

# KRZYK

LUTY 2024



**Żegnamy zimę. Z utęsknieniem czekamy na wiosnę.**

## *Drodzy Czytelnicy!*

*W imieniu redakcji gazetki „Krzyk” pozdrawiam wszystkich, którzy zdecydowali się sięgnąć po kolejny, trzeci w tym roku szkolnym numer czasopisma.*

*Za nami ferie, zimowa sesja egzaminów zawodowych i luty pełen wrażeń. To niesamowite, jak czas ucieka przez palce, a wyczekiwane wakacje coraz bliżej. Nim jednak nadejdą dwa miesiące radości dla wszystkich, czeka nas jeszcze kilka spędzonych na pracy. Drugie półrocze stawia przed nami kolejne wyzwania, którym musimy stawić czoła, a pogoda za oknem aż prosi, aby wykorzystać te chwile w inny sposób. Mimo to motywacji nie może zabraknąć! Wychodzimy zatem naprzeciw, z nowym wydaniem gazetki, które może posłużyć jako chwila przerwy podczas robienia kolejnego arkusza maturalnego lub nauki na test. Będzie to czas, jaki z czystym sumieniem możesz sobie podarować. Czekają na Ciebie m.in. relacja ze stażu zawodowego i wyjazdu do Wielkiej Brytanii, kilka słów o nowotworach, sonda walentynkowa. Nie zapominamy również o recenzjach pozycji wartych przeczytania.*

*Jako redakcja pragniemy ciągle rozwijać czasopismo, dlatego jesteśmy otwarci na nowych członków, nietuzinkowe tematy oraz pomysły, które każdego dnia możecie wysłać na adres internetowy: [krzykekonomik@o2.pl](mailto:krzykekonomik@o2.pl).*

*Dużo uśmiechu i energii  
na nadchodzący czas  
życzy Marta*

### **Zespół redakcyjny:**

Marta Kilian – red. naczelna  
Daria Pszczoła – z-ca red. naczelnej  
Katarzyna Mikoś  
Katarzyna Płatek  
Kinga Rucka  
Karolina Pietrzyk  
Paulina Ślusarz  
Elżbieta Zasowska

### **Opiekun:**

Agnieszka Lorynowicz

### **Czy wiesz, że...**

Luty – swą nazwę bierze od przymiotnika luty ‘srogi, ostry’, ponieważ jest to miesiąc, kiedy panowały największe mrozy. W przeszłości używane były również inne nazwy tego miesiąca: strąpacz (bo drogi strzępi, czyli mrozi), gromnicznik (od święta Matki Boskiej Gromnicznej obchodzonego 2 lutego), mięsopustnik (od słowa mięsopust będącego końcem karnawału i zapowiadającego Wielki Post).

Na okładce: uczniowie klasy IIIa T na lodowisku MOSiR w Mielcu  
Zdjęcie: Agnieszka Lorynowicz

## WYJAZD DO MALAGI Z PROGRAMEM ERASMUS+



Moje trzytygodniowe doświadczenie z praktykami w Maladze podczas programu Erasmus+ było niezapomniane i pełne nie tylko profesjonalnych wyzwań, ale także fascynujących przygód życiowych. Malaga, położona na południu Hiszpanii, przywitała mnie ciepłym zarówno klimatu, jak i ludzi.

Początek pobytu był trochę trudny, gdyż musiałem szybko dostosować się do nowego otoczenia, obyczajów i języka hiszpańskiego. Jednak już po kilku dniach zdałem sobie sprawę, że to była świetna okazja do rozwijania umiejętności komunikacji międzykulturowej. Praca w miejscowym przedsiębiorstwie pozwoliła mi nie tylko doskonalić umiejętności zawodowe, ale również zdobyć nowe doświadczenia w dynamicznym środowisku pracy.

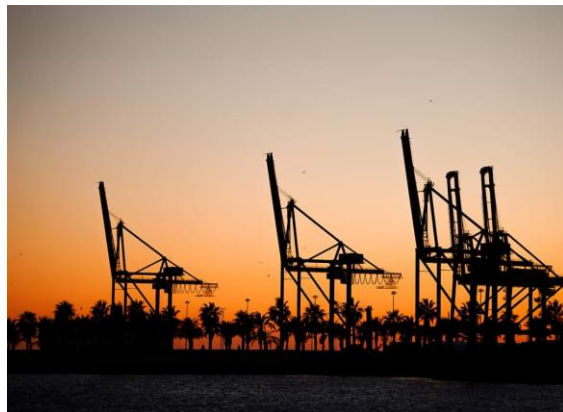
Niezapomniane chwile zaczęły się po godzinach pracy. Wieczorne spacerowanie po urokliwych uliczkach Malagi były magiczne, zwłaszcza gdy słońce zachodziło nad Morzem Śródziemnym. Tutejsza kuchnia to prawdziwa uczta dla zmysłów – tapas, paella, świeże owoce morza – każdy posiłek był prawdziwym kulinarnym doznaniem.

Weekendy były okazją do odkrywania najpiękniejszych miejsc w okolicy. Wyjeżdżaliśmy na wycieczki do Sevilli czy do Benalmadeny, co okazało się niezapomnianym doświadczeniem. Odkrywanie tradycyjnych andaluzyjskich wiosek, takich jak Nerja, ukazało mi piękno i różnorodność regionu.

Najbardziej jednak zapamiętałem chwile spędzone z lokalnymi mieszkańcami. Wspólne wieczory przy flamenco, uczestnictwo w lokalnych festiwalach i rozmowy przy kawie pomogły mi zrozumieć głęboko zakorzenioną kulturę hiszpańską. Przeżyłem również cudowne chwile na plaży, gdzie spotykałem się z nowymi przyjaciółmi, których poznałem w moim miejscu pracy i do dziś utrzymuję z nimi kontakt, wymieniając doświadczenia i historie.



W trakcie mojego pobytu w Maladze zdobyłem nie tylko umiejętności zawodowe, ale także rozwinąłem umiejętność międzykulturowego porozumiewania się. Ten trzytygodniowy okres stał się czasem intensywnego rozwoju osobistego i profesjonalnego, który na



zawsze pozostanie w mojej pamięci. Malaga stała się dla mnie nie tylko miejscem praktyk, ale również domem, pełnym ciepła, radości i niezwykłych przygód. To doświadczenie na pewno wpłynęło pozytywnie na moje życie i kształtowanie siebie jako osoby otwartej i gotowej na nowe wyzwania.

Tekst i zdjęcia: Łukasz

# Jak luty, to walentynki!

Uważa się, że współczesne obchody dnia świętego Walentego wywodzą się zarówno ze starożytnej tradycji chrześcijańskiej, jak i rzymskiej. Istnieje legenda na temat starożytnego święta płodności zwanego Lupercalia, od którego mają pochodzić walentynki. Święto to uległo zmianie przez nadejście chrześcijaństwa do Europy i od tego czasu było ono świętem ku czci świętego Walentego, który w III w. był rzymskim męczennikiem. Obchody tego dnia ustanowiono na 14 lutego. Wydarzenie to początkuje walentynki.

Św. Walentyny był biskupem, który sprzeciwił się cesarzowi Klaudiuszowi II. Kiedy ten zakazał udzielania ceremonii małżeńskich, udzielał ich w tajemnicy widząc, jak zdruzgotani są Rzymianie. Chciał im w taki sposób pomóc, lecz nie zostało to w ukryciu na długo. Cesarz Klaudiusz dowiedział się o tym i kazał stracić Walentego 14 lutego 270 r. W taki sposób 14 lutego stał się Dniem Zakochanych, a święty Walenty jego patronem.



W XIV w. święto to zaczęło bardziej kojarzyć się z miłością dzięki poematowi „Ptasi Sejm” Geoffreya Chaucera z 1382 r. W XVIII w Anglii zyskały na popularności kartki i prezenty z okazji walentynek oraz drobne upominki dla ukochanych. Jednak dopiero w latach 40. XIX w. zaczęto produkować kartki walentynkowe w Stanach Zjednoczonych, zaś walentynki do Polski dotarły w latach 90. i od tej pory w naszej tradycji na dobre zagościło Święto Zakochanych.

*Karolina*

Źródło:

<https://godanparty.pl/historia-walentynek-skad-sie-wziely-walentynki,40,261>

# Sonda walentynkowa

Jak zawsze jesteśmy ciekawi opinii innych uczniów na różne tematy, więc postanowiliśmy zapytać o sprawy istotne w dniu św. Walentego.

## 1. Czy obchodzisz walentynki?

a) tak - 20 osób B) nie - 0 osób

## 2. Gdzie obchodzisz walentynki?

A) w domu - 13 osób B) poza domem - 7 osób

## 3. Z kim będziesz obchodził/obchodziła walentynki?

A) sam/sama - 10 osób B) z drugą połówką - 10 osób

## 4. Jaki jest twój wymarzony prezent walentynkowy?

A) kwiaty - 5 osób B) czekoladki - 5 osób C) inne - 10 osób

## 5. Co będziesz robił/robiła w walentynki?

A) kino - 4 osoby B) restauracja - 5 osób C) inne - 11 osób

## 6. Jaki masz ulubiony film walentynkowy?

A) „Titanic” - 7 osób B) „Pamiętnik” - 4 osoby C) inne - 9 osób

## 7. Czy ubierasz się w coś czerwonego na walentynki?

A) tak - 16 osób B) nie - 4 osoby

## 8. Czy chciałbyś/chciałabyś pójść do kina w walentynki?

A) tak - 9 osób B) nie - 11 osób

## 9. Czy chciałbyś/chciałabyś dostać walentynkę w szkole?

A) tak - 6 osób B) nie - 14 osób

## 10. Co wolisz dostać na walentynki: kwiaty czy czekoladki?

A) kwiaty - 12 osób B) czekoladki - 8 osób

Kinga

## Wspomnienia z wycieczki do Wielkiej Brytanii



Nasza szkolna wyprawa do Wielkiej Brytanii była niesamowitym doświadczeniem, którego nie zapomnę przez długi czas. Podczas siedmiodniowego pobytu mieliśmy okazję odwiedzić wiele ciekawych miejsc oraz poznać fascynującą kulturę tego kraju. Nasza podróż rozpoczęła się w Polsce, skąd przejechaliśmy przez Niemcy, Holandię, Belgię i Francję aż do Calais, gdzie wsiedliśmy na prom do Anglii.

Po przybyciu na Wyspy Brytyjskie ujrzeliśmy piękny widok – klify w Dover. Następnie udaliśmy

się do miasta Canterbury, gdzie zobaczyliśmy słynną katedrę oraz mieliśmy okazję pospacerować po malowniczych uliczkach tego urokliwego miasta. Po zwiedzaniu udaliśmy się do YHA Medway, aby się tam zakwaterować i spędzić najbliższe noce. Lokalizacja Hostelu była naprawdę doskonała - przy samym parku z jeziorem, w którym pływały piękne łabędzie.

Kolejne dni spędziliśmy na poznawaniu Londynu, odwiedzając takie miejsca, jak: National Art Gallery, Natural History Museum, Science Museum, Trafalgar Square, Leicester Square (gdzie znajdowały się miejsca rozrywkowe, takie jak Lego World czy M&Ms World). Mogliśmy przechadzać się po





China Town i skosztować kuchni chińskiej. Zobaczyliśmy także południk 0 w równie czarującym naturą Greenwich. Byliśmy też na niezapomnianym rejsie po Tamizie, podziwialiśmy piękną panoramę miasta z pokładu łodzi. Nie mogło także zabraknąć wizyty na London Eye, skąd mieliśmy niesamowite widoki na całe miasto, w tym słynny Big Ben.

Podczas naszego pobytu uczestniczyliśmy też w spektaklu musicalowym pt. „The time travelers wife”, który poruszył nas swoją emocjonalną fabułą i wspaniałą muzyką. Mimo pracowitego i bogatego programu zwiedzania było także dużo czasu wolnego, który mogliśmy wykorzystać na zakupy, poszukiwanie pamiątek czy po prostu na

spokojne spacerowanie po ulicach Londynu.

Po tych niezapomnianych dniach trzeba było niestety wracać do domu. W drodze powrotnej przejeżdżaliśmy przez Eurotunel.

Wspomnienia z podróży są na tyle magiczne, że nie mogę się doczekać kolejnej okazji, aby wrócić do tego wspaniałego kraju. Bawiłam się doskonale i spędziłam tam niezwykle chwile, które na zawsze pozostaną w mojej pamięci. Jestem bardzo zadowolona z tego wyjazdu i gorąco polecam Wielką Brytanię jako doskonałe miejsce na niezapomniane wakacje.





Dodam jeszcze, że na wycieczce była też redaktor naczelna „Krzyku”, której piękną sesję zdjęciową możecie podziwiać poniżej.  
Autorami wszystkich zdjęć są uczestnicy wyjazdu.

*Kasia*



# DBAJ O ZDROWIE

„Największą sztuką życia jest śmiać się zawsze i wszędzie,  
nie żałować tego, co było i nie bać się tego co będzie”

- Epikur

- Cześć! Co u Ciebie słyszeć? Dawno cię nie widziałem - zawołał Adam do przechodzącego Piotra.

- O, cześć, wszystko w porządku. Właśnie biegnę do pracy. Mam ostatnio bardzo dużo zleceń, firma podpisała nowy kontrakt, więc wiesz, jak to jest – odrzekł w pośpiechu, zapinając guzik w swoim płaszczu.

- Jasne, rozumiem. Musisz być skoncentrowany na wszystkim, co robisz. Może się spotkamy w jakiś dzień, aby spokojnie nadrobić zaległości w naszej znajomości? - dodał z zaskoczeniem.

- Przepraszam, nie mogę dłużej z tobą rozmawiać. Wiesz sam, obowiązki wzywają, ale zadzwoń do mnie jutro, wrócimy wówczas do tematu - powiedział i szybkim krokiem ruszył w stronę przedsiębiorstwa.

Sytuacja ta wywołała zmieszanie w Adamie i spowodowała dekoncentrację przez resztę dnia. Czuł się odrzucony, zlekceważony. Zastanawiał się, skąd ta duża zmiana w życiu jego przyjaciela. Mimo to stwierdził, że postąpi tak, jak sobie życzył, i zadzwoni jutro. Poranek mijał bardzo szybko. Zjadł śniadanie, spędził mnóstwo czasu w pracy, a kiedy wrócił do domu, spojrzął na telefon.

- O nie, miałem telefonować do Piotra! - krzyknął do siebie, kiedy zobaczył dwa nieodebrane połączenia.

Szybko wybrał numer z kontaktów i przyłożył telefon do ucha. Można było usłyszeć jeden sygnał. Później drugi. Kolejny. Nagle odezwała się skrzynka pocztowa.

- No nie, a mogłem chociaż raz nie wyciszać telefonu albo chociaż wziąć go ze sobą - mówił sam do siebie ze zrezygnowaniem.

Tak minął dzień, dwa, trzy, a Piotr wciąż nie dawał znaku życia. Pęd codziennych czynności, wrażeń, emocji sprawił, że jego kolega również zapomniał o owej sytuacji. Patrząc obiektywnie, nic niestosownego nie wydarzyło się, a spotkanie można przecież zorganizować w innym terminie bądź przy kolejnej okazji. Nagle zadzwonił telefon.

- Ewa, jak miło cię słyszeć! - zawołał Adam z uśmiechem na twarzy. - Wiesz, że nawet miałem do ciebie ostatnio dzwonić. Tęsknię za naszymi rozmowami – szybko dodał.

- Myślę, że będzie na to czas, lecz dzwonię z ważniejszą sprawą - odrzeka poważnym tonem.

- Co się stało? - powiedział zaniepokojony stanem znajomej mężczyzna.
- Piotr odszedł – wymamrotała.
- Jak to odszedł? Wyjechał, mam rozumieć? Szkoda, że nic nie powiedział. Widziałem się z nim jakiś miesiąc temu. Mieliśmy się nawet umówić na spotkanie – dodał, nie rozumiejąc sytuacji.
- Pogrzeb odbędzie się za dwa dni, u nas w kościele. Miło byłoby cię tam zobaczyć o 12 - poinformowała ze smutkiem.
- Jaki pogrzeb? Jak to? Piotr? - głos łamał mu się z każdym wypowiedzianym wyrazem, lecz w słuchawce nie usłyszał już nikogo. Połączenie zostało przerwane.

„Tempus fugit, aeternitas manet...” – czas ucieka, wieczność pozostaje – mówi łacińska sentencja.



Zdjęcie: Shutterstock/oatawa

To, że jesteśmy tu na chwilę, wie każdy z nas, lecz nikt nie może przewidzieć, ile ona będzie trwać. Zatem radość i produktywność jej wykorzystywanie oraz czerpanie jak najwięcej poprzez doświadczanie jest bardzo ważne. Może to uchronić nas przed nieumyślnym zmarnowaniem tak krótkiego okresu, jaki nam został dany.

Oprócz tych wszystkich ważnych elementów naszej codzienności, takich jak spotkania, praca, zabawa, momenty spędzone z osobami, z którymi czujemy się najlepiej, ważne jest także monitorowanie swojego stanu zdrowia. Jest to nieodzowne, ponieważ dzięki temu mamy szansę na leczenie i wydłużenie naszego życia. Aby uświadamiać i podkreślać wartość medycyny, organizowany jest Światowy Dzień Walki z Rakiem lub Światowy Dzień Raka. Datuje się go na czwartego lutego i obchodziliśmy go także tego roku. Ustanowiono go na Światowym Szczycie Walki z Rakiem zorganizowanym pod egidą prezydenta Francji i dyrektora generalnego UNESCO w lutym 2000 roku w Paryżu. Przyjęto wówczas Kartę Paryską, w myśl której rządy krajów świata, które ją podpisały, zobowiązały się do stworzenia programów zapobiegających i metod leczenia chorób nowotworowych. Polska również podjęła inicjatywę w tym temacie i od 2008 roku organizowane są dni otwarte w placówkach onkologicznych. Można, w czasie ich trwania, skorzystać z porad oraz bezpłatnych badań.

*Marta*

Źródła:  
Wikipedia.pl

# MYŚL POZYTYWNIIE

„Wczoraj byłem bystry i chciałem zmienić świat.  
Dziś jestem mądry, więc zmieniam siebie.”

- Rumi

To zimowy poranek, kiedy ziemia pokryta śniegiem przykuwała uwagę każdego dziecka, a zbliżające się święta wносиły mnóstwo radości z nadchodzących prezentów. Czas uciechy, a może smutku, spowodowanego rozterkami nad tym, co będzie w przyszłości, nadchodzącej wielkimi krokami, a jednak niemożliwej do przewidzenia dla żadnego z nas.

- Jak dobrze cię widzieć, Zosiu, po tak długim czasie – powiedziała z uśmiechem Jadwiga. – Jak tam przygotowania do świąt?

- A dziękuję za troskę, kochana. Jeszcze pora wczesna do działania, ale powoli zbieram składniki, by przygotować wspaniałe dania, o których marzyłam przez cały rok – odpowiedziała.

- Jak tam zdrowie twojego męża? – zapytała Jadwiga.

- Niestety, nie żyje już od 10 lat, a każdy dzień staje się coraz smutniejszy bez niego. Pociesza mnie fakt, że w moim wieku niedużo lat życia mi zostało – odrzekła Zofia.

- Nie mów w ten sposób. To trudny dla ciebie czas, lecz nie możesz w ten sposób o sobie myśleć. Może jeszcze co odmieni twoje życie. Nie chciałbyś przyjść na jakieś spotkanie zbiorowe? – zapytała.

- Od kilku lat należę do trzech grup. Dzielimy się energią, tak że będę obecna na wspólnej Wigilii, lecz to nie zmienia faktu świętowania jej w domu. Staje się ona dla mnie czasem, który mogę celebrować sama ze sobą. Może to właśnie dzięki zadbaniu o relację ze sobą nadal tu jestem – dodała.

Po krótkiej wymianie zdań Zofia udała się do mieszkania, gdzie znajdował się jej ukochany pies Dino. Co dnia dbała o jego komfort, a on odwdzięczał się jej towarzystwem i stanowił osobistego strażnika. Tak mijały lata, kiedy to czytała książki, oglądała seriale, a nawet dokarmała pieski na Olx. Jednak wszystko do dnia, kiedy to pojawiła się na wizycie u lekarza, który postawił jej nieprzychylną diagnozę.

- Pani Zosiu, znamy się tyle lat, że nie mogę tego przed panią ukryć. Ostatnie badania nie są pozytywne, a rokowania pokazują, że został nam rok życia. Niech spędzi go pani jak najlepiej, ponieważ postępująca choroba nie chce się poddać – odezwał się ze smutkiem w oczach. - Niech przychodzi pani na badania raz na dwa miesiące, będziemy sprawdzać postępy – dodał.

- Dobrze, oczywiście – odpowiedziała, po czym wyszła z gabinetu. Udała się do apteki, a następnie wróciła do domu.

Przez kolejne dni czuła się niekomfortowo. Spędzała mnóstwo chwil w domu, przypominając sobie swoje życie i płacząc. Mimo to postanowiła wypisać sobie wszystkie cele na nadchodzący rok, na kartce, aby uporządkować to, bez czego nie mogłaby odejść. Kiedy już to zrobiła, postanowiła działać od zaraz. Zawsze marzyła o wycieczce do Warszawy, lecz wcześniej nie miała funduszy, a na starość bała się opinii innych ludzi.



Zdjęcie: <https://columbuselite.pl/>

W końcu 90-letnia babcia z walizką w Warszawie mogłaby wzbudzić kontrowersje. Teraz to już nie miało dla niej znaczenia. Bez wahania wyruszyła w podróż, wynajęła pokój hotelowy i następne dwa dni spędziła na zwiedzaniu, a wieczorem oglądała Netflix z winem w ręku. Wyjątkowa babcia, nieprawdaż? Kiedy skończyła wycieczkę, postanowiła wydać przez lata skrywaną książkę, której była autorką. Pisała ją, mając 25 lat, a wszelkie poprawki nanosiła jako prawie 91-letnia babcia.

- Jakie to życie jest nieprzewidywalne – mówiła do siebie, kiedy po raz setny czytała te same strony. – Na stare lata, lecz, kto mi zabroni? Niektórzy potrzebują więcej czasu, aby dojrzeć – śmiała się do siebie.

Ten rok był dla niej wyjątkowo przełomowy. Poza wydaniem książki, chodziła do kina kilka razy w miesiącu, a nawet zaczęła nordic walking ze swoją koleżanką z koła. Kiedy więc zbliżała się ostatnia wizyta u lekarza, ruszyła na nią z pozytywnym nastawieniem.

- Co ma być to będzie – powiedziała do siebie, otwierając drzwi gabinetu.

- Dzień dobry pani Zosiu, jak miło panią widzieć – odezwał się doktor. – Mam już wyniki badań i powiem pani, że jestem zaskoczony. Od ostatnich trzech wizyt nic się nie zmienia – dodał.

- To znakomicie, złego diabli nie biorą – zaśmiała się kobieta.

- No, pani Zosiu, co pani mówi? – zdziwił się lekarz.

- Ostatni rok był tak szalony, że nawet choroba nie wytrzymała ze mną – dodała z uśmiechem.

- Pozytywne nastawienie. Uczyłem się o tym na studiach. To ono zmienia wiele w naszym życiu. Mniejszy stres, więcej pozytywnych chwil i radości.

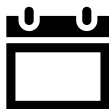
- Dokładnie, dopóki tego nie doświadczyłam, nie uwierzytałabym, że może tak na mnie wpłynąć. Już teraz wiem, że muszę przeżyć swój lęk i nie stać się jego ofiarą.

Minęło jeszcze wiele lat, podczas których pani Zofia cieszyła się życiem, jak tylko mogła. Pozytywne nastawienie sprawiło, że trwało to aż jej 99 urodzin.

### Skąd wzięł się pomysł?

Aby zaznaczyć, jak bardzo ważne jest pozytywne spojrzenie na naszą codzienność, amerykańska psycholog Kirsten Harrell wymyśliła Dzień Pozytywnego Myślenia. Obchodzimy go drugiego lutego. Autorka inicjatywy na co dzień zajmuje się badaniem wpływu optymistycznego nastawienia na zdrowie oraz proces leczenia. Stąd też powyższa historyjka, która miała stać się wprowadzeniem do tematu. Został on bowiem poruszony w wielu książkach, a w Internecie możesz znaleźć tuzin poradników na ten temat. Optymiści żyją dłużej prawie o 20% i mogą się pochwalić licznym bagażem wspomnień. Dlatego też, pomimo wyjątkowo słynnej kultury narzekania Polaków, dzień ten jest również celebrowany w naszym kraju.

Marta



## Z kart historii

*10 stycznia 1920 roku* zakończył jeden z najbardziej niszczycielskich konfliktów w historii - I wojnę światową. W tym dniu wszedł w życie Traktat Wersalski, który został podpisany 28 czerwca 1919 roku w Paryżu. Traktat ten narzucił liczne warunki pokonanym państwom centralnym, w tym Niemcom, Austro-Węgrom i Turcji. Miał na celu zaprowadzenie pokoju i ustabilizowanie sytuacji w Europie po wojnie. Narzucił Niemcom m.in. konieczność przyjęcia odpowiedzialności za wywołanie wojny, ograniczenie sił zbrojnych, zapłatę reparacji wojennych oraz utratę terytoriów. Choć Traktat Wersalski zakończył I wojnę światową, jego warunki były kontrowersyjne i miały wpływ na dalsze wydarzenia historyczne. Wiele osób uważało, że traktat był zbyt surowy wobec Niemiec, co przyczyniło się do napięć i frustracji, które w przyszłości doprowadziły do II wojny

światowej. Wejście w życie Traktatu Wersalskiego było ważnym momentem dla historii i miało długotrwałe konsekwencje dla Europy i świata.

*23 stycznia 1793 roku* był dniem, który na zawsze zapisał się w historii Polski. Wtedy to Rosja i Prusy podpisały II traktat rozbiorowy Rzeczypospolitej Obojga Narodów. Ten traktat miał ogromne konsekwencje dla Polski i jej ludności. W wyniku II rozbioru, terytorium Polski zostało podzielone między Rosję i Prusy. Prusy otrzymały m.in. Wielkopolskę, Mazowsze i część Kujaw, natomiast Rosja zdobyła większą część Białorusi i Ukrainy. To był kolejny cios dla upadającej Rzeczypospolitej. Traktat rozbiorowy był wynikiem politycznych machinacji mocarstw, które chciały osłabić Polskę i podzielić jej terytorium. To było bardzo trudne i smutne dla Polaków, którzy stracili swoją niepodległość i byli poddani obcej władzy. II traktat rozbiorowy jest jednym z najważniejszych wydarzeń w historii Polski, które przypomina nam o trudnych czasach, ale także o sile i determinacji polskiego narodu w dążeniu do niepodległości.

*29 stycznia 1655 roku* to data, która na zawsze pozostanie w pamięci Polaków. Tego dnia odbyła się bitwa pod Ochmatowem między wojskami polskimi a rosyjskimi. Była ona częścią wojny polsko-rosyjskiej, która trwała w latach 1654-1667. W bitwie pod Ochmatowem wojska polskie, dowodzone przez hetmana polnego koronnego Stefana Czarnieckiego, odniosły spektakularne zwycięstwo. Dzięki odwadze i determinacji polskich żołnierzy udało się odeprzeć atak rosyjski i zaskoczyć przeciwnika. Zwycięstwo miało ogromne znaczenie dla Polski. Dzięki niemu polskie wojska zyskały na morale, a wrogowie zrozumieli, że nie będzie łatwo podbić Rzeczypospolitej. Podniosło ducha narodu i zwiększyło nadzieję na sukces w wojnie.

*4 lutego 1945 roku* w Jałcie rozpoczęła się ważna konferencja. Na tej konferencji uczestniczyli przywódcy trzech wielkich mocarstw: Franklin D. Roosevelt z USA, Winston Churchill z Wielkiej Brytanii i Józef Stalin z Związku Radzieckiego. Konferencja jałtańska była kluczowym momentem w historii II wojny światowej i miała ogromne znaczenie dla kształtowania powojennego porządku świata. Na spotkaniu omawiano kwestie dotyczące podziału Europy po zakończeniu wojny oraz ustalono zasady dotyczące utworzenia Organizacji Narodów Zjednoczonych. Decyzje podjęte na konferencji miały długotrwały wpływ na Europę i świat. Konferencja jałtańska była punktem zwrotnym w historii i przyczyniła się do zakończenia wojny oraz ustalenia nowego ładu światowego.

*14 lutego 1831 roku*, w trakcie powstania listopadowego, miała miejsce bitwa pod Stoczkiem, w której wojska polskie odniosły zwycięstwo nad armią rosyjską. To był kluczowy moment w naszej walce o niepodległość. Bitwa pod Stoczkiem była pełna odwagi i poświęcenia ze strony polskich żołnierzy. Pomimo przewagi liczebnej przeciwnika nasze oddziały pokazały niezwykłą determinację i bohaterstwo, co doprowadziło do zwycięstwa. To zwycięstwo podniosło ducha narodu i dało nadzieję na odzyskanie niezależności. Choć powstanie listopadowe nie zakończyło się sukcesem, bitwa pod Stoczkiem jest symbolem naszej walki o wolność. Dzisiaj, 14 lutego, pamiętajmy o tych bohaterach, którzy poświęcili swoje życie dla naszej ojczyzny.

*15 lutego 1763 roku* w Hubertusburgu został podpisany pokój kończący wojnę siedmioletnią. Ten traktat ustalił warunki pokoju między Prusami a Austrią i Saksonią. Jednym z najważniejszych punktów tego traktatu było potwierdzenie pruskiej kontroli nad Śląskiem. Prusy, pod wodzą króla Fryderyka II, utrzymały kontrolę nad tym strategicznym regionem, co umocniło ich pozycję jako mocarstwa europejskiego. Pokój w Hubertusburgu przyniósł stabilizację i zakończył jedną z najdłuższych i najbardziej niszczycielskich wojen w historii. To wydarzenie miało ogromne znaczenie dla Europy, ponieważ ustaliło nowe granice i relacje między państwami. Dzisiaj, pamiętając o tym traktacie, możemy docenić wysiłki podejmowane w celu zachowania pokoju i stabilności.

*Paulina*

Źródła:

10 stycznia. W 1920 roku wszedł w życie traktat wersalski | TwojaHistoria.pl

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Traktat\\_wersalski](https://pl.wikipedia.org/wiki/Traktat_wersalski)

<https://www.wrotapodlasia.pl/pl/wiadomosci/komunikaty/23-stycznia-2022-roku--229-rocznica-ii-rozbioru-polski.html>

[https://www.wilanow-palac.pl/ochmatow\\_29\\_i\\_1655\\_1\\_ii\\_1655\\_niepelne\\_zwyciestwo.html](https://www.wilanow-palac.pl/ochmatow_29_i_1655_1_ii_1655_niepelne_zwyciestwo.html)

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Bitwa\\_pod\\_Ochmatowem\\_\(1655\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Bitwa_pod_Ochmatowem_(1655))

<https://muzeum1939.pl/4-lutego-1945-roku-rozpoznala-sie-konferencja-w-jalcie/timeline/3088.html>

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Konferencja\\_ja%C5%82ta%C5%84ska](https://pl.wikipedia.org/wiki/Konferencja_ja%C5%82ta%C5%84ska)

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Bitwa\\_pod\\_Stoczkiem](https://pl.wikipedia.org/wiki/Bitwa_pod_Stoczkiem)

<https://www.polskieradio.pl/39/156/artykul/1727306,bitwa-pod-stoczkiem-walka-o-morale>

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Pok%C3%B3j\\_w\\_Hubertusburgu](https://pl.wikipedia.org/wiki/Pok%C3%B3j_w_Hubertusburgu)

<https://historia.interia.pl/historia-polski-do-1795/news-wojna-siedmioletnia-1756-1763-koniec-polsko-saskiej-unii-per,nId,2294850>



## Witanie wiosny dawniej i dziś



Temat zwyczajów staropolskich oraz słowiańskich jest dosyć szeroki i ciekawy, ponieważ kultura się ciągle zmienia. Doskonale wiemy, że w dzisiejszych czasach obchodzimy inaczej nadejście wiosny, niż to robili nasi przodkowie.

Pierwszy dzień wiosny kalendarzowy w Polsce wypada 21 marca, zaś astronomiczny, kiedy długość dnia będzie równa długości nocy (tzw. przesilenie wiosenne, równonoc wiosenna). Dawniej ten dzień był bardzo hucznie obchodzony, gdyż ludzie cieszyli się z odrodzenia natury i mieli nadzieję na obfite plony w danym roku. Wierzono, że należy przepędzić zimą, by zapewnić dobrą pogodę.

Jeszcze przed nadejściem wiosny rozpalano ogniska na wzgórzach, by słoneczne dni szybciej przysły. Izby wietrzono, sprzątano i ozdabiano, a ubrania prano. Często również pieczono specjalne placki - kołaczki.

Jednym z najbardziej znanych zwyczajów było topienie Marzanny zwanej czasem Moreną lub Morą. Kukła była wizerunkiem zimy i złych duchów, a topienie, spalanie bądź wrzucanie do rzeki było symbolicznym ich przegonieniem. Często Słowianom towarzyszyła również muzyka i tańce.

Zwykle po topieniu Marzanny obchodzono Jare Gody. Młode dziewczęta i chłopcy zbierali w lesie małe drzewka, by ozdobić je dla bogini. Ważnym elementem tego wydarzenia, tuż po porządkach, była Maslanica, czyli rodzinne malowanie jaj. Były one symbolem płodności, energii i urodzaju. Domy ozdabiano i okładano pachnidłami, następnie uczutowano na skraju wioski lub na pobliskich wzgórzach. Ostatniego dnia Jarych Godów Słowianie obmywali się w rzekach i strumieniach, co miało oczyścić ciało i dusze. Pod koniec dnia w świątyniach wspominano przodków i proszono ich o rady lub pomoc.

Każdy region charakteryzował się innymi zwyczajami. Dzisiaj niektóre z nich przetrwały w niezmienionej formie, ewoluowały lub po prostu zanikły. Na przykład Gaik jest do dziś obchodzony na Podlasiu, gdzie zwany jest

Chodzeniem z królową. Również do tej pory organizowane są wiosenne porządki. Chętnie obchodzi się Śmigus Dyngus. Zamiast Jarych Godów jest Wielkanoc, ze względu na wpływ chrześcijaństwa na kulturę. Z czasem powstały nowe tradycje, takie jak Dzień Wagarowicza.

*Ela*

Źródła:

<https://www.naszszlaki.pl/archives/47516>

<https://skrivanek.pl/pierwszy-dzien-wiosny/>

## WARTO PRZECZYTAĆ!

### *Dobranoc*

„Sen to skracanie sobie życia, ale to skracanie jest w tym celu,  
aby je sobie wydłużyć.”

Słynny filozof i etyk Tadeusz Kotarbiński

Ostatnio udało mi się przeczytać książkę o odmiennej niż zazwyczaj tematyce. „Dobranoc. Przewodnik po zdrowym śnie” autorstwa Bożeny Stasiak jest książką psychologiczną, bogatą w wiedzę, informacje na temat snu, bezsenności, chorób układu nerwowego popartych przykładami.

Od zawsze interesowała mnie taka tematyka, jednak nie znalazłam pozycji, która by w pełni przyciągnęła moją uwagę. Ta książka to zrobiła!

Każdemu czytającemu, jestem przekonana, towarzyszyć będą zaciekawienie, śmiech, a nawet zdziwienie. Pojawia się w niej tyle faktów, o których nawet nie macie pojęcia! Pozycja ta dostarcza informacje w przyjemny i interesujący sposób. Ciekawym dodatkiem są ankiety do uzupełnienia, a także sposoby na rozwiązanie problemów ze snem. To tylko nieliczne przykłady tego, co ta książka obejmuje.



Polecam ją w szczególności tym, których interesuje taka tematyka lub źle sypiają. Pamiętajmy bowiem, że sen ma ogromny wpływ na nasze życie i zdrowie! Warto więc o niego zadbać.

Kilka ciekawych faktów:

- Wiele marzeń sennych odnosi się do wydarzeń ostatniego dnia lub sprzed kilku ostatnich dni.
- Podobno, zadając pytania swojej podświadomości tuż przed zaśnięciem, można skłonić podświadomość, aby zaproponowała rozwiązanie we śnie.
- Po 72 godzinach braku snu następują utrata poczucia rzeczywistości i depersonalizacja, czyli przekonanie, że jest się kimś innym.
- **Skowronek** - osoba, która wstaje skoro świt i od razu jest pełni sił, gotowa na każde wyzwanie, a wieczorem pokłada się dość wcześnie.
- **Sowa** - osoba, która rano może sobie dłużej pospać, a wieczorem dłużej posiedzieć.
- Jedną z cywilizacyjnych przyczyn rozregulowania naszego wewnętrznego zegara biologicznego, co skutkuje zaburzeniami snu, jest niebieskie światło, które stanowi naturalną składową światła słonecznego.

Tekst i zdjęcie: *Daria*

## *Bitter chocolate taste...*

Już w pierwszy dzień ferii udało mi się skończyć czytanie wcześniej zaczętej książki. „Smak gorzkiej czekolady” autorstwa polskiej pisarki Weroniki Ancerowicz jest pozycją, którą koniecznie musicie przeczytać.

Wszystko zaczyna się od przypadkowego spotkania dwojga odmiennych od siebie, jak można pomyśleć, osób. Ona, Charlotte, cicha nieśmiała, i on, Nicholas Crawford, typ popularnego i najweselszego chłopaka w szkole.

*Byliśmy jak dwa różne dźwięki tego samego utworu, łączące się razem w pięknej melodii...*

Ich wspólna pasja do rock'a, muzyki sprawiła, że spotkanie nie zakończyło się na tym przypadkowym.

Z każdą kolejną stroną poznajemy coraz bardziej naszych głównych bohaterów - śledzimy ich relację, spotkania; wychodzi w nich, jak wydawali się inni, a jak są do siebie podobni. Ich serca zaczynają bić w rytm tej samej melodii, a losy przeplatają się niczym takty najpiękniejszej muzyki. Jednak w miarę, gdy ich relacja się rozwija, na jaw zaczynają wychodzić tajemnice chłopaka. Charlotte odkrywa, że nie do końca jest on tym, za kogo go brała. Poznajemy także losy rodziny głównej bohaterki. Charlotte bowiem wychowywała się z siostrą Emily w domu, w którym rodzice ich zaniedbywali. Nie zagłębiali się w sprawy swoich córek i ich problemy.



Zdjęcie: zaczytana\_zofia

*Zrozumiałam, że na co dzień tylko udawałam szczęście i beztroskę. Że tak naprawdę był człowiekiem zranionym przez życie.*

Czytanie tej książki przeniosło mnie do jesieni 1994 roku, kiedy życie smakowało jak gorąca czekolada... Ale wiadomo, że nie wszystko trwa wiecznie. Historia ta ujęła i rozgrzała moje serducho mimo chłodniejszej pory roku, wywołała mnóstwo emocji, których totalnie się nie spodziewałam. „Przecież to jest zwykła młodzieżówka”! Otóż nie. Piękne wydanie, towarzysząca muzyka, fragmenty piosenek uzupełniają całość. To opowieść o pierwszej miłości, pocałunkach składanych ukradkiem, tańcach w deszczu, pierwszych uśmiechach i łzach. Łzach smakujących niczym najbardziej gorzka czekolada.... Rzadko kiedy po przeczytaniu książki doświadczam emocji, które same ze mnie się wylewają...

*Mogłabym spędzić wieczność w jego ramionach, a to i tak byłoby dla mnie za krótko...*

Najpiękniejsze i najważniejsze piosenki z playlisty:

- \* Evelina Ross - *Smak gorzkiej czekolady*
- \* Guns N' Roses - *Sweet Child O'Mine*
- \* Guns N' Roses – *November Rain*
- \* Celine Dion – *Just Walk Away*

*Daria*