

**3 marca - tłusty czwartek ! 8 marca - Dzień Kobiet !**



"Kobiety nie bij nawet kwiatem."

## ***Dzień Kobiet***

Dzień Kobiet ... Tego dnia wszyscy mężczyźni prześcigają się w pomysłach, jak zaimponować ukochanej kobiecie. Kupują wtedy kwiaty, wymyślają oryginalne prezenty lub mniej oryginalne śmieszne życzenia (czasem też gotowe wierszyki lub wiersze). I dobrze, że to robią i nie pozwalają aby Święto Kobiet zostało zapomniane, bo jeśli swoje święto mają zakochani, Górnicy,

Hutnicy, Policjanci, Nauczyciele, Matki, Ojcowie (i wiele innych) to dlaczego nie czcić Kobiet? Tak czy inaczej, Ty nie czekaj na ostatni moment, przejrzyj piękne życzenia dla kobiet, śmieszne wierszyki i jeszcze dziś wyślij je do swojej ukochanej. 8 marca zaś nie zapomnij o okazywaniu uczuć, i wręcz swojej Kobiecie choćby najmniejszy podarek.

F.

### **W numerze :**

- obóz archeologiczny
- tłusty czwartek
- druga część wywiadu z Księdzem Wojciechem
- uzależnienia

### **a także**

- wywiad z uczennicą naszej szkoły - Sarą Wojciechowską
- do posłuchania : Kult - Mtv Unplugged
- Kinowe nowości

## Tłusty czwartek Dzień wielkiego obżarstwa

Założmy się, że każdy z was wie jaki mamy dzisiaj dzień! Jest Tłusty Czwartek, święto, które rozpoczyna ostatni tydzień karnawału: czasu szaleństwa, jedzenia i imprez.

W tradycji polskiej to dzień objadania się pączkami i faworkami, znanymi też jako chruściki. Kto nie lubi tych pyszności? Chyba tylko nieliczni, ale nawet oni powinni zjeść chociaż jednego pączka. Według jednego z przesądów, jeśli ktoś w Tłusty Czwartek nie zje ani jednego pączka to w przyszłości nie będzie mu się wiodło. Nawet jeśli nie wierzycie w tradycyjne mądrości, powinniście zasmakować tych przysmaków.



Jest to jedyny dzień, kiedy ujdzie Wam to płazem,. Jedna w roku doba, podczas której można zatracić się w słodkościach, na ten jeden dzień można zapomnieć o diecie i ciągłym odchudzaniu się. Co ciekawe, Tłusty Czwartek nie był kiedyś typowo słodkim świętem. Dawniej tego dnia objadano się słoniną, boczkiem i mięsem, które suto zapijano wódką. Do was należy wybór: jaki Tłusty Czwartek będziecie obchodzić w tym roku? ;)



### Serowe pączki

W tegoroczny tłusty czwartek proponujemy dla odmiany pączki serowe.

#### **Składniki :**

- \* 3,5 szklanki mąki
- \* 5 jaj
- \* 2 homogenizowane serki waniliowe
- \* 1/4 szklanki cukru
- \* 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- \* szczypta soli
- \* olej do smażenia
- \* cukier puder do posypania

#### **Sposób przygotowania :**

Żółtka utrzeć z cukrem, wymieszać z serkami waniliowymi. Mąkę z proszkiem do pieczenia

### Czy wiesz, że ...

Nasza Szkoła zajęła 26 miejsc w Pomorskim Rankingu Liceów Ogólnokształcących, najwyżej z wszystkich tczewskich placówek. Mamy nadzieję, że teraz będzie już tylko lepiej!

### Czy wiesz, że ...

Przeciętny Polak czyta 200 słów na minutę, podczas gdy najnowszy rekord świata to ponad 65 tysięcy słów na minutę. To chyba najwyższy czas, żeby trochę poćwiczyć!

### Czy wiesz, że ...

Piramida Cheopsa jest największym na świecie ostrosłupem prawidłowym czworokątnym. Ma 146m wysokości, a krawędź jej podstawy wynosi 230m.

### DZISIAJ!

**Na terenie szkoły Samorząd Uczniowski sprzedaje pyszne pączki.**

przesiać przez sito. Białka ubić ze szczyptą soli na sztywną pianę. Delikatnie mieszając połączyć pianę z utartymi żółtkami i serkami. Dodać przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia. Ciasto nabierać łyżką stołową i partiami kłaść na rozgrzany olej. Smażyć z obu stron na złoty kolor. Usmażone pączki przekładać na ręcznik papierowy. Wystudzone posypać cukrem pudrem.

***S m a c z n e g o !***

# Obóz archeologiczny

dołącz do nas w przyszłym roku!

Zajęcia, zorganizowane dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych, odbywały się od 12 do 24 lipca. Mieli okazję popracować wraz z archeologami, szukając skarbów sprzed wieków. Cała praca odbywała się pod okiem mgr Renaty Wiloch - Kozłowskiej, której zadałam kilka pytań.

**- Co skłoniło panią do zorganizowania obozu archeologicznego?**

- Bardzo lubię, wręcz kocham archeologię i dbam o to, aby pokazać ludziom to, co robię i sens tych działań, a nic nie jest lepszą to tego okazją niż wspólna praca. Pomysł wzięłam z własnego życia. Po maturze uczestniczyłam w takim obozie.

**- Co spodziewała się pani znaleźć, a co zostało odkryte?**

- Archeolog rozpoczynając wykopiska nie może planować tego, co znajdzie. W przypadku badań w Tczewie jednak, rzeczywiście szukaliśmy murów obronnych, których przebieg w tej części miasta



jest poznany bardzo orientacyjnie, generalnie na podstawie literatury. Odśloniliśmy fragmenty murów obronnych średniowiecznego Tczewa. A przy okazji bruk ul. Zamkowej z XIX w., pod nim warstwę zawierającą ceramikę i monetę z czasów krzyżackich.

**- Co mogłaby pani powiedzieć tym, którzy są zainteresowani w przyszłości tym zawodem?**

- Archeologia to poznawanie życia ludzi w przeszłości, sklejanie z małych kawałeczków obrazów historii, takie swoiste puzzle. Wymaga to solidnego przygotowania. A więc trzeba się uczyć.



Ziemia kryje jeszcze wiele tajemnic i czeka na swoich odkrywców. Życzę wszystkim młodym ludziom, aby byli odważni i nie bali się marzyć. Żeby próbowali różnych zajęć, żeby realizowali swoje marzenia, żeby dobrze rozpoznać swoją życiową drogę.

rozmawiała  
Karolina Guzowska



## Ciekawe święta Marcowe

**3 Marca**

Tłusty Czwartek  
Międzynarodowy Dzień Pisarzy

**4 Marca**

Start Karnawału w Rio

**5 Marca**

Dzień Teściowej  
Dzień Dentysty

**8 Marca**

**Dzień Kobiet**

Ostatki - Koniec Karnawału  
Dzień Praw Kobiet

**9 Marca**

Środa Popielcowa  
Początek Wielkiego Postu

**14 Marca**

Dzień Liczby Pi

**17 Marca**

Światowy Dzień Morza  
Dzień Świętego Patryka

**20 Marca**

Dzień bez Mięsa

**21 Marca**

Pierwszy dzień wiosny  
Międzynarodowy Dzień Walki z  
Dyskryminacją Rasową (ONZ)

**22 Marca**

Dzień Ochrony Bałtyku  
Międzynarodowy Dzień Wody

**23 Marca**

Światowy Dzień Meteorologii  
Światowy Dzień Lasu

**24 Marca**

Światowy Dzień Walki z Gruźlicą  
Narodowy Dzień Życia

**25 Marca**

Dzień Świętości Życia

**27 Marca**

Zmiana Czasu z Zimowego na  
Letni

Międzynarodowy Dzień Teatru  
Ogólnopolski Dzień Wolnej  
Konkurencji

**29 Marca**

Dzień Metalowca

# A che cosa? A co? Ale, o co chodzi?

**SYMPATYCZNY WYWIAD Z SYMPATYCZNYM KS. WOJCIECHEM KORZENIAKIEM, NA NAJSYMPATYCZNIJSZE TEMATY. SKĄD U KSIĘDZA TA DUSZA AKTORA?**

x. Wojciech - Skąd u mnie ta dusza aktora? Tego nie jestem pewien czy aktora ja nie chcę grać!!! Myślę, że bardziej staram się być reżyserem, scenografem. W czasach szkoły podstawowej byłem wybierany, czy przymuszany do bycia i działania w różnych przedsięwzięciach politycznych, przedstawieniach z racji świąt narodowych. Musicie wiedzieć, że ja byłem dzieckiem komunizmu, więc brałem udział w pochodach pierwszomajowych, itp. Z krepowymi kwiatkami, chorągiewkami z gołębiami wyciętymi z brystolu biegałem po ulicach manifestując radość i wolność PZPR. Jednak wszystko, (tak naprawdę) zaczęło się w seminarium, od pierwszego roku już byłem nieco kontrowersyjny. Na przedstawienie na Boże Narodzenie, które oglądał Ksiądz Biskup, przywoziłem dziesięć żywych kur. Kury te występowały w szopce, a raczej na początku jeszcze w targu żydowskim. Było to wszystko na podstawie Starego Testamentu, Księgi Izajasza. Ile one dały radości.... aż pióra leciały Później często wystawiałem

lub pomagałem kolegom w sztukach, czy „Andrzejkach (są to przedstawienia, można by nazwać nieco komediowe). W międzyczasie rozwijałem bardziej umiejętności czytania, śpiewu, słuchania. Wykłady, ćwiczenia prowadzili dla nas Pan Profesor

Jerzy Kizkisz i jego żona, Pani Halina Winiarska, którzy są aktorami Teatru Wybrzeże. Pani H. Winiarska uczyła właściwego czytania, dykcji, proklamacji Słowa Bożego. Ukochany mój Mistrz muzyki, ks. Profesor Edward Hinz uczył bycia oddanym Bogu i ludziom. Uczył nas śpiewu i był to piękny czas, gdy byłem w chórze kleryckim, potem nawet byłem kantorem. Potem rozhuczało się wszystko w Starogardzie, kiedy byłem katechetą w czerwonym LO, powstał teatr „Niebieska Teutonia, (nazwa od niebieskiej maszyny do szycia). Wtedy wystawialiśmy „Śluby panieńskie, robiliśmy przedstawienia w kościele. Rozpoczęła się dekada pracy nad tekstami Księdza Profesora Janusza St. Pasierba. Rozpoczęła się przyjaźń z wieloma moimi aktorami, która trwa do dzisiaj. (Marcin Skrzypczak rok temu występował u nas, poszukajcie go z Supljkacje na youtube). Kolejna parafia to Sierakowice W Sierakowicach, to ja zapraszałem teatry do siebie, aktorów i piosenkarzy. Najmilsze spotkanie



z panią Hanką Bielicką, która, jak wiemy niestety już nie żyje. Było tego sporo, aż mi się dostało. Zostałem Perłą Kaszub za animatora kultury wesołej. Oj działa się, działa. Największe doświadczenia i tak naprawdę największy rozwój nastąpił w Świeciu, gdzie powołałem grupę teatralną przy Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych, która nazywała się Bohema. Przystawień było mnóstwo, nie jestem w stanie ich policzyć. Ale to był mój złoty czas, czas cudnej pracy z dyrekcją, nauczycielami, uczniami.



**Zdjęcia: - pamiątki z wakacji Księdza Wojciecha**

**CZY MA KSIĄDZ ŻYCIOWE PRZEŚLANIE, KTÓRYM ZECHCIAŁBY SIĘ KSIĄDZ PODZIELIĆ Z NAMI?**

x. Wojciech - no to na koniec komedia (wyjdzie). Moi kochani Włosi mają bardzo sympatyczne, ładne powiedzenie „a che cosa?- Ale, o co chodzi? (Dokładnie A co?). Zadają to pytanie zwłaszcza wtedy, gdy spóźniają się dwie i pół godziny na spotkanie, pytają się wtedy, kiedy zderzy się dziesięć

samochodów. No, ale, o co chodzi? O co chodzi? Kiedy nie przyjdą do pracy, no, ale, o co chodzi? Z jednej strony to jest śmieszne, zwłaszcza dla nas, ludzi z północy, może jest to lekceważące, ale ja lubię odnosić to powiedzenie względem Boga. Kiedy my rozmieniamy się na drobne, trwonimy czas, marnujemy siły i talenty, kiedy nerwowi, roztrzęsieni bez sensu gryziemy i drapiemy innych, kiedy krzyczymy i mówimy brzydkie

słowa, pytam się: A CHE COSA? Przecież chodzi w naszym życiu

o jedno, o miłość do Boga i bliźnich. Człowieku opamiętaj się nie po to jesteś na ziemi.

Czyli: ALE O CO CHODZI PAMIĘTAJCIE, ŻE O MIŁOŚĆ.

## Pamiętajcie, że o MIŁOŚĆ

### TEATR MISTERO

W ramach projektu unijnego, w naszej szkole organizowane są warsztaty teatralne. Teatr Mistero ma swoje cele. Aktualnie uczestnicy pracują nad filmem, który ma promować szkołę. W filmie mają wystąpić nie tylko osoby z koła teatralnego, lecz również inni uczniowie szkoły. Młodzi aktorzy wyjadą również na spektakl do teatru. Wszystkim kieruje niezastąpiony Ksiądz Wojciech Korzeniak.



**Karolina Gąsczyk  
Małgorzata Jędrzejewska**

## Z odwiedzinami w Polsce uczestnicy projektu PEACE



Tych troje zagranicznych studentów na pewno nie umknęło Waszej uwadze. W zeszłym tygodniu Ana z Gruzji, Gozde z Turcji i Amor z Indonezji przybliżali nam kulturę swoich krajów.

A wszystko to dzięki dziesiątej już edycji projektu "PEACE Cross - cultural Understanding 2011" prowadzony przez międzynarodową organizację studencką AIESEC.

Najważniejszym zadaniem projektu jest umożliwienie licealistom kontaktu ze studentami z całego świata. Celem naszych gości było przedstawienie swoich kultur i krajów.

Dowiedzieliśmy się prawdy o wojnie w Gruzji, czy w Turcji muzułmanie dyskryminują wyznawców innych religii i czy w Indonezji ludzie nadal mieszkają w chatkach z bali. Nosiliśmy tradycyjne gruzińskie czapki, tańczyliśmy ludowe tańce i uczyliśmy się prostych słówek w ich językach. W ciągu tego tygodnia udało się nam pokazać Anie, Gozde i Amorowi Perłę Pomorza, czyli Gdańsk. Grupa uczniów Liceum opowiedziała im historię Neptuna, Żurawia czy Kościoła Mariackiego

Spacer był dość długi, informacji naprawdę dużo, a gości, przywykłych przecież do prawie tropikalnych temperatur, nie zraziły nawet dość duże mrozy.

Każda taka wizyta jest świetną okazją do poszerzenia horyzontów, poznania innych kultur czy po prostu poćwiczenia angielskiego ;) Możemy mieć tylko nadzieję, że odwiedzi nas jeszcze więcej równie sympatycznych i zaangażowanych studentów!

**pooska**



## parę słów o AIESEC

AIESEC jest międzynarodową organizacją studencką, umożliwiającą młodym ludziom odkrywanie potencjału i rozwój. Kształtuje w studentach takie cechy jak wrażliwość kulturowa, zdolność aktywnego uczenia się, przedsiębiorczość i odpowiedzialność społeczną. Każdy dołączający student bierze udział w Programie Rozwoju, w ramach którego ma możliwość stopniowego poszerzania swojej wiedzy i umiejętności. Członkowie AIESEC wyjeżdżają na praktyki zagraniczne w jednym z ponad 100 krajów świata.

# Nowości kinowe i stare dobre klasyki

Pójście do kina zawsze było świetną odskocznią od nudnego tygodnia. Idąc tam możemy cieszyć się znakomitym dźwiękiem i obrazem, zapominając o wszystkim innym.

Czasami jednak ciężko się zdecydować na jaki film pójść. Dlatego postaram się przybliżyć wam filmy, które ostatnio są do obejrzenia. Jak zostać królem (Kings Speech) to film opowiadający o wstąpieniu na tron Wlk. Brytanii Jerzego VI (ojca obecnej królowej). Władcą miał zostać jego brat, jednak po jego rezygnacji władzę musiał wziąć w swoje ręce główny bohater. Jako król musiał oczywiście przemawiać do ludu. Problemem było to że



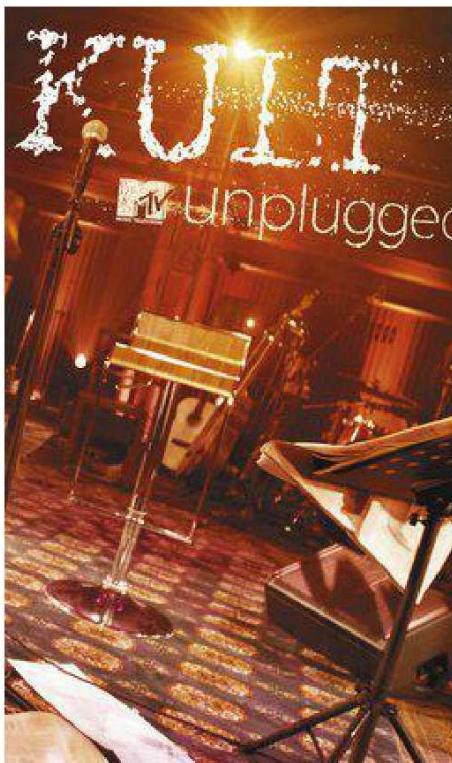
władca się jąkał. Jak młody księżę poradziły sobie z tym problemem możemy zobaczyć w filmie Jak zostać królem.

Sanctum zostało zrealizowane w technologii 3D. Opowiada o grupie pletwonurków, która wyrusza na ekspedycję do największego systemu jaskiń na świecie. Problemy zaczynają się kiedy tropikalna burza zmusza ich do zejścia niżej. Jeśli nie uda im się wydo-



stać zostaną pogrzebani w jaskiniach już na zawsze. Czasami jednak, kiedy najnowsze produkcje, wydają się nudne i przereklamowane warto sięgnąć po klasykę. Filmy takie jak Ojciec Chrzestny są praktycznie nieśmiertelne. O dobre, stare filmy wystarczy zapytać rodziców :)

**Patryk**



## Do posłuchania : Kult - Mtv Unplugged

Jeden z najpopularniejszych polskich zespołów powraca! Grupę Kult zaproszono do organizowanej przez MTV popularnej serii koncertów "bez prądu". Jak sobie poradził zespół występując bez gitar elektrycznych? Fantastycznie! Nowe aranżacje starych utworów brzmią świeżo i oryginalnie. Nie zabrakło największych hitów zespołu ("Arahja", "Polska" czy "Baranek"), jak również mniej znanych kawałków. Album osiągnął już w Polsce status poczwórnej platyny. Tej pozycji nie wolno przegapić!

**pooska**

## Do poczytania :

### "Oskar i Pani Róża"

Ostatnio postanowiłam przeczytać jedną pozycję z kanonu lektur - "Oskar i Pani Róża". Jakież było moje zdziwienie, kiedy wywołała ona u mnie nie tylko uśmiech, ale i łzy. Opowiada ona o chłopcu chorym na raka. Pewnego dnia podsłuchał rozmowę pomiędzy jego rodzicami, a lekarzem. To co usłyszał, zmieniło jego życie raz na zawsze. Opowiadanie to pokazuje, jak ważne jest odpowiednie wykorzystanie danego nam czasu. Myślę, że ta książka spodoba się zarówno osobom wrażliwym, które po przeczytaniu będą płakały w poduszkę, ale także tym, które po jej przeczytaniu, utwierdzą się w przekonaniu, że zważając na kruchość naszego życia, każde szaleństwo jest dozwolone. :)

**Magda S.**

# Na płasko czy na szpilce ?

## - czyli trochę o butach

Wiadomo, wysokie buty wysmuklają sylwetkę i dodają szyku, zatem czasem nie ma wyboru, bo jeśli wybieramy się na elegancki bal - bez szpilek ani rusz. Natomiast,

jeżeli chcemy dodać figurze lekkości, przydadzą się gładiatorki lub trampki. Obecnie mamy w modzie dość dużą swobodę mieszania stylów, ale nie przesadzajmy, żeby nie popaść w śmieszność, zakładając bardzo eleganckie, wysokie szpilki, a do tego sportową bluzkę, czy workowate spodnie. Nie tylko moda, uroda, czy upodobania mają tu znaczenie. Musimy też zdawać sobie sprawę z wpływu obuwia na zdrowie zarówno naszych nóg, jak i



całego naszego organizmu. Wysokie buty, unieruchamiają i przeciążają palce oraz utrzymują stopy w pozycji niemal pionowej, co utrudnia ich właściwy ruch. Bez wątplenia na szpilkach trudniej utrzymać równowagę i właściwą postawę ciała, przez co narażamy nasz kręgosłup na dyskomfort. Najwygodniej oczywiście będzie nam na sportowo i na płasko, a najzdrowiej i najbardziej naturalnie byłoby



na bosą w plenerze, dzięki czemu poza prawidłowym ruchem stopy, fundujemy jej darmowy masaż i relaks. Niestety w Polsce to możliwe najwyżej przez kilka miesięcy w roku i pod warunkiem, że znajdziemy skrawek plaży lub czystego trawnika.

F.

## Uzależnienia



Z określeniem 'uzależnienie' spotykamy się na co dzień, wiele celebrytów i tzw. 'gwiazd' ma taki problem. Amy Winehouse uzależniona jest od alkoholu, Kelly Osbourne od narkotyków, Eva Mendes od seksu. Ale czym tak naprawdę jest owe uzależnienie? Według słownika jest to nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji.

W dzisiejszych czasach młodzi ludzie często borykają się z wieloma problemami - kłótnie z rodzicami, niepowodzenie w szkole, niska samoocena. Kiedy chcą uciec od otaczającego ich świata albo po prostu mają ochotę zaszaleć, sięgają po alkohol czy papierosy. Z czasem staje się to codziennością. Tylko jaki to ma sens? Palenie podobno zabija, szkodzi Tobie i osobom w Twoim otoczeniu, alkohol psuje wątrobę...

**PALENIE SZKODZI  
TOBIE I OSOBOM W  
TWOIM OTOCZENIU.**

Korzystanie z tych przyjemności daje nam tylko chwilową satysfakcję. Szybko jednak można odczuć tego negatywne skutki. Tak wiele możemy stracić przez jednego nieszczęsnego papierosa, jednego drinka. Nie pozwól, aby Twoja słabość do alkoholu czy palenia zniszczyła to, na co tak długo pracowałeś - dobry kontakt z rodzicami, przyjaźń, zdrowie...

**Podsumowując - NIE PAL, NIE PIJ, twoja wątroba będzie zdrowa, nie będziesz śmierdział, osoby w twoim otoczeniu będą szczęśliwe, a Ty nie będziesz borykał się z kacem. :)**

Magda S.

## Nasza olimpijka Sara Wojciechowska

Prace domowe. Sprawdziny. W dodatku prawie codziennie trening. "Nierealne" - pomyślałaby co druga osoba. Sara Wojciechowska, wychowanka Unii Tczew oraz

uczennica naszego LO nie narzeka, bo kocha to co robi. Miłością do wioślarstwa zaraził ją brat. Cwiczy konsekwentnie siedem dni w tygodniu latem i pięć w okresie zimowym. Gdy jest ciepło to trenuje na wodzie i biega. Kiedy warunki przestają sprzyjać to pozostaje jej siłownia i ergometr, który imituje pływanie w łódce. Do tego dochodzą obowiązki związane ze szkołą, ale jak sama mówi: "daję radę, wystarczy ułożyć sobie harmonogram i się go



trzymać". Jak widać ciężka praca przynosi efekty. Przykład? Brąz i złoto na Mistrzostwach Polski w kategorii junierek młodszych w zeszłym roku. Lecz nie osiadła na laurach i już przygotowuje się na Mistrzostwa Europy, które odbędą się pod koniec czerwca. A co będzie za kilka lat? Obyśmy mogli ją dopingować na olimpiadzie. Tak więc widać, iż dla chcącego nic trudnego.



Wystarczy wpleść w to co kochasz trochę zaangażowania i ciężkiej pracy ... A Sarze życzymy osiągnięcia celów do których dąży.

**Mateusz Papis**



### Trochę ruchu - bieganie

Bieganie to świetny sposób, bo nie kosztuje zbyt wiele, poza tym - biegać można wszędzie, czy to w mieście, czy w lesie. Trzeba tylko znaleźć czas i chęci. Jeśli tych drugich ciągle Ci brak, spójrz: bieganie nie tylko wyrzeźbi Twoją sylwetkę - sprawi też, że będziesz zdrowszy, a Twoja kondycja znacznie wzrośnie. Mamy dla Ciebie kilka rad, żeby ten rodzaj wysiłku był jak najprzyjemniejszy i jak najbardziej efektywny.

Po pierwsze, najlepsze jest mieszanie ze sobą chwil szybkiego biegu i lekkiego joggingu. Zaczynaj powoli, biegnij tyle, ile możesz i nie wyznaczaj sobie nieosiągalnych celów. Za każdym razem próbuj biec dalej, podnoś sobie poprzeczkę. Może to być po prostu jedna minuta dłużej, jeden blok dalej. Ważne, żebyś po prostu zwiększał swoje możliwości.

Robi się coraz cieplej, śnieg zaczyna topnieć, a nam wszystkim aż chce się coś robić, chce się wyjść. Wiosna to idealny czas, żeby zafundować sobie trochę więcej ruchu.

Najlepiej biegać z kimś jeszcze. Dlaczego? To proste, nie chcesz się ośmieszyć i być tym pierwszym, który skończy. Możecie się nawzajem motywować. Ważne jest tylko, żeby ta osoba nie była od Ciebie znacznie lepsza lub gorsza - będziecie wtedy tylko się frustrować, a nie o to tu chodzi.

Prawda jest taka, że najlepiej biega się boso. Tak! Dobrze czytacie. Tylko, bądźmy szczerzy, kto ma na to ochotę, szczególnie w błocie albo po nierównych chodnikach? Najlepiej więc zainwestować w dobre buty - szczerze mówiąc, jest to nasz jedyny wydatek. Polecamy przejście się do prawdziwego sklepu sportowego, gdzie dobiorą nam je zależnie od ciała, łuku stopy i stylu biegania.

**pooska**