

## Bo właśnie w wakacje rozkręca się życie!

Wyjście cało z roku  
szkolnego graniczy  
z wielkim cudem!  
A jednak nam chyba  
jakoś się uda...  
Wkraczając

z niesamowitym bólem  
w dolnych partiach ciała  
w upragnione wakacje,  
staramy się zapomnieć  
o tych wszystkich złych  
chwilach, czy to o  
herbatce u Pana  
Dyrektora, czy o całej  
armii jedynek, pasku (nie  
tylko na świadectwie...)  
**ALE NAJWAŻNIEJSZE  
W TYM WSZYSTKIM JEST,  
ŻE JUŻ ZA KILKANAŚCIE  
DNI ZACZNIE SIĘ**



**WAKACYJNE  
SZALEŃSTWO!!!**  
Pływanie, pluskanie,  
zwiedzanie, oglądanie,  
tańce, zabawy, słońce,  
plaża, góry, Mazury,  
J. Miejskie... To Ty  
decydujesz, co będziesz  
robił. Zero stresu, zero  
strachu, wolność! Już  
wkrótce chłopcy  
rozpoczną wakacyjny  
podryw, dziewczyny  
zaszaleją na słońcu.  
Ciekawe, jak zmienimy  
się po tych wakacjach?  
Pomarańcze (nie)mile  
widziane.

Ada, czy tak wypada?

**Czujesz się PUNKIEM, nie sądzę...**

Punk- no właśnie, kto dokładnie  
może powiedzieć mi, kim jest  
punk? Taka subkultura.. okej,  
masz rację. ALE, CZY WIESZ, CZYM  
KIERUJE SIĘ PUNK? Nie bronie ich,  
nawet się z nimi nie utożsamiam.  
Jeśli naprawdę chcesz być  
punkową dziewczyną lub  
punkiem, to musisz znać kilka  
podstawowych informacji...  
Na 100% w swojej szafie musisz

mieć miejsce dla glanów. Niektóre  
źródła mówią, że najlepiej jak  
są zniszczone, a sznurowadła-  
niechlujnie wciągnięte. Musisz też  
poświęcić kilka metrów  
kwadratowych swojej garderoby  
na skórzane kurtki, najlepiej jeśli  
to będą "ramoneski". Nie zapomnij  
o starych i wysłużonych rurkach!  
PUNK W "DZWONACH" TO HAŃBA DLA  
CAŁEGO NARODU!!! Niektóre portale  
podają, że w każdym metrze

kwadratowym ciała musisz mieć  
min. 5 agrafek. Wcale, że nie -"!  
Pamiętaj także o tshirtach  
z "mocnymi" nadrukami!  
Bransolety, ćwieki, irokez  
na głowie (im bardziej kolorowy,  
tym lepiej [oczywiście nie  
do szkoły]). I tyle... Pamiętaj, że to  
jedyne wytyczne i że to Ty  
kształtujesz styl, aby stał się  
bardziej unikatowy!

## Niecodzienna wizyta - oj, się działo...

Dnia 23 maja w naszej szkole  
mieliśmy okazję gościć J.E.  
księdza biskupa Zbigniewa  
Kiernikowskiego, który zawiązał  
do nas z okazji wizytacji  
kanonicznej w parafii. W tej  
uroczystości wzięli udział  
nauczyciele z sąsiednich szkół,  
a także uczniowie z naszej szkoły.  
Ksiądz biskup obejrzał krótką



część artystyczną pod hasłem  
Wiara, Nadzieja, Miłość. W swojej  
wypowiedzi nawiązał do roli  
chrześcijańskiej nadziei w życiu  
każdego z nas. Ciepłe słowa  
skierował do osób występujących,  
chwaląc ich zaangażowanie i  
wysoki poziom wykonania  
prezentowanych tekstów.

kingaaa123

## Jak spędzić wakacje w domu i nie zwariować?

I znowu siedzisz w domu.  
Jedynym alternatywnym (jak  
ci się wydaje) wyjściem z tej  
sytuacji jest spędzenie  
upojnych chwil przy stole  
twojej babuni. Taa. Nie ma jak  
stołówka całodobowa. Ale  
co zrobić, aby nie zanudzić się  
na śmierć?

\* Spotykać się z przyjaciółmi  
< urządzać wycieczki  
rowerowe + biwaki  
^ szaleć po galeriach  
& otworzyć szkołę pływacką  
(jeśli umiesz pływać) dla  
rodzeństwa/ znajomych  
# zrobić jakąś imprezę  
\$ zorganizować seanse  
filmowe lub letnie sesje  
zdjęciowe



# Widz ma taki spektakl, na jaki zasłużył...

## Maciej Dużyński - aktor pełen pasji

**Każdy z nas ma trudności z wyborem zawodu dla siebie. Myślę, że chłopcy raczej chcą być np. piłkarzem, policjantem, żołnierzem, ale nie aktorem... A dlaczego Pan postanowił związać się z teatrem?**

Tak na samym początku, to ja zamierzałem zostać pisarzem. Myślałem, że tak będzie najlepiej, ale nigdy nie chciałem być strażakiem, wojskowym... Po maturze pracowałem w bibliotece, lubiłem to, bo ta praca nie wymagała ode mnie żadnego kontaktu z innymi ludźmi. Później pracowałem w pantomimie Henryka Tomaszewskiego i to właśnie była moja wymarzona praca, bo tam trzeba było się tylko ruszać i nic nie mówić. A z aktorstwem tak jakoś wyszło...

**A czy łatwo jest być aktorem, miał Pan jakieś "wpadki"?**

To jest taki cudowny zawód, który polega na tym, że żywy człowiek spotyka się z żywym człowiekiem i trema, wpadki, to jest wszystko,

co powinno budować ten zawód. Kiedyś zrobiliśmy adaptację Kubusia Puchatka. Ja grałem Kłapouchego, moją ulubioną postać... Miałem wtedy bardzo długie włosy... Charakteryzatorka ubrała mnie w taki strój dekabrysty z bardzo długim szalem. Miałem wielki strażacki bęben, który w pewnym momencie zepsuł się. Na wieszaku znalazłem taki mały dziecięcy bębenek i po przerwie wszedłem z nim. Wszyscy moi koledzy i koleżanki, którzy byli w tym momencie na scenie, na trzy cztery zrobili w tył zwrot, stanęli i zaczęli się strasznie śmiać. Ja oczywiście też. Od tej chwili każdy aktor, który miał coś do zagrania, to się odwracał, skupiał się i potem wybiegał na środek i mówił, mówił, mówił... Robił coś, robił i szybko wracał za kurtynę, by się śmiać. To jest dobre wspomnienie, bo pomimo tego, że dla nas była to ewidentnie



wpadka, to nikt z widowni nie domyślał się prawdy.

**W jakim wieku pan zaczął występować?**  
Zacząłem w pantomimie Tomaszewskiego, miałem 22 lata.

**Grał pan gościnnie w kilku serialach, woli**

**pan teatr czy serial?**

Serial jest sposobem na przeżycie w moim przypadku, a teatr jest sposobem na życie. Jak się już nic nie chce, jak ma się grypę, kaca, zawał, wtedy pierwszy krok na scenę powoduje, że wszystko

wraca do życia. Nagle człowiek przestaje być chory.

Teatr to jest życie, coś co daje skrzydła, to magia. Serial daje tylko popularność i pieniądze.

**Ma Pan działkę w Ostrowie Lubelskim,**

**przecież to mała miejscowość... Czy często tu Pan przebywa?**

Tak, dosyć często tu bywam i to poza sezonem. Tu było cudownie, kiedy kupiliśmy działkę. No i było wspaniale, póki nie wyrosło miasto koło nas... Teraz jest dużo hałasu i policję trzeba czasem

wezwać, ja nie wiem, po co ludzie z miasta jadą

do miast.

**Ogląda Pan seriale, w których kiedyś grał?**

Nie, ja w ogóle nie oglądam seriali.

**Pan i Pana żona postanowiliście założyć domowy teatrzyk. Dlaczego?**

Postanowiliśmy zrobić coś dla siebie. W teatrach nie zawsze robi się to, co się chce. Założyliśmy go dlatego,

że chcieliśmy coś zrobić, mieliśmy jakiś plan w głowie

i marzyliśmy, aby grać dla dzieci. Woleliśmy sami robić lalki, pisać teksty.

**No właśnie, żona jest aktorką... Jak narodziła się państwa miłość, czy to z czystego przypadku?**

Myśmy się poznali w szkole teatralnej. Żona jest z Lublina, ja jestem z Wrocławia, spotkaliśmy się w Białymstoku. Jak ona się zrodziła? Nie wiem, jakoś tak powoli, powoli zaczęło się coś tam zawiązywać. Jakoś tak wyszło. **A ile lat jesteście już Państwo razem?**  
Od 25, jakoś tak...

**Czy ma Pan inne pasje?**

Lubię pisać. Piszę scenariusze, a co nie jest

sztuką, na razie trzymam w szufladzie.

**Jak wspomina Pan swoją edukację?**

Bardzo źle... Nie znosiłem szkoły. Mój tato zbił mnie tylko jeden raz... Pamiętam, jak dostał



pismo, że będzie musiał zapłacić kolegium za to, że jego syn nie chodzi do szkoły od pół roku! Przecież widział, jak codziennie wychodziłem

z domu, kanapki nawet miałem... Tutaj, w Ostrowie, jak przechodzę obok tych szkół, to czuję jak mnie przechodzą dreszcze.

**Podkładał Pan głosy w grach, czy pamięta Pan, w jakich?**

Och, to musieliście w Internecie się naszukać. Nie pamiętam ich wszystkich. Pamiętam, że ulubionym moim odgłosem był ten podczas śmierci wojownika, nagrany 30 razy, ale nie pamiętam, jak się nazywały te, w których normalnie mówiłem. Uwielbiałem

dubbingowanie.

**Udowodnił Pan, że nie przykładając się do nauki, można dużo osiągnąć. Wbrew pozorom słowa rodziców: ucz się, bo nic w życiu nie osiągniesz, nie zawsze się sprawdzają...**

No tak, ale to była inna szkoła i inne czasy. Wtedy wyrzucono mnie z liceum, bo na apelu miałem poprzeć Związek Radziecki i agresję w Afganistanie, a nie chciałem tego zrobić. Warto się uczyć, bo to jest ważne! Zwłaszcza języków, bo dzięki temu świat stoi przed nami otworem, możemy wszędzie wyjechać i czuć się jak u siebie.

**Dziękujemy za rozmowę!**

## KILKA FAKTÓW I CIEKAWOSTEK O PANU MACIEJU:

Jego żoną jest aktorka **Anna Dużyńska**.  
**Dubbingowane postacie**  
Baldur's Gate jako Ragefast  
Baldur's Gate 2 jako Awatar Rillifane'a  
**Grał gościnnie w...**  
=Mąż Ali, znajomy Natalii Na Wspólnej  
=Wydawca Józef Bułka 13 Posterunek  
=Św. Mikołaj

Od kilkunastu lat ma działkę w Ostrowie na tzw. Hawajach, gdzie regeneruje siły po pracy w stolicy. Jak mówi: zakochał się w tym miejscu.

Zaskoczyło nas, że Pan Maciej na spotkaniu z



nami pojawił się w takim zwyczajnym stroju, wyglądał jswójko -jak człowiek z sąsiedztwa, bynajmniej nie żaden celebryta z Warszawy. To było bardzo miłe spotkanie.

Być może Pan Maciej wraz z żoną wystąpią przed naszą ostrowską publicznością.

**Polecamy!!!**

# Bo chcieć, to móc...

## Mały tekścik motywacyjny

Życie stawia nam tak wiele ograniczeń. Większość z nas łatwo się im poddaje. Mamy plany, marzenia, ambicje. Ale często nie potrafimy nic z tego zrealizować. Często jesteśmy słabi. Nie walczymy. Poddajemy się. A marzenia pozostają nadal, ale po co ciągle nazywać je marzeniami i myśleć o nich, wzdychając z rezygnacją?



Zbliżają się wakacje. Możesz w tym czasie zrobić tak wiele, dlaczego by nie spełnić swoich najskrytszych marzeń? Nie

bój się tego. Może od zawsze chciałeś, ot tak po prostu, wsiąść na rower i zacząć jechać i jechać albo po prostu biec przed

siebie donikąd. Czemu by tego nie zrobić? Owszem, może to trochę szalone, ale każdy z nas choć raz o takim czymś marzył. Może chciałbyś w następnym roku w końcu zacząć dobrze się uczyć? Niestety, mówisz tak co roku. Wyobraź sobie siebie za wiele lat, jak będziesz żałował tego, czego nie zrobiłeś, gdy byłeś młody i mogłeś tak

naprawdę wszystko. Dobrze się uczyć, osiągnąć jakiś sukces... Musisz tylko chcieć. Często potrzebna jest nam odpowiednia motywacja, ale czemu nie umiemy sami zagrać się do walki? Jeżeli masz jakieś plany, marzenia, postanowienia, a masz na pewno takich wiele, to dawaj teraz ;) Raz. Szybko. Wstawaj i idź

je spełniać. Tak, te najdrobniejsze. Bo małe rzeczy są największe i dzięki nim będziesz szczęśliwy. I nigdy nie myśl, że nie możesz, że jesteś za słaby. Bo chcieć to móc. A możesz wiele :)

## O dwóch książkach

Lubisz klimaty wojenne? Interesuje cię historia II wojny światowej? Jeśli tak, to polecam ci książki, które na pewno ci się spodobają. Są nimi **„Pamiętnik z powstania warszawskiego”** - Mirona Białoszewskiego (w ciekawy sposób opisuje i oddaje uczucia ludzi, którzy walczyli i uciekali oraz oddaje doskonały obraz akcji z perspektywy zwykłego mieszkańca stolicy) oraz **„Pianista”** - Władysława Szpilmana (Opowieść



o Żydzie, który był pianistą i podczas wojny zmagał się z hitlerowcami. Ta książka może naprawdę bardzo zafascynować, ale oddaje też drastyczny obraz wojny.)

## Kalendarz Dni Nietypowych

**3 VI** Dzień Dobrej Oceny  
**4 VI** - Dzień Demokracji  
**5 VI** - Dzień Ochrony Środowiska  
**6 VI** - Dzień Slayera ;)  
**7 VI** - Dzień

Robienia na Drutach  
**13 VI** - Święto Dobrych Rad  
**21 VI** - Dzień Muzyki  
**24 VI** - Dzień Przytulania  
**25 VI** Świętowy Dzień Smerfa



## Zdrowa opalenizna. Jak ją uzyskać i pielęgnować?

Opaleniznę uzyskać możemy na kilka sposobów. Oprócz kąpieli słonecznej możemy zdecydować się na różnego rodzaju kremy samoopalające, balsamy, jak też na opalenie natryskowe. Każda z metod ma jakieś wady i zalety. Opalenizna słoneczna czy z solarium to efekt działania na skórę promieni UV.

Opalenizna z tubki lub w wyniku opalania natryskowego to reakcja chemiczna preparatu z naskórkiem. W zależności od fototypu cery musimy mieć umiar w opalaniu, jeśli go nie zachowamy, możemy za to zapłacić bolesnymi poparzeniami skóry! Pamiętajcie więc - zanim pójdziecie się opalać, zadbajcie o doby filtr! ;D

# TO I OWO

## Liga jest nasza !!!

### Podziękowania !!!

Dla kapitana **Rafała Marzędy** za prowadzenie w każdym meczu naszej drużyny. Dla **Damiana Maleszyka** za świetną formę - w szczególności pod koniec sezonu.

Dwa mecze do końca sezonu, a my już zostaniemy na 1 miejscu w tabeli !

Wielkie Gratulacje !

LKS Tajfun zdobył mistrzostwo ligi drugi raz z rzędu, a więc zawodnicy zdążyli się z tym oswoić. Tajfun przegrał tylko dwa mecze w sezonie (trzeba zauważyć, że wtedy nie miał pełnej 11 zawodników, a na bramce stał zawodnik z pola.) LKS Tajfun Ostrów Lubelski nie przegrał żadnego meczu u siebie, a jeśli przegrywał, to tylko na boiskach nieznanymi dla zawodników (w



Swidniku i Kamionce.) Będziemy mogli się odegrać za te przegrane mecze niedługo, bo dwa

pozostałe mecze są właśnie z nimi, ale gramy już na własnym boisku. (Chcielibyśmy na meczu widywać

więcej kibiców niż do tej pory.) Wielkie podziękowania należy złożyć naszym kolegom z gimnazjum, którzy w

jakiś sposób przyczynili się do tego pierwszego miejsca naszego zespołu...

Dla **Dawida Budzyńskiego** za wprowadzanie świeżości w grę całej drużyny.



### Kolorowa Kuchnia MIKROFALÓWKOWE SZALEŃSTWO

#### Miodowe ciasto z jabłkami z mikrofalówki

**Składniki**  
100 gram margaryny lub masła  
100 gram brązowego cukru  
2 łyżki miodu  
1 cukier wanilinowy  
2 jajka  
2 szkl mąki (po 250 ml)  
1 łyżeczka proszku  
2 łyżeczki przyprawy do szarlotki (używam Kamisa)  
120 ml (1/2 szkl.) mleka  
2 średnie jabłka lub 3 mniejsze

Masło/margarynę można roztopić w mikrofalówce na opcji "rozmrzanie" lub po prostu użyć miękkiego, nie prosto z lodówki. Utrzeć z cukrem, cukrem wanilinowym i miodem.

Dodać jajka i po trochu mąki (nie wszystko na raz). Dodać proszek, przyprawę i mleko. Rozkręcić. Jabłka obrać, wyciąć gniazda nasienne, pokroić w plasterki lub kostkę. Dodać do ciasta, zamieszać łyżką. Formę okrągłą (śr. 26 cm) nadającą się do użycia w mikrofalówce natłuścić, jeśli silikonowa to nie trzeba, dno wysypać bułką tartą lub wyłożyć papierem do pieczenia. Ja używam szklanej okrągłej formy. Wyłożyć ciasto i wyrównać. Wstawiamy do mikrofalówki na 850-900 W na 8 minut. Sprawdzamy patyczkiem czy się ścięło, jeśli tak to odstawiamy na 5 minut do "ochłonięcia".

Mimo, że w poprzednim numerze zapewniałam, że dam przepis na beziki, to jedna z czytelniczek zażyczyła sobie ciasto z mikrofalówki, a więc PROSZĘ.

#### Na dłuższą chwilę sernik

**Składniki:**  
750g twarogu zmielonego z wiaderka, twarogu śmietankowego lub Quark  
130g cukru  
80g masła  
3 jajka  
18g budyniu waniliowego bez cukru [tak, sam proszek]  
2 łyżki mąki ziemniaczanej  
1 puszka mandarynek (waga samych owoców ok. 170g)  
**Sposób przygotowania:**  
1. Mandarynki odsączyć na sitku.  
2. Miękkie masło utrzeć z cukrem. Dalej miksując, dodawać po jednym jajku.  
3. Kolejno dodać stopniowo ser.  
4. Mąkę wymieszać z budyniem i wmieszać do masy serowej.  
5. Na końcu dodać



mandarynki.  
6. Piec w kuchence mikrofalowej 17min. moc 600 W. Pozostawić do ostygnięcia. (Piec w formie silikonowej lub innej, płaskiej formie przeznaczonej do użytku w mikrofalówce. Piekłam w formie porcelanowej na tartę o średnicy 26cm)