

INFUŚ

Gazetka szkolna

2022/2023



Spis treści:

1. Zima
2. Inf. na temat ślimów
3. Moda zimowa
4. Adam Małysz
5. Gatunki inwazyjne w Polsce
6. Święto Niepodległości
7. Grzyby
8. Uczenie się
9. Jaki wpływ ma na nas muzyka
10. Uzależnienia
11. Grenlandia
12. Koszykówka

Zima

Lena Jachimowicz, Maja Michalik

Zima

Kalendarzowa zima rozpoczyna się zawsze 22 grudnia, natomiast zima astronomiczna przypada na dzień 21 lub 22 grudnia.

Luty 1929 r. zapisał się jako najzimniejszy w historii meteorologii w Polsce: przyniósł nawet 40-stopniowe mrozy.



lena Jachimowicz i Maja Michalik 8e

Ciekawostki

Miesiące grudzień, styczeń i luty to miesiące zimowe na półkuli północnej, ale na półkuli południowej (na przykład w Australii) najzimniejsze miesiące roku to czerwiec, lipiec i sierpień.

Największy pojedynczy płatek śniegu, jaki kiedykolwiek był widoczny, miał 38 centymetrów szerokości i 20 cali grubości. Spadł on w Montanie w 1887 roku.

Inf. Na temat ślimaków

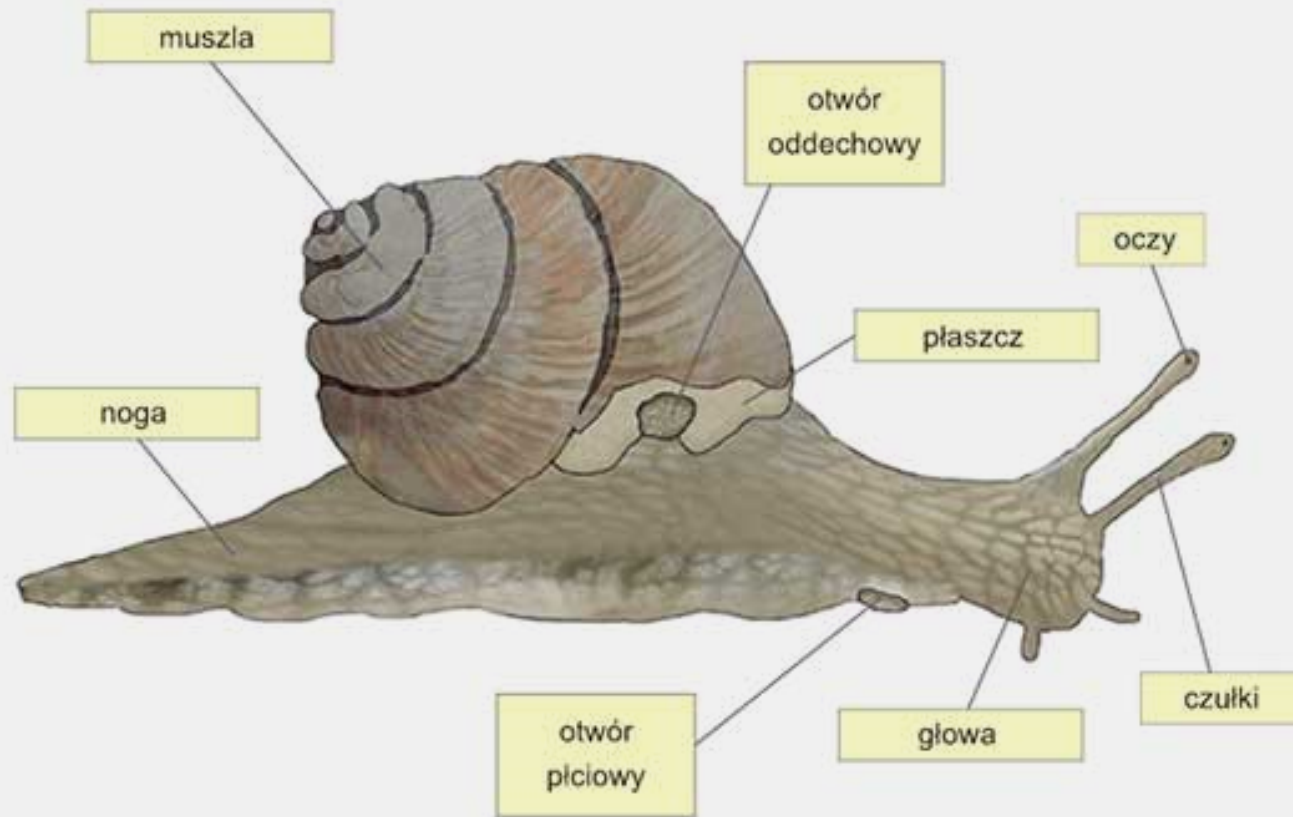
Wiktoria Michalska

Informacje i ciekawostki na temat ślimaków

Ślimaki jak i inne zwierzęta można hodować w domu. Nie są one wymagające, nie uczulają, nie gryzą i nie śmierdzą...

Mogą one znieść do stu jaj. Wylęg jaj trwa od 17 do 20 dni. Jeśli jajka są czarne na początku lęgu to trzeba je jak najszybciej odseparować od reszty, a jak jajka są czarne albo ciemno brązowe pod koniec wylęgu oznacza że ślimaki się nie długo wylęgną. W tym momencie można zobaczyć przez cienką błonę ochronną małego ślimaka. Ślimak po wykluciu ma bardzo drobną i delikatną skorupę więc trzeba na nią uważać. Ślimaki nie mają płci, są to obojniaki, podczas zapładniania ślimaki wyciągają tak zwane szczytki miłosne z otworu płciowego i zaczynają kopulacje.

Ślimak składa się z :



Ciekawostki:

1. Ślimaki w 90% składają się z wody, więc jeśli posypimy je solą woda, która się w nim znajduje wypłynie i ślimak po czasie umrze.
2. Pierwsze jajko zniesione przez ślimaka jest „próbne”, więc jest nie zapłodnione, Wtedy można stwierdzić, że ślimak jest już dorosły płciowo.
3. Skorupa ślimaka rośnie przez całe jego życie.
4. Ślimaki hodowlane potrzebują więcej ciepła niż te podwórkowe.

Moda Zimowa

Julia Chabrzyk, Martyna Wypych

MODA ZIMOWA 2022/2023

W 2022 roku powraca moda lat 2000 oraz trend Y2K.

Modnymi kolorami na zimę 2022/2023 będą: soczysta zieleń, żółty, śmietankowy, pomarańczowy, czerwony, lawendowy, fioletowy, kobaltowy, fuksja, srebro oraz wszelkie odcienie camelowych brązów.

1.Oversize'owe garnitury. Jest to niedawno zaczęta moda. Są one w wielu kolorach, od ciemnych brązów po neonowe róże. Występują też one w różnych fasonach np. szlafroka. Do takich garniturów najbardziej pasują szerokie spodnie garniturowe.

2.Gorsety.W sezonie zimy 2022 gorsety nie będą już tylko ikonami stylu Y2K – występują jako elementy eleganckich stylizacji, zestawień nawiązujących do lat 80. czy sportowych looków.

3.Kurtki puchowe. Są one popularne już od dłuższego czasu, ale dopiero teraz nabrały światowej populacji. Najpopularniejszą marką, która produkuje takie kurtki jest The North Face.

4.Puchowe buty. Puchowe buty typu śniegowce są obecnie bardzo modne. Występują najczęściej w kolorach beżowych. Pasują one do np. szerokich czarnych spodni.

5.Spodnie z niskim stanem. Czyli tak zwane biodrówki. Spodnie z niskim stanem to synonim mody lat 2000. Od niedawna są one bardzo popularne wśród młodzieży. Ich ogromną zaletą jest komfort noszenia.

6.Długie płaszcze. Fason typowo smokingowy, taliowany, świetnie wyprofilowany do sylwetki. Ma bardzo długi krój, a więc świetnie sprawdzi się podczas mroźnej zimy. Najczęściej kupowane w kolorach beżowych i czarnych.

7.Nauszniki puchowe. Wykonane zostały z lekko połyskującego sztucznego futerka, które jest bardzo przyjemne w dotyku. Bez wątpienia urozmaici niejedną stylizację, nadając jej niepowtarzalnego charakteru. Sprawdzą się w mieście i na wyjeździe.

8.Rękawice jednopalczaste. Czyli rękawiczki zimowe z jednym palcem. Najczęściej wykonane z wełny. Przyjemne i ciepłe doskonałe na mroźne dni. Były już znane kilka lat temu.

9.Botki na grubej podszewce. Na grubej podszewce. Botki o masywnym fasonie, wykonane z elastycznego materiału. Wyglądają rewelacyjnie w towarzystwie sukienki lub spódnicy midi z rozcięciem.

10.Swetry. Są o fasonie oversize. Jest bardzo ciepły idealny na zimne, mroźne dni. Nadaje się do każdej stylizacji, ponieważ ma w sobie to coś. Swetry o celowo za dużym kroju wciąż są bardzo modne. Nie ma bardziej klasycznych swetrów na zimę od tych z prążkami i tłoczonym wzorem. Przywodzą na myśl ciepło, pasują do spodni każdego rodzaju i są ratunkiem, kiedy już naprawdę brakuje pomysłu na stylizację.

Adam Małysz

Adam Rusek, Adam kucyper

Adam Małysz

Wybitny Polski skoczek narciarski 4
najlepszy skoczek w historii tego sportu
(według
<https://www.rookieroad.com/skiing/top-6-best-mens-ski-jumpers-of-all-time/>)

Pomimo tego że Stoch na liście
znajduje się wyżej Małysz bardziej
wpłynął na rozwój sportu w naszym
kraju

Małyszomania

Przez Sukcesy Adama Małysza w Pucharze świata w latach 2000/2001 wzrosło zainteresowanie skokami narciarskimi a sam

Małysz został wywyższony do jednego z największych sportowców w naszym kraju. Okres ten uważa się za początek „małyszomanii” czyli zjawiska polegającego na masowym zainteresowaniem Adamem Małyszem. Oczywiście w formie większej oglądalności wydarzeń sportowych w których Małysz brał udział ale nie tylko. Przykładowo niemieccy sympatycy

Adama Małysza Rozpoczęli inicjatywę nadania rodzinie Małyszów własnego herbu przez zaprojektowanie wyglądu ów herbu. Zrealizowania zlecenia podjął się heraldyk Andrzej Brzezina Winiarski, natomiast sam Adam początkowo był sceptyczny jednak końcowo sam włożył swój wkład w projekt.

Na herbie widnieje Orzeł piastowski z koroną i dwie narty składające się w literę V. Pomimo tego nadanie rodzinie Małyszów herbu było nie oficjalne Małyszowie nigdy nie byli rodziną szlachecka. Oprócz tego dzięki małyszomanii dużą popularność odniosła gra Deluxe Ski Jump jak i zwiększyła się popularność Wisły rodzimego miasta Małysza.

Początki Kariery

Urodzony 3 Grudnia 1977 w śląskim mieście Wisła.

Czterokrotny zdobywca medali olimpijskich sześciokrotny mistrz świata. Czterokrotny zdobywca pucharu świata.

Skoki narciarskie były częścią jego rodziny już od dawnych czasów. Jego pradziadek posiadał nawet własną skocznię. Ojciec Adama był kierowcą w klubie sportowym Wisła jego wuj Jan Sztuc był dawnym skoczkiem i trenerem klubowym. Pod ich namową Adam zaczął ćwiczyć skoki narciarskie. Pierwszy skok oddał w wieku 6 lat. W 1994 Małysz trafił do kadry narodowej polskich skoczków. 9 grudnia zadebiutował w pucharze świata zajmując 55 miejsce w kwalifikacjach.

Adam Rusek, Adam Kucyper

Gatunki Inwazyjne w Polsce

Adam Rusek, Kuba Zabrocki,
Krzysztof Krysiak

Czym jest

Gatunek inwazyjny to gatunek który nie występuje naturalnie w środowisku. Jest zagrożeniem dla gatunków rodzimych (tzn. występujących w tym rejonie naturalnie)

Wśród roślin

Barszcz Sosnowskiego



naturalnie występuje w Kaukazie z którego został
przeniesiony do środkowej i wschodniej Europy
sklasyfikowany 1944

Nawłódź późna

Naturalnie występuje w Ameryce
Północna należy do rodziny
astrowatych został rozpowszechniony
jako roślina ozdobna przez co został
gatunkiem inwazyjnym na znacznym
terenie Europy



Niecierpek Drobnokwiatowy

Naturalnie występuje w północno-wschodniej Azji i Europie wschodniej potem objęły całą Europę



Zwierzęta

Żółw sępi

Naturalnie występuje w Ameryce północnej jest niebezpieczny dla ludzi ponieważ nie wiedzą jak go traktować. Jest bardzo szybki

Rak Sygnałowy

gatunek, należący do rodziny rakowatych, pochodzących z Ameryki Północnej, a obecnie występujących także w Europie, w tym w Polsce.

Norka Amerykańska

gatunek drapieżnego ssaka z rodziny łasicowatych. Nie jest blisko spokrewniony z norką europejską i oba gatunki nie mogą się krzyżować.

W Polsce gatunek łowny bez okresu ochronnego

Babka łysa

gatunek ryby okoniokształtnej z rodziny babkowatych, jedyny przedstawiciel rodzaju Babka, wcześniej zaliczanego w randze podrodzaju do Neogobius. Został opisany jako oddzielny rodzaj na podstawie analizy molekularnej.

Racicznica Zmienna

eurytopowy gatunek słodkowodnego małża z rodziny racicznicowatych.

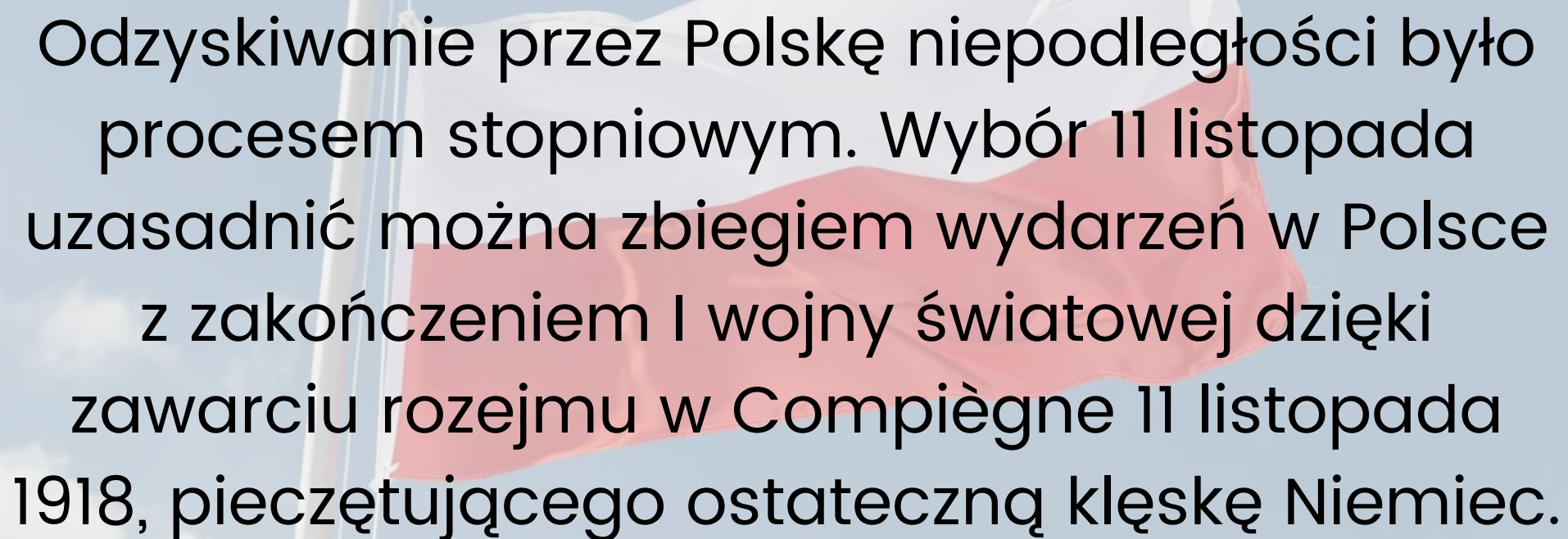
W Polsce jest jedynym przedstawicielem rodziny, pospolitym w zalewach i jeziorach. Obrasta gęsto podwodne urządzenia techniczne, jest ważnym biofiltratorem.

Święto niepodległości

Bruno Głębocki

Święto Niepodległości

Święto państwowe w Polsce obchodzone corocznie 11 listopada dla upamiętnienia odzyskania niepodległości przez Polskę w 1918. Święto zostało ustanowione ustawą z dnia 23 kwietnia 1937, zniesione ustawą Krajowej Rady Narodowej 22 lipca 1945, przywrócono je ustawą w okresie transformacji systemowej w 1989. Jest dniem wolnym od pracy.



Odzyskiwanie przez Polskę niepodległości było procesem stopniowym. Wybór 11 listopada uzasadnić można zbiegiem wydarzeń w Polsce z zakończeniem I wojny światowej dzięki zawarciu rozejmu w Compiègne 11 listopada 1918, pieczętującego ostateczną klęskę Niemiec.

Grzyby

Bartosz Skrzyniarz

Najciekawsze grzyby w polskich lasach

Borowik szlachetny

Chyba najpopularniejszy i jeden z najsmaczniejszych grzybów w polskich lasach.



Siedzuń sosnowy

Bardzo nietypowy i tajemniczy. Strukturą przypominający gąbkę. Grzyb o genialnym smaku.



Mleczaj rydz

Grzyb o charakterystycznie pomarańczowym kolorze. Po przecięciu sączy się pomarańczowym sokiem.



Krasnoborowik ceglastopory

Grzyb o bardzo charakterystycznym, czerwonym ubarwieniu na trzonie oraz hymenoforze.



Podgrzybek brunatny

Również bardzo klasyczny, po dotknięciu hymenoforu (rurek, blaszek) ciemnieje.



Czubajka kania

Wysoki trzon. Wyglądem przypominający parasol. Kapelusz pokryty równomiernie łuskami.



Dla własnego bezpieczeństwa **nie należy zbierać niepewnych, nieznanych nam grzybów**. Wszystkie zaprezentowane grzyby są jadalne, ale niektóre z nich **łatwo jest pomylić z innymi niejadalnymi lub trującymi okazami grzybów**.

Uczenie się

Gabriel Mędrala

Sposoby skutecznego uczenia się

Każdy z nas w swoim życiu musi się uczyć, lecz nie zawsze samo otworzenie książki jest uczeniem się, czasem trzeba zrobić coś więcej niż to. Jest wiele sposobów na zrobienie tego.

Teraz pokaże wam parę sposobów na dobre uczenie się

Karteczki

Sposób ten jest całkiem prosty.

Piszemy sobie na karteczce jakiś **wzór, datę - co tylko dusza zapragnie**. Możemy **położyć te kartki tak, żebyśmy je widzieli** przykładowo obok komputera. I od czasu do czasu możemy na nie spoglądać.

Ale możemy też zrobić tak, że z tyłu karteczki piszemy pytanie

I gdy chcemy powtórzyć dany materiał to **staramy się odpowiedzieć na to pytanie**, a gdy odpowiedzieliśmy (lub gdy nie pamiętamy) **odwracamy karteczkę** i sprawdzamy czy nasza odpowiedź była prawidłowa (lub jaka w ogóle była odpowiedź)

Skojarzenia

Jak sama nazwa mówi **staramy skojarzyć sobie materiał, który chcemy się nauczyć** z czymś. A z czym skojarzymy to już zależy od nas. Przykładowo, gdy miałem nauczyć się właściwości kwasu siarkowodorowego to skojarzyłem sobie jedną z tych właściwości z wiedźmą. Tą właściwością było to, że kwas siarkowodorowy jest trujący. Ale nie trzeba skojarzyć sobie z czymś co ma sens, ja skojarzyłem sobie przypadki z fidget spinnerem rok temu i **nadal to pamiętam**.

Streszczenie

Jest to sposób z którego ja aktualnie korzystam.

I podobnie, jak poprzednia nazwa mówi sama za siebie. Polega na tym, że materiał który chcemy się nauczyć **streszczamy** i piszemy gdzieś na kartce lub w dokumencie w wordzie(co według mnie jest lepszym pomysłem). Najlepiej ten sposób sprawuję się podczas **uczenia się historii** jeżeli uczyliście się z książki od historii to wiecie, że tam jest *bardzo dużo tekstu* i takie streszczenie **bardzo pomaga w zapamiętywaniu**.

Ja wymieniłem tylko małą część sposobów uczenia się.


Ale dla osób, które chcą więcej sposobów na zapamiętywanie materiału, które są o wiele lepsze niż te, to polecam książkę pana *Radka Kotarskiego „Włam się do mózgu”* w której jest wiele sposobów na uczenie się **języków**, ale da się je **przełożyć na uczenie się** takich rzeczy jak **wzory, daty, co tylko dusza zapragnie** :)

Jaki wpływ ma na nas muzyka?

Ines Swałdek

Jaki wpływ ma na nas muzyka?

Psychologia



“Muzyka łagodzi obyczaje, ale jaki inny wpływ ma na słuchaczy?”

Muzyka może wpływać na mózg na wiele szczególnie pozytywnych sposobów, na przykład:

- Może zmniejszyć lęk i ciśnienie krwi
- Może poprawić jakość snu, nastrój, czujność umysłową i pamięć
- Może zmniejszyć ból poprzez zwiększenie poziomu endorfin
- Może pomóc w nawiązaniu kontaktu z emocjami
- Zwiększa dopaminę, substancję chemiczną mózgu odpowiedzialną za motywację
- Stymuluje oksytocynę, substancję chemiczną mózgu związaną z zaufaniem i moralnością
- Poprawia dokładność, produktywność i kreatywność
- Chroni przed problemami z pamięcią



Muzyka rockowa i metalowa:

- Może pomóc zmniejszyć negatywne emocje
- Może pomóc obniżyć poziom kortyzolu (obniżyć stres)
- Jest dobry dla skupienia i ogólnie funkcji poznawczych



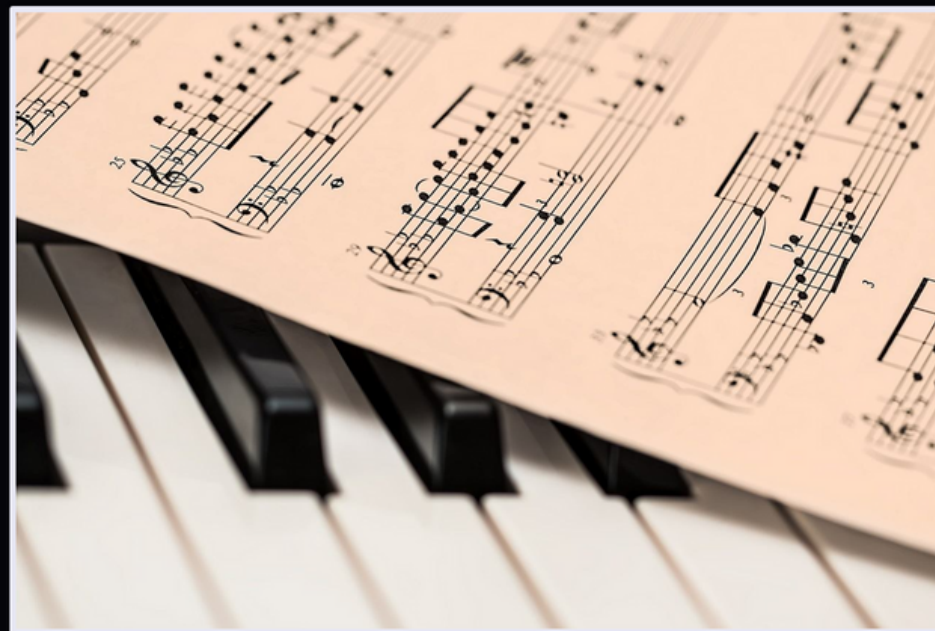
Muzyka hip-hopowa i rapowa:

- Pomaga radzić sobie z problemami psychicznymi
- Pomaga zapobiegać zaburzeniom neurologicznym



Muzyka klasyczna:

- Zmniejsza stres
- Poprawia pamięć
- Pomaga zasnąć
- Łagodzi przewlekły ból



Muzyka country:

- Zwiększa pozytywne emocje
- Poprawia koncentrację, uwagę, pamięć i nie tylko
- Poprawia układ krążenia
- Zwiększa kreatywność



Muzyka popowa:

- Zwiększa poczucie własnej wartości
- Zwiększa dopaminę, motywuje



Smutna muzyka:

- Jest dobra dla zdrowia psychicznego i emocjonalnego
- Daje nostalgię
- Poprawia empatię
- Poprawia regulację nastroju



Wesoła muzyka:

- Wywołuje uczucie radości
- Motywuje, zwiększa dopaminę
- Poprawia nastrój





Dziękuję za uwagę!

Uzależnienia

Amelia Feliksik, Maja Labisko

UZALEŻNIENIA

Maja Labisko, Amelia Feliksik 8c



CZY NAŁÓG I UZALEŻNIENIE TO TO SAMO ?

- Nałóg i uzależnienie to nie synonimy, które należy stosować zamiennie. Psychologia mówi nam, że nałóg jest to etap, na którym jesteśmy przed uzależnieniem się. Musimy pamiętać o tym, że nałóg może przerodzić się w uzależnienie ale uzależnienie w nałóg już nie.



CO TO JEST UZALEŻNIENIE ?

- Uzależnienie to zaburzenie zdrowia fizycznego oraz psychicznego, który charakteryzuje się ciągłym wykonywaniem tej samej czynności, lub zażywaniem psychoaktywnej substancji.
- Termin „uzależnienie” jest stosowany m.in. W odniesieniu do takich zaburzeń psychicznych, jak uzależnienie od narkomanii, lekomanii, alkoholizmu czy nikotynizmu. Oczywiście w szerszym rozumieniu termin „uzależnienie” stosujemy także w odniesieniu do wielu innych przymusowych zachowań.



JAKIE SĄ RODZAJE UZALEŻNIEŃ ?

- Wyróżniamy dwa rodzaje uzależnień:
- Chemiczny
- Behawioralny



JAK ZACHOWUJE SIĘ OSOBA UZALEŻNIONA ?

- Osoby uzależnione często oddalają się od przyjaciół oraz bliskich. Mają problem w kontaktach z otoczeniem, stają się wrażliwe, nerwowe i zaniedbują codzienne obowiązki typu szkolne, zawodowe, domowe.



CZY UZALEŻNIENIE MOŻE BYĆ POZYTYWNE ?

- Gdy uzależnienie jest negatywne, oczywiście można zamienić je w pozytywne.



CZY DA SIĘ WYJŚĆ Z UZALEŻNIENIA ?

- Odpowiednio dobrana terapia nie tylko pomaga wygrać z nałogiem, ale uczy również na nowo relacji międzyludzkich oraz radzenia sobie z problemami. Dlatego stanowi to najlepszy sposób na wyjście z uzależnienia.



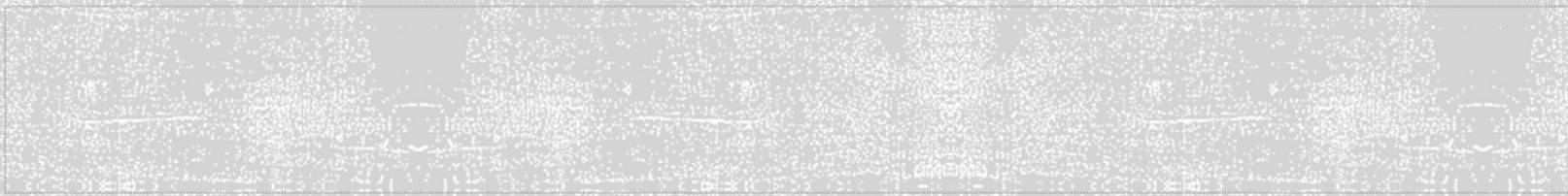
JAK NIE POPAŚĆ W UZALEŻNIENIE ?

- Znajdź zdrowe sposoby na radzenie sobie ze stresem Uzależnieniowe nawyki są sposobem, żeby radzić sobie z napięciem, wynikającym ze stresu.
- Szukaj pomocy. To zupełnie normalne i ludzkie, że doświadczamy w życiu trudności i czasem nie umiemy sobie z nimi poradzić.
- Żyj tak, aby być szczęśliwym
- Żyj z pasją
- Miej świadomość rodzinnych skłonności do uzależnień





DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ



Grenlandia

Ksawery Hennig

Pezentacja



Ksawery Hennig

Grenlandia



Stolica: Nuuk

Powierzchnia: 2 166 000 km²

liczba ludności: 56 653 tysięcy

kontynent: Ameryka północna

waluta: korona duńska

język urzędowy: Grenlandzki

mapa

Herb



Flaga

Język Grenlandzki

Alfabet grenlandzki - alfabet oparty na alfabecie łacińskim, służący do zapisu języka grenlandzkiego. Składa się z następujących liter: A, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, B, C, D, W, X, Y, Z, Æ, Ø, oraz Å

Ciekawostki o Grenlandii

1. Najniższą temperaturą zanotowaną na Grenlandii było $-69.6\text{ }^{\circ}\text{C}$
2. Najwyższym szczytem Grenlandii jest góra **Gunnbjørna**. Wysokość góry wynosi 3694 m n.p.m. Jest zarówno najwyższym szczytem Grenlandii jak i Arktyki.
3. Nazwa Grenlandii tłumaczyć można jako „zielony kraj” Miała ona zachęcać do osiedlania się na niej.
4. Dzień polarny zaczyna się na Grenlandii 25 maja i trwa do 25 lipca. W tym czasie słońce nie zachodzi. 21 czerwca jest najdłuższym dniem w roku i właśnie wtedy obchodzone jest święto narodowe.
5. Jedną z największych atrakcji dla licznych turystów przybywających na wyspę są przejażdżki psimi zaprzęgami.
6. Poszukiwacze niezapomnianych wrażeń mają możliwość obserwować na niebie zjawisko zorzy polarnej, występujące tu od października do końca lutego.
7. Populacja zwierzęca jest na Grenlandii bardzo uboga. Żyją tu jedynie zwierzęta potrafiące przystosować się do bardzo ekstremalnych temperatur. Głównymi dziko żyjącymi zwierzętami są wilki, lisy, renifery, zające, woły piżmowe oraz renifery.

Zdjęcia







Problemy Grenlandii

Coraz częstsze topnienie lodowców to oczywiście następstwo postępujących zmian klimatycznych. Z badań opublikowanych na łamach czasopisma naukowego „Cryosphere” wynika, że tylko od połowy lat 90. do dziś na całym świecie zniknęło 28 bilionów ton lodu – najwięcej w Arktyce, na lądolodzie Grenlandii. Co prawda ostatnie topnienie nie było rekordowe w swojej skali, jednak częstotliwość tych zjawisk jest niepokojąca. Według Thomasa Slatera, glaciologa z Uniwersytetu w Leeds w Anglii, prognozy są dalekie od optymistycznych.

„Atmosfera nad Grenlandią cały czas się ociepla, – ostrzega ekspert.

■
Mimo że topnienie lodowców może nam, Europejczykom wydawać się czymś bardzo odległym, to musimy liczyć się z tym, że w najgorszym możliwym scenariuszu my również odczujemy skutki. Jeżeli tendencja się utrzyma, nadmorskim miastom na całym świecie grozić może zalanie. Naukowcy szacują, że topnienie Grenlandii może doprowadzić do tego, że poziom wód w morzach podniesie się od 2 do 10 cm do końca tego wieku.



Zwierzęta w Grenlandii



niedźwiedzie polarne



piżmowoły arktyczne



sowy śnieżne



Lisy polarne



zające polarne

Dziękuję za oglądanie :)

Koszykówka

Natan Staszewski, Bruno Duffek

Wschodząca gwiazda amerykańskiej koszykówki już nie zagra. Zginął w strzelaninie w Nowym Jorku

- Darius Lee, koszykarz uniwersyteckiej drużyny Houston Baptist, nie żyje. Impreza w Nowym Jorku, w której uczestniczył, przerodziła się w krwawą strzelaninę. Miał zaledwie 21 lat i świetlaną karierę przed sobą z szansą na dostanie się do ligi NBA. – Moje serce pękło – mówi jego załamany trener Ron Cottrell.



Ukraiński trener koszykówki zginął w walce z Rosjanami



Szkoleniowiec juniorów i koszykarski sędzia Jurij Nemczenko zginął na wschodzie Ukrainy, walcząc z rosyjskimi żołnierzami – podał w sobotę koszykarski klub BK Zaporozże. Mężczyzna od pierwszych dni rosyjskiej inwazji bronił swojego kraju.

Kontuzja Sochana



- Polski koszykarz rozpoczął sobotnie spotkanie oczywiście w pierwszej piątce, ale niestety się „nie nagrał”. W drugiej kwarcie po niecelnym rzucie złapał się za prawe udo. Okazało się, że doznał urazu mięśnia czworogłowego. W 14 minut, które spędził na parkiecie, zdążył zanotować 5 punktów oraz 3 zbiórki. Co ciekawe – Jeremy nie był jedynym zawodnikiem Spurs, który miał w tym meczu problemy ze zdrowiem. Kontuzja wykluczyła też z rywalizacji Jakoba Poeltla. Mimo tego San Antonio przez długi czas walczyło z Lakers. Koszykarze z Los Angeles rozegrali jednak dobrą końcówkę i nie dali się dogonić rywalom. Do zwycięstwa poprowadził ich przede wszystkim LeBron James – autor 39 punktów, 11 zbiórek i 3 asyst.

Giannis lepszy od Luki. Szalony finisz i świetny Morant

- Góram był [Giannis Antetokounmpo](#), którego Milwaukee Bucks pokonali na własnym parkiecie Dallas Mavericks 124:115, odnosząc 14. zwycięstwo w sezonie 2022/2023. Grek znów, w swoim stylu, zdominował wydarzenia na boisku. Dwukrotny MVP potrzebował zaledwie 29 minut, żeby zdobyć 30 punktów oraz 11 zbiórek. [Luka Dončić](#), który na swój tytuł MVP jeszcze czeka, miał 27 "oczek", pięć zbiórek oraz 12 asyst.



Wróciła liga NBA. Kapitalny Antetokounmpo, 44 punkty Granta

- Gwiazdor Milwaukee Bucks potwierdza, że jest w świetnej formie i trzeba brać go za jednego z głównych kandydatów do nagrody MVP. Antetokounmpo w piątek poprowadził drużynę z Wisconsin do triumfu nad Cleveland Cavaliers 117:102.
- Grek zdominował wydarzenia na boisku, był wręcz nie do zatrzymania. Grał przez 31 minut, a w tym czasie zdobył 38 punktów, dziewięć zbiórek oraz sześć asyst, wykorzystując 13 na 20 rzutów z gry.



Jest decyzja NBA. Gracz Lakers ukarany

- Gracz Lakers popchnął w plecy DeAndre Aytona. Środkowy Suns w następstwie potknął się o leżącego na parkiecie Austina Reavesa i upadł, co było niebezpieczne i groziło kontuzją.
- - Pat musi przestać popychać ludzi w plecy. Jak już ma kogoś popchnąć, to niech zrobi to w klatkę piersiową - mówił po meczu w rozmowie z reporterem TNT lider Suns, Devin Booker.



Polskie koszykarki rozbiły rywalki

- Przewaga Polek, tak jak w pierwszym meczu w Gnieźnie, nie podlegała dyskusji od pierwszych minut. Podopieczne Kovacika górowały nad rywalkami w każdym elemencie. Rozpoczęły od prowadzenia 9:0, po 10 minutach miały 43 punkty na swoim koncie, a w połowie pierwszej kwarty prowadziły 80:12.



Polska - Słowenia. Co to był za mecz! Rzut rozpaczy zadecydował

- Nie udało się sprawić niespodzianki i ograć faworyzowanych Słowenek. Biało-Czerwone mają jednak czego żałować, bo jeszcze minutę przed końcem triumf był na wyciągnięcie ręki.
- Wtedy jednak Słowenki przeprowadziły kluczową akcję. Teja Oblak odegrała do Eva Lisec, a ta równo z końcową syreną czasu akcji trafiła z załuku.



Koszykówka. Reprezentacja Polski w Lublinie bez Slaughtera, ale z Groselle'em

- Reprezentacja Polski koszykarzy w najbliższych spotkaniach prekwifikacji mistrzostw Europy 2025 wystąpi bez A.J. Slaughtera, ale z Geoffreyem Groselle'em. Kadra trenera Igora Milicica rozpoczęła w poniedziałek zgrupowanie w Lublinie, gdzie w czwartek zagra ze Szwajcarią.



Niedźwiedź budzi się ze snu? W końcu daje Legii potrzebne liczby



- Devyn Marble dwa ostatnie swoje występy miał z gatunku do "zapomnienia". Geoffrey Groselle niedawno skompletował swoje pierwsze double-double, ale z krytyką mierzy się od debiutu w Legii.
- W starciu z Czarnymi byli kluczowi. Marble miał 24 punkty i sześć zbiórek. Groselle dodał 20 "oczek" i pięć "desek". Widać, że z meczu na mecz daje drużynie więcej i może właśnie jesteśmy świadkami jego przebudzenia.

Święta bożego narodzenia

Nikola Chmura

Święta Bożego Narodzenia w innych krajach – jak są obchodzone i czym się różnią?

Boże Narodzenie w Niemczech

W przeciwieństwie do naszej polskiej tradycji w Niemczech nie ma tradycji dzielenia się opłatkiem, nie jest zostawiane także puste miejsce dla „przybysza z zaświatów”. U nas ten zwyczaj wywodzi się z przekonania, że na wigilijnej wieczerzy pojawiają się dusze zmarłych. Jednak dziś w polskich domach częściej mówi się o miejscu dla „niespodziewanego gościa”.

Warto również wiedzieć, że w Niemczech nie pościmy 24 grudnia, a wśród 9 (a czasem nawet mniej) – nie 12 potraw możemy znaleźć pieczoną gęś, a nawet pieczone kiełbaski. Daniom mięsnym na stole towarzyszą również dania rybne, potrawy z kiszonej kapusty, sałatki ziemniaczane. Występują także przekąski w postaci orzechów, owoców, słodkości bądź innych smakołyków.

Rodziny składają sobie życzenia, lecz nie łamią się opłatkiem. Zamiast sianka pod obrusem, pod swoim talerzem znaleźć możemy monety, które mają zapewnić dobrobyt. Prezentów nie znajdziemy pod choinką, a poustawiane na stole.

Boże Narodzenie w USA

Święta w Stanach Zjednoczonych o wiele różnią się od tych naszych polskich obrzędów Bożego Narodzenia. Amerykanie w większości nie obchodzą wigilii. 25 grudnia spotykają się na wspólny, rodzinny, uroczysty obiad, na którym zjemy oczywiście indyka, tak samo jak na obiedzie podczas Święta Dziękczynienia. Będą nam towarzyszyć także ziemniaki, wędlina i nie można zapomnieć o serniku, tarcie jabłkowej i różnych innych wypiekach tego typu. Po obiedzie cała rodzina spędza razem czas na spacerze, bądź oglądając wspólnie filmy przy kominku.

Prezenty Amerykanie otwierają 25 grudnia rano gdy wszyscy razem schodzą w tych samych piżamach świątecznych, aby odkryć co czeka na nich pod choinką, oraz jakie słodkości pozostawione przez Mikołaja znajdą w swojej świątecznej skarpecie zawieszonej na kominku, przy schodach, czy też łóżkach dzieci.