

# Pryzmat



## *W tym numerze:*

Studniówka 2017	1
Wywiady	6 i 9
Dla ciekawskich	11
Jak nawyki żywieniowe wpływają na nasz nastrój?	12
Czas wyborów	16
Recenzja filmu	18

## *Studniówka 2017*

„Mmm, jeszcze dokładkę tych ziemniaczków purée poproszę.” Siedzę u siebie w kuchni, jest sobota 21 stycznia. A więc... spóźnianie się mam we krwi. Na własną studniówkę spóźnić się jednak nie wypada. Myśl ta drażni mój umysł, gdy analizuję położenie wskazówek zegara - 17:43. Serce zaczyna bić mocniej. Patrzę w lustro - zaskakuje mnie brak energii w spojrzeniu. Mam na sobie t-shirt, nie mam zaś spodni, słowem - komfortowa „niewyjściowość”.

„Boże, spóźnisz się, Tomasz...”. Nie dzisiaj, mama, patrz! Biegam od pokoju do pokoju. Szuruburu, szoruję zęby. Równocześnie przedzieram się przez dżunglę moich koszul... no, chodźcie tu, moje drogie. Najpierw czarna, ale hej, to nie pogrzeb. Biała - trochę nudna, beżowa - ciężkostrawna, tej szarej nawet nie przymierzam. Słodki Jezu, po co ją kupowałem... o, może TA, radośnie rozpromieni dzisiejszą kreacją. Ubiorem manifestuję dziś moje skrajnie pozytywne nastawienie. Zadebiutuje także nowy garnitur. Wiążąc fioletową muszkę, stawiam kropkę nad „i”.

Jadę ulicami Poznania, wzrasta podekscytowanie. Myślami jestem już na miejscu, za oknem wieczór zdaje się wirować i błyszczeć. Gwiazdy świecą,

---

Serdeczne podziękowania dla firmy Pryzmat sp. z o. o.

z siedzibą we Wrocławiu

— sponsora papierowego wydania naszego czasopisma.

**PRYZMAT**

**TONERY I TUSZE DO DRUKAREK**



Jarosław Tritt Fotografia

patrzając pobłaźliwie na moje gorączkowe ruchy, gdy wychodzę z samochodu przy Rondzie Kaponiera.

Pod Merkurym znajome twarze. W środku - więcej znajomych twarzy. Wszyscy piękni, wymieniamy się uśmiechami. Co by się nie działo - jestem już na miejscu, nic nie zabije mojego entuzjazmu. Kurteczka do szatni, zaś na nadgarstek—rach-ciach—opaseczka.

*-Jak nastroje, koleś?*

*-Będzie sztos, ha ha! Co nie, Tomiks?*

*-Sztos do kwadratu, mordeczko. Sztos do kwadratu, ha ha!*

Tak mi się rozmawiało między godziną 18:40 a 18:55.

Pora się przejść po Merkurym. Już wiem, jak wygląda sala taneczna, wiem, gdzie będę siedzieć - kilka godzin temu zajmowałem się z kolegami - maturzystami wystrojem sal. Dmuchałiśmy balony, przygotowaliśmy błyskotliwy napis o treści „Studniówka 2017”, który zawisł przed salą balową... Generalnie - dobra zabawa i współudział w organizacji imprezy, dwie pieczenie na jednym ogniu.

Sobotnią noc spędzimy więc na Merkurym™, zapowiada się niezemska zabawa! Powrót na naszą planetę - niedziela rano. Zerkam za okno, zimny księżyc uśmiecha się figlarnie.

Z e g a r  
rusza do przodu -  
godzina dziewięt-  
nasta. Ustawiamy  
się długim węży-  
kiem w korytarzu.  
Nie odczuwam  
najmniejszego  
stresu, podobnie  
jak reszta, co  
wnioskuję z rado-  
snych szeptów i  
d ż w i ę c z n y c h



Jarosław Tritt Fotografia

śmiechów. Może odrobinę się niecier-  
pliwię, wyczekując Kilarowskiego *Poloneza*... Zanim jednak zdaję sobie z  
tego sprawę, pierwsze takty niespo-  
dziewanie dolatują do moich uszu.  
Och, miałem nie żuć gumy podczas  
tańca... cóż za brak taktu!

Rusza pierwsza para. Za nią  
następna i kolejna. W sali balowej ja-  
sno jak w słoneczny dzień, rodzice  
i nauczyciele promienieją serdeczny-  
mi uśmiechami. Rzeczywiście, wzru-  
szająca chwila. Patrząc na skupione  
twarze tancerzy, mimowolnie się  
uśmiecham. Zdarzają się niewielkie  
pomyłki, szybko korygowane przez  
nasze czujne umysły rozgrzane syste-  
matyczną nauką... Zresztą, potknięcia  
te tylko dodają chwili uroku...

Kiedy jest po wszystkim, pa-  
ni Dyrektor wygłasza przemowę.  
O nadchodzącej odpowiedzialności, ale  
i o marzeniach, które można spełnić,  
będąc dorosłym. Słowa te, jak mnie-  
mam, trafiły do pośpiesznie bijących  
serc maturzystów.

Sympatyczny pan w okula-  
rach przedziera się przez tłum uśmiech-  
niętych obserwatorów. Daje do zrozu-  
mienia, iż chce uwiecznić ten słodki  
moment, wykonując kilka grupowych  
fotografii. Najpierw 3a, zaraz potem -  
my. Zjawiskowe dziewczęta i najdroż-  
sza Wychowawczyni siadają na krze-  
śłach. Młodzi dżentelmeni i ich wystro-  
jone partnerki stają za nimi. Mnie z nóg  
zwałił nadmiar emocji, zatem kładę się  
na ziemi. Pstryk, pstryk, chwila dla re-  
portera. Niewymuszone uśmiechy

rozzucamy hojnie na lewo i prawo.

Zamyślam się na moment, czegoś mi brakuje. Wizualizuję sobie piramidę potrzeb, ach, no tak, zgłodniałem... Marszobieg do pokoju jadalnego, siadam przy okrągłym stole. Leję wodę z dzbanka, opróżniam zawartość, gul gul, jeszcze jedna szklanka. Kroję kurczaka. Zimny jak styczniowa noc, nie wpływa to jednak na walory smakowe. Przystawki takie już są—chłodne, ale smakowite. Przechodzę do dużej sali - znajomi komponują już zawartość swoich talerzy.

“O, nałóż mi, proszę! Dwa devolay’e, oo tak. Hm, nie, na ziemniaczki przyjdzie jeszcze czas, bez wątpienia, dziękówka!” I tak, od kęsa do kęsa, od słowa do słowa – zabawa ewoluuje. W sali balowej pojawia się muzyka. Zagląda zalotnie do jadalni. Rock’n’rollowy hit *Let’s Twist Again*. Ach, przystaję na propozycję zawartą w tytule. Inni najwyraźniej też. Na parkiecie robi się gęsto i dynamicznie.

Nadal tańczymy. Kieruje mną żywiołowy rytm muzyki oraz wybudzony z zimowej hibernacji temperament! Myślę teraz o ulotności tych chwil, lekkich jak piórko, chwil pozbawionych żenady, gdy przestają działać jakiegokolwiek hamulce i wszyscy

zdajemy się pędzić w przepaść biesiadnego zapomnienia.

Przyjemnie wykończony. Uff. Krótka pogawędka, wody łyk. Biorę do ręki balonik. Wpadam do szatni. Rozmawiam z obecnymi tam opiekunami o tym, jak zmieniały się studniówkowe tradycje na przestrzeni ostatnich lat. No nieźle, nie dość że się bawię, to jeszcze kształcę. „Na patencie”, jak to mówi młodzież.



fot. Przemysław Szemraj

Tańczymy dalej. Hit za hitem. Nagle robi się jasno - boleśnie wybudzam się ze snu. To tak jakbyś jadł miętowe lody bez łyżeczki, leżąc beztrosko oparty o lodówkę, jest 3. nad ranem, świetnie się bawisz, nagle do kuchni wchodzi twoja mama i zapala światło. Dziwaczne uczucie, co? Oczywiście w kilka sekund przyzwyczajam się do nowych warunków. Pod DJ-kę trafia bowiem piękny, biały tort. Okazuje się być bardzo słodki, tak jak lubię. Prawdziwe arcydzieło sztuki cukierniczej. Jednoczymy się, kontemplując jego smak. Co się działo później? Najprościej mówiąc - to samo, co wcześniej. Beztroskie tańce, pogawędki. Nie uroniłem zaś ani jednej łzy. Wcześniej myślałem, że to właśnie na studniówce zdam sobie sprawę, jak bardzo kocham obecny stan rzeczy, jak bardzo nie chcę, żeby zbliżał się jego koniec. To ostatnia szkolna impreza w moim życiu, zaś samą jej ideę - odliczanie dni do matury- uznaję za nieco... niepokojącą.

„Panie i panowie, beztroski etap w Waszym życiu kończy się na zawsze - wielkimi krokami nadciąga Dorosłość. Na Wasze barki spadną poważne Obowiązki, wróćcie z chmur na ziemię, po czym na dobre rozejdziecie się - każdy w swoją stronę - najpierw jednak, z pomocą tego oto arkusza maturalnego, zmierzmy Wasz poziom dojrzałości. Cieszcie się, dziś jeszcze możecie sobie potuptać!” Przerysowałem sytuację, może zbyt refleksyjnie podchodzę do całej sprawy, co nie zmienia faktu, że w studniówkę są wpisane wzruszenia, jakiś subtelny tragizm. A jak to było na mojej studniówce? „Tragizm” zignorowałem. Ani jednej łzy. Nie słyszę żadnych wspominek, nikt z nikim się nie żegna - hej, będziemy się oglądać jeszcze przez kilka miesięcy. Skupiamy się więc wyłącznie na zabawie. Żartujemy, gadamy o bzdurach, wciągamy hel z balonów, jeszcze więcej tańczymy — wolniej i szybciej, w dwójkę, solo czy grupowo - generalnie coraz intensywniej. Na zegarze 1:30. Niedługo DJ uraczy nas ostatnimi piosenkami. Mmm, jeszcze dokładkę tego torcika poproszę.

No niech się Pani rozejrzy, pani Melancholio. Nie zatańczę dziś z Panią. Mija się to z celem... Pomyślności!

(Do godziny drugiej bawiono się w poznańskim Hotelu Mercure, w nocy z 21 na 22 stycznia 2017 roku. **Gorąco pozdrawiam tam obecnych** :)

Tomasz Mackiewicz (3b)

# Wywiad

**Aleksander Mazurek z klasy 3c to jeden z najbardziej zaangażowanych w działalność szkolnego samorządu uczniów. Jako wiceprzewodniczący SU, autor wielu uczniowskich inicjatyw, znalazł też czas na reprezentowanie naszej szkoły w Młodzieżowej Radzie Miasta Poznania. Od kilku tygodni pełni funkcję jej przewodniczącego.**

**Jako aktualny przewodniczący Młodzieżowej Rady Miasta Poznania chyba najlepiej wyjaśnisz nam, czym ona się zajmuje?**

To organ doradczy i konsultacyjny przy Radzie Miasta Poznania. Jej głównym zadaniem jest to, aby głos młodzieży był bardziej słyszalny w naszym mieście. Organizujemy także warsztaty dla młodzieży, koncerty na cele charytatywne czy tworzymy poradniki dla młodych, zainteresowanych tym, w jaki sposób złożyć wniosek o dowód osobisty czy paszport. Inicjatorami MRMP byli jej ówczesny przewodniczący – Adam Janczewski (który do dzisiaj działa dla młodzieży przy Radzie Dzieci i Młodzieży) i Andrzej Urbanowicz - wtedy wiceprzewodniczący, a dzisiaj radny osiedla Winiary.

**Dlaczego przystąpiłeś do tej organizacji?**

Zostałem wyznaczony na przedstawiciela naszej szkoły w Młodzieżowej Radzie Miasta Poznania w wyborach (głosowały trójki klasowe). O samej radzie dowiedziałem się kiedyś przeglądając na Facebooku strony zajmujące się działalnością na rzecz młodzieży w Poznaniu i jej okolicach. Szczerze mówiąc, szedłem tam z większą ilością pytań niż zadań, które mógłbym wykonać w mojej kadencji. Na szczęście szybko znalazłem odpowiedzi na te pytania i mogłem przystąpić do działania.

**Na czym polega Twoja praca?**

Moja praca jako przewodniczącego MRMP polega na rozplanowaniu działań młodzieżowej Rady Miasta Poznania na obecną kadencję, koordynowaniu jej funkcjonowania oraz organizacji wszelkich zaplanowanych „eventów”.

### **Jak udaje Ci się godzić obowiązki szkolne, naukę do matury z działalnością w MRM?**

Nie jest to łatwe. Od dawna dbam o to, żeby być dobrze zorganizowanym. Zawsze noszę ze sobą kalendarz, w którym zapisuję wszelkie nadchodzące wydarzenia, dzięki czemu mogę wszystko odpowiednio wcześniej zaplanować. Zdarza się, że i to zawodzi, a wtedy niestety trzeba się uczyć do późnych godzin wieczornych.

### **Znajdujesz czas na inne aktywności, spotkania z przyjaciółmi? Masz jakieś hobby?**

Tak, mam. Jednym z moich zainteresowań jest szeroko rozumiana polityka. Wiedza na temat posłów tej kadencji, czy programów partii politycznych nie jest mi obca. Wiele osób zapewne by to nudziło, jednak nie mnie. Czy starcza mi czasu na jakieś inne aktywności? I tak, i nie. Z jednej strony staram się organizować czas tak, aby każdy piątek po szkole mieć wolny, jednak nie zawsze mi się to udaje, przez co chyba najbardziej cierpią relacje z przyjaciółmi, których „przy dobrych wiatrach” widuję raz na miesiąc.

### **Jeśli mowa o przyjaźniach – czy zawdzięczasz MRM zawiązanie nowych znajomości?**

Tak, nawiązałem bardzo dobry kontakt z wcześniej wspomnianym Adamem Janczewskim, Karolem Błasińskim, który był moim poprzednikiem,





oraz Rafałem Bilickim (byłym wiceprzewodniczącym MRM). Natomiast z osobami z tej kadencji (2016-2018) dopiero się poznajemy.

### **Jakim ludziom polecilibyś przystąpienie do MRM?**

Przede wszystkim to powinny być osoby, które chcą działać na rzecz lokalnej społeczności, są aktywne i które niestety muszą być przygotowane do poświęceń (najbardziej w kwestii swojego czasu).

### **Jaka atmosfera panuje na sesjach MRM? Czy którąś z nich szczególnie wspominasz?**

Atmosfera bywa różna. Są dwa rodzaje spotkań. Pierwsze to oficjalna Sesja MRMP w sali sesyjnej w Urzędzie Miasta. Zazwyczaj wszyscy przychodzą wtedy elegancko ubrani, z przygotowanymi dokumentami, nierzadko na widowni zasiada wtedy ktoś z radnych z Rady Miasta Poznania czy któryś z wiceprezydentów. Natomiast drugie to już mniej oficjalne spotkania, widujemy się w jakiejś kawiarni/barze, zamawiamy herbatę/kawę i rozmawiamy o tym, co nas interesuje: czy to o wyborach w USA, czy na temat jakiegoś projektu, na który nie poświęciliśmy czasu na głównej Sesji. Trudno mi wskazać takie spotkanie, które szczególnie zapadło mi w pamięć, co oczywiście nie oznacza, że każda Sesja jest taka sama. Pamiętam jednak, że jakoś na początku mojej kadencji w MRM mieliśmy problem z jedną z organizacji, która wniosowała o nasz honorowy patronat. Była to organizacja religijna, natomiast MRMP jest organem apartyjnym i apolitycznym. Nie wiedzieliśmy, czy nie złamiemy naszego regulaminu, dając jej honorowy patronat. Reprezentujemy przecież całą młodzieżową społeczność, a nie tylko młodzież zrzeszoną w tej organizacji. Skończyło się to tym, że honorowy patronat nie został nadany, a przewodniczący zawiesił Sesję.

### **Jakie są Twoje plany po zdaniu matury?**

W pierwszym tygodniu po maturze mam zamiar spalić wszelkie książki, zeszyty i cieszyć się wolnością. A tak na serio, planuję jakieś krótkie wakacje – jeszcze nie wiem gdzie, wszystko będzie się odbywać na tzw. „spontanie”. Następnie pewnie pójdę do pracy, w związku z tym, że z dużym prawdopodobieństwem zacznę od października studia w Wielkiej Brytanii, które są niemiłosiernie drogie. Chciałbym na nie trochę zarobić.

### **Planujesz zatem ważny wyjazd, a czy masz miejsce, do którego lubisz powracać?**

Jest takie jedno miejsce - to Gdańsk. Uwielbiam to miasto. Ma w sobie coś niesamowitego, dzięki czemu bardzo mocno mnie do siebie przyciąga i, pomimo tego że byłem tam już kilkanaście razy, wciąż odkrywam to miejsce na nowo.

Rozmowę przeprowadziły: Adrianna Jęczmionka i Zofia Marcinkowska z kl. 1d

# Wywiad

**Pan profesor Przemysław Głowacz jest nauczycielem informatyki w naszym liceum. Wykorzystując nieskrywaną sympatię, jaką nas darzy, namówiliśmy go na krótki wywiad:)**

## **Jakie miejsce na świecie chciałby Pan odwiedzić?**

Interesuje mnie feudalna Japonia i poznanie kultury samurajów. Moim marzeniem jest więc wyprawa do tego kraju. Myślę także o udaniu się w podróż koleją transsyberyjską.



## **Gdyby miał Pan okazję napisać książkę, to czemu byłaby ona poświęcona?**

Jej tematem przewodnim byłoby dokumentowanie moich podróży do najciekawszych miejsc na świecie. To oczywiście Japonia, ale również parki narodowe USA, Kanady oraz bezkresna i zimna Skandynawia.

## **Z jakim zwierzęciem się Pan utożsamia?**

Myślę, że najbardziej mógłbym się utożsamić z alaskanem malamutem. Jest to pies zaprzęgowy. Bardzo silny, niezależny, wytrzymały i pracowity.

## **Gdyby nie informatyka... to co innego?**

Myślę, że leśnictwo. Las i przyroda są mi bardzo bliskie. Podczas nauki w Technikum Leśnym moim ulubionym przedmiotem była ochrona lasu,

a w szczególności tematyka związana ze stosunkami biocenotycznymi w lasach zagospodarowanych.

### **Jaki gatunek filmowy jest Pana ulubionym?**

Bardzo lubię baśnie. I kino akcji, ale z taką akcją, którą można nazwać sophisticated - skomplikowaną:) Choćby *Tożsamość Bourne'a* czy *Casino Royal*.

### **Pana ulubiona pora roku?**

Zdecydowanie zima. Bardzo lubię widoki górskie zimą.

### **Czy ma Pan jakieś niekonwencjonalne marzenie?**

Tak, ale marzenia się zostawia dla siebie. Uważam także, że nie wszystkie z nich powinny się spełniać...

### **Co najbardziej cieszy Pana w pracy nauczyciela?**

Kontakt z młodzieżą. Zwłaszcza z trzecimi klasami, które poważnie podchodzą do życia i wyboru zawodu na przyszłość.

### **Jakie rady dałby Pan dzisiejszej młodzieży?**

Uczyć się i tyle samo energii poświęcać na rozwijanie swoich zainteresowań.



**Pan prof. w zacnym towarzystwie uczniów kl. 3e.**

Rozmawiały: Miriam Słupska, Natalia Bagińska i Paulina Wargin z klasy 1d.

## Dla ciekawskich...

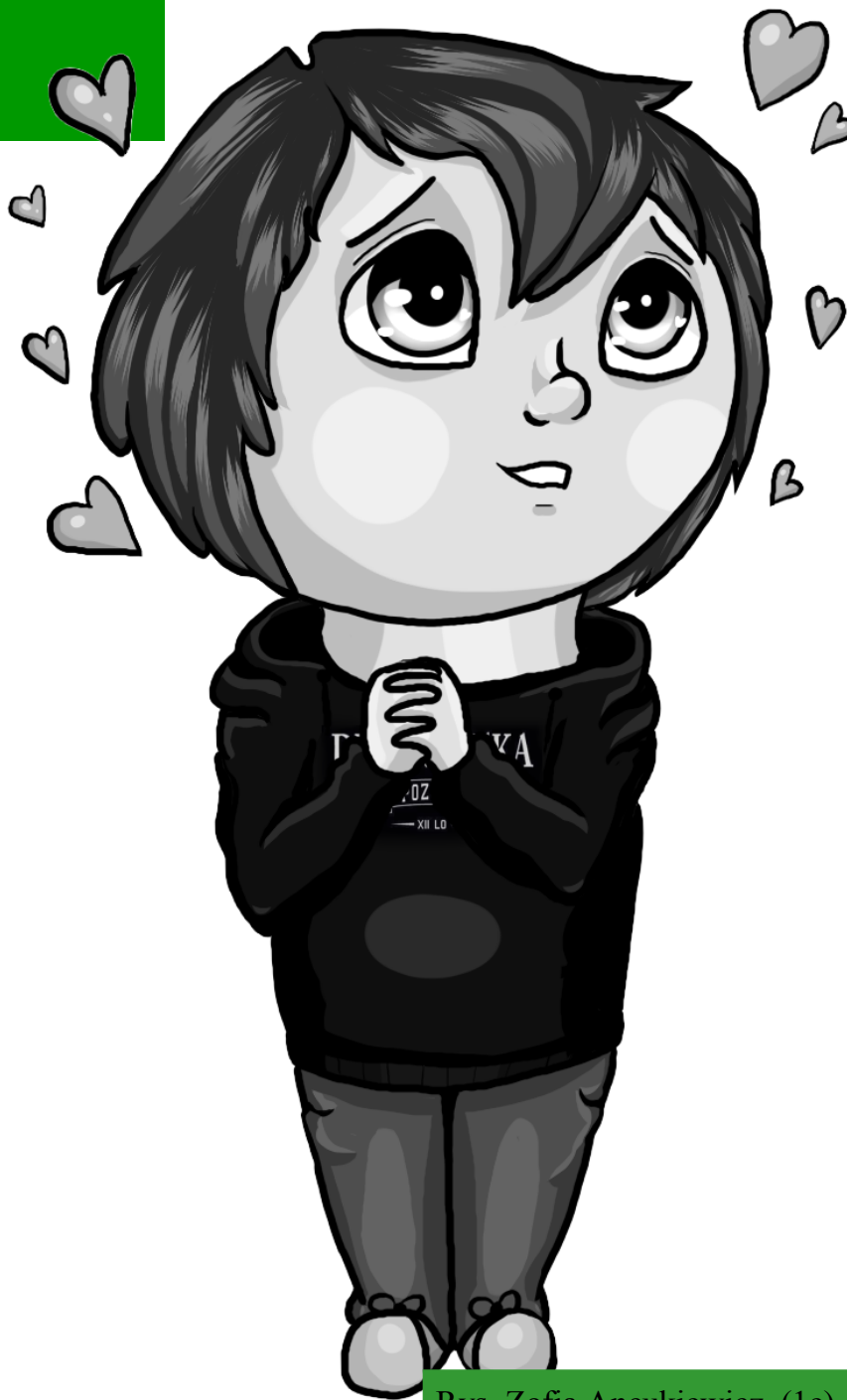
### Miłość

#### Jak działa organizm w stanie zakochania?

Zakochałeś się kiedyś? (Jeśli nie, nie martw się — koty i czekolada też są spoko!) Kojarzysz to miłe uczucie, gdy widzisz TĘ osobę? Jedni mówią na to „motylki w brzuchu”, drudzy nie mają w sobie ani krzty romantyzmu i twierdzą, że to czysta chemia.

Według Gerharda Crombacha miłość to C<sub>8</sub>-H<sub>11</sub>-N czyli PEA (fenyloetyloamina). Związek ten, zwany popularnie narkotykiem miłości, produkowany jest w podwzgórzu, czyli w części mózgu zaliczanej do międzymózgowia. Fenyloetyloamina w odpowiedzi na stan zakochania pojawia się w organizmie człowieka nagle i w dużym stężeniu. Ciekawostką jest to, iż fenyloetyloamina znajduje się również w czekoladzie, mięsie i serach, choć niestety tylko w śladowych ilościach.

Zuzanna Kurowska (1e)



Rys. Zofia Ancukiewicz (1e)

Źródła: <https://motyl.wordpress.com/2007/12/16/zakochanie-od-strony-naukowej/>  
[http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zwiazki/chemia-milosci-co-sie-dzieje-w-organizmie-w-czasie-zakochania\\_34832.html](http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zwiazki/chemia-milosci-co-sie-dzieje-w-organizmie-w-czasie-zakochania_34832.html)  
<http://neuropsychologia.org/tajemnice-zakochanego-mozgu>

# *Nasze pasje:* **Jak nawyki żywieniowe wpływają na nasz nastrój?**

Samopoczucie można poprawić na różne sposoby. By czuć się dobrze, musimy zadbać o to, aby odpowiadać na potrzeby naszego organizmu.

## **Serotonina- hormon szczęścia.**

Serotonina jest nazywana inaczej hormonem dobrego samopoczucia, a także hormonem miłości. Jej ilość w organizmie wpływa na stan emocjonalny i jakość snu. Poziom serotoniny ulega wahaniom u osób zakochanych, co powoduje u nich euforię, ale również to, że szybko popadają w rozpacz. Węglowodany uwalniają w sposób natychmiastowy serotoninę, ale ich nadmiar może źle wpłynąć na nasze samopoczucie (powoduje uczucie senności, zaburzenia nastroju). Należy wobec tego zarządzać mądrze ich spożyciem.

### **Sposoby na zwiększenie poziomu serotoniny:**

1. Jedzmy pokarmy bogate w **tryptofan**, ponieważ ten aminokwas w mózgu jest przekształcany w serotoninę. Do tych pokarmów należą: produkty sojowe, banany, suszone daktyle, mleko i biały ser.

2. Upewnijmy się, że spożywamy odpowiednią ilość **kwasów omega-3**, które znajdziemy np. w siemieniu lnianym, awokado i orzechach.

3. Może zabrzmieć to dla niektórych zabójczo, ale wstawajmy wcześniej. Zbyt długi sen nie działa dobrze na nasze samopoczucie. Najważniejszym tego powodem jest przede wszystkim działanie światła słonecznego, ponieważ wykazuje ono wspólną zależność z serotoniną. Na przykład śpiąc w ciągu dnia, tracimy możliwość „naładowania” naszej serotoniny. Ustabilizowanie rytmu dobowego to najlepszy czynnik mogący dobrze wpłynąć na produkowanie tego związku.



Zdjęcie udostępnione na licencji Creative Commons:  
<https://pixabay.com/pl/dzieci-okrzyki-rado%C5%9B%C4%87-biedny-204741/>

### **Błędy w żywieniu. Jak je naprawić?**

Lekko przygnębieni ludzie są zagrożeni ryzykiem posiadania niezdrowych nawyków żywieniowych. Wiele osób, które nie przywiązują uwagi do spożywania śniadania, może odczuwać zmęczenie i obniżenie nastroju. Są produkty, które dają chwilowe zadowolenie, ale nie tędy droga. Więc co wprowadzić do naszej diety, aby utrzymać ten stan?

### **Naturalne antydepresanty.**

Aby dobrze rozpocząć dzień, nie trzeba sięgać po mocną kawę, lecz po herbatę z **dziurawca**. Zdobył on sławę jako naturalny antydepresant. Poprzez zawartość hiperforyny i hiperycyny reguluje w organizmie stany lękowe oraz depresyjne. Jeśli jednak nie potrafimy oprzeć się kawie, można pójść na kompromis. Do słabszej kawy dosyp płaską łyżeczkę **kardamonu**, który oprócz właściwości leczniczych jest kojarzony z podnoszeniem poziomu energii.

**Selen** odgrywa bardzo ważną rolę w organizmie. Do jego właściwości możemy zaliczyć zapobieganie łatwemu popadaniu w stres. Dlatego warto uważać na jego niedobór, ponieważ może on doprowadzić do depresji lub wzrostu poziomu agresji. Aby dostarczyć odpowiednią dzienną porcję selenu do organizmu, należy spożyć tylko od 3 do 5 **orzechów brazylijskich**.

Wiele osób (w tym ja) twierdzi, że dzień bez **czekolady** to dzień stracony. Czy ten przysmak ma swoje dobre strony? Oczywiście, ale pod warunkiem, że czekolada jest gorzka i ma co najmniej 70% kakao. Zawiera ona wtedy mniej niezdrowego cukru i tłuszczu. Ale to nie najważniejszy powód, aby spożywać ją w takiej postaci. Mocno gorzka czekolada z wysoką zawartością kakao ma więcej anandamidu niż czekolady białe, mleczne itp. Anandamid to neuroprzekaźnik, który wydzielany jest podczas snu i relaksu.

Niesłusznie w cieniu półek ukrywany jest **olej lniany**. Zawarte w nim kwasy omega-3 biorą m.in. udział w syntezie neuroprzekaźników, a co za tym idzie, wpływają pozytywnie na funkcje poznawcze mózgu, w tym także nastrój.

**Imbir** jest uznawany w krajach azjatyckich za tzw. „lek na wszystko”. Nie wypłukując z organizmu potrzebnych minerałów, usprawnia krążenie, pobudza do działania i poprawia

nastrój, podobnie jak kawa. Służy on także do leczenia przeziębień, problemów żołądkowych i wspiera witalność organizmu. Sproszkowany imbir to idealna przyprawa do dań obiadowych.

Zbawienny wpływ na nasze samopoczucie ma także **słońce**, które stymuluje poziom witaminy D w organizmie. Zarówno czekolada, jak i słońce dostarczają nam sporą dawkę endorfin.

### **Rola składników odżywczych**

Każdy wie, że dostarczanie witamin swojemu organizmowi jest bardzo ważne, ale zazwyczaj sięgamy tylko po znaną i lubianą witaminę C, a rzadko przypominamy sobie o reszcie potrzebnych dla nas składników odżywczych. **Witaminy z grupy B** mają szczególne znaczenie w kształtowaniu poziomu naszej witalności. Mianowicie ich odpowiednia zawartość w organizmie to bariera ochronna przed utratą energii. Witaminy i minerały są niezbędne zwłaszcza w okresach wzmożonego wysiłku i przemęczenia.

**Witamina B1** zwana inaczej tiaminą pomaga w koncentracji i zachowaniu optymizmu. Możemy ją znaleźć m.in. w drożdżach, pełnych ziarnach zbóż, orzechach, warzywach liściastych i słoneczniku. Witaminy B2 i B3 korzystnie wpływają na nasz układ nerwowy i pomagają koić nerwy. **Witamina B2** występuje np. w grzybach,

sałacie, jajach i zielonych warzywach. **Witamina B3** jest syntetyzowana przez bakterie jelitowe i jej źródło występuje w mleku, serach, jajach, ziemniakach i zielonych warzywach.

Jeżeli macie trudności z nauką i cierpicie na nadmierną drażliwość, warto wiedzieć, że może je powodować niedobór **witaminy B5**. Jest ona niezbędna w procesach metabolicznych wszystkich składników odżywczych. Bogatym źródłem tej witaminy są otręby, awokado, pomarańcze, banany i brokuły.

**Witamina B11** zwana inaczej kwasem foliowym wraz z witaminą B12 bierze udział w syntezie „hormonów szczęścia”- serotoniny i noradrenaliny. Uzupełnienie ich niedoboru niweluje objawy takie jak nadpobudliwość i trudności w zasypianiu.

### **Zbilansowana dieta jako podstawa dobrego nastroju**

Warto zredukować w swojej diecie złe nawyki żywieniowe, które wkradły się w naszą codzienność. Najlepszym na to czasem jest okres po sezonie zimowym, gdy zazwyczaj pozwalaliśmy sobie na ciężkostrawne potrawy, które źle wpływały na nasz humor. Przede wszystkim nie zapominajmy o odpowiedniej ilości snu, odpoczynku i spędzaniu codziennie choć odrobiny czasu na świeżym powietrzu.

Aleksandra Ludwikowska (2d)





# Czas wyborów...

Zbliżające się wybory przewodniczącego samorządu uczniowskiego cieszą się od kilku tygodni ogromnym zainteresowaniem. Kandydaci rozpoczęli już kampanię wyborczą. W tym numerze prezentujemy ich sylwetki. Jednocześnie zachęcamy do udziału w debacie, która odbędzie się 21 lutego, aby idąc do urny 23 lutego mieć sprecyzowaną opinię na temat wszystkich ubiegających się o tę niezwykle ważną funkcję w szkole.

Kandydaci prezentowani są w kolejności alfabetycznej. Sami są autorami słów na własny temat i samodzielnie dokonali wyboru zamieszczonych tu zdjęć. Materiały te zgromadził Kevin Maliński (przewodniczący SU).



**Davide Iacovone z klasy 1c**

Jestem uczniem klasy 1c w naszym wspaniałym liceum, a także przewodniczącym klasowego samorządu. Obecnie kandyduję na stanowisko przewodniczącego SU.

Wcześniej miałem już okazję czynnie działać na rzecz takiej organizacji w moim gimnazjum. Oprócz tego przez ostatnie pół roku angażowałem się w prace na rzecz SU Dwunastki, pracując między innymi nad stroną internetową samorządu oraz projektem bluz szkolnych.

Kamil Jachimski to uczeń oraz obecny przewodniczący klasy 1f. Wszystko, czego oczekujecie od nowego przewodniczącego, znajdziecie właśnie u niego. Doświadczenia mu nie brakuje, zdobył je chociażby przez ostatnie pół roku udzielając się na forum klasy i w samorządzie uczniowskim. Praca w zespole, nawet tak wielkim, jakim jest szkoła, nie będzie dla niego problemem.



**Kamil Jachimski z klasy 1f**



#nldnr

**Krzysztof Neldner z klasy 1b**

Jestem uczniem pierwszej klasy teatrologiczno-filmoznawczej. Interesuję się muzyką, a moją pasją jest harcerstwo, w którym działam od wielu lat.

Jako przewodniczący SU chciałbym, aby Dwunastka wyszła poza mury szkoły, działała i rozwijała się wraz z jej uczniami.

Kinga, dla przyjaciół Kinia.

Od kilku lat znajduję się w centrum działania samorządu, szkolnych organizacji i kulturalnych eventów. Łatwo się domyślić, że jako „humanistka” nie tylko nie umiem matmy, ale też jestem nastawiona na dialog, szczerzy i niewymuszony kontakt oraz współpracę. Lubię przebywać w towarzystwie, które stawia na równość i dojrzałą, merytoryczną dyskusję.

Prywatnie uwielbiam Harry’ego Pottera, słucham Queen i interesuję się Skandynawią. Nie umiem w śmieszko-  
wanie :D

## Świetlana przyszłość Dwunastki to Ty!



Kinga Prais z klasy 2b

# *Nasze pasje: 7 psychopatów, czyli kawa po amerykańsku.*

Pogoda w ostatnich dniach nie dopisuje, jest zimno i ponuro. Czemu więc nie odprężyć się przy filmie, który umili nam czekanie na lepszy klimat. Moją propozycją będzie „7 psychopatów” Martina McDonagha.

Film rozpoczyna się od przedstawienia nam jednego z głównych bohaterów – Martiego (granego przez Colina Farrella), twórcy scenariuszów filmowych, który dla swojego najnowszego dzieła posiada tylko tytuł. Z pomocą przychodzi mu jego lekko upośledzony przyjaciel Billy (Sam Rockwell), który pracuje dorywczo jako złodziej psów. To on zamieszcza w gazecie ogłoszenie, w którym zaprasza różnych szaleńców do przyjazdu i opowiedzenia swojej historii. Kluczowe dla akcji nie są jednak wypowiedzi tytułowych psychopatów, tylko kradzież shih tzu groźnego szefa mafii (Woody Harrelson), który zrobi wszystko, aby odzyskać swojego psa.

Ciekawy jest także sam sposób opowiadania historii. W pewnym sensie poznajemy „dwa światy”- obok głównego wątku mafijnego bossa toczą się opowieści osób znalezionych

przez Billiego. Zabieg ten pozwala urozmaicić fabułę. Niektóre postaci na minutę lub dwie dzięki własnej historii wychodzą na plan pierwszy. W ten sposób nawet ktoś z pozoru nieważny zyskuje na znaczeniu.

Warto wspomnieć o specyficznym poczuciu humoru McDonagha. Nie atakuje nas na siłę prostymi żartami czy gagami sytuacyjnymi. W jego dziele wszystko ma swoje miejsce, własny porządek i to, co zabawne, rzeczywiście śmieszy – w sposób niebanalny i wysmakowany.

W skali od 1 do 10 to z całą pewnością ósemka - za ciekawy styl, barwnych bohaterów i czarny jak kawa humor.

**Miłosz Konieczny (1b)**

Jesteśmy także na  
stronie:  
[pryzmat12lo.blog.pl](http://pryzmat12lo.blog.pl)







