

LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE IM. MIKOŁAJA KOPERNIKA

GŁOS UCZNIOWSKI

Nr 12/2024



W STYCZNIOWYM WYDANIU:

OD REDAKCJI.....	str. 3
WYWIAD Z UCZNIAMI KOPERNICZKA.....	str.4
12 POTRAW NA WIGILIJNYM STOLE.....	str.7
CZY ISTNIEJE DIETA-CUD?.....	str.9
NIEZIEMSKA KUCHNIA KOPERNIKA.....	str.13
SŁOWEM MALOWANE.....	str. 17
GŁOS KOPERNICZKA POLECA.....	str.19
MOJE PASJE.....	str. 20
HOROSKOP.....	str.22
REDAKCJA	str. 26

OD REDAKCJI

Drodzy Czytelnicy!

Witajcie w nowym roku! Cieszymy się, że możemy go spędzić z Wami poprzez wspólną lekturę *Głosu Uczniowskiego*. Czasu na to mamy wiele, gdyż dla naszego województwa zaczynają się właśnie ferie zimowe. Dlatego życzymy Wam dużo wypoczynku, a przede wszystkim ciepła w tym mroźnym czasie!

Na samym początku zajrzymy do... naszej szkoły. Przygotowaliśmy dla Was wywiad z uczniami różnych klas. Czy rozpoznajecie kogoś z nich? A może to właśnie Wasze odpowiedzi znalazły się na stronach naszej gazetki?

Święta, święta i po świętach... W naszej gazetce jednak Święta trwają nieco dłużej - poznajmy historię i znaczenie dwunastu potraw wigilijnych, których tak wyczekujemy cały rok! Niestety, tradycją jest już chyba to, że w okresie po-świątecznym ciągle słyszy się o coraz to dziwniejszych sposobach na pozbywanie się zbędnych kilogramów, a dochodzą do tego jeszcze postanowienia noworoczne często krążące wokół zmiany swojej diety. Ale czy istnieje jakaś niezawodna, magiczna dieta? Sprawdźmy to w artykule *Czy istnieje dieta-cud?*.

Dieta dietą, ale życie powinno być słodkie! Czekolada dostarcza energii, rozgrzewa ciało, a także i serce. Zanurzymy się w tym rozległym temacie w *Nieziemskiej Kuchni Kopernika*.

Poeci naszej gazetki są jak zwykle niezawodni - zachęcamy do przeczytania ich wierszy! Jeśli nie wiersze Was interesują, mamy do polecenia Wam książkę oraz parę piosenek. Mnóstwo rysunków wypełniło także *Moje pasje*.

Czy jesteście ciekawi, co przyniesie Wam luty? Może uda Wam się przygotować do niespodziewanego po przeczytaniu lutego horoskopu?

Pamiętajcie, że gazetka szkolna jest zawsze otwarta na nowych autorów. Jeśli macie jakąś pasję, znacie się na jakimś temacie bądź chcecie się zwyczajnie czymś podzielić - piszcie do nas! Ale na ten moment życzymy Wam ponownie miłych i bezpiecznych ferii, do zobaczenia w następnym wydaniu!

Feryjnie,
Redakcja *Głosu Uczniowskiego*

WYWIAD Z UCZNIAMI KOPERNICZKA

Życie w szkolnej rutynie dość łatwo może stać się monotonne, więc nasza redakcja zdecydowała, że najwyższa pora bezpośrednio zaangażować społeczność szkolną w tworzenie gazetki, aby dostarczyć jej jakościowej rozrywki! W tym celu jedna z naszych dziennikarek przeprowadziła wywiad z uczniami Koperniczka, zadając pytania, które pewnie nieraz sami sobie wszyscy zadawaliśmy. Zachęcamy do przeczytania odpowiedzi!

1. „Co najbardziej podoba ci się w naszej szkole?”

Uczniom naszej szkoły podobały się różne rzeczy, jednych spodziewa się każdy, inne są dość nietypowe. Wśród wymienianych rzeczy często znajdowała się muzyka na przerwach oraz pianino. Jak wiemy, muzyka łagodzi obyczaje, więc pewnie dlatego równie często pojawiała się miła atmosfera w klasie i szkole. Tak, zdecydowanie uczniowie Koperniczka są bardzo przyjaźni! Dużo osób ceni akcje oraz eventy prowadzone przez szkołę. Skłoniło to do wybrania naszego LO Klaudię J. z 1A.

„Szczepke, to jak ona wygląda, bo można poczuć się jak w takim trochę bajkowym świecie, trochę jak z jakiegoś serialu” ~ Madzia z matfizu.

Bardzo ważni są ludzie, nowi i starzy przyjaciele!

„Najbardziej podoba mi się moja klasa, humany są super oraz bardzo kreatywni i... Mateusz” ~ Blanka z 1G.

Są też tacy co kochają naszą szkołę za plan lekcji i to, że kończymy zajęcia wcześniej niż technikum.

2. „Dlaczego ten profil?”

Wybór profilu to trudna sprawa. Niektórzy wiedzieli od dawna, co chcą robić w przyszłości, jak np. kilka osób z biolchemu planujących karierę lekarzy czy jak Filip z 1A, który ma plan na przyszłość sięgający dalej niż do następnego śniadania. Inni nie byli do końca pewni: „coś z matką”, „coś z biologią” lub „coś z polskim”.

Agata z 1D znalazła się na swoim profilu jeszcze nie do końca pewna, czy był to dobry wybór, ale jej wątpliwości raczej zostały rozwiane:

„Mi najbardziej zależało na geografii. Na początku chciałam pójść na mat-geo, ale ostatecznie trafiłam tu. Szczepke cieszę się z tego przypadku, bo chyba nie polubiłabym się z rozszerzoną matematyką”.

3. „Co gdyby nie ten profil?”

Wielu uczniów odpowiadało po prostu „nie wiem”. Niektórzy mieli plan B, inni dopiero go tworzyli.

„Nie mam pojęcia. Na matfiz się nie nadaję, na biolchem raczej też nie. Z biologii nie jestem dobry. Geografii też bym nie mógł rozszerzać. Myśle, że tylko gastronomia.” ~ Maciek z 1G.

Byli i tacy, co wymieniali każdy inny profil. Często pojawiała się klasa mundurowa w Rubinku.

4. „Co cię zaskoczyło?”

Zaskakiwać może wiele rzeczy. Czasem pozytywnie, czasem negatywnie. Najwięcej osób zaskoczyło to, że nauczyciele nie są tacy straszni, jak się słyszy, a nawet są zaskakująco... mili? Chyba to dobre określenie.

„Jedyne co mnie zaskoczyło to... ojejku! Chemia! Spodziewałem się, że będzie łatwiej, jednak idzie się do tego przyzwyczaić” ~ Adrian z 1G.

„Myślałam, że takie zaaklimatyzowanie się potrwa dłużej, nie wiem czy to kwestia szkoły, spodobało mi się to, że od razu wszyscy złapaliśmy świetny kontakt” ~ Klaudia J. z 1A.

5. „Czego najbardziej się obawiałaś?”

„Nauczycieli”, „Że się nie dostanę”, „Że sobie nie poradzę” - to słyszałam najczęściej.

„Obawiałam się nowej klasy i tej całej otoczki liceum, ogólnie jaka mówiono, że jest i że jest bardzo ciężko” ~ mówi Ola z 1A.

„Napiętej atmosfery” - padało nierzadko.

„Tego, że nie zdam z fizyki” ~ Mateusz z 1A oraz Blanka z 1G.

6. „Jaki masz ulubiony przedmiot?”

Często znienawidzona matematyka, o dziwo, cieszy się u nas największym powodzeniem. Wśród wymienianych ulubionych przedmiotów były również: fizyka, WOS, j. angielski, j. polski, chemia, plastyka, historia, biologia, j. francuski i geografia.

7. „Kto jest twoim ulubionym nauczycielem?”

Wiele osób miało problem z wybraniem jednego nauczyciela, niektórzy nie zastanawiali się długo.

Wśród ulubionych nauczycieli pojawili się: pan Rukat, pani Macioch, pani Pawłowska, pani Gutowska, pani Biegaj, pani Nowak, pani Bugajska, pani Rydzewska, pani Rawa -Sadowska, pani Wasilewska oraz pan Parys. Na czwartym miejscu znalazły się pani Leszczyńska, pani Hryń i pani Chaberska.

Jedno miejsce wyżej pani Kazimierczyk i pan Zawisza. Drugie miejsce pan Falkowski. Najczęściej wybieranym nauczycielem był pan Rostkowski.

Dziękujemy wszystkim za odwagę, ciekawe spostrzeżenia i za samo wzięcie udziału w wywiadzie!

12 POTRAW NA WIGILIJNYM STOLE - DLACZEGO AKURAT TYLE?

Pochodzenie i kawałek historii świątecznego jedzenia

Jakiś czas temu ubraliśmy choinkę, kupiliśmy mnóstwo prezentów i (co chyba najważniejsze) przygotowaliśmy tuzin dań na wigilijny stół. Jednak czy zastanawialiście się kiedyś, jakie jest ich pochodzenie?

Tradycyjnie na świątecznej kolacji powinno podać się dwanaście potraw. Liczba ta ukształtowała się prawdopodobnie na przełomie XIX i XX wieku. Ma symbolizować dwunastu Apostołów, chociaż pierwotnie było to dwanaście miesięcy roku, za które domownicy dziękowali Bogu. Przed dwunastoma daniami, liczba potraw była nieparzysta: w uboższych domach było to siedem (jako liczby symbolizującej całość oraz siedem dni tygodnia), w bogatych domostwach było to 9 (liczba chórów anielskich), zaś u arystokracji 11 lub 13.



BARSZCZ CZERWONY - jest to zupa znana od wieków w Europie Wschodniej i Centralnej. Przodkowie wierzyli, że jedzenie buraków, z których to był przyrządzany barszcz, zapewnia długowieczność i urodę.

ZUPA GRZYBOWA - w mazowieckich domach barszcz czerwony często zastępowany jest właśnie zupą grzybową. Według wierzeń ludowych grzyby są symbolem połączenia świata żywych i umarłych.

KARP, RYBA PO GRECKU, ŚLEDZIE - tradycja jedzenia karpia w Wigilię jest stosunkowo młoda - zaczęto go serwować dopiero po II wojnie światowej. Był on wówczas tani i łatwo dostępny. Wiele osób wierzy, że włożenie jego łuski do portfela lub kieszeni przyniesie szczęście w nowym roku. Potrawy rybne ogólnie symbolizują narodziny i odradzanie się do życia.

KOMPOT Z SUSZU - dawniej wierzono, że owoce, z których przygotowywany jest kompot przynoszą różne dobra: jabłka - miłość i zdrowie fizyczne, śliwki - odpędzają złe moce, gruszki - zapewniają długie życie i dostatek oraz morele - przynoszą szczęście.



MAKOWIEC, KLUSKI Z MAKIEM, KUTIA - dania z makiem według dawnych wierzeń były najważniejszym elementem wigilijnego stołu. Ich brak mógł sprowadzić na domowników nieszczęście w następnym roku. Mak był symbolem urodzaju i płodności oraz miał przyciągać pieniądze. Z kolei jeśli chodzi o składniki kutii warto przyrzeć się także obecności miodu i orzechów. Miód miał zapewnić domownikom przychyłność duchów (które to według przekonań

nawiedzały bliskich w Wigilię). Orzechy natomiast miały chronić przed bólem i chorobami.

PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI, KAPUSTA Z GROCHEM - kapusta obecna w tych daniach miała zapewnić vitalność i trzeźwy umysł. Ponadto kapusta kojarzona była z urodzajem.

CHLEB - już od wieków był on symbolem nowego życia, bliskości i rodzinnego ciepła. Jedzenie chleba w Wigilię ma przynieść domownikom pomyślność w nadchodzącym roku.

PIERNIK - kojarzony był z osobami wyższego statusu, na stoły w chłopskich domach trafił dopiero w XIX wieku. Był symbolem dobrobytu i bogactwa, zaś dziś zapowiada słodkie życie.



Przed każdą wigilijną kolacją nie należy jednak zapominać o podzieleniu się opłatkiem. Tradycja dzielenia się nim pochodzi jeszcze z czasów pierwszych chrześcijan. Jest on symbolem chleba, którym należy dzielić się z innymi. Przypomina nam o miłości i przebaczeniu, kiedy to dzielimy się nim z bliskimi życząc sobie najlepszego w nadchodzącym roku. Opłatki początkowo wypiekane były przez zakonników, dopiero w XV wieku nauczyli się tego ludzie świeccy. Obrzęd dzielenia się nimi przyjął się w Polsce w XVIII wieku. Zwyczaj ten najpóźniej dotarł do Pomorza i Mazur - dopiero w wieku XX. Obecność opłatka w domu miała przynieść jego mieszkańcom dobrobyt i błogosławieństwo oraz chronić przed wszelkimi nieszczęściami. Wierzono także, że jeśli w Wigilię rodzina podzieli się opłatkiem przez cały rok zazna dostatku na tyle, by móc dzielić się z innymi. Okruchy opłatka wrzucano do studni, a pijący z niej wodę mieli cieszyć się zdrowiem i siłą przez cały rok. Opłatkiem dzielono się również ze zwierzętami - miało je to chronić przed pomorem czy złymi urokami.

Źródła:

<https://podbaranem.com/potravy-wigilijne-skad-sie-wywodza-i-czemu-jest-ich-az-12/>

https://www.wrotapodlasia.pl/pl/region_i_gospodarka/wiadomosci/historia/podlaskiepelnetradycji-tradycja-dzielenia-sie-oplatkiem.html

<https://fajnegotowanie.pl/porady/12-potraw-wigilijnych-przepisy-na-dania-ktore-musza-sie-znalezc-na-wigilijny-m-stole/>

<https://aniagotuje.pl/przepis/makowiec-zawijany>

<https://beszamel.se.pl/przepisy/ciasta-okazjonalne>

Weronika Gawkowska

CZY ISTNIEJE DIETA-CUD?

Czyli różne propozycje zdrowego odżywiania.



Ludzkość już od wielu lat próbowała zmodyfikować swoje nawyki żywieniowe. Często robiła to poprzez zmniejszanie, zwiększanie lub w ogóle rezygnowanie z niektórych składników odżywczych. Jeszcze częściej ludzie stosowali diety, aby dostosować się do panujących standardów piękna i osiąść „wymarzone ciało” jak z okładki.

Ale czym tak właściwie jest dieta, o której tak dużo się mówi, zwłaszcza w świecie modelingu, a także i w całym społeczeństwie?

Dieta {*łac.* <*gr. díaita* ‘sposób życia’} oparta jest na zasadach dietetyki, charakteryzuje się ustalonym pod względem jakości, ilości i urozmaicenia doborem pokarmów, dostosowanych do potrzeb organizmu.

Historia „specjalnego” odżywiania się jest dość długa. W starożytności ludzie raczej nie jadaliby w określony sposób, aby lepiej wyglądać. U wojowników przemyślana dieta wynikała jedynie z konieczności utrzymywania kondycji fizycznej. Jednak otyłość, zanim stała się przedmiotem badań lekarzy i klinistów, była bardziej zjawiskiem z zakresu obyczajów, historii i kultury. Oceniana była raczej dwuznacznie: jako karygodne „obżarstwo” i jako synonim dobrej pozycji społecznej. W miarę rozwoju cywilizacji powoli zanikała fetyszizacja otyłości. Hipokrates, Galeu i Aredeusz z Kapadocji pisali o otyłości jako problemie klinicznym. Hipokrates stwierdził po raz pierwszy, że otyli żyją krócej i zalecał ograniczenie jedzenia oraz aktywny tryb życia.

W następnej epoce podejście do spożywania posiłków uległo małej zmianie. W średniowieczu głodówki wynikające z ascezy uznawano jako drogę do doskonałości - na przykład Katarzyna Sierzeńska, która w wieku 30 lat zagłodziła się na śmierć. W tym czasie otyłość była uznawana jako symbol bogactwa i piękna.

Renesans odbicie piękna znajdujemy w opisach uczt czy chociażby w malarstwie (Rembrandt, Rubens). W XVII wieku rubensowskie kształty zaczynają spotykać się z krytyką. Pojawiają się gorsety.

XVIII wiek to okres Ludwika XIV, czyli wielkiego obżarstwa, ale również w tym czasie powstaje pierwszy traktat o otyłości (Fleming 1752 r.). 1897 r. Duckworth publikuje monografię o otyłości w powiązaniu z różnymi chorobami. Na początku XX wieku rozpoczyna się żywa dyskusja, która trwa do dzisiaj dotycząca powstawania otyłości.

W latach 20 naszego stulecia zdecydowanie odrzucono ideał pełnych bioder, obfitego biustu, wąskiej talii. Narodziła się „chłopczyca”. Wąskie biodra, krótkie włosy - mocna, silna, drapieżna. Szcupłość staje się nie tylko cechą atrakcyjności, ale również synonimem sukcesu, władzy koniecznej w walce o równouprawnienie. Rodzi się kobieta wolna, niezależna, odnosząca sukcesy w męskim świecie. Od tego momentu kobieta w imię swojej wolności i niezależności wiąże się z dietą, która określa jej styl życia. Jest to dla niej w pewnym sensie pokazanie, iż może kontrolować chociaż tę część swojego życia bez ingerencji mężczyzny.

Do końca lat 40

Diety nie były układane przez specjalistów. Obiecywały szybkie chudnięcie przy objadaniu się ulubionymi smakołykami. Diety były wysokobiałkowe i wysokotłuszczowe praktycznie bez węglowodanów. Skuteczność żadna.

Lata 50

W tym czasie rozślawiły się dwie diety: dieta dr Alfreda Penningtona, który twierdził, że można jeść dowolne ilości tłuszczu, z wyłączeniem węglowodanów - w myśl zasady „tłuszcz spala tłuszcz” i druga dieta Hollywood. Dieta hollywoodzka stosowana przez E.Taylor albo M. Monroe, pozwala zgubić 6 kilogramów w ciągu 18 dni. Dostarcza 650 kcal, bardzo dużo białka, mało tłuszczu i węglowodanów. Jej podstawą były grejpfruty, jajka, steki i zielona sałata.

Przykładowy dzień z dietą hollywoodzką:

- ❖ Śniadanie: 1/2 grejpfruta, filiżanka kawy lub herbaty bez cukru.
- ❖ Obiad: 1 pomarańcza, jajko na twardo, tost.
- ❖ Kolacja: 1 stek, 1 pomidor, porcja sałaty.



Lata 60

To dieta szybkiego spadku wagi dr Stillmana. Jest to dieta wysokobiałkowa i uboga w węglowodany. Pozwala na zjadanie nielimitowanych ilości jajek, mięsa, ryb. Zabronione są przetwory mleczne i mleko. Zalecane jest wypijanie 8 szklanek płynów dziennie. Rezultat: szybki spadek wagi spowodowany odwodnieniem. Z powodu braku węglowodanów dieta działa ketogenicznie. Przewidywany spadek wagi: 2,5-7 kg tygodniowo.

Lata 70

Najmodniejsza dietą stała się dieta dr Atkinsa. Dieta ta zalecała nieograniczone spożycie białka i tłuszczów z wyłączeniem węglowodanów. Rezultat: spadek wagi do 10 kg. Wywoływała efekty uboczne w postaci osłabienia organizmu, arytmii serca, kwasicy ketonowej, nudności. W latach 70-tych pojawiły się po raz pierwszy substytuty posiłków, które zapoczątkowały erę diet płynnych i niskokalorycznych np. koktajle proteinowe Herbalife, Slim Fast.

Lata 80

Przebojami są jednostronne diety: ryżowe, owocowe, warzywne o niskiej kaloryczności, do krótkiego stosowania.

Jak widać na przestrzeni lat, a nawet wieków, diet było naprawdę dużo. Tylko która z nich jest odpowiednia? I czy istnieje najlepsza?

Odpowiednia dieta powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb każdego pacjenta. Ważną rzeczą, która może pomóc w określeniu celu diety np. czy będzie to proces masy czy redukcji, jest BMI. Oblicza się go w następujący sposób poprzez wzór BMI (body mass index, czyli wskaźnik masy ciała):

$$\text{BMI} = \frac{\text{Weight in kilogram}}{(\text{Height in meter})^2}$$

Indeks masy ciała nie bierze pod uwagę naszej płci, wieku, budowy i struktury ciała. Dlatego uzyskany wynik nie zawsze odzwierciedla rzeczywistość w ocenie prawidłowej wagi w stosunku do wzrostu. Dobrym tego przykładem jest pan Mariusz „Pudzian” Pudzianowski. Jego wskaźnik BMI prawdopodobnie wykazuje nadwagę, ale jak widać na załączonym zdjęciu jego sylwetka jest bardzo umięśniona i nie ma on problemu z nadwagą.

Jak twierdzą specjaliści, większość diet często zatytułowanych „SZYBKA, SKUTEKZNA DIETA, SCHUDNIESZ 10 KG W TYDZIEŃ, ZOBACZ JAK!!!” nie ma sensu. Dlaczego? Po pierwsze, nawet jeżeli taka dieta jakkolwiek zadziała, prawdopodobnie zakończy się efektem jojo. Po drugie, odchudzanie to proces długi i wymagający. Trzeba być cierpliwym i przestrzegać zasad zdrowego stylu życia. Ponadto, rygorystyczne diety odchudzające opierające się na eliminacji różnych grup produktów spożywczych lub diety ubogoenergetyczne prędzej czy później skutkują niedoborem składników odżywczych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania. W takiej sytuacji organizm zaczyna oszczędzać energię, a tempo przemiany materii obniża się. Organizm zamiast spalać tkankę tłuszczową, zaczyna ją magazynować, by móc czerpać z niej energię w przypadku jej niedostatecznej podaży w diecie. Stąd już blisko do zjawiska, jakim jest efekt jojo po diecie redukcyjnej.

Efektom jojo kończą się głodówki, monodiety i diety o zbyt niskiej wartości energetycznej w stosunku do zapotrzebowania organizmu. Prowadzą do niego również błędy w odchudzaniu, takie jak brak aktywności fizycznej czy źle zbilansowany i monotonny jadłospis. Zdrowe tempo chudnięcia to od 0,5 do 1 kg na tydzień. Zbyt szybki spadek masy ciała wpływa głównie na utratę masy mięśniowej i wody, a nie niepożądanego tłuszczu. Dlatego wszelkiego rodzaju głodówki czy diety restrykcyjne są нефизиologiczne i niedoborowe dla organizmu, wpływają na rozregulowanie metabolizmu i pogorszenie samopoczucia i zdrowia.



Jaka dieta jest najlepsza?

Według większości rankingów oraz porównań ekspertów to dieta śródziemnomorska jest najlepszym wyborem dla większości ludzi. Jej menu obfituje w warzywa i owoce, orzechy, nasiona roślin strączkowych oraz inne zdrowe produkty, a za to jest w niej mało czerwonego mięsa i nasyconych kwasów tłuszczowych.



W rankingu U.S. News dieta w stylu śródziemnomorskim zajęła 1. miejsce i otrzymała następujące oceny w skali pięciopunktowej: *ocena ogólna*: 4,6; *szybka utrata wagi*: 2,3; *utrata wagi*: 4,2; *łatwość stosowania*: 4,3; *działanie prozdrowotne*: 4,6.

Menu śródziemnomorskie zapewnia udowodnione korzyści zdrowotne, m.in. redukcja ryzyka rozwoju chorób układu krążenia i udaru, ochrona przed demencją i cukrzycą typu 2, a także możliwe działanie ograniczające objawy i progresję chorób zapalnych. Do licznych zalet menu w stylu śródziemnomorskim należą m.in. różnorodność i wysoka wartość odżywcza, brak konieczności liczenia kalorii czy istnienie zakazanych produktów. Wymagane jest jednak samodzielne przygotowywanie posiłków i dbałość o wysoką jakość produktów.

Dieta śródziemnomorska otrzymała też 1. miejsce jako najlepsza: dieta roślinna, dieta dla zdrowia stawów i kości, dieta dla zdrowego odżywiania oraz dieta dla rodziny. To także 2. najlepsza dieta dla serca, dieta dla osób z cukrzycą, oraz 3. pod względem łatwości stosowania i 5. ze względu na właściwości wspomagające odchudzanie.

Żadna dieta nie będzie cudem. Niemożliwe jest schudnąć zdrowo 10 kg w tydzień. Najważniejsze jest dopasowanie diety do określonego celu, możliwości i m.in. chorób każdego pacjenta.

Źródła:

<https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/dieta;3892627.html>

<https://sjp.pwn.pl/slowniki/dietetyka.html>

<https://www.akademiadietetyki.pl/dietetyka/historia-jedzenia-od-starozytnosci-do-nowoczesnosci/>

<https://chomikuj.pl/bombelspec/Propedeutyka+interny/Og%2Ac3%2Ab3lne/Nadwaga+i+oty%2Ac5%2A82o%2Ac5%2A9b%2Ac4%2A87,458195290.doc>

<https://fitking.pl/na-czym-polega-efekt-jojo-i-jak-go-uniknac/>

<https://stronazdrowia.pl/jaka-jest-najlepsza-dieta-zobacz-wyniki-rankingu-na-2023-rok-sprawdz-ktore-diety-najskuteczniej-wspieraja-odchudzanie-i-zdrowie/ar/c14-15944917>

Oliwia Kopras

NIEZIEMSKA KUCHNIA KOPERNIKA - CZEKOLADA

Uwielbiana przez wszystkich, małych, dużych i średnich. Jej imię zna cały świat, a na myśl o niej każdemu robi się ciepło na sercu. Przed państwem...! Czekolada! Moja miłość do niej podchodzi pod niemałą obsesję, ale zdaję sobie sprawę, że nie tylko ja tak mam. Moje zdanie podzielali przykładowo Aztekowie, którzy czekoladę cenili, wielbili, a nawet nią płacili (więcej o tym później)! Do czytania artykułu polecam otworzyć tabliczkę czekolady bądź przygotować sobie z niej najwspanialszy znany człowiekowi gorący i aromatyczny napój, gdyż mamy bardzo dużo do omówienia!



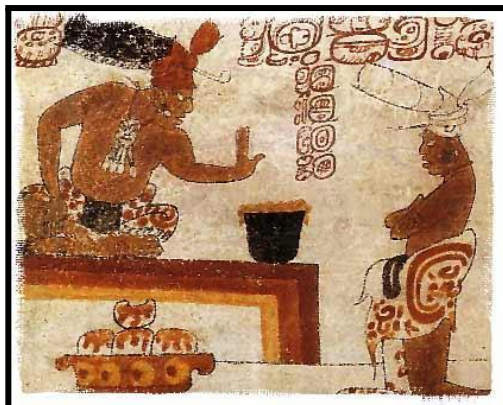
Czekolada od kuchni

Wszyscy dobrze wiemy, że czekolada powstaje z nasion kakaowca, jednak jak dokładnie z tej formy przechodzi ona do postaci tabliczek lub proszku? Dla nasion kakaowca charakterystyczny jest intensywny gorzki posmak, którego nie tyle, co się pozbywamy, a nieco go zmieniamy w procesie fermentacji (3-6 dni). Tuż po tym nasiona są suszone i wypalane, a następnie mielone. Poprzez podgrzanie zmielonych nasion, staną się one płynne - płyn ten możemy rozdzielić na proszek (ponownie) kakaowy i masło kakaowe. To one są głównymi składnikami spożywanych przez nas tabliczek czekoladowych!

Huf! Żeby się delektować czekoladą, musi ona przejść najpierw długą drogę. Przynajmniej będziecie świadomi, że zrobienie domowej czekolady nie jest takie proste, jak to pokazują filmy na YouTube'ie. Mi nieraz zdarzyło się już nabrać... Kto wpadł na pomysł tego całego skomplikowanego proceduru? Nie był to nikt inny niż (to nie jest sarkazm!) genialne cywilizacje prekolumbijskie.

Boska czekolada - dosłownie

Pierwotną formą czekolady był napój. Nie była to gorąca czekolada, jaką znamy dzisiaj. Okazuje się, że z miąższu owocu kakaowca Majowie wytwarzali alkohol. Sam napój nie dla wszystkich wyglądał zachęcająco, gdyż na jego powierzchni zbierała się swego rodzaju piana, a on sam był dość gorzki. Jednak jakże był on uwielbiany! Czekolada była pożywieniem, ale i ważnym elementem życia religijnego tamtejszych kultur.



Gdy w Europie Prometeusz cierpiał za dzielenie się ogniem z ludzkością, niemal to samo wydarzyło się w Mezoameryce, tyle że z bogiem *Quetzalcoatl*, który ludziom przedstawił czekoladę. Czynność pozyskiwania nasion z owocu kakaowca utożsamiano wtedy z wyjmowaniem serca z ludzkiej klatki piersiowej - rytuałem ofiarnym. Czekolada była w pewnym sensie metaforą dla składania człowieczych ofiar Bogom. Podobno, aby bardziej przypominała ludzką krew (bo za jej odpowiednik ją uważano), dodawano do niej arnotę, która zabarwiała ją na czerwono. Jej ziarna także były dla nich święte. Tym, o czym warto wspomnieć, jest to, że wypicie porcji czekolady było elementem ceremonii ślubnej Majów!

Ziarna kakaowca, będąc produktem luksusowym, stały się dla Azteków walutą! Za 50 ziaren kakaowca bylibyśmy w stanie zrobić podstawowe zakupy spożywcze, np. zwykłe awokado kosztowałoby takich 3. Gdyby ten system przetrwał, picie czekolady nie byłoby raczej mądrym wyborem w dobie inflacji... Ale świadczy to o tym, że tylko najbogatsi (w tym rodzina królewska) mogli sobie na nią pozwolić. A smakowała podobno niesamowicie i uzależniała od razu. Majowie preferowali ją na ciepło, z dodatkiem chili i mąki kukurydzianej. Aztekowie mieli wersję na zimno, a dodawali do niej pieprz, miód czy wanilię.

Jedna lepsza od drugiej, czyli jej liczne rodzaje

Gdy tylko hiszpańska kolonizacja przywiozła wynalazek Majów do Europy, zaczęto jego masową produkcję. Oczywiście Europejczycy, widząc szansę wzbogacenia się, rozpoczęli wyzysk niewolników na farmach kakaowca. Wymyślano coraz to nowsze wariacje tego produktu, które znamy do dzisiaj w niemal identycznej formie.

Gorzka czekolada - wytwarzana jedynie z przetworzonego kakao, nie zawiera tłuszczów mlecznych. W UE, aby czekoladę można było uznać za „gorzką”, musi składać się ona z co najmniej 35% przetworzonych nasion kakaowca.

Czekolada mleczna - jak sama nazwa wskazuje, jest to czekolada z dodatkiem mleka. Pierwszy jej wariant powstał w 1839 w Niemczech z mleka... oślego. Dzisiaj najpowszechniej używa się mleka w proszku i mleka skondensowanego.

Biała czekolada - kontrowersyjna! Dlaczego? Wiele osób twierdzi, że nie można jej nazywać czekoladą, gdyż nie zawiera ona w sobie ani grama kakao w formie stałej. Do jej produkcji potrzebny jest tylko tłuszcz oddzielany od sproszkowanego kakao, cukier i mleko.

Gianduja - czekolada orzechowa stworzona po raz pierwszy za Napoleona. Składa się w 30% z pasty z orzechów laskowych i zawierać może dodatek innych, przykładowo migdałów.

Czekolada blond - przechodzimy do nowości! Naprawdę, gdyż została wynaleziona dopiero w 2006 roku. Powstaje poprzez długie podgrzewanie czekolady białej - powoduje to jej karmelizację.

Czekolada różowa (rubinowa) - lekko kwaśna, a zarazem owocowa. Przebieg jej produkcji pozostaje wciąż tajemnicą. Wynalazca przysięga, że nie zawiera ona żadnych barwników, a piękny, różany kolor wydobyty został naturalnie. Świat głódkował długo nad sekretnym przepisem, aż wreszcie



udało się wpaść na pewien trop. Kluczem do uzyskania różowej czekolady był brak fermentacji ziaren kakaowca (i dodatkowe ich zakwaszenie). Ale chwila, czy to nie fermentacja zapewniała czekoladzie swój charakterystyczny smak? To prawda! Rubinowa czekolada nie jest niczym szczególnym w smaku. Niektórzy opisują ją jako mdlą, bez wyrazu. Mówią, że jest to jakby jedzenie różowego masła z cukrem. Najwidoczniej dla producenta najważniejszy jest marketing i walory estetyczne... Szkoda!

Gdybyśmy mieli opisać wszystkie znane ludziom rodzaje czekolady, nie skończylibyście czytać tego numeru gazetki przed końcem ferii, więc pozwolę sobie jedynie wymienić ciekawsze pozycje z listy: czekolada surowa, czekolada wegańska, czekolada duńska, czekolada deserowa, kuwertura.

Przepis

Myślę, że to pora samemu spróbować czekoladowej ambrozji. Żeby ułatwić sporządzenie idealnego dla was napoju, proponuję różne jego warianty i dodatki, które będziecie mogli dodać do swojej spersonalizowanej gorącej czekolady!

Czekolada na gorąco do personalizacji

- ❖ 3 szklanki dowolnego mleka/napoju roślinnego
- ❖ 3 łyżki niesłodzonego kakao
- ❖ 3 łyżki cukru/słodziku (opcjonalnie)
- ❖ pół tabliczki czekolady gorzkiej/mlecznej/białej (50g)
- ❖ kilka kropel wybranego aromatu

Podgrzej mleko w garnku na wolnym ogniu, dodaj kakao i cukier (jeśli go używasz). Ciągłe mieszając, całość zagotuj, podwyższając moc, a potem zdejmij z palnika. Od razu dodaj posiekaną czekoladę i aromat, mieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji.

Propozycje dodatków (dodajemy wraz z kakao i cukrem):

- ❖ cynamon lub przyprawa do piernika
- ❖ wanilia
- ❖ skórka z pomarańczy (można odcedzić)
- ❖ szczypta chili w proszku (dla odważnych!)
- ❖ gałka muskatołowa
- ❖ cukier kokosowy
- ❖ masło orzechowe
- ❖ syrop klonowy/daktylowy
- ❖ espresso

Jeśli mamy duszę artysty, możemy udekorować naszą czekoladę za pomocą takich rzeczy jak: bita śmietana, posypka, pokruszone herbatniki czy ciastka, wafelki, rurki czekoladowe, pianki, a nawet i małe owoce! Myślę, że będzie ona idealna na zimny feryjny wieczór tuż po powrocie z nart czy spaceru po lesie. Smacznego!



Źródła:

https://en.wikipedia.org/wiki/Types_of_chocolate

http://archive.fieldmuseum.org/chocolate/history_european3.html

<https://aniagotuje.pl/przepis/goraca-czekolada>

<https://mayansandtikal.com/mayan-food/mayan-chocolate/>

<https://www.kpmanalytics.com/articles-insights/fat-moisture-measurements-in-chocolate-production>

<https://www.newfoodmagazine.com/article/151184/ruby-chocolate-its-about-more-than-colour/>

https://en.wikipedia.org/wiki/Gianduja_%28chocolate%29

Miłoslawa Hołowińska

SŁOWEM MALOWANE

Dzień-człowiek

Już cię nie ma,
już przeminąłeś.
I miniesz też dziś,
bo nie możesz trwać dłużej
niż jest ci dane.
Tyle masz zapisane -
dwadzieścia cztery godziny,
i ani sekundy więcej.
To długo?
Zawsze za krótko dla tych,
którzy zbyt często spoglądają na zegarek...

Czas, czas, czas!!!
Nie mam czasu,
spieszę się,
daj mi spokój!!

Już cię nie ma,
bo zaginąłeś w czasie,
którego zawsze było za mało.
Co ci pozostało?
Trwać w nieświadomości,
w wiecznej gonitwy niebycie
lub spojrzeć w serce
i rozpocząć życie.

SŁOWEM MALOWANE

simplicity

i find myself the prettiest
in the morning sun
when my eyes are puffy
and my skin is slightly red

i find myself the prettiest
when i don't wear
anything special
or anything attractive

i find myself the prettiest
enjoying cold walks
when my hair is blown
by the winter wind

i find myself the prettiest
whenever i sit in my room
and i do whatever a girl
like me would do

i find myself the prettiest
when i feel good
when i don't feel stressed

about being the prettiest

Panda

Mały misterny uśmieszek -
Chyba coś spsoci!
Cwałem jak koń po polanie
Po wykładzinie skacze,
A gdy na końcu się znajdzie,
najczęściej płacze.

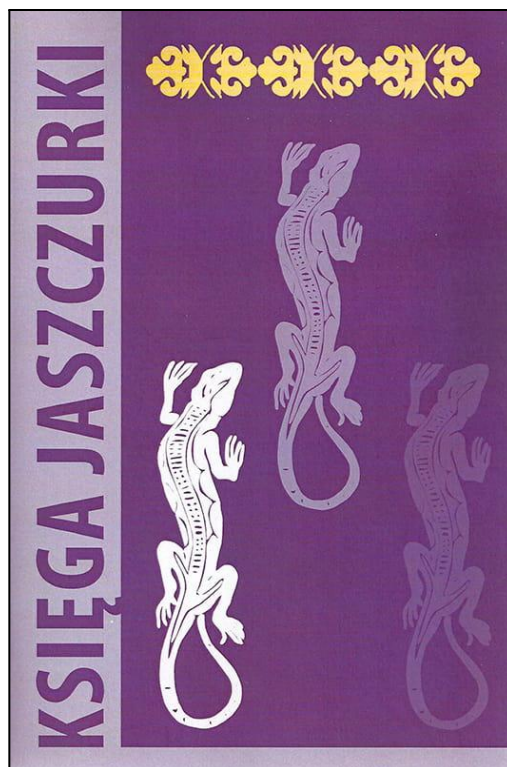
Julia Piędziak, N.M.M

GŁOS KOPERNICZKA POLECA

„Księga Jaszczurki”

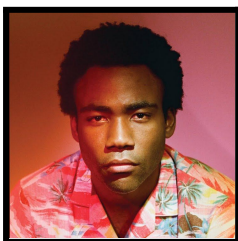
Autorką jest szwajcarska instruktorka skautowa, występująca pod skautowym imieniem „Jaszczurki”. Książka była wydana anonimowo w Genewie w latach trzydziestych, a do Polski trafiła w roku 1936. Jest to zbiór wielu inspirujących rozważań, krótkich i długich, które pokazują, że harcerstwo to nie tylko mundur i kolokwialne „wkuwanie” historii na zbiórkach. Autorka przedstawia cenne wartości, którymi na co dzień kierują się członkowie ruchu skautowego. Dla osób, które nigdy nie miały styczności z harcerstwem książka momentami może wydać się niezrozumiała, jednak mimo to zachęcam do przeczytania, bo zawiera ona także uniwersalne wartości, którymi warto kierować się w życiu.

„Jeśli pytasz, dlaczego zostałam harcerką, to ci powiem, że nie mogłam uczynić inaczej. Pozyskały mnie ich jasne oczy i mocny uścisk dłoni. Lojalność, prostota ich wzajemnego stosunku. Sposób ich życia i miłość przyrody. Miłość do ludzi, silniejsza niż miłość własna. Niesienie pomocy innym w miarę możliwości, dzień po dniu.”

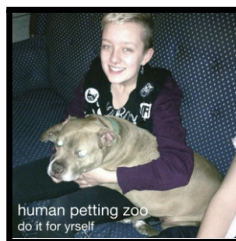


Co na słuchawkach? - muzyka

- ❖ IV. Sweatpants - Childish Gambino
- ❖ how to grow raspberries - kinga of hearts



- ❖ Target Parking Lot Song - Human Petting Zoo
- ❖ I Wanna Make You Bread - Free Cake For Every Creature



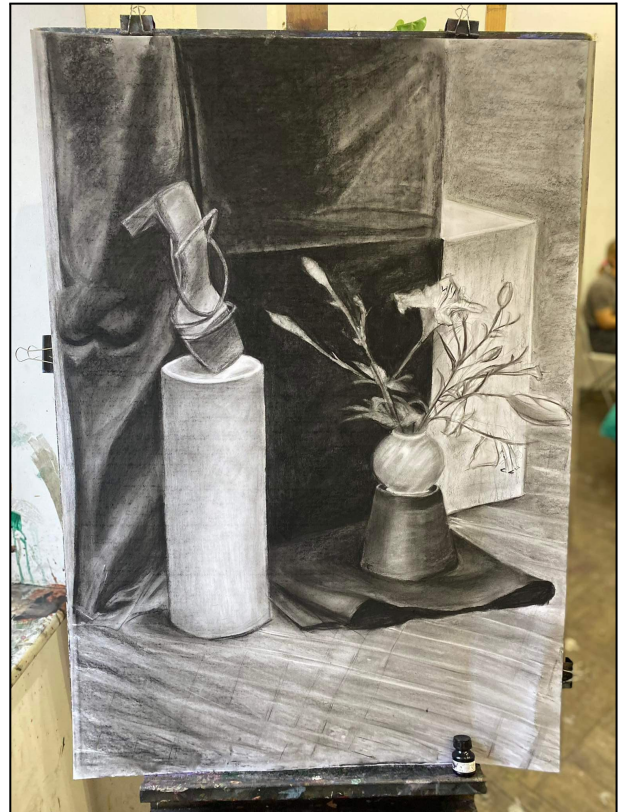
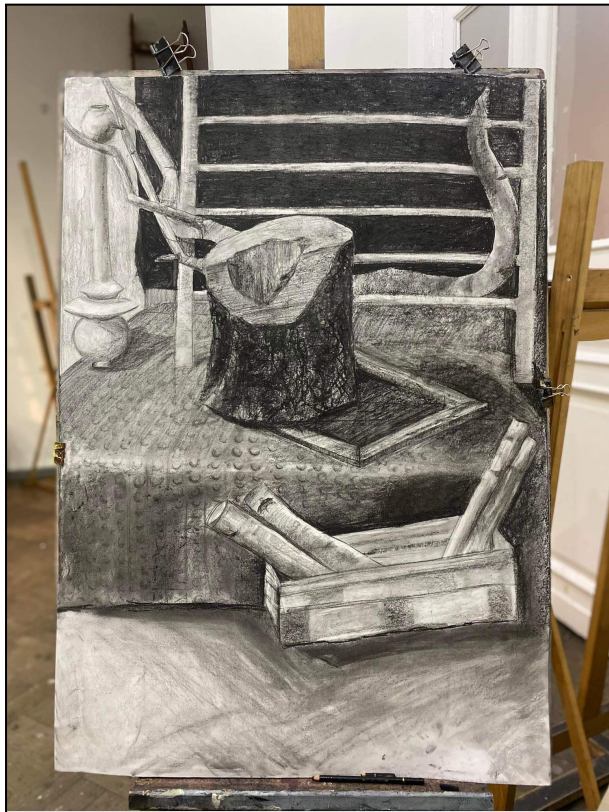
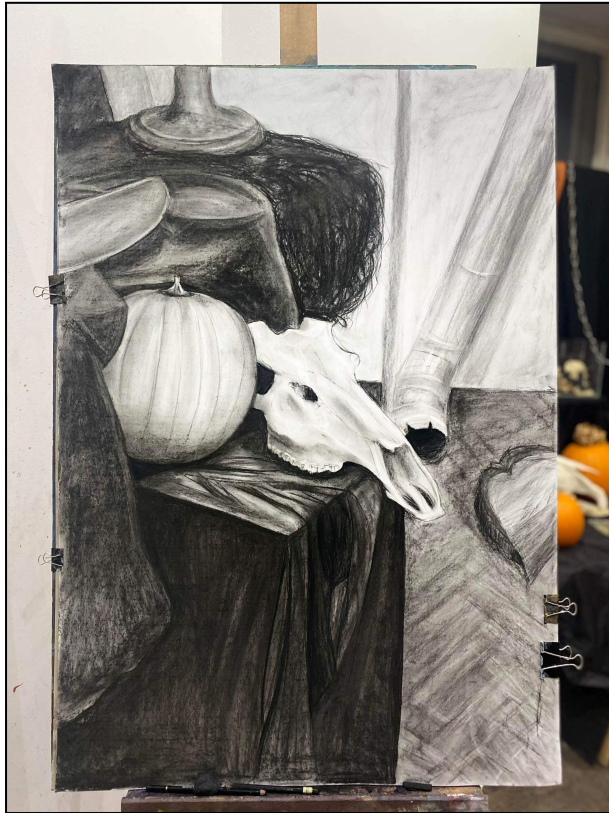
Źródła:

<https://open.spotify.com/>

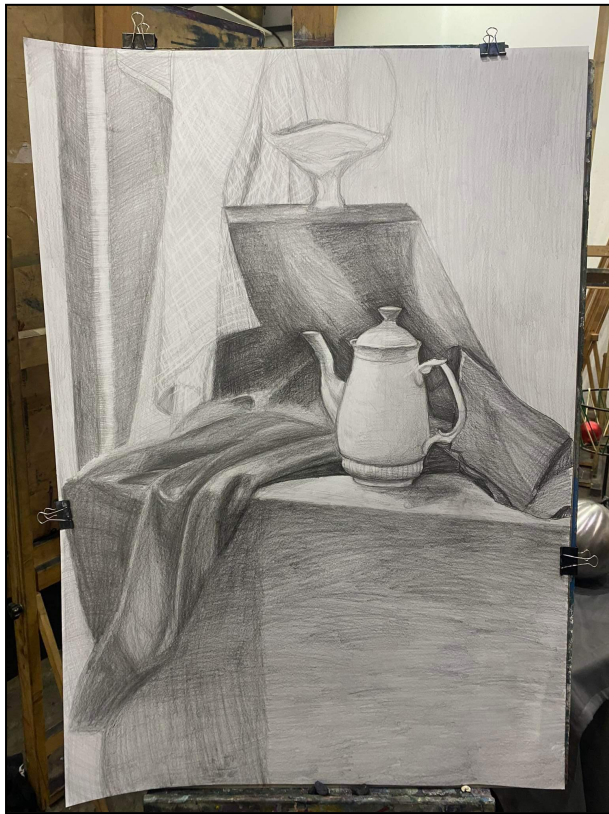
<https://4zywioly.pl/ksiega-jaszczurki>

Redakcja Głosu Uczniowskiego

MOJE PASJE



MOJE PASJE



Martyna Stefańczuk

HOROSKOP NA LUTY

Baran w lutym (21 marca - 19 kwietnia)

Baran zapragnie jak najszybciej zrealizować swoje plany. Nic więc dziwnego, że na pierwsze efekty swoich wysiłków nie będzie musiał długo czekać. Dzięki własnej determinacji dokonasz znaczących postępów już w pierwszych tygodniach nowego roku. Horoskop zdecydowanie odradza jednak podejmowanie pochopnych decyzji. Pomimo dobrej passy musisz oprzeć się pokusie skorzystania z okazji bez przeprowadzenia dokładnej analizy sytuacji. *Porady na luty 2024 roku:* chociaż może pojawić się kusząca propozycja biznesowa, zachowaj ostrożność i przeprowadź dokładną analizę przed podjęciem jakichkolwiek zobowiązań. Pamiętaj, że zaufanie do innych ludzi nie koliduje z dokonywaniem rozsądnej oceny potencjalnych zagrożeń.

RADY WRÓŻKI: zmarzną ci stópki i zgubisz gdzieś czapkę, na szczęście znajdziesz rękawiczki i szalik. Nie ma lekko tej zimy..

Byk w lutym (20 kwietnia - 22 maja)

W życiu Byka ten miesiąc nie będzie należał do najbardziej ekscytujących okresów, choć kryje w sobie cenne lekcje i możliwości rozwoju. Nie mając wielkiego wpływu na ilość obowiązków, będzie musiał wykazać się cierpliwością i odpornością psychiczną. W natłoku zadań zawodowych Byk musi priorytetowo potraktować wszystko, co pomaga mu dbać o zdrowie i dobre samopoczucie. Luty horoskop miesięczny zaleca świadome planowanie odpoczynku oraz wybieranie takich form relaksu, które mogą wzmocnić odporność. *Porady na luty 2024 roku:* zawsze dbaj o siebie – zdrowie jest najważniejszym i najcenniejszym zasobem, jaki posiadasz, rób krótkie przerwy w ciągu dnia, aby odświeżyć umysł i zapobiec przemęczeniu. Pamiętaj, że trudne okresy są szansą na rozwój osobisty. Koncentrując się na swoich celach i utrzymując pozytywne nastawienie, możesz skutecznie sprostać wymaganiom, jakie stawia przed tobą świat.

RADY WRÓŻKI: szkoda, że akurat wtedy, gdy w końcu zdecydujesz się pójść na lodowisko, to będzie ono zamknięte.

Bliźnięta w lutym (23 maja - 21 czerwca)

Nadszedł miesiąc niesamowitej przemiany i pozytywnej energii. Perspektywy Bliźniąt będą teraz naprawdę niezwykle. Luty horoskop miesięczny ujawnia jedno niebezpieczeństwo. Otóż wśród wielu pozytywnych zmian mogą pojawić się zakłócenia finansowe. Bliźnięta odkrywają, że w ich portfelu jest znacznie mniej pieniędzy, niż wcześniej myślały. Z tym niepokojącym zjawiskiem można sobie na szczęście poradzić poprzez oszczędzanie. Rozwiązanie jest zatem proste, choć wymaga dyscypliny. *Porady na luty 2024 roku:* Pamiętaj, że oszczędzanie jest kluczem do stabilności finansowej i spokoju ducha. Zachowaj otwarty umysł, by móc przyjąć każdą lekcję, jaką los zechce cię obdarzyć.

RADY WRÓŻKI: zamówisz sobie dietę pudełkową, ale będzie tak żałosna i smutna, że na czwarty dzień pojedziesz sobie do Maczka i wszystko wróci do perfekcyjnej normy.

Rak w lutym (22 czerwca - 22 lipca)

Ten miesiąc zapewnia Rakowi wyjątkową mieszankę możliwości i wyzwań. Już na samym początku roku zajdzie potrzeba zadbania o zdrowie. Najwyższy czas zająć się sobą, ponieważ zaniedbywanie zdrowia fizycznego nie wchodzi teraz w grę. Luty horoskop miesięczny zaleca bardzo ostrożne podchodzenie do spraw biznesowych. Skup się na strategicznym podejściu. *Porady na luty 2024 roku:* wewnętrzna harmonia jest fundamentem, na którym można budować szczęśliwe życie. Gdy stajesz w obliczu wyzwań, zachowaj spokój. Pamiętaj, że każda decyzja niesie za sobą określone konsekwencje. Kto myśli o przyszłości, ten znajduje się na właściwej ścieżce życia.

RADY WRÓŻKI: samochód zgaśnie ci na skrzyżowaniu dwanaście razy pod rząd i gdy pomyślisz, że gorzej być nie może, zgaśnie ci trzynasty raz...

Lew w lutym (23 lipca - 23 sierpnia)

W tym miesiącu Lew stanie przed koniecznością podjęcia ważnych decyzji. Musi także umieć zrównoważyć dumę z pokorą, by móc wykazać się przemyślaną strategią działania. Luty horoskop miesięczny ostrzega przed niebezpieczeństwem zbytniego pobudzenia arogancji Lwa. Łatwo może do tego dojść, jeśli w jego życiu zabraknie wewnętrznej dyscypliny. We wszystkich sytuacjach należy zachować pokorę. Sukces smakuje przecież najlepiej, gdy człowiek dzieli się nim z innymi, nie lekceważąc niczych potrzeb. *Porady na luty 2024 roku:* gdy ktoś chwali cię za twoją pracę, przyjmij postawę wdzięczności i zachowaj skromność. Kiedy podejmujesz decyzje, daj sobie czas na przemyślenie wszystkich aspektów danej sprawy. Pamiętaj, że kompromis nie jest zły.

RADY WRÓŻKI: na śniadanie zjesz gofry, na obiad gofry i na kolację gofry. Trzeba było zrobić jedną porcję ciasta...

Panna w lutym (24 sierpnia - 22 września)

Luty będzie niesamowitym miesiącem dla Panny. To okres pełen możliwości i ekscytujących przygód. W sferze zawodowej Panna powinna jednak zachować czujność – zwłaszcza w kontaktach ze współpracownikami. W lutym mogą pojawić się osoby, które będą próbowały przywłaszczyć sobie pomysły Panny, przedstawiając je jako własne. Chociaż luty obiecuje niesamowite przygody, musisz pamiętać o ostrożności oraz odpowiedzialności. Dobra zabawa to coś pięknego, ale zapominanie o zdrowym rozsądku nie jest wskazane. *Porady na luty 2024 roku:* broń swoich pomysłów i upewnij się, że każdy wie, kto jest pomysłodawcą. Zaufaj swojemu instynktowi. On zawsze podpowie ci właściwy sposób postępowania.

RADY WRÓŻKI: polubisz marcepan, gdy okaże się, że nie ma w domu już żadnych innych słodczy.

Waga w lutym (23 września - 22 październik)

Ten miesiąc oznacza dla Wagi początek okresu wyzwań i poważnych rozważań. Luty z pewnością nie będzie przebiegać tak gładko, jakby Waga sobie tego życzyła. Pojawiają się nieprzyjemne przeszkody oraz zadania z pozoru niemożliwe do wykonania. Co ciekawe, to wszystko daje także cenne możliwości rozwoju osobistego. Nie warto jest więc martwić się na zapas. Luty horoskop miesięczny przypomina o zachowaniu poczucia własnej wartości oraz integralności. Waga może być z siebie dumna, ponieważ potrafi dobrze dogadywać się z ludźmi. *Porady na luty 2024 roku:* cierpliwie szukaj odpowiednich strategii działania. Nie zawsze pojawiają się od razu, ale to nie oznacza, że nie istnieją. Pamiętaj, że nie musisz nikomu imponować. Wystarczy, że będziesz reprezentować sobą coś wartościowego.

RADY WRÓŹKI: jeżeli twój kompas życiowy kręci się wkoło, to nie przejmuj się, tylko tańcz!

Skorpion w lutym (23 października - 21 listopad)

W lutym Skorpion wpadnie w wir intelektualnej aktywności oraz bardzo ważnych przeżyć. Wysoka sprawność umysłowa jest cenną zaletą. Dzięki niej Skorpion będzie radzić sobie z wieloma skomplikowanymi sytuacjami. Pokona też większość przeszkód, które staną mu na drodze. Na pewno żadna szansa na rozwój nie przemknie mu koło nosa. Luty horoskop miesięczny zaznacza, że Skorpion potrzebuje więcej samodyscypliny. Chociaż posiada wizję i ambicje, doświadczy trudności z ich realizacją. *Porady na luty 2024 roku:* skup się na rozwoju osobistym, a poprawisz wyniki we wszystkich dziedzinach życia. Nie unikaj trudnych emocji, ponieważ mogą dostarczyć cennych spostrzeżeń. Ustalaj priorytety. Nie wszystkie zadania są równie ważne.

RADY WRÓŹKI: przypadkiem znajdziesz się na karaoke i zrobisz tam takie show, że przyjedzie Disney zaproponować ci fuchę dubbingu trzeciej części „Krainy lodu”.

Strzelec w lutym (22 listopada - 21 grudnia)

W tym miesiącu Strzelec stanie przed koniecznością dokładnego rozważenia dostępnych opcji. Będzie ich na tyle dużo, że wybranie jednej ścieżki może okazać się wyjątkowo trudne. Niestety, czasu nie ma wystarczająco dużo, żeby móc podjąć się każdego przedsięwzięcia. Warto już na początku zdać sobie sprawę, że nie każdy cel będzie możliwy do osiągnięcia. Luty horoskop miesięczny zachęca do skupienia energii tam, gdzie ma to największe znaczenie. *Porady na luty 2024 roku:* stojąc przed ważnym wyborem, skup swoją energię na tym, co jest najważniejsze. Pamiętaj, że czasami porzucenie pewnych marzeń jest konieczne, aby zrobić miejsce na coś innego.

RADY WRÓŹKI: zanim odświeżysz samochód, to znów zasypie ci podjazd, więc zaczniesz ponownie go odśnieżać; nagle zrobi się ciemno i już i tak nigdzie nie pojedziesz.

Koziorożec w lutym (22 grudnia - 19 stycznia)

Wraz z nadejściem nowego roku Koziorożec może poczuć się niepewnie. Ten miesiąc zaczyna się bowiem od silnego pragnienia zakończenia wszystkich projektów, które od dawna są w trakcie realizacji. Niestety, dotąd nie udało się ich domknąć, toteż Koziorożec będzie borykać się z mnóstwem obowiązków. Luty horoskop miesięczny zachęca do obniżenia poziomu stresu. Ustalając priorytety i wyznaczając jasne cele, Koziorożec zmniejszy obciążenie obowiązkami, co pomoże mu poprawić własną skuteczność. *Porady na luty 2024 roku:* skup się na tym, co naprawdę ważne, a początek roku stanie się wystarczająco produktywny, by przynieść ci satysfakcję. Nie lekceważ potrzeb swojego organizmu. Zawsze pamiętaj o równowadze między pracą a relaksem.

RADY WRÓŻKI: możliwe, że ktoś ci bliski będzie potrzebował podwózki. Zgódź się, bo dzięki temu w przyszłości ta sama osoba podrzuci cię na lotnisko o trzeciej w nocy i to bez narzekania.

Wodnik w lutym (20 stycznia - 18 lutego)

Początek lutego może wiązać się z wyzwaniami, ponieważ Wodnik niemal natychmiast zostanie wrzucony w wir wydarzeń. Decyzje podjęte w lutym, nawet jeśli w danym momencie wydają się nieistotne, mogą mieć niezwykle znaczenie w kolejnych miesiącach. Istnieje duże prawdopodobieństwo wystąpienia znacznych utrudnień. Wodnik musi cały czas uczyć się nowych rzeczy, jeśli nie chce ponieść porażki. *Porady na luty 2024 roku:* otwórz się na ludzi i pomagaj tym, którzy znajdują się w potrzebie. Dzięki temu stworzysz wartościowe więzi, które uczynią cię szczęśliwszym. Podchodź do podejmowania decyzji ostrożnie. Nie ma sensu ryzykować bez potrzeby.

RADY WRÓŻKI: ustawiając buty, zauważysz, że przypominają kształt teatru antycznego. To znak, że czas postawić na kulturę!

Ryby w lutym (19 lutego - 19 marca)

Ryby będą miały spektakularny początek miesiąca. Wszystkie sprawy ułożą się bezproblemowo. Poczucie panowania nad swoim życiem będzie towarzyszyć Rybom przez cały miesiąc, niesamowicie wzmacniając ich pewność siebie. Można zaryzykować stwierdzenie, że Ryby znajdą się w swoim żywiole. Mają bowiem możliwość poświęcenia się realizowaniu marzeń – nawet tych najszybszych. *Porady na luty 2024 roku:* staraj się kontrolować te aspekty swojego życia, które są najważniejsze dla twojego rozwoju osobistego. Zachowaj dyscyplinę. Ona jest o wiele ważniejsza, niż może się wydawać.

RADY WRÓŻKI: uważaj na sen zimowy; prześpij wiosnę, a jak się obudzisz, to znowu będzie zima.

Horoskop zaczerpnięty ze strony astroweb.pl

Rady wróżki zaczerpnięte z profilu na instagramie [astro.bzdury](https://www.instagram.com/astro.bzdury)

Zuzanna Dawid

REDAKCJA

Opracowanie graficzne:

Miłosława Hołowińska

Autorzy tekstów:

Oliwia Kalata

Weronika Gawkowska

Oliwia Kopras

Miłosława Hołowińska

Wioletta Skoczeń

Julia Piędziak

Zuzanna Dawid

Autorzy zdjęć i rysunków:

Oliwia Kalata (okładka)

Martyna Stefańczuk (rysunki)

Opiekę nad całością prac związanych z gazetką sprawowali nauczyciele:

Sylwia Gałązka

Agnieszka Kazimierczyk

Anna Rawa-Sadowska

Dorota Olender