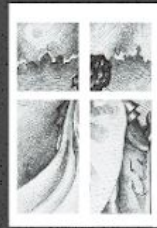


# TUBA



## SKUTEK

ROK TEMU VOGUE  
SERIALOWE IMPERIUM  
NOWOSCI NAD KTORYM NIGDY  
NA NOWY NIE ZACHODZI  
ROK SZKOLNY SŁOŃCE  
WITAMY W JAPONSKIEJ KUCHNI  
CO WIDZIAŁ HUBBLE?

## JEDZENIA

WSZEŚNIOWE WRAŻENIA  
PIERWSZOKLASISTY  
CZYM JEST  
SEROTONINA?  
PIEŚŃ CZTERECH BRACI  
GRZYBOBRANIE  
W POLSCE I NA ŚWIECIE

## NIETOPERZY

AMOL POEZJA  
NASZ POWSZEDNI  
MUZYKA MINIONYCH  
PRZEPIS NA... DEKAD  
EFEKTYWNE METODY  
NAUKICZY WIESZ, ZE

## W TYM NUMERZE:

|   |       |
|---|-------|
| <b>SKUTEK JEDZENIA NIETOPERZY</b>   | 2     |
| <b>WRZEŚNIOWE WRAŻENIA PIERWSZOKLASISTY</b>   | 3-4   |
| <b>Rok temu</b>   | 5-6   |
| <b>POEZJA</b>   | 7-8   |
| <b>AMOL NASZ POWSZEDNI</b>  | 9     |
| <b>VOGUE - co to w ogóle jest?</b>  | 10-11 |
| <b>CZYM JEST SEROTONINA? - czyli jak być szczęśliwym</b>                                  | 12    |
| <b><i>IMPERIUM, NAD KTÓRYM NIGDY NIE ZACHODZI SŁOŃCE</i></b>                              | 13-14 |
| <b>PIEŚŃ CZTERECH BRACI - prolog cz. 1</b>  | 15-18 |
| <b>SERIALOWE NOWOŚCI NA NOWY ROK SZKOLNY</b>  | 19-20 |
| <b>MUZYKA MINIONYCH DEKAD – ponadczasowe teksty polskich zespołów i twórców rockowych</b> | 21-22 |
| <b>WITAMY W JAPOŃSKIEJ KUCHNI!</b>  |       |
| 23  |       |
| <b>PRZEPIS NA... - czyli jak zrobić sernik tradycyjny</b>                                 | 24    |
| <b>EFEKTYWNE METODY NAUKI</b>   | 25    |
| <b>CO WIDZIAŁ HUBBLE?</b>   | 26    |
| <b>GRZYBOBRANIE W POLSCE I NA ŚWIECIE</b>   | 27    |
| <b>CZY WIESZ, ŻE... - kolejna porcja ciekawostek</b>                                      | 28    |



# SKUTEK JEDZENIA NIETOPERZY

**Rok dwa tysiące dwudziesty.** Jest to data wywołująca przerażenie, lekkie dreszcze oraz ogólny niepokój. Aż ciężko uwierzyć, że trzydziestego pierwszego dnia grudnia oczekiwaliśmy wymiany starego kalendarza na nowy z pewnym podekscytowaniem i nadzieją. Pamiętne także były czasy, gdy po raz pierwszy usłyszeliśmy ten mroczny wyraz, jakim jest „koronawirus”, czy też jak niektórzy wolą mawiać: „**covid-19**”. Cała sytuacja wydawała się wówczas być odległa i nieco specyficzna. Niektórzy ludzie próbowali obrócić ją w żart, inni natomiast tworzyli najrozmaitsze teorie spiskowe, takie jak ta, sugerująca, że wirus spowodowany został spożyciem nietoperza, który bynajmniej nie wydaje się być smakowitym posiłkiem.

**Jakże bardzo się myliliśmy...** Smakosze nietoperzy okazali się być niewinni (choć ich postępowanie wciąż wzbudza pewien niesmak), a koronawirus okazał się być czymś, co niesłychanie nas dotyczy. W marcu zostały zamknięte szkoły i choć początkowo wydawało się, że zegnamy się jedynie na tygodnie, finalnie okazały się one być długimi miesiącami. Był to czas przepełniony całą gamą emocji, sporą dawką dowcipów dotyczących papieru toaletowego oraz roztargnionych powrotów do domu po maseczkę. W wirze poważnych statystyk i złych informacji rzeczy nieprawdopodobne przestały być jakimkolwiek zaskoczeniem. Niewykluczone, że gdyby na ziemię powróciły dinozaury, a na niebie pojawił się wielki napis „Niespodzianka!”, nie byłoby to wielkim szokiem dla ludzi, którzy przetrwali niemożliwy rok dwa tysiące dwudziesty. Co się z tym wiąże, w sposób bardzo dotkliwy zdaliśmy sobie sprawę, jak niczego w życiu nie możemy być pewni. Kto by przypuścił, że przyjdzie nam spędzić miesiące w izolacji, a kawałek materiału na gumce stanie się nieodłączną częścią naszego życia? Któż by przewidział, że zwykła codzienność może nagle wydać się tak cenna? Niestety pewnych rzeczy odgadnąć nie sposób i tak samo nie możemy stwierdzić, kiedy to całe szaleństwo się skończy.

**Niezależnie jednak od podejścia i osądów na temat pandemii, można, a nawet trzeba, wyciągnąć z całej sytuacji choć odrobinę dobrego.** Być może wreszcie docenimy drobne rzeczy, zaczniemy widzieć pomijane dotychczas przez nas w ich zwyczajności piękno i zaczniemy cieszyć się chwilą obecną, bo kto wie? Może jutro nastąpi inwazja kosmitów... **Na zakończenie pozwolę sobie jeszcze zacytować słowa wielkiego autorytetu, człowieka, któremu nic nie jest i już wcześniej nie było straszne - Bear'a Grylls'a: „Improwizujcie, zaadaptujcie się, przetrwajcie”.** Warto wspomnieć jeszcze: „**myjcie ręczki**” oraz przede wszystkim: **dbajcie o siebie i o innych.** Miejmy nadzieję, że będzie to wystarczający przepis na sukces w pandemicznej szkole przetrwania.

*Oliwia Janik*

# WRZEŚNIOWE WRAŻENIA PIERWSZOKLASISTY

Przed dniem ogłoszenia wyników rekrutacji nastawiłam budzik na 8:00 (warto zaznaczyć, że podczas wakacji wstawałam około godziny 10 :)). Chciałam odpowiednio przygotować się na dzień, w którym miałam dowiedzieć się do jakiej szkoły się dostałam. Nie ukrywam, że cały proces rekrutacyjny był zdecydowanie trudniejszy i odłożony w terminie niż w poprzednich latach.

19 sierpnia wstałam o 7:30 - sama z siebie, bez „pomocy” budzika. Gdy wzięłam telefon do ręki i zobaczyłam, która jest godzina automatycznie zwróciłam uwagę na powiadomienie o dostępnych wynikach rekrutacji. Odruchowo odłożyłam telefon i próbowałam zasnąć. Świadomość tego, że jest dostępne to na co czekałam już od ogłoszenia wyników egzaminów nie dawała mi spokoju. Zaczęłam się stresować i rozboleł mnie brzuch (rzadko kiedy tak mi się zdarza). Postanowiłam, że będę trzymała się planu przygotowanego dzień wcześniej. Wstałam i zjadłam śniadanie. Wyszłam na podwórze i przeczytałam fragment ulubionej lektury - „Zemsty” Aleksandra Fredry - gdzie Rejent wypowiada słynne „Niech się dzieje wola nieba, z nią się zawsze zgadzać trzeba” po raz pierwszy. Szczerze mówiąc uwierzyłam w moc tych słów i zdecydowałam się na „odstąpienie kart”. Długo się wahałam. Wchodziłam na stronę konta rekrutacyjnego i po chwili z niej wychodziłam. Minął kwadrans aż wreszcie pomyślałam „co ma być to będzie”.

Wierzyłam w to bardzo mocno, ale niedowierzałam kiedy ujrzałam moje imię i nazwisko przypisane do oddziału klasy 1C - biologiczno-chemicznej. Na obecną chwilę nie potrafię opisać jakie uczucia mną targają. Była to ogromna radość, że kolejny etap w moim życiu zakończył się „happy endem”.

Muszę przyznać, że na tegoroczne rozpoczęcie roku szkolnego czekałam z utęsknieniem. Składało się na to kilka czynników, m.in. fakt, że od dobrych pięciu miesięcy szkoła kojarzyła mi się z uciążliwym, zdalnym nauczaniem i stresującymi dniami egzaminu oraz długo oczekiwane poznanie nowej placówki, a co za tym idzie także nauczycieli i znajomych.

Takiego startu nauki w liceum się nie spodziewałam. Wszyscy w maseczkach lub w przyłbicach, z obowiązkową dezynfekcją rąk, z dystansem społecznym, bez uroczystego apelu inauguracyjnego. Warto dodać, że o mały włos, a spóźniłabym się na rozpoczęcie roku szkolnego mojej klasy. W szkole byłam o 8:55, a do sali weszłam cztery minuty później. Minuta dzieliła mnie od mojej pierwszej, wielkiej gafy. Na spotkaniu klasowym po raz pierwszy poznałam swoją Wychowawczynię i próbowałam po pierwsze - zapamiętać i po drugie - nauczyć się imion każdej osoby w klasie. Powiedzmy, że dnia następnego powoli się orientowałam kto jest kim.

Podsumowując pierwszy miesiąc muszę stwierdzić, że jest to szkoła o bardzo wysokim poziomie kształcenia. Kadra pedagogiczna jest wyspecjalizowana w dziedzinach, które naucza. Jest możliwość działania w różnych zajęciach pozaszkolnych lub organizacjach uczniowskich. Szkoła ta stawia duży nacisk na rozwój ucznia, nie tylko pod względem nauki przedmiotów rozszerzonych, ale także zachowań kulturowo-społecznych.

Pierwszy miesiąc to czas oswojenia się z nowym otoczeniem. Podczas tego okresu zapoznałam się zdecydowanie lepiej z klasą, a z niektórymi nawiązałam nawet koleżeńskie relacje. Muszę przyznać, że klasa jest naprawdę w porządku i uważam, że możemy wiele zdziałać przez te cztery lata spędzone razem.

Podczas otręsin pierwszoklasistów miałam możliwość poznać na czym (między innymi) polega praca Samorządu Uczniowskiego. Widać, że uczniowie, którzy go tworzą robią to z pełną determinacją i oddaniem. Są to ludzie, którzy faktycznie działają dla dobra szkoły, nauczycieli i uczniów, a także tworzą przyjazną atmosferę.

Na koniec dodam parę słów o bibliotece szkolnej - moim (jak dotychczas) ulubionym miejscu w szkole. Czytelnia jest miejscem, w którym spędzam czas przed lekcjami kiedy rozpoczynają się na późniejszą godzinę. Uprzejme Panie Bibliotekarki zawsze przyjmują mnie z uśmiechem i mam tam zapewnione warunki do spokojnej pracy.

Mam świadomość, że następne miesiące będą jeszcze trudniejsze od minionego września, ale jestem na to przygotowana. Do spraw szkolnych podchodzę na poważnie i staram się być w ich kwestii obowiązkowa i systematyczna. Jestem pełna nadziei i optymizmu, że jak najdłużej pozostaniemy przy nauczaniu stacjonarnym, dlatego każdego dnia kiedy nie ma podjętej decyzji o zamknięciu szkoły cieszę się, że mogę do niej pójść, spotkać się z nauczycielami, koleżankami i kolegami. Nie ma porównania co do jakości nauki nauczaniem zdalnym a stacjonarnym. **Jeżeli wszyscy będziemy przestrzegać restrykcji sanitarnych mamy realną możliwość na kolejny miesiąc nauki w szkole, dlatego apeluję o respektowanie zasad związanych z koronawirusem. Szanujmy się - dla nas samych i naszej przyszłości.**

*Malwina Stolarz*

# Rok temu

Otępienie. Tak, to najlepsze słowo. Wirując nad przepaścią nieprzytomności, otwieram oczy. Mama jest obok mnie. Trzyma mnie za rękę i czuwa. Nie jestem w stanie usiąść ani myśleć trzeźwo. Idę spać dalej...

Irytujący dźwięk budzika wypełnia moją głowę. Piąta pięćdziesiąt. Specjalnie nastawiłam budzik tak, żeby móc jeszcze na chwilę zamknąć oczy. Ciepło mojej kołdry i miękkość mojego pluszaka nie pozwalają mi opuścić łóżka, ale wiem, że muszę to zrobić. Za szybko wstałam – kręci mi się w głowie. Wpadam w poranną rutynę przygotowań do rozpoczęcia nowego dnia. Zaraz muszę wychodzić. Znowu przebierałam w ubraniach, nie mogąc zdecydować, co założyć. Siadam przy stole i zaczynam jeść owsiankę, jednocześnie pakując do plecaka bułki zrobione przez mamę.

To już drugi tydzień, kiedy nie mogę jeść. Kroplówka odżywiająca mój organizm pozostawia po sobie metaliczny smak w ustach. Pamiętam smak chleba razowego z moją ulubioną szynką... Słodki smak Liptona rozplywa się po mojej wyobraźni.

Ranny wiatr rozwiewa moje włosy. Wsiadam do strasznie zatłoczonego autobusu. Nie ma już miejsc siedzących, więc całą drogę stoję przy oknie, wpatrując się w świat, który powoli się budzi. Wsiadam na dworcu i idę w kierunku nowej szkoły. Nie chodzę tak szybko jak inni, ale kiedy zaczynam się nad sobą użalać, przypominam sobie, że przecież rok temu jeździłam na wózku inwalidzkim.

II Liceum Ogólnokształcące wita mnie nakazem założenia maseczki. Dezynfekuję ręce i zaczynam wspinaczkę po schodach na najwyższe piętro. Zdyszana czuję ciężar moich uszkodzonych bioder i siadam na podłodze, bo ławki są zajęte.

Jestem zmęczona, ale rehabilitacja to teraz część mojego życia. Wchodzę na półpiętro po jednym schodku, podtrzymując się obydwoma rękami. „Nie potrafię inaczej” – tłumaczę się.

Moja rehabilitantka nauczy mnie chodzić po schodach tak jak dawniej, ale tamtej środy jeszcze nie byłam tego świadoma. Płaczę z bólu.

Lekcje były trudne i nie rozumiem pewnych zagadnień. Co, jeśli nie dorównam innym? Co, jeśli nie zasługuję na miejsce w tej szkole? Co, jeśli nie jestem wystarczająco mądra? Szybko staram się powstrzymać napływającą falę niepewności i idę odnieść ciężkie podręczniki do szafki. „*Dam radę*” – myślę. „*Muszę. Nie, nie muszę – chcę...*”

Poznawałam dzisiaj nowych ludzi. Cieszyłam się z możliwości wypowiedzenia każdego słowa. Dawno nie czułam się tak dobrze w żadnym miejscu.

Wraz z moimi przyjaciółmi wracam na autobus do domu. Śmieję się z opowieści mojej koleżanki. Czekamy razem na dworcu i wracamy naszą „dyszką”. Wychodząc na przystanek, żegnam się z resztą i wracam do mojego domu. Niesiona dobrym nastrojem pokonuję ostatnią odległość. Witam się z moim stęsknionym psem i wchodzę do kuchni. Opowiadam mamie o swoim dniu i wrażeniach. Słucha mnie uważnie.

Jest środek wakacji. Opuściłam dom już prawie dwa i pół miesiąca temu, ale dzisiaj do niego wracam. Na trzy dni. Jest strasznie gorąco, a auto wypchane jest po brzegi torbami, pudełkami i walizkami. Uśmiech nie schodzi mi z twarzy. To już tu! Mijamy przystanek i parkujemy przed bramą. Wychodzę z auta i łzy napływają mi do oczu. Dziadek czeka na podwórku. Po przywitaniu kieruję się do wejścia, otwieram drzwi i stoję na ganku. W ciągu sekundy mój pies przewraca mnie na ziemię. Najszczęśliwsza na świecie witam się z moim przyjacielem, podczas gdy mama przygląda się nam z kuchni.

Odkładam plecak obok biurka i zmęczona opadam na łóżko. Przez następną pół godziny sprawdzam media społecznościowe. Dziwna skaza naszego pokolenia, z którą nie mam zamiaru walczyć. Powieki stają się coraz cięższe i usypiam na czterdzieści pięć minut.

Mimo przemęczenia wiem, że czekają na mnie obowiązki. Wstaję i od razu kieruję się w stronę kuchni, by wstawić wodę na kawę. Kiedy mam już swój napój, wracam do pokoju, siadam przy biurku i zaczynam odrabianie lekcji. Mam problem z matematyką, zawsze była moją piętą achillesową. Z pomocą koleżanek i internetu zaczynam rozumieć zadanie i z uśmiechem na twarzy chowam zeszyt do plecaka.

Wieczór mija mi bardzo szybko. Kolacja, wrzucenie trzech tabletek do soku pomarańczowego, szczotkowanie zębów. Nawet nie zauważam, kiedy pakuję się do łóżka i zaczynam modlitwę:

*„Dziękuję, że mogę sama wstać.*

*Dziękuję, że mogę jeść.*

*Dziękuję, że mogę chodzić.*

*Dziękuję, że mogę poznawać nowe osoby.*

*Dziękuję, że mogę się śmiać.*

*Dziękuję, że mogę rozmawiać z mamą.*

*Dziękuję, że mogę wracać do domu.*

*Dziękuję, za wszystko co mam.*

*Dziękuję za to, że mogę tu być.”*

Moje serce jest wypełnione ogromną wdzięcznością, szczęściem i szacunkiem. Przed snem moją głowę wypełniają wątpliwości. Czy zrozumie jutrzejszy temat z chemii? Czy nie będę kołysać się przy każdym postawionym kroku? Czy ktoś to zauważy?

Mimo tylu wątpliwości uśmiecham się do siebie w myślach, ponieważ wiem, że rok temu o nich marzyłam.

Przez mgłę słyszę płacz mojej mamy. Nie wiem, co się dzieje. Wchodzi do mojej izolatki i mówi trzęsącym się głosem: *„Szpik jest czysty.”* Będę żyć. Żyję.

*Anastazja Kiljańska*

## **POEZJA**

### ***Życie***

*Ile pustych dni,  
Ile w tym naszym życiu smutnych dni?  
Ile rozczarowań,  
Ile w życiu niepotrzebnych namiętności?  
Ile razy powiedzieliśmy dość?  
Gardziłeś tym życiem.  
Ani razu nie myślimy  
O tym, co przynosi nam to życie.  
Życie, co prawdziwszego istnieje na świecie?  
I nie dostrzegamy tego prawie nigdy.  
Czasami mamy coś, jak poczucie strachu, przed życiem.  
Chociaż jest mnóstwo rzeczy, które nie idą w życiu.  
Ale czego żądamy,  
Czego oczekujemy dla nas od życia?  
Nie, nie jest możliwe zmarnować nadaremnie to życie!  
Życie, piękniejszego od życia nie ma nic!  
I może mnóstwo ludzi o tym nie wie.  
Życie, co prawdziwszego istnieje na świecie?  
I nie dostrzegamy tego prawie nigdy.  
Życie, co prawdziwszego istnieje na świecie?  
I nie dostrzegamy tego prawie nigdy.*

*z języka włoskiego przetłumaczyła  
Maja Górską*



## ***Doczesność***

*Każdy, kto człowiek, żyje w jednej chwili.  
Cieszy go szczęście, a przy smutku kwili.  
Ziarno dusz jednako w polu zasiane  
- na mąkę jednako będzie ścierane.*

*Gdy ciało choruje, wnet znika dusza,  
Bo czas do ciała duszy nie zmusza.  
Tako jest zwiewna, że znika na wietrze  
- myśli, w chorobie dusza się zetrze.*

*W tym, że kto znika, nie masz rodzica,  
Że po pięknej młodości tak marnieją lica,  
Że już nikną bogactwa tak drogo płacone,  
Że żona traci męża, a mąż traci żonę,*

*Myśl płynie materialna, w materialnym płynie ciele.  
Zniknie ciało ze świata, myśl wtedy w popiele.  
„Od blasku pierwszego po ciemności ziemi  
Nie ma nic złego” - powiedzą anieli.*

*Arkadiusz Kapral*

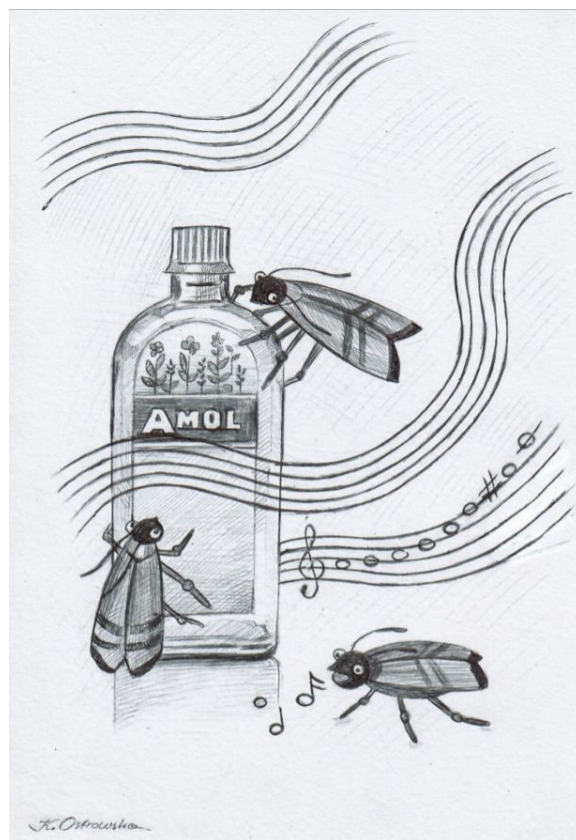
# AMOL NASZ POWSZEDNI

Zazwyczaj nie zastanawiamy się nad nazwami, które nas otaczają. Przyjmujemy za pewnik ich brzmienie i nie doszukujemy się w nich głębszego sensu. I o ile jest to normalne, gdyż wciąż analizując kolejne znaczenia dorobiliśmy się w bardzo krótkim czasie bólu głowy, tak od czasu do czasu warto spojrzeć na najzwyczajniejsze ze słów, z którymi mamy styczność.

W czasie przeziębienia, sięgając po znany nam wszystkim lek *Amol*, złapała mnie pewna refleksja. Ta dźwięczna nazwa, przywodząca na myśl szkodnika wyjadającego dziury w naszych ubraniach, skojarzyła mi się mocno muzycznie. W muzyce bowiem możemy się spotkać z różnymi *gamami*. Dobrze nam znaną już ze szkoły podstawowej gamą jest gama *C-dur*, czyli słynne *Do-Re-Mi-Fa-Sol-La-Si-Do*. Nazwa *C-dur* składa się, jak widać, z dwóch członów. Z litery *C*, która oznacza konkretny dźwięk od którego gra się gamę - tu oczywiście jest to dźwięk *C*, bo dźwięki poza nazwami *Do-re-mi...*, czyli *solmizacyjnymi*, mają też nazwy *literowe* - od *A* do *G*. Drugi człon, czyli *-dur*, oznacza, że dana gama jest *durowa*, czyli *wesoła*. W takim razie gama *C-dur* to taka gama, która zaczyna się od dźwięku *C* i brzmi wesoło. Są jednak i *gamy smutne*, zwane w muzyce *molowymi*. Takie smutne, molowe gamy oznacza się przyrostkiem *-moll*, analogicznie do durowego *-dur*. Jak mówiłem, gamy można stworzyć od dowolnego dźwięku. Gdy weźmiemy więc dźwięk *A* i utworzymy od niego gamę *smutną*, to dostaniemy wtedy nazwę *a-moll* pisaną przez małe "a", bo tak się już w molowych gamach pisze. To *a-moll* brzmi znajomo.

Już sama ta myśl jest ciekawa, ale to nie wszystko. W składzie leku (poza oczywiście etanolem i wodą) znajdziemy całą listę olejków *eterycznych*, w dużej mierze o nazwach pochodzących od nazw *przypraw* i *zioł*. Kreuje nam to obraz leku, jako związanego z domem, rodziną, bo właśnie te przyprawy i zioła, w domu i pośród rodziny, są używane. Można pójść nawet krok dalej i skojarzyć korzenno-ziołowy zapach z dawnymi *chłopskimi* i *szlacheckimi* *spizniami*, wyjętymi wprost z *romantyzmu*. Wszystko to może budzić *nostalgię* - do wczesnego *dzieciństwa*, gdy wszystko jawiło się jako proste, ale i do bliskości z *naturą*. Wyobraźmy sobie chociażby *poła*, *polany*, *lasy*, gdzie zioła te zbierano. Dodajmy do tego smutny akord, jaki niesie ze sobą *Amol*, a może raczej *A-moll*, i już bardzo trudno powstrzymać się od zanurzenia w tym jeziorze *marzeń* i *rozmyślań*.

Jak widać (i słyhać) z *Amolem*, choć momentami smutno i *nostalgicznie*, wiąże się dużo *ciekawych* i *ukrytych* *znaczeń*, więc gdy następnym razem spotka Cię *przeziębienie*, pomyśl o tym, jakie *słowa* *trzymasz* w swojej *apteczce*.



Arkadiusz Kapral  
ilustracja - Karolina Ostrowska

# VOGUE - co to w ogóle jest?

Dość niedawno zdałam sobie sprawę z tego, że wiele osób nie ma pojęcia, bądź owe pojęcie jest niezwykle ograniczone lub błędne, czym tak właściwie jest ten (jak widać, nie aż tak) słynny „Vogue”. Kompletnie zapomniałam o tym, że zwykli śmiertelnicy, którym wiedza o najnowszych pokazach nie jest w żaden sposób potrzebna, a ich zainteresowanie modą ogranicza się do własnej szafy, mogli o owym czasopiśmie po prostu nie wiedzieć. Ot, jakaś gazetka z ubraniami.

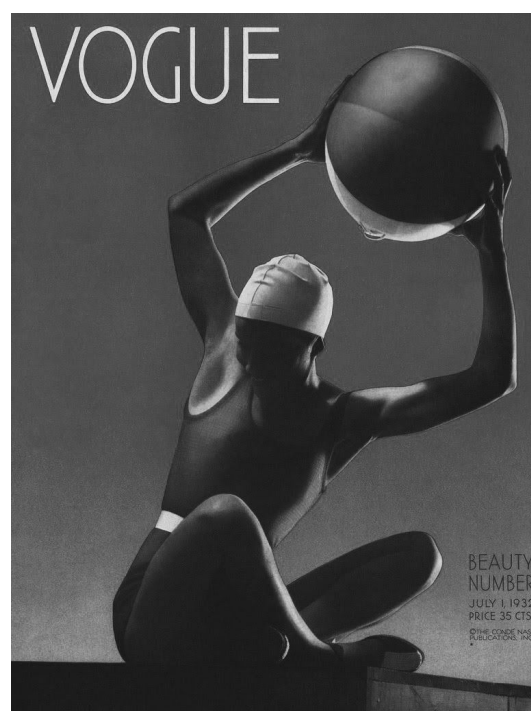
Jednak istnieje spora grupa osób zainteresowanych modą, które traktują ją jak wyrocznię. Ale zacznijmy od początku.

*„Vogue” – amerykański magazyn o modzie i stylu życia skierowany do kobiet. Właścicielem tytułu i wydawcą w Stanach Zjednoczonych jest Condé Nast Publications. Czasopismo wydawane jest od końca XIX wieku i obecnie na świecie dostępne w 26 lokalnych wersjach. W periodyku ukazują się także artykuły dotyczące życia gwiazd, sztuki czy polityki. Vogue uważany jest za najważniejsze kobiece pismo w świecie mody. Polska wersja „Vogue” ukazuje się od lutego 2018.” - Wikipedia.*

No dobrze, wiemy już, że to istniejący od dawna magazyn mody, wydający edycje w wielu krajach na świecie. To jednak wciąż nie wyjaśnia skąd jego fenomen i sława.

Początkowo Vogue był drobnym nowojorskim tygodnikiem kierowanym do tamtejszych elit. Nie cieszył się zbyt wielkim zainteresowaniem. Dopiero w 1905 roku Conde Montrose Nast wykupił publikację i nadał jej nowy, rozwojowy kierunek. Pod jego kierownictwem powstały pierwsze zagraniczne wydania (brytyjskie

i francuskie). Magazyn był pionierem pod względem opracowania - z początku świetne modowe ilustracje, a wraz z postępem czasu i technologii, pierwsze fotograficzne okładki. Warto wspomnieć, że od tamtej pory, czyli lat 30. ubiegłego wieku, to właśnie Vogue (a szczególnie pod kierownictwem Anny Wintour) był odkrywcą i promotorem wielu fotograficznych talentów. Można tu wymienić takie sławy jak Helmut Newton, Irving Penn czy Peter Lindbergh. W latach 60. duże zmiany wprowadziła redaktor naczelna Diana Vreeland. Z duchem dekady pismo potraktowało modę bardziej rozrywkowo i z większą ekstrawagancją. Treści stały się bardziej młodzieżowe, nawet otwarcie poruszano temat seksu (był to owoc rewolucji seksualnej, która wtedy obiegła cały świat). Kolejny przełomowy moment to rok 1988 i przejście kierownictwa przez Annę Wintour, której zawdzięczamy obecny, kultowy obraz Vogue'a.



Jako osoba, której pasją jest moda, Vogue stanowi dla mnie podstawowe źródło wiedzy na jej temat. Zarówno edycje wychodzące teraz, które dotyczą bieżących tematów, jak i archiwalne editoriale, które są świetną inspiracją (nawet dla samych redaktorów i stylistów), stanowiącą perfekcyjną bazę wiedzy. Istotą magazynu dla całej branży może podsumować fakt, że w pierwszych rzędach najważniejszych pokazów mody zawsze zasiadają redaktorzy naczelni i styliści edycji z całego świata. Świetnie sytuację ilustruje znany cytat *“Zanim coś jest w modzie, jest w Vogue”*.

Personą, której nie można odmówić gigantycznego wpływu na pozycję, jaką Vogue ma obecnie, jest **Anna Wintour** - od 1988 roku redaktor naczelna amerykańskiego wydania. Dzięki niej uważany jest za *“biblię mody”*. Od 1997 roku jest jedną z głównych organizatorów słynnej MET, gali corocznie organizowanej we współpracy z Metropolitan Museum of Art's Costume Institute in New York City. Można ją rozpoznać po charakterystycznym bobie i nieodłącznych okularach przeciwsłonecznych. Warto wspomnieć, że to właśnie ona była pierwowzorem dla postaci Mirandy (granej przez Meryl Streep) z kultowego już filmu *“Diabeł ubiera się u Prady”*.

Co osobiście uważam za niezwykle warte podkreślenia, to różnica między Vogue'iem a innymi “kobietymi pismami”. Większość takowych ogranicza się do pisania o trendach na dany sezon, poradach dotyczących wyglądu (zwykle spłyconych do kolejnej dziwnej diety, kilku modnych na dany moment fryzur czy makijaży widywanych na celebrytkach) i nie- wielkiej, wręcz żadnej zawartości faktycznie wartościowej wiedzy z zakresu takiego jak sztuka czy polityka. Pod tym względem Vogue, zwłaszcza nasz polski, niezwykle mi zaimponował. Kartkując natrafiam zarówno na doniesienia o tendencjach na wybiegach mody wysokiej, jak i wywiady z aktywistkami społecznymi, artystkami, polecane wystawy w galeriach sztuki czy felietony o obecnej sytuacji społeczno-politycznej (Justyna Kopińska jest w nich niezrównana!).

Vogue to pismo, które z pewnością mogę polecić nie tylko osobom zainteresowanym modą, ale też tym, którzy poszukują wiedzy i aktualności z zakresu sztuki i różnych działań społecznych. To też świetne źródło dla osób o silnym poczuciu i potrzebie estetyzmu. Zarówno papierowa, jak i internetowa oprawa graficzna oraz wszystkie sesje i editoriale to czysta przyjemność dla wzroku. A jeśli nie należycie do żadnej z tych grup, to chociaż poszerzyło się wasze pojęcie o popkulturze.

*Gabriela Milewska*

# **CZYM JEST SEROTONINA? - czyli jak być szczęśliwym**

Serotonina to związek chemiczny występujący w mózgu, który pełni funkcję neuroprzekaźnika w ośrodkowym układzie nerwowym . Owy związek chemiczny jest produkowany w błonie śluzowej jelit. Noworodki posiadają jej najwięcej, niestety nie na długo, już w okresie dojrzewania spada. Ciekawostką jest to, że kobiety posiadają od 20% do 30% więcej serotoniny niż mężczyźni.

***“Jak ilość serotoniny wpływa na nasze zachowania?„***

Ilość tego “hormonu szczęścia” wpływa na nasze potrzeby seksualne jak i impulsywność naszych zachowań. Jego niedobór negatywnie wpływa na nasze samopoczucie, może wystąpić poczucie zmęczenia, większa wrażliwość na ból, bezsenność, a nawet zaburzenia lękowe.

Istnieje również możliwość , że w genie kodującym receptor serotoninowy wystąpi błąd. Osoby z takim powikłaniem dwukrotnie częściej popełniają samobójstwa i wpadają w depresję lub inne zaburzenia psychiczne.

***“Skąd właściwie wziąć ową serotoninę?„***

Aby serotonina znalazła się w naszym ciele, musimy trzymać zbilansowaną dietę. Serotonina w naszym ciele znajduje się głównie w ośrodkowym układzie nerwowym. Jak już wspomniałam , występuje ona również w płytkach krwi jak i błonie śluzowej jelit. Znajdziemy ją też w posiłkach, które spożywamy. **Dieta, która pomoże nam dostarczyć serotoninę do naszych neuroprzekaźników, musi zawierać dużo węglowodanów złożonych.** Wspomniane wcześniej węglowodany znajdziemy w warzywach, pieczywie pełnoziarnistym, ryżu, kaszy jak i makaronach z pszenicy tzw. durum. **Wykazano również, iż witamina B6 wpływa na poziom Serotoniny.** Tę witaminę możemy znaleźć w m.in. rybach , produktach zbożowych , warzywach zielonych itp.

Rada ode mnie - zastosuj zbilansowaną dietę, a pozytywne skutki zobaczysz lada moment (będzie to zdecydowanie zdrowsza i lepsza opcja niż zjedzenie czekolady na poprawę nastroju).

*Kornelia Sroka*

# **IMPERIUM, NAD KTÓRYM NIGDY NIE ZACHODZI SŁOŃCE - część pierwsza**

Rok 1647. Mittawa. Noc. Jakub Kettler książę Kurlandii i Semigalii przesiadywał w swoim gabinecie pochylony nad pozakreślaną mapą. Światło świec leniwie rozpląywało się po pomieszczeniu. Mężczyzna zdawał się pilnie doszukiwać czegoś na rozłożonym planie. Odczytywał po raz wtóry korespondencje i rozmaite dokumenty wypełnione tabelami liczb. Państwo, w którym rozgrywała się ta scena, leżało na terenie dzisiejszej Łotwy. Kolejni jego władcy z dynastii Kettlerów stanowili zaś lenników Rzeczypospolitej.

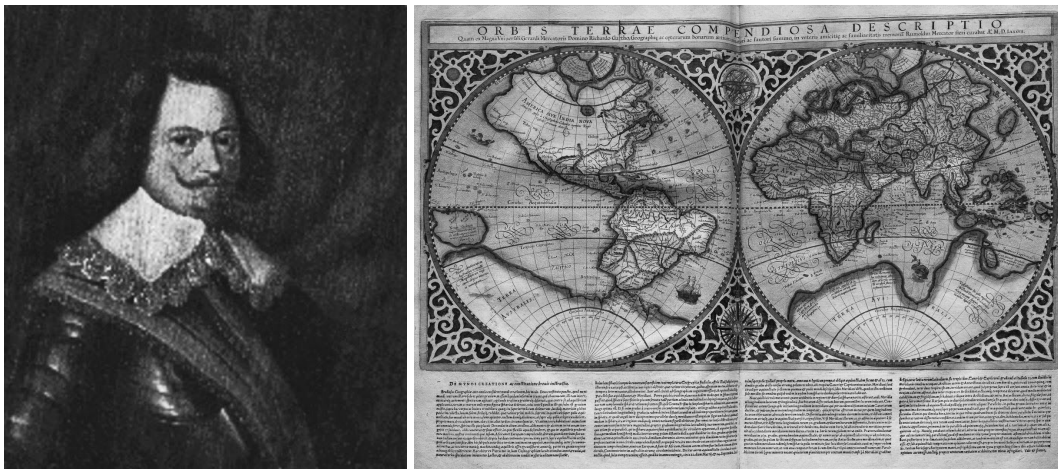


Poznany przez nas książę jest uważany za najwybitniejszą osobę w swojej rodzinie. Dlaczego? Otóż był on niewątpliwie przerażająco ambitny. Młodość zmusiła go do emigracji po Europie, podczas której poznał codzienność życia mieszkańców bogatych krajów na zachodzie Kontynentu. Będąc młodym i żądnym wiedzy mężczyzną, przyswajał nowości niczym gąbka.

Po objęciu tronu postawił sobie pytanie: Dlaczego nie miałbym zrobić z mej ubogiej Kurlandii choćby takiej bogatej Holandii?

Rozmarzony i innowatorski Jakub Kettler planował uczynić ze swego dość dobrze prosperującego kraju handlową potęgę. Handel zaś miał przynieść ogromne korzyści... w złocie.

Najszybszym i stosunkowo łatwym sposobem wzbogacenia się było zajęcie niepodbitych dotychczas terytoriów. Idąc za przykładem Anglików czy Holendrów, książę postanowił podążyć za polityczną "modą" i... założyć własne kolonie. W odczuciu jego poddanych musiał to być naprawdę ambitny pomysł! Bądź co bądź był jedynie władcą małego księstwa w oddalonej części Europy.



Mężczyzna zostawił porzucane papiery i wyrzął przez okno, za którym rozciągał się widok na stołeczny port. Statki spokojnie kołysały się w rytm fal, wprawiając go w melancholijny nastrój. Lampa księżycy rozpraszała ciemności. Wizjoner znad Bałtyku miał już gotowy plan.

cdn.

*Oliwier Hurej*

# PIEŚŃ CZTERECH BRACI - prolog cz. 1

Pewną baśniową krainą niegdyś rządziła magia. Czysty obraz tego świata, nieskalany ludzką krzywdą. Niegdyś taki był ten świat. A przynajmniej tak podają starożytne księgi.

Dziś nasza kraina, pochłonięta ogniem nienawiści, powtarza to, co ludzkość jednocześnie kocha i nienawidzi. Wojnę. Wojnę zrodzoną z tego, co ludzkie. Z rozpacz, ambicji i strachu.

W ogniu tysięcy wojen zniknęła magia i zniknęło piękno. Jedynie co pozostało to jedno wspomnienie. Legenda. Legenda, która podaje, że magia ta ostatni raz powróci, gdy naszą krainę będzie czekać ostateczna wojna.

Tak więc walczą, królowie, możni, rycerze i zwykli ludzie. Pchani przez wolę walki, licząc, że wywalczą swe marzenia. W tym marzenie o pokoju. Tak wielce upragnione przez wszystkich, żyjących w strachu.

Uczą wszystkich młodych rycerzy: „Walcz o pokój”.

Jednak czy chodź jeden z nich zastanowił się, czy walką da się osiągnąć pokój?

Czy to naprawdę będzie pokój?

Czym jest tak naprawdę pokój?

Czy będzie nim zwykły spokój na świecie?

Czy może wystarczy spokój naszej duszy i serca?



Wzdłuż rozległej polany, na której rosły maki i biegały zajaczki, maszerowały kolumny cesarskich żołnierzy. Na koniach siedzieli dostojni dowódcy, trzymający flagę swej chorągwi oraz ojczyzny. Za nimi ciągnęły się armaty, katapulty, balisty i trebusze.

Majestatycznej Armii Cesarskiej, prezentującej swe piki i halabardy, jednocześnie otuchy i strachu dodawał obraz płonącego tuż za lasem miasta, przy którym rozgrywała się bitwa.

Słyszeli dźwięk uderzających o siebie mieczy i wystrzałów z armat. Czuli woń krwi i prochu oraz smak błota i przerażenia.

Tychże żołnierzy prowadził Hrabia Hubert Beskwalii. Miał przy sobie swych zaufanych pułkowników, z którymi gawędził podczas mozolnej drogi:

- Wygląda to dość niesympatycznie - rzekł jeden ze świty hrabiego.

- Zachowujesz się, jakbyś pierwszy raz był na jakiegokolwiek bitwie - odparł poważnie drugi.

- Jako że straszę, więcej ja widział. Wojna wypada średnio raz na 10 - 15 lat. Byłem na niejednej i niejedno z byłym królem, z panującym nam obecnie Cesarzem oraz mości Hrabią Beskwalim, przeżył.

- Czemu więc się lękasz? - zapytał dociekliwie.

- Nie lękam się bitwy. Jedynie im więcej razy widzę przelewaną krew, tym częściej mnie ona zaczyna brzydzić

- powiedział spokojnie, spuszczać wzrok na trawę rozjeżdżaną przez koła katapult.

- Mimo to wciąż ją przelewamy... - wtrącił ponuro trzeci.

- Lecz wszystko dla sprawy. Dla ambicji i marzenia. Dla Imperium - rzekł Hrabia smętnym głosem.

- Zatem to co widzimy przed naszymi oczami, to jedynie cena marzenia? - zapytał trzeci pułkownik. Hrabia milczał, targany inną myślą.

- Widział może któryś z waszmościów mojego syna? - zapytał zmartwiony. - Od tygodnia go nie widziałem, a miał wrócić trzy dni temu.

- Jeśli nie wrócił, to raczej nie żyje - rzekł ponuro drugi pułkownik.

- Głupis ty. Lorda by o tym powiadomiono - odparł opryskliwie pierwszy - Z pewnością jest tam, dokąd pojechał. Czyli wraz z chorągwią Drugiego Księcia Imperium. W końcu to ponoć jego dobry przyjaciel.

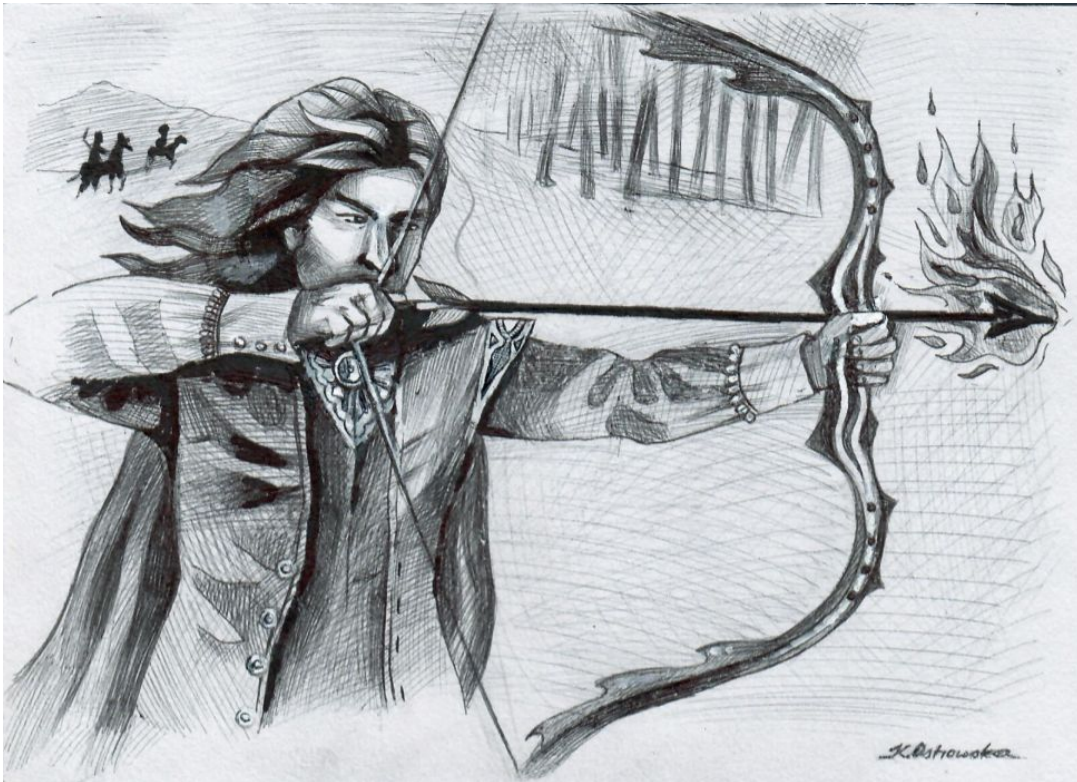


Przecież Mości Hrabia wie, jak to jest z młodymi. A to zajadą do jakiej karczmy, a to wpakują się w jakąś bójkę...

- Zapewne masz rację. Oby II Księżę wykazał się talentem i dobrze poprowadził mego syna.

- Słyszałem nieco o nim - wtrącił się trzeci pułkownik - Jak na 19-latkę posiada on niebywale zdolności - powiedział, czesząc się ręką po krótkiej bródce.

- W końcu to rodzina królewska - dodał pierwszy, najstarszy ze wszystkich - O ile mnie pamięć nie myli, poprzednia dynastia też miała wiele zdolności... mimo wszystko.



- A czy poprzednia dynastia podbiła tyle ziem? Przywróciła godność naszej braci szlacheckiej i ludowi naszej ziemi? - pytał drugi, młodszy pułkownik - Nie, jedynie upokorzyła wszystkich! - krzyknął oburzony przeszłością - Dlatego ją obaliliśmy. Zaś nasz Cesarz z obecnej dynastii zrobił to w zaledwie 15 lat swego panowania - mówił z dumą, wymachując ręką - I jeszcze się dziwić ludziom, że są tak ufni wobec miłościwie nam panującego!

- Jednak czyż nie każda władza powinna być sprawiedliwie rozliczana, bez względu na to, ile dobra ludziom przyniosła? - rozmyślał pod nosem trzeci. Wszyscy go jednak zignorowali.

- Pamiętajcie drodzy Panowie, że poprzednia dynastia to byli zwykli tyrani bez jakichkolwiek kompetencji! - kontynuował drugi - Zaś nowy, miłościwie nam panujący Cesarz Napoleon, nie dość, że obalił z pomocą braci szlacheckiej, w tym mojej, poprzedniego króla, to jeszcze obronił nas przed najazdem naszych niecznych sąsiadów! Tych bezbożnych sukinkotów - podkreślił z obrzydzeniem - Zaś dziś, to my, wraz z nim na czele, maszerujemy na tych niegodziwców, aby zapamiętali swoje miejsce w świecie! - rzekł z dumą. - Nie ważne, jak długo dany władca rządzi, ale jak rządzi, drodzy Panowie! Właśnie dlatego jestem gotów służyć i oddać życie. W imię przyszłości i jego Cesarskiej Mości!

- I chwała ci za to! - rzekł równie dumnie Hrabia, zdający się podzielać pogląd swego podwładnego.

Rozpościerająca się przed nimi bitwa trwała w najlepsze. Kawaleria po obu stronach tratowała przeciwnika i siebie nawzajem. Pikinierzy spokojnie maszerowali w stronę linii obrony, zaś dzielni rycerze, czy to na koniach, czy pieszo, płatali się po polu bitwy w poszukiwaniu chwały.

Wśród nich był młody Sebastian von Prunier. Towarzyszyli mu jego przyjaciele. Nieopodal do przodu posuwał się Jakub Rashirov, zaraz za nim był Maciej Beskwalii, syn Hrabiego Beskwalii oraz II Książę Imperium, Patris z dynastii Andrevel, syn samego Cesarza Napoleona. Szalejącej bitwie, uroku dodawały zakłęte bronie. Starożytne relikty przeszłości, Edge'e. Wykute w dawnych czasach przez magów, którzy dziś są tylko legendą. Gdyby nie ich dzieło, zostaliby uznani jedynie za bajkę dla dzieci. Zakłęte sztylety Jakuba budziły grozę, gdyż zawsze zadawały bolesną i powolną śmierć. Sebastian dzierżył płonący jednoręczny miecz, miotającym ogniem niczym smok. Maciej Beskwalii mógł pochwalić się przed przeciwnikami włócznie błyskawic, zwaną bronią samego zeusa. Zaś sam Książę Patris szczylił się magicznym łukiem „Aurorą”, formujący magią strzały na swej cięciwie, które mogły być szybsze od wiatru, bądź ogniste i wybuchowe jak beczka prochu. Była to broń wręcz cudowna, choć najpotężniejszy i tak był miecz Wielkiego Arcyksięcia Vincenta, następcy tronu i starszego brata Patrisa, który to miecz był uosobieniem czystej magii, której żaden pisarz nie podjął się opisać.

Taką oto drużyną przyjaciół wspólnie przeżywali to, co z początku kochają, a potem nienawidzą wszyscy chłopcy, wojnę.

- Patris! - zawołał donośnie Jakub. - Dasz postrzelać z tego łuku? - spytał z nadzieją w oczach.

- Nawet o tym o nie marz - odparł ciepło z ironicznym uśmiechem, celując w dowódcę nacierającego pułku kawalerii.

- Ej! Jadą na nas! - krzyknął Maciej z przerażenia, widząc kawalerię wroga i chwytając mocniej za włócznie.

- Widzę... - szepnęła chłodno Patris, posyłając w ich stronę strzałę, która eksplodowała przy nich, zabijając większość.

- No i czym tu było się przejmować? - skomentował szyderczo Sebastian, obracając mieczem w dłoni i kierując wzrok w stronę Maćka - Grunt to zachować spokój, opanowanie i się odprężyć... Jak ja - dodał, spoglądając kątem oka na mordujących się żołnierzy.

- Łatwo ci mówić! - odparł lekko obrażony - Nie ty otarłeś się ostatnio o śmierć!

- On? - spytał ironicznie zdziwiony Kuba - Ta fajtłapa zginęłaby już trzy razy, gdyby nie ja! - chwalił się, gdy za jego plecami rycerz wroga, który liczył, że zajdzie go od tyłu, dostał magiczną strzałę między oczy.

- Powiedziałbym coś, ale nie chcę was zawstydząć... - wtrącił się z zażenowaniem stojący nieco dalej Patris.

- No dajesz, powiedz! - wymuszał Kuba, krzywo spoglądając na przyjaciela.



- Twoja duma by tego nie zniosła - odparł prześmiewczo.

- Moje co? - pytał żartobliwie.

- Ehh... - jęknął Książę - Zapomniałem, że jesteś specyficznym człowiekiem...

- Ale za to mnie kochasz - odparł Kuba robiąc słodkie oczy.

- Ja bym na waszym miejscu skupił się na nadchodzącej kolumnie pikinierów - przerwał im Sebastian, przestając jednocześnie bawić się bronią.

- No dobrze, dobrze - mruknął Jakub - Ale co za różnica? I tak wszystkich zabijemy - rzekł pewny siebie.

- Sam fakt, że pojawiliśmy się na polu bitwy, nie czyni nas zwycięzcami - wtrącił się Maciek.

- Mogę iść o zakład - odparł łapiąc pewniej za sztylet - Nas pokonają? Nas?! Pff...

- To dawaj, popisz się, ignorancie - podpuszczał go uśmiechnięty Patris.

- Ignorancie?! - powtórzył z lekkim oburzeniem - No to patrz... - dodał szepcząc.

Gdy pobliskie starcie z żołnierzami przeciwnika rozstrzygło się, a Jakub udowodnił reszcie swą siłę, do gromadki przyjaciół podjechały dwie siostry na białych koniach z oddziału specjalnego. Starsza podjechała nieco bliżej i rzekła:

- Wasza Książęca Mość, Jego Cesarska Dostojność wzywa cię do swego namiotu - zameldowała donośnym głosem.

- Alisa... - wypowiedział jej imię, zaskoczonym, acz radosnym tonem. - Nie musisz być taka oficjalna - dodał spokojnym głosem - Rozejrzyj się. Jesteś wśród swoich.

- Ale maniery... - szepnęła do Księcia, nie rozumiejąc go po części.

- Nikt tu o nie nie dba - odparł stanowczo, lekko uśmiechnięty.

- Patris ma rację, Aliso - wtrąciła się młodsza siostra.

- Mówisz do niego po imieniu przy ludziach? - pytała z zaskoczeniem.

- Znasz go dłużej ode mnie, a sama tego nie robisz? - zapytała równie zdziwiona.

- Chyba już kiedyś o tym rozmawialiśmy... - kontynuował Książę, przewracając oczami - Megan! - zwrócił się do młodszej siostry - Ojciec wspominał po co mu jestem potrzebny? - pytał z ciekawości.

- Nasz oddział potrzebuje wsparcia. Mamy podobno jakieś specjalne zadanie - odparła łagodnym głosem.

- No tak. W końcu specjalsi rzadko goszczą na pierwszej linii - mruknął Patris - A w ogóle to wy się chyba nie znacie? Sebastianie, Jakubie i Maćku, poznajcie Alisę oraz Megan. Megan, Aliso, oto Maciek, Sebastian i Jakub - Maciek i Jakub pomachali rękoma na przywitanie.

- Miło mi - odpowiedział zaś Sebastian jako jedyny.

- No to jak wszyscy już wszystkich znają, to możemy się rozstać - rzekł radosny głosem Patris, wsiadając na konia - Sebastian! Dowództwo oddaję tobie! - krzyknął chwilę później. -

Nie zgiń mi tu - dodał prześmiewczo.

- Za kogo ty mnie uważasz? - odparł z lekkim uśmiechem. Patris także się uśmiechnął.

- Po prostu przesun chorągwię bliżej centrum bitwy. Lewa flankę już nie istnieje - dodał z pewnością siebie, spoglądając na horyzont.

- Ta, ta, idź już - pożegnał go, machając odganiająco ręką.

Patris odjechał galopem wraz z dwójką sióstr. Jego długie, czarne szaty powiewały na porywistym wietrze, gdy on rozglądał się po wieczornym krajobrazie krainy.

C.D.N.

*Patryk Sanocki*  
*ilustracje - Karolina Ostrowska*

# SERIALOWE NOWOŚCI NA NOWY ROK SZKOLNY

## UWIĘZIONE (Vis A Vis)

Zgodnie z zapowiedziami Netflix Polska, 31 sierpnia na platformie zagościła ostatnia część przygód uwielbianych przez cały świat więźniarek. Bardzo prawdopodobne jest to, iż serial mógł przewinąć Ci się przed oczami, ale, tak jak mnie, odrzucił Cię denny opis, który śmiało można ująć lepiej w kilku prostych zdaniach. **“Uwięzione” to dramat autorstwa Ivána Escobara, ukazujący brutalne realia panujące w zakładzie karnym. Główna bohaterka, Macarena Ferreiro, to młoda, naiwna kobieta popełniająca z miłości cztery przestępstwa podatkowe. Musi się zmierzyć z przeciwnościami losu, szokiem emocjonalnym związanym z pobytem w więzieniu, a także skomplikowanymi relacjami, wśród nich z jedną z najniebezpieczniejszych więźniarek – Zulemą Zahir.**



Gdy po raz pierwszy skłoniłam się w stronę tego tytułu, byłam zaskoczona nagłym rozwojem fabuły. **Już w pierwszym odcinku zostajemy wystawieni na wiele wywrotowych sytuacji, które sprawiły, że przez dosyć długi czas nie byłam w stanie przekonać się do przedstawionych w serialu postaw. Z jednej strony mamy Macarenę pogrążoną w głębokiej traumie, której decyzje i ich żalosne skutki nieraz doprowadzały mnie do śmiechu. Z drugiej natomiast, obserwujemy więzienną weterankę Zulemę, której psychopatyczne zapędy możemy śmiało porównywać do postaci Lisy z klasyku „Przerwana lekcja muzyki”. Jednakże, im dalej brnęłam w fabułę, coraz to więcej rzeczy zaczęło układać się w całość, a pochopne zachowania bohaterów stawały się uzasadnione. To właśnie ten niekonwencjonalny sposób rozwoju charakterów oraz historii sprawił, iż oglądanie stawało się przyjemniejsze. Jeszcze nigdy nie przywiązałam się tak bardzo do serialowych postaci – każdą emocjonalną zagwozdkę, śmiech**

oraz płacz przeżywałam razem z nimi.

**Warto dodać parę słów na temat obsady, która w jednym słowie – jest genialna. Maggie Civantos, grająca główną bohaterkę, w świetny sposób oddała jej zakłopotanie oraz naiwność, która przewijała się przez wszystkie sezony. Baczny widz również mógł rozpoznać Najwę Nimri (Zulema Zahir) oraz Albę Flores (Saray Vargas), których inne aktorskie wyczyny możemy obserwować w serialu „Dom z papieru”, gdzie wcieliły się w inspektor Alicie Sierrę i Nairobi. Na ekranie przewijają się również twarze aktorów znanych z hiszpańskich klasyków telewizyjnych – Marta Aledo, Georgina Amoros, Ramiro Blas bądź Jesus Castejon.**

Moim zdaniem jest to serial godny polecenia. Świetnie ukazuje zmienną naturę człowieka oraz przemianę osoby nieszkodliwej i niezdolnej do podjęcia stanowczych działań w ocalałego, który pozostawia swoje skrupuły na boku.

**OGÓLNA OCENA: 8.5/10**

## THE UMBRELLA ACADEMY

Jeśli jesteś fanem muzyki pop-punkowej albo komiksów o superbohaterach, to postać Gerarda Waya zapewne jest Ci bliska. Ten wokalista zespołu My Chemical Romance jest twórcą wielu komiksów, w tym „The Umbrella Academy”, którego produkcją zajął się Netflix. Serial znalazł wielu fanów oraz entuzjastów na całym świecie ze względu na swoją nietypową fabułę.

1 października 1989 roku 43 kobiety na całym świecie rodzą dzieci, nie będąc wcześniej tego dnia w ciąży. Siedmioro z nich zostaje adoptowanych przez ekscentrycznego miliardera Sir Reginalda Hargreevesa, który odkrywając ich supermoce, wykorzystuje sześć z nich do stworzenia młodocianej grupy bohaterów – The Umbrella Academy. Po trzydziestu latach rozłąki spotykają się oni ponownie na pogrzebie ich przyszywanego ojca. W tym samym czasie pojawia się zagrożenie zbliżającej się wielkimi krokami apokalipsy – rodzina zmuszona jest ponownie zjednoczyć siły w celu uratowania ludzkości.

Jako fanka muzyki Way’a, ten serial stał się dla mnie obowiązkiem na liście „do obejrzenia”. Przyznam, iż miałam wiele obaw co do prezentowanej historii – spodziewałam się, iż może być ona mocno przekombinowana. Jednakże okazało się wręcz przeciwnie. **Fabula rozwijała się w miarę szybko, ale subtelnie – było to niezwykle przyjemne do oglądania.** Serial jest przepięknie emocjonującymi chwilami, które porwały odbiorcę, a zawdzięczać możemy to wspaniale skonstruowanym bohaterom oraz rewelacyjnej obsadzie. **Robert Sheehan**, znany z brytyjskiego serialu „Misfits”, grający ulubieńca fanów – Klause, narkomana z możliwością rozmawiania ze zmarłymi, łamiącego wszelkie zasady moralne, zdecydowanie zalicza się do jednego z najlepszych aspektów serii. Nie możemy również zapominać o **Aidanie Gallagherze**, młodym aktorze, który świetnie odgrywa rolę 65-letniego mężczyzny utkwionego w ciele nastolatka. Na ekranie możemy również obserwować **Ellen Page** (Vanya), **Toma Hoppera** (Luther), **Emmy Raver-Lapman** (Allison) oraz **Davidę Castaneda** (Diego).



**Warto wspomnieć również o rewelacyjnym soundtracku** przepięknym starszymi klasykami, który nadaje niesamowitego klimatu, sprawia, iż seans jest jeszcze lepszy. Na liście znajduje się między innymi Queen, KISS, The Kinks, Aretha Franklin oraz Frank Sinatra. To właśnie dzięki wspaniałej muzyce, serial jeszcze bardziej mi się spodobał. **The Umbrella Academy, to produkcja, która na pewno góruje na mojej liście najlepszych seriali.** Wraz z wyjściem nowego sezonu, moja miłość do niego powróciła ze zdwojoną siłą. Jest on godny polecenia, a co najlepsze, trafia do odbiorców w każdym wieku. Humor w nim zawarty jest niezwykle oryginalny, podobnie jak historia oraz nietypowe charaktery bohaterów. **Serial wciągnął mnie na tyle, iż obejrzałam całość w dwa dni - i was zachęcam do tego samego.**

**OGÓLNA OCENA: 10/10**

*Julia Kornaga*

# MUZYKA MINIONYCH DEKAD – ponadczasowe teksty polskich zespołów i twórców rockowych

Muzyka jest obecna wśród nas w różnych, ciągle zmieniających się formach – słyszymy ją w filmach, reklamach, w drodze do pracy, a nawet robiąc zakupy. Możemy powiedzieć, że muzyka cały czas nam towarzyszy. Niewątpliwie zmienia się wraz z upływem lat. Zmienia się jej styl, tematyka utworów, a także preferencje społeczeństwa. Nie trudno zauważyć, że w mediach, radiu, telewizji słyszymy zwykle piosenki, które są teraz na czasie – ludzie powoli zapominają o dawnych nurtach muzycznych, odchodzą one w niepamięć, przytłoczone nową muzyką, np. rapem.

Niestety, coraz rzadziej wracamy do starszych utworów – przede wszystkim piosenek polskich artystów minionych dekad. W obecnych czasach na całym świecie króluje muzyka szybko wpadająca w ucho, ale niekoniecznie o wartościowej treści. Wielu z nas, wsłuchanych we współczesne melodie, omija szerokim łukiem pozycje sprzed lat, twierdząc, że są już niemodne i nieaktualne.

Jednak warto to zmienić, poświęcić chwilę muzyce i spróbować zrozumieć poezję płynącą z tekstów dawnych twórców i zespołów z lat młodości naszych rodziców i dziadków. **Warto posłuchać naszych rodaków**, artystów tworzących głównie w latach osiemdziesiątych, dziewięćdziesiątych.

**Na szczególną uwagę zasługuje polski rock ubiegłych dekad.**

Charakterystyczną dla rocka dynamikę prezentują między innymi zespoły takie jak:

**Dżem, Kult, Rezerwat, Perfect, Maanam, TSA, Obywatel G.C., a także Lady Pank.**

Warto „ugryźć temat” także od strony literackiej. Teksty wymienionych twórców to prawdziwa poezja. Tematy ich utworów są bardzo zróżnicowane, jednak zawsze przedstawione w wyjątkowy sposób, który na pewno urzekłby każdego pasjonata sztuki muzycznej i literackiej. **Wiele pozycji dotyczy codziennego życia zwykłych ludzi, ojczyzny, emocji, relacji międzyludzkich.** Teksty często mają znaczenie metaforyczne, a ich treść skłania do refleksji, przemyśleń.



(Janusz Panasiewicz i Jan Borysiewicz z zespołu Lady Pank)

Dobrym przykładem są piosenki Grzegorza Ciechowskiego, nagrane wraz z zespołem Obywateł G.C. **„Nie pytaj o Polskę”** jest jednym z utworów, przy którym warto zatrzymać się na dłużej. W dosłownym znaczeniu opowiada o relacjach podmiotu z kobietą, jednak tytuł wskazuje, jak poprawnie należy interpretować tekst. Autor zaznacza, że mimo iż jego kraj nie jest idealny, pragnie w nim pozostać, bo to jego Ojczyzna, jego miejsce. Porównuje Polskę do kobiety, z którą żyje, z którą spędza czas i nawet, jeśli nie jest idealna, on i tak ją kocha i czuje się jej oddany.



(Olga Sipowicz, Kora)

Świetne teksty usłyszymy również w piosenkach zespołu Lady Pank. **„Zamki na piasku”, „Marchewkowe pole”, „Mniej niż zero”, „Mała wojna”, „Dobra konstelacja”, „Na co komu dziś”, „Kryzysowa narzeczona”, „Zawsze tam gdzie ty”** i wiele, wiele innych to pozycje, których nie sposób zapomnieć.

Warto posłuchać też ponadczasowej Olgi Sipowicz, występującej pod pseudonimem Kora, wraz z zespołem Maanam. Zachwycają oryginalnością i stylem swoich kawałków oraz zawsze aktualnymi tekstami. Posłuchajcie na przykład: **„Szare miraż”, „Cykady na cykladach”, „Czekam na wiatr”, „Anioł”, „Po prostu bądź”**.

Z resztą, sami spróbujcie cofnąć się nieco w czasie, posłuchajcie i oceńcie!

*Karolina Ostrowska*

# WITAMY W JAPOŃSKIEJ KUCHNI!

Japonia i ogólnie Azja to zupełnie inna kultura w porównaniu do europejskiej. Wszędzie można znaleźć kolosalne różnice, np. w wychowaniu, języku, obyczajach oraz jedzeniu. Skupię się właśnie na tym aspekcie. Przekonacie się, jak ciekawym krajem jest Kraj Kwitnącej Wiśni.

W Japonii popularnym składnikiem, jeżeli chodzi o słodkie łakocie, jest fasola. Wiele słodczy tworzy się z tym, wydawałoby się nie pasującym, dodatkiem. Poza tym, popularności nie można odmówić także słodczyom wykonanym z ryżu lub mąki ryżowej (polecam mochi- takie kluski z mąki ryżowej wymieszanej z wodą nadziane na przykład fasolą).



Jeżeli chodzi o słone dania, to nie jestem w stanie podać jakiejś normy. Ogólnie można tylko powiedzieć, że nie są tak ostre, jak koreańskie, czy chińskie. Poza tym często używa się ryżu. Pewnie większość z was słyszała o sushi (ryż zawinięty w nori (wodorosty) z warzywami, czy rybą). Popularnym daniem jest również ramen, czyli rosół z makaronem i różnymi dodatkami. Najbardziej klasyczny ramen składa się z gęstego rosółu, wołowiny, jajka oraz makaronu.

Na płaszczyźnie napojów wyjątkowo popularna jest bubble tea (nawet w Polsce jest już trochę barów z tym napojem). Jest to herbata wymieszana z herbatą i kolorowymi kulkami z sokiem pływającymi na dnie. W Japonii mówi się, że idzie się jeść bubble tea, a nie ją pić.

Nieodłącznym składnikiem większości potraw jest sos sojowy. Moja znajoma mówiła, że gdy tylko wyszła z lotniska w Japonii, poczuła jego charakterystyczny i wszechobecny zapach.

Bardzo polecam spróbować japońskich specjałów, które obecnie są już dostępne w wielu sklepach.

*Urszula Marciniak*



# PRZEPIS NA... - czyli jak zrobić sernik tradycyjny

Witam wszystkich! Jestem Monika i uwielbiam gotować, a w szczególności piec. Dlatego właśnie postanowiłam podzielić się z wami przepisami na ciasta, babeczki czy inne słodkie przekąski. Zapewniam was, że jeśli sami coś ugotujecie, to będziecie czuć nie tylko satysfakcję, ale i zrobicie miłą niespodziankę waszej rodzinie. A zatem do dzieła! Dziś przychodzę do was z przepisem na przepyszny, a zarazem nie tak trudny, sernik.

## Składniki:

- 250 g miękkiego masła
- 6 jajek
- 1 i 1/3 szklanki cukru pudru
- 1 kg zmielonego twarogu sernikowego
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 150 ml śmietanki 30 lub 36%
- 4 łyżki mąki ziemniaczanej



## Przygotowanie:

Miękkie masło ubić na puszysto. Następnie stopniowo dodawać po jednym żółtku na przemian z dwoma łyżkami cukru pudru, cały czas dokładnie ubijając.

Zmniejszyć obroty miksera, dodać cały zmielony twaróg i połączyć. Dodać cukier wanilinowy, śmietankę oraz mąkę ziemniaczaną. Zmiksować wszystko na jednolitą masę, a na koniec wymieszać (delikatnie, ale dokładnie) z ubitymi na sztywno białkami.

Dno tortownicy wyłożyć papierem do pieczenia, przelać do niej masę serową i wstawić do piekarnika nagrzanego do 170°C. Piec przez 60 minut i po tym czasie należy zostawić go do całkowitego ostudzenia. Na koniec posypać cukrem pudrem lub poleać polewą czekoladową.

*Monika Gulbicka*

# EFEKTYWNE METODY NAUKI

Zaczął się nowy rok szkolny, a z nim kartkówki, testy, sprawdziany i inne niespodzianki. Nasze młode głowy muszą znowu, po tych dobrych kilku miesiącach przerwy, wrócić do pracy. Dlatego warto znaleźć odpowiedni dla siebie sposób uczenia się. Stąd pomysł na ten artykuł, w którym podam parę prostych, a zarazem efektywnych metod nauki.

## PORZĄDEK I PRZEKĄSKI

Rozpoczynając naukę trzeba uporządkować miejsce obok siebie, posprzątać biurko, uprzątnąć niepotrzebne rzeczy. Przy sobie najlepiej mieć niezbędne pomoce naukowe, wodę oraz przekąski, np. orzechy, które wspomagają pracę mózgu. Jeśli nie przygotuje się ich wcześniej, będą później stanowiły pretekst do wstawania z miejsca i odrywania się tym samym od nauki.

## STUPROCENTOWA KONCENTRACJA

To chyba jedna z podstawowych kwestii, która wielu uczniom sprawia nie lada problem. Co zrobić, aby się go pozbyć? Oprócz wyłączenia urządzeń elektronicznych, przygotowania wszystkiego, co jest nam niezbędne, warto jest jeszcze przed nauką wykonać kilka zadań na skupienie naszej uwagi. Jednym z efektywnych ćwiczeń jest **siatka liczbowa** (zainteresowani już z pewnością szukają wyjaśnienia u wujka Google).

## SŁOWA KLUCZ

Nie ma sensu wkuwać na pamięć wszystkich podręcznikowych terminów. Metoda ta na dłuższą metę jest po prostu nieskuteczna. Polecam za to wyszukać w definicji słowa kluczowe, zapamiętać je i gotowe. Z kilku zdań zrobi się nam parę wyrazów. Myślę, że niektórzy z was na pewno polubią taki sposób nauki.

## NAUKA PRZY MUZYCE

Nie wszyscy potrafią uczyć się przy muzyce, niektórym pomaga jedynie całkowita cisza. Dla tych, których ona rozprasza, puszczenie w tle muzyki jest doskonałym rozwiązaniem. Wystarczy jedynie znaleźć utwory albo rodzaj muzyki, które będą nam najbardziej odpowiadać. Dźwięk bowiem pobudza mózg, a ten staje się bardziej chłonny.

## NAGRYWANIE NA DYKTAFON

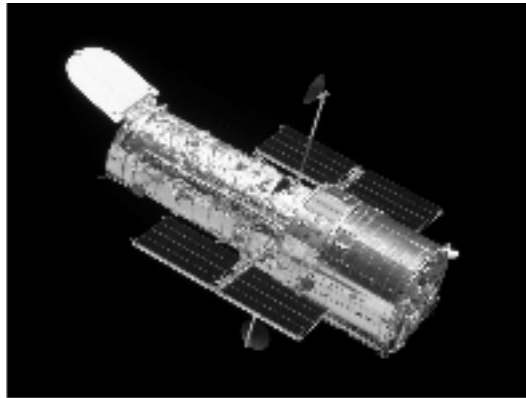
W tym przypadku do nauki może przydać się telefon, zwłaszcza jeżeli jest się słuchowcem. Materiał do nauczania należy czytać głośno i wyraźnie, nagrywając się na dyktafon. Przeczytane informacje można w każdej chwili odtworzyć, powtórzyć oraz wysłuchać w drodze do szkoły, zapamiętując wszystko bez uciążliwego wpatrywania się w książki.

*Weronika Konieczek*

# CO WIDZIAŁ HUBBLE?

Czym w zasadzie jest Hubble? Otóż jest to teleskop, który od ponad 30 lat dostarcza nam zapierające dech w piersiach obrazy prosto z satelity. Co ciekawe, na samym początku był uważany za jeden z największych kosmicznych niewypałów!

Stało się tak, ponieważ tuż po umiejscowieniu teleskopu na orbicie okazało się, że jego zwierciadło miało nieprawidłowy profil, a to z kolei sprawiało, że zdolność rozdzielcza teleskopu bardzo mocno odbiegała od oczekiwanej. Jednak po kilku serwisowaniach, zdecydowanie podbił poziom dotychczasowej wiedzy na temat kosmosu, a do tego dostarczył nam mnóstwo niesamowitych obrazów. To właśnie wykorzystując ten teleskop poszerzyła się ludzka świadomość np. na temat powstawania galaktyk. Dzięki jego niezwykle wyraźnym zdjęciom naukowcy dużo lepiej zrozumieli problemy astrofizyczne, a na dzień dzisiejszy jest to jeden z najważniejszych przyrządów badających kosmos w całej historii.



(Teleskop Hubble'a)

Początkowo zdjęcia te były dostępne tylko dla naukowców i badaczy, ale z czasem postanowiono pokazać je również światu. Właśnie dzięki temu możemy dzisiaj podziwiać fascynujące mgławice, narodziny gwiazd, a także połyskujące galaktyki.

Możemy też zobaczyć co widział Hubble, kiedy jakieś konkretnie ważne wyrażenie miało dla nas miejsce. Wystarczy tylko wejść na stronę [www.apod.nasa.gov](http://www.apod.nasa.gov) i wybrać interesującą nas datę!



*Karolina Strzyż*

# GRZYBOBRANIE W POLSCE I NA ŚWIECIE

Jak wiadomo, jesień to pora zbierania grzybów. Mamy ten przywilej, że bez żadnych ograniczeń możemy zbierać grzyby, tylko powinniśmy się umieć zachować w lesie i znać się na grzybach.

Musimy pamiętać, żeby nie zbierać grzybów objętych ochroną, nie płoszyć zwierzyny i nie zostawiać w lesie śmieci. Pamiętajmy, że 80% lasów to dobra publiczne, ale są też lasy prywatne, gdzie nie można zbierać grzybów. Zabronione jest zbieranie w rezerwach, parkach narodowych, na terenach wojskowych oraz miejscach doświadczalnych.

**W Polsce** objętych ochroną jest wiele gatunków, a najpopularniejsze to: maślak trydencki, bocznik mikołajkowy, borowik szatański.

**Postaram się przybliżyć, w jakich państwach można zbierać grzyby.**

---



**W Holandii czy Belgii** nie można zbierać i wywozić grzybów z lasów, bo uznawane jest to za kradzież, co wiąże się z wysokimi karami.

**W Niemczech** możemy pozwolić sobie na 1kg grzybów na osobę. W przypadku większej ilości grozi to karą od 2 – 10 tys. euro.

**W Wielkiej Brytanii** jest podobnie - zezwala się na zbieranie do 1.5 kg grzybów przez jednego grzybiarza..

**W Tyrolu** według prawa możemy zebrać do 2kg w wyznaczonych godzinach (od 7 do 19).

**Francja** zarządziła opłaty za wejście do lasu na zbieranie grzybów, a **Włosi** muszą wyrobić sobie kartę grzybiarza, żeby móc nacieszyć się grzybobraniami.

*Marcin Sokołowski*

---

# Czy wiesz, że...

**W**brew powszechnemu mniemaniu, tytuł utworu Boba Marleya "No woman, no cry" nie oznacza "Nie ma kobiet, nie ma płaczu", lecz należy go tłumaczyć jako "Nie, kobieto, nie płacz". Oryginalny zapis tej piosenki to „No, woman, nuh cry”. "Nuh" w dialekcie jamajskim jest odpowiednikiem "don't".

**W**oda kokosowa może być stosowana jako osocze krwi. Ich skład jest praktycznie identyczny, a ludzkość wie o tym już od wielu lat. Przykładem mogą być żołnierze, których życie podczas II Wojny Światowej w trakcie walk na Pacyfiku uratowało przetaczanie wody kokosowej zamiast krwi.

**J**ednym z języków znajdujących się na liście światowego niematerialnego dziedzictwa kulturowego UNESCO jest język gwizdany. Pochodzi on z Wysp Kanaryjskich. Dzięki niemu łatwo komunikowano się w górzystym terenie - odbijający się echem w głąb wąwozu gwizd był łatwo słyszalnym i prostym komunikatem. Za jego pomocą można było porozumiewać się nawet na odległość 4 kilometrów! Dziś język gwizdany charakterystyczny jest dla wyspy La Gomera, gdzie młodzież obowiązkowo uczy się go w szkole.

**N**iebieski smok (ze względu na swoje piękno zwany także jaskółką morską lub błękitnym aniołem) to gatunek jadowitego morskiego ślimaka występującego w wodach umiarkowanych i tropikalnych. Jest to groźny drapieżnik mający około 3 cm długości. Ślimak ten atakuje zwierzęta większe od siebie, np. meduzy. To właśnie im podbiera jad, który staje się jego nową bronią. Dotknięcie niebieskiego smoka może więc wywołać bolesne poparzenia.

## Bibliografia:

<http://polimaty.pl/2015/11/tajemnice-no-woman-no-cry/>  
<https://ednona.pl/woda-kokosowa-identyczna-jak-ludzkie-osocze/>  
<https://pl.pinterest.com/pin/289497082280299687/>  
<https://www.tlumaczenia-miw.pl/wordpress/2015/01/21/jezyk-gwizdany/>  
<https://www.superkid.pl/ciekawostki-niebieski-smok>  
[https://pl.wikipedia.org/wiki/Niebieski\\_smok](https://pl.wikipedia.org/wiki/Niebieski_smok)



*Anna Fortuna*

# REDAKCJA

p. Joanna Brzostek - opiekun redakcji

Nikola Brzyszczyk IB  
Aleksandra Golańska IB  
Monika Gulbicka IB  
Hanna Kobiak IB  
Weronika Konieczek IB  
Oliwia Malińska IB  
Urszula Marciniak IB  
Paulina Sawiak IB  
Kornelia Sroka IB  
Anastazja Kiljańska IC  
Malwina Stolarz IC  
Michał Wiśniewski IIA  
Amelia Karaś IIB  
Arkadiusz Kapral IIB  
Patryk Sanocki IIB  
Marcel Załoziniński IIB  
Borys Szandula IIC  
Dominika Szabela IIC  
Hanna Wzorek IIC  
Julia Ficer IIC  
Julia Tarnawska IIC  
Maciej Struski IIC  
Marcin Sokołowski IIC  
Anna Fortuna IIG  
Daria Grygajfis IIG  
Karolina Strzyż IIG  
Oliwia Janik IIH  
Julia Kornaga IIH  
Anna Tersa IIH  
Maja Górka IIIA  
Oliwier Hurej IIIB  
Kamil Niewiński IIIB  
Gabriela Milewska IIIC  
Julia Kałwak IIID

Karolina Ostrowska IB - ilustracje  
Magdalena Sieradzka IIA - opracowanie graficzne  
Kalina Jankowska IIIC - korekta