



CZY WIESZ?

* Biuletyn Samorządu Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Głuchych w Warszawie * Maj 2020 *

W NUMERZE ...



WSPOMNIENIE O JP II
W 100. ROCZNICĘ URODZIN...

**„Jeszcze będzie pięknie, mimo wszystko.
Tylko załóż wygodne buty,
bo masz do przejścia całe życie”.**

Jan Paweł II papież

POZA TYM ...



MUZYKA
W MOIM ŻYCIU...



CIEKawe MIEJSCA W NA-
SZYM KRAJU, CZYLI, CO
WARTO ZOBACZYĆ...



CO LUBIŁ
JEŚĆ NASZ PAPIEŻ?

JAK NIE DAĆ SIĘ POKONAĆ
OBOWIĄZKOM,
CZYLI PLAN DNIA...

JAK CHRONIĆ
PSZCZOŁY?



TRENDY W MODZIE
I MAKIJAŻU...



ARTYŚCI
MINIONEJ
EPOKI...



WODA NA ŚWIECIE...



JAK ŻYJEMY
W CZASACH PANDEMII?



ODDYCHANIE W MASCE...



SPRAWDŹ, CZY PAMIĘTASZ SZCZEGÓŁY Z OŚRODKA?

rys. Dominika Gradowska

Złap oddech...



Ostatnie tygodnie spowodowały wiele zmian w naszym dotychczasowym życiu.

Okazało się, że potrafi nas ono zaskoczyć, a człowiek nie na wszystkie zmiany może się wcześniej przygotować. Nauka i praca zdalna na początku miały trwać chwilę, a tu już maj... Być może trudno Wam pogodzić wszystkie obowiązki, zadbać o chwilę relaksu. Może czujecie, że macie już dość... Zmiany mogą wywoływać różne emocje, z którymi czasem sobie radzimy, a czasem mamy ochotę rzucić wszystko i wyjechać na przykład w Bieszczady ☺ Wiosenny numer gazetki „Czy wiesz?” pełen jest różności, ciekawostek, pasji. Pomyślałam, że podzielę się z Wami moimi sposobami na to, jak przetrwać i złapać oddech.



1. Relacje z ludźmi

Staram się je pielęgnować niezależnie od sytuacji. W ostatnich tygodniach, gdy zalecane jest ograniczenie kontaktu, a wszyscy jesteśmy w domach, jest w tej sferze inaczej. Czas spędzony z rodziną, na określonej domowej przestrzeni z jednej strony daje mi poczucie bezpieczeństwa, a z drugiej budzi napięcie. Pogodzenie pracy zawodowej, realizacji zadań przez moją córkę (tak jak Wy codziennie spędza

dza wiele godzin odrabiając lekcje, ucząc się nowych rzeczy) jest... interesujące. Nie raz, nie dwa dochodzi do dantejskich scen, ale staramy się nie ulec złemu nastrojowi i uśmiechać się do siebie.

Teraz większość kontaktów z bliskimi przeniosło się do internetu, więc pijam zdalnie kawę z przyjaciółmi, rozmawiamy przez telefon i na messengerze. Wspieramy się, gdy u kogoś z nas forma spada. Polecam dbanie o siebie, podtrzymywanie relacji, znajdowanie czasu na chwilę rozmowy i wspólny śmiech. To pozwala złapać dystans do spraw, na które nie mamy wpływu.

2. Czytanie książek

Tajemnicą nie jest, że kocham czytać i to się nie zmienia od lat. Staram się znaleźć kilka minut, by zajrzeć do książki. Doceniłam mój czytnik, dzięki któremu mogę mieć dostęp do nowości, sięgnąć po tytuł, na który mam ochotę, praktycznie natychmiast i bez wychodzenia z domu. Ostatnio pochłaniam kryminały. Nie wymagają one wielkiej analizy tekstu, czytam historie, które mnie niosą i pozwalają na chwilę wyłączyć się z rzeczywistości.

3. Oglądanie filmów i seriali

To metoda na złapanie oddechu, gdy nie mam siły na czytanie (tak, tak, czasem i mnie taki stan ogarnia) ☺ Jest tyle opcji, że każdy z pewnością znajdzie coś dla siebie. Ostatnio jestem pod wrażeniem produkcji francuskich i skandynawskich.

4. Gotowanie

Mieszanie, krojenie, doprawianie, smakowanie, a następnie zjedanie w najlepszym możliwym towarzystwie, to coś, co mnie odpręża. Czasem lubię być w kuchni sama, czasem wspólne przygotowanie potraw mnie cieszy. Ostatnio odważyłam się pierwszy raz w życiu upiec sernik. Moi bliscy cieszą się zawsze, gdy w domowym menu pojawia się zupa tajska albo kurczak w sosie curry. Pizza też skutecznie przegania smuteczki ☺

5. Robótki ręczne

Gdy coś tworzę i widzę efekty swojej pracy, robi mi się po prostu lepiej. Swego czasu dużo wyszywałam, robiłam też czapki na szydełku. Jakiś czas temu odkryłam wiele radości w... malowaniu, ale nie obrazów, a ścian i mebli. Może ktoś z Was spróbuje ☺

6. Dostrzeganie i cieszenie się z drobiazków

Staram się doceniać to, co mam i cieszyć się z tego, co mnie spotyka w danym dniu. Rozmowa z cór-

ką, telefon od przyjaciółki, wirtualne pogawędki z Wami, kawa wypita on-line z bliskimi, obserwowanie szaleństw kota, przejażdżka rowerem, chwila w ogrodzie. Takie chwile pozwalają mi docenić to, co mam i uświadomić sobie, że jest dobrze, mimo wszystko, jest dobrze.

7. Nicnierobienie

Ten sposób wdrażam, gdy mam wszystkiego dość i wizja wyjazdu w siną dal bardzo mnie pociąga. Polecam po prostu pozwoleń sobie na chwilę nicnierobienia, spowolnienie oddechu, wyciągnięcie się na

kanapie czy w fotelu, a może na hamaku w ogrodzie. Pozwólcie myślom na swobodne krążenie w głowie, przywołajcie wspomnienia z miłych wydarzeń. Dajcie sobie taki czas ze sobą i dla siebie. Chwila, a pomoże naładować akumulatory.

Pozdrawiam ciepło wszystkich dziennikarzy, grafików, redaktorów i czytelników naszej ośrodkowej gazetki. Bądźcie zdrowi, zostańcie w domach, dbajcie o siebie i innych.

Do zobaczenia

Anna Stopińska

fot. Anna Stopińska

„[...]Jeśli chcesz znaleźć źródło, musisz iść do góry, pod prąd[...]”

Jan Paweł II, Tryptyk Rzymski

O Janie Pawle II..., stypendium... i nie tylko...!



Pamiętam rok 1999. Byłam wtedy w liceum, a Jan Paweł II spotkał się z Polakami w Ełku. Pamiętam fragment kazania, gdzie mówił do młodzieży „CORAGGIO”, to znaczy odwagi! A potem był deszcz i Jan Paweł II w swoim aucie tak blisko mnie... Nie interesowałam się za bardzo papieżem Polakiem, jego nauczaniem, ale to jedno słowo utkwilo mi w pamięci na zawsze. Przyszła rok 2005. Ogromne cierpienie Karola Wojtyły i jego śmierć... Pamiętam.

I tu zaczyna się historia stypendium, wielu zmian i wierzę w to – działania Jana Pawła II w moim życiu.

Cytat, który zaczyna ten artykuł, promował na billboardzie stypendia m. st. Warszawy im. Jana Pawła II. Spróbowałam i otrzymałam. Olbrzymie zaskoczenie i niedowierzanie. Radość – ogromna. Piękne wydarzenie wręczenia stypendiów przez ówczesnego prezydenta stolicy, wywiad w telewizji, wywiad w radiu... Dla mnie zwykłej dziewczyny, studentki V roku – moc wrażeń i olbrzymia zmiana, też pod względem finansowym.

I lawina wydarzeń. Pozytywnych, niezapomnianych. Spotkania z niezwykłymi ludźmi, koncerty, wykłady, nowi koledzy, koleżanki i wszystko pod patronatem Centrum Myśli Jana Pawła II. Połączyły nas stypendia i Karol Wojtyła. Od tej pory Jan Paweł II zaczął być WAŻNY w moim życiu. Rozpoczęłam pracę w naszym ośrodku. Czułam moralny obowiązek i powinność, aby mówić Waszym młodszym koleżankom i kolegom o Papieżu Polaku, o tym stypendium, organizować spotkania z pracownikami Centrum Myśli, przygotowywać gazetki o Wojtyle. Niektórzy z Waszych kolegów, koleżanek wiele lat temu, ale i jeszcze teraz, otrzymali to stypendium.

To piękne i ważne dla mnie, że pamięć trwa.

Potem już podczas pracy wychowawcy, rozpoczęłam studia podyplomowe „Dziedzictwo Myśli Jana Pawła II”. Spotkania były w siedzibie Centrum Myśli Jana Pawła II (przy ul. Foksal). Mogłam bliżej poznać nauczanie JP II. Znowu spotkałam wartościowych ludzi (zarówno wykładowców m.in. Zbigniew Nosowski, Jan Żaryn, Jan Grosfeld, Aniela Dylus, Sławomir Sowiński, jak i studentów).

Jan Paweł II zmienił i zmienia nadal moje życie.



A od stypendium „wszystko się zaczęło”.

Warto w życiu się starać, warto próbować, warto kierować się w życiu wartościami, które dla niektórych osób mogą wydawać się mało atrakcyjne, nieciekawe. Warto „iść do góry, pod prąd”!

„Nadzieja dla świata” tak mówił Jan Paweł II o młodzieży. Więcej informacji o stypendiach m.st. Warszawy im. Jana Pawła II znajdziecie na stronie www.centrumjp2.pl w zakładce stypendia. Wsparcie finansowe skierowane jest do osób, które mają wysokie wyniki w nauce, angażują się w inicjatywy społeczne mimo trudnych warunków materialnych, rodzinnych lub zdrowotnych.

tekst i fot: Kinga Pac,

była stypendystka I edycji stypendiów m.st. Warszawy im. Jana Pawła II

Co lubił jeść Jan Paweł II?



Wszyscy wiedzą, że kremówki, ale były też inne potrawy, które spożywał papież np. spaghetti, zupa Minestrone, zupa jarzynowa, pierogi, flaczki, pieczone mięsa, ryby, ziemniaki, kasza gryczana z zsiadłym mlekiem, różne owoce, herbata Earl Grey, kawa i oczywiście ciasta - sernik i szarlotka.

Ulubiony sernik Papieża.

Składniki na ciasto:

- 3 szklanki mąki,
- 1/2 szklanki cukru pudru
- kostka masła,
- 4 żółtka,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia.

Wykonanie: Mąkę wymieszać z cukrem pudrem i proszkiem do pieczenia, dodać masło, potem żółtka i zagnieść ciasto. Włożyć do lodówki na około pół godziny. Po upływie tego czasu 2/3 ciasta wyłożyć do tortownicy i upiec na jasnożółty kolor. Ostudzić. W tym czasie przygotować masę serową.

Składniki na masę serową:

- 1 kg białego sera,
- 1 szklanka cukru pudru,
- 1 kostka masła,
- 8 żółtek,
- 2 białka,
- 1,5 torebki budyniu waniliowego, garść rodzynek, garść kandyzowanej skórki pomarańczowej, otarta skórka z pomarańczy.



foto. D.K.

Wykonanie: Ser, cukier i masło utrzeć na gładką masę, dodać budyń. Z białek ubić pianę i delikatnie wymieszać z masą. Dodać rodzynki i skórkę pomarańczową. Wyłożyć na podpieczony spód w tortownicy. Resztę ciasta zetrzeć na tarce i posypać nim masę. Piec około godziny w temperaturze 170°C. Upieczone ciasto posypać cukrem pudrem.

Kremówki papieskie

Składniki:

- 30 dag mąki krupczatki,
- 25 dag masła,
- 1/3 szklanki wody,
- 1 łyżka octu,
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej,
- 3 łyżki mąki pszennej,
- 5 jajek,
- 6 łyżek cukru,
- 1 litr mleka,
- cukier waniliowy, cukier puder.



foto. D.K.

Wykonanie: Mąkę i masło posiekać na stolnicy, dodać wodę i ocet, wymieszać. Ciasto podzielić na dwie części, rozwałkować, piec w osobnych foremkach przez 30 minut, w temperaturze 170°C.

Przygotowanie masy budyniowej: Mąkę ziemniaczaną i pszenną przesiać przez sitko. 3 żółtka utrzeć z 5 łyżkami cukru i cukrem waniliowym. Następnie dodać 3/4 szklanki mleka. Dokładnie wymieszać, na koniec dodać mąkę, ponownie wymieszać. Pozostałe mleko zagotować. Do gotującego się mleka wlewać powoli, cały czas mieszając, żółtka z mąką, cukrem i mlekiem. Podgotować. Następnie zdjąć z ognia. 2 żółtka wymieszać z odrobiną mleka. Dodać do ugotowanego budyniu. Białka z 2 jaj ubić na sztywno ze szczyptą soli i łyżką cukru, dodać do lekko ostudzonej masy budyniowej. Odstawić na 15 minut. Jeden kawałek upieczonego ciasta zostawić w brytfance, wyłożyć masę, rozsmarować, przykryć drugim kawałkiem ciasta, delikatnie docisnąć. Kremówki oprószyć cukrem pudrem, pokroić na kwadraty.

Kinga Pac

źródła informacji:

<https://www.se.pl/styl-zycia/porady/kanonizacja-jana-pawla-ii-juz-niedlugo-ojciec-swiety-lubi-kremowki-i-karpia-zobacz-przepis-aa-LT7C-36Jk-hvkM.html>

<https://papiez.wiara.pl/doc/379343.Rzymiski-dom-Jana-Pawla-II/7>

#Łuckaczyta



Z okazji 100-tych urodzin Jana Pawła II warto poczytać książki o Nim i przez Niego napisane. Co polecamy? W zbiorach naszej biblioteki znajdziecie perełki:

„Kwiatki Jana Pawła II”, czyli zbiór zabawnych anegdot i sytuacji, które pokazują poczucie humoru papieża Jana Pawła II. Mamy też pozycje napisane przez Karola Wojtyłę: „Posłaniec miłości”, „Tryptyk rzymski” oraz „Pamięć i tożsamość”. W tej ostatniej prezentuje swój stosunek do patriotyzmu, ojczyzny

oraz kapłaństwa. Są też listy prywatne Jana Pawła II opublikowane w książce „Pozdrawiam i błogosławię”. Rys historyczny świata w okresie pontyfikatu Karola Wojtyły jest nakreślony w pozycji „Jan Paweł II – człowiek i historia XX wieku”. Więcej propozycji książkowych o naszym papieżu znajdziecie na stronie internetowej biblioteki szkolnej:

<http://biblioteka.oswg-wawa.edu.pl/.../jan-pawel-ii-w-litera.../>

Anna Antos

Oddychać prawidłowo, czyli jak?



Prawdopodobnie obowiązek zakrywania ust i nosa będzie z nami dłużej. Musimy przyzwyczać się do chodzenia w maseczkach. Co zrobić, żeby lepiej nam się w nich oddychało? Jakich błędów unikać?

Gdy mamy na twarzy maseczkę, może nam się wydawać, że potrzebujemy więcej powietrza, dlatego chcemy oddychać przez usta i brać większe wdechy. Nie można tego robić. Oddech w maseczce powinien być taki sam, jak bez maseczki, ale pod warunkiem, że wiemy, jak prawidłowo oddychać. Prawidłowy oddech jest cichy, spokojny, bez wysiłku, rytmiczny, przeponowy. Oddychanie przez nos to jedyna prawidłowa, fizjologiczna droga oddychania w spoczynku. Oczywiście powinniśmy oddychać przeponą.

O rozmowę na ten temat poprosiłam pana Jacka Adamiaka, który dba o naszą sprawność fizyczną w internecie.

Karolina – **Jakie błędy popełniamy nosząc maski ochronne?**

Pan Jacek - Prawdopodobnienosisz ją dobrze, jeśli jest ci w niej trochę duszno. Błędem jest naciąganie masek zbyt wysoko lub zbyt nisko, pozostawianie nosa poza maską lub noszenie jej pod szyją.

Karolina – **Skąd problemy z oddychaniem?**

Pan Jacek – Część z nas oddycha w niewłaściwy sposób, a noszenie maski sprawia, że błędne oddychanie prowadzi do duszności.

Powinniśmy oddychać spokojnie przez nos, biorąc wdech i wydech. Oddechy powinny być głębokie, a nie płytkie. Nie należy oddychać szybko, łapać powietrze.

Krótki oddech, szybki, urywany, wskazuje, że żyjesz

w stresie, jesteś nerwowy. Oddech długi i spokojny sprawia, że od razu jesteś postrzegany jako osoba zrelaksowana, zrównowazona i pewna siebie. Dlatego teraz, kiedy noszenie maseczki uwidocznilo ci problemy z oddychaniem, wiesz już, nad czym musisz popracować.

Karolina – **Czy są jakieś specjalne ćwiczenia oddechowe?**

Pan Jacek – Głęboka praca przeponą to podstawa. Jest ona wykorzystywana np. w jodze. Jak działa? Usiądź - wyprostuj plecy, rozluźnij się i skoncentruj na oddechu. Przy wdechu napełniaj brzuch powietrzem jak balon, przy wydechu wypuszczaj spokojnie nagromadzone powietrze. Wyciszenie odczujesz już po 3 minutach. Nie tylko w maseczce, także bez niej, taki oddech cię uspokoi. Oto kilka przykładów:

- Leżąc na plecach, połóż ciężką książkę na brzuchu. Wdychaj powoli powietrze nosem i próbuj podnieść brzuchem książkę, zatrzymaj na chwilę powietrze, a następnie powoli wypuść ustami.
- Leżąc wciągaj bardzo powoli powietrze ustami, aby napełnić płuca. Przytrzymaj oddech na 2 sekundy. Następnie zrób szybki wydech.
- Stojąc połóż dłonie na talii i nabieraj powietrze nosem i ustami. Wstrzymaj oddech, a następnie wypuszczaj powietrze z kilkoma przerwami, po 3 sekundy każda. Przy wydechu możesz syczeć jak wąż „sssss”.

Karolina – **Dziękuję, zabieram się za ćwiczenia** 😊

Pan Jacek – Proszę. Cieszę się, że nie zadałaś mi pytania: „Czy powinniśmy chodzić w maseczkach?”

Karolina Stobiecka

źródło : <https://kobieta.wp.pl/skuteczne-cwiczenia-oddechowe-jak-wzmocnic-przepone-6296031727675009a>

Czym tak naprawdę jest oddychanie?



Oddychamy każdego dnia, w każdej chwili, a nawet w każdej sekundzie czy milisekundzie, nie zwracając uwagi na fakt, że należy oddychać poprawnie. Czyli jak? Powinniśmy oddychać nie za płytko i nie za głęboko. Chociaż oddychanie głębokie jest znacznie lepsze. Nie jestem ekspertem, żeby udzielać rad, ale mam o tym pojęcie. Sama mam problem z oddychaniem. Kiedyś byłam na badaniu - spirometrii. Podczas tego badania mierzy się objętość i pojemność płuc oraz przepływy powietrza, znajdującego się w płucach i oskrzelach w różnych fazach cyklu oddechowego. Cały czas próbuję świadomie sprawdzać, jak oddycham. Najgorzej się od-

dycha w warunkach zanieczyszczonego powietrza. W takich sytuacjach najlepiej w ogóle nie oddychać, ale wiadomo, że czasem nie ma wyjścia. Warto wtedy pójść do parku, lasu, czyli do spokojnych miejsc, gdzie nie ma samochodów. A jeszcze lepiej nad morze, gdzie oddycha się lekko, łatwo, wdycha się zdrowy dla organizmu jod. W zeszłym roku spacerowałam brzegiem morza. Zasypiałam wcześniej, a rano byłam wypoczęta. To jest niesamowite uczucie. Polecam wam jeden z kanałów na YouTube. Prowadzi go Wim Hof. Wim pobił rekord Guinnessa, zanurzając się w lodowatej wodzie przez prawie 2 godziny! Na tym kanale znajdziecie filmiki z polskimi napisami,



przedstawiające techniki prawidłowego oddychania. Sama stosuję się do tych wskazówek i wychodzi mi to na dobre.

źródło : <https://youtu.be/tybOi4hjZFQ>

Karolina Stobiecka

Sport w czasie pandemii



Sport jest dobry na wszystko, szczególnie w tym trudnym czasie. Jesteśmy podenerwowani, mniej zmotywowani, bardziej ulegamy zachciankom. Wysiłek fizyczny pomoże nam się odprężyć, spalić zbędne kalorie i spędzić przyjemnie czas. Pamiętajmy jednak o naszym bezpieczeństwie. Przeczytajcie, co o tym sądzą Sylwia Chołuj (S.Ch) i Wiktoria Choreżiak (W.Ch).

Jak sobie radzisz ze sportem w czasie pandemii?

S.Ch. Obecnie jest mi ciężko zmotywować się do aktywności fizycznej, ponieważ siłownie są zamknięte i teraz sama zmuszam się do ćwiczeń w domu.

Jaki sport uprawiasz ?

S.Ch. Biegałam, zanim zostało ogłoszone, że nie możemy wychodzić sami, tylko z osobą dorosłą.

Czy biegasz, albo próbowałaś biegać w maseczce?

S.Ch. Początkowo chodziłam na długie spacerunki w maseczce, żeby się przyzwyczaić. Biegając w maseczce, miałam problem ze złapaniem oddechu. Kiedy nie było w pobliżu ludzi, zdejmowałam maskę, potem znowu ją zakładałam.

Gdzie biegasz ? Czy dużo ludzi robi podobnie?

S.Ch. Biegam wzdłuż rzeki Łyna. Niedawno powstała w Olsztynie „łynostrada” i mogę biec albo do centrum, albo do końca miasta. Biega tam dużo ludzi, bo jest to najlepsza, najbardziej malownicza ścieżka.

Co daje Ci sport? Jak na Ciebie wpływa?

S.Ch. Jestem związana ze sportem od dziecka. Przez dwa lata byłam w klasie lekkoatletycznej i w klubie AZS UWM Olsztyn. Daje mi on przede wszystkim

ogromną przyjemność. Leżenie cały dzień w domu, to nie dla mnie. Wolę się poruszać.

Czy udaje Ci się teraz, w czasie pandemii uprawiać jakiś sport?

W.Ch. Podczas pandemii robię treningi na „żywo” z mojego klubu, do którego zaczęłam chodzić dużo wcześniej. Są to ćwiczenia z hantlami, gumami oporowymi lub ciężarem własnego ciała. Od niedawna jeżdżę jeszcze na rolkach.



fot. Sylwia Chołuj

Czy uprawiasz sport w maseczce?

W.Ch. Nie nosiłam jeszcze maseczki. Na szczęście nie spotykam żadnych ludzi podczas mojego treningu na rolkach.

Jakie miejsca wybierasz do jazdy na rolkach?

W.Ch. Na rolkach jeżdżę głównie ścieżkami rowerowymi

lub asfaltowymi ulicami. Staram się unikać ludzi.

Co daje Ci sport, szczególnie teraz?

W.Ch. Sport daje mi dużo energii, czuję się świetnie. Bez sportu nie mogę żyć. Zachęcam wszystkich do trenowania. Wysiłek fizyczny jest ważny dla zdrowia, przyjemny i daje mnóstwo satysfakcji!

rozmawiała: A. Góralczyk-Witkowska

Jak nie dać się pokonać obowiązkom?



Obowiązki, praca, lekcje, dzieci, zakupy, przyjemności - jak wykonać to, co potrzebne i się w tym nie pogubić? Czasami bywa to trudne. Szczególnie teraz, gdy czas jest „nielimi-

towany” - nie wychodzimy z domu i dużo rzeczy odkładamy na później, bo „mam czas”. Jak sobie z tym poradzić?

1. Zróbcie listę rzeczy do wykonania.

2. Napiszcie obok zadań daty.
3. Podzielcie rzeczy na niezbędne (np. lekcje, zakupy, wyprowadzenie psa) i zbędne (np. malowanie paznokci, układanie puzzli, układanie książek na półkach).
4. Spójrzcie na listę rzeczy niezbędnych, czyli potrzebnych i sprawdźcie, co trzeba zrobić na już, na dziś.
5. Z listy rzeczy na dziś najpierw róbcie to, co zajmuje najmniej czasu i do czego nie potrzebujecie pomocy, i szybko wykreślajcie.
6. Spójrzcie na listę - już jest tego mniej!!! Hurra!!!
7. A teraz zróbcie to, z czym macie problem albo wymaga to więcej czasu.
8. Po co lista rzeczy zbędnych? Może być nazywa-

na też listą przyjemności albo nagród. Po wykreśleniu zadań obowiązkowych z listy nagroda jest obowiązkowa. Zawsze na nią czekam i dlatego motywuję się, żeby szybciej wykonać obowiązki. Spytajcie swoje mamy, co motywuje je do prasowania czy robienia porządków - może ta chwila z książką w rękę wieczorem? ;) Nie zapominajcie nagrodzić się po obowiązkach. Musimy o siebie dbać. Dobrego tygodnia i szybkiego wykreślenia zadań z listy. Ruszam do moich puzzli z 3000 elementów ☺ I pamiętajcie - „Co masz zrobić jutro, zrób dziś - będziesz miał 2 dni wolnego ;)”

Marta Łempicka-Janik

Czy trudniejszy czas w życiu jest nam do czegoś potrzebny, czy nas czegoś uczy?



Wiele osób myśli, że to okropny czas. Ludzie boją się, martwią się. Czasem trudny czas powoduje upadek, ale z upadku, dzień po, wstajemy z dużą siłą, a siła jest nam bardzo potrzebna, dzięki niej i wytrwałości pokonujemy trudny czas. Oczywiście, że trudny czas nas czegoś uczy. Teraz mamy pandemię koronawirusa, wiele osób przez to zmarło. Nauczyliśmy się jednak dbać

o swoją higienę. Teraz widzimy i czujemy tęsknotę do innych osób, do których przedtem tego nie odczuwaliśmy. Naprawdę wiemy, że tęsknimy, bardziej troszczymy się o innych, nauczyliśmy się pokory. Ludzie uważali się za mądrych, wszystko wiedzących, a jeden koronawirus zatrzymał cały świat. Dużo możemy się tak naprawdę nauczyć, tylko trzeba na to zwrócić uwagę.

Zuzia Blahaczek

Dlaczego piszę o pszczołach?



Słyszeliście o problemie wymierania pszczół? Zaobserwowano go w Stanach Zjednoczonych w latach 60. ubiegłego wieku. W latach 2006–2007 w Ameryce Północnej wyginęła 1/3 wszystkich pszczół. W 2008 roku kryzys dotarł do Europy. W Polsce nie przeżywa zimy nawet 30% rodzin pszczelich. Dlaczego tak się dzieje?



źródło: <https://www.google.pl/search?q=pszczoły&client=opera&hs>

Najczęściej wymieniane powody wymierania pszczół to:

- skażenie środowiska, a to obniża odporność pszczół;
- stosowanie w rolnictwie środków ochrony roślin;
- zmiana klimatu;
- likwidacja nieużytków, ogródków, powoduje, że pszczołom brakuje pożywienia;

- promieniowanie emitowane przez telefonię komórkową, które zakłóca system nawigacyjny pszczół tak, że nie mogą trafić z powrotem do ula. Pszczoły są ważne, ponieważ zbierając nektar oraz pyłek z kwitnących roślin zapylają 80% roślin uprawnych, stanowiących pożywienie człowieka! Bez pszczół nie będzie jedzenia. Jeśli wyginą pszczoły, jedzenie zostanie ograniczone, wzrosną ceny żywności i będziemy musieli bronić się przed głodem.

Miód i inne produkty pszczele, to uboczne efekty pracy pszczół. Są dla nas ważne, ale najważniejsza rola pszczół w naszym życiu to zapylanie.

Świat bez pszczół, to świat bez produktów, które tak bardzo kochamy: truskawek, jabłek, jagód, migdałów, kawy...

JAK CHRONIĆ PSZCZOŁY?

- Możesz posadzić kwiaty i rośliny w ogrodzie, na balkonie.
- Jeśli nawozisz ziemię w ogródku, używaj naturalnych nawozów, np. kompostu.
- Nie wypalaj w ogrodzie trawy ani liści.

- Nie zabijaj!
- Pszczoły potrzebują do życia również wody. Ważne jest, abyś w ogródku nie stawał talerzy i miseczek z wodą – pszczoły mogą się w nich utopić.
- Nie musisz od razu stawiać ula. Możesz zbudować „hotel dla pszczół”.



„hotel dla pszczół”

poidło dla pszczół

Czy wiesz, że...

- Pszczoła nie widzi tak jak my, ludzie; widzi promienie ultrafioletowe, ale nie widzi barwy czerwonej czy zielonej.
- Pszczoły są bardzo pracowite – jedna pszczoła zapyla około 7000 kwiatów dziennie, aby wyprodukować kilogram miodu, musi wrócić do nich cztery miliony razy!
- Wśród prawie 20000 gatunków pszczół, tylko siedem, to pszczoły miodne - produkują 1,6 miliona ton miodu rocznie!
- Miód ma właściwości antybakteryjne i antyseptyczne.
- Prawie połowa z występujących w naszym kraju

gatunków pszczół znajduje się na tzw. czerwonej liście i jest zagrożona wyginięciem.

JAK ODRÓŻNIĆ PSZCZOŁĘ OD OSY?

RÓŻNICE	PSZCZOŁA	OSA
Wielkość	12-15 mm długości,	25 mm długości
Budowa ciała	są bardziej krępe, nie widać wyraźnie przewężeń.	przewężenie między tułowiem i odwłokiem, „talia osy”
Ubarwienie	jest rudo-brązowa i pokryta delikatnymi włoskami na ciele	intensywne kolory z charakterystycznymi żółto-czarnymi pasami.
Zachowanie	jest spokojna, łagodna, nie atakuje bez powodu, unika kontaktu z człowiekiem	jest agresywna, nie boi się człowieka.
Żądlenie	żądło pszczoły ma haczyki, które wbijają się w skórę, wyszarpuje sobie część wnętrza i ginie.	osa nie wstrzykuje od razu całego jadu, może też wyciągnąć żądło i nie ginie po użądleniu.

Dawid Cholewa

źródła:

- <http://www.pomagamypszczolom.pl/program/wszystko-o-pszczolach/>
- <https://www.apimania.pl/pszczele-sprawy/136/>
- <https://viva.pl/ludzie/newsy/dlaczego-trzeba-dbac-o-pszczoly-wymieranie-pszczol-akcja-pszczole-azyle-119148-r1/>
- <https://murator-dom.pl/ogrod/pielęgnacja-roślin/hotele-oraz-domki-dla-pszczol-jak-i-gdzie-budowac-hotele-dla-pszczol-aa-SJEn-Jcve-CWDP.html>
- <https://www.greenpeace.org/poland/dzialaj/zbuduj-hotel-dla-zapylaczy/>

Coraz mniej wody na świecie...



W ostatnim czasie bardzo często się mówi o suszy, która dotyka nasz kraj i cały świat.

Susza stanowi ogromne zagrożenie dla życia człowieka i funkcjonowania świata. Środowisko naturalne nie będzie mogło normalnie funkcjonować, gdy zabraknie wody. Woda jest gwarantem życia wielu milionów gatunków roślin, a przede wszystkim owoców i warzyw, którymi się odżywiamy.

Trzeba spojrzeć szerzej na konsekwencje suszy. Długotrwały brak opadów powoduje straty w rolnictwie, więc duża część plonów nadaje się do wyrzucenia. To z kolei wpływa na spadek liczby owoców i warzyw w ogólnodostępnej sprzedaży. W najgorszym przypadku może nastąpić podwyżka cen żywności i głód. Obecnie mamy do czynienia z globalnym ociepleniem, które powoduje zmiany klimatyczne. W wielu krajach na świecie zaobserwowano spadek liczby opadów deszczu. Spróbujmy sobie przypomnieć, kiedy ostatnio widzieliśmy choć jedną kropelkę deszczu. Może to było wczoraj, może tydzień temu, może miesiąc temu... Miło jest cieszyć się słonecz-

kiem, ale słoneczna pogoda ma drugą, ciemniejszą, stronę medalu. Pod wpływem ciepła, jakie daje promieniowanie słoneczne, woda ulega parowaniu, czyli przemianę ze stanu ciekłego w gazowy. Woda ucieka z wielu zbiorników wodnych, przez co obniża się ich poziom. Wówczas bilans wodny jest ujemny, czyli



rys. Dominika Gradowska

więcej wody ubywa niż przybywa. Można obliczyć bilans wodny, odejmując liczbę dostarczonych wód przez liczbę ubywających wód. Niedawno odnotowano rekordowo niski poziom wody w warszawskiej Wiśle - wysokość sięga zaledwie pół metra! Wyobraźmy sobie, że woda sięga nam do kolan i swobodnie przechodzimy na drugi brzeg rzeki (choć odradzam taki pomysł!). Ten problem to zaledwie wierzchołek góry lodowej, ponieważ wysy-

chają także jeziora i bagna w Polsce. Ostatnio słyszałem, że bardzo obniżył się poziom wody w Jeziorze Czorsztyńskim, leżącym u stóp XIV-wiecznego zamku. Zmniejszyła się także zawartość wody w glebach Biebrzańskiego Parku Narodowego, który przyciąga co roku liczne gatunki ptaków. W ostatnich dniach spłonęło 6 tysięcy hektarów Biebrzańskiego Parku Narodowego, co jest dla nas katastrofą ekologiczną. Działalność człowieka doprowadziła również do wyschnięcia Jeziora Aralskiego, leżącego na pograniczu Kazachstanu i Uzbekistanu.

Niestety musimy się mierzyć z konsekwencjami deficytu wody. Jak wspomniałem wyżej, musimy być przygotowani, nie tylko na straty rolnicze i podwyżki



fot. Zuzanna Budka

cen żywności, ale również na ograniczone dostawy wody, do naszych domów. Na skutek suszy wymierają najmłodsze drzewa, które nie są tak odporne na brak wody jak ich starsze odpowiedniki. Pamiętajmy o zwierzętach, które również cierpią. Dla zwierząt woda jest podstawowym płynem do przetrwania. Trzeba systematycznie poić wodą swoich pupilów. Możemy również wystawić na balkonie miskę z wodą dla ptaków.

Pamiętajcie, że jako społeczeństwo jesteśmy w stanie zapobiec katastrofie ekologicznej. Możemy mieć pozytywny wpływ na środowisko naturalne, oszczędzając wodę. W gospodarstwie domowym nie musimy zużywać hektolitrow wody dziennie, lecz mądrze nią gospodarować. Starajmy się włożyć do pralki jak najwięcej ubrań. Wstawiamy do kranów sitka o mniejszych dziurkach. Używajmy węzów ogrodowych tylko, gdy potrzebujemy. Rozmawiajmy i uświadamiajmy ludzi o skutkach suszy oraz deficycie wody. Razem możemy zmienić świat na lepsze!

Jakub Pogorzelski

P.S. W chwili wydania tego numeru gazety sytuacja się poprawiła. Cieszymy się, że trochę deszczu spadło, ale jeszcze za mało...

Trendy w modzie wiosna - lato 2020



Na liście trendów na sezon wiosna - lato 2020 jedną z pierwszych lokat zajmują tkaniny w tropikalne liście. Wiosennym hitem są garnitury damskie z takiego materiału. Wyglądają one niezwykle elegancko. Godne uwagi są również sukienki z falbanami. Takie ubranie można założyć do pracy, ale również do kawiarni czy na randkę.



Wiosną i latem najchętniej sięgacie po jasne kolory, romantyczne kroje i zwiewne tkaniny. Trendy na ciepłe miesiące 2020 roku powinny przypaść wam do gustu. Wśród absolutnych must have'ów na nowy sezon królują białe sukienki.

Kolejne są buty, które nigdy się nie nudzą. Najwyżej możemy zmienić naszych faworytów. Tej wiosny zamiast topornych chunky sneakers, wolimy nieco delikatniejsze modele. Najlepiej w białym kolorze. A jeśli gruba podeszwa, to tylko platforma.

Wiosną święcić triumfy będą też długie, lejące naszyjniki: w kształcie litery "Y", inspirowane krawatem bolo (długim, często plecionym rzemykiem spiętym

rzeźbioną broszką), niczym lariat przypominający lasso lub łańcuszki zawieszane luźno wokół szyi.



- **Chunky sneakers** – rodzaj topornych butów typu sportowego, na grubej podeszwie.
- **Must have** – ang. - niezbędna rzecz, którą trzeba mieć, zwykle ze względu na modę (często w odniesieniu do ubrań, kosmetyków).
- **Lariat** – ang. lasso, rodzaj długiego naszyjnika-powyczej 120 cm, nosi się go w formie pętli, splecionych węzłów.

tekst i fot. Wiktoria Choreziak

źródło: <https://lamode.info/trendy-wiosna-lato-2020-moda-damska.html>

Trendy w makijażu wiosna - lato 2020



Nie wyobrażamy sobie wiosny i lata bez pastelowych kolorów. Również w makijażu.

W tym sezonie to jeden z najważniejszych trendów. Delikatne róże, zielenie, fiolety czy błękity będą przewijać się w paletach z cieniami do powiek. Mocno podkreślone i łączące ze sobą odcienie dadzą „efekt wow”. Eyeliner znów wraca do łask. Zagraniczni wizażystki zachęcają nas do eksperymentów i narysowania nawet kilku kresek na górnej powiece i pod okiem. Czerwone usta były dotąd zarezerwowane na specjalne okazje oraz... chłodniejsze miesiące. Od pewnego czasu granice się zacierają, a wizażystki chcą, żebyśmy nadal inspirowały się makijażem Francuzek. Idealna cera (niestety czerwona pomadka wydobywa każdą niedoskonałość na twarzy), delikatnie rozświetlone oczy i usta w kolorze karminu, to prosty przepis na zniewalający makijaż.

Opowiem Wam dzisiaj o mojej pasji, jaką jest wykonywanie makijażu. Zaczęłam malować się bardzo delikatnie już w 6 klasie szkoły podstawowej. Cały czas przebywałam w towarzystwie osób słyszących i to mnie w dużym stopniu ukształtowało. Już wtedy z koleżankami próbowałyśmy się malować „na poważnie”. Kiedy byłam w 7 klasie, miałam przygodę z modelingiem. Wtedy, przed sesją zdjęciową wykonano mi profesjonalny make-up. Efekt przerósł moje oczekiwania. Zobaczyłam w lustrze dojrzałą, piękną kobietę. Poczułam się wyjątkowo. Od tamtego momentu, kiedy tylko czas mi pozwala, doskonale swoje umiejętności w tej dziedzinie. Kiedy ktoś zauważy, że mam ładny makijaż, sprawia mi to przyjemność.

Dzięki temu mam dużo większą pewność siebie. Ludzie postrzegają mnie jako osobę poważniejszą. Jestem o wiele śmielsza w kontaktach z innymi ludźmi. Według mnie każda kobieta, która chciałaby skorygować swoje niedoskonałości lub podkreślić swoje atuty, powinna spróbować makijażu. Czasami wystarczy pomalować usta, aby zobaczyć w lustrze zupełnie inną osobę.

- Eyeliner – kosmetyk służący do podkreślenia oczu. Maluje się nim kreski na górnej i dolnej powiece, tuż przy linii rzęs. Najczęściej stosowane są eyelinery czarne, szare lub brązowe, rzadziej kolorowe.
- „Efekt wow” – coś, co wywołuje poruszenie, pobudza wyobraźnię, zapada w pamięć; zmiana, metamorfoza, zjawisko.
- Trend – istniejący w danym momencie kierunek rozwoju w jakiejś dziedzinie; tendencja;
- Pastelowe kolory – barwy jasne, łagodne, spokojne, niekrzykliwe.
- Karmin – barwnik pochodzenia naturalnego, o kolorze nasyconej, głębokiej czerwieni.
- Wizażysta – specjalista zajmujący się tworzeniem czyjegoś wizerunku, dobraniem fryzury, ubrań, makijażu.
- Make-up – makijaż, kosmetyki upiększające, nałożone na skórę.
- Modeling – czynności związane z zawodem modelki; pozowanie do zdjęć udział w pokazach mody.

źródło: <https://elle.pl>

Wiktoria Choręziak

Muzyka moja pasja



Muzyka jest dla mnie najważniejsza. To moje hobby. Muzyka disco, miksery i oświetlenie dają mi przyjemność. Mój sceniczny pseudonim to DJ PETERS. Jestem też wodzirejem.

Prowadziłem już kilka balów ósmoklasistów, gimnazjalnych i zabawy sylwestrowe. Na tych imprezach sylwestrowych byłem jednym z najmłodszych prowadzących, a parkiet był rozgrzany do czerwoności. Chcę realizować swoje hobby jako DJ weselny i imprezowy. Uważam, że jestem w tym dobry. Współpracuję ze starszymi kolegami, którzy pomagają mi w prowadzeniu imprez. To jest dla mnie fajna przygoda i zabawa.

Kilka słów o tym, jak zaczynałem jako DJ. Gdy byłem młodszy, jeździłem na kolonie czy zielone szkoły ze starszymi kolegami i tam organizowane były dyskoteki. Nie lubiłem tańczyć, tylko przyglądałem się,

jak koledzy prowadzą dyskoteki. Potem zacząłem ćwiczyć na mini wieży LG i na starym komputerze z mikrofonem karaoke. Rodzice zobaczyli, że mi to dobrze wychodzi. W drugiej klasie gimnazjum ku-



piłem jedną kolumnę aktywną, a od cioci dostałam lepszy mikrofon przewodowy pod choinkę. U babci w pierwszy dzień



święt Bożego Narodzenia, gdy przyjechała rodzina zrobiłem z bratem disco. Wtedy wszyscy zobaczyli, że jestem w tym dobry i zaczęli o tym mówić innym osobom. Gdy ukończyłem gimnazjum, w wakacje poleciałem do USA, tam zrobiłem disco na pożyczonym od kuzyna sprzęcie. Gdy wr-

całiśmy do Polski, dostałem od wujka pieniądze na sprzęt i po przylocie do Polski kupiłem 2 kolumny, mikser firmy Numark i kanałowy, Behringer, 2 mikrofony bezprzewodowe, wytwornice dymu i lepsze oświetlenie. Od babci otrzymałem parę rekwizytów na zabawy. DJ weselny, wodzirej musi umieć dogadywać się z gośćmi w sprawie muzyki i znać dużo zabaw w parach, z rekwizytami i w grupach. Ważne jest również, żeby nie robić „koni”, czyli że jeden utwór jest szybszy od drugiego, albo że są przerwy między utworami. To jest moje hobby - bycie DJ-em PETERSEM. Z chęcią poprowadziłbym studniówkowy bal w naszej szkole.

tekst i fot. Piotr Górski

Moje miasto Białystok



Według legendy miasto Białystok powstało w 1320 roku. Wówczas legendarny książę litewski o imieniu Giedymin zatrzymał się tutaj na noc. To miejsce go zachwycało tak, że postawił tu dwór myśliwski. Osada stała się rozrastała, aż uzyskała prawa miejskie w 1692 roku. Obecny Białystok jest pięknym miastem, a swoim urokiem przyciąga co roku dużą liczbę turystów. Niewątpliwie najważniejszymi atrakcjami miasta jest Rynek Kościuszki, na którym znajduje się ratusz miejski oraz szesnastowieczny Pałac Branickich. Jednak największym walorem tego miasta jest duży obszar zieleni. Po zwiedzaniu miasta można odpocząć w Parku Planty, który znajduje się za wspomnianym Pałacem Branickich. Miasto ma również bogatą ofertę kulturalną.



Warto zobaczyć wybitne dzieła operowe w niedawno wybudowanej Operze i Filharmonii Podlaskiej. Miłośnicy sztuki mogą podziwiać dzieła w Galerii im. Ślodzińskich oraz w Galerii Arsenał. W Białymstoku urodził się Ludwik Zamenhof, który był twórcą języka esperanto. Aby go upamiętnić, kilkanaście lat temu utworzono szlak esperancki. Chcę zaznaczyć, że Białystok jest miastem wielonarodowym i wielokulturowym. W stolicy województwa podlaskiego

mieszkają liczni wyznawcy kościoła prawosławnego, a ponadto Białorusini, Rosjanie i Tatarzy. Przed II wojną światową mieszkali tutaj Żydzi. Białystok to też miasto pięknych murali. Niemal w każdej części miasta można podziwiać sztukę uliczną. Najśłynniejszy mural nosi nazwę „Dziewczynka z konewką”. Rośnie przed nim prawdziwe drzewo. Dziewczynka z muralu podlewa je. Miasto sprzyja rekreacji.



W okresie letnim dostępna jest plaża miejska nad stawem Dojlidzkim. To świetne miejsce na odpoczynek, zabawę nad wodą i spotkania towarzyskie. Miasto ma również bogatą sieć rowerową. Do tej pory utworzono około 145 km ścieżek rowerowych. Oczywiście całe miasto żyje piłką nożną. Kibice Jagiellonii Białystok chętnie przychodzą na mecze piłki nożnej swojego ukochanego klubu. W 2020 roku klub piłkarski obchodzi stulecie założenia. Największym sukcesem klubu jest zdobycie Pucharu Polski w 2010 roku oraz wicemistrzostwa Polski w latach 2017 i 2018. Niestety miasto nie ma jeszcze lotniska pasażerskiego, więc samolotem raczej tu nie przylecimy. Mieszkańcy tego bardzo potrzebują, bo najbliższe lotnisko jest w Modlinie, Lublinie albo na warszawskim Okęciu. Zachęcam wszystkich do zwiedzenia wspaniałego miasta!

tekst i fot. Jakub Pogorzelski

Czy wiesz? strona 11

Co można zobaczyć w Mielniku?



Mielnik to urocza wieś w województwie podlaskim, położona na Wysoczyźnie Drohiczyńskiej. Warto ją zwiedzić, bo można w niej zobaczyć kilka naprawdę wartościowych obiektów.

Spacer po Mielniku można zacząć od zwiedzania odkrywkowej kopalni kredy. Początkowo wydobywano tu kredę w sposób ręczny przy pomocy tzw. biedaszybów. Było to wydobywanie tylko na potrzeby okolicznych mieszkańców. Dopiero w drugiej połowie XX wieku rozpoczęto tu wydobywanie na skalę przemysłową i wybudowano zakład przetwórczy kredy. Teren kopalni można dziś obejrzeć z tarasu widokowego.



Warto też zobaczyć rzekę Bug z Góry Zamkowej. W średniowieczu zbudowano tu murowany zamek królewski, który został spalony podczas potopu szwedzkiego.

W Mielniku można zobaczyć ślady kultury żydowskiej i odwiedzić synagogę z XIX wieku. Jest muro-



wana, prostokątna, otynkowana z babiniecem.

Drugi ciekawy obiekt zabytkowy warty obejrzenia w Mielniku powstał prawdopodobnie za sprawą Wielkiego Księcia Litewskiego Witolda. Zbudowany w 1420 roku kościół był wielokrotnie burzony podczas licznych wojen i następnie odbudowywany. Dziś niewiele z niego zostało, ale możemy jednak zobaczyć jego zarys, jego późnogotycki charakter oraz rodzaj materiału użytego do jego budowy (cegły i kamienie polne).

Spacer po Mielniku możemy zakończyć w bardzo interesującym Ośrodku Dziejów Ziemi Mielnickiej. To muzeum regionalne w swoich zasobach posiada drewniane rzeźby przypominające totemy, obrazy, kolaże oraz sztandary. Na specjalnej wystawie możemy zobaczyć kolekcje 69 prac Honorowego Obywatela Mielnika, pana Henryka Musiałowicza. Ten artysta malarz specjalizował się w malarstwie sztalugowym, ściennym oraz był grafikiem i witrażystą.



SŁOWNICZEK

Babiniec – nazwa wydzielonej części synagogi, przeznaczona dla kobiet.

Biedaszyb - wyrobisko górnicze, wykonane w pobliżu wychodni, w sposób nielegalny, udostępniające najczęściej węgiel kamienny.

Budowla późnogotycka, gotyk - styl w architekturze, sztukach plastycznych, który powstał w XII wieku we Francji.

Eksploatacja - wyprodukowanie, wydobywanie.

Kolaż - technika artystyczna polegająca na formowaniu kompozycji z różnych materiałów i tworzyw (gazet, tkanin, fotografii). Są one naklejane na płótno lub papier i łączone z tradycyjnymi technikami plastycznymi (np. farbą olejną czy akrylową).

Totem - oznacza mistyczne więzi między ludźmi; w popularnym znaczeniu to godło rodziny lub klanu rodzinnego u wielu ludów pierwotnych. Totemem mogło być zwierzę, roślina, przedmiot, które było uznawane za opiekuna całej rodziny.

Zuzia Budka

źródła: www.mielnik.com.pl, <https://www.niedziela.pl/artykul/132265/nd/Mielnik-%E2%80%93-parafia-pw-Przemienienia>

Artyści minionego wieku



Prawdopodobnie dużo osób siedzi teraz w domu z powodu epidemii. Z tego powodu znajdujemy sobie różne zajęcia. Epidemia

nie pozwala nam uczyć się w szkołach, wśród koleżanek i kolegów z klasy. Nie możemy być z nauczycielami na lekcji i jesteśmy wszyscy zmuszeni żyć przed ekranami komputerów. Obecnie kiedy mamy wirtualny świat, nie ma problemu, żeby znaleźć sobie jakąś rozrywkę. Nowoczesna technologia może nam zapewnić również dostęp do wiedzy. Nie wiem jak czytelnicy, ale ja najbardziej lubię spędzać czas z rodziną przed telewizorem przy jakimś filmie familijnym lub komediowym. W takich momentach przychodzi mi do głowy taka myśl – jak wyglądałoby to wszystko bez telewizji czy internetu. Jak wyglądały początki telewizji, jak rozwijała się historia kina w Polsce? Sam nie byłem pewien i zacząłem wykorzystywać nowoczesną technologię, aby zaspokoić swoją ciekawość. Okazało się, że już 3 lipca 1928 roku w Londynie była transmisja telewizyjna w kolorze z koronacji Królowej Elżbiety II. Popularność telewizji wzrosła po wojnie. Natomiast w Polsce w 1929 roku inżynier Stefan Manczarski opatentował sposób telewizyjnego przesyłu obrazów za pośrednictwem drutu i radia.

Początkowo transmisje telewizyjne jak i filmy, to był przekaz tylko obrazów, bez dźwięku. Dzisiaj nazywamy to kinem niemym. Nie było jeszcze technologii, żeby przekazywać dźwięk razem z obrazem. Kiedy były potrzebne jakieś słowa, dodawano napisy. Napisy nie wyglądały tak jak dziś, czyli pojawiające się na dole ekranu. Wyglądało to tak, że w trakcie filmu cięto scenę, by wstawić napis na całym ekranie.

Oglądając film, zastanawiamy się jak wygląda życie aktorów. Wtedy myślami „przenosimy się” do Hollywood jako miejsca kojarzonego z aktorami. Dumą napawa mnie świadomość, że w czasach międzywojennych mieliśmy tam – w Alei Gwiazd – jedną z najbardziej rozpoznawalnych gwiazd, która żyje do dziś w pamięci wielu Polaków – Polę Negri. Mówi się o niej, że to była pierwsza aktorka, która tak naprawdę wiedziała, w czym tkwi istota kina artystycznego wielkich hollywoodzkich ekranów.

Pola Negri urodziła się jako Barbara Apolonia Chałupiec 3 stycznia 1897 roku w Lipnie. Nie miała łatwego dzieciństwa, gdyż po aresztowaniu ojca była zmuszona wyjechać z mamą do Warszawy. Uczyła się równocześnie tańca i aktorstwa. Była jedną z najlepszych uczennic szkoły baletowej. Uwielbiała to robić, podchodziła do tego z miłością. Niestety Barbara musiała rozstać się z baletem po ciężkiej chorobie – gruźlicy. Zdecydowała się poświęcić pracy w teatrze. Wtedy

też Barbara Chałupiec postanowiła przyjąć pseudo-



nim artystyczny – Pola Negri, na cześć swojej ulubionej włoskiej poetki – Ady Negri. Zadebiutowała w „Ślubach panińskich” w Teatrze Małym. Pierwszy film, w którym wystąpiła to „Niewolnica zmysłów”. Premiera odbyła się w kinie Urania w Warszawie w 1914 roku.

Film był wielkim sukcesem i zapowiedzią świetlanej przyszłości naszej aktorki. Dużo dawała jej uroda i hipnotyzujący wzrok. Wszystko, co robiła, wyglądało tak naturalnie, że trudno było nie wierzyć w to, co się widziało. Była aktorką kina niemego i najważniejsze dla niej były gesty, mowa ciała. Jak wiadomo dla nas głuchych nie są te rzeczy obce. My głusi to rozumiemy, gdyż to są elementy, których używamy codziennie w swoim życiu. Sukcesem było zaproszenie aktorki do Berlina, gdzie została rewelacyjnie przyjęta. W towarzystwie nie miała zbyt wielkiego powodzenia. Była bardzo ambitna, skupiona na osiągnięciu sukcesu. Godzinami ćwiczyła, by być najlepszą. Nie miała czasu na „koniaczki” i wieczorne plotki. W 1919 r wyszła za mąż za hrabiego Eugeniusza Dąmbskiego z Sosnowca. Poli nie odpowiadały jednak wojskowe i hrabiowskie maniere męża. Nie była kobietą typu „kura domowa”. Jak na tamte czasy była osobą wyzwoloną. Pola chciała się rozwijać, poszerzać horyzonty, występować w jak największej ilości filmów. Małżeństwo już w 1922 roku rozpadło się. Pola miała 25 lat i marzył jej się podbój Ameryki. Nie miała łatwego startu, ale dała sobie radę. Powstało dużo filmów z jej udziałem. Pola jako wielka aktorka ubolewała, że kino amerykańskie jest bardziej komercyjne niż artystyczne. Podbijała serca mężczyzn. Spotykała się z Charlie Chaplinem, ale był to krótki związek. Później związała się z Rudolfem Valentino, za którym szalały wszystkie dziewczyny. Związek Poli z Rudolfem był udany, para pasowała do siebie idealnie. To szczęście trwało krótko i przerwała je nagła śmierć Rudolfa. Pola była załamana. W tym czasie do kin zaczęły wchodzić filmy z dźwiękiem. Popularność Poli Negri zaczęła spadać ze względu na jej polski akcent. Wróciła do Niemiec, gdzie powstało 7 filmów z jej udziałem. Kolejny raz wyszła za mąż. Niestety ponownie małżeństwo się rozpadło. W czasie wojny wyjechała do Francji, a następnie do Ame-

ryki. Swój ostatni film – „Księżycowe prządki” – Pola Negri nakręciła w Londynie w 1964 roku. Zmarła 1 sierpnia 1987 roku w San Antonio.

Wybitnym aktorem w tym czasie w Polsce był **Eugeniusz Bodo**. Tak naprawdę nazywał się Bohdan Eugène Junod, a Bodo to pseudonim utworzony z pierwszych



liter imion: własnego – Bogdan i matki – Doroty. Urodził się 28 grudnia 1899 roku, wychował w Łodzi. Na rozwój jego duszy artystycznej wpływ miał ojciec, który był dyrektorem teatru Urania. Ułatwiło to młodemu Eugeniuszowi początek drogi aktorskiej, choć trzeba

ba przyznać, że był bardzo utalentowaną osobą. Gdy miał 10 lat wystąpił w teatrze ojca, a z czasem występował w różnych innych teatrach w Łodzi, Poznaniu, Lublinie czy w Warszawie. Był również tancerzem i kabareciarzem. W 1925 roku zadebiutował w filmie „Rywale” i od tego momentu rozpoczęła się jego ogromna popularność na srebrnym ekranie. Ogółem zagrał w ponad 30 filmach. Grał role amantów, role tragiczne, komediowe, występował w filmach muzycznych. Śpiewane przez niego w filmach piosenki stawały się szlagierami. Przykładem jest moja ulubiona piosenka w jego wykonaniu „Umówiłem się z nią na 9-tą”. Aktor jako fan motoryzacji posiadał samochód marki Chevrolet, co w tamtych czasach było marzeniem wielu ludzi. Zamiłowanie do szybkiej jazdy doprowadziło do wypadku, w którym zginął jego przyjaciel. Aktor prowadził samochód pod wpływem alkoholu i został skazany na 6 miesięcy pozbawienia wolności. Od tego czasu nie prowadził auta, miał kierowcę. Artysta zajmował się również filatelistyką (posiadał 70 klaserów cennych zbiorów i potrafił godzinami opowiadać o znaczkach). Występował w reklamach. Nie reklamował nigdy alkoholu, rekla-

nował kapelusze i krawaty. Uważany był za dowcipnego, szarmanckiego, uwodzicielskiego mężczyznę, co przysparzało mu wiele wielbicielek. Przez kilka lat był związany z aktorką Norą Ney. Później zaręczył się z ekscentryczną aktorką Tahitanką Reri. Nie doszło jednak do ślubu, a Bodo nie związał się już potem z żadną kobietą. Bodo był uznawany za celebrytę. Jego imieniem nazwana była kawiarnia „Cafe Bodo”, którą założył przyjaciel aktora. Za użyczenie swego nazwiska Eugeniusz otrzymywał pięćset złotych miesięcznie, a była to wtedy duża kwota. Po wybuchu wojny Eugeniusz udał się do Lwowa, gdzie zajmował się konferansjerką, grał w teatrze, śpiewał piosenki po rosyjsku. Tam też został zatrzymany przez NKWD, z powodu szwajcarskiego obywatelstwa. Aktor miał podwójne obywatelstwo – polskie po matce i szwajcarskie po ojcu. W 1941 roku przeniesiono go do więzienia w Moskwie, gdzie zmarł z powodu ciężkiej pracy i wycieńczenia. Prawdopodobnie było to 7 października 1943 roku. Data śmierci nie jest do końca pewna. Został pochowany w zbiorowej mogile. Nieraz się zastanawiam nad tym, jak potoczyłaby się kariera Bodo, gdyby nie wojna.

Uważam, że naszym życiem kieruje w dużej mierze szczęście oraz czasy, w których żyjemy. Odnoszę wrażenie, że artyści, muzycy, aktorzy, malarze w czasach bez elektroniki musieli więcej nad sobą pracować. Nic za nich nie robił komputer. Kiedyś piosenki były bardziej poetyckie. Stała za nimi prawdziwa dusza. Obecnie żyjemy w czasach, kiedy wszystko jest możliwe. Możesz być kimkolwiek zechcesz. Kiedyś dążenie do osiągnięcia swych marzeń było bardziej twórcze. Było to poświęcenie czasu dla sztuki, a nie dla majątku.

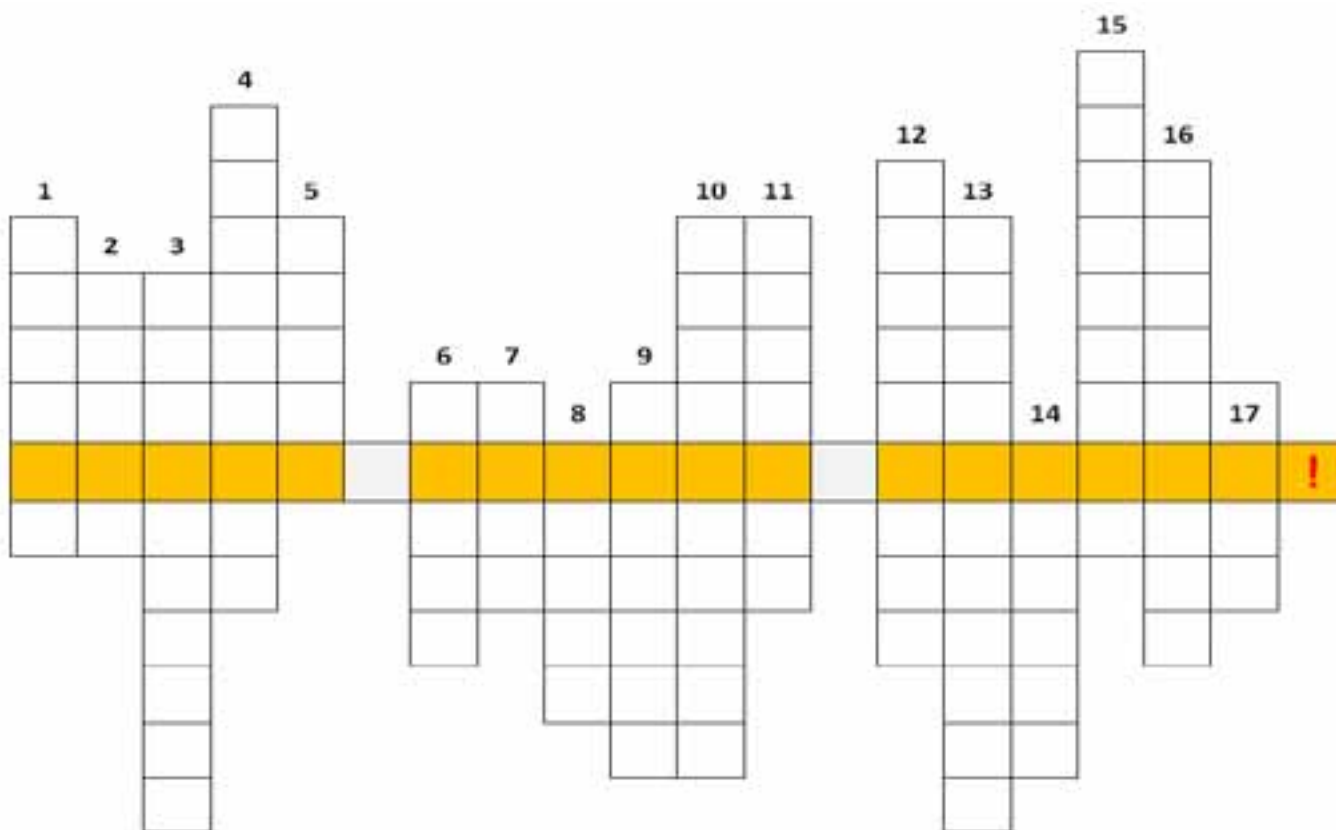
Filip Makowski

źródła:

https://pl.wikipedia.org/wiki/Pola_Negri
<https://dzieje.pl/postacie/pola-negri-1897-1987>
<https://www.youtube.com/watch?v=IRVq1lytFTg>
https://www.youtube.com/watch?v=z7DU_ky16aA
https://pl.wikipedia.org/wiki/Eugeniusz_Bodo
<https://kultura.onet.pl/film/wywiady-i-artykuly/rudolph-valentino-pierwszy-krol-hollywood/8g4395w>
<https://www.youtube.com/watch?v=wPSByyskVmo>
<https://ciekawostkihistoryczne.pl/2011/06/26/prawdziwe-poczatki-telewizji-w-polsce-czyli-tele-superheterodyna-z-okiem-elektrycznym/>



Pamiętacie szczegóły z ośrodka? Sprawdzamy!



1. Trwa 45 minut.
2. W stołówce, na korytarzu, w toalecie ... i bardzo go nie lubiliście wykonywać, szczególnie rano.
3. Pomieszczenie zaraz po wejściu do ośrodka z prawej strony.
4. Są w internacie, szkole, warsztatach ... teraz są puste.
5. Miejsce pełne zieleni, z ławkami i patronem.
6. Wyczekiwany o godzinie 14.25.
7. Potrzebne do migania.
8. W warsztatach na parterze są zielone, na drugim żółte, a w szkole i w internacie drewniane.
9. Musisz nacisnąć, gdy chcesz wejść do internatu między 8.00 a 14.25.
10. Duże pomieszczenie na parterze warsztatów z długimi wąskimi okienkami na korytarz.
11. Pomieszczenie na pierwszym piętrze w szkole po lewej stronie po wejściu schodami.
12. Jest sześć w internacie i jedna w szkole.
13. Pomieszczenie przed pokojem pani dyrektor.
14. Często widzisz zaraz po wejściu do ośrodka, informuje o ważnych wydarzeniach, imprezach, świętach, akcjach, wyjściach. Inaczej afisz.
15. Nie lubicie go, a jest ... szkoły, internatu, wycieczki, korzystania z sali gimnastycznej i wielu innych pomieszczeń.
16. Taki kolor ma regał na książki przy szatni.
17. Imię naszego patrona.

opracowała: Barbara Puczyńska

UWAGA! Przedłużamy termin nadsyłania prac na konkurs fotograficzny pt. „Wiosna w czasie pandemii”. Czekamy na wasze zdjęcia do 10 czerwca! Wysyłajcie fotografie na adres: oswg.czywiesz@wp.pl.

Redakcja

Zespół redakcyjny:

Zuzanna Blahaczek Piotr Górski
Zuzanna Budka Dominika Gradowska
Dawid Cholewa Filip Makowski
Sylwia Chołuj Jakub Pogorzelski
Wiktoria Choręziak Karolina Stobiecka

Gazetką opiekują się:

p. Agnieszka Góralczyk-Witkowska
p. Justyna Flaum
p. Dariusz Korsak
p. Barbara Puczyńska
p. Joanna Ulanowska
p. Wojciech Witkowski

Redakcja zastrzega sobie prawo do skrótów i opracowania tekstów.

Adres redakcji: 00-842 Warszawa, ul. Łucka 17/23.

Skład i druk: Internat OSWG. Kontakt z redakcją: oswg.czywiesz@wp.pl