NR 12 KWARTALNIK GRUDZIEŃ 2025 - LUTY 2026

REDAKCJA

Ucieszmy się Świętami Bożego Narodzenia, spędźmy je w serdecznej rodzinnej atmosferze i we wzajemnej życzliwości.

Z radością powitajmy 2026 rok - niech będzie on czasem pokoju i szczęścia.

„Redakcja”

„Redakcja” – to MY

foto: Martyna Skrzydlewska

Cześć,

od września 2025 roku jesteśmy zespołem redakcyjnym w tym składzie. „Redakcję” tworzą osoby, które łączy pasja do pisania i nieskończona ciekawość świata. Jesteśmy ekipą, w której zawsze słychać rozmowy, śmiech, wzajemne wsparcie i świeże pomysły. Pisanie nie jest dla nas obowiązkiem, lecz dającą satysfakcję ogromną przyjemnością. W tym numerze poznacie nasze zainteresowania, dowiecie się, o czym rozmyślamy, co lubimy i jak widzimy świat.

Zapraszamy do czytania naszych tekstów oraz do współpracy.

W numerze:
- Wspomnienie o Danielu Gillu
- Ciekawostki ze świata sportu
- Porady z różnych dziedzin
- Zaproszenie do podróży
- Recenzje
- Poezja
- ŻYCZENIA

* PRZECZYTAJ
* OCEŃ
* DOŁĄCZ DO NAS

POZNAJCIE NASZ ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Martyna Skrzydlewska - Redaktor Naczelna

Alicja Malcer - Sekretarz Redakcji

Adrianna Grabowska

Liliana Kamper

Dawid Palacz

Współpraca:

Jagoda Kaszubowska

Hej! Jestem Martyna i możecie mnie kojarzyć z poprzedniego roku „Redakcji". Właściwie nic się u mnie nie zmieniło: nadal uwielbiam robić zdjęcia, surfować, tańczyć, rysować i robić jeszcze mnóstwo innych rzeczy, o których wspominałam w poprzednich wydaniach gazetki ;)

Z nowości: zmieniłam klasę - teraz jestem już w 3 klasie technikum na profilu fotograficznym, za chwilę skończę 17 lat i będę pisać w tym roku egzaminy zawodowe... życzcie mi powodzenia :)

Aby dowiedzieć się więcej o mnie i moich zainteresowaniach, koniecznie czytajcie „Redakcję".

Do zobaczenia!

Hej! Jestem Alicja i mam siedemnaście lat, chodzę do 3 klasy humanistyczno-kulturoznawczej. Moją pierwszą miłością są zwierzęta, głównie psy i ptaki, dlatego wolny czas często spędzam na łonie natury. To wiąże się także z moimi głównymi pasjami - harcerstwem i podróżowaniem. Zdecydowanie wolę piesze wędrówki i spanie pod gołym niebem niż w hotelach.

Pomimo, że angażuje się w wiele różnych projektów społecznych i wolontariat, jestem introwertyczką. Nic nie jest w stanie sprawić mi aż tyle przyjemności, co bycie sam na sam z własnymi myślami. Właśnie w ten sposób odkryłam moją kolejną pasję - muzykę i teatr. Od urodzenia śpiewam, kiedyś w chórze i scholach, obecnie dla siebie. Od kilku lat dołożyłam do tego pianino. Lubię musical, operę i operetkę.

Każdy wieczór kończę na dwa sposoby - czytam lub oglądam filmy. Mój ulubiony gatunek książek to kryminały, najbardziej lubię opowiadania Agaty Christie. Ostatnio odkryłam nową namiętność - pieczenie i dekorowanie tortów.

Hej! Jestem Ada mam szesnaście lat i interesuje się pisaniem, odkąd nauczyłam się składać literki na papierze w wyrazy /w coś czytelnego/. Już wtedy w mojej głowie powstawały pomysły na historie, które przelewałam kredkami na papier. Teraz głównie zajmuje się pisaniem do czasopisma w Pałacu Młodzieży. Z wielką chęcią podzielę się z wami moimi przemyśleniami na temat zdrowego trybu życia. Głównie piszę o tym, co zrobić, by codzienność była ciekawsza. Przekonacie się o tym czytając „Redakcję". Przekazywanie takich informacjami innym, sprawia mi satysfakcję. Poza pisaniem uwielbiam spędzać wolny czas siedząc ze szkicownikiem na kolanach. Staram się, by moje rysunkowe postacie przypominały wyglądem te z bajek lub książek dla dzieci. Tak mniej więcej wygląda moja codzienność, należy do niej jeszcze dodać spacery z psami, naukę, i spotkania z przyjaciółmi.

Hej! Jestem Lila, mam 14 lat i chodzę do 8. klasy. Mam dużo pasji, którymi chciałabym się z Wami podzielić. Jest to między innymi łyżwiarstwo figurowe, które regularnie trenuję. Bardzo lubię też grać na instrumentach: gram na ukulele i gitarze, a czasem na keyboardzie. Jestem też aktywną harcerką. Interesuję się również historią. W wolnym czasie uwielbiam czytać książki i chodzić do teatru. Kocham zwierzęta i naturę.

Mam na imię Dawid, jestem czternastolatkiem i chodzę do 8 klasy. Interesuję się sportem, głównie piłką nożną i motosportem. Moim hobby jest zbieranie autografów. Wbrew pozorom nie jest to takie łatwe. Chcąc zdobyć autograf jakiegoś znanego sportowca lub celebryty, trzeba czasami odstać kilka bądź kilkanaście godzin na dworze w niezbyt sprzyjających warunkach atmosferycznych.

Wolny czas uwielbiam spędzać na świeżym powietrzu, na rowerze czy na górskich szlakach. Bardzo lubię też gotować i wydaje mi się, że wychodzi mi to całkiem nieźle.

foto: Martyna Skrzydlewska

„The Batman" (2022) - recenzja

Martyna Skrzydlewska

Pierwszy raz miałam okazję obejrzeć film **„The Batman"** (2022) podczas wyjścia klasowego do kina. Szczerze mówiąc, nie byłam pozytywnie nastawiona, bo przecież Batman to film dla chłopaków, sama fantastyka, jakiś latający człowiek-nietoperz... Zasiadłam w sali i gdy tylko skończyły się reklamy, „zniknęłam" w fotelu. Prawie 3 godziny minęły mi jak 15 minut. Byłam tak zachwycona, że tylko czekałam, aż obraz wejdzie na platformy, by móc obejrzeć go jeszcze raz.

The Batman to film z 2022 roku. Jest pierwszym w reżyserii Matta Reevesa. Reżyser, a zarazem współscenarzysta, nie chciał tworzyć kolejnego filmu o superbohaterach pokonujących zło w Gotham City, gdzie na końcu dobro wygrywa. Jego Batman bardziej przypomina kryminał niż fantastykę: jest porywający, trzymający w napięciu, ponury, ale nie przygnębiający.

The Batman to mroczny thriller, który od pierwszych minut wciąga w deszczowe, pełne tajemnic miasto Gotham. Akcja kręci się wokół serii zagadkowych zbrodni, a każdy trop Batmana prowadzi w coraz dziwniejsze zakamarki miasta: od klubów po brudne zaułki, gdzie zawsze coś może się wydarzyć. Stopniowo wychodzą na jaw powiązania między przestępstwami a dawnymi wpływami w mieście, co sprawia, że każda zagadka nabiera znaczenia.

W rolę głównego bohatera wcielił się Robert Pattinson (tak, to ten, który grał Edwarda w sadze Zmierzch). Reżyser miał inną jego wizję niż wcześniejsi twórcy filmów o Batmanie. Bruce Wayne jest młodym mężczyzną, bogatym dziedzicem, który po śmierci rodziców odziedziczył willę i reputację, od której trudno było mu uciec. Chowa się w piwnicach swojego domu. Za dnia Pattinson ma w sobie zmęczenie kogoś, kto dawno wyczerpał limit energii. Ale nocą widać w nim nagły skok adrenaliny, który pcha go do działania. Wchodzi w akcję, robi swoje, nawet pod warstwą wypasionego sprzętu i z ciemnym makijażem pod oczami.

Drugą główną postacią jest Selina Kyle – Catwoman, w którą wcieliła się aktorka Zoë Kravitz. O ile dotychczas kobiety-koty były zalotne, uwodzące, mruczące pod nosem, tak teraz Selina Kyle to wojowniczka z lojalnym sercem, chcąca pomścić człowieka-zagadkę (Riddlera) wraz z Batmanem.

Tego „Batmana" polecam każdemu, kto lubi klimaty kryminalne, w które samemu można się wciągnąć i rozwiązywać zagadki. Wizualnie film zachwyca niesamowitymi kadrami, a atmosfera sprawia, że bez względu na wiek, chcesz oglądać dalej i odkrywać kolejne warstwy tej historii!

Klik migawki to dopiero początek.

Co, tak naprawdę, stoi za jednym zdjęciem?

Martyna Skrzydlewska

Cześć! Chciałabym wam trochę opowiedzieć o pracy fotografa. Co prawda nie jestem jeszcze profesjonalnym ani znanym fotografem, ale zdarzyło mi się zrobić kilka sesji „po znajomości". Jestem z nich bardzo dumna i mam nadzieję, że uda mi się dotrzeć do większej grupy odbiorców niż tylko „znajomi znajomych" ;)

Wielu z was pewnie myśli: „Co to za praca, fotograf - tylko kliknie przycisk i zdjęcie gotowe, wielkie mi rzeczy". Otóż, nie – chcę wam udowodnić, że to wcale nie jest takie proste, jak się wydaje.

Na początku warto wspomnieć, że sama wiedza to podstawa, zanim w ogóle weźmie się sprzęt do rąk. Ilekroć dawałam komuś aparat, nie wiedział, jak go używać – co kliknąć, dlaczego raz jest za jasno, a raz za ciemno. Mnie to totalnie nie dziwi. Dotarcie do miejsca, w którym jestem teraz, zajęło mi kilka lat. Początkowo wiedziałam tylko, jak się trzyma aparat i gdzie nacisnąć, a to tylko dlatego, że mój tata zaszczepił we mnie całą zajawkę na fotografię.

Większość wiedzy zdobyłam w szkole średniej. Na profilu fotograficznym dowiedziałam się wielu rzeczy, o których wcześniej nie miałam pojęcia. Fotograf nie wyciąga aparatu i nie pstryka od razu. Trzeba dobrać obiektyw, ustawić parametry, zadbać o światło, znać zasady kadru, perspektywy, głębi ostrości czy kolorystyki. To podstawa, żeby zdjęcie miało sens i wyglądało profesjonalnie. Takie umiejętności zdobywa się latami, a potem trzeba jeszcze umieć je wykorzystać w praktyce.

A co, jeśli wam powiem, że klient nie przyjdzie z gotową koncepcją i nie będzie sam pozował bez problemu? Cóż, to tak nie wygląda. W głowie fotografa najpierw musi pojawić się pomysł, a żeby tak się stało, trzeba poznać osobę, z którą się pracuje. Najczęściej odbywa się to poprzez rozmowę – to właśnie ona pozwala nam lepiej poznać klienta, ocenić jego charakter, delikatność itd. Każde zdjęcie ma swój cel: uchwycenie emocji, zbudowanie klimatu. Trzeba mieć wizję i wiedzieć, jak ją zrealizować. Warto też umieć rozluźnić modela, pokierować pozami czy emocjami, a czasem też zapanować nad całą grupą. Wierzcie lub nie, ale ustawienie choćby ośmiu osób było dla mnie nie lada wyzwaniem.

Trzeba jeszcze ogarnąć logistykę: miejsce sesji, pogodę, godzinę spotkania. Jeśli to przestrzeń publiczna, np. kawiarnia, trzeba dogadać się z właścicielem, czy wyraża zgodę na zdjęcia.

Kiedy cały ten harmider mamy już za sobą, przychodzi czas na obróbkę. Każdy liczy na drobny retusz – cienie pod oczami, świecenie się skóry, niedoskonałości itp. Na to poświęcam najwięcej czasu, bo chcę dopracować każdy szczegół, którego i tak nikt nie zauważy poza mną. Jeśli czegoś nie poprawię, będzie mnie to męczyć przez kolejne dni. Przypomnę tylko, że Photoshopa też od razu nie ogarniałam – wszystkiego musiałam się nauczyć i nie trwało to kilka dni, lecz kilka lat.

Na koniec – odpowiedzialność. Zdjęcia to pamiątka i wspomnienia na lata, dlatego nie mogę pozwolić sobie na sesję, z której nie będę w pełni zadowolona. Każdy element trzeba przemyśleć: koncepcję, ustawienia, światło, stroje i retusz. Często te same fotografie są też moją najlepszą wizytówką – klienci pokazują je dalej i na ich podstawie oceniają, czy warto mnie polecić.

Fotografia to niby tylko klik, ale za tym jednym ruchem stoją godziny przygotowań, ustawień, retuszu i stresu, czy klient będzie zadowolony.

I wiecie co?

Właśnie to sprawia, że ją kocham.

„MAGIA SWIĄT”
W PAŁACOWEJ GALERII

Tradycyjnie w czwartek 4 grudnia gościliśmy na wernisażu wystawy „MAGIA ŚWIĄT”, prezentującej prace przygotowane przez uczestników zajęć z grup plastycznych Pań: Ewy Wanko-Jastrowskiej i Marty Szymielewicz oraz Pana Tomasza Karcza. Jak zawsze młodzież z Pałacowego Centrum Wyobraźni pokazała swoją niezwykłą wyobraźnię, kreatywność i talenty. Rokrocznie w grudniu w Galerii Pałac możemy podziwiać znakomite efekty ich starań. Rozmaite artefakty, będące zwieńczeniem działań młodych artystów, nie tylko zachwycają urodą i pomysłowością, ale stanowią inspirację dla zwiedzających, by i oni własnoręcznie przygotowali świąteczne kartki czy elementy wystroju domu. Natchnienia można było szukać także w fotografiach, które nie tylko utrwaliły klimat i urodę naszego miasta, pięknie udekorowanego w okresie Świąt Bożego Narodzenia, ale wyeksponowały ten niepowtarzalny nastrój. Mogliśmy w Galerii obejrzeć urokliwe tradycyjne kartki, wykonane w różnych technikach – malarskiej czy kolażu, a także formy przestrzenne - stroiki zrobione z wykorzystaniem rozmaitych materiałów: orzechów, guzików, słomek, wstążek czy cekin, ale także podpatrzeć ciekawe pomysły, by nadać im własną formę, kiedy będziemy upiększać nasze domy na Święta. Może ktoś pokusi się o zrobienie i wysłanie „papierowych” życzeń świątecznych. Zachęcamy. Wystawa czynna do 8 stycznia 2026 roku.

rys. Marta Wojciechowska

rys. Roksana Korovka

„Redakcja” jak zawsze korzysta z możliwości publikacji wybranych prac, które tworzą wspaniały bożonarodzeniowy klimat.

red.

rys. Tosia Grabowska

rys. Roksana Korovka

Chciało się przychodzić na zajęcia, trenować, współpracować - po prostu być z Nim.

Wspomnienie o Danielu Gillu - przyjacielu, koledze, trenerze.

Zawsze uśmiechnięty, zawsze wesoły, przyjacielski, otwarty na każdego, niezwykle komunikatywny, świetny trener, wychowawca - Mistrz.

Uwielbiany przez uczestników zajęć i ich rodziców, ceniony jako nauczyciel i pedagog - jako Człowiek. Wszechstronny sportowiec, osoba niezwykle pogodna, pozytywna, powszechnie lubiana – nasz kolega i nasz trener, przyjaciel wielu. Przedwczesnym odejściem pozostawił ból i wielką wyrwę. Był jedyny i niepowtarzalny. Zostawił jednak pamięć w sercach oraz wzór dla młodzieży, jakim być sportowcem i człowiekiem. To wielkie słowa, a przecież był zwykłą, pogodną osobą, z drobnymi słabostkami, lecz o wielkiej pasji i sercu do sportu oraz do ludzi. Odcisnął znaczący ślad w naszej pałacowej społeczności.

Takim Go zapamiętaliśmy. Trudno oddać Jego osobowość i działania w kilku słowach, a jednak warto ocalić od zapomnienia.

foto: Jacek Janowski

Był człowiekiem nietuzinkowym

Z Danielem Gillem współpracowaliśmy 17 lat, pod Banderą Pałacu Młodzieży w Dziale Sportu i Rekreacji. Gdybym miał Go opisać jednym tylko przymiotnikiem, to powiedziałbym o nim, że był człowiekiem nietuzinkowym. Z pewnością jednak jego osobowość była o wiele bardziej barwna i zawierała mnóstwo pozytywnych wartości.

Uwielbiany przez uczestników zajęć i ich rodziców. Miał niezwykłą łatwość nawiązywania kontaktów i zjednywaniu sobie sympatii otoczenia. Jego ekstraordynaryjne poczucie humoru, empatia i serdeczność spowodowały, że zyskał wielu oddanych przyjaciół wśród najbliższych współpracowników. Całym sercem kochał sport wszechstronnie go uprawiając: piłka nożna , siatkówka, triatlon to niektóre z nich. Z zaskakującą lekkością zarażał tym bakcylem kolejne roczniki młodych adeptów z grup piłki nożnej.

Obserwując Daniela jako Kierownik Działu Sportu i Rekreacji miałem wrażenie, że poświęcał się swojej pracy bez reszty. Choć „kultura" biurowa nie była jego najmocniejszą stroną, nie zawsze terminowo wywiązywał się ze swoich powinności buchalteryjnych w dziennikach zajęć, to jego wyjątkowe zaangażowanie w aktywność na rzecz kształtowania i szlifowania młodych talentów sportowych

i osiągania spektakularnych sukcesów, rekompensowały wszelkie niedociągnięcia.

Daniel pozostanie dla mnie symbolem oddania dzieciom, wzorem umiejętnego łączenia pasji i pracy zawodowej, co niewątpliwie stanowiło źródło jego spełnienia i satysfakcji.

Odszedł przedwcześnie, ale Jego entuzjazm, charyzma i miłość do sportu pozostaną w mojej pamięci.

Wiesław Rakowski
– kierownik Działu Sportu i Rekreacji

foto: Jacek Janowski

Uczestnicy zajęć sportowych Daniela Gilla o swoim Mistrzu

Igor - uczęszczał na zajęcia 3 lata

Piotr - uczestniczył 11 lat

- Jak wspominasz zajęcia z Panem Danielem?

Igor – Zajęcia wspaniałe, ciekawe i wesołe. Dużo się nauczyłem. Panowała na nich niepowtarzalna, superatmosfera, był czas na śmiech, ale także na ćwiczenia.

- A jak zapisał się trener w Twojej pamięci?

Piotr - Wspominam bardzo dobrze, zawsze się uśmiechał, był dla nas bardzo otwarty, każdemu zawsze pomagał. Podchodził do nas z otwartymi rękami-tego mi bardzo brakuje. Był dla mnie mentorem zawsze nam wpajał, że trzeba być sprawiedliwym, wszystkich wspierać, nikogo nie zostawiać. Czułem, że jestem w rodzinie, czułem bardzo przyjazną atmosferę, był moim przyjacielem. Zawsze uśmiechnięty, wesoły, dowcipny. Jego osobowość i sposób bycia powodował, że chciało się na zajęcia przychodzić, trenować, po prostu być. Nigdy nie spotkałem takiego nauczyciela, który nie musiał nas zachęcać aby przychodzić na zajęcia. Na treningi czekałem z niecierpliwością i radością. Bardzo mi Go brakuje.

Rozmawiał: Wiesław Rakowski

Uczeń, wychowanek, zawodnik..., Przyjaciel

Cóż napisać o Danielu Gillu, Gillusiu, gdy Go już nie ma. Że to mój uczeń, wychowanek, zawodnik, partner gry w siatkówkę plażową, kolega z pracy, Przyjaciel...

Był dla mnie każdą z tych postaci i trudno wyobrazić sobie życie i pracę bez niego. Tyle razem przeżyliśmy i pewnie jeszcze tyle byśmy razem przeżyli.... żal i pustka, wielki żal. Zobaczymy się kiedyś Przyjacielu i rozegramy niejeden mecz.

Jacek Janowski

foto: Jacek Janowski

Edynburg - miasto z duszą

ALICJA MALCER

Edynburg jest idealnym miejscem dla osób, które czują, że świat porusza się zbyt szybko. To miasto ma duszę – i czuć jej obecność na każdym kroku. Każdy budynek jest dopracowany w najmniejszym detalu, a cały krajobraz tworzy harmonijną i spójną całość.

W przeszłości stolica Szkocji była nazywana „starym kopciuchem". To miasto o antycznym rodowodzie – znalezione na jego terenie przedmioty sięgają epoki brązu. Nazwa Edynburga pochodzi od twierdzy Edwina, która dała początek miastu. Początkowo znajdowało się ono pod panowaniem duńskim, a dopiero w 910 roku zostało na stałe włączone do Królestwa Szkotów. Przez wieki wokół Edynburga toczyły się liczne spory i bitwy między Anglią a Szkocją.

W 1603 roku król Jakub VI Szkocki koronował się również na króla Anglii, tworząc tzw. Unię Personalną. W tym samym roku powstał szkocki parlament. Przez kolejne trzy stulecia w mieście wybuchały wojny i zamieszki, jednak mimo burzliwej historii Edynburg nigdy nie upadł. Inwestycje w nowoczesną dzielnicę New Town, rozwój nauki i kultury przyciągnęły wielu uczonych i artystów. To właśnie tutaj narodziły się idee, które ukształtowały nowoczesne szkockie społeczeństwo.

W XIX wieku miasto przeżyło gwałtowny rozwój – jego populacja wzrosła z 90 tysięcy w 1801 roku do ponad 400 tysięcy w 1901. Przyczyniła się do tego fala imigracji z Irlandii, spowodowana tzw. zarazą ziemniaczaną. W tym okresie rozpoczął się też proces uprzemysłowienia, a większość fabryk i zakładów powstała w porcie Leith, który sąsiadował z ówczesnym Edynburgiem.

Najważniejszym punktem, którego nie można pominąć, jest zamek w Edynburgu. Wznosi się on na skalistym wzgórzu i widać go z daleka. Choć droga na szczyt może wydawać się trudna, w rzeczywistości wejście zajmuje nie więcej niż 20 minut. Wewnątrz znajduje się wiele muzeów o tematyce wojennej i narodowej, które pozwalają lepiej zrozumieć historię Szkocji.

Tuż obok zamku mieści się niezwykle interesujące muzeum iluzji – Camera Obscura & World of Illusions, a także Królewski Ogród Botaniczny, pełen egzotycznych roślin, pomników i fontann.

Warto również odwiedzić Calton Hill – wzgórze z antycznymi budowlami, z którego roztacza się zapierająca dech w piersiach panorama miasta i otaczających je gór.

Nie można też pominąć Mary King's Close – miejsca, gdzie historia łączy się z dreszczykiem emocji. To dawne uliczki, które z biegiem lat zostały przysypane i zabudowane podczas wznoszenia nowego ratusza. Dziś przypominają podziemny labirynt z zachowaną, oryginalną architekturą. Nazwa pochodzi od Mary King, handlarki tkanin, która niegdyś mieszkała przy tej ulicy.

Edynburg to miasto kontrastów – starego i nowego, ciszy i życia, historii i nowoczesności. Spacerując jego ulicami, ma się wrażenie, że czas płynie tu wolniej, a każdy zakamarek kryje własną opowieść. To miejsce, do którego chce się wracać – nie tylko po to, by je zwiedzać, ale by znów poczuć jego niezwykły klimat.

Szkocja - co zobaczyć?

ALICJA MALCER

Jeżeli zastanawiasz się, co ciekawego można zobaczyć w Szkocji, to śpieszę z pomocą! Zacznijmy od Glasgow. Miasto położone nad rzeką Clyde skrywa wiele atrakcji turystycznych i uznawane jest za stolicę komercyjną tego kraju.

Na pierwszym miejscu, moim zdaniem, musi znaleźć się George Square. To prawdziwy renesansowy cud architektury. Na placu można podziwiać piękne trawniki oraz pomniki przedstawiające postaci historyczne.

Następne miejsce zdecydowanie należy do Uniwersytetu w Glasgow. Rzeźbione detale i neogotycka architektura są godne podziwu. To właśnie ta uczelnia była inspiracją dla stworzenia Hogwartu.

Ostatnie, ale ani trochę nie gorsze, jest Centrum Nauki w Glasgow. To interaktywne i pełne atrakcji muzeum, położone na południowym brzegu rzeki. Każdy znajdzie tam coś dla siebie – od fizyki po biologię. Po skończonym zwiedzaniu warto wejść na wieżę Glasgow Tower, aby zobaczyć panoramę miasta.

Mówiąc o Szkocji, nie można pominąć gór i cudów natury, jakie możemy tam znaleźć. Wędrówka szlakiem West Highland Way daje uczucie, jakby przeniosło się do świata baśni i legend. Jest to z pewnością wyjątkowe doświadczenie.

Kolejną atrakcją jest Inverness, miasto położone przy zatoce Morza Północnego – Moray Firth. Sam spacer po tym wiekowym miejscu może być atrakcją, ale warto zobaczyć też takie miejsca jak Zamek Inverness czy miejscową galerię sztuki.

Ostatnim miejscem wartym zobaczenia jest Aberdeen. To nadmorskie miasto pełne tradycji i lokalnej kultury. Znajdziemy tu wiele parków i lasów, idealnych na rekreację i odpoczynek. Wieczorem warto udać się na spacer wzdłuż plaży, choć dobrze jest zabrać ze sobą kurtkę przeciwdeszczową i czapkę.

Mimo tych wielu propozycji, osobiście uważam, że najpiękniejsze są szkockie miasteczka i wsie. Panuje tam cisza i spokój, pasą się krowy i owce, a krajobrazy zapierają dech w piersiach. Szkoci są na ogół bardzo gościnni i rozmowni, choć czasem wyzwaniem może być zrozumienie ich akcentu.

foto: Scotland public domain photo

JAK PRZETRWAĆ ROK SZKOLNY?

Adrianna Grabowska

Nauczyciele planują bez przerwy kolejne sprawdziany czy kartkówki na następny tydzień. Masz wf wcześnie rano, dwa języki polskie lub lekcje matematyki pod rząd. Wracasz do domu, tłocząc się w komunikacji miejskiej, bez chęci do jakiegokolwiek działania. Masz jedynie ochotę, by wskoczyć do łóżka i zatonąć w stanie bezmyślności, ponieważ przez poprzednie siedem godzin intensywnie wysilałaś/eś szare komórki. Nawet jeśli w ciągu dnia masz więcej lekcji, to skupiasz się maksymalnie na siedmiu pierwszych, przez następne myślisz tylko o powrocie do domu, rozmawiasz, przysypiasz, albo rysujesz w zeszycie. Wstajesz codziennie rano zastanawiając się, ile to jeszcze potrwa? Mniej więcej pół roku. Pomogę ci znaleźć motywację do działania, do nauki, a także czas na hobby.

Nie wymagaj od siebie za dużo.

W ten sposób nakładasz na siebie niesprzyjającą presję. Zamiast tego wybierz najważniejsze dla ciebie przedmioty i ustal priorytety. Jeśli jesteś na profilu, w którym rozszerzasz biologię, chemię i tego samego dnia masz sprawdzian z biologii, a także kartkówkę z historii, to przede wszystkim skup się na swoim rozszerzeniu, szczególnie jeśli planujesz z niego zdawać maturę w przyszłości. Nie namawiam ciebie do zawalenia innych przedmiotów, jednak są sytuację kryzysowe, podczas których nie masz za wiele czasu. Wtedy najlepiej zastanowić się, czy wolisz dostać dwie słabsze oceny z dwóch przedmiotów, czy jedną o wiele lepszą?. Jeśli znajdziesz czas, chęci i siłę, by pouczyć się trochę na inną kartkówkę, to zrób to - będziesz się czuł/ła lepiej. Jednak nie nakładaj sobie za dużo na głowę.

Podobnie z zajęciami pozaszkolnymi.

Jeśli będziesz miał/a ich za dużo to będziesz częściej podejmować tego typu decyzje i utrudnisz sobie życie. Nie namawiam ciebie do całkowitego zrezygnowania z zajęć, jednak ich znaczna ilość może kolidować ze szkołą i wypoczynkiem. Jeśli chodzisz na taniec, ale chcesz spróbować dodatkowo czegoś nowego - na przykład akrobatyki, to jak najbardziej spróbuj, ale musisz mieć świadomość, że jeśli będziesz mieć dużą pracę klasową w czwartek, a w środę zajęcia dodatkowe, to musisz zasiąść do nauki wcześniej, niż wieczór przed albo po tańcach, po których będziesz wycieńczony/a. Takie sytuacje mogą nastąpić. Jeśli chcesz spróbować jeszcze innych zajęć, oprócz akrobatyki, np. z języka angielskiego i z malarstwa, to zapisz się i próbuj swoich sił, ale po czasie zrezygnuj, z któregoś z nich. Tydzień ma niestety tylko siedem dni i nie zawsze na wszystko starczy czasu.

Najlepiej ułożyć plan na następny tydzień

Dzięki planowaniu najbliższych dni będziesz czuł/ła się spokojniejsza/y. Weź pod uwagę sprawdziany, kartkówki, zajęcia dodatkowe, spacer z rodzicami i wyjście

z przyjaciółmi. Jeśli nie uda Ci się uparcie trzymać planu, nie załamuj się. Czasem coś wypadnie albo z braku siły nie zasiądziesz do nauki w dniu, w którym chciałaś/eś. Pamiętaj nie ma w tym nic złego.

Nie oddawaj się bez reszty szkolnym obowiązkom.

Znajdź czas na przyjemności: rodzinę, przyjaciół, wypoczynek, hobby. Pomyślisz pewnie - „Jak niby znaleźć ten czas?". Nie w każdym tygodniu uda się go przeznaczyć na każdą z tych rzeczy, to całkowicie normalne. Jednak układając plany, łatwiej znajdziesz czas. Postaraj się, by miło spędzić czas: obejrzeć film z rodzicami, pobawić się z młodszym rodzeństwem, zamalować płótno, które od tygodnia czeka

w szufladzie czy przeczytać książkę, która kurzy się na półce. Nie musisz tego robić codziennie, jest to niewykonalne. Spróbuj ustalić plan, dzięki któremu umilisz sobie czas np.: we wtorki będę oglądać serial z mamą, w czwartki wyjdę na spacer itp. Warto też ustanowić chociażby jedną datę w miesiącu, w której wyjdziesz z przyjaciółmi. Dzięki takiego typu wydarzeniom, będziesz miał/a motywację do nauki. Ten czas można także umilić dobrą muzyka - możesz jej słuchać w tle podczas przygotowywania się do wyjścia czy jady do szkoły.

Warto zadbać o higienę życia.

Bardzo ważne jest dobre odżywianie. Trzeba pamiętać o drugim śniadaniu. Upewniaj się, że masz czas by je przygotować. Nie mówię o wyszukanych placuszkach niczym z Pinteresta, ale wystarczy kanapka i jakaś przekąska. Najedzony/a będziesz w lepszym humorze i skupisz się bardziej na lekcjach, a nie na głodzie. Oczywiście wcześniej w domu, jeśli czas pozwoli, możesz upiec ciastka. Miło jest dzielić się wypiekami z innymi w szkole.

Dobry outfit, który wyraża ciebie, może sprawić, że twój dzień stanie się lepszy.

Szczególnie, gdy ktoś powie Ci komplement, będziesz pewniejsza/y siebie, silniejsza, pozytywnie nastawiona/y do siebie i innych. Łatwiej wówczas stawić czoło zadaniom i problemom. Postaraj się być miłym/a dla rówieśników, mów im dobre słowa, pomóż z zadaniem domowym itp. Będą wiedzieli, że mogą na ciebie liczyć i w przyszłości odwdzięczą się. Wiedz jednak, że są granice wspierania kogoś i nie dawaj się ciągle wykorzystywać np. przy zadaniach domowych.

Podsumowanie:

- Ustalaj priorytety,
- Próbuj nowych hobby,
- Nie nakładaj za dużo na głowę,
- planuj,
- Znajdź czas na przyjemności,
- Posłuchaj muzyki,
- Rób dobre drugie śniadanie do szkoły,
- Upiecz coś od czasu do czasu,
- Noś to, co wyraża ciebie,
- Bądź uprzejmy dla innych.

Mam nadzieję, że pomogłam Wam lepiej organizować szkolny czas, by skuteczniej działać, efektywniej wypoczywać i dobrze funkcjonować w grupie rówieśników.

ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE

Lilianna Kamper

Na co zwrócić uwagę podczas doboru łyżew - jak to wygląda w praktyce?

W tym artykule chcę przybliżyć Wam temat łyżwiarstwa figurowego, ale najpierw opowiem, jak u mnie rozpoczęła się ta przygoda.

Dwa lata temu, przed feriami zimowymi, zastanawiałam się, jak mogę interesująco spędzić ten czas. Wtedy dowiedziałam się o półkoniach łyżwiarsko-rolkarskich organizowanych przez jedną z bydgoskich szkółek. Na początku nie byłam chętna, żeby się tam zapisać. Jednak po długich rozmowach z moją mamą postanowiłam tam pójść. Turnus półkolonii trwał 5 dni i obejmował głównie jazdę na rolkach, ale każdy dzień

rozpoczynaliśmy na lodowisku. W ten sposób zaciekawiłam się tym sportem. Miesiąc po półkoloniach zakupiłam profesjonalne łyżwy i zapisałam się do szkółki, w której trenuje do dzisiaj.

Macie już zarys mojej historii, a teraz chciałabym Wam przedstawić, na co warto zwrócić uwagę, jeśli chcecie podejść do tematu bardziej profesjonalnie.

Na początku przedstawię wam jedną z najważniejszych rzeczy, jaką jest wybór łyżew. Jeżeli planujecie ich zakup, mam nadzieję, że trochę Wam w tym pomogę. Oczywiście, dobierając jakiekolwiek buty, sprawdza się przede wszystkim, czy dobrze

leżą i czy czujemy się w nich komfortowo. Jednak wybierając buty łyżwiarskie zwracamy uwagę na kilka ważnych szczegółów, o których mało ludzi wie. Decydując się na te bardziej profesjonalne łyżwy, osobno kupuje się buty, a osobno płozę. Pomaga to w dobraniu idealnego sprzętu, dostosowanego do indywidualnych potrzeb. Na co jeszcze zwraca się uwagę, kupując buty łyżwiarskie?

Przede wszystkim, tak jak powiedziałam, na rozmiar. Jednak tu nie mamy regularnych rozmiarów, np. 38, 40 itp. Dobierając łyżwy, musimy najpierw zmierzyć długości stopy w milimetrach. Na tej podstawie można stwierdzić, jaki but będzie odpowiedni.

Później przechodzi się już do szczegółów, na które należy zwrócić uwagę. Jednym z nich jest twardość buta. Sprawdza się ją w bardzo prosty sposób. Wystarczy dłonią, z obu stron buta jednocześnie nacisnąć w okolicy kostki i zobaczyć, czy łatwo oba brzegi zbliżają się do siebie. Jeżeli tak, but ma małą twardość, przez co jazda w nim będzie uciążliwa, bo noga nie będzie w nim dobrze i sztywno trzymała się. Może to utrudniać robienie niektórych figur, a w szczególności skoków.

Oczywiście, w bucie nasza noga musi się dobrze czuć, jednak najważniejsze jest to, by podczas jazdy łyżwy dobrze trzymały nam się na nogach. Kostka nie może się za bardzo przesuwać. Również stopy powinny być dobrze trzymane przez but. Pamiętajcie jednak, by nie sznurować łyżew za mocno, bo mimo tego, że podczas jazdy najpewniej rozluźnią się, jeśli będą zbyt mocno zaciśnięte, możecie ograniczyć sobie dopływ krwi do stopy. Jeżeli chodzi o sznurowanie łyżew, to ciekawostką dla Was może być to, że osoby, które trenują łyżwiarstwo figurowe, już na trochę wyższym poziomie zaawansowania, wiążą łyżwy bardzo ciasno do wykonywania skoków, a trochę lżej do robienia piruetów. Z mojego doświadczenia wynika, że w przypadku skoków takie zawiązanie jest konieczne, ponieważ jeżeli but, na którym ląduje się ze skoku jest rozluźniony, kostka może się wykręcić lub cała noga przekręcić. Wydaje się to niepozorne, jednak może prowadzić nawet do złamań! W najlepszym wypadku nie wyląduje się skoku „czysto" i lądowanie będzie zachwiane. Z kolei w przypadku piruetów, łyżwy powinny być trochę lżej zawiązane, aby stopa mogła pracować w bucie podczas robienia wejścia czy samego już piruetu. Lżejsze zawiązanie ułatwia również lekkie podniesienie części łyżwy, na której wykonuje się piruety.

Mam nadzieję, że jeżeli planujecie kupić łyżwy, to te porady pomogą Wam we właściwym doborze sprzętu łyżwiarskiego, gdyż wiecie już, na co warto zwrócić uwagę przy jego zakupie.. A jeśli nie planujecie nabyć nowych łyżew w najbliższym czasie, myślę, że może przydać się Wam to w przyszłości.

JAK SPRAWIĆ, BY WEEKEND STAŁ SIĘ DŁUŻSZY

Adrianna Grabowska

Przez cały długi tydzień wyczekujecie tych dwóch upragnionych dni. Jednak, gdy już budzicie się w sobotni ranek, wystarczą dwa mrugnięcia okiem, by stał się niedzielny wieczór. Poniżej wyjaśnię wam, jak uczynić dobę dłuższą o parę godzin. Nie zmienimy czasu obrotu ziemi, ale możemy wywołać wrażenie, które pozwoli uwierzyć, że dwa dni trwają dłużej, niż dwa mrugnięcia okiem.

Nie postrzegajcie weekendu jako dwóch krótkich dni, lecz zacznijcie go już w piątek po południu bądź wieczorem, gdy już wrócicie do domu. Wypocznijcie po ciężkim dniu, a następnie zróbcie coś, co sprawia wam przyjemność np. pokryjcie płótno farbą, zakolorujcie stronę kolorowanki, którą dostaliście wieki temu, ale nigdy nie mieliście czasu, by się nią zająć. Obejrzyjcie film, na który od dawna mieliście ochotę lub zagrajcie z kimś w grę. Wtedy poczujecie, że weekend już się zaczął.

Jeśli położycie się spać przed północą, to szybciej wstaniecie (zakładając, że nie mieliście ciężkiego tygodnia, podczas którego mało spaliście, w przeciwnym razie nadróbcie godziny snu) i dzięki temu dzień będzie dłuższy. Za dnia gdy jest jasno, a promienie słońca wpadają do pokoju przez okno, człowiek ma więcej chęci do działania. Wiem, że ciężko jest to sobie wyobrazić o tej porze roku, jednakże przyjemniej jest zająć się obowiązkami, gdy za oknem nie jest jeszcze widno.

Nie dręczcie się z samego rana tym, co musicie zrobić do szkoły, czego się nauczyć.

Spędźcie niespiesznie sobotni poranek przy kawie lub herbacie w towarzystwie bliskich lub ulubionej książki. Jednak nie odkładajcie lekcji na wieczór, jak już wspomniałam, przyjemniej jest zająć się nimi przy świetle dziennym. Wieczór zostawcie sobie na relaks.

Zaplanujcie coś, co wyróżni ten dzień np. wyjście z przyjaciółką do kina czy teatru. Nawet jeśli nie macie z kim spędzić wolnego czasu, to wystarczy spontaniczny spacer po okolicy, by uczynić ten dzień innym.

Jeśli ograniczycie bezsensowne scrollowanie, czas na wypoczynek znacząco się wydłuży. Zwykle, gdy wpatrujemy się w ekran telefonu, po dwóch mrugnięciach mija cała godzina. Tego efektu starajmy się uniknąć. Jeżeli już sięgacie po telefon, starajcie się wybierać treści, które są wartościowe, inspirują, po których czujecie się zmotywowani do działania i zmian.

Ostatnia ważna rada - skupcie się na tym co „tu i teraz", zamiast ciągle zerkać na zegarek. Nie przejmujcie się, że jest już osiemnasta. Nie „dołujcie się", że zaraz dzień przeminie, a weekend się kończy. Cieszcie się z małych rzeczy, które zrobiliście w ciągu dnia.

Dzięki tym prostym sposobom wasz kolejny nadchodzący weekend nie przemknie wam przed oczami w ciągu dwóch sekund.

TWOJA GÓRSKA CHECKLISTA. CO MUSISZ ZAPLANOWAĆ PRZED WYPRAWĄ.

Dawid Palacz

Wybierasz się w góry i nie wiesz jak się przygotować - ten artykuł jest dla ciebie!

Widok z Nosala, foto. Wioletta Palacz

foto. Wioletta Palacz

Co zrobić aby wycieczka była przyjemniejsza i bezpieczna?

Po pierwsze i najważniejsze - nie przeceniajmy swoich umiejętności, jeżeli jesteśmy pierwszy raz w górach. Nie idźmy od razu na Rysy czy Orlą Perć. Zacznijmy od mniej wymagających szczytów takich jak Nosal czy Gęsia Szyja. Zadbajmy o wygodne i odpowiednie obuwie , w górach chodzimy czasem po 30-40 km dziennie, dlatego buty muszą być wygodne, powinny mieć odpowiednie utwardzenie na czubkach oraz dobrze, gdyby były wodoodporne. Trzeba także zaplanować wycieczkę wcześniej, abyśmy mogli spakować odpowiednią ilość jedzenia i picia oraz wyjść wcześnie, tak żeby nie wrócić po zmroku. Warto jest mieć w telefonie dwie aplikacje: radar burzowy, który będziemy śledzić na bieżąco oraz aplikację „Na ratunek", która działa bez zasięgu i jesteśmy w stanie za jej pomocą wezwać TOPR jednym kliknięciem. Jeżeli już spotka nas burza w górach nie panikujmy, unikajmy otwartych przestrzeni, wysokich drzew i wody. Gdy mamy możliwość, przeczekajmy burzę w schronisku. Natomiast jeżeli jesteśmy na zewnątrz, klęknijmy na plecaku ze złączonymi nogami. W grupie osób należy się rozproszyć w terenie, aby uniknąć porażenia wielu osób naraz.

Kiedy wybieramy się na wycieczkę górską w większym gronie osób - ze znajomymi czy rodziną, nigdy, pod żadnym pozorem, nie zostawiajmy nikogo samego. Jeśli ktoś osłabnie, sprowadźmy go do schroniska, bądź wezwijmy TOPR.

Co powinniśmy spakować do plecaka?

Warto zacząć od rzeczy podstawowych, takich jak odpowiedni prowiant oraz ubiór. W górach pogoda jest bardzo zmienna, prognoza może mówić, że cały dzień ma być słonecznie, a w praktyce może okazać się zupełnie inaczej. Dlatego nie dajmy się zaskoczyć i weźmy ze sobą kurtkę czy płaszcz przeciwdeszczowy.

Jeżeli idziemy w wyższe partie gór, na których może zalegać śnieg, zabierzmy ze sobą raki i kijki. Są one niezbędne, bo wspinaczka bez nich po śniegu jest bardzo niebezpieczna. Warto także mieć czołówki, którymi oświetlimy drogę o zmroku, ponieważ wycieczki górskie często wiążą się z powrotem po ciemku.

Jagoda Kaszubowska

Szary Kowalski, zwykły szeregowy,
Sztywne zasady wbijają w twe głowy
Dusiciele myśli, pomysłów mordercy,
Wielcy politycy, władcy, spadkobiercy.
„Wypacz swe imię, już ci niepotrzebne.
Kochaj, miłuj, stosuj reguły wielebne".
Mamy być ‚parfait', tacy jak od kalki,
Zimni i nieczuli, jak te szklane lalki.

Szary Kowalski, zwykły szeregowy,
Żony i mężowie, wdowcy oraz wdowy,
Poeci, pisarze, strażnicy praw marzeń,
Dziwacy i łowcy nietypowych zdarzeń.
Dzieci, nastolatki i kolekcjonerzy,
Starcy, marzyciele, kwiatów pionierzy.
Nie daj się stłamsić! Siostro moja, bracie!
Z tymi bez imion, bez skazy wygracie.
Zrzućcie uniformy, plakietki, numery,
Wyjdźcie na ulice, piękne parki, skwery.
Krzyczcie: „Jestem inny, inny, ale to nic złego!
Jestem wyjątkowa! Dumna jestem z tego!".

Szalona

Wieńcem moja głowa okolona.
Przed wichrem i słońcem się nie ugina
Ma grzeszna wina.
Marzeniem żyję, pięknym złudzeniem,
Marą senną, stęsknionym widzeniem,
Bo w miłość wierzę, uczucie prawdziwe,
Choć porzuciły ją nawet dęby sędziwe.
Bo wierzę w dobro tych, z którymi przestaję
I w szczerość ich słów, które dostaję.
Bo lękam się strachu i samotności.
Wiem, że pogrążę się w pustce, nicości.
Bo nienawidzę ciebie i siebie zarazem -
Czy zdoła pokochać mnie kto tym razem?
Bo szczęścia wciąż szukam, a może je straciłam?
Gdy więcej i więcej w istnieniu mąciłam.
Bo kocham blask kwiatów, ich płatki i pyłek.
Przecież ich miłowanie to żadna z pomyłek.
Bo śmierci się boję, ty i ja, i inni.
W tym strachu każdy z nas jest trochę winny.
Bo kogoś kocham, nad życie miłuję,
Choć przyjaciół mych to kiedyś zrujnuje.
I wiem, żem szalona,
Wieńcem moja głowa okolona.

***

Jak się zwiesz, człowieku bezimienny?
Co w zapomnienia kosz wpadasz bezdenny.
Pomysłów skarbnicą dla ludzi się stałeś,
W nadziei na chwałę imienia trwałeś,
A teraz? Twe imię zdobi tylko pomnik kamienny.

W motyle skrzydła przywdziałeś swe wiersze,
Smutków chwile i miłości pierwsze,
Mądrości istnienia i świata rozterki,
I morza szum, i góry, i las wielki.
Światło zakląłeś w olejnym wspomnieniu,
Jeziora zielone w szklistym olśnieniu
I ludzkie twarze jak dzisiaj żywe,
Tam uśmiech, tam łezki, tam miny krzywe.
Słowa spisałeś dla przyszłego pokolenia,
Aby być świadkiem świata tego odrodzenia.
Te wersy mądre zmieniają ludzkie myśli,
Aby pomniki swego dorobku wznieśli.

Tworzyłeś dla ludzi, nikt nie tworzył dla ciebie.
Liczyłeś na chwałę o powszednim chlebie.
Nikt nie wie, kim jesteś, ci co znali - pomarli,
Ślady twych słów już dawno zatarli.
Nikt twarzy twej nie zna, ci co znali - pomarli,
Z pamięci po tobie cię dawno obdarli.
Jak ptak swe skrzydła w nadziei wzbiłeś,
A teraz sam, samiutki w pustej trumnie zgniłeś.
Pomnik chciałeś, aby hardo stał na wieki,
By po tobie został ślad, gdy zmrużysz powieki.
I został, tylko nikt nie pamięta.
Karta twego życia dawno zmięta.
Tyle ludzkich gwiazd nieznanych, dzieci panoramy,
Dzieci, młodzi, w kwiecie, starcy, panowie oraz damy.
Zapomniany, wzgardzony przez słowo ogółu,
Bezimienny, ty jesteś tym dziełem bez tytułu.

Różana rzeka

Rzeka różana zza brył się wyłania,
Cienie czarne rozświetla.
Miękka poświata na twarzy, poświata na dłoniach,
Chmury jak boski pocałunek płyną po niebie.
Różane jak blask, który je oświetla.
Światła miasta, żółte lampy leniwie z okien się wychylają.
Inne patrzą pustymi oczami.
Zielone, żółte, czerwone wskazuje drogę przechodniom.
Miasto się jeszcze nie zbudziło...
W tej różanej rzece kuli Heliosa.

Ślepnąc od słońca

Ognista kula nad głowy się wznosi.
Łuna złotawa się wokół roznosi.
Ciepłem zachęca, by twarz ku niej zwrócić,
By do podziwów piękna jej blasków powrócić.
Jej dłonie przejrzyste wpadają w przeźrocza,
Te iskry na wodzie przyjemne dla oka.
Ognista kula słońca w górę się wznosi,
By spojrzeć na jej piękno, tak bardzo mnie prosi.

Oczy zwracam ku słońca jasnej twarzy.
Źrenica zawęża się, w blasku się praży.
Patrzę, podziwiam i się wpatruję,
Ciepłem na mym policzku się delektuję.
Obrazy jaśniutkie, obrazy z gwiazdy chłonę,
Zyskuję siły, zyskuję moc i czuję jak płonę.

Oczy wciąż trzymam na słońca jasnej twarzy.
Źrenica zwężona w blasku się praży.
Spojrzenia nie zdejmuję, zachowam tę chwilę.
Nie schowam jej do wspomnień, których mam już tyle.
Nie przerwę, chociaż słabnę powoli.
Nie przerwę, choć oko piecze mnie i boli.

Oczu nie zdjęłam ze słońca jasnej twarzy.
Źrenica zmętniona w blasku się praży.
Nie chciałam słuchać, sparzyłam się ciepłem,
Na koniec od słońca, na koniec oślepłam.
Zanurzyć się łatwo w promieniach gorących,
Wychodzić naprzeciw kuli mieniącej,
Uparcie wpatrywać się łatwo, wady w bok wyrzucać,
Zdrowy rozsądek dla ognia odrzucać.
A słońce tak daleko, poza mną zawsze było,
W oddali płomieniem kopcącym się tliło.
Skusiło mnie słońce, oślepłam od blasku,
Nie ucieknę, zostanę już w złotym potrzasku.

Ognista kula, nie widzę jak się wznosi.
Nie widzę łuny złotawej, co się roznosi.
Ciepło czuję, lecz ono mi obojętne,
Myśli moje przez błędy zajęte.
Ognistej dłoni nie widzę w przeźroczach
I iskry przyjemnej na wodzie dla oka.
Bo słońce za ciekawość mą oczy mi odebrało,
Powinnam była słuchać, gdy jeszcze nie świtało.

Wichura

Świszczy i piszczy, do uszu mych gwiżdże.
I krzyczy, i kwili, do okien dobija.
I sapie, i dyszy, i rwie zimniutkie dżdże.
I wije, i szepcze, porywy wywija.

Do ziemi przyciska mocarne pniaki,
Listowie porywa i pyły, i biedne ptaki.
Okiem wyższości cyklonu w dół rzuca.
Pod nosem melodię świszczącą wynuca.
I trawy oddechu podmuchem obala.
Co dalekie oddaje, co bliskie oddala.
Kwieciste łona rozrzuca na światy,
W lasu bujnego wyrzuca je kraty.
Wśród świetlików miasta wzlatuje zwinnie
I kończy mgieł szarych istnienie niewinne.
Tafle wód jezior i rzek zmąciła,
A ciągle tylko pod nosem nuciła.

Świszczy i piszczy, do uszu mych gwiżdże.
I krzyczy, i kwili, do okien dobija.
I sapie, i dyszy, i rwie zimniutkie dżdże.
I wije, i szepcze, porywy wywija.

Nosa z domu lepiej nie wychylaj.
Okna barykaduj, drzwi zamykaj,
Bo Wichura straszna swym gwizdem przyzywa.
Uważaj, uszy zakryj, do tańca cię wzywa.
Podmuchem w wiry zdradzieckie cię wciąga,
Falujące, zwiewne ręce do ciebie wyciąga.
Kręcicie się wkoło i ty kręcisz się wkoło,
Świateł ogniki wirują dokoła.
Dmucha w twe lica, gwiżdże wniebogłosy,
Złowieszczo pokrzykuje, ciągnie za włosy.
Chłodnym dotykiem myśli staje dęba,
Gdy wirujesz tak z nią w szarawych kłębach.
Wirujesz, tańcujesz wśród liści porwanych,
Wirujesz, tańcujesz wśród kwiatów zerwanych.
Przez pola, przez lasy cię ciągnie Wichura.
Taka to już jest Południc tańca bzdura.

Ballon d'Or 2025

Dawid Palacz

Źródło: Wikipedia

Ballon d'Or (Złota Piłka) - to nagroda dla najlepszego piłkarza na świecie. Niegdyś przyznawana za rok kalendarzowy, a od niedawna za mieniony sezon. Do 1995 tę nagrodę mogli otrzymać tylko zawodnicy z Europy. Niestety, ominęła więc ona takich wybitnych zawodników jak Pele czy Diego Armando Maradona. Pierwszym historycznym zwycięzcą Złotej Piłki w 1956 roku był Stanley Matthews - wówczas zawodnik angielskiego Blackpool.

Złotą piłką może również poszczycić się były prezydent Liberii George Weah. Otrzymał on w 1995 roku tę nagrodę jako zawodnik AC Milanu. Warto zaznaczyć, że znalazł się on na liście FIFA 100, którą utworzył Pele.

Źródło: WP Sportowe Fakty

Tegorocznym Zwycięzcą Złotej Piłki został francuski skrzydłowy Ousmane Dembe'le', występujący w barwach Paris Saint-Germain.

W sześćdziesięciu meczach sezonu 2024/25 zanotował 37 goli i 14 asyst. Był kluczową postacią swojej drużyny i miał nieoceniony wkład w zwycięstwo PSG w Lidze mistrzów i Ligue. W samej lidze mistrzów strzelił on 8 goli i dołożył 6 asyst.

Tak wygląda top tegorocznego plebiscytu:

1. Ousmane Dembele (Francja, PSG) – 1380 pkt.
2. Lamine Yamal (Hiszpania, FC Barcelona) – 1059 pkt.
3. Vitinha (Portugalia, PSG) – 703 pkt.
4. Mohamed Salah (Egipt, Liverpool) – 657 pkt.
5. Raphinha (Brazylia, FC Barcelona) – 620 pkt.

źródło: Sport-Rzeczpospolita

Do gwiazd światowego futbolu dołączyła polska snajperka FC Barcelony Ewa Pajor otrzymała w tym roku pierwszą historyczną nagrodę im. Gerda Mullera dla najlepszej napastniczki sezonu. Jest to ogromne i przede wszystkim zasłużone zwycięstwo Polki, które utwierdza nas w przekonaniu, że piłka kobieca w Polsce się rozwija. Ewa Pajor w głównym plebiscycie zajęła ósme miejsce. W ubiegłym sezonie wprowadziła nas na pierwsze w historii Reprezentacji Polski Kobiet Euro, rozgrywane w Szwajcarii. W sezonie 2024/25 w samej lidze Polka strzeliła 25 goli w 28 meczach i została królową strzelczyń hiszpańskiej Ligi F.

źródło: Sport Super Express

Powrót Króla: Robert Kubica i jego triumf w Le Mans

Dawid Palacz

Jest Rok 2011, Robert Kubica właśnie został nowym kierowcą Lotusa . Polak, chcąc się rozerwać przed nadchodzącym sezonem Formuły1, startuje w Ronde di Andora. Tego dnia świat motosportu wstrzymał oddech. Robert Kubica wraz ze swoim pilotem Jakubem Gerberem mieli poważny wypadek, ich samochód wbił się w barierkę. Pilot samochodu z numerem czwartym wyszedł bez szwanku, lecz niestety nie można powiedzieć tego samego o jego kierowcy. Krakowianin w wyniku tego wypadku złamał 42 kości i stracił 5 litrów krwi. Już po dziewiętnastu miesiącach- bez ścigania, Robert Kubica we wrześniu 2012 roku wystartował w Ronde Gomitolo di Lana, wygrywając wszystkie cztery odcinki. Zdeklasował rywali i wygrał ten rajd, prowadząc subaru. Rok później Kubica zaczął startować w WRC 2, czyli na zapleczu głównej kategorii WRC i został mistrzem świata. Był to fenomenalny wynik, pokazujący jego determinację i talent.

Po tym zwycięstwie Robert Kubica przeskoczył do głównej kategorii WRC, ale tam częste wypadki i awarie samochodu uniemożliwiły mu regularne zdobywanie punktów.

Od 2016 roku zaczął stopniowo przechodzić z powrotem na tory wyścigowe (World Endurance Championship WEC). Przeszedł także intensywne testy bolidami F1 z zespołami Renault i Williams, co rozbudziło nadzieje na jego powrót do królowej sportów motorowych. W 2018 roku został kierowcą rezerwowym w zespole Williams, W końcu nadszedł rok 2019 i upragniony powrót Polaka do formuły 1, ale niestety samochód, który na sezon 2019 złożyli inżynierowie i mechanicy Williamsa był najwolniejszy w stawce i Robert nie miał dużych szans, by w wyścigach dojeżdżać na miejscach punktowanych. Aczkolwiek warto zaznaczyć, że Kubica w tamtym sezonie był zdobywcą 100 procent punktów dla Williamsa.

foto: News Auto.pl

W Latach 2020-2021 Krakowianin był kierowcą testowym marki Alfa Romeo i sporadycznie brał udział w sesjach treningowych F1.

Od 2024 roku Robert Kubica ściga się w najwyższej kategorii wyścigów długodystansowych WEC w zespole AF Corse.

W 2025 roku wygrał on najważniejszy wyścig na świecie, czyli dwudziestoczterogodzinne Le Mans . Podczas tej edycji Robert Kubica spędził w samochodzie numer 83 zespołu AF Corse aż 43 procent czasu wyścigu - najwięcej spośród trójki kierowców AF Corse. Podczas samej ostatniej decydującej zmiany Kubica jechał trzy i pół godziny i dowiózł zwycięstwo do końca.

foto: Cyrk F1

Tradycyjnie dziękujemy za edycję numeru Pani Katarzynie Charczuk.
Jak zawsze pomocą wsparli nas nauczyciele
Pałacowej Szkoły Wyobraźni - Panie: Ewa Wanko-Jastrowska,
Marta Szymielewicz oraz Pan Tomasz Karcz
(wybór i udostępnienie prac uczestników zajęć).

Dziękujemy także Pani Katarzynie Jarzembowskiej za współpracę z IV L0 oraz za zainteresowanie uczennicy publikowaniem poezji na łamach „Redakcji".

Zapraszamy osoby z pasją i talentami do współpracy z „Redakcją"

Dołącz do nas!