

Sukces **Gazetka Uczniowska** **Szkoły w Murowanej Goślinie**

MUROWANY

przy Zespole Szkół im. gen D. Chłapowskiego w Bolechowie

DWUMIESIĘCZNIK * ROK IX * NR 32 * 19.06.2019

Co w numerze?

- aktualności z życia szkoły
- laboratorium smaku
- o co z glutenem chodzi?
- nowości kinowe, teatralne
- po co nam wybory?
- praktyki na promie

**Wydanie
specjalne na
WAKACJE**

SPOKOJNYCH i BEZPIECZNYCH WAKACJI

**Uczniom, Dyrekcji, Nauczycielom, Pracownikom
i wszystkim sympatykom - życzy**

redakcja Sukcesu Murowanego

Laboratorium Smaku

Galette z rabarbarem i truskawkami

Składniki:

- 250g mąki orkiszowej lub pszennej
- 160g masła
- 1 łyżka cukru
- 2 łyżki jogurtu lub kwaśnej śmietany
- szczypta soli
- 250g pokrojonego rabarbaru
- 250g pokrojonych truskawek
- łyżeczka startej skórki z cytryny
- łyżeczka aromatu waniliowego
- 50-70g cukru
- 1 duża łyżka mąki ziemniaczanej

Przygotowanie:

1. Przygotować ciasto: Masło pokroić w kostkę, mąkę wymieszać z cukrem i solą. Wetrzeć masło.
2. Ciasto przełożyć na blat, dodać jogurt i delikatnie połączyć składniki. Wyrobić gładkie ciasto i uformować kulę, a następnie włożyć do lodówki na ok. 1 godzinę.
3. Po wyjęciu z lodówki podzielić na 8 części. Uformować koła o średnicy ok. 14 cm.
4. Przygotować nadzienie: wymieszać pokrojone truskawki, rabarbar, cukier, aromat waniliowy i mąkę.

5. Układać na cieście, zostawiając część brzegu do zawinięcia . Zawinąć ciasto dookoła nadzienia, dobrze docisnąć. Posmarować rozbełtanym jajkiem i opcjonalnie posypać cukrem.
6. Piec w 200°C przez ok. 30 minut, aż ładnie się zrumienią.
7. Podawać na ciepło z lodami lub bitą śmietaną.

SMACZNEGO !

Angelika Krzemińska

Spaghetti bolognese

Składniki:

300 ml passaty pomidorowej
300 g mielonej wołowiny
300 g makaronu spaghetti
30 g tartego parmezanu
1 łyżka koncentratu pomidorowego
1 ząbek czosnku
1 mała cebula
0.5 łyżeczki suszonego tymianku
0.5 łyżeczki suszonego oregano
oliwa z oliwek
sól, pieprz
świeża bazylia

Jak przygotować?

1. Na głębokiej patelni rozgrzej około 2 łyżki oliwy z oliwek.
2. Na rozgrzanej patelni wrzucić czosnek i cebulę, a po chwili dodaj mięso, rozdrabniaj je np. widelcem, tak aby nie powstały grube mięsne grudki.

3. Do mięsa dodaj zioła oraz koncentrat. Całość podgrzewaj przez chwilę, dodaj passatę (przecier pomidorowy), gotuj na małym ogniu około 30 minut.

4. Makaron ugotuj al dente, podawaj go z sosem, serem, i bazylią.

Wiktoria Fronczak

Grillowanie Polaków

Wraz z rozpoczęciem lata, pojawiają się grupki znajomych trzymających pod pachą jednorazowego grilla, czy to nad rzeką czy też nad jeziorem. Również w domowym zaciszu uśpieni przez zimę budzą się sympatycy grillowania. Takie przygotowywanie potraw ma swój wyjątkowy smak, któremu trudno się oprzeć. Oczywiście najpopularniejsze produkty żywnościowe to karkówka, szaszłyk i kielbasa. Ale jest też wiele innych alternatyw do dań z grilla, oto kilka przykładów oraz sposób ich przyrządzania. Smacznego!

Grillowany camembert

- 1 serek camembert
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka ziół prowansalskich
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- szczypta mielonego pieprzu

Na zleży wymieszać ze sobą oliwę, zioła, paprykę i pieprz. Ser obtaczamy dokładnie w marynacie i odstawiamy na pół godziny. Na końcu smażymy ser z obydwu stron do zarumienienia i gotowe.

Grillowane warzywa

- 1 bakłażan, cukinia, bataty, kukurydza
- Przyprawy według uznania

Warzywa(prócz kukurydzy) pokroić w plastry i posypać wybranymi przyprawami, następnie położyć na ruszcie i opiekąć aż do zmiękczenia i zarumienienia. Kukurydze opiekąć aż do zmiękczenia i posmarować masłem.

Łosoś z rusztu

- 1 filet łososia
- koperek
- ok.3 łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz

Łososia opłukać delikatnie pod wodą, ułożyć na sreberku. Wysmarować oliwą z oliwek, posypać dużą ilością koperku, posolić i popieprzyć. Następnie zamknąć w sreberku i położyć na ruszt.

Marika Madeja

Trochę zdrowia

Wiosna i alergie

Na alergię cierpi wiele osób, zarówno dorosłych, jak i dzieci. Uczulenie może być wywołane alergenem pokarmowym, wziewnym, zaś wiosną i latem częste są reakcje uczuleniowe po ekspozycji na słońce oraz

po ukąszeniu owadów. Większość ludzi dorosłych cierpi na alergię spowodowaną pyłkami drzew, krzewów oraz traw. Alergicy muszą pamiętać o regularnym zażywaniu zaleconych przez lekarza leków. W czasie, gdy zaczynają kwitnąć i pylić rośliny, nieprzestrzeganie zaleceń specjalisty nierzadko kończy się nasileniem objawów alergii. Od maja do lipca pyłą trawy. W okresie od lipca i sierpnia najintensywniej pyli pokrzywa, to także czas pylenia szczawiu zwyczajnego, babki oraz bylicy. W lipcu następuje stężenie pyłków lipy, zaś w czerwcu bzu zwyczajnego. Latem i wiosną częste jest uczulenie na słońce. Dlatego chcąc uniknąć swędzącej wysypki, która czasami przypomina opryszczkę zlokalizowaną na skórze, należy stosować kremy z wysokim filtrem oraz chronić się przed zbyt intensywnymi promieniami w cieniu. Jeśli stosujemy leki na stałe, warto uważnie czytać ulotki. Czasami zdarza się, że stosując dany medykament nie można korzystać z kąpieli słonecznych, gdyż grozi to uczuleniem. W okresie wiosny i lata często występują objawy uczuleniowe po ukąszeniu przez owady. Dlatego najlepiej zaopatrzyć się w wapno oraz maść stosowaną po ukąszeniach. W razie nasilonego odczynu alergicznego trzeba udać się do lekarza. Wszyscy uczuleniowcy muszą pamiętać, że nigdy nie wolno lekceważyć objawów alergii. Zatkany nos, częste kichanie czy załzawione oczy zawsze wymagają leczenia i opieki alergologa. Należy zdawać sobie sprawę z tego, że nieleczona postać alergii może przekształcić się w inną jej formę, a nawet doprowadzić do rozwoju astmy.

Agata Królczyk

Fakty i mity o laktozie

>Mit: Większość ludzi ma alergię na mleko.

>Fakt: Według wielu prac naukowych, częstość występowania alergii na białka mleka krowiego w przypadku dzieci wynosi około 2,8%. Alergie związane z mlekiem przeważnie same ustępują około 3 roku życia. Nietolerancja laktozy zazwyczaj nie powoduje konieczności całkowitego zrezygnowania z nabiału, ale jego ograniczenia. Trzeba też pamiętać, że alergia na mleko i nietolerancja laktozy to dwie różne rzeczy. Nietolerancja laktozy nie ma nic wspólnego z układem immunologicznym, jest jedynie niewielką dysfunkcją w obrębie układu trawiennego- wtórną lub odwracalną.

>Mit: Każdy powinien stosować nabiał bez laktozy.

>Fakt: Obecność laktozy w przewodzie pokarmowym ułatwia wchłanianie wapnia, magnezu i fosforu. Im więcej laktozy w nabiale, tym lepsza absorpcja składników mineralnych. Łatwo przekształca się w kwas mlekowy, który stymuluje florę jelitową. Ma znaczenie w leczeniu krzywicy u dzieci i osteoporozy u osób starszych.

>Mit: Odtłuszczony nabiał jest lepszy niż pełnotłusty.

>Fakt: Dzięki obecności tłuszczu w produktach mlecznych, organizm przyjmuje je łagodniej. Okazuje się, że tłuszcz mleczny spowalnia transport cukrów zawartych w tym mleku do krwiobiegu i pozytywnie wpływa na ilość wydzielanej insuliny.

Julia Zyśk

Czym jest gluten?

Gluten jest białkiem roślinnym występującym w nasionach zbóż, m.in. pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa. Jest on zbudowany z dwóch typów białek:

- gliadyny,
- gluteniny.

Gluten dzięki swoim właściwościom ułatwia przygotowanie wypieków oraz zapewnia ich dobrą jakość. W połączeniu z wodą nadaje elastyczności pieczywu i innym wypiekom oraz poprawia ich pulchność. Pomaga również w zachowaniu świeżości przez dłuższy czas. Głównymi źródłami glutenu są wyżej wymienione zboża, jednak możemy znaleźć go również w formie ukrytej w niektórych produktach takich jak wędliny, pasztety, budynie, słodczyce, produkty mleczne, gotowe sosy, zupy, koncentraty spożywcze itd. Wówczas jest on stosowany głównie jako środek spulchniający. Pewien odsetek populacji nie radzi sobie z przyswajaniem glutenu. Osoby takie powinny stosować dietę eliminującą gluten. Osoby, u których nie występują żadne negatywne skutki związane ze spożywaniem glutenu, nie powinny eliminować go ze swojej diety. Jednak coraz częściej obserwuje się, że wiele osób zaczyna stosować dietę bezglutenową bez konkretnej przyczyny. Dieta eliminacyjna jest traktowana jako złoty środek w walce ze złym samopoczuciem, jako pomoc w zrzuceniu zbędnych kilogramów lub element zdrowszego stylu życia. Ponadto różnego rodzaju reklamy mają za zadanie naprowadzenie nas na myślenie, że gluten może szkodzić, dlatego coraz częściej bez uzasadnienia sięgamy po wysokoprzetworzone produkty „gluten free”, które z reguły są znacznie droższe, a niekoniecznie lepsze dla naszego organizmu. Nierzadko można

zauważyć, że rezygnacja z glutenu wiąże się ze zwiększonym spożyciem tłuszczów nasyconych, cukru czy soli.

W jakich produktach występuje gluten?

Można wyróżnić produkty zawierające gluten oraz takie, w których mogą znajdować się jego śladowe ilości. Wówczas taka informacja powinna być zaznaczona przez producenta na opakowaniu. Istnieją również produkty całkowicie bezglutenowe, które na opakowaniu posiadają znak przekreślonego kłosa. Według ustaleń FAO/WHO zawartość glutenu w takich produktach nie może przekraczać 20 mg/kg. W poniższej tabeli przedstawiono produkty zawierające gluten, produkty, w których mogą znajdować się jego śladowe ilości, oraz produkty całkowicie bezglutenowe.

Wpływ glutenu na zdrowie

W ciągu ostatnich lat zrobiło się bardzo głośno o glutenie. Niestety większość osób uważa, że jest on niepotrzebny w codziennej diecie człowieka, a nawet spekuluje się, że może być szkodliwy. W sklepach oraz restauracjach coraz częściej można spotkać produkty oraz potrawy bezglutenowe, często o wyższej cenie, co stanowi sprytny chwyt marketingowy. Badania potwierdzają jednak, że gluten wykazuje szkodliwe działanie zaledwie dla 3–6% społeczeństwa.

Spośród problemów związanych ze szkodliwością glutenu można wyróżnić:

- celiakię,
- alergię na gluten,
- nadwrażliwość na gluten.

Gluten przez zdrowe osoby jest przyswajany z łatwością. Jego spożywanie nie powinno przynosić żadnych objawów chorobowych. Co szczególnie istotne, wbrew wszystkim informacjom wyszukanym w Internecie spożywanie glutenu w żaden sposób nie przyczynia się do powstawania otyłości! Wiele osób może wiązać spożycie glutenu z występowaniem otyłości głównie ze względu na to, że jest on zawarty w białym pieczywie, słodkich bułkach i drożdżówkach, które zawierają spore ilości cukru i tłuszczu, które z kolei odpowiedzialne są za wzrost wagi. Należy przede wszystkim dokładnie przyjrzeć się innym czynnikom, które mogą mieć wpływ na naszą sylwetkę. Oprócz nieprawidłowo zbilansowanej diety istotne znaczenie ma brak aktywności fizycznej, nieodpowiedni styl życia, stres, czynniki hormonalne czy genetyczne.

Nietolerancja glutenu a alergia na gluten

Wiele osób myli nietolerancję glutenu z alergią na gluten. Są to jednak dwa zupełnie odmienne schorzenia.

Celiakia, inaczej nazywana chorobą trzewną, zaliczana do chorób genetycznych, charakteryzuje się nietolerancją organizmu na gluten. Niestety celiakia bardzo często przez dłuższy czas nie daje żadnych

objawów chorobowych, następnie mogą występować nudności, bóle brzucha, zaparcia lub biegunki, bóle głowy, ciągłe zmęczenie, afty oraz zmiany skórne. Spożywanie glutenu przez osoby cierpiące na celiakię powoduje zanik kosmków jelitowych, które są niezbędne do wchłaniania składników odżywczych. Niestety jest ona schorzeniem nieuleczalnym, dzięki stosowaniu prawidłowej diety można jednak znacznie złagodzić przykre objawy. Na celiakię cierpi około 1% społeczeństwa.

W drugiej grupie znajdują się osoby cierpiące na alergię na białko zawarte w ziarnach pszenicy, żyta czy jęczmienia. W tym schorzeniu nie występuje zanik kosmków jelitowych, jednak pojawiające się objawy są bardzo zbliżone do celiakii. Między innymi można zaobserwować wstrząs anafilaktyczny, bóle głowy, bóle brzucha, wymioty, biegunkę, pokrzywkę skórną, wodnisty katar i wiele innych. Gluten należy do jednych z najbardziej alergizujących białek. Przyjmuje się, że około 10–20% osób cierpiących na alergię pokarmową jest uczulonych właśnie na gluten. Naturalną reakcją organizmu na alergen jest stan zapalny. Może pojawić się on natychmiast po spożyciu produktu z glutenem, kilka godzin, a nawet kilka dni po jego przyjęciu. Niestety nieleczona nietolerancja może prowadzić do występowania poważnych powikłań, takich jak:

- osteoporoza,
- cukrzyca,
- anemia,
- marskość wątroby,

– zespół jelita drażliwego.

W celu szczegółowego rozpoznania problemu konieczne jest udanie się do gastrologa oraz wykonanie niezbędnych badań. Nie istnieje możliwość samodzielnej diagnozy. W obydwu schorzeniach konieczne jest stosowanie diety bezglutenowej. Osoby posiadające problem z tolerancją glutenu powinny spożywać nie więcej niż 10 mg glutenu na dobę. Należy jednak pamiętać, że zaledwie 3–6% społeczeństwa posiada problemy wywołane spożyciem glutenu, dlatego jeśli nasz organizm nie wykazuje żadnych negatywnych objawów, nie warto rezygnować ze spożywania produktów zawierających gluten.

Skutki stosowania diety bezglutenowej u osoby tolerującej gluten

Dieta bezglutenowa zaliczana jest do diet eliminacyjnych. Z tego względu może nieść niekorzystne skutki zdrowotne dla osób tolerujących gluten, a wykluczających go ze swojego codziennego jadłospisu. Przede wszystkim jest to spowodowane tym, że nie będzie dostarczała wszystkich witamin oraz składników mineralnych do naszego organizmu. W celu zminimalizowania negatywnych skutków diety bezglutenowej konieczne jest zastąpienie produktów z pszenicy, żyta czy jęczmienia innymi, np. ryżem, kukurydzą oraz kaszami niepowstałymi ze zbóż, które zawierają gluten. Niestety stosowanie diety bezglutenowej na własną rękę, bez konsultacji z lekarzem lub dietetykiem, może przynieść więcej szkód niż pożytku. U takich osób

bardzo często obserwuje się niedobory składników odżywczych takich jak m.in. błonnik pokarmowy, witaminy z grupy B, cynk, żelazo czy selen, które można znaleźć w zbożach glutenowych. Z tych względów nie zaleca się stosowania diety bezglutenowej osobom zdrowym. Osoby źle tolerujące gluten powinny natomiast konsultować swoją dietę z dietetykiem w celu zminimalizowania skutków niedoboru witamin oraz składników mineralnych.

Wiktoria Rosół

Kino no-limited

Kwiecień 2019 roku był zdominowany dwiema pozycjami - do kin trafił film "Avengers: Endgame", który ma potencjał na stanie się najlepiej zarabiającą produkcją filmową wszech czasów, natomiast w telewizji pojawiły pierwsze odcinki finałowego sezonu "Gry o tron", najpopularniejszego serialu na świecie.

Fani horrorów będą mogli zobaczyć:

- "Topielisko. Klątwa La Llorony"
- "Smętarz dla zwierzaków"

17 maja "John Wick 3"

24 maja "Aladyn"

31 maja "Pokemon: Detektyw Pikachu"

Sandra Karasiewicz

Praktyki na promie

W marcu br. klasa 3TŻH miała okazję wykazać się oraz nabyć nowe doświadczenia na praktykach zawodowych. Wybrałem, jak dla mnie - najciekawszą, a obiektywnie na pewno najbardziej międzynarodową opcję - praktykę na promie firmy Unity Line, kursującym codziennie ze Świnoujścia do szwedzkiego Ystad. W trakcie dwóch tygodni pracy w kuchni nauczyłem się i dowiedziałem wielu rzeczy, począwszy od wydajnego krojenia warzyw, przez robienie ozdabianych jajek w majonezie, po pieczenie sernika (na który przepis później dał mi kucharz Papaj, którego serdecznie pozdrawiam - sernik zrobił furorę i zaszokował rodzinę). Otoczony profesjonalnym sprzętem i zawodowymi kucharzami rozwinąłem kulinarne skrzydła i nabrałem wprawy. W wolnych chwilach gubiłem się na korytarzach statku (może pomieścić nawet 600 osób), trenowałem na siłowni, jadłem (niemało), podziwiałem widoki, zwiedzałem również Ystad. Polecam praktyki na promach Unity Line - oprócz nabycia doświadczenia, można przeżyć miłą przygodę.

Paweł Stocki

Mole książkowe

Listy zza grobu

Autor: Mróz Remigiusz

Data premiery: 2019-05-15

Największe tajemnice drzemią w małych miasteczkach.

Dwadzieścia lat po śmierci ojca Kaja Burzyńska wciąż otrzymuje od niego wiadomości. Zadbął o to, przygotowując je zawczasu i zlecając coroczną

wysyłkę tego samego, pozornie przypadkowego dnia. Po czasie Kaja traktuje to już jedynie jako zwyczajną tradycję – aż do momentu, gdy w listach zaczyna dostrzegać drugie dno...

Tymczasem do miasteczka po dwudziestu dwóch latach wraca Seweryn Zaorski. Patomorfolog i samotny ojciec dwójki dzieci kupuje zrujnowany dom rodzinny Kai i rozpoczyna remont. W zniszczonym garażu odnajduje zamurowaną skrytkę z materiałami, które rzucają nowe światło na sprawę sprzed dwóch dekad...

Jak uratować świat? Czyli co dobrego możesz zrobić dla planety

Autor: Szpura Areta

Data premiery: 2019-05-15

Pierwsza tak przystępna książka pokazująca, jak każdy z nas może uratować świat.

Jeszcze niedawno Areta Szpura robiła furorę w przemyśle modowym. Ubrania marki "Local Heroes", której jest współzałożycielką, nosiły Rihanna, Miley Cyrus, Ellie Goulding, Kylie Jenner czy Justin Bieber. Pasma sukcesów nie zmniejszyło jednak wrażliwości autorki na to, jak nieekologiczny jest świat mody. Przerażona tym, jak ogromne ilości śmieci produkuje przemysł tekstylny, Areta porzuciła pracę nad świetnie prosperującą marką, by skupić się na ratowaniu planety. To ona, wraz z redakcją serwisu Noizz, zapoczątkowała akcję "Tu pijesz bez słomki". Jednak samo ograniczenie słomek to za mało, czas na wielkie zmiany!

Przed Wami pierwszy kompleksowy poradnik pokazujący, jak małymi krokami każdy z nas może dbać o planetę. Porady Arety i jej rozmowy ze

specjalistami z zakresu ekologii, zero waste, zdrowego (dla nas i planety) żywienia pokażą Ci, jak ekologicznie dbać o swój dom, minimalizować liczbę wytwarzanych odpadów i korzystać z zasobów naszej planety tak, by nie nadwierać jej sił.

Oczywiście Areta nie byłaby sobą, gdyby nie zadbała o to, aby książka została wydana w maksymalnie ekologiczny sposób.

Kociarz

Autor: Kristen Roupenian

Data premiery: 2019-04-24

"Kociarz" został przeczytany na stronach "New Yorkera" rekordowe dwa miliony razy, stając się najpopularniejszą opowieścią zamieszczoną w tym prestiżowym magazynie. Opowiadanie dało początek zbiorowi, który uznano za najważniejsze amerykańskie wydarzenie literackie roku. To prawdziwa proza XXI wieku, która w ciągu zaledwie jednej nocy została największym wiralowym fenomenem literackim w historii. To realizm magiczny w dobie mediów społecznościowych. To portret pokolenia w skondensowanej formie.

"Kociarz" to dwanaście opowiadań składających się w panoramę naszych czasów. To opowieści o pożądaniu i wstręcie, seksie i samotności, zagubieniu i poczuciu winy w erze Instagrama, Tindera i #MeToo. To literatura minimalistyczna, choć – paradoksalnie – napisana z rozmachem. Właśnie dlatego stała się najpopularniejszym wiralowym tekstem literackim XXI wieku i zdobyła dwa miliony czytelników w internecie. Teksty wywołują wiele emocji: fascynują i odstręczają, oburzają i podniecają, przerażają i zachwycają, nie pozostawiając miejsca

na obojętność.

Morderstwo ma motyw

Autor: Duncan Francis

Data premiery: 2019-05-20

Klasyczny brytyjski kryminał w stylu Agathy Christie.

Kiedy Mordecai Tremaine wysiada z pociągu na stacji Dalmering, morderstwo jest ostatnią rzeczą, która kojarzy mu się z sielankowym krajobrazem. Okazuje się jednak, że ta urokliwa angielska miejscowość skrywa wiele tajemnic.

Próby do amatorskiego przedstawienia teatralnego pod tytułem „Morderstwo ma motyw” idą pełną parą, lecz prawdziwy dramat rozgrywa się poza sceną. Jedna z organizatorek spektaklu zostaje znaleziona martwa i Tremaine, jako detektyw amator i gorliwy badacz ludzkiej natury, nie może się oprzeć pokusie, by pomóc policji w rozwiązaniu zagadki.

Monte Cassino. Piekło dziesięciu armii

Autor: Caddick-Adams Peter

Data premiery: 2019-05-22

Niezwykły pomnik polskiego heroizmu.

Jedna z najważniejszych i najbardziej zaciętych bitew II wojny światowej. Starcie, które przesądziło o losie Włoch i przypieczętowało upadek Trzeciej Rzeszy. Mordercza walka pośród postrzępionego łańcucha gór, która urosła do rangi jednej z największych legend XX wieku.

Olbrzymie poświęcenie żołnierzy dziesięciu armii. Tygodnie

nierozstrzygniętego boju. Finalny szturm Polaków, którzy mimo olbrzymiej przewagi wroga zdołali odbić Monte Cassino z rąk hitlerowców. Czy ktokolwiek wierzył, że odniosą sukces? Czy alianci posłali ich do boju tylko dlatego, że życie polskich żołnierzy obchodziło ich mniej niż brytyjskich? I czy ofiara krwi musiała być aż tak wielka?

Porywająca lektura, nowoczesna perspektywa wybitnego brytyjskiego historyka i nieznane fakty rzucające zupełnie nowe światło na słynną batalię. Na taką historię bitwy o Monte Cassino świat czekał siedemdziesiąt lat.

Judyta Gronowska

Czy warto brać udział w wyborach?

Zbliżające się wybory do Europejskiego Parlamentu cieszą się niskim zainteresowaniem ludzi, w 2014 roku frekwencja w Polsce wyniosła 23,83%. Jest to spowodowane wieloma rzeczami od lenistwa do niewiedzy aż po niechęć do wszelkiej władzy. Jest jednak dużo powodów żeby głosować w nadchodzących elekcjach ale także w innych głosowaniach w przyszłości:

- 1) Każdy głos się liczy. “Mój głos nic nie zmieni”- to zdanie powtarzają miliony Polaków podczas każdych wyborów, nie jest to jednak prawda. Każdy głos nawet oddany na kandydata który w ostateczności nie dostanie się do parlamentu, jest ważny. Pokazuje on czego oczekują wyborcy i wskazuje kierunek rządzącym na

kolejne lata. Poza tym niektóre elekcje są bardzo zacięte, a ich wyników nie można przewidzieć aż do samego końca. Tak właśnie jest z majowymi wyborami- Koalicja Europejska i PiS idą łeb w łeb, a sondaże mają różne rezultaty.

- 2) Głosowanie nie zabiera dużo czasu. Każdy obywatel ma przypisany najbliższy okręg wyborczy, zazwyczaj bardzo blisko swojego miejsca zamieszkania. Wybory odbywają się w dniu wolne od pracy. Nie można więc mówić, że głosowanie nie jest warte zachodu bo zabiera ono mało czasu w proporcji do tego ile może zmienić.
- 3) Wybory wpływają na twoją przyszłość, przyszłość twoich dzieci i wielu pokoleń do przodu. Każda decyzja przedstawicieli ludu wpływa na nasze codzienne życie. Opieka zdrowotna, gospodarka, bezpieczeństwo, to jedne z wielu rzeczy na które wpływ mają politycy, elekcje to jedyny czas gdzie my mamy szansę, żeby przypomnieć im czego MY chcemy i potrzebujemy...

Borys Zyśk

Redakcja wydania: Katarzyna Witkowska - redaktor naczelna. Borys Zyśk, Paweł Stocki, Judyta Gronowska, Wiktoria Rosół, Angelika Krzemińska, Agata Królczyk, Jakub Mazurkiewicz, Sandra Karasiewicz, Julianna Zyśk.

Opiekun redakcji: Anna Stefańska

Obsługa wydania internetowego: Patryk Szablewski