

Luzak

Nr 4 – III/IV 2020/2021

Zespół Szkół nr 4 w Jarocinie

<http://www.sp4jarocin.pl>



DWUMIESIĘCZNIK

W numerze :

Wywiad z p. Grażyną Tobolską – s. 2

Mówią wieki – s. 3

Co piszczy w trawie – s. 5

Warto wiedzieć – s. 9

Mól książkowy – s. 10

Filmoteka – s. 11

Humor – s. 11

Zwierzyniec – s. 12

Muzykomania – s. 15

Palce lizać – s. 16

Sport – s. 17



Jeśli chcesz się z nami czymś podzielić, masz problem lub jest coś, co cię cieszy lub irytuje w szkole – poinformuj „Luzak”. Postaramy się o wszystkim napisać !

*Wiktoria Torczyńska (redaktor naczelna), Dominika Szulc,
Katrina Szcześniak. Opiekun: p. B. Jóskowiak*

Wywiad z p. Grażyną Tobolską

„Dlatego twierdzą, że warto pomagać w każdym miejscu, w którym się znajdujemy, ponieważ dobro wraca i jestem o tym głęboko przekonana.”

1. Nie od dziś wiadomo, że ma Pani ogromne serce i zawsze pomaga oraz zaraża chęcią okazywania pomocy innym, przez co świat staje się lepszy. Skąd w Pani taka motywacja i determinacja do działania?

Moim zdaniem pomaganie buduje potencjał każdego człowieka, uwrażliwia i daje radość działania. Dotyczy to również przestrzeni, jaką jest szkoła. Mając do czynienia z dziećmi, mogę “zarażać pomaganiem”, namawiać do niego, uzmysławiać, jak bardzo jest ważne. Z radością stwierdzam, że jest to dość proste wyzwanie i przynosi satysfakcję wszystkim! Nie do przecenienia jest wsparcie rodziców uczniów, którzy wspierają i ochoczo angażują się w przeróżne projekty pomocowe. To też zachęca do działania i buduje relacje uczeń-wychowawca-rodzic. Jak dotąd każda moja propozycja wzięcia udziału w projekcie pomocowym skierowana do dzieci, rodziców, spotykała się z pozytywnym odbiorem, a mnie dawała chwile szczęścia. Dlatego twierdzą, że warto pomagać w każdym miejscu, w którym się znajdujemy, ponieważ dobro wraca i jestem o tym głęboko przekonana.

2. Jak Pani myśli, dlaczego niektórym tak trudno wyciągnąć pomocną dłoń?

Trudno oceniać postępowanie innych, nie posiadam takich kompetencji. Myślę jednak, że zachęcanie do pomagania na różnych płaszczyznach i w wielu przestrzeniach, również internetowej, wytrwałość działań przyniesie wymierne efekty i zachęci tych opornych.

3. Które akcje charytatywne są najbliższe Pani sercu?

Najświeższa, przekazanie przez uczniów i rodziców mojej kl.3b Szpitalowi Powiatowemu w Jarocinie wody dla pacjentów covidowych. Przepiękny podarunek . Cieszy mnie zawsze udział w akcji PAH “Zamiast Kwiatka Niosę Pomoc”, ponieważ wiąże się on z przekazaniem pieniędzy dla najbardziej potrzebujących i nękanych katastrofami naturalnymi i wojnami. Lubiałam współorganizować pisanie karteczek urodzinowych dla Tosi Forszpaniak z Witaszyc, brać udział w akcji “Góra Grosza” czy “Akcji Wesołych Ogrodników”. Są to jednak projekty, które w sposób zdecydowany ogranicza pandemia.

4. Pani zawód jest również związany z pomocą najmłodszym uczniom naszej szkoły. Co w byciu nauczycielem i wychowawcą zarazem jest najtrudniejsze?

Pozwolę sobie rozdzielić tę odpowiedź. W byciu nauczycielem najtrudniejsze jest zdobycie uwagi swoich uczniów, dogonienie ich internetowych umiejętności oraz stworzenie właściwej relacji uczeń-nauczyciel. Bycie wychowawcą w dużej mierze zależy od domowej sytuacji dziecka, a wsparcie rodziców jest tutaj nie do przecenienia. Jeśli wartości i postawy, które wpaja dom i szkoła są zbieżne wszystko przebiega prawidłowo, zazębia się. Nie zawsze to się jednak zdarza. Wtedy szuka się kompromisów dla dobra dziecka. Podsumowując, proces dydaktyczno-wychowawczy wymaga systematycznej uważności, budowania właściwych relacji po to, żeby niczego nie przeoczyć i mieć przeświadczenie, że zrobiło się wszystko dla każdego powierzonego nam ucznia. Warto jednak ten trud zawsze podejmować, ponieważ na tym polega praca nauczyciela i wychowawcy.



5. Proszę wymienić, co sprawia Pani największą przyjemność w codziennym życiu.

Ostatnio rozmowy z moimi dużymi dziećmi po skończonym posiłku, w kuchni (bardzo malej, po rewitalizacji, której podjął się mój mąż) wtedy, kiedy nikt się nie śpieszy, nie patrzy w laptop i telefon. Czas tylko na pogaduchy, bezcenny czas bycia razem :-) Warto rozmawiać, polecam.

6. Co by Pani wzięła na bezludną wyspę? Proszę wymienić 5 rzeczy.

Książkę "Sztuka życia bez ściemy" ks. Jana Kaczkowskiego za chwilę ją dostarczy kurier, płytę Anny Marii Jopek "Nienasycenie" - z tekstami piosenek, spray na insekty, okulary.

7. Jakie ma Pani marzenia i plany na kolejne 5 lat?

W obecnej sytuacji marzenie jest dość prozaiczne ZDROWIE (całej mojej Rodziny), ponieważ ono warunkuje wszelkie plany na przyszłość, a w covidowych czasach stało się bezcenne. Chciałabym, żebyśmy globalnie pokonali Covid i o nim zapomnieli. A tak w ogóle to trzeba będzie pomyśleć o emeryturze, ale "pomyślę o tym jutro"...

Dziękuję za rozmowę.

(Katrina Szcześniak)

Mówią wielki

Wielkanoc

Czy wiesz, że:

1. Wielkanoc to najważniejsze chrześcijańskie święto obchodzona na wiosnę, które ma na celu upamiętnić mękę, śmierć i zmartwychwstanie Jezusa.

2. Wielkanoc jest najstarszym chrześcijańskim świętem - została ustanowiona przez cesarza Konstantyna po pierwszym Soborze Nicejskim w 325 roku.

3. W przeciwieństwie do Bożego Narodzenia, Wielkanoc jest świętem ruchomym - może odbyć się w terminie pomiędzy 22 marca a 25 kwietnia.

4. Podobnie jak inne święta chrześcijańskie, również Wielkanoc czerpie z tradycji ludowych, m.in. starosłowiańskich tradycji związanych z Jarym Świętem (Jare Gody), np. malowanie pisanki czy polewanie się wodą w Poniedziałek Wielkanocny.

5. Baranek wielkanocny z czerwoną wstęgą symbolizuje zmartwychwstałego Chrystusa.

6. Mazurek wielkanocny wypiekany w wielu domach w tym okresie wywodzi się z Turcji.

7. Wedle tradycji, święconka powinna zawierać: pisanki, chleb, wędlinę, sól, chrzan, masło, ciasto i baranka wielkanocnego. Każdy składnik koszyczka wielkanocnego ma swoją symbolikę:

- pisanki symbolizują nowe życie,
- chleb to Ostatnia Wieczerza,
- wędlina to koniec postu,
- sól to ochrona,



HAPPY EASTER!

- masło - dobrobyt,
- ciasto - umiejętności,
- baranek to symbol Chrystusa.

8. Zajączek wielkanocny nie ma nic wspólnego z kulturą chrześcijańską. Zajączek wywodzi się z czasów pogańskich, w których symbolizował płodność i dobrobyt.

9. Tradycyjnym wypiekiem wielkanocnym jest babka. To ciasto podobnie jak mazurek, "przywędrowało" do naszego kraju ze wschodu, a dokładniej z rejonów Litwy i Białorusi. Charakterystyczny kształt wypieku nawiązywał do spódnic noszonych przez kobiety w święta.

10. Początkowo jedynie kobiety mogły malować pisanki. Dawniej wszystkie pisanki były kolorowane na czerwono. Nawiązywało to do podań, wedle których Maria Magdalena powróciwszy do domu po Zmartwychwstaniu Jezusa odkryła, że wszystkie jaja zmieniły kolor na czerwony.

11. Najśłynniejsze pisanki na świecie to Jaja Fabergé. Początek historii tych pisanek sięga XIX-wiecznej Rosji i dworu carskiego. Były wykonywane z niezwykle cennych materiałów, takich jak: srebro, złoto, kość słoniowa czy masa perłowa.

12. W Polsce znajduje się Muzeum Pisanki. Zlokalizowane w Ciechanowcu, posiada jedną z największych europejskich kolekcji pisanek.



<https://www.muzeumrolnictwa.pl/muzeum/wystawy-stale/muzeum-pisanki>

13. Poświęcone w Niedzielę Palmową palmy wedle tradycji powinno się trzymać w domu aż do następnych Świąt, aby zapewnić domownikom szczęście i zdrowie. Samo święcenie palm nawiązuje do wjazdu Jezusa do Jerozolimy.

źródło: <https://ciekawostki.online/ciekawostki/150/o-wielkanocy/>

Co piszczy w trawie

Wirtualne Drzwi Szkoły Otwarte 😊

Filmy promujące poszczególne tematy zajęć umieszczono na szkolnym kanale YouTube

<https://www.youtube.com/playlist....> Znajdują się także pod zdjęciami w albumie. Miłego spotkania z Czwórką 😊



Japoński teatr

Teatrzyk kamisibai przedstawia baśń Ignacego Bieniasia pt.: "O największym skarbie".

To kolejna odsłona projektu realizowanego w "Czwórcie", w ramach zajęć kółka polonistycznego. W tych trudnych czasach stwarzamy sobie baśniowe światy, które pozwalają nam podróżować i przeżywać przygody. Zachęcamy do wspólnej wyprawy!

<https://www.youtube.com/watch?v=RJtYUUMkZ58>



Próbne Egzaminy Ósmoklasistów

17 – 19 marca egzaminy próbne ósmoklasistów z j. polskiego, matematyki i j. angielskiego.



Laureat konkursu z matematyki

Mateusz Roszak, uczeń klasy 8c otrzymał tytuł laureata Wojewódzkiego Konkursu Matematycznego.

Ogólnopolska Olimpiada - Olimp

Dyplom laureata zdobyli:

- Jakub Kmieć, kl. IV a
- Aleksandra Jankowska, kl. IV b
- Ignacy Bienias, kl. IV a
- Olga Idziaszek, kl. IV a
- Justyna Cegielski, kl. IV c
- Dominika Strzelecka, kl. IV a
- Nikodem Walkowiak kl. VIII c

I Mistrzostwa Polski w Warcbach Online

20 marca 2021 roku odbyły się I Mistrzostwa Polski w Warcbach Online, w których wzięło udział kilkadziesiąt szkół z całego kraju. Turniej rozgrywany był systemem szwajcarskim na dystansie 11 rund. Uczniowie z naszej szkoły zajęli następujące miejsca:

- Fryderyk Miękus, kl. II a (11. miejsce)
- Jakub Król, kl. VII a (12. miejsce)
- Marcelina Kłaczyńska, kl. IV a (39. miejsce)
- Franciszek Kiełb, kl. III a (46. miejsce)
- Gabriela Stefaniak, kl. II a (54. miejsce)
- Michalina Morsztyn, kl. VII d (56. miejsce)
- Amelia Pietrzak, kl. VII d (57. miejsce)
- Kamila Michniacka, kl. IV a (66. miejsce)
- Zofia Król, kl. II a (69. miejsce)

Wszystkim serdecznie GRATULUJEMY!)



I Mistrzostwa Polski w Szachach Online.

27 marca 2021 roku odbyły się I Mistrzostwa Polski w Szachach Online. W pierwszej trójce uplasował się FILIP NOWAK z kl. VII d, który ukończył rozgrywki na II miejscu.

Pozostali uczniowie z naszej szkoły zajęli następujące miejsca:

- Łukasz Borowski, kl. VII d (13. miejsce)
- Mateusz Januzik, kl. VII d (20. miejsce)
- Nikodem Walkowiak, kl. VIII c (23. miejsce)
- Dominika Strzelecka, kl. IV a (42. miejsce)
- Amadeusz Żabiński, kl. VII d (44. miejsce)
- Franciszek Kiełb, kl. III a (59. miejsce)
- Wojciech Nowicki, kl. I a (89. miejsce)
- Maja Węclewska, kl. IV a (91. miejsce)
- Stanisław Miśkiewicz, kl. VI a (98. miejsce)



Święta Wielkanocne

Ten zbliżający się wyjątkowy czas obfitował w różne aktywności klas 1-3. Wszystkie miały na celu usystematyzowanie wiedzy na temat zwyczajów i tradycji wielkanocnych. Przy okazji dla wszystkich niech będzie to radosny czas spędzony w zdrowiu. Wesołych Świąt!



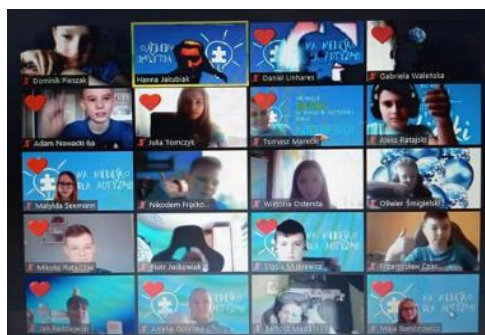
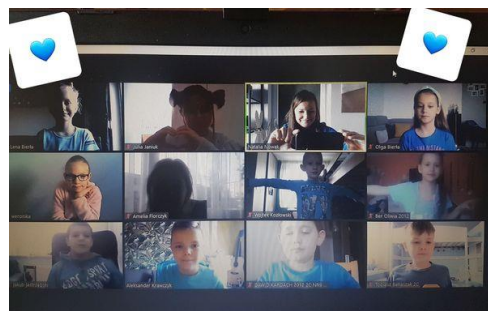
Rekolekcje



Zrozumienie. Akceptacja – Światowy Dzień Świadomości Autyzmu

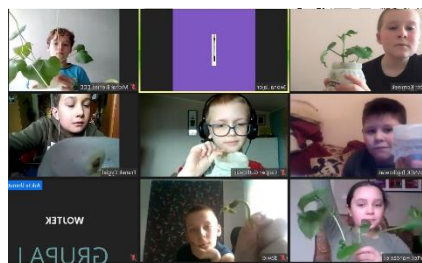
Takie hasła towarzyszyły nam podczas dzisiejszych zajęć online. Kolejny już raz wzięliśmy udział w lekcjach tolerancji i szacunku.

<https://youtu.be/epEJlkh2lsI>

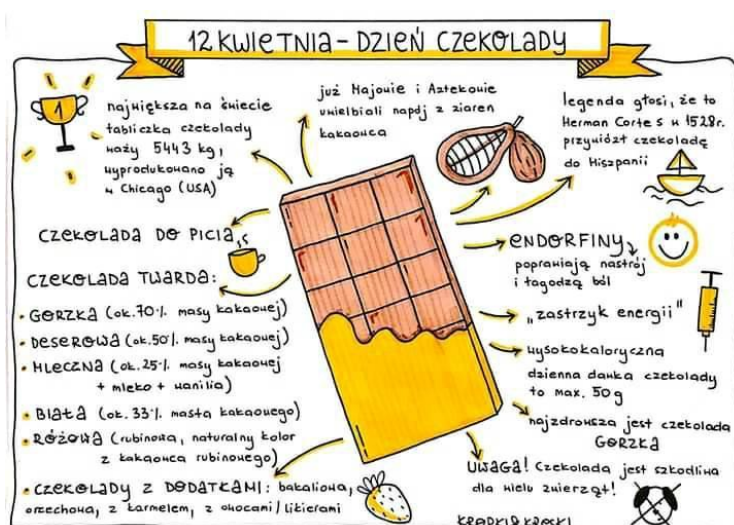


Hodowla roślin

Podczas zajęć zdalnych uczniowie klas III zgłębiali tajniki hodowli roślin. Swoje cenne spostrzeżenia i obserwacje odnotowywali na kartach obserwacji. Wykonywali zdjęcia, rysunki, zapisywali swoje uwagi. Zajęcia edukacji przyrodniczej przeprowadzone w domach dzieci pozwoliły poznać im z autopsji warunki i możliwości wzrostu roślin.



12 kwietnia – Dzień Czekolady



I Mistrzostwa Polski w Domino Online.

10 kwietnia 2021 roku odbyły się I Mistrzostwa Polski w Domino Online.

Maria Ratajczak z klasy II a zakończyła rywalizację tuż za podium zajmując IV lokatę. Igor Wilczyński z klasy III a uplasował się na 36 miejscu.

GRATULUJEMY!)



19 kwietnia - dzień upamiętniający opór przeciwko zagładzie.

Dziś dzień upamiętniający opór przeciwko zagładzie. Garstka młodych warszawiaków w gettcie stawiała opór niemieckim barbarzyńcom dążącym do zagłady ludności żydowskiej stolicy. Proszę obejrzyj ten krótki film jako hołd dla tych młodych ludzi.

https://www.youtube.com/watch?v=tmdSH_JfYzA



19 IV 1943
POWSTANIE W GETCIE
WARSZAWSKIM

ŁĄCZY NAS PAMIĘĆ

Konkursu Złota Żaba - laureaci z matematyki

Mateusz Roszak, kl. 8 b i Nikodem Walkowiak, kl. 8 c

Konkursu Złota Żaba – wyróżnienia z języka polskiego

Maria Żabińska, kl. 7 d

(Wiktoria Torczyńska)

Warto wiedzieć

Wegetarianizm a weganizm

Pomimo tego, że te dwa pojęcia stały się w ostatnim czasie bardzo popularne, to nadal istnieje duża grupa ludzi, która nie dostrzega żadnej różnicy pomiędzy wegetarianizmem a weganizmem. Jednak skoro istnieją dwa różne, choć podobne pojęcia, to znaczy, że ich znaczenia muszą się choć trochę od siebie różnić. Zatem, co łączy, a co różni weganizm i wegetarianizm?

Wegetarianizm i weganizm - podobieństwa i różnice

Zarówno weganizm jak i wegetarianizm to rodzaj diety, która charakteryzuje się wyłączeniem z posiłków mięsa. Jadłospis wegan i wegetarian jest podobny - opiera się głównie na spożywaniu warzyw oraz owoców pod różną postacią. Zwierzęce białko jest zastępowane przez białko zawarte w roślinach i nasionach.

Weganie idą jednak o krok dalej i nie spożywają żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego: mięsa, mleka, nabiału, jajek oraz miodu. Przyczyny takiego wyboru mogą być rozmaite: niektórzy zwracają uwagę na zdrowotne korzyści takiego odżywiania, ale najczęściej chodzi przede wszystkim o kwestie ekologiczne oraz etyczne. Przedstawiciele obu grup skupiają się na nieprzyczynianiu się do cierpienia zwierząt. Bycie weganinem oznacza również unikanie wszelkich rozrywek, które w sposób bezpośredni przyczyniają się do krzywdzenia zwierząt, wyłącznie dla ludzkiej rozrywki. Wegetarianie są ponadto statystycznie szczuplejsi od mięsożerców, a oprócz tego osoby na diecie bezmięsnej są mniej narażone na udary mózgu, nadciśnienie, choroby oczu, choroby układu krążenia, cukrzycę, otyłość i choroby nowotworowe.

Ważne

Warto pamiętać o:

- grzybach (cenne źródło witaminy D) – ich spożywanie staje się szczególnie ważne podczas miesięcy zimowych, kiedy brakuje nam dostępu do promieni słonecznych;
- produktach zbożowych - najbardziej wartościowe są te z pełnego ziarna, które zawierają spore ilości cennego białka;
- tłuszcze pod postacią orzechów, pestek, pesto, hummusu czy pasty kanapkowej.

Aby mieć pewność, że dieta bezmięsna będzie dla nas zdrowa i bezpieczna, warto na stałe włączyć w nią suplementację dwóch witamin: B12 oraz D. Dobrym pomysłem jest także regularnie wykonywanie badań krwi.

źródło: <https://bubbles.com.pl/wegetarianizm-a-weganizm-podobienstwa-i-roznice/>

Mól książkowy

"Ballada ptaków i węży"

Jest to prequel* do bestsellerowej trylogii napisanej przez Suzanne Collins "Igrzyska śmierci", które wylądowały na samym szczycie "New York Timesa", jednak w „Balladzie ptaków i węży” autorka nie opisuje nam przygód Katniss i Peety, a pokazuje losy najbardziej znienawidzonej postaci - Coriolanusa Snowa. Książka pokazuje nam jego młodość i to jak dzięki roli mentora w 10 Głodowych Igrzyskach poprzez oszustwa walczy o władzę, gdyż zanim stał się okrutnym prezydentem Panem, jego rodzinie nie wiodło się najlepiej. "Snow zawsze na szczycie" tak brzmi rodzinne motto, które podtrzymuje Coriolanusa na duchu za każdym razem, kiedy w oczy zagląda mu głód czy spotyka go kolejne niepowodzenie. W książce mamy powojenne Panem, które nadal w pełni nie podniosło się z kolan po przeprowadzonych przez rebeliantów masowych atakach na stolicę a dystrykty nie są w stanie otrząsnąć się po przegranej wojnie. Aby przypomnieć wszystkim jak fatalne skutki niosą z sobą wszelkie konflikty, w Panem obowiązują coroczne Głodowe Igrzyska, które po wylosowaniu po dwóch trybutów obu płci z każdego Dystryktu muszą na arenie stoczyć z sobą śmiertelną walkę. Jest to sposób, w jaki Dystrykty oddają ofiarę Kapitolowi, gdyż z 24 zawodników przeżyć może tylko jedna osoba. W „Balladzie ptaków i węży” jesteśmy świadkami jednej z początkowych edycji tego wydarzenia, które jest mało popularne i oglądane przez nielicznych. Właśnie dlatego Kapitol wprowadza znaczną zmianę. Zaangażowani zostają uczniowie Akademii, którzy w ramach pracy końcowej mają mentorować trybutom, w zamian za co uczniowie otrzymaliby duże wyróżnienie. Wśród nich jest oczywiście Coriolanus. Jest wybitnym uczniem, więc liczy na zawodnika z jednego z najlepszych Dystryktów, jednak przypada mu dziewczyna Lucy Gray z dwunastki, czyli z najbiedniejszego Dystryktu z wszystkich. Uwagę czytelnika szczególnie zwraca rozwijająca się między nimi relacja... Co sprawiło, że stał się tak zgorzkniały i okrutny? Jak doszedł do władzy i zmienił na zawsze Głodowe Igrzyska? Ta książka opowiada o tym, jak wiele człowiek jest w stanie poświęcić dla miłości i władzy.

*prequel - utwór literacki opowiadający wydarzenia wcześniejsze niż opisane w pierwowzorze.
(Katrina Szcześniak)

Filmoteka

"Kajko i Kokosz"

„Kajko i Kokosz” to nowa polska produkcja Netflixa stworzona na podstawie kultowego komiksu o tym samym tytule autorstwa Janusza Christy i opowiada o dwójce przyjaciół: dzielnym i rozważnym Kajku oraz żarłocznym i samolubnym Kokoszu, którzy bronią Mirmiłowa przed atakami niecnym Zbójcerzy pod wodzą Hegemona oraz przeżywają całą masę zabawnych przygód. Pierwszy sezon składa się z pięciu odcinków.

Serial Netflix bardzo dobrze odzwierciedla książkę, ale język opowiadanej historii został nieco uwspółcześniony.

Seria komiksowa „Kajko i Kokosz” od 2016 roku ukazuje się w ramach cyklu „Nowe przygody” stworzonego jednak przez innych autorów, ponieważ Janusz Christa zmarł w 2008 roku.



(Katrina Szcześniak)

Humor

*Dwaj górale kłócą się, kto *
jest silniejszy.

- Ja uniosę 300 kg !
- Ja 400 kg !
- Ja 500 kg !

Jeden wpadł do wody i krzyczy:

- JA TONĘ !!!
- A JA DWIE !

Rozmawiają dwaj koledzy:

- Chcesz jagodziankę?
- A z czym?
- Chyba z truskawkami.

**Katechetka do Jasia
na lekcji religii:
- Powiedz mi, mój
chłopcze, kto wszystko
widzi, wszystko słyszy
i wszystko wie?
- Nasza sąsiadka!**

(Wiktorja Torczyńska)



Zwierzyniec

30 kwietnia Ogólnopolski Dzień Konia

Myśląc o sporcie mamy w głowie albo aktywność indywidualną albo zespołową. Trzeci rodzaj sportu to taki, który odbywa się przy udziale jednego partnera. Nie rywalizujemy z nim, jest dla nas wspierałym wsparciem, a jeśli dodamy, że jest nim zwierzę nikt już nie powinien mieć wątpliwości, że chodzi o jazdę konną. Na pewno nie jest to sport łatwy. Wymaga wielu godzin pracy, wysiłku i cierpliwości. Rozpoczynając swoją przygodę w siodle należy pamiętać o tym, że podstawowym elementem nauki jazdy konnej jest nawiązanie pozytywnej więzi z wierzchowcem. Gdy poczuje nasz spokój, opanowanie, cierpliwość, to mamy gwarancję, że odwdzięczy się nam tym samym.

Najważniejsze zalety jazdy konnej to:

- poprawia koordynację ruchową oraz rozwija wiele grup mięśni - nie tylko nóg, ale również górnej partii ciała,
- korzystnie wpływa na układ kostno-mięśniowy oraz sercowo-naczyniowy,
- pomaga w utrzymywaniu prostych pleców - jest zalecana do poprawy postawy oraz mięśni grzbietu i kręgosłupa,
- poprawia samopoczucie,
- redukuje stres i napięcia,
- wzmacnia ciało i wyszczupla sylwetkę.

CIEKAWOSTKI:

1. Jeździectwo dzielimy na 3 główne dyscypliny w stylu angielski:

- ujeżdżenie
- skoki przez przeszkody
- western riding

2. Chody konia to:

stęp, kłus, galop, cwał

3. Konie dzielimy na:

zimnokrwiste i gorącokrwiste

4. Podstawowe maści konia to:

siwa, biała, kasztanowata, gniada, kara, srokata, tarantowata, izabelowata

5. Koń rekordzista żył 62 lata.

6. Największy koń na świecie miał ok. 230 cm w kłębie, ważył on 1500 kg.

„Jazda Konna jest dla mnie całym życiem, od samej małości miałam styczność z końmi i na nich jeździłam. Jednak kiedy doznałam utraty mego kuca. Przestałam trenować i przerzuciłam się na siatkówkę lecz robiłam to nie z pasji tylko żeby uaktywnić swój czas. Od marca postanowiłam wznowić swoje treningi w stajni Adamus. Była to najlepsza decyzja w moim życiu, bo bez jazdy i kontaktu z tymi cudownymi zwierzętami nie widziałam sensu mojego życia. Lecz nie jest to prosty sport to i tak chce kontynuować oraz rozwijać swoje umiejętności. A dzięki niezwykłemu trenerowi wiem, że to osiągnę”.

Dominika Szulc



„Moja przygoda z końmi zaczęła się, jak miałam 3 lata, lecz ze względów zdrowotnych musiałam przerwać jazdę konną. 1,5 roku temu wróciłam do tego sportu i zaczęłam uczyć się jeździć. Kocham to robić, ponieważ mam bezpośredni kontakt z tym majestatycznym zwierzęciem, które jest niezwykle silne, a przy tym piękne. Lubię czuć wiatr we włosach i ten dreszczyk emocji, kiedy kłusuję. Nie mam ambicji, aby brać udział w zawodach, raczej chcę jak najlepiej jeździć i poznać konie na tyle, abym w przyszłości mogła wszystko samodzielnie przy nich zrobić. Jazda konna nie jest łatwa, ale daje ogromną satysfakcję, uczy cierpliwości, uwagi i samodzielności, a także radzenia sobie z trudnościami.”



Maja Jóskowiak

„Czym dla mnie jest jazda konna?

Większość powie że to tylko zwykły sport. Dla mnie jest to kontakt z pięknymi, charakternymi zwierzętami. Przyjemnie jest wybrać się na przejażdżkę po lesie i łąkach lub brzegiem morza. Zawsze jak mam zły humor, to właśnie te zwierzęta są w stanie mi go poprawić. Ja osobiście koniom zazdroszczę, bo konie nie wiedzą wcale, że pomiędzy dniami wschodem a jego końcem, jest takie coś jak czas.

Po pierwszych jazdach już wiedziałam, że nie jest to sport łatwy. Wymaga wiele godzin pracy, wysiłku i cierpliwości. Ważne jest nawiązanie więzi z koniem. Wiele osób w rodzinie mówiło mi, że mam przestać jeździć, bo jest to sport niebezpieczny. Jest to prawda, ale nigdy się nie poddałam. Konno jeżdżę już 6 lat. Podczas tej nauki przeżyłam dużo radosnych chwil jak upadków i rozczarowań, ale mimo tego nie zmieniałabym tego sportu na nic innego. W mojej „karierze jeździeckiej” odwiedziłam wiele stajni. Na razie jeżdżę w klubie jeździeckim Angel's horses- body & soul oraz w stajni, gdzie pierwszy raz wsiadłam na konia - Bryllandia. W naszej stajni mamy pewne 2 powiedzenie :

1. Koń jest bogiem, galop nałogiem, klus podstawą, skoki zabawą, upadek zwątpieniem, jazda pocieszeniem, palcat pomocą, tydki całą mocą.

2. Gdy ci smutno, gdy ci źle. Wsiądź na konia, wyluzuj się.

Jeśli ktoś chciałby zacząć przygodę z tymi wspaniałymi zwierzętami, serdecznie zapraszam do tych dwóch stajni. ”



Wiktorii Torczyńskiej

(Wiktorii Torczyńskiej)

Muzykomania



Międzynarodowy Dzień Jazzu

30 Kwietnia



Ustanowienie "Dnia Jazzu" - według komunikatu UNESCO - ma wyrobić wrażliwość społeczności międzynarodowych na muzykę jazzową, zainteresować jej korzeniami, nurtami, jak też znaczeniem tego gatunku muzyki jako ważnego środka komunikacji społecznej i dialogu między kulturami. Muzyka ta bowiem odegrała swoją rolę w walce o prawa człowieka oraz w eliminowaniu dyskryminacji społecznych. Inicjatywa ustanowienia Międzynarodowego Dnia Jazzu pochodzi od pianisty i Ambasadora Dobrej Woli UNESCO, Herbiego Hancocka.

<https://dzieje.pl/kultura-i-sztuka/miedzynarodowy-dzien-jazzu-30-kwietnia>

Ewa Bem



Polska wokalistka jazzowa, wykonująca także muzykę pop oraz blues, autorka tekstów piosenek. Nazywana *pierwszą damą polskiego jazzu*.

Karierę artystyczną rozpoczęła w 1969 w Grupie Bluesowej Stodoła. W 1970 wystąpiła z kwartetem Zbigniewa Seiferta na festiwalu Jazz Jamboree w ramach koncertu „Nowe twarze w polskim Jazzie”. Znanne przeboje : „Kolorowe lato”, „Sprzedaj mnie wiatrowi” czy „Podaruj mi trochę słońca”.

W latach 70. i 80. była jedną z najpopularniejszych wokalistek jazzowych w Polsce. Do historii polskiej piosenki jazzowej i rozrywkowej weszły jej wykonania utworów, m.in. „Żyj kolorowo”, „Miłość to wielki skarb”, „Moje serce to jest muzyk”, „Gram o wszystko” czy „Wysłałam za męża, zaraz wracam”. Koncertowała w Polsce i na całym świecie, m.in. na Kubie, w Indiach, państwach skandynawskich, Czechosłowacji, państwach Europy Zachodniej oraz USA.

W 1995 przerwała karierę, koncentrując się na życiu rodzinnym. W 2000 wystąpiła na 37. KFPP w Opolu, podczas którego świętowała 30-lecie pracy artystycznej, z tej okazji zaśpiewała kompilację swoich największych hitów.

Rok później wydała album *Mówię tak, myślę nie*, za który otrzymała dwa Fryderyki. Jej ostatni studyjny album, *Kakadu*, ukazał się w 2007 i zyskał status Złotej Płyty. W 2015 wzięła udział w nagraniu albumu *Albo Inaczej*, na którym wykonała hip-hopowy utwór zespołu Stare Miasto „Minuty” w jazzowej aranżacji.

Albumy:

- *Ewa Bem Loves The Beatles*
- *I co z tego masz*
- *Bright Ella's Memorial*
- *Mówię tak, myślę nie*
- *ewa.ewa*
- *Kakadu*
- *Tribute To Marek Bliziński*



https://pl.wikipedia.org/wiki/Ewa_Bem

<https://www.fakt.pl/kobieta/plotki/ewa-bem-dumna-z-corki/9nwbd0p>

(Dominika Szulc)

Palce lizać

Zapiekanka makaronowa z patelni

Składniki:

- 0,80 dag mięsa mielonego wołowo-wieprzowego
- 2-3 łyżki oleju
- 2 ząbki czosnku
- 2 puszki pomidorów krojonych
- op. makaronu świderki
- 1 szkl startej mozzarelli
- 2 szkl wody
- sól, pieprz, bazylia lub natka pietruszki

Przygotowanie :

Na rozgrzaną patelnię wlać olej i dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Krótko podsmażyć i dodać mięso mielone. Doprawić solą i pieprzem i smażyć do momentu, aż mięso zacznie się rumienić. Dodać pomidory i dusić pod przykryciem około 10 minut. Następnie wsypać makaron, podlać wodą i dusić przez 15 minut, aż makaron zmięknie. Doprawić solą, pieprzem oraz świeżą bazylią lub natką pietruszki. Na wierzch wyłożyć startą mozzarellę, nakryć patelnię przykrywką i dusić około 3 minut. Ser powinien się w tym czasie pięknie stopić. Smacznego!

<https://pieguskowakuchnia.pl/zapiekanka-makaronowa-z-patelni/#more-3679>

Sport

Aleksander Doba *1946 - 2021*



Aleksander Doba polski podróżnik, kajakarz.

W plebiscycie „National Geographic” zdobył tytuł „Podróżnika Roku 2015”. Jako pierwszy człowiek w historii samotnie przepłynął kajakiem Ocean Atlantycki z kontynentu na kontynent (z Afryki do Ameryki Południowej), wyłącznie dzięki sile mięśni: Opłynął kajakiem Morze Bałtyckie i Bajkał Również jako pierwszy opłynął całe polskie wybrzeże z Polic do Elbląga oraz Polskę po przekątnej z Przemyśla do Świnoujścia. Dwukrotny złoty, srebrny i brązowy medalista Otwartych Akademickich Mistrzostw Polski w kajakarstwie górskim. 24 lutego 2015 został honorowym obywatelem Swarzędza. Zmarł zdobywając najwyższy szczyt Afryki – Kilimandżaro.

https://pl.wikipedia.org/wiki/Aleksander_Doba

Kajakarstwo – Kajakarstwo trafiło do Europy (Wielkiej Brytanii) na przełomie lat 50. i 60. XIX wieku. Zaczęto wtedy używać łodzi wzorowanych na kajakach eskimoskich.

Pierwszy na świecie klub kajakarski założył Szkot John MacGregor, który w 1865 roku zbudował Rob Roya – kajak drewniany z poszyciem klepkowym, przepływając nim następne rzeki Wielkiej Brytanii i w Europie.

Efektem tej podróży była książka *A Thousand Miles in the Rob Roy Canoe*, która spopularyzowała turystykę kajakową.

W latach 70. XIX wieku rozpoczęto w Kanadzie produkowanie drewnianych kanadyjek wzorowanych na indiańskich łodziach z kory brzoźowej. Te drewniane kanadyjki stały się wkrótce równie popularne jak kajaki.

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Kajakarstwo>



(Dominika Szulc)