył śmierci klinicznej z powodu perforacji żołądka i jego życie od tej chwili odmieniło się na zawsze. Odmieniło się do tego stopnia, że zrezygnował z funkcji profesora na uniwersytecie i wstąpił do seminarium teologicznego.

Poniżej przedstawiono wspomnienie przeżycia śmierci klinicznej Howarda Storma:

„Zaproszenie od dziwnych ludzi (Howard Storm podczas agonii). Zmagalem się z własnymi emocjami, próbując pożegnać się z żoną.

Jedyne, co byłem w stanie powiedzieć jej wtedy, to to, że ją kocham. Emocje, jakie mną wtedy targały, nie pozwalały mi na nic innego. Poczulem jakby odprężenie, zamykając jednocześnie oczy i czekałem na koniec. Czułem, że to było właśnie to. Całkowite zaciemnienie, wielka nicość, sen, z którego już się nie budzisz, koniec istnienia. Na jakiś czas straciłem przytomność. Trudno mi określić, jak długo mogło to trwać, ale kiedy odzyskałem świadomość, czulem się naprawdę dziwnie. Natychmiast otworzyłem oczy. Ku swojemu zdumieniu stałem obok łóżka i patrzyłem na własne ciało leżące na łóż-

ku. Moją pierwszą reakcją była myśl: „To jakaś niedorzeczność! Nie mogę przecież stać tutaj i spoglądać w dół. To nie jest możliwe”. Zupełnie nie tego oczekiwałem. Czułem się niedobrze. Dlaczego wciąż byłem żywy? Pragnąłem pogrążenia się w zapomnieniu. Kiedy zdałem sobie wreszcie sprawę, co się stało, poczułem się roztrzęsiony i zacząłem krzyczeć i wrzeszczeć na moją żonę, ale ona tylko siedziała tam nieruchomo jak kamień. Nawet nie spoglądała na mnie. Zacząłem wykrzykiwać przekleń-



stwa w jej kierunku, by zwrócić na siebie uwagę. Będąc zdenerwowany i zły, próbowałem jeszcze zwrócić uwagę współpacjenta z mojego pokoju, ale z tym samym rezultatem. Nie reagował. Wtedy usłyszałem moje imię: „Howard, Howard - chodź tutaj”. W pierwszej chwili zdziwiłem się, skąd dochodził ten głos. Odkryłem, że dochodził od strony korytarza. Kilka różnych głosów wołało mnie. Zapytałem, kim są a oni powiedzieli: „Jesteśmy tu, by zaopiekować się tobą. Doprowadzimy cię do porządku. Chodź z nami”. Zapytałem znowu, czy są lekarzami i pielęgniarkami. Oni odpowiedzieli:



„Szybko, chodź. Przekonasz się”. Z pewną niechęcią wyszedłem na korytarz i znalazłem się we mgle. Wiedziałem, że idziemy tak już całe mile, ale w dziwny sposób, gdy oglądałem się za siebie, wciąż widziałem pokój szpitalny. Moje ciało wciąż tam leżało nieruchomo na łóżku. W perspektywie wyglądało to tak, jakbym unosił się nad pokojem szpitalnym i spoglądał w dół. Wydawało się, że pokój jest już miliony mil za mną. Była to lekko kolorowa mgła. Niezbyt gęsta. Wtedy wydarzyło się coś, czego nie będę nawet próbował wyjaśnić. Wewnątrz siebie usłyszałem głos mówiący: „Módl się do Boga”. Spróbowałem. Zaczęło

otaczać mnie światło. Rozlewało się coraz szerzej. Znow usłyszałem głos, lecz nie mój, gdzieś daleko. Zrozumiałem, że jest to głos Boga. Mówił mi, żebym wrócił, że to jeszcze nie mój czas, nie ta chwila...Potem wszystko działało się strasznie szybko. Pamiętam tylko migawki jak urywki scen jakiegoś filmu. Obudziłem się na łóżku. Pierwsze, co zobaczyłem, to zdziwione miny lekarzy, którzy postawili już na mnie wyrok śmierci oraz zapłakaną żonę. Znow odczuwałem ból jednak nie taki jak wcześniej. Nigdy tego nie zapomnę...”

## Jak zostać jej księciem z bajki?

*Jak to widzi chłopak:*



***Dziewczyny wciąż śnią, marzą o swoim księciu z bajki. Czekają na niego dniami i nocami, wpatrując się w okno. Kim właściwie jest ten książę z bajki? Zwyczajny chłopak, który zna kilka tajemnic, które czynią z niego księcia. Chcesz je poznać? Czytaj dalej.***

Zacznijmy od spojrzenia. Starajmy się patrzeć dziewczynie prosto w oczy, a nie jak to zwykle bywa, na inne partie ciała. One tego nie znoszą, popełniając już tutaj błąd, jesteśmy przez nie skreśleni.

Kobiety dużo mówią, tak, to się zgadza, naszym zadaniem jest udawać, że słuchamy bądź naprawdę to robimy - słuchać ich!. Najważniejsze, żeby nasza koleżanka uważała, że jest w centrum naszego zainteresowania.

Kwiaty! Dziewczyny wręcz uwielbiają kwiaty! To nie jest wielki wydatek, a sprawi, że dziewczyna będzie już prawie nasza. Zawsze możesz powiedzieć jej miły komplement, o którym na pewno pomyśli po przyjeździe do domu. Niby nic a działa.



Wiary w siebie i do dzieła ;]

OD AUTORA: Trochę to brutalnie napisałem, trochę traktując dziewczyny jak łupy, które trzeba zdobywać, ale musiałem. Dla dobra sprawy, tzn., by pomóc Wam zdobyć zainteresowanie płci przeciwnej.



*Jak to widzi dziewczyna:*

Jaki powinien być idealny chłopak? Tego nie da się powiedzieć. Każda dziewczyna ma inny gust.

Jedna woli, żeby jej chłopak był wysoki, inna woli sportowca, jeszcze inne lubią chłopaków zabawnych albo nieśmiałych.

Jednak przeważnie dziewczyny wolą, aby to chłopak starał się o nie, żeby to on pierwszy był przyjacielem i wsparciem.

Jeśli dziewczyna dużo mówi, pewnie wybierze chłopaka małowównego, aby to on pozwalał jej ciągle mówić i odwrotnie.

Dziewczyny często wyobrażają sobie chłopaków silnych, zdecydowanych, ale tak, aby zwróciła na niego uwagę, wystarczy uśmiech, umiejętność „zagadania”, poczucie humoru albo umiejętność gry na gitarze.

Widocznie nasze podejścia różnią się bardziej niż myślimy ;] Którą opcję wybierzesz? Wybór zależy od Ciebie!

*Kruk&ARTy*

## **Nie bój się badań – zapobiegaj cukrzycy!**

Na całym świecie chorych na cukrzycę jest 230 milionów osób, z czego 25 milionów w Europie. Te statystyki co roku ulegają zmianie – wzrasta liczba osób cierpiących na cukrzycę. Ta choroba dotyka każdy przedział wiekowy i zaczyna być nazywana chorobą globalną lub epidemią światową.

Na czym polega cukrzyca? Cukrzyca jest grupą chorób metabolicznych charakteryzujących się hiperglikemią, czyli podwyższonym poziomem cukru we krwi wynikającym z defektu produkcji lub działania insuliny wydzielanej przez komórki bta trzustki. Można



wyróżnić trzy podstawowe typy cukrzycy:

- cukrzyca typu 1 – jest spowodowana rzeczywistym brakiem insuliny na skutek uszkodzenia komórek trzustki. Choroba pojawia się najczęściej u dzieci i osób młodych, choć może się rozpocząć po 80 roku życia. Przyczyną choroby jest uszkodzenie komórek przez własny układ odpornościowy (autoagresja, stąd również nazwa: cukrzyca autoimmunologiczna). Osoby z cukrzycą typu I częściej zapadają na choroby autoimmunologiczne.

- cukrzyca typu 2 – najczęstsza postać cukrzycy. W tym przypadku zaburzone jest zarówno działanie, jak i wydzielanie insuliny, przy czym dominującą rolę może odgrywać jedna lub druga nieprawidłowość. Chorzy są mało wrażliwi na działanie insuliny (insulinooporność). Zwykle w pierwszej fazie insulina jest wydzielana w większych ilościach, jednak niewystarczająco, aby zaspokoić zwiększone potrzeby organizmu. Po pewnym czasie wydzielanie spada wskutek zniszczenia nadmiernie obciążonych komórek. Leczenie polega na zredukowaniu masy ciała, stosowaniu diety cukrzycowej, wysiłku fizycznym

oraz zażywaniu leków przeciwcukrzycowych, a u części chorych, po pewnym czasie konieczna jest insulinoterapia. Ten typ cukrzycy występuje u osób starszych, z otyłością lub innymi chorobami metabolicznymi.

- cukrzyca ciężarnych – przejściowe zaburzenie, rozpoznawane na podstawie podwyższonego stężenia glukozy we krwi (może towarzyszyć obecność glukozy w moczu), pojawiające się u zdrowych kobiet i ustępujące po zakończeniu ciąży. Stanowi ono zagrożenie dla płodu i kobiety, ponadto u 30-50% kobiet, u których stwierdzono cukrzycę ciężarnych rozwija się cukrzyca typu 2. Cukrzyca ciężarna niesie za sobą zagrożenia zarówno dla matki, jak i dla płodu.

Oczywiście ważne są badania, a szybka diagnoza zmniejsza powikłania. Takie badanie nie jest straszne – można wykonać badanie irydologiczne, bardzo szczegółowe – pomoże nam dowiedzieć się, czy nasz organizm ma zdolności obronne przed chorobą i tempo samoistnej regeneracji. W tym badaniu szczegółowo oglądane są oczy, które mogą „powiedzieć” bardzo dużo o naszym stanie zdrowia, czy trzustka wydziela odpowiednią ilość insuliny, itp. Badanie

może również wskazać skłonności do innych chorób w przyszłości. Można również po prostu udać się do poradni i oddać krew do przebadania w kierunku cukrzycy.

Zasadą współczesnej terapii cukrzycy jest leczenie wszystkich zaburzeń towarzyszących chorobie, a nie tylko kontrola gospodarki węglowodanowej. Dążenie do normalizacji masy ciała, zwiększenie aktywności fizycznej, właściwa dieta, leczenie częstych

w cukrzycy zaburzeń lipidowych, nadciśnienia tętniczego i innych chorób układu krążenia oraz utrzymywanie glikemii w przedziale wartości możliwie najbardziej zbliżonym do niecukrzycowych (normoglikemii) zmniejsza ryzyko rozwoju powikłań choroby.

Sylwia R.

## JABŁKO KAŻDEGO DNIA TRZYMA DOKTORA Z DALEKA!

Czy zastanawialiście się kiedyś, jakie są ukryte właściwości jabłek? Myślę, że w większości Wasza odpowiedź będzie brzmieć: „Nie”. Jemy jabłka, bo są kusząco czerwone, soczyste i zdrowe. Właśnie – ZDROWE. Jak mawia przysłowie:

„Jedno jabłko dziennie i lekarz niepotrzebny”. Przekonajmy się, na co korzystnie wpływają te ogrodowe pyszności.

- **Dodają siłę.** Pod tym względem prym wiodą jabłka suszone. Dostarcza-

ją nam one aż sześć razy więcej energii niż świeże owoce.

- **Chronią układ krążenia.** Jabłka to bogate źródło kwercetyny - przeciwutleniacza, który uszczelnia naczynia krwio-

nośne i zapobiega osadzaniu się nich

blaszek miażdżycowych. - **Zmniejszają ryzyko chorób nowotworowych.** To też zasługa kwercetyny, której działanie przeciwrakowe jest wyjątkowo

efektywne.

- **Pomagają przy zaparciach.** Dzieje się tak, ponieważ obecny w surowych jabłkach błonnik poprawia pracę jelit.

A także:

-Są skutecznym lekiem przy bieguncie - wtedy należy spożywać

je duszone.

Takie są zalety jedzenia średnio jednego jabłka dziennie. Czy nie brzmi to wspaniale? Zamiast zatruwać organizm lekami, które uszkadzają wątrobę, możemy



sami zadbać o lepszą sprawność organizmu i zapobiegać powstawaniu śmiertelnych chorób. Przy okazji ważne są walory smakowe. Jedzenie jabłek daje podwójne korzyści, więc zachęcam do wzbogacenia swojej diety w owoce a także warzywa. Zima tuż, tuż, więc tym bardziej powinni-

śmy zadbać o to, co jemy. Brak witamin może wywołać nieprzyjemne skutki, a tego przecież nie chcemy. Jabłko jest jednym z wielu owoców, które korzystnie wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie. ☺

ul@

## Kieszonkowe

### Najważniejsze masz w domu

Rodzice dają Ci jeść, kupują ubrania, książki, kosmetyki. Masz dach nad głową- często własny pokój, całkiem porządnie urządzone. Zapewnioną naukę, podręczniki. Opłacone zajęcia- muzyczne, taneczne, plastyczne, językowe. Często komórkę. Czasem „korki”, które sporo kosztują. Wtedy kieszonkowe to na ogół niewielka suma na wydatki ekstra.

### Nauka gospodarowania

Rodzice pragną nauczyć Cię wartości pieniądza i przekonać się, czy masz dobrze w głowie. Dostajesz większe sumy, ale musisz sama kupować sobie ubrania, kosmetyki, opłacać dodatkowe zajęcia, telefon. Lekcje gospodarowania i planowania bardzo przydadzą Ci się w życiu. Że dostajesz mało? Pieniądzy zawsze jest mało. Sztuka polega na tym, by rozsądnie nimi zarządzać.

### Ale jak?

Policz swoje stałe wydatki: środki higieny, koszt dodatkowych zajęć. Tę sumę odłóż na bok. Nie wolno jej tknąć no co innego. Potem wydatki ważne, potrzebne Ci w tym miesiącu: na kurtkę, na dziny, adidas. Ile Ci zostało? Ta sumka musi wystarczyć na całą resztę- rozrywki, smakołyki, przyjemności. Na wszystko, czego byś chciała, pewnie nie starczy, i tu wkracza rozsądek. Wybierasz się na koncert ulubionego zespołu? No to tę upatrzoną bluzkę kupisz dopiero w przyszłym miesiącu. Może będzie przecena? Albo wycieczka, albo kino i dyskoteka. Jeśli nowa komórka z MP3 i kamerą, to trzeba odkładać przez tyle i tyle miesięcy taką a taką sumę. Z czego zrezygnować, żeby wystarczyło na prezent imieninowy dla taty? Dobra szkoła. Układając co miesiąc swój budżet, szybko nauczysz się gospodarować pieniędzmi. Zwłaszcza jeśli rodziców masz z charakterem i nie dołają ani grosza ekstra.

Opr. MartynKa☺

## Święta, święta... a co z prezentami?

Już za kilkanaście dni nadejdą święta... Jest to czas spokoju, radości i wzajemnych wizyt. To także czas, w którym podarowujemy sobie prezenty gwiazdkowe. Są one tańsze lub droższe.

Wszystko zależy od budżetu. Najważniejsze jednak jest to, by podarować szczerze i od serca. Szczególnie młodszy członkowie rodzin z upragnie-

niem czekają na te upominki. Wielu z nas jednak zastanawia się, co podarować najbliższemu. W tym numerze naszej gazetki postaram się zaproponować kilka pomysłów na to, jak za niewielką kwotę można uszczęśliwić swoich bliskich. Uważam, że rodziców i dziadków najbardziej można uszczęśliwić, jeżeli zrobi się coś samemu. Cieszę się, że ich pocie-

chy zadały sobie trud, by podarować im coś własnoręcznie zrobionego. Dla dzieci i młodzieży prezenty te powinny być najlepiej kolorowe i dowcipne. Oto pomysły:



**Dla dzieci i młodzieży:** jak już pisałam wcześniej, powinny być one kolorowe i dowcipne. Za kilkanaście złotych możemy nabyć kolorową biżuterię, pudełeczka, figurki, obrazki, albumy na zdjęcia i wiele innych. Miłym prezentem może się okazać książka, ale

ta, która dla nas może być ciekawa, dla innych może się wydawać nudna. Dlatego można podarować bon do księgarni. Siostra lub brat na pewno będą zadowoleni z nowej płyty ulubionego zespołu.

**Dla rodziców:** mamę na pewno ucieszą różnego rodzaju kosmetyki, biżuteria, nowo wynaleziony zbiór przepisów, a może dobra książka. Tacie może kupić nową



koszule, może jest coś, czym się interesuje i można nawiązać do tego.

**Dziadkowie:** I tu właśnie najbardziej trafione będą prezenty robione własnoręcznie. Na przykład można kupić czystą białą serwetkę i wyszyć na niej coś oryginalnego. Będzie to na pewno bardzo udany prezent dla babci. Dla dziadka można zrobić coś w rodzaju chusteczki. Drobne prezenty, ale zrobione własnoręcznie i dane od serca, uszczęśliwią dziadków bardziej niż drogocenne przedmioty. Wielu z nas jednak myśli: a co wtedy, kiedy nie ma się zdolności manualnych? Można oczywiście iść do sklepu i zakupić babci ciepłe kapcie albo dziadkowi nowe okulary, ale

można się również troszkę wysilić i internecie poszukać wskazówek do zrobienia czegoś własnoręcznie. Nawet gdy nie wyjdzie to piękne, to na pewno uszczęśliwi Waszych dziadków.

Każdemu członkowi rodziny można też podarować własnoręcznie zrobioną kartkę świąteczną. Idealne będą również ozdoby filcowe, które zachwycają. Informacje o tym rodzaju robienia prezentów można uzyskać na stronie internetowej <http://www.cafeart.pl/filcowanie.html>

Życzę udanych prezentów i zachęcam do robienia ich własnoręcznie. ☺

*K@sia@*

## Świątecznie ;)

ŚWIĄTECZ-

NE

Wielu ludziom grudzień kojarzy się ze świętami, choinką, Mikołajem. Boże Narodzenie to niewątpliwie najbardziej rodzinny okres w roku. Wiąże się z nim wiele tradycji, które na trwałe zapisały się w kulturze państw chrześcijańskich. Boże Narodzenie dla wielu osób jest najważniejszym z chrześcijańskich świąt.

POLSKIE TRADYCJE I ZWYCZAJE

**jemiola** – powieszona nad drzwiami zapewnia domowi pokój, miłość i szczęście.

**jaselka** – czyli przedstawienie o tematyce świątecznej.

**kolędnicy** – w wielu regionach swą wędrowkę po domach rozpoczynali już w trzecim tygodniu Adwentu.

**liczba osób** – jednym z bardzo przestrzega-

nych zwyczajów była liczba osób przy wigilijnym stole. Zwyczaj nakazywał, by do wigilijnego stołu zasiadała parzysta liczba



osób.

**puste miejsce** – według tradycji przy wigilijnym stole zostawia się puste nakrycie i wolne miejsce. Czekają na zabląkanego wędrowca, który w ten wieczór będzie traktowany jako członek rodziny.

**wieczera wigilijna** - rozpoczyna się wraz z pierwszą gwiazdką od opłatka, składania sobie życzeń, modlitwy i czytania Ewangelii.

**stół** - tradycyjnie nakryty jest białym obrusem z wiązką siana pod nim, co ma upamiętniać narodziny w stajence.

**potrawy wigilijne** - jak głosi tradycja, na

stole powinno się znaleźć 12 potraw wigilijnych, jednak niektóre źródła podają, że było we zwyczaju podawanie 13 potraw u magnatów, 11-tu u szlachty, a 9-ciu u mieszczan. W tym dniu na stole królują ryby (karp wigilijny, śledzie), potrawy z nasion (groch, mak), kapusta, grzyby, postny barszcz, kompot z suszu itp. Klasyczne potrawy wigilijne to: barszcz z grzybami, uszkami lub pasztecikami (czasami żur lub zupa grzybowa), karp w galarecie, karp smażony, kapusta z grochem, pierogi z kapustą i grzybami, kutia, śledzie w oliwie, kulebiak i kompot z suszonych owoców.

**Święty Mikołaj** - uwielbiają go wszyscy - dorośli i dzieci, bogaci i biedni, mieszkańcy dużych miast i małych miasteczek. Święty Mikołaj odwiedza nas 6 grudnia lub w wieczór wigilijny.

**choinka** - na wigilię Bożego Narodzenia niemal każda polska rodzina umieszcza w swoim mieszkaniu i dekoruje choinkę. Jest to jedna z najmłodszych tradycji wigilijnych.

**prezenty** - wigilijny zwyczaj obdarowywania się prezentami początek swój bierze jeszcze z rzymskich Saturnaliów. W późniejszych wiekach przez Kościół został nazwany Gwiazdką, gdyż prezenty wręczano, gdy na niebie zauważono pierwszą gwiazdę. Ową gwiazdę utożsamiano z Gwiazdą Betlejemską. Ponieważ tą częścią wieczoru wigilijnego najbardziej zainteresowane były dzieci, nic zatem dziwnego, że to one z niecierpliwością wypatrywały pierwszej gwiazdki na niebie

**Monia** =) .





W ubiegłych numerach gazetki przeprowadzałyśmy wywiady. W tym numerze miałyśmy przyjemność zapytać społeczność naszego gimnazjum, z czym im się kojarzą święta i jakie prezenty dotychczas najbardziej im się spodobaly :)

### **Z czym ci się kojarzą święta ?**

- Z reklamą coca coli 15 %
- z prezentami 25%
- z choinką 15 %
- z wystrojem świątecznym w sklepach 10%
- z kolędami 10 %
- z śniegiem 10 %
- z pasterką 5 %
- z narodzinami Jezusa 10 %

Ulubione prezenty :

- aparat cyfrowy 10 %
- komórka 5 %
- kosz pełen słodyczy 25 %
- perfumy 6 %
- kalendarz noworoczny 2 %
- biżuteria 15 %
- płyta CD z piosenkami ulubionych wykonawców 10 %
- nowe ubranie 10 %
- ozdoby no włosów 7 %
- porcelana 10 %

**Dziękujemy za udzielenie odpowiedzi i życzymy przepięknych świąt spędzonych w milej, rodzinnej atmosferze.**

S i K







## Święta, święta... i po świętach!

bardzo wiedziałam, o czym napisać, więc pomyślałam, że uświadomię Wam, jak „pusto” przeżywać Boże Narodzenie. Oczywiście nie wszyscy, ale większość i proszę uprzejmie wliczać mnie do tej większości. Piszę już na początku, że jeśli ktoś chce powiedzieć, że to nieprawda lub, że nie mam prawa tak pisać i inne zażalenia, to na końcu artykułu podaję e-mail, na który wszyscy możecie pisać złe i dobre opinie oraz składać mi świąteczne życzenia. ;)

Raczyłam się wysilić i znalazłam dla Was garść informacji o znaczeniu tego święta.

***Boże Narodzenie, uroczystość Narodzenia Pańskiego – w tradycji chrześcijańskiej to święto upamiętniające narodziny Jezusa Chrystusa. Jest to liturgiczne święto stałe, przypadające na 25 grudnia (wg kalendarza gregoriańskiego). Boże Narodzenie poprzedzone jest okresem trzytygodniowego oczekiwania (dokładnie czterech niedziel), zwanego adwentem.***

Otóż to! A teraz przedstawię, jak najczęściej wyglądają nasze przygotowania do Bożego Narodzenia i Wigilia. Po pierwsze sprzątanie w każdym najmniejszym zakamarku naszego domu. Okna lśniące, wszystko wy-

sprzątane na ostatni guzik. Najczęściej jednak nie zdążamy z porządkami, przez co zamiast cieszyć się ważnymi rzeczami, złościmy się o takie banały. To koszmar! No bo co by się stało, gdyby okna nie były umyte i podłogi nie lśniłyby do przesady? Ubędzie nam czegoś w momencie, kiedy zasiadając przy wigilijnej kolacji, nie wszystko będzie w udawanym porządku?

Prezenty, prezenty, prezenty! Oczywiście, że bez nich święta nie będą świętami, ale za każdym razem zapominamy o najważniejszym prezencie, jaki kiedykolwiek mogliśmy posiadać! Rodzinie, przyjaciółom, bliskich. Właśnie pomyślałam, że byłoby mi przykro, kiedy pod choinką zastałabym puste miejsce, jednak gdybym miała spędzić ten czas bez tych wszystkich ludzi, umarłabym z rozpaczy i tęsknoty. Przecież obdarować siebie nie musimy tylko rzeczami materialnymi, ale przede wszystkim uczuciami. Każdego roku telewizja stara się nas oszołomić coraz to nowszymi filmami i programami. Urok świąt i czasu, jaki mamy spędzić razem, bezmyślnie zamieniamy na dźwięk słów obcego nam faceta w telewizji.

To nie są święta! To zwykła zabawa, bo w dzisiejszym świecie już zapominamy o tym, co ważne. Wyma-



zujemy z pamięci miłość, szacunek, lojalność i wszystko, co powinno być dla nas najważniejsze!

Tak wyglądały też moje święta, dopóki nie zrozumiałam, jaka to błazenada. Zwykli pajace w mikołajkowych czapkach, ośmieszający się przed samymi sobą, bo dziś liczy się tylko to, co widzą oczy. A serce? Co jemu podarowałaś/-eś w tamtym roku? Jeśli wypełnienie serca sztucznymi życzeniami ma zastąpić nam wszystkim miłość, to życzę powodzenia.

Jak powinno to wyglądać... ? Jest to święto chrześcijańskie, więc zacznijmy od spowiedzi. Potrzebne jest oczyszczenie duszy i przygotowanie jej na nadejście Jezusa Chrystusa. Jeżeli masz iść z przymusu do kościoła, z zaciśniętymi zębami wypowiadać swoje grzechy i nie okazywać skruchy, to po co to robisz? Po co udajesz, skoro to nie dla Twoich bliskich masz uleczyć swoją duszę, lecz dla samego siebie?

Dalej zostają nam zwyczaje, jakie przekazywaliśmy sobie z pokolenia na pokolenie. Co z nimi? Ubieranie choinki miało nas jakoś ze sobą połączyć, zbliżyć, a nie oddalić i skłócić, bo trzeba kupić, przywieźć i ozdobić. Choćbyś udekorował najpiękniej to drzewko, a na samym czubku powiesił najjaśniejszą z gwiazd, to buble w porównaniu ze skromnym drzewkiem, które ktoś ozdobił diamentami własnego serca, miłym gestem i słowem. Tak dużo chciałabym jeszcze przekazać, abyście zrozumieli, że liczy

się w tym dniu człowiek- nie materialistyczny świat, jaki sami budujemy. Liczysz się Ty i ja! Na ten dzień życzę Wam, żebyście nie tylko zrozumieli prawdziwe znaczenie tego święta, ale również nauczyli się szacunku do drugiego człowieka. By spokojną atmosferę Wigilii przerwał hałaśliwy dzwonek obwieszczający, że przy tym wolnym nakryciu zasiądzie jakieś zagubione serce, z którym możesz podzielić się opłatkiem. Spełnienia wszystkich marzeń i lojalności wobec samych siebie i innych. **Wesołych Świąt życzę WSZYTSKIM CZYTELNIKOM GAZETKI „SZPIŁA”!**

PS. Skorzystam z okazji i chciałabym życzyć moim przyjaciołom, wrogom (których niestety posiada każdy z nas), rodzinie oraz dwóm szczególnie mi bliskim chłopcom spokojnych Świąt Bożego Narodzenia.

PS.2. Nie zapomnijcie, że otaczają nas ludzie ubożsi lub zagubieni wśród trwającego chaosu. Im również pragnę złożyć serdeczne życzenia, a Was, Drodzy Czytelnicy, chciałabym prosić, abyście o tych ludziach nie zapominali wśród delikatnej bieli świątecznego śniegu (który mam nadzieję zaskoczy nas w tym roku obfitością). ;)

PS.3. Zapomniałam o e-mailu ! [anel\\_gazetka@op.pl](mailto:anel_gazetka@op.pl) Odpisuję na każdą wiadomość =)



## Jak złożyć życzenia z okazji Świąt Bożego Narodzenia w różnych językach ?

Grudniowe święta to szczególny czas, w którym ludzie składają sobie życzenia i obdarowują się prezentami. Jeśli chcesz złożyć życzenia bożonarodzeniowe kolegom, którzy nie mieszkają w Polsce, lecz w innych krajach, a nie wiesz, jak się za to zabrać, poniżej znajdziesz rozwiązanie swoich problemów. Wystarczy, że napiszesz na kartce świątecznej „Wesołych Świąt” w języku, który Ci odpowiada i gotowe.

po angielsku - Merry Christmas

po niemiecku - Fröhliche Weihnachten

po francusku - Joyeux Noël

po włosku - Buon Natale

po hiszpańsku - Feliz Navidad

po bułgarsku - Честита Коледа lub Честито Рождество

po japońsku - メリークリスマス

po norwesku - God Jul

po arabsku - ÚíĎ áíáÇĎ ÓÚíĎ

po grecku - Καλά Χριστούγεννα

po koreańsku - 메리 ー크리스마스

po litewsku - Linksmų Kalėdų

po wietnamsku - Giáng Sinh Vui Vẻ

po portugalsku - Bom Natal lub Feliz Natal

po rosyjsku - Счастливого

Рождества

po duńsku -Glædelig Jul

po brazylijsku - Boas Festas e Feliz Ano Novo

po irlandzku - Nollaig Shona Dhuit

po szwedzku - God Jul och Gott Nytt Ar

po ukraiński - Veseloho Vam Rizdva i Shchastlyvoho Novoho Roku

Mam nadzieję , że pomoże Ci to w napisaniu życzeń świątecznych.

Wesołych Świąt! Karolina Płatek



## Zaśpiewajmy razem:)

Chciałam Wam umilić zimowe wieczory wesołymi, świątecznymi piosenkami. Mam nadzieję, że miło spędzicie czas, śpiewając je ze swoją rodziną i przyjaciółmi (przy okazji poćwiczycie angielski :) - przyjemne z pożytecznym). Stwierdziłam, że „Last Christmas” już wszyscy znacie, dlatego wybrałam inne piosenki, które wprawiają Was w równie świąteczny nastrój.

### **Mariah Carey - All I want for Christmas is you**

I don't want a lot for Christmas  
There is just one thing I need  
I don't care about the presents  
Underneath the Christmas tree  
I just want you for my own  
More than you could ever know  
Make my wish come true  
All I want for Christmas is you

I don't want a lot for Christmas there  
is just one thing I need  
I don't care about the presents un-  
derneath the Christmas tree  
I don't need to hang my stocking  
there upon the fireplace  
Santa Claus won't make me happy with  
a toy on Christmas day  
I just want you for my own more than  
you could ever know  
Make my wish come true all I want for  
Christmas is you

You baby

I won't ask for much this Christmas I  
won't even wish for snow  
I'm just gonna keep on waiting under-  
neath the mistletoe  
I won't make a list and send it to the  
North Pole for Saint Nick  
I won't even stay awake to hear those  
magic reindeer click  
'Cause I just want you here tonight  
holding on to me so tight  
What more can I do oh baby all I want  
for Christmas is you  
You baby

Although all the lights are shining so  
brightly everywhere  
And the sound of children's laughter  
fills the air  
And everyone is singing I hear those  
sleigh bells ringing  
Santa won't you bring me the one I  
really need  
Won't you please bring my baby to me

Oh I don't want a lot for Christmas  
this is all I'm asking for  
I just want to see my baby standing  
right outside my door  
Oh I just want him for my own more  
than you could ever know  
Make my wish come true oh baby all I  
want for Christmas is  
You

All I want for Christmas is you baby  
All I want for Christmas is you baby  
All I want for Christmas is you baby  
All I want for Christmas is you baby

**Shakin Stevens - Merry  
Christmas everyone**

Snow is fallin, all around me  
Children playing, having fun  
It's the season, love and understand-  
ing  
Merry Christmas everyone

Time for party's and celebrations  
People dancing, all night long  
Time for presents, and exchanging  
kiss's  
Time for singing, Christmas songs

We're gonna have a party tonight  
I'm gonna find that girl  
Underneath the mistletoe, we'll kiss  
by candle light

Room is swaying, records playing  
All the old songs, we love to hear  
All I wish that everyday is Christmas  
What a nice way to spend the year

We're gonna have a party tonight  
I'm gonna find that girl  
Underneath the mistletoe, we'll kiss by  
candle light

Snow is fallin (snow is falling), all  
around me(all around me)

Children playing (children playing), hav-  
ing fun (having fun)  
It's the season, love and understand-  
ing  
Merry Christmas everyone  
Merry Christmas everyone  
Merry Christmas everyone

Snow is fallin (snow is falling), all  
around me (all around me)  
Children playing (children playing), hav-  
ing fun (having fun)  
It's the season, love and understand-  
ing  
Merry Christmas everyone

Snow is fallin (snow is falling), all  
around me (all around me)  
Children playing (children playing), hav-  
ing fun (having fun)  
It's the season, love and understand-  
ing  
Merry Christmas everyone

Snow is fallin (snow is falling), all  
around me (all around me)  
Children playing (children playing), hav-  
ing fun (having fun)  
It's the season, love and understand-  
ing  
Merry Christmas everyone  
Merry Christmas everyone  
Merry Christmas everyone

Kasia:)



# Dlaczego powinniśmy się więcej śmiać?

Humor jest najlepszą reakcją, by okazać nasze uczucia, radość, zadowolenie. W wielu magazynach można przeczytać, że śmiech przedłuża nasze życie, dlatego powinniśmy się śmiać jak najwięcej.

A oto dowody na to, że śmiech jest lekarstwem dla wielu chorób.

**Humor może poprawiać pamięć!** - poprzez naszą radość łatwiej się uczymy i lepiej to wszystko wchodzi nam do głowy.

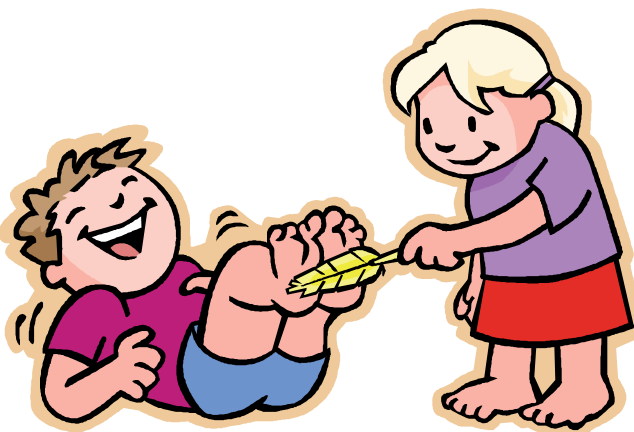
**Stres najlepiej rozładować przy porcji humoru!** - Poprzez śmianie się gdy jesteśmy zestresowani np. przy sprawdzianie z matematyki lub fizyki, uwalniają się hormony stresu i już to powoduje, że stres nas mniej zżera.

**Śmiech spaja kontakty międzyludzkie** – poprzez wspólną radość więzi ludzkie się zacieśniają.

**Zły dzień – humor jest wskazany** - przez humor można poprawić swoje samopoczucie i lepiej będzie nam się wiodło przez dalszą część dnia.

**Śmieć się!** Podczas intensywnego śmiania się trzustka, tarczycyca, nadnercza

wydzielają swoje enzymy, które zwiększają naszą odporność.



Niektórzy z nas

niestety nie mają często powodów do śmiania się, ponieważ dopadają ich kłopoty. Dużo osób, jeśli ktoś się z nich śmieje, nie potrafi też tego wyśmiać, wręcz przeciwnie - zachowuje się odwrotnie i obraża się.

*Wyznawajcie pewną zasadę:*

**„Śmieć się z siebie,  
a będziesz miał ubaw do  
końca życia.”**



## Ciekawostki ;-)

### **Puszka coca-coli zawiera 10 łyżeczek cukru!**

Takie jest nasze dobowe zapotrzebowanie cukru. Taką dawkę przyjmujemy, pijąc jedną puszkę coli.

### **Święta Bożego Narodzenia powinniśmy obchodzić 17 czerwca!**

Australijski astronom Dave Renke określił położenie wszystkich ciał niebieskich 2 tysiące lat temu, które były widziane z Ziemi Świętej. Okazało się, że planety Wenus i Jowisz ustawiły się w jednej linii, „tworząc” jasny punkt na niebie, który trzej wędrowcy wzięli jako gwiazdę zwiastującą przyjście Jezusa. Na podstawie analizy Ewangelii Św. Mateusza astronom Dave Renke ustalił, że do

koniunkcji planet doszło 17 czerwca.

### **U osób, które posługują się kilkoma językami, wystąpienie pierwszych symptomów choroby Alzheimera może opóźnić się nawet o pięć lat!**

Kanadyjscy naukowcy obserwowali 211 pacjentów, z których 102 posługiwało się dwoma językami. Okazało się, że u dwujęzycznych pacjentów pierwsze oznaki choroby - problemy z pamięcią, dezorientacja czy trudności z rozwiązywaniem problemów i planowaniem, występowały średnio o 5 lat później niż u osób jednojęzycznych.



## **W restauracjach McDonald's w kurczaku jest tylko 50% mięsa!**

A druga połowa to wypełniacze i dodatki, takie jak **woda, skrobia, słodziki, sól, polidimetylosiloksan** - polimer krzemu zapobiegający zawilgoceniu żywności, używany między innymi do produkcji dezodorantów, mydeł czy sma-

rów, **TBHQ** - substancja na bazie butanu używanego w zapalniczkach i produkcji środków lakierniczych, skutecznie zapobiega jełczeniu, **fosforan aluminowo-sodowy** nie jest zalecany do stosowania produkcji, ponieważ sprzyjać rozwojowi nowotworów żołądka.

Opr. Magdola:-)

## **Powiedzonka nauczycieli**

Cześć! Wysyłajcie, proszę, zabawne cytaty ze swoich lekcji:  
[powiedzonka@op.pl](mailto:powiedzonka@op.pl)

Z pewnością zamieszczę i dział będzie bogatszy :D

*„I oni się pobrali zaraz po ślubie. Yyy... Dobrze, jeszcze raz: Oni się zaraz po ślubie pobrali!”*

*„Zachowujesz się, jakbyś jeszcze w pieluchach latał po piaskownicach!”*

Dialogi nauczyciel-uczeń:

*„ - Czytaj polecenie!  
- Ojciec polecił synom, żeby umyli kolana...”*

(Miało być: „Ojciec polecił synom, żeby umyli okna”.)



„ - *Co to za hałas na korytarzu?!  
Jak myślicie?  
- Chyba ktoś się wykoleił.*”

„ - *Kto mi poda jakiś przykład  
prądnicy?  
- Prostownica!*”

„ - *Z ciebie to chyba wyrośnie  
porządny człowiek.*”

- *Jeszcze pani zobaczy! Będzie  
pani na mnie kandydować w  
wyborach!*”

„ - *Co to jest militaryzacja?  
- Zmniejszanie populacji.*”

„ - *Co oznacza „Carpe diem”?  
- Karpia jem cały dzień.*”

## **Kilka ciekawostek o psach...**

**Chart angielski** - jest najszybszym psem świata. Osiąga on nawet 100 km\h.

**Chihuahua** -jest najmniejszym psem świata. Mieści się on w szklance.

**Chart angielski wilczarz** - jest największym psem świata . W kłębie mierzy on powyżej 76cm, ale zdarzyły się egzemplarze, których wzrost dochodzi nawet do 1m.

**Mastif angielski** - jest najcięższym psem świata. Waży on zazwyczaj ok. 80 kg, lecz wiele psów osiąga masę 100 kg.

**Golden retriever** - to najspokojniejsza rasa, która bardzo kocha dzieci.

**Owczarek niemiecki** - jest najpopularniejszą i najbardziej wszechstronną rasą.

**Border collie** - jest powszechnie uznawany za najmańdrzejszą rasę.

Opr. Kinia



### *W numerze:*

Drodzy czytelnicy .....	s. 1
Co wiesz o Polakach. Ciekawostki .....	s. 2
2110 .....	s. 4
Co to znaczy być patriotą? .....	s. 6
Czytam, bo lubię—czyli o samych pozytywnych stronach czytania .....	s. 9
Pamiętnik Adriana .....	s. 10
Kłamstwo .....	s. 11
Z zapisków Majki .....	s. 12
Podświadomość .....	s. 13
Śmierć kliniczna .....	s. 14
Jak zostać jej księciem z bajki? .....	s. 16
Nie bój się badań—zapobiegaj cukrzycy .....	s. 17
Jabłko każdego dnia trzyma doktora z daleka! .....	s. 19
Kieszonkowe .....	s. 20
Święta, święta... a co z prezentami? .....	s. 21
Świątecznie .....	s. 22
Święta, święta... i po świętach! .....	s. 25
Jak złożyć życzenia z okazji Świąt Bożego Narodzenia w różnych językach? .....	s. 27
Zaspiewajmy razem .....	s. 28
Dlaczego powinniśmy się więcej śmiać? .....	s. 30
Od ucha do ucha .....	s. 31
Ciekawostki .....	s. 32
Powiedzonka nauczycieli .....	s. 33
Kilka ciekawostek o psach... ..	s. 34

### **Zespół redakcyjny:**

**Opieka:** p. Lucja Krzak

**Redaktor naczelna:** Eliza Noremberg

**Pozostały skład redakcji:** Marta Bednarska, Sylwia Bęben, Łukasz Błaszczyk, Agata Dłubak, Mateusz Dubiński, Mateusz Freus, Paulina Kapuścińska, Ewa Klimczak, Katarzyna Krawczyk, Agnieszka Kupiec, Kinga Leszczyk, Adam Mielczarek, Katarzyna Nowak, Edyta Pęczak, Karolina Płatek, Anna Pobudejska, Sylwia Rajchert, Martyna Wawrzak

**Skład komputerowy:** p. Sławomir Kuligowski