

Nowy rok szkolny



Minęły wakacje... Początek roku już za nami. Pierwszego września obchodziliśmy kolejną rocznicę wybuchu II wojny światowej. Uczniowie naszego gimnazjum wzięli udział w uroczystości upamiętniającej wydarzenia z 1939 roku. W samo południe gimnazjaliści wraz z przedstawicielami władz miasta i innych szkół złożyli kwiaty pod pomnikiem na cmentarzu wojennym w Puławach. Następnego dnia wszyscy z mniej lub bardziej wesołymi minami spotkali się z wychowawcami w klasach. Uczniowie klas pierwszych mieli okazję poznać swoich nowych kolegów oraz nauczycieli. Potem mogliśmy skorzystać z ostatnich chwil wakacyjnej swobody....

Kalendarz roku szkolnego

1. Uroczyste rozpoczęcie roku szkolnego 2016/2017 -1.09.2016r.
2. Dzień Edukacji Narodowej -14.10.2016r.
3. Wszystkich Świętych – 1.11.2016r.
4. Narodowe Święto Niepodległości -11.11.2016r.
5. Zimowa przerwa świąteczna – 23- 31.12.2016r.
6. Święto Trzech Króli – 6.01.2017r.
7. Ferie zimowe – 16- 29.01.2017r.
8. Wiosenna przerwa świąteczna – 13- 18.04 2017r.
9. Egzamininy gimnazjalne:
 - część humanistyczna – 19 kwietnia 2017r.
 - część matem./przyrod. – 20 kwietnia 2017r.
 - język obcy nowożytny – 21 kwietnia 2017r.
 Dodatkowy termin egzaminu : 1,2,5.06 2017r.
10. 1 Maja – Święto Pracy – 1 Maja 2017r.
11. Święto Konstytucji 3-go Maja – 3 maja 2017r.
12. Boże Ciało – 15 czerwca 2017r.
13. Zakończenie zajęć – 23.06.2017r
14. Ferie letnie – 26 czerwca – 31 sierpnia 2017r.

Dodatkowe dni wolne od zajęć dydaktycznych:

1. 31 października 2016r.
2. 2 maja 2017r.
3. 4 maja 2017r.
4. 5 maja 2017r.
5. 16 czerwca 2017r.

Koniec I semestru – 31 stycznia 2017r.



Zebrania z rodzicami



- **Zebrania trójek klasowych z dyrekcją-16:30 stołówka szkolna**
- **Zebrania z wychowawcami-17:00 wyznaczone pracownie**

21.09.2016r. - zebrania organizacyjno – informacyjne (przedstawienie koncepcji pracy szkoły, programu profilaktycznego, wychowawczego, promocji zdrowia)

09.11.2016r. - zebranie informacyjne o bieżących sprawach klasy i szkoły, indywidualnie konsultacje z nauczycielami

14.12.2016r. - zebranie informacyjne o bieżących sprawach klasy i szkoły, konsultacje indywidualne z nauczycielami

04.01.2017r. - propozycje ocen z przedmiotów w tym groźących ocenach niedostatecznych, propozycje ocen z zachowania, wstępne informacje o egzaminie gimnazjalnym

08.02.2017r. - **zebranie semestralne, podsumowanie I semestru**

05.04.2017r.- informacje bieżące. Spotkania z rodzicami uczniów klas trzecich – omówienie egzaminów gimnazjalnych

31.05.2017r. - propozycje ocen z przedmiotów, w tym informacje o groźących ocenach niedostatecznych, propozycje ocen z zachowania

W wyjątkowych sytuacjach Dyrektor Szkoły może powołać dodatkowe zebranie z rodzicami lub zmienić jego termin.

Koniec I semestru w roku szkolnym 2016/2017 następuje z dniem 31.01.2

Przyjaciele ze Stendal

W dniach od 4.07. – 10.07.2016 roku mieliśmy przyjemność gościć niemiecką grupę uczniów i opiekunów z miasta Stendal. W tym roku motywem przewodnim naszego spotkania był temat historyczny „Zapal pamięć”. Podczas pierwszego spotkania zapoznaliśmy się z niemiecką młodzieżą i od razu polubiliśmy. Kolejnym punktem tego dnia było przedstawienie Puław i wizyta w Urzędzie Miasta oraz wizyta u prezydenta Puław, który uroczystie przywitał naszych niemieckich znajomych. Następnego dnia wszyscy razem pojechaliśmy do Lublina, aby zwiedzić Muzeum na Majdanku i Stare Miasto. Po powrocie z wycieczki spędzaliśmy razem czas bawiąc się w różne gry i zabawy integracyjne. Kolejny dzień zaczęliśmy od wycieczki do Rąbłowa odwiedzając pomnik zamordowanych, a następnie udaliśmy się do Kazimierza Dolnego, gdzie mieliśmy czas wolny. Dzień zakończyliśmy wieczorem historycznym, który przybliżył naszym niemieckim kolegom historię Polski. W piątek czekała nas najbardziej wyczekiwana atrakcja czyli wycieczka do Dębłina i zwiedzenie Twierdzy Dęblin i Muzeum Sił Powietrznych. Wszyscy byliśmy zachwyceni, robiliśmy zdjęcia i podziwialiśmy sprzęty znajdujące się w Muzeum. Dzień zakończyliśmy w świetnej atmosferze na basenie w Wólce Profeckiej.



Ostatniego dnia naszej przygody mieliśmy zaplanowaną wycieczkę do Polesia i zwiedziliśmy tam cmentarz żołnierzy niemieckich z II Wojny Światowej. Po powrocie do Puław odwiedziliśmy cmentarz wojenny. Jedną z ostatnich już atrakcji było udanie się do naszego gimnazjum i zabawy integracyjne tj: gra w piłkę nożną czy koszykówkę. Około godziny dwudziestej wszyscy razem zebraliśmy się, aby podsumować cały wspólnie spędzony tydzień. Wymieniliśmy się prezentami, śmiało się i żartowaliśmy. Spotkanie zakończyło się dyskoteką.

Całe spotkanie uważam za bardzo udane i cieszę się, że mogłam uczestniczyć w tym wydarzeniu, ponieważ było to dla mnie wspaniałe doświadczenie i mam nadzieję, że za rok także będę miała możliwość spotkać się z niemiecką grupą, którą bardzo polubiłam.

K. Goral





Dzień Nauczyciela

14 października to wyjątkowy dzień dla wszystkich nauczycieli. Uczniowie w tym dniu składają profesorom życzenia i dziękują za ciężką pracę. Dzień Edukacji Narodowej w Polsce obchodzimy od 1773 roku. Właśnie wtedy król Stanisław Poniatowski wydał wniosek o Komisji Edukacji Narodowej, która była pierwszym ministerstwem oświaty w Polsce i na świecie. Najciekawsze jest to, że każdy kraj obchodzi kiedy indziej to święto: np. Albania obchodzi 7 marca. W Stanach Zjednoczonych święto nauczycieli obchodzi się pierwszego pełnego tygodnia maja jako Teacher Appreciation Week. Natomiast nauczyciele w Tajlandii cieszą się wysokim statusem. W szkole ten dzień jest nazywany Wai Kru, i nauczyciele mają swoje ceremonie. Ponadto 5 października pod patronatem UNESCO odbywa się Światowy Dzień Nauczyciela. Datę tą wybrano w 1994 roku, aby upamiętnić podpisanie „Rekomendacji w sprawie statusu nauczyciela”, opracowanej przez UNESCO i Międzynarodową Organizację Pracy. Jak widzimy każdy kraj obchodzi inaczej Dzień Nauczyciela, co czyni to święto kolorowym i radosnym.

Z okazji dnia Edukacji Narodowej chcielibyśmy złożyć najserdeczniejsze życzenia...

By czasu starczyło na wszystko,
aby w sukcesy obrodziło,
a to co dobre na lepsze się zmieniło...

Julia Duliasz i Natalia Sochar



1 września roku pamiętnego...

We wczesnych godzinach rannych 1 września 1939 r., bez wypowiedzenia wojny, Niemcy zaatakowały Polskę na całej długości granicy między obydwojma państwami. Symbolicznym początkiem drugiej wojny światowej stał się ostrzał polskiej składnicy tranzytowej Westerplatte w Gdańsku przez pancernik „Schleswig-Holstein”. Żołnierze polscy, mimo ogromnej przewagi agresora, od początku stawiali bohaterski opór. Sukcesy niemieckie umożliwiła zdecydowana przewaga we wszystkich rodzajach broni oraz zastosowanie taktyki „Blitzkriegu”, czyli wojny błyskawicznej. Polegała ona na uderzeniach licznych jednostek pancernych na wybrane punkty, zwykle na styku armii polskich, które wobec groźby okrążenia zmuszane były do odwrotu, paraliżowanego często przez panujące w powietrzu lotnictwo niemieckie. Zgodnie z rozkazem Adolfa Hitlera wojska niemieckie prowadziły wojnę bezwzględną, totalną, skierowaną również przeciw ludności cywilnej. Lotnictwo niemieckie bombardowało nie tylko cele wojskowe i szlaki komunikacyjne, ale dokonywało ataków na miasta, w których nie było obiektów militarnych czy przemysłowych, np. pierwszego dnia wojny zbombardowano Wieluń. W czasie gdy wojska polskie stawiały jeszcze opór agresorom, 28 września 1939 r. w Moskwie Niemcy i ZSRS zawarły traktat o przyjaźni i granicach, na mocy którego dokonały podziału ziem Polski i zobowiązały się do współpracy w zwalczaniu polskich działań niepodległościowych. Mimo przegranej w trwającej pięć tygodni walce, internowane w Rumunii władze polskie nie podpisały aktu kapitulacji. Prezydent Ignacy Mościcki wyznaczył na mocy obowiązującej konstytucji następcę, którym został były marszałek Senatu RP Władysław Raczkiewicz. Pierwszą decyzją nowego prezydenta było powołanie rządu Rzeczypospolitej na czele z gen. Władysławem Sikorskim, który zapowiedział kontynuację walki u boku Francji i Wielkiej Brytanii aż do odzyskania przez Polskę niepodległości.

K. Szlendak

17 września



17 września mija 77 rocznica wkroczenia wojsk radzieckich do Polski. 17 września 1939 roku Armia Czerwona bez wypowiedzenia wojny zaatakowała Polskę. Zgodnie z radziecko – niemieckim porozumieniem zawartym w tajnym protokole paktu Ribbentrop – Mołotow Armia Czerwona przekroczyła granicę Polski. Związek radziecki złamał pakt o nieagresji, który miał obowiązywać do końca 1945 roku. Rosjanie zaatakowali niespodziewanie, kiedy Polacy walczyli z niemieckim wojskiem od zachodu. Zaskoczeni Polacy nie byli w stanie stawić czoła przeważającym siłom radzieckim. Propaganda sowiecka określała agresję na Polskę jako „wyprawę wyzwoleńczą” w obronie „ludności zachodniej Ukrainy i zachodniej Białorusi”. W wyniku tych działań do niewoli sowieckiej trafiło ponad pół miliona polskich żołnierzy. Miejsce miały także masowe deportacje polskich obywateli. Armia Czerwona dopuściła się licznych zabójstw i mordów, zarówno na jeńcach wojennych, jak i na ludności cywilnej. Dokonano zbiorowych egzekucji żołnierzy polskich w okolicach Wilna, w Rohatynie i wólcie Wytyckiej, jeńców wojennych maltretowano w Grodnie, Wołkowysku, Oszmianie, Mołodecznie, Nowogródka, Sarnach, Kosowie Poleskim i Tarnopolu. Dokonywano mordów na ludności cywilnej, nie oszczędzając kobiet i dzieci...

M. Wiak

Sierpień 80

Obecnie obchodzimy 36 rocznicę wydarzeń jakie miały miejsce, w naszym kraju, w sierpniu 1980 roku. Po fali strajków, jakie miały miejsce w Polsce, władze komunistyczne podjęły rozmowy z opozycją. Negocjacje te zakończyły się podpisaniem czterech porozumień, zwanych „Porozumieniami Sierpniowymi”. Pierwsze z tych porozumień podpisano 30 sierpnia 1980 roku pomiędzy Międzyzakładowym Komitetem Strajkowym w Szczecinie a Komisją Rządową. Protestujący uzyskali zapewnienie dotyczące spraw ekonomicznych i socjalnych. Została zagwarantowana zapłata za okres strajku, a także nie wyciąganie odpowiedzialności dla osób biorących w nim udział. Strajkujący wywalczyli ponadto iż zostanie postawiona od 17.12.1980 r. tablica upamiętniająca ofiary Grudnia'70, a także przywrócenie do pracy osób zwolnionych za działalność z opozycją w latach 70. Ówczesne władze zobowiązały się do skrócenia czasu oczekiwania na mieszkania do 5 lat. Kolejnym postulatem na który przystał rząd było zmodyfikowanie Karty Stoczniowca. Jednak nie wszystkie postulaty z jakimi występował komitet strajkujący zostały przyjęte. Nie uzyskali oni między innymi zgody na utworzenie wolnych i niezależnych związków zawodowych. Drugim z porozumień sierpniowych było zawarte 31 sierpnia 1980 roku w Stoczni Gdańskiej, w sali BHP Stoczni im. Lenina sygnowane m.in. przez Lecha Wałęsę, Andrzeja Kołodzieja, Bogdana Lisa i członków MKS Gdańsk. Porozumienie to było sformułowane bardziej jednoznacznie niż szczecińskie. Zawierało zapisy o powołaniu nowych niezależnych, samorządnych związków zawodowych, opartych o komitet założycielski złożony z MKS Gdańsk. Zabiegano aby były one rejestrowane poza rejestrem Centralnej Rady Związków Zawodowych, a także aby mogły one wystawiać opinie w sprawach istotnych decyzji społeczno-gospodarczych. Uzyskano zgodę na niekaranie uczestników strajków, bez żadnych wyjątków.

c.d. str.7

Władze zobowiązały się do wniesienia w terminie 3 miesięcy projektu Ustawy o cenzurze, oraz transmitowania w radio, niedzielnej Mszy Świętej. Jeśli zaś chodzi o osoby zwolnione z pracy po strajkach 1970 i 1976, miały być one przywrócone do pracy automatycznie, jedynie po złożeniu odpowiedniego wniosku. Zadeklarowano również pełne przestrzeganie swobód obywatelskich, a także przeprowadzenie rewizji wyroków w procesach politycznych. Ze swojej strony związku zobowiązały się do niepełnienia roli partii politycznych i przestrzegania zasad określonych w Konstytucji PRL. Trzecie porozumienie zostało podpisane 3 września 1980r. Było ono zakończeniem strajku w Kopalni Węgla Kamiennego w Jastrzębiu Zdroju. Potwierdzało ono ustalenia zawarte w Gdańsku a poza tym znosiło czterobrygadowy system pracy górniczej. Władze dodatkowo zobowiązały się do przedstawienia w Sejmie projektu uchwały obniżającej wiek emerytalny górników. Jednym z najistotniejszych postanowień, było wprowadzenie od 1 stycznia 1981 roku wolnych wszystkich sobót, i niedziel. Dodatkowo wpisano pylicę płuc do wykazu chorób zawodowych. Ostatnie, czwarte porozumienie zawarto 11 września 1980 roku w Hucie „Katowice” w Dąbrowie Górniczej. Porozumienie to było pewnego rodzaju potwierdzeniem dotychczasowych zawartych porozumień. Wszystkie zapisy i wywalczone zmiany poprawiły sytuację socjalno-bytową Polaków, oraz przyczyniły się do zmiany mentalności i wiary w to że walcząc i trwając w swoich przekonaniach można coś zmienić na lepsze. Wokół strajkujących i nowych związków zawodowych powstał mur solidarności społecznej. Było to zapowiedzią początku transformacji ustrojowej. A ludzie którzy z wielkim poświęceniem i oddaniem uczestniczyli w strajkach zyskali ogromne poparcie społeczeństwa i wielkie zaufanie. Czego przykładem może być późniejszy wybór Lecha Wałęsy na Prezydenta Polski.

J. Prokop



Kultura

Oto wydarzenia kulturalne, którymi warto się zainteresować w najbliższym czasie.

13 i 14.09 -na scenie POK "Dom Chemika" spektakl pt. "Kopciuszek" do tekstu Jana Brzechwy w reżyserii Huberta Domańskiego, w wykonaniu Teatru Gdańska 4 z Młodzieżowego Domu Kultury w Puławach.
KONKURS FOTOGRAFII "PIĘKNO POLSKI do dnia 10.10. 2016 -zapraszamy do udziału w konkursie fotografii zorganizowanym w ramach uczczenia 1050 rocznicy Chrztu Polski - powstania Państwa Polskiego. Prace przyjmowane będą.

XVI Dzień Papieski
 Serdecznie zapraszamy do uczestniczenia w obchodach XVI Dnia Papieskiego, które odbędą się w Puławach **od 7 do 22 października 2016 r.** oraz do udziału w organizowanych z tej okazji konkursach: Konkursie Plastycznym na Prezentację Multimedialną, IX Konkursie Plastycznym, V Konkursie Recytatorskim Poezji i Prozy Religijnej „Uwielbiam Duszo Moja Pana”, VIII Przeglądzie Pieśni i Piosenki Religijnej „Śpiewajmy Ojcu Świętemu” oraz II Turnieju Wiedzy o Janie Pawle II.

22.09.2016 VII Spotkanie z historią - Kazimierz Parfianowicz "Puławy Czartoryskich i ich masońska symbolika"

23.09.2016 Wystawa fotografii Tadeusza Sumińskiego "Industrial" - wernisaż

23.09.2016 Wystawa „I Sympozjum Artystów Plastyków – 50 lat po...”.

23.09.2016- Uroczystości Jubileuszowe 100-lecia I LO im. Ks. A.J. Czartoryskiego

24.09.2016- Europejski Dzień bez Samochodu

24.09.2016- Prezentacja książki poetyckiej Krzysztofa Gryko "Rezonans"

27.09.2016- Spektakl "Mężczyzna idealny"

28.09.2016- Spektakl Teatru RETRO "Sienkiewicz wśród nas"

30.09.2016 -Zapisy na zajęcia w Puławskim Ośrodku Kultury "Dom Chemika"

M. Tocaciu

Jesienne trendy

Mimo letniego powietrza, które możemy odczuć, jesień czai się tuż za rogiem. Ten czas zazwyczaj kojarzy nam się z zimnem i deszczem. W taki dzień mamy ogromną ochotę nałożyć na siebie grubą kurtkę i jakoś dotrwać do zimy. Ale czy ze względu na kapryśną pogodę nie możemy wyglądać modnie? Przecież każdy z nas nawet nieświadomie zwraca dość dużą uwagę na swój wygląd zewnętrzny. Jak wiadomo o gustach się nie dyskutuje, lecz na pewno w tegorocznych trendach wszyscy znajdziemy coś idealnego dla siebie. Dlatego z przyjemnością przedstawiam Wam kilka propozycji, które możecie wykorzystać:

- Jeansy z kwiatowymi naszywkami- kwiaty są typowe dla wiosny, ale czy nie możemy sobie sprawić czegoś takiego na jesień? Gdy spojrzymy na dół swojej stylizacji mimowolnie na naszych twarzach pojawi się uśmiech. Taki kolorowy akcent poprawi humor nawet w najgorszy dzień.

- Kolor rdzy na ubraniach- taki odcień idealnie wpasuje nam się w otoczenie polskiej, złotej jesieni. Często wykorzystywany na kurtkach. Miuccia Prada, włoska projektantka mody uważa, że ten kolor będzie doskonale współgrał z ostrą, koralową czerwienią i granatem.

- Bufki- wszystko co bufiaste królowało, aż od czasów wiktoriańskich po renesans. Bufki były wtedy wielkim hitem, i tak też się stało na większości pokazach, dlatego będą nieodłącznym elementem podczas tegorocznej jesieni.

- Długie szale, szaliki oraz apaszki- długie szale optycznie mogą wyszczuplić naszą sylwetkę oraz będą stanowić ciekawe dopełnienie naszej stylizacji.

- Koszulki z cytatami- większości z nas mogą kojarzyć się one z bluzkami, które są masowo dostępne na różnych straganach. Kiedy o tym wspomnimy to mamy przed sobą obraz kolorowego topu z dość słodkim napisem, typu " Od jutra będę grzeczna" "Chodzi plotka, że jestem słodka" i tego typu. Jednak cytaty, który ma jakiś głębszy sens i przekaz może wzbogacić naszą szafę i zmotywować.

To, co przedstawiłam jest oczywiście tylko namiastką tegorocznych trendów modowych. Liczę jednak, że jest coś, co przypadnie Wam do gustu i odmieni wasz wizerunek.

Karolina Ałdaś

Zmiana czasu

ZMIANA CZASU obowiązuje dwa razy w roku. Tej letniej nie lubimy, bo kradnie nam godzinę snu. Z przejściem na czas zimowy teoretycznie jest lepiej, bo śpimy o godzinę dłużej, ale okazuje się, że i to może mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie. Każda zmiana odbija się na naszym zdrowiu i samopoczuciu. Nie mówiąc już o zmianie czasu, która wymaga od organizmu przestawienia się na zupełnie inny rytm. Obowiązuje dwa razy do roku, mamy z nią do czynienia przez całe swoje życie i przyzwyczailiśmy się do myśli o przestawianiu zegarków. Jakie skutki zdrowotne niesie za sobą zmiana czasu? Naukowcy nie mają wątpliwości - dla wielu osób ma bardzo negatywne skutki zdrowotne. Zmiana czasu łączy się często z bezsennością, problemami z koncentracją, rozdrażnieniem i spadkami nastroju, a nawet z problemami dotyczącymi trawienia. Jest związana z pojęciem homeostazy czyli samoregulacji i równowagi pomiędzy organizmem, a środowiskiem zewnętrznym. Stan odpowiedniej homeostazy zależy od utrzymywania właściwego ciśnienia krwi, temperatury ciała i proporcji tlenu oraz dwutlenku węgla w organizmie. Zmiana czasu prowadzi również do rozregulowania zegara biologicznego, który nastawiony jest na określony tryb życia. Przystawienie zegara o godzinę ma dla organizmu ogromne znaczenie, często łączy się ze zmianą naszych przyzwyczajeń - pory wstawania, spożywania posiłków. To wszystko ma wpływ na zaburzenie homeostazy, która odpowiada również za sferę psychiczną. Modyfikacja dobowego rytmu wpływa na wydzielanie hormonów o dobowym - kortyzolu

i melatoniny. Dlatego nie dziwny się, że na jesieni nasze organizmy mogą trochę wariować, a w szkole mamy problemy z koncentracją. Ten trudny czas na pewno minie, a organizm wróci do normy. Zmiana czasu nastąpi 30 października.

E. Tocaciu

Sposoby na jesienną chandrę

Już za parę dni za oknem będzie robiło się coraz ciemniej i zimniej. Wielkimi krokami zbliża się najmniej lubiana pora roku. A z czym tak naprawdę kojarzy nam się jesień? Oczywiście z brakiem energii i krótkimi dniami. Każdego człowieka w tym czasie łapie chandra, której chcemy się jak najszybciej pozbyć. Często nie mamy pomysłów na spędzenie zimnych wieczorów. Nie musi kończyć się to oglądaniem telewizji lub czytaniem książek. Jest mnóstwo pomysłów, jak ciekawie umilić sobie czas.

Chwila dla siebie- każdy z nas potrzebuje odpoczynku od rzeczywistości. Dobrym sposobem jest domowe spa. Gorąca kąpiel oraz pachnące świeczki pozwolą zapomnieć nam na chwilę o wszystkich problemach. Możemy również wybrać się na spacer, zakupy lub zmienić coś w swoim wyglądzie. Wizyta w salonie kosmetycznym lub u fryzjera będzie kosztować nas grosze, a dzięki temu na naszej buzi pojawi się szczerzy uśmiech.

Śmieszne filmy- romantyczne komedie i musicale to już przeszłość! W dzisiejszych czasach po internecie krążą zabawne filmy, które wielu osobom poprawiły nieraz humor.

Uprawianie sportu- aktywność to już podstawa! Trening w samotności pozwoli nam przemyśleć wiele spraw. Możemy również wciągnąć to swojego najlepszego przyjaciela, dzięki wspólnej motywacji na pewno zgubisz parę zbędnych kilogramów.

Dzień spędzony z przyjacielem- wszyscy wiemy, że bliska nam osoba potrafi poprawić humor. Może i on nie ma co robić w jesienne dni? Wspólne zdjęcia, bukiety z liści oraz domowe ciasta pozwolą Ci, choć trochę polubić jesień. Jeśli nie ma czasu na wyjście, porozmawiaj z nim przez telefon. Rozmowa z przyjacielem gwarantuje poprawę humoru.

Niezdrowe jedzenie- na co dzień powinniśmy zdrowo się odżywiać, lecz gdy mamy naprawdę zły dzień pozwólmy sobie na trochę niezdrowego jedzenia. Niektórym może właśnie jedzenie poprawi humor? Oczywiście zjedzenie całej lodówki jest bardzo niezdrowe, ale jedna kostka czekolady lub paczka chipsów jeszcze nikomu nie zaszkodziła.

A. Ałdaś

Smacznie, zdrowo, kolorowo

Hej wszystkim. Chciałybyśmy, aby ten artykuł nie wiał nudą, dlatego zdradzimy Wam kilka przepisów na „jesienną chandrę” i na „zdrowe odżywianie”. Jak wiemy zbliża się jesień i nasz organizm potrzebuje dużo witamin, dlatego pierwszy przepis dotyczy zdrowego odżywiania. Na jesienne, smutne wieczory przyda nam się również trochę kalorii.

„Daje kopa”

Składniki: • 1 op. sałat mix np. z rukolą • 1 papryka czerwona • 2 ogórki długie • 1 pomidor • 1 czerwona cebula • 1 pierś z kurczaka Do Kurczaka • Sól • Pieprz • Oregano Sos • Jogurt naturalny gęsty • 2 ząbki czosnku lub jeden do smaku • Zioła prowansalskie
Potrzebna jest: • Deska do krojenia • Nóż • Miska na sałatkę • Miseczka na sos [na przygotowanie go]

Przygotowanie: Do miski wrzuć mix sałat. Pokrój na desce paprykę, pomidora i ogórka [obranego] w kostkę pamiętaj aby palce były całe. I wrzuć również do miski. Cebulę obierz i pokrój w drobną kosteczkę. Przy obieraniu cebuli radzimy wsiąść chusteczki, bo można się popłakać. Następnie zajmiemy się kurczakiem. Kurczaka posól i popierz do smaku i daj trochę oregano. Następnie gotuj go na parze, aż będzie dobry. Potem pokrój go w kostkę i wrzuć do reszty składników. A teraz zajmiemy się sosem do miseczki wlej jogurt naturalny gęsty dodaj sporą ilość ziół prowansalskich, ale nie przesadz. Pokrój czosnek w kosteczkę i również dodaj do sosu. Wymieszaj wszystko razem i wlej do sałatki zawartość miseczki. Następnie całość wymieszaj i możesz podawać z pieczywem żytnim. SMACZNEGO!

„Bombowa królowa”

Składniki: Beza • 6 białek • 300g cukru • Szczypta soli • 1 łyżka mąki ziemniaczanej Krem • 500 ml śmietanki 30% • 500 g serka mascarpone • 2 łyżki cukru z wanilią Owoce • Dojrzałe mango Granat Sposób przygotowania: Beza • Dużą blachę wykładamy papierem do pieczenia. • Na papierze rysujemy okrąg o średnicy 24 centymetrów. • Piekarnik nagrzewamy do temperatury 140°C.

c.d. str.10

- Bezę pieczemy w piekarniku w temperaturze 140°C przez półtorej godziny.
- Upieczoną bezę pozostawiamy w uchylonym piekarniku do ostudzenia.
- Krem
- Śmietankę ubijamy za pomocą miksera na sztywną pianę.
- Zmniejszamy obroty miksera, dodajemy cukier i ser mascarpone i nadal miksujemy.
- Powstały krem wykładamy na bezę.
- Na wierzch bezy układamy pokrojone w paski mango i pestki granatu. Smacznego!

J. Duliasz

Hearthstone: Heroes of WarCraft

Po wielu miesiącach intensywnych testów, darmowa gra Hearthstone: Heroes of WarCraft jest już dostępna w pełnej wersji. Jak Blizzard poradził sobie z pierwszą w swojej historii karcianką? Nadzwyczaj sprawnie i dobrze.

Hearthstone cieszył się niesamowitym zainteresowaniem od czasów zamkniętej wersji beta. Klucze za pokaźne kwoty rozchodziły się jak świeże bułeczki: graczy przyciągała magia Blizzarda, a także sama idea karcianki, czyli czegoś nowego w dorobku amerykańskiej firmy.

Zacznijmy od tego, że Hearthstone jest rozrywką dla każdego i nie wymaga od nas znajomości innych karcianek, np. Duel of Champions. Po kilku partiach rozegranych z komputerem lub normalnym przeciwnikiem poznamy podstawy i bez problemu odnajdziemy się w trakcie walki. Duża w tym zasługa samouczka, który krok po kroku objaśnia wszystkie zasady. Fakt, że tytuł jest tak bardzo przyjazny dla początkujących, brzmi zachęcająco, a co również istotne, ta prostota zaprasza do zgłębiania jego tajemnic.

Ma to duże znaczenie, gdyż pojęcie podstaw jest tylko małym krokiem do poważnych rozgrywek i epickich starć z prawdziwymi rywalami. Podobnie jak w swoich innych produkcjach, tutaj również Blizzard trzyma się zasady „łatwa do opanowania, trudna do „wymasterowania”. Po ukończeniu samouczka możemy awansować bohaterów na kolejne poziomy doświadczenia, zdobywając przy tym karty charakterystyczne dla danej postaci.

Po przekroczeniu dziesiątego progu, kiedy dysponujemy już podstawową talią, zaczyna się właściwa zabawa. W grze dostępnych jest dziewięciu śmiałków, świetnie zresztą znanych z uniwersum WarCrafta. Każda z klas postaci ma swoją własną, indywidualną umiejętność oraz zestaw kart, które niejako determinują sposób prowadzenia gry. I tak na przykład szaman potrafi przyzywać na stół totemy, kapłan leczy siebie i swoich stronników, a mag jest w stanie eliminować wrogów, używając ognistego pocisku. Warto tutaj wspomnieć, że wszystkie te unikalne umiejętności są bardzo przemyślane, a ich wykorzystywanie w trakcie rozgrywki jest wskazane z uwagi na możliwości talii poszczególnych postaci. Same karty dzielą się na dwa typy – tzw. stronników oraz zaklęcia. Każda z klas posiada podstawowy deck, charakterystyczny tylko dla siebie i uzupełniony o karty neutralne. Jeśli ktoś grał wcześniej w World of WarCraft lub od biedy w Diablo III, bez problemu odnajdzie się w różnobarwnych oznaczeniach – zwykłe karty są białe, nieco lepsze pomalowano na niebiesko, fioletowe to epickie, a pomarańczowe: legendarne. Dodatkowo wyrzucani na wirtualny stół stronnicy posiadają konkretne zdolności – może być to prowokacja, zwiększenie siły zaklęć czy wyciszenie konkurencyjnego stronnika. Możliwości jest sporo, tym bardziej że istniejące zależności pomiędzy poszczególnymi sojusznikami czy czarami często dają dodatkowe bonusy. Kluczem do sukcesu, a przede wszystkim świetnej zabawy, jest dobieranie kart w taki sposób, aby osiągnąć jak najwięcej korzyści ze wspomnianych kombinacji. Sam osobiście polecam, a moje umiejętności są przecięz poniżej przeciętnej.

Kacper Chudek

Redakcja:

Julia Duliasz
Kacper. Chudek
Karolina Ałdaś
Aleksandra Ałdaś
Kacper Szlendak
Ela Tocaciu
Maria Tocaciu
M. Wiak
Klaudia Goral
Jakub Prokop