

Nr 007
Czerwiec 2013
Cena 2 zł

+ NIEPYTKA



SOLPRESS

Dzień Matki i Ojca



Ewa Chodakowska



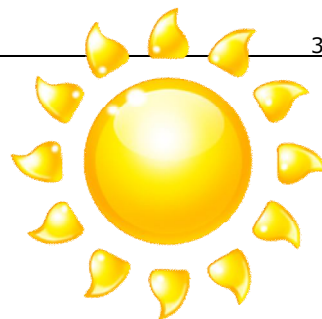
Newsy z życia szkoły



Spis treści

Wstępniak	3
Newsy z życia szkoły	4-5
Imieniny	6
Reklama Wabar	7
Ze świata sportu	8 - 9
Moda i uroda	10– 11
Tajniki udanej foto- sesji	12- 13
Super Środek	14 – 15
Recenzja „ Doktorzy”	16
Dzień Ojca	17
Kącik Poetycki	18 – 19
Psychotest	20
Letnia Kolekcja	21
Misz -Masz	22– 25
Pozdrowienia	26
Dżółki i betony	27
Stopka redakcyjna	28

Wstępniak



Drogi Czytelniku, niestety jest to już ostatni wydanie naszego miesięcznika, lecz w podziękę za wierność mamy dla Ciebie prezent, lizaka. Nie myśl jednak, że przez lizaki nasi redaktorzy się obijali. Przez cały miesiąc wyszukiwali ciekawych tematów i zagadnień, by dogodzić każdemu gustu.

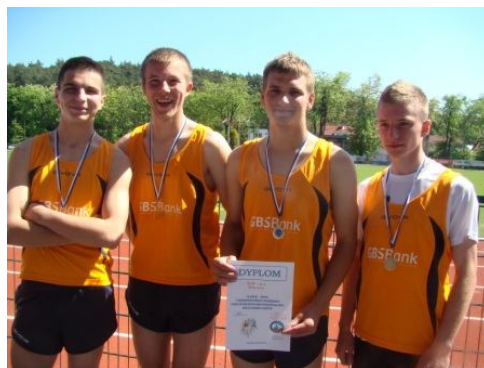
W środku gazetki znajdziesz nowy psycho - test, dzięki któremu sprawdzisz, czy jesteś optymistycznie nastawiony do świata, czy pesymistycznie. Poza tym mamy nowe wiersze, wiadomości ze świata sportu i mody.

Na wakacje życzymy Ci dużo radości słońca i ciepłej wody. I już nie możemy się doczekać, by znów posilić Twój głód lektury w następnym roku.

Z życia szkoły

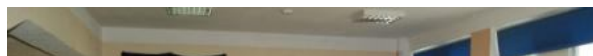
BIEGI ROZSTAWNE

Dnia 16 maja 2013 r. na stadionie miejskim przy ul. Sportowej w Barlinku odbyły się Mistrzostwa Powiatu Myśliborskiego w Biegach Rozstawnych. W zawodach uczestniczyły drużyny z Dębna, Myśliborza i Barlinka. Nasza szkoła wystawiła zawodników do sztafety szwedzkiej i 4x100m. Dziewczęta z naszej szkoły zajęły II miejsce, natomiast chłopcy I miejsce.



SPOTKANIE Z OLIMPIJKĄ

Dnia 14 maja w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1 w Barlinku odbyło się spotkanie z panią Danutą Bartoszek, reprezentantką Kanady w maratonie na Igrzyskach Olimpijskich w Atlancie (1996). Spotkanie przybliżyło młodzieży szkolnej osobę pani Danuty, która zachęca do aktywnego uprawiania sportu. Uświadomiła, że dzięki ogromnej pracy jesteśmy w stanie osiągnąć postawiony sobie cel i jak może wyglądać życie po zakończeniu sportowej kariery.



TEATR TO PASJA PANI MARTY GRYGIER



W ramach projektu animacji kultury pod hasłem „**Barlinek – miasto ludzi z pasją**” 10 maja spotkaliśmy się z panią **Martą Grygier**. Pani Marta jest od 15 lat związana z barlineckim Teatrem „Wiatrak”, najpierw jako aktor a później również jako instruktor teatralny. Jest również współzałożycielką *Stowarzyszenia Plantacja Wyobraźni - Mały Dom Kultury*, którego głównym celem są działania związane z procesem edukacyjnym opartym na rozwoju wyobraźni. Pani Marta Grygier swoją pasję realizuje prowadząc Teatr „Wiatrak” i Grupę Teatralną „Burza Mózgów”.

BigBit

5 maja 2013 r. wyłoniono zwycięzców III edycji konkursu „BigBit”, którego głównym celem było zainteresowanie młodych ludzi technologiami informatycznymi.

W tym roku praca polegała na stworzeniu strony internetowej pod hasłem: „TU LUBIĘ PRZEBYWAĆ - NAJCIEKAWSZE MIEJSCA W MOJEJ OKOLICY”. Powstały bardzo ciekawe strony o miejscach, w których



Imieniny



Imieniny. Prawie każdy z nas obchodzi te także miłe święto, związane z obchodzeniem przez nas dnia, w którym przypisane jest dane imię. Ale skąd dokładnie pochodzi i jak się je świętuje???

Imieniny – zwyczaj świątecznego obchodzenia (czasami hucznego) dnia świętego lub błogosławionego z chrześcijańskiego kalendarza lub innego dnia, tradycyjnie przypisywanego temu imieniu. Zwyczaj szczególnie popularny w Polsce (z wyjątkiem Górnego Śląska i Kaszub), ale także obecny w regionach katolickich np. Bawarii. Imieniny obchodzi się również w Bułgarii, w Grecji, w Szwecji, w Czechach, na Węgrzech i Łotwie, a kiedyś i w Rosji. W Szwecji oficjalną listę imienin publikuje Królewska Szwedzka Akademia Nauk. Zwykle wiąże się ze składaniem życzeń i wręczaniem prezentów solenizantowi. Czasem można spotkać się ze zwyczajem, że jeśli jest więcej niż jeden święty lub błogosławiony (patron) imienia (tj. jeśli jest kilka dat imienin w kalendarzu), imieniny obchodzi się w dniu wypadającym jako pierwszy w kolejności po urodzinach.

Wszystkim, którzy obchodzą w najbliższym tygodniu imieniny życzę wszystkiego najlepszego! J
Marta ;D





Stowarzyszenie "Wabar" w Barlinku
74-320 Barlinek ul. Szosowa 2

Weź Kurs na WabaR

Zapraszamy wszystkich do udziału w kursie nauki jazdy w naszym Ośrodku Szkolenia Kierowców „Wabar” w Barlinku.

W OKRESIE SZKOLENIA ZAPEWNIAMY:

- > 30 godzin zajęć teoretycznych (dodatkowo możliwość udziału jako „wolny słuchacz”) oraz 30 jazdy praktycznych jazdy.
- > Profesjonalne warunki szkolenia na samodzielnych stanowiskach komputerowych z użyciem nowoczesnych środków dydaktycznych.
- > Materiały dydaktyczne: w tym książki do nauki + CD gratis.
- > Jazdę po placu manewrowym przy ul. Szosowej 2c zgodnym z placem egzaminacyjnym.
- > Jazda odbywa się na samochodach FIAT GRANDE PUNTO (na takich jest przeprowadzany egzamin) samochody z klimatyzacją.
- > Możliwość umawiania jazdy w dowolnym miejscu do 10 km i w terminie ustalonym z kursantem.

Warunki Kursu nauki jazdy w Ośrodku Szkolenia Kierowców „Wabar” w Barlinku są naprawdę bardzo dobre!

Cena kursu podstawowego tylko 1490,00 PLN (a dla uczniów tylko 1390,00 Pln.)

Dowolne formy płatności: Gotówka lub na raty, Przelew, Możliwość kredytowania.

Dodatkowe dwie godziny jazdy gratis za wprowadzenie nowego kursanta.

Kursanci naszego OSK – jazda po placu manewrowym własnym pojazdem – gratis

Współpracujemy z OSK „Polonez” w Gorzowie Wlkp. – możliwość w ramach kursu jazdy Fiatem Grande Punto Evo

A już wkrótce możliwość jazdy z TROJELAMI – symulatorem kontrolowanego poślizgu.

To naprawdę świetna nauka i wspaniała zabawa

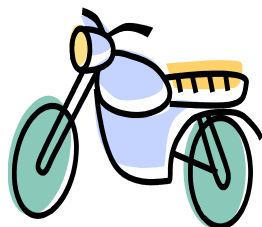
Neymar w FC Barcelonie!

FC Barcelona doszła do porozumienia z Santosem i Neymarem da Silva Santos Júniozem. Brazylijczyk w drużynie z Katalonii będzie grał przez najbliższe pięć sezonów. To jeden z zawodników o największym potencjale na świecie. Jest szybkim, utalentowanym i skutecznym napastnikiem. Kwota transferu nie jest znana, choć w Brazylii mówiło się o sumie rzędu 30-35 milionów euro. Barcelona miała zagwarantować Santosowi również kilka spotkań towarzyskich między obiema drużynami. O Neymara Barcelona walczyła z Realem Madryt. Miejmy nadzieję, że sprawdzi się on przy boku Messiego. Liczymy na to, że razem poprowadzą hiszpański klub do wielu zwycięstw i będą cieszyć oko kibiców niesamowitymi bramkami.

M.Z & J.W



Stal Gorzów pokonała Falubaz



19 maja 2013 roku Stal Gorzów Wielkopolski pokonała na własnym stadionie Stelmet Falubaz Zielona Góra 50:40 w meczu 8. Kolejki żużlowej Ekstraligi.

Falubaz przyjechał w najsilniejszym zestawieniu, Stal po raz drugi zastosowała zastępstwo zawodnika za kontuzjowanego Daniela Nermarka. Początek meczu należał do gospodarzy. Stal po czterech

biegach prowadziła 15:9. W każdej z gonitw było dużo walki, niekiedy na łokcie. Było widać, że derby to dla zawodników obu zespołów nie są zwykłym, ligowym spotkaniem. Kolejne biegi były wyrównane, ale Stali udało się ponownie odskoczyć rywalom. Potem rozpoczął się atak gospodarzy. Ku uciesze tysięcy kibiców miejscowi systematycznie dokładali kolejne punkty do swojej przewagi. Stal, która nie oddała prowadzenia od drugiego biegu, zapewniła sobie meczowe zwycięstwo przed wyścigami nominowanymi. Mimo, że Falubaz wygrał 13. bieg 4:2, to żużlowcy z Gorzowa prowadzili 44:34 i mogli już świętować. Ostatecznie pokonali lokalnego rywala 50:40. Stal miała dwóch liderów - niezawodnego w tym sezonie Duńczyka Nielsa Kristiana Iversena i Krzysztofa Kasprzaka. Ważne punkty przewiózł też młody Szwed Linus Sundstroem i junior Bartosz Zmarzlik.

81. derby Ziemi Lubuskiej wygrała Stal. W statystyce tych konfrontacji ma 46 zwycięstw, przy 31 wygranych zielonogórzan. Cztery razy mecze tych zespołów kończyły się remisami.

Stal Gorzów Wlkp.:

Niels Kristian Iversen	16	(2,3,3,3,3,2)
Krzysztof Kasprzak	13	(3,1,3,2,3,1)
Linus Sundstroem	9	(1,2,2,2,0,2)
Bartosz Zmarzlik	8	(3,0,1,1,2,1)
Paweł Hlib	3	(2,0,1)
Łukasz Cyran	1	(1,0,0)

Zbyt piękna

Zwykle uroda uważana jest za błogosławieństwo. Jednak okazuje się, że dla niektórych może być klątwą. Tak właśnie stało się w przypadku 33-letniej Laury Fernee. Kobieta twierdzi, że jej wygląd działa na ludzi tak silnie, że musiała zrezygnować z pracy. Choć skończyła studia na ścisłym kierunku i zdobyła nawet doktorat, w laboratorium nie dawano jej spokoju. - Moich kolegów z pracy interesowało tylko to, jak wyglądam. Chciałam, żeby docenili moje ambicje i profesjonalizm, ale nic z tego. Patrzyli tylko na moje ciało - wspomina Laura. Życie nie dawały jej także współpracownicy. - Na początku nie traktowały mojej pracy poważnie. Myślały, że jestem tu tylko ze względu na wygląd - wspomina. - Z czasem orientowały się jednak, jak świetnie wywiązuję się ze swoich zadań. To jednak nie pomogło, bo wtedy robiły się zwyczajnie zazdrosne o to, jak dobrze się prezentuję.



Trzeba przyznać, że życie Laury faktycznie nie było usłane różami. Nic dziwnego, że dwa lata temu rzuciła pracę, która przynosiła jej 30 000 funtów (ok. 150 000 zł!) dochodów rocznie. - Nie jestem leniwa. Po prostu mój wygląd powodował masę problemów. Stwierdziłam, że praca to nie jest rzecz dla mnie. To nie moja wina. Nie mogę nic poradzić na to, jak wyglądam - stwierdza kobieta. Laura skończyła studia doktoranckie w 2008 roku i od razu poszła do pracy. Musiała z niej zrezygnować po trzech latach. Stwierdziła, że kole-dzy ciągle podkładali jej na biurko "romantyczne podarunki". Ona sama była ciągle zapraszana na randki. Nie mogła tego wytrzymać. - Nawet kiedy byłam w laboratorium, w go-

Summer, beach, sun, holidays

Już niedługo wakacje, a jak wakacje to i plaża oraz piękne ciała opalonych kobiet. Jak od zawsze wiadomo dziewczyny nieustannie walczą z małymi "wrednymi" stworkami, które nazywają się kaloriami.

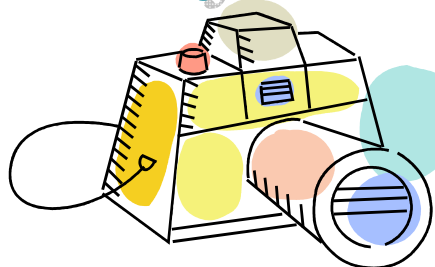
Aby mieć piękne ciało nie wystarczy katować się zieleniną oraz owocami. Trzeba nauczyć się zdrowo jeść oraz ćwiczyć. W realizowaniu naszego planu może na pomoc Ewa Chodakowska. Niewiele jest osób w Polsce, które nie słyszałyby w przelocie chociażby nazwiska Ewa Chodakowska. Trenerka fitness przebojem podbiła serca Polaków, nazywana jest „trenerką całej Polski”, a informacje o jej metodach treningowych znajdziemy w wielu gazetach poświęconych zdrowiu i urodzie, m.in. w miesięczniku „Shape”, oraz w telewizji, przede wszystkim zaś w „Pytaniu na śniadanie”.

Jak to się stało, że jeszcze kilka lat temu nikomu nieznana w naszym kraju dziewczyna stała się tak popularna? Z czego wynika ta popularność? Czy metoda Ewy Chodakowskiej naprawdę działa?



Metoda Ewy Chodakowskiej to kilka treningów, modelujących ciało i pomagających spalać zbędną tkankę tłuszczową. Warto wspomnieć takie nazwy, jak Skalpel (polecany dla początkujących), Killer, Turbo Spalanie itp. Ćwiczenia wyciskają pot, ale dają efekty w postaci wymarzonej sylwetki – oczywiście jeżeli wykonywane są regularnie, a razem z nimi prowadzony jest zdrowy tryb życia. Nie ma się co oszukiwać – obok ćwiczeń także to, co ładuje na naszym talerzu, ma spory wpływ na nasz wygląd.

Tajniki udanej sesji foto



Aby cieszyć się pięknym zdjęciem portretowym wcale nie trzeba zaraz być modelką, fotografowaną przez wybitnego mistrza. Doskonały efekt może osiągnąć także podczas amatorskiej sesji. Grunt to komfort i pogoda ducha. Poniżej kilka sztuczek, jak profesjonalnie przygotować się do sesji zdjęciowej.

Szata zdobi człowieka lub... szpeci

Warto gruntownie przejrzeć szafę i przymierzyć kilka najbardziej ulubionych rzeczy. Wybierz te, w których czujesz się najlepiej – podkreślających walory Twojej sylwetki i maskujących jej mankamenty. Paradując przed lustrem oceniaj nie tylko fason ubrań, ale też kolory - pamiętaj, że nie wszystkie bywają „fotogeniczne”. Aparat nie lubi zdecydowanej bieli i czerni, lepiej więc zdecydować się na inne, barwy, np. pastele lub intensywny turkus, szafir, bordo, czy zieleń. Jeśli nie dysponujesz profesjonalnym sprzętem fotograficznym, lepiej zrezygnuj z pasków lub innych drobnych wzorów – wykluczysz w ten sposób ryzyko rozmazanych plam na zdjęciu. Wybierając dodatki, postaw na charakterystyczne akcenty – zamiast delikatnej i niewyraźnej niech ozdobi Cię raczej duża biżuteria, torebka lub - w wersji romantycznej - kapelusz czy kwiat

Trening czyni mistrza

Zanim staniesz naprzeciw obiektywowi, potrenuj pozowanie przed lustrem. Zapamiętaj postawy i miny, z którymi czujesz się najlepiej – to gwarancja efektu naturalności. Przeczycz kilka trików, stosowanych przez modelki.

Bądź smuklejsza: stań pod lekkim kątem w stosunku do aparatu, a potem obróć ku niemu ramiona i twarz; wysuń do przodu brodę i skieruj ją delikatnie ku dołowi; przyciśnij delikatnie język do górnego podniebienia – to recepta na „podwójną” brodę,

Bądź wyższa - nie garb się, wysuń lekko biodra do przodu i napnij pośladki,

Bądź zrelaksowana - stań prosto, a potem ustaw jedną stopę za drugą i wypnij lekko tors do przodu



Błysk we włosach, ale nie na nosie

Przygotowując makijaż pamiętaj o zasadzie „o jeden ton mocniej niż zwykle”. Użyj korektora i podkładu, a następnie koniecznie zadbaj o wyraźną oprawę oczu i ust. Zrezygnuj z błyszczących kosmetyków – perłowej pomadki, lśniącego różu czy rozświetlacza. Świecąca się twarz na fotografii nie wygląda dobrze, nie mówiąc już o tym, że perła wokół oka bezlitośnie wydobywa wszystkie zmarszczki – warto całość na koniec zmatowić sypkim pudrem. Błyszczące za to powinny włosy – przed sesją odśwież ich kolor lub wykorzystaj odrobinę nabłyszczacza w sprayu.

Zarezerwuj miejsce i... czas

Zanim rozpoczniesz sesję, rozejrzyj się wokół siebie i wybierz odpowiednie tło do zdjęć. To Ty masz być ich głównym bohaterem, tło powinno być neutralne, pomagać, a nie przeszkadzać. Eksperymentuj ze światłem – często wpływa ono nie tylko na jakość obrazu, ale też na to, czy w efekcie wyglądasz młodziej czy starzej. By uniknąć niechcianych grymasów i zmarszczek, lepiej nie pozuj pod słońce.

Pamiętaj, że profesjonalne sesje modelek trwają nawet kilka godzin, a z setek zdjęć wybierane są tylko pojedyncze. Żeby zapracować na dobry efekt, na pozowanie trzeba poświęcić odpowiednio dużo czasu. Najlepiej wyglądają fotografie, na których uda się uchwycić emocje, to „coś”, co – poza dokładnym odzwierciedleniem wizerunku człowieka – stanowi o jego charakterze. Idealny wynik osiągniesz pozując komuś, kogo znasz i lubisz, a jego towarzystwo podczas sesji zagwarantuje Ci dobry nastrój i swobodę.

Papier fotograficzny też ma znaczenie

Po sesji warto dokładnie przejrzeć wszystkie zdjęcia na ekranie kompu-



S Zrozumieć Memy

u
p
e
r
o
r
o
r



Demotywatory

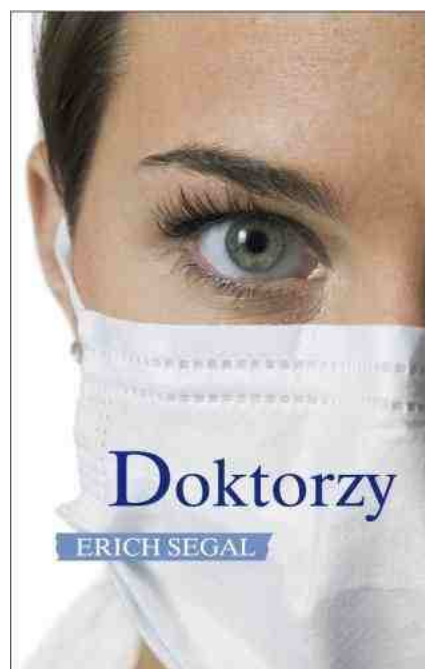


Lecę do pracy na wyspy
Będę instalować Windowsy



Super
Złoty

Recenzja książki "Doktorzy"



"Doktorzy" to kolejna błyskotliwa książka Segala, autora "Love story", bestselleru znanego również z filmu. Bohaterami są młodzi ludzie: Laura, Barney, Bennet, Hank i Seth, zostaje przyjęta na pierwszy rok studiów w najbardziej prestiżowej uczelni medycznej w USA - Szkole Medycznej Uniwersytetu Harvarda, Poznajemy ich splatające się losy, od czasów studenckich, poprzez staże zawodowe, aż po 1978 rok, kiedy są już doświadczonymi lekarzami, specjalistami w dziedzinie pediatrii, psychiatrii, chirurgii, ginekologii i interny. Każdy z nich ma własne marzenia, za których

spełnienie zapłaci określoną cenę. Raz dokonane wybory zaciągają na dalszym życiu. Barney i Laura, którzy znali się od dzieciństwa i uważali za przyjaciół, po latach odkrywają, ile naprawdę dla siebie znaczą. Czarnoskóry Bennett będzie musiał walczyć z przejawami rasizmu. Wyjątkowa wrażliwość Seta nie pozwoli mu patrzeć beczynnym na cierpienie pacjentów.

Przy! Dzień Ojca. Nie zapomnij o ważnym święcie



Dzień Ojca. Święto znajduje się w kalendarzach wielu państw, jednak obchodzone jest w różnych terminach.

W Holandii i Wielkiej Brytanii, podobnie zresztą jak w Stanach Zjednoczonych, odbywa się ono w trzecią niedzielę czerwca. Z kolei w Hiszpanii, czy we Włoszech Dzień Ojca wypada 19. marca. Natomiast w krajach skandynawskich Dzień Taty obchodzony jest w drugą niedzielę listopada.

Dzień Ojca w Polsce jest świętowany od ponad czterdziestu lat, a dokładniej - od 1965 roku. 23. czerwca, czyli tego same-

go dnia co w naszym kraju, Dzień Taty jest obchodzony również w Nikaragui i Ugandzie.

Z danych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że w ostatnich latach co roku około 400 tysięcy mężczyzn w Polsce zostaje ojcami po raz pierwszy - i to ojcami coraz starszymi.

Statystyczny polski ojciec ma 31 lat, gdy rodzi się jego pierwsze dziecko. Jeszcze 10 lat temu był o 2 lata młodszy - miał 29 lat. Ojcowie mieszkający na wsi są nieznacznie młodszy od tych z miasta.



Kącik Poetycki

Nas dwoje !

*Spotkały się dwa światy i jeden świat stworzyły ,
Dwa serduszka w jedno się złączyły ,
Niech biją jak najdłużej i niech się kochają ,
A swojej miłości pielęgnować nie przestają .*

*Kocham Cię nad życie i zawsze będę kochała
I uwierz , że nikomu , za nic bym Cię nie oddała !*

Patrycja Gawin

DZIĘKUJĘ CI MAMO !

*Kochaj mnie mamó w każdej sekundzie mojego życia.
Ja nigdy mamusiú nie miałam przed Tobą nic do ukrycia.*

*Kocham Cię najmocniej na świecie
zawsze będę kochała – taką miłością jaką mi dałaś .*

Nauczyłaś mnie stawiać pierwsze kroki

I pokazałaś życia uroki.

Do kościoła za rękę prowadziłaś , w smutku przytulałaś.

*Łzy mamó otarłaś i ranę przemyłaś – do dzisiaj pilnujesz
bym się nie zgubiła.*

Dziękuję Ci mamó !

Patrycja Gawin

Czy jesteś pechowcem? - Psychotest

1. Od rana jakoś ci się nie wiedzie. Kot cię podrapał, bo niechcący, nadepnęłaś mu na ogon. Opatrywanie obrażeń zabrało ci trochę czasu, więc spóźniłaś się na autobus, a tym samym i do pracy. Szef cię objechał. I jak się czujesz?

- Powiedziałem szefowi, że miałem rano kilka drobnych i głupich przypadków, ale posiedzę po godzinach i wykonam wszystko, co miałem zrobić w dzisiejszym dniu
- Nie ubolewałem nad sobą, ale wzięłem się od rana do pracy
- Byle jak, bo ja to zawsze mam pecha

2. Wyjechałaś z rodziną na ferie zimowe w góry i tam dopadła cię grypa. Rodzinka szalała na nartach, a ty leżałaś z gorączką. Czy byłaś bardzo zła?

- Nie, leczyłam się intensywnie, łykałam regularnie to wszystko, co zalecił mi lekarz i przez ostatnie dni i ja sobie trochę poszusowałam
- Byłam trochę wściekła na swój pech
- Myślałam, że oszaleję

3. Czy często zdarza ci się zapomnieć o ważnym spotkaniu?

- Nigdy nie zapominam, bo takie rzeczy zawsze zapisuję sobie w kalendarzyku, który codziennie przeglądam
- Bardzo rzadko
- Tak

4. Czy łatwo zniechęcasz się, gdy coś ci się nie udaje?

- Nie, analizuję błędy, jakie popełniłam i zaczynam od nowa
- Raczej nie
- Tak

5. Czy często narzekasz na zły los?

- W ogóle nie narzekam
- Bardzo rzadko
- Często

- Jesteś człowiekiem zrównoważonym i umiesz machnąć

- W twoim słowniku słowo „pech” w ogóle nie istnieje.

- W wolnej chwili postaraj się przypomnieć wszystkie
ore ci się ostatnio przydarzyły i zastanów się – czy nie było
y?

K.S & M.T

Stradivarius kolekcja letnia



Czuć już wakacje w Stradivariusie! Zanim wybierzemy się na gorące plaże, zaopatrzymy się w piękne, kolorowe i radosne ubrania.

Marka proponuje nam super modne połączenia kolorów neonowych i egzotycznych wzorów. Liście palmy, tropikalna roślinność i kwiaty zdobią bluzki i sukienki. Silnie trzymają się także wzory azteckie, geometryczne zygzaki trafiły na kombinezony i narzutki.



Czekolada to nie tylko smak

Antyoksydanty, czyli inaczej antyutleniacze. Pod tymi określeniami skrywa się ok. 600 naturalnych substancji obecnych w żywności, mających dobroczynny wpływ na nasze zdrowie. Różni je budowa chemiczna, pochodzenie, poziom aktywności, ale łączy jedno: chronią nasz organizm przed negatywnym wpływem wolnych rodników.

Wolne rodniki to bardzo reaktywne cząsteczki tlenu, które powstają jako produkt uboczny wielu przemian metabolicznych zachodzących w naszym organizmie. Gdy występują w nadmiernym stężeniu uszkadzają komórki naszego ciała sprzyjając powstawaniu wielu chorób. Utleniają także niektóre związki obecne w naszym organizmie, np.: „zły” cholesterol, który w postaci utlenionej znacznie łatwiej przylega do ścian naczyń krwionośnych, budując tzw. płytke miażdżycową. Zgubny efekt działania wolnych rodników przyspiesza procesy starzenia się organizmu oraz sprzyja powstawaniu chorób takich jak np.: nowotwory, stany zapalne, cukrzyca, osteoporoza, miażdżyca, degeneracja plamki żółtej (zaburzenia widzenia) czy bezpłodność. Na szczęście natura wymyśliła antidotum przeciwko wolnym rodnikom – antyoksydanty. Antyoksydanty neutralizują wolne rodniki i w ten sposób chronią nasz organizm przed zgubnym wpływem ich działania. Do naturalnych antyoksydantów należą witaminy A, E i C, jak również barwniki roślinne obecne w kolorowych warzywach i owocach oraz napojach takich jak czerwone wino, kawa, herbata czy czekolada. Antyoksydanty w gorzkiej czekoladzie, o wysokiej zawartości kakao, jest jednym z najbogatszych źródeł antyoksydantów. Jej zdolność niwelowania szkodliwego wpływu wolnych rodników jest dużo większa od wielu innych produktów. Warto przyjrzeć się poniższemu zestawieniu najpowszechniejszych produktów bogatych w naturalne antyutleniacze. Produkty uszeregowano w kolejności malejącej aktywności antyoksydacyjnej. Poczec otwiera witamina C, będąca czystym antyutleniaczem.

Czekolada zawdzięcza swoje właściwości inaktywacji wolnych rodników flawonoidom – antyoksydantom, w które obfituje ziarno kakaowe. Czekolada jest tym silniejszym antyutleniaczem, im więcej zawiera kakao.

Badania naukowe wskazują na kilka najbardziej obiecujących korzyści płynących ze spożywania roślinnych flawonoidów, znajdujących się m.in. w kakao:

- Flawonoidy zawarte w żywności pochodzenia roślinnego opóźniają procesy starzenia się organizmu oraz pomagają redukować uszkodzenia komórek

- W naszym organizmie krążą dwa rodzaje cholesterolu: tzw. „dobry” cholesterol (HDL) i „zły” cholesterol (LDL). Tzw. „zły” cholesterol (LDL) ulega oksydacji przy pomocy wolnych rodników. W postaci utlenionej o wiele łatwiej tworzy tzw. płytkę miażdżycową, wewnątrz naczyń krwionośnych



Breakfast

Czyli śniadanie, najważniejszy posiłek dnia. Mam dla was zdrową propozycję co możecie zjeść, by w szkole nie czuć głodu.

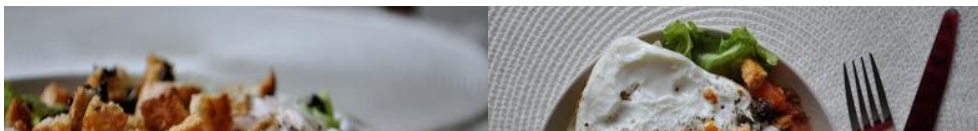
(podana na ciepło) sałatka z sałatą lodową, pomidorem, jajkiem i grzankami

Przepis (jedna porcja):

sałatka z sałatą, pomidorem, jajkiem i grzankami

- 5 liści sałaty lodowej
- 1 pomidor
- 1 jajko
- garść grzanek
- 1 łyżka oliwy z oliwek/olej
- 1 łyżka wody
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- pieprz, sól

Liście sałaty umyć, osuszyć, porwać na kawałki i ułożyć na (głębokim) talerzu. Oliwę z oliwek wymieszać z sokiem z cytryny i z suszoną bazylią. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki i pokroić w kosteczkę. Patelnię rozgrzać i wrzucić na nią pomidory, doprawić solą i pieprzem. Kiedy pomidory będą już gotowe, wtedy na tej samej patelni smażyć jajko (również delikatnie doprawiając solą i pieprzem). Na sałacie ułożyć pomidory i jajko, posypać grzankami i polać sosem. Podawać od razu, gdy składniki będą jeszcze ciepłe



Misz

Sałateczka

Wiosna wiosna! Wiosna ahhh to ty !!! :)

Nadszedł sezon letni więc trzeba poprawić swą formę. Jednym ze sposobów jest jedzenie zdrowej żywności do takiej zaliczamy tą oto pyszną sałatkę wiosenną, która jest bardzo prosta w przygotowaniu i zajmuje niewiele czasu.

Mamy nadzieję że będzie wam smakować. SMACZNEGO! :)



Składniki :

sałata lollo Bianco - 0.5 sztuki

sałata lollo rosso - 0.5 sztuki

sałata masłowa - 0.5 sztuki

Sos sałatkowy koperkowo-ziolowy Knorr - 1 opakowanie

pomidory - 2 sztuki

puszka kukurydzy - 1 sztuka

jajka - 2 sztuki

małe cebulki w zalewie octowej - 10 sztuk

Sposób przygotowania :

1. Umyj sałatę, osusz, następnie porwij na kawałki.
2. Ugotuj jajka na twardo, obierz ze skorupki i pokrój w ćwiartki.
3. Sparz pomidory, obierz je ze skórki, po czym pokrój w ósemki.
4. Osącz cebulki i kukurydzę z zalewy. Następnie wymieszaj składniki sałatki, z

Masz



Lemoniada

Teraz proponujemy coś na ochłodę w te upalne dni :) Nasze pragnienie zaspokoi zimna lemoniada, która jest pyszna i myślimy że każdemu przypadnie do gustu.

LEMONIADA TRUSKAWKOWO-RABARBAROWA :

Składniki:

- 25-30 dag oczyszczonych i pokrojonych na kawałeczki łodyg rabarbaru
- cieniutko obrana skórka z cytryny
- 8 łyżek cukru
- kilka kropel olejku waniliowego
- 3,5 szklanki wody
- 30 dag oczyszczonych i pokrojonych na kawałki truskawek
- 1 szklanka (250 ml) świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- kostki lodu

Sposób przygotowania:

Rabarbar wkładamy do rondelka, dodajemy kilka kawałków skórki cytrynowej (resztę kroimy w cieniutkie paseczki i pozostawiamy do dekoracji), zasypujemy cukrem, dodajemy olejek waniliowy i wlewamy 3,5 szklanki wody. Do

P o z d r o w i e n

- Do Obiboka z I LOa
- Pozdro dla superdziuni z ILOa
- Pozdrawiam wszystkich szkolnych przystojniaków
- Serdecznie pozdrawiamy i mocno całujemy naszego kochanego Bartusia z II Lob
- - Twoi na zawsze (nie Szafa i nie Kłodzian)
- Serdeczne pozdrowienia z gorącego Egiptu – Klaudia z rodziną <3
- Udanych WAKACJI ziomki : D
- Pozdrowienia z wakacji dla wszystkich szczególnie Krzysia z II Lob od maturzystów J
- Pozdrawiam Beatę Kierepkę <3
- Justynko zalotna dziewczyno pozdrawiam : *
- Pozdro dla największego przystojniaka szkoły- Radka z I Lob
- Marta jesteś super ! J
- Pozdrowienia dla Klaudii, Paulinki i Patrycji
- Pozdrowienia dla Dżoanyyy !:))
- Udanych wakacji < 33333
- Buziaczki dla Beatki od Weroniki :)
- Dla Łukasza przez małe „ł” – Misiek <3
- Dla połamanego nosa Klaudii, Natalki i Kingi ; 3
- Dla gunua z I LOa
- Pozdrawiam bardzo serdecznie Mone sadzone, because I LOVE you <3



**Betoniarnia
Dżółków**



Co Adam Małysz w kuchni?

MaŁyszki

Po ile ryb łowi Św. Piotr?

APoStoŁowi

**Czemu podłoga może klamać?
Bo dywan ją kryje**

**Jak nazywa się czarownica
z Sandomierza?**

Sandwitch

**Na czym jeździ
papier toaletowy?**

Na rolkach

Pewien człowiek kupił dwa psy. Jednego nazwał „Zamknij się”, a drugiego „Kultura”. „Zamknij się” zabrał na spacer, a „Kulturę” zostawił pod drzwiami. Idzie parkiem, a tu nagle

Stopka redakcyjna

Redaktor naczelny

Szymon Jan Komorowski

Z-ca red. Naczelnego

Monika Teodorczyk

Szef działu technicznego

Eryk Egier

Sekretarz redakcji

Marta Jagodzińska

Opiekun

Marta Szafkowska

Redaktorzy

Szymon Komorowski

Karolina Zwierzchowska

Ewa Haba

Aleksandra Michalska

Marta Jagodzińska

Roksana Krzywdzińska

Ola Szaja

Eliza Pyrka

Anna Grodowczyk

Weronika Pałyga

Monika Teodorczyk

Klaudia Sieczkowska

Julia Welc

Manuela Zajko

Marta Zmarzlik

Eliza Lindner

Patrycja Gawin

Beata Kierepka

Klaudia Kobiałka
Klaudia Romaniuk
Weronika Gadecka



*Jeżeli masz ciekawy artykuł
albo po prostu chcesz kogoś
pozdrowić to pisz do nas na*