

TRÓJA

CO W NUMERZE:

- ◆ Zdrowie, które mieści się w owocach
- ◆ Andrzejkowe tradycje
- ◆ Skąd wzięło się Halloween
- ◆ Recenzja książki „Intruz”
- ◆ Jaką jesteś porą rok?
- ◆ Spotkanie z kolejnym żużlowcem



KONTAKT Z CZYTELNIKAMI
JEŻELI CHCESZ O CZYMŚ NAPISAĆ:

trojka333@wp.pl



TROCHĘ STRRRRASZNIĘ

Halloween, Hallowe'en – zwyczaj związany z maskaradą i odnoszący się do świata zmarłych, obchodzony w wielu krajach kultury chrześcijańskiej nocą 31 października, czyli przed dniem Wszystkich Świętych. Odniesienia do Halloween są często widoczne w kulturze popularnej, głównie amerykańskiej.

Halloween najhuczniej jest obchodzony w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Irlandii, Szkocji i Anglii. W Irlandii dzień jest świętem państwowym. W pozostałych krajach, mimo, że dzień nie jest świętem urzędowym, cieszy się po święcie Bożego Narodzenia największą popularnością.^[1] Święto Halloween w Polsce pojawiło się w latach 90.



Halloween wywodzi się z celtyckiego obrządku Samhain. Ponad 2 tys. lat temu w ten dzień żegnano lato, witano zimę oraz obchodzono święto zmarłych. W ten dzień w Irlandii palono ogniska oraz odprawiano modły za dusze zmarłych.

Irlandzcy imigranci sprowadzili tradycję do Ameryki Północnej w XIX wieku.

W drugiej połowie XX wieku święto trafiło do zachodniej Europy. W czasach pogańskich ludzie w Irlandii przebierali się w kolorowe kostiumy i odprowadzali duchy do granic miasta.

Halloween w Polsce stało się popularne pod koniec lat 90.^{[2][3]}

BO DO TAŃCA TRZEBA DWOJGA

Trochę o tańcu .. ;]

C-walk

Pochodzenie:

Zwany także Crip walkiem taniec hipopowy wywodzący się z obrzeży Los Angeles. Początkowo był to przypominający rytuał zestaw kroków, które wykonywał członek tamtejszego gangu Crips po np. udanym napadzie lub po wyeliminowaniu żołnierza wrogiej formacji zwanej Bloods. Z czasem stał się popularny w klubach, często wywołując sprzeczki. W związku z dużą ilością tragicznych epizodów postanowiono zmienić nazwę tańca na "C-walk" bądź "Clown walk", żeby wyeliminować przypadki pobić i strzelanin.



Podstawowe kroki :

C-wal składa się z kilku podstawowych kroków: Stepback (polega na zaciągnięciu jednej nogi za drugą tak żeby palce nogi która jest z tyłu były równo z piętą nogi która jest z przodu.) Shuffle (przeskakiwanie z nogi na nogę), V-step (poruszanie się za pomocą ruchu "pięta-palce") oraz Heeltoe (przypominające chód kaleki przenoszenie ciężaru ciała przez piętę wyprostowanej nogi) oraz ich liczne wariacje.

C-walk bardzo często gości w teledyskach rapperów z Zachodniego Wybrzeża USA, m.in. West Side Connection i Snoop Dogga.

Oj...Ten nasz Patryk !!

Patryk Dudek (ur. 20 czerwca 1992 w Bydgoszczy) – polski żużlowiec, syn Sławomira Dudka.

Licencję żużlową zdobył w 2008 r. jako zawodnik klubu Falubaz Zielona Góra i barwy tego klubu reprezentuje w rozgrywkach o Drużynowe Mistrzostwo Polski. W 2009 r. osiągnął szereg sukcesów, zdobywając w Lesznie tytuł Młodzieżowego Indywidualnego Mistrza Polski, w Holsted – złoty medal Drużynowych Mistrzostw Europy Juniorów, a w Rybniku – srebrny medal Młodzieżowych Mistrzostw Polski Par Klubowych. Zajął również II m. w finałowym turnieju o "Brazowy Kask". A także wywalczył tytuł Drużynowego Mistrza Polski z Falubazem Zielona Góra.

Młodzieżowiec Falubazu Zielona Góra, Patryk Dudek podpisał w poniedziałek kontrakt na starty w macierzystej drużynie do końca sezonu 2011 - poinformował rzecznik prasowy zielonogórskiej drużyny, Marek Jankowski. W tegorocznych rozgrywkach Dudek wystartował w 18 meczach Speedway Ekstraligi, zdobył w nich 43 punkty, co dało mu średnią biegową równą 1,093, 48. wśród sklasyfikowanych zawodników ekstraligi.

Miniony sezon był dla syna Sławomira Dudka niezwykle udany - oprócz złotego medalu DMP z Falubazem, młodzieżowiec zdobył w Lesznie tytuł Młodzieżowego Indywidualnego Mistrza Polski, złoty medal Drużynowych Mistrzostw Europy Juniorów w Holsted, srebrny medal Młodzieżowych Mistrzostw Polski Par Klubowych w Rybniku. Zajął również 2 miejsce w Brazowym Kask.



W następnym Numerze : Grzegorz Walasek,

Irmina

KĄCIK HUMORU

Śmieję się z "Trójką"

Przychodzi Jasio do domu z zakrwawionym nosem
mama się pyta:

- Co się stało?
- W szkole czarodziej wyjmował mi z nosa pieniądze.
- To czemu ci krew z nosa leci?
- Bo koledzy po szkole szukali więcej!

Jasiu bawi się różańcem, a tu nagle idzie ksiądz i
mówi:

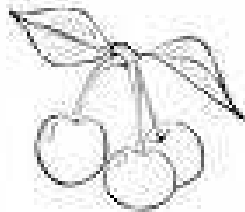
- Jasiu nie baw się różańcem bo w każdym tym paciorku jest aniołek.
- Ksiądz odszedł a Jasiu powiedział:
- No to się trzymajcie aniołki!

Blondynka wypełnia formularz:

- Imię: Anna.
- Nazwisko: Kowalska.
- Urodzona: tak.

Pani pyta się Jasia w szkole:

- Kiedy odrabiasz lekcje?
- Po obiedzie.
- To dlaczego dziś masz nieodrobione?
- Bo jestem na diecie.



Ach owoce, owoce

Czy zdajemy sobie sprawę a dobra, jakie dają nam warzywa? Może powinniśmy uważniej przyglądać się temu, co wkładamy na talerz.

□ Cytryny i limony

Zapobiegają i leczą szkorbut, zawierają substancje chemiczne hamujące rozwój raka.

□ Czarne jagody

Zwalczają biegunki, niszczą wirusy, hamują uszkodzenia naczyń, u niektórych osób działają przeczyszczająco.

□ Grejpfruty

Chronią układ krążenia, obniżają poziom cholesterolu we krwi, zabezpieczają tętnice przed chorobami, obniżają ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe. Codziennie jednego grejpfruta ale razem z przegrodami komórek owocu, gdyż sam sok nie zawiera pektyn.

□ Jabłka

Działają korzystnie na serce, obniżają poziom cholesterolu we krwi, obniżają ciśnienie tętnicze krwi, stabilizują poziom cukru we krwi, zmniejszają apetyt, zawierają substancje hamujące raka u zwierząt, sok jabłkowy działa przeciwwirusowo, ułatwiają wypróżnianie

□ Morele

Działają przeciwrakowo - to pewne, bo zawierają beta-karoten. Zaleca się spożywać owoce suszone.

□ **Pomarańcze**

Zwalczają niektóre wirusy, obniżają poziom cholesterolu we krwi, przeciwdziałają tworzeniu się blaszek miażdżycowych w naczyniach, obniżają ryzyko zachorowania na niektóre choroby nowotworowe. Jedna pomarańcza dziennie pomoże w funkcjonowaniu całego organizmu, oczyszcza krew, zadziała jako wewnętrzny środek odkażający, tonizujący i wzmacniający.

□ **Porzeczki - głównie czarne**

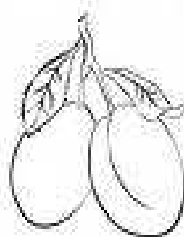
Zapobiegają i leczą biegunki, ochraniają naczynia krwionośne, przedłużają życie!

□ **Winogrona**

Dezaktywują wirusy, zapobiegają próchnicy zębów, zawierają substancje hamujące rozwój nowotworów u zwierząt. Ale też wykryto, że sok winogronowy może powodować mutacje, wywołując zmiany genetyczne, poprzedzające wystąpienie raka.

□ **Wiśnie**

Zapobiegają próchnicy. Znane są przypadki wyleczenia dny u osób jedzących wiśnie i czereśnie lub pijących sok z tych owoców.



□ **Żurawiny**

Chronią przed infekcjami układu moczowego, zabijają wirusy i bakterie, zapobiegają kamieniom nerkowym, likwidują przykry zapach moczu. Pół szklaneczki kokatjlu z sokiem żurawinowym dziennie zabezpiecza przed zakażeniem układu moczowego



Jaką jesteś porą roku ?

Przeprowadź test, jaka pora roku jesteś. Jaki jest dla ciebie najlepszy kolor? W jakim makijażu Tobie do twarzy?

1. Jak się opalasz?

- a) na jasny brąz - **W**
- b) na czekoladkę - **Z**
- c) "spiekasz na raczka" - **J**
- d) Nieźle, ale mam ciemną karnację i opalenizna jest mało widoczna - **L**



2. Zimą Twoja cera najczęściej jest...

- a) Różowa. Lekko brzoskwiniowa. Troszkę piegowata - **W**
- b) Jasna o ciepłym odcieniu. Żółcista. Mocno i wyraźnie piegowata - **J**
- c) O chłodnym odcieniu. Czasem blada - **L**
- d) Bardzo jasna. Porcelanowa. Albatrasowa. Niebieskawa - **Z**

3. Czy często zdarza ci się rumienić ze wstydu?

- a) Rzadko, albo wcale – **Z,L**
- b) Ciągłe "palisz cegłę" i to nie tylko w trudnych sytuacjach – **W , J**

4. Jakiej barwy są Twoje oczy?

- a) Jasnozielone. Niebieskie. Jasne piwne. Orzechowe - **W**
- b) Ciemnozielone. Mocno piwne. Szaroniebieskie. Oliwkowe - **L**
- c) Zielone, brązowe, szare, niebieskie - **J**
- d) Zimne i wyraziste. Stalowszare. Niebieskie. Kocie zielone. Czarne. Ciemno - brązowe - **Z**

5. Rano, zaraz po przebudzeniu wyglądasz...

- a) Jak zombie: worki pod oczami, ziemnista cera... - **Z**
- b) Pięknie, jakbyś dopiero co się umalowała - **L**
- c) Błado i smętnie - **J**
- d) Świeżo i promiennie - **W**

GAZETKA SZKOLNA

Listopad

Nr 2 /2009



6. Masz piegi?

- a) Tak - **J**
- b) Nie - **Z**
- c) Latem od słońca robią ci się plamki na rękach i buzi – **W, L**

7. Jaki masz naturalny kolor włosów?

- a) Blond z czerwonymi refleksami. Rudy. Miedziany. kasztanowy - **J**
- a) Kruczoczarny. Brązowy z fioletowym połyskiem. Bardzo jasny błąd (prawie biały) - **Z**
- c) Jany, lub blond w ciepłym odcieniu - **W**
- d) Chłodny blond. Popielaty. Myszowaty - **L**

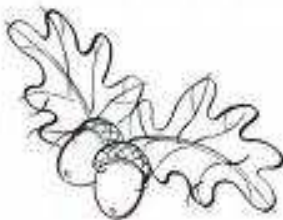
8. Jakie włosy miałaś w dzieciństwie?

- a) Blond – **W,J**
- b) Czarne - **Z**
- c) Popielate - **L**

9. Jaki kolor koszulki najchętniej wybierasz w sklepie?

- a) Pomarańczowy, czerwony, złoty, brązowy - **J**
- b) Fioletowy, granatowy, brązowy, piaskowy - **L**
- c) Czarny, czarny i jeszcze... czarny - **Z**
- d) Lubisz barwy w pastelowych odcieniach: jasne zielenie, niebieskości, żółcie - **W**

W przyszłym miesiącu sprawdź dokładnie wyniki swojego testu.



COŚ DO PODUSZKI

Tytuł: „Intruz” (The Host)

Autor: Stephenie Meyer (autorka sagi "Zmierzch")

Typ utworu: science fiction/romans

Główni bohaterowie:

- **Melanie "Mel" Stryder** - jedna z ostatnich wolnych ludzkich istot. Przez lata ukrywa się na pustyni wraz z Jamiem i Jaredem. Pewnego dnia wyrusza do Chicago na poszukiwanie swojej kuzynki - Sharon, o której wie, że jest "niezasiedlona". Zostaje schwytana, a uzdrowiciele wszczepiają w nią duszę o imieniu Wagabunda. Ma 21 lat, jest wysoka i wysportowana, ma opaloną skórę, orzechowe oczy i ciemnobrązowe włosy. Melanie jest uparta i odważna, czasem cyniczna i złośliwa. Z początku nienawidzi intruza i rozpaczliwie tęskni za bratem i ukochanym.
- **Wagabunda/Wanda** - dusza, której żywicielką została Melanie. Przed przybyciem na Ziemię zamieszkiwała różnych żywicieli na ośmiu planetach, stąd jej przydomek. Jak wszystkie dusze jest z natury dobra, brzydzi się przemocą i kłamstwem. Zawsze myśli o innych, nigdy o sobie. Często nie umie poradzić sobie ze skomplikowanymi ludzkimi emocjami, których doświadcza Melanie.
- **Jared Howe** - jeden z ostatnich „niezasiedlonych” ludzi ukrywających się na pustyni. Melanie poznaje go podczas jednej z ucieczek przed duszami. Ma 30 lat, jest małomówny i zdecydowany. Przebywając z Mel był radosny i wesoły. Po jej zasiedleniu stał się ponury. Opiekuje się Jamiem.

GAZETKA SZKOLNA

Listopad

Nr 2 /2009

- **James "Jamie" Stryder** - młodszy brat Melanie. On jako jeden z pierwszych akceptuje "Wandę" i obdarza ją ciepłymi uczuciami. Ma 14 lat. Jest dziecinny, ufny i otwarty, potrafi jednak być odpowiedzialny. Jako jeden z niewielu widzi w nich dwie różne osoby.
- **Łowczyni** - dusza należąca do grona Łowców, których zadaniem jest chwytanie "niezamieszkałych" ludzi. Jest szczególnie zawzięta na Wagabundę, obsesyjnie pragnie wydobyć z niej informacje o Melanie. Jest osobą wywołującą silne emocje.

Fabuła

Ziemia, czasy współczesne. Kontrolę nad światem przejmują obce istoty zwane duszami, które, po przejęciu ludzkich ciał, wiodą w nich normalne życie. Chociaż dusze są łagodne i dobre, ich "żywiciele" nierzadko stawiają opór. Jedną z ostatnich wolnych istot ludzkich, dwudziestoletnia Melanie Stryder, zostaje schwytana. W jej ciało wprowadza się dusza o imieniu Wagabunda, której zadaniem jest wydobyć z pamięci Mel szczegóły dotyczące miejsca ukrycia innych wolnych ludzi. Okazuje się jednak, że Melanie jest bardzo silną i waleczną istotą i nie zamierza dać się stłamsić. Odgradza swoją pamięć grubym murem od Wagabundy i toczy z nią walkę o kontrolę nad ciałem. Nie jest w stanie nad nim władać, ale jej umysł wciąż pracuje. Cierpiąca z powodu utraty ukochanego Jareda oraz brata Jamiego Melanie niechętnie podsuwa Wagabundzie coraz to nowe wspomnienia. Stopniowo Wagabunda i Melanie stają się sojusznikami i razem wyruszają na pustynię, na poszukiwanie Jareda, Jamiego i ostatnich "niezamieszkałych przez dusze" ludzi. Kiedy już ich znajdują, rozpoczyna się mozolna walka o zdobycie zaufania i przekonanie, że intruz ma dobre zamiary. Tymczasem za Wagabundą podąża Łowczyni, dusza, której celem jest odkrycie ostatniego ludzkiego bastionu i unicestwienie wolnych ludzi...

Dagmara

W DZIEŃ ANDRZEJA

Andrzejki – wieczór wróżb odprawianych 29 listopada, w wigilię świętego Andrzeja, patrona Szkocji, Grecji i Rosji. Dzień ten przypada na końcu lub na początku roku liturgicznego, a więc na czas przełomu szczególnie sprzyjającego magicznym obrzędom. Niegdyś wróżby andrzejkowe miały charakter wyłącznie matrymonialny i przeznaczone były dla niezamężnych dziewcząt.

Wróżby

- dziewczyny wysiewały w garnkach lub na skrawku pola ziarna lnu i konopi, które zagrabiano męskimi spodniami, w nadziei, że rychło sprowadzi to do domu kandydata na męża
- jeśli dziewczyna pościła przez cały dzień i modliła się do świętego Andrzeja, to we śnie mógł ukazać się jej przyszły ukochany
- jeśli ucięta przez pannę w dniu świętego Andrzeja gałązka wiśni lub czereśni zakwitła w wigilię Bożego Narodzenia, dziewczyna mogła liczyć na rychłe pójście za mąż
- wylewanie wosku na zimną wodę (często przez klucz) i wróżenie z kształtu zastygłej masy lub rzucanego przez nią cienia sylwetki przyszłego wielbiciela, akcesoriów związanych z jego zawodem
- ustawianie od ściany do progu jeden za drugim butów zgromadzonych dziewczyn: ta której but pierwszy dotarł do progu miała jako pierwsza wyjść za mąż
- strona od której zaszczekał pies miała być tą, z której nadejdzie przyszły oblubieniec
- dziewczyny rzucały psu kulki z ciasta oznaczające wybranych chłopców i czekały, którą zje jako pierwszą

GAZETKA SZKOLNA

Listopad

Nr 2 /2009

- dziewczyny kładły na ławie placki posmarowane tłuszczem i sprowadzały psa; ta dziewczyna, której placek został najpierw zjedzony jako pierwsza miała wyjść za mąż
- 2 świece zapalamy i wstawiamy do połówek łupinek od orzechów włoskich i puszczamy je na wodę myśląc o sobie i swoim ukochanym. Jeśli łupiny podpłyną do siebie – oznacza to dożywotnią miłość, jeśli się oddalą – nic dobrego z tego związku nie wyniknie.
- wieczorem piszemy na karteczkach imiona chłopców. Wkładamy je pod poduszkę. Rano losujemy – takie imię będzie nosił przyszły mąż.

Pomysł na imprezę

1. Nie zaprasza j zbyt dużo osób ponieważ w zbyt dużym tłoku nie da się dobrze bawić.
2. Przygotuj różne przekąski
3. Delikatne i cenne rzeczy schowaj do zamkniętego pokoju aby nie ponieść strat
4. Zrób dekoracje i wymyśl temat przewodni
5. Zrób listę gości
6. Kup rodzicom bilety do kina

DOBRY POMYSŁ

Przepis na szejki waniliowy

2 kubki lodów waniliowych

- 1 i 1/3 kubka mleka

- pół łyżeczki masła

- 3 łyżki cukru

- 1/8 łyżki wyciągu z wanili (lub 1/4 łyżeczki cukru

waniliowego); wszystko dokładnie zmiksować tak aby nie było grudek .

Magda i Sylwia

Z ŻYCIA GWIAZD

Hilton planuje ślub!

Paris Hilton znana głównie z dość skandalicznych wyskoków postanowiła się ugrzecznic! Ostatnio coraz częściej przy okazji różnych wywiadów podkreśla, że chciałyby wziąć ślub... Problem w tym, że jeszcze nikt się jej nie oświadczył. Co więcej Paris planuje również zająć w ciąży... Ciekawi nas, co na to jej chłopak - Benji Madden.

Liszowska się załamata!?

Żle zniósła odejście z *Jak oni śpiewają*. Po ogłoszeniu wyników w show, - przegrała rywalizację z Agnieszka Włodarczyk i odpadła z programu, nie wyglądała na załamana, rudno powiedzieć, czy zachowanie Joanny Liszowskiej było zagrane czy naturalne.

Aneta

CZEGO SŁUCHAMY?

Top 10

1. Krist Van D – Summer.
2. Paulla – Dwa słowa dla życia.
3. Agnieszka Chylińska – Nie mogę cię zapomnieć.
4. Gummy Bear – Gumi miś.
5. 50cent feat. Nayo – Baby By Me.
6. Gummy Bear – Czekolada.
7. Gummy Bear – Smoczek, smoczek.
8. Stachursky – Zostań i bądź.
9. Gosia Andrzejewicz – Zabierz mnie.
10. Norah Jones – Chasing Pirates.



PODRÓŻE Z "TRÓJKA"

Piekietko, Świt

Jest to fragment rzeki Brdy (zaczynający się przy polu biwakowym Świt a kończący przy moście w miejscowości Piła-Młyn), na którym znajdują się głazy narzutowe różnych rozmiarów. Głazy te tworzą w korycie rzeki Brdy próg nazwany przez okolicznych mieszkańców „Piekietkiem”. Nazwa wywodzi się od naturalnej przeszkody, jaką głazy stwarzały flisakom, spławiającym drewno z nurtem rzeki.

Piekietko, ze względu na wartki nurt oraz głazy niemal lub wystające ponad lustro wody jest pewnym wyzwaniem dla kajakarzy spływających Brdą. Szczególnie zdradliwe jest miejsce zlokalizowane około 1 km za mostem w Świcie, gdzie kilka zwalonych drzew tworzy niebezpieczną przeszkodę. Niewprawionym kajakarzom, którzy zbyt zachowawczo podejść do spływu i trzymać się będą brzegu, a szczególnie jeśli znajdą się zbyt blisko powalonych drzew, może zdarzyć się wywrotka, dlatego dobrze jeśli w grupie osób spływających znajduje się choć jedna doświadczona w spływanym osobą. Sekretem sprawnego przepłynięcia jest pewny spływ z nurtem rzeki.

Ciekawostką dla osób odwiedzających Piekietko jest kilka około 700-letnich dębów zwanych wisielczymi (ponieważ tędy prowadził szlak napoleoński), zlokalizowanych przy polu biwakowym „Świt”.

Ola O.

W Następnym wydaniu Rezerwat Cisy Staropolskie im. Leona Wyczółkowskiego

Z ŻYCIA SZKOŁY

11 listopada

12 listopada w naszej szkole miał miejsce apel z okazji święta odzyskania niepodległości. Były poważne słowa i pieśni. Wszyscy poczuliśmy się naprawdę Polakami. Po raz kolejny gościł u nas kombatant.

Bieg patrolowy

Po raz kolejny na terenie naszej szkoły odbył się bieg patrolowy. Przyszły do nas szkoły podstawowe, ale nie zabrakło także pierwszoklasistów. Zadania były różne – od sprawnościowych, po plastyczne. Wygrała szkoła 21. U nas najlepsza okazała się Ia. Gratulujemy i nie możemy się doczekać kolejnej zabawy.

SZKOLNY ZEGAR



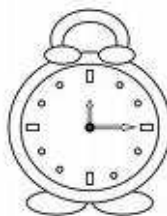
OD 1 GRUD DO KOŃCA ROKU ZOSTAŁO:

TYGODNIE: 30

DNI NAUKI: 123

SOBOTY I NIEDZIELE: 58

INNE DNI WOLNE (FERIE, ŚWIĘTA): 25



**JUŻ NIEDŁUG ŚWIĘTA. CZY
POMYŚLAŁEŚ O DROBIAZGACH DLA TWOICH NAJBLIŻSZYCH
W KOLEJNYM NUMERZE BĘDZIE BARDZO ŚWIĄTECZNIE I
SYLWESTROWO. DO ZOBACZENIA.**

REDAKCJA: Daria Gargol, Aneta Rolling, Beata Huzarewicz, Stojanka Marinkovic, Angelika Handzelko, Dagmara Wiech, Isa Gatzaki, Patrycja Dzikowska, Katarzyna Szuty, Kornelia Sulisławska, Karolina Kołaczkiwicz

STRONA TYTUŁOWA: Daria Gargol