

Szkolne Szpilki

Gazetka uczniów Liceum Ogólnokształcącego w Kamiennej Górze

Rok założenia 1946

NUMER 2/2006/2007

Grudzień 2006

W tym numerze:	
Święta - czas radości...	2
Pamiętnik	2-3
"CHRYZELEFANTYNA..."	3-4
Próbne	4-5
STUDNIÓWKA ZA...	5-6
Sport	6

Niniejszy numer pod opieką pani Aleksandry Piątkowskiej stworzyła redakcja w składzie:

Teksty: Agnieszka Bednarz, Mateusz „Raziel” Matusik, Małgorzata Prociak, Agnieszka Nosal, Kasia Homoncik, Paulina Szczupak, Maciek Bembenek, Justyna Oleksy

Ilustracje: Barbara Jazukiewicz

Skład: Małgorzata Prociak

Aktualności

09.11.2006 - V Mistrzostwa Liceum Ogólnokształcącego w Pływaniu o puchar Dyrektora Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Kamiennej Górze.

10.11.2006 - grupa uczniów Gimnazjum i Liceum pod opieką pani Bogumily Zachary przygotowała i przedstawiła widowisko z okazji Narodowego Święta Niepodległości - 11 Listopada.

15-17.11.2006 - próbne egzaminy maturalne

22.11.2006 - o godzinie 14.00 odbyło się w sali 303 otwarcie wystawy wybranych prac oraz wręczenie nagród i dyplomów osobom nagrodzonym oraz wyróżnionym w VI Kamiennogórskim Proekologicznym Konkursie Plastycznym organizowanym przez Zespół Szkół Ogólnokształcących w Kamiennej Górze pod patronatem Starostwa Powiatu Kamiennogórskiego i Stowarzyszenia Promocji Edukacji „Fu-

turum” w Kamiennej Górze pod hasłem “Rzadkie okazy fauny i flory Ziemi Kamiennogórskiej”.

23.11.2006 - reprezentacja naszej Szkoły wzięła udział w mistrzostwach powiatu w pływaniu, które odbyły się na krytej pływalni w Kamiennej Górze.

24.11.2006 - 30 uczniów naszego Liceum przystąpiło do szkolnego etapu XLVIII Olimpiady Wiedzy o Polsce i Świecie Współczesnym.

24.11.2006 - 18 uczniów naszego Liceum przystąpiło do szkolnego etapu XXX Olimpiady Języka Niemieckiego.

27.11.2006 - reprezentacja naszego Liceum pod opieką mgr Danuty Borko i mgr Małgorzaty Regner wygrała mecz matematyczny z reprezentacją Liceum Ogólnokształcącego nr 2 ze Świdnicy. Był to pierwszy mecz rozegrany w ramach kolejnej edycji Dolnośląskich Meczów Matematycznych.

28.11.2006 - w auli szkolnej rozegrany został Turniej Szachowy o puchar Dyrektora ZSO w Kamiennej Górze. W turnieju wystartowało 60 zawodniczek i zawodników. Zawody prowadził sędzia szachowy pan Stefan Hałubek.

Pierwsze trzy miejsca wśród uczniów Liceum zajęli:

1. Mateusz Tereszkiwicz
2. Łukasz Szpargała
3. Paweł Kulpa

05.12.2006 - 46 uczniów z klas 1d, 1e, 1f Liceum w ramach edukacji regionalnej i filmowej pojechało na wycieczkę do Wrocławia.

06.12.2006 - 88 uczniów klas IIa, IIc, IIIa, IIIb Gimnazjum w ramach edukacji teatralnej obejrzało spektakl pt. “Oskar i pani Róża” w Teatrze Dra-

matycznym w Wałbrzychu.

06.12.2006 - klasa Ia LO pod opieką wychowawczynie mgr Lidii Drozdowskiej przygotowała szkolne Mikołajki.

12.12.2006 - reprezentacja naszego Liceum rozegrała mecz matematyczny z reprezentacją Liceum Ogólnokształcącego nr 1 z Wałbrzycha. Był to drugi mecz rozegrany w ramach tegorocznej edycji Dolnośląskich Meczów Matematycznych w kategorii uczniowie szkół ponadgimnazjalnych.

13.12.2006 - przeprowadzone zostały wewnętrzne testy kompetencji językowych z języka niemieckiego dla uczniów klas drugich Liceum.

13.12.2006 - absolwentka naszej Szkoły, a obecnie studentka Uniwersytetu Wrocławskiego na kierunku archeologia, pani Katarzyna Piątkowska przeprowadziła w auli szkolnej warsztaty dla ok. 50 uczniów naszego Liceum i Gimnazjum.

14.12.2006 - 186 uczniów z klas trzecich naszego Liceum obejrzało spektakl teatralny pt. “Trans-Atlantyk” według Witolda Gombrowicza w Teatrze im. C. K. Norwida w Jeleniej Górze.

14.12.2006 - uczniowie z klas I-II naszego Liceum uczestniczyli w warsztatach prowadzonych przez przedstawicieli Policealnej Szkoły Detektywów i Pracowników Ochrony O’CHIKARA z Wrocławia.

15.12.2006 - przeprowadzone zostały wewnętrzne testy kompetencji językowych z języka angielskiego dla uczniów klas drugich Liceum.

15.12.2006 - Katarzyna Kluczyk - uczennica klasy drugiej Liceum - zakwalifikowała się do zawodów II stopnia Olimpiady Fizycznej.

Święta – czas radości czy smutku?

Płatki śniegu wesoło wirują w tańcu, ośnieżone drzewka rozbłyskują tysiącem świateł, w dali słychać kolędy, wesołe dzieci przyklejają noski do szyb, wypatrując pierwszej gwiazdki... Wiele osób w ten sposób postrzega święta. Jest to dla nich magiczny, niezwykły, radosny, rodzinny czas. Dla innych jednak jest to sztuczność, obowiązek, niepotrzebna gonitwa za prezentami. Dlaczego niektórzy cieszą się z nadchodzących świąt, natomiast inni traktują je jak niemiłą konieczność? Niektórzy ludzie bardzo lubią Święta Bożego Narodzenia i przygotowania przedświąteczne. Kupowanie prezentów, ubieranie choinki sprawia im wiele radości. Jest to także czas, kiedy mogą zapomnieć o problemach dnia codziennego oraz spotkać się przy wigilijnym stole z rodziną. Czasami jest to jedyna taka chwila, jedyny taki dzień w roku, gdy cała rodzina spotyka się przy wieczerzy, dzieli się opłatkiem, składa sobie życzenia, gdyż na co dzień mieszkają za granicą, pracują tam lub zwyczajnie nie mają czasu.

Jednak nie wszyscy postrzegają święta w ten sposób. Nie wszystkim kojarzą się one z ciepłem ogniska domowego. Biegają od sklepu do sklepu w poszukiwaniu drogich prezentów, aby spełnić zachcianki swoich pociec, którym święta kojarzą się tylko z otrzymywaniem prezentów. Porządki w domu i przygotowywanie potraw odkładają na ostatnią chwilę, gubiąc przy tym całą świąteczną atmosferę.

Wiele osób nie lubi świąt również z innego powodu... Dla dzieci i młodzieży



pochodzących z niepełnych rodzin, Boże Narodzenie łączy się z trudnymi uczuciami. Wyglądając przez okno, widzą szczęśliwe roześmiane dzieci, które wraz z rodzicami ubierają choinkę na podwórku i uzmysławia im

to, jak bardzo są samotni, odrzuceni... Dlatego też warto pamiętać o takich osobach i być może zaprosić je na święta do siebie.

Agnieszka Bednarz

Pamiętnik

Poniedziałek

Obudziłem się rano, choć bez pomocy jakiegoś czasomierza trudno by było wywnioskować, że jest już ranek. Wszędzie ciemno i cicho. Stałem niepewnie na nogach i zawahałem się. Było źle. Ba, nawet bardziej niż źle. Było tragicznie, wstałem lewą nogą! Przez moment zastanawiałem się czy nie wrócić do łóżka i wstać ponownie tym razem prawidłowo. Po krótkim zastanowieniu doszedłem do wniosku, że takie posunięcie nic nie da i pozostaje mi po prostu bardzo dziś uważać. Reszta to już zwykła poranna rutyna. Toaleta, śniadanie i marsz do szkoły. Szedłem

więc sobie wolnym krokiem, z dużym zapasem czasowym, w świetle latarni i dogasającego księżycy. Na początku wszystko wydawało się normalne. Lecz w miarę zbliżania się do szkoły zauważyłem coraz to mniejszą liczbę osobników płci pięknej zmierzających w tym samym kierunku co ja. Nie powiem, że bym się jakoś specjalnie tym przejął. Zwalilem to wszystko na zbieg okoliczności. Dopiero przed samą bramą, gdzie zebrała się spora liczba uczniów naszej szkoły, brak jakichkolwiek kobiet stał się widoczny. I jeszcze ta kolejka. „Cukierki rozdają czy co”- pomyślałem i zacząłem się przebijając przez tłum. Gdy dotarłem po

nie małych wysiłkach na przód tego nie przebijając przez tłum. Gdy dotarłem po niemałych wysiłkach na przód tego nie zwykłego w naszej szkole zgromadzenia, moim oczom ukazała się bramka do wykrywania metali, a za nią kilku potężnie zbudowanych ochroniarzy. „Czyżby pan minister miał zamiar dziś odwiedzić naszą placówkę, że takie zabezpieczenia” – pomyślałem i stwierdziwszy, że nie mam nic do ukrycia, wruszyłem ramionami i przeszedłem przez bramkę. Byłem z siebie dumny, gdyż przez bramkę przebrnąłem bez problemu. Ale to jeszcze nie koniec. Okazało się, że czeka mnie jeszcze rewizja osobista. I w ten sposób na czas lekcji straciłem komórkę, Mp3, długopis i kilka ołówków, o dużej

twardości. Jeden z bodyguardów mrucał coś o bezpieczeństwie. No tak mogłem kogoś skrzywdzić tym długopisem. Machnąłem tylko ręką i udałem się do środka. Kobiet ani widu ani slychu. Jaki ten świat pusty jest bez nich. Dotarłem pod klasę, przy której stali podłamani koledzy. Zadzwoił dzwonek i wszyscy, czyli całe sześciu chłopca, które pozostało z trzydziestoduosobowej klasy wtoczyło się do pomieszczenia. Zaraz po nas weszła również nauczycielka niczym święty Mikołaj dźwigająca na plecach ogromny wór. Zrzuciła ciężar i westchnęła.

-Dzień dobry- przywitała nas poczym rozpoczęła tyradę o konieczności reform oświaty. Skończyła ją nazwiskiem niejakiego Romana G i pokrótce, bo tylko połowę lekcji przedstawiała nam jego program pod kryptonimem: „Zero tolerancji”, w którym wiele punktów było dziwnych, jeszcze więcej sprzecznych z prawami natury, a najwięcej niedorzecznych. Szczególnie piętno na twarzy mych kolegów odcisnął punkt mówiący o rozdzieleniu szkół na męskie i żeńskie. Cóż robić? Trzeba się dostosować. Najbardziej zajmował mnie ten tajemniczy wór. I właśnie po zakończeniu odczytywania programu pana minis-

tra, nauczycielka sięgnęła po niego i uroczyście poczęła wyjmować z niego „je”. Strach przemieszany z dotkliwym bólem zagościł na twarzach mych towarzyszy. Mnie natomiast, jako miłośnikowi kultury japońskiej, rzeczy, które wyciągnęła z swojego wora pani profesor, bardzo się spodobały. Były to ładne, delikatne, miękkie... mundurki.

-Oto prezent dla naszej szkoły od pana ministra - rzekła.

Po klasie przetoczył się słaby pomruk niezadowolenia. Ach, gdyby z nami były nasze drogie koleżanki. Jestem pewien, że rozpoczęłyby się prawdziwa debata polegająca na przekrzykiwaniu się. A tak tylko ciche westchnienia i pomruki już i tak z dołowanych kolegów.

Lekcja się skończyła. Wyszliśmy na korytarz. Wszędzie szaro i smutno. Nigdzie nie ujrysz zakochanej pary wyznającej sobie czule miłość. Nikt nie uśmiechnie się do ciebie ładnie i kusząco. Na korytarzach tylko podwojone patrole nauczycielskie, co rusz wytykające najmniejsze przewinienia i kwitujące za każdym razem swoje upomnienie frazą: Zero tolerancji! Nie może się już oprzeć o ścianę zmęczony uczeń całogodzinny siedzeniem, bo powiedzą mu, że

niszczy mienie szkoły. Pfi niedługo pewnie karzą nam lewitować, wszak posadzka też się ściera i w rezultacie niszczy. Tak zleciał mi cały dzień na rozmyślaniach i przestrzeganiu nowych praw. Instytucja szkoły zmierzra ku upadkowi powiadam! Jakże człowiek ma przyswajać wiedzę, kiedy jest zamyślony i smutny. Boże widzisz i nie grzmisz! Odebrałem swoje rzeczy, po które musiałem stać w kolejkach, jakich nawet nasi dziadkowie nie widzieli, a które dodatkowo posuwały się do przodu w ślimaczym tempie, bo za nim taki jeden uczeń odbierze swój sprzęt AGD i RTV, mnie co najmniej 10 minut. Do wieczora mi zeszło. Wróciłem do domu wykończony, uśmiechnąłem się do mamy na znak, że jeszcze żyję i zasnąłem...

Wtorek

Hm, dziwne kto opisał za mnie poniedziałek?? Kończę mój pamiętnik, bo dopiero co wróciłem do domu a zaraz dwudziesta druga wybije na zegarze. Ale je jestem zmęczony...

Mateusz „Raziel” Matusik

„CHRYZELEFANTYNA – NORMALNOŚĆ INKRUSTOWANA TEATREM. Istnieje to, co kochasz”

Istnienie w dwóch wymiarach. W wymiarach, które kłaniają nam się „izmami”. Realizm i impresjonizm – nie tylko pod pędzlami, nie tylko na sztalugach. Gdzie zatem kończy się jeden, a zaczyna drugi? Niekiedy jeden próg może być granicą wymiarów. Próg... teatru... „Jest inny świat...tak wiem, gdzieś tu”...

„Zerwał się rzemyk u mego sandała!” grałem boga w scenariuszu napisane było pamiętam skreślałem napisane było „Autor Pisarz Niewidzialna Siła Reżyser Twórca” dopisałem s przed twórcą a potem przypomniałem sobie Jacka Podsiadło – SPRÓBUJ BYĆ BOGIEM taki ogromny stół po lewej stronie sceny w głębi a przy nim ja-bóg miałem przywoływać natchnienie siedziałem („...A on milczał...”) miałem teraz być „starszym o słowo o dwa o trzy o wiersz” zacząłem pisać a wtedy z prawej strony sceny wbiegło 12 osób oni spacerowali oswajali przestrzeń przestałem pisać („Stoicka batuta”) – zatrzymali się w bezruchu odchrząknąłem wierciłem się niespokoj-

nie – przerażeni uciekli w głąb sceny („Bieg – to wszystko, co czynię na scenie, bieg do upadłego, nigdy nie wychodzi...”) znów zacząłem pisać („Bo ja, Panie, każdym zmysłem WIDZĘ”) – otrząsnęli się z letargu podarłem zapisane kartki („Niech spłonie las, zły las, zły jak cały świat”) pewnym krokiem wyszedłem („Tak na niby rzucam wszystko w ką, by tym razem się nie pozbierać”) a oni zastygli w bezruchu nie zdążyli uciec. kurtyna.

próg
w kieszeni wiersz
we włosach zapach teatru

Niekiedy kroki. Duszny zapach pomarańczy. Weź żelazko, póki gorące i wyprasuj ściany. A ten popiół na dywanie? Usiłuję się pognać, a w ten sposób jest najtaniej. Wiersz na bardzo ważny temat. Jeszcze wiele innych tytułów. Notatki na marginesach, tomikach, okładkach. Nie powinno się pisać po książkach. Bardzo wiele mądrych słów. Żadnych fanfar przed nocą. Walka i obrona naszych latarek, naszych świeczek.

(P)oszukiwany: Ja
ciemno tak bardzo bardzo czarno i wszędzie były manekiny mnóstwo manekinów całe mnóstwo i one tyłem do publiczności niektóre stały i jak wśród nich tak samo bosi-na-cale-gardlo i tak tyłem jak one już nawet oddychałem w rytm przesywającej „Księżycowej” z prawej strony właśnie z prawej bo dobro nadchodzić ma z prawej wszedł Ktoś wszedł Ktoś i on błądził między manekinami („Jest nadzieja. Wszędzie jest nadzieja. Dziś Bóg rozdaje mleko, a ja mam skopek”) i łapał je za wyciągnięte bezładnie ręce i próbował utworzyć taneczne pozy („Czekaliśmy. Pociągi odjeżdżały. Na co czekamy? Nanas. Jakt onanas?”) i podszedł do mnie („Przecież my jesteśmy. Stoimy na peronie!”) złapał za rękę naśladowując ruchy nóg zwane chodzeniem udało mi się zejść za nim ze sceny. kurtyna.

próg
w kieszeni wiersz
we włosach zapach teatru

Mało ważne rozmowy w okolicach

południa. W okolicach skrzyżowania. W okolicach stycznia minionego roku. W okolicach gdzie padał pada będzie padał deszcz. Właśnie deszcz padał w okolicach mało ważnych rozmów.

„Nie będzie dziury w niebie...”

siedzieliśmy we czwórce na krzesłach zakapturzeni w długich czarnych szatach czerń jest taka teatralna na piątym połamanym krześle leżała ociekająca białą farbą maska krzesła tworzyły koło światło było zielone do dziś zielen przywołuje mi na myśl maskę i posmak upadku w ustach siedziałem na prawo od maski jako pierwszy zdjąłem kaptur wzięłem maskę w ręce pozwalając ociekającej bieli skalać teatralną czerń moich szat podałem ją komuś siedzącemu po mojej prawicy („Szedłem obok ciebie. Mówiłeś: Dzisiaj mam inną maskę, ty też mień twarz, będzie ci lżej.”) ten uczynił podobnie maska przechodząc przez cztery pary rąk wróciła na swoje krzesło („Kto nie wie, co jest życiem, a co śmiercią, pozostanie kameleonem”) wstaliśmy oglądaliśmy nasze białe plamy odznaczające się kontrastowo na czerni czerń jest taka teatralna wszyscy razem wzięliśmy maskę w ręce ona zburzyła czerń tę teatralną czerń stanęliśmy na palcach i z całym impetem zrzuciliśmy białą maskę na teatralne deski podłogi („Maska zbyt ciasna. Nie mogłem oddychać z bólu”) ktoś pozwolił by muzyka

wybrzmiała głośniejsz i nie wiem czy ona faktycznie była głośniejsza czy może tu już były granice mojej percepcji wzięliśmy po kawałku rozłuczonej maski („Wolałem smaganie w nieosłoniętą twarz”) i wyszliśmy każdy w swoją stronę było nas czterech a cztery są świata strony owacje publiczności nie mają końca. kurtyna.

próg
w kieszeni wiersz
we włosach zapach teatru

Smarowałem chleb masłem. Wyszedłem. Klóciłem się z sobą i całym światem. Skakałem do gardła przeznaczeniu i igrałem z niejasnością. Wróciłem. Nie, kochanie, nie chcę kawy. Smarowałem chleb masłem. I znów nie pamiętałem, gdzie położyłem długopis. Pisałem zieloną kredką.

„Się”

na papierze szeleściła cisza pod powiekami grzmiało tylko za oknem taki trwał spokój i on tak będzie jeszcze wieczność trwał na scenie tylko oświetlony jasnym światłem stał mikrofon budził konsternację no bo ileż można patrzeć na oświetlony mikrofon a ja z rozkoszą zza kulis spijałem z wielu twarzy tę konsternację wyszedłem wreszcie powiedziałem wiele słów słów tych nie pamiętam słowa te napisał poeta – samobójca światło zgasło zszedłem

Próbne?

Próbne było trzymanie kciuków. Próbne odzianie się odpowiednio. Nawet stres był próbny. Co więc było prawdziwe?

Co nieco z Herberta

Na pierwszy ogień rzucono nam polski. Porozdzielano do sal, zabrano torebki, dano jakieś dziwne kartki, w razie gdyby ktoś swojej daty urodzenia nie pamiętał. Może choć tego mieliśmy się tam nauczyć? Potem już było trzeba umilknąć i podstawiać się lub rozszerzać w zależności od preferencji, wymagań i chęci. Gdyby jeszcze ktoś wiedział, co bardziej przyda się nam przy rekrutacji na jakieś studia, to już w ogóle byłoby cudownie, ale tego to chyba sam Bóg nie wie, nie wspominając o ministrze. Jedenaście stron nam dali, a przynajmniej tym, o których mogę powiedzieć „my” - piszącym poziom rozszerzony. Co nieco z Herberta nam dali wplecione w tekst Barańczaka, przeczytaliśmy, zrozumieliśmy i napisaliśmy. Ze zrozumieniem napisaliśmy w zgodzie

ze wszystkimi wymogami. Potem długopisy odłożyliśmy i z pełnią pasji wzięliśmy się do wybierania tematu Szyborska czy też może Potop plus *Pamiętniki z powstania warszawskiego*, poezja czy proza. Po ostatnim starciu ze stateczną noblistką na wewnątrzszkolnej maturze wiele osób nie miało dylematu, inni, którzy lekturę sienkiewiczowskiego dzieła zakończyli na okładce, też raczej długo się nie zastanawiali. I tak oto zakończył się pracy naszej dzień pierwszy.

Steffen Moeller czy Roan Atkinson

Nadszedł czas na język obcy. Tu już armia rozszerzonych się nieco rozrzedziła. Pisaliśmy rozprawki, opowiadania i recenzje niezależnie od języka, w zależności od ambicji. Po tej części jeszcze uśmiech gościł na naszych twarzach. U podstawowych bywało różnie, od załamania po pełne zadowolenie. Ogólna konkluzja napawała optymizmem u jednych jak i drugich, aż nie nastąpił

ze sceny słyhać było moje kroki („Jest we mnie zgoda na mrok”) światło snów rozjaśniło pusty mikrofon zza kulis niewidoczny powiedziałem ten sam tekst po ostatnim moim słowie światło zgasło a potem znów rozbłysło uświadamiając natrętą obecność pustego („Obojętność objęć straszna”) mikrofonu milczałem. kurtyna.

przedzierając się przez drapowania kurtyny przechodząc na przestrzał przez scenę a potem równie zuchwale rozgarniając krzesła wśród widowni mówiłem:

„Przepraszam was bardzo; bardzo przepraszam.. czy nie zostawiłem tu gdzieś moich kluczy? Miałem te klucze przecież, to były jednak moje klucze, muszę je mieć, są mi potrzebne po prostu, wam nic po tych kluczach, a ja nie wejść do domu bez tych kluczy, bo to są moje klucze, kochani, do moich drzwi.. przepraszam was bardzo.. czy nie zostawiłem tu gdzieś moich drzwi? Miałem te drzwi, przecież to były moje drzwi, te drzwi są mi po prostu potrzebne, bo nie będę mógł nigdy.. zniknij się, ściano. Niech raz stracę.. zniknij się—” wyszedłem tylnym wyjściem

„Gwizdy. Same gwizdy. Pomimo to brnę dalej do końca.”

MiMo GwizDóW. Ad FiNeM (!)

Justyna Oleksy

koniec przerwy. I oto nastał czas słuchania i czytania. Zakodowano się, komisyjnie sprawdzono sprzęt audio i zaczęto. Wypełniano test dzielnie, z pełnią pasji i zaangażowania, niezależnie od tego czy tekst był zrozumiały czy też może wszystko zlało się w jeden chrzęszczący dźwięk. Powypełnialiśmy co trzeba i uciekliśmy stamtąd od tej jawnej demaskacji naszych braków. A wcześniej jako bonus zadzwonił mu telefon, podobno nawet z przewodniczącą komisji się klócił, wezwano dyrektora i dopełniono procedur. Szkoda, że wyszłam wcześniej. Tym razem głosy były te same, mianowicie „Co to było?”.

Trzeci czyli ostatni

Mówią, że proste było. Wszyscy generalnie tak mówią, niezależnie od poziomu i przedmiotu. Ciekawe, czy nie jest to tylko prostota pozorna. Łatwe uczynimy trudnymi, a trudne nie do rozwiązania. Może taka była idea przyświecająca autorom tego

wszystkiego, a może każda inna dużo bardziej zawiła, zagmatwana w swej prostocie. Pewnie nigdy się tego nie dowiemy. Przecież ogólna konkluzja łatwości nieprzygotowanej masy dziwić musi. Lecz czy zadziwi? Zaczekajmy na wyniki.

Wyniki albo epilog

Ciekawe, co czuje ktoś czekający na wynik testu na obecność wirusa HIV, ktoś kto umiłował sobie przygodny seks lub ćpał za dużo. Ciekawe, co czuje ktoś czekający na wyniki prób-

nych matur ktoś, kto naprawdę chciał je dostać. Ja nie chciałam, więc nie wiem. Miałam rację, że nie chciałam. Dla jednych triumf dla innych porażka. Dla mnie? Ciąg cyfr...

M. T. Prociak

STUDNIÓWKA ZA PASEM!!!

- ciąg dalszy przed imprezowej gorączki!

Jak powszechnie wiadomo imprezy, takie jak studniówka, najbardziej absorbują kobiety... i nic w tym dziwnego, albowiem ku zdziwieniu męskiej części studniówkowiczów, żeby dama była piękna, musi czasem cierpieć i włożyć w to troszkę pracy. A ja mam kilka wskazówek, jak przed studniówką postarać się o ujmujący wygląd.... Na początek coś dla cery. Istnieją różnorakie maseczki, które można szybko i wygodnie wykonać w domu. Jest to doskonała alternatywa dla piękności leniuchów.

Pierwsza maseczka idealna jest dla dziewczyn chcących mieć promienistą twarz, a jednocześnie mających kłopoty z przetłuszczającą się cerą. Polecam maseczkę z marchewki!

Oto składniki: marchewka i mąka pszen-
na.

Sposób wykonania: utrzeć na jak najgęstszych oczkach na tarce marchewkę lub dwie - według potrzeb, a następnie do miseczki z utartą marchwią wsypać odrobinę mąki, aby związała ona sok. Gotową maseczkę nałożyć na twarz, a po 15 minutach zmyć ciepłą wodą. Maseczka nadaje wspaniały koloryt skórze!

Kolejna cud-maseczka, jaką zaproponuję nadaje się do każdego rodzaju cery. Jej przygotowanie zajmuje zaledwie 5 minut i można ją zrobić także w zaciszu własnego domu. Wystarczy utrzeć małe jabłko na tarce z gęstymi otworkami, wymieszać z łyżką mąki ziemniaczanej lub kukurydzianej i kilkoma kroplami soku z cytryny. Maseczkę nakładamy na twarz na 15 minut, a następnie zmywamy na przemian zimną i ciepłą wodą.

Prawda, że to tak banalnie proste? A jaki efekt!

Mam także coś dla zmagających się z naczyniami krwionośnymi. Osoby cierpiące na chorobę naczyń krwionośnych (naczyniówka), która objawia się zwykle małymi czerwonymi pajęczkami występującymi na skórze twarzy i nóg mogą zafundować sobie kompres, który przygotować można z jednej lub dwóch łyżek siemienia lnianego i łyżki mięty. Mieszankę ową zalewamy jedną szklanką

wrzątku. Po 20 minutach przecedzamy zioła i gęstą papkę nakładamy na chore miejsca, które przykrywamy ciepłym kompresem na ok. 15 minut.

Niezwykle ważnym zabiegiem jest oczyszczanie skóry twarzy i szyi. Na rynku jest wiele preparatów ułatwiających ten zabieg. Oczywiście oczyścić możemy również na sposób domowy: przygotowujemy zaparzone płatki owsiane, którymi delikatnie masując myjemy twarz i szyję. Po takim zabiegu nasza skóra jest dobrze oczyszczona i lepiej ukrwiona. Pamiętać jednak trzeba, by takich zabiegów nie robić, gdy na twarzy mamy wykwity typu: wypryski, ropnie, zapalenie mieszków włosowych, ponieważ nawet taki domowy piling może nieść za sobą ryzyko rozprzestrzenienia wykwitów na całą twarz. Dla cer trądzikowych doskonała będzie maseczka przygotowana z ugotowanej cebuli, rozartej na miążgę i wymieszanej z łyżką mąki kartoflanej. Taką maseczkę kładziemy na twarz na 30-45 minut i zmywamy ją wywarem z rumianku.

Dla cery tłustej, ze skłonnościami do wyprysków możemy wykorzystać maseczkę z niewielkiej ilości drożdży wymieszanych z ciepłym mlekiem. Masa powinna mieć dosyć gęstą konsystencję. Rozprowadzamy ją na twarzy i dekolcie, a po 10 minutach zmywamy.

Dla cer trądzikowych doskonała będzie maseczka przygotowana z ugotowanej cebuli, rozartej na miążgę i wymieszanej z łyżką mąki kartoflanej. Taką maseczkę kładziemy na twarz na 30-45 minut i zmywamy ją wywarem z rumianku.

Dla cery tłustej, ze skłonnościami do wyprysków możemy wykorzystać maseczkę z niewielkiej ilości drożdży wymieszanych z ciepłym mlekiem. Masa powinna mieć dosyć gęstą konsystencję. Rozprowadzamy ją na twarzy i dekolcie, a po 10 minutach zmywamy.

A teraz kilka nowinek ze świata kosmetyki na temat owoców, które każdy tak bardzo przecież lubi! Odkrycie dobroczynnego dla ludzkiej skóry działania kwasów AHA spowodowało przełom w kosmetyce. Okazało się, że ujędmniają tracącą elastyczność skórę, doskonale złuszczają

naskórek oraz znacznie zmniejszają wydzielanie łojotoku. Dodatkowo zawierają olejki eteryczne działające antyseptycznie i oczyszczająco oraz olejki roślinne bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe, lecytynę, pektynę, enzymy, prowitamiны i witamiны, sole mineralne. Kuracja zarówno z gotowych preparatów jak i przygotowywana w domu z owoców działa wspaniale na skórę tłustą, poszarzałą i grubą. Osoby mające cerę delikatną, wrażliwą ze skłonnościami do podrażnień i uczuleń powinny najpierw wypróbować czy maseczka z danego owocu nie działa uczulająco.

Cytrusy

Cytrusy zawierają dużo witaminy C i kwasów AHA. Wykorzystując te owoce do maseczek spowodujemy, że nasza skóra lekko się rozjaśni, zrogowaciały naskórek się złuszczy, pory pozamykają się i ściagną. Dla cery suchej i normalnej najprostszą maseczkę uzyskamy mieszając sok (z cytryny, pomarańcza lub grejpfruta) z niewielką ilością naturalnej oliwy i pianą ubitą z jednego białka lub żółtka.

Banany

Magazyn odżywczych witamin, magnezu, żelaza potasu i fosforu to banany. Mają zastosowanie przy zmiękczeniu suchej i łuszczącej skóry, łagodzą podrażnienia i poprawiają elastyczność. Banana rozgniatamy na papkę, mieszamy z 3 łyżeczkami twarożku lub gęstej śmietany. Nakładamy na twarz, łokcie, dłonie i kolana na 15 minut.

Maliny

Oprócz wspaniałego smaku, maliny również potrafią doskonale odżywić skórę, ponieważ zawierają całą masę witamin (A, E, B2, PP) oraz sole mineralne. Niezwykle prosty preparat odżywczy można przygotować z rozgniecionych malin wymieszanych z otrębami pszennymi, żółtkiem i miodem.



Ogórek

Wybielająco, zmiękczająco działa najzwyklejszy zielony ogórek. Skuteczny jest też w walce z niechcianymi piegami, efektem opalania się.

Wystarczy położyć cienkie plasterki ogórka na twarz i powieki. Dla skóry bardzo wysuszonej zaleca się stary ogórek wymieszać z tłustym twarogiem. Oczywiście można również w sklepie zaopatrzyć się w gotowe preparaty na bazie ogórka.

Jabłko

Ich zaletą jest przede wszystkim to, że dostępne są przez cały rok oraz również przystępna cena i różnorodność gatunków.

Starte jabłko należy wymieszać z jogurtem lub miodem. Po 20 minutach taki okład wspaniale nawilży suchą cerę, a tłustą rozjaśni.

Mango

Ten egzotyczny owoc jest stosunkowo rzadko wykorzystywany. Jego cena jest stosunkowo wysoka w porównaniu do innych owoców, ale raz na jakiś czas możemy zafundować sobie odrobinę

luksusu.

Rozgnieciony miąższ mieszamy z gęstą śmietaną i trzymamy na twarzy przez pół godziny. Taki zabieg bardzo skutecznie uelastycznia skórę twarzy i szyi oraz ma działanie nawilżające.

Marchewka

Marchewka jak wszyscy doskonale wiedzą poprawia wygląd naszej skóry nadając jej wspaniały kolor. Dodatkowo pomaga leczyć drobne otarcia i urazy. Maseczki z marchewki nadają się dla cery suchej i wrażliwej.

Sok z marchwi musimy wymieszać z kielkami pszennymi i trzymać na twarzy przez 15 minut.

Na delikatne owocowe pilingi usuwające zrogowaciały naskórek można użyć również surową i startą na miąż kukurydzę oraz preparaty przygotowane z moreli i brzoskwiń. Rozgniecione owoce bez żadnych dodatków ujędrniają, odżywiają i wygładzą cerę.

Dla par tańczących poloneza w trosce o ich dłonie, którym może zdarzyć się przemarznąć, a które jak reszta ciała chcą też pięknie wyglądać mam skuteczną radę. W bardzo mroźne dni, gdy zdarzy się nam wyjść z domu bez rękawiczek i przemarzną nam dłonie, pomocny

będzie sok z kiszzonej kapusty, który pomoże im odzyskać formę. Wystarczy natrzeć przemarznęte dłonie sokiem z kiszzonej kapusty.

To na razie tyle na temat przygotowań do studniówki! Powodzenia!

Agnieszka Nosal

Sport

Witam bardzo serdecznie!

Dziś, 9 listopada, znajdujemy się na kamiennogórskiej pływalni na Szkolnych Mistrzostwach w pływaniu.

Uwaga! Zawodnicy wychodzą z szatni: co za sylwetki, co za mięśnie! Drodzy państwo pierwszy zawodnik zajmuje swoje miejsce! I...plusk do wody. Już ich nie ma. Pomknęli niczym Otylia Jędrzejczak lub Tomasz Korzeniowski. Już zawodnik na drugim torze robi nawrót i już proszę państwa mamy zwycięzcę. To nasz pierwszoklasista ze swoją drużyną odbierze Puchar Dyrektora Szkoły. To właśnie uczniowie kl. Id zostali mistrzami tegorocznych zawodów szkolnych. To nasi przyszli olimpijczycy.

Proszę Państwa! Co tu się dzieje!!! Kolejne zawody, kolejne sukcesy. Dzisiejszy dzień (23listopada) zapowiada się gorąco. Uczniowie z naszej szkoły walczą w Powiatowych Mistrzostwach w pływaniu. Jaki im pójdzie? Czy zdobędziemy medale?

Już są nasze dziewczyny, zajęły stanowiska. I...ruszyły do boju. Pierwszy nawrót. Zawodniczki idą równo, wszystko się okaże za kilka sekund. Ostatnie metry! Czy nam się uda? TAK!!!!!! Udało się nasze pływaczki najlepsze.

Teraz kolej na chłopców, czy pokażą klasę i zdobędą drugi złoty medal dla szkoły??

Sędzia dał znak. Chłopaki ruszyli. Nasze pływaczki świetnie dopingują swoich kolegów. Co tu się dzieje?!! Drodzy Państwo! Kolejny medal, kolejne złoto. Jesteśmy niepokonani! Teraz tylko medale, gratulacje i możemy się szykować do kolejnych zawodów, tym razem zawodnicy zmierza się ze stołem tenisowym i paletką.

19 grudnia odbędą się Szkolne Mistrzostwa w tenisie stołowym. Chętnych prosimy o zgłaszanie się do nauczycieli uczących W-Fu.

Wszystkim zwycięzcom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!

Kasia Homoncik, Paulina Szczupak, Maciek Bembenek