

Akademickie Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi
im. prof. Zbigniewa Religi w Kutnie

ALO TIMES

czerwiec 2025



SPIS TREŚCI

PULS SZKOŁY

- 3 | Matura
- 4 | Wycieczki
- 5 | Słodki Dzień Dziecka

MEDSTREFA

- 6 | THE NERVOUS SYSTEM

KĄCIK KULINARNY

- 8 | Deser „Mars”
- 9 | Makaron z kurczakiem

KĄCIK LITERACKI

- 10 | Książka na wakacje

KĄCIK SUKCESÓW

- 12 | Zuzia na GUMedzie
- 13 | Kuba na UŁ
- 14 | Filip na PŁ

ALO PLUS

- 15 | HOROSKOP WAKACYJNY

ZESPÓŁ REDAKCYJNY NUMERU

Elżbieta Byczkowska
Honorata Ćwiklińska
Maja Falkowska
Jakub Józwiak
Agnieszka Skrzyńska
Zuzanna Wasilewska
Filip Wojtczak
Miłosz Krysztofiak - edycja





25 kwietnia odbyła się uroczystość zakończenia nauki w liceum tegorocznych maturzystów. Dziesięcioro Absolwentów odebrało świadectwa oraz wyróżnienia i nagrody za bardzo dobre wyniki w nauce i wzorowe zachowanie. Usłyszeliśmy słowa podsumowujące 4 lata nauki w naszym liceum.

Od 5 do 23 maja trwał maturalny maraton. Absolwenci przystąpili do egzaminów obowiązkowych na poziomie podstawowym i rozszerzonym z: matematyki, języka angielskiego, biologii, fizyki i chemii.

Znane są już wyniki egzaminów ustnych. Z języka angielskiego absolwenci uzyskali średnią 99,7%, a z języka polskiego—91%.

Wyniki matur 2025 zostaną ogłoszone przez CKE 8 lipca 2025 roku.



**Pod koniec roku szkolnego uczniów ALO czekało wiele wycieczek. Zwiedziliśmy Warszawę, Płock i okolice oraz Lublin. Wyjazdy te były nie tylko okazją do poznania zabytków, ale również do integracji.
To dobry przedsmak wakacji.**





Z okazji Dnia Dziecka Samorząd Uczniowski zorganizował "Dzień słodkości". Uczniowie przygotowali słodki poczęstunek. Były gofry z owocami, sernik baskijski, babeczki, cynamonki, a nawet fontanna czekolady. Słońce i uśmiechy- to był dzień pełen radości. Co prawda liceum to już prawie dorośli, ale kto powiedział, że nie można się dobrze bawić.



DISEASES OF THE NERVOUS SYSTEM

The brain, spinal cord¹, and nerves make up the nervous system². Together they control the whole functioning of the body. When something goes wrong with a part of your nervous system, you can have difficulty in moving, speaking, swallowing³, breathing, or learning. You can also have problems with your memory, senses, or mood⁴. There are more than 600 neurologic diseases. Some of them are as follows⁵:

ALZHEIMER'S DISEASE

It is the most common⁶ form of dementia⁷ among the elderly⁸. Dementia is a brain disorder⁹ that seriously affects¹⁰ a person's ability to carry out daily activities¹¹. It begins slowly. It firstly affects the parts of the brain that control thought¹², memory and language. People with this disorder may have trouble remembering things that have happened recently or names of people they know. Over time¹³ symptoms get worse¹⁴. People may not recognize¹⁵ family members. They may have trouble speaking, reading or writing. Later on, they may become anxious¹⁶ or aggressive, or wander away from home¹⁷. Eventually¹⁸ they need total care. The disease usually begins after age 60. The risk goes up with age¹⁹. The risk is also higher if a family member has had the disease. No treatment²⁰ can stop the disease. However, some drugs may help keep symptoms from getting worse for some time.

EPILEPSY

It is a brain disorder that causes people to have recurring seizures²¹. The seizures occur²² when nerve cells, or neurons, in the brain send out the wrong signals²³. People may have strange sensations²⁴ and emotions or behave strangely²⁵. They may have violent muscle spasms²⁶ or lose consciousness²⁷. It has many possible causes²⁸, including²⁹ illness, brain injury³⁰ and abnormal brain development³¹. Doctors use brain scans and other tests to diagnose this condition. There is no cure³² for it, but medicines can control seizures for most people. When medicines are not working properly³³, surgery³⁴ or implanted devices such as vagus nerve stimulators³⁵ may help.

SPINA BIFIDA³⁶

It is a type of birth defect³⁷ of the brain, spine, or spinal cord. It happens if the spinal column³⁸ of the foetus³⁹ doesn't close completely during the first month of pregnancy⁴⁰. This can damage⁴¹ the nerves and spinal cord. The symptoms of it vary⁴² from person to person. Most people with it are of normal intelligence. Some people need assistive devices⁴³ such as crutches⁴⁴ or a wheelchair⁴⁵. They may have learning difficulties, urinary and bowel problems⁴⁶, or hydrocephalus⁴⁷ - a buildup of fluid⁴⁸ in the brain. The exact cause⁴⁹ of this condition is unknown⁵⁰. It seems to run in families⁵¹. Taking folic acid⁵² can reduce the risk of having a baby with this problem. Women who would like to get pregnant⁵³ should take it daily⁵⁴.

DICTIONARY

1 - rdzeń kręgowy, 2 - tworzą układ nerwowy, 3 - połykanie, 4 - nastrój, 5 - następujące, 6 - najbardziej powszechny, 7 - demencja, 8 - ludzie starsi, 9 - choroba mózgu, 10 - poważnie wpływa na, 11 - wykonywać codzienne czynności, 12 - kontrolują myślenie, 13 - z biegiem czasu, 14 - pogarszać się, 15 - rozpoznawać, 16 - niespokojny, 17 - oddalać się z domu, 18 - w końcu, 19 - rośnie z wiekiem, 20 - leczenie, 21 - nawracające drgawki, 22 - pojawiać się, 23 - wysyłać błędne sygnały, 24 - odczucia, 25 - dziwnie się zachowywać, 26 - gwałtowne skurcze mięśni, 27 - stracić przytomność, 28 - przyczyny, 29 - w tym/wliczając, 30 - uraz mózgu, 31 - niewłaściwy rozwój mózgu, 32 - lekarstwo 33 - właściwie, 34 - operacja/zabieg, 35 - stymulatory nerwu błędnego, 36 - rozszczep kręgosłupa, 37 - wada wrodzona, 38 - kręgosłup, 39 - płód, 40 - ciąża, 41 - uszkodzić, 42 - różnić się, 43 - tu: sprzęt medyczny, 44 - kule, 45 - wózek inwalidzki, 46 - problemy z układem moczowym i jelitami, 47 - wodogłowie, 48 - nagromadzenie się płynu, 49 - dokładna przyczyna, 50 - nieznany, 51 - dziedziczny, 52 - zażywanie kwasu foliowego, 53 - zająć w ciążę, 54 - codziennie



Źródło: https://cdn.galleries.smcloud.net/t/galleries/gf-2NGd-3bb5-p9Kj_pierwsze-objawy-demencji-starczej-1920x1080-nocrop.jpg



Źródło: <https://rarealecouite.com/wp-content/uploads/2022/10/Spina-Bifida.jpg>



Deser „Mars” Maja Falkowska

Składniki:

Baza:

- 100 g serka mascarpone (lub gęstego jogurtu greckiego)
- 1 łyżka mleka skondensowanego słodzonego 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

Warstwa karmelowa:

- 100g puddingu karmelowego

Warstwa czekoladowa:

- 2 kostki gorzkiej lub mlecznej czekolady - 1 łyżeczka śmietanki 30%

Dekoracja:

- 1 baton Mars



Przygotowanie:

1. Przygotuj bazę: W miseczce wymieszaj mascarpone z mlekiem skondensowanym i wanilią, aż masa będzie gładka i puszysta. Przełóż do pojemniczka lub słoiczka jako pierwszą warstwę.
2. Warstwa karmelowa: Delikatnie rozsmaruj kajmak lub karmel na masie serowej.
3. Warstwa czekoladowa: Czekoladę rozpuść z odrobiną śmietanki w kąpieli wodnej lub mikrofalówce. Wylej na karmelową warstwę i delikatnie rozsmaruj.
4. Dekoracja: Pokrój batona Mars i połóż kawałki na wierzchu. Można schłodzić w lodówce przez 30 minut, ale deser smakuje dobrze także od razu.



Makaron z kurczakiem Maja Falkowska



Składniki (na 2 porcje):

- 200 g makaronu penne
 - 1 pierś z kurczaka (ok. 200-250 g)
 - 1 łyżka oliwy lub oleju
 - 1 ząbek czosnku
 - 2-3 łyżki śmietany 18% lub jogurtu naturalnego
 - 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego lub 3 łyżki passaty
 - przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, zioła prowansalskie
- (Opcjonalnie: odrobina startego sera do posypania)

Przygotowanie:

1. Ugotuj makaron penne w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente).
2. W międzyczasie pokrój pierś z kurczaka w kostkę. Dopraw solą, pieprzem, papryką słodką i ostrą.
3. Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż kurczaka przez ok. 5-7 minut, aż się zarumieni.
4. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i smaż jeszcze 30 sekund.
5. Dodaj koncentrat pomidorowy lub passatę oraz śmietanę (lub jogurt). Wymieszaj i gotuj 2-3 minuty, aż sos lekko zgęstnieje.
6. Odcedź makaron i dodaj do sosu z kurczakiem. Wymieszaj dokładnie, by wszystko się połączyło.
7. (Opcjonalnie) Posyp odrobiną sera i ziołami.



BIBLIOTEKA SZKOLNA POLECA KSIĄŻKI NA WAKACJE

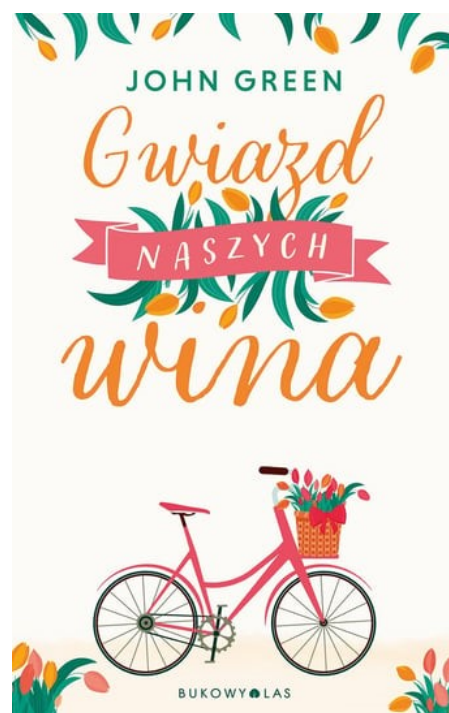
1. GAYLE FORMAN „Zostań, jeśli kochasz”

"Zostań, jeśli kochasz" Gayle Forman to światowy best-seller literatury młodzieżowej, który przetłumaczono na ponad 30 języków. Na podstawie tej powieści powstał poruszający film pod tym samym tytułem. Mia w jednej chwili straciła wszystko. Tragiczny wypadek odebrał jej najbliższych. Od tego czasu dziewczyna znajduje się w dziwnym stanie zawieszenia między światami. Staje przed dylematem - czy podjąć walkę o odzyskanie przytomności czy po prostu poddać się i umrzeć. Próbując podjąć decyzję, Mia wspomina dotychczasowe życie... Powieść Gayle Forman opowiada o rodzinie, miłości, przyjaźni, trudnych wyborach i poszukiwaniu swego miejsca na ziemi. Dalszą część tej historii czytelnicy znajdą w tomie "Wróć, jeśli pamiętasz".



2. JOHN GREEN „Gwiazd naszych wina”

Szesnastoletnia Hazel choruje na raka i tylko dzięki cudownej terapii jej życie zostało przedłużone o kilka lat. Jednak nie chodzi do szkoły, nie ma przyjaciół, nie funkcjonuje jak inne dziewczyny w jej wieku, zmuszona do taszczenia ze sobą butli z tlenem i poddawania się ciężkim kuracjom. Nagły zwrot w jej życiu następuje, gdy na spotkaniu grupy wsparcia dla chorej młodzieży poznaje niezwyklego chłopaka. Augustus jest nie tylko wspaniały, ale również, co zaskakuje Hazel, bardzo nią zainteresowany. Tak zaczyna się dla niej podróż, nieoczekiwana i wytęskniona zarazem, w poszukiwaniu odpowiedzi na najważniejsze pytania: czym są choroba i zdrowie, co znaczy życie i śmierć, jaki ślad człowiek może po sobie zostawić na świecie. Wnikliwa, odważna, pełna humoru i ostra Gwiazd naszych wina to najambitniejsza i najbardziej wzruszająca powieść Johna Greena. Autor, pisząc o nastolatkach, ale nie tylko dla nich, w błyskotliwy sposób zgłębia w niej tragiczną kwestię życia i miłości.

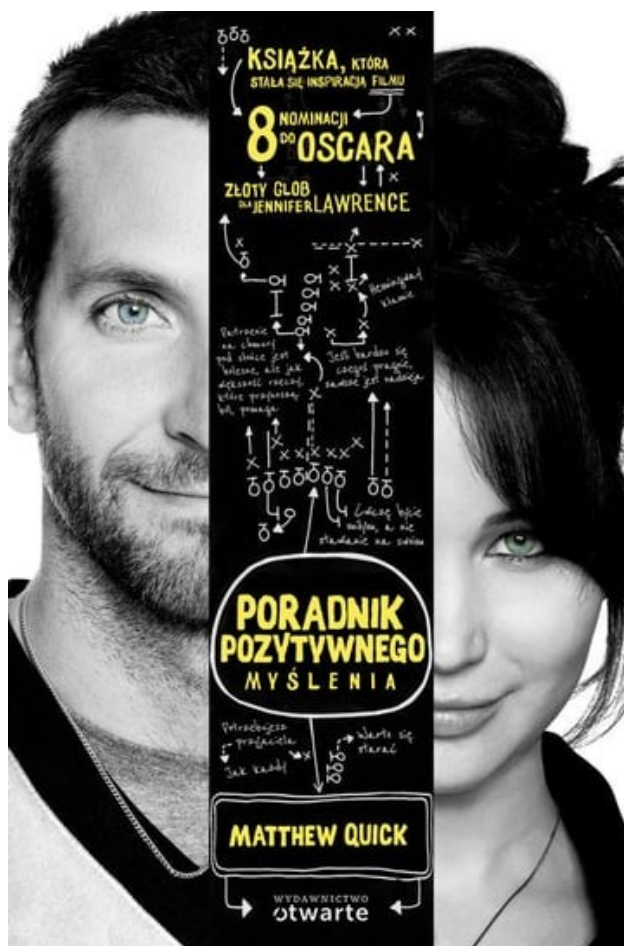




2. MATTHEW QUICK, „Poradnik pozytywnego myślenia”

Pat ma pewną teorię – jego życie to film, który jak każdy film romantyczny zakończy się happy endem. By odzyskać swoją byłą żonę jest gotów do wiele poświęceń. By tylko osiągnąć swój wymarzony cel, zacznie robić codziennie setki brzuszków, czytać więcej książek, ćwiczyć bycie miłym dla innych i dwa razy dziennie łykać kolorowe pastylki. Na domiar złego jego nowy terapeuta sugeruje zdradę jako formę terapii! Pat nie przestaje jednak myśleć pozytywnie i wszystko staje u niego do góry nogami, gdy poznaje piękną, choć równie zagubioną w życiu jak on Tiffany... Czy to wystarczy, by osiągnął swój cel?

Na podstawie powieści "Poradnik pozytywnego myślenia" powstał scenariusz filmu pod tym samym tytułem. Główne role zagrali Bradley Cooper (Pat) oraz Jennifer Lawrence (Tiffany). Partnerują im Robert De Niro (ojciec Pata) i Jacki Weaver (matka głównego bohatera).



Powyższe opisy pochodzą od wydawcy oraz ze strony: <https://www.empik.com>



ZUZIA WASILEWSKA - „Nauka to ludzie”

W maju ukończyłam projekt edukacyjny „Nauka to ludzie” na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym.

Chciałabym serdecznie podziękować za możliwość wzięcia udziału w tym projekcie. Była to niezwykła przygoda, która nie tylko poszerzyła moją wiedzę z zakresu biologii i chemii, ale również pozwoliła mi zobaczyć, jak nauka łączy ludzi, pasje i przyszłość. Uczestnictwo było dla mnie źródłem inspiracji, motywacji i cennych doświadczeń. Dziękuję wszystkim prowadzącym, organizatorom oraz uczestnikom – to dzięki Wam ten projekt miał wyjątkowy charakter.





JAKUB JÓŹWIAK - „Zdolny uczeń - świetny student”

Miło mi poinformować, że zakończyłem swój udział w VIII edycji programu „Zdolny uczeń - świetny student”, realizując pod opieką dr. Marcina Hołoty projekt badawczy pt. „Zastosowanie wybranych ekstraktów roślinnych w terapii przeciwnowotworowej”. To była niezwykła przygoda naukowa, która znacząco poszerzyła moje kompetencje badawcze i wiedzę z zakresu fitoterapii onkologicznej. Szczególnie ciekawe okazały się różnice w skuteczności pomiędzy tradycyjnymi metodami ekstrakcji.





FILIP WOJTCZAK - „MORE”

Udział w Programie MORE na Politechnice Łódzkiej nie tylko uprościł mi proces rekrutacji, ale także pozwolił zdobyć cenne kompetencje potrzebne w dalszej edukacji. Była to świetna okazja do poszerzenia wiedzy oraz poznania oczekiwań wobec przyszłych studentów kierunków technicznych.

Jako laureat programu miałem zaszczyt odebrać certyfikat potwierdzający moje osiągnięcia. Choć moja edycja już się zakończyła, gorąco zachęcam maturzystów do śledzenia inicjatyw edukacyjnych Politechniki Łódzkiej. Jeśli pojawi się podobny program, z pełnym przekonaniem go polecam – to wyjątkowa szansa na rozwój i zapewnienie sobie miejsca na prestiżowej uczelni.





HOROSKOP WAKACYJNY

Nienajlepszy, ale wakacyjny horoskop dla wszystkich znaków zodiaku.

Baran (21 marca – 19 kwietnia) – wystrzegaj się komarów. Będzie ich mało, ale będą wyjątkowo dla Ciebie brutalne.

Byk (20 kwietnia – 20 maja) – nie wejdiesz dwa razy do tej samej rzeki. Albo tego samego morza. Albo na tą samą górę. Gdziekolwiek.

Bliźnięta (21 maja – 20 czerwca) – Księżyc dopilnuje, żeby przez tegoroczne wakacje dym z ogniska lub grilla nie leciał na Ciebie.

Rak (21 czerwca – 22 lipca) – jedna z zakupionych przez ciebie pamiątek będzie twoim talizmanem na szczęście.

Lew (23 lipca – 22 sierpnia) – strzeż się mew. One wiedzą.

Panna (23 sierpnia – 22 września) – dzięki Jowiszowi nie straszny Ci żaden upał. Dzięki Merkuremu nie pozbędziesz się piasku z butów.

Waga (23 września – 22 października) – nie tylko słuchaj muszelek, ale też porozmawiaj trochę z nimi. Są samotne.

Skorpion (23 października – 21 listopada) – Uran uratuje Twoje zimne napoje i jedzenie przed rozpuszczeniem, ale w zamian zagrożenie spalaniem na Słońcu wzrosło.

Strzelec (22 listopada – 21 grudnia) – to od Ciebie zależy czy to będzie ciepłe lato, czy może będzie czasem padało.

Koziorożec (22 grudnia – 19 stycznia) – komary wypowiedziały Ci wojnę, ale na szczęście Mars zapewnił Ci zapas Brosa na całe wakacje.

Wodnik (20 stycznia – 18 lutego) – każdy zakupiony magnes przyciągnie Cię bliżej do spełnienia marzeń.

Ryby (19 lutego – 20 marca) – zachód Słońca nad Bałtykiem to piękny widok, ale nie tak piękny, jak Ty w lecie. Podziękuj Wenus, albo się zdenerwuje.



PUBLIKACJA NIE MA CHARAKTERU KOMERCYJNEGO

Wykorzystane obrazy pochodzą ze źródeł własnych i/lub ogólnodostępnych zbiorów internetowych.