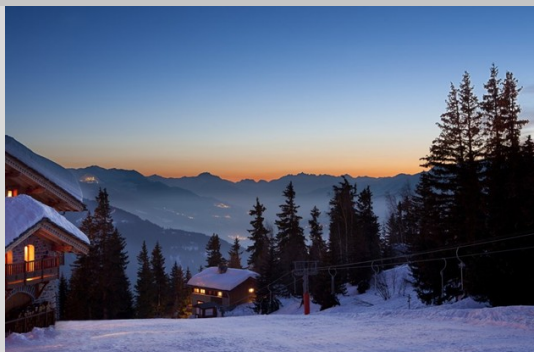


# GŁOS jedyński

Numer 3 / styczeń 2015

Witajcie kochani po przerwie świątecznej! Po świątecznych atrakcjach zapewne i Wam nie chciało się wrócić z powrotem do nauki, no ale na to nie ma rady. Na pewno miło się będzie wspominać Sylwestra czy Boże Narodzenie. Za to wraz z powrotem do szkoły możemy podzielić się z Wami naszymi nowymi artykułami i wiadomościami. Zapraszam więc do lektury styczniowego numeru naszej gazetki:-)



Marta Bohonos

## KALENDARIUM

Wywiad	2
Na tropie talentów	4
Mity o żywności	5
Savoir-vivre	6
Sport	8
Moda i uroda	10
Recenzja	11
Humor	12
Prezpis	14
Krzyżówka	15

**1995** - [Denominacja](#) złotego (w stosunku 10 000 : 1)

**1809**- urodził się [Louis Braille](#), twórca alfabetu, który można odczytać za pomocą dotyku.

**1944** - Wojska sprzymierzone rozpoczęły natarcie na [Monte Cassino](#). Walki trwały do 04.-06.1945. Zakończyły się zdobyciem wzgórza przez żołnierzy 2 Korpusu Polskiego.

**2004** - zmarł [Czesław Niemen](#), piosenkarz, kompozytor, instrumentalista.

**1943** - Niemcy rozpoczęli akcję likwidacji warszawskiego [getta](#).

1921- urodził się [Krzysztof Kamil Baczyński](#), poeta, żołnierz batalionów "[Zośka](#)" i "[Parasol](#)".

**1929** - urodził się [Martin Luther King](#), laureat pokojowej nagrody Nobla w 1964, symbolem walki o prawa Afroamerykanów

**1948** - zmarł [Mahatma Gandhi](#), indyjski filozof i polityk

# Wywiad

*W dniach 19-23 stycznia gościliśmy w naszej szkole studentów z organizacji AIESEC, która zrzesza młodych ludzi z całego świata. To już kolejna tego typu wizyta w Gimnazjum nr 1, tym razem goście przybyli z Włoch (Ludo), Australii (Cass) i z Meksyku (Daniel). Tak jak w latach ubiegłych, mieliśmy okazję uczestniczyć w zajęciach, podczas których obcokrajowcy opowiadali nam o krajach swojego pochodzenia, a my opowiadaliśmy o Polsce. Ludo, Cass i Daniel zgodzili się również udzielić wywiadu specjalnie dla czytelników Głosu Jedyński.*

## How long have you been in Poland?

### Jak długo jesteście w Polsce?

**Ludo:** I arrived on 24th November, so on the same day as Cass. We met at the airport.

Przyjechałam 24 listopada, więc tego samego dnia co Cass. Spotkałyśmy się na lotnisku.

**Daniel:** I arrived on 24th of November, so it's been almost 8 weeks and I went away for 2 weeks in the middle.

Przyjechałam 24 listopada, więc już prawie 8 tygodni, ale wyjechałam w międzyczasie na 2 tygodnie.

## Why did you decide to take part in the AIESEC project?

### Dlaczego zdecydowaliście się wziąć udział w projekcie AIESEC?

**Ludo:** I am the member of AIESEC at my University, so I was also a volunteer for them where I study. I was sending people abroad to Egypt, Russia, Poland, but I was in Italy, so after my graduation I decided to go abroad with AIESEC, it was my turn.

Jestem członkiem AIESEC na mojej uczelni, więc tam gdzie studiuję pracowałam dla nich jako wolontariusz. Wysyłałam ludzi zagranicę do Egiptu, Rosji, Polski, a ja cały czas byłam we Włoszech, więc po zakończeniu studiów zdecydowałam się wyjechać z AIESEC za granicę, to była moja kolej.

**Cass:** Why? Well, I'm a volunteer back at home. I thought it's a good way to see Poland because I'm Polish, I mean my dad is Polish. I like to learn how other people do things and I try to give them something.

Dlaczego? W moim kraju jestem wolontariuszką.

Pomyślałam, że to dobry sposób żeby zobaczyć Polskę, ponieważ jestem Polką, to znaczy mój tata jest Polakiem. Lubię uczyć się jak inni ludzie robią różne rzeczy i próbować dać im coś od siebie.

## What do you do in your country?

### Czym zajmujecie się w swoim kraju?

**Ludo:** In my country I got my butcher's degree after 3 years. I applied for Interlinguistic Communication. So I study languages: English, Portuguese, Croatian and I study to be translator and interviewer.

Po trzech latach skończyłam studia licencjackie. Złożyłam podanie na Interlinguistic Communication\*. Więc uczę się angielskiego, portugalskiego i chorwackiego i studiuję, aby zostać tłumaczką i dziennikarką.

**Daniel:** Actually I finished Mathematics and now I study Business Economics.

Właściwie skończyłem matematykę i obecnie studiuję ekonomię biznesu.

**Cass:** I'm still studying, I'm studying Commerce. I also work as a rock-climbing instructor.

Ciągle się uczę, studiuję handel. Pracuję również jako instruktor wspinaczki skałkowej.

## What is your hobby?

### Jakie są Wasze hobby?

**Ludo:** I have many - I like reading a lot, I like traveling, I like cooking, I really like cooking. I also have done a lot of sports in my life: swimming, volleyball and hip-hop.

Mam wiele - lubię czytać, podróżować, gotować, naprawdę lubię gotować. Również uprawiałam dużo sportu w swoim życiu: pływanie, siatkówka i hip-hop.

**Daniel:** I plant trees and do random voluntary things.

Sadzę drzewa i udzielam się jako wolontariusz.

**Cass:** My hobby? Well rock-climbing. I like arts, but I haven't had much time in last couple of years. I like drawing, playing sports like most of the Australians, eating chocolate. I like keeping fit and going to the gym.

Moje hobby? Cóż, wspinaczka skałkowa. Uwielbiam sztukę, ale nie miałam zbyt dużo czasu przez ostatnie parę lat. Lubię rysować, uprawiać sport jak większość Australijczyków, jeść czekoladę. Lubię dbać o swoją kondycję i chodzić na siłownię.

## What do you like about Poland?

### Co Wam się podoba w Polsce?

**Ludo:** I do like people a lot, it's not my first time in the East of Europe, but I like people in Poland more than other people living in the East of Europe. They are very nice. I like the food, but for me it's hard, because you eat a lot of meat and I just don't eat meat. Fortunately, I always manage to find something good like "ruskie pierogi" or something else I can eat. I can tell that I like the weather because this winter is warm, probably last year it was a bit worse.

Bardzo lubię ludzi, to nie jest mój pierwszy raz we Wschodniej Europie, ale ludzi w Polsce lubię bardziej niż innych mieszkańców Europy Wschodniej. Są naprawdę mili. Lubię jedzenie, ale dla mnie jest to trochę trudne, ponieważ spożywacie dużo mięsa, a ja go po prostu nie jem. Na szczęście zawsze udaje mi się znaleźć coś dobrego np. ruskie pierogi, lub coś innego, co mogę jeść. Mogę powiedzieć, że lubię pogodę, ponieważ ta zima jest dość ciepła, prawdopodobnie w zeszłym roku było trochę gorzej.

**Daniel:** I am in love with Poland because I fell in love with one girl, here in Ostrów Wielkopolski. This is my second time in Ostrów Wielkopolski and I'm really happy to be here. I love Polish people, they are really amazing and I'm in love with Poland.

Jestem zakochany w Polsce, ponieważ zakochałem się w jednej dziewczynie, tutaj w Ostrowie Wielkopolskim. To mój drugi pobyt w Ostrowie i jestem naprawdę szczęśliwy z tego powodu. Kocham Polaków, są naprawdę fantastyczni i jestem zakochany w Polsce.

**Cass:** I like many things about Poland. That's a long answer for that one. I think I like people the most. I also really like the food. I don't like pickles, but I really like pierogi and gulasz. The language, I like how it sounds. I would like to learn how to speak it, but it's really hard. I mean „sz”, „cz”.

Podoba mi się wiele rzeczy w Polsce. To długa odpowiedź na to pytanie. Myślę, że przede wszystkim najbardziej lubię ludzi. Również bardzo lubię jedzenie. Nie smakują mi ogórki kiszzone, ale naprawdę polubiłam pierogi i gulasz. Język, podoba mi się jego brzmienie. Chciałabym nauczyć się wymowy, ale jest to naprawdę trudne. Mam na myśli „sz”, „cz”.

Thank you for the interview!

Dziękujemy za rozmowę!

\*Interlinguistic Communication - nauka badająca, w jaki sposób języki są używane do porozumiewania się pomiędzy różnymi grupami językowymi.



Iga Podejma, kl.3A

Ania Pastuszak, kl.3C

# Na tropie talentów

Zapraszam do zapoznania się z pasjami i talentami jednej z naszych szkolnych koleżanek.

## DUSZA ARTYSTYCZNA O GŁOWIE ŚCISŁOWCA

W tym artykule wezmę pod lupę talenty Małgorzaty Pietrzak z klasy III A. Jest ona miłą i sympatyczną oraz bardzo wrażliwą osobą. To jedna ze szkolnych dziennikarek, w gazetce pisze o ekologii. Prężnie działa w Samorządzie Uczniowskim prowadząc kronikę szkoły.

Jej największym talentem jest gra na pianinie. Jak twierdzi, jest duszą artystyczną. Swoją przygodę z grą na pianinie zaczęła w wieku 6 lat. Jak mówi – Gra na pianinie fascynowała mnie od zawsze, bo widziałam jak mój tata gra.

Ten przepiękny dźwięk jaki wydobywa z pianina możemy wysłuchać na szkolnych akademiach. Jej muzyki nie zastąpi nawet najlepszy podkład z płyty. Magia nut sprawia, że z pod jej rąk wychodzą przepiękne podkłady do wierszy i piosenek, których mogliśmy posłuchać podczas naszego koncertu „Świecie nasz”. Uwielbia pisać wiersze oraz teksty refleksyjne.

Jej pasją są nauki ścisłe. To właśnie im poświęca najwięcej czasu, co daje wymierne efekty. Małgosia zajęła w grudniu 3 miejsce w powiatowym międzyszkolnym konkursie chemicznym „Życie i działalność Marii Skłodowskiej – Curie. Promieniotwórczość”. W przyszłości pragnie zostać lekarzem.

– To moje największe marzenie, do którego dążę – dodaje Małgosia.

Uwielbia spędzać czas z przyjaciółmi. Towarzystwo jest najważniejsze. – Przyjaciele pomagają mi w trudnych chwilach, wspierają mnie. Dzięki ich radosnemu uśmiechowi zawsze chce się żyć – stwierdza Małgosia.

# Mity o żywności

*Wielu z nas biorąc z półek niektóre produkty stawia raczej na to, czego dowiaduje się w telewizji czy w Internecie. Jednak okazuje się, że wiele z tych opinii podawanych ludziom wprowadza nas w błąd, a producenci liczą tylko na zyski ze sprzedanych produktów. Okazuje się, że na temat żadnej innej sfery naszego życia nie krąży tyle błędnych twierdzeń, co na temat odżywiania. Wiele z nich przekazywane jest nam nawet z pokolenia na pokolenie i stąd nasze przekonanie, że to co robimy jest dobre dla nas i naszego zdrowia. Ale czy na pewno?*

## MIT 1 Odchudzanie jest dobre dla zdrowia

Tak nam się tylko wydaje... Tak naprawdę dieta to w dużej mierze stres dla organizmu, a to na pewno nie wpłynie dobrze na nasze zdrowie i prawidłową pracę organizmu. Zastanówmy się więc zanim zaczniemy się odchudzać.

## MIT 2 Marchewka poprawia wzrok

Marchewka faktycznie ma w sobie substancje, które są ważne by dobrze widzieć, natomiast kłamstwem jest, że dzięki niej może nam się poprawić wzrok i że może ona leczyć wady wzroku. Po prostu buduje rezerwy.



**MIT 3** Jogurt owocowy jest zrobiony z owoców  
Żeby nazwać jogurt owocowym, musi zawierać co najmniej 6% owoców, czyli tyle co 9g truskawek w 150g-owym kubku... Żeby w tym wypadku jogurt



osiągnął pożądany smak truskawek niezbędny jest aromat truskawkowy. A kolor różowy jogurtów to zazwyczaj zasługa soku z buraków.

## MIT 4 Soki są zdrowsze od napojów

Faktem jest, że taka szklanka soku pomarańczowego zawiera o wiele więcej witamin niż taka szklanka lemoniady pomarańczowej. No to co w nich złego, skoro są takie zdrowe? A no właśnie... Okazuje się, że jeden litr takiego soku dziennie zapewni nam tyle samo kalorii, co główny posiłek. Ale na ugaszenie pragnienia zaleca się picie soku zmieszanego z wodą w proporcji mniej więcej jeden do co najmniej dwóch.



## MIT 5 Energy drinki dodają energii

Po wypiciu faktycznie na początku wydaje nam się, że tak jest. Ale jest tak tylko na początku i tylko gdy pijemy je z umiarem (czyli nie więcej niż pół litra dziennie). Skutkiem nadmiernego picia energy drinków jest przyspieszone bicie serca, podwyższone ciśnienie krwi i nudności. Szczególnie niebezpieczne jest połączenie z alkoholem lub dużym wysiłkiem fizycznym. Lepszym pomysłem jest picie kawy lub herbaty.



### MIT 6 Czekolada tuczy

Choć może to zadziwiające, ale to nie prawda. Jeśli byśmy porównali taką czekoladę z żelkami owocowymi, to jest nawet źródło zdrowia. Częstsze jedzenie czekolady to niższe BMI. Tylko trzeba pamiętać, że zdrowa jest głównie gorzka czekolada jedzona w umiarkowanych ilościach.



### MIT 7 Napis „bez cukru” oznacza brak cukru

I w ten błąd wprowadzanych jest wielu ludzi na całym świecie. Trzeba jednak pamiętać jedną ważną rzecz. Cukier ma wiele imion. W wielu przypadkach może on występować na liście składników jako dekstroza, laktoza, fruktoza lub glukoza.

### MIT 8 Lody sorbetowe są zdrowsze od mlecznych

Oczywiście te pierwsze zawierają znacznie mniej tłuszczu, ale za to więcej cukru. Tylko, że połączenie kwasu z cukrem uszkadza szkliwo i może prowadzić do próchnicy, a to jednak nie jest "samo zdrowie".



Marta Bohonos, kl.3B

## Savoir-vivre

### Wyrażanie własnego zdania, czyli konstruktywna krytyka – jak powiedzieć, by nie urazić?

Nie zawsze wszystkie czyny czy słowa innych ludzi muszą nam się podobać. Nie zawsze też mamy takie samo zdanie jak nasz rozmówca. Nie powinniśmy się tego wstydić. Odmienne poglądy mogą prowadzić do ciekawej dyskusji, w której każda ze stron wyniesie coś z rozmowy. Co jednak, gdy potrzebujemy zwrócić komuś uwagę?

Po pierwsze, pamiętajmy o opanowaniu. Krytyka nie może obrażać drugiej osoby, a zdania typu: „Tylko idiota mógł to zrobić!” czy „Nie potrafisz logicznie myśleć?”, chociaż powiedziane w zderzeniu, to często pierwszy krok do długiej kłótni. Jeśli jesteśmy wściekli – odłóżmy rozmowę na drugi dzień.

Druga istotna rzecz – zarzut wyrażamy w cztery oczy, nigdy przy znajomych. Szanujemy w ten sposób godność osoby upominanej, budując autorytet.

Skarga powinna dotyczyć błędu, a nie osoby, która się tego dopuściła. Nie mówmy zatem „Jak możesz być taki nieodpowiedzialny?”, tylko „Wiem, że chciałeś dobrze, ale to, co zrobiłeś by-

ło dość nieodpowiedzialne”.

Ważnym elementem jest również szansa na poprawę – bez niej krytyka nie ma sensu, ponieważ budzi jedynie frustrację (która z kolei prowadzi do kolejnych zaniedbań). Każdy ma prawo popełnić błąd – ważne, by zdał sobie z niego sprawę i starał się nie popełnić go po raz drugi.

A co, jeśli to nam zdarzy się popełnić pomyłkę? O tym już w następnym numerze gazetki.



Kasia Juszcak, kl. 3C

# Poezja

## Cień

Kiedy słońce zachodzi  
Horyzont blednie  
Pokazując swoją ciemną stronę  
Ciemna ścieżka  
Wiedzie przez ten las  
Środek nocy  
Księżyc w nowiu  
Krocze ta ścieżką  
Wszędzie naokoło drzewa  
Co chwila coś szeleści w krzakach

A ja  
Coraz bardziej się boję  
Czuję czyjąś obecność  
Ktoś za mną idzie  
Krok za krokiem  
Słyszę szmer za plecami  
Zbliża się  
Niepozornie nic groźnego

Kim on jest?  
A może on też się zgubił  
W tym wszystkim?  
A może to kolejny człowiek

Stanęłam  
Kroki ustały  
Odwracam się powoli  
I pełna strachu i obaw  
Staję twarzą w twarz  
Z tajemniczym człowiekiem

TO szczęście  
Ono też się zgubiło  
Straciło swą wartość  
I sens  
Ale ja nie tracę wiary  
Znalazłam drogę  
Jedyną drogę do szczęścia  
A była tuż obok  
Ale trudno było ją znaleźć  
Przy tylu rozstajach  
Ale mi się udało  
I tobie też się uda  
Znaleźć drogę do wieczności...

Ale  
Odwrócić się czy nie?  
Boję się odwrócić  
I spojrzeć się  
Na idącą za mną zjawę  
Boję się

I tak idąc rozmyślałam  
Chyba zgubiłam drogę

## Opowiadania ciąg dalszy

Szłam chodnikiem a w ręce trzymałam zeszyt. Gapiłam się na niego tępo i nie dowierzałam, że właściciel tego notesu chodzi ze mną do klasy a ja go nawet nie znam!

Otworzyłam drzwi do szkoły i nieśmiałym krokiem weszłam na korytarz. Coś mnie natchnęło, żeby przyjrzeć się ludziom mnie otaczającym. Hmm... Prawie nikogo nie znałam, dziwne. Podreptałam do klasy i usiadałam w ławce. Wyłożyłam książki i zgrabnie ułożyłam je na biurku. Wciągnęłam głęboko powietrze kiedy ktoś klepnął mnie w plecy. Odwróciłam się a przede mną stanął wysoki chłopak o czerwonych włosach i błękitnych oczach. Średniej długości kosmyki przysłaniały mu delikatnie uszy.

- Wolne? – wskazał palcem krzesło obok mnie. Skinęłam głową i dałam znak, żeby usiadł.

Nagle gwałtownie się obrócił i chciał coś powiedzieć, ale właśnie w tej chwili do sali weszła nauczycielka. Ze zrezygnowaną miną powrócił do swojej dawnej pozycji.

- Dzień dobry – zaczęła niska brunetka. Lubiła nosić wysokie obcasy, ale i tak ledwo była wyższa od biurka ustawionego na katedrze. – Przyszedł do naszej instytucji ostatnio pewien uczeń. Przedstawiam wam Michael'a.

Czerwono włosy chłopak stał przy pani Celerowej. Śmieszny kontrast – wielkolud i mały świstak.

Zaraz, zaraz czy to właśnie nie jego zeszyt miałam?

Wiktoria Baumann kl. 2B

## Sport

Grudzień- dla jednych miesiąc przygotowań, dla drugich środek sezonu.

Drużyna MDM Komputery Dreier ŻKS Ostrowia skończyła budować skład na następny sezon 2015/2016 - który spędzi w gronie pierwszoligowców. Po roku przerwy, która wg wielu osób (i samego Prezesa również) była dobrą odskocznią i uporządkowaniem wielu spraw, powracają na zaplecze Enea Ekstraligi. Kadra beniaminka wygląda następująco: Rune Holta, Nicklas Porsing, Mikkel Michelsen, Scott Nicholls, Mateusz Szczepaniak, Michał Szczepaniak, David Bellego, Mateusz Borowicz, Konrad Matuszewski, Norbert Krakowiak, Oskar Ajtner-Gollob oraz trener Marek Cieślak. Prezentacja tego ciekawego zestawienia odbyła się wcześniej- bo 21 grudnia podczas "Gwiazdki na Rynku". Okres zimy to jednocześnie czas odpowiedniego przygotowania toru. Przygotowanie toru na zimę to niby prosta rzecz, ale już zdążyłem zauważyć, że nie wszyscy radzą sobie z tym tematem - zauważył trener reprezentacji Polski i MDM Komputery Dreier ŻKS Ostrowia. Uważa on, że trzeba tak przygotować nawierzchnię, aby wiosną była jak najszybciej do użytku. Przeważnie po każdym sezonie trzeba dosypać nowej nawierzchni. Nawierzchnia po całym roku

jazdy mocno się zmienia -stwierdził Cieślak na portalu polskizuzel.pl. Zmienna gra i fotel lidera- BM Slam Stal Ostrów Wielkopolski powróciła na fotel lidera. Ostrowianie mają bilans 10-2.

Pierwsza porażka Stali -Thriller dla GTK! Koniec serii ostrowian. To, co nieuniknione, stało się faktem w sobotę 22 listopada na Górnym Śląsku. Zespół z Ostrowa Wielkopolskiego wygrał osiem spotkań z rzędu i zaliczył perfekcyjny początek nowej kampanii, lecz w końcu przytrafił mu się gorszy dzień. Żółto-niebiescy zaliczyli potknięcie w Gliwicach, nie dotrzymali kroku miejscowemu GTK i doznali pierwszej porażki w nowym sezonie. GTK Gliwice- BM Slam Stal Ostrów Wielkopolski 87:82 (21:21, 20:17, 24:20, 11:18, d. 11:6).

Tydzień później ekipa z południowej Wielkopolski... wygrała u siebie z Astorią Bydgoszcz.. Był to powrót do Ostrowa Marcina Dymały, który przez całą dotychczasową karierę bronił żółto-niebieskich barw. Jednak jego (czasami) spektakularne akcje i rzuty nie pomogły gościom na osiągnięcie pozytywnego wyniku.



BML Stal Ostrów Wielkopolski - Astoria Bydgoszcz 78:57 (17:18, 25:10, 14:17, 22:12).

W następnym tygodniu zmagani ligowych Ostrowianie pojechali do Radomia na mecz z beniaminkiem.. Po kapitalnym, pełnym emocji i dramaturgii widowisku radomianie pokonali po dogrywce Stal 100:96! Ten mecz był PEŁEN kontrowersji ze strony sędziów, lecz nie ma co zwać na nich winy. Po prostu gospodarze byli lepsi i wygrali, a goście doznali drugiej porażki w obecnym sezonie. ACK UTH Rosa Radom - BM Slam Stal Ostrów Wielkopolski 100:96 (16:21, 17:20, 24:18, 28:26, d. 15:11).

Ostatni mecz w ubiegłym roku był nazywany Hitem pierwszej rundy. Stal podejmowała Miasto Szkła Krosno. BM Slam Stal Ostrów Wielkopolski nie pozostawiła rywalom żadnych złudzeń, zatrzymała lidera na poziomie 65 punktów i pokonała Miasto Szkła różnicą piętnastu oczek!

Bezstronni sympatycy koszykówki mogą czuć lekki niedosyt. Starcie dwóch przewodnich drużyn I-ligowych parkietów zapowiadało się bardzo interesująco, aczkolwiek w praktyce trzymało w napięciu tylko do trzeciej kwarty. Ostrowianie załazek swoich możliwości zaprezentowali już przed przerwą, notując serial 13:0 i wychodząc na prowadzenie 36:23. Komplet kibiców w pierwszej połowie nie pomógł naszym zawodnikom. bowiem do przerwy na tablicy widniał wynik 40-35. Minimalna przewaga gospodarzy. Teoretycznie z lepszym nastawieniem po zmianie stron na parkiecie powinni pojawić się goście, lecz to żółto-niebiescy rozpoczęli swój festiwal. Na krośnian spadł prawdziwy grad trójek, co okazało się lekarstwem na obronę strefową rywali! Ostrowianie tylko w tej partii zaaplikowali oponentom 5 rzutów zza łuku, a w sumie trafili ich aż 12 na zaledwie 20 oddanych! Gwóźdź do trumny w postaci skutecznej próby zza linii 6,75 równo z końcową syreną wbił rywalom jeszcze Tomasz Ochońko! Trzecia kwarta padła łupem Stalówki i to aż w stosunku 26:9. - Po to ćwiczymy na treningach, żeby trafiać takie rzuty z czystych pozycji. Dziś wszystko zafunkcjonowało i możemy się tylko cieszyć - przyznał po meczu Adrian Suliński, autor trzech trójek. Był to też jeden z najlepszych występów w sezonie dla Adriana Mrocza-Truskowskiego. Były kapitan Śląska Wrocław wywalczył 16 punktów i rozdał 5 kluczowych podań. Równie dobrze spisywał się Tomasz Ochońko. Rozgrywający zapisał w swoim dorobku 18 punktów (7/14 z gry, 3/5 za 3), zaliczył 6 asyst i przechwycił 4 piłki. BM Slam Stal Ostrów Wielkopolski - Miasto Szkła Krosno 80:65 (19:19, 21:16, 26:9, 14:21).

Można by rzec, że koszykarki TS Ostrovii niezbyt sta-

rają się o wygraną... Przegrywają mecz za meczem. Trener Andrzej Kowalczyk przy linii klęczy i zdejmuje okulary- co to znaczy? Znaczy, że nie ma pomysłu na grę. Tak się dzieje coraz częściej. Szczytem absurdu (lecz to jest koszykówka żeńska) był mecz w Poznaniu w ubiegłą Sobotę z JTC MUKS Poznań. Po kapitalnej pierwszej połowie Ostrowianki prowadziły 43:22. Dużo? Wydaje się, że tak. W koszykówce męskiej można by rzec "po meczu", jednakże w żeńskiej- niekoniecznie. Zawodniczki goście pokazały prawdziwie show zdobywając w drugiej połowie ... 14 punktów. Z 21 punktowej przewagi wyniknęła porażka 57:62. Drużyna z Ostrowa zajmuje 5. miejsce w ligowej tabeli, natomiast rywalki awansowały na pozycję lidera.

Piłkarze KPR Ostrowia również nie powalili na kolana. Podczas meczu KPR Ostrowia Ostrów Wlkp. - Olimpia Grodków, to niestety nasi rywale zostali pierwszym zespołem, który w tym sezonie I ligi wywiózł komplet punktów z parkietu w Ostrowie Wielkopolskim. Spokojnie grająca drużyna z Grodkowa do przerwy prowadziła 15:13... Ostrowianie poderwali się jeszcze do walki. Dobrą zmianę dał Mateusz Wojciechowski, który wszedł za kontuzjowanego Piotra Kierzka. Młody gracz po podaniu Galewskiego trafił z koła na niespełna 85 sekund przed końcem na 27:27. Remis mieliśmy także przed ostatnią akcją. Decydujący głos należał do gości. Piotr Bielec ostro potraktował jednego z rywali, których wychodził na dobrą pozycję i ujrzał czerwony kartonik. Sędziowie wskazali na siódmy metr, a rzut karny na bramkę zamienił Łukasz Gradowski i Olimpia zwyciężyła 29:28. Ekipa Piotra Mieszkowskiego utrzymała dobrą pozycję na półmetku rozgrywek. Ostrowia po słabszej końcówce rundy spadła na siódme miejsce. KPR Ostrowia - Olimpia Grodków 28:29 (13:15)

Ostrowia: Adamczyk, Tarko - P.Dutkiewicz 5/3, Tomczak 4, Staniek 4, Galewski 4/1, Bałwas 4, Kierzek 3, Klara 3, Wojciechowski 1, Czerwiński, Jaruzel, Pernak, Bielec.

Karne: 4/4 Kary: 10 minut

Olimpia: Romantowski, Wasiewicz – Gradowski 7/5, T.Biernat 5, Bujak 4, Chmiel 3, Kolanko 3, Ogorzolec 2, Górny 1, Żubrowski 1.

# Moda i uroda

***Jesteś cały czas zmęczona? Nie Ty jedna! Dni w szkole często są piekielnie ciężkie.. i nie zawsze dostosowane to Twojego wewnętrznego zegara.***

Rozgrzane komórki.

Twój organizm, nie jest super wydajnym robotem działającym bez przerwy przez całą dobę! W ciągu dnia masz na przemian lepszą i gorszą formę. Na przykład Twój mózg działa najlepiej rano od godziny 10.00 do 11.00, a po południu pomiędzy 15.00 a 16.30. Dlaczego tak jest? Temperatura ciała i poziom cukru we krwi są w tym czasie na najwyższym poziomie. Szare komórki bardzo to lubią!

Spokojna pobudka!

Moja dewiza, to nie zrywać się na równe nogi. Jest to także warunek udanego dnia. Spróbuj zrobić tak jak ja.

1. Kiedy dzwoni budzik, zapalam lampkę. Uwaga, światło nie może być zbyt mocne! Mózg potrzebuje światła, aby zwiększyć produkcję serotoniny (hormonu, który daje nam witalność), ale nie ma ochoty być atakowany ani oślepiany!
2. Najpierw rozciągam się jak kot, we wszystkich kierunkach, aby obudzić mięśnie, które jeszcze śpią.
3. Robię 3 lub 4 głębokie wdechy, aby uzupełnić zapasy tlenu. Teraz rozejdzie się on po całym ciele i doda energii wszystkim organom.
4. Wypijam dużą szklankę wody (przygotowuję ją wieczorem i stawiam na nocnej szafce), aby usunąć toksyny pozostałe po nocy.
5. I hop! Wskakuję z łóżka. Dzień dobry wszystkim!

Bez stresu...

Wczesnym rankiem i po obiedzie lepiej byłoby położyć się spać, niż próbować rozwiązywać zadanie z matematyki. Rano poziom hormonu stresu (dzięki któremu jesteś czujna ) jest najniższy. A po południu, po posiłku, proces trawienia powoduje, że jesteś śpiąca.

Nawet o tym nie myśl!

Aby być w zgodzie ze swoim wewnętrznym zegarem idealnie byłoby, gdybyś przychodziła do szkoły o 9.30. W programie: praca do południa, potem przerwa na odpoczynek do godziny 15.00, a od 15.00 do 17.00 znów praca. Specjaliści już od lat próbują pogodzić rytm ciała z rytmem szkoły, ale na razie im się to nie udaje.

Dlaczego ziewasz?

Ponieważ nudzisz się lub jesteś zmęczona. Ziewanie to sygnał alarmowy, który wysyła mózg kiedy zauważy, że Twoja czujność jest zbyt niska. Rozkazując ustom szeroko się otworzyć, umożliwia dostarczenie płucom dużej ilości powietrza. To powinno Cię trochę orzeźwić, przynajmniej na chwilę.

# Recenzja

***Long John Silver, kapitan Jack Sparrow i Kapitan Hak są prawdopodobnie najbardziej znanymi piratami w zachodniej kulturze, ale przy tym postaciami całkowicie fikcyjnymi. Warto jednak zapoznać się z prawdziwymi piratami, bo ich historie są niejednokrotnie ciekawsze i bardziej niesamowite niż wszystko, co wymyślili pisarze i hollywoodzcy scenarzyści.***

„Republika Piratów” to opowieść obejmująca stosunkowo krótki wycinek czasu. Większość to lata 1716-1718, nazywane złotym wiekiem piractwa karaibskiego. Jej autorem jest Colin Woodard, amerykański dziennikarz z Maine, określany przez „Washington Post” mianem jednego z najlepszych dziennikarzy w Stanach.

Woodard skupia się na złotej erze piractwa karaibskiego, choć ówczesni piraci nie byli pierwszymi ani ostatnimi piratami na morzach i oceanach, a Karaiby nie stanowiły jedyne terenu ich działalności. To jednak ta epoka ogromnie wpłynęła na romantyczny mit piratów w powszechnej świadomości, głównie dzięki przypisywanej Danielowi Defoe książce

„A General History of the Pyrates”, która, wydana zaledwie kilka lat po zakończeniu karier tych największych karaibskich piratów, stała się bestsellerem i niewątpliwie inspirowała Roberta Louisa Stevensona i jego następców. Zresztą sam Woodard również obficie ją cytuje i stara się rozwikłać tajemnicę jej autorstwa.

Choć autor „Republiki Piratów” skupia się na latach 1716-1718, to jednak nie ogranicza się do nich. Pokazuje źródła polityczne i ekonomiczne rozkwitu piractwa na Karaibach na początku XVIII stulecia, na czele z wojną o sukcesję hiszpańską. Napomyna także o bukanierach i Henrym Averym, których legendy inspirowały późniejszych piratów.

Książka nie jest stricte pozycją historyczną. To raczej dzieło popularnonaukowe. Autor stara się fabularyzować swoją opowieść. Często uzupełnia braki w

źródłach swoimi domysłami i szuka ciekawych i sensacyjnych wątków. To sprawia, że „Republika Piratów” może być niestrawna dla znawców tematu, ale dla osób, które swoją wiedzę o epoce czerpią głównie z filmowej serii „Piraci z Karaibów”, będzie idealna na początek.

Woodard opisuje zjawisko XVIII-wiecznego piractwa przez pryzmat indywidualnych historii. Opowiada o splatających się ze sobą losach najsłynniejszych morskich bandytów, takich jak Edward 'Czarnobrody' Thatch, Samuel Bellamy i Charles Vane oraz tego, który ich ostatecznie pokonał, czyli Woodesa Rogersa. Będziemy mogli zobaczyć, jak różne drogi przywiodły ich na ścieżkę bezprawia. Niektórzy byli porzuconymi przez władców kaprami, inni - zwykłymi majtkami zbuntowanymi przeciwko nieludzkim warunkom panującym na ówczesnych statkach i okrętach, a jeszcze inni - znudzonymi plantatorami, którzy postanowili zasmakować przygody. Autor doprowadza ich dzieje aż do końca, a kończyli różnie. Od stryczka, przez śmierć w bitwie i zgon podczas sztormu, aż do przyjęcia królewskiego ułaskawienia i spokojnej śmierci na emeryturze we własnym łóżku. Mnogość wątków sprawia, że początkowo dość trudno połączyć się w całej masie nazwisk, statków i lokalizacji, ale pomagają w tym rysunki i dodatki.

„Republika Piratów” to dobra i lekka pozycja dla osób, które zaczynają się interesować tamtym okresem historycznym.

# Humor z zeszytów

Mózg znajduję się w takim pudełku, która nazywa się czaszką, w niej są komórki, ale nie takie telefoniczne tylko inne.

Najdłuższa rzeka w Polsce to Gdynia.

Wilki zaliczamy do zwierząt zębatych

Jan Kazimierz miał na imię Kazimierz po ojcu i Jan po matce.

Zginął pies z czarnym ogonem, do którego była przywiązana chora osoba.

Pierwsi Słowianie, gdy chcieli rozpalić ogień, pocierali krzemień o krzemień, a pod spód kładli stare gazy.

Zaleta pobytu Robinsona na wyspie: poznał tajniki kuchni kanibali.

Jan Christian Andersen nie miał rodziców, urodził się u obcych ludzi.

Autor opisuje swoich najbliższych przyjaciół, choć ich wcale nie miał i to jest bardzo dziwne.

Obecnie nie ma już przywiązania do ziemi i chłop do południa może być nawet robotnikiem.

Wojna wybuchła w nocy z 25 na 27 marca.

W czasie totalnej mobilizacji wcielono do wojska nawet dzieci w podeszłym wieku.

W Mongolii przed wiekami wstawił się jeden cham, nazywał się Dżyngis-cham.

Na placu gdzie stoi pomnik Jagiełły, toczyła się kiedyś wielka bitwa zwana pod Grunwaldem.

Hanka i Wasylek kochali się tak bardzo, że ona się utopiła, a on umarł z głodu.

Bogurodzica była napisana w języku polskim po łacinie.

Te fraszki można czytać z przodu i z tyłu. Z przodu pochwalą kobiety, a gdy się je czyta z tyłu, to kobiety są zhańbione.

Richard zastrzeliwszy się, zaczął z uciechy skakać po drzewach.

Marynarze pływają po wodach a często po oceanach.

Makbet opierał się na mordzie.

Ludzie ginęli z mrozu i innych chorób zakaźnych.

Woda jest bardzo potrzebna i pożyteczna, bo gdyby jej nie było, to nikt by się nie nauczył pływać, a wtedy wielu ludzi mogłoby utonąć..

# Dowcipy

Kto w niebie

-Kaziu, jak tak dalej pójdzie, to się nigdy nie spotkamy w niebie!

Upomina katechetka nieznośnego ucznia.

-To musiała pani nieźle narozrabiać...

Rok świetlny

-Kaziu, co to jest rok świetlny?

-To jest rachunek za elektryczność za 365 dni, panie profesorze!

W lesie Jasiu pyta mamę:

-Mamo, co to jest?

-Czarna jagoda.

-To dlaczego jest czerwona?

-Bo jest jeszcze zielona.

-Co zrobić, gdy zobaczy się słonia latającego?

-Obudzić się.

-Jak stolarze czytają książki?

-Od deski do deski.

-Jakie zdolności są obecnie wśród ludzi najbardziej cenione?

-Zdolności płatnicze.

-Co to jest? Ma cztery nogi i śpiewa?

-Duet.

-Na lekcji geografii nauczycielka pyta ucznia:

-Jasiu, gdzie leży Kanał Sueski?

-Nie wiem proszę pani. W naszej telewizji kablowej nie ma takiego kanału.

-Jasiu, podobno dostałeś w tym roku świadectwa z paskiem?

-Tak, świadectwo w szkole, a paskiem od taty.....

Policjant wchodzi do sklepu i prosi o dwa sznurowadła.

-Jakie, pyta sprzedawca?

-No, jedno lewe, drugie prawe!

-Tato, czy Ocean Spokojny jest spokojny?

-Nie mógłbyś zadać mądrzejszego pytania?

-Dobrze, kiedy umarło Morze Martwe?

-Dziennikarz przeprowadza wywiad ze znanym pływakiem, wielokrotnym rekordzistą Polski.

-Gdzie pan tak świetnie nauczył się pływać?

-W wodzie!

Kaziu, jak ci dziś poszło w szkole?

-Dostałem piątkę!

-Z jakiego przedmiotu?

-Z trzech: dwójka z matmy, dwójka z historii i jedynka z polaka...



# Przepis

## Ciasto Oreo

### CIASTO OREO

#### Składniki:

200g ciastek OREO+ 12 sztuk do nadzienia

500g twarogu

2 jajka

Margaryna (do pieczenia)

Cukier

Kwaśna śmietana (18 lub 12%)

Olejek waniliowy

#### Przygotowanie:

##### Spód ciasta:

Z ciastek Oreo pozbywamy się kremu.

Ciastka rozdrabniamy (bardzo drobno)

Przygotowujemy formę, wykładamy ją folią aluminiową.

Roztapiamy margarynę..

Rozdrobnione ciastka wraz z rozpuszczoną margaryną wykładamy na przygotowaną wcześniej formę.

Mieszmamy i delikatnie uklepujemy.

Następnie wkładamy formę do lodówki na ok. 1h

##### Masa:

Do twarogu dodajemy 2 jajka i 2-3 czubate łyżki cukru.

Następnie ok. 50g margaryny i troszkę olejku waniliowego.

Wszystko razem miksujemy.

Wyciągamy formę z lodówki i na wcześniej przygotowany spód wlewamy masę wraz z pokruszonymi 12 ciastkami. Tak przygotowane ciasto wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 170st. na ok. 30 minut.

#### Krem:

2 łyżki śmietany + trochę cukru i mieszamy.

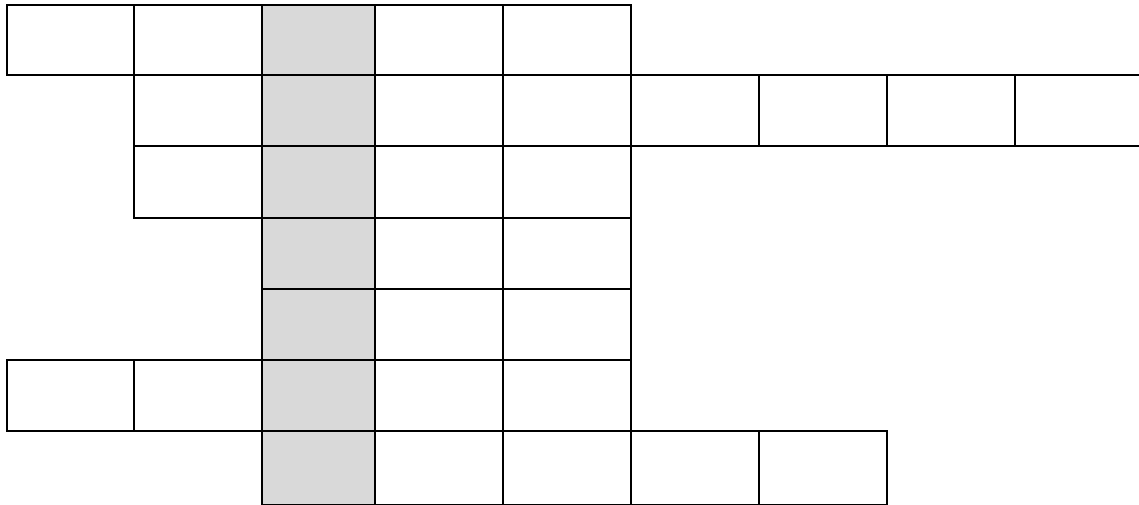
Po 30 minutach wyjmujemy ciasto z piekarnika i przykrywamy je folią aluminiową i wkładamy na kolejne 20 minut.

Po upływie 20 minut wyciągamy ciasto, czekamy aż ostygnie i smarujemy wcześniej przygotowanym kremem.

Wierzch ciasta również możemy ozdobić ciastkami.



# Crossword



1. You wear it on your feet.



2. Perhaps you wear it at home.



3. You wear it when it's cold outside.



4. Men wear it when they want to look elegant.



5. Headgear.



6. Only girls wear it.



7. You put them on when you go outside.





## Skład redakcyjny

Marta Boonos

Katarzyna Juszcak

Iga Podejma

Adrian Sitarz

Gosia Pietrzak

Margota Mierzchała

Łukasz Szukalski

Katarzyna Beneke

Inez Pawełka

Alina Yeromenko

Eryk Stremlau

Paweł Ignasiak

**opiekunowie:**

Anna Lesiczka

Marzanna Ciupka

**głos**  
jedynki

KONTAKT: [gim1osw@o2.pl](mailto:gim1osw@o2.pl)