

# WIEŚCI Z SZÓSTKI

MARZEC 2021

„Wiosna, wiosna, wiosna, ach to ty...”

M. Grechuta



## W NUMERZE:

1. "CO KRAJ, TO OBYCZAJ" - WIELKANOCNE ŚWIĘTOWANIE  
- CZEKOLADKI NA DRZEWACH CZY WODĄ OBLEWANIE?
2. PRZETRWAJ ZDALNIE Z APKAMI
3. JĘZYK W CZASACH ZARAŻY
4. SKRUSZONA PSYCHIKA
5. BĄDŹMY EKO
6. RANDKA Z URODĄ
7. CZEGO NIE WIESZ O...
8. Z SERII *GORĄCO POLECAM!*
9. KĄCIK KULINARNY

## „Co kraj, to obyczaj” - WIELKANOCNE ŚWIĘTOWANIE - czekoladki na drzewach czy wodą oblewanie?

Święta Wielkanocne już za pasem! Wszyscy z niecierpliwością czekają na przygotowania związane z tym szczególnym czasem. Gotujemy pyszne



potrawy, malujemy pisanki w piękne kolorowe wzory, szykujemy koszyczek. Po do-

mu unosi się zapach jaj z majonezem i mazurka. Wspólnie zasiadamy do stołu, na którym nie może zabraknąć białego barszczu na święconce. Później śmigus-dyngus i szaleństwo oblewania wodą - nie ma to jak prysznic w łóżku, zanim zdążymy otworzyć oczy i powiedzieć światu "dzień dobry". Wszyscy dobrze znamy rodzime tradycje wielkanocne. Czy zastanawialiście się kiedyś, jak wyglądają one w innych krajach?

### ROSYJSKA WIELKANOCNA BABA

Święta Wielkiej Nocy w Rosji nazywane są Paschą. Jest to jedno z ważniejszych świąt dla wyznawców prawosławia. Pascha jest poprzedzona 40-dniowym postem, jednak ten post jest bardziej rygorystyczny niż w kościele katolickim. W tym okresie nie powinno się jeść jasnego pieczywa, nabiału, mięsa (w tym ryb!). Co ciekawe, restauracje przygotowują specjalne postne menu. Niedziela Palmowa obchodzona jest tydzień przed Świętami. W Wielki Piątek w cerkwiach odbywa się uroczyste

czytanie fragmentów Pisma Świętego, które przedstawiają Mękę Pańską. W sobotę następuje uroczyste poświęcenie pokarmów. Rosjanie święcą jajka symbolizujące życie, wielkanocne baby i paschę. W sobotnią noc odprawiane są kilkugodzinne nabożeństwa, które są połączone z uroczystymi procesjami wokół cerkwi. Dla wyznawców prawosławia Niedziela Wielkanocna jest czasem biesiady, odwiedzin bliskich oraz składania życzeń. Niedziela powinna zacząć się od radosnego bicia dzwonów, zwiastujących zmartwychwstanie Chrystusa. Rosyjska tradycja nakazuje ucałować trzykrotnie w policzek gości ze słowami "Christos woskresie", na co należy odpowiadać "Woistinu woskresie". Rosjanie w tym dniu obdarowują się pisankami oraz innymi drobnymi prezentami, które mają przynieść szczęście. W tym kraju pisanki często są barwione kolorem czerwonym, co ma symbolizować krew Jezusa. Zadaniem pana domu jest dopilnowanie, aby stół biesiadny prezentował się uroczysto, a jedzenie smakowało jak najlepiej. Serwowane potrawy muszą być kojarzone z dobrobytem i urodzajem. Typowym wielkanocnym daniem jest pascha lub wielkanocna baba. Jest to deser z białego sera, masła, żółtek i bakalii. Ten deser jest symbolem urodzaju i bardzo istotnym elementem świątecznej kuchni. Na wierzchu kulicza (wielkanocnej baby) układane są dwie literki, które mają symbolizować pozdrowienie "Christos woskresie". Poza tradycyjnymi daniami na wielkanocnym stole

możemy ujrzyć różnego rodzaju sery czy dania mięsne.

### NIEMIECKIE PISANKI - TWARDZIELE

Święta Wielkiej Nocy w Niemczech wyglądają nieco inaczej niż w Polsce. Co więcej, prawie każdy land ma typowe dla niego zwyczaje i tradycje. Czasem przygotowań do Wielkanocy jest tradycyjnie Wielki Post (Fastenzeit lub Passionszeit). Bardzo ważne miejsce w przygotowaniu domu na Święta zajmuje tzw. bukiet wielkanocy, czyli

ustawione w wazonie zielone gałązki przybrane kolorowymi wydumskami jajek. Niektórzy w ten sposób ozdabiają krzewy czy małe drzewka przed domem. Podobnie jak w Polsce maluje i deko-



ruje się jajka. Wielki Czwartek zwany jest w Niemczech Zielonym Czwartkiem. Co ciekawe, nie do końca wiadomo, skąd pochodzi ta nazwa. Być może od zielonych szat liturgicznych noszonych tego dnia przez księży od XVI wieku albo od pokutników, których w średniowieczu nazywano "Zielonymi". Obecnie tego dnia maluje się jaja na zielono. W wielu regionach zwyczajem Zielonego Czwartku jest zjedzenie zielonej potrawy. W przeciwieństwie do Zielonego Czwartku, Wielki Piątek w całym kraju jest dniem ustawowo wolnym od pracy. Czasem nazywa się go także Cichym Piątkiem. Dla

wierzących Niemców jest to czas modlitw i nabożeństw, które towarzyszą wspomniani śmierci i składania Chrystusa do grobu. W Wielki Piątek jest organizowana tzw. agapa, czyli symboliczny wspólny posiłek składający się z chleba, wody i wina, który najczęściej jest spożywany w salach katechetycznych kościoła. Wielka Sobota jest dniem wyciszenia, w którym nie odprawia się mszy świętej, podobnie jak w Polsce. Niemcy nie mają zwyczaju święcenia potraw. Dwa najbardziej uroczyste dni nazywane są w Niemczech Wielkanocną Niedzielą i Wielkanocnym Poniedziałkiem. Są to dni odpoczynku oraz odwiedzania rodziny i przyjaciół. Bardzo popularnym zwyczajem w Niemczech jest Ostereiertitschen, czyli stukanie się jajkami przy wielkanocnym śniadaniu. Każdy z członków rodziny wybiera swoją pisanekę i stuka się nią z innymi - wygrywa jajko z najmocniejszą skorupką. Na stołach, obok wielkanocnych świec, obowiązkowo powinien pojawić się zajaczek z cukru lub czekolady. Wiąże się z nim bardzo ważny zwyczaj poszukiwania ukrytych w mieszkaniu lub ogrodzie pisanek lub słodyczy. Zgodnie z tradycją mówi się dzieciom, że te upominki zostały przyniesione przez wielkanocnego zajaczka. Jako danie główne w Niemczech serwuje się pieczeń z barana. Poza tym na wielkanocnych stołach Niemców znajdziemy drożdżowe babki i serniki (w różnych kształtach, np. baranka) oraz wszelakie kiełbasy i wędliny.

## FRANCUZI SZUKAJĄ CZEKOLADOWYCH JAJEK

Z francuskimi Świętami Wielkanocnymi nieodłącznie związane są jajka symbolizujące nowe życie. Symbolem Wielkanocy są także kury, zajączki i baranki. Święta we Francji odróżniają się brakiem takich tradycji jak: święcenie pokarmów, śniadanie wielkanocne, nie obchodzi się tu także śmigusa-dyngusa. Najważniejszym świątecznym posiłkiem jest obiad. Popularną zabawą jest szukanie czekoladowych jajek i zajączków. Charakterystycznymi potrawami dla Francuzów są między innymi fasolka szparagowa zapiekana z udźcem jagnięcym, różne potrawy jajeczne, zaś na deser najczęściej podaje się ciasto truskawkowe bądź czekoladowe.



## CZESKA KRASLICA I BIAŁA SOBOTA

Wielkanoc dla Czechów to przede wszystkim czas spotkań z rodziną oraz radości. Z racji tego, że Czechy są krajem, w którym przeważają ateści, Wielkanoc obchodzona jest tam jako pierwszy dzień wiosny. W tym okresie wszędzie możemy dostrzec świąteczne kartki z życzeniami, króliczki czy baranki. Czeska pisanka, zwana kraslicą, to najważniejszy symbol świąt oraz nowego życia. W Poniedziałek Wielkanocny głównie spożywa się jajka, zaś w niedzielę na świątecznym stole nie może zabraknąć jagnięciny, królika czy też mazańca. Czeskie baranki są wykonane z biszkoptu oraz są oblane cukierkową polewą. Niedziela to

również czas ciastek Bożej łaski, tak zwanych faworków. Pomimo tego, że ochodzimy te same święta, to nasi sąsiedzi nadali im inne nazwy i obyczaje – Wielki Tydzień jest tygodniem barw. W Niebieski Poniedziałek i Żółty Wtorek Czesi poświęcają czas na sprzątanie w swych domach. W Czarną Środę czyszczą kominy, również tego dnia nie można się smucić, ponieważ to zwiastuje zły nastrój w każdą środę roku. Panuje przekonanie, że w Zielony Czwartek należy zjeść coś zielonego,

a w Białą Sobotę powtórnie sprzątać.

Nina Mioduchowska, Patrycja Szczółko, 2bp

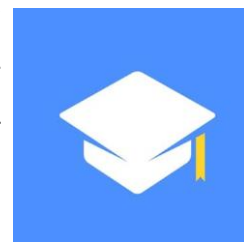
## PRZETRWAJ ZDALNE Z APKAMI

Nadeszły czasy, że ciągle "jesteśmy w Internecie", a nie w szkole. Powoli zaczynamy być zmęczeni sytuacją i tracimy motywację do nauki, niekiedy trudno jest się skupić na zdalnych lekcjach. A skoro w zasięgu ręki mamy telefony, to może warto zainstalować małe pomoce? Poniżej przedstawiam Wam aplikacje, które pomogą podczas nauki i w przygotowaniu do egzaminów. Ciekawi? To lecimy z tematem!

Na pierwszy ogień idzie **Forest!** Dzięki niemu możemy skoncentrować się podczas nauki poprzez możliwość zablokowania innych aplikacji. Sadzimy drzewo na określony przez nas czas i nie możemy wyjść z aplikacji, gdyż wtedy roślina umrze. Może wydawać się to wręcz śmieszne, ale gdy spróbujecie i uśmiercicie Wasze drzewko, to nie będzie tak kolorowo. Sami się przekonajcie! Aplikacja na IOS kosztuje ok. 8 zł i za tę cenę otrzymujemy pełną wersję. Natomiast na Androidzie jest dostępna za darmo, lecz nie wszystkie możliwości są odblokowane. Można je odblokować za około 8-9 zł. Jako nagrodę dostajemy drzewko do naszego wirtualnego lasu i pieniądze, za które później możemy kupić nowe roślinki. Korzystam z tej aplikacji i bardzo polecam osobom, które nie mogą się skupić. Szczególnie trudno jest na lekcjach online, a *Forest* z pewnością pomoże!



Każdy uczeń chciałby mieć wszystko w jednym miejscu - fiszki, wzory czy nawet czasy angielskie! Z pomocą przychodzą te dwie zupełnie darmowe aplikacje – **Wzorowo** i **OhMyHomework**. Na czym obie aplikacje polegają? W nich możemy znaleźć wzory matematyczne, fizyczne czy chemiczne.



W tej drugiej dodatkowo znajdują się uporządkowane czasy angielskie oraz tabela z czasownikami nieregularnymi. Na pewno jest to sporym ułatwieniem podczas powtórki przed maturą. Również w środku jest mała pomoc matematyczna – pomoże

nam obliczyć to, czego potrzebujemy. Oczywiście trzeba pamiętać, by z tym nie przesadzić, gdyż na teście w szkole nie wolno korzystać z takich rzeczy. Takie małe ostrzeżenie. Obie aplikacje stale się rozwijają, więc wyczekujcie więcej rzeczy w nich po zainstalowaniu na swoje telefony.



WZOROWO

Na pewno większość słyszała o tej aplikacji. Pomaga rozwiązywać problemy matematyczne, sprawdzać zadania domowe i uczyć się przed nadchodzącymi egzaminami. Jest to **Photomath** – darmowa aplikacja, która działa bez Wi-Fi. Jak działa? Zeskanuj obliczenie matematyczne wydrukowane bądź napisane ręcznie za pomocą aparatu swojego urządzenia lub napisz i edytuj równania za pomocą kalkulatora. *Photomath* krok po kroku pokazuje



photomath

rozwiązane zadanie, dzięki czemu z łatwością można zrozumieć, co i jak. Również można zobaczyć, jak wygląda wykres dowolnej funkcji, więc z pewnością jest to plus. Jak było wspomniane wyżej, działa bez Wi-Fi, więc gdy nie masz do niego dostępu, a potrzebujesz coś obliczyć, to nie ma problemu. Świat się nie wali! Szybko pobieraj to na swój telefon i śmigaj do matmy! Ucz się i rozwiązuj dzielnie zadania!

Czas na języki obce! Gramatyka opanowana, ale co ze słownictwem? Czasem trudniej jest Ci je przyswoić, prawda? Można temu zaradzić. Aplikacja **Quizlet** przybywa na ratunek! Ogromnym plusem tej aplikacji jest możliwość tworzenia własnych fiszek. Oczywiście można zapisać czyjeś, nie ma problemu. Ważne, by regularnie się uczyć słówek!



Sporo funkcji jest darmowych, natomiast, jeśli chce się np. dodać zdjęcia dla łatwiejszego zapamiętywania, niestety trzeba zapłacić. Jednak to nie jest obowiązkowe! Większość osób na pewno kojarzy Quizlet i nawet ma pobraną na swoim telefonie. Jest bardzo pomocna i przede wszystkim ma się w jednym miejscu ułożone fiszki od A do Z. Oczywiście oprócz słówek można dodawać również pojęcia zupełnie niezwiązane z językiem. Wasza wola!

Nieszczęsne lektury i epoki - dla niektórych totalna zhora! Jednakże istnieje fantastyczna aplikacja, która pomoże na lekcjach polskiego. Przybądź **Lekturowo**! Co o niej wiemy? Wiadomo, że

zawiera streszczenia lektur maturalnych, opisy bohaterów, plany wydarzeń, opracowania epok literackich, a także motywów literackich! I to wszystko w jednym miejscu, na wyciągnięcie ręki! Dodatkowo po opracowaniu lektury mamy także test, który sprawdzi, jak dobrze znamy treść. Uff! Teraz matura z polskiego nie będzie problemem, skoro posiadamy *Lekturowo*.



To wszystko co mam do zaoferowania, kochani Czytelnicy. Pobierajcie te „superapki” na swoje telefony i lećcie się uczyć. **Powodzenia!**

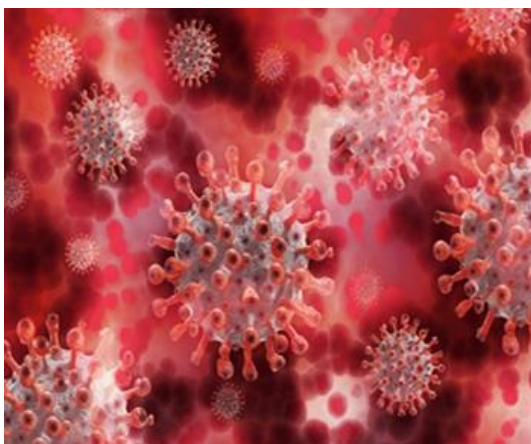
Weronika Zduńczuk, 2d

## JĘZYK W CZASACH ZARAŻY

Pandemia poruszyła cały świat i niedziwne jest to, że towarzyszy jej tak ogromny rozgłos. Jestem w stanie stwierdzić, że w dzisiejszych czasach temat koronawirusa i terminów z nim związanych jest codziennością w komunikacji międzyludzkiej, obserwujemy pojawianie się nowych wyrażen, o których dotąd nie słyszeliśmy. Od początku rozprzestrzeniania się wirusa na świecie jesteśmy w stanie zauważyć, że używalność pewnych słów wzrosła i pojawiły się nowe, dotąd nieznanne.

### SŁOWA ROKU 2020

Dobrym dowodem na to są plebiscyty Słowa Roku 2020. Amerykanie oraz Niemcy ogłosili, że najpopularniejszym słowem ubiegłego roku jest właśnie „pandemia”. Kolejne miejsca zajmują następujące wyrazy: „koronawirus”, „kwarantanna” czy też przymiotnik „bezobjawowy”. Gdyby nie aktualna sytuacja na świecie, śmiem twierdzić, że wyżej wymienione słowa nawet nie pojawiłyby się na liście wyrazów branych pod uwagę w takowym plebiscycie. Oglądając programy informacyjne czy odwiedzając portale internetowe przekazujące informacje, także jesteśmy świadkami wręcz nadużywania określeń typu: „szczepionka”, „maseczki” itd. Zauważalne również jest pojawianie się nowych nazw. Termin taki jak „koronaferie”, czyli przejście uczniów na nauczanie w trybie zdalnym, nie był wcześniej znany, podobnie jak „koronaparty”



- impreza w czasie pandemii, kiedy nietrudno zarazić się koronawirusem.

### KORONAWIRUS UKORONOWANY

Coraz częściej słyszymy zapożyczenia z języka angielskiego. Czy to podczas oglądania codziennych wiadomości, czy przy rozmowach z przyjaciółmi bądź rodzicami nietrudno usłyszeć takie słowo jak „lockdown”, oznaczające wymóg,

aby ludzie pozostali tam, gdzie są, zwykle ze względu na szczególne ryzyko dla siebie lub innych, a także „social distance”, czyli dystans społeczny. Zmieniło się także postrzeganie pewnych wyrażen. Jestem prawie pewna, że w dzisiejszych czasach

człowiek słyszący słowo „korona” nie pomyśli najpierw o atrybucie królewskiej władzy, ale o chorobie COVID-19. Temat koronawirusa w komunikacji jest nieunikniony. Nawet codzienna rozmowa z przyjaciółmi schodzi na treści z nim związane, np. rozmowa o tym, kiedy wrócimy do szkolnej rzeczywistości. Koronawirus stał się inspiracją do tworzenia memów, a nawet utworów muzycznych. W środowisku rodzinnym również często rozmawia się o aktualnych „koronawirusowych” wiadomościach.

Podsumowując, globalna pandemia wywarła ogromny wpływ na współczesny język oraz komunikację międzyludzką.

Natalia Łopacka, 2ep

## SKRUSZONA PSYCHIKA

W tym momencie większość ludzi ma osłabioną psychikę. Przyczyn jest wiele. Nie zawsze można zmienić przyczynę naszego załamania, ale zawsze można zmienić nastawienie do życia! To bardzo trudne i wymaga nieustannego wysiłku, ale jest możliwe.

Obecna sytuacja związana z COVID-19 spowodowała wiele ograniczeń. Nauczanie zdalne i brak kontaktu bezpośredniego z rówieśnikami nie wpływają pozytywnie na nasze samopoczucie. Zaczynamy zamykać się w sobie i nasza samoocena spada. Jednakże niekoniecznie musi tak być! Żeby osiągnąć sukces, trzeba nad nim bardzo dużo pracować i codziennie go pielęgnować, aby był trwały. Tak samo jest z psychiką, aby ją podbudować i wzmocnić, trzeba działać.

### 8 sposobów na poprawę samooceny

1. **Myśl optymistycznie** - zaprzeczanie wątpliwościom na swój temat to sprawdzony sposób na polepszenie samooceny.
2. **Miej do siebie dystans** – to Ty jesteś osobą, która patrzy na siebie najbardziej krytycznie.
3. **Zaakceptuj komplementy** – jeżeli ktoś powiedział Ci komplement, to podziękuj i go zapamiętaj.
4. **Staraj się nie myśleć negatywnie** – unikaj złych myśli, które mogą pogorszyć Twoje samopoczucie.
5. **Nie zwracaj uwagi na przesadną krytykę** - naucz się realnie oceniać swoją wartość.
6. **Nie porównuj się do innych** – skup się na sobie, nie innych.
7. **Kwestie negatywne zderzaj z faktami** – zwracaj uwagę na pozytywne i się za nie doceniaj.
8. **Szanuj osobę, którą jesteś** - ciesz się z tego, kim jesteś, ponieważ zasługujesz na najlepsze.

### 7 pomysłów na zadbanie o zdrowie psychiczne

1. **Mów o uczuciach** - jeżeli będziesz je dusił w sobie, nikt nie będzie wiedział, że trzeba Ci pomóc.
2. **Stawiaj przed sobą duże i małe cele** – ruszenie się z miejsca to już ogromny krok w dobrą stronę.
3. **Ćwicz** - chwila ruchu jest dobra zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego.
4. **Utrzymuj kontakty z ludźmi** - kontakty z innymi są ważne, warto mieć w kimś wsparcie.
5. **Znajdź swoje hobby** – sprawi Ci to przyjemność i Cię zrelaksuje.
6. **Ukształtuj realną wizję swojego życia** - trzeba dążyć do spełniania swoich celów.
7. **Akceptuj samego siebie** – każdy ma swoje wady, ważne, by je polubić.





## Bądźmy EKO

### Dlaczego warto być EKO?

- ❖ Ziemia jest jedyną planetą w naszym układzie słonecznym, na której możliwe jest życie. Jeśli chcemy, by przyszłe pokolenia nie musiały szukać innego miejsca gdzieś w odległej galaktyce, musimy zacząć o nią dbać.
- ❖ Ratujemy florę i faunę.
- ❖ Stajemy się zdrowsi dzięki zmianie trybu życia.
- ❖ Nasz portfel odczuje ulgę.

### Jak możemy być EKO?

- Chodzenie na zakupy z materiałową torbą
- Zrezygnowanie z jednorazowych słomek i opakowań, szukanie alternatyw dla plastiku
- Nie należy rozpalać ognisk w lesie
- Nie wyrzucać śmieci gdzie popadnie, tylko do specjalnie przygotowanego w tym celu pojemnika
- Rozsądne korzystanie z papieru, oddawanie go na makulaturę
- Segregacja śmieci
- Planowanie posiłków tak, by jak najmniej produktów zostało zmarnowanych, wyrzuconych
- Używanie jak najczęściej ścierek kuchennych zamiast ręcznika papierowego
- Wybieranie transportu przyjaznego dla środowiska
- Oddawanie lub sprzedawanie niepotrzebnych ubrań (lumpeksy i aplikacje do tego przystosowane zyskują na popularności)
- Robienie prania w zimnej wodzie
- Oszczędzanie wody - krótki prysznic zamiast kąpieli w wannie
- Zmiana żarówek na energooszczędne
- Gaszenie światła, gdy nie przebywamy w pokoju
- Stosowanie odnawialnych źródeł energii
- Edukowanie siebie i innych na temat ekologii
- Szanowanie przyrody

### A co się stanie, jeśli nie będziemy EKO?

- ❖ Powietrze, którym oddychamy będzie coraz bardziej zanieczyszczone od spalin, przemysłu, co spowoduje, że coraz więcej ludzi będzie borykało się z chorobami układu oddechowego, nie mówiąc o spadku jakości roślin uprawnych jak i samych plonów.
- ❖ Coraz więcej gatunków zwierząt będzie zagrożonych wyginięciem.
- ❖ Dalsze tak intensywne emitowanie gazów cieplarnianych będzie pogłębiało efekt cieplarniany, czego skutkiem są nie tylko wzrost temperatury Ziemi i brak śniegu podczas zimy, ale też klęski żywiołowe.
- ❖ Dziura ozonowa będzie się zwiększać, przez co więcej promieni ultrafioletowych będzie docierało do Ziemi. Silna dawka takiego promieniowania sprawia, że człowiek staje się bardziej podatny na choroby i infekcje.
- ❖ Woda będzie coraz bardziej zanieczyszczona, ludzie nie będą mogli jej pić (wypicie wody złej jakości może prowadzić do wielu chorób).

## RANDKA Z URODĄ

"Dzisiaj rano niespodzianie zapukała do moich drzwi (...) wiosna, wiosna, ach to ty..."

Co? Tak szybko, wiosna ?!!! ? A ja - sucha skóra, blada cera, wory pod oczami, a na głowie coś, co bardziej przypomina pierze z kaczki niż włosy. Identyfikujecie się z powyższym opisem? Cóż, najwyższy czas coś z tym zrobić. Sprawdźmy zasoby lodówki. Jajka, cytryna, oliwa z oliwek, trochę miodu i jogurtu i maseczka na włosy gotowa! Wy-



starczy wymieszać wszystkie składniki i pozostawić na głowie przez minimum 30 minut. Tanio, szybko i w zasięgu ręki! Pamiętajcie - z jajka należy wykorzystać tylko żółtko, bo w przeciwnym razie możecie skończyć z jajecznicą na głowie. Żółtka zbawiennie wpływają na nasze włosy, zawierają biotynę, białka i siarkę. Można je również wymieszać z bananem, avocado i mlekiem (to opcja dla osób z suchymi i rozdwojonymi końcówkami). Chwała więc jajkom i ich uzdrawiającej mocy.

Gdy patrzę w lustro to stwierdzam, że włosy to chyba najmniejszy problem - gorzej z twarzą, która aż krzyczy do mnie: " Daj mi pić"! No tak...

Pewnie i Wy zapomnieliście o odpowiednim nawilżaniu skóry, która podczas zimy i ciągłego przesiadania przed monitorem stała się cienka, szorstka i pozbawiona życia. Zaraz coś się zaradzi. Z pomocą przychodzi kuchnia i jej zasoby posiadające tajemne moce uzdrawiające. Do przygotowania maseczki, która odświeży i nawilży zmęczoną twarz, będziecie potrzebować dwóch łyżek serka homogenizowanego, trochę natki pietruszki i łyżki oliwy z oliwek. Wszystko należy dokładnie wymieszać i nałożyć na twarz na około 15 minut.

Zdradzę Wam sekret, jaka jest moja ulubiona maseczka (genialne jest to, że można ją także zjeść). Jej głównymi składnikami są jabłka i miód. Można dodać także trochę jogurtu i płatków owsianych. Oczyszcza ona martwy naskórek i usuwa przebarwienia, a gdy wybieriecie wariant związany z jedzeniem, zachwycicie się całą gamą smaków, bo

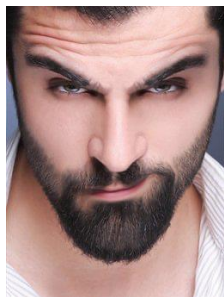
Wasze kubki smakowe zareagują na rozmaite substancje chemiczne zawarte w składnikach maseczki owocowej.

Problem wysuszenia dotyczy również skóry na całym ciele. Można ją nawilżyć olejami: kokosowym, migdałowym, rycynowym. Świetnie sprawdzi się również oliwa z oliwek. Pamiętajcie także o picciu wody, to ona pomoże nawilżyć skórę od wewnątrz!

Twarz zregenerowana, skóra na ciele gładka i lśniąca, pozostały jeszcze wory po oczami. Na nie też jest stary sprawdzony sposób. Wystarczy



zamknąć powieki, usiąść wygodnie na kanapie i położyć na oczy plasterki ogórka. Relaks w najlepszym wydaniu.



Jeśli ktoś myśli, że powyższe wskazówki dotyczą tylko płci pięknej, to się grubo myli. Skóra panów także potrzebuje nawilżenia i z pewnością zareaguje pozytywnie na odrobinę relaksu, a maseczka na włosy sprawdzi się także do pielęgnacji brody :) Do dzieła! Dbanie o siebie to fundament zdrowego poczucia własnej wartości!

Wiki

## Czego nie wiesz o....

.... **swoim organizmie?** Znajduje się w nim się grelina, czyli hormon głodu. Kiedy jest on zbyt aktywny, człowiek, nawet najedzony, odczuwa głód – jedzenie wówczas nie jest zapewnianiem sobie uczucie sytości, lecz przyjemnością.

... **swoim mózgu?** Już w momencie twoich narodzin posiadał on wszystkie neurony, ale rozwinie się w pełni dopiero, gdy osiągniesz mniej więcej 20 lat. Ciekawe jest też to, że mózg nie odczuwa bólu. Jest ośrodkiem, do którego dociera jedynie informacja, gdy np. skaleczysz się lub oparzysz. Sam mózg nie posiada receptorów bólowych.

... **swoim DNA?** Zawiera ono nie tylko elementy pochodzące od Twoich przodków, ale także i innych organizmów. Co ciekawe, ludzkie DNA w ok. 50 % podobne jest do DNA banana.

... **swoim żołądku?** Gdyby zetknąć znajdujący się w nim kwas z Twoją skórą, zostałyby ona poważnie poparzona.

... **swoim kichaniu?** Gdy kichasz, uwalniają się endorfiny - hormony szczęścia.

Oliwia Kalita, 2e

## Z SERII **GORĄCO POLECAM!**

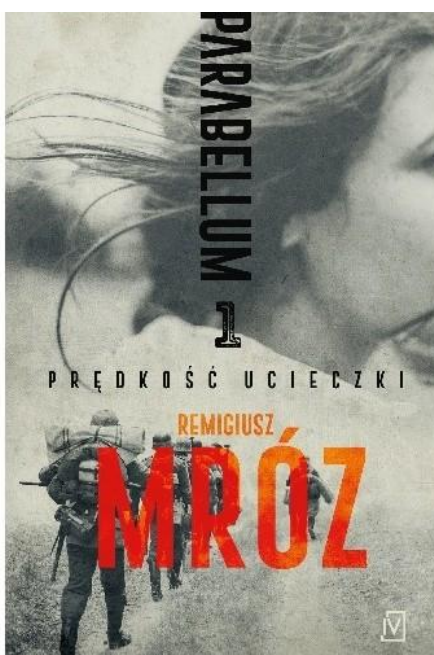
### Remigiusz Mróz, *Parabellum: Prędkość ucieczki*

Porywający bestseller, gdy te słowa przychodzą mi na myśl, od razu wspominam książkę *Parabellum: Prędkość ucieczki* napisaną przez Remigiusza Mroza i wydaną w 2019 roku w Poznaniu. Jest to pierwszy tom niesamowitej trylogii z gatunku wojenno-przygodowych, opowiadającej o dziejach naszego kraju i jego mieszkańców podczas II wojny światowej. W swojej powieści autor przedstawia nam bieg wydarzeń z perspektywy polskich żołnierzy, młodego mężczyzny wraz z jego narzeczoną i... żołnierzy Wehrmachtu. To wspaniała historia o miłości, która kwitnie mimo trudnych warunków, o braterskiej więzi, jaka może wytworzyć się tylko między ludźmi, którzy dzielą ten sam los, o zmaganiach niemieckiego żołnierza oddanego służbie Hitlerowi, jednak negującego brutalne działania innych. W powieści pojawia się też ktoś w rodzaju diabła w ludzkiej skórze, jak przedstawiono innego z niemieckich wojskowych.

#### Zupełnie inne spojrzenie na II wojnę światową

Gdy mowa o II wojnie światowej, z miejsca przypominają nam się lekcje historii, co dla kogoś, kto nie przepada za tym przedmiotem, może być zniechęcające. W końcu nie każdy jest zaintereso-

wany dawnymi dziejami. Ja sama długo zabierałam się za przeczytanie tej książki, ale trudno mi było oderwać się od lektury, gdy ją zaczęłam. Powieść jest bardzo wciągająca, więc czyta się szybko i jedynie o czym myślimy w trakcie to, co wydarzy się



na kolejnej stronie. Fabuła jest przedstawiona

w taki sposób, że łatwo możemy wyobrazić sobie wydarzenia, postaci, ich uczucia, atmosferę tamtych czasów. Mróz mistrzowsko operuje językiem i stylem, efektywnie buduje napięcie pomiędzy różnymi scenami oraz przedstawia bohaterów, w taki sposób, że czujemy do nich sympatię. Już sam wstęp budzi emocje, a sposób prowadzenia akcji przez autora powieści utrzymuje czytelnika

w nieustannym napięciu.

#### Uwaga, można się uzależnić!

*Parabellum: Prędkość ucieczki* kończy się w taki sposób, że nie ma możliwości, aby nie sięgnąć po ciąg dalszy. Finał tej części sprawia, że nasza wyobraźnia niemal nie jest w stanie się zatrzymać, dlatego pozostaje nam tylko chwycić kontynuację tego dzieła i zagłębić w świecie bohaterów.

Natalia Janisz, 2e

## KĄCIK KULINARNY

Dzisiaj podzielimy się z Wami przepisem na wykwintne i pyszne ciasto, które nie tylko dobrze smakuje, ale też stanowi ozdobę wielkanocnego stołu.

### Mazurek czekoladowo - orzechowy

**ciasto:**

mąka - 400 g  
masło – 250 g  
cukier puder – 100 g  
żółtka – 3

Z podanych składników należy zagnieść kruche ciasto. Owiń je folią i włóż na 30 minut do lodówki. Następnie podziel na 3 części. Dwie z nich połącz i rozwałkuj. Większą porcją ciasta wyłóż dno formy zabezpieczonej papierem do pieczenia. Z mniejszej części zrób wałeczek na rant ciasta (w celu zabezpieczenia masy przed wypłynięciem). Placek wstaw do piekarnika rozgrzanego do 170°C i piecz przez 35 minut. Wyjmij i odstaw do ostygnięcia.

**masa:**

mleko - 250 ml (szklanka)  
cukier - 190 g (szklanka)  
gorzkie kakao - 2-3 czubate łyżki  
masło - 1 kostka  
mleko w proszku - 3 szklanki  
dodatkowo: bakalie do dekoracji

W garnku rozpuszczamy masło, mleko, cukier i kakao. Odstawiamy masę na około 10 minut do lekkiego ostygnięcia. Do jeszcze ciepłej masy dodajemy mleko w proszku i intensywnie mieszamy (żeby nie porobiły się grudki, należy przesiać mleko przez sito). Ciepłą masę wlewamy na upieczony spód. Zostawiamy do ostudzenia.

**dekoracja:**

Na wierzch mazurka kładziemy orzechy włoskie, żurawinę, migdały, orzechy laskowe, wiórki kokosowe (wedle upodobań). Następnie wstawiamy ciasto do lodówki na kilka godzin, aby całkowicie stężało.



**SMACZNEGO!**



Jeżeli lubisz pisać, fotografować, rysować,  
chciałbyś podzielić się ciekawymi informacjami,  
dołącz do zespołu redakcyjnego gazetki  
VI Liceum Ogólnokształcącego im. Hugona Kołłątaja w Lublinie  
**WIEŚCI Z SZÓSTKI.**  
**CZEKAMY WŁAŚNIE NA CIEBIE!**

Prześlij materiały na adres: [gazetka@lo6.lublin.eu](mailto:gazetka@lo6.lublin.eu)  
lub zgłoś się do nauczyciela języka polskiego uczącego w Twojej klasie.

**Zespół redakcyjny: uczniowie klas 2bp, 2ep, 2d, 2e**

*Opieka: nauczyciele języka polskiego*

*Źródło zdjęć i grafik wykorzystanych w gazecie:  
<https://pixabay.com/>*