

ÓSEMKA

Fakty, opinie, refleksje

NR 2

VIII LO BIAŁYSTOK

czerwiec 2016

10 filmów
2015 r.

Te oczy... cd.

Dziewczyna z pociągu
recenzja

Barwne życie Kazimierza Wielkiego

Zaskakujące fakty, które mogą Cię zaskoczyć...

SKRÓTY

Depresja, a szkoła
jak sobie radzić
z... depresją w szkole?

**NIEZBĘDNIK KIBICA
JEDZIEMY DO FRANCJI !**

Wywiad z Nauczycielem Roku
Łukaszem Szamretą

„W cudzysłowie...”

**LETNIE
KOKTAJLE**

Serdecznie witamy w drugim numerze „Ósemki”. Zbliża się upragniony okres, na który z pewnością wyczekuje większość z nas, są to oczywiście wakacje. Czas wymarzonego wypoczynku po roku ciężkiej pracy nad sobą i swoją wiedzą, który należy się z pewnością każdemu uczniowi. Można go spędzić naprawdę wspaniale, te chwile mogą być niezapomniane. Należy jednak pamiętać o bezpieczeństwie, byśmy mogli spotkać się na korytarzach naszej szkoły w przyszłym roku. Serdecznie życzymy wszystkim niepowtarzalnych wakacji. Niech przez całe dwa miesiące towarzyszy wam zdrowy rozsądek, piękna pogoda oraz uśmiech na twarzach.

Wywiad z Nauczycielem Roku - Łukaszem Szamretą.

1.Czy nagroda nauczyciela roku była dla Pana zaskoczeniem?

Tak, bardzo dużym zaskoczeniem.

2.Co uważa Pan za swój największy sukces?

Przez kilkanaście lat pracy w zawodzie nie wystawiłem ani jednej oceny niedostatecznej na koniec roku.

3.Jaki stosunek do języków obcych mają Pana zdaniem młodzi ludzie?

Stosunek do języków zależy od świadomości młodych ludzi, od ich ambicji i planów na przyszłość. Myślę, że większość młodzieży chce uczyć się języków. Oczywiście są też osoby, które się buntują, uważają że nauka języków jest zbędna, bo w Polsce mówimy po polsku i to wystarczy. Takie poglądy bardzo szybko są weryfikowane przy pierwszej wizycie za granicą. Dzisiejszy świat jest otwarty i oferuje niezliczone możliwości na prowadzenie interesującego życia. Możemy podróżować, pracować, studiować i mieszkać w dowolnym zakątku świata (niekoniecznie na stałe, ale np. przez kilka lat, aby poszerzyć swoje horyzonty). Nieznajomość języków obcych to w takich przypadkach bariera nie do przeskokowania. Pieniądze można zarobić szybko, ale niestety nauka języka wymaga czasu, determinacji i systematyczności. Znam dziesiątki osób, które przegapiły życiowe okazje przez słabą znajomość angielskiego.

4.Jest Pan fanem książek, czy może zwolennikiem ich ekranizacji?

Filmy oglądam sporadycznie, a książki nie mieszczą się już mi na

5.Co lubi Pan robić w wolnym czasie?

Podróżować. Przynajmniej raz w miesiącu odwiedzam inny region naszego kraju. Ostatnio byłem w Rzeszowie i Jarosławiu - oba miasta, jak i całe województwo podkarpackie, są bardzo urokliwe i warte odwiedzenia. Kilka razy w roku jeżdżę też na Litwę. Szczególnie upodobałem sobie

6.Jakie było Pana największe marzenie w dzieciństwie?

Kiedyś pojechałem na kolonie nad Bałaton na Węgrzech. W programie mieliśmy też wycieczkę do Budapesztu. Po tej wizycie przez wiele lat marzyłem, aby kiedyś zamieszkać w stolicy Węgier. Przez jakiś czas zamierzałem nawet studiować hungarystkę. Ostatecznie jednak wybrałem anglistykę jako kierunek bardziej uniwersalny.

7.Jaki jest Pana sposób na dobry kontakt z uczniami i jednocześnie dyscyplinę?

Nie znam recepty na utrzymywanie dobrego kontaktu z uczniami. Uważam, że nauczyciel nie powinien zabiegać o to, aby być lubianym. To raczej uczniowie poprzez swoją pilność, systematyczność i sumienność powinni starać się, aby mieć dobre relacje z nauczycielami. Co do dyscypliny, to wystarczy na pierwszej lekcji przedstawić zasady współpracy (najlepiej na piśmie), a następnie hojnie stosować kary za łamanie tych zasad.

8.Dlaczego wybrał Pan nauczanie akurat języka obcego?

Nauczanie języków obcych to nie tylko nauczanie suchej teorii. Jest to wyposażanie uczniów w potężne narzędzie, jakim jest znajomość języka. Dzięki niemu czujemy się pewniej w dzisiejszym świecie.

9.Jaką metodę nauki języków obcych mógłby Pan polecić naszym czytelnikom?

Warto zaakceptować uniwersalną zasadę, że języka obcego nikt nie może nas nauczyć. Języka obcego musimy nauczyć się sami. Oczywiście nauczyciel jest pomocny i znacznie przyspiesza tempo nauki. Niemniej jednak nauczyciel nie nauczy się za nas słownictwa, nie zrobi za nas powtórek materiału, nie opanuje za nas zasad gramatycznych. Nauczyciel może to wszystko klarownie wytłumaczyć, przećwiczyć i poprawić naszą wymowę. Jeżeli jednak nie włożymy wysiłku w naukę, nie osiągniemy spektakularnych efektów, będziemy całe życie dukać i porozumiewać się na migi, czy to na lotnisku czy w hotelu. Niestety nie ma jednej cudownej metody nauki języków obcych, ale na pewno praktyka i refleksja nad własnymi błędami czyni mistrza.

10.Jaką najzabawniejszą sytuację pamięta Pan z VIII LO?

Kiedyś jeden rodzic przyszedł z pretensjami, że jego dziecko za dużo czasu poświęca na naukę angielskiego. Przeważająca sytuacja.

11.Czy jest Pan miłośnikiem zwierząt?

Nie mam zwierząt w domu, ale bardzo je lubię i szanuję. Jestem przeciwnikiem intensywnej hodowli dla celów spożywczych. Tego typu hodowla powoduje niewyobrażalne cierpienie zwierząt, którym większość ludzi woli się nie interesować (być może świadomość tego cierpienia psułaby im smak Big Maca lub zawartości Kubelka Classic). Popieram też stosowanie surowych kar dla znęcających się nad zwierzętami.

12.Czy uważa Pan, że w dzisiejszych czasach trudno obejść się bez elektroniki?

Tak, w XXI wieku jest to bardzo trudne. Na szczęście zalety elektroniki górują nad wadami.

13.Co sądzi Pan o popularnych programach rozrywkowych?

Jeżeli są po angielsku to szczerze polecam ich oglądanie.

Depresja, a szkoła – jak sobie radzić z depresją w szkole?

Depresja to nie tylko sutek, przygnębienie i złe samopoczucie. To również niska samoocena, brak ambicji, zaangażowania, poczucie braku energii, niemoc odczuwania radości oraz wiele innych negatywnych stanów umysłu.

Niestety na depresję może zachorować każdy, niezależnie od wieku. Już co 10 Polak choruje na nią. Gdy objawy utrzymują się przez co najmniej 2 tygodnie, najlepiej jest skonsultowanie się ze specjalistą.

Lecz gdy depresja zostanie już zidentyfikowana, trudno ją zwalczyć. Jak poradzić sobie z depresją w szkole? Jest na to parę sposobów.

- Systematycznie oraz wcześniej idź spać – dobry sen pomaga zredukować stres, sprawia, że czujemy się wypoczęci i nastajemy się pozytywnie na resztę dnia. Najlepiej, żeby spać tyle godzin, ile potrzebuje nasz organizm, niektórzy potrzebują mniej lub więcej snu.
- Wszystko dokładnie zaplanuj – planowanie i rozpisywanie wszystkich czynności w kalendarzu pomoże ci uporządkować sobie życie i zaoszczędzi dużo czasu.
- Jedz systematycznie – podstawą są zbilansowane posiłki, regularnie zażywane. Przyspieszy to metabolizm oraz zapewni ci dużo energii. Najlepiej, gdyby w diecie znajdowało się dużo owoców i warzyw. W bardzo łatwy sposób można przyrządzić smaczne i zdrowe dania.
- Ćwicz – ćwiczenia są najlepszą formą odprężenia naszego umysłu oraz regularne bieganie, które wydziela endorfiny, czyli hormony szczęścia – powodują euforię oraz poprawiają nasz nastrój.
- Ustawiaj sobie małe cele – tak najszybciej zrobisz wiele rzeczy. Nie narzucaj na siebie masy obowiązków na raz. Rób je małymi krokami, a zauważysz postępy.
- Szukaj nowych zainteresowań – jeśli stare hobby już nie sprawia ci przyjemności, to najlepszym sposobem jest zrobienie sobie od niego przerwy oraz szukanie nowych hobby.
- Znajdź kogoś kimś możesz porozmawiać – najlepszym sposobem na wyrzucenie z siebie emocji jest szczerą rozmową z przyjacielem lub członkiem rodziny, komu bardzo ufamy. Poczucie wsparcia w innych osobach jest bardzo ważne.

Dbanie o zdrowie jest jedną z najważniejszych rzeczy, o którą powinniśmy dbać. Zależy od niego nasze samopoczucie i życie, więc dbajmy o nie jak najlepiej.



Mamy XXI wiek. Nikogo nie dziwi wpływ technologii na życie człowieka. Staliśmy się wygodni, bo wszystko mamy pod ręką i możemy załatwiać sprawy o wiele szybciej niż kiedyś. Życie stało się szybkie, ulotne i nikt nie jest zdziwiony, że coraz częściej brakuje nam czasu. A jako że człowiek XXI wieku jest zaradny, to i z tym sobie poradził. Dziś zajmujemy się komunikacją, bo to główna relacja międzyludzka. Tutaj właśnie widać pewną ciekawostkę. W dobie komunikatorów, SMSów i czatów zapominamy często o zwykłej rozmowie w cztery oczy (a i z tym człowiek sobie poradził, bo stworzył Skype'a!). Ale pomijając wszelkie sztuczne formy komunikacji face-to-face, jak już wyżej wspomniałem, korzystamy z wiadomości tekstowych. No ale kto ma czas je pisać? Żeby więc długo nad tym nie siedzieć, człowiek XXI wieku powymyślał masę, na których rozkodowanie często trzeba poświęcić więcej czasu niż na napisanie zwykłej, nieskróconej formy. I o ile na przykład „itd., itp., etc., tzn.,” są dla

wszystkich zrozumiałe, to te wymyślone przez amatorów piśmiennictwa wymagają głębszej analizy. Każdy na pewno spotkał się w rozmowie ze skrótem nad którym głowił się i głowił, a znaczenie okazało się banalnie proste. Zastanówmy się nad zwykłym „ok”, które w różnych kombinacjach może mieć kilka znaczeń. Z napisaną kropką (choć interpunkcja u większości szybko piszących leży, więc zdarza się i bez) znaczy „około”, ale również może wyrażać często stosowane w języku polskim wulgarnie zdziwienie czy wyrażenie jakiegokolwiek innej emocji (niech każdy sobie dopowie). Przy „ok” pojawia się też kolejna ciekawa sprawa, bo nawet od tak krótkiego wyrazu powstał skrót „k”, bądź „kk”. Czy naprawdę aż tak ciężko kliknąć leżące obok siebie na klawiaturze „O” i „K”? W czasach gdy dużo osób stara się być „fit”, przesunięcie palcem centymetr wyżej jest aż takim wysiłkiem? Korzystając z różnych źródeł dowiedzieć się można, że „NMPu” oznacza „nie ma problemu”, „bb” to „bardzo”, a „papcie” to skrót od „papa”. Ten ostatni zastanawia mnie najbardziej, bo to w końcu skrót, a zajmuje więcej liter niż „dłuższa” forma. Czytelnicy, którzy posługują się wszelkiej maści skrótami pewnie sobie pomyśla „KMWO” czyli „kij mu w oko”. Według mnie nie ma nawet czym usprawiedliwić takich dziwnych form. Już lepiej przeczytać coś ortograficznie, gramatycznie niepoprawnie niż szpecić język różnymi zawłościami. Ani to dobrze nie wygląda, ani też nie ułatwia życia, więc po co? A, no tak, XXI wiek, chodzi tu o czas! Ale rodzi się w takim razie pytanie: jak ten zaoszczędzony na pisanie skrótów czas jest wykorzystywany? Czy aby na pewno daje nam chwilę więcej na inne czynności? Tego

chyba nigdy nie będzie nam dane zrozumieć dopóki sami nie będziemy stosować skrótów na dużą skalę. Tymczasem kończę i żebyście nie tracili więcej czasu na czytanie, a ja na pisanie, bez zbędnych ceregieli mówię papcie i do następnego numeru.

Skróty

LOL

LOL

Barwne życie Kazimierza Wielkiego

Zaskakujące fakty, które mogą Cię zadziwić...

Choć historia nadała mu przydomek Wielki, osobiste życie Kazimierza króla pełne było upadków, w których sporą rolę odgrywały kobiety. Nadmierna słabość ostatniego z Piastów do płci pięknej była przyczyną wielu skandali.

Mało kto pamięta, że żadna z jego koronowanych żon, jak również czwarta – pozbawiona praw monarszych, nie dała mu syna, natomiast z kochankami miał 3 synów i 5 córek. Pierwsza jego żona, Aldona, zmarła nagle 26 maja 1339 r. W czerwcu 1341 roku odbyły się w Pradze zaślubiny Kazimierza Wielkiego z najstarszą córką króla Jana Luksemburskiego, Małgorzatą. Małgorzata nie cierpiała oblubieńca, a los oszczędził jej długiego z nim małżeństwa, gdyż nagle zmarła miesiąc później (11 w Poznaniu zaślubiny 31-letniego Kazimierza okazało się, że jest ona bezpłodna, została więc nad Pilicą. W czasie, gdy jego żoną była Adelajda Rokiczana wziął z nią ślub! Nie mając rozrodu z



lipca 1341 roku). We wrześniu tegoż roku odbyły się Wielkiego z 18-letnią Adelajdą. Niestety, wkrótce osadzona w odosobnieniu, w zamku w Żarnowcu Heska, król zauroczony czeską mieszczką Krystyną Adelajdą, **ożenił się po raz trzeci.**

W 6 lat po zaślubinach poznańskich Wielkiego z polską szlachcianką o imieniu Cudka, królowi 3 synów: Niewierzę, Jana i Pełka. Po 5 latach króla do Żydówki z krakowskiego Kazimierza – Esterki, która urodziła mu kilka córek. Jedna z ulic krakowskiego Kazimierza nosi dlatego nazwę Estery.

rozpoczął się **niewzwykły romans** Kazimierza z żoną dworzanina królewskiego Niewierzy, która dała romansu z Cudką przyszedł burzliwy epizod miłości

Jadwiga Żagańska stała się kolejną kandydatką na żonę starzejącego się, a nadal nie posiadającego męskiego potomka Kazimierza Wielkiego. Ślub młodej księżniczki śląskiej z 55-letnim królem odbył się we Wschowie 25 lutego 1365. W ten sposób Jadwiga stała się **czwartą żoną Kazimierza**. Prawdopodobnie została koronowana na królową Polski.

Zdarzenie to wiąże się ze skandalem, bowiem przy zawieraniu poprzedniego, trzeciego, związku króla z Czeską Krystyną Rokiczańską władca, według prawa **dopuszczał się bigamii** – gdyż żyła nadal jego druga żona, a na nowe małżeństwo nie uzyskał zgody papieskiej. W związku z powyższym Kazimierz starał się uzyskać dyspensę na zawarcie kolejnego, czwartego związku. Dopiero w 1368 Urban V (papież) na usilne starania Kazimierza udzielił zgody na **jego ślub z czternastoletnią (!) Jadwigą**, jednakże sprawa legalności jego związku z Krystyną do dzisiejszego dnia nie została wyjaśniona.

Kazimierz Wielki pozostawił po sobie legendę wielkiego miłośnika kobiet, a także pięć córek i kilku synów. Niestety, żaden z nich nie mógł zasiąść na tronie. Śmierć króla zakończyła rządy Piastów w Polsce.

J.S

„W cudzysłowie..”

Życie to parę chwil
I dużo łatwiej zgasić je niż zapalkę
A my cackamy się jak z jajkiem lub igramy z nim
Zamiast żyć; I tak będzie co ma być jutro
Mówi się trudno – wszystkich nas i tak przysypie piach
Po co tracić nawet jeden dzień z życia na życie kłótnią
Z kimś, kto jest dla nas tą drugą połówką?

Szkoda dnia

Życie to parę chwil. Musisz żyć. Czerpać z każdego dnia jak najwięcej. Życie to parę chwil, a świat jest ogromny. Masz mało czasu na jego poznanie. Ucz się, czytaj, słuchaj, poznawaj. Przeczytaj jak najwięcej książek, zobacz jak najwięcej filmów, zwiedzaj. Rób, co kochasz. Życie to parę chwil, pozwól sobie przeżyć je z kimś, nie samemu. Uśmiechaj się do przypadkowych ludzi na ulicy, codziennie wychodź z domu. Rób to wszystko, biegnij przed siebie... i zatrzymaj się na chwilę. Pomyśl. Porozmawiaj. Zastanów się. I znowu ruszaj naprzód. Nie bój się tego. Żyjesz, aby żyć naprawdę - nie możesz siedzieć w domu przed komputerem! Nie uzależniaj się od pogody! Pada deszcz? To wyjdź na ulicę i zatańcz. Życie to teatr, a Ty jesteś aktorem. Tylko od Ciebie zależy, jak zagrasz.

Dziewczyna z pociągu.

Godzina ósma cztery, pociąg podmiejski z Ashbury na Euston powoli toczy się po torach zmierzając do Londynu, a w nim główna bohaterka powieści Pauli Hawkins "Dziewczyna z pociągu". Rachel pięć razy w tygodniu dokładnie o tej samej godzinie przemierza tę samą trasę mijając dokładnie te same magazyny, mosty, wiaty i wiktoriańskie domy. Właśnie na wiktoriańskich domach Rachel skupia swoją uwagę, a dokładniej na jednym z nich pod numerem piętnaście. Dwa razy dziennie bohaterka ma okazję zajrzeć do, jak się jej wydaje, idealnego życia nie mniej idealnych lokatorów. Jason i Jess- jak nazwała ich Rachel- z za okna pociągu sprawiają wrażenie wspaniałej pary wiodącej spokojne życie. Bohaterka powieści- nieatrakcyjna, uzależniona od alkoholu kobieta o zanikającej chęci do życia- oddaje się snuciu wyobrażeń o życiu zupełnie obcych jej ludzi, aż pewnego dnia wszystko się zmienia. Parę sekund wystarcza, by w życiu Rachel zapanował niepokój oraz strach.

Paula Hawkins z niezwykłą precyzją oraz godnym podziwu zaangażowaniem przedstawia nam postacie złożone z lęków, własnych decyzji, opinii i emocji, jednym słowem- postacie ludzkie. Może dlatego tak łatwo jest zatracić się w debiutanckim thrillerze pisarski, bohaterowie nie są jednakowo dobrzy lub źli, każdym władają inne pobudki oraz intencje, które również nie są stałe. Daje to pewien efekt zagubienia, czytelnik podczas lektury wielokrotnie może zmienić swoją ocenę w stosunku do postaci, a nieustające zwroty akcji rzucają zupełnie nowe światło na postawione wcześniej pytania i wydarzenia. Od początku książki nie jest jednoznaczne, komu przypadła rola czarnego bohatera, a komu wybawcy, a kto ma za zadanie jedynie odwracać uwagę, by ostatecznie zaskoczyć rozwiązaniem.

"Dziewczyna z pociągu" to pełen napięcia thriller psychologiczny zawierający wszystko to, czego oczekujemy od dobrej, wciągającej lektury- jest nieprzewidywalny, pomysłowy i pełen zwrotów akcji, które zapewnią nieprzespaną noc. Potwierdzają to dziesiątki pozytywnych recenzji, miliony sprzedanych egzemplarzy i fakt, że prawa filmowe niemal natychmiast zostały sprzedane wytwórni Dreamworks. Pozostaje jedynie mieć nadzieję, że ekranizacja chociaż w małym stopniu dorówna dziełu, jakim jest "Dziewczyna z pociągu".

Te oczy... cd. Dzień drugi

Budzę się czując dreszcze na całym ciele. Kolejny sen o nim. Czyżbym popadała w obłąd? Przecież to tylko chłopak z tej samej szkoły, który zapewne dotychczas nie wiedział o moim istnieniu, a tak zaprzęta moje myśli. Nie wiem, co o tym sądzić. Czas wstać i zacząć nowy dzień. Ciotka zapewne już czeka, aż pojawię się przy przygotowanym przez nią śniadaniu. Mogę świadomie stwierdzić, że jest mistrzynią śniadań. Widzę, jak gotowanie wywołuje uśmiech na jej twarzy. Ciozia Amy też nie miała lekko w życiu. Śmierć babci, a później lata trwania w toksycznym związku zostawiły piętno na jej sercu. Jednak z roku na rok jest z nią coraz lepiej.

- Cześć ciciu. Jak się spało? Ochh, co tak pięknie pachnie? Jestem taka głodna-mówię, siadając na moim stałym miejscu w kuchni.
- Witaj piękna- mówi ciozia Amy jak zwykle- Dziś coś specjalnego dla specjalnej osoby. Omlet z warzywami. Dlaczego jesteś taka błada? Coś się stało?
- Nic specjalnego, to tylko sen.
- Chcesz o tym porozmawiać?
- Chyba nie, ale dziękuję za troskę. A teraz wybaczyć, muszę szybko jeść i zmykać do szkoły. Aha, zapomniałam Ci powiedzieć, że po szkole umówiłam się na kawę z nową koleżanką, Luną. Wydaje się być miła. Może tym razem uda mi się z kimś zaprzyjaźnić – wzdycham zrezygnowana.

W poprzedniej szkole nie było mi łatwo. Ciągłe prześladowania i unikanie przez resztę szkoły nie było przyjemne. Miałam przyjaciółkę, lecz oddaliśmy się od siebie. Mary zaczęła się zmieniać. Nigdy nie miała czasu, aby mnie wysłuchać, była wręcz agresywnie nastawiona. Z czasem o tym zapomniałam, a jej już więcej nie widziałam. I tak zdana na siebie, przetrwałam resztę czasu.

- której wrócisz?
- Około 16:00. Wrócę i pomogę ci z planowaniem przystawek na przyjęcie. Ile osób zaprosiłaś?
- Kilkoro, tylko najbliżsi przyjaciele i koleżanki z pracy. Jak ten czas szybko leci. Jeszcze niedawno miałam tyle lat, co ty, a już jutro stuknie mi 35.
- Niestety, nic nie możemy poradzić, taki nasz los. A teraz przepraszam, ale nie wypada mi się spóźnić. Porozmawiamy, jak wrócę- jak zwykle w pośpiechu wychodzę na autobus, który podjeżdża w samą porę.

Lekcje mijają, a ja ciągle o nim myślę. Nie widziałam go, ale może to i dobrze. Może to tylko moja wyobraźnia płata mi figle, a taki ktoś istnieje tylko w mojej głowie? Ostatnia lekcja zapowiada się całkiem ciekawie. Pani na lekcji literatury zaproponowała, aby ochotnicy przeczytali fragmenty naszych przyszłych lektur, a że moja humanistyczna dusza uwielbia literaturę, szczególnie fantastyczną, z entuzjazmem zareagowałam na pomysł. Jako pierwsza zgłosiła się dziewczyna z pierwszej ławki. Jak na moje oko, nie dogadałybyśmy się. Farbowane, jasne blond włosy, wyzywające pozy i ten szyderczy, przesiąknięty sztuczną słodkością uśmiech. Ughh, nie lubię takich ludzi. W momencie, gdy chciałam się zgłosić, zadzwonił dzwonek i ze zrezygnowaniem wyszłam razem z resztą klasy. Wyciągnęłam telefon z kieszeni, a tam 4 nieprzeczytane wiadomości od Luny.

-,Przepraszam, ale mój pies złamał łapę i muszę jechać z nim do weterynarza. Nie gniewaj się, zobaczymy się innym razem. Buziaczki. xxLunaxx "- ze słabnącą nadzieją przeczytałam wiadomość.

Po chwili namysłu postanowiłam jednak iść sama. Miałam jeszcze dwie godziny, a za cel obrałam sobie pobliski park. Włożyłam słuchawki i ruszyłam. Pogoda dopisywała, lekki wiatr delikatnie muskał moją twarz, rozwiewając przy tym moje ciemnobrązowe kosmyki na boki. Wśród pięknych drzew i roślin czułam całkowite rozluźnienie. Choć na chwilę pozwoliłam sobie zapomnieć o reszcie niepotrzebnych trosk. Nagle usłyszałam krzyk. Był tak głośny i rozpaczliwy, że bez chwili namysłu pobiegłam przed siebie. Jednak czyjeś silne ramiona mnie zatrzymały. Podniosłam głowę i znów je zobaczyłam. Tej przejmującej do szpiku kości szarości nie da się przeoczyć. Na żywo są jeszcze piękniejsze niż w śnie.

-Tu jest niebezpiecznie -szepnął mi do ucha nieznajomy- Chodźmy stąd.

Złapał mnie za rękę i odciągnął. Dreszcz emocji szarpnął moim ciałem. Czyli jednak tego wszystkiego sobie nie ubzdurałam? On naprawdę istnieje, a w tej chwili trzyma mnie za rękę. A może to tylko sen? I nagle poczułam mocny ból od uderzenia w głowę i straciłam grunt pod nogami. Po chwili była już tylko pustka i ciemność. Ciąg dalszy nastąpi...

Pokój

Jack (Jacob Tremblay) schodzi z nieba do małego pokoju przez okno dachowe. Jest przy nim jego Ma i wszystkie rzeczy niezbędne do życia, umywalka, lampka, łóżko, kuchenka, telewizor. Ma (Brie Larson, tegoroczna laureatka Oscara), tłumaczy chłopcu, że nic poza tym pomieszczeniem nie istnieje, a wszystko, co jest pokazywane w telewizorze, to magia. Jest też czarodziej, Wielki Nick, który potrafi wyczarować wszystko, co jest im potrzebne do funkcjonowania, w rzeczywistości psychol, który porwał Joy gdy miała 17 lat. Kiedy chłopiec kończy pięć lat jego matka decyduje się uciec z rąk porywacza. By się to udało, musi wykorzystać do tego swoje dziecko.

Cały film urzekł mnie tym, że od początku reżyser miesza kilka gatunków filmowych. Jest to dramat psychologiczny, jednak często da się tam zauważyć elementy thrilleru. Dodatkowo siłą tego dzieła są mocno podkreślone portrety psychologiczne głównych bohaterów, Ma i Jacka. Film zawładnął moim sercem na kilka dobrych dni, wiele czasu zajęło mi pozbieranie myśli po jego obejrzeniu. Polecam każdemu, kto lubi obejrzeć film trudny i zmuszający do refleksji.

CHÓmoR

NIEZBĘDNIK KIBICA, JEDZIEMY DO FRANCJI!

Ten artykuł miał być o Jagiellonii i jej „wyczynach” w Ekstraklasie. Ponieważ jednak zakończyła sezon na miejscu dającym utrzymanie i nic więcej nie uczyniła, napiszę o czymś niecodziennym, o czymś pięknym, co czeka nas już w czerwcu. Spróbuję przedstawić Państwu podstawowe informacje i ciekawostki o, być może, najlepszym turnieju polskiej reprezentacji w XXI w., o Euro 2016.



O EURO-NIEMOCY I O NADZIEJACH

Michele Platini, kiedyś piłkarz, dziś łapówkarz i zawieszony za korupcję prezes UEFA człowiekiem uczciwym może i nie jest, ale pomysłowości i zaangażowania odmówić mu nie można. Stworzył wiele reform, które zmieniły futbol. Jedną z nich jest ta, którą już od 10 czerwca będziemy mogli podziwiać z zapartym tchem- reforma Mistrzostw Europy. Turniej, który pierwszą edycję miał dopiero w 1960 roku (podczas gdy pierwszy Mundial odbył się 30 lat wcześniej) w pierwszych edycjach miał śmieszna, z dzisiejszego punktu widzenia, ilość drużyn. Był to kilkudniowy 4-zespołowy turniej. Brali więc w nim udział tylko najlepsi, niestety bez Polaków. Nawet wspaniałe Orły Górskiego nie potrafiły zakwalifikować się do tych elitarnych rozgrywek. Czasami brakowało szczęścia, innym razem umiejętności. Gdy europejski czempionat zdobył już renomę i prestiż, został powiększony z początku- do 8, a od Mistrzostw w Anglii- w 1996 roku, aż do 16 drużyn. A Polski nie było i nie było... Pierwszy nasz udział przypadł na drużynę Leo Beenhackera w 2008 roku na boiskach Austrii i Szwajcarii. Po genialnych eliminacjach i pokonaniu m. in. Portugalii z genialnym Cristiano Ronaldo w składzie, nie udało się jednak wyjść z grupy. Do dziś w rozmowach polskich kibiców można usłyszeć niewybredne słowa o arbitrze niezwykle ważnego spotkania tamtej imprezy- meczu Polski z gospodarzami Austriakami - podczas którego Anglik Howard Weeb podyktował rzut karny w ostatniej minucie spotkania, rzut karny, delikatnie mówiąc kontrowersyjny. I choć nadal się o tej jedenastce dyskutuje, to czasu cofnąć się nie da. Ten remis spowodował, że Polska mogła wprawdzie awansować do kolejnej rundy, ale graniczyłoby to z cudem. Cud się nie stał, a te zdarzenia, niepowodzenia i gęsta atmosfera wokół kadry, podcięła Polakom skrzydła, tak jak podcięła je po raz drugi porażka z Czechami, już na imprezie w 2012 roku, do której pewnie byśmy się nie zakwalifikowali, gdyby nie organizowanie imprezy wraz z Ukrainą. Teraz zakwalifikować się na Euro było łatwiej, w końcu gra tu pół Europy, ale rywali w eliminacjach wcale słabych nie mieliśmy. Pokonanie Niemców, mistrzów świata nie może być przypadkiem, tym bardziej, że w całych eliminacjach zagraliśmy jeden jedyny słabszy mecz, który ostatecznie jednak zremisowaliśmy na irlandzkiej ziemi. Dziś drużynę mamy inną, lepszą, boją się nas w całej Europie. To jest reprezentacja na miarę naszych możliwości i nie jest to ostatnie słowo. Na tym Euro możemy osiągnąć naprawdę wielką, historyczną rzecz. Mamy piłkarzy, zespół i charyzmatycznego trenera, których po trochu postaram się przedstawić. Inną sprawą są rywale, którzy nie śpią i wcale tacy słabi nie są. To, że półtora roku temu pokonaliśmy Niemców 2-0 to nie znaczy, że będziemy w meczu z nimi faworytem. W naszej grupie znaleźli się także powracający po kilkudziesięciu latach na wielką imprezę, czyli grający mocny, siłowy, typowo brytyjski futbol, Irlandczycy z Północy oraz zawsze groźni Ukraińcy z fenomenalnymi skrzydłowymi - Andrijem Jarmolenką i Jewhenem Konopljanką. Ta dwójka na bokach może wprawdzie rozmontować każdą obronę, ale naszej nie rozmontuje. Na to przynajmniej liczymy...

A więc szykujmy się na wielki, historyczny turniej, który ma nas nieprawdopodobnie uszczęśliwić. A oni nam tę radość dadzą, nasze gwiazdy:

O GWIAZDACH:

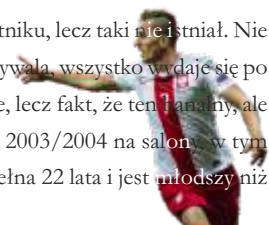
ROBERT LEWANDOWSKI (Bayern Monachium, Niemcy, 28 lat)

Mega gwiazda, takiej w historii chyba nie mieliśmy. I nie tylko o jakość piłkarską chodzi, a o popularność w świecie. Bo ani Boniek, ani Deyna, Lato, Lubański czy Smolarek takiej wielkiej jak Robert nie mieli. Ale to były inne czasy, nie tak popularnej na całym świecie piłki. Podobno nasz napastnik szczyty popularności osiąga... w Chinach. Inna sprawa to jego osiągnięcia i technika, jego jakość piłkarska. Podstawowym napastnikiem Bayernu nie zostaje się przypadkiem. Już w Dortmundzie Robert był zawodnikiem świetnym, skutecznym, ale niekompletnym. Od trenera Guardioli nauczył się jednak bardzo wiele, bowiem w dzisiejszym, nowoczesnym futbolu napastnik nie może ograniczać się do atakowania, musi również brać udział w budowaniu akcji, a czasem i w obronie. Robert bardzo rozwinął się kondycyjnie i siłowo. Długie treningi na siłowni dały mu siłę i masę. Tak więc Robert nie jest już małym, szczuplutkim chłopcem, a zwinną ścianą, przez którą rywal przejść po prostu nie da rady, może ją ominąć, ale to też jest niewiarygodnie trudne. Polaka nie trzeba już równać do napastników klasy światowej. Roberta można równać do żywych, chodzących legend futbolu, do Cristiano Ronaldo i Lionela Messiego. Niedowiarcom otworzyć powinna liczba, jedna liczba, ale za to ogromna. Wartość "Lewego" wg portalu transfermarkt osiągnęła już 70 milionów €. To jeden z najbardziej wartościowych zawodników świata, a jego ewentualny transfer do Realu Madryt miałby szansę zostać najwyższym w historii i przebić ten sprzed kilku lat, kiedy ten sam Real, do którego Robert teraz zmierza, zapłacił angielskiemu Tottenhamowi za Garetha Bale'a „tylko” 110 mln €. Polak nie osiągnął jak dotąd tylko dwóch rzeczy. Nie brakuje mu tytułów mistrza Niemiec, czy goli w różnych rozgrywkach, lecz nie te są w karierze piłkarza najważniejsze, jest to Liga Mistrzów, której polski snajper jeszcze nie wygrał. Zobaczmy, może to się zmieni. Brakuje mu również, niestety, sukcesów z reprezentacją. Jedyny raz na wielkim turnieju Polak zagrał w 2012 roku na polsko-ukraińskim Euro. Początek był magiczny, piękny. Strzelił bramkę już w 17 minucie pierwszego meczu z Grecją i cały kraj podskoczył z radości, lecz na nasze i Roberta nieszczęście ten piękny sen zamienił się w koszmar, a turniej skończyliśmy tradycyjnie na fazie grupowej. EURO 2016 może być dla niego jednak momentem przełomowym. Sukces z reprezentacją Polski, przy jednoczesnej dobrej grze w klubie ma "załatwić" jemu Złotą Piłkę, dzięki której piłkarz staje się nieśmiertelny. Pytanie tylko w czyich barwach by ją otrzymał. Czy jako piłkarz Bayernu, czy już jako podopieczny Zinedina Zidane'a w klubie z Estadio Santiago Bernabeu- w Realu Madryt.



ARKADIUSZ MILIK (Ajax Amsterdam, Holandia, 22 lata)

Przez lata, gdy w meczach reprezentacji Polski Lewandowski był osamotniony z przodu, mówiło się o drugim napastniku, lecz taki nie istniał. Nie mieliśmy drugiego snajpera klasy reprezentacyjnej. To się na szczęście zmieniło. Dziś, gdy Robert zostaje otoczony obrońcami rywala, wszystko wydaje się po stokroć prostsze, bo wystarczy podać piłkę do napastnika Ajaxu Amsterdam, a ten strzela na bramkę. Wydaje się to takie łatwe, lecz fakt, że ten plan, ale i genialny plan się sprawdza, możemy uznać za wielki sukces. Milik w tym sezonie osiągnął więcej niż wkraczający w sezonie 2003/2004 na saloniki w tym samym klubie co Arek, gwiazdor na boisku, i poza nim - Zlatan Ibrahimović. Jedyna różnica to różnica wieku. Milik ma niespełna 22 lata i jest młodszy niż wówczas reprezentant Szwecji rodem z Bałkanów.



Te liczby i porównania stwarzają możliwość prześcignięcia osiągnięciami i Roberta Lewandowskiego, a także słynnego poprzednika Polaka. To nie tylko pobożne życzenia. To realny scenariusz. Milik może być lepszy i jeśli nie dopadną go kontuzje, a i woda sodowa do głowy nie uderzy, to za kilka lat po Polaka zgłaszać powinny się największe kluby Europy. Póki co, jednak niech Arek pomoże Polakom zdobyć sukces we Francji.

GRZEGORZ KRYCHOWIAK (Sevilla FC, Hiszpania, 26 lat)

Reżyser, człowiek, któremu wrócono ławkę rezerwowych, gdy trafił do czołowego hiszpańskiego klubu, Sevilli. Ten nie miał zamiaru tam siadać, wstał i od początku był podstawowym zawodnikiem u trenera Unai'a Emery'ego. W naszej kadrze ma może nawet i większy wpływ na zespół niż Robert czy Arek Milik, bo bez niego i Kamila Glika, trudno byłoby się nam po prostu bronić. Zawodnik waleczny, który wsadzi głowę tam, gdzie drugi nie odważy się wsadzić nogi. Plotki mówią, że zainteresowanie po pomocnika Sevilli zgłaszają takie kluby jak: Arsenal Londyn czy FC Liverpool. Pieniądze na stole też będą wielkie. Oby i taka, wielka forma była na Euro 2016. Bo bez niej i bez wielkiego Krychowiaka o sukces będzie ciężko. Pewnym problemem może być jego drobna kontuzja, której nabawił się w ostatnim meczu przed Euro, w finale Pucharu Hiszpanii przeciw FC Barcelonie.



Bolało, lecz waleczny Polak nie miał zamiaru schodzić z boiska, chciał jak najwięcej dać drużynie. Ta po 120-minutowym boju przegrała, a Grzegorz doznał urazu mięśniowego. Zaczęła się, więc walka z czasem. Przerwa w grze powinna potrwać od 10-14 dni, licząc od momentu, gdy postawiono wstępne diagnozy.

O CICHYCH BOHATERACH



A to nie koniec ludzi, bez których trudno byłoby wyobrazić sobie nasz zespół. Wśród pewniaków do wyjazdu na EURO wymienia się jednym tchem: bramkarzy: Łukasza Fabiańskiego i Wojtka Szczęsnego, genialnego obrońcę, gwiazdę włoskiego Torino- Kamila Glika, podstawowego prawego obrońcę wicemistrza Niemiec, Borussia Dortmund- Łukasza Piszczka, charyzmatycznego, szalonego skrzydłowego, byłego zawodnika Jagiellonii- Kamila Grosickiego, będącego aktualnie na wypożyczeniu we włoskiej Fiorentinie- Kubę Błaszczykowskiego, czy młodziutkiego, fenomenalnie zapowiadającego się pomocnika włoskiego Empoli, Piotra Zielińskiego, tego samego, o którym media bębnią w kontekście transferu do wielkiego klubu. Mówi się o Liverpoolu czy Borussia Dortmund, a w grę wchodzi ogromne pieniądze, 15 milionów euro. Popularny „Zielarz” póki co sobie tym głowy jednak nie zawraca i chce skupić się na przygotowaniach do Mistrzostw.

Reszta, kogo by trener nie powołał, nie powinna zbyt mocno odstawać od gwiazd. Bo to jest naszym atutem, że na prawie każdej pozycji mamy dobrą lub jeszcze lepszą alternatywę. Nie jesteśmy (jeszcze) tak bogaci w zawodników jak Niemcy czy Francuzi, ale poziom polskiej piłki diametralnie podskoczył w ciągu ostatnich kilku lat. Można to zawdzięczać dwóm panom. Zbyszkowi Bońkowi, który fantastycznie rządzi w Polskim Związku Piłki Nożnej i Adamowi Nawalce- który odkrył wielu niedocenianych wcześniej graczy, jak Krzysztofa Mączyńskiego, przy powołaniu którego wszyscy pukali się w głowę i nie rozumieli wyboru piłkarza grającego wówczas w lidze chińskiej, czy młodziutkiego pomocnika Cracovii Kraków, przyszłość naszej piłki, Bartosza Kapustkę.

O TYM CO PRZED EURO, NA EURO I PO EURO:

Polska trafiła do grupy C z Niemcami, Ukrainą i Irlandią Północną. Euro potrwa od 10.06 od 10.07 (wtedy finał na Stade de France, oby z udziałem Polski). Polacy mieszkać będą w hotelu w La-Boule na zachodzie Francji. Tak więc na mecze będą lecieć wiele kilometrów. Na szczęście nie dreamlinerami, więc możemy być pewni, że na każdy mecz szczęśliwie dotrą. 2 spotkania rozegramy na Riwierze Francuskiej, jeden w Nicei, drugi w Marsylii, a ten najbardziej prestiżowy na pięciogwiazdkowej arenie finału, na Stade de France pod Paryżem z Niemcami. Z sześciu grup awansują po 2 najlepsze drużyny, oraz 4 najlepsze z trzecich miejsc. A potem? Cztery miejsca nadzieje mecze fazy pucharowej, a ten ostatni o Puchar Delauney'a.



Piłka nie zna próżni. Gdy emocje już opadną zacznie się kolejna walka. We wrześniu zagramy pierwsze mecze eliminacyjne o wyjazd do Rosji na Mundial 2018.

TRANSMISJE

Gdzie Euro będzie można obejrzeć, jeśli nie na stadionie? I tu bardzo niemiła niespodzianka, bo futboliści fanatycy, którzy chcą obejrzeć na dużym ekranie wszystkie mecze, będą musieli sięgnąć do kieszeni i zainwestować w dodatkowe kanały. Taki los zgotowała nam telewizja Polsat. Łaskawie pokaże ona w otwartym Polsacie 24 z 51 meczów, w tym m. in. mecze Polaków, ćwierćfinały, półfinały, a także wielki finał. Zabraknie wśród nich hitów fazy grupowej, 1 rundy pucharowej, czy przedmeczowych analiz. To naprawdę dużo, choć tego laik pewnie nie zrozumie. Transmisje z najważniejszych meczów przeprowadzi także równoległe Telewizja Polska. Na TVP1 zobaczymy 11 meczów, w tym wszystkie Polaków, 2 mecze 1/8 finału, 2 mecze ćwierćfinałowe, oba półfinały i finał.

GRUPA A	Francja	Rumunia	Albania	Szwajcaria
GRUPA B	Anglia	Rosja	Wales	Słowacja
GRUPA C	Niemcy	Ukraina	Polska	Irlandia Północna
GRUPA D	Hiszpania	Czechy	Turcja	Chorwacja
GRUPA E	Belgia	Włochy	Irlandia	Szwecja
GRUPA F	Portugalia	Islandia	Austria	Węgry

TAJEMNICA EURO



ZYCZYMY WIĘC SOBIE I PRZED E WSZYSTKIM NASZYM PIŁKARZOM WSZYSTKIEGO NAJLEPSZEGO NA TEJ IMPREZIE I OGLĄDAMY ORAZ WSPIERAJMY POLAKÓW. TO JEST IM POTRZEBNE, TAK JAK NAM SUKCES. PIERWSZY WIELKI SUKCES OD WIELU, WIELU LAT, OD MUNDIALU '82, GDY BOHDAN ŁAZUKA ZASTANAWIŁ SIĘ W PIOSENCE „Tajemnica Mundialu” O TYM, CO ZROBI PIECHNICZEK: „Entliczek, Pentliczek, Co zrobi Piechniczek, tego nie wie nikt”. PIECHNICZEK ZROBIŁ WIELE, TAK WIELE, ŻE ZDOBYLIŚMY BRĄZOWY MEDAL, PO DRODZE POKONUJĄC SILNE REPREZENTACJE BELGII I FRANCJI, A TAKŻE REMISUJĄC ZE ZWŁĄŻKIEM RADZIECKIM (TEN WYNIK DAŁ POLAKOM AWANS). TAJEMNICA MUNDIALU BYŁA RADOSNĄ DLA POLSKI. TERAZ CZAS NA NAWALKĘ, I CHOĆ POKOLENIE PIŁKARZY NIE TAKIE JAK NA TURNIEJU W HISZPANII, TO CELE WCALE NIE MUSZĄ OGRANICZAĆ SIĘ NA WYJŚCIU Z GRUPY. I TAJEMNICA EURO MOŻE OKAZAĆ SIĘ RÓWNIEŻ RADOSNĄ DLA CAŁEGO NASZEGO NARODU. ALE NAJPIERW WYJDŹMY Z GRUPY. A WSZYSTKO TO, WSZYSTKIE CELE I MARZENIA W NOGACH NASZYCH PIŁKARZY I RĘKACH ADAMA NAWALKI!

Marcin Malawko



10 filmów 2015 r.

10. **Makbet** - Szekspirowska opowieść o ambicjach, żądzy władzy, pasji i przekraczaniu granic. Krwawy dramat rozgrywający się XI-wiecznej Szkocji, w którym jedno morderstwo pociąga za sobą kolejne, napędzając błędne koło zbrodni. Tragedia jest nieunikniona – zemsta, zdrada, strach i obłęd zamykają bohaterów w pułapce ich własnych emocji

9. **Karbala** - Rok 2004, siedziba władz lokalnych w irackiej Karbali, City Hall, zostaje zaatakowana przez Al-Kaidę i sadrystów. Grupa polskich oraz bułgarskich żołnierzy odpiera kolejne ataki.

8. **Most szpiegów** - Thriller szpiegowski, którego akcja rozgrywa się w okresie Zimnej wojny lat 50. XX wieku. Amerykański prawnik zostaje wysłany przez CIA do Związku Radzieckiego, by pomóc w uwolnieniu przetrzymywanego tam pilota wojskowego.

7. **Wiek Adaline** - Historia urodzonej na początku XX wieku młodej kobiety, która wskutek wypadku przestaje się starzeć. Gdy poznaje mężczyznę, zaczyna rozważać wyjawienie sekretu swojej nieśmiertelności.

6. **Ex Machina** - Po wygraniu konkursu programista jednej z największych firm internetowych zostaje zaproszony do posiadłości swojego szefa. Na miejscu dowiaduje się, że jest częścią eksperymentu.

5. **Praktykant** - Robert De Niro gra w filmie Bena Whittakera, 70-letniego wdowca, który odkrył, że emerytura nie jest wcale taka wspaniała. Dlatego wykorzystuje nadarzącą się okazję, aby wrócić do aktywnego życia i zatrudnia się jako starszy stażysta w redakcji strony internetowej poświęconej modzie.

4. **Młodość** - Fred i Mick, przyjaciele, którzy niebawem przekroczą próg osiemdziesięciu lat, wyjeżdżają do hotelu pod Alpami, gdzie wspominają swoją przeszłość.

3. **Marsjanin** - Po nieudanej ekspedycji Mark zostaje sam na Marsie. Mimo znikomych zapasów oraz zerwanej łączności z dowództwem mężczyzna stara się przetrwać w trudnych warunkach.

2. **Nienawistna ósemka** - Dwaj łowcy głów, próbując znaleźć schronienie przed zamięcią śnieżną, trafiają do Wyoming, gdzie wpłątani zostają w splót krwawych wydarzeń.

1. **Straight Outta Compton** - Film opowiadającego o grupie hip-hopowej "N.W.A.". Zespół został założony w 1986 i należało do niego wielu znanych artystów hip-hopowych takich jak Ice Cube, Dr Dre, Eazy-E czy też Dj Yella. Grupa znana jest z tego, że stała się pionierem gatunku "gangsta rap" - większość członków pochodziła ze slumsów w Los Angeles.

Makijaż w punkt

W XXI wieku makijaż nie jest nowością. Spotykamy się z nim praktycznie wszędzie, zarówno w placówkach publicznych, jak i w domu. Codziennie miliony kobiet zaczyna rutynowo dzień od niego. Temat ten wydaje się bliższy płci pięknej, jednak patrząc na dzisiejszy świat bez obawy możemy powiedzieć, że mężczyznom także nie jest on obcy.

Już w starożytności Egipcjanki używały naturalnych barwników do podkreślenia oczu i okolic kości policzkowych. Nawet Rzymianki u schyłku starożytnej ery sięgały po kredę, by wybielić odcień skóry. Później przysłała pora na maskary i błyszczki. Kobiety malują się i malować się będą.

Pytanie, jak wygląda makijaż w punkt? Każda z nas pragnie wyglądać pięknie, z drugiej strony chce zachować swą naturalność. Niestety bardzo trudno znaleźć złoty środek. Aby uniknąć wpadki należy pamiętać o m.in. dobrze dobranym kolorze podkładu, delikatnym podkreśleniu oczu, lekką kreską, bądź cieniami. Brwi nie powinny być za mocno wypełnione, a twarz wykonturowana. W makijażu trzeba znać umiar. Na co dzień lepszym rozwiązaniem jest postawienie na delikatność, a mocniejsze kolory warto zachować na ważniejsze chwile w życiu.

Wiktoria Gagan

LETNIE KOKTAJLE

Koktajl z czereśni

Tego potrzebujesz:

- 2 szklanki wydrylowanych czereśni
- 1 szklanka lodu
- 1 szklanka jogurtu naturalnego najlepiej listkiem mięty.
- 3 łyżki miodu

Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj w blenderze wszystkie składniki
2. Przelej do wysokich szklanek i ozdób,
3. Podawaj



Koktajl mleczno-bananowy z czekoladą

Tego potrzebujesz:

- 2 bardzo dojrzałe banany
- 300 ml mleka
- 8 kulek lodów waniliowych lub śmietankowych
- 5 łyżeczek czekolady w proszku

Sposób przygotowania:

1. Banany obrać, pokroić na kawałki.
2. Zmiksować ze schłodzonym mlekiem, kulkami lodów i 4 łyżeczkami czekolady w proszku.
3. Otrzymany koktajl bananowy z czekoladą rozlać do szklaneczek, oprószyć pozostałą czekoladą.
4. Każdą szklaneczkę można ozdobić wg uznania, np. posypać świeżymi malinami albo kawałkami truskawek.



Ósemka nr 2, czerwiec 2016, kwartalnik

Autorzy tekstów: uczniowie klasy Ie (dziennikarskiej)

Opieka merytoryczna, korekta: Anna Stańczak

Skład, okładka, zdjęcia: Piotr Mikulak

VIII Liceum Ogólnokształcące im. Króla Kazimierza Wielkiego

ul. Piastowska 5, 15-207 Białystok, tel. (85)741 49 44,