

MONITOR

raugutta



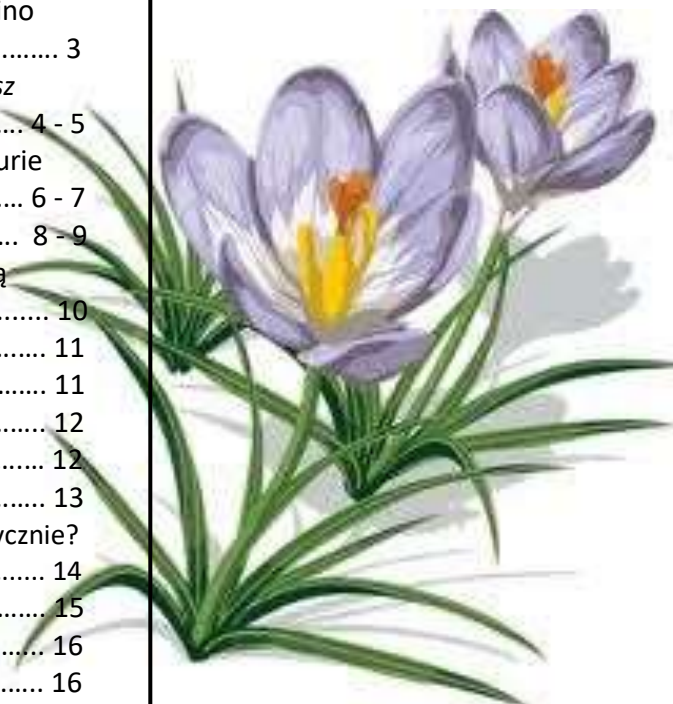
Drodzy Czytelnicy,

oddajemy w Wasze ręce marcowy numer miesięcznika. Powiadają, że „w marcu jak w garncu”, więc na zimową nudę proponujemy Wam jeszcze gorące wydanie Monitora. W numerze, jak zwykle, coś dla ducha i dla ciała, m.in. wywiad Panią profesor Mileną Przewodek, porady maturalne, wszystko o herbacie oraz porządka dawka zastrzyku kulturalnego ☺

Życzymy przyjemnej lektury!

W tym numerze:

1. Wywiad z... Panią Profesor Mileną Przewodek 2
2. Wydarzenia historyj opisane – Mroczna historia o Monte Casino 3
3. Oстрым Piórem – Poradnik maturzysty – Jak zanotujesz tak zdasz 4 - 5
4. Wolę poznawać spacerkiem – Śladami Marii Skłodowskiej - Curie 6 - 7
5. Uwaga, nauka idzie – Herbata, herbatka 8 - 9
6. Z przymrużeniem oka - Nudzimy siebie i zanudzamy swoją nudą innych 10
7. Obrazy, które musisz poznać 11
8. Poezję i prozę 11
9. Klub książki – Oni rządzą światem, Jim Marrs 12
10. Teatroteka szkolna – Biesy, Teatr Studio 12
11. Language corner - Israel's Tallest Lego Tower 13
12. Kącik doradcy zawodowego – Dlaczego warto być aktywnym fizycznie? 14
13. Palcem po mapie 15
14. Łamigłówki mądrej główki 16
15. Smacznie gotujemy! 16





„Przeciwieństwa się przyciągają”, czyli 12 pytań do Pani profesor Mileny Przewodek

W ostatnim tygodniu nauki, przed feriami zimowymi, miałyśmy przyjemność porozmawiać z Panią Profesor Przewodek – pogodną, poukładaną i charyzmatyczną nauczycielką języka hiszpańskiego i angielskiego. Czy zawsze taka była? Co robiła przed podjęciem pracy na stanowisku nauczyciela w liceum? Przeczytaj i przekonaj się sam.

Co najbardziej Pani lubi w swoim zawodzie?

Zdecydowanie to, że każdy dzień niesie nowe wyzwania i każdy jest inny. Moja praca nie jest monotonna, bardzo dużo się uczę. Lubię mieć kontakt z mądrą i chętną do współpracy młodzieżą.

Jak długo uczy Pani angielskiego i hiszpańskiego?

Zaczęłam uczyć już na studiach, najpierw były to szkoły językowe, później większe projekty (z Policją, BORem), praca na Uniwersytecie Trzeciego Wieku oraz w Wyższej Szkole Mody. W liceum uczę trzeci rok i mimo świetnych wspomnień z tamtego okresu, to w liceum jest mi najlepiej.

Czy zdarzyły się na lekcjach sytuacje, które utkwiły Pani w pamięci? Może Pani podać przykład?

Każda lekcja, na której uczniowie są przygotowani, chłoną wiedzę i współpracują ze mną jest dla mnie lekcją udaną i miło zapamiętaną. Pamiętam, jak pod koniec października tego roku szkolnego, uczniowie z klasy 1C nieoczekiwanie wręczyli mi laurkę i powiedzieli, że dziś jest mój dzień. Oprócz tego byli przygotowani do lekcji i świetnie współpracowaliśmy. Laurka do dziś wisi w klasie, a taką lekcję pamięta się do końca życia.

Jaką była Pani uczennicą?

Starałam się być sumienna, pracowita i systematyczna. Nauczyciele mogli na mnie polegać i powierzali mi bardzo odpowiedzialne zadania. Byłam uczennicą, która raz w życiu uciekła z lekcji, a właściwie nie z lekcji, tylko z filharmonii (raz w miesiącu, na koncert muzyki klasycznej, przyjeżdżali do naszego liceum filharmonicy). Mój wychowawca nie uwierzył, że opuściłam lekcję z premedytacją i sam usprawiedliwił mi tę godzinę. Oprócz tego dbałam o oceny i pilnie uczyłam się do matury, żeby dostać się na moje wymarzone studia filologiczne.

Kto jest dla Pani autorytetem?

Zdecydowanie moja mama. Nie tylko dlatego, że jest dla mnie najwspanialszą mamą na świecie. Jest dla mnie wielkim autorytetem jako kobieta. Jest osobą ambitną, która dzięki swojej pracy, konsekwencji i wytrwałości wiele w życiu osiągnęła. To ona nauczyła mnie, żebym zawsze traktowała ludzi tak, jakbym sama chciała być traktowana oraz tego, żebym wymagała od siebie choćby inni ode mnie nie wymagali.

Zauważyliśmy, że ma Pani dużo rzeczy z Kłapouchym. Dlaczego lubi Pani tę postać?

To ciągnie się od młodości, myślę, że każdy z nas ma swoją ulubioną maskotkę, postać z kreskówki, moją jest

Kłapouchy. Każda z moich przyjaciółek lubi inną postać z bajki „Kubuś Puchatek”, więc razem się dopełniamy. Poza tym, Kłapouchy ma w sobie wszystkie cechy, których nie mam ja, czyli jest bardzo melancholijny, bardzo spokojny, depresyjny, a ja mam totalnie odwrotne cechy. Może przeciwieństwa się przyciągają w tym wypadku.

Co lubi Pani robić w wolnym czasie?

Bardzo lubię szyć, przerabiać i projektować różne rzeczy. Mogę nawet pochwalić się własnoręcznie zaprojektowanym i uszytym welonem na mój ślub. Lubię również oglądać seriale i podróżować.

Jaki gatunek książek Pani najbardziej odpowiada, mogłaby Pani przytoczyć tytuły?

Bardzo lubię powieści wiktoriańskie, autorów takich jak Whilliam Thackray i jego „Vanity Fair” („Targowisko próżności”) oraz Jane Austen „Pride and Prejudice” („Duma i uprzedzenie”) czy „Sense and Sensibility” („Rozważna i romantyczna”).

Wspomniała Pani, że lubi oglądać seriale, jakie Pani poleca?

Każdy z nas ma inny gust. Ja lubię oglądać wiele gatunków, począwszy od seriali kostiumowych, historycznych, np. „Dynastia Tudorów”, „Rodzina Borgiów” czy „Downton Abbey”, przez seriale kryminalne, thrillery z suspensem, np. „Breaking Bad” czy „Czarne Lustro”. Lubię też seriale komediowe, ale to raczej dla odstresowania się.

Jakie ma Pani marzenia, plany na przyszłość?

Na pewno chcę się rozwijać w tym, co robię teraz, czyli chcę dalej pracować w liceum z młodzieżą. Chciałabym pojechać w jakieś egzotyczne, ciekawe miejsce, ponieważ z mężem lubimy podróżować.

Gdyby mogła Pani cofnąć czas zmieniałaby Pani coś w swoim życiu?

Z racji tego, że jestem może aż przesadnie poukładana i myślę sto razy albo i tysiąc zanim coś zrobię, każda moja decyzja była bardzo dobrze przemyślana i przedyskutowana z najbliższymi. Nie zmieniałabym nic.

Czuje się Pani osobą spełnioną, a zatem szczęśliwą?

Tak, jestem osobą bardzo szczęśliwą – zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym.

Wywiad przeprowadziły Karolina Mężyńska i Anna Ptaszyńska, IB

„Mroczna historia o Monte Cassino”

Zmęczona prezentowanymi w kinach komediami romantycznymi, dzięki wizycie w Warszawskiej Cytadeli na Międzynarodowym Festiwalu Filmów Historycznych i Wojskowych, który właśnie wtedy się odbywał, miałam przyjemność obejrzeć „Monte Cassino. Długa droga do domu” Aleksieja Rakowicza. Jest to film wojskowy, dający niezapomnianą lekcję historii. W filmie historycy oraz mężczyzna, który przeżył okrutne męczarnie opowiadają o tym, co działo się na świecie, a zwłaszcza Białorusi od 1939r do 1971r. W ekranizacji historie opowiadane przez doświadczonych osoby, przerywane są zaś scenami z pola bitwy, co pobudza wyobraźnię widza i nadaje dynamikę.

W produkcji filmowej wypowiadają się osoby posiadające ogromną wiedzę na temat bitwy o Monte Cassino. Moim zdaniem na wyróżnienie zasługuje Jakub Konon, uczestnik bitwy, który przeżył i opowiada o tym, co go spotkało podczas ciężkich chwil. Swoje zdanie wyrażają również: Aleksy Litwin, profesor, doktor habilitowany, Antonio Ferraro, mer miasta Cassino, Dzienis Rusieckiy, historyk, członek klubu rekonstrukcji wojskowo-historycznej „Towarzysze broni”, Stanisława Nosko, córka uczestnika bitwy o Monte Cassino S. Korościka, Pietro Rogacien, syn uczestnika bitwy o Monte Cassino A. Rogacienia.

Akcja filmu toczy się w maju 1944 roku. Alianci nie mogą przebić się do Rzymu. Główną przeszkodą na tej drodze jest średniowieczny klasztor na wzgórzu Monte Cassino, z którego Niemcy utworzyli centralny punkt fortyfikacji „Linii Gustawa”. Do szturmów ruszyli żołnierze II Korpusu Polskiego pod dowództwem generała Andersa. W tym korpusie służyło ponad 10 tysięcy Białorusinów. 18. maja 1944 roku szczyt Monte Cassino został zdobyty. Po powrocie do ojczyzny, białoruscy bohaterowie – około 1000 żołnierzy – zostali aresztowani i zesłani na Syberię. Przez długie lata nie mieli prawa nazywać się weteranami II wojny światowej.

Film zrobił na mnie ogromne wrażenie. Zwróciłam uwagę na emocje towarzyszące opowiadającym, ich szczerość oraz chęć przekazania prawdy całemu światu. Mam wrażenie, że osoby biorące udział w tworzeniu tej produkcji po dzień dzisiejszy walczą, aby wszyscy ludzie zrozumieli, co działo się podczas II wojny światowej. Dzięki odważnym żołnierzom oraz prostym ludziom w obecnych czasach możemy poznawać ten odłamek historii, który jest bardzo ważny i niesie za sobą prawdę o ludziach oraz zwyczajach, która przewija się przez całe istnienie świata, a my ją kontynuujemy, żeby mogli się o niej za parę lat dowiadywać nasi potomkowie.

Na uwagę zasługuje oprawa muzyczna, która przywołuje odpowiedni nastrój i wprawia widza w zaniepokojenie i chęć zobaczenia tego, co za chwilę wydarzy się na ekranie. Oglądając ten film bez głosu, czyli też bez muzyki, zabieramy sobie możliwość przeniesienia się w świat przedstawiony w filmie.

Cała historia opowiedziana jest w prosty sposób, dzięki czemu przekaz zrozumie każdy. „Film Monte Cassino. Długa droga do domu” uświadomił mi, jak bardzo bolesne jest wspomnianie wydarzeń z II wojny światowej. Pan Jakub Konon, który sam przeżył piekło, niejednokrotnie płacze, co wskazuje na to, że rany psychiczne zadane mu podczas bitwy nie zabiły się. Wspomnianie o przeżytym okrucieństwie jest dla niego bardzo trudne i na pewno nieprzyjemne. Również dzieci walczących pokazują i opowiadają, w jaki sposób bitwa wpłynęła na życie ich rodzin.

Film budzi we mnie mieszane uczucia, jestem zachwycona, że mogę poznać tę historię za pomocą ekranizacji, ale jednocześnie jestem przerażona tym, co działo się w tamtych czasach, jak traktowano ludzi, i co musieli robić, żeby przeżyć. Według mnie każdy człowiek na Ziemi powinien obejrzeć ten film, ponieważ jest bardzo wartościowy i niesie obraz czasów wojny, o których moje pokolenie niewiele wie.

Tekst: Karolina Mężyńska, IB



PORTNIK MATURZYSTY – JAK ZANOTUJESZ TAK ZDASZ

Coraz mniej uczniów samodzielnie przygotowuje notatki. Uważają, że to strata czasu, skoro można skorzystać z gotowych materiałów. A przecież tworzenie notatek to jedna z najbardziej skutecznych form uczenia się. Notatki służą zapamiętywaniu i utrwalaniu najważniejszych informacji.

Kiedy powiem „proszę teraz nie myśleć o swoim wychowawcy”, to zanim zrozumiesz i logicznie zinterpretujesz instrukcję tego przekazu, z pewnością zobaczysz swojego nauczyciela – kolor jego marynarki, fryzurę, a nawet usłyszysz tembr jego głosu. Mózg nie zapamiętuje bowiem w sposób linearny, co oznacza, że nie utrwała w procesie uczenia się konkretnych liter, ale przetwarza je na obrazy, dźwięki. Dlatego, żeby zapamiętać nowe informacje, najlepiej zanotować je nielinearnie.

Z MYŚLĄ O MÓZGU

Najbardziej znanym sposobem nielinearnego notowania jest tworzenie tzw. map myśli (z ang. mindmaps). Stają się one coraz bardziej powszechną techniką zapisu i zarządzania informacją, a nie tylko innowacyjnym sposobem notowania. Ich głównym propagatorem jest Tony Buzan, światowej sławy autorytet w dziedzinie usprawniania pracy umysłowej, którego książki o efektywnym uczeniu się znane są polskim czytelnikom.

Popularność map myśli wiąże się między innymi z faktem, że jest to sprawdzony sposób na szybkie tworzenie notatek, ale zgodnie z zasadami funkcjonowania naszego mózgu. Stąd kreśląc mapę myśli, wykorzystujemy równocześnie możliwości obu półkul mózgu: lewej, odpowiedzialnej za analizę, logikę, słowa, liczby i prawej, związanej z wyobraźnią, przestrzenią, rytmem i kolorem. Aktywizując jednocześnie dwie półkule mózgowe, zapamiętujemy i szybciej, i bardziej efektywnie.

Mapa myśli składa się z centralnego słowa - klucza i odchodzących od niego połączeń. Jest więc zorganizowana tak, jak wiedza w naszym mózgu i w pełni uwzględnia sposób pracy mózgu –integrujący i skojarzeniowy. Gdy wypowiemy słowo : „wakacje”, to jak na zawołanie zostaną przywołane skojarzenia związane z tym słowem: „słońce”, „piasek”, „morze” itd., bo pojęcia te są ze sobą powiązane. Tak samo w mapach myśli powiązane są ze sobą rysowane elementy.

Struktura map myśli poprzez swoją przejrzystość ułatwia nie tylko zapamiętywanie, ale i planowanie oraz zarządzanie procesem uczenia się. Ma to związek z utrzymaniem równowagi pomiędzy koniecznością ogarnięcia całości problemu a dbałością o szczegóły. Gdy przeglądamy podręczniki czy tradycyjne notatki, zwykle przytłacza nas ogrom informacji, mamy trudności z rozpoczęciem nauki, bo nie wiemy od czego zacząć. Borykamy się z poczuciem, że nie zdążymy się uporać do egzaminu z takim natłokiem danych. Chaos ogranicza nasze twórcze działanie.

Tworząc mapy myśli, mamy poczucie kontroli, bo cały czas widzimy zarówno główną ideę, jak też wszystkie dopełniające ją elementy. Dzięki takiemu schematowi notatek łatwo dostrzegamy sieć zależności przyczynowo-skutkowych, co wzmacnia proces zapamiętywania poprzez wytyczenie powiązań, jakie zachodzą pomiędzy informacjami, które mamy sobie przyswoić.

Warto pamiętać, że mapy myśli tworzy się szybciej niż standardowe notatki linearne. Spośród szeregu informacji decydujemy się zapisać tylko te, które są najważniejsze, pomijamy zaś elementy dodatkowe, np. przymiotniki, przysłówki itd. Do tego sam proces notowania trwa zdecydowanie krócej, stosujemy bowiem umowne obrazy, hasła, a nie mozolnie piszemy wyraz po wyrazie.

5 I PÓŁ KROKU TWORZENIA MAP MYŚLI

Krok 1. Powinniśmy przygotować kartkę papieru minimum formatu A4, np. czysty papier do drukarki. Kładziemy ją koniecznie w poziomie (panoramicznie), gdyż nasze pole widzenia ma kształt poziomej elipsy. Staramy się tak budować mapy, by podczas powtórek nie obracać kartki.

Krok 2. Na środku kartki umieszczamy główny temat map myśli, najlepiej zapisany jako obraz, który w sposób jednoznaczny będzie wskazywał na zasadniczą problematykę tworzonej przez nas mapy. Jeśli niechętnie rysujesz, to wystarczy, że zrobisz trójwymiarowy napis czy po prostu użyjesz symbolu. Należy pamiętać, że naprzemienne stosowanie ideogramów ze słowami powoduje zintegrowanie funkcji obu półkul mózgowych.

Z czasem, gdy wyrysujemy mnóstwo map, wypracujemy sobie też osobisty zestaw symboli. Np. brylant może być symbolem fortuny, bogactwa, luksusu, przepychu. Przekreślony dolar może oznaczać ubóstwo, niepowodzenie, biedę. Ma to duże znaczenie, kiedy notujemy w czasie zajęć – mając gotowe symbole w głowie, szybciej będziemy umieszczać nowe informacje na mapie. Zamiast czasochłonnego zastanawiania się, jak coś zanotować, będziemy mogli koncentrować się na łączeniu informacji w całość. Natomiast rozpoczynanie tworzenia mapy od środka sprawia, że nie ograniczamy naszego umysłu do skojarzeń napływających tylko z jednego kierunku, ale rozwijamy myślenie bez ograniczeń wynikających z przestrzennych uwarunkowań.

Krok 3. Do centrum mapy dodajemy „gałęzie”, rozchodzące się we wszystkich kierunkach. Odzwierciedla to gromadzenie wiedzy przez mózg – od każdej komórki odchodzą połączenia nerwowe, służące do przechowywania informacji. Linie należy kreślić od najgrubszych przy centrum do coraz cieńszych, tak aby sprawiały wrażenie macek ośmiornicy. Nie należy więc korzystać z linijki.

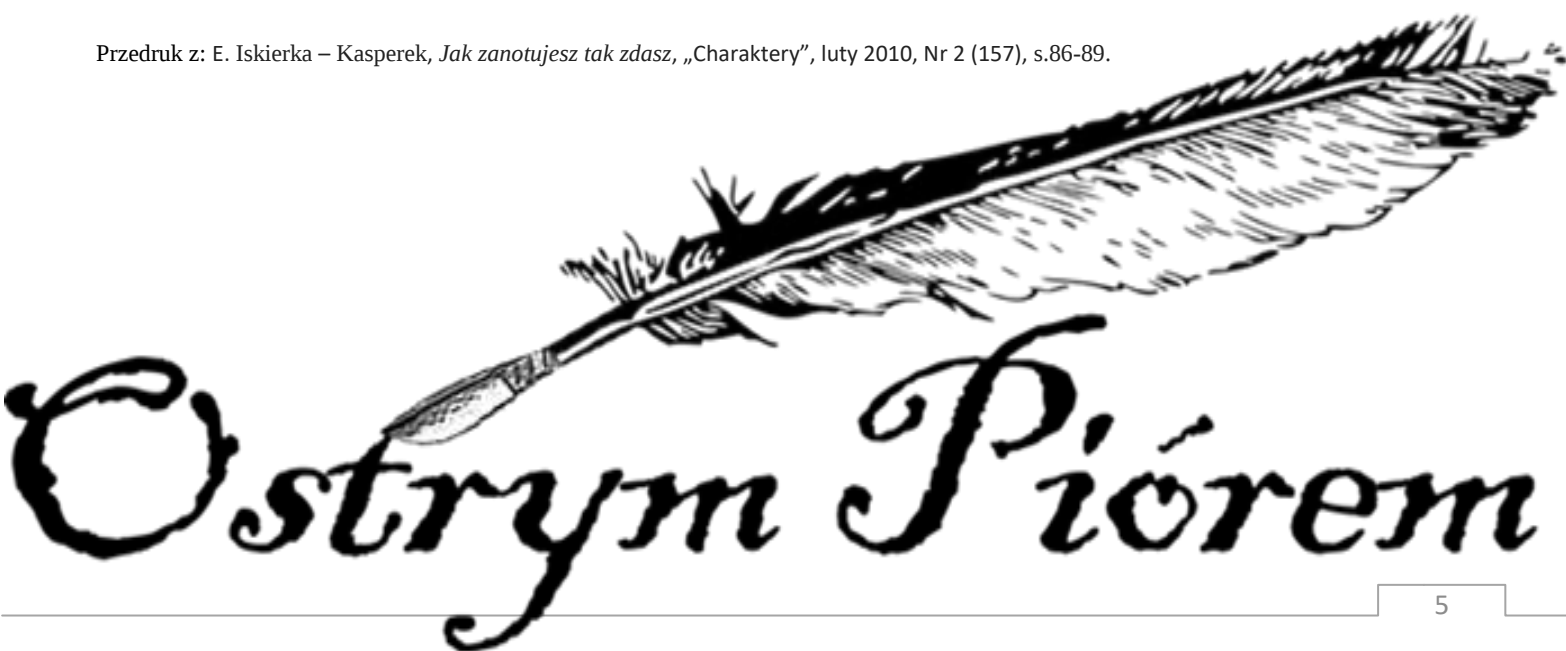
Krok 4. Od centralnego rysunku biegą gałęzie, na których umieszczamy słowa – klucze lub obrazy – klucze. Są to takie wyrazy, które niosą ze sobą szeroki wachlarz skojarzeń i właśnie dzięki nim mogą zostać przywołane z pamięci. Ponieważ muszą się jakoś wyróżniać, można je zapisywać np. rozstrzelonymi lub wielkimi literami. Nad każdą gałęzią wpisujemy tylko jedno słowo, rysunek czy symbol. Ograniczenie się do takiej lapidarności sprzyja precyzji myślenia i skupienia się na najważniejszych kwestiach, a poza tym nie wywołuje chaosu informacyjnego. Takiemu zwiększeniu czytelności skojarzeń sprzyja również rysowanie linii takiej samej długości co słowo – klucz czy rysunek, ewentualnie nieznaczenie dłuższych, by móc naszą mapę w późniejszym czasie uzupełnić.

Krok 5. Na koniec proponowałabym uporządkowanie notatki. To jest moment na zastanowienie się, czy poszczególne zagadnienia można dodatkowo połączyć za pomocą jakiegoś symbolu. Jeżeli jest taka możliwość, to należy rysować obrazki różnej wielkości, wprowadzać elementy śmieszne, przejawskrawione, przesadzone, zaskakujące, oryginalne, bo to są cechy skutecznych skojarzeń.

Pół kroku. Należy używać trzech lub więcej kolorów, ponieważ barwy dodatkowo stymulują do działania prawą półkulę mózgu. Poza tym zróżnicowanie kolorystyczne wzmacnia zapamiętywanie logiki związków pomiędzy poszczególnymi skojarzeniami. Korzystanie z kredek, pisaków czy markerów jest świetnym pomysłem, choć nadmiar barw może rozpraszać i utrudniać zrozumienie notatek. Proponowałabym każdą gałąź i przynależne jej linie rysować innym kolorem, wyznaczając jednocześnie wyraźne granice między nimi.

Aby samemu stwierdzić, czy mapy myśli są faktycznie tak skuteczne, jak sugeruje ten artykuł, dobrze jest zrobić ich co najmniej 30. Trening czyni mistrza, a przede wszystkim umożliwia zmianę nawyku z notowania standardowego na nielinearne.

Przedruk z: E. Iskierka – Kasperek, *Jak zanotujesz tak zdasz*, „Charaktery”, luty 2010, Nr 2 (157), s.86-89.





Śladami Marii Skłodowskiej-Curie

Trasa została przebiega ulicami całej Warszawy. Dotyka naszej Dzielnicy Wola i spleta się z jej historią. Będzie to sympatyczne podsumowanie roku 2017, Roku Marii Skłodowskiej-Curie.

Przewidywany czas trwania spacerku: 4 – 5 godzin

1. Muzeum Marii Skłodowskiej-Curie – dom urodzenia uczonej, ul. Freta 16



2. Kościół Nawiedzenia Najświętszej Marii Panny, ul. Przyrynek 2 - miejsce chrztu Marii.

Obok świątyni znajduje się pomnik odsłonięty w 80. rocznicę śmierci noblistki oraz taras widokowy z widokiem na Wisłę i prawobrzeżną Warszawę.

3. Kościół św. Jacka (oo. dominikanów), ul. Freta 10 - Maria przyjęła tu Pierwszą Komunię

4. Skarpa nad Wisłą, odcinek przy ul. Kościelnej, w pobliżu Kościoła Nawiedzenia NMP. Maria w dzieciństwie chętnie przychodziła na skarpe wiślaną. Wybrała się tam także podczas swojej ostatniej wizyty w Polsce. „Poszłam na samotny spacer w stronę Wisły. [...] Jest jedna piosenka krakowska, która mówi, że czar polskich wód jest tak wielki, iż kto je raz pokochał, nie zapomni do grobu. [...] Ta rzeka ma dla mnie powab, którego istoty nawet pojąć nie potrafię”. Słowa te napisała na dwa lata przed śmiercią, gdy przebywała w Warszawie w związku z otwarciem Instytutu Radowego.

5. Centralna Biblioteka Rolnicza, ul. Krakowskie Przedmieście 66 - w znajdującym się w podwórzu laboratorium, Maria przygotowując się do egzaminu na Sorbonę, wykonywała doświadczenia chemiczne.

„Gdyby mnie w Warszawie dobrze nie nauczyli analizy chemicznej [...] nie wydzieliłabym radu” – wyznała po latach. Na ścianie budynku od strony Krakowskiego Przedmieścia znajduje się pamiątkowa tablica, a w oficynie mieszczącej dawną pracownię pokoje gościnne z pięknym widokiem na ogród i prawy brzeg Wisły.

6. Dom Polonii (dawna Resursa Obywatelska), ul. Krakowskie Przedmieście 64

W tym budynku w 1925 roku Skłodowska spotkała się z profesorami z Towarzystw Chemicznego i Fizycznego. Kurier Warszawski doniósł, że „spędzono półtorej godziny przy skromnej herbatce na pogawędce o zagadnieniach fizyki”. Odbudowany po II wojnie neorenesansowy gmach Resursy, obecnie jest siedzibą Stowarzyszenia „Wspólnota Polska”.



7. Hotel Bristol, ul. Krakowskie Przedmieście 42/44

W 1913 roku w Sali Malinowej tego nadzwyczaj eleganckiego hotelu, Towarzystwo Naukowe Warszawskie zorganizowało bankiet na cześć dwukrotnej noblistki. Siostra Marii, Helena Szalay, tak opisała tę uroczystość:

„Maria, słuchając przemówień wielu mówców, czasem zapisywała coś w notesie.

Na koniec podziękowała wszystkim za złożone jej hołdy”.

Uczona przyznała się później siostrze, że nie słuchała przemówień, tylko rozwiązywała skomplikowane zadanie matematyczne.

„I byłam zadowolona, bo mi się udało” – pochwaliła się.



8. Skwer ks. Jana Twardowskiego - w miejscu, w którym stoi dziś pomnik Bolesława Prusa, było III Żeńskie Gimnazjum Rządowe, które Maria ukończyła ze złotym medalem

9. Hotel Europejski, ul. Krakowskie Przedmieście 13. Kobiety polskie zorganizowały tu spotkanie z noblistką podczas jej pobytu w stolicy w 1913 roku. W imieniu zapraszających przemówiła pisarka Maria

Rodiewiczówna. Wysłuchano kilku utworów Chopina i pieśni w wykonaniu kwartetu żeńskiego „Lutnia”. Wśród zaproszonych gości była też Jadwiga Sikorska – właścicielka pensji, na którą uczęszczała Maria.

10. Królewska, róg Marszałkowskiej - w latach 1874-1918 po stronie Ogrodu Saskiego znajdowała się żeńska pensja Jadwigi Sikorskiej, w której uczyła się Maria

11. Pałac Jabłonowskich (d. Ratusz), ul. Senatorska 14/16, naprzeciwko Teatru Wielkiego-Opery Narodowej - w 1925 roku wręczono tu Marii Dyplom Honorowego Obywatela Warszawy.

12. Nowolipki, róg Karmelickiej - pod przedwojennym adresem Nowolipki 11 siedmioosobowa rodzina Skłodowskich mieszkała przez kilka lat.



13. Politechnika Warszawska, plac Politechniki 1 - w 1925 roku Skłodowska była tu przyjmowana z honorami przez profesorów tej uczelni, a w rok później Wydział Fizyki nadał jej tytuł doctora honoris causa.

14. Pracownia Radiologiczna, ulica Śniadeckich 8 (dawna Kaliksta 8) - w tym domu do wybuchu II wojny światowej działała, otwarta przez Skłodowską w 1913 roku, pierwsza w Polsce pracownia radiologiczna.

15. Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie (dawny Radowy), ul. Wawelska 15

To dzięki inicjatywie Skłodowskiej utworzono w Warszawie Instytut Radowy. Uczona położyła kamień węgielny w 1925 roku.



W rok po śmierci Marii, odsłonięto przed Instytutem pomnik uczonej dłuta Ludwika Nitschowej, a biegnąca obok uliczka otrzymała imię Marii Skłodowskiej-Curie.

16. Cmentarz Powązkowski, ul. Powązkowska 14

(Kwatera nr 164, rząd III, wejście bramą Honoraty obok kościoła Karola Boromeusza).

W rodzinnym grobowcu Skłodowskich spoczywają rodzice Marii i jej rodzeństwo.

Maria zmarła 4 lipca 1934 roku we francuskiej klinice w miejscowości Passy (Alpy Francuskie) na skutek białaczki spowodowanej długotrwałym kontaktem z substancjami promieniotwórczymi i promieniami Roentgena. Bezpośrednio po śmierci została pochowana obok męża w Sceaux pod Paryżem, skąd pochodził Pierre Curie. W 1995 roku szczątki obojga przeniesiono uroczystie do paryskiego Panteonu.

Tekst: Michał Pallasch



Herbata, herbatka, ...

Herba thea



Uprawa herbaty (popularna w Chinach) polegała na zgniataniu, suszeniu i formowaniu liści w tzw. "cegiełki". Jej parzenie porównywano do ceremoniału celebrującego życie, bardzo popularnej w tym czasie filozofii. Później herbatę cegiełkową zastąpiono herbatą w proszku, a nowy sposób zaparzania polegał na wsypywaniu proszku do czarki z wrzątkiem i roztrzepaniu specjalną trzepaczką.

Mimo, że herbata dotarła do Japonii już w pierwszych wiekach naszej ery, jej uprawę rozpoczęto dopiero w VII wieku za czasów panowania cesarza Sagi.

Do Europy jej import zapoczątkowali Holendrzy. Szczególnie popularna stała się we Francji, Anglii, Holandii i Danii. Chociaż znano już różne rodzaje herbaty: czarną, zieloną i czerwoną, to jednak najbardziej popularnym gatunkiem była czarna. Już wtedy przyrządzano ją według przepisu obowiązującego do dziś. Zagotowywano w czystym czajniku wodę, do której wrzucano listki herbaciane we właściwej proporcji tzn. łyżeczkę na filiżankę napoju, a następnie przykrywano i zaparzano 5 minut. Bardzo długo Chiny były największym producentem i głównym dostawcą do Europy. Obecnie w sprzedaży (oprócz Chin) dominują trzy kraje: Indie, Sri Lanka na wyspie Cejlon i Kenia. Od XIX wieku herbatę uprawia się w Afryce, głównie Mozambiku i Rodezji Południowej oraz w takich krajach, jak Kamerun czy Burundia.

W Polsce pierwsze znane wzmianki o herbacie pojawiają się w liście króla Jana II Kazimierza do żony Ludwiki Marii (XVII wiek). Początkowo była traktowana, jako ziele lecznicze i zwyczaj picia herbaty rozpowszechnił się dopiero w drugiej połowie XVIII wieku, pomogły w tym również dobre stosunki handlowe pomiędzy Polską i Anglią. Ze względu na wysoką cenę napój ten pity był jedynie na dworze królewskim, dworach magnackich oraz bogatej szlachty i mieszczan. W XIX wieku nastąpiło dalsze upowszechnienie dzięki samowarom sprowadzonych przez wojska rosyjskie

Omawiając właściwości herbaty, nie sposób pominąć substancji chemicznych decydujących o jej walorach:

- związki polifenolowe - mające silne właściwości antyutleniające, dzięki czemu przeciwdziałają miażdżycy i chorobom nowotworowym; zatrzymują w organizmie witaminę C, działają przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Dlatego właśnie przy zapaleniu spojówek kładzie się na powieki kompresy z naparu herbacianego.
- związki typu katechin, pochodne epikatechiny
- teaflawiny, które powstają w procesie fermentacji i są odpowiedzialne za czerwony kolor i cierpki smak, Związki te są silnymi antyoksydantami. Mają właściwości wymiatania wolnych rodników z organizmu. Jak ważny jest to dla nas proces, może świadczyć fakt, że mechanizmy wolnorodnikowe przyczyniają się do powstawania około 100 chorób, między innymi serca i układu krążenia (miażdżyca, zawał, udar mózgu), układu nerwowego (choroby Parkinsona i Alzheimer, stwardnienie rozsiane), wielu typów nowotworów, alergii i cukrzycy – alergii i cukrzycy.
- przyjemny aromat na dają herbacie estry i alkohole terpenowe, takie jak geraniol i linalol.
- zawiera unikatowy aminokwas – teaninę (w zielonej herbacie jest 0,6–2,3 mg teaniny w 100 g wysuszonych liści), ma ona wpływ na smak herbaty. Ciekawa jest jej aktywność fizjologiczna: powoduje obniżenie ciśnienia krwi oraz obniża poziom serotoniny, ma wpływ na przekazywanie informacji i pracę mózgu. Działa uspokajająco i relaksująco. Łagodzi podrażnienia błony śluzowej przewodu pokarmowego. Ale ma ona również niekorzystne działanie. Ogranicza bowiem wchłanianie magnezu, wapnia i żelaza.
- składniki mineralne w herbacie to przede wszystkim związki glinu i fluorki. Są to pierwiastki, które nie mogą przyczyniać się do zmian nowotworowych.



- kofeina, której jest 2–3,5%, a w zielonej herbacie na wet 5% w 100 g suchych liści. Do naparu przez chodzą jej 0,01–0,05%.

Herbata zawiera też olejki eteryczne, pigmenty oraz śladowe ilości witamin.

WADY I ZALETY = PLUSY I MINUSY

- stałe picie większych ilości bardzo mocnej herbaty może powodować wysuszenie skóry (co prowadzi do przedwczesnego jej starzenia),
- orzeźwiający i lekko pobudzający napój,
- reguluje procesy trawienne,
- posiada właściwości bakteriobójcze i bakteriostatyczne,
- jest doskonałym lekiem w przypadku biegunki,
- przejawia słabe właściwości moczopędne - wskazany jest jako środek pomocniczy w leczeniu krwimoczu i zapaleniu nerek, - - zapobiega powstawaniu kamicy żółciowej i moczowej - pity systematycznie, lecz z umiarem (nie więcej niż 3 szklanki w ciągu dnia)
- pozytywnie oddziałuje na wątrobę, nerki, nadnercza i śledzionę,
- sprzyja akumulowaniu się witaminy C w organizmie ludzkim,
- wywiera dobroczynny wpływ na układ oddechowy, skórę, układ naczyniowy, reguluje krążenie, normuje ciśnienie krwi, działa wzmacniająco na naczynia włosowate,
- dobroczynnie oddziałuje na układ nerwowy człowieka. Szczególnie pozytywnie działa na mózg. Usuwa uczucie zmęczenia, ból głowy, pobudza i aktywizuje do pracy umysłowej, przede wszystkim dzięki temu, iż rozszerza naczynia krwionośne mózgu, powodując jego lepsze ukrwienie i dotlenienie.
- szklanka tego napoju pokrywa około 10 proc. zalecanej dziennej dawki fluoru, pierwiastka chroniącego zęby przed próchnicą. !!!Herbata pita z umiarem i odpowiednio zaparzona (1 łyżeczka na 1 szklankę wrzątku) wywiera dobroczynny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu i nie ma szkodliwego działania.!!!
- herbata z cytryną i miodem jest środkiem napotnym wskazanym przy przeziębieniu,
- biała herbata zawiera alkohole i kwasy które pomagają w leczeniu takich schorzeń jak: neurastenia, endokrynopatia, podrażnienie i przesuszenie gałki ocznej, zaćma, bezsenność, otyłość,
- związki zawarte w zielonej herbacie wspomagają leczenie HIV oraz wzmacniają organizm, inne substancje wspomagają walkę z rakiem, chorobą Alzheimera oraz przeciwdziałają zawałom serca
- u ludzi pijących herbatę poziom hormonu stresu spada dwukrotnie szybciej niż u tych, którzy zadowolają się jakąś namiastką tego szlachetnego napoju
- herbata nie zawiera kalorii, a więc nie tuczy. Można ją więc pić w dowolnych ilościach.



FAKTY I MITY

- napar herbaciany stanowi również substancję barwiącą stosowaną w kosmetyce. Zmieszany z henną daje piękną, złocisto kasztanową barwę, bardziej zbliżoną do naturalnego koloru włosów niż sama henna.
- jest dobrym środkiem wzmacniającym cebulki włosów. Zapobiega ich wypadaniu oraz łupieżowi.
- czyszcząc patelnie wilgotnymi liśćmi herbaty można się pozbyć zapachu cebuli i ryb.
- suszone owoce są znacznie smaczniejsze po namoczeniu w herbacie
- barwniki herbaciane (żółty, zielony i brązowy) odznaczają się trwałością, naturalnym kolorem i są zupełnie nieszkodliwe. Mogą być wykorzystywane jako idealne barwniki żywności.
- w Birmie jada się świeże liście herbaty podobnie jak sałatę, zaś w Tybecie zastępują one nasze warzywa i gotuje się z nich zupę.
- Chińczycy i Birmieńczycy stosują herbatę jako przyprawę w połączeniu z czosnkiem. To połączenie daje swoisty pikantny aromat, zaś herbata pochłania, czyniąc prawie niewyczuwalnym, nieprzyjemny zapach czosnku.
- w Mongolii i Tybecie herbata tabliczkowa (cegiełkowa) do dziś jest środkiem płatniczym w handlu wymiennym.

Z przymrużeniem oka...

Nudzimy siebie i zanudzamy swoją nudą innych

„Są dwie rzeczy, które napęłniają duszę podziwem i czcią, niebo gwiaździste nade mną i prawo moralne we mnie. Są to dla mnie dowody, że jest Bóg nade mną i Bóg we mnie.”

Immanuel Kant



Zawsze piszemy o wydarzeniu, a może należy napisać coś o człowieku?

Mój ulubiony książd, profesor, i jak sam mówił o sobie, góral. Józef Tischner to jeden z najwybitniejszych, według mnie, polskich filozofów XX wieku.

Wybitny etyk, naukowiec, humanista, kapelan górali i Solidarności. Zmarł niestety zbyt szybko. Pozostawił po sobie liczne dzieła, wśród nich najśłynniejsze: „Filozofia Dramatu”, „Spór o istnienie człowieka” czy moja ulubiona „Historia filozofii po góralsku”.

Jako jeden z pierwszych kwestionował prymat filozofii chrześcijańskiej we współczesnym świecie. Uważał, że filozofia nie może się zamykać ani ograniczać, lecz ma dążyć do poznania prawdy.

A co z człowiekiem? Co to znaczy być człowiekiem? Na to fundamentalne pytanie Tischner odpowiada krótko: *„być człowiekiem to znaczy zawsze: umieć wyjść poza samego siebie, umieć siebie przekroczyć”*. Chodzi o umiejętność oderwania się od siebie, wzniesienia ponad siebie, by znaleźć się przed sobą. Ileż to razy sami byliśmy dla siebie przeszkodą i zawadą? Jest w nas jakaś gnuśność i ociężałość, jakaś nieopanowana niecierpliwość albo może jakaś nieustępliwa nuda. Nudzimy siebie i zanudzamy swoją nudą innych. Jesteśmy dla siebie barierą. Trzeba więc przelecieć ponad sobą, ponad barierą, aby znaleźć się przed sobą niby ci sami, a jednak inni, to natura człowieczeństwa. Wciąż trzeba na nowo budować siebie na miarę sytuacji, czasów w jakich się znaleźliśmy. Co nas zmusiło do podjęcia takiego czy innego kroku? Jaka siła? Jak ją określić słowem? Lecz żeby to wszystko zrozumieć, należy zrozumieć drugiego człowieka, jego wartość! Gdy zniknie płaszczyzna wartości człowiek przestaje rozumieć samego siebie, nie mówiąc o zrozumieniu innych. A w tym ma nam pomóc miłość. Ty jesteś i to jest rewelacja. Ty jesteś inny, miłość odsłania indywidualność i inność, ale nie tylko to. Indywidualność jest w tym przypadku swoista. Indywidualność, o którą chodzi miłości jest związana z wartością. To, że ty jesteś ty, jest cenne. Gdyby się zniszczyło wartość, którą ty jesteś, to nic nie potrafi tej wartości zapewnić, nic nie potrafi powtórzyć tego kim jesteś.

Kolejny etap to dom, miejsce spotkania człowieka z człowiekiem i z wiernością. Kto spotyka, ten czuje, jestem dla ciebie. W spotkaniu dwie osoby są dla siebie. Ale nie można być dla siebie jedynie przez chwilę. Dla siebie jest się na zawsze - na dobre i na złe. Spotkanie dotyka głęboko ludzkiej wolności. Przeinacza ją. Wolność przestaje być swawolą, a staje się wiernością i zarazem wolnością. Spotkanie z drugim człowiekiem zmienia świat wartości. Wtedy myślenie wedle logiki bytu musi ustąpić myśleniu wedle logiki dobra.

Pamiętajcie, rodzina to nie są tylko nasi krewni. Naszą ludzką rodzinę stanowią nasi przyjaciele – ci, którzy mogą przyjść do nas bez zapowiadania i mogą od nas wyjść bez podawania powodu.

W pewnym sensie rodzina to także nasi nauczyciele, nasi profesorowie, ludzie których spotykamy na dłużej w naszym życiu. To także autorzy książek, tych najbardziej ulubionych książek, do których lubimy zaglądać. Wszyscy ci, którzy kształtowali naszą duszę i ci, których dusze myśmy kształtowali.

A co z prawdą? Prawda polega na zgodności tego, co człowiek czuje, z tym, co i czym naprawdę jest. Pamiętajcie prawdy są trzy: *„Wszystko prawda, tysz prawda i gówno prawda”*.

Lecz prawda jest ciągle do osiągnięcia, ponieważ zawsze istniał, istnieje i będzie istniał subtelny dystans pomiędzy moim uczuciem, a wartością, między moją myślą o rzeczy, a rzeczą samą, pomiędzy mną i mną.

Czy zawsze mamy prawo do prawdy? Człowiek nie zawsze ma prawo do prawdy, gdy potrafi zrozumieć prawdę tak, jak ona wygląda, to oczywiście. Jeśli drugi człowiek nie zrozumie tego, co mamy mu zakomunikować, wtedy można prawdę przemilczeć. Tischner mówi także, że osoba ma prawo do prawdy, gdy nie wyzyska jej w złym celu. A jak to sprawdzić? W górach, bo w nich jest wszystko, co kocham. Góry to przystań, niekończąca się nadzieja, że można żyć życiem, można powtórzyć za Tischnerem. A dlaczego chodzimy w góry? *„Bo są!”*

A może te kilka zdań to nieprawda lub półprawda, a może to tylko rozważania o niczym? Lecz co to jest nic? *„Co to jest nic? Pół litra na dwóch”*, jak powiedział góral, filozof, książd Józef Tischner.

Autor: M.G.



Obrazy, które musisz znać

„Patrol powstańczy” Maksymiliana Gierymskiego jest klejnotem w koronie, stanowi zwieńczenie cyklu dzieł malarza dokumentujących powstanie styczniowe.



Atmosferę płótna buduje naturalistycznie oddany krajobraz. Monotonna, płaska, prawie wcale nie zalesiona przestrzeń została oddana za pomocą wąskiej gamy zgaszonych brązów, zieleni oraz rozproszonego światła, nadających całemu obrazowi melancholijną aurę.

Na pierwszy rzut oka scena nie wydaje się być dramatyczna. Niewielki oddział konnych, patrolując okolicę, napotkał chłopą. Gierymski przedstawił w tej scenie zwyczajność, powszedniość dnia w czasie powstania. Chciał pokazać monotonną twarz tamtego zrywu. Dramatyzmu dodaje bezładne rozrzucenie żołnierzy. Najbliższy widzowi jeździec nagle odwraca się plecami do kierunku jazdy, jakby dostrzegł coś, co jest niewidoczne dla oka

odbiorcy. Sądzę, że jego uwagę przyciągnęli zbliżający się Rosjanie. Stąd jego poruszenie, które udziela się dwóm pozostałym konnym. Kompozycję zamyka czwarty jeździec, oddalający się, by zawiadomić majaczący w oddali na horyzoncie oddział powstańców.

Gierymski w ten sposób nadał scenie dynamiczności, doskonale uzupełniając się z senną aurą nadaną przez pejzaż i kolor. Artysta nie umieszczając pełni wydarzenia na obrazie uzyskał efekt przekroczenia ramy. Dzięki czemu widz może całkowicie przenieść się w tamto miejsce i bezpośrednio poczuć klimat tamtego zdarzenia.

Fenomenem tego obrazu jest jego treść i sposób jej przekazania. Gierymski oddał rzeczywistość, naturalność tamtej chwili. W tle, na horyzoncie ledwie zamarkowany kilkoma kropkami zostaje oddział powstańczy. Wręcz bardziej przeczuwamy jego obecność niż go widzimy. Poczucie obecności w jeszcze większym stopniu dotyczy Rosjan, o których całą wiedzę czerpiemy z reakcji patrolu. Przez to, że w oczywisty sposób widz nie jest w stanie opisać czy policzyć Rosjan, ich potęga rzeczywiście staje się nieprzeliczona i nie do opisanie. W ten sposób Gierymski daje nam odczuć grozę tamtej sytuacji i przeżywać dramatyczne chwile wraz z powstańcami.

Tekst: Gabriela Rembiasz, I a



Poezja i proza

Wtulony w papier
Na który wylałem tusz.
Tusz, który uformowałem w serce
Przelałem w kielich wieczny
i wlałem do czerwonych róż
Dziś zmieniły barwę
Nie są czerwone już.
Czuje się jak w sali tortur dla dusz
Dlaczego?
To dobre pytanie.
Gdy odpowiedź znajdę, na kartce
napiszę.
Które będzie pożegnaniem.
Przepraszam, że musisz słyszeć
ciszę.

Biesy, Teatr Studio

Natalia Korczakowska prezentuje od niedawna w Teatrze Studio swoje kolejne dzieło – „Biesy”, stworzone na podstawie prozy Fiodora Dostojewskiego. Na spektakl poszłam z następujących względów:

1. Zachęcała dobra proza.
2. Teatr jest nad wyraz ekscentryczny – siostra powiedziała mi, że ze mną już tam więcej nie pójdzie (ostatnim razem bohaterowie biegali po scenie z kartonami na głowach), jednak poszła, ale tym razem był to jej naprawdę ostatni raz!!!
3. Lubię mieć własne zdanie – na podstawie jednego spektaklu nie byłam w stanie stwierdzić, czy chcę tu (do Teatru Studio) jeszcze wrócić.

Przeciwnicy obecnego podziału władzy w Polsce mogą odczytywać dzieło Korczakowskiej jako opowieść o niszczącym podwaliny wszelkiego ładu oszalałym lewactwie. (W rzeczywistości niektórzy określają tenże teatr „lewackim”. Sama to usłyszałam z ust pewnej, jakże dobrze znanej mi damy. Jest to raczej historia młodych ludzi, którzy szukają nowych pomysłów na świat i siebie – zagubieni tyleż politycznie co emocjonalnie – ale dlatego, że starsze pokolenie nie zostawiło im żadnych pozytywnych wzorców.

Nie wiem, czy celowym zamiarem reżyserki było pokazanie zagubienia młodego pokolenia na tle obecnie rozgrywających się wydarzeń politycznych, wszak nie udaje się mi takiej aluzji nie dostrzec. Pokoleniowy wymiar obecnego konfliktu o kształt państwa – z zastępami młodych niedokładnie wiedzących, jakiego kraju chcą, ale pewnych, że nie takiego jak przedtem – „Biesy” są pod tym względem na czasie.

„Biesy, demony chcą zaszczerpić w naszych głowach myśli, że zabójstwo przestało być zabójstwem i że jesteśmy wolni, aż po

upojenie zabijania siebie i innych. To lekcja totalitaryzmu i nauka nieszczęścia” – możemy przeczytać na stronie internetowej teatru. Ja również widzę w tej sztuce refleksję płynącą z możliwości błędnej interpretacji misji, jaką powinno być sprawowanie władzy. Ja te demony dostrzegam po obu stronach barykady – zarówno po tej, która władzę jeszcze w danym momencie posiada, jak i w tych, których wizja rozmija się z aktualnym dla bohaterów systemem politycznym. Spektakl pokazuje, do czego człowiek jest zdolny, by urzeczywistnić swoją ideę.

Muszę rozczarować jednak miłośników prozy Dostojewskiego. Zgadzam się z opinią Witolda Mroźka (*Wyborcza*), że „jeśli ktoś nie czytał „Biesów” niedawno, nie zrozumie połowy tego, co dzieje się na scenie”. To, co zobaczyłam, było ciekawe, ale przez cały spektakl niepokoiło: Czy aby dobrze rozumiem prezentowane dzieło? Były, przyznaję, w tym spektaklu elementy komiczne, czyli w moim rozumieniu niespójne. Mianowicie upadek moralny i intelektualny rosyjskich postępowców

Ten spektakl jest dowodem na to, że wystawić Dostojewskiego na scenie nie jest łatwo. Można popaść nie tyle w klasyczne, co szkolne przełożenie powieści lub jeszcze gorzej, jak w tymże przypadku, w skrajność. Mimo wyłożonych w powyższych słowach wątpliwości oświadczam, że na kolejny spektakl w Teatrze Studio się wybiorę, tym razem z kimś innym ☺.



KLUB KSIĄŻKI

Książka, którą ostatnio przeczytałam i gorąco polecam, nosi tytuł *Oni rządzą światem* autorstwa Jima Marrsa. Książka ta wnikliwie bada najpilniej strzeżone sekrety świata, rozszyfrowując tajne kabały i mechanizmy władzy, jakie przez wieki, według autora, nad nim roztoczono. Odważnie dążąc do odkrycia prawdy, Jim Marrs przedstawia zaskakujące dowody na to, że o rozpoczęciu i zakończeniu wojen decydują zmagający się za kulisami ludzie, o których istnieniu nie mamy pojęcia.

Decydując się na przeczytanie tej wyjątkowo kontrowersyjnej książki, należy brać pod uwagę skutki, którymi mogą być zmiany w dotychczasowym postrzeganiu przez nas świata. We wstępie autor ostrzega nas, że jeśli jesteśmy zadowoleni z naszego życia i myślimy, że wiemy o nim wszystko, to nie powinniśmy podejmować się jej czytania.

W książce opisane są mechanizmy działania tajnych stowarzyszeń, zakulisowa polityka oraz spiski. Informacje tu podane są zbieżne z przekazem innych autorów, którzy się tym zajmują. Nasuwa się pytanie, kim są ci „Oni”, mający wpływ na losy świata? Otóż w książce, nie ma na to konkretnej odpowiedzi. Czytając *Oni rządzą światem*, dowiadujemy się zaledwie o garstce tych osób, o których istnieniu nawet nie mieliśmy pojęcia, a to właśnie one, zdaniem Marrsa, są odpowiedzialne za różne wydarzenia, afery, spiski czy nadużycia. Większość z nas zapewne słyszała o ludziach, którzy są właścicielami ogromnej większości bogactw, manipulują giełdą, unikają płacenia podatków. To „Oni” utrzymują monopol w produkcji energii, leków, zbrojenia, nie dopuszczają do wdrożenia nowych technologii. „Oni” wywierają wpływ na środki masowego przekazu, rządy, kontrolują największe, wielonarodowe koncerny, banki.

Jeśli chcecie dowiedzieć się czegoś więcej o osobach roszczeniach sobie prawo, by decydować o losach Ziemi, poznać ich sekrety, tajemnice oraz cele – sięgnijcie po tę książkę.

Bardzo polecam pozycję *Oni rządzą światem*, wyjaśnia ona prawdy i przybliża nam wydarzenia, o których możliwe, że nie mieliście pojęcia. Być może wywoła ona w Was refleksje nad tym, czy świat jaki nam przedstawiają, rzeczywiście taki jest.

Tekst: Julia Bielska, 1A

Tekst: A.D.



Israel's Tallest Lego Tower

In Tel Aviv, Israel, people won the worldrecordate the tallest Lego tower. Eachside of the tower is 35.92 meters and itissimilar to a 12-storey building.

Thousands of peoplehelped to build the structure from 0.5 million Lego bricks. The mayorsaidthatmanypeopleparticipated, and thisincludedJews, Arabs, rich and poorpeople, and **Orthodox** and

secularpeople.

People built the tower as a **memorial** for a local Lego-loving boy whodied of cancer.

Difficultwords: **Orthodox** (religious), **secular** (not religious), **memorial** (a thingthatpeoplemake to remembersomeone).

<https://www.newsinlevels.com/products/israels-tallest-lego-tower-level-2/#hgdaCSuwX5RIg35S.99>

English for everyone



-http://www.learn-english-today.com/lessons/lesson_contents/exercises/passive1_gapex-1.html

-<https://www.ego4u.com/en/cram-up/grammar/passive/exercises?simple-present-2>

-<http://suz.digitaleschulebayern.de/english/grammar/passive2.htm>

-http://www.english-grammar.at/online_exercises/passive-voice/pa010-active-passive.htm

-<https://agendaweb.org/exercises/verbs/passive-write-2>

Zachęcam do poćwiczenia strony biernej (Passive Voice) w języku angielskim. Są to darmowe strony internetowe, więc każdy może z nich skorzystać.

<https://www.bing.com/images/search>

Autor: Milena Przewodek

KĄCIK DORADCY ZAWODOWEGO

DLACZEGO WARTO BYĆ AKRYWNYM FIZYCZNIE?



*Aktywność fizyczna to KAŻDA praca, KAŻDY ruch
wykonany przez człowieka!*

*Jest to świadoma troska o swój rozwój, sprawność oraz zdrowie fizyczne i
psychiczne. Aktywność fizyczna jest ściśle związana z trybem życia.*

PŁYWAJ BIEGAJ

SKACZ JEŹDZIJ NA ROWERZE



SPACERUJ ĆWICZ NA SIŁOWNI

JEŹDZIJ KONNO I UŚMIECHAJ SIĘ !!!



*To tylko niektóre przykłady aktywności fizycznej, które możesz i Ty wykonywać.
Znajdź coś dla siebie!*

Oto 7 POWODÓW, dla których warto być aktywnym fizycznie:

**ENDORFINY, POPRAWA ZDROWIA, PRZYŚPIESZENIE METABOLIZMU,
KONDYCJA, LEPSZY WYGLĄD,
ŁATWIEJSZE TRZYMANIE SIĘ DIETY,
ZMNIEJSZENIE RYZYKA WIELU CHOROÓB.**

Autor: szkolny doradca zawodowy, prof. Magdalena Sakowicz

PALCEM PO MAPIE



Auckland – największe miasto Nowej Zelandii, położone w północno-zachodniej części Wyspy Północnej, między Morzem Tasmana i Oceanem Spokojnym. Zamieszkane jest przez 1 415 550 osób. Jest położone u podnóża wygasłego wulkanu Eden (196 m n.p.m.). Ważny ośrodek gospodarczy, kulturalny i naukowy Nowej Zelandii.

Loty do Auckland Orientacyjna cena za lot w dwie strony

- z Berlina od 2520 zł
- z Warszawy od 3036 zł
- z Krakowa od 3732 zł

Auckland charakteryzuje się ciepłym klimatem, wilgotnym latem i łagodnymi, wilgotnymi zimami. Dzienna temperatura maksymalna przypada na luty i wynosi średnio 23.7 °C. Natomiast najniższa dzienna temperatura występuje w lipcu i maksymalnie wynosi 14.5 °C. Podczas dotychczasowych obserwacji meteorologicznych zarejestrowano największą temperaturę równą 30.5 °C, a najmniejsza wynosiła -2.5 °C.

Zabudowa Auckland to głównie jednorodzinne domki, które wyrastają dosłownie na każdym fragmencie dostępnej przestrzeni wąskiego przesmyku – wyższą architekturę spotkać można jedynie w ścisłym centrum miasta – w dzielnicy biznesowej. Dzięki temu miasto wydaje się bardziej urokliwe i mniej ingeruje w otaczającą je naturę. Wspominając o architekturze nie można pominąć zupełnie niepowtarzalnego Ratusza Miejskiego, który stoi przy centrum miasta przy Aotea Square. Nie byłoby w nim nic niezwykłego, gdyby nie fakt, że zbudowany jest on na planie trójkąta, który największą wapiennych fasad zwrócony jest w stronę placu, a w dalszej części wyraźnie się rozszerza – widok jest niezapomniany.

Przydomki

Miasto Żagli, Stolica
Południowego
Pacyfiku

Imprezy

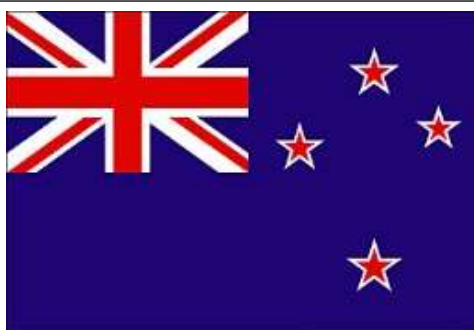
Devonport Wine & Food
Festival – luty, Waitangi
Day (święto narodowe
Nowej Zelandii) – luty,
Boobs and BikesParade
– wrzesień, Maraton
Auckland - październik

Sport

turystyka piesza i górską,
sporty wodne,
żeglarstwo, surfing,
nurkowanie, pływanie,
kolarstwo

Tekst: Marta Kołodziejczyk, IIC

Co piąty mieszkaniec Auckland ma własną łódź lub jacht, ponieważ łatwo pomiędzy różnymi częściami miasta poruszać się wodą, a poza tym żeglarstwo jest tutaj zwyczajnie modne, więc port i nabrzeża są zdecydowanie najbardziej ruchliwymi miejscami. W związku z niezwykłą popularnością sportów wodnych w tym kraju kilkakrotnie rozegrano tutaj wyjątkowo prestiżowy wyścig jachtowy o Puchar Ameryki (America's Cup) – mieszkańcy dzielnie dopingowali załogi zarówno z brzegu, jak i z rozlokowanych na wodzie różnych jednostek pływających.



Panna cotta z karmelem

Składniki:

- 300 ml śmietanki kremówki
- 300 ml mleka 3,2%
- laska wanilii
- 4 kopiaste łyżki cukru
- 4 łyżeczki żelatyny

Dodatkowo:

- 3 łyżki cukru trzcinowego
- 2 łyżki wody
- pół szklanki śmietanki kremówki



Przygotowanie:

Do garnuszka wlać śmietanę i mleko, dodać przekrojoną laskę wanilii, a następnie doprowadzić do wrzenia i gotować przez 10 min. Po tym czasie wyciągnąć laskę wanilii. Na patelni wysypać cukier, zalać odrobiną wody i skarmelizować go (powinien się rozpuścić i nabrać złotego koloru). Mieszając gotującą się śmietankę dodawać cukier. Zdjąć z ognia. Żelatynę rozpuścić w 20 ml wody i dodać do garnuszka. Masę rozlać do małych miseczek lub szerokich słoiczek i włożyć do lodówki na minimum 4-5 godzin.

Przed podaniem przygotować jeszcze sos karmelowy - podgrzać cukier z wodą, a następnie dodać śmietankę i energicznie wymieszać aż do uzyskania gęstego aksamitnego sosu. Przestudzony nałożyć do naczyń, udekorować posiekanymi migdałami.

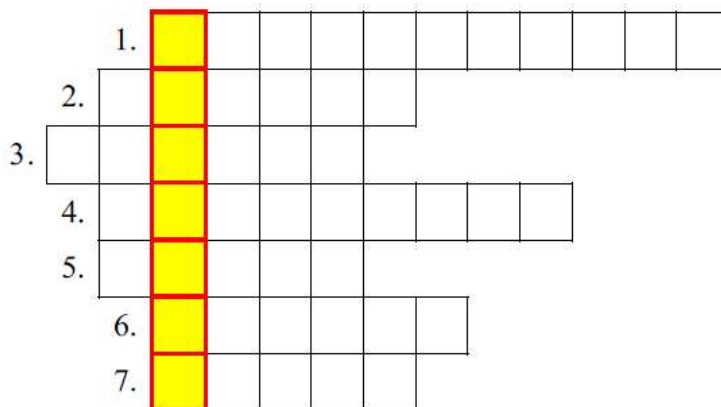
Smacznego!

Smacznie gotujemy!



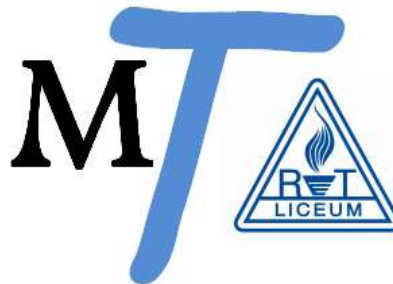
Rebus sportowy

Krzyżówka z hasłem



Podpowiedzi:

1. Najlepszy polski piłkarz
2. Przyjmujący w siatkówce
3. Polski rajdowy kierowca
4. Inaczej obrona
5. Klub z Sopotu
6. Pierwszy start w zawodach
7. Drużyna w II lidze zajmie I miejsce uzyskuje....



Zespół redakcyjny „Monitora Traugutta”

Weronika Chlipała, IA; Gabriela Rembiasz, IA; Julia Ruclak, IB; Klaudia Kucharska, IB; Weronika Kucharska, IB; Karolina Młyńska, IB; Anna Ptaszyńska, IB; Maja Folleher, IB; Dawid Wolitek, IB; Aleksandra Wojtczak, IB; Dominik Motel, IIC; Julia Gręda, IIC; Ewelina Dąbrowska, III B; Michał Pallasch

Opiekun redakcji
Anna Dorosz

Kontakt: monitorTraugutta@traugutt.edu.pl

Wszystkich uczniów i nauczycieli zapraszamy do współpracy.

Czekamy na wasze teksty.