

NUMER 3

PRUSAK 2.0

„KAŻDY JEST KOWALEM SWOJEGO LOSU”

W NUMERZE:

O WYMIANIE NASZEJ
SZKOŁY Z BELGIĄ

OBCHODY FESTIWALU
FRANKOFONII
W MANUFakturZE



PREMIERY KINOWE
W POLSCE W ROKU 2019



RECENZJA FILMU
„GREEN BOOK”

WYBORY DO SAMORZĄDU
UCZNIOWSKIEGO XXI LO

RECENZJA MECZU
SIATKÓWKI PLUS LIGI

NIESAMOWITE
PYSZNOŚCI
W DZIALE „KULINARIA”

HOROSKOP NA
ZBLIŻAJĄCE SIĘ MIESIĄCE

POWRÓT NA EKRANY KULTOWEJ
POLSKIEJ KOMEDII SPRZED LAT
„MISZ MASZ, CZYLI KOGEL-MOGEL 3”



ZBIERAMY PIENIĄDZE
DLA PANI LIDII
RYDUCHOWSKIEJ

OSCARY 2019
KTO TYM RAZEM
ZDOBYŁ STATUETKĘ?

”

Wracamy do was po krótkiej przerwie, tym razem z większymi pokładami energii płynącej wraz z początkiem wiosny. W kolejnym numerze naszego szkolnego „Prusaka” skupimy się przede wszystkim na filmach. Nowości w 2019 roku, nagrodzone filmy, recenzje i wiele więcej.

Opowiemy też co nie co o naszej szkole, o dawaniu dobra, które wraca. Pamiętajmy, że to my jesteśmy światłem dającym nadzieję, na dobro świata.

Sebastian Staszczyk
REDAKTOR NACZELNY

”

ZBIERAMY PIENIĄDZE DLA PANI LIDII RYDUCHOWSKIEJ

*„Jeśli w duszy jest światłość,
W człowieku mieszka piękno”.*

[W.E. Henley]

Lidia Ryduchowska to kobieta z charakterem. Jej pałacem był przez 20 lat sekretariat w XXI LO. Dopóki dopisywało jej zdrowie, broniła go, jak przystało na „kobietę pochodzącą z Lidii”, przed silnym wpływem króla Krezusa.

Zawsze uśmiechnięta i dla Innych – jak najbliższy człowiek na świecie. Nasza Przyjaciółka i Koleżanka.

Wspierała działania Dyrektorów - Janusza Bąka i Małgorzaty Zaradkiewicz – Cisek, ale najbardziej opiekowała się „zagubionymi duszami” na szkolnym korytarzu.

Uczniowie często przesiadywali w sekretariacie, pili herbatę i opowiadali o swych problemach, a pani Lidia podawała im chusteczki, przytulała i mówiła: „Wszystko będzie dobrze”.

Ratowała „ułanów z fantazją” przed wyrzuceniem ze szkoły.

Wspierała zawsze dobrym słowem i otulała sercem każdego, kto tego potrzebował.

Zapamiętałam dobrze Jej słowa wypowiedziane po obejrzeniu mojego spektaklu „Mały Książę powrócił” z dziećmi niepełnosprawnymi i uczniami naszej szkoły: „Każdy może być Wielki, ponieważ każdy może służyć.” Tak, nie trzeba stopnia naukowego, by służyć.

Zgodności podmiotu z orzeczeniem, trzeba jedynie serc pełnych światła.



Proszę o Wasze serca **27.03.2019r.**

Zbieramy pieniądze dla pani Lidii Ryduchowskiej na zakup potrzebnych leków i rehabilitację.

Zebrana kwota zostanie wpłacona na subkonto.

Koncert Charytatywny rozpocznie się o godz. **14.00** na scenie **Teatru 2i1 w XXI LO.**

Część artystyczna obejmuje **dwie części:**

- **Koncert**
- **Tańce do playlisty uczniów i nauczycieli: „Dance Into The Light”.**

Zakończenie ważnej dla mnie lekcji wychowawczej – otwarte.

Bądźmy jak naczynia połączone.
Bądźmy jak źródła światła i ciepła.
Wzajemnie zasilmy się dobrem.

Z poważaniem – Katarzyna Józefczyk.



W ostatnim czasie nasze liceum stało się jeszcze bardziej ekscytującym miejscem – 4 marca 2019 roku rozpoczął się tydzień wyborczy! Na miejsce nowego przewodniczącego Samorządu Uczniowskiego zgłosiło się siedmioro kandydatów:

- ❖ Klaudia Krawczyk kl. 1A
- ❖ Kinga Sobczak kl. 1B
- ❖ Ada Adryńczyk kl. 1B
- ❖ Jakub Kulaziński kl. 1C
- ❖ Tadeusz Pacyna kl. 1C
- ❖ Zuzanna Kociuba kl. 1D
- ❖ Sonia Glomb kl. 1E

Każdy z nich podszedł do swojej kampanii w taki sposób, aby zachęcić do siebie jak największą ilość wyborców. Niektórzy, skłaniają swoim niebywałym poczuciem humoru, a inni mocno stąpając po ziemi, postanowili wystosować do tłumu wiele kreatywnych postulatów wyborczych. W szkole możemy zauważyć zabawne plakaty z chwytliwymi hasłami wyborczymi, które umilą nam dzień w drodze na kolejne lekcje.

Droga na szczyt składa się jednak nie tylko z sukcesów, ale także z porażek, jedną z nich mogą być widniejące w kampanii jednego z kandydatów błędy w plakacie.

Mimo wszystkich przeciwności, atmosfera nadal pozostaje przyjazna, kiedy w piątek 8 marca, tydzień wyborczy miał się zakończyć, los po raz kolejny nas zaskakuje sprawiając, że wybory zostają przedłużone, aż do środy następnego tygodnia. Dla kandydatów oznacza to między innymi kilka dni więcej na staranie się o swoich wyborców, a dla uczniów dłuższy czas na zastanowienie się, kogo powinni obdarować swoim głosem.

Czy masz już swojego faworyta?

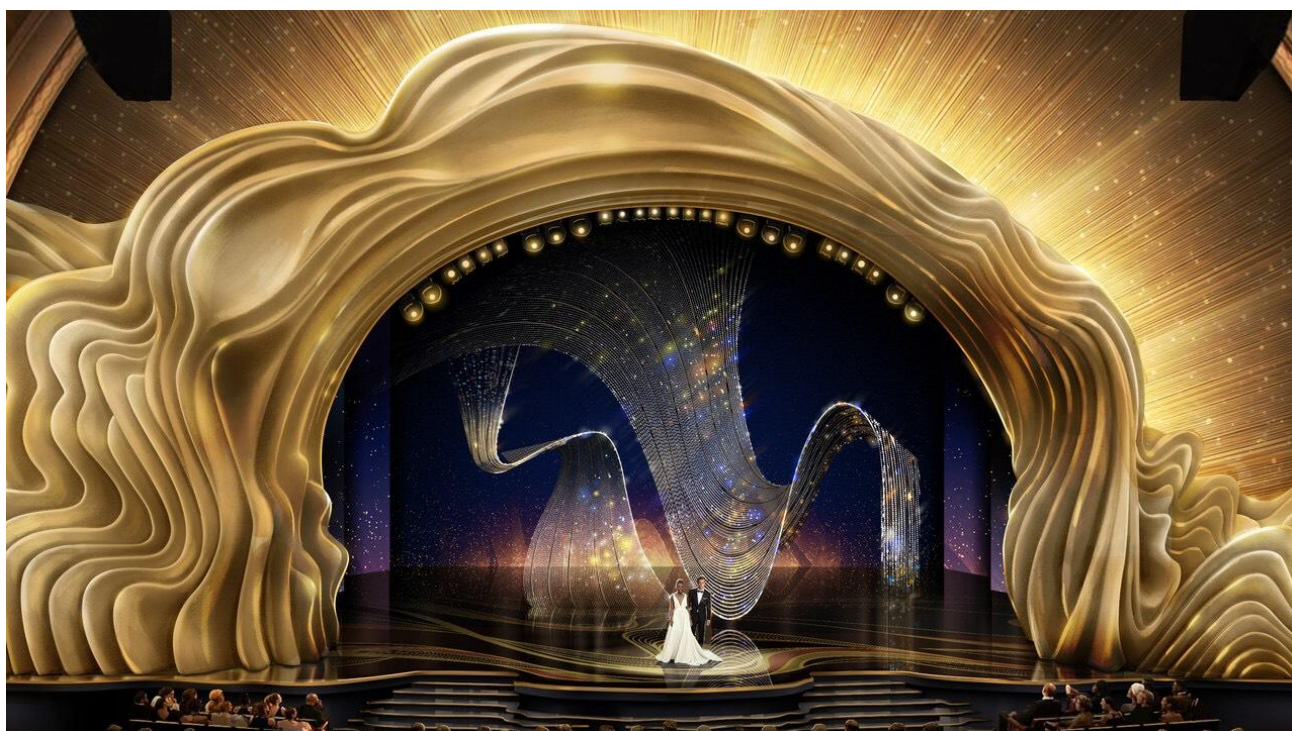
Śledź scenę polityczną 21lo razem z nami!

Wyniki już niedługo!

OSCARY 2019 – KTO W TYM ROKU ZDOBYŁ STATUETKĘ?

Ceremonia rozdania oscarów to wyjątkowe wydarzenie dla całego świata kultury. Budzi wiele emocji, a czasem szokuje - kto zdobył statuetkę w 2019? Nie podlega wątpliwości, że każda z nominacji warta jest naszej uwagi.

- Najlepszy aktor pierwszoplanowy: Rami Malek ("Bohemian Rhapsody")
- Najlepsza aktorka pierwszoplanowa: Olivia Colman ("Faworyta")
- Najlepszy aktor drugoplanowy: Mahershala Ali ("Green Book")
- Najlepsza aktorka drugoplanowa: Regina King ("Gdyby ulica Beale umiała mówić")
- Najlepszy film nieanglojęzyczny: "Roma"
- Najlepsze zdjęcia: Alfonso Cuaron ("Roma")
- Najlepszy scenariusz oryginalny: "Green Book"
- Najlepszy scenariusz adaptowany: "Czarne Bractwo. BlacKkKlansman"
- Najlepszy pełnometrażowy film animowany: "Spiderman Uniwersum"
- Najlepsza piosenka: "Shallow" (Narodziny Gwiazdy)
- Najlepsza muzyka oryginalna: Ludwig Goransson ("Czarna pantera")
- Najlepsze kostiumy: "Czarna pantera"
- Najlepszy krótkometrażowy film: "Skin"
- Najlepszy krótkometrażowy film animowany: "Bao"
- Najlepszy pełnometrażowy film dokumentalny: "Free Solo"
- Najlepszy krótkometrażowy film dokumentalny: "Okresowa rewolucja"
- Najlepszy montaż: "Bohemian Rhapsody"
- Najlepszy montaż dźwięku: "Bohemian Rhapsody"
- Najlepsze efekty specjalne: "Pierwszy człowiek"
- Najlepszy dźwięk: "Bohemian Rhapsody"
- Najlepsza charakteryzacja: "Vice"



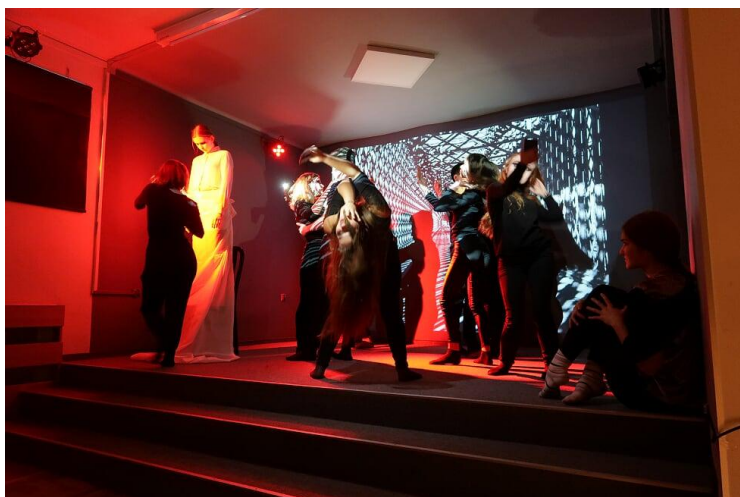
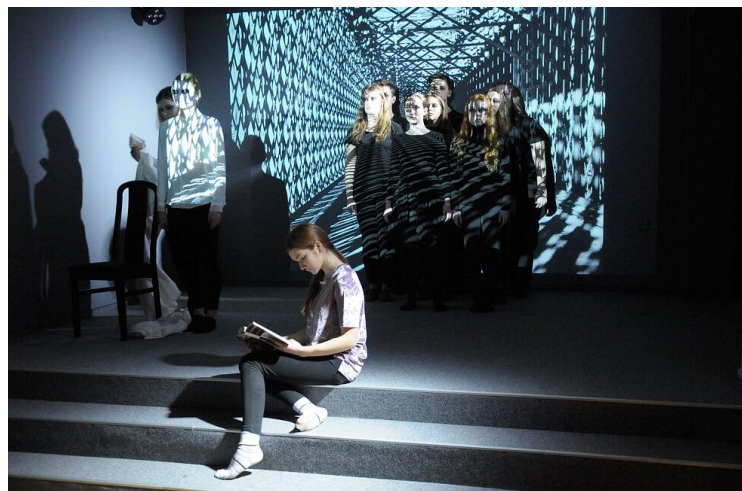
G „Green Book”, czyli film o miłości do muzyki, samotności i nauce tolerancji.

„Green Book” to film w reżyserii Petera Farrelly'a.

W rolach głównych występują: Viggo Mortensen jako (Tony Wara-szofer), Mahershala Ali (Dr Shirley-muzyk).

Akcja filmu rozgrywa się w Ameryce w latach 60 XX wieku, a opowiada o mężczyźnie, który zostaje szoferem ekstrawaganckiego muzyka z wyższych sfer. Tony Wara - na początku sprytny rozrabiaka i rasista mimo wszystko zaczyna współpracę z czarnoskórym pianistą. W „Green Book” wspólna podróż dwóch zupełnie odmiennych mężczyzn ma znaczenie metaforyczne, ponieważ obaj zmieniają się pod swoim wpływem oraz po pewnym czasie odnajdują w sobie przyjaciół. Pomagając sobie w potrzebie, wirtuoz oraz jego szofer uczą się od siebie. Jednak jest to historia nie tylko o wewnętrznej przemianie i przyjaźni, ale i o samotności, jaka towarzyszyła nieakceptowanemu przez żadne środowisko muzykowi. Film ten uczy tolerancji, szacunku do drugiej osoby oraz unikania stereotypów, ale mimo poważnej tematyki jest on również zabawny i lekki.





Szkolna grupa teatralna „bez znieczulenia” wraz z Katarzyną Józefczyk pragnie podziękować tacie Aleksandry Szataniak za niesamowite zdjęcia prosto ze spektaklu „Mosty. Koincydencje”.



Filmowy Klub Dyskusyjny zaprasza wszystkich miłośników dobrego kina w piątki o godzinie 17:00 na szkolną aulę. Co tydzień nowe projekcje i wspólne rozważania na temat filmów.

POWRÓT KULTOWEJ KOMEDII SPRZED LAT

MMiał być wielki powrót kultowej komedii sprzed lat... Wróciły gwiazdy poprzednich dwóch części: Katarzyna Łaniewska, Grażyna Błęcka-Kolska, Ewa Kasprzyk, Zdzisław Wardej, Jerzy Rogalski czy Wiktor Zborowski. W najnowszej obsadzie znaleźli się Aleksandra Hamkała, Nikodem Rozbicki, Mikołaj Roznerski czy Maciej Zakościelny. Czy spełnili oczekiwania widzów, którzy oglądali poprzednie części? Cóż, z pewnością jest to film, na którym można się pośmiać, czyli komedia spełniła swoje zadanie. Co ważne, nie jest płytkim szmatławcem z żenującymi żartami. W tej chwili to się ceni.

Po 30-stu latach wracamy do Brzózek wraz z Marcinem Zawadą – synem Kasi i Pawła, wrócił on od ojca z Holandii, by móc rozwinąć u matki i babki dość nietypowy biznes jak na polskie warunki. Na początku historii spotykamy również drugie dziecko państwa Wolańskich – Agnieszkę. Widzimy ją po raz pierwszy kiedy zrywa z nią chłopak... Cóż, dość dziwna sytuacja jak na komedię. Dzieci najbardziej rozpoznawalnych postaci poznają się kiedy Marcin zarysowuje auto Agi. Później dziewczyna zwiierzając się ojcu – profesorowi Wolańskiemu odkrywa, że tata tęskni za dawną opiekunką Piotrusia – Kasią, ponieważ jego żona stała się medialną lwicą i nie ma czasu dla rodziny. Przeszkadza jej to tak samo bardzo jak ojcu. Postanawia, że wyprowadzą się z Warszawy, odwiedzą dawno niewidzianego brata i odnajdą Kasię.



Przejdę teraz do najbardziej rozkapryszonego dziecka jakie znam – Piotra Wolańskiego. Zapewne część z nas zastanawiała się jak Maciej Zakościelny wraz z reżyserem wykreują i poprowadzą tę postać. Aktor, określany mianem „polskiego Brada Pitta”, zwykle grał przystojnych amantów, którzy uwodzą kobiety kiedy i jak chcą. Tutaj – zupełnie przeciwieństwo. Bohater pana Maćka to dziecko o wyglądzie dorosłego mężczyzny. Nawet jego żona traktuje go jak chłopca, którym trzeba się zająć. To ma w sobie pewien urok. Miło było mi popatrzeć na inną, nieznaną mi odsłonę tak dobrze znanego człowieka.

Brakowało jednak tzw. smaczków ze starego „Kogła-Mogła” i „Galimatiasu...”. Ostatnio oglądałam wywiad z Katarzyną Łaniewską do magazynu „Super Expressu”, w którym to aktorka przyznała, że pomimo nagranych wcześniej scen, właśnie z brakującymi elementami, w finalnej wersji się one nie pojawiły. Widać było, że była tym faktem oburzona. Czułam się podobnie po wyjściu z kina.



Oprócz głównych bohaterów na plan wrócił także Jerzy Rogalski – Stanisław Kolasa, niedoszły mąż Katarzyny, po nieudanym ślubie, a właściwie jego braku, zwariował, co było zabawnym wątkiem. Jednak zdecydowanie najlepszymi i najśmieszniejszymi scenami były te z udziałem sąsiadów Solskich – Goździków. Pałac trawkę i rozjeżdżając rodzinę krasnali ogrodowych bawią się znakomicie, a razem z nimi widzowie.



Podsumowując - film całkiem dobry. Dla rozluźnienia i odstresowania – idealny. Arcydziełem nie jest, ale jest poprawny i dobrze wykonany. Sentyment pozostał, a co najważniejsze – na pewno nie zniszczył reputacji swoich poprzedników. Do obejrzenia z rodziną, drugą połówką i samemu, od święta i na co dzień.





„AVENGERS: ENDGAME”

Kolejna część tej serii filmowej. Po tym, jak Thanos wprowadził swój plan i wymazał połowę ludzkości na Ziemi, Avengersi starają się robić wszystko, co konieczne, aby go pokonać.

„KRÓL LEW”

Pośród afrykańskiej sawanny na świat przychodzi małe lwiątko, które w przyszłości ma władać tą krainą. Jednak nie każdy jest zadowolony z jego narodzin. Jego stryj, Skaza, knuje spisek przeciwko swojemu bratu, aby samemu dojść do władzy. Lwiątko musi dorastać na wygnaniu, aby pewnego dnia powrócić do Lwiej Ziemi i stanąć oko w oko z wujem.

„KRAINA LODU 2”

Druga część uwielbianego filmu animowanego „Kraina Lodu” wyczekiwana nie tylko przez dzieci, ale wszystkich fanów przygód Olafa, Anny oraz Elsy.



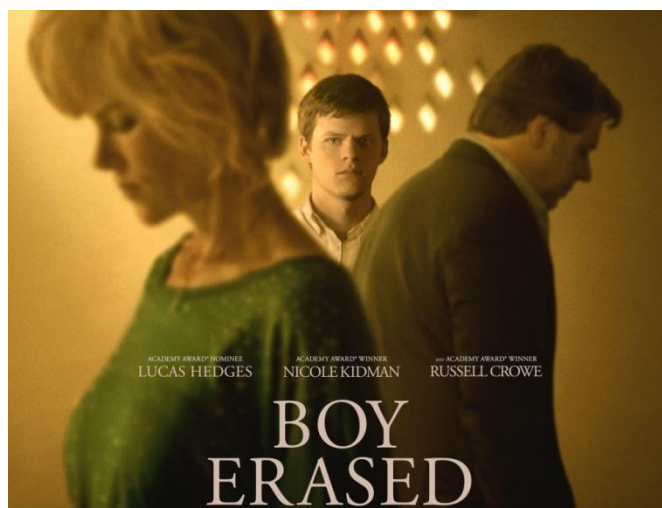


„MÓJ PIĘKNY SYN”

Film opowiada o młodym chłopaku uzależnionym od narkotyków. Historia została ukazana z punktu widzenia ojca, który obserwuje zmagania swojego syna z odwykiem od metamfetaminy (premiera w Polsce 4 stycznia).

„GLASS”

Kontynuacją poprzednich produkcji M. Night Shyamalana (*Split*, *Niezniszczalny*). Tym razem fabuła skupia się na Davidzie Dunnie, który wyrusza śladem Bestii będącej ostateczną osobowością Kevina Wendella Crumba. Kluczowym dla poznania prawdy okaże się Elijah Price znany jako Mr. Glass.



„POWRÓT BENA”

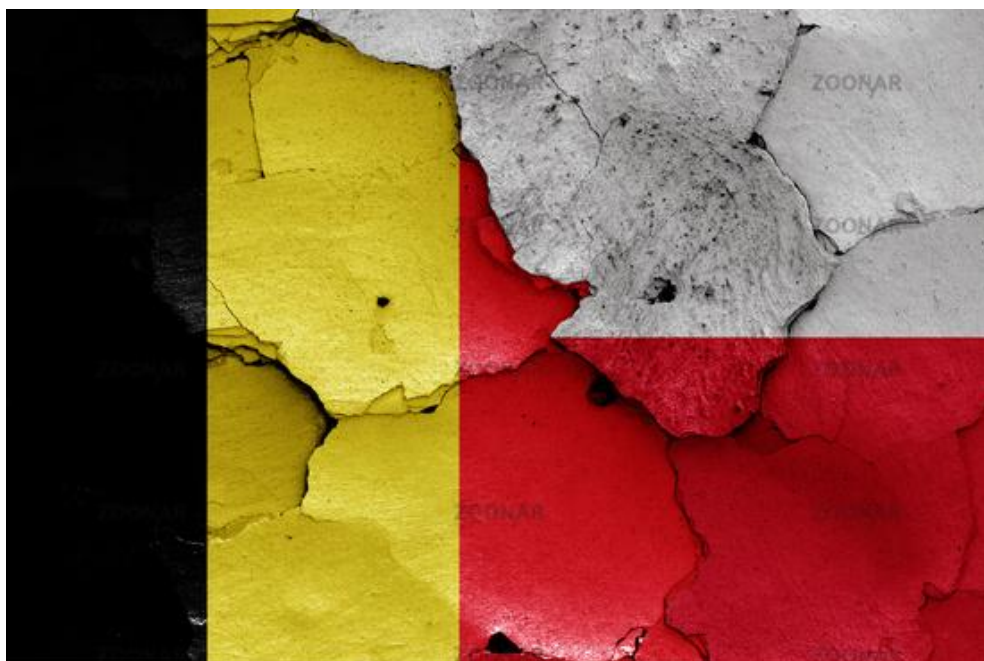
Matka po powrocie ze świątecznych zakupów zastaje na schodach domu swojego syna, który przebywał w ośrodku odwykowym. Choć jest szczęśliwa, ma wrażenie, że jego powrót zwiastuje kłopoty.

„BOY ERASED”

Młody chłopak wyznaje rodzicom swoją homoseksualność. Zostaje postawione mu ultimatum. Musi poddać się terapii konwersyjnej. Historia walki młodego człowieka o siebie i swoją wartość.

7 stycznia 2019 roku w ramach wymiany szkolnej między Polską, a Belgią, do naszego miasta przybyła liczna grupa niezwykle interesujących gości, którymi, rzecz jasna, byli belgijscy uczniowie wraz z opiekunami. Zatrzymali się oni w domach Polaków, gdzie zostali przez nich bardzo ciepło przyjęci. W tejże imprezie udział wzięło 5 liceów – XXXI, XXI, XIII, XII oraz I. Była to więc także możliwość do zacieśnienia więzów nie tylko między Polakami, a Belgami, lecz również między samymi Łodzianami, uczęszczającymi do różnych szkół. Celem głównym wymiany była realizacja projektu „*Już czas*”, czyli „*Il est temps...*”, dotyczącego m.in. refleksji na temat przemijania. Oprócz tego, była to szansa edukacyjna dla młodzieży, zwiększająca umiejętności komunikacyjne w języku angielskim i francuskim. Jako uczestniczka, postaram się opowiedzieć o całym wydarzeniu oraz przedstawić po krótko własne odczucia.

W pierwszy dzień pobytu Belgów – we wtorek – po tym jak przenocowali w polskich mieszkaniach oraz zapoznali się nieco ze swoimi korespondentami, czekały na nich gry i zabawy, które odbyły się w centrum handlowym Manufaktura. Polegały one na rozwiązywaniu pewnych zadań, np. takich jak odnalezienie sklepu, gdzie można było kupić belgijską czekoladę oraz zrobieniu sobie zdjęcia w tym miejscu. Miało to na celu zintegrowanie ze sobą Belgów oraz Polaków, przydzielonych do losowych drużyn. Następnie całą grupą udaliśmy się do naszego liceum, gdzie odbył się mały konkurs wiedzy o Belgii, naszym kraju oraz ich kulturach. Oprócz tego, uczestnicy wydarzenia mieli okazję obejrzeć przygotowany przez uczniów XXI LO koncert, a także część artystyczną, a następnie oprowadzić swoich gości po szkole. W ramach kolejnej części programu, udaliśmy się na warsztaty do Centrum Kształcenia Międzynarodowego Politechniki Łódzkiej. Ich tematem przewodnim była akceptacja i tolerancja. Skupiono się na temacie emigrantów oraz na tym, aby zakończyć uprzedzenie. Sądzę, iż była to ważna lekcja dla nas wszystkich, dzięki której wspólnie nauczyliśmy się czegoś pożytecznego. Po zakończeniu warsztatów, wraz z Belgami wróciliśmy do domów, gdzie mogliśmy w spokoju porozmawiać, wzmacniając przy tym umiejętności językowe. Środa różniła się od poprzedniego dnia, gdyż Belgowie udali się do term w Uniejowie, a my po tym jak odstawiliśmy swoich korespondentów na miejsce zbiórki – do szkoły. Gdy wrócili, resztę dnia każdy z nas spędził w inny sposób. Część uczestników udała się do kina, część na zakupy lub też do domu. Możliwości było wiele, a pomysłów jeszcze więcej. Aczkolwiek, jestem pewna, że nikt z Belgów się nie nudził. W czwartek, czyli ostatni wspólnie spędzony dzień, spotkaliśmy się w budynku Akademii Sztuk Pięknych im. Władysława Strzemińskiego w Łodzi. Był to nie tylko czas podsumowania tegorocznej wymiany szkolnej, ale i wspomnienia poprzednich, w której wzięli udział nasi opiekunowie. Odbył się również koncert – usłyszeliśmy tradycyjne belgijskie piosenki, które specjalnie dla nas zaśpiewali Belgowie i było co nieco tańca – mieliśmy okazję obejrzeć pokaz utalentowanych tancerzy, zarówno polskich, jak i belgijskich. Oprócz tego, zorganizowano konkurs o Polsce sprawdzający wiedzę naszych gości. Pojawiły się tam pytania dotyczące jedzenia czy też zabytków. Następnie, wspólnie zatańczyliśmy Belgijkę oraz znanego nam Poloneza, co było świetnym sposobem na integrację. Spotkanie zakończyło się dość wcześnie, około godziny 13.00. Po nim, znów otrzymaliśmy czas wolny, a więc dalszą część tego dnia, zapewniając Belgom rozrywkę, każdy spędził inaczej. W piątek, o szóstej rano nadszedł czas, aby się z nimi pożegnać. Było to z pewnością trudne, gdyż po tych kilku dniach belgijscy oraz polscy uczniowie zżyli się ze sobą oraz stworzyli niezapomniane wspomnienia. Jednak nie powiedzieli sobie do widzenia na zawsze, ponieważ czeka na nich jeszcze druga część programu, a mianowicie pobyt w Belgii, na co z niecierpliwością będą czekać. My za to mamy wielką nadzieję przedstawić Wam relację z niego w następnym numerze naszej gazetki szkolnej.



Podsumowując całą imprezę, jaką była polsko – belgijska wymiana szkolna, nie żałuję, iż uczestniczyłam w niej. Była to dla mnie niesamowita okazja na to, by sprawdzić własne umiejętności interpersonalne oraz językowe. Umożliwiła mi zarówno podszkolenie języka angielskiego, jak i francuskiego, poznanie wielu interesujących osób z Belgii, a także z Łodzi oraz przede wszystkim zdobycie cennego doświadczenia dla mojego przyszłego życia. Jeśli rozważacie wzięcie udziału w kolejnej wymianie szkolnej – nie wahajcie się ani chwili i nie zmarnujcie szansy na tak wspaniałe przeżycia.

OBCHODY FESTIWALU FRANKOFONII

1 1 i 2 marca w Manufakturze mieliśmy okazję wziąć udział w imprezie „Tkalnia Francuskiego”, do której organizacji przyczyniła się między innymi nasza szkoła.

Uczniowie XXI LO zorganizowali pokaz mody inspirowany miejscami we Francji “Łodzianki à la Paryżanki”. Kreacje z pewnością pomogły widzom poczuć się, jakby chodzili po ulicach tego pięknego miasta!



Chodzenie po wybiegu, to jednak zdecydowanie nie jedyna umiejętność, którą mogą pochwalić się nasi uczniowie. Wykazali się również talentem wokalnym, śpiewając francuskie piosenki w konkursie „T’as du talent” organizowanym przez XIII LO im. M. Piotrowiczowej w Łodzi. Naszą szkołę reprezentowała Zuzia Widawska z piosenką „Je t’aime” Lary Fabian.

Obchody Festiwalu Frankofonii na pewno wprawiły uczestników w fantastyczny humor i wzmocniły zamiłowanie do właśnie tej kultury. Wszyscy biorący udział w wydarzeniu bez wątpienia pragną przekazać organizatorom wielkie *merci*!

Każdy Polak wie, że polscy siatkarze są Mistrzami Świata, ale poza rozgrywkami krajowymi są także, jak w każdym sporcie, rozgrywki klubowe. Dla siatkówki męskiej jest to Plus liga, w której wszystkie polskie kluby walczą ze sobą o tytuł mistrza Polski. 2 marca 2019 roku odbył się kolejny mecz, ale tym razem (dla odmiany) w Łodzi, w którym ONICO Warszawa jako gospodarze musieli stoczyć walkę z Treflem Gdańsk. W obu drużynach są niesamowici siatkarze, jednak głównymi gwiazdami byli: Andrzej Wrona - reprezentant Polski na pozycji środkowego i Bartosz Kurek- przyjmujący, reprezentant Polski, nowy nabytek ONICO Warszawa, oraz MVP Mistrzostw Świata 2018. Mecz (jak każdy jeśli chodzi o męską siatkówkę) był emocjonujący do ostatniej piłki, mimo że już było wiadomo kto wygra. Warszawska drużyna wygrała z Gdańskiem 3:0. Obecnie są na drugim miejscu w tabeli, podczas gdy ich przeciwnicy plasują się na pozycji dziesiątej. Niestety mimo pięknej wygranej, na boisku widać było, że ból w kolanie dokuczał Bartoszowi Kurkowi co spowodowało szybkim powrotem do szatni po zakończonym meczu. Jednak nie patrząc już na sam mecz, głównym zaskoczeniem dla wszystkich, a najbardziej dla Łodzian był fakt, że ONICO Warszawa swój „domowy” mecz rozegrała w innym mieście. Powodem był brak hali w określonym terminie, ale to nie spowodowało, że radość Łodzian w jakimś stopniu byłaby mniejsza. Oni oraz wierni kibicze drużyn zapelnili Sport Arenę.



**ONICO**
Warszawa

02. Mar. 2019.
16:30
GMT

**Trefl**
Gdańsk

 SofaScore

D
D

Dieta wegetariańska stała się ostatnimi czasy bardzo popularna. Z jednej strony to wspaniała rzecz dla naszej planety, ale niektórzy niestety nie do końca są świadomi jak uzupełnić braki związane z odstawieniem mięsa. Dlatego dzisiaj dowiecie się jak mądrze zerwać z mięsem, by nasze organizmy wciąż były w dobrej formie oraz zapoznacie się z przepisem na pyszne brownie z pewną rośliną strączkową...

”

Co ciekawe, kiedyś wegetarianizm nie był traktowany w tak pozytywny sposób jak dzisiaj. Jeszcze w połowie XX w. amerykański psychiatra Hyman S. Barahal twierdził, że wegetarianie cierpią na zaburzenia osobowości – są dominujący, sadystyczni i pozbawieni empatii. Dieta warzywno-owocowa była nawet posądzana o to, że wywołuje jąkanie. Dzisiaj już nikt nie wierzy w te bajki, natomiast cały czas popularne są pewne mity na temat tej diety. Jednym z nich jest skłonność wegetarian do anemii. Z jednej strony wiadomo, że ta dieta zawiera mało żelaza, ale wcale nie ma dowodów, że zwolennicy tej diety częściej cierpią na niedokrwistość niż mięsożercy. Prawdą jest, że rośliny zawierają w sobie żelazo trudniej wchłaniające się, niż to pochodzące z mięsa, ale pamiętając o kilku zasadach, niedobór tego pierwiastka nie będzie nam straszny! Naszym sojusznikiem przy pozyskiwaniu żelaza jest natomiast witamina C. Również gotowane warzywa wspomagają jego przyswajanie. Powinniśmy pamiętać także o nasionach roślin strączkowych, które doskonale zastępują białko i aminokwasy pochodzące z mięsa. Zawierają także niezbędne składniki mineralne, witaminy z grupy B, a także cenny błonnik. Do nich zaliczamy m.in.: bób, groch, ciecierzycę, soję, soczewicę i wszystkie odmiany fasoli. Ze względu na swoje wartości odżywcze rośliny te są niezwykle cenne dla sportowców, a co za tym idzie i cała dieta wegetariańska!

„Jednym z pierwszych naukowców, którzy udowodnili, że wegetarianizm służy sportowcom, był Henry Russell Chittenden, nazywany „ojcem amerykańskiej fizjologii”. Na początku XX w. przeprowadził badania, w których trakcie obniżał uczestnikom – w tym sportowcom, wojskowym i sobie samemu – spożycie białka o połowę, ograniczając do minimum udział mięsa w diecie. Okazało się, że wydolność organizmu, zamiast zmaleć, zwiększyła się. Od tamtej pory potwierdzono to wielokrotnie.”

Wegetarianizm nie taki straszny jak go piszą... Mam nadzieję, że poniższym przepisem uda mi się jeszcze bardziej przekonać was o wspaniałości tej diety.

”

FASOLOWE BROWNIE

Składniki:

- 1 puszka czerwonej fasoli
 - 1 mały banan
 - 2 jajka + 1 białko
 - 2 łyżki kakao
- 1 łyżka oleju koksowego
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
 - 100g cukru (najlepiej ksylitolu)
- opcjonalnie orzechy wedle uznania 😊



Fasole odcedzamy, płuczemy zimną wodą i dobrze osuszamy papierem ręcznikowym. Następnie wszystkie składniki (oprócz orzechów) wrzucamy do jednej miski i blendujemy na gładką masę. Wlewamy masę do formy i posypujemy orzechami. Pieczemy 35-40 minut w temperaturze 180⁰C. Smacznego! 😊

♈ Baran-Mars (21 marca – 19 kwietnia)

Będziesz doświadczał trudnych czasów. Ale w takich chwilach możesz udowodnić, że jesteś ekstremalnie dobrym pracownikiem, a twoje otoczenie na pewno odpowiednio to doceni. Marzec przyniesie Bykowi pozytywną energię szczególnie w sferze komunikacji międzyludzkiej. Zdobędziesz nowych przyjaciół, jednak przez cały kwiecień będzie cię prześladować przecucie, że o czymś zapomniałeś lub źle zrobiłeś.

♉ Byk-Wenus (20 kwietnia – 20 maja)

Zachorujesz. Nie zależnie czy będzie to lekkie przeziębienie czy coś poważniejszego, po pewnym czasie wrócisz do normy. Wtedy też weźmiesz się za gruntowne porządki w twoim życiu jednak ciągle coś będzie ci przeszkadzało. Nawiedzą cię problemy finansowe, jednak na zewnątrz będziesz próbował wciąż zachować spokój. W kwietniu jednak możesz spodziewać się poprawy swojego stanu.

♊ Bliźnięta- Merkury (21 maja – 20 czerwca)

Marzec to niezbyt dobry czas dla ciebie na przełomowe kroki w życiu i stawanie do walki z silniejszymi. Lepiej teraz wycofaj się i obserwuj jak się sprawy toczą. Lepiej nie wtrącaj się w nie swoje sprawy. Jednak twoja ciekawskość nie będzie mogła siedzieć cicho w kącie i czekać, przez co wpadniesz w tarapaty. Nie będzie to też dobry czas dla ciebie na edukację, jako jeden z niewielu nie będziesz mógł skupić się na rozwoju.

♋ Rak- Księżyc (21 czerwca – 22 lipca)

W marcu odpoczywaj i unikaj niebezpiecznych sytuacji oraz staniesz się bardziej leniwy niż zwykle. Jednak skutki nie będą zbyt poważne. Doświadczysz braku motywacji w pracy. Przygotuj się na niespodzianki szykowane przez los. W drugiej połowie kwietnia będzie ci się bardziej powodziło, a także zapomnisz o drobnych niepowodzeniach sprzed paru tygodni.

♌ Lew- Słońce (23 lipca – 22 sierpnia)

Zdrowie, jak i szczęście, będą ci sprzyjać cały miesiąc. Odpoczniesz od nawału myśli i wreszcie się odstresujesz. Przez co rozleniwisz się i w ostatnim tygodniu marca będziesz zapominalski oraz wiecznie rozmarzony. Kwiecień będziesz wspominać dobrze mimo wielu potknięć. Znajdź czas na sport, to dobrze zrobi dla twojego zdrowia.

♍ Panna- Merkury (23 sierpnia – 22 września)

To czas na twoją karierę. Mimo że nie będzie łatwo, musisz zacisnąć zęby i przeć do przodu. Odłóż na bok wszystkie inne mało znaczące sprawy, które będą ci przeszkadzać. Przez twój zapał zaczną się zacierać granice monotoności. W kwietniu przyjdzie czas na eksplorację twojej ciekawej części osobowości. Zaczyniesz się interesować nowymi i nieodkrytymi rzeczami. Z twoim zdrowiem też będzie wszystko w porządku.

♎ Waga- Wenus (23 września – 22 października)

Możesz spodziewać się spokoju i wyciszenia w rodzinie, przez co będziesz się czuć najlepiej w swoim domu. Na chwilę wszystko się uspokoi co da ci szansę do rozwoju. Korzystaj ze swojego czasu, bo dzięki twojemu pozytywizmowi, nie będziesz narażony na niepotrzebny stres. Kwiecień będzie przedłużeniem twojego pasma sukcesów, jednak staniesz się w tym czasie nieco bardziej wrażliwy.

♏ Skorpion- Pluton (23 października – 21 listopada)

Jako jeden z nielicznych nie będziesz cieszyć się z przyjscia wiosny. Do słońca podchodzisz ze sceptycznym nastawieniem, dlatego też do życia wkradnie się rozważa. Zaczyniesz wszystko analizować, a tym samym wpędzisz się w niepotrzebne kłopoty. Wraz z kwietniem złapiesz równowagę, jednak nie pozbędziesz się dziwnego uczucia jeszcze przez długi czas.

♐ Strzelec- Jowisz (22 listopada – 21 grudnia)

Wiosna tchnie w twój umysł czyste powietrze, przynosząc zmiany. Zaczyniesz patrzeć na wiele rzeczy z przymrużeniem oka, co w późniejszym czasie uznasz za niestosowne. Zaczyniesz brnąć pod prąd przeciwko wszystkiemu. Nie wyjdzie ci to na dobre. Z części problemów wybrniesz w kwietniu. Jednak ten miesiąc obędzie się bez większych strat. Nareszcie zaczniesz wracać na właściwe tory.

♑ Koziorożec- Saturn (22 grudnia – 19 stycznia)

Daj sobie czas. Marzec nie będzie twoim miesiącem. Pojawi się nerwowość przeplatana z huśtawkami emocji. Nie uspokoisz się aż do końca miesiąca. Twój upór da się we znaki dopiero w kwietniu. Weźmiesz się za siebie i zaczniesz odbudowywać dawne szkody. Nie będziesz już martwić się małymi rzeczami, które stworzą wielkie problemy w przyszłości.

♒ Wodnik- Uran (20 stycznia – 18 lutego)

Wraz z pierwszymi znakami wiosny odżyjesz. To twój czas na regenerację po ciężkich chwilach szarej rzeczywistości. Słońce wychodzące zza chmur rozluźni cię - przestań martwić się przeszłością. Zacieśnij relacje z ludźmi ważnymi dla ciebie, poświęć im większą uwagę i zaraż ich swoją pozytywnością. Zatrzymaj się i spójrz na wszystko pogodnym okiem. To twój czas!

♓ Ryby- Neptun (19 lutego – 20 marca)

Twoja samoocena spadnie w następnych paru tygodniach, co pociągnie swoje konsekwencje w życiu. Jednak nie martw się w końcu znajdziesz stabilizację i zaczniesz się cieszyć. W połowie marca nastąpią ład i harmonia, a wszystko wróci do normy. W kwietniu zaczniesz pracować na swój sukces. Zdrowie nie będzie ci już przeszkadzać, więc drzwi rozwoju stoją dla ciebie otworem.

ŹRÓDŁA WYKORZYSTANE W ARTYKUŁACH

- http://static.zoonar.com/img/www_repository7/8b/6b/cf/10_abf58e409e85cf1e916deb4b9733a1bb.jpg
- <https://www.facebook.com/lodzkiefrancuskie/photos/a.2102779133146942/2102779629813559/?type=3&theater>
- <https://www.filmweb.pl/film/Miszmasz+czyli+Kogel+Mogel+3-2019-814945/photos>
- <https://www.google.pl/amp/s/www.architecturaldigest.com/story/oscars-2019-set-design/amp>
- <https://ridgefieldplayhouse.org/event/green-book/2019-01-16/>
- <https://film.wp.pl/oscar-2019-kto-wystapi-na-gali-prowadzacy-i-gwiazdy-oscarow-6352223164995713a>
- https://www.google.com/search?q=powr%C3%B3t+bena&rlz=1C1AWFC_enPL730PL730&source=ln%20ms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiz68WO_vLgAhXBepoKHfe7AcSQ_AUIDygC&biw=1536&bih=722%20#imgrc=KS4WCfUbrBZnKM:
- https://www.google.com/search?q=boy+erased&rlz=1C1AWFC_enPL730PL730&source=lnms&tbm=%20isch&sa=X&ved=0ahUKEwjFgqS5_vLgAhWC1aYKHfMNBi0Q_AUIECgD&biw=1536&bih=722#imgdii=56Ev5wnnD-PPQM:&imgrc=IOYCKWyQMYF-3M:
- https://www.google.com/search?q=avengers+endgame+poster&rlz=1C1AWFC_enPL730PL730&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwii9bbH_fLgAhV1wcQBHcA_Ar0Q_AUIDigB&biw=1536&bih=722&dpr=1.25#imgrc=19Pm8IAj_s1OzM:
- https://www.google.com/search?q=kraina+lodu+2&rlz=1C1AWFC_enPL730PL730&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiiwoTj_fLgAhUlwcQBHVkmBeMQ_AUIECgD&biw=1536&bih=722&dpr=1.25#imgrc=k74ITf4zdagRaM:
- https://www.google.com/search?q=kr%C3%B3l+lew+2019&rlz=1C1AWFC_enPL730PL730&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjMndby_fLgAhXsy6YKHb2ODwEQ_AUIDygC&biw=1536&bih=722#imgrc=bG3Q4rGS1rrapM:
- https://www.google.com/search?q=m%C3%B3j+pi%C4%99kny+syn&rlz=1C1AWFC_enPL730PL730&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjRhbOB_vLgAhXlzKYKHTRwCrYQ_AUIDygC&biw=1536&bih=722#imgrc=te1_SXQdqtUVbM:
- https://www.google.com/search?rlz=1C1AWFC_enPL730PL730&biw=1536&bih=722&tbm=isch&sa=1&ei=NpuCXM2xJpyCk74P1YirgAY&q=glass+movie&oq=glass+&gs_l=img.1.0.0i67j0i6713j015.1684.1684..3243...0.0..0.71.71.1.....1....1..gws-wiz-img.PibnYoq2R-Q#imgrc=p8n9jQNjAXFZVM:

PRUSAKOWA REDAKCJA

- Aleksandra Lechowska „Premiery kinowe w Polsce w roku 2019”
- Klaudia Krawczyk „Wybory do Samorządu Uczniowskiego”
- Weronika Sawicka „Belgowie w Łodzi”
- Sebastian Staszczuk (redaktor naczelny) wstęp od redaktora
- Joanna Holtz „Powrót kultowej komedii sprzed lat”
- Weronika Brzezińska „Kącik sportowy – recenzja meczu”
- Oliwia Markiewicz „Po co mi ta ciecierzycza... Czyli trochę o wegetarianizmie”
- Zofia Błażejewska „Obchody Festiwalu Frankofonii”
- Zuzanna Widawska „Oscary 2019 – kto tym razem zdobył statuetkę?”
„Recenzja filmu „Green Book””
- V „Horoskop”
- Emilia Stanowska korekta tekstów, szata graficzna, autor nowego logo

