

# KOŃ KOŚCIUSZKI

CZERWIEC 2017

NR 17

Cena 1 zł  
Zniżka dla uczniów  
50%



„Kluczem do sukcesu w nauce jest motywacja ucznia i dobry nauczyciel.”

Wywiad z panią Ewą Kawiak

## Initio...

### Drodzy czytelnicy „Konia Kościuszki”!



17. numer szkolnej gazetki powstał z myślą o zbliżającej się porze roku – „Lato...Lato wszędzie, zwariowało, oszałało moje serce...”.

Tak więc nie martwcie się, bo przygotowujemy Was do letniego sezonu jak prawdziwi profesjonalści. Dowiedcie się, jak tanio i pomysłowo podróżować, aby zwiedzić świat oraz na jakie letnie warsztaty najlepiej się wybrać. Nie wiecie, w co się spakować? Przeczytajcie niezbędnik wiedzy nt. rodzajów toreb i torebek bagażowych. A może ciągle nie macie pomysłu, gdzie się wybrać, aby odpocząć? Pomoże Wam w tym krótki przewodnik na wakacje po najciekawszych miejscach w Polsce. Dla zwolenników wyjazdów za granicę proponujemy obrać kierunek w stronę... Berlina, Paryżu i Amsterdamu. Specjalnie dla miłośników gotowania przygotowaliśmy interesujący przepis kulinarny na upalne dni. Jeśli jesteście ciekawi wakacyjnych planów lub niezapomnianych przygód swoich koleżanek i kolegów, musicie zapoznać się z sondą przeprowadzoną wśród „Kościuszkowców”.

Pamiętajmy jednak, że najważniejsze są manieri, których możecie się szybko nauczyć, czytając nasz *savoir-vivre* na wakacje.

Chciecie mieć niezłą formę latem, ale nie wiecie, czy zdecydować się na bieganie, taniec, siłownię czy spacer? Pomoże wam w tym nasze „ABC dobrej formy”. Mamy również coś specjalnego na opanowanie nerwów, a mianowicie artykuł na temat tego, jak wycwiczyć w sobie sztukę cierpliwości? Pomoże nam w tym metoda oddychania, a może zieleń wprowadzi nas w stan błęgiego uniesienia? A może to zwykły płacz wybawi nas od wszystkiego złego? Macie już dość wspomniania złych decyzji lub upokarzających sytuacji? Sztuka pamięci selektywnej pomoże Wam zapamiętać tylko to, co warte i godne zapamiętania!

Miłej wakacyjnej lektury i kolejnego spotkania już w nowym roku szkolnym życzy

Redakcja „KK”

#### **Redaktor naczelna:**

Anna Pietruczyk

**Zespół redakcyjny:** Emilia Pawelec, Róża Rudko, Patrycja Konczal, Magdalena Czerniak, Magdalena Książek, Michał Iwaniuk, Michał Łukaszewicz, Klaudia Pawlik, Weronika Urbańska, Ewelina Zieniuk, Justyna Michaluk, Renata Nowicka, Paulina Dudek, Angelika Kaczmarzewska, Małgorzata Filipowicz, Anna Pietruczyk, Angelika Wołczuk, Norbert Kołodziej, Tomasz Smyk, Tomasz Kiryczuk, Julia Krzemińska, Katarzyna Denisiuk, Justyna Głogowska, Magdalena Oksytiuk, Michał Sławiński, Weronika Kozicka, Jakub Sadowski, Julia Grzywaczewska, Agnieszka Nilipiuk, Emilia Fajks, Anna Trojanowska, Karolina Kupisz, Karolina Hałaszuk, Kinga Żyszkowska, Klaudia Dudek,

Martyna Krzowska, Maria Pieszakowska, Magdalena Nowicka, Marta Szymoniuk, Magdalena Kolesińnik  
**DTP:** Dawid Białko, Krzysztof Łoś, Michał Tetera

**Oprawa graficzna:** Izabela Babczuk, Julia Krać, Anna Pietruczyk, Weronika Kozicka, Magdalena Smuga, Denis Krawczuk

**Opiekunowie:** Renata Sidoruk, Michał Ignatiuk

#### **I Liceum Ogólnokształcące im. Tadeusza Kościuszki**

22-200 Włodawa, ul. Szkolna 1  
tel. (82) 57 21 023, 57 21 473  
[www.1lo.wlodawa.pl](http://www.1lo.wlodawa.pl)  
[szkola@1lo.wlodawa.pl](mailto:szkola@1lo.wlodawa.pl)  
[konkosciuszki@gmail.com](mailto:konkosciuszki@gmail.com).  
Polub nas  
na [facebook.com/kon.kosciuszki](https://www.facebook.com/kon.kosciuszki)

## Lato zbliża się wielkimi krokami – czyli jakie mamy plany na wakacje?

Tak, to już niedługo – lenistwo i błogi spokój. Brzmi idealnie, prawda? Ciekawe, co podczas tych upalnych, wolnych dni będą robić nasi uczniowie? Praca, a może długi wyjazd? Zaspokoimy waszą ciekawość! Kościuszkowcy zechcieli odpowiedzieć na pytania dotyczące ich planów, najśmieszniejszych wakacyjnych historii i marzeń. Zapraszamy do lektury!

*„Wakacje to okres, gdy łatwo o pracę, szczególnie w okolicach jeziora Białego. Zamierzam zatrudnić się w jednym z tamtejszych barów.”*

Karolina 1a

*„Będę jeździła nad jezioro z najbliższymi. Zamierzam także pracować przy zbiorze malin, a w wolnych chwilach przygotowywać się do matury.”*

Justyna 2b

*„Mam zamiar zarobić pieniądze na wymarzone prawo jazdy! Oprócz tego mam w planach wiele ognisk ze znajomymi i krótkich wyjazdów. Mam nadzieję, że to będą niezapomniane wakacje.”*

Marta 2b

*„Wracając z biblioteki na rowerze wpadłam w poślizg i uderzyłam głową w asfalt... Na szczęście nic poważnego mi się nie stało, lecz miałam siniaka na pół twarzy... Całe szczęście, zszedł przed końcem wakacji! :P”*

Karolina 1a

*„Moim największym marzeniem jest wyjazd z góry z przyjaciółmi. Chcę zdobyć najwyższy polski szczyt! W tym roku może uda mi się spełnić moje marzenie.”*

Angelika 2a

*„Dla mnie wakacje to czas odpoczynku i korzystania z gorących dni. Wspaniałe lenistwo, siedzenia do późna i wychodzenie ze znajomymi – tak brzmi mój plan na tegoroczne wakacje!”*

Ewelina 2c

To właśnie plany i wspomnienia naszych Kościuszkowców. A co Wy będziecie robić? Co wybieracie: błogie lenistwo czy szaloną przygodę? Pracę czy odpoczynek? Film - a może książkę? Samotnie czy raczej w grupie? Decyzja należy do Was!

My jednak radzimy Wam wykorzystać ten czas „wolności” na zrobienie tego, na co nigdy nie ma czasu podczas roku szkolnego. Nie odkładajcie marzeń na później... **CO MASZ ZROBIĆ JUTRO, ZROB DZIS!** Pamiętajcie, że zbyt dużo lenistwa też nie jest dla nas dobre, dlatego już dziś sporządźcie listę rzeczy do zrobienia w TE niezapomniane wakacje!

AK, PD



**„Si vis amari, ama.”  
„Jeśli chcesz być kochanym,  
kochaj.”**



## 5 top-miejsc w Polsce, które warto odwiedzić podczas wakacji

### 1. Cieszyn

Cieszyn jest miastem na granicy polsko-czeskiej. Położone nad rzeką Olzą miasto, zbudowane na kilkunastu wzniesieniach, zapewnia malowniczy krajobraz naturalny. Oprócz tego pełne jest zabytków i atrakcji, a dzięki członkostwu w strefie Schengen zwiedzanie czeskiego Cieszyna jest prostsze niż kiedykolwiek.

### 2. Kazimierz Dolny

Kazimierz jest malowniczym miasteczkiem położonym nad Wisłą i jest książkowym przykładem urokliwego miejsca z piękną

starówką, klasycystycznym rynkiem, ruinami zamku, możliwością przeprawy promowej i żywym zapleczem turystycznym.

### 3. Jura Krakowsko-Częstochowska

Malownicza wyżyna z białymi skałami, zamki na Szlaku Orlich Gniazd i jaskinie - na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej takich atrakcji jest co niemiara. Ojcowski Park Narodowy kusi malowniczą Doliną Prądnika, renesansowy zamek w Pieskowej Skale przyciąga miłośników historii, a Grota Łokietka znana jest z legendy o pająku, który uratował życie polskiemu królowi.

### 4. Zamość

Zamość został zbudowany przez kanclerza Zamojskiego jako idealne miasto renesansowe i mimo wielu perypetii historycznych wytrwał w stanie niemal nienaruszonym. Zabytków w Zamościu jest wiele, a nawet jeszcze więcej, a samo miasto jest wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

### 5. Bieszczady

Skrawek Edenu w południowo-wschodniej Polsce u źródeł Sanu jest idealnym miejscem na wakacje dla osób mających na celu odcięcie się od świata i ludzi i spędzenia ich na wędrownkach po dzikich ostępach gór i lasów.

NK

## Podróżuj ! Zwiedzaj! Odkrywaj!

Po co kolejne buty, słuchawki i inne bezużyteczne rzeczy? NIE ZAGRACAJ NIMI POKOJU!

Zapełnij swój smartfon niesamowitymi zdjęciami! Oto nasze 3 propozycje ciekawych miast, idealnych na wakacyjne podróże.

### Amsterdam

Jest to stolica Holandii i jedno z najpiękniejszych jej miast. Głównym punktem zwiedzania Amsterdamu powinno stać się jego serce, czyli Plac Dam. Warto też zwrócić uwagę na tamtejsze kościoły, Pałac Królewski oraz najpopularniejsze spośród przeszło 50 muzeów – Muzeum Narodowe, w który można oglądać między innymi 5 000 obrazów takich autorów, jak Rembrandt czy Vermeer. Ogromną sławą cieszy się także muzeum Anny Frank, które stało się jednym z punktów wycieczki bohaterów powieści „Gwiazd naszych win”.

### Paryż

To największe miasto i stolica Francji. Znany jest przede wszystkim z wieży Eiffla, jednak znajduje się tam wiele innych pięknych miejsc i budowli. Miasto to związane jest również z polską kulturą. Tam swe dzieła tworzyli tak znani twórcy jak chociażby Chopin, Norwid czy Mickiewicz. Paryż to po prostu miasto legenda i marka sama w sobie. Kluczowymi punktami wycieczki do Paryża powinny stać się Katedra Notre Dame, Luwr i Katakumby.





## Berlin

To stolica i największe miasto Niemiec. Jest miastem, w którym stale coś się dzieje. Codziennie odbywają się tam liczne imprezy sportowe i kulturowe. Najważniejszymi najbardziej charakterystycznym zabytkiem Berlina jest Brama Brandenburska. W Berlinie między Szprewą a Kupfergraben znajduje się kompleks pięciu światowej sławy placówek, wpisanych na listę UNESCO. Będąc tam, nie można o nich zapomnieć! Polecamy!

## „Kluczem do sukcesu w nauce jest motywacja ucznia i dobry nauczyciel”

### Wywiad z panią Ewą Kawiak

*Tym razem zapraszamy do lektury wywiadu z p. Ewą Kawiak – nauczycielką języka angielskiego w naszej szkole. Pani Ewa na co dzień postrzegana przez nas jako konkretna, doskonale zorganizowana, rzeczowa, zasadnicza i wymagająca osoba, pokaże nam w nim swoje drugie oblicze. Podzieli się swoimi wspomnieniami z lat nauki w naszej szkole, zachęci do nauki języków obcych, opowie o swojej pasji podróżowania i planach na wakacje.*

#### Ile lat pracuje Pani w „Kościech”?

We wrześniu minie 20 lat.

#### Czy pamięta Pani swój pierwszy dzień pracy? Jak go Pani wspomina?

Zdana na samą siebie. Klucz w rękę, dziennik pod pachę i jazda do klasy liczącej 32 osoby. Bez podziału na grupy.

#### Czy zawsze chciała Pani być nauczycielką, czy może marzyła Pani o innym zawodzie?

Gdyby nie nauczycielstwo, byłabym pilotem wycieczek zagranicznych. Mam w swoim życiu taki epizod. Byłam w Grecji z grupą chórzystów z Chełma. Byłam w roli tłumacza, jak i pilota. Jechaliśmy autokarem do Wenecji, a dalej już statkiem. Musiałam załatwić wszystko, od spraw paszportowo-celnych, po wizytę w szpitalu z jednym z podróżujących. Nikt oprócz mnie nie mówił w żadnym języku obcym. Było to wyzwanie. Cudowne doświadczenie.

#### Dlaczego więc Pani zrezygnowała?

Chciałam mieć dzieci, a to wymaga stabilizacji. A podróżować można też będąc nauczycielką.

#### Jakie miejsce na świecie, które Pani odwiedziła, wspomina Pani najmilej?

Jest takich miejsc kilka. Po pierwsze - Dubaj w Zjednoczonych Emiratach Arabskich. Najwyższy budynek świata Burj Khalifa (828m), ciepłe wody Zatoki Perskiej, arabska kultura robią wrażenie. Po drugie - Wyspy Kanaryjskie. Piękna roślinność, niezwykły krajobraz i pyszne jedzenie. Po trzecie - Moskwa. Magiczny Plac Czerwony. Czerwone cegły, niby nic szczególnego, a jednak. I cerkiew - Sobór Wasyla Błogosławionego. Z bliska kopuły wyglądają bajecznie.

#### Gdzie chciałaby Pani pojechać w przyszłości?

Marzę o Nowym Jorku. Od dawna. Przeczytałam ostatnio znakomitą książkę pt. „Nowy Jork: Od Mannahatty do Ground Zero” Magdaleny Rittenhouse i podsyciłam tym swoje marzenie. NYC ma w sobie jakąś magię. 8 milionów mieszkańców, a wśród nich ty. Interesuje mnie szczególnie Manhattan, a na nim Times Square, Central Park, budynek Flatiron. Ostatnio zamówiłam przez Internet 4 książki o USA i czytam je na zmianę.



## Kiedy zaczęła się Pani uczyć języka angielskiego?

Gdy miałam 15 lat!!! Późno w porównaniu ze współczesnymi przedszkolakami, które już w zerówce mają zajęcia angielskiego. Jednak ja po roku nauki w tym liceum potrafiłam już porozumiewać się w sposób komunikatywny z obcokrajowcami podczas wyjazdu do Turcji z zespołem folklorystycznym. Dzięki znajomości języka angielskiego poznałam tam chłopaka o imieniu Hakan, który zabrał mnie na wycieczkę po Stambule „by night”.



## Kto zaszczerpił w Pani pasję nauki tego języka?

Ktoś, kogo nie znałam osobiście, Lady Di, czyli księżna Diana Spencer. Synowa królowej Elżbiety II. Byłam zafascynowana nią jak obrazkiem. Księżniczka w pięknych strojach, nieszczęśliwa w miłości. Ze łzami w oczach oglądałam relację w telewizji o jej tragicznym wypadku samochodowym w 1997 r.

## Kto uczył Panią języka angielskiego?

Przez 4 lata w nauki w liceum miałam 4 nauczycieli. Co roku zmieniał mi się nauczyciel. Byli to p. Dorota Słodczyk, następnie p. Natalia - Ukrainka, której nazwiska, niestety, nie pamiętam, Amerykanka Lorri Kinkeid z Korpusu Pokoju i Amerykanka Kristin Grosse. Uczniowie narzekają, gdy zmienia im się nauczyciel. Ja postrzegam to inaczej. Od każdego nauczyciela nauczyłam się czegoś innego. Pani Dorota Słodczyk, z racji tego że jest Polką, jasno wpoila mi zasady gramatyki i nauczyła systematyczności. Pani Natalia uzmysłowiła mi, że bez względu na to skąd pochodzisz, możesz w życiu osiągnąć wiele, jeśli do tego konsekwentnie dążysz. Amerykanie natomiast, wow, to już inna bajka. Otworzyli przede mną świat, nauczyli kreatywnego myślenia, dodawali odwagi w wyrażaniu własnych opinii. Wpajali idee bliskie sercu każdego Amerykanina, tj. indywidualizm, współzawodnictwo, równość, czy gotowość do przemieszczania się.

## Czym dla Pani jest nauka języków?

Nauka języków to przede wszystkim ogromna inwestycja w siebie. Ale nauka języków, co udowodniono naukowo, wzmacnia połączenia neuronowe w mózgu, przyczynia się do powstawania nowych i chroni przed Alzheimerem. Jeśli chcemy więc być zdrowi na duszy i ciele, uczmy się języków obcych!

## Jakie jest Pani ulubione słowo po angielsku?

Lullaby i sophisticated.

## Jakimi innymi językami Pani włada?

Językiem rosyjskim. I bardzo się z tego cieszę. Jestem dumna, gdy mogę pomóc synowi w pracy domowej z rosyjskiego. Zawdzięczam to swojej nauczycielce p. Alicji Kędzierskiej, która już jest na emeryturze. Wymagała od nas co niemiara. O Moskwie i Petersburgu wiedziałam kiedyś wszystko. Rosyjski śnił mi się chyba po nocach. Myślę, że nie potrzebowałabym pomocy tłumacza w konwersacji z Władimirem Putinem.

## Czy żałuje Pani czegoś?

Żałuję, że zaniechałam naukę języka francuskiego. Uczyłam się go przez rok, zainwestowałam w to duże pieniądze. Ale była to nauka korespondencyjna z ESKK i zabrakło mi w niej czynnika ludzkiego, stałego kontaktu z nauczycielem. Teraz język francuski okazałby się

bardzo przydatny w rozmowach z moim szwagrem, który jest Francuzem. Francuzi niechętnie mówią obcymi językami. Byłam we Francji wielokrotnie i przekonałam się o tym na własnej skórze.

### **Często mówi Pani o swoich pedagogach.**

Uważam, że kluczem do sukcesu w nauce jest motywacja ucznia i dobry nauczyciel.

### **Którego nauczyciela wspomina Pani z największym sentymentem i dlaczego?**

Najlepiej wspominam wymagających nauczycieli, bo im zależało na moim wykształceniu. Psychologowie mówią, że uczniowie pamiętają albo najlepszych nauczycieli, albo tych najgorszych. I rzeczywiście, ja pamiętam przedstawicieli obu tych grup. Ale miałam to szczęście, że wymagających było więcej. Dlatego staram się tak pracować, by po latach moi uczniowie zaliczyli mnie do grona tych najlepszych.

**Praca nauczyciela bywa wyczerpująca. Jak Pani odpoczywa?** Siedzę w ogrodzie i napawam się zielenią drzew.

### **Czy jest to Pani ulubiony kolor?**

Nie. Ulubionym jest niebieski. Jest to kolor nieba, wody, moich oczu, spokoju.

### **Jak zachęca Pani młodzież do pracy? Co motywuje uczniów do nauki?**

Młodzież jest bardzo świadoma tego, co chce osiągnąć. Młodzi nie uczą się dla ocen (co pochwalam). Chcą być indywidualistami, chcą zabłysnąć. W naszej szkole głupotą nikomu nie zaimponujesz. Dlatego się uczą. Obawa przed skompromitowaniem się przed rówieśnikami jest wystarczającą motywacją. Ja jedynie zachęcam, mobilizuję, doradzam, przekonuję, uczę i wyznaczam terminy sprawdzianów.

### **Z jaką klasą wiążą się Pani najmiłsze, najsympatyczniejsze wspomnienia?**

Każde wychowawstwo wspominam z sentymentem. Ale najlepiej klasę, której wychowawcą byłam po raz pierwszy w swojej pracy nauczycielskiej. Uczniowie byli niewiele młodszy ode mnie. Mimo małej różnicy wieku szanowali mnie, rozumieliśmy się. Ze łzą w oku wspominam sms-a, którego dostałam po wielu latach 26 maja od uczennicy Asi, o treści „Jeśli szkoła to drugi dom, to wychowawczyni jest jak druga matka. Dlatego życzę pani wszystkiego najlepszego z okazji Dnia Matki.” W takich chwilach widzę sens swojej pracy.

### **Proszę nam opowiedzieć jakieś zdarzenie z wycieczki szkolnej, na której była Pani opiekunem.**

Sytuacja, która od razu przychodzi mi do głowy to wycieczka do Warszawy na spektakl „Polita” z Nataszą Urbańską w reżyserii Janusz Józefowicza w Studio Buffo. Horrendalne ceny biletów. Jednak za wielkie nazwiska trzeba płacić. Niestety, uczennica Marta bardzo źle się poczuła, należało wezwać karetkę. Spędziłyśmy kilka godzin w szpitalu w Warszawie, spektakl przemknął nam obok nosa. Marcie podano 2 kroplówki, po których doszła do siebie i ostatecznie nas wypisano. Śmiałyśmy się potem, że przynajmniej po stolicy jeździliśmy jak VIP-y: na sygnale i za darmo.

### **Czy w Pani rodzinie ktoś jeszcze jest obdarzony talentami lingwistycznymi?**







Z tym pytaniem trafiłiście w dziesiątkę. Mój tato to mistrz języka ukraińskiego. Był na Ukrainie ze 100 razy. Moja mama zawsze chciała być nauczycielką języka rosyjskiego. Ostatecznie została księgową. Moja siostra Lidia ukończyła romanistykę, a siostra Agnieszka - germanistykę. Ja - anglistykę. Jest ciekawie. W moim domu często gościli obcokrajowcy i nigdy nie było problemu z komunikacją. Ktoś z nas zawsze się dogadał.

**Czy czuje się pani obywatelką świata, Europejką czy Polką?**

Najbardziej czuję się Polką. Moi przodkowie oddali życie za ten kraj, a to zobowiązuje.

**Zbliża się lato, więc mamy pytanie wakacyjne. Czy będąc w naszym wieku pracowała Pani podczas wakacji?**

Oczywiście. Zbierałam truskawki na akord. Na ul. Prusa była nieduża plantacja. Nieźle płacono. A i najeść się można było. Uwielbiam truskawki. Pracowałam też za granicą. Przez 3 miesiące mieszkałam w Londynie. Byłam opiekunką do dziecka, sprzątałam pokoje hotelowe i domy bogatych Anglików, pracowałam w ciastkarni. Wspominam ten czas z rozrzewnieniem. Wyjechałam do Londynu 4 czerwca. Nauczyciele zgodzili się wcześniej wystawić mi oceny na koniec roku szkolnego i byłam wolna. Nauczyciele w „Kościuszcze” zawsze byli wyrozumiali.

**Gdzie spędzi Pani tegoroczne lato?**

I tu, i tam. W Polsce i za granicą. Uwielbiam nasze jezioro Białe. Jest czyste i bezpieczne. Myślę, że władawianie nie doceniają go. Ludzie patrzą na Okuninę przez pryzmat turystów i hamburgerów. Ja mówiąc jezioro, myślę o wodzie. Szczególnie wcześnie rano lub o zachodzie słońca. W lipcu lecę też do Paryża. Może podszlifuję swój francuski.

**Widać, że podróże są Pani pasją. Czy jest to bardzo kosztowne hobby?**

Zaskoczę Was. Mi nie trzeba do życia wiele. 2 pary jeansów i kilka bluzek wystarczą. Pieniądze odkładam na ciekawe podróże.

**Czy znajomość języka angielskiego przydała się Pani podczas zagranicznych wycieczek?**

To nie kwestia języka, tylko przebojowości. Podczas lotu z Kanarów zapytałam stewardessę, czy jest możliwość wejścia do kokpitu i zobaczenia, jak pracuje pilot. Dostałam pozwolenie. Zabrałam ze sobą dzieci. Pilot był przemiły. Pozwolił moim dzieciom usiąść na swoim fotelu, wytłumaczył pobieżnie, do czego służą setki przełączników, zachęcał mnie do robienia pamiątkowych zdjęć.

**Gdyby wygrała Pani milion złotych w toto-lotka, na co wydałaby je Pani?**

Zejdźmy na ziemię. Najwyższa moja wygrana w Lotto to 24 zł (za czwórkę). Cieszyłam się jak dziecko z lizaka, ale jednocześnie byłam zbulwersowana, że za cztery trafienia dostałam tak małą kwotę.

**A co sądzi Pani o polskim systemie oświaty?**

Poproszę następne pytanie.

**Jak Pani postrzega samą siebie?**

Dużo wymagam od innych, ale jeszcze więcej od siebie. Jestem zaradna, niezawodna. Na zewnątrz poważna, ale wesoła w środku. Mogą to potwierdzić moi uczniowie. Na lekcji jest dyscyplina, ale i mnóstwo żartów. Klasa II A wie to najlepiej;-).

**Dziękujemy Pani za tę rozmowę.**

My pleasure.

## Podróż za jeden uśmiech, czyli na każdą kieszeń

Wielu osobom wydaje się, że zwiedzanie miejsc w Polsce czy poza nią wiąże się z ogromnymi kosztami, na które mało kto może sobie z czystym sumieniem pozwolić. Bariera cenowa przeraża samym swoim istnieniem i skutecznie zniechęca do podróżowania zarówno po kraju, jak i świecie. Ale dla chcącego - nic trudnego! Wystarczy odrobina wyobraźni, by zorganizować sobie niezapomniane wakacje przy wydawaniu minimalnych kwot pieniężnych. Pytanie tylko: jak?

Przede wszystkim – minimalizacja kosztów transportu. Nie trudno wydać majątek na paliwo do samochodu czy bilet na samolot, ale równie łatwo znaleźć tańsze zamienniki. Odważni powinni spróbować podróży słynnym autostopem. Zdarza się, że w ten sposób poznaje się naprawdę interesujące osoby, a sam fakt wspólnej jazdy bardzo często zbliża do siebie nawet nowo poznane osoby, choćby na sam czas podróży. Ważne, by przy takiej formie podróżowania zachować ostrożność i skorzystać z niej z co najmniej jednym innym, znanym nam autostopowiczem. Bardziej wytrwali fizycznie mogą pokusić się o przemierzanie świata rowerem bądź pieszo. A jeśli nie świata, to chociaż najbliższej okolicy. Za to na dłuższe trasy zawsze można wykorzystać autobus.

Kosztownym przedsięwzięciem jest często zakwaterowanie. Ale czy od razu musi to być drogi, kilkugwiazdkowy hotel? Postawmy na coś równie pożytecznego, ale małym nakładem środków! Rewelacyjnym rozwiązaniem może okazać się zwykły namiot i śpiwór w jakimś przyjemnym miejscu. Nieprzychylni do aż tak spartańskich warunków powinni szukać taniej noclegowni, w jaką często na lato, zamieniają się szkolne internaty. Ceny są niskie, przy jednoczesnym zapewnieniu bieżącej wody, toalety i wygodnego łóżka. Do dyspozycji pozostają również schroniska młodzieżowe, gdzie ceny są równie przystępne. A jeśli miejscem docelowym jest Bałtyk, dobrym wyjściem jest wynajęcie pokoju gdzieś w nadmorskiej wsi, gdzie rodziny udostępniają przyjezdnym pokój za mniej lub bardziej symboliczną opłatą.

Podróżowanie nie musi być drogie, ale ma sprawiać radość. Do tego nie potrzeba wielkich pieniędzy ani apartamentów w hotelach. Potrzeba natomiast dobrej woli, cierpliwości i optymizmu. No, i paczki sprawdzonych przyjaciół do towarzystwa!

KP

### Zagadka historyczna

Tym razem przygotowaliśmy dla naszych czytelników zagadkę związaną z historią naszego liceum. Mamy nadzieję, że odpowiedź na nią nie przysporzy Wam żadnej trudności. Pytanie jest następujące: kiedy przy naszym liceum oddano do użytku internat mieszczący się w nowo wybudowanym budynku (należy podać rok)?

Odpowiedzi prosimy przysyłać na adres naszej skrzynki redakcyjnej: [konkosciuszki@gmail.com](mailto:konkosciuszki@gmail.com). Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody!



## Kultura jest cool, czyli savoir-vivre na wakacjach

Urlopowy luz nie pozwala na wszystko. Jeśli będziemy robić, co chcemy, może obrócić się to przeciwko nam, bo skłócimy się z dyrekcją hotelu, restauracji czy sąsiadami z plaży lub kempingu. Nawet w wakacje warto zachować klasę i wiedzieć, co wypada, a co nie.

### Urlopowy dress code

Warto pamiętać, żeby dobierać strój odpowiednio do miejsca, w którym się znajdujemy. Na przykład bikini to stój odpowiedni na plażę, ale nie powinniśmy pojawiać się w nim w restauracji, nawet jeśli znajduje się ona blisko plaży. W niektórych polskich miastach, m.in. Sopotcie na drzwiach restauracji pojawiają się kartki: „Gołych osób nie obsługujemy”.

### Wakacje z czworonogiem

Zabierając ze sobą psa na wakacje, warto pamiętać, że nie każdy sąsiad z hotelu czy plaży życzy sobie bliskiego kontaktu z naszym pupilem. Dlatego nie pozwólmy podopiecznemu podchodzić do cudzych namiotów bądź parawanów. Nie powinniśmy także zapominać o smyczy i kagańcu. Na plaży starajmy się usiąść ze zwierzakiem na uboczu i nie zapominajmy o wyprowadzaniu go z niej na siusiu. Nie wpuszczajmy też psa na kąpielisko pełne dzieci. Jeśli nasz pupil chętnie pływa, weźmy go na niestrzeżoną plażę - on nie potrzebuje ratownika.

### Początki na basenie

Jeśli zaczynasz przygodę z pływaniem, pamiętaj o przestrzeganiu kilku reguł, by nie przeszkadzać innym. Zawsze przepuszczaj płynących szybciej. Jeśli musisz się zatrzymać, rób to przy ścianie (staraj się wybierać boczne tory). Zwracaj także uwagę, by przypadkiem nie znaleźć się na torze oznaczonym jako szybki.

### To denerwuje innych ludzi:

- „migdalenie się” na kocyku - powoduje zażenowanie sąsiadów, zwłaszcza jeśli plażują z dziećmi,
- grill na plaży - może i dobrze smakuje, ale zapachy, zwłaszcza w upał, mogą irytować sąsiadów. To samo dotyczy palenia papierosów,
- puszczana głośno muzyka w miejscu publicznym - uszanuj to, że innym może się ona nie podobać i załóż słuchawki.
- zostawianie po sobie śmieci.



MD

### Wakacje czy praca? – to i to się opłaca!

Dzisiaj ludzie dużo czasu poświęcają pracy i nauce, dlatego z niecierpliwością odliczają dni do urlopu lub wakacji. Są jednak w naszym społeczeństwie pracusię, którzy w czasie wolnym podejmują się dodatkowej pracy.

Podczas wakacji poznajemy nowych ludzi, podróżujemy, zmieniamy otoczenie i przy tym wydajemy oszczędności. Natomiast praca sezonowa podczas wakacji pozwala nam zdobyć więcej pieniędzy na dodatkowe wydatki.

Możliwości jest bardzo dużo. Nie zapominając o pracy sezonowej w Okunince, warto też wspomnieć, że duża liczba uczniów, podejmuje pracę w hucie szkła w Dubecznie, gdzie pracodawcy z otwartymi rękoma przyjmują nawet szesnastolatków. Do prac sezonowych zaliczamy też rozdawanie ulotek, zbieranie owoców, czy rozkładanie towaru



w marketach. Dzięki temu zdobywamy doświadczenie zawodowe oraz nowe umiejętności, którymi później będzie można pochwalić się w swoim CV.

Jeżeli marzy nam się praca, a przy tym zmiana otoczenia- nic trudnego! Nad morzem, w górach czy na Mazurach jest pełno ofert pracy dla młodych ludzi! Nad morzem poszukiwani są pomocnicy w kuchni, kelnerzy oraz osoby sprząające. Podobnie jest na Mazurach. W górach z kolei potrzebują wychowawców kolonii, osób, które nadają się do sprzedawania pamiątek, czy pomocy domowej.

Przyczyn podjęcia pracy jest wiele. Czasami to silna wola, chęć odciążenia rodziców finansowo albo po prostu nuda. Praca w wakacje to na pewno cenne doświadczenie, które uczy nowych umiejętności i wyrabia takie cechy charakteru, jak cierpliwość, sumienność i odpowiedzialność. Często dalszy lub bliższy wyjazd w celu podjęcia pracy to klucz do przyszłej kariery, dlatego naprawdę warto! Jeżeli człowiek podejmie pracę, która będzie przynosić mu satysfakcję, wakacje spędzone nawet w pracy, będą przyjemnie spędzonym czasem i sprawią wiele radości!

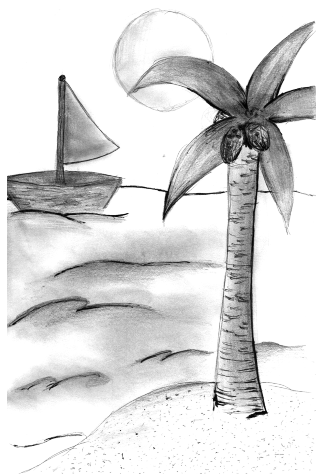
MK

### Nie rezygnuj ze swoich marzeń!

Zazwyczaj jest tak, że odkładamy realizację swoich marzeń na później, szukając przy tym różnych wymówek. „Nie mam czasu”, „nie mam zbyt wystarczająco pieniędzy”, „moje marzenia to zwykłe wymysły, które i tak się nie spełnią”. Znajome, prawda? Pamiętaj, że wszystko zależy od twojego nastawienia! Nie odkładaj swoich pragnień na dalszy plan, bo nie zobaczysz kiedy, stracisz radość z życia! Na początku zastanów się, co utrudnia ci realizację swoich celów. Nie zapominaj, że wymówki nie istnieją.

Znajdziesz czas, jeśli będziesz dobrze nim dysponować, na przykład poprzez ustalenie sobie dobrego grafiku zajęć. Pieniądze także nie są największym problemem, bądź oszczędny, zrezygnuj ze słodyczy czy innych niepotrzebnych rzeczy. Przede wszystkim nie bój się swoich marzeń, nie trać motywacji w dążeniu do nich! Wszystkie nasze marzenia mają prawo się spełnić, jeśli mamy odwagę je realizować. Nie traktuj przeszkód jako barier nie do pokonania. Łatwiej będzie, jeśli marzenia zamienisz w cele, w coś obowiązkowego, o czym nie możesz zapomnieć w ciągu dnia. Zapisz je, określ szczegółowo, wyobraź to sobie! To uszczegółowienie sprowadza marzenie do konkretności. Nie jest już zwykłą zachcianką, a konkretnym celem. Teraz wystarczy tylko myśleć pozytywnie. Nie czekaj na lepszy czas, bo nawet nie zauważysz kiedy, ogarną Cię negatywne myśli, które pozbawią Cię energii. Tak więc zacznij działać już dziś!

AW



## Dieta na miarę lata

Zdrowa, letnia dieta powinna składać się z białka, węglowodanów i nienasyconych tłuszczów w odpowiednich proporcjach, a także oczywiście witamin i minerałów. Odchudzanie latem jest łatwiejsze, bo organizm sam broni się przed zbędnymi kaloriami. Dieta nie wymaga wielu poświęceń - mniej chce się jeść, a jak już dopada Cię głód, częściej sięgasz po owoce i warzywa. Do tego zdecydowanie więcej się ruszasz.

**A oto 6 zasad, które pozwolą Ci na dobre zaplanowanie swojej zdrowej diety:**

### 1. Mniej, a częściej

Zamiast trzech dużych posiłków lepiej jeść pięć mniejszych - śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczerek i kolację. Porcje powinny być niewielkie, aby nie przeciążały przewodu pokarmowego

### 2. Mniej, ale lepszej jakości

Szerokim łukiem omijamy w sklepach dział konserw i żywności przetworzonej. Konserwanty i inne dodatki do jedzenia szczególnie nie służą wrażliwemu żołądkowi. Zrezygnujmy także z produktów wędzonych - zawierają szkodliwe związki chemiczne.

### 3. Taniej nie znaczy gorzej

Zdrowa kuchnia nie musi być droga. Podstawowe produkty, które powinny znaleźć się w codziennym jadłospisie, kosztują niewiele: płatki owsiane, kasze, sezonowe warzywa i owoce, które czasem trzeba uzupełnić kawałkiem mięsa lub ryby.

### 4. Wolniej i dokładniej

To właśnie w jamie ustnej zaczyna się proces trawienia. Pamiętajmy o tym i starajmy się jeść wolno i dokładnie.

### 5. Z rozważą

Planujmy różnorodny jadłospis. Warto usiąść raz w tygodniu i rozpisać swój tygodniowy jadłospis, dzięki temu będziemy widzieli, co i ile jemy.

### 6. Zmiana przyzwyczajen

Zamiast smażyć, lepiej gotować na parze lub piec. Śmietaną, która zwykle zabiela zupę, warto zastąpić znacznie mniej tłustym mlekiem lub jogurtem naturalnym. Zamiast solą dania lepiej doprawić ziołami, które oprócz bogatego smaku mają dużo witamin.

A oto przykładowy przepis na lekkie owocowe śniadanie:

Składniki:

- serek wiejski lekki 150g
- otręby owsiane 3 łyżki
- garść truskawek
- 1 brzoskwinia
- 1 małe jabłko
- 1 łyżeczka rodzynek
- płatki migdałów

Przygotowanie:

1. Serek wiejski wraz z otrębami i owocami zblendować (pozostawiając po kawałku każdego owocu do podania)
2. Płatki migdałowe uprzyżyć na suchej patelni teflonowej.
3. Całość przełożyć do pucharka, ułożyć kawałki owoców i posypać migdałami. Smacznego!



## Tradycyjna książka czy może e-book?

Współcześnie coraz bardziej brakuje nam wolnego czasu, co sprawia, że coraz rzadziej sięgamy po książki tradycyjne, czyli drukowane na papierze, a elektroniczne czytanie staje się coraz bardziej popularne. Ale przecież wszystko ma swoje wady i zalety, tak samo jest i w tym przypadku.

Książka w wersji papierowej ma swój niepowtarzalny urok. Jej wygląd, zapach, dotyk papieru, litery zapisane drukiem... to, czego dzisiejszy e-book nie posiada. Wiele osób nie potrafi pozbawić się takiej przyjemności, jaką jest obcowanie z książką drukowaną i zastąpić ją jej elektroniczną wersją. Książki możemy czytać, gdzie tylko chcemy - w autobusie, szkole czy pociągu i nie musimy się martwić, czy ktoś nam nie wyrwie jej z rąk, co nie jest rzadkością w przypadku elektronicznych gadżetów. Większość ludzi jest wzrokowcami, dzięki czemu może zapamiętać więcej, czytając tradycyjnie. Można również robić notatki na marginesach lub zakładać strony z potrzebnymi informacjami. Ale, niestety, książki trochę wazą, są dosyć ciężkie i zajmują sporo miejsca, również łatwo je zniszczyć. Duża część społeczeństwa twierdzi, że czytanie książek jest nudne i to strata czasu. Wolą spędzić ten czas np. przed komputerem lub telewizorem. W dzisiejszym świecie książka nie jest czymś nadzwyczajnym i większości młodzieży, dorosłym jak i dzieciom po prostu nie chce się po nią sięgnąć. W końcu „czas to pieniądź”, a książka jest wymagającym towarzyszem – wymaga od nas zatrzymania się, zwolnienia tempa życia i skupienia się na lekturze, czyli poświęcenia jej czasu.

Natomiast jedną z wielu zalet e-booka jest to, że jeden mały sprzęt zastępuje nam wiele książek. Część e-booków dostępna jest w Internecie legalnie i za darmo. Darmowe e-booki to takie, które trafiły do domeny publicznej, dostępne są między innymi w serwisie Wolne Lektury i Project Gutenberg. E-booki są łatwo i szybko dostępne – można mieć to, co nas interesuje bez wychodzenia z domu, a jedynie za pośrednictwem internetowej biblioteki e-booków. Nawet gdy przebywamy za granicą, nie musimy czekać i płacić za przesyłkę książek. Gdy pobieramy e-booki, jest bez znaczenia, gdzie się właśnie znajdujemy. E-booki są dostępne w sprzedaży 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Nie trzeba przejmować się brakiem książki w lokalnej księgarni czy długim czasem oczekiwania na przesyłkę w księgarni internetowej. Tutaj nie ma też problemu z wyczerpanym nakładem. Podczas czytania e-booków mamy możliwość zmiany wielkości czcionki czy też jej kroju. Wszystko po to, aby było nam wygodnie ją czytać.

E-booki nie zajmują miejsca na półce czy w plecaku. Po kilku minutach od zakupu, można cieszyć się lekturą. Wielu ludzi jest sensualistami i często nie chcą płacić za coś, co nie jest namacalne. Ten typ książki wciąż ma wielu przeciwników – e-booki nie pachną, kartki nie szeleszczą, nie są „fizyczne”, jak książka tradycyjna. Wiele e-booków wciąż wydawanych jest w formacie pdf, z którym niektóre czytniki mają problem. E-booki wiążą się również z tym, że musimy je czytać przed monitorem co nie jest zdrowe dla naszych oczu i po kilku godzinach takiej pracy mogą się zmęczyć.

Zarówno klasyczne, papierowe książki, jak i ich elektroniczne odpowiedniki mają swoich zwolenników i przeciwników, więc nie można jednoznacznie stwierdzić, co jest lepsze. Każdy ma prawo wyboru. Ostatecznie nieważne, czy książka jest papierowa czy elektroniczna, najważniejsze, aby ją czytać. Bo czytanie uszlachetnia nasz umysł i osobowość!

WPRAWDZIE PRZYNOŚI MI  
CODZIENNA PRASĘ ALE  
WCIAZ MA PROBLEMY  
Z CZYTANIEM!





## Skąd ta popularność audiobooków?

Dobra lektura to najlepszy sposób na letnie wieczory spędzane na tarasie czy werandzie domu.. Ale nie o siedzenie z książkami na kolanach chodzi, lecz o..... posłuchanie audiobooka.

Oto kilka pomysłów dla początkujących słuchaczy literatury pięknej:

**\*Miłość.** Audiobooki o tematyce miłosnej, poruszające problem relacji damsko-męskich świetnie nadają się do samotnego słuchania. Możesz spokojnie przetrwać to, co słyszysz, pomyśleć i wziąć sobie do serca. Dobry psychologiczny poradnik na ten temat może inspirować, uczyć i dawać do myślenia.

**\*Dusza i psychika.** Płyty relaksacyjne, poradniki motywujące i poprawiające nastrój, kursy językowe, książki o rozwoju duchowym zmotywują Cię na pewno do pozytywnych zmian w życiu. Audiobooki z kursami relaksacji to pomysł dla zabieganych i zestresowanych. Poradniki motywujące świetnie nadają się do słuchania w czasie bieganiny czy treningów na siłowni.

**\*Kryminał.** Świetny plan na wieczór tajemnic, w który wkręcisz swoich znajomych. Staroświeckie kryminały mają niepowtarzalny klimat i są skonstruowane według klasycznych reguł. Kryminały skandynawskie mają przygnębiającą atmosferę związaną z północnym klimatem i są pełne barwnych, bardzo realistycznych postaci.

**\*Horror.** Te książki są idealne do słuchania, jeżeli masz ochotę stworzyć atmosferę grozy. Warto zwrócić uwagę na to, kto czyta książkę. W horrorach sprawdzają się lektorzy obdarzeni niskim, wibrującym głosem.

Słuchajmy audiobooków, kiedy tylko mamy taką możliwość. Nic nie zastąpi przyjemności czytania książek drukowanych, ale dla zabieganych, którzy ciągle cierpią na brak czasu, jest to jakaś alternatywa na kontakt z literaturą piękną. Niech żyje fikcja literacka, fantazja pisarska i nasza wyobraźnia!

*Morial*

### Pociąg do czytania. Stacja Czytelnik



Akcja książki „**Doktorzy**” **Erica Segala** rozpoczyna się w 1958 roku, kiedy piątka młodych ludzi zostaje przyjęta do Szkoły Medycznej Uniwersytetu Harvarda. Wszyscy studenci oprócz jednego są biali i wszyscy oprócz pięciu są mężczyznami. Powieść opisuje ich losy od dzieciństwa poprzez studia aż do momentu, kiedy stają się oni lekarzami z doświadczeniem. Czy wszystkim uda się skończyć studia i nie zwariować? Dzięki tej książce możemy poznać życie studentów medycyny z ich punktu widzenia. W nietypowy sposób okazuje również, dlaczego lekarze popełniają błędy.

„Nadaliśmy lekarzom status bogów i czcimy jak bóstwa, oddając im nasze ciała i dusze, nie mówiąc już o innych dobrach tego świata. A jednak - paradoksalnie - są to najbardziej podatni na ciosy i najwrażliwsi z ludzi.” Jeden z bohaterów- Seth jest szczególnie wyczulony na cierpienie pacjentów. Jak zachowa się w stosunku do nieuleczalnie chorych osób? Czy pomoże im zakończyć katusze?

Powieść zawiera wiele interesujących wątków. Obserwujemy w niej niezwykłą przyjaźń Barneya i Laury, lecz czy odkryją oni, co naprawdę dla siebie znaczą? Jak czuje się Bennet - murzyńskie dziecko adoptowane przez parę żydów? Jak radzą sobie kobiety w świecie rządzonej przez mężczyzn?

Mimo tego, że jest to dosyć opasłe tomiście, czyta się je jednym tchem. Książka zawiera rozbudowaną fabułę, porusza wiele tematów:

rasizm, antysemityzm, równouprawnienie, eutanazja, kwestie etyczne, błędy w sztuce lekarskiej i przede wszystkim niepohamowane pragnienie spełnienia marzeń. Jest w niej pełno terminologii medycznej podanej i opisanej w przystępny sposób. Możemy znaleźć tam niesamowite sytuacje ćwiczeń w prosektorium i badań na zwierzętach, które mogą być trudne w lekturze dla bardziej wrażliwych czytelników. Zdecydowanie jest to książka warta przeczytania, pozwalająca odbyć pasjonującą podróż po świecie medycyny.

Polecam dla każdego, a w szczególności dla zainteresowanych studiowaniem medycyny!

MD

### Teoria super strun

Aktualnie wszystkie prawa fizyki są opisywane przez teorię względności Einsteina (opisuje ona „zależności” między obiektami dużymi typu np. planety i księżyce, zakłada płaską powierzchnię, czasoprzestrzeń, na którą oddziałują masywne obiekty wyginając ją i w ten sposób tworząc grawitację) i mechanikę kwantową (która to opisuje świat pod mikroskopem, a nawet mniejszy). Problem jest w tym, że gdy próbujemy połączyć te dwie teorie w jedną (w tzw. „Teorię Wszystkiego”), wychodzą bzdury, jednak naukowcy cały czas próbują znaleźć to jedno uniwersalne równanie, które opisywałoby wszechświat.

Siły w teorii względności:

-grawitacja

Siły w mechanice kwantowej:

-oddziaływanie silne (utrzymuje protony i atomy spójne),

-elektromagnetyzm (światło, elektryczność, przyciąganie magnetyczne),

-oddziaływanie słabe (odpowiada za rozpad atomowy).

Właśnie połączenie tych 4 sił w jednej teorii dałoby Teorię Wszystkiego.

Taką właśnie teorią wydaje się być teoria strun.

Ale czym są struny? Są to małe (wielkości mniej więcej równy długości Plancka), nieustannie drgające „kosmyki” energii, umieszczone w centrum każdej cząsteczki. Można stwierdzić, że jeśli powiększylibyśmy atom do wielkości układu słonecznego, to struna miałaby wielkość przeciętnego drzewa. To, jak drgają (z jaką częstotliwością), określa, jakie cząstki elementarne tworzą.

Podstawa matematyczna tej teorii nie sprawdza się jednak w trójwymiarowym świecie. W 1926 roku Oskar Klein stwierdził, że istnieją 2 rodzaje wymiarów: duże, te których doświadczamy na co dzień i zwinięte. To tak, jakby z daleka patrzeć na linię wysokiego napięcia. Wydaje się ona jednowymiarowa, lecz gdy popatrzymy z bliska, zobaczymy wszystkie wymiary. Im więcej wymiarów, tym więcej możliwości działania. Tak więc teoria strun zakłada wszechświat dziesięciowymiarowy lub też dwudziestosześciowymiarowy. Struny miałyby operować w tych wymiarach, natomiast kształt wymiarów nadawałby im specyficzne właściwości, i dzięki nim miałyby przyjmować różne rodzaje drgan, co natomiast określałoby, jakie cząstki elementarne tworzą.

Nasz wszechświat opisuje około 20 stałych fizycznych (np. masa elektronu czy siły oddziaływań). Wiemy, ile one wynoszą, lecz nie znamy powodu, dlaczego tak jest. Ważne jest, żeby uświadomić sobie, że jeśli te wartości w jakikolwiek sposób zostałyby zmienione, wszechświat przestałby istnieć. Fizycy przypuszczają, że pochodzenie tych stałych leży w budowie wymiarów małych, tych, których nie widzimy. Gdybyśmy je dokładnie zbadali, wiedzieli jak wyglądają, to moglibyśmy obliczyć możliwe częstotliwości drgania strun. To natomiast pozwoliłoby nam obliczyć stałe fizyczne i jeśli wyniki zgadzałyby się z prawdziwymi danymi, to byłoby to dowód na odkrycie teorii wszystkiego. Jednak są to tylko przypuszczenia i teorie.

## A może by tak jakaś praca w międzyczasie? Praca przez Internet - zalety i wady

**Wystarczy komputer z dostępem do Internetu i telefon. To dobre zajęcie dla specjalistów różnych branż, którzy mogą pracować na odległość.**

Zacznijmy od tego: co to jest telepraca? Jest to praca zdalna, biuro w domu, forma organizacji pracy polegająca na świadczeniu pracy poza siedzibą przedsiębiorstwa, jednak w kontakcie z przełożonymi i współpracownikami za pomocą takich urządzeń telekomunikacyjnych, jak telefon, faks, przy wykorzystaniu łącz internetowych.

Karolina Jasiniak, opolanka mieszkająca w Warszawie, zajmuje się pisaniem wniosków o dotacje unijne. Rano zaprowadza dzieci do przedszkola i siada w domowym biurze. Jej główne narzędzia pracy to komputer, telefon i Internet. Zwykle pracuje do 15.30, pory powrotu dzieci do domu. - Nigdy nie myślałam o sobie jako wykonującej telepracę - zaznacza. - To określenie kojarzyło mi się dotychczas negatywnie, z kimś nagabującym przez telefon do kupienia kolejnej niepotrzebnej rzeczy. Ewentualnie, bardziej pozytywnie, z pracownicą biura obsługi klientów - mówi. Jest z wykształcenia ekonomistką. Przez 5 lat pracowała jako księgowa u trzech pracodawców i mówi, że nabawiła się tam głównie wrzodów żołądka z powodu stresu. Dlatego zdecydowała się na otworzenie własnej działalności i pracę w domu. - Sama decyduję, ile chcę pracować i mogę robić to o różnych porach - mówi o zaletach takiej pracy. - Z drugiej strony potrzebna jest do tego duża samodyscyplina.

Rodzajów telepracy jest wiele. Nie tylko na zasadzie samoza-trudnienia. Można ją świadczyć także na umowę zlecenie, o dzieło i umowę o pracę. Różnica w tym ostatnim przypadku polega na tym, że pracownik zamiast chodzić do biura, wykonuje swoje zadania w domu lub innym miejscu, a pracodawca zapewnia mu sprzęt do pracy i rozlicza się z nim np. za rozmowy telefoniczne. Ma on też takie same prawa jak inni pracownicy, np. do szkoleń.

W grudniu 2007 roku weszła w życie nowelizacja ustawy wprowadzająca pojęcie telepracy.

- Wówczas zaledwie 7 proc. osób pracowało w taki sposób. W grudniu 2008 roku już co piąty Polak na stu pytanych deklarował, że świadczył telepracę - mówi Rafał Hubczyk z firmy Doradztwo Gospodarcze DGA w Poznaniu, która realizowała projekt „Telepraca. Ogólnopolski program promocji i szkoleń dla przedsiębiorców”.

Zaletami takiej pracy jest to, że możemy jej szukać na całym świecie, nie ma żadnych ograniczeń geograficznych. Na przykład pracodawcy z zachodniej Europy poszukują w naszej części kontynentu administratorów sieci komputerowych. - Bo można nimi zarządzać z każdego miejsca, a e-mail idzie tak samo długo z Opola do Hongkongu jak do Warszawy - przekonuje Rafał Hubczyk. Jego zdaniem telepraca jest idealnym modelem na czas kryzysu i dla pracodawców, i dla pracowników.

-W momencie, kiedy wielu specjalistów straciło etaty, alternatywą dla nich może być taka właśnie praca - ocenia Rafał Hubczyk.

Uważa się, że telepraca umożliwiała





pracownikom łatwiejsze pogodzenie obowiązków służbowych ze sprawami osobistymi i rodzinnymi. Ponadto telepracownicy są mniej zestresowani. Telepraca daje również możliwość zatrudnienia osób niepełnosprawnych, choć ci wolą raczej pracę wśród ludzi niż w domowym zaciszu. Oferta stanowisk pracy jest tu bardzo szeroka. Wymienię tylko kilka przykładów telepracowników: administratorzy sieci, tłumacze, księgowi, dziennikarze, pracownicy nauki czy przedstawiciele handlowi.

Jakie są zalety takiej pracy? Na pewno redukcja kosztów wynajmu pomieszczeń biurowych i kosztów zatrudnienia (dla pracodawcy), obniżenie kosztów dojazdów do pracy (dla pracownika), wzrost wydajności pracy, elastyczność miejsca i czasu pracy (dla pracownika), możliwość zatrudnienia osób niepełnosprawnych i korzystających z urlopu wychowawczego oraz zmniejszenie konfliktów w pracy.

Niestety, ten rodzaj pracy ma również swoje wady. Są nimi: trudność w odseparowaniu pracy od domu (dla pracownika), brak bezpośredniego nadzoru lub kontroli (dla pracodawcy), nienormowany czas pracy, uzależnienie od techniki, osłabienie osobistych kontaktów międzyludzkich.

Czy telepraca jest dla Ciebie? Na pewno nie dowiesz się, dopóki nie spróbujesz. Jak każda ma swoje zalety i wady, ale najważniejsze, żeby jej minusy nie przestąpiły plusów!

### Z kuchni letniej...

A może by tak zjeść coś lekkiego, kolorowego i zdrowego, czyli... proponujemy dziś sałatkę z jajkiem i łososiem. W przygotowaniu prosta i szybka, a w konsumpcji – przepyszna! Uwaga! Najlepiej smakuje podczas degustacji z przyjaciółmi na świeżym powietrzu w „tak pięknych okolicznościach przyrody”.

### Sałátka z jajkiem i łososiem

#### Składniki:

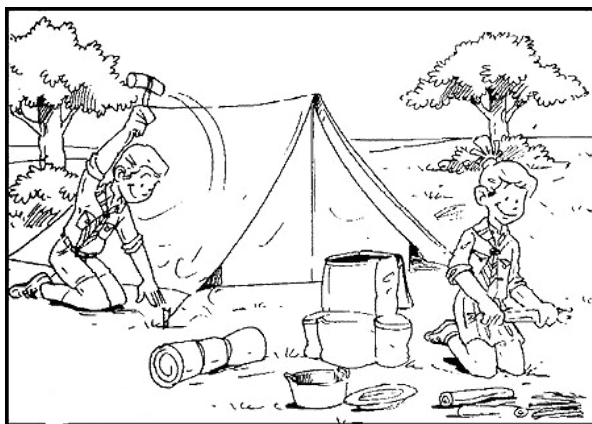
główka kruchej sałaty  
2-3 garście rukoli  
mała garść kiełków rzodkiewki  
3-4 jajka ugotowane na twardo  
8 pomidorków koktajlowych  
ogórek  
papryka  
20 dag wędzonego łosia

#### Sos:

4-5 łyżek oliwy z oliwek  
łyżka soku z cytryny  
ząbek czosnku  
łyżka miodu  
łyżeczka posiekanej natki  
pietruszki  
5 listków estragonu  
pieprz

#### Wykonanie:

W osobnej miseczce mieszamy sok z cytryny z miodem i pieprzem, dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę, pietruszkę, estragon, wlewamy oliwę i rozdrabniamy wszystko blenderem do konsystencji sosu. Postrzępioną na mniejsze kawałki sałatę, kiełki i rukolę wkładamy do miski, dodajemy pomidorki pokrojone na połówki, cienkie plasterki ogórka, paprykę pokrojoną w cienkie paski, ćwiartki jajek. Delikatnie mieszamy składniki i polewamy przygotowanym sosem. Sałatkę przygotowujemy tuż przed spożyciem.



## Bądź jak Hipokrates i... spaceruj na zdrowie!

O tym, że ruch pozytywnie wpływa na nasze zdrowie, nie trzeba chyba nikogo przekonywać. I choć nie każdy z nas ma predyspozycję i chęci, by intensywnie uprawiać sport, spacer to forma ruchu, która powinna odpowiadać każdemu. Zalecana wszystkim, ze szczególnym wskazaniem na osoby, które miały dłuższą przerwę w aktywności fizycznej, np. w wyniku poważnych kontuzji, chorób czy wypadków. Wówczas warto zacząć spacerować. Spacer pozwoli na stopniowy i niegwałtowny powrót do aktywności ruchowej.

Już Hipokrates mawiał, że „chodzenie jest dla człowieka najlepszym lekarstwem” i miał rację! Dziś to, co w starożytności było intuicyjną tezą, potwierdzają liczne badania naukowe. Zalety spacerów są nie do przecenienia dla naszego zdrowia, sylwetki i dobrego samopoczucia. Co więcej, to rodzaj aktywności fizycznej, którą zaakceptują najbardziej oporni, leniwi i niewysportowani. A zatem - marsz na spacer!

1. Spacerowiczom nie grożą kontuzje.

Spacer to łagodna, niewymagająca forma ruchu. Tempo i intensywność spaceru regulujemy samodzielnie, dostosowując go do własnych potrzeb. Nie obowiązują nas żadne plany treningowe, nie musimy z nikim rywalizować, nikt nam niczego nie narzuca. Słuchając własnego ciała, dostosowujemy regularność i rytm spacerów do własnych potrzeb oraz harmonogramu tygodnia. Aby jednak w pełni czerpać ze zdrowotnego dobrodziejstwa spacerów, warto zaplanować sobie co najmniej godzinny spacer trzy razy w tygodniu. Pora i trasa - obojętne. Równie dobrze może to być weekendowa wycieczka do lasu, jak i codzienna droga do pracy. Ważna jest systematyczność. Stopniowo, gdy chodzenie przestanie nam wystarczać, możemy zacząć maszerować, a kto wie, być może kolejnym etapem będzie jogging.

2. Spacerowanie zapobiega chorobom cywilizacyjnym.

Regularne spacerowanie to doskonały sposób na zachowanie zdrowia. Lekarze są zgodni, że systematyczny ruch na świeżym powietrzu to jeden z czynników profilaktycznych, jeśli chodzi o tzw. choroby cywilizacyjne. Wprowadzając spacer do swojego harmonogramu tygodnia, zyskamy sprawniejszy układ krążeniowo - naczyniowy, obniżymy poziom cholesterolu, zmniejszymy ryzyko zachorowania na cukrzycę, nowotwory, osteoporozę, a także wzmocnimy stawy, mięśni i kości.

3. Pomoże zrzucić zbędne kilogramy i zadbać o sylwetkę.

Spacer zalecany jest osobom otyłym i z nadwagą, które w niegwałtowny sposób chcą zrzucić zbędne kilogramy. Spacerowanie nie tylko zaktywizuje do pracy 95% wszystkich mięśni, dzięki czemu zyskamy lepszą kondycję, lecz stopniowo będziemy również spalać tkankę tłuszczową wszystkich partii ciała. Podczas godziny spaceru, w zależności od jego tempa, jesteśmy w stanie spalić około 200-300 kalorii, nie męcząc się przy tym i nie ryzykując nieprzyjemnych zakwasów następnego dnia.

4. Wspomaga leczenie różnych dolegliwości.

Komu z nas nie zdarza się bezsenność, bóle głowy, obniżona odporność organizmu, niestrawność czy stresowe sytuacje? Okazuje się, że zarówno na te, jak i na szereg innych dolegliwości, spacer może być doskonałym, darmowym i jakże przyjemnym lekarstwem. Ruch na świeżym powietrzu



pozwole dotlenić organizm, przyspieszy metabolizm oraz pozbywanie się toksyn z organizmu, wzmocni odporność, a także będzie doskonałym relaksem. Zyska na tym również nasza pamięć i koncentracja, bowiem dotleniony mózg będzie pracował sprawniej i wydajniej.

#### 5. Spacer to doskonały relaks!

O tym, że spacer na świeżym powietrzu to rewelacyjna forma spędzenia dnia wolnego, wie każdy z nas. Podczas spaceru mamy czas na przemyślenia, pozbycie się codziennych trosk oraz nabranie dystansu do problemów. Godzina spaceru będzie idealnym sposobem na odreagowanie stresu po ciężkim dniu. Udowodniono również, że podczas spaceru spada poziom hormonu stresu, natomiast wydzielają się hormony odpowiedzialne za dobre samopoczucie. Dzięki regularnym spacerom będziemy nie tylko zdrowsi, ale również zyskamy nową energię, witalność i chęci do życia.

Spacerujmy intensywnie zatem, bo naprawdę warto!

xyz

### **Sztuka zapominania, czyli o pamięci selektywnej**

Negatywne emocje to nieodłączne utrapienie każdego z nas, ale czy tak naprawdę są one potrzebne w naszym życiu? Na pewno grają jakąś rolę, ale czy powinna być ona aż tak duża, jak myślimy? Otóż niekoniecznie. Staramy się, niestety, zapamiętywać gorsze momenty. Nic dziwnego – przecież są one powiązane z czymś, czego się nie spodziewamy, z czymś, co jest dla nas dużym zaskoczeniem. Przecież wszyscy ludzie muszą się kochać i być dla siebie najlepszymi przyjaciółmi! Nie możemy się jednak oszukiwać. niesprawiedliwości zdarzają się codziennie.

Wynika to przede wszystkim z tego, że każdy różni się od siebie - charakterem, wyglądem, reagowaniem na określone sytuacje w życiu itp. Nawet gdyby istniała możliwość stworzenia idealnej kopii drugiej osoby, byłaby ona kimś zupełnie innym, nawet gdyby wyglądała dokładnie tak samo, gdyż nie da się dać jej tych samych wspomnień. A więc prostym wnioskiem jest to, że różnimy się głównie przez to, co kiedyś przeszliśmy, czego doświadczyliśmy w życiu, kim jesteśmy teraz i co planujemy na przyszłość.

Większość ludzi w młodym wieku nie potrafi zrozumieć, że ktoś jest inny, ma odmienne zdanie na dany temat. Wtedy zaczyna się konflikt. Powoduje to mnóstwo złych emocji. Nawet jedna drobna sprzeczka potrafi zepsuć cały dzień sukcesów. Dlatego jest to takie bolesne. Zapewne każdy w głębi serca chciałby zrobić wszystko idealnie, a tu wszystko przepadło. O ile silniejsze osoby będą potrafiły sobie poradzić z takim drobnym niepowodzeniem, to dla reszty będzie to rozpoczęcie błędnego koła złych emocji.

Zrozumiałą jest fakt, że skrzywdzona osoba będzie czuła coś w rodzaju wewnętrznego chaosu i chęci zniechęcenia całego świata, ale spójrzmy prawdzie w oczy – doprowadzi to tylko do większego bólu, spowodowanego rozpamiętywaniem i chęcią zemsty. Jeśli pochłoną nas te uczucia, na pewno nie skończy się to dla nas dobrze. Lecz co zrobić, by poradzić sobie z tym okropnym uczuciem niesprawiedliwości? Przecież nie można tak tego zostawić!

A owszem, można zostawić to i mieć „święty spokój”. Przydaje się wtedy umiejętność pamięci selektywnej. Polega ona mniej więcej na (mówiąc językiem potocznym) pamiętaniu tylko tego, co chce się pamiętać. Dla naszego zdrowia psychicznego znacznie lepsze jest przypominanie sobie miłych momentów w naszym życiu, wspomnianie naszych sukcesów.

A co, jeśli nadal jest tego zbyt mało, by zagłuszyć te wszystkie przykrości, z którymi skonfrontowało Cię życie? Na pewno nie karmić

swojego rozgoryczenia. Spowoduje to tylko to, że zaczniesz postrzegać innych jako swoich „wrogów”, którzy tylko czekają na to, by zniszczyć Twoje dobre samopoczucie. Czas w tym przypadku może nie uleczyć Twoich ran. Wręcz przeciwnie, może pogłębić i nasilić negatywne uczucia. Skutkuje to tylko pogorszeniem zdrowia psychicznego, jak i fizycznego. W naprawdę skrajnych przypadkach zdarzają się nawet ludzie, którzy zapadli w ciężkie stany lękowe, odizolowali się od świata, a nawet popełniali ciężkie zbrodnie w akcie odwetu.

Każde doświadczenie, nawet to smutne, przynosi ze sobą lekcję. Zdarzają się naprawdę przeróżne sytuacje, lecz w każdej kryje się bardzo ważna nauka. A przecież wiedza przychodzi z doświadczenia. Mądrzy ludzie potrafią je wykorzystać, by iść dalej przez życie bogatszym o nową wiedzę i umiejętności. Trzeba to dostrzec, ponieważ w przeciwnym razie nasze błędne koło nieszczęść dalej będzie się toczyć.

Ciekawym sposobem na pozbycie się bólu jest spotkanie z jego źródłem. Jeśli jest możliwość spotkania dwóch stron, nie warto z tym zwlekać. Każde z Was może szczerze (ale kulturalnie i na spokojnie!!!) opisać swoje uczucia. Nie ma sytuacji bez wyjścia – na pewno się dogadacie.

Poważnym błędem jest myślenie tylko o sobie. Warto pomyśleć, że nie tylko Ty masz problemy. Nie chodzi tutaj o to, by stwierdzić, że nasz problem jest niczym w porównaniu do innych. Skup się bardziej na tym, że inni też przeżywają swoje własne wzloty i upadki. Zachowanie otwartego umysłu jest podstawą. Nie można zamykać się na innych. Należy lepiej wytłumaczyć sobie zachowanie swojego „wroga”. Ludzie często krzywdzą tych, którzy są w gorszym położeniu niż oni sami.

Staraj się także pamiętać, że osoby z Twojego otoczenia się zmieniają. Ktoś, kto skrzywdził Cię w przeszłości lub teraz, za kilka lat może się okazać całkiem innym człowiekiem.. Kto wie, może po latach będziecie siebie wzajemnie przepraszać, wybaczać i śmiać się z dobrych starych czasów. Odcięcie się od obrazu drugiej osoby, który stworzyłeś na podstawie złych doświadczeń, jest dobrym rozwiązaniem. Na pewno okaże się, że jest zupełnie kimś innym niż sobie wyobrażałeś.

Czas też zaakceptować, że nie zawsze los będzie się do Ciebie uśmiechać. Życie nie składa się w pełni z szczęśliwych chwil. Nie łatwo jest pogodzić się z życiowymi niepowodzeniami ani zawsze łatwo jest wyciągnąć z nich lekcje, ale tak już jest i na ogół nie mamy na to wpływu.

Kiedy uda się nam oczyścić swoje wnętrza z negatywnych emocji, na pewno pocujemy ulgę. Spokój wewnętrzny i pogoda ducha liczą się wtedy najbardziej. Ważniejsza jest pamięć o tym, co jest dobre, o ludziach, którzy nas kochają, o tych, którzy byli, są i będą nas wspierać. Nikt nie jest sam. Jeśli będziemy tego świadomi, odrzucenie negatywnych emocji stanie się o wiele łatwiejsze.

I co Ty na to? Czyżby świat okazał się trochę bardziej przyjaznym miejscem? :)

JG





## Kącik wiedzy patrioty, czyli wielcy zapomniani Polacy Józef Rotblat – polski noblista

Mimo tego, że Polacy nie mają w swoim poczcie aż tak wielu laureatów Nagrody Nobla, a większość wykształconych Polaków potrafi ich z łatwością wymienić, okazuje się, że o jednym polskim noblicie jako naród całkiem zapomnieliśmy (oczywiście, pod wpływem zabiegów poprzedniego reżimu).

Józef Rotblat urodził się w 1908 roku w Warszawie. Choć pochodził z biednej rodziny żydowskiej osiągnął niebywałą karierę naukową i zawsze, nawet po otrzymaniu brytyjskiego obywatelstwa, uważał się całkowicie za Polaka. W latach międzywojennych studiował fizykę na Uniwersytecie Warszawskim, gdzie oddał się pracy naukowej nad rozpadem atomów i uzyskał doktorat. Po jego otrzymaniu wyjechał do Anglii na dalsze studia na stypendium, dotarł tam 30 sierpnia 1939 roku. W Warszawie pozostawił swoją żonę, Tolę Gryn, która mimo jego wielokrotnych, usilnych prób sprowadzenia jej do Anglii, nie przeżyła wojny. Rotblat po dostaniu się na Wyspy został współpracownikiem angielskiego fizyka jądrowego - Jamesa Chadwicka, z którym razem z grupą fizyków brytyjskich wyjechał do Stanów Zjednoczonych i włączył się do prac nad bronią atomową. Pracował tam zaangażowany w projekt Manhattan przez prawie cały okres wojny, jednak w 1944 wycofał się z niego w związku ze słusznym przekonaniem, że prace służą wyścigowi zbrojeń i zostaną wykorzystane w złym celu. Bolesnie przekonał się o jego prawdziwości w momencie zrzucenia bomby na Hiroshimę – mówił potem, że tak jak inni naukowcy uważał, iż bomba zostanie zrzucona na pustynię jako demonstracja siły, a nie na miasto pełne cywilnej ludności.

Od tego momentu zajął się wykorzystaniem fizyki jądrowej dla dobra ludzkości, czyli medycyną nuklearną i wpływem promieniowania jonizującego na powstawanie nowotworów. Pełnił też ważną rolę w organizacji „Pugwash“, zajmującej się działaniami mającymi na celu rozbrojenie atomowe mocarstw, gdyż znając mechanizm bomb, wiedział, jak wielkie niosą zagrożenie dla życia ludzkiego. W 1966 roku zorganizował konferencję w Sopocie na temat: „Rozbrojenie i światowe bezpieczeństwo, głównie w Europie“. W 1995 roku został uhonorowany Pokojową Nagrodą Nobla za „zasługi w zmniejszaniu roli, jaką odgrywa broń atomowa w polityce międzynarodowej oraz za likwidację tej broni“.

Aby móc pracować w brytyjskich instytutach badawczych fizyki nuklearnej, Józef Rotblat musiał przyjąć w 1946 obywatelstwo brytyjskie, jednak nigdy nie wyrzekł się ojczyzny. Zresztą – kto inny jak nie Polak mógłby brać udział w opracowaniu i wynalezieniu bomby atomowej, ale nagrodę otrzymać za jej światowe rozbrojenie? *ywaniuk*

### **Słówko o zielonych szkołach, czyli przygoda, zabawa i poznawanie świata w jednym**

Zielone szkoły - kiedyś oznaczały naukę poza szkołą, teraz to pojęcie oznacza raczej integrację połączoną z poznawaniem świata. Nie są to już popularne wykłady z ekologii czy historii, ale raczej rajdy terenowe o tematyce historycznej, warsztaty twórczości czy obozy językowe. Wzbogacają one naszą wiedzę, światopogląd i doświadczenia w interesujący sposób. Ponadto programy takich „Zielonych Szkół” dobrane są do wieku i zainteresowań uczestników. Zielone szkoły prowadzone są również dla młodzieży agresywnej, zagubionej, bez chęci do nauki i motywacji życiowej oraz niemającej (bynajmniej tak się jej wydaje) zainteresowań. Oprócz „zielonych szkół” coraz popularniejsze są też „błękitne szkoły” – pod żaglami oraz „białe szkoły” – na nartach lub łyżwach.

Wiele wyższych szkół w Polsce organizuje letnie warsztaty. Są one doskonałym wyborem, jeśli chcemy spędzić lato w otoczeniu ludzi dzielących naszą pasję. Warsztaty organizowane są w zakresie różnych dziedzin, zaczynając od śpiewu tradycyjnego, białego przez tańce ludowe, warsztaty informatyczne, plastyczne czy organizowane przez Krakowską Szkołę Artystyczną dla młodzieży do 20. roku życia warsztaty teatralne, projektowania ubioru, biżuterii, wnętrza, fotografii, grafiki komputerowej, malarstwa czy rysunku komiksowego.



Spędzając wakacje aktywnie, nie tylko nabieramy doświadczenia i rozwijamy swój talent, ale również poznajemy nowych, wspaniałych ludzi, którzy razem z nami zwiedzają świat. Każdy taki wyjazd pozostawia dobre wspomnienia, niezapomniane wrażenia oraz dostarcza w nietypowy i bardzo atrakcyjny sposób nowej wiedzy. Zachęcam do odważnych decyzji i udziału w nich!

AP

## Zielono nam w głowie!

### Jak działa na nas kolor zielony?

Psychika odbiera tę barwę tak samo jak naturę. Zielon wokół sprawia, że czujemy się zrelaksowani i spokojni, nie prześladowuje nas gonitwa myśli, zmniejsza się napięcie mięśni i obniża ciśnienie krwi. Świetnie sprawdza się na ścianach wnętrza mieszkania, gdy zależy nam na atmosferze pełnej harmonii.

### Zielony czas wolny

Wyjdź zieleni naprzeciw - wystarczy już pięć minut dziennie na łonie natury, żebyś znakomicie się czuł! Do mózgu dociera więcej tlenu i glukozy, więc lepiej Ci się pracuje, zwiększa się koncentracja. Zaplanuj czas na to, by po ciężkim dniu w szkole wyjść na zewnątrz i popatrzeć na różne odcienie zieloności roślin. Stań obok drzewa, obejrzyj z bliska liście na krzaku bzu... Popatrz też w niebo - Twój wzrok i mózg tylko na tym skorzystają.

### Gdzie nasycić się zielenią?

Wystarczy wybrać się gdzieś na obrzeża miasta, choćby na godzinę. Najlepiej do lasu, ale równie kojąco zadziała spacer przez łąki albo skrajami pól. Jeśli to zupełnie niemożliwe, zdecyduj się na park, najlepiej taki, który ma zróżnicowaną roślinność i urozmaicone ukształtowanie terenu.

### Jak polepszyć efektywność swojej pracy za sprawą zieleni?

1. Postaw w pomieszczeniu kwiatki doniczkowe - będą jonizować powietrze oraz nawilżać je, działając jak filtr oraz kojąc oczy zmęczone pracą przy monitorze.
2. Zainstaluj tapetę z pięknym krajobrazem - złagodzi stres i nerwy, a także pomoże się skoncentrować na kolejnych zadaniach.
3. Przemaluj ściany w swoim pokoju na ZIELONO
4. Trzymaj doniczkę z miętą na biurku - jej zapach orzeźwia i poprawia nastrój zdecydowanie bardziej niż kolejna kawa.



## Ciekawostka

Obecność w naszym otoczeniu roślin doniczkowych może poprawić efektywność pracy o 15 proc. Przy tym liczba błędów popełnianych podczas pracy zmniejszy się o ponad jedną dziesiątą - do takich wniosków doszli badacze z Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego. A więc dajmy się ponieść zieleni!

MP

## Koń by się uśmieał, czyli szczypta dobrego humoru na dobry początek wakacji...

W szkole:

- Hej, ty tam, pod oknem - kiedy był pierwszy rozbiór polski? - pyta nauczyciel.
- Nie wiem.
- A w którym roku była bitwa pod Grunwaldem?
- Nie pamiętam
- To co ty właściwie wiesz? Jak chcesz zdać maturę?
- Ale ja tu tylko kaloryfer naprawiam.

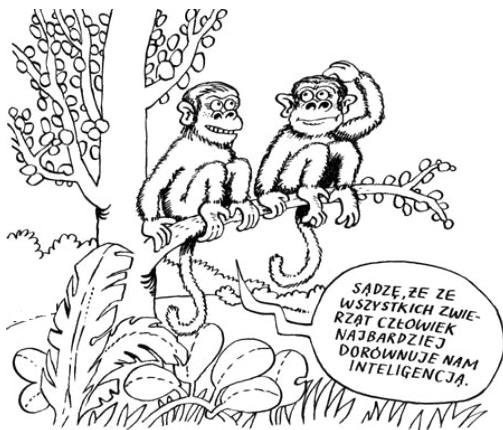


Przychodzi kobieta do sklepu zoologicznego i chce kupić papugę. Ekspedientka pokazuje jej papugę, która ma do jednej nogi przywiązaną zieloną, a do drugiej czerwoną wstążeczkę. Kobieta to zaciekawilo i pyta, po co te wstążeczki.

- Jak pani pociągnie za zieloną wstążeczkę, papuga mówi po francusku, a jak za czerwoną - to po angielsku.
- A jak pociągnę za obie? - dopytuje kobieta.
- To spadną z drążka, ty wredna babo! - odzywa się papuga.

Jasiu na religii pyta księdza:

- A lubi ksiądz królika?
- Lubię. A co?
- Bo mama mówiła, że da księdzu królika.
- Minęło trochę czasu, a ksiądz nie dostał obiecanego królika. Postanowił się upomnieć.
- Na lekcji religii pyta więc Jasia:
- Jasiu i co z tym królikiem?
- Eee... już nam wyzdrowiał.



Do domu bogatego małżeństwa wtargnęli rabusie.

- Złoto jest? - pytają.
- Jest - mówi mąż - 100 kg.
- To nie gadaj, tylko dawaj!
- Mąż odwraca się w stronę sypialni i głośno woła:
- Krysiu, złoto moje, wstawaj! Panowie przysli po ciebie!

Gość luksusowego hotelu składa u kelnera zamówienie:

- Proszę dwa gotowane jajka. Jedno tak miękkie, że zarówno żółtko i białko ma być w stanie płynnym, a drugie takie twarde, żebym miał kłopoty z jego pogryzieniem.
- Proszę również dwa plasterki boczku, zimne, ale z jednej strony zwęglone, oraz spalonego, kruszącego się w dłoniach tosta. Maselko niech będzie tak zmrożone, żebym za nic w świecie nie mógł go rozsmarować. Proszę także o bardzo słabutką kawę, o temperaturze pokojowej.
- To bardzo skomplikowane zamówienie, proszę pana. Nie wiem, czy nasi kucharze potrafią?
- Wczoraj jakoś doskonale to potrafili!

Żona do męża:

- Wiesz co, nasz Walduś dziś dostał pałą z geografii, bo nie wiedział, gdzie leży Afryka.
- To musi być gdzieś niedaleko, bo u nas w warsztacie pracuje Murzyn i dojeżdża do roboty rowerem.

Byłem na rozmowie o pracę i gość zapytał:

- W CV napisał pan, że potrafi pan szybko liczyć w pamięci. Ile jest  $17 \times 19$ ?
- Trzydzieści sześć – odpowiedziałem bez zastanowienia.
- To zła odpowiedź.
- Ale jaka szybka!

Przed wizytacją w szkole nauczyciel ustala:

- Jak o coś zapytam, niech zgłaszają się wszyscy. Ci, co wiedzą - prawą ręką, Ci, co nie wiedzą - lewą ręką.

Podczas egzaminu jeden ze studentów poprosił

o otwarcie okna. Profesor zezwolił i powiedział:

- Okno można otworzyć, ortów tu nie ma, nie wyfruną.
- Po egzaminie, gdy już wszyscy wychodzili, profesor słyszy:  
- Ooo! Patrzcie, profesor też wychodzi drzwiami...



Koniec roku szkolnego. Pod wieczór matka zagląda do pokoju córочки i znajduje na łóżku następujący liścik:

„Droga Mamo! Nareszcie koniec szkoły. Dla mnie już na zawsze. Jestem od dawna zakochana i postanowiliśmy z moim chłopakiem wreszcie „się urwać”. Wiem, że Tobie się to nie spodoba, ale on jest taki słodki! Te jego tatuaże i piercing na każdym kawałku ciała... A ten jego motocykl! Ali (tak się nazywa mój facet) twierdzi, że jazda na nim w kasku to grzech. Ali jest kompletnie na moim punkcie zwariowany. Mówi, że go uratowałam, bo ten alkohol by go w końcu zabił... Aha, i najważniejsze. Będziesz miała wnuka! Tak się cieszę! Kolega Alego ma gdzieś w lesie drewnianą chatkę. Trzeba ją wyremontować i nie ma w niej światła ani wody, ale to będzie nasz nowy dom. Nie martw się! Będziemy mieli z czego żyć. Ali ma kapitalny pomysł. Będziemy uprawiać marihuanę i sprzedawać ją w mieście. Będzie z tego kupa kaşy. Tak się cieszę! I nie martw się, proszę. Wkrótce będę miała 14 lat i naprawdę mogę na siebie sama uważać. Mam tylko nadzieję, że szybko pojawi się ta szczepionka przeciwko AIDS. Alemu bardzo by to pomogło...”

Twoja ukochana córочка.

P.S. Wszystko to bzdura! Jestem u Kaśki i oglądamy telewizję. Chciałam Ci tylko uświadomić, że są gorsze rzeczy niż to świadectwo, które znajdziesz na stoliku w swojej sypialni. Buziaczki!”





## PERYPETII STEFANA CIĄG DALSZY...

(kilka dni później)

Stefan siedział ze smętną miną przed telewizorem i pił wodę z sokiem. Nagle zadzwonił telefon. Mężczyzna aż podskoczył, a jego napój wylądował na sztruksowych spodniach i starej zielonkawej kanapie. Ze złością popatrzył na wyświetlacz – to Tomasz, a potem odebrał.

– H-halo?

– Stefan? Mam do ciebie sprawę. A raczej... – producent zaczął się jękać, a to do niego niepodobne. – Chodzi o to, że... pod naszym studium koczują kilkadziesiąt kobiet! Zrób coś z tym! – zdenerwowany Tomasz błagał z desperacją w głosie swojego byłego pracownika.

– Co ja na to poradzę? Przecież już skończyłem nagrywać mój program – odpowiedział. A do siebie w myślach: – Stefan, zachowaj spokój, bądź opanowany!

– Ale, ale... to są twoje fanki! Odkąd odszedłeś, codziennie przychodzą tu kolejne grupy i czekają aż znów wrócisz na antenę. Ja tak dłużej nie mogę, zrób coś z nimi!

– Panie producencie – Stefan miał cichą nadzieję na powrót na antenę, lecz nie chciał tego po sobie pokazywać. – To jest teraz problem wyłączanie pana. Przepraszam, ale jestem zajęty. Do widzenia.

Rozłączył się. A potem poszedł zmienić zalane spodnie i znów wrócił do salonu, żeby marnować czas na „nicnierobienu”. Ostatnimi czasami było to jego ulubione zajęcie. Sięgnął po pilota, a potem zaczął co chwilę zmieniać programy, aż natrafił na coś znajomego.

– To ja! – wydał z siebie piskliwy okrzyk, po czym dokładniej przyjrzał się swojej postaci na ekranie. – Ten odcinek ma chyba ze sto lat... – westchnął, tym razem już nieco ciszej i sprawdził, który to odcinek „Gotowania ze Stefanem”. Jedenasty. Zaraz po jego premierze pan Tomasz zadzwonił z propozycją przedłużenia umowy. Ach, to były cudowne czasy! Mimo iż nie każdy darzył Stefana szacunkiem, to jednak jakoś utrzymywał się na antenie przez te ponad sto odcinków. Na każdego musi w końcu przyjść ta pora, kiedy wszystko się kończy. – Ale... – samotność doskwierała mu bardziej; coraz częściej mówił coś do siebie. – Przecież taki Marcel utrzymuje się z programu kulinarnego od ponad pięć lat! – jego głos drżał, a pomiędzy wyrazami słychać było dziwne jęki. Faktycznie, samotność dała Stefanowi mocno w kość.

Marcel to jeden z najlepszych w swoim fachu. I zarazem największy idol naszego bohatera. Stefan nawet nie próbował dorównać mu swoim gotowaniem. Chociaż miał cichą nadzieję, że kiedyś uda mu się być chociaż w połowie tak dobrym jak on.

Wstał. Podeszedł do okna. Przed blokiem bawiło się kilkoro dzieci. Jak one beztrudnie wyglądają – pomyślał. Przez te kilka dni Stefan zmienił się nie do poznania. Częściej rozmyślał nad życiem, przeznaczeniem. Czy będzie jak dawniej, czy będzie musiał całkowicie zmienić tryb swojego życia? Tego nie wiedział. Wiedział natomiast, że jeśli czegoś nie zrobi, po prostu zgnije w swoim mieszkaniu.

Odwrócił się i podeszedł do ławy, na której leżał telefon.

### NOWY START

Tomasz był zachwycony propozycją Stefana. Chociaż jeszcze niedawno uważał go za niewiele wartego kucharza, tak teraz z wielką chęcią przyjął Stefana z powrotem do pracy.



Przynajmniej uwolnię się od tabunu kobiet pod studio –pomyślał producent. W tym samym czasie Stefan w duchu skakał z radości. Zdawał sobie bowiem sprawę z tego, że nie należy do najbardziej wpływowych ludzi w świecie Tomasza, a jednak udało mu się wrócić do programu. Oczywiście tylko na próbę, jeśli oglądalność znacznie spadnie, to nie ma co marzyć o dalszej karierze kulinarnego celebryty.

Od teraz Stefan powinien zmienić swój przydomek z „Ciamajda” na „Superzaradny człowiek”.

Nie czekając na dalszy rozwój wypadków, szczęśliwy Stefan od razu zadzwonił do swojej mamy. Nie można chwalić dnia przed zachodem słońca –mawiała pani Krysia, ale w tym przypadku odszedł od jednego ze swoich motywatorów.

– Wspaniale! Wyśmienicie! Nawet nie wiesz, jak bardzo się cieszę! – starsza kobieta krzyczała do słuchawki, a Stefan tylko marzył o tym, żeby w końcu rozłączyć się i dać odpocząć dla ucha. Wytrzymał jednak tysiące pochwał i gratulacji w stylu „jaki mój syn jest zaradny”, „wiedziałam, że sobie poradzi” i z uśmiechem na twarzy postanowił poszukać inspiracji do nowego odcinka. Zaparzył swoją ulubioną herbatę, dolał do niej odrobinę malinowego soku, wziął zielony notatnik i pomaszerował do maleńkiego gabinetu. Nie zaglądał tu ostatnio od dobrych dwóch tygodni, nie miał po co. To sprawiło mu tylko ból, więc zamknął drzwi, a klucz schował pod jedną z doniczek na parapecie. Tak, mało oryginalny pomysł, ale czego można się spodziewać po takim mężczyźnie jak Stefan? Tylko program ubarwiał dotąd jego monotonne i jałowe życie.



Odnalazł więc zółtawy klucz ukryty pod największą doniczką, która ledwie mieściła się na parapecie. W pokoju nie zmieniło się nic. Wszystko wyglądało tak, jak zostawił to jakiś czas temu. Wprawdzie miało tak wyglądać, bo przecież nikt tu nie zaglądał. Tylko na półkach zebrano się trochę kurzu, a kwiatek stojący na biurku zdecydowanie potrzebował dużej dawki wody. Mężczyzna szybkim krokiem przemierzył mieszkanie i wziął niewielki kubeczek z wodą. Robił to z zawrotną prędkością, jakby od tych kilku minut zależało życie małej roślinki.

Kiedy już ogarnął nieco miejsce swojej pracy, rozsiadł się wygodnie na brązowym fotelu i zaczął myśleć. Zwykle atmosfera bijąca z gabinetu oraz kubek herbaty sprawiały, że pomysły przychodziły bardzo szybko. Jednak nie teraz, po dłuższej przerwie. Zdążył wypić chyba kilka litrów gorącego napoju, zanim w jego głowie zrodził się pomysł.

„To jest to!” - wstał i krzyknął. Trochę przypomniało to „Eureka!” Archimedesesa. Stefan zaśmiał się radośnie i szybkim ruchem złapał długopis. Po kilku minutach na kartce znajdowało się już siedem przepisów na ciasta, ciasteczka. Stefan chciał wykorzystać te najlepsze i stworzyć z nich coś całkiem nowego.

„Może szarlotka z serem?” – zastanawiał się na głos – albo przekładaniec z masą kokosową?”. Nawet nie zwrócił uwagi na zachodzące słońce oraz coraz większe krople deszczu za oknem. Przygotował sobie listę zakupów, którą zawiezie jutro do studia oraz małe ściągawki. Wprawdzie po incydencie, który miał miejsce trzy miesiące temu, nauczył się prowadzić program bez nich, jednak stare przyzwyczajenie zostało. Stefan dzięki nim czuł się pewniej i wiedział, że na pewno nie zapomni dodać soli do potrawy.

c.d.n.

WU

## Motywatory na wakacje i nie tylko...

Powiedz coś miłego trzem osobom dziennie!

Zawsze miej przed oczami coś pięknego, choćby stokrotkę w słoiku!

Zrób niespodziankę staremu przyjacielowi i zadzwoń do niego!

Nie przegapij drobnych radości życia, goniąc za tymi wielkimi!

Pamiętaj, że dobre słowo szybko leczy rany!

Podróżuj. Zwiedzaj nowe miejsca. Nie zapomnij zabrać ze sobą otwartej głowy.

Myśl o dziewięćdziesięciu procentach, które są dobre, a nie o dziesięciu, które takie nie są.

Podrap psa po brzuchu.

Uliczni muzykanci to skarb. Zatrzymaj się przez chwilę i posłuchaj, potem daj niewielki datek.

Wpadaj czasem do sklepu ze zwierzętami i popatrz na dzieci oglądające zwierzaki.

Broń swojego entuzjazmu przed sceptycyzmem innych.

Ciesz się tym, co masz.

Przygotuj blachę domowych pierniczków. Obliz łyżkę.

Kiedy jesteś w znakomitym nastroju, zawiadom o tym swoją twarz.

Nigdy nie wstydz się głośnego śmiechu i radosnego śpiewu.

Jeśli zarabiasz dużo pieniędzy, wykorzystuj je za życia, pomagając ludziom.

To największa satysfakcja z bogactwa.

Życie jest krótkie, czasem machnij ręką na dietę!

Naucz się przyrządzać doskonały sos do spaghetti. Receptura Twojej mamy jest najlepsza.

Miej psa.

Pomasuj komuś plecy. Niech ktoś pomasuje Ci plecy.

Śpiewaj pod prysznicem.

Naucz się okazywać dobry humor nawet wtedy, kiedy czujesz co innego.

Naucz się okazywać zapał, nawet kiedy czujesz co innego.

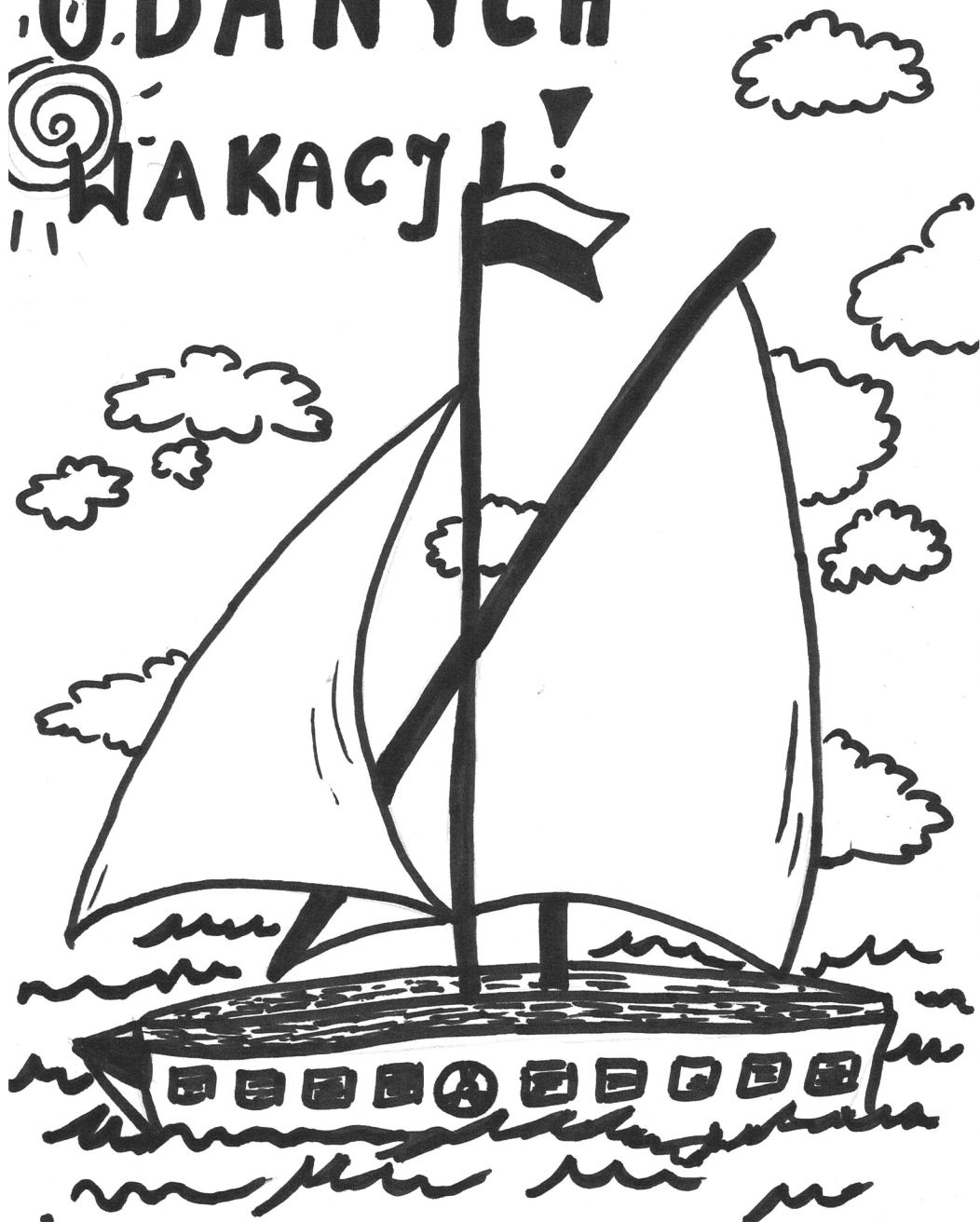
Zrezygnuj z jednego posiłku tygodniowo i daj jego równowartość bezdomnemu.

Bierz udział w zjazdach absolwentów.





U.DANYCH  
WAKACJI!



ŻEGLUJĆIE W STRONĘ MARZEŃ!