

AGRAFKA

XXV Liceum Ogólnokształcące im. Józefa Wybickiego w Warszawie, WWW.WYBICKI.NET



Zdjęcie: Joanna Patsiotos

WITAMY!

Dziękujemy wszystkim, którzy zakupili ostatni numer *Agrafki* i tym samym wsparli akcję „Pomóżmy Jasiowi”.

Jest już oficjalny e-mail naszej gazety, więc zachęcamy do kontaktu z redakcją.

Jeśli lubicie coś tworzyć i chcecie pokazać się w *Agrafce*, wystarczy przesłać to na nasz e-mail. Gwarantujemy stuprocentową dyskrecję ... jeśli będziecie sobie tego życzyli :-)

agrafkamail@gazeta.pl

Redakcja

Agrafka

gazeta XXV LO im. J. Wybickiego w Warszawie

www.wybicki.net

Opiekunowie *Agrafki*

Prof. Marek Szparaga

Prof. Krzysztofa Mitek

Teksty i Zdjęcia

Prof. Teresa Szymczyk

Prof. Joanna Kożan-Łazor

Rafał Roździewicz Id

Klaudia Szczybelska Id

Magdalena Małek Id

Paulina Wilk Id

Joanna Patsiotos Id

NOWY SAMORZĄD

Wybory samorządu szkolnego w LO im. Józefa Wybickiego odbyły się w październiku 2008 roku. Specyfika wyborów polegała na tym, że pewni uczniowie (sekretarze) przemieszczali się z sali do sali i zapisywali wybór każdej klasy. Było to potrzebne aby każda z klas mogła oddać swój głos na jednego z kandydatów.

Największą ilość głosów zdobył Rafał Babski z 2 f, dzięki czemu został Przewodniczącym Samorządu Szkolnego. Wybrano także wiceprzewodniczącą, Magdę Kęską z 2 d oraz dwóch pomocników - Adama Kowalskiego z 2b i Annę Jamkę także z 2d.

Przewodniczący Rafał ma wiele pomysłów dotyczących zmian w naszej szkole. Najważniejszą jest system WLAN. Polega on na założeniu w stołówce szkolnej dostępu do Internetu. Dzięki temu uczniowie mieliby dostęp do potrzebnych informacji oraz źródeł, które pomogą im w dalszej edukacji. Chce on także pomoc osobom, które nie posiadają Internetu w domu, a zależy im na pogłębianiu swojej wiedzy i docieraniu do źródeł informacji. Aktualnie system jest w trakcie przygotowań. Nie jest to proste. Wymaga założenia odpowiedniej bazy i sprzętu, poza tym pochłania duże koszty.

Następną istotną sprawą jest problem z uciążliwym nałogiem niektórych uczniów. Aby temu zapobiec, samorząd przygotowuje plan. Każda osoba, która ukończyła 18 rok życia, za okazaniem dowodu osobistego miałaby palić w wyznaczonych do tego celu miejscach. Byłoby to z korzyścią dla uczniów niepalących, którym przeszkadza "zapach" tytoniu.

ZADUSZKI W NASZYM LICEUM

W poniedziałek, 3-go listopada, uczniowie klasy 2 c poprowadzili akademię na temat święta zmarłych. Uroczystość odbyła się na sali gimnastycznej, a jej organizatorem był Pan Marcin Skorupa.

Myślą przewodnią uroczystości były słowa z 3 rozdziału Księgi Koheletha „Wszystko ma swój czas”, gdzie autor m.in. pisze „**Jest czas rodzenia i czas umierania; jest czas sadzenia i czas wrywania tego, co zasadzono. Jest czas zabijania i czas leczenia[...]**” Te cytaty były wyświetlane z rzutnika na przeznaczony do tego celu tablicy. Wyświetlane obrazy zmieniały się wraz ze zmianą utworów czytanych i śpiewanych przez uczniów. Był to interesujący efekt wizualny, który urozmaicał akademię. Mogliśmy też zauważyć bardzo ładną dekorację.

Osobą, która wyróżniła się na akademii była Marta Szaniawska, która pokazała nam jak powinno się śpiewać. Utwory, które zostały zaprezentowane na przedstawieniu, były na temat życia, a raczej jego przemijania. Osoby biorące udział w akademii bardzo dobrze poradziły sobie z interpretacją piosenek, oraz wierszy.

Uroczystość była bardzo doniosła. Podczas recytowania wierszy, w pomieszczeniu panowała cisza, ludzie zgromadzeni na sali próbowali wczuć się w tekst i wysnuć z niego pewne refleksje. W pewnych momentach mogliśmy zaobserwować poruszenie w twarzach osób, zgromadzonych na sali.

Pomimo niezbyt przyzwoitego zachowania młodzieży, uroczystość przebiegała w należyтым porządku. Akademia udała się bardzo dobrze. Mam nadzieję, że będzie więcej tak dobrze zorganizowanych uroczystości, a zachowanie młodzieży podczas trwania akademii zmieni się na lepsze.

Rafał Roździewicz

Ciekawą inicjatywą jest wstawienie drzwi w męskiej toalecie na górze, choć to właśnie uczniowie kilka lat temu usunęli te drzwi. Samorząd szczególną uwagę zwraca również na przeprowadzaniu akcji humanitarnych, świadczenie pomocy najuboższym uczniom w naszej szkole. Jest to zauważalne na szkolnych korytarzach, gdzie można dostrzec plakaty z hasłem "pomóż bliźniemu". W planach jest też szkolne zbiórka pieniędzy na boisko do koszykówki oraz pomoce naukowe. Dzięki prośbom uczniów samorząd wesprze organizację dni wolnych m.in. "Dzień Wiosny", kiedy odbędą się skecze uczniowskie i prezentacje. Będzie to wspaniała okazja do zintegrowania się i pokazania wielu swoich pomysłów oraz talentów.

Chociaż sporo jest jeszcze do zrobienia, to jednak najważniejszą sprawą jest polepszenie kontaktów pomiędzy nauczycielami a uczniami. Każdy z nas pragnie akceptacji i zrozumienia. Ale to jeszcze odległa przyszłość. Tego samego zapewne chce Rada Pedagogiczna. Teraz należy trzymać kciuki i włączać się w działanie samorządu szkolnego.

Paulina Wilk

SUKCES SZKOLNEGO KONKURSU NIEPODLEGŁOŚCIOWEGO

Przypadająca w listopadzie bieżącego roku 90-ta rocznica odzyskania niepodległości przez Polskę stała się okazją do przeprowadzenia w dniu 6 listopada Pierwszego Szkolnego Konkursu Niepodległościowego.

Konkurs polegał na udzieleniu odpowiedzi na 28 pytań testowych dotyczących najważniejszych wydarzeń, momentów z dziejów naszego państwa. Zwycięscy uczniowie: Piotr Gawłowski z klasy 1b, Andrzej Połosak z klasy 1e i Jacek Lubiecki z klasy 2a otrzymali nagrody książkowe wręczone podczas uroczystych, dzielnicowych obchodów Święta Niepodległości w dniu 11 listopada.

Wyniki konkursu przeszły najśmielsze oczekiwania organizatorów. Przede wszystkim z racji masowego udziału młodzieży. W konkursie uczestniczyło bowiem aż 88 osób (21 dziewcząt, 67 chłopców) i nie pamiętam, aby w jakimś szkolnym konkursie wzięło udział na raz aż tylu uczestników. Pierwszy z zakładanych celów przez organizatorów – umasowienie zainteresowania sprawą niepodległości i naszej historii został więc w pełni osiągnięty.

Co przesądziło o tak liczny udział: perspektywa otrzymania dobrej oceny z historii, zwolnienie z lekcji trudno przesądzić, niemniej cel rekompensuje intencje zawodników.

Po drugie cieszy wysoki poziom wiedzy uczniów, mimo że pytania były bardzo łatwe, czasami niemal banalne. Na pewno nie spodziewaliśmy się jako organizatorzy średniego wyniku w granicach 75% poprawnie rozwiązane testu.

Z pewnych negatywów należy dostrzec kłopoty z organizacją tak masowych zawodów. Potrzeba było bowiem kilku klas i nauczycieli do wnikliwego pilnowania, pytania były bowiem takie same dla wszystkich. W tym miejscu pragnę złożyć gorące podziękowania władzom szkoły za pomoc okazaną w organizacji konkursu. Pewne trudności zaistniały także w przekazie informacji dla nauczycieli pilnujących i zawodników.

Uczymy się jednak na błędach i w przyszłości postaramy się ich uniknąć. Mówię o przyszłości albowiem intencją organizatorów jest, aby Konkurs Niepodległościowy wszedł na stałe do życia naszej szkoły, a sukces pierwszej edycji zachęcił kolejnych uczniów do jeszcze liczniejszego udziału w nim w kolejnych latach. Może w setną rocznicę obchodów Święta Niepodległości wezmą w nim udział wszyscy nasi uczniowie?!

Marek Szparaga

ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI W NASZYM LICEUM

Dnia 7.11.2008 o godzinie 12:45 odbył się apel z okazji "Święta niepodległości". Był to już drugi apel w tym tygodniu, ten był jednak o wiele krótszy, trwał 25 minut. Podczas trwających od kilku tygodni ciężkich prób, nad wszystkimi uczestnikami czuwali Pani Urszula Logińska, Pani Monika Szczodrowska, która szkolila chór, oraz pan Przemysław Malicki, który przygotował teksty. Akademia składała się z różnych elementów. Wiersze, z których czerpaliśmy wiedzę o odzyskaniu niepodległości przez Polskę, oddziały patriotyczne pieśni, między innymi "Rota" i "Legiony", w wykonaniu chóru. Wraz z nim odśpiewaliśmy również hymn Polski. Uczestnicy działający według ustalonego planu starali się zadbać o odpowiedni nastrój uroczystości, który podniosły również stroje uczestników, zorganizowane przez prof. Urszulę Logińską. Apel wypadł o wiele lepiej od poprzedniego przede wszystkim pod względem zachowania widowni, która tym razem wykazała się większą powagą i szacunkiem, dzięki czemu stał się łatwiejszy w odbiorze.

Klaudia Szczybelska.

PRÓBNE MATURY 2008

Dnia 26,27,28.11.2008r w naszej szkole, XXV Liceum Ogólnokształcącym im. Józefa Wybickiego i w całej Polsce odbyły się próbne matury, których organizatorem było wydawnictwo „Operon” z Gdyni.

Pierwszego dnia maturzyści pisali egzamin z języka polskiego, w czwartek z języka angielskiego, natomiast dnia trzeciego pisali obowiązkowy przedmiot, który mogli sobie sami wybrać i który będą pisać na maturze w maju. Do dyspozycji mieli: geografę, WOS, biologię, fizykę, historię, matematykę, chemię.

Uczniowie przez wszystkie lata nauki przygotowywali się do napisania najważniejszego w ich życiu egzaminu „egzaminu dojrzałości”. Już na początku klasy trzeciej liceum uczniowie musieli wybrać sobie przedmioty, które chcą zdawać na maturze. Wynik matury zadecyduje o ich dalszej przyszłości, a zwłaszcza o rekrutacji na studia. Próbna matura miała na celu ukazanie uczniom, jak będzie wyglądała prawdziwa matura i wstępne sprawdzenie ich dotychczasowej wiedzy.

Magdalena Małek

Sobota, 10.11.2008. Zbliża się 9.00 - czas projekcji filmu pt. „Świadectwo.” Przed „Promenadą” kłębi się parę setek młodzieży. Pani dyrektor, Ewa Omiljan, rozdaje bilety i cukierki. Nauczyciele niepokoją się takim tłumem skomasowanej energii młodych. Tymczasem przez 2 godziny filmu panowała przejmująca cisza – żadnych luzackich wyskoków. Sale kinowe opuściliśmy w ciszy i idealnym stanie. Oto niektóre refleksje naszych koleżanek i kolegów z klasy II c.

Film „Świadectwo” przypomniał to, co jest tak naprawdę ważne w życiu.

Ten film wzruszył mnie, gdy zobaczyłam, jak papież zaczął chorować, próby zamachów na jego życie. Oglądałam, nie mogąc uwierzyć, jak wielki to był człowiek. Zastanawiałam się, czy ja potrafiłabym tak przebaczać...

Były momenty, przy których się śmiałam i były momenty, przy których płakałam. Nie przepadam za filmami dokumentalnymi, ale ten mi się podobał.

Paulina O.

Jan Paweł II to jedyny człowiek, którego szczerze szanowałam i podziwiałam. Film był dla mnie ogromnym przeżyciem.

Reżyser pokazał trudy życia Karola Wojtyły i fakt, że było ono naznaczone wieloma cierpieniami. Ukazał najlepsze cechy papieża, jak mądrym był człowiekiem i skromnym i pokornym.

Podobało mi się to, że żaden aktor nie odgrywał roli papieża. Aktor to nie to samo, co autentyczna postać Karola Wojtyły – nie trafia tak bardzo do widza, jak prawdziwy kontakt z osobą Jana Pawła II.

Fenomen Jana Pawła II zainspirował mnie do trzeźwego patrzenia na świat, nauczył doceniać małe, ale jak ważne elementy naszego codziennego życia. Jestem dumny, że wychowałem się w pontyfikacie tego papieża i to wcale nie dlatego, że był Polakiem.

Paweł P.

Po obejrzeniu filmu „Świadectwo” sporo myślałam nad sobą i nad tym, ile Jan Paweł II dla mnie uczynił. Jak bardzo starał się obudzić w nas miłość bliźniego...

„Świadectwo” skłoniło mnie do wielu przemyśleń na temat mojego życia... Jan Paweł II potrafił przebaczać,

co jest moim zdaniem bardzo trudne.

Karol Wojtyła to człowiek, który przeszedł bardzo wiele: śmierć matki, potem ojca, wojna, zamachy, a na końcu – choroba. Jego wiara w ludzi, szczerłość, dobrotliwość – wszystko to sprawia wrażenie na mnie, jakby był On „wolny”. Wolny od zła, nieugięty, wyzwolony, wolny od nieszczęść. Ten paradoks zastanawia.

Paula R.

Ten film zmusił mnie do wielu refleksji i przemyśleń nad moim dotychczasowym życiem. Spowodował u mnie wzruszenie, które obudziło chęć poprawy mojego morale i pragnienie czynienia dobra.

Tomasz K.

Uważam, że film był bardzo wzruszający, prawdziwy. Pokazał wielkiego Polaka, jakim był Jan Paweł II. Jego niezwykłą osobowość, wrażliwość, mądrość. Wszyscy go kochają, co było widać w scenach dokumentalnych.

Jan Paweł II nie był człowiekiem dwulicowym, wręcz przeciwnie takim samym oficjalnie i na co dzień. Uczciwy, sprawiedliwy aż do świadectwa własnej śmierci.

Piotr Ł.

Karol Wojtyła to człowiek wyzwolony, nieugięty. Tak, jakby pokazywał swoim życiem, że po niepowodzeniach zawsze będzie lepiej. Jednak trzeba tego chcieć, nie dać się!

Pamela R.

To życie nie było wcale „kolorowe”. Śmierć rodzeństwa, matki, ojca, wybuch II wojny światowej, zamachy. Mimo to Wojtyła cały czas był człowiekiem dobrym, nie tracił wiary. Za to ludzie go kochali i

Były też zdania krytyczne, ale dotyczyły oczekiwań na fikcję, sfabularyzowany romans łatwiejszy w emocjach i sensacji. Zadaniem reżysera, Pawła Pitery, była funkcja badacza fenomenu Karol Wojtyła - Jan Paweł II, człowieka wyrastającego poza polskość, człowieka, którego formacja w dobie powszechnego liberalizmu była znakiem sprzeciwu wobec takiej formacji kultury. Kultura człowieka wtedy ma sens, gdy jest zakorzeniona w najwyższym autorytecie: Boga. Życie tego człowieka to świadectwo takiego wyboru.

/Wybór i opracowanie/ **Joanna Kożan-Łazor**

PS. Zapraszam do dyskusji na temat kultury. Każda wypowiedź mile widziana.

NA PRZERWIE—MUZYKA

W naszej szkole od ok. 10 lat mamy przyjemność słuchania na przerwach muzyki z radiowęzła szkolnego. Nasi koledzy, zajmują się wyborem puszczonej muzyki i ogólnym porządkiem w pomieszczeniu radiowęzła. Tegoroczną "edycję" naszego radia prowadzą Janek Sojka z klasy II f i Michał Olasz z klasy II e. Chłopcy serwują nam różnorodne gatunki muzyczne, zaczynając od rock'a, metalu, popu kończąc na disco polo - dla każdego coś milego - dla ucha..

Oczywiście, muzyki słuchamy tylko na przerwach ale to i tak czasami poprawia humor, zwłaszcza w pochmurne dni i po otrzymanej jedynce...

Po usłyszeniu ulubionego kawałka mamy lepsze samopoczucie na lekcjach. W zależności od pory roku oraz od zajęć jakie mam danego dnia, lubię różne gatunki muzyki. W dniach kiedy to mam większość przedmiotów ścisłych wołałabym słuchać piosenek, które pozwoliłyby mi się odstresować, dla mnie to jest rock. Natomiast w dni, w których przeważają lekcje nastrajające mnie filozoficznie, preferuję utwory wpadające w ucho typu pop. Z miłą chęcią słucham kawałków z radiowęzła na przerwach, gdyż zawsze mogę w niej znaleźć spokój bądź też siły na następną lekcję. Nasi DJ-je sprawdzają się znakomicie i dziękujemy im za to, że wywołują uśmiech na naszych twarzach. Wszyscy uczniowie zachęcają Grono Pedagogiczne do czynnego udziału w uzupełnianiu repertuaru radiowęzła poprzez dostarczanie płyt CD ze swoją ulubioną muzyką.

Joanna Patsiotos

...liryka, liryka, tkliwa dynamika...

Poszukujemy kreatorów, twórców, wieszczów

Spragnionych nieśmiertelnej sławy

KONKURS

Na 1 wiersz liryczny

Termin składania tekstów

21.03.09.

Warunki konkursu:

- *W dużej kopercie tekst z godłem*
- *W niej mała koperta z nazwiskiem autora*

Atrakcyjne nagrody, zapewniona sława!

Materiały składamy na ręce nauczycieli polonistów

lub bezpośrednio do pani Joanny Kożan-Łazor

...liryka, liryka, tkliwa dynamika...

POLSKA DROGA DO EURO



W obliczu ostatnich wydarzeń związanych ze światowym kryzysem gospodarczym rząd pod przewodnictwem premiera Donalda Tuska podjął działania obronne. Jednym z takich posunięć stało się przyjęcie 28 października tzw. mapy drogowej do wprowadzenia w Polsce wspólnej waluty-euro. Krok ten wzbudził olbrzymie dyskusje społeczne i polityczne. Początkowo Rada Ministrów chciała, aby euro wprowadzić w Polsce jak najwcześniej, za taką datę uznawano rok 2012. Brak poparcia dla tak szybkiego wprowadzenia nowej waluty ze strony Prezydenta Lecha Kaczyńskiego, a zwłaszcza opozycji parlamentarnej uosabianej przez Prawo i Sprawiedliwość sprawiły, że premier stał się bardziej otwarty na dyskusje w sprawie opóźnienia pierwotnego terminu. Skłonny jest on bowiem do zaakceptowania daty 2013, a nawet 2014 w zamian za zgodę PiS-u na wprowadzenie stosownych poprawek do konstytucji. Są one bowiem konieczne, aby wspólna waluta mogła w naszym kraju zaistnieć.

Przybliżmy w skrócie polską drogę do euro. Pierwsza faza generalnie obejmuje przygotowanie odpowiedniej dokumentacji: analiz grup roboczych dot. spraw technicznych, problemów makroekonomicznych i raportu Narodowego Banku Polskiego. Kolejna dotyczy porozumień z instytucjami unijnymi w sprawie wprowadzenia złotego do systemu tzw. ERM 2 (Exchange Rate Mechanism), czyli przedsiönka euro, w którym polska waluta musi przebywać przynajmniej 2 lata. Musimy wtedy udowodnić, że polska waluta jest stabilna. W 2009 roku mamy przygotować wzór polskich monet euro. Rok 2010 zajmie przygotowywanie przepisów, raportów oraz zastrzeżenia rządu o niewykorzystywaniu przez handel i banki zmiany waluty do podwyższania cen lub zawyżania kursów. W 2011 roku wydarzy się najwięcej, bo nie dość, że Rada Ministrów finansów UE otworzy nam drogę do euro i ustali obowiązujący, nieodwołalny kurs wymia-

ny to jeszcze zaczniemy produkować banknoty i monety, a także przygotujemy banknoty i terminale do obsługi w euro. W tym roku także mamy zacząć podawać podwójne ceny w złotych i euro, obowiązkowo przez pół roku, z możliwością nieobowiązkowego przedłużenia tego okresu do roku. W 2012 roku mamy wreszcie przystąpić do strefy wspólnej waluty. Nie ustalono jeszcze jak długi będzie okres podwójnego obiegu złotego i euro oraz wymiany banknotów i monet złotego na euro.

Długa i ciernista jest ta mapa drogowa. Polska, aby wprowadzić nową walutę musi spełniać jeszcze wiele wymagań. Nasza inflacja średnioroczna nie może przekraczać tempa inflacji w 3 krajach UE z najniższym jej wskaźnikiem. Kurs złotego przez co najmniej 2 lata nie może przekraczać ustalonego przedziału wahań w relacji do euro (do tej pory było to +/-15%). Deficyt budżetowy nie może przekraczać 3% produktu krajowego brutto, a dług publiczny 60% tego produktu. Stopy procentowe w ostatnim roku przed wprowadzeniem euro nie mogą być wyższe niż o 2% w stosunku do 3 krajów UE z najniższym wskaźnikiem inflacji. Do wymogów unijnych należy też dostosować polskie prawo, szczególnie ustawę zasadniczą.



W tym miejscu należy postawić sobie pytanie czy potrzebne jest nam euro? Takie pytanie lub zbliżone znalazłoby się pewnie w proponowanym przez Prezydenta referendum. Polacy są bardzo podzieleni w swoich opiniach na temat euro. Starsi ludzie z pewnością nie chcą wspólnej waluty, ponieważ zarabiają najmniej i realna siła nabywcza ich pieniędzy z pewnością zmalałaby po 2012 roku. W dodatku możemy obawiać się, że sprzedawcy mimo restrykcji prawnych windowaliby (poprzez zaokrąglenie) ceny swoich towarów. Młodzi ludzie uważają inaczej. Euro to przyszłość, łatwiejsze procedury rozliczeń z firmami czy usługodawcami z krajów UE. Zniknęłyby z

naszego krajobrazu kantory wymiany walut, przynajmniej w takim stopniu jak dotychczas. Przyjęcie euro wreszcie ochroniłoby nas skutecznie przed skutkami takiego kryzysu jak obecny (ale to dopiero odległa przyszłość). Nie wiadomo jaką drogą pójsć: czy słowacką z szybkim dojściem do strefy euro czy może angielską, z zachowaniem własnej waluty, będąc członkiem UE. Przy wyborze drogi angielskiej trzeba jednak zadać pytanie: czy nasze państwo stać na utrzymywanie się poza strefą euro przy dość marnej kondycji finansowej?

Marek Szparaga

CAŁA PRAWDA O KUBICY

Robert Kubica, gdyby ukończył sezon wyścigów Formuły 1 na trzecim miejscu, byłby z pewnością sportowcem roku 2008 w Polsce, a tak nie wiadomo, który będzie, bo mamy kilku mistrzów olimpijskich z Pekinu.

Sezon 2008 trzymał z ostatecznymi rozstrzygnięciami kibica w napięciu do samego końca. Brytyjczyk Lewis Hamilton wygrał Mistrzostwo Świata dosłownie na ostatnim zakręcie ostatniego wyścigu. W nieco podejrzanych okolicznościach wyprzedził Niemca Timo Glocka, a w ostatecznej klasyfikacji o zaledwie jeden punkt Brazylijczyka Felipe Massę, który po minięciu mety cieszył się już z mistrzostwa.

W podobnie dramatycznych okolicznościach (w ostatnim wyścigu, różnicą ilości zwycięstw, przy identycznym dorobku punktowym) pożegnał się z brązowym medalem Robert Kubica. Dla naszego zawodnika był to jednak sezon bardzo udany. Poprawił się w końcowej klasyfikacji: w zeszłym roku był 6 w tym 4; wygrał pierwszy wyścig w karierze-Grand Prix Kanady w Montrealu, kilkakrotnie stawał na podium zawodów. W komentarzach czołowych pism zajmujących się problematyką wyścigów Formuły 1 Polak został uznany Kierowcą Roku!

W tym miejscu należy sobie postawić pytanie czy mogło być lepiej? i czy Kubica słusznie jest uznawany za najlepszego kierowcę? Na pierwsze z pytań należy odpowiedzieć tak, mogło być lepiej. Jedyny błąd, jaki popełnił podczas Grand Prix Anglii (wówczas był nawet na drugiej pozycji) kosztował go utratę 3 miejsca w klasyfikacji końcowej. Na pewno nie przegrał tej lokaty przez kolegę Nicka Heidfelda, który podczas zawodów w Chinach nie chciał go przepuścić. Ogromny wpływ na końcowy wynik miała też współpraca z zespołem -BMW Sauber, który kierowca z Krakowa reprezentuje. Samochód spisywał się z pewnością lepiej niż w 2007 roku ale do mechaników nadal można mieć wiele uwag, choćby w ostatnim G.P. Brazylii, gdzie założyli Kubicy złe opony na początek wyścigu.



Sytuacja Polaka w niemiecko-szwajcarskiej ekipie jest trudna. Jeździ w niej Niemiec Nick Heidfeld, który sam uważa się za lidera drużyny, choćby z racji doświadczenia w zawodach Formuły 1 i nie bardzo chce uznać wyższość Kubicy. W tej sytuacji nie dziwi, że Niemiec dostaje lepszy bolid i jest faworyzowany przez właścicieli, choć jeden z nich Mario Theissen stanowczo temu zaprzecza. Sam Kubica nie chce się przyznać do promowania Niemca, mówi, że nie ma żadnych pretensji do ekipy ale czy nie jest to tylko robienie dobrej miny do złej gry?

Wybór pana Roberta na Kierowcę Roku jest chyba słuszny. Miał on spośród kierowców czołówki najslabszy samochód, który często zawodził, zwłaszcza w drugiej części sezonu. Polak nie popełniał w trakcie sezonu poważnych błędów (w przeciwieństwie do jego inżynierów), a jego odważny, pewny a zarazem agresywny styl jazdy budził szacunek rywali i obserwatorów.

W przyszłym sezonie po zmianach zarządzonych przez organizatorów zawodów Formuły 1 Kubica ma włączyć się do walki o Mistrzostwo Świata. Jego team zapowiada też ofensywę na polu rozwiązań konstrukcyjnych. Trudno jednak przewidzieć jak sytuacja się potoczy, szczególnie gdy Polak jeździ obok Niemca w niemieckiej drużynie? Wydaje się, że najlepszym rozwiązaniem byłaby dla Kubicy jednak zmiana zespołu.

Marek Szparaga

Co nam kradnie tkankę kostną?

Kość należy do tkanek bardzo aktywnych metabolicznie. W ciągu życia podlega procesom **stałej wymiany**, w której występują dwa zjawiska: **tworzenie i degradacja**. Te procesy ściśle się ze sobą wiążą, a masa naszej tkanki kostnej zależy od równowagi między nimi.

Termin osteoporoza znany jest od XIX wieku i został użyty po raz pierwszy we Francji jako nazwa rozpoznania histologicznego – **porowatości, zrzesztotnienia kości**. Potem posługiwano się nim w celu określenia mineralizacji tkanki kostnej, której gęstość była mniejsza w stosunku do gęstości kości prawidłowej. Taka definicja osteoporozy w ujęciu ilościowym stosowana jest do dnia dzisiejszego.

Osteoporoza określana jest także mianem cichego złodzieja tkanki kostnej, ponieważ przez lata w sposób bezobjawowy okrada nasz szkielet ze zgromadzonych w nim zasobów. Dzieje się tak, aż do momentu w którym kość okazuje się na tyle słaba, że nie może poddać normalnemu obciążeniu.

Jak wykryć osteoporozę?

Mała gęstość kości rozpoznawana jest na podstawie nieinwazyjnych badań densytometrycznych. Klinicznie osteoporozę rozpoznaje się na podstawie występowania charakterystycznych złamań. Dotyczą najczęściej szyjki głowy kości udowej, kości przedramienia a także kręgosłupa. Złamania mogą też występować w innych częściach szkieletu. W badaniach laboratoryjnych wykonuje się morfologię krwi z rozmazem, OB, badania biochemiczne, badanie markerów (wskaźników) metabolizmu kości:

markerów kościotworzenia

markerów resorpcji kostnej

Pomiar markerów biochemicznych jest metodą nieinwazyjną i łatwo dostępną.

Badaniami laboratoryjnymi można ocenić też homeostazę wapnia (równowagę)

Czynniki ryzyka:

pleć – częściej chorują kobiety

czynniki genetyczne

mała aktywność fizyczna

niedostateczne spożycie wapnia

niedostateczna ilość witaminy D

nadużywanie kawy, alkoholu i papierosów

nadmierne spożywanie pokarmów bogatych w białko zwierzęce

niektóre leki- przedłużona terapia kortykoidami, preparatami tarczycy, lekami przeciwdrgawkowymi.

budowa ciała –częściej zapadają na osteoporozę kobiety szczupłe i drobne.

Rola ćwiczeń fizycznych dla zdrowia kości.

Regularnie wykonywane ćwiczenia pozwolą zachować zdrowe kości.

Każdy powinien dobrać sobie odpowiedni program ćwiczeń, który będzie zależny od nasilenia utraty masy kostnej, ryzyka złamań, poziomu naszej sprawności i aktywności fizycznej.

Jeśli stwierdzono u nas niższą od normy gęstość kości w obrębie kręgosłupa

i szyjki kości udowej to powinniśmy wykonywać ćwiczenia o niskiej

i umiarkowanej aktywności np. piesze wycieczki.

Osoby o wyjątkowo niskiej masie kostnej powinny unikać ćwiczeń z dużym obciążeniem. Polecane ćwiczenia to aerobik, pływanie, jazda na rowerze treningowym.

Innym bardzo ważnym czynnikiem dla prawidłowego funkcjonowania organizmu jest odpowiednia dieta.

Ćwiczenia pomocne w walce z osteoporozą.

(zalecanie przez Krajową Fundację Osteoporozy)

marsz

chodzenie po schodach

taniec

bieganie

narciarstwo

aerobik

chodzenie po bieżni

piesze wycieczki

Czy wiesz, że:

Choroba może dotyczyć nawet 9 milionów Polaków!

Chociaż głównie chorują na nią kobiety w okresie menopauzy to zwiększa się też % młodych ludzi cierpiących też na inne schorzenia a także dzieci, które za szybko rosną.

Opracowała Teresa Szymczyk
na podstawie artykułu
dr n. med. E. Nogaj