

2zł

SQLPRESS

+NIEPYTKA



SQLPRESS
Codziennie Ctrl + V



Grudzień-Styczeń 12-01/2016-2017

Wstępniak

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku w imieniu całej redakcji chciałabym życzyć Wam, drodzy czytelnicy, wesółych, rodzinnych świąt, żebyście przez ten wolny czas wypoczęli i nabrali sił do dalszej nauki. Życzę Wam również, aby rok 2017 był lepszy od starego. A teraz zapraszam do przeczytania naszego specjalnego wydania gazetki SQLpress!

Redaktor naczelna Maja Pfeifer



Z pamiętnika licealistki

Od kiedy pamiętam zawsze uwielbiałam uprawiać sport. Dyscypliną, która najbardziej mnie interesuje jest tenis stołowy tzw. „ping-pong”. Począwszy od podstawówki do tej pory, kiedy tylko mogę gram w tenisa. Ten sport sprawia mi wiele przyjemności. Nie jest wiadomo jak trudny i każdy może nauczyć się w to grać. To gra, w której uczestniczą 2 (gra pojedyncza – singel) lub 4 osoby (gra podwójna – debel), polegająca na odbijaniu piłeczki raketką tak, by przeleciała nad siatką lub obok siatki na drugą połowę stołu. Mecz składa się z poszczególnych setów, każdy set jest rozgrywany do jedenastu zwycięskich piłeczek osiągniętych przez jednego z graczy. Gra kończy się, gdy jeden z zawodników wygra wcześniej ustaloną ilość setów. Podsumowując nie jest to bardzo wymagający sport a sprawia wielką radość. W tym roku, jak i w ubiegłym wraz z moimi koleżankami Nikolą Sasin i Agatą Kucharską zostałyśmy wybrane do reprezentowania naszej szkoły w Mistrzostwach Powiatu Myśliborskiego w Tenisie Stołowym, które odbyły się 15 listopada 2016 roku w Smolnicy. Opiekunem był pan Grzegorz Zieliński. Naszą jedyną konkurencją była szkoła z Dębna, z którą udało nam się bezproblemowo zwyciężyć. Tym sposobem zakwalifikowałyśmy się na kolejny etap zawodów. A mianowicie dnia 24 listopada 2016 roku w hali Ośrodka Szkolno Wychowawczego w Pyrzycach odbyły się Regionalne Zawody w Tenisie Stołowym Szkół Ponadgimnazjalnych, na które udałyśmy się wraz z naszą opiekunką panią Karoliną Konieczną. Tam natomiast czekały nas pojedynki z XII LO w Szczecinie, ZSP w Chojnie i z organizatorkami - OSW w Pyrzycach. Po ciężkich starciach z rywalkami udało nam się uplasować na drugim miejscu, ulegając tym samym XII LO w Szczecinie, które wykazały się lepszymi umiejętnościami w tej dziedzinie sportu. Przy wręczaniu nagród okazało się, że dwa pierwsze miejsca



uzyskują awans do etapu wojewódzkiego. Znamy już skład naszej konkurencji, datę i miejsce zawodów. Otóż naszą szkołę będziemy reprezentować w Finale Wojewódzkiej Licealiady w Tenisie Stołowym dnia 15 grudnia 2016 w Złocięncu. Także trzymajcie za nas kciuki i życcie powodzenia.

Amandi

Wywiad

Wielkimi krokami nadchodzą święta. Nim zasiądziemy do wigilijnego stołu wyczekiwać będziemy pierwszej gwiazdki, To ona da nam sygnał do rozpoczęcia uroczystej kolacji. Jednak zanim na niebie wzejdzie pierwsza gwiazdka my już możemy podziwiać wsodzącą gwiazdę jaką jest Paulina stanisławek. Każdy z nas posiada jakiś talent jedni potrafią pięknie malować,inni recytować a jeszcze inni są uzdolnieni matematycznie. Talentów jest cała gama jednak co takiego wyróżnia Paulinę? Jest to śpiew, dzięki swojej barwie głosu odnosi ona ogromne sukcesy. Sprawdźmy co ma nam do powiedzenia ;)

Rep.: Jak odkryłaś swój talent?

Paulina:Przyznam, że to dość trudne pytanie. Myślę, że objawił mi się on z czasem, gdy po raz pierwszy trzymałam w ręku mikrofon mając 7 lat.

Rep.:Kto jest twoim muzycznym autorytetem?

Paulina:Moim muzycznym autorytetem jest moja nauczycielka śpiewu z Gorzowa Wielkopolskiego. To ona od prawie dwóch lat pokazuje mi jak mam poprawnie używać swego głosu. Jest wspaniałą śpiewaczką.

Rep.:Jak pracujesz nad swoim głosem?

Paulina:Jest to bardzo długotrwały proces. Zaczynam od odpowiedniego użycia przepony, wzięciu pełnego oddechu. Kolejną rzeczą nad którą pracuje na każdych zajęciach to dykcja. Jest ona bardzo ważnym czynnikiem, gdyż słuchacz musi rozumieć co śpiewam oraz aby moja wymowa była coraz lepsza.

Po dykcji przystępuję do rozśpiewania, ma to na celu wydobyć jak najlepszych dźwięków i przygotowania do mnie śpiewania piosenek z różnorodną barwą lub tonacją głosu.

Rep.:Jakimi osiągnięciami muzycznymi możesz się pochwalić?

Paulina:W obecnej chwili muszę przyznać, że jest ich dość mało. Co roku biorę udział w Festiwalach Piosenki organizowanych przez Barlinecki Ośrodek Kultury, w których zdarza mi się zajmować miejsce na podium. Moim największym osiągnięciem od 3 lat jest fakt, że występuje w musicalach organizowanych przez Filharmonię Gorzowską. Tegoroczny musical nosi tytuł: „Pinokio”. Wraz z moją grupą jesteśmy w trakcie koncertów rodzinnych oraz szkolnych. Jest to bardzo wyjątkowe miejsce.

Rep.:Co planujesz w 2017r?

Rep.:Co planujesz w 2017r?

Paulina:Planuję szlifować swój głos, jest to dla mnie najważniejszy element w obecnej chwili oraz będę ukazywać swój talent na festiwalach.

Rep.:Jak radzisz sobie ze stresem przed występem?

Paulina:Przez ostatnie lata stres coraz mniej daje mi się we znaki. Jestem świadoma, że nie da się go pozbyć, ale staram się go zniwelować. Filharmonia nauczyła mnie, że stres nie może wpłynąć na mój występ. Widząc wzrok wszystkich skupionych na mnie dodaje mi otuchy. Stres nie jest mi już straszny.

Rep.:Jak wygląda casting do musicalu?

Paulina:Castingi odbywają się w pierwszym tygodniu września i trwają przez dwa dni. Wraz ze zgłoszeniem udałam się do rejestracji, dostałam numer i oczekiwałam na swoją kolej. Przez ten czas przekazałam podkład muzyczny oraz zrobiono mi zdjęcie. W tym roku w jury zasiadło aż 7 osób. Są to osoby z różnych dziedzin

– tańca, aktorstwa, śpiewu, reżyserii sztuki, kompozycji muzyki. Po zaśpiewaniu jury miało odpowiedzieć w przeciągu dwóch następnych tygodni. Udało mi się dostać do chóru oraz otrzymać solową partię sowy.

Rep.: Jaki jest twój ulubiony utwór?

Paulina:Piosenek tych jest bardzo wiele. Nie potrafię wybrać, ponieważ zależy to bardzo od mojego samopoczucia. Dość często śpiewam piosenki, które sprawiają mi trudność oraz którym chciałabym sprostać.

Rep.:Czy przywigilijnym stole wraz z rodziną śpiewacie kolędy?

Paulina:Jest to u nas tradycja rodzinna. W święta, gdy jesteśmy wszyscy razem nie może zabraknąć tego ważnego elementu. Kolędy rozbrzmiewają po całym domu i wtedy wszyscy czujemy tę magię świąt.

Rep.:Jakie jest twoje największe marzenie związane z muzyką?

Paulina:Moim największym marzeniem, jest nagranie własnej płyty oraz trasa koncertowa. Jestem pewna, że dzięki ciężkiej pracy uda mi się to osiągnąć. Mam wsparcie najbliższych, a to właśnie oni sprawiają, że śpiewanie jest jeszcze bardziej przyjemne.

Bardzo dziękuję Ci za udzielenie wywiadu. Wraz z całym zarządem gazetki Sqlpress życzymy Ci wspaniałych świąt i jeszcze więcej sukcesów :D

Dzień chemiczny w ZSP nr1

W dniu 16.11.2016r. naszą szkołę odwiedzili chemicy z Torunia z "Centrum chemii w małej skali". Panie: Tamara Pratnicka i Kasia Kostecka oraz Pan Krystian Ogeniewski to zespół naukowo-dydaktyczny związany z uczelnią wyższą, zajmujący się popularyzacją chemii. Zajęcia prowadzone były z ogromną pasją i zaangażowaniem. Po zakończeniu doświadczeń w klasach przyszedł czas na WIELKI FINAŁ. Wszyscy uczestnicy warsztatów zebrali się na szkolnym korytarzu i podziwiali poczynania rówieśników. Przy odrobinie dobrej muzyki oraz chumorystycznym podejściu prowadzącego wszyscy miło spędziliśmy czas. Działo się naprawdę bardzo wiele i momentami bywało gorąco co z pewnością potwierdzą uczestnicy. Natomiast ci, którzy nie wzięli udziału w tegorocznych warsztatach niech się nie martwią. Już dziś zapraszamy was na przyszłoroczne zajęcia. Szczególne podziękowania kierujemy do Pani Wioletty Koziół za zorganizowanie całego dnia. Chcielibyśmy podziękować również wszystkim nauczycielom, którzy umożliwili nam uczestniczenie w warsztatach sprawiających mnóstwo radości przy tych pochmurnych dniach. Natomiast ci, którzy tego nie rozumieją są zaproszeni na warsztaty za rok. :) Nasi wykładowcy udowodnili nam, że chemia to nie tylko wzory, obliczenia czy bilansowanie równań reakcji, ale przede wszystkim wspaniała zabawa.



Coraz bliżej do matury próbnej...

Wiele osób zastanawia się, ile czasu potrzebują przeciętny uczeń, aby przygotować się solidnie do matury. Uczniowie odpowiadali, że około 8 miesięcy, lecz kiedy przychodzi czas egzaminu dojrzałości, maturzyści stwierdzają, że przydałby im się dodatkowy rok, aby w pełni opanować materiał. Zatem, ile tak naprawdę potrzebujemy czasu?

Rodzice dzisiejszych maturzystów nie mieli takiej presji, która się pojawia na myśl o maturze w dzisiejszych czasach. Zaczynali się uczyć kilka tygodni wcześniej przed egzaminami wstępnymi i dostawali się na uczelnie, o których marzyli. Aktualnie nie jest to takie proste, gdyż wiele kierunków jest przesyconych studentami, a o dostaniu się decydują głównie wyniki z matury. Egzamin maturalny wymaga od uczniów umiejętności analizowania, kojarzenia. Są stanowczo trudniejsze niż egzaminy wstępne z uprzednich lat.

Zdobycie wiedzy, której potrzebujemy do matury jest długotrwałym procesem, nie da się opanować całego zakresu materiału z różnych przedmiotów przez jeden miesiąc. Wymaga to dużo więcej czasu. Dlatego dziś znacznie mniejszym zainteresowaniem cieszą się krótkie formy przygotowań do właściwej matury.

Idealnym przykładem jest opanowywanie języków obcych, które polega na codziennym powtarzaniu słownictwa, osłuchiwaniu się (audiobooki). Krótko mówiąc, nauka każdego dnia, ale małymi dawkami. Podobna sytuacja jest z innymi przedmiotami, które wymagają nie tylko wyuczenia się definicji, ale korzystania z kompetencji, których posiadamy. Mowa tutaj o przedmiotach matematyczno-przyrodniczych, czyli matematyka, chemia, fizyka, biologia. Przedmioty humanistyczne także wymagają od uczniów wielu zagadnień, których nie ma w podstawowym spisie lektur, szczególnie na poziomie rozszerzonym. Zatem, nauka kilkutygodniowa przed maturą

(zarywanie nocy) nie ma najmniejszego sensu – mija się z celem. Najważniejsza jest, aby uczyć się systematycznie, choć sama wiem – jest to bardzo trudne.



Święta Święta

W Polsce wigilia weszła na stałe do tradycji dopiero w XVIII wieku, Główną jej częścią jest uroczysta kolacja, złożona z postnych potraw. Ma ona charakter ściśle rodzinny. Zaprasza się czasami na nią, oprócz krewnych, osoby mieszkające samotnie. Wiele osób podczas świąt ma okazję spotkać się z rodziną i znajomymi którzy mieszkają bardzo daleko, a dla innych jest to szansa na pojednanie się z wrogami i przebaczenie sobie złego. Kilka dni przed uroczystą kolacją domownicy przystrajają drzewko choinkowe kolorowymi bombkami, łańcuchami czy też świecącymi lampkami. Nie może też zabraknąć gwiazdy na samym czubku. Tak przystrójone drzewko stoi w Wigilie otoczone prezentami przyniesionymi przez Św. Mikołaja. Jest to postać starszego mężczyzny z białą brodą ubranego w czerwony strój, który wedle różnych legend i baśni w okresie świąt Bożego Narodzenia rozwozi dzieciom prezenty saniami ciągniętymi przez zaprzęg reniferów. Według różnych wersji zamieszkuje wraz z grupą elfów Laponię lub biegun północny. U każdego w domu panują inne tradycje świąteczne ,lecz są takie które obchodzone są u wszystkich tak samo. Należą do nich między innymi:

Wolne miejsce przy stole

Znany i powszechny jest obecnie w Polsce zwyczaj pozostawiania wolnego miejsca przy stole wigilijnym. Miejsce to przeznaczone bywa przede wszystkim dla przygodnego gościa. Pozostawiając wolne miejsce przy stole wyrażamy również pamięć o naszych bliskich, którzy nie mogą świąt spędzić z nami. Miejsce to może również przywodzić nam na pamięć zmarłego członka rodziny.

Pierwsza Gwiazda

W Polsce wieczerze wigilijna rozpoczynało się, gdy na niebie ukazała się pierwsza gwiazda. Czyniono tak zapewne na pamiątkę gwiazdy betlejemskiej

Parzysta ilość osób

Do tradycji wigilijnej należy, aby do stołu zasiadała parzysta liczba osób. Nieparzysta zaś ilość uczestników miała wróżyć dla jednego z nich nieszczęście

Łamanie się opłatkiem

Najważniejszym i kulminacyjnym momentem kolacji wigilijnej w Polsce jest zwyczaj łamania się opłatkiem. Czynność ta następuje po przeczytaniu Ewangelii o Narodzeniu Pańskim i złożeniu życzeń.

Pasterka

Kończy wieczór wigilijny, to msza odprawiana w kościołach dokładnie o północy. Zgodnie z tradycją upamiętnia ona przybycie do Betlejem pasterzy i złożenie przez nich hołdu nowo narodzonemu Mesjaszowi.

Klaudia Jastrzębska

Monika Kwiaton

Jak pakować prezenty ?

1. Jeśli prezent ma nieregularny kształt, można zapakować go w pudełko (jeśli nie masz poproś o jakieś w supermarkecie. Mają ich pełno i nie są im potrzebne).

Do pakowania poza wyobraźnią potrzebne Ci będą różne materiały.

Używaj różnych technik pakowania.

Prezent możesz przewiązać wstążką na wiele różnych sposobów

2. Prezent nie musi być zawsze pakowany w pudełko.

Możesz kupić zwykłą ozdobną torbę na niego.

Większość takich torebek do pakowania jest wykonana z mocnego papieru, który utrzyma cięższą zawartość.

Produkowane są w wielu rozmiarach i łatwiej w nie zapakować rzecz o nie typowym kształcie.



3. Przedmioty takie jak książki, płyty, kasety itp. mają symetryczne kształty, więc najlepiej pakować je w papier ozdobny tak jak byśmy pakowali pudełko.

Oprócz samego prezentu liczy się bardzo sposób jego zapakowania.

Pakowanie prezentów jest sztuką. Postaraj się zatem użyć ciekawych, kontrastujących papierów do pakowania. Prezent możesz przewiązać wstążką.

4. Prezenty możesz również pakować w koszyku.

Najlepiej prezentują się w ten sposób rzeczy kuchenne, talerze, szklanki, itp. ale nie tylko.

Wyłóż dno koszyka jakimś ozdobnym materiałem, kolorowym filcem, włóż prezent, przykryj odpowiednio do okazji odpowiednią tkaniną.

Do ucha przywiąż wstążkę, kokardę.

5. Do pakowania prezentów możesz użyć zwykłego papieru (bardzo dobrze prezentuje się szary papier) udekorowany gałązkami jodłowymi, szyszkami oraz suszonymi owocami (np. ususzonym plasterkiem pomarańczy lub cytryny) i przewiązać zwykłym sznurkiem.

Jak zrobić sople z papieru?

Co potrzebujesz:

- papier A4
- nożyczki
- klej
- dziurkacz
- mulina

1. Wytnij z papieru kwadrat o boku 10 cm i złóż go w poprzek na pół(tak, aby dwa przeciwległe rogi się ze sobą spotkały), tworząc trójkąt.

2. Zrób dwa nacięcia nożyczkami równoległe do dwóch krótszych boków trójkąta(od strony zgięcia). Pierwsze nacięcie powinno być w odległości około 1,5 cm od krótszego boku. Nie przecinaj kartki do końca tylko do tego miejsca gdzie linie równoległe do krótszych boków się spotykają (spotykają się pod kątem prostym). Drugie nacięcie zrób 1,5 cm od pierwszego.

3. Rozłóż kartkę. Teraz chwyć wolne wierzchołki najmniejszego kwadratu i je ze sobą sklej tworząc rulonik. Odwróć kartkę na drugą stronę. Teraz chwyć wolne wierzchołki środkowego kwadratu i je ze sobą sklej. Odwróć papier znów na drugą stronę i sklej wolne wierzchołki największego kwadratu.

4. Na samej górze sopolka zrób dziurkę przy pomocy dziurkacza, przewiąż muliną i zawieś na choince.



Świąteczne piosenki

1. "Last Christmas" Wham!
2. "Let It Snow! Let It Snow! Let It Snow!" Dean Martin
3. "All I Want for Christmas Is You" Mariah Carey
4. "Mistletoe And Wine" Cliff Richard
5. "Driving Home For Christmas" Chris Rea
6. "Dzień jeden w roku" Czerwone Gitary
7. "Christmas Blues" Dean Martin
8. "Santa Claus Is Comin' to Town" Bruce Springsteen and the E Street Band
9. "12 Days of Christmas" The Spinners
10. "Christmas (Baby Please Come Home)" U2



Kolędy



Bóg się rodzi
Lulajże Jezuniu
Gdy śliczna panna.
Mędrcy świata.
Gdy się Chrystus rodzi.
Wśród nocnej ciszy.
W żłobie leży.
Przybieżeli do Betlejem pasterze.
Dzisiaj w Betlejem.
Anioł pasterzom mówił

Jak udanie rozpocząć Nowy Rok

Ważne jest to z kim spędzamy sylwestra. Czy są to bliskie nam osoby, czy też ktoś nowo poznany. Jeżeli mamy zamiar spędzić sylwestra w gronie osób, które nie są nam dobrze znane, warto jest mieć przy sobie przynajmniej jedną bliską osobę, której ufamy. Towarzystwo zaufanej osoby jest szczególnie ważne, jeśli sylwestra spędzamy w nieznanym nam miejscu i towarzystwie.

Jeżeli sylwestrową noc spędzamy w gronie rodzinnym, warto w tym dniu wybaczyć sobie przeszłe urazy i nowy rok powitać już bez konfliktów. Jeżeli czujemy, że na razie nie jest to możliwe, spróbujmy przynajmniej nie poruszać drażliwych kwestii i skupmy się na pozytywnym nastawieniu. Sylwester powinien być czasem wolnym od problemów dnia codziennego, pełnym radości i pogody ducha. Pamiętajmy o tym.

Sylwester powinien być czasem wolnym od napięć i problemów, dlatego nie starajmy się dyskutować na delikatne tematy, czy prowokować rozwiązanie trwającego od dawna konfliktu.

Dbajmy o nasze bezpieczeństwo i nie prowokujmy swoim zachowaniem.



Życzymy miłej zabawy ;)

Sylwestrowe przesady

W sylwestra nawet najwięksi sceptycy ulegają magii i zwyczajom. Oto kilka zasad, które trzeba zastosować ostatniego dnia roku, aby Nowy Rok był pomyślny:

1. w sylwestra nie robimy dużych, gruntownych porządków, nie zamiatamy, żeby nie wymieść szczęścia z domu,
2. staramy się oddać wszystkie długi, pospłacać zaległe rachunki, uregulować zobowiązania, żeby nie ciągnęły się za nami i nie mnożyły się w nowym roku,
3. nasza lodówka powinna być pełna, żeby w nowym roku nie dopadła nas bieda,
4. rano w sylwestra i Nowy Rok dobrze jest umyć twarz zimną wodą, żeby cieszyć się dobrym zdrowiem,
5. przed wyjściem na zabawę sylwestrową wkładamy do portfela łuski z wigilijnego karpia, koniecznie nieparzystą ilość, żeby zapewnić sobie stabilne finanse w nowym roku,
6. po toastach noworocznym obserwujemy bąbelki szampana w kieliszku. Jeżeli są duże i intensywne, zapowiadają ciekawy, dobry rok, pełen nowych znajomości i wrażeń. W tym przypadku też można pomóc szczęściu i do kieliszka wsypać odrobinę cukru. Wtedy bąbelki długo będą unosiły się do góry,
7. zaraz po północy dobrze jest nakręcić zegary, aby zapewnić sobie pomyślność w nowym roku.

I NAJWAŻNIEJSZA ZASADA: trzeba zaopatrzyć się w dobry humor, czy to na prywatce czy na wielkim balu, bo przecież **JAKI SYLWESTER - TAKI CAŁY NOWY ROK**. Bawmy się więc dobrze, nie kłóćmy się tego dnia, świętujmy, a zapewnimy sobie pomyślność w Nowym Roku i tego właśnie Wam życzę!

Mity na temat Kalisteniki i Street Workoutu

„Co trenujecie, CrossFit?”

Stereotyp, a może raczej niewiedza lub ignorancja ludzi, to twierdzenie, że Street workout jest tą samą dyscypliną, co CrossFit. W Kalistenice idziemy w stronę jakości, a nie ilości. Dodatkowo, styl wykonania ćwiczeń oraz metody treningowe zasadniczo różnią się między tymi dyscyplinami. My przeważnie skupiamy się na treningach z własną masą. W CrossFit rzucają sztangami. W Kalistenice mamy stanowczo mniejszą intensywność treningu, ćwiczenia są wykonywane bardziej statycznie i wolniej, nacisk kładzie się na dokładne wykonywanie powtórzeń i dobre „czucie” mięśniowe.

Na Street'cie nie urośniesz

"W Street Workout nie da się zbudować masy mięśniowej". Niejednokrotnie słyszałem tego typu błędne stwierdzenia. W tym sporcie dążymy przede wszystkim do zgrabności, wyrobienia pożytecznej siły. Nie ukrywam, na początku nie będziecie mieć 90 kg wagi z ładnie podkreślonymi mięśniami. Osoby, które zaczynają treningi, najpierw tracą wagę, rzeźbią sylwetkę. Pojawiają się mięśnie brzucha oraz ramion. Wykonujemy ćwiczenia ogólnorozwojowe. Wzmacniamy ciało tak, aby móc wykonywać około 15 podciągnięć z aktualną wagą. Dopiero po osiągnięciu tego celu możemy myśleć nad zwiększeniem masy mięśniowej. Wiadomo, jeżeli osoby nie trzymają się diety, to trudniej będzie im osiągnąć wymarzony rezultat. Oprócz diety, dochodzą treningi z dodatkowym obciążeniem na pasie czy kamizelką obciążeniową. Ale pamiętajcie o jednej ważnej rzeczy. Masa mięśniowa, którą będziecie budować, będzie masą czystą, z miłą dla oka rzeźbą, siłą i wytrzymałością. Ja aktualnie trenuję tylko i wyłącznie street workout, nie chodzę na siłownię. Wykonuje tylko ćwiczenia wielostawowe z własną masą ciała, często dodaję też do elementów kalisteniki ciężar na pasie lub na plecach, czyli na przykład pompki na poręczkach z ciężarem, podciągnięcia z ciężarem, pompki na ziemi z obciążeniem etc...

Bez ciężaru nie zrobisz dobrych nóg

Jest to bzdurą, aczkolwiek trening z dodatkowym obciążeniem jest bardziej efektywny. Typowe przysiady, wspiętki na palce, przysiady z wyskokiem, przysiady na jednej nodze, wyskoki, wyskoki na jedną nogę czy wykroki to z pewnością solidne argumenty, aby zbudować silne i duże „kopyta”. Dodatkowo mocne mięśnie nóg mogą nam pomóc przy wykonywaniu trudnych figur takich jak np. straddle planche. Podsumowując, teorie spiskowe, mówiące o tym, że nie da się zrobić nóg bez chodzenia na siłownię, nie są godne uwagi ani komentarza, bo jest to niewiedza lub głupota.

Piotr Bartoszewicz

Leżeli na plecach, mając pod głowami plecaki. Rowery zostawili pod starym dębem, rosnącym na początku ścieżki.

— To moje najulubieńsze miejsce, wiesz?

Rude warkoczyki zakołysały się, kiedy odwróciła głowę w jego stronę.

— Wcale nie — uśmiechnęła się, pokazując ubytek w postaci braku przedniego zęba. — Wczoraj mówiłeś, że twoim najulubieńszym miejscem jest lodziarnia pani Quick.

— Ale to było wczoraj, a dzisiaj jest dzisiaj. Dzisiaj jestem tutaj i to moje najulubieńsze miejsce.

Usłyszał cichy śmiech przyjaciółki i sam się uśmiechnął.

Znaleźli to miejsce zaledwie kilka tygodni temu, jeżdżąc bez celu po okolicy. Nie spędzał tu zbyt wiele czasu, w przeciwieństwie do przyjaciółki, która знаła już każdą ścieżkę i każdy zakręt na pamięć.

— Tam dalej — wskazała dłonią kierunek, który on określił jako północ — płynie bardzo głęboka rzeka. A tam — pokazała gdzieś na prawo — jest strasznie dużo kamieni. A tam... — przerwała, widząc, że chłopiec usiadł. Zmarszczyła brwi. — Jedziesz już?

Kiwnął głową, zakrywając dłonią usta. Ziewnął.

— Obiecałem mamie, że wezmę Jill na plac zabaw — założył plecak na ramiona i wstał. — Ale obiecuj, że jutro pokażesz mi te wszystkie miejsca.

— No nie wiem, nie wiem — również wstała. Była od niego wyższa o kilka centymetrów. — A co jeżeli jutro zaatakuje to miejsce smok i je spali? Nie zobaczysz ani rzeki, ani kamieni.

— Josie...

Przyjaciółka wzruszyła ramionami, uśmiechając się łobuzersko i pacnęła go w ramię.

— Obiecuję, że jak smok nie spali naszej polanki, to ci wszystko pokażę.

I tyle mu starczyło. Wstał z miejsca, poprawiając plecak. Był już przy rowerach, kiedy usłyszał:

— Do jutra, Dan!

Uśmiechnął się. Dochodziło południe.

Zaginiecie Josephine Harley zostało zgłoszone na drugi dzień przez jej ojca na pobliskiej komendzie policji, kiedy nie wróciła na noc do domu. Poszukiwania przerwano po trzech miesiącach. Josephine Harley została uznana za martwą.

Stał tam z dłońmi schowanymi w kieszenie kurtki. Rower zostawił tam, gdzie zawsze.

— Miałas rację, żeby pójść wtedy nad rzekę.

Jego głos zabrzmiał niezwykle głucho wśród otaczających go drzew i śniegu. Zadrzał, gdy wiatr zawiął mocniej, przenikając przez grubą kurtkę.

— Wiesz, że jestem tu pierwszy raz od... dawna? Bałem się, że smok mógł spalić naszą polanę — wyznał, pociągając nosem. Oczy napęłniły mu się łzami, więc je zamknął.

— Mama mówi, że to minie, wiesz? — Przełknął ślinę, kontynuując. — Że w końcu będzie dobrze. Ale ja nie chcę, żeby było dobrze. Chcę, żeby było jak dawniej. Chcę, żebyś wróciła.

Dwie krople wymknęły się spod powiek i gładko spłynęły po zaczerwienionych policzkach. Nie wytarł ich.

— Nienawidzę cię, Josie. Nienawidzę cię za to, że mnie zostawiłaś. Nienawidzę cię za to, że mnie tu przyprowadziłaś. Nienawidzę cię za to, że w ogóle się pojawiłaś w moim życiu!

Jego głos jeszcze przez długi czas rozchodził się echem, gdy biegł wzdłuż zaśnieżonej ścieżki.

Summer i Joseph McStay wraz z dwoma synami (Giannim i Josephem jr.) mieszkali w Fallbrook w Kalifornii. Joseph prowadził firmę budującą fontanny. Latem 2009 roku zdobył również licencję agenta nieruchomości. 4 lutego 2010 roku, ok. godziny 20.00 kamera zamontowana na domu sąsiada zarejestrowała, że pod domem McStayów stał nieznany pojazd. Ok. godziny 20.30 z telefonu Josepha wykonano połączenie do jego biznesowego partnera. Ten jednak nie odebrał połączenia, a osoba dzwoniąca, po połączeniu z pocztą głosową, rozłączyła się. Od tego momentu wszelki ślad po McStayach zaginął. Rodzina i przyjaciele bezskutecznie próbowali się z nimi skontaktować. 15 lutego brat Josepha, Mike, wszedł do domu rodziny przez uchylone okno. Wszystko wyglądało w nim normalnie. Nie było śladów przemocy, ani pospiesznych przygotowań do wyjazdu. Na kuchennym blacie leżał karton z jajkami, a przy sofie stały dwie miski z płatkami, które zapewne jadły dzieci. Policja próbowała zlokalizować samochód zaginionych. Dopiero później otrzymano informację, iż auto to zostało odholowane z granicy z Meksykiem i stoi na policyjnym parkingu. Jedną z teorii przyjmowanych przez policję było dobrowolne zniknięcie rodziny. Wskazywać na to miały strony odwiedzane przez Summer, dotyczące dokumentów niezbędnych dla dzieci przeprowadzających się do Meksyku. Rodzina miała również uczyć się hiszpańskiego. Kamery zainstalowane na przejściu granicznym z Meksykiem zarejestrowały rodzinę przypominającą zaginionych, gdy pieszo przechodzi na meksykańską stronę. Jednak najbliżsi zaginionych twierdzili, że McStayowie nie wspominali nikomu o takich planach. Gdyby chcieli wyjechać, to z pewnością spakowaliby się, pożegnali z rodziną i wypłacili z konta zgromadzone oszczędności. 11 listopada 2013 roku motocykliści jeżdżący po pustyni w pobliżu Victroville w Kalifornii odnaleźli w rozkopanych, płytkich grobach szczątki ludzkie. Zwłoki zidentyfikowano jako rodzinę McStayów. Według specjalistów przyczyną śmierci było pobicie i tortury. Odnalezienie ciał w pełni ujawniło niekompetencję policji. Aby szybko ogłosić sukces, aresztowano współnika Josepha - Charlesa Merrita. Jednak wiele dowodów wskazuje, że to nie on jest odpowiedzialny za morderstwo.

Strach

Bobby Dale Jamison i Sherilyn Leighann byli małżeństwem. W 2003 urodziła im się córka, której dali na imię Madyson. Ich życie było pozornie zupełnie zwyczajne. Jednak rodzina i przyjaciele twierdzą, że małżonkowie stale mówili o tym, że ich dom jest nawiedzony. Mieli poczucie czyjejś obecności, słyszeli szepty, kroki i glosy. Czasem zdarzało się również, że jakieś przedmioty przesuwają się same. Madyson była nawiedzana przez ducha dziewczynki, która podobno zmarła w tym domu. Małżonkowie próbowali poradzić sobie z duchami. Kilkukrotnie zwracali się o pomoc do zaprzyjaźnionego z nimi pastora Gary'ego Brandona. Zdesperowani Jamisonowie spróbowali zwrócić się w kierunku magii. Przez tajemnicze rytuały próbowali nawiązać kontakt z nawiedzającymi dom duchami, które przedstawiały się jako Emily i Michael. Podobno Sherilyn sprawdzała w archiwum miejskim, czy ich dom nie stoi przypadkiem na dawnych indiańskich miejscach pochówku. Kobieta nawiązała kontakt z badaczami rytuałów indiańskich i z osobami zajmującymi się magią. Kiedy nic nie pomagało, rodzina postanowiła kupić ziemię w oddalonych o 30 mil od ich domu lasach. Tam chcieli postawić dom i żyć spokojnie. Wszelki ślad po nich zaginął. Po ośmiu dniach bez wieści od Jamisonów ich rodzina i przyjaciele zaniepokojeni rozpoczęli poszukiwania. Zorganizowano wielką akcję ratunkową. Setka wolontariuszy przeczesywała lasy. Wkrótce natrafiono na samochód zaginionych. W środku znaleziono psa Madyson Maizy, który był w bardzo ciężkim stanie, na granicy śmierci głodowej. Od tego momentu akcja poszukiwawcza przybrała jeszcze większe rozmiary. Trwała przez kolejne osiem miesięcy. Niestety, nie udało się trafić na żaden ślad Jamisonów. Dopiero w listopadzie 2013 roku myśliwi znaleźli szczątki dwóch dorosłych osób i dziecka. Zwłoki leżały w błocie, obok siebie, twarzami zwrócone do ziemi. Było to 2,7 mili od miejsca odnalezienia samochodu rodziny. Zwłoki zidentyfikowano jako Jamisonów, lecz były w tak złym stanie, że nie udało się ustalić przyczyny śmierci. Tylko w głowie Bobby'ego znaleziono dużą dziurę. Nigdy nie udało się ustalić, co spotkało rodzinę Jamisonów. Istnieje wiele teorii mówiących o problemach z narkotykami, kontaktach z kartelem narkotykowym, satanizmie, wiedźmach i demonach. Matka Sherilyn wierzy, że córkę i jej najbliższych zamordowała jakaś tajemnicza sekta. Ciekawostką jest, że rodzina została zamordowana na obszarze, który obejmuje zjawisko "35 stopnia szerokości geograficznej", tzw. the line of tragedy. Są to miejsca wyróżniające się wyjątkowo dużą ilością dziwnych, przerażających i często niewyjaśnionych morderstw.

Kasiola

IPHONE 8

W tym artykule poruszymy temat szklanej obudowy, którą mogą mieć smartfony iPhone 8. Prawdopodobnie jej zastosowanie nie wynika jedynie z potrzeb związanych ze zmianą wzornictwa.

Analitik firmy KGI Securities - Ming Chi Kuo – twierdzi że jest to powiązane z nową technologią bezprzewodowego ładowania baterii, którą mają otrzymać iPhone'y 8.

Proces ten ma się odbywać z pewnej odległości od ładowarki wpiętej w gniazdko i nie będzie trzeba w tym celu umieszczać telefonu na specjalnej tacce. Dodatkowo szklana obudowa miałaby zapewnić lepszą skuteczność przekazywania energii niż obudowa wykonana z aluminium.

Wiele wskazuje na to, że iPhone 8 rzeczywiście będzie rewolucyjnym smartfonem, czego nie można powiedzieć o tego rocznych iPhone'ach 7.

Wszystkiego dowiemy się we wrześniu przyszłego roku.

Mateusz Durlak Robert Zima

LEGIA WARSZAWA-SPORTING LIZBONA

(07.12.2016r)

Trener Sportingu Jorge Jesus uważa, że środowy mecz z Legią Warszawa w Lidze Mistrzów będzie starciem równorzędnych rywali. Według wstępnych prognoz, piłkarze będą rywalizowali przy minusowej temperaturze, co może sprawić problem drużynie z Portugalii. W sobotę Sporting pokonał na wyjeździe Vitorię Setubal 2:0, ale był krytykowany za styl, w jakim odniósł zwycięstwo. W grupie F z dorobkiem 13 punktów prowadzi Borussia Dortmund, która zagra na wyjeździe z Realem Madryt (11 pkt). Z dorobkiem trzech punktów na trzecim miejscu jest Sporting. Legia z jednym oczkiem jest ostatnia. Żeby zająć trzecie miejsce, które premiuje grą w 1/16 Lidze Europejskiej, mistrzowie Polski muszą w środę wygrać.



VS



KONCERT PIOTRA TŁUSTOCHOWICZA W BARLINKU

Dnia 03 grudnia 2016 roku o godzinie 20:00 w kawiarni artystycznej BOK odbył się koncert Piotra Tłustochowicza – pochodzącego z Rybnika wokalisty, pianisty i kompozytora. Piotr jest absolwentem wokalistyki jazzowej w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Nysie. Został finalistą 6 edycji The Voice of Poland oraz laureatem wielu ogólnopolskich festiwali piosenki m.in. 2011 roku otrzymał nagrodę za najlepszy debiut kompozytorski na festiwalu Spotkań Zamkowych w Olsztynie. Gra koncerty w całej Polsce ze swoim zespołem muzycznym, z którym wykonuje muzykę z pogranicza jazzu i poezji śpiewanej. Współpracował między innymi z takimi postaciami jak Andrzej Poniedziałki, Jacek Bończyk, Grzegorz Nagórski, Jerzy Satanowski, oraz oczywiście Andrzej Piaseczny. W Barlinku przygrywał mu jego przyjaciel, z którym często koncertują – Jakub Paradowski. Po przyjeździe na miejsce od razu zajęłam miejsce w pierwszym rzędzie, żeby jak najlepiej słyszeć Piotra, jak i klawisze Kuby. Chwilę musieliśmy na nich poczekać, jednak było warto. Pierwszy utwór, który rozpoczął występ, był grany przez Kubę, jednak Piotr nie śpiewał. Jest to piosenka skomponowana właśnie przez Kubę. Przez cały czas czekałam na piosenkę, a tak w sumie wiersz Czesława Miłosza, do którego Piotrek skomponował muzykę. Wykonał ją cudownie, zresztą jak każdą piosenkę, jednak ta była wyjątkowa, ponieważ Piotrek zadedykował ją mojemu bratu. Oczywiście po wykonaniu wszystkich piosenek został poproszony przez całą widownię o bis. Po zakończonym koncercie porozmawiałam

chwilę zarówno z Kubą jak i z Piotrem. To był cudowny dzień, z jakże magicznym zakończeniem. Z niecierpliwością czekam na kolejną wizytę Piotra w Barlinku.



Wiktoria Egier

KĄCIK PRZYRODNICZY

Dlaczego Jezioro Czad w ciągu ostatnich 50. lat prawie całkowicie znikło?

Jezioro Czad znajduje się w Środkowej Afryce, w rozległej kotlinie strefy Sahelu. Choć jego specyficzną cechą było znaczne wahanie poziomu wód, to w latach 60. XX wieku zbiornik miał powierzchnię dochodzącą do 26 tys. km kw. Obecnie jest zbiornikiem około 20-krotnie mniejszym. Na ten stan rzeczy miał wpływ przede wszystkim klimat.

KALENDARZ EKOLOGICZNY

22.12. Pierwszy Dzień Zimy (przesilenie zimowe)

Przesilenie to moment, w którym Słońce osiąga największe odchylenie od równika. Przesilenie zimowe na półkuli północnej, to dzień, w którym Słońce znajduje się w zenicie w najdalej na południe wysuniętej szerokości geograficznej.



Martyna Sitek

Zuzanna Maćkowiak

Zioła szczególnie na zimę czyli dlaczego warto pobawić się w zielarza...?

Zima jest okresem typowym dla chorób, towarzyszący nam spadek odporności źle wpływa na nasze samopoczucie... Może warto by z witaminy C przerzucić się na dary natury łatwo dostępne w sklepach, jak i w aptekach

Cynamon -Jest ziołem bardzo rozgrzewającym i pobudzającym krążenie krwi dodatkowo reguluje poziom cukru we krwi, świetnie wspomaga trawienie . Pomaga zwalczać bakterie i wirusy.

Imbir –Ma działanie zwiększające odporność, zwalcza uczulenia, jak i obniża poziom cholesterolu . Ponadto łagodzi bóle stawów oraz ogólnie działa rozgrzewająco.

Kardamon -Silnie rozgrzewa, uodparnia i pomaga w udrażnianiu dróg oddechowych i usuwa śluz.

Gałka muskatołowa -Ma działanie antywirusowe, pomocna w leczeniu niestrawności, ułatwia trawienie, pomaga usuwać zatory.

Czosnek -Jest ziołem bardzo stymulującym układ immunologiczny. Ma działanie przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne .Rozszerza naczynia krwionośne, poprawia krążenie i pracę serca .Pomaga likwidować pasożyty układu pokarmowego i wzdęcia.

Jeżówka -Bardzo cenne ziele ale i roślina ozdobna .Do celów leczniczych używa się ziela i korzenia .Leczy ona przewlekłe zakażenia bakteryjne, zmniejsza stany zapalne górnych dróg oddechowych

Na chłodne wieczory przepis na herbatę rozgrzewającą :

1 pomarańcza,

1 torebka czarnej herbaty,

Cynamon,

Imbir,

Miód,

- 1.Zalewamy herbatę wrzącą wodą by się zaparzyła.
- 2.Pomarańczę przekrawamy, wyciskamy do herbaty.
- 3.Dodajemy do herbaty szczyptę cynamonu i imbiru.
- 4.Herbatę można posłodzić miodem.

Maja Axman

Firmowa Gwiazdka

Firmowa Gwiazdka to doskonała komedia, która wprowadzi nas w świąteczny nastrój zbliżających się wielkimi krokami świąt Bożego Narodzenia. Świąteczne filmy zawsze kojarzą nam się z zakupowym szaleństwem, tłumami ludzi na ulicach i pięknie przystrojonymi uliczkami. W filmie reżyserii Josha Gordona i Willa Specka panuje bardzo podobny klimat, w którym impreza przedświąteczna wymyka się spod kontroli. Firmowa Gwiazdka opowie o tym, co się stanie, gdy dyrektor firmy próbuje zamknąć pewien dział firmy, a pracownicy decydują się na urządzenie ogromnej imprezy w celu zaimponowania klientowi i zachowania posad. Doskonałą rolę aktorską odegrali tu m.in. Jennifer Aniston, Jason Bateman i Olivia Munn. Premiera na ekranach kin już 9 grudnia.



Damian Maciąg

Z ŻYCIA GWIAZD

W amerykańskiej miejscowości West Des Moines w stanie Iowa doszło do dramatycznego zdarzenia. 24 października wezwano pogotowie **do 16-latki, u której doszło do zatrzymania akcji serca**. Lekarze próbowali ratować dziewczynę, która jednak **zmarła w lokalnym szpitalu**. Okazało się, że **była zagłodzona i zmarła w wyniku wycieńczenia**.

Kiedy policja zajęła się sprawę zgonu **Natalie Finn**, na jaw wyszły makabryczne szczegóły życia w domu jej rodziców. Okazało się, że nastolatka **była uwięziona razem z dwójką rodzeństwa**, które dzięki interwencji służb uniknęło podobnego tragicznego losu. Ich rodzice, 42-letnia **Nicole Marie Finn** i jej 45-letni mąż **Joseph Michael Finn II** miesiącami **więzili swoje dzieci i je głodzili**.

Dzieci Finnów **były bite, głodzone**, a rodzice odmówili im **jakiegokolwiek leczenia** czy wsparcia.

Według dokumentów przekazanych sądowi stosowano wobec nich **"fizyczną, psychiczną i emocjonalną przemoc"**.



Anna Lewandowska (28 l.) swój poród już perfekcyjnie sobie zaplanowała. Robert Lewandowski (28 l.) i jego żona na przełomie kwietnia i maja zostaną po raz pierwszy rodzicami. Na razie sami zainteresowani nie zdradzili płci **dziecka**, choć piłkarz pochwalił się, że już ją poznali. Niektórzy czujni internauci zauważyli ponoć komentarz Anny, w którym wyznała, że będzie to dziewczynka. "Teoretycznie Lewandowscy mogli wybrać **Warszawę**."

Tu mają rodziny i bliscy mogliby im pomóc w ostatnich dniach przed rozwiązaniem, zwłaszcza gdy Robert miał wtedy wyjazdowy **mecz**. Ostatecznie nie zdecydowali się na taki krok. Ciąża jest prowadzona w Monachium, przez niemieckiego **lekarza**, więc Ania i Robert z nim ustalili wszystkie szczegóły co do rozwiązania" - donosi tabloid. Ponoć wpływ na decyzję miał też fakt, że dla Roberta to Bawaria jest teraz prawdziwym domem, gdzie czuje się doskonale, o czym mówiła jakiś czas temu jego **mama**.



Joanna Krupa: Mąż krzyczy na mnie, gdy piję alkohol. Ale jestem Polką, więc piję! Joanna Krupa (37 l.) lubi alkohol, ale stara się go nie nadużywać. Twierdzi, że robi to ze względu na męża, który nie lubi jej pijanej. Zdecydowana większość Polaków nie wyobraża sobie zabawy bez alkoholu. Joanna Krupa także twierdzi, że na imprezach czuje się swobodniej, popijając drinka. Jej zdaniem alkohol sprawia, że podczas spotkania towarzyskiego atmosfera staje się luźniejsza i przyjemniejsza.- Jestem Polką i chyba jak każda Polka i każdy Polak piję. Jak idę na imprezę, trochę mogę wypić, mały relaks, wino czy szampana - tłumaczy modelka agencji informacyjnej Newseria Lifestyle. Jej akceptacja alkoholu budzi jednak niezadowolenie męża. Romain Zago całkowicie zrezygnował z tej używki ze względu na jej negatywny wpływ na zdrowie i sylwetkę. Niegdyś zdarzało mu się nadużywać alkoholu, do którego jako właściciel dyskoteki w Miami miał łatwy dostęp. Obecnie dba o siebie, dużo trenuje i nie pija nawet jednego drinka na imprezach.- Mąż złości się na mnie, gdy piję. Bo on jest taki, że jak już jeden będzie miał, to nie skończy, a ja umiem się kontrolować, jak mam jeden, to jest okej - mówi Krupa.

Moda

SYLWESTER 2016/2017



Zbliża się Sylwester i znów większość z nas stanie przed kłopotliwym pytaniem „co na siebie włożyć?”. Moda zmienia się z roku na rok i trudno za nią nadążyć, a przecież każdy chce wyglądać dobrze w tę jedyną noc w roku... Otóż, okazuje się, że wcale nie trzeba bacznie śledzić najnowszych trendów i co sezon wymieniać ubrań, bo ten czy inny kolor nie pojawia się już tak często na wybiegach. Są rzeczy, które nigdy się nie starzeją i zawsze robią wrażenie, a najważniejszym jest odnaleźć swój własny, niepowtarzalny styl i z wyczuciem kroczyć po ścieżce tego, co nowe i przemijające. „Moda przemija, styl pozostaje” – to słowa Coco Chanel.

Polecamy na ten rok prostotę w ubiorze i wyraźniejszy wieczorowy makijaż.

ORYGINALNE POMYSŁY NA NIEDROGIE DEKORACJE DO DOMU NA ŚWIĘTA

Okna będą wyglądać zjawiskowo na święta, gdy zawieszisz na karniszu girlandy malutkich lampek lub przywiążesz do niego długie wstążki zakończone bombką czy kryształem (możesz je też przypiąć do firany). Jeśli masz okna odsłonięte, ustaw na parapetach świąteczne świeczniki i lampiony z tea lightami, zestawiając je z gałązkami, kwiatami, szyszkami czy choinkowymi zabawkami. Dekoracje świąteczne okna sprawdzą się w salonie, kuchni, czy pokoju dziecięcym. Możesz kupić zapachowe świece albo samemu zrobić świąteczne pachnące ozdoby. Prosty sposób to pomarańcza z wbitymi goździkami. Czym pachną święta? Pomarańczami, cynamonem, goździkami. Piernikiem, miodem, świerczyną. Jeśli zapach twoich wypieków i choinki zawiodą, zapal wonne świece.



~Motysie ♡

Pierniczki bożonarodzeniowe

to jeden z wielu wariantów słodkości świątecznych. Ich wypiekanie to wielka frajda. A świąteczne pierniki mają tę zaletę, że mogą przybierać różnorodne formy. Od świętych Mikołajów, choinek, bombek choinkowych. Po ludziki w świątecznym przebraniu. Poniżej podajemy przepis na pierniczki świąteczne.

PRZYGOTOWANIE:

1. Przygotuj stolnicę i kuchenną wagę. Odważ mąkę, cukier puder, miód i masło.
2. Wymieszaj na stolnicy mąkę z sodą oczyszczoną, przyprawą do pierników i cukrem pudrem, dodaj tłuszcz i posiekaj całość ostrym nożem. Zrób dołek i wlej do niego miód oraz jajko. Wyrób ciasto.
3. Gotowe ciasto rozwałkuj na podsypanej mąką stolnicy na grubość ok. 3 mm.
4. Wykrawaj foremkami dowolne kształty i układaj pierniczki na blasze, wyłożonej papierem do pieczenia. Pamiętaj, żeby nie układać ich zbyt blisko siebie, bo pierniczki podczas pieczenia urosną.
5. Nagrzej piekarnik do 180 st. C i piecz pierniki przez ok. 10 minut.
6. Przygotuj lukier: w makutrze utrzyj białko z cukrem pudrem. Do smaku możesz dodać kilka kropel soku z cytryny. Żeby zrobić kolorowy lukier, możesz dodać do niego odrobinę soku jagodowego albo malinowego.
7. Jeszcze ciepłe pierniczki posmaruj lukrem, możesz je też posypać kolorową lub czekoladową posypką, ozdobić rodzynkami, kandyzowanymi owocami lub jadalnymi perełkami.
8. Kiedy pierniczki wystygną, przełóż je do metalowych puszek z pokrywkami, żeby zmiękły do Bożego Narodzenia.

Smacznego! :)

Natalia i Paulina

Czy wierzysz w siebie?

Podczas zajęć w grupie...

- A. ... jesteś nie do zastąpienia.
- B. ... zawsze szefem!
- C. ... nie udzielasz się.

Twoje ciuchy są:

- A. zwyczajne.
- B. w różnym stylu, czyli moim własnym ;)
- C. zawsze modne.

Czy zaśpiewasz przed obcymi?

- A. Jasne, czemu nie?
- B. OMG! Ale obciach!
- C. Oj, wolę tego nie robić.

Ilu masz przyjaciół?

- A. Więcej niż dwóch.
- B. Jednego albo... mniej.
- C. Och! Mnóstwo!

Jak znosisz krytykę?

- A. Nikt mnie nie krytykuje.
- B. Wysłuchuję jej.
- C. Nie przejmuję się nią.

Czy szybko poznajesz nowych ludzi?

- A. Raczej nie.
- B. Tak, bez problemu.
- C. Zależy od sytuacji.

Masz wygłosić w klasie prezentację...

- A. Spoko! Dam radę.
- B. Oj, naprawdę muszę?
- C. Niech zrobi to ktoś inny!

Jeśli coś Cię deneruje, to...

- A. ... mówię o tym od razu.
- B. ... milczę. Może wszystko się ułoży.
- C. ... zastanawiam się, co robić.

Osoba, w której się kochasz, podchodzi do Ciebie...

- A. Ale fajnie!
- B. No, nareszcie...
- C. O matko, nie wiem, co robić...



Uzyskałaś/leś najwięcej odpowiedzi typu A ZDECYDOWANIE. Brak pewności siebie? Ciebie to nie dotyczy! Znasz swoją wartość oraz możliwości - i umiesz to pokazać! Ale pamiętaj - inni nie muszą być tacy jak Ty. Możesz za to im poradzić, jak być tak pewnym siebie!

Uzyskałaś/leś najwięcej odpowiedzi typu B CZASAMI. Wszystko zależy od nastroju. **Gdy jest Ci dobrze, czujesz się pewnie i nikt Cię nie zrani. Gorzej, gdy masz doła. Ale przecież przyznanie się do słabości też jest oznaką odwagi!**

Uzyskałaś/leś najwięcej odpowiedzi typu C ZA MAŁO! - Mam nadzieję, że nikt mnie nie widzi - ile razy były takie sytuacje, w których marzyła Ci się czapka niewidka? To błąd! Nie warto ukrywać tego, co się myśli. Odważ się czasem to powiedzieć!



WYKREŚLANKA

ŚWIĄTECZNA

T	R	K	G	R	F	S	V	N	K	A	R	P
S	C	O	B	P	A	S	T	E	R	K	A	S
B	C	Z	B	D	K	X	F	W	P	Ł	W	Z
Z	H	X	I	E	H	D	F	A	R	V	M	B
J	O	Y	S	M	R	M	I	K	O	Ł	A	J
U	I	E	G	N	A	T	W	T	E	G	X	L
N	N	B	G	D	R	B	W	W	D	V	Z	N
L	K	P	Y	P	R	E	Z	E	N	T	Y	X
Z	A	R	F	R	V	T	N	C	J	Z	S	T
O	X	D	G	H	D	L	S	N	B	P	P	T
Z	G	F	G	Z	N	E	W	F	X	I	B	R
M	B	G	W	R	D	J	S	W	A	E	O	O
N	C	G	I	Z	D	E	V	W	X	R	Ł	D
O	Y	R	A	U	B	M	N	I	X	N	N	Z
G	D	A	Z	F	K	R	W	G	U	I	X	I
P	J	C	D	Z	F	D	R	I	W	C	Ł	N
O	P	Ł	A	T	E	K	T	L	W	Z	A	A
B	Z	F	G	T	E	P	M	I	Z	K	V	A
W	D	H	F	J	O	Z	V	A	Z	I	F	K

Znajdź 11 Świątecznych haseł w poziomie i pionie: choinka, karp, wigilia, mikołaj, opłatek, rodzina, gwiazda, prezenty, Betlejem, pasterka, pierniczki. Powodzenia 😊

Zatory oddechu

Boże Narodzenie. Blondynka wraz z rodziną spędza je w domu. Nagle jedno z dzieci, trzymając w ręce zimny ogień, podchodzi do blondynki i się pyta:

– Zapalisz?

– Nie, dziękuję nie palę.

Spotykają się dwaj kumple tuż przed Bożym Narodzeniem.

– Kupiłeś już coś pod choinkę?

– Tak, stojak.

Mama pyta Jasia:

- Kto cię nauczył przeklinać?

- Święty Mikołaj mamó

- Mikołaj? Jak to!

- Bo zawsze gdy podkłada prezent to walnie kolaniem o szafkę

Ostatnia wieczerza....wchodzi skupiony Jezus patrzy a tu impreza na całego drogie wino i jedzenie.

- Zaraz zaraz miało być skromnie, poważnie skąd wzięliście na to pieniądze?

- Nie wiem, podobno Judasz coś sprzedał.

- Kasiu, czym Cię mama karmi, że tak ładnie wyglądasz?

- Łyżeczką, babciu.

Który miesiąc ma 28 dni?

- Każdy.



Pozdrowienia

Pozdrawiam nauczycieli :>

Pozdrawiam Werkę :D

Pozdrawiam Madzię :)

Pozdrawiam mensza :)

Pozdrawiam Natalię

Pozdrawiam wszystkich swirów :D

Pozdrawiam gang z 3Loa

Pozdrawiam szonki :)

Pozdrawiam Maje <3

Pozdrawiam matematyczki :(

Pozdrawiam Panią Ulę :)

Pozdrawiam Olę Kołodziejczak

Pozdrawiam Panią Izę :)

Pozdrawiam Kasię S. :)

Pozdrawiam zawsze nieogarniętą Madzię B!

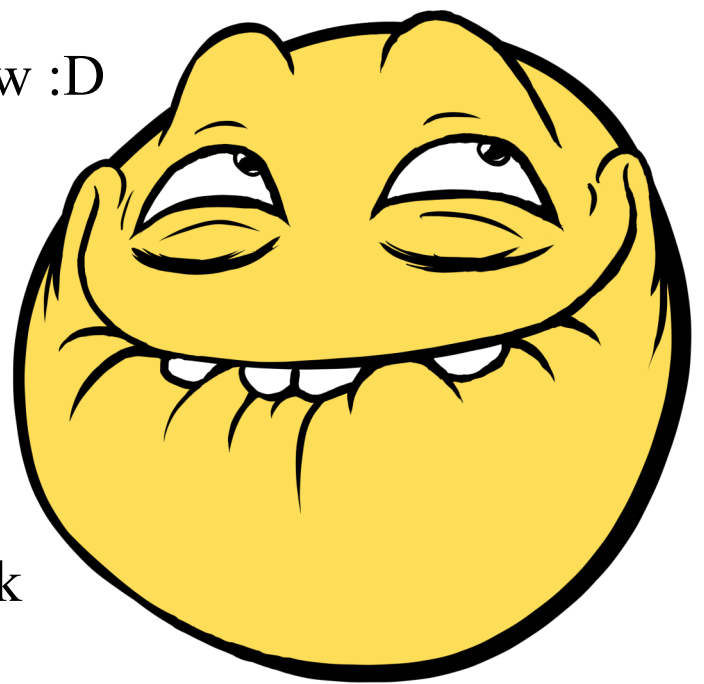
Pozdrawiam Panią Martę <3

Pozdrawiam Amelię z 3LOb <3

Pozdrawiam Gosię :)

Pozdrawiam Rafała :D

Pozdrawiam Halunki <3



Stopka redakcyjna

Dział techniczny:

Damian Ladra IITi

Redaktor naczelny:

Maja Pfeifer ILOb

Z-ca red. Naczelnego:

Damian Ladra IITi

Opiekun:

Pani Marta Szafkowska

Redaktorzy:

Maja Axman ILOb

Angelika Ostrowska ILOb

Natalia Nogalska ILOb

Mateusz Zatorski IITi

Mateusz Durlak IITi

Robert Zima IITi

Amanda Majewska IILOa

Alicja Fatyga IILOa

Damian Maciąg IILOa

Paulina Brożek IILOa

Natalia Jabłońska IILOa

Maja Pfeifer ILOb

Ania Sierant ILOb

Paulina Stanisławek ILOb

Klaudia Jastrzębska ILOb

Monika Kwiaton ILOb

Wiktoria Egier ILOb

Ewa Wiśniewska ILOb

Zuzanna Maćkowiak ILOb

Martyna Sitek ILOb

Oktawia Paluch ILOb

Pamela Kazecka ILOb

Weronika Motyka ILOb

Wiktoria Bednarczyk IIILOb

Weronika Wasiak ILOb

Roksana Szmiel ILOb

Katarzyna Lewandowska IIILOb

Julita Podsiedzi IIILOa

Magdalena Bunda IIILOa

Katarzyna Szczerba IIILOa

Małgorzata Strzemecka IIILOa

Magdalena Olszacka IIILOa

Rafał Kamiński IIILOa

Izabela Heyser IIILOa

Zarząd gazetki:

Jakub Nawolski IIILOa

Denis Nogalski IIILOb

Piotr Bartoszewicz IIILOa

MAILE NA ADRES:

sqlpress@gmail.com