

2zł

FOOLPRESE

+NIEPYTKA

HO HO
HO HO!



Grudzień 12/2015

Wstępniak

Chociaż za oknem wciąż ani śniegu, ani latających po niebie reniferów to klimat świąt Bożego Narodzenia pomалу udziela się chyba każdemu. Aby jeszcze bardziej wczuć się w ten przyjemny okres oferujemy wam całkowicie nowy numer gazetki szkolnej SQLPress utrzymany właśnie w tym duchu. A jeśli ktoś jest Grinchem i nie lubi świętowania, również znajdzie coś dla siebie. Oprócz masy , newsów, oraz relacji tradycyjnie dostajecie kartkę Niepytkę na styczeń. Czy można pogardzić taką świetną lekturą? Nie sądzę, za to życzę przyjemnego czytania i, wreszcie mogę to napisać,
Wesołych Świąt!

Naczelny

Newsy z życia szkoły

I PRZYSTANEK ORTOGRAFICZNY LICEALISTÓW

9 grudnia w bibliotece szkolnej odbyła się pierwsza edycja Przystanku Ortograficznego Licealistów, w trakcie którego uczniowie klas I i II LO zmagali się z testem ortograficznym. Inicjatorami tego polonistycznego przedsięwzięcia były: p. Izabela Leszczyńska i p. Marta Szafkowska.

PAMIĘĆ O NIEPODLEGŁEJ

Listopad to tradycyjnie miesiąc, w którym wspominamy dzień odzyskania przez Polskę Niepodległości czyli 11 listopada. Z tego też powodu w naszej szkole wyjątkowo w piątek 13 listopada, odbył się apel związany z 97 rocznicą powrotu Polski na mapy Europy.

ARS, CZYLI JAK DBAĆ O MIŁOŚĆ?

Dziewczęta klas I Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 1 brały udział w realizacji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego w zakresie profilaktyki uzależnień pt. „ARS, czyli jak dbać o miłość”. Program został objęty honorowym patronatem Ministerstwa Edukacji Narodowej.

SPOTKANIE ZE STANISŁAWEM SROKOWSKIM

17 listopada 2015 r. młodzież naszej szkoły wzięła udział w spotkaniu ze Stanisławem Srokowskim, autorem książek pt. „Barbarzyńcy u bram”, „Strach”, „Ślepcy idą do nieba”, „Spisek barbarzyńców”, „Zdrada” oraz „Nienawiści” – ostatniego zbioru opowiadań o ludobójstwie na Kresach Południowo-Wschodnich, który stał się kanwą filmu Wojciecha Smarzowskiego o Wołyniu.

TENIS STOŁOWY

Dnia 01 grudnia w Smolnicy rozegrano Mistrzostwa Powiatu Myśliborskiego w Tenisie Stołowym w kategorii dziewcząt i chłopców. Nasza szkoła reprezentowana była w obydwu kategoriach. Dziewczęta w składzie : Kucharska Agata, Maciejewska Amanda zajęły I miejsce. Natomiast chłopcy, którzy w składzie: Welbel Adrian, Widurski Sebastian wywalczyli II miejsce , ulegając renomowanej drużynie ze Smolnicy

Wywiad z panią Izabelą Leszczyńską

Red.- Kiedy u Pani rozpoczynają się przygotowania do świąt?

P.Iza.- Dla niektórych wyda się to może dziwne, ale lubię wszystko na święta planować z dużym wyprzedzeniem, chociażby dlatego że przyjemność z danego wydarzenia trwa dłużej. Już w październiku zaczynam od najprzyjemniejszej części, czyli prezentów. To doskonały czas na szukanie inspiracji upominków które dam najbliższym. Nie lubię grudniowego szaleństwa w sklepach, dlatego wszystko mam zaplanowane wcześniej.

Red.-Kto i kiedy ubiera choinkę?

P.Iza.- Choinkę zawsze ubieram z dziećmi dzień przed wigilią. Każdego roku jest inna, ale zawsze piękna. Wszystkie zawieszane ozdoby mają specjalne znaczenie, a ubrana choinka wprowadza w domu jeszcze bardziej wyjątkową atmosferę.

Red.- Tradycje znane nam wszystkim to np. sianko pod obrusem, puste miejsce dla niespodziewanego gościa lub 12 potraw na stole. Czy ma Pani jakieś swoje tradycje świąteczne?

P.Iza.- Święta Bożego Narodzenia to dla mnie czas bardzo szczególny. Wigilijny wieczór spędzam z rodziną przy wspólnym stole, z wyznaczonym miejscem dla gościa, 12 potrawami oraz wspólnie śpiewamy kolędy i dzielimy się opłatkiem, kultywując polską tradycję.

Red.- Co sprawia, że uśmiecha się Pani na myśl o świątach?

P.Iza.- Prezenty, pieczenie pierniczek, pięknie wystrojony dom, szczególna rodzinna atmosfera i miłość. Uśmiechajmy się! Bo idą święta i jest ku temu idealna okazja!

Red.- Jakie ma Pani najlepsze wspomnienie z dzieciństwa związane ze świętami?

P.Iza.- Święta to czas, który przywołuje w nas raczej te piękne wspomnienia, ale jest jedno szczególne. Jako dziecko idąc na pasterkę obawiałam się, czy czasem nie usłyszę jakiegoś zwierzęcia, które do mnie przemówi ludzkim głosem.

Red.- Jakiej potrawy nie może zabraknąć na Pani stole wigilijnym?

P.Iza.- Barszczu z uszkami oraz pierogów z kapusta i grzybami.

Red.- Woli Pani spędzać święta u siebie w domu czy wyjeżdżać do rodziny?

P.Iza.- Święta zawsze spędzam w domu rodzinnym, w gronie najbliższych. To magiczne miejsce, pełne miłości i spokoju.

Red.- Czy chętnie śpiewa Pani kolędy przy wigilijnym stole?

P.Iza.- Jednym z najpiękniejszych zwyczajów bożonarodzeniowych jest dla mnie i moich bliskich wspólne śpiewanie kolęd, a moją najbardziej ulubioną jest „Wśród nocnej ciszy”

Red.- Lubi Pani dawać prezenty?

P.Iza.- Uwielbiam dawać innym prezenty i ich uszczęśliwiać. Wiem, że nimi zawsze sprawiam moimi bliskim ogromną przyjemność i radość.

Red.- Są już jakieś postanowienia noworoczne?

P.Iza.- Nowy Rok, nowy czas to nowe postanowienia i marzenia. W 2016 więcej czasu dla rodziny, zadbać o swoje zdrowie i wakacje w ciepłych krajach.

Red.- Jakie ma Pani wskazówki dla uczniów naszej szkoły by miło i spokojnie spędzić ten magiczny czas?

P.Iza.- Najważniejsze, żebyśmy pamiętali, czym są te święta, co nam mają dać, że to jest czas miłości, wybaczenia i wzajemnego zrozumienia. Niech te święta będą dla wszystkich magicznym czasem, pełnym ciepła, radości i wspólnych rozmów.

Red.- Dziękuję ślicznie za ten wspaniały wywiad. A od siebie i całej redakcji Sqlpress chciałbym życzyć miłych, spokojnych i spędzonych w ciepłej, rodzinnej atmosferze świąt Bożego Narodzenia :D Pozdrawiam serdecznie.



Wyjazd integracyjny klasy I LO

Już trzy miesiące minęły odkąd pierwszy raz spotkaliśmy się w tej szkole. Postanowiliśmy wraz wychowawczyniami klas I LO p. Dorotą Bindugą-Wieczorek i p. Martą Szafkowską wybrać się na jakiś wspólny wyjazd. Po negocjacjach wyruszyliśmy do Gorzowa Wlkp., część z nas wybrała czynny wypoczynek, a mianowicie, postanowiła rozruszać kości na lodowisku, inni, w tym właśnie ja woleli „leniwie” zasiąść w fotelach kinowych z popcornem w ręce. Grupa „lodowiskowa” z panią Bindugą-Wieczorek po przybyciu na miejsce szybciotko nałożyła łyżwy i pędem ruszyła na lodowisko. Niektórzy bardzo dobrze sobie radzili, inni musieli przypomnieć sobie jazdę na lodzie. Nie obyło się oczywiście bez upadków, ale to im nie przeszkadzało, tylko dodawało siły, by pokazać, że potrafią się dobrze bawić. Zabawa była przednia, a gdy czas już się skończył, nie chcieli schodzić z płyty lodowiska. Zapewnili, że to nie był ostatni raz i jeszcze tu wrócą. Po lodowisku udali się na zakupy do Nova Park. Natomiast nasza grupa – kulturalnych „leniuchów” spędziła przeszło dwie godziny w Askanie w kinie Helios, na kolejnej już części serii filmu „Igrzyska Śmierci – Kosogłós część 2”. Film zrobił na niektórych niezbyt dobre wrażenie, część uznała go za najgorszą część „Igrzysk Śmierci”. Po skończonym seansie udaliśmy się z powrotem do Barlinka. Większość była zadowolona ze wspólnie spędzonego czasu i zapewnili, że jeszcze nie raz zorganizują taki wyjazd. Zatem, do zobaczenia na kolejnym spotkaniu. P.S. Dziękujemy naszym wspaniałym paniom wychowawczyniom.



Amandi

Tradycyjne święta

Boże Narodzenie w Polsce to najważniejsze i najuroczyściej obchodzone święto religijne w Polsce. Jego tradycje ukształtowały się na przestrzeni wieków, gdy zwyczaje pochodzące z czasów pogańskich przeplatały się ze zwyczajami wprowadzonymi przez Kościół. Na ich kształt miały także wpływ inne obrządki kościelne oraz tradycje ludowe. Obecnie Boże Narodzenie ma charakter święta rodzinnego i najczęściej jest obchodzone w gronie najbliższych.

- **Oplątek**

Najważniejszym momentem wieczerzy wigilijnej jest wspólne dzielenie się opłatkiem i składanie sobie życzeń. Ten zwyczaj stanowi odniesienie do Ostatniej Wieczerzy i dzielenia się Jezusa chlebem z uczniami. W tradycji kościelnej oplątek jest pozostałością po starochrześcijańskich eulogiach, czyli specjalnych chlebach składanych na ołtarzu. Były one symbolem miłości i jedności chrześcijan oraz symbolem zjednoczenia z Bogiem. Później cechy te przejął oplątek wigilijny, który ostatecznie upowszechnił się w Polsce na początku XX wieku.

- **Potrawy Wigilijne**

W zależności od regionu i tradycji rodzinnych zestaw wigilijnych potraw jest różny, ale zwyczajowo na wigilijnym stole powinny znaleźć się wszystkie płody ziemi, a potraw powinno być dwanaście. Każdej należy spróbować, co ma zapewnić szczęście przez cały rok. Do najbardziej typowych należą: barszcz z uszkami, ryby, przyrządzane na różne sposoby z najbardziej tradycyjnym karpem smażonym i w galarecie, kapusta z grochem, kapusta z grzybami, pierogi z kapustą, kasza z suszonymi grzybami, fasola z suszonymi śliwkami, paszteciki z grzybami, kulebki z ryżu z sosem grzybowym, kluski z makiem, cukrem i miodem, makiełki, chałka z kompotem z suszonych owoców, zupa migdałowa czy z tradycji wschodniej kulebiak, gołąbki i kutia. Na Śląsku potrawami wigilijnymi są także moczka i

makówki. Zgodnie z polskim zwyczajem potrawy wigilijne powinny być postne, czyli bezmięsne i bez użycia tłuszczów zwierzęcych.



- **Kolędy**

Ważnym elementem Wigilii, ale i całych Świąt Bożego Narodzenia jest śpiewanie kolęd. W polskiej tradycji jest ich bardzo wiele, a najstarsze z nich pochodzą z czasów średniowiecza. Jednak największy ich rozkwit przypada na XVII i XVIII wiek, kiedy to powstały najpopularniejsze z nich m.in. „Wśród nocnej ciszy” czy „Bóg się rodzi”. W niektórych rejonach Polski po domach chodzą także kolędnicy, którzy składają życzenia i śpiewają kolędy.

- **Pasterka**

Wigilijny wieczór kończy uroczysta msza odprawiana o północy w kościołach. Według tradycji jest ona upamiętnieniem przybycia do Betlejem pasterzy, którzy jako pierwsi oddali hołd nowonarodzonemu Chrystusowi.





Boże Narodzenie

Święta Bożego Narodzenia to długo oczekiwany przez wszystkich okres, który zbliża się do nas wielkimi krokami. Wraz z nadejściem grudnia, piosenki w radiach zamieniane są na kolędy, na półkach pojawiają się lektury z motywem świątecznym, a wszystko dookoła przystrojone jest kolorowymi lampkami.

5 propozycji muzycznych idealnych na święta:

1. Wham - "Last Christmas"
2. Mariah Carey - "All I Want For Christmas Is You"
3. Frank Sinatra - "Let It Snow!"
4. Bobby Helms - "Jingle Bell Rock"
5. Céline Dion - "So This Is Christmas"

Na długie, zimowe wieczory doskonale nadadzą się lektury, dzięki którym będziemy mogli poczuć magię nadchodzących świąt. Oto kilka propozycji:

1. "Podaruj mi miłość. 12 świątecznych opowiadań" W te święta 12 autorów powieści dla młodzieży, m.in. Rainbow Rowell, Gayle Forman i David Levithan, przyniesie Ci najpiękniejszy prezent. Znana piosenkarka udaje kogoś innego, by uciec przed sławą. Skazany na prace społeczne młodociany przestępca musi wziąć udział w przygotowaniach do jasełek i zakochuje się w najbardziej nieodpowiedniej dla niego osobie. Dziewczyna adoptowana przez Świętego Mikołaja zastanawia się, czy dla miłości jest gotowa opuścić krainę elfów... Nieważne, skąd pochodzisz, czy jesteś elfem czy zagubionym w świecie dorosłych nastolatkiem – uwierz w magię świąt! A jeśli nie uwierzysz – czy to oznacza, że ona nie istnieje? Przecież wszyscy pragniemy tego samego: by ktoś podarował nam miłość..

2. "W śnieżną noc" Lauren Myracle, John Green, Maureen Johnson Śnieżyca zamienia małe górskie miasteczko w prawdziwie romantyczne ustronie. A przynajmniej tak się wydaje... Bo przecież przedzieranie się z unieruchomionego pociągu przez mroźne pustkowia zazwyczaj nie kończy się upojnym pocałunkiem z czarującym nieznajomym. I nikt nie oczekuje, że dzięki wyprawie przez metrowe zaspy do Waffle House uda się odkryć uczucie do wieloletniej przyjaciółki. Albo że powrót prawdziwej miłości rozpocznie się od nieprzyzwoicie wczesnej porannej zmiany w Starbucksie. Jednak w śnieżną noc, kiedy działa magia Świąt, zdarzyć może się wszystko...

3. "Opowieść wigilijna" Charles Dickens Ebenezer Scrooge to główny bohater opowiadania -skąpiec i samotnik, który dba jedynie pomnażanie swojego majątku. W czasie nocy wigilijnej nawiedzają go duchy, które ukazują mu sceny z jego życia z przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Przerażony wizją samotnej śmierci Ebenezer pojmuje w końcu, że jego dotychczasowy tryb życia prowadzi do nikąd. Od tej pory bohater staje się szczodrym i serdecznym człowiekiem.

Dla tych, którzy nie lubią siedzieć z nosem w książkach przygotowaliśmy również kilka znanych ekranizacji :

1. "Kevin sam w domu" To hit każdego świąt! Film opowiada historię Kevina, który przez pomyłkę zostaje sam na święta w domu. W tym czasie okolicę nawiedzają dwóch włamywaczy, którzy nie zdają sobie sprawy, że wpadli w poważne tarapaty.

2. "Listy do M 2" Druga już część kultowej polskiej komedii "Listy do M". Po czterech latach Ci sami bohaterowie borykają się z kolejnymi problemami.



3. "Czarne święta"Dla wielbicieli horrorów. Mały Billy jest świadkiem morderstwa. Matka zabija ojca, a chłopca jako jedyne go świadka więzi przez wiele lat na strychu. W tym czasie zakłada nową rodzinę. Kiedy Billy'emu po latach udaje się uciec, mści się brutalnie zabijając matkę i jej kochanka. Ponura historia powraca, w trakcie przygotowań do świąt Bożego Narodzenia. Nowym lokatorkom domu, w którym mieszkał Billy, – kilku studentkom - zaczynają przydarzać się koszmarnie rzeczy.....

4."Kochajmy się od święta" Cztery pokolenia rodziny Cooperów spotykają się jak co roku przy świątecznym stole, ale tym razem skrywane rodzinne sekrety wyjdą na jaw, co może nieco zepsuć wigilijną atmosferę miłości i zrozumienia. Senior rodu Bucky poważnie rozważa spędzenie świąt w towarzystwie młodziutkiej kelnerki z okolicznej knajpy. Jego córka wraz z mężem wciąż udają perfekcyjne małżeństwo, mimo iż coraz częściej mają ochotę okładać się choinką.



Jedzonko na świątecznym stole

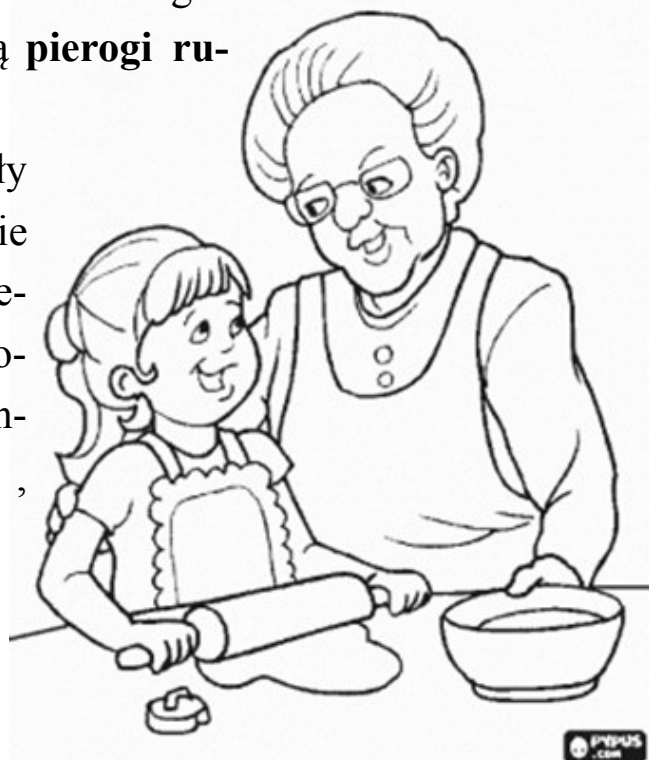
Wielu ludzi jest miłośnikami jedzenia, lubią jeść, degustować różnorodne potrawy. Interesują się kulinariami. Zbliżamy się wielkimi krokami do Świąt Bożego Narodzenia, dlatego też zapytałam w gronie swoich koleżanek/ kolegów, jakie dania znajdują się na stole wigilijnym, a które są najbliższe ich gustom. Większość z nas ma swoje ulubione smakołyki, a więc zapraszam do listy najpopularniejszych dań w okresie bożonarodzeniowym.

Dla wielu moich znajomych pytanie „Jakie jest Twoje ulubione danie na wigilijnym stole?” okazało się być całkiem proste, bo usłyszałam odpowiedzi typu „Wszystkie.”. Mogę z pewnością stwierdzić, iż w moim gronie znajomych znajduje się wielu „łakomczuszków” :D , lecz podsumowując, wyłoniłam kilka potraw, które będą „królować” w danym artykule jak i w okresie zbliżających się świąt.

Nasze notowani e otwiera jedna z podstawowych zup wilijnych, czyli **słynny barszcz z uszkami** – często słyszymy „najlepszy jest u mojej babci”. Podana potrawa nie tylko znakomicie wygląda na naszym stole, a także posiada bogatą wartość odżywczą. Wskazówka dla tych co gotują barszczyk, pamiętajcie aby miał piękny kolor. Podczas gotowania dodajcie troszkę soku z cytryny lub octu.

Kolejna potrawa, która robi wielkie wrażenie na gościach to **pierogi**. Jedni mówili, że preferują **pierogi ruskie**, zaś inni **z kapustą i grzybami**.

Na trzecim honorowym miejscu znalazły się **krokiety z kapustą i grzybami**, osobiście bardzo lubię dodać do ich farszu troszkę startego żółtego sera, co dodaje idealny smak. Tworzą wtedy idealną kompozycję. Moja koleżanka – Natalia strasznie szaleje za krokietami , ale wcale jej się nie dziwię. Są przepyszne!



Na stole wigilijnym widnieją także potrawy rybne. Nie można z pewnością o nich zapomnieć, ponieważ stanowią część tradycji. Ryba po grecku, która występuje niemal w każdym domu czy słynny karp. Co to by były za święta bez karpia...

Kolejnym ważnym punktem są dania, których kluczowym składnikiem jest mak np. kluski z makiem, kutia. Chyba, w każdym gronie rodzinnym znajdziemy taką potrawę. Co najważniejsze znajdziemy również makowiec, odrobina wypieków, słodkości nie zaszkodzi J.

Podsumowując, najważniejsze dania na wigilijnym stole to:

- ⇒ Barszcz czerwony z uszkami
- ⇒ Zupa grzybowa
- ⇒ Krokiety
- ⇒ Karp
- ⇒ Ryba po grecku
- ⇒ Sałatka jarzynowa
- ⇒ Kluski z makiem
- ⇒ Kutia
- ⇒ Pierogi
- ⇒ Makowiec
- ⇒ Sernik



Na koniec chciałabym wszystkim życzyć spokojnych, radosnych Świąt Bożego Narodzenia spędzonych w milej atmosferze rodzinnej .



Małgosia S.

Jak zachować się przy stole wigilijnym ?

Zbliżają się święta, każdy z nas chciałby jak najlepiej wypaść przed gośćmi. Dzięki temu poradnikowi dowiesz się jak odpowiednio zachować się podczas Wigilijnej kolacji.

1. Zanim nabierzesz sobie potrawy poczekaj aż gospodyni cię poczęstuje.
2. Nie garb się.
3. Nie trzymaj łokci na stole lecz, poza nim i blisko tułowia.
4. Nie podpieraj głowy ręką opartą na łokciu
5. Zamykaj usta podczas jedzenia, nie mów z pełnymi jedzenia ustami, a serwetkę połóż na kolanach.
6. Po zjedzeniu nóż połóż obok widelca
7. Pijąc herbatę nie trzymaj łyżeczki w filiżance
8. Pestki z owoców wypluj na łyżeczkę, następnie odłóż na talerzyk.
9. Przy stole Wigilijnym nie używaj telefonu tabletu czy innych sprzętów elektronicznych.
10. Skórę i ości ryby przekładaj do osobnego naczynia na odpadki.
11. Przesuwając żywność na talerzu, użyj noża, w żadnym wypadku nie rób tego palcami.
12. Nie kładź brudnych sztućców na obrusie.



Nieudany prezent

Najbardziej trafnym prezentem jaki, można znaleźć pod choinka są rzeczy, które potrafią sprawić radość osobie, która je otrzyma. Przykładem takich upominków może być **bizuteria, kosmetyki, portfel, torebka, część garderoby czy nawet krótki wypad do SPA**. Równie przydatny może okazać się **sprzęt elektroniczny**. Dla dzieci najlepszym prezentem będą zabawki, a jeżeli nie wiemy jaki podarować komuś upominek, to dobrym gestem jest również danie pieniędzy. Są też prezenty, które jednak mniej cieszą. Do tych nie bardzo udanych zaliczamy **środki czystości, bo mało kto chciałby coś takiego dostać**. Kremy przeciw zmarszczkowe są następnym naszym nie przemyślanym upominkiem gdyż mogą one komuś coś zasugerować, a tego byśmy nie chcieli.

Kiedy otwieramy prezenty ?

"Kiedy otwieramy prezenty?", to pytanie często słyszymy w Wigilię, zwłaszcza od dzieci.

W niektórych rodzinach ten moment usankcjonowany jest wieloletnią tradycją i rozpakowywanie upominków odbywa się zawsze o tej samej porze.

Często ich rozdzielanie pomiędzy gości przypada najmłodszym, dla których odczytywanie karteczek z imionami i życzeniami jest doskonałą zabawą. Jednak gdy przy stole zbiera się cała rodzina, często z różnych regionów kraju, a nawet z zagranicy, może powstać wątpliwość, kiedy w Polsce tradycyjnie rozpakowuje się świąteczne prezenty. W Wigilię? W pierwszy dzień świąt? Rano czy wieczorem? Po kolacji czy przed?

Zdania na ten temat są podzielone, jednak przeglądając fora internetowe, gdzie pytanie o moment rozpakowywania prezentów pada regularnie co roku, widać pewną prawidłowość.

Większość internautów jest zgodnych, że podarki powinno otwierać się tuż po kolacji wigilijnej.

Otwieranie prezentów o poranku, w dzień Bożego Narodzenia, to tradycja charakterystyczna raczej dla Amerykanów.



Świąteczne ciasteczka

Składniki:

- 200g miękkiego masła,
- 1/2 szklanki cukru pudru,
- 2 szklanki mąki,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 1 łyżka kakao.

Przygotowanie :

Masło utrzeć z cukrem pudrem na puszystą masę. Dodajemy mąkę, sól i wszystko dokładnie miksujemy. Ciasto podzielić na 2 części. Do jednej dodać kakao i dokładnie połączyć składniki. Formujemy kulę, owijamy w folię aluminiową i wkładamy do lodówki na 1 godzinę. Rozwałkujemy i wycinamy kształty. (ja rozwałkuję ciasto na papierze do pieczenia, wtedy ciasteczka nie lepią się do blatu). Piecz ciasteczka przez 12-15 minut w temperaturze 160 stopni.



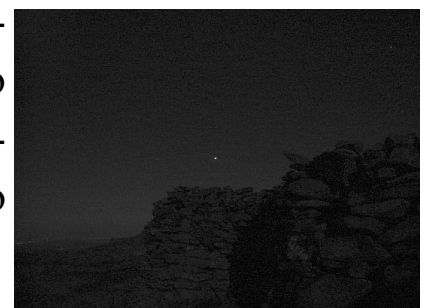
Welcome

Zima coraz bliżej. Świat pod śnieżną pierzyną wygląda przepięknie. Podczas spacerów ośnieżone drzewa, zamrożone strumyki oraz lodowe rzeźby prezentują się bajecznie. Ci, którzy lubią śnieżne pejzaże, powinni zobaczyć, gdzie wybrać się właśnie o tej porze roku. Zapewniamy Was, że **w tych miejscach z pewnością nie będziecie się nudzić i każdy znajdzie tam coś dla siebie.**

Najpiękniejsze miejsca, jakie warto odwiedzić zimą

Jedno z najciekawszych miejsc w Polsce, które koniecznie trzeba odwiedzić zimą to **Beskid Śląski z narciarską stolicą w Szczyrku**. Tam zima zawsze pięknie rozkłada się na falistych wzgórzach. Tu wszystko mnoży się przez trzy: są trzy granice i trzy chyba najbardziej przytulne wioski w regionie, które rozlokowały się właśnie przy trójstyku. Beskidzką Trójwieś tworzą koronkowy Koniaków, narciarska Istebna i położona najbliżej granicy - Jaworzynka. Jest ona pocięta gęstą siatką dróg, które z góry przypominają cienkie, niekończące się wstążki.

Kolejnym **przepięknym w zimę miejscem jest Szklarska Poręba**. To nie-duże miasto, które jest położone pośród Karkonoszy. Jest to jeden z ważniejszych zimowych ośrodków w kraju ze względu na doskonałe, jak na Polskę, warunki narciarskie. Centrum narciarstwa zjazdowego jest Szrenica oferująca aż 12 km tras zjazdowych, od łatwych i średnich po naprawdę trudne. Szklarska Poręba to też miasto owiane legendą. Opowieści o Duchu Gór liczą sobie co najmniej pięć stuleci. Przekazywano je w ludowych podaniach z pokolenia na pokolenie i tak przetrwały do dziś. Mówią o tajemniczym władcy Karkonoszy, który przechadza się po stokach i strzeże przyrody swoich gór. Duch Gór był wielokrotnie tematem prac karkonoskich artystów i można o nim przeczytać niejedną baśń, zarówno w literaturze polskiej jak i czeskiej i niemieckiej. W Karkonoszach otwarto nawet magiczny szlak Ducha Gór.



Jak zrzucić zbędną tkankę tłuszczową?

Jak wszyscy dobrze wiemy, święta to wyjątkowy czas, który spędzamy z bliskimi. Lecz większość z nas lubi sobie nieco podjąć, czego efekty widać po pewnym czasie. Najczęściej jest to zbędny tłuszcz, który nabywamy na brzuchu, nogach, czy też twarzy. Żeby tego uniknąć moglibyśmy oczywiście pohamować się przy wigilijnym stole, czego niewielu jest w stanie dokonać. Kiedy jednak już dojdzie do sytuacji, gdzie „zalało nas” tłuszczem, możemy podjąć kroki, aby nasze ciało pozbyło się go.

Do najbardziej efektywnych ćwiczeń zalicza się:

- Bieganie
- Aeroby
- Interwały
- Jazda na rowerze
- Pływanie
- Brzuski
- Mountain Climbers
- Skakanka
- Bieg w miejscu
- Przeskoki/wypadki
- Pajacyki



Są to ćwiczenia dynamiczne, które dają bodziec naszemu ciału, aby ten spalił tkankę tłuszczową, którą nabyliśmy. Wielką rolę przy zrzucaniu kilogramów odgrywa nasze uwarunkowanie genetyczne, czyli krótko mówiąc genetyka. Można tu wyróżnić 3 podstawowe typy budowy ciała ludzkiego, ale tego już wam oszczędzę. Jeden może jeść praktycznie ile mu się podoba i nadal będzie szczupły, a inny zaś mimo głodówki wciąż nie będzie w stanie schudnąć. Cechy te nabywamy od naszych rodziców, którzy nam te geny przekazali. Na tym to w skrócie polega.

Pamiętajmy jednak że w chudnięciu najważniejsze jest to, co spożywamy. Dieta zawsze jest i będzie kluczowa.

Piotr Bartoszewicz

Biegaj z Denisem

Grudniowy RUNNING - co i jak?

Mimo, że mamy grudzień, to pogoda nas rozpieszcza, bo zupełnie odbiega od tego jak wyobrażamy sobie typową grudniową pogodę. Zamiast śniegu i chłodu, za oknem od kilku, do nawet dziesięciu stopni. Czego chcieć więcej? Może to okazja by wykorzystać ten czas i ruszyć swoje cztery litery? Tylko co robić? Może pobiegać? Skoro tak to załóż wiatrówkę, jakieś wygodne buty, dresy i jazda.

Ale gdyby to było takie proste.. Czasami same chęci nie zawsze wystarczą. Warto mieć jeszcze jakąkolwiek wiedzę na ten temat. Bo bieganie, tak aby się zajechać i sponiewierać całkowicie mija się z celem. Nie sposobem jest się zajechać do ostatniego oddechu, a na następny dzień ledwo wstać z łóżka i narzekać czemu ja jestem taki padnięty i czemu wszystko mnie boli. To przede wszystkim ma sprawiać przyjemność. Tak więc nie warto się pchać od na jakieś ogromne dystanse.. Albo lecieć na 80% swoich możliwości przez połowę trasy... Przebiegniemy połowę, a resztę ledwo się doczłapiemy do domu, albo przejdziemy z wypompowanymi płucami i językiem na wierzchu. Mierzmy siły na zamiary. Najlepiej zacząć od takich dystansów i takiego tempa, na jakich czujemy się dobrze. Np dla kogoś 2km spokojnego biegu (np 6,20min/km) są wystarczające - ok, super. Nawet i to jest dobre, byle by sprawiało nam radochę. Biegaj dalej te 2km, a zobaczysz, że po krótkim czasie możesz pokonać większy dystans męcząc się jeszcze mniej. Tak więc, stopniowo zwiększamy sobie nas dystans, który mamy zamiar pokonać. Bieganie kilka razy w tygodniu w zupełności wstarczy by podnieść nam formę i przede wszystkim polepszyć samopoczucie.

Kilka wskazówek na początek :

- Jeśli masz niezbyt profesjonalne buty, to **NIE BIEGAJ PO ASFALCIE I INNYCH TWARDYCH NAWIERZCHNIACH!** (Stawy Ci się odwdzięczą za kilka/kilkanaście lat.)
- Nie pakuj się od razu na pagórkowaty teren. Albo braknie Ci tlenu, albo siły w nogach. niewykluczone, że jednego i drugiego, haha.
- Biegaj z muzyką! To da Ci więcej motywacji i nie będziesz się nudzić podczas biegu.
- Jeśli zacznie Cię coś porządnie boleć, **ODPUŚĆ!** Czasami lepiej dać sobie siana, niż pogorszyć sprawę i potem leżeć i leczyć jakiś uraz, którego można było z pewnością uniknąć. Nie jesteś pod opieką fizjoterapeutów jak zawodowcy.
- Jeśli jesz duży posiłek, to wyjdź dopiero 2h po nim. Jeśli zjemy niedużo, to 1h w zupełności wystarczy. I nie jedz na siłę tłustych rzeczy, tłuszcze trawią się nawet do 8h.
- Porozciągaj się chwilę po bieganiu, bieganie skraca mięśnie. Unikniesz w ten sposób silnego bólu mięśni na następny dzień i (odpukać) kontuzji.
- Biegaj z aplikacją w telefonie i obserwuj swoje postępy. (np Sport Tracker, Endomondo). **Tak więc.. RUN! :D**



Kącik informatyczny

- LulzSec -

Dobra zabawa przed komputerem to podstawa. To właśnie tą ideą zdawali się kierować członkowie LulzSec, działający zaledwie przez niespełna **dwa miesiące w roku 2011**.

W tak krótkim czasie zdołali jednak zdobyć rozgłos, dzięki któremu na stałe trafili do internetowego kanonu. Blokowano strony, wykradano informacje a następnie upubliczniano je w sieciach torrentowych...

W iście spektakularnym stylu, z dnia na dzień ofiarami padało CIA, brazylijski rząd, Sony, Fox Broadcasting Company, PBS, serwery popularnych gier sieciowych czy choćby brytyjskie SOCA.

Działalność grupy nagle zakończono **25 czerwca 2011 roku**, ale wyrządzone w tym krótkim czasie szkody nie zostały LulzSecowi zapomniane - rok później FBI aresztowało niemal wszystkich członków.

- Cortana -



Wirtualna asystentka Windows 10 Mobile, wreszcie staje się nieco bardziej samodzielna w uruchamianiu stron internetowych.

Odpalanie stron internetowych nigdy nie było mocną stroną Cortany. Wcześniej wirtualna asystentka musiała dane strony mieć przypięte do ekranu startowego.

We wczesnych wersjach Windows 10 Mobile było jeszcze gorzej - **użytkownicy musieli wybierać** stronę z listy. Na razie Cortana własnoręcznie otwiera **tylko kilka** (potwierdzonych przez WMPU) stron - Google, Yahoo, Facebooka (ale już nie Twittera), stronę Pizzy Hut oraz Wikipedię.

Teraz Microsoft wreszcie popracował nad Cortaną. Według raportu z serwisu WMPoweruser Cortana może teraz otwierać stronę po otrzymaniu polecenia głosowego. Nie trzeba dodawać ".com" czy ".net". Na razie projekt ten jest w powijakach - sam Microsoft **niespecjalnie zresztą chwali się** nową funkcją.

Pomysł na sylwestra

Sylwester- kiedy to świętuje się koniec starego roku i początek nowego, Samo święto pożegnania starego i powitania Nowego Roku narodziło się dopiero na przełomie XIX i XX wieku. Początkowo obchodzono je tylko w bogatszych warstwach społeczeństwa, stopniowo zwyczaj przedostawał się do życia uboższych ludzi. Na początku XX wieku pojawiły się lokalne zwyczaje przeżywania nocy sylwestrowych

Jak miło spędzić sylwestra:

Domówka, czyli typowa impreza w mieszkaniu, jeżeli miejsce jest już przyozdobione, chipsy i paluszki zakupione, goście zaproszeni to można zaczynać dobrą zabawę. Impreza, biba, melanz, party, fiesta w domu to najlepsza propozycja na sylwestra, gdzie małym kosztem można wspaniale się zabawić.

Jeśli kogoś nudzi szara rzeczywistość, chce wcielić się w zupełnie odmienną postać, a nawet przenieść się do innej epoki, wybierze imprezę przebieraną, na takiej imprezie mile widziane są najdziwniejsze kreacje jakie tylko można sobie wyobrazić.

Większość ludzi w noc sylwestrową wybiera się z przyjaciółmi do klubu lub wynajmują lokal, gdzie mogą spędzić czas z paczką przyjaciół i w miłym towarzystwie przywitać Nowy Rok.

Ubiór sylwestrowy:

Elegancko, ale z rozważą, chcemy wyglądać jak milion dolarów ale przede wszystkim pamiętajmy o wygodzie, musimy przecież wytrzymać całą noc ! :)

Dla Pań - Powodzeniem cieszą się małe czarne, ale np. z rękawem z koronki lub całe pokryte świecącymi cekinami czy brokatem, dziewczyny uwielbiają szpilki, pamiętajmy jednak żeby nie przesadzać z ich wysokością, długo na 20 cm obcasie ciężko będzie przetrwać całą noc.

Dla Panów - najlepsza mieszanka wygody i elegancji. Można założyć zwykłe jeansy do tego koszula lub jakiś zwykły T-schirt i marynarka. Jeśli chłopak idzie na imprezę z osobą towarzyszącą dobrą opcją jest założenie koszuli w kolorze sukienki jaką ma partnerka.

Kiedy jesteśmy już gotowi nie pozostaje nic innego jak dobrze się bawić a więc

Szcześliwego Nowego Roku !!!

Recenzja filmu "Keith"

Poruszająca historia miłosna z tytułową rolą ulubieńca amerykańskich nastolatek Jesse McCartneya, który sławę zawdzięcza występom z boysbandem Dream Street. Fabuła koncentruje się na sercowych perypetiach Natalie, inteligentnej uczennicy szkoły średniej. Razem z chłopakiem Raffem i gronem przyjaciół często spędzają wieczory przy ognisku nad wodą. Z drugiej strony jeziora obserwuje ich Keith, dziwak i samotnik. Niespodziewanie partnerem Natalie na zajęciach laboratoryjnych z chemii zostaje właśnie Keith. Dziewczyna początkowo jest wściekła, ale z czasem odkrywa, że jej cyniczny kolega ma również swoje zalety. Mimo że jest zagubiony i niepewny, potrafi być miły, opiekuńczy, a także dowcipny.

HOLIDAY

"**Holiday**" ma inteligentny scenariusz i obsadę, w której znalazły się największe gwiazdy Hollywood. W głównych rolach można podziwiać Cameron Diaz, Kate Winslet i Jude Law.

Gdziekolwiek na kuli ziemskiej byśmy się nie znaleźli, problemy sercowe ludzi są z grubsza podobne. Recepty na samotność mogą być rozmaite, czasami warto wsiąść do samolotu i przenieść się na inny kontynent, a nasze życie zupełnie się odmieni. Tak postanawiają zrobić Amanda i Iris, dwie piękne dziewczyny mające problemy z facetami. Jedna zerwała z chłopakiem, druga jest zakochana bez wzajemności w koledze z pracy. Obie wpadają na pomysł spędzenia świąt w jak najbardziej odległym zakątku i znajdując swoje oferty w sieci, wymieniają się domami. Iris jedzie do Los Angeles, Amanda natomiast spędzi czas na angielskiej wsi. Oczywiście żadna z nich nie pozostanie samotna zbyt długo, bo jak to w komedii romantycznej, tuż za rogiem zawsze czai się nowa miłość. Jest to film idealny na bożonarodzeniowy wieczór, rozbawi do łez, a przy okazji wprawi nas w miły, świąteczny nastrój.

Chevrolet Impala

Do roku 1996 luksusowy samochód osobowy produkowany przez należącą do General Motors firmę Chevrolet. Impala został ponownie wprowadzony do produkcji w roku 2000 jako przednionapędowy samochód klasy średniej. Ed Cole, główny technik Chevrolet pod koniec lat 50. określił model jako "prestżowy samochód w zasięgu przeciętnego amerykańskiego obywatela".

W latach 1958-1965 Impala był najdroższym luksusowym pojazdem od Chevroleta, którego wyróżniającą cechą były wielkie skrzydła z tyłu pojazdu i światła tylne przypominające zmrużone gadzie ślepia. W roku 1965 Chevrolet wprowadził nowy model Caprice który był jeszcze droższy.

Pod koniec lat 60. Impala znajdował się w rodzinie samochodów luksusowych Chevroleta niżej tylko od Caprice, niżej od niego plasowały się bardziej ekonomiczne samochody jak Biscayne czy Bel Air. Głównymi konkurentami Chevroleta Impali byli: Ford Galaxie i Plymouth Fury. Impala był jednym z najbardziej udanych samochodów od General Motors, w początkowych latach produkcji sprzedawał się najlepiej w swoim segmencie. Poziom sprzedaży z roku 1965, który wynosił ponad 1 000 000 egzemplarzy, wciąż jest nieosiągalny dla innych producentów. Od 1958 do 1996 roku sprzedano prawie 13 000 000 egzemplarzy modelu, co czyni go najlepiej sprzedającym się samochodem luksusowym wszech czasów.



Czym jest dla Ciebie wigilia?

1. Do kolacji wigilijnej zasiadasz...

- a) niezadowolony 1 pkt.
- b) jak do każdej innej 3 pkt.
- c) wzruszony, szczęśliwy 5 pkt.

2. W twoim domu prezenty rozdawane są...

- a) przed kolacją wigilijną 1 pkt.
- b) w trakcie kolacji wigilijnej 3 pkt.
- c) po kolacji wigilijnej 5 pkt.

3. Czy znasz słowa kołęd?

- a) całe, ani jednej 1 pkt.
- b) jedną lub dwie 3 pkt.
- c) więcej niż dwie 5 pkt.

4. Czy podczas składania życzeń wigilijnych kręci się łza w oku?

- a) nie 1 pkt.
- b) tak 3 pkt.
- c) nie tylko kręci, po prostu płaczę 5 pkt.

5. Czy wpuściłbyś/wpuściłabyś do domu żebraka, który chciałby zjeść z tobą kolację wigilijną?

- a) nie 1 pkt.
- b) nie wiem 3 pkt.
- c) tak 5 pkt.

6. Czy podczas świąt nachodzą cię refleksje na temat twojego życia?

- a) nie 1 pkt.
- b) może trochę 3 pkt.
- c) zdecydowanie tak 5 pkt.

7. Czy święta to dobra okazja, aby pogodzić się z wrogami i tymi, co zrobili ci krzywdę?

- a) żadna okazja nie jest na to dobra 1 pkt.
- b) tak, ale nie robię tego 3 pkt.
- c) tak i robię to 5 pkt.

8. Czas świąt Bożego Narodzenia, to dla ciebie...

- a) czas nudy 1 pkt.
- b) czas rodzinny 3 pkt.
- c) czas odpoczynku 5 pkt.



Jeśli uzyskałeś(aś) 8-14 punkty

Święta Bożego Narodzenia są dla ciebie stratą czasu i pieniędzy. Być może chwytają cię w swoje szpony szal zakupów i niepowtarzalna atmosfera, ale jednocześnie denerwuje cię to wszystko, co wokół ciebie się dzieje. O duchowym przeżywaniu świąt w twoim przypadku nie ma nawet mowy. Najchętniej zlikwidowałbyś Boże Narodzenie. Najgorsze jednak w tym wszystkim jest to, że wszelkie bożonarodzeniowe tradycje, obrzędy i zwyczaje nie tylko cię męczą, ale uważasz je za niezbyt mądre w dzisiejszych nowoczesnych czasach.

Jeśli uzyskałeś(aś) 15-27 punktów

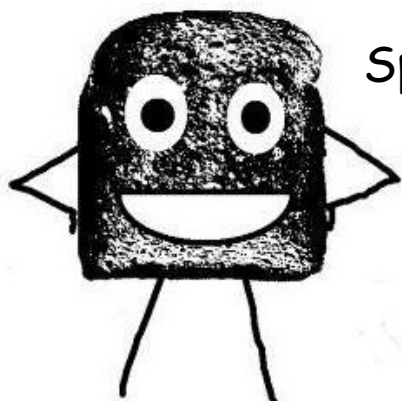
Zdajesz sobie sprawę, że święta Bożego Narodzenia powinny być przeżywane w sposób duchowy. Czasami nawet w tej podniosłej atmosferze nachodzą cię refleksje na temat życia. Nie potrafisz sobie poradzić z natłokiem reklam i poddajesz szaleństwu zakupów i przygotowań. A jednak lubisz tą atmosferę, lubisz i cenisz zwyczaje, obrzędy i tradycje bożonarodzeniowe. Podsumowując - Boże Narodzenie jest cię czasem miotania się między komercją a przeżyciami duchowymi.

Jeśli uzyskałeś(aś) 28-40 punktów

Święta Bożego Narodzenia przeżywasz tak jak powinno się je przeżywać. Duch tych świąt jest w tobie i dlatego nie poddajesz się niczemu, co mogłoby zakłócić twoje świętowanie. Oczywiście robisz wszystko, aby świąteczne dni miały odpowiednią oprawę. Dlatego przepychasz się przez tłum w hipermarkecie, ale nie jest to z pewnością spowodowane chęcią zrobienia jak największych zakupów. Wręcz przeciwnie. Cały ten zgiełk irytuje cię i dopiero, gdy w Boże Narodzenie jesteś z rodziną czujesz się najlepiej. Bardzo cenisz zwyczaje, obrzędy i tradycje bożonarodzeniowe.



Dżołki i betony



Spotykają się dwie choinki, i jedna się pyta:

- Jak tam przed świętami?
- E... Dostałam siekierą po nogach.

W Wielkanoc chłop wchodzi do stodoły i mówi do krowy:

- Mećka, powiedz coś!
- Nic z tego! Ja mówię tylko w Wigilię.

Co mówi bombka do bombki?

Chyba nas powieszają.

Jak samobójca spędza święta Bożego Narodzenia?

- Wiesz się na choince.

- Kochanie, co byś powiedział, gdybyśmy wzięli ślub w Boże Narodzenie?

- Daj spokój, Maryśka! Po co mamy sobie psuć święta?

Pozdrowienia

Pozdrawiam Julite ;*****

Pozdrawiam Alkapone

Pozdrowienia od 1LOA dla P.Bindugi

Pozdrowienia dla Kacpra Smolenia od koleżanki z języków

Pozdrawiam Szymusia Leszczyka

Pozdrawiam modela z 2LOA <3

Pozdrawiam Paulinke, Miske i Malpinke <3

Pozdro dla Żółtka i Rutko ^^

Pozdrowienia dla Juli i Fryty

Pozdrowienia dla Borniaków <3

Pozdro dla Izy :*

Pozdrowienia dla M.Kubickiego i Cichosa :D

Pozdrawiam Natalię Jabłońską

Pozdrowienia dla Madzi, Olci, Gosi, Hani, Werci, Sylwi i Krzepy z 2LOA :)

Pozdrawiam moją najukochańszą Aleksandrę Kubicką :*

Pozdro dla Jara Bednara

Pozdro dla Karolka

Pozdrawiam Karczonka i Olę

Pozdro dla mnie

pozdro dla pani z biologii (y)

Pozdrawiam moje psiapsie: Madzie Jadach Martysie Pierzchałke i Paulinke Gierczyńską

Pozdrawiam Świętego Mikołaja

Pozdrawiam Haniulę :*

Pozdrowienia dla Denisa :D

Pozdrawiam największego grubasa w szkole- pozdro Gosia <3

Pozdrowienia dla Michała :D

Pozdrowienia dla Mostkowa!

Pozdrowienia dla tenisistów (M.C., M.K i S.W)

Pozdro dla Dominika S. z 4 Tm

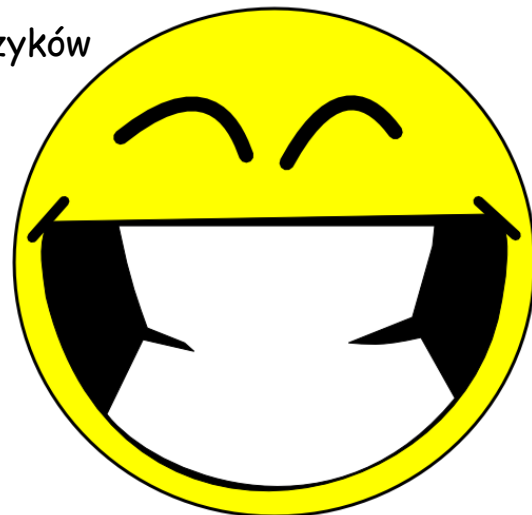
Pozdrawiam chłopaka z gitarą z klasy 1LOB

Pozdro dla Madzi Baran :)

Pozdrawiam gang :)

Pozdrawiam Krzepę! :D

Pozdrawiam najładniejsze dziewczyny w szkole czyli z klasy 2LOA



Stopka redakcyjna

Dział techniczny:

Damian Ladra ITi

Piotr Bartoszewicz ILOa

Jakub Nawolski ILOa

Denis Nogalski ILOb

Redaktor naczelny:

Cyprian Sobolewski IIILOa

Z-ca red. Naczelnego:

Denis Nogalski ILOb

Sekretarz:

Jakub Nawolski ILOa

Opiekun:

Pani Marta Szafkowska

Redaktorzy:

Mateusz Zatorski ITi

Mateusz Durlak ITi

Robert Zima ITi

Amanda Majewska ILOa

Alicja Fatyga ILOa

Damian Maciąg ILOa

Paulina Brożek ILOa

Maja Pfeifer ILOb

Ania Sierant ILOb

Paulina Stanisławek ILOb

Klaudia Jastrzębska ILOb

Monika Kwiaton ILOb

Wiktoria Egier ILOb

Natalia Gimińska ILOb

Aleksandra Motyka ILOb

Wiktoria Bednarczyk ILOb

Weronika Wasiak ILOb

Roksana Szmiel ILOb

Katarzyna Lewandowska ILOb

Jakub Smoleń ILOb

Julita Podsiedzi ILOa

Magdalena Bunda ILOa

Katarzyna Szczerba ILOa

Małgorzata Strzemecka ILOa

Magdalena Olszacka ILOa

Rafał Kamiński ILOa

Izabela Heyser ILOa

Mateusz Szklarz IIILOa

Cyprian Sobolewski IIILOa

Zarząd gazetki:

Mateusz Szklarz IIILOa

Cyprian Sobolewski ILOa

Jakub Nawolski ILOa

Denis Nogalski ILOb

Piotr Bartoszewicz ILOa

MAILE NA ADRES:

sqlpress@gmail.com