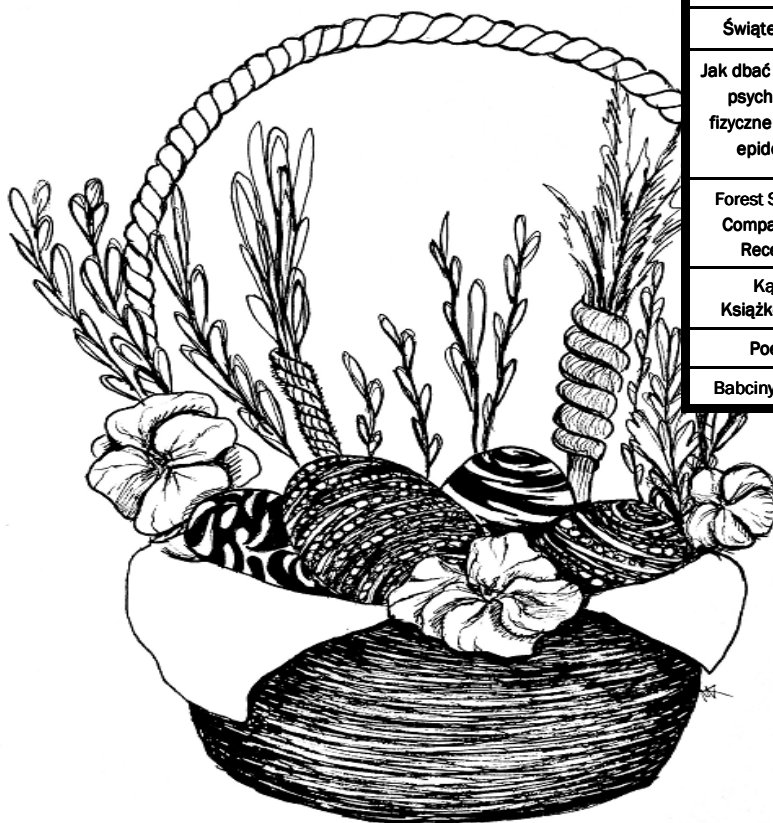


W tym numerze:

Wielkanoc!



Życzenia	2
Wielkanoc na świecie	3
Szklany świat	5
Świątecz(nie)	6
Jak dbać o zdrowie psychiczne i fizyczne podczas epidemii?	8
Forest Swords— Compassion— Recenzja	10
Kącik Książkoholika	12
Poezja	14
Babciny przepis	16

Święta! Święta!

*Wielkanoc to czas otuchy i nadziei.
Czas odradzania się wiary w siłę Chrystusa
i drugiego człowieka...
Życzymy Wam, Kochani,
aby zbliżające się Święta Wielkanocne,
pomimo przejmujących wydarzeń
na świecie, wniosły do Waszych serc
wiosenną radość i świeżość, pogodę ducha,
spokój, ciepło i nadzieję.*

Redakcja

Wielkanoc na świecie

Wielkanoc nie jest typowo polskim świętem, jest obchodzona na całym świecie i choć wszędzie czci się zmartwychwstanie Jezusa, każdy kraj ma swoje odmienne tradycje. Przykładowo w Szwecji istnieje zwyczaj przypominający nieco Halloween. Małe dziewczynki przebierają się wtedy za czarownice wielkanocne i w Wielką Sobotę wędrują od domu do domu, rozdając świąteczne laurki w zamian za słodycze. Co ciekawe, to nie Halloween było inspiracją dla powstania tego zwyczaju. Wywodzi się on z dawnych wierzeń o złotach czarownic. Szwedzi zdobią bogato swoje stoły pękami brzoźowych gałązek, ozdobionych piórami i wstążkami.

Włosi, święta zwykle spędzają poza własnym domem, zgodnie z przysłowiem "Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi" oznaczającego "Boże Narodzenie z rodziną, Wielkanoc z kim chcesz". Gromadzą się na uroczystym obiedzie, gdzie pochłaniają duże ilości baraniny jak i jagnięciny (sprowadzanej przede wszystkim z Polski). W przeciwieństwie do naszego, polskiego zwyczaju we Włoszech nie ma czegoś takiego jak święcenie pokarmów. Pieką jednak tradycyjne ciasto, babkę drożdżową z mśóstwem bakalii, kształtem przypominające gołębia. Nosi ono nazwę colomba, a jego historia sięga VI wieku, kiedy, podobnie jak dziś symbolizuje radość i pokój.

W Australii do kościołów przynosi się prawdziwą palmę, którą pali się na koniec mszy, a uzyskane popioły przechowywane są do środy popielcowej.

Popularną tradycją wielkanocną jest wyjazd na kemping z rodziną i rozpalanie grilla, gdyż Australijczycy nie mają w zwyczaju przygotowywać dań w kuchni. Tradycyjną przekąską są jednak bułeczki ze znakiem krzyża podawane na ciepło z masłem. Dzieci w Wielką Sobotę zostawiają dla zająca mleko i marchewki, aby miał siłę pokicać dalej.

W Afryce parafie chrześcijańskie organizują tradycyjne nabożeństwa, zaczynające się o godzinie trzeciej po południu. Po zakończonej mszy wierni nie rozchodzą się jednak do domu, tylko zostają przed kościołem, aby tańczyć i śpiewać, co jest ważnym elementem ich wyrazistej i bardzo ekspresyjnej kultury. Zarówno kościoły jak i domy dekorowane są bogato ozdobami o nazwie "vitenge" i "kanga". Dekoracje są w kształcie niezwykle barwnych motyli, a tworzy się je z kwiatów i liści bananowca. W Afryce post nie obowiązuje już w Wielką Sobotę ani w Wielki Piątek. Do popularnych zwyczajów należy odwiedzanie sąsiadów, znajomych i częstowanie ich własnymi wyrobami.

Brazylijczycy przykładają dużą wagę do swoich tradycji wielkanocnych. Wielki Tydzień poprzedza największy i znany na całym świecie karnawał w Rio de Janeiro, a jego koniec jednocześnie rozpoczyna okres Wielkiego Postu. Wielki Tydzień zaczyna się od zaplatania liści palmy w litery lub w krzyże, które następnie święci się w kościele. Święci się również tzw. kwiat Macela, który kwitnie tylko w czasie Wielkiego Postu, gdyż w Brazylii ważne jest oddawanie czci symbolom natury. Niemal w każdym brazylijskim domu przygotowuje się słodkie cukierki zwane Pacoa, zrobione ze zmielonych orzechów ziemnych i cukru.

Każdy kraj ma swoje tradycje dla niego charakterystyczne, a przykłady tradycji świątecznych można by było jeszcze długo mnożyć. Kultura państw europejskich czy afrykańskich jest zupełnie różna, a dotyczy przecież tego samego święta! My w Polsce również mamy cudowne tradycje, które celebруем wspólnie z rodziną. Mam nadzieję, że i Wy spędzicie święta w najbliższym rodzinnym gronie, czego Wam życzę, szczególnie w tym ciężkim dla wszystkich czasie.

Smacznego jajka!

Wera Stawicka

Szklany świat

Świat zaczął się kruszyć. Rzeczywistość nabiera nowego znaczenia, niezwykle podobnego dla wszystkich. Obok mnie - książki, czekające od wielu miesięcy na poznanie ich wewnętrznego świata. Przede mną okno, które informuje, że zmienia się pora dnia, zdaje się, że ten dzień trwa już od miesiąca. Za ścianą słyszę dźwięki muzyki, sprzątania, gotowania, rozmów. Czas płynie inaczej, analizując jego rolę w utworze - naszym życiu, stwierdzam, że skłania do refleksji. To ważny moment, może jeszcze nie jest za późno, żeby coś zmienić?

Wydaje się, że teraz mamy szansę nad wszystkim się zastanowić, zacząć inaczej funkcjonować, zobaczyć, co jest naprawdę istotne. Tylko czy, gdy wróci wyczekiwana,

wielobarwna normalność to nie zapomnimy o chwili rozmyślań? Może zabrzmiało to zwyczajnie, infantylnie i banalnie, ale czy to nie jest idealny czas, by zacząć doceniać najmniejsze rzeczy? Cieszyć się z bycia. Z bycia z myślami, z bycia z bliskimi, z bycia z nadzieją, z bycia ze sobą. To zatrzymanie tkwi w prostocie, a jednak bardzo trudno pozbyć się tęsknoty za labiryntem codzienności, do którego nieświadomie się przyzwyczailiśmy. Elementy rzeczywistości zaczynają tworzyć całość, którą prawdopodobnie zatracimy, wracając do wyczekiwanego schematyzmu i rutyny.

Olga Słomińska

Świątecz(nie)

Jeden stół. Sześć krzeseł, pięć osób. Dobrze wiemy, że dodatkowe nakrycie to nie na te święta, nic nie mówimy z czystej grzeczności, w końcu babcia co roku używa nam lokum na świąteczne śniadanie. Z tego samego powodu staramy się nie robić jej przykrości, chociaż w święta nawet najszczerze chęci często nie wystarczają.

Wujek. Najstarszy syn babci. Perfidnie wykorzystuje swoją pozycję w stadzie (rodzinie) i wyjada najbardziej polukrowane ciastka, zanim te jeszcze trafią na stół. Kiedyś nakryto na tym mnie i, gdy dostawałam burę od mamy, zza jej pleców szczyrzył się do mnie On. Z ciastkiem w ręku.

Mama. Co roku nazywa nas rozpieszczonymi bachorami i rozpacza, jak to ona musi wszystko robić. Prawda jest taka, że najwięcej czasu zajmuje jej wytykanie, co my zrobiliśmy źle i poprawianie tego, chociaż nigdy nikomu nie przeszkadzało. Ale, broń Boże, zwrócić jej uwagę na to, że sama te problemy sobie tworzy. Naprawdę. Jeśli jesteście w podobnej sytuacji, siedźcie cicho.

Babcia. Pomarszczona starowinka, której „Sto lat” przestaliśmy śpiewać ładnych parę lat temu (w pewnym wieku już po prostu nie wypada). Co roku zaczyna gotować na dwa tygodnie przed świętami i co roku zastanawia się, kto to wszystko zje. Cierpliwie czekamy na fazę „za rok tyle nie robię, nie ma opcji”. Zrobi.

Ja i mój brat. Kiedy siedzimy, krzyczą na nas, że nic nie robimy, kiedy wstajemy – krzyczą, że wszystko robimy źle. Co roku zakładamy się, ile czasu minie do pierwszej kłótni i kto ją sprowokuje. W tym roku stawka jest wyjątkowo wysoka.

Już niedługo usiądziemy przy świątecznym stole i spróbujemy się dogadać, chociaż na co dzień różnie z tym bywa. Myślę, że wyznacznikiem rodzinnej miłości jest to, że wciąż próbujemy, nikt jeszcze się nie wycofał. Pioruny walą, burzą kościoły, cesarstwa upadają, a święta są nadal. Na dobre i na złe (z przewagą tego złego, ale skupiajmy się na pozytywach). Trzymajcie się na tych świętach. I na kwarantannie to już swoją drogą.

Z serdecznymi życzeniami wesołych świąt,

Zuzanna Plutowska

Jak dbać o zdrowie psychiczne jak i fizyczne podczas epidemii ?

Zależliśmy się wszyscy w bardzo trudnej i nowej dla nas sytuacji. Dla jednych pandemia jest czasem przemyśleń, refleksji, troski o niepewną przyszłość. Dla innych okresem planowania i działania, w którym nie ma miejsca na nudę. Czas kryzysu generuje olbrzymi stres w społeczeństwie. Ludzie muszą w krótkim okresie zaadaptować się do nowych warunków. W tym okresie nasze zdrowie psychiczne, jak i fizyczne jest bardzo ważne. Zalecenia, jakie otrzymaliśmy, mają na celu jak najszybsze ograniczenie rozprzestrzeniania się wirusa. Warto zadbać o siebie w tym czasie.

Mamy dla Was kilka wskazówek, jak radzić sobie w obecnej sytuacji : Coś dla ducha :)

- 1) Nie powstrzymuj się od złego nastroju, ponieważ jest to naturalne odczucie. Akceptuj swoje emocje. Możesz wyznaczyć sobie granice - myśl o złości przez 10 minut, po czym rusz dalej.
- 2) Miej świadomość, że nie na wszystko masz wpływ. Zajmij się tym, nad czym masz rzeczywistą kontrolę.
- 3) Nie bądź dla siebie zbyt surowy. Bądź zdeterminowany, ale pamiętaj, że nie zawsze wszystko idzie po naszej myśli.
- 4) Każdego dnia choć przez kilka minut spróbuj skupić się na swoim oddechu i medytuj- w stresującej chwili zrelaksuj się :)
- 5) Pamiętaj o empatii dla innych i SIEBIE
- 6) Sprawdzaj samopoczucie swoich bliskich - dodaj im to otuchy. Spędzaj z nimi więcej czasu, pograj w gry planszowe, pośpiewajcie, pogadajcie :)

7) Pielęgnuj te momenty, które sprawiają, że czujesz się lepiej, które odciągają cię od złego nastroju.

Coś dla ciała :)

1) Pamiętaj o aktywności fizycznej - nie spędzaj zbyt dużo czasu przed komputerem. Po lekcjach online wyjdź do ogrodu, aby zaczerpnąć świeżego powietrza, zrób trening, porozciągaj się, wypróbuj jogę :)

2) Nie zapominaj o zdrowym odżywianiu się

3) Poświęć się kreatywności - wybierz zajęcia, które dadzą Ci poczucie spełnienia. Poświęć czas na to, co lubisz robić, a niekoniecznie masz na to zazwyczaj czas.

4) Pamiętaj, że dobry sen to podstawa. Prawidłowa jego ilość to ok. 8 godzin.

5) Czytaj książki, bądź obecny na lekcjach online. Doceniaj szczególny trud, jaki nauczyciele wkładają w nasze nauczanie.

6) Ubieraj się każdego dnia, dbaj o higienę, zadbaj o swoje ciało, cerę – mimo że nie zamierzasz opuszczać domu.

Wirus, z którym mamy do czynienia, wywołał w nas wielkie emocje. Warto poświęcić tej sprawie trochę uwagi, pomyśleć nad swoim dotychczasowym postępowaniem, zadać sobie kilka pytań . .

Czy dobrze traktowaliśmy swoją planetę ? Czy dobrze traktowaliśmy siebie nawzajem ? Czy potrzebne są nam : wojny, zazdrość, egoizm ? Czy wystarczająco dużo czasu poświęciliśmy swoim bliskim ? Czy posiadanie drogich rzeczy musi pomagać nam w realizowaniu siebie ? Czy wystarczająco dużo rozmawiamy ze sobą ? Czy narzekanie na wszystko nam pomaga ? Czy warto kłócić się o rzeczy mało istotne ?

A teraz zastanówmy się... Może warto zmienić nasze postępowanie w niektórych sytuacjach ? Zacząć od początku ? Czas został zatrzymany. Doceńmy bliskość drugiego człowieka, dialog, uścisk dłoni, spacer w parku, wieczór z bliskimi. Nie dokonujemy podziałów międzyludzkich - wszyscy jesteśmy równi. Uczucia, które zostały w nas wyzwolone przez epidemię, powinny trwać zawsze. Czyńmy dobro! Róbmy to, co kochamy! Poddajmy się refleksjom i wyciągnijmy wnioski. . .

„Życie odmienia się przez przypadki” - Mirosław Welz-

Źródła : https://www.youtube.com/watch?v=f2ytHsAxreE&t=48s&fbclid=IwAR0CA8ITfvX25ppBxsvWL_k8oUOEolu3_jOVrPOfCI_osBoQSxkWbiUUxFBE

„Jak dbać o zdrowie psychiczne podczas pandemii”-Kamila
„Bułka” Białousz

Marta Aniszewska, Julka Zawacka IIC

Forest Swords – Compassion

Kolejny oryginalny na swój sposób album. Forest Swords to wykonawca, u którego styl łatwo rozpoznać, ale samą muzykę trudno przypisać do jednego gatunku. Ambient, drone, IDM, dużo gatunków zawiera ten jeden projekt. Całość jest jeszcze połączona z plemiennym klimatem, przez powracające w albumie bębny i trąby/rogi.

Pierwszy utwór “War It” ma bardzo wojenny klimat, pojawienie się właśnie rogu i bębnów wytwarza ten efekt wraz z szumami wyjętymi prosto z filmów o tej tematyce. “The Highest Flood” jest bardzo podobne do poprzednika. W pewnym momencie myślałam, że

jest to jeden utwór. Ktoś mógłby uznać to za minus, ale, według mnie, dodaje to spójności, a sam efekt ten powstaje przez zakończenie pierwszego utworu, które bardzo przypomina drugi. "Panic" przypomina rytmy Bliskiego Wschodu. Ludzkie głosy, instrumenty i elektronika tworzą atmosferę bazaru z różnych filmów, równocześnie zachowując taką strukturę, że dobrze się tego słucha nawet, jak nie jest połączone z kinem. "Exalter" jest moim ulubionym utworem na płycie. Atmosfera jest świetna, manipulacja głosem też, utwór mimo swojej natury jest bardzo rytmiczny, co jest dla mnie największym atutem. Nie traci swojej atmosfery mimo przyśpieszenia rytmu (delikatnego, ale odczuwalnego). "Border Margin Barrier" jest pseudo ambientową przerwą po swoim poprzedniku. Polega ona na powtarzającym się krótkim fragmencie, który z czasem robi się głośniejszy i dołączają do niego różne dźwięki, w tym minimalny rytm. "Arms Out" jest bardzo spokojny, wręcz można powiedzieć, że jest delikatny. Zawiera on powtarzający się głos mężczyzny powtarzającego tytuł utworu. Nic się nie zmienia do końcówki, kiedy włączają się kolejne instrumenty tworząc, ponownie, filmowy klimat. "Vandalism" jest także bardzo spokojny,



gdyby nie bębny można by było go w pełni umieścić w kategorii ambientu. "Sjurvival" akurat można uznać za utwór z tego gatunku. Delikatne elektroniczne dźwięki świetnie przygotowują do następnego utworu: "Raw Language". Uderza on znikąd, jest najszybszym kawałkiem na liście i strukturą delikatnie przypomina trap,

ale równocześnie zawiera w sobie dużo elementów IDM. To jest naprawdę ciekawe połączenie, którego nie słyszy się za często. Pianino włącza się w ostatniej chwili albumu, w "Knife Edge". Jest to naprawdę piękny kawałek i dobre zakończenie płyty.

Ostatecznie polecam płytę w całości. Problemem dla niektórych słuchaczy może być to, jaka powolna się czasami wydaje, ale jak się do niej przysiadzie w wolnym czasie i przesłucha w całości, przestaje to być problemem.

Tomek IID

Kącik książkoholika

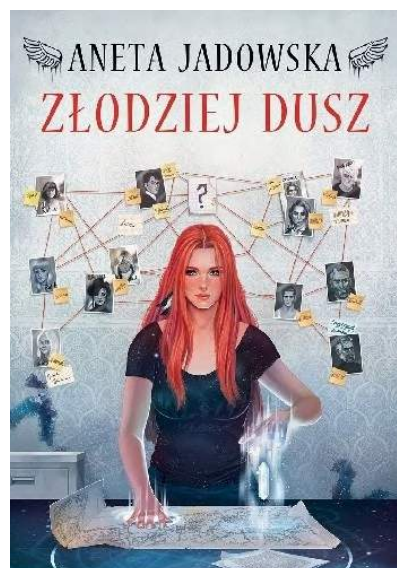
Ten wpis rozpocznę słowami Wisławy Szymborskiej, które brzmią: „Czytanie książek to najlepsza zabawa, jaką sobie ludzkość wymyśliła”. Może więc warto posłuchać naszej wybitnej pisarki, a zarazem noblistki i kolokwialnie ujmując „rzucić komputer” i zagrać w inną, ciekawszą grę, jaką jest czytanie. Przedstawię Wam propozycje książkową z gatunku, który pozwoli każdemu przenieść się do zupełnie innego świata, tego mniej realistycznego.

Może warto czasem oderwać się od realiów i zapomnieć o tym, co dzieje się na świecie?! „Złodziej dusz” to jedna z powieści fantasy Anety Jadowskiej. Opowiada ona historię o losach kobiety, oficjalnie policjantki mającej trudny charakter, ale świetne statystki rozwiązywania spraw. Natomiast nieoficjalnie jest wiedźmą, dzielącą swój czas między toruński komisariat a magiczne miasto Thorn. Doskonale radziła sobie z utrzymaniem tych światów w równowadze i kompletnej izolacji... do czasu. Akcja, emocje i humor to słowa najlepiej opisujące tę powieść. Dodatkowo umiejscowienie wydarzeń w tak bliskim mieście (w którym zapewne każdy z nas chociaż raz był) sprawiają, że akcja staje się jeszcze ciekawsza. Powieść warta przeczytania, z momentami grozy, ale i humoru. Wolisz filmy niż

książki? „Most do Terabithi” to książka autorstwa Katheriny Paterson, na podstawie której powstał film o tej samej nazwie. Film, tak samo jak książka pokazują życie nastolatków, którzy codziennie odwiedzają swój świat jakim jest Terabithi. Ich losy, problemy, z których może i nie każdy wyjdzie cało.

Jak tam wasza domowa kwarantanna? Ile książek przeczytaliście? Pamiętajcie, aby zostać w domu (#zostańwdomu), chociaż piękna pogoda zachęca do wyjścia z domu, to korzystajmy z słonecznej kąpieli przez szybę lub na balkonie. „Zając Max ratuje Wielkanoc”, „Hop” warte obejrzenia w te święta spędzone w mniejszym gronie.

Julia Domeracka



Poezja

W świątecznym wydaniu polecam wam jednego z moich ulubionych twórców. Konstanty Ildewons Gałczyński pseudonim "Karakuliambro" urodził się 23 stycznia 1905 roku w Warszawie i tam też zmarł 6 grudnia 1953 roku. Najbardziej znany za sprawą paradramatycznej serii podszytych absurdem humoresek „Teatrzyk Zielona Gęś”. Moim ulubionym wierszem poety jest „Satyra na bożą krówkę”, który zawsze wprowadza mnie w radosny, wiosenny nastrój.

„Satyra na bożą krówkę”

Po cholereę toto żyje?
Trudno powiedzieć, czy ma szyję,
a bez szyi komu się przyda?

Pachnie toto jak dno beczki,
jakieś nóżki, jakieś kropeczki -
ohyda.

Człowiek zajęty niesłuchanie,
a toto proszę, lezie po ścianie
i rozprasza uwagę człowieka;

bo człowiek chciałby się skoncentrować,
a ot bożą krówkę obserwować musi,
a czas ucieka.

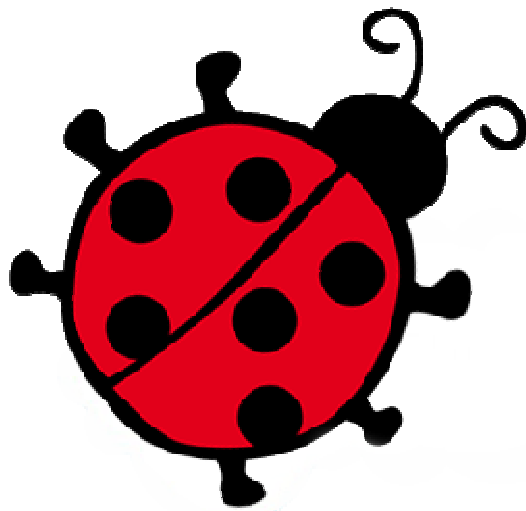
A secundo, szanowne panie,
jakim prawem w zimie na ścianie?!

Co innego latem, gdy kwitnie ogórek!
Bo latem to co innego:
każdy owad może tentego
i w ogóle.

Więc upraszam entomologów,
czyli badaczy owadzich nogów,
by się na tę sprawę rzucili z szalem.

I właśnie dlatego w Szczecinie,
gdzie mi czas pracowicie płynie,
satyrę na bożą krówkę napisałem.

Marianna 1C



Babciny przepis

Wiosna zawitała u Nas na stałe, a wraz z nią zbliża się Wielkanoc. Już 12 kwietnia zasiądziemy przy świątecznym stole na uroczyste śniadanie. Daniem, jakie najbardziej kojarzy mi się z tym świętem, oprócz jajek, jest makowiec. Nigdy nie mogło go zabraknąć, o co dbała moja babcia. Jednak w tym roku, może warto upiec go samemu? Wypróbować swoje kulinarne siły i przyrządzić go dla całej rodziny? Jeśli w przerwie od wiosennych porządków też macie taką ochotę, w tym numerze gazetki umieszczam przepis właśnie na świąteczny **makowiec**.

1. Składniki:

1) Ciasto:

- 150 g palmy
- 1 szklanka cukru
- 1 $\frac{1}{3}$ szklanki mąki
- $\frac{1}{2}$ szklanki mąki ziemniaczanej
- 3 jajka
- 3 łyżki oleju
- 1 łyżka octu
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

2) Masa makowa:

- 2 szklanki maku
- 1 szklanka cukru
- ½ kostki palmy
- 3 jajka (białka na pianę
- olejek migdałowy, rodzynki

2. Przygotowanie:

- 1) Palmę, cukier, jajka utrzeć na masę. Dodać olej oraz ocet. Następnie zmieszać mąkę z proszkiem do pieczenia i dodać to do masy.
- 2) 2) Cukier, palmę i żółtka utrzeć. Mak sparzyć w gorącej wodzie, odcedzić i zmielić dwa razy, a następnie dodać do masy wraz z olejkiem i rodzynkami. Na koniec dodać ubite białka.
- 3) 3) Wyłożyć 2/3 ciasta na blachę, na to wyłożyć masę makową. Na wierzch rozsmarować pozostałe ciasto. Piec 45 minut w 170 °C.

Smacznego!

Wiktoria

II LO im. Króla Jana III Sobieskiego

Ul. Marcinkowskiego 10
86-300 Grudziądz
tel./ fax (0-56) 462-22-65

e - mail:
dyrektor@lo2.grudziadz.pl

II LO

Zapraszamy na stronę
www.lo2.grudziadz.com.pl

Redakcja: Asia Rusak, Weronika Stawicka,
Olga Słomińska, Zuzanna Plutowska, Marta
Aniszewska, Julia Zawacka, Tomasz
Szewa, Julia Domeracka, Marianna
Kucharska, Wiktoria Dzwonkowska

Opiekun: p. prof. Katarzyna Bartos

Okładka: Marta Krupa

Skład komputerowy: Asia Rusak, Magda
Gralak

