

2zł

SQLPRESS

Wstępniak

+NIEPYTKA



HELLO

SUMMER



Już niedługo w uszach zabrzmie nam ostatni dzwonek, zwiastujący rozpoczęcie się oczekiwanych od września wakacji. Jednak do tego czasu należy pamiętać o sumiennym wypełnieniu obowiązków szkolnych. Nadszedł czas na poprawianie ocen oraz pilne uczęszczanie na zajęcia.

Redakcja Gazetki SQLPress życzy udanych i bezpiecznych wakacji !

Redaktorzy Gazetki SQLPress

7 NOWYCH CUDÓW POLSKI, KTÓRE WARTO ODWIEDZIĆ!!!

Ciekawe, niebanalne, malownicze i po prostu piękne - takie są nowe cuda Polski, czyli wyjątkowe miejsca na mapie naszego kraju, które warto poznać i odwiedzić przynajmniej raz w życiu.

1/7 Muzeum Państwa Krzyżackiego

Interaktywne muzeum, ukazujące dzieje zakonów rycerskich, głównie krzyżackiego, od Ziemi Świętej po czasy współczesne. Zarówno dzieci jak i dorośli mogą podziwiać tu makiety zamków, animacje bitew i machin oblężniczych, a także poznawać zwyczaje życia codziennego mieszkańców zamków i miast.

2/7 Klasztor Cystersów

To jeden z największych zabytków tej klasy w Europie i jednocześnie największe opactwo cysterskie na świecie. Nazywane jest arcydziełem śląskiego baroku. Cały kompleks ma powierzchnię dwa i pół razy większą od zamku na Wawelu - posiada 600 okien i fasadę o długości 223 metrów, a powierzchnia samych jego dachów zajmuje 2,5 hektara.

3/7 Brama Poznania

Placówka znana również jako Interaktywne Centrum Historii Ostrowa Tumskiego to miejsce, w którym zwiedzający odbywają fascynującą podróż do czasów Mieszka I i początków polskiej państwowości. Historia miasta jest tu ukazywana w nowoczesny i interaktywny sposób, przy pomocy wizualizacji, instalacji i projekcji filmowej.

4/7 Tężnie solankowe

W całej Europie jest tylko 9 takich konstrukcji. Powietrze o wysokiej zawartości jodu i właściwościach leczniczych przyciąga tu przede wszystkim osoby chcące podreperować stan swojego zdrowia, choć coś dla siebie znajdą tu również amatorzy pięknych krajobrazów, które podziwiać z tarasu widokowego na dachu.

5/7 Zalew Zakrzówek

Brzegi zalewu to jedno z ulubionych miejsc wypoczynkowych krakowian, a on sam stanowi bardzo atrakcyjne miejsce do nurkowania. Niesamowity widok tworzą tu kilkudziesięciometrowe ściany wapienne, błękitna woda i łąki zamieszkiwane przez motyle. A wszystko to zaledwie 5 km od Wawelu.

6/7 Suwalski Park Krajobrazowy

Rekordowe pod względem głębokości jeziora Hańcza znajduje się właśnie w Suwalskim Parku Krajobrazowym. Oprócz niego tereny te słyną również z obecności nietypowych głązowisk i występowania wielu bardzo rzadkich odmian roślin. Te piękne krajobrazy zostały objęte ochroną jako pierwsze w Polsce, bo już w 1976 roku.

7/7 OFF Piotrkowska

Pod najmodniejszym obecnie adresem w Łodzi, w pofabrycznych wnętrzach znajdują się pracownie projektantów mody, kluby muzyczne, restauracje, przestrzenie wystawiennicze, sale prób i showroomy, a także ponad 20 restauracji, barów i pubów. Miejsce stanowi unikalne połączenie sklepów i punktów usługowych z działalnością artystyczną, a jego niepowtarzalny klimat przyciąga tłumy łodzian i turystów.

WAKACJE MŁODYCH EUROPEJCZYKÓW

AUSTRIA - Uczniowie w Austrii cieszą się w sumie ok. 14 tygodniami wolnego

BELGIA- Wakacje trwają 9 tygodni, a łączna ilość wolnego w roku szkolnym wynosi 15 tygodni.

BULGARIA-wakacje kończą 15 września a w tym roku ich wakacje trwają 16,5 tyg! (w zależności od klasy)

CHORWACJA -W tym roku wakacje zaczną z dniem 17 czerwca co daje im 11tygodni wakacji

CYPR- W tym roku ferie letnie na Cyprze rozpoczęły się 18 czerwca a skończą się 11 września co daje im 12 tyg wakacji

DANIA- wakacje Duńczyków trwają 6,5 tygodnia **CO DAJE NAJNIŻSZY WYNIK W UE!**

GRECJA- 16 tygodni wolnego z czego 12,5 to wakacje

LITWA- Uczniowie z Litwy mają długie wakacje. W sumie młodzi Litwini dostają w ciągu roku 16-17 tygodni wolnego, a wakacje trwają 13 tygodni

Wiktoria Wiśniak kl 11oa

PIES ZAMKNIĘTY W SAMOCHODZIE

Nawet jeśli wydaje się nam, że załatwienie jakiejś sprawy zajmie niewiele czasu, podczas upałów nawet na chwilę nie należy pozostawiać swoich podopiecznych samych w pojazdach. Przez brak rozwagi może dojść do narażenia ludzkiego życia. Taka troska powinna dotyczyć także zwierząt. W ciepłe dni temperatura w kabinie szybko może dwukrotnie wzrosnąć, nawet jeśli na zewnątrz jest pochmurno. Uchylone okno nie zda się na wiele, a taka sytuacja może stanowić śmiertelne zagrożenie. Warto stosować się do prostej zasady: jeśli mamy zostawić zwierzę samo w samochodzie, lepiej zostawić je w domu. Zmiany temperatury w kabinie zależą w dużej mierze od koloru nadwozia i stopnia zachmurzenia nieba. Latem przy nawet częściowo zachmurzonym niebie może ona wzrosnąć do 50°C w zaledwie 20 minut. Lekko otwarte okno nie zmieni tutaj wiele.

Co nam za to grozi?

Jeśli funkcjonariusze stwierdzą, że dłuższe pozostawianie psa w aucie zagraża jego życiu, mają prawo użyć wszelkich środków umożliwiających wydostanie psa z pojazdu – włącznie z wybiciem szyby. Pozostawienie czworonogów w wysokiej temperaturze w aucie to znęcanie się nad zwierzęciem, za które zgodnie z ustawą grozi kara nawet do 2 lat więzienia. Warto również wiedzieć, że z punktu widzenia prawa karnego, osoba wybijająca szybę w samochodzie, żeby uratować psa przed ugotowaniem, jest chroniona stanem wyższej konieczności. Art. 26 § 1. Kodeksu karnego stanowi, że "nie popełnia przestępstwa, kto działa w celu uchylenia bezpośredniego niebezpieczeństwa grożącego jakimkolwiek dobru chronionemu prawem, jeżeli niebezpieczeństwa nie można inaczej uniknąć, a dobro poświęcone przedstawia wartość niższą od dobra ratowanego".

Reaguj, nie lekceważ!

Pies to najlepszy przyjaciel człowieka!

Niezapominajka dla Romy

W tym roku mijają już dwa lata, odkąd odeszła poetka, artystka – Romana Kaszczyć. „Święto Niezapominajki” było Jej pomysłem i to Ona starała się rok rocznie, aby miasto nie zapomniało o tych wyjątkowych, delikatnych, niebieskich kwiatach.

Mieszkańcy Barlinka nie zapomnieli nie tylko o kwiatach ale i o samej „Barlineckiej Romie”. To właśnie dla Niej, 14 maja, Towarzystwo Miłośników Barlinka zorganizowało „Święto Niezapominajki”. Spotkanie rozpoczęło się na Rynku Miejskim, gdzie przyozdobiona w niebieski wianek i przepasana kokardą w tym samym kolorze, została barlinecka Gęsiarka. Posadzenia „Leszczyny Romy” dokonał Burmistrz Dariusz Zieliński i dyrektor Arkadiusz Janowicz, którym pomagał przyrodnik Grzegorz Przybylski. Następnie, syn Romany Kaszczyć Piotr, w towarzystwie dr Ewy Dzierbunowicz, odsłonił „Ławeczkę Romy”, która wraz z leszczyną, znalazła miejsce tuż za mostkiem w Parku im. Emanuela Laskera.

W takim dniu, nie mogło zabraknąć Teatru Wiatrak, który przedstawił happening „Zaklęty krąg”. Poniedziałkowe „Święto niezapominajki” zakończono w jednej z barlineckich restauracji, gdzie odbył się koncert zespołu Bardziej z Wrocławia oraz Ewy Grzeszczuk, która zaprezentowała piosenki autorstwa Barlineckiej Romy. Rozmowom i wspomnieniom o Romie Kaszczyć nie było końca...

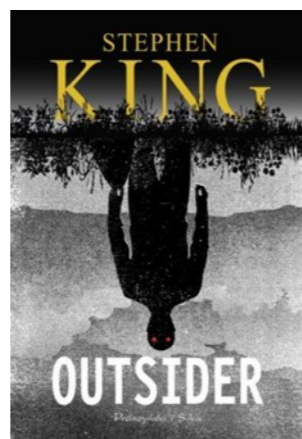


Książkowe Zapowiedzi

Outsider

Stephen King

przybliżona data wydania: 05.06.2018



Opis

Bestialska zbrodnia. Śledztwo pełne znaków zapytania. Stephen King, znajdujący się w szczególnie owocnym okresie twórczości, przedstawia jedną ze swoich najbardziej niepokojących i wciągających opowieści. W parku miejskim znalezione zostaje zmasakrowane ciało jedenastoletniego chłopca. Naoczni świadkowie i odciski palców nie pozostawiają wątpliwości: sprawcą zbrodni jest jeden z najbardziej lubianych obywateli Flint City. To Terry Maitland, trener drużyn młodzieżowych, nauczyciel angielskiego, mąż i ojciec dwóch córek. Detektyw Ralph Anderson, którego syna Maitland kiedyś trenował, nakazuje przeprowadzić natychmiastowe aresztowanie w świetle jupiterów. Maitland ma wprawdzie alibi, ale Anderson i prokurator okręgowy wkrótce zdobywają kolejny niezbity dowód: ślady DNA. Sprawa wydaje się oczywista. Kiedy w toku śledztwa zaczynają wychodzić na jaw przerażające szczegóły, porywająca opowieść Kinga wchodzi na wyższe obroty, napięcie narasta, aż staje się niemal nie do zniesienia. Terry Maitland na pozór jest miłym człowiekiem, ale czy ma drugie oblicze? Odpowiedź szokuje – tak jak szokować potrafi tylko Stephen King.

Dziewczyna w niebieskim płaszczu

Monica Hesse



przybliżona data wydania: wrzesień 2018

Opis:

Podmieniona tożsamość, utracona miłość i zdradzona przyjaźń.

Wciągający thriller na tle wielkiej Zagłady.

Okupowana Holandia, rok 1943. 19-letnia Hanneke handluje towarami na czarnym rynku, choć sama woli nazywać siebie znalazcą. A znajduje różne rzeczy - dodatkowy zapas ziemniaków, mięsa, czekolady czy herbaty. Produkty, bez których na co dzień społeczeństwo musi sobie radzić. Kolejne zlecenie zaskakuje jednak samą Hanneke - jej zadaniem jest odnalezienie Mirjam, Żydówki, która pewnego dnia zniknęła z domu ukrywającej ją staruszki. Nastolatka zostaje wciągnięta w sieć tajemnic, które prowadzą ją do samego serca młodzieżowego ruchu oporu. Prawdziwe problemy zaczynają się jednak później - kiedy Hanneke odnajduje zaginioną i myśli, że jej misja się zakończyła - Żydówka ginie z rąk gestapowca. Wtedy na jaw wychodzi, że ciało zamordowanej to nie poszukiwana dziewczyna... Kto faktycznie ukrywał się u pani Janssen? I gdzie podziewa się Mirjam?

ZNACZENIA IMION

Każdy z nas w chwili narodzin otrzymał jakieś imię. Jego wybór zwykle od nas nie zależy, a decyzja podjęta przez naszych rodziców ma wpływ na całe życie. Podobnie i my, wybierając imię dla dziecka, określamy w pewien sposób, jaki będzie mieć charakter i jaka czeka je przyszłość. Znaczenie imion sprawdzić można w imienniku, który jest cennym drogowskazem nie tylko przy wyborze imienia dla dziecka, ale też przy określaniu cech charakteru partnera, przyjaciół, a nawet poznawanie własnych cech.

Dzisiaj opiszemy osoby na Literę „F”.

FABIAN

Mężczyzna noszący imię Fabian to osoba zrównoważona, spokojna, a nawet flegmatyczna. Doskonale potrafi opanować nerwy i emocje, a do tego jeszcze z uśmiechem na twarzy. Chłopcy o imieniu Fabian obdarzeni są dużą wyobraźnią, w marzeniach i snach przeżywają burzliwe przygody. Często interesują ich tajemnice natury, czy starożytnych cywilizacji. Fabian odznacza się doskonałą intuicją, ale rzadko z niej korzysta w podejmowaniu życiowych decyzji. Nie szczędzi wysiłku, by najbliższemu mu osobom żyło się jak najlepiej.

Fabian obchodzi imieniny: **20 stycznia,**

FILIP

Filip to osoba bardzo skrupulatna i dokładnie wypełniająca swoje obowiązki. Robi to, co do niego należy i nie zadaje zbędnych pytań. Czasem może sprawiać wrażenie zamkniętej w sobie, lekko ospalej osoby, ale to złudzenie - w środku skrywa żywy temperament. Jest towarzyski, lubi spędzać czas w gronie przyjaciół. Mały Filip uwielbia chodzić do przedszkola i bawić się z rówieśnikami.

Filip obchodzi imieniny (najczęściej obchodzone): **26 maja, 10 lipca, 13 września, 22 października, 11 kwietnia oraz 6 maja**

FRANCISZEK

Osoby o imieniu Franciszek są prostoduszne i szczerze. Lojalne i odważne, zawsze stają w obronie słabszych. Są pewne swoich wartości i nie boją się głośno o nich mówić - nawet gdyby mieli narazić się na śmieszność. Nie przejmują się opiniami innych, bronią swoich wartości. Mali chłopcy o imieniu Franek są bardzo ufni i z miłością patrzą na otaczający ich świat. Trzeba ich chronić, żeby nie poczuli się w nim zagubieni.

Franciszek obchodzi imieniny (najczęściej obchodzone): **29 stycznia, 2 kwietnia, 11 maja, 4 czerwca, 21 sierpnia, 20 września, 4 października, 10 października, 3 grudnia**

~D.D~

ZNACZENIA IMION

Każdy z nas w chwili narodzin otrzymał jakieś imię. Jego wybór zwykle od nas nie zależy, a decyzja podjęta przez naszych rodziców ma wpływ na całe życie. Podobnie i my, wybierając imię dla dziecka, określamy w pewien sposób, jaki będzie mieć charakter i jaka czeka je przyszłość. Znaczenie imion sprawdzić można w imienniku, który jest cennym drogowskazem nie tylko przy wyborze imienia dla dziecka, ale też przy określaniu cech charakteru partnera, przyjaciół, a nawet poznawanie własnych cech.

Dzisiaj opiszemy osoby na Literę „G”.

GRZEGORZ

Grzegorz to człowiek pracowity. Lubi to co robi. Ma wiele zainteresowań, nie potrafi siedzieć w miejscu. Jest duszą towarzystwa. Egocentryk. Różnymi metodami stara się wszystkich sobie podporządkować: w domu, w pracy, w towarzystwie. Czasem robi to nietaktownie. Konsekwentny, na ogół osiąga duży sukces w życiu zawodowym. Z natury jednak ma chwiejny charakter. Raz trzyma wszystko w ryzach, drugi raz je puszcza. Zawsze gotów walczyć o słuszną sprawę. Gdy ktoś naprawdę ma kłopoty, pomoże. W sytuacjach błahych, nie będzie się angażował w pomoc. Trochę zawiedziony marzyciel. Potrzebuje miłości jak kania dżdżu.

Grzegorz obchodzi imieniny: **25 maja, 30 września, 17 listopada, 12 marca, 24 kwietnia 9 maja**

GRACJAN

Dla Gracjana ogromne znaczenie ma dobrobyt i wygoda. Uwielbia luksus i otaczanie się pięknymi przedmiotami. Nie jest jednak rozrzutny – przeciwnie, ma talent do pomnażania swojego stanu posiadania, a nie tylko do wydawania. Jest uparty i przywiązany do swoich zasad. Bardzo lubi spędzać czas na łonie natury. Nie planuje kariery, raczej kieruje się intuicją. W pracy jest kreatywny i lubi swobodę, trudno mu współpracować z grupą. Cechuje go empatia, umie wybaczać. Jest hojny.

Gracjan obchodzi imieniny: **23 października**

GABRIELA

Gabriela to kobieta przebojowa i pełna energii. Lubi życie towarzyskie, ma liczne grono znajomych. Jest lubiana. Potrafi zjednywać ludzi. Energiczna, ruchliwa, ale zrównoważona. Lubi swoją osobą zajmować wszystkich wokół. Dobra do działań na drugiej linii frontu firmy, nie czuje się przez to gorsza. Zresztą z reguły posiada wysoką samoocenę. Pamiętliwa, co do rzeczy dobrych i złych. Nieprowadzenia ją mobilizują do skuteczniejszego działania. Obce jej są depresje czy obniżony nastrój. Nie do zdarcia. Idealna partnerka dla mężczyzny o słabej psychice, ale każdy ma szansę ułożyć sobie z nią dobre życie.

Gabriela obchodzi imieniny: **8 lutego, 27 lutego, 23 kwietnia, 6 listopada, 18 listopada, 19 grudnia**

The kissing booth

Pierwszy pocałunek prowadzi nastoletnią Elle do zakazanego romansu ze szkolnym przystojniakiem, co grozi jej utratą najlepszego przyjaciela.



Aż do kości

Ellen to 20-letnia anorektyczka, która swoje nastoletnie lata spędziła na pielgrzymkach od jednego specjalisty do drugiego tylko po to, aby po każdej wizycie schudnąć jeszcze o parę kilo. Jej dysfunkcyjna rodzina pragnie ostatecznie uporać się z problemem i wysyła dziewczynę do ośrodka dla młodzieży prowadzonego przez lekarza stosującego dość niekonwencjonalne metody. Ellen, która jest zaskoczona niezwykłymi zasadami i urzeczowieniem innych pacjentów, musii odkryć, jak poradzić sobie z dręczącą ją chorobą, zaakceptować samą siebie i pokonać własne demony. Marti Noxon to weteranka telewizji, która swój talent do snucia wyjątkowych opowieści przenosi do świata filmów fabularnych. Jej godny uwagi debiut porusza problemy związane z poczuciem własnej wartości, operując przy tym ożywym humorem, który miesza się jednak z bolesną szczerością. W „Aż do kości” można podziwiać przełomową kreację Lily Collins, a także Keanu Reevesa, Carrie Preston i Lily Taylor w świetnie skrojonych rolach drugoplanowych. Błyskotliwy scenariusz stanowi gwarancję nieoczekiwanych zwrotów akcji, zaś sam film w wyraźny sposób pokazuje, z jakimi trudnościami muszą się mierzyć młode dziewczyny pragnące sprostać zarówno własnym, jak i społecznym oczekiwaniom na temat piękna.



20

nę

na

Przepis na letnią sałatkę

Sałatka z grillowanych brzoskwiń, z rukolą, fetą i orzechami nerkowca

Ta sałatka nie potrzebuje soli ani innych przypraw. Słodkości nadają jej owoce, słony smak otrzymujemy z fety, delikatną goryczkę i ostrość z rukoli i octu balsamicznego. Prosta w przygotowaniu i bardzo smaczna.

Przygotowanie:

Brzoskwinie przeciąć na pół, wyjąć pestki. Grillować na suchej patelni na średnim ogniu, 2-3 minuty z każdej strony. Do małego rondla wlać ocet balsamiczny i podgrzewać około 7 minut, żeby trochę odparował i zgęstniał. Rukolę opłukać, osuszyć i wyłożyć na talerze lub na jeden duży półmisek. Gotowe brzoskwinie obrać ze skóry i ułożyć na rukoli. Fetę zetrzeć na tarce na cienkie paseczki (nie z każdą fetą da się tak zrobić, musi być naprawdę dobrej jakości, najlepsza jest taka kupowana na wagę, a nie w kartonikach). Pokruszyć orzechy nerkowca i posypać nimi sałatkę, skropić zagęszczonym octem balsamicznym i gotowe.



2 największe festiwale w Polsce

Polska scena muzyczna jest coraz bardziej barwna i kreatywna, a zaskakują nie tylko artyści, ale również organizatorzy festiwali. Obecnie możemy się poszczycić nie tylko lokalnymi festynami, ale również międzynarodowymi wydarzeniami muzycznymi, które przyciągają turystów z zagranicy. Poniżej 5 z największych festiwali muzycznych w Polsce, na których usłyszysz gwiazdy polskiej jak i światowej sławy.

1. Open'er Gdynia

Ten festiwal, który odbędzie się od 4 do 7 lipca to świetna okazja na wakacje nad polskim morzem. Niestety jest już za późno na bilety w przedsprzedaży, więc opcją pozostaje regularna cena tj. 579 zł za 4 dni, a 659 zł z kempingiem. Za bilet dwudniowy (piątek i sobota) zapłacimy 399 zł, z kempingiem 459 zł, a jednodniowy bilet to koszt 259 zł. Dzieci od 3 do 12 roku życia mają 50 % zniżkę, a maluchy do 3 lat mają wstęp za darmo. Największymi gwiazdami festiwalu będą Bruno Mars, Arctic Monkeys, Depeche Mode, Mø, Gorillaz, Kaelo oraz Massive Attack.

**OPEN'ER
FESTIVAL**

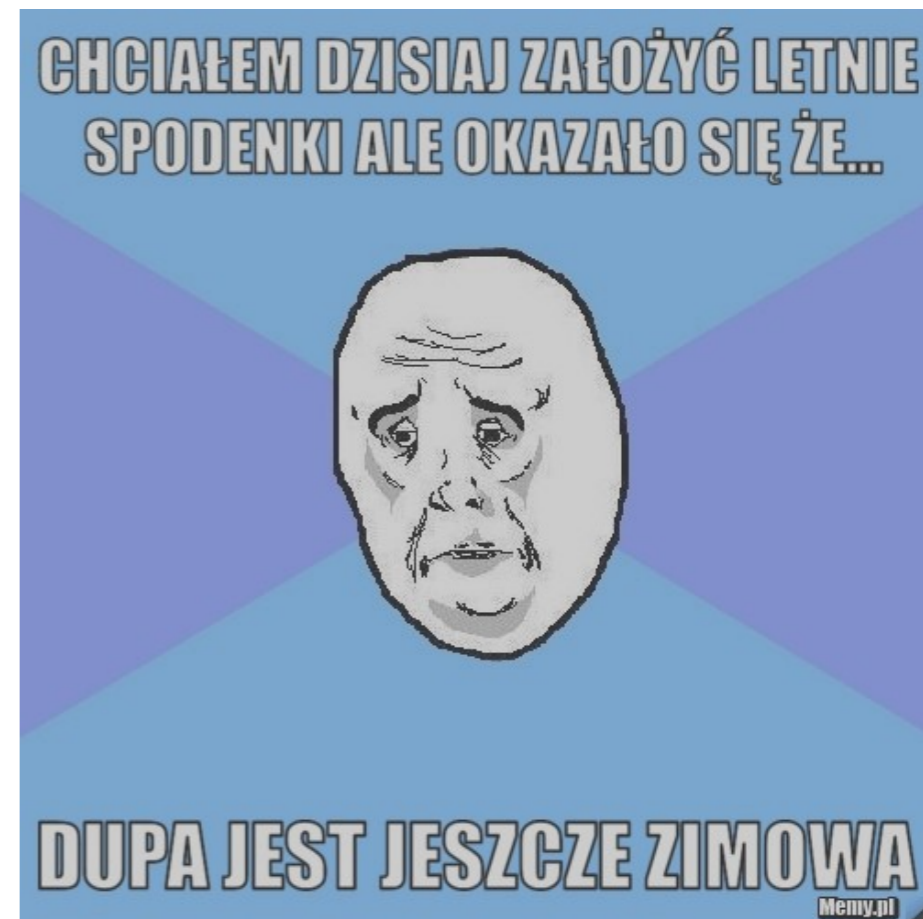
2. Orange Warsaw Festival

Na tej liście nie mogło zabraknąć Orange Warsaw Festival, który świętuje w tym roku dziesięciolecie. W tym roku odbywać się będzie na Torze Wyścigów Konnych Służewiec w Warszawie 2 oraz 3 czerwca. Największymi gwiazdami festiwalu będą Sam Smith oraz Florence and the Machine, LCD Soundsystem oraz Tyler, The Creator. Dwudniowy bilet w przedsprzedaży kosztuje 369 zł, cena regularna to 399zł, natomiast jednodniowy bilet to koszt 229 zł.

**Orange
Warsaw
Festival
2 0 1 8**

Festiwal muzyczny to niezapomniane chwile i nieopisane emocje, szczególnie jak usłyszemy na żywo gwiazdę, której jesteśmy wielkimi fanami. Jeśli chciałbyś zdążyć z biletami w przedsprzedaży, a brakuje Ci gotówki, mała pożyczka bez zaświadczeń online może się okazać dobrym rozwiązaniem.

SUPERSRODEK

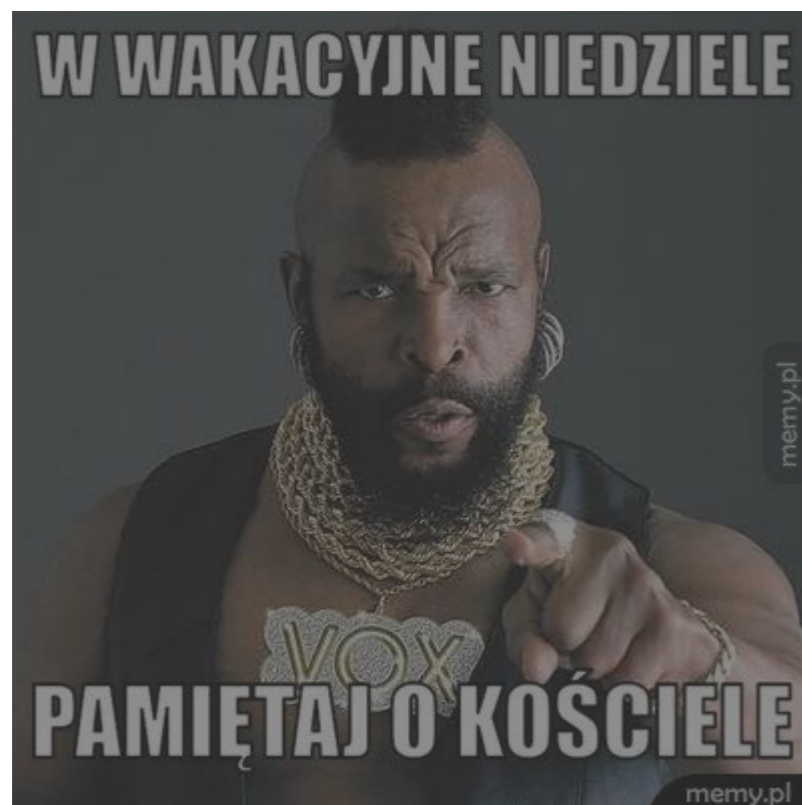


Niesamowity wieczór w Kijowie!

Real Madryt wygrał Ligę Mistrzów. Real Madryt pokonał w finale Ligi Mistrzów Liverpool 3:1 i trzeci raz z rzędu zgarnął to trofeum. Ogromny wkład w porażkę swojego zespołu miał Loris Karius, który popełnił dwa karygodne błędy. Już w pierwszej połowie boisko z powodu kontuzji opuścić musiał Mohamed Salah, a być może golem sezonu popisał się Gareth Bale. Bramki strzelali: Benzema 51minuta, Bale 64minuta, 83minuta - Mane 55minuta Na meczu zgromadziło się 63000 widzów



SUPERŚRODEK



Jak nie przytyć latem?

Wakacje już się rozpoczęły, powoli zaczynamy pakować walizki na tak długo wyczekiwany urlop, nie umiając się już doczekać beztrudnego lenistwa i wypoczynku od szarej codzienności. Z drugiej strony (szczególnie osobom na co dzień dbającym o sylwetkę) nasuwają się pewne obawy – jak NIE przytyć na wakacjach?!

Nasza aktywność fizyczna jest zazwyczaj w tym okresie zmniejszona. Łatwiej nam też ulec różnym pokusom – dajemy sobie zielone światełko na spożywane przez nas potrawy, desery oraz napoje, myśląc że taka krótka odskocznia od codziennych nawyków nie zrobi nam „większego zamieszania” – przecież to tylko kilka gofrów, lodów, czy też skosztowanie innych, regionalnych przysmaków. Te kilka kolorowych drinków też nie powinno nam przecież zaszkodzić!?

Otóż nie! – można spędzić wczasy tak, by odpocząć, zrelaksować się, jeść smacznie i nie stosować przy tym rygorystycznych diet, odmawiając sobie wszystkiego co się tylko da! I uwierzcie, że oprócz opalenizny NIE przywieziecie ze sobą dodatkowych kilogramów. Wystarczy, że będziecie stosować się do kilku zupełnie podstawowych zasad, oto one:

Smaczne – nie musi oznaczać kaloryczne

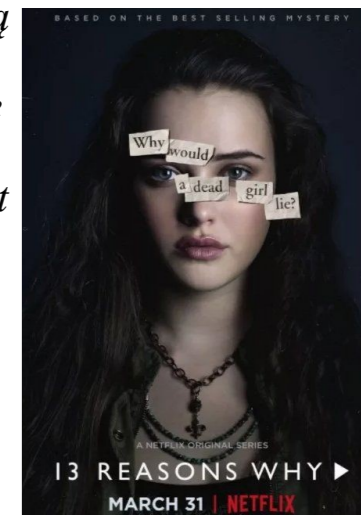
Wielu ludzi zdrowe jedzenie kojarzy z niesmacznym i bez wyrazu jedzeniem – a jak coś wygląda smacznie, to na pewno musi być niezdrowe i tuczące. Dlatego, gdy już nadejdzie wymarzony urlop – wyłączamy wszelkie hamulce i pozwalamy sobie na wszystko – przecież to urlop, chcemy odpocząć, odstresować się, a nie pilnować restrykcyjnej diety! Oczywiście, ale nie oznacza to, że mamy popadać ze skrajności w skrajność i pozwalać sobie na wszystko, bez ograniczeń objadać się wszystkim na co mamy tylko ochotę i co znajdzie się w zasięgu naszej ręki – w dodatku i w ilościach jakichś damy radę tylko pochłonąć!

Pilnujmy, by w posiłkach nie zabrakło świeżych warzyw, owoców, białka, dobrych – złożonych węglowodanów, które znajdziemy w pełnoziarnistych produktach zbożowych oraz co równie ważne, by nie zabrakło w posiłkach – zdrowych, dobrych tłuszczów. Tak dobrze zbilansowane posiłki sprawiają, że nie będziesz miał/a ochoty na podjadanie tuczających, niezdrowych, tłustych i wysoko-kalorycznych potraw międzyposiłkowych.



2 sezon „Trzynaście powodów”

W 2. serii serialu „Trzynaście powodów” również pojawiają się taśmy, lecz ważniejszą rolę w serialu zaczynają pełnić zdjęcia. W 2. sezonie „13 powodów” szkoła Liberty High szykuje się do procesu sądowego. Komuś jednak bardzo zależy na tym, by prawda o śmierci Hannah nie wyszła na jaw. Nie jest w stanie cofnąć się przed niczym! Clay wraz z rówieśnikami trafią na trop strasznej tajemnicy i spisku. A poprowadzi ich seria przerażających zdjęć z Polaroida. Okaże się bowiem, że Hannah Baker nie była jedyna...



Nowy serial Safe

Rok po śmierci żony Tom samotnie wychowuje dwie córki na pięknym strzeżonym osiedlu, w otoczeniu przyjaciół. Nawiązuje również znajomość, która może przerodzić się w coś poważniejszego. Jednak kiedy jego starsza córka znika w tajemniczych okolicznościach, Tom odkrywa, że tak naprawdę niewiele wie o najbliższych mu osobach, które skrywają mroczne sekrety – podobnie zresztą jak miejsce, w którym mieszka. Partnerzy, dzieci, kochankowie, rodzice, przyjaciele – czy ktokolwiek z nas może powiedzieć, że w pełni zna osoby, które kocha? A na ile inni znają Toma? Gdy go poznajemy, ten chirurg dziecięcy samotny ojciec jest nadal pogrążony w żałobie po śmierci swojej ukochanej żony, Rachel. Trudno mu sprostać wyzwaniom, jakie stawia przed nim wychowanie dwóch nastoletnich córek, w sytuacji gdy sam nie otrząsnął się jeszcze po osobistej tragedii. Stopniowo odkrywamy, że Tom odczuwa wyrzuty sumienia w związku z wydarzeniami, do jakich doszło w noc śmierci Rachel. Tajemnica z tym związana ostatecznie wyjdzie na jaw. Poznamy prawdę o tym, jak zginęła Rachel. Dowiemy się też, dlaczego Tom czuje się winny. Okaże się też, że córka Toma i Rachel, Jenny, skrywa pewien sekret związany z tamtą nocą. Ten sekret odsłania mroczne tajemnice, które mogą doprowadzić do rozłamu w wielu rodzinach, a nawet w całej społeczności. Jednak winy będą mogły zostać odkupione.



SUDOKU

Miejsca warte odwiedzenia - wakacje 2k18

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

1. Dominikana

2. Filipiny

3. Indonezja

4. Kenia

5. Kuba

6. Mauritius

7. O'ahu Hawaje

8. Sri Lanka

9. Tajlandia

10. Wyspy Zielonego Przylądka

11. Zanzibar



Co będzie modne w sezonie wiosna-lato 2018? Tutaj znajdziecie wszystko o najważniejszych trendach?

Sezon wiosna-lato 2018 zbliża się do nas wielkimi krokami. Z tego powodu przygotowaliśmy dla was zestawienie najważniejszych trendów na najbliższe miesiące. Poniżej znajdziecie wszystko o najmodniejszych kolorach, ubraniach, wzorach, dodatkach i butach.

W tym sezonie ucieszą się wszystkie wielbiciele delikatnych pastelów, które po kilku sezonach wracają do łask.

Jednak z drugiej strony nie zapominamy i intensywnych barwach - żółtym, czerwieni i fiolecie, który jest najmodniejszym kolorem 2018 roku. Do tej pory było w trendach jak na lekarstwo, ale mamy nadzieję, że to będzie długo oczekiwany powiew świeżości.

Musimy koniecznie wspomnieć o wzorach, które wybijają się na pierwszy plan. **Wiosna i lato należy do dobrze znanych i lubianych printów.** Na ulicach będą królowały ponadczasowe paski, stylowe grochy, romantyczne kwiaty, elegancka krata oraz ubrania z mocnym przesłaniem.

Do łask wracają ołówkowe spódnice, które jeszcze niedawno był kojarzony głównie z biurowym uniformem. Na

szczęście te czasy już minęły! Dzisiaj ołówkowa spódnica jest świetnym pretekstem do zabawy modą. **Swoje pięć minut będzie miał również ponadczasowy trendz,** który zapewne ma w swojej szafie każda elegancka kobieta.



Maj		
	5 maja	Światowy Dzień Ochrony Środowiska Naturalnego, Leśnika i Drzewiarza
	12 maja	Światowy Dzień Ptaków Wędrownych
	15 maja	Święto Polskiej Niezapominajki
	22 maja	Dzień Praw Zwierząt (org. Klub Gaja)
	22 maja	Międzynarodowy Dzień Różnorodności Biologicznej
	24 maja	Europejski Dzień Parków Narodowych
	31 maja	Światowy Dzień bez Papierosa; Dzień Bociana Białego

Kalendarz ekologiczny

Czerwiec		
	1-7 czerwca	Dni Lasu i Zadrzewień
	2 czerwca	Dzień Leśnika; Międzynarodowy Dzień Ochrony Środowiska Naturalnego
	5 czerwca	Światowy Dzień Ochrony Środowiska
	6 czerwca	Dzień bez Samochodu
	14-16 czerwca	Akcja Sprzątanie Świata
	18 czerwca	Dzień Europejskiego Protestu Przeciw GMO
	21 czerwca	Pierwszy Dzień Lata
	27 czerwca	Światowy Dzień Rybołówstwa

SZYKUJE SIĘ EMOCJONUJĄCY FINAŁ LIGI MISTRZÓW!!!

26 maja odbędzie się finał Ligi Mistrzów, a zagrają w nim Real Madryt z Liverpooliem. Możemy mieć pewność, że będzie to bardzo zacięty mecz, ponieważ obie drużyny bardzo się skupiły na tym turnieju i dają na nim z siebie wszystko, chociaż nie brakowało potknięć i było to widać na meczach półfinałowych, w których wywalczyły sobie przewagę względem drużyn przeciwnych w pierwszych meczach (Real Madryt 2 – 1 Bayern Monachium / Liverpool 5 – 2 Roma), lecz w rewanżowych niewiele brakowało, aby to przegrane zespoły przeszły dalej (Real Madryt 2 – 2 Bayern Monachium / Liverpool 2 – 4 Roma), jednak Romie i Bayernowi się nie udało i dlatego w finale zobaczymy Real Madryt oraz Liverpool.

Tymoteusz Grzegorzczak



POSTAW NA LETNI KOKTAJL

Koktajle owocowe to świetny sposób na zdrowe drugie śniadanie czy deser. Wystarczą owoce, jogurt i smaczne dodatki, a pyszny napój gotowy w minutę.

Koktajl z owoców cytrusowych

Składniki: 2 mandarynki, kiwi, banan, duża pomarańcza, grejpfrut, łyżeczka płynnego miodu, 2 łyżki płatków owsianych, kilka listków melisy

Przygotowanie: Owoce obrać ze skórki, podzielić na części. Zmiksować. Pod koniec dodać miód i płatki owsiane, wymieszać. Udekorować melisą.

Koktajl arbuzowy

Składniki: 1,5 kg arbuza, słodzik, 2 szklanki soku z limonki, 3 łyżki drobno pokrojonych listków mięty, 3 szklanki zimnej wody, 1 szklanka kostek lodu.

Przygotowanie: Arbuz pokroić w drobna kostkę. Zmiksować w blenderze z cukrem, sokiem z limonki i miętą. Dodać słodzik. Wlać do dzbanka, dodać wodę i lód. Dobrze wymieszać. Podawać od razu po przygotowaniu.



Kilka drinków na letnie upały ;)

Spritzer

To chyba najprostszy i jednocześnie najslabszy z prezentowanych drinków. Składa się po prostu z białego wina i wody.

Przepis:

pół kieliszka białego wina

pół kieliszka gazowanej wody

kostka lodu

Mojito

Modzajto nie muszę chyba nikomu przedstawiać – zna je chyba każdy. Także te osoby, które nie wiedzą, że czyta się to „mohito” (prawda, że nie mam takich osób wśród czytelników)? To miętowo-limonkowy drink na bazie rumu.

Przepis:

pół limonki

dwie łyżeczki brązowego cukru

kilka listków mięty

porcja białego rumu

gazowana woda

lód – najlepiej pokruszony

Limonkę kroisz na plasterki, a je na 4 czy 8 części. Dosypujesz cukier i wrzucasz liście mięty. Ugniatasz to na dnie szklanki aż limonka puści sok i dosypujesz lód. Wlewasz rum, uzupełniasz gazowaną wodą.

Caipirinha

Caipirinha jest drinkiem typowo letnim, głównie przez dużą zawartość lodu, ale niech cię to nie zwiedzie – konkretnie zwala z nóg. Może dlatego, że nie licząc rozpuszczonego lodu, nie ma żadnego rozcieńczalnika. Lód jest tu kluczowy, musi być pokruszony!

Składniki:

pół limonki (lub cytryny)

dwie łyżeczki cukru brązowego (lub białego – wersję z cytryną i białym cukrem piliśmy na Capo Verde)

porcja Cachaça lub białego rumu

dużo kruszonego lodu

Limonkę i cukier ugniatasz podobnie jak przy mojito. Następnie wsypujesz mnóstwo lodu do szklanki – ma być pełna. Wtedy wlewasz alkohol. Cachaçę, czyli brazylijską wersję rumu lub zwykły rum.

Shandy

Składniki:

piwo

Sprite lub 7UP

Tu nie ma zbytnej filozofii. Mieszasz. Pijesz. Koniec.

Po co tak? A bo upał. Żeby się szybko nie nastukać :) Albo nie mieć procentów gdy wsiadasz na rower – tak podobno powstał niemiecki radler.

5 domowych sposobów na letnie napoje

Chłodna zielona herbata

Zielona herbata jest napojem, który niesie ze sobą pełno zdrowotnych korzyści. Pomaga zwalczyć niestrawność i nadkwasotę. Schładza ciało, relaksuje mięśnie i wypłukuje toksyny z ciała. Zamiast sięgać po colę pełną cukru, weź chłodną zieloną herbatę i zredukuj ryzyko chorób serca i raka.

Woda z miodem

Przygotuj w domu pyszną wodę z miodem. Do wody gazowanej dodaj miód, imbir i kandyzowane kawałki imbiru. Picie codziennie wody z imbirem zrekompensuje utratę wody podczas upalnych dni.

Chłodna miętowa herbata

Miętowa herbata jest odświeżająca i zdrowa. Relaksuje mięśnie i chłodzi ciało, pomaga zwalczyć bóle i sztywność mięśni. Liście mięty zalej wodą i odczekaj aż się zaparzy. Dodaj miodu do smaku. Pij zimną.

Malinowa lemoniada

Pyszny malinowy napój na gorące dni. Aby otrzymać ten pyszny napój zmiksuj maliny. Dodaj do nich odrobinę soku z cytryny, miodu i schłodzonej wody. Z powodzeniem maliny możesz zastąpić truskawkami.

Sok pomidorowy

Zdrowy sok na gorące dni otrzymasz z pomidora. Zetrzyj pomidory na puree. Dodaj ulubione przyprawy, odrobinę soku z cytryny, miód i parę kostek lodu. Ten pyszny ostry napój dostarczy wiele antyoksydantów do organizmu i pomoże zwalczyć choroby.

ZATORY ODDECHU

Agent biura podróży wynajmuje Kowalskim apartament nad morzem.

- A czy tu często pada deszcz? - pyta Kowalski.

- Tu? Nigdy! Tylko na zewnątrz.

Jak ci się podobało nad morzem? - pyta brunetka blondynkę.

- Strasznie się wynudziłam. Wszystkie fale były do siebie takie podobne...

Mąż: Chciałbym te wakacje spędzić tam, gdzie jeszcze nigdy nie byłem....

Żona: Świetnie...Co powiesz na kuchnię?

Uczeń wraca z wakacji do szkoły i mówi do kolegi:

- Szkoda, że tego nie widziałeś, jechałem na słoniu, a obok mnie dwa lwy...

- I co dalej, i co dalej?...

- Musiałem zejść z karuzeli...

Dyrektorka domu wczasowego wita w progu wczasowicza:

- Postaramy się, by czuł się Pan, jak u siebie w domu!

- Zwariowała pani?! Ja tu przyjechałem wypocząć!

Gościu po powrocie z urlopu w Anglii spotyka kumpla.

- No i jak tam urlop, podobało się?

- Super, nawet wiem dlaczego Anglicy tak fanatycznie piją herbatę.

- Tak? Dlaczego?

- Wystarczyło skosztować ich kawy.

Żona do męża przed wyjściem na plażę:

- Chciałabym założyć coś, co zadziwi wszystkich!

- To załóż tyżwy...

Stopka redakcyjna

Dział techniczny:

Damian Ladra III Ti

Redaktor naczelny:

Kornelia Gaber I LO b

Z-ca red. Naczelnego:

Damian Ladra III Ti

Opiekun:

Pani Marta Szafkowska

Redaktorzy:

Martyna Ziemichód I LO a

Miron Sobolewski I LO a

M Piotrowicz I LO a

Olaf Smacki I LO a

Magda Cybulska I LO a

Julia Wowczuk I LO b

Ela Cimochovska I LO b

Weronika Majkutewicz I LO b

Kasia Nogalska I LO b

Kasia Wasilewska I LO b

Daria Dominiak I LO b

Agata Słowiejko I LO b

Karolina Serafin I LO b

Agata Zdremko I LO b

Stępień Wiktoria I LO b

Zuzia Czenska I LO b

Tymoteusz Grzegorzczak I LO b

Michał Stypik I LO b

Maja Axman I LO b

Angelika Ostrowska I LO b

Natalia Nogalska I LO b

Mateusz Zatorski III Ti

Mateusz Durlak III Ti

Robert Zima III Ti

MAILE NA ADRES:

sqlpress@gmail.com