Gazeta Samorządu Uczniowskiego Zespołu Szkół Zawodowych w Nasielsku

Gazeta Szkolna

Luty 2015, nr3

Reporterzy: ILO—Angelika Bryska; IILO– Aleksandra Frąckiewicz, Natalia Jerzyńska, Sylwia Ostrowska, Justyna Rutkowska, Robert Pisarzewski, Klaudia Witkowska, Sylwia Wiśniewska, Paweł Turek, Kamil Dynakowski, Aleksandra Wiśniewska, Karolina Sawicka, Kinga Reszczyńska, Klaudia Tybuchowska, Rafał Przybysz; IIILOA– Katarzyna Włodarska, Oliwia Dylewska; sor Krzysztof Turek

Redaktor naczelna Karolina Witkowska

Opiekun Gazety: sorka Agata Żbikowska

Rysunki: Agata Papierska, Ada Olechowicz, Joanna Sterbicka

W tym numerze:

Link do przyszłości	**2**
Mister Studniówki	**3**
„NaPOLEoN”	**4**
Odżywianie dla zdrowia	**6**
Marchewka czy chips?	**7**
Po co mi szkoła?	**8**
Nauka podczas snu	**9**
Dlaczego warto czytać	**10**
Polecamy książkę	**11**
Mikrofala– hit czy kit?	**12**
Jaki silnik wybrać?	**13**
Nowe życie Twojego smartfona	**13**
Facebook-mania	**16**
Gala Oscarowa	**17**
Ciekawostki	**18**
Fonoholizm	**19**
Żołnierze Wyklęci	**20**
Sport– mamy srebro.	**21**
Sudoku, dowcipy	**22**

LINK DO PRZYSZŁOŚCI

MŁODZI • INTERNET • KARIERA

28.02.2015 r. uczniowie klasy 1LO wzięli udział w projekcie „Link do przyszłości. Młodzi. Internet. Kariera" , którego celem jest wspieranie młodych ludzi z małych miejscowości w planowaniu ich przyszłości zawodowej w sposób szeroki i nieszablonowy, uwzględniając rozwój społeczeństwa informacyjnego i gospodarki opartej na wiedzy. W ramach projektu w Miejsko—Gminnej Bibliotece Publicznej w Nasielsku zostało zorganizowane spotkanie z młodym , inspirującym profesjonalistą, video managerem w Onet.pl., Wojciechem Wiemanem. Uczniowie mieli możliwość poznać jego drogę do sukcesu oraz dowiedzieć się, jaką rolę w jego pracy odgrywają nowe technologie. Poznali także zawody, na które prognozowane jest zapotrzebowanie w przyszłości oraz dowiedzieli się , co ważne jest w poszukiwaniu dobrej pracy. Wszyscy uczestnicy byli bardzo zadowoleni ze spotkania, dzięki któremu nauczyli się jak osiągnąć sukces.

Angelika Bryska

MISTER STUDNIÓWKI 2015

1. Czy spodziewałeś się swojej wygranej ?

Na początku każdy uczestnik plebiscytu miał równe szanse. jednak z biegiem czasu procent moich głosów rósł w zaskakującym tempie, co mnie bardzo uszczęśliwiło. Natomiast kompletnie się tego nie spodziewałem.

2. Jak czujesz się z faktem, że jesteś najprzystojniejszym chłopakiem w Powiecie?

Ja cały ten konkurs traktuję jako zabawę i wcale tak nie uważam. Jednak bardzo mi miło, że zadano mi takie pytanie.

3. Jak zmieniło się twoje życie po tym zacnym sukcesie?

W znacznym stopniu się nie zmieniło, wszystko jest takie samo. Może jestem bardziej rozpoznawalny w szkole.

4. Jak zareagowali Twoi rówieśnicy na fakt, że jesteś misterem studniówki 2015?

Wszyscy mi gratulowali. moja klasa była bardzo zadowolona, ponieważ wygraliśmy kolację w restauracji.

5. Przypomnij na koniec, jaką nagrodę otrzymałeś. Jesteś z niej dumny?

Główną nagrodą jest kolacja dla mojej klasy w restauracji Borodino w Nowym Dworze, o której już wspomniałem. Z tego powodu jestem bardzo dumny. Otrzymałem także bon na 300zł do sklepu sportowego. Na koniec Chciałbym bardzo podziękować każdemu kto oddał na mnie głos. Dzięki wam jest ta wygrana.

Wywiad Z Bartoszem Bieleckim przeprowadziła Oliwia Dylewska

„NaPOLEoN”

14-go grudnia ubiegłego roku aktorzy szkolnego „Teatru bez Nazwy” wzięli udział w projekcie realizowanym przez fundację „Go Silver” mającym na celu przybliżenie społeczności naszej gminy, pewnych faktów z historii Nasielska, mało znanych większości naszych obywateli. Faktem historycznym, ważnym nie tylko dla naszego środowiska, ale również dla naszego kraju, była kampania napoleońska 1807 roku.

Napoleon to niezwykle ważna postać dla Polski ponieważ z jego osobą Polacy utożsamiali swój dalszy byt. Po latach niewoli stworzenie namiastki państwa polskiego w postaci Księstwa Warszawskiego, nadanie konstytucji zrównującej w prawach wszystkich obywateli, z chłopami włącznie, rozbudzało w Polakach nadzieję na odrodzenie się państwa polskiego u boku wielkiej Francji.

Jednym z elementów projektu, w którym uczestniczyliśmy była realizacja sztuki teatralnej pt. „NaPOLEon” autorstwa Katarzyny Rospendowskiej. Zadaniem sztuki było pokazanie skomplikowanych relacji pomiędzy przedstawicielami poszczególnych nacji występującymi w sztuce w kontekście wojny a tło, dla całości wydarzeń, stanowiły święta Bożego Narodzenia. Autorka sztuki założyła, że Napoleon spędził noc wigilijną w Nasielsku. Teza ta trudna jest do obronienia ponieważ nie ma na nią żadnych dowodów a w kontekście dalszych wydarzeń, tamtego okresu, takie założenie nie znajduje żadnego uzasadnienia. Jednak fakt przejazdu Napoleona przez Nasielsk nie budzi żadnych wątpliwości.

Na marginesie, sztuka rządzi się swoimi prawami i dlatego 14-go grudnia 1807roku, Napoleon w otoczeniu swoich oficerów gościł w jednym z dworów w okolicy Nasielska i uczestniczył w wieczerzy wigilijnej w rodzinie Stanisława Dąbskiego, ówczesnego właściciela Nasielska. Na ile sztuka spełniła swoje zadanie mogli ocenić widzowie zaproszeni na spektakl przez organizatorów. W zgodnej opinii widzów sztuka była niezwykle ciekawa i warta pokazania szerszej publiczności. Z naszej szkoły spektakl oglądali Pani Dyrektor Agnieszka Rutkowska i Pan Janusz Drwęcki.

Sor Krzysztof Turek

ODŻYWIANIE DLA ZDROWIA

Jedzenie jest niezbędne w naszym życiu, ale powinno być także przyjemnością. Potrzebujemy spożywać pokarmy, aby się ruszać, myśleć, mówić i wykonywać wszystkie inne codzienne czynności. To, co jemy, istotnie wpływa na nasze zdrowie i długość życia.

Z jedne strony złe nawyki żywieniowe mogą stać się przyczyną rozwoju wielu chorób. Z drugiej zaś strony odpowiednio zaplanowana dieta oparta na produktach roślinnych buduje i chroni zdrowie.

Naukowcy wykazali, że częste spożywanie warzyw i owoców zmniejsza ryzyko zachorowania na wiele chorób, ponieważ zawierają one wiele ważnych dla zdrowia składników.

Warzywa i owoce są niskokaloryczne, dlatego tak istotne jest ich spożywanie w zapobieganiu nadwadze i otyłości. Otyłość staję się problemem coraz większej liczy osób na świecie. W Polsce tylko co druga osoba ma prawidłową masę ciała. Warzywa i owoce wykazują tak wszechstronne korzystne działanie, ponieważ zawierają witaminy, składniki mineralne oraz błonnik pokarmowy, a także całą gamę rożnych substancji bioaktywnych, które spełniają bardzo ważne funkcje w organizmie. Aby zapewnić sobie zdrowie, trzeba zjadać codziennie co najmniej 500g warzyw i owoców, rozdzielonych na 5 porcji. Najważniejsze, aby spożywać je kilka razy dziennie, dzięki czemu organizm przez cały dzień korzysta z zawartych w nich cennych składników. Badania wskazują, że mieszkańcy Polski spożywają średnio 1,5 porcji warzyw i owoców codziennie, a zaledwie 5% Polaków zjada 5 zalecanych porcji. Jedząc świeże, gotowane, suszone i mrożone warzywa i owoce, pijąc soki owocowe i dbając, by pięć razy dziennie dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość potrzebnych substancji, będziemy mieli pewność, że nasza dieta jest naprawdę zdrowa.

Oto 5 rad do zapamiętania:

1. Jedz pięć porcji warzyw i owoców dziennie
2. Jedz co najmniej jedną porcję bogatą w witaminę A (marchew, szpinak, morele, pomidory, brokuły)
3. Jedz co najmniej jedną porcję bogatą w witaminę C (czarną porzeczkę, truskawki, kapustę, pomarańcze, kiwi)
4. Jedz co najmniej jedną porcję bogatą w błonnik (jabłka, gruszki, owoce suszone, większość warzyw)
5. Jedz warzywa kapustne (kapustę, brokuły, kalafior).

Sylwia Ostrowska

Marchewka czy chips?

Statystyki dotyczące nadwagi wśród młodzieży w Polsce, z roku na rok są coraz bardziej niepokojące. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w grupie nastolatków w wieku 13-15 lat, nadwaga dotyczy 14-19 procent chłopców oraz 12-14 procent dziewczynek. Wśród starszej młodzieży (16-18 lat) odnotowano 13-18 procent chłopców i 9-10 procent dziewcząt z nadwagą. Jeszcze kilka lat temu odsetek takich osób nie przekraczał 9 procent! Wpływa to nie tylko na wygląd nastolatków, ale przede wszystkim – na zdrowie. Dlaczego tak się dzieje?

Z pewnością największą rolę odgrywa tu odżywianie. Na co dzień mamy łatwy dostęp do różnego rodzaju niezdrowych przekąsek. Coraz trudniej znaleźć coś pożywnego na sklepowych półkach. Przeciętny uczeń woli pospać dłużej i kupić batona na drugie śniadanie, niż przygotować sobie coś zdrowszego. Jednak warto zamienić słodycze na owoce i chipsy na równie chrupiącą marchewkę, gdyż nie tylko pomoże nam to w utrzymaniu odpowiedniej wagi, ale znacznie poprawi nasze samopoczucie. Kolejną istotną rzeczą jest ruch! Uczniowie ciągle unikają lekcji w-fu i całe dnie patrzą w ekrany telewizora, czy komputera (Grafika w prawdziwym życiu jest o wiele lepsza). Warto więc spędzać trochę swojego wolnego czasu aktywnie. Tak niewielkie zmiany mogą przynieść spektakularne efekty, m.in. dobre samopoczucie, zdrowie psychiczno-fizyczne i utrzymanie prawidłowej wagi. Przekłada się to korzystnie na nasz światopogląd i świat staje się piękniejszy.

Nadszedł czas wstać z kanapy i dać powód do radości swojemu organizmowi dostarczając mu zdrowia, przecież sport to czysta przyjemność… Żyj zgodnie z powiedzeniem:,, Jeśli chcesz zmieniać świat, zacznij od siebie ".

Justyna Rutkowska

Po co mi szkoła?

Obecnie nauka stoi na wysokim poziomie i ciągłe odkrywanie otaczającego świata może nas nie tylko zaciekawić, ale uczynić człowiekiem, z którym inni będą chcieli rozpocząć znajomość. Już od najmłodszych lat zdobywamy wiedzę w szkole, która nie dla każdego kojarzy się z przyjemnością. Więc każdy, kto uczęszcza lub uczęszczał do szkoły, zadaje sobie takie pytanie: po co się uczyć? Gdy tylko pomyślimy o szkole, od razu psuje nam się humor. Codzienne prace domowe, częste kartkówki i sprawdziany bardzo łatwo potrafią zniechęcić i odstraszyć od nabywania wiedzy. Często jest tak, że rozmyślamy, jakiego przedmiotu warto się uczyć, a jaki ominąć, bo nie zawsze potrafimy wyrobić się z ilością materiału, który jest dostarczany nam z dnia na dzień. I tak całe pięć dni w tygodniu przez cały rok. W weekendy też nie możemy do końca, ponieważ to, co nie uda nam się zrealizować w tygodniu, próbujemy nadgonić w czasie wolnym lub po prostu musimy uporać się z tym, co mamy zadawane na bieżąco. Od września liczmy tylko dni do upragnionych wakacji. Nie potrafimy zrozumieć, jakie korzyści wynikają z nauki. Dorośli natomiast usilnie wmawiają nam, że to najlepszy okres naszego życia, widzą tylko wspaniałe przeżycia związane z nawiązywaniem pierwszych przyjaźni, które bardzo często są kontynuowane po zakończeniu szkoły. Zapominają oni, że szkoła to nie tylko zabawa i przyjaźnie na lata, ale także dużo ciężkiej pracy i jeszcze więcej stresu. Z punktu widzenia uczniów szkoła jest udręką i w niektórych przypadkach najgorszym złem. Natomiast osoby, które zakończyły naukę mówią, że lata szkolne to najlepszy okres w ich życiu i bardzo często chcieliby przeżyć te lata jeszcze raz. O odpowiedź na pytanie w tytule artykułu możemy zapytać byłych uczniów, którzy jak i my przechodzili przez tę samą drogę. Wszystkie odpowiedzi ,które usłyszymy, będą sprowadzać się do jednego, a mianowicie do pracy. Bez wykształcenia mamy znikome szanse na znalezienie jakiejkolwiek pracy, a przecież każdy musi się utrzymywać, aby żyć! Rodzice i nauczyciele wpajają nam to od najmłodszych lat, ale nawet będąc wykształconym i tak trudno o wymarzoną pracę. Mimo to zawsze warto spróbować i przyłożyć się do nauki, bo kto wie, możliwe, że nasz trud i ciężka praca nie pójdą w błoto i jadąc drogim samochodem lub będąc na wymarzonych wakacjach, powiemy sobie, że było warto.

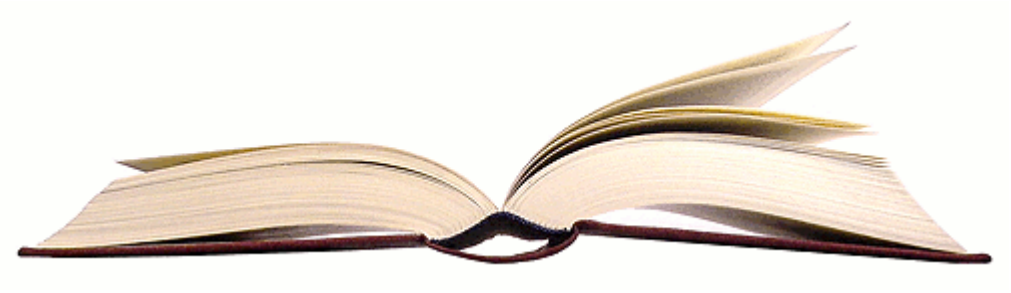
Paweł Turek

Nauka języka podczas snu? To możliwe!

Nauka przez sen budzi ogromne zainteresowanie, bo przecież wielu z nas zamiast spędzać czas nad książką , powtarzając do znudzenia ćwiczenia, wolałoby spędzić czas zupełnie inaczej, przyjemniej, zaś sen jest idealnym czasem na naukę, bez wysiłku, przy tzw. okazji. Niestety, nie jest to aż tak proste. Odkrycia naukowców badających działanie mózgu i jego zdolność do nauki w połączeniu z ogromnym zainteresowaniem nauką przez sen sprawiły, że temat ten podchwyciły szkoły językowe, oferując naukę języka obcego we śnie. Wiemy, że sen pełni bardzo ważną rolę w procesie uczenia się, gdyż nabyte przez nas informacje ulegają wtedy utrwaleniu, jednak trudności sprawia badanie tego, czy umysł potrafi przyswoić wówczas nowe wiadomości, np. uczyć się języków obcych. Musimy chociażby mieć pewność, że badani rzeczywiście śpią podczas "lekcji" - zauważa prowadzący badania Anat Arzi z Instytutu Nauki Weizmanna w Izraelu. Choć większość dotychczasowych badań dotyczących przyswajania informacji werbalnych podczas snu nie wykazała, że budzimy sie z dodatkową wiedzą, Arzi wraz z nadzorującym prace prof. Noamem Sobelem dowiedli, że mózg jest w stanie nauczyć się pewnych zależności. Więc już niedługo będziemy mogli uczyć się w dzień i w nocy.

Sylwia Wiśniewska

Dlaczego warto czytać książki?



Ludzie coraz rzadziej czytają książki. Wolą obejrzeć film albo pograć w gry video, a czytanie książek traktują jako jedną z największych kar, lecz książki są bardzo ważne w życiu człowieka. Dzięki nim nasza wyobraźnia staje się bogatsza, ale też nasz zasób słownictwa się zwiększa, książki mogą być wspólnym zainteresowaniem i początkiem jakieś przyjaźni albo miłości. Dzięki książkom pogłębiamy naszą wiedzę ogólną, co jest bardzo przydatne w codziennym życiu. W wielu książkach przedstawione są różne problemy, na które często nie zwracamy uwagi aż do przeczytania. Książki rozwijają również w nas kreatywność, dostarczają mnóstwo pomysłów. Można podpatrzyć coś u bohatera książki i wcielić w swoim życiu, ale też najzwyklej w świecie zainteresowany tym, co czytasz stworzyć własny, oryginalny pomysł. Czytanie, jest też formą rozrywki, dla każdej osoby niezależnie od wieku. Jest tyle znakomitych książek, że każdy znajdzie coś dla siebie. Mimo wielu zalet bardzo dużo młodych ludzi wybiera inną rozrywkę, tracąc na tym bardzo dużo.

Kamil Dynakowski

„Panna i chłopak z vis-a-vis"

Autorką książki jest Anna-Louise Weatherley. Jej dzieło opowiada historie dwóch odmiennych od siebie postaci. Bogatej Grace i biednego Jay'a .

Wielki dom z basenem, własny koń oraz prywatna szkoła …tak wygląda życie głównej bohaterki Grace Foster- Bryce.

Natomiast drugi bohater powieści to Jay Jones znany z ksywy JJ , dla jednych jest artystą ulicznym, a dla innych zwykłym graficiarzem mieszkającym w blokowisku na marnej dzielnicy Londynu. Czy tak odmienne od siebie życia mogą się spotkać?

Luksusowe życie Grace traci swój blask, gdy jej ojciec zostaje aresztowany pod zarzutem oszustwa. Wraz z matką i młodszym bratem jest zmuszona przenieść się do rudery niedaleko bloku Jaya, który staje w jej obronie, gdy koleżanki ze szkoły dokuczają jej. Grace i Jay mimo tak dużej odmienności od razu czują do siebie sympatię co z czasem przeradza się w miłość. Jednak nie obchodzi się bez kłopotów ,ich odmienne spojrzenie na świat powoduje, że ich miłość wisi na włosku. Czy mimo przeciwności losu ich młodzieńca miłość jest w stanie przetrwać?

Książka dostarcza wielu emocji i wrażeń. Wrażliwcy z pewnością uronią chodź jedna łezkę.

Zachęcam do czytania.

Katarzyna Włodarska 3LOA

Mikrofala- kit czy hit?

Świat pędzi do przodu w przyśpieszonym tempie. Musimy się do tego przystosować, więc w myśl zasady ,,czas to pieniądz" również żyjemy szybko. Codzienne czynności staramy się ograniczać do niezbędnego czasu. Do pracy najłatwiej i najszybciej dojechać własnym samochodem, zakupy zrobić przez internet, mało rozmawiamy ze sobą. Komunikujemy się telefonicznie i internetowo. Aby oszczędzić czas, kupujemy gotowe dania w marketach. Nie ma czasu na tradycyjne gotowanie, więc najlepszym wyjściem wydaje się nam podgrzewanie gotowej potrawy w mikrofalówce. To od pewnego czasu standardowe wyposażenie każdej kuchni. Dietetycy i producenci zapewniają o pełnym bezpieczeństwie zdrowotnym tego urządzenia. Niestety, słychać w tej sprawie także głosy krytyczne.

Pierwsze kuchenki mikrofalowe to były urządzenia 1.80 m wysokości. Ważyły około 400kg. Amerykański uczony Radarange odkrył, że fale elekromagnetyczne emitowane przez urządzenia radarowe potrafią podwyższyć temperaturę niektórych produktów spożywczych. Pierwsza taka ,,kuchnia" powstała w 1945r. Obecnie jej parametry i cena znacznie zmniejszyły się i mamy niezbędną w każdej kuchni ,,kuchenkę mikrofalową". Czy zdajemy sobie sprawę z tego, że korzystanie z urządzenia ma swoje plusy i minusy? W tym wypadku chodzi o nasze zdrowie. A już Kochanowski pisał:
,,Szlachetne zdrowie
Nikt sie nie dowie
Jako smakujesz
Aż się zepsujesz".
Dlatego w trosce o nie powinniśmy wiedzieć co z tym fantem zrobić. Zaletą kuchenki jest szybki czas przygotowania posiłku. I to byłoby na wszystko. Niezależni od siebie uczeni szwajcarscy i rosyjscy przeprowadzili zakrojone na szeroką skalę badania i doszli do wniosku, że produkty spożywcze poddane obróbce w kuchenkach mikrofalowych są szkodliwe dla naszego organizmu, ponieważ osłabiają nasz układ odpornościowy. Powodują spadek hemoglobiny we krwi oraz ubytek białych krwinek. Zauważono też wpływ mikrofali na częste zachorowania na nowotwory. W czasie podgrzewania obniża się wartość odżywcza produktów. Zanika witamina: B,C,E. Nie powinno się podgrzewać w mikrofalówce odżywek dla dzieci. Gdy w czasie operacji podano chorej krew podgrzaną w mikrofali pacjentka zmarła, gdyż krew zmieniła swą wartość biologiczną.

Używać mikrofalówek czy nie używać? Jeśli już używać, to z pewnością nie gotować, nie piec, a jedynie podgrzewać i to jak najkrócej np..: popcorn. Gdybyśmy chcieli mieć odpowiedź osobiście i w krótkim czasie, to wystarczy w dwóch doniczkach zaszczepić dwie jednakowe sadzonki roślinne. Jedną roślinkę podlewamy wodą przygotowaną w czajniku, a drugą wodą podgrzewaną do wysokiej temperatury w mikrofalówce. Różnicę w rozwoju obydwu roślin zauważymy niedługo.

Klaudia Witkowska

Jaki silnik wybrać?
2T (2-suwowy) czy 4T (4-suwowy)?

Każdy ma swoje predyspozycje. Jedni cenią sobie sportowe osiągi, inni komfort i ekonomiczną jazdę. Sprawdź, jaka jednostka, dwu, czy czterosuwowa jest dla Ciebie odpowiedniejsza.

Silnik dwusuwowy to jeden z najlepszych silników o spalaniu wewnętrznym, jaki został stworzony ludzką ręką. Pod wieloma względami lepszy od silników czterosuwowych, dziś przeżywa renesans. Najwięksi producenci motocykli enduro tacy jak KTM, czy też Husqvarna zawsze mieli je w swojej ofercie.

Działanie i opis silnika 2T. Geniusz silnika dwusuwowego polega na ograniczeniu cyklu pracy do jednego obrotu wału korbowego. W przypadku prostych dwusuwowych silników motocyklowych w jego wnętrzu nie występują zawory. Najprościej silnik 2 t można poznać po tym, że olej dozowany jest bezpośrednio do paliwa. Dwusuwy również wydają charakterystyczny dźwięk, oraz wydalają zabarwione na szaro charakterystyczne spaliny. Silnik 2 suwowy cieszy się większą mocą, co z tym idzie – większym spalaniem.

Do jakich motocyklów instalowany jest silnik 2-suwowy? Głównym atutem silników 2t są małe rozmiary, niskie koszty produkcji a także duża moc, którą zawsze można łatwo powiększyć stosując modyfikacje. A więc silniki 2 suwowe znajdziemy w motocyklach typu enduro, cross, lekkich sportowych skuterach, piłach mechanicznych czy kosiarkach spalinowych.

Dla kogo skierowany jest motocykl z silnikiem 2t? Odpowiedź jest prosta, dla każdego, który oczekuje od motocykla dużej mocy lubi głośną pracę silnika i nie żałuje pieniędzy na paliwo i remonty.

Silnik czterosuwowy spalaniu wewnętrznym wykorzystywany w samochodach, ciężarówkach, motocyklach oraz wielu innych maszynach. Nazwa odnosi się do czterech faz działania: wpływu powietrza lub mieszanki paliwowo-powietrznej, sprężenia, pracy, wydmuchu spalin. Najprościej można po poznać po cichej pracy, małej ilości spalin i wlewie oleju.

W jakim celu stosuje się takie silniki? Głównie w celu polepszenia komfortu i obniżenia spalania. 4T to również bardziej ekologiczna jednostka..

Skomplikowana obsługa. W razie awarii koszty napraw są dużo wyższe. W takiej jednostce pracuje o wiele więcej podzespołów, niż w przypadku dwusuwów.

Dla kogo 4T? Dla ludzi, którzy cenią sobie komfort jazdy oraz niskie spalanie.

To wszystko jednak blednie przy najważniejszym czynniku – przyjemności z jazdy. Nic nie pobije przyjemności i lekkości prowadzenia dwusuwa. Ostatecznie sami musicie się zastanowić, czy wolicie świetnie prowadzącą się i dynamiczną maszynę, (do tego tańszą w zakupię i o niższych kosztach utrzymania), czy droższą, cięższą i gorzej prowadzącą się aparaturę czterosuwową?

Moim zdaniem...

Cyanogenmod: nowe życie Twojego smartfona

Android jest aktualnie najpopularniejszym systemem dla smartfonów, obsługuje aż 85% wszystkich smartfonów na rynku. Producenci dwoją się i troją aby jak najlepiej zareklamować swój sprzęt. Jednak wszyscy ich posiadacze wiedzą jak pracuje smartfon z Androidem zaraz po zakupie a jak po kilku miesiącach intensywnego użytkowania. Ciągłe „ścięcia" i zawieszanie się systemu jest zmorą dla każdego posiadacza telefonu z „zielonym ludzikiem" na pokładzie. Ponadto producenci nierzadko wymigują się od aktualizacji systemu do najnowszej wersji, przez co pozbawiają nas nowych ciekawych funkcji.

Tu z pomocą przychodzi nam jedna z najbardziej popularnych modyfikacji na Androida – Cyanogenmod (CM). Twór Steva Kondika powstał w 2009r. O jego popularności może świadczyć chociażby to że już w 4Q2013 r. był zainstalowany na ponad 10 milionach urządzeń.

Cyanogenmod to system przede wszystkim „czysty" i szybki. Pod względem personalizacji ROM jest niestety rozwiązaniem dość ubogim. Nie dorównuje pod tym względem innym systemom, jednak wszystkie stosowane w nim rozwiązania i udostępnione ustawienia dodatkowe wydają się bardziej spójne.

Pierwsze co rzuca się w oczy, po włączeniu systemu to nowa aplikacja uruchomieniowa „Launcher3", który opiera swoje działanie oraz oferuje rozwiązania z najnowszej wersji Androida (4.4.4) KitKat. Są to m.in. zmiana rozmiaru siatki na pulpicie oraz dostosowanie systemowego docka. CM obsługuje ponadto Motywy wizualne (dostępne w Sklepie Google Play), dzięki którym możemy w łatwy sposób przeprowadzić metamorfozę całego interfejsu, bez potrzeby konfiguracji wielu jego funkcji. Wystarczy znaleźć odpowiadającą nam skórkę, zainstalować oraz włączyć ją w systemie, a wygląd systemu zmieni się diametralnie.

Kolejną funkcją jaka rzuci nam się w oczy po wejściu do ustawień systemu to znane wszystkim „Profile". To funkcja której mogło nam brakować po przesiadce ze starego telefonu na smartfona. Dzięki nim możemy skonfigurować dokładnie głośności oraz powiadomienia wszystkich aplikacji zainstalowanych w systemie. Wybranie profilu „Milczy" pozwoli nam na zaoszczędzenie cennego czasu traconego wcześniej na zerowaniu wszystkich suwaków głośności.

Mod oferuje nam także wiele autorskich aplikacji, które posiadają wiele nowatorskich rozwiązań. Pierwszą z nich jest wyglądająca dość standardowo aplikacja „SMS/MMS". Nic bardziej mylnego, po wejściu do menu aplikacji ujrzymy wiele ciekawych funkcji takich jak chociażby „szybkie odpowiedzi", zintegrowany panel powiadomień, czy szybkie oznaczenie wiadomości jako przeczytana. W menu aplikacji szybko ujrzymy też „cLock", a mianowicie intuicyjny Zegar przypominający nieco ten znany z Xperii. Wzbogacono go jednak o wyświetlanie pogody, wydarzeń z kalendarza oraz możliwość pogrubienia godzin lub minut, co prezentuje się naprawdę świetnie.

Fanów muzyki zdecydowanie powinien zadowolić odtwarzacz muzyki „Apollo". Możemy w nim przeglądać utwory wg tytułów, wykonawców, albumów, a także tworzyć własne playlisty. Apollo sam pobierze dla nas brakujące okładki jeśli tylko będziemy połączeni z internetem. Ponadto wyświetli je nam na ekranie blokady podczas odtwarzania muzyki wraz z widgetem pozwalającym na kontrolę odtwarzanego utworu. Posiada także bardzo rozbudowany equalizer, dający nam do dyspozycji dokładny korektor dźwięku, a także nieco efektów dodatkowych: pobicie basu, dźwięk przestrzenny i kompensację głośności. Co najważniejsze, wszystkie ustawienia są oddzielne zarówno dla głośnika, słuchawek, urządzeń bluetooth a także tych podłączanych przez USB (np. stacja dokująca).

Zmiany i ulepszenia widać także w miejscach gdzie najmniej byśmy się ich spodziewali. Dajmy na to kalkulator. Z pozoru wydaje się prosty. jednak po przeciągnięciu palcem w prawo po ekranie ujrzymy dostęp do takich opcji jak tworzenie macierzy, zmiany systemów (dec, bin oraz hex), a także tworzenie wykresów.

Jeśli posiadamy w telefonie diodę LED, możliwe jest jej szybkie włączenie za pomocą kafelków w panelu szybkiego uruchamiania i korzystanie z niej jako latarki. Same kafelki także możemy w łatwy sposób przestawiać, usuwać i zastępować innymi, co zwiększa dodatkowo funkcjonalność telefonu. Aby ułatwić korzystanie z nich, zdecydowano się na dodanie opcji, dzięki której można je rozwinąć pojedynczym ruchem z określonej strony górnej belki, bez konieczności dodatkowego przechodzenia do opcji. Górną belkę także możemy modyfikować na wiele różnych sposobów. Możliwa jest zmiana ikony baterii oraz zasięgu, grupowanie powiadomień z tych samych aplikacji, ustawienie zegara w jej centralnej części, a także zablokowanie telefonu poprzez jej dwukrotne stuknięcie. Ostatnie rozwiązanie jest banalne, lecz oszczędza nam wiele czasu na szukanie przycisku blokowania, co w wielu smartfonach rekompensuje jego nieintuicyjne umieszczenie. W przypadku urządzeń wyposażonych w diodę powiadomień użytkownikom powinna przypaść do gustu funkcja sterowania jej zachowaniem. Z łatwością dostosujemy jej kolor a także częstotliwość migania do danej aplikacji. Co powiecie na niebieskie powiadomienia z Messengera?

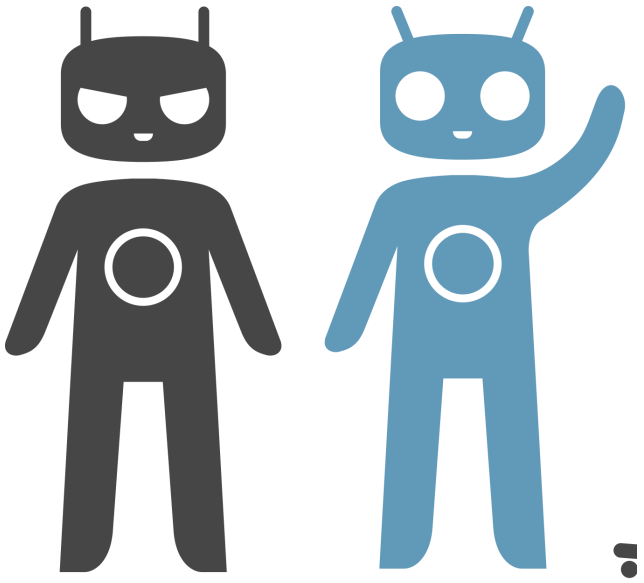
Na jego pokładzie znajdziecie tylko niezbędne aplikacje, całą resztę możemy zainstalować ze sklepu Google Play. Dzięki temu system utrzyma lekkość i szybkość działania na przyzwoitym poziomie, a my będziemy mogli cieszyć się jego niezawodnością.

Tyle ciekawych rozwiązań zupełnie za darmo. Szukacie kruczków? Niestety jest jeden, przez który niektórzy nie zdecydują się na ułatwienie sobie życia – utrata gwarancji producenta. Musimy pamiętać że każda ingerencja w oprogramowanie niestety kończy się utratą gwarancji oraz szansą na „uceglenie” telefonu. Niestety, nie można mieć wszystkiego.

Cyanogenmod oferuje jeszcze wiele innych funkcji, dedykowanych specjalnie dla danych modeli telefonów. Na wypisanie ich wszystkich z pewnością nie wystarczyłoby kartek w edytorze tekstu, a wy zasnęlibyście podczas ich czytania. Mam nadzieję że udało mi się przybliżyć tę modyfikację choć trochę i zyska ona swoich nowych zwolenników.

Dla mnie Cyanogenmod to przede wszystkim niezawodność i szybkość działania, a także znakomity kompromis pomiędzy niezliczonymi opcjami personalizacji a wygodą i intuicyjnością. Oferowane przez Mod funkcje są nie tyle efektowne co efektywne, co wg mnie daje mu zdecydowaną przewagę nad innymi konkurencyjnymi systemami.

Robert Pisarzewski



facebook-mania

Na jego punkcie oszalało już ponad miliard ludzi. Niektórzy nawet twierdzą, że jeśli nie ma cię na Facebooku, to nie istniejesz. Czy ten popularny portal społecznościowy stał się największym dyktatorem XXI wieku? Przeciętny użytkownik spędza na nim dziennie około 2 godzin i 40 minut! Logujesz się co pięć minut, a pierwszy post zamieszczasz jeszcze przed śniadaniem? To zły znak. Wielu internautów przenosi swoje życie do sieci. Potrafią całymi wieczorami siedzieć przed komputerem, a spotkania ze znajomymi zamieniają na rozmowy na czacie. Przecież wcale nie musi tak być, nie musimy być niewolnikami Facebook'a. Jak więc się od niego uwolnić?

- Nie wrzucaj codziennie zdjęć, nie udostępniaj za każdym razem miejsca, w którym się akurat znajdujesz- to przecież tylko twoja sprawa.
- Poszerzaj swoje zainteresowania i pasje, to na pewno lepsze od wirtualnego świata.
- Częściej spotykaj się z przyjaciółmi.
- Wyłącz internet w telefonie, niech Facebook'owe powiadomienia nie zawracają ci głowy przez 24 godziny na dobę.
- Czytaj książki, one wcale nie są nudne, a możesz z nich wiele wynieść.
- Zapisz się na dodatkowe zajęcia, które cię interesują (np. fotograficzne, sportowe).
- Bądź ambitny/a, realizuj się w swoich postanowieniach.
- Jeśli posiadasz jakiś talent- nie zaniedbuj go, a rozwijaj.
- Uprawiaj sport, wpłynie to korzystnie na twoje zdrowie i psychikę.
- Przed włączeniem komputera, zastanów się czy na pewno zrobiłeś/aś już wszystko co postanowiłeś/aś sobie na początku dnia.

Ciekawostki...

Codziennie jest około 600 000 prób włamania na konta na Facebooku.

Użytkownicy smartfonów sprawdzają Facebooka średnio 14 razy dziennie!

Facebook jest niebieski głównie dlatego, że Mark Zuckerberg (twórca tej strony) nie widzi kolorów czerwonego i zielonego.

Na Facebooku jest ponad 30 mln ludzi, którzy już nie żyją.

Jeśli Facebook byłby krajem, to posiadałby trzecie miejsce pod względem ilości obywateli.

Aleksandra Frąckiewicz

Oskarowa Gala 2015

Oskary 2015 rozdane! Długi czas przygotowań do gali trwał nawet kilka tygodni, aż nadszedł ten wyjątkowy dzień. Na czerwonym dywanie pojawiły się największe gwiazdy światowej kinematografii. Piękne kreacje zachwyciły wiele osób. Mężczyźni prezentowali się w swoich niezniszczalnych, klasycznych garniturach i smokingach. Jednak to kreacje kobiet wzbudzały wiele emocji. Piękne suknie, biżuteria warta miliony, każda z kobiet wyglądała olśniewająco. Panie postawiły na długie suknie w odcieniach pudrowego różu, czerwieni i bieli. Również nasze Polki prezentowały się z wielką gracją. Agata Kulesza miała na sobie kreację Macieja Zienia, zaś Agata Trzebuchowska kreację marki Horror!Horror! Dla nas ta gala była wyjątkowa. „Ida" Pawła Pawlikowskiego została nagrodzona Oskarem za najlepszy film nieanglojęzyczny.

Tą galę z pewnością zapamiętamy na długo!!!

Natalia Jerzyńska

Nieprawdopodobne a jednak..

Lewa strona twarzy jest ładniejsza
Lewa strona jest postrzegana jako ta, która wyraża więcej emocji. W badaniach przeprowadzonych na kobietach i mężczyznach to lewy profil był częściej wybierany jako ten atrakcyjniejszy.

Truskawki i jagody dobre na pamięć
Według amerykańskich naukowców jagody i truskawki sprawiają, że jesteśmy w lepszej kondycji umysłowej. Te owoce oddziałują na nasz mózg i sprawiają, że nie występują zaburzenia pamięci.

Po co nam brwi?
Między innymi: wyrażają emocje, odprowadzają wilgoć na boki twarzy tak, żebyśmy widzieli, pomagają nam rozpoznać innych ludzi (bez nich nasz mózg nie byłby w stanie zidentyfikować twarzy).

Słońce obniża ciśnienie krwi
Wystawienie skóry na działanie promieniowania UV powoduje obniżenie ciśnienia krwi, a przez to wpływa na zmniejszenie ryzyka wystąpienia ataku serca i wylewu.

Sławni żyją krócej
Po przejrzeniu tysiąca nekrologów przez naukowców z Australii, które pojawiły się w "New York Ti-mes" w latach 2009-2011 wysnuto wnioski, że osoby sławne - aktorzy, piosenkarze i muzycy oraz gwiazdy sportu - umierają najmłodziej, w wieku ok.77 lat.

Czerwony - sposób na wygraną
Antropolodzy z Durham Universtity przeprowadzili badania w trakcie Igrzysk Olimpijskich. Na podsta-wie badań (w dyscyplinach takich jak boks czy zapasy) stwierdzono, że 55% przypadków wygrywali sportowcy w czerwieni. Prawdopodobnie z powodu tego, jak postrzegamy ten kolor (agresja i dominacja)

Chudnięcie - sposób na lepszy sen
Badacze z Johns Hopkins University School i Yale University School of Nursing stwierdzili, że jeśli ma się nadwagę i się schudnie, to jest szansa na poprawę jakości snu. Badaniom zostały poddane dwa programy odchudzające. Pierwszy opierał się o specjalną dietę, a drugi na wykonywaniu ćwiczeń. Badani schudli ok. 7 kg i jak się okazało i po diecie i ćwiczeniach cieszyli się z lepszej jakości snu.

Tłuste jedzenie na dobre samopoczucie
Specjaliści z Uniwersytetu Leuven przeprowadzili badania wśród 12 zdrowych osób (nie mających problemów z nadwagą). Badani oglądali zdjęcia osób o smutnym wyrazie twarzy, jednocześnie słuchając ponurej muzyki klasycznej. W tym samym czasie naukowcy monitorowali aktywność ich mózgów za pomocą rezonansu magnetycznego.
Następnie jednej połowie badanych podano dożylnie kwas laurynowy (zawarty m.in. w mleku matki i oleju kokosowym), a druga połowa dostała place-bo. W czasie 40 minut uczestnicy parokrotnie oceniali swój poziom sytości i nastrój. Okazało się, że w przypadku osób, którym podano kwas tłuszczowy, poziom odczuwanego smutku był niemal o połowę mniejszy niż wśród osób z grupy kontrolnej. Nie zaobserwowano natomiast różnicy pod względem sytości.

Karolina Sawicka

Fonoholizm

Chorobą każdego człowieka w XXI w. jest uzależnienie od telefonu komórkowego tak zwany fonoholizm. Co roku wzrasta produkcja telefonów komórkowych oraz powstaje wiele różnych, nowszych modeli z lepszymi funkcjami. W wcześniejszych czasach spotkać kogoś z telefonem w ręku było rzadkością. A dziś? Dziś jest rzadkością spotkać kogoś bez telefonu w ręku. Również ludzie starsi, którzy niekiedy z rezerwą odnoszą się do nowych technologii, przełamują swoje opory i dostrzegają korzyści z możliwości swobodnego komunikowania się. Natomiast osoba, która głośno oświadcza, że komórki nie posiada i nie jest jej ona do niczego potrzebna, traktowana jest ze zdziwieniem. Każdy młody człowiek w dzisiejszych czasach nie potrafi funkcjonować bez telefonu. Ale czy, aby na pewno możliwość posiadania telefonu komórkowego jest dla nas tylko czystym szczęściem? "Ależ oczywiście" - odpowie każdy - "komórka daje mi poczucie bezpieczeństwa oraz ułatwia kontakty z bliskimi". To wszystko są istotne zalety tego telefonu, ale czy czasem też nie zdarza nam się pomyśleć, że stał się on dla nas ograniczającą smyczą? Wychodzę z domu i słyszę: "Zadzwoń, o której wrócisz" i jestem zobowiązana, by o tym pamiętać. Jestem czymś zajęta, a tu znów dzwoni telefon albo przychodzi SMS. Mam wrażenie, że telefon komórkowy do jednej kieszeni wkłada człowiekowi poczucie niezależności, a z drugiej wysysa poczucie swobody. Zadając pytanie każdej osobie: czy zdarza mu się wyłączyć telefon na kilka godzin? Każdy odpowie, że jest to bardzo trudne, a dla niektórych nawet nie możliwe. Większość osób śpi z telefonem w zasięgu ręki, często nawet pod poduszką. Przecież ktoś może nas potrzebować, chcieć coś szybko przekazać nam, a my nie chcemy, żeby ważne rzeczy nas ominęły.

Kinga Reszczyńska

Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”

W niedzielę 1 Marca obchodzić będziemy dzień "Żołnierzy Wyklętych". Pierwszy raz obchody tego święta miały miejsce w 2011 roku. Tak wiec jest to piąty raz odkąd 1 marca został oficjalnie ustanowiony świętem państwowym. Jest to wyjątkowy dzień, w którym oddajemy hołd żołnierzom antykomunistycznego i niepodległościowego podziemia poległym w imię wolnej Polski.
Z roku na rok można zauważyć, że obchody przyciągają coraz większe tłumy osób w różnym wieku, które są zainteresowane losami Polskich bohaterów. Warto więc zainteresować się czy w naszej okolicy nie są organizowane obchody tego silnie patriotycznego święta.
W tym dniu na terenie 81 miast organizowany jest bieg „Tropem Wilczym” który ma miejsce również na terenie Nasielska. Oprócz tego możemy liczyć na pokazy grup rekonstrukcyjnych i ciekawe wykłady. Dzięki takim świętom popularyzowanie wiadomości na temat historii Polski, jak i o jej bohaterach, o których milczano przez prawie pół wieku, staje się o wiele łatwiejsze. Dziś dla wielu młodych ludzi przykładem godnym naśladowania jest „Ochotnik do Auschwitz”, czyli **Rotmistrz Witold Pilecki.**

Z całego serca polecam zapoznanie się z jego heroicznymi czynami które sprawiły, że hasło „Rotmistrzowi Chwała!” na stałe zagościły na ustach Polskich patriotów. Kiedyś, tak i dziś, Żołnierze Wyklęci nadal walczą o Polskę, swoim poświeceniem pokazali wielu Polakom, że mogą być dumni z tego, że pochodzą z Polski, kraju, gdzie krwią nasączony jest każdy centymetr ziemi.

Rafał Przybysz

Mamy srebro!

Siedemnastego lutego w hali sportowej Nowodworskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji odbył się powiatowy turniej w siatkówkę chłopców ze szkół ponadgimnazjalnych. Uczestniczyły w nim cztery zespoły reprezentujące szkoły ponadgimnazjalnych powiatu. Reprezentanci naszej szkoły wywalczyli srebro ulegając tylko siatkarzom z Pomiechówka.

Mecze rozegrane były w systemie każdy z każdym. Jako pierwsi nasi Panowie pod wodzą trenera Mariusza Chrzanowkiego rozegrali mecz z jedną z drużyn z Nowego Dworu. Bez większych problemów udało im się pokonać przeciwników 2:0.

W drugim meczu również nie było żadnej niespodzianki. Nasza drużyna pokonała swojego lokalnego rywala z Liceum Ogólnokształcącego im. Jarosława Iwaszkiewicza w Nasielsku tak jak w poprzednim meczu 2:0.

W drodze do finału Reprezentacja naszej szkoły stoczyła mecz z druga drużyną z Nowego Dworu. Kontynuując doskonałą passe zwycięstw bez straty seta tak jak w poprzednich meczach tak i teraz pokonali drugą drużynę z Nowego Dworu awansując tym samym do finału turnieju.

W drodze po złoto nasze plany pokrzyżowali siatkarze z Pomiechówka. Już na początku rywalizacji wiadomo było że będzie ciężko pokonać znakomicie grających przeciwników. Tak jak i nasi siatkarze doszli do finału bez straty seta. Na początku mecz był wyrównany. Obie drużyny zdobywały punkt za punktem. W końcówce meczu nasi przeciwnicy okazali się jednak lepsi i wygrali 25:21. Do decydującego seta nasza drużyna podeszła w bojowych nastrojach. Nasi siatkarze pomimo iż zostawili serce na boisku przegrali finałowy mecz 2:0 w setach zdobywając dla naszej szkoły srebrny medal.

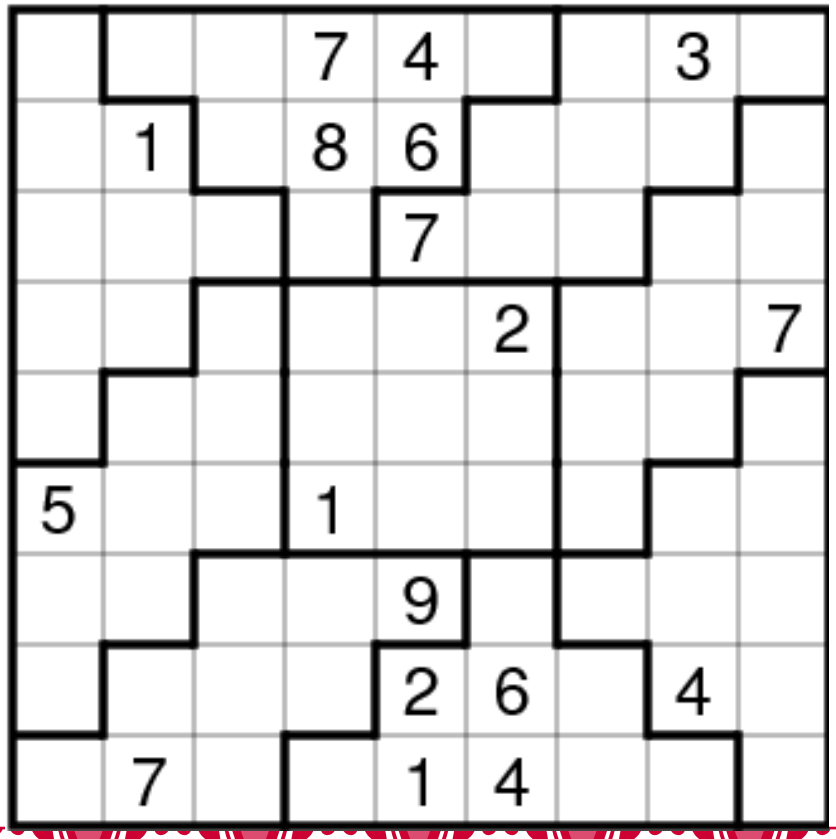
Naszą drużynę reprezentowali chłopcy w następującym składzie: Adam Bazylewski, Daniel Bazylewski, Artur Wojdyła, Kamil Dalecki, Radek Drwecki, Tomek Drwecki, Mateusz Grycz , Robert Rosłoński, Mateusz Krzeszewski, Damian Krajewski.

Aleksandra Wiśniewska

Sudoku

	9	1				8	6	
6			4		7			5
3				1				9
8								3
	2						1	
		7				4		
			5		6			
7				2				8
	1						7	

		3	2		9	4		
	4						8	
9			4		7			1
4			3		1			9
	8	1				7	5	
6			8		5			4
8			1		2			7
	9						4	
		7	9		6	1		



Dowcipy

Samotny, zdesperowany żab (samiec żaby) dzwoni do wróżki i pyta się jak będzie malować się jego najbliższa przyszłość.
- Spotka Pan piękną, młodą atrakcyjną dziewczyna która będzie chciała wiedzieć o panu wszystko.
- To wspaniale!! Spotkam ją na jutrzejszej zabawie? - kumka zachwycony.
- Nie - odpowiada głos w słuchawce - Na zajęciach z biologii.

Na urodzinach informatyka znajomy daje mu prezent. Otwiera, patrzy, a tam pendrive. Po chwili mówi:
- Dziękuje za pamięć.

Co mówi Chińczyk, gdy widzi szybę?
- Toshiba.

Przed egzaminem student pyta studenta:
- Powtarzałeś coś?
- Ta.
- A co?
- Będzie dobrze, będzie dobrze

Do Pinokia przyszedł Mikołaj.
Rozdał wszystkim w domu prezenty i rozmawia z Pinokiem:
- O! ...widzę, że nie cieszysz się z tego zwierzątka, które ci podarowałem.
- Bo ja chciałem pieska albo kotka!
- Niestety zabrakło! ...inne dzieci też nie dostały.
- Ale ja się boję tego bobra!

Dzieci wybierają zawody aktorek, piosenkarzy, strażaków, policjantów, itp. Tylko Jaś mówi, że chciałby zostać Świętym Mikołajem.
- Czy dlatego Jasiu, że roznosi prezenty? - pyta nauczycielka.
- Nie. Dlatego, że pracuje raz w roku.

- Kupiłeś już coś pod choinkę ?
- Tak, stojak.

Wybrała: Angelika Bryska

WALENTYNKI

Rys. Agata Papierska