

# TOP PRESE

**CENA: 2 zł**

+ niepytko



**Luty 2014**

## **Stopka redakcyjna**

### **Dział techniczny:**

Cyprian Sobolewski ILOa

Dominik Lesiak ILOa

Mateusz Szklarz ILOa

### **Redaktor naczelny:**

Cyprian Sobolewski ILOa

### **Z-ca red. Naczelnego:**

Monika Teodorczyk IILOb

### **Sekretarz:**

Marta Jagodzińska IILOb

### **Opiekun:**

Pani Marta Szafkowska

### **Redaktorzy:**

Klaudia Sieczkowska IILOb

Patrycja Gawin IILOb

Beata Kierepka IILOb

Eliza Lindner IILOb

Aleksandra Michalska IIILOc

Joanna Urbanowska IILOb

Klaudia Kobiałka IILOb

Julia Welc IILOb

Manuela Zajko IILOb

Marta Zmarzlik IILOb

Marta Jagodzińska IILOb

Weronika Pałyga IIILOC

Anna Grodowczyk IILOc

Eliza Pyrka IILOc

Justyna Kalata IIILOc

Karolina Zwierzchowska III-  
LOc

Patrycja Cytryna IIILOc

Klaudia Jabłońska IILOb

Szymon Czerwonka ILOa

Mateusz Szklarz ILOa

Cyprian Sobolewski ILOa

Dominik Lesiak ILOa

Patryk Piotrowicz ILOa

### **Zarząd gazetki:**

Marta Jagodzińska IILOb

Monika Teodorczyk IILOb

Mateusz Szklarz ILOa

Cyprian Sobolewski ILOa

Dominik Lesiak ILOa

MAILE NA ADRES:

[sqlpress@gmail.com](mailto:sqlpress@gmail.com)

# SŁOWEM WSTĘPU

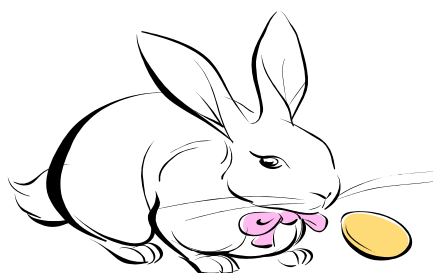


**CYPRIAN  
SOBOLEWSKI**

Mamy początek lutego, miesiąca zakochanych czyli przytulasów, całusów i zrządzenia tych, którzy preferują bycie singlem. Niezależnie od tego czyś sam mamy dla ciebie masę artykułów z różnych dziedzin tematycznych jak kultura, sport, kosmetyka i wiele innych. Tak zatem, bawcie się dobrze podczas lektury i wyczekujcie zbliżających się wielkimi krokami ferii.

## Pozdrowienia

- Pozdrawiam Olę i Klaudię z II LOB
- Pozdrawiam Agnieszkę z II LOB
- Pozdrawiam Monikęęę :\*
- Pozdrowienia dla Kłapouchego :\*
- Pozdrawiam Martuxiiii, pamiętaj, my jesteśmy lepsze, więc 4 „i”
- Pozdrowienia dla Nizińskiej z I LOB
- Pozdrowienia dla Sieczuła z II LOB
- Pozdrowienia dla całej nieogrzewanej szkoły
- Pozdrawiamy zielonowłosą Nikę z II LOB
- Miniprzedsiewziętorstwo NIAM pozdrawia wszystkich potencjalnych klientów
- FIT to superfirma i założyciele to ja ich kocham
- Pozdrowienia dla Oli Szaji, Kasi Majewskiej i Karoliny Lisowskiej od Klaudii =) ;\*
- Pozdro dla Bigosa i jego dziewczyny Karo!!!
- Pozdrawiam klasę II LOC, Agnieszkę B. oraz wszystkich , którzy chcą być pozdrowieni J Bless
- Serdeczne pozdrowienia dla Agi i Martałki <3
- Pozdrowienia dla Tedi od Tajemniczej Wielbicielki, KC
- Pozdrowienia dla Szklarza
- Pozdrowienia dla wspaniałej piątki z II LOC, kocham was misie! <3
- Pozdrowienia dla Cwibld (?) z II LOC od Davii i Klaudii
- Pozdro dla Tygrysa z I LOA
- Pozdrawiam ciasnego Wieśka z I LOA
- Propsy dla zakompleksionej Moniczki z II LOB
- Pozdrawiam Elizę, Anię, Izę, Chrystka, Krystka, he J
- Pozdrowienia dla Pauliny Wawrzyński od Wielbiciela ;\*
- Pozdrawiam Słowianki, bo wiem co dobre :D
- Pozdrawiam bardzo serdecznie ludzi z II LOC (oprócz Pytłosa)! Daria, Klaudia, Weronika, Irma jesteście cudowne! <3
- Pozdrowienia dla Karolci z III LOB :\* i dla Dylfona i Ani i Marty (Rycha) od Szajki – naszej kluski
- Pozdrawiamy placków z III LOD
- Pozdrawiam Nikolę Przeniosło z I LOC – wielbiciel
- Pozdrowienia dla Stacha, Patuni i Kamy z I LOB oraz Pani Ewy Wawrzyński za prowadzenie lekcji historii w miłej atmosferze, świetny uśmiech – zagorzała humanistka =)
- Pozdrowienia dla Zdziwionego Pana Syroki
- Ciepłutkie pozdrowienia dla Pani Szafkowskiej <3
- Pozdrowienia dla Klaudii S. z II LOB
- Pozdrawiam Sobola z I LOA
- CAŁUSY DLA WSZYSTKICH ŚLICZYNYCH DZIEWCZYN ZE SZKOŁY Z OKAZJI WALENTYNEK od Szklarza :\* <3
- Pozdrowienia dla Dominika Lesiaka od słodkiej laski z I LOC
- Pozdrowienia dla fantastycznej ekipy gazetki SquIPress
- Pozdrowienia dla Moniczki, Klaudii i Sobola od Szmexa





# NA FILMOWO ..

W tym tygodniu w amerykańskich kinach pojawiła się tylko jedna nowość. Jednak widzowie w ogóle jej nie zauważyli. To bardzo zła wiadomość dla Lionsgate, które w ten sposób notuje drugą klępkę w tym roku. Po "The Legend of Hercules", które dwa tygodnie temu debiutowało wynikiem 8,9 mln dolarów, teraz jeszcze słabiej wystartował "Ja, Frankenstein". Wynik widowiska szacuje się na 8,3 mln dolarów, co przy budżecie rzędu 65 milionów oznacza poważną wpadkę.

Pod nieobecność premier, Amerykanie postanowili wykorzystać weekend na nadrabianie filmowych zaległości. Najlepiej wyszła na tym komedia "Ride Along", która po zaskakującym debiucie przed tygodniem, pozostała na szczycie box office'u. Większość tytułów zanotowała przeciętne spadki. Pozytywnym wyjątkiem była "Kraina lodu", której wpływy zostały zredukowane zaledwie o 23%. Z kolei negatywnym wyjątkiem był horror "Diabelskie nasienie", który stracił ponad 66% wpływów z otwarcia. Ponieważ jednak film był tani w produkcji już teraz wpływy gwarantują zyski.

#	Tytuł	zarobił w weekend	zarobił w sumie	tyg. na ekranie	kina
1	Ride Along	\$21,2	\$75,4	2	2,759
2	Ocalony	\$12,6	\$93,6	5	3,162
3	The Nut Job	\$12,3	\$40,3	2	3,472
4	Kraina lodu	\$9,0	\$347,8	10	2,757
5	Jack Ryan: Teoria chaosu	\$8,8	\$30,2	2	3,387
6	Ja, Frankenstein	\$8,3	\$8,3	1	2,753
7	American Hustle	\$7,1	\$127,0	7	2,304
8	Sierpień w hrabstwie Osage	\$5,0	\$26,5	5	2,411
9	Wilk z Wall Street	\$5,0	\$98,0	5	1,804
10	Diabelskie nasienie	\$2,8	\$12,9	2	2,544

W najbliższy piątek będzie również spokojnie. Do kin wejdą dwa nowe filmy, ale żaden z nich nie pojawia się w więcej niż 3 tysiącach kin. Premierami są: "Labor Day" i "That Awkward Moment".

**CYPRIAN SOBOLEWSKI**





17 grudnia 2013 roku o godzinie 12.00 w sali gimnastycznej przy ulicy Gorzowskiej 63 odbyło się szczególne spotkanie. Szczeciński motocyklista, Sławomir Szychowski, z pasją opowiadał nam o swojej wyprawie do Gruzji SAKARTWELO 2013, której sponsorem był Gospodarczy Bank Spółdzielczy Wraz ze swoimi przyjaciółmi przejechał blisko 10 tysięcy

kilometrów przez 20 dni. Motocyklistom nie chodziło jednak tylko o zwiedzanie.



Dnia 17 grudnia klasa II LO C o profilu ratowniczo-obronnym w ramach realizacji zajęć z edukacji ratowniczo – obronnej pod opieką pani Karoliny Koniecznej i pana Jarosława Bednarka odwiedziła Komisariat Policji w Barlinku.



Z Świątami Bożego Narodzenia wiąże się wiele pięknych tradycji i zwyczajów. Jednym z nich jest odgrywanie inscenizacji o Bożym Narodzeniu zwanej Jasełkami. 20 grudnia, jak co roku, uczniowie naszej szkoły, przy ulicy Szosowej, wprowadziły nas w at-

mosferę świąteczną.



Dnia 13 grudnia 2013 roku odbyło się podsumowanie konkursów edukacyjnych ogłoszonych przez Powiatową Radę Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego w Myśliborzu, w tym Konkursu Filmowego „Pomyśl, nim...” oraz Konkursu Fotograficznego „Bezpieczeństwo w obiektywie”.



28 listopada 2013r. odbył się w naszej szkole po raz kolejny szkolny konkurs „Mistrz gramatyki języka niemieckiego” zorganizowany przez p. Joannę Dydynę-Hawryło i p. Małgorzatę Blezień-Lach.



20 grudnia, w ostatnim dniu zajęć przed przerwą świąteczną wszyscy uczniowie uczący się w budynku przy ulicy Jeziornej mieli okazję być świadkami narodzin Jezusa. I choć było to tylko w przygotowanym przez wolontariuszy wraz z opiekunami przedstawienie bożonarodzeniowe, to wprowadziło nas w atmosferę świąteczną.



Gdy w Mikołajki odwiedziliśmy pacjentów Z P - O w Barlinku obiecaliśmy, że wrócimy. I tak 20 grudnia nasza obietnica się spełniła. Odwiedziliśmy pacjentów chcąc przedstawić im przygotowane przez nas Jasełka.



5 grudnia, w przeddzień obchodzonych Mikołajek dzieci z oddziału przedszkolnego SP nr 1 w Barlinku odwiedził święty Mikołaj. Przechadzając się ulicą Jeziorną Mikołaj nie zapomniał również o nas, uczniach ZSP nr 1 uczących się w budynku przy ulicy Jeziornej.

**/news**

# MIĘŚNIE BRZUCHA



## JULIA WELC

Przede wszystkim nie trenujemy ich codziennie. Przetrenowanie mięśni brzucha może sprawić, że staną się hipertoniczne i nie jest to najbardziej efektywne podejście. Hipertoniczny czyli - mający większy stopień napięcia - oznacza to, że twoje żebra są nieustannie ciągnięte w dół, a miednica w górę. Zatracamy łuk

lędźwiowy, rozwijamy pewien stopień kifozy (zaokrąglenie górnej części pleców) i bardzo szybko pojawiają się problemy z bólem pleców i urazami. Budowa włókien mięśniowych wskazuje również na to, że nie powinniśmy trenować ich codziennie. Nasz mięsień prosty brzucha składa się mniej więcej po równo z mięśni szybko i wolnokurczliwych, tak jak na przykład ręce i uda. Przy odpowiednim treningu potrzebny jest im czas na regenerację.

W zależności od fazy, w której się znajdujemy, powinniśmy trenować je dwa lub trzy razy w tygodniu w nienastępujące po sobie dni. Skład i złożoność naszych mięśni brzucha wpływają również na to, że reagują one dobrze na różnorodny trening. Pogląd, że mięśnie brzucha reagują jedynie na dużą ilość powtórzeń i wysoką częstotliwość treningu to nieporozumienie pod każdym względem. Więc jeśli trenujesz swoje mięśnie brzucha, pamiętaj o tym, aby zawrzeć w treningach różnorodną stymulację. Wyjaśnienie: nieoznacza to, że w każdym ruchu podczas każdego treningu. Oznacza to, że program treningowy powinien być ogólnie dobrze zrównoważony.





# VIRTUAL REALITY

Virtual reality – termin jednocześnie dość dobrze kojarzony przez osoby siedzące w temacie nowinek sprzętowych, graczy, a nawet zwykłych ludzi którzy przeczytali o całym zjawisku w Internecie, a jednak porządnie od nas odległy. Dlaczego tak jest? Pewnie dlatego, iż dotąd żadna firma nie wzięła tematu na poważnie spychając większość projektów do miana nikomu niepotrzebnych zabawek dla bogatych. Znaki na niebie i ziemi wskazują jednak, iż niedługo cała sytuacja może ulec diametralnej zmianie.

Nie chcę abyście rozpatrywali ten tekst jako skrótowy opis tego co wiemy o *Oculus Rift*. To bardziej felieton na temat całego zjawiska VR skupiający się właśnie na nim. Spróbuję nakreślić powody takiego stanu rzeczy.

## EVERY TIME IS A GOOD TIME FOR A VR

Gry zawsze były i będą w wielu aspektach umowne. Nigdy nie odwzorują zbyt pieczołowicie rzeczywistości, a nawet jeśli to raczej nie wróżę sukcesu takim ultrarealistycznym tytułom. **Co innego wręczenie nam jak najbardziej realistycznych doznań** zachowując uproszczenia jakie w prawdziwym życiu nie mają racji bytu (nie czuję jak rymuję). Do czego dążę? W tym roku światło dzienne i nasze pieniądze (dużej części z nas) ujrzą konsole nowej generacji. Podejrzewam, że zanim na dobre przywykniemy do ich obecności (bo dla mnie taki przeskok nie będzie czymś łatwym) medialny szum długo ich nie opuści. Wiadomo, morze opinii, początek równie nowych sporów o słuszność zakupu i inne pierdoły (które swój początek mają już w sumie w tej chwili), ale nie o tym chciałem pisać. **Pragnę za to abyście na chwilę zapomniaли o PS4, XBO, nowej generacji i tym**

wszystkim, aby waszym oczom ukazała się „zabawka” która jest obecnie moim najbardziej oczekiwanym sprzętem po który będę biegł jak tylko pojawi się w sklepie. Dlaczego? Bo oto szansa by moje doznania podczas grania były całkowicie nowym przeżyciem i mam szczerą nadzieję, iż przeżyciem wyjątkowym, wartym każdej ceny.

No ale spróbujmy spojrzeć też trochę chłodniejszym okiem. Po pierwsze, zdaje sobie sprawę, że pewnie wiele projektów podobnego rodzaju (czyli po prostu gogle VR) jest w tym samym czasie tworzona i być może *Oculus* powołany do życia dzięki *Kickstarterowi* okaże się błahy gdy na scenę wejdą Microsoft, Sony, Google (to znaczy, już coś tam pokazali, ale to na razie zbyt mało aby o tych projektach mówić poważnie, nawet tych ukończonych) czy inni wielcy producenci. Dlaczego więc piszę właśnie o *Oculus Rift*?

**Przede wszystkim dlatego, iż jego możliwości można ujrzeć już teraz, wystarczy kupić prototyp. Do tego Internet roi się od masy nieoficjalnych, lepszych lub gorszych, aplikacji, filmików, artykułów etc.** pokazujących na przykład połączenie okularów z... działającym jak *Move* podpinany pod PS3, kontrolerem ruchu *Razer Hydra*. I naprawdę każdy kolejny pokaz tego co z tym urządzeniem można wyczarować sobie przed oczami sprawia, że mój apetyt na nie ciągle rośnie. **Do tego całość mimo wszystko ładnie się prezentuje i jest leciutka** (przynajmniej jak na tego typu sprzęt), a coraz więcej producentów deklaruje chęć wspierania urządzenia. Jak to będzie wyglądać w praktyce – zobaczymy. Ja staram się być dobrej myśli.



**Pozdro: Mateusz Szklarz**

Volkswagen Golf II-Najlepszy po skonczeniu,, prawka".

Jeżeli do tej pory zastanawialiście się, jaki samochód wybrać po ukończeniu prawa jazdy to jest to właśnie Volkswagen Golf II. Może nie jest to Chevrolet Camaro o mocy 500KM, ale pewnością nie jest to też „litrowy maluch”, lecz nie chodzi o to aby zaraz po otrzymaniu tego „świszka”, który umożliwi wam wstęp na drogi publiczne rwać asfalt i jeździć jak taksówkarz, tylko nauczyć się wprawy. Ale do czego dążę, chodzi mi głównie o to aby ukazać zalety tego kompaktowego lecz zwrotnego samochodu. A mianowicie:

- Przede wszystkim jest ekonomiczny (oczywiście w zależności od pojemności)
- Tanie i łatwo dostępne części.

- Nie wymusza częstej naprawy prócz podstawowych podzespołów.

Lecz co najważniejsze macie do wyboru określone pojemności przy skąpanym spalaniu:

Model	Cylindry	Zawory	Pojemność	Moc	Moment obrotowy
1.6 D	4	8	1588 cm <sup>3</sup>	40 kW (54 KM)	100 Nm (JP,ME)
1.6 TD Kat.	4	8	1588 cm <sup>3</sup>	44 kW (60 KM)	110 Nm (1V)
1.6 TD	4	8	1588 cm <sup>3</sup>	51 kW (70 KM)	133 Nm (JR,MF)
1.6 TDic / GTD	4	8	1588 cm <sup>3</sup>	59 kW (80 KM)	155 Nm (RA,SB)

A teraz trochę z innej beczki. Warto poznać historię tego fenomenu.

W 1983 roku do niemieckich salonów trafiła nowa generacja Golfa. Od pierwowzoru różnił się m.in. tym, iż miał większy rozstaw osi i obszerniejszy bagażnik, zmodernizowano także sylwetkę. W tej wersji Golf był produkowany do 1992 roku. W 1985 roku wchodzi Golf II GTI 16V o mocy 139 KM (pierwszy silnik 16V w swojej klasie). W marcu 1989 roku wprowadzono do oferty dwie sportowe wersje: Golf Rallye i Golf G60 Limited. Obie wyposażone w napęd na cztery koła (Syncro) i sprężarkę mechaniczną (kompresor) "G". Pierwsze 5 tys. sztuk ma silnik ośmierzaworowy 1,8 l i 118 kW/160 KM.

Wierzę, że się skusicie:)

**UWAGA! UWAGA!**

# KUPCIUSZEK

Ruszyła nasza internetowa strona KupCiuszek, gdzie możecie kupić w bardzo dobrym stanie za niewielką cenę ubrania oraz różne rzeczy, typu książki, akcesoria i dodatki. Wybierz się na zakupy online i odwiedź naszą stronę na allegro.pl (nazwa użytkownika: *kupciuszekzsp1*).

[http://allegro.pl/listing/user/listing.php?  
us\\_id=35401963](http://allegro.pl/listing/user/listing.php?us_id=35401963)

ZAPRASZAMY RÓWNIEŻ DO LAJKOWANIA NASZEGO FAN-PEJDŹA, GDZIE BĘDZIECIE Z NAMI NA BIEŻĄCO:

[https://www.facebook.com/pages/  
KupCiuszek/581239765290913](https://www.facebook.com/pages/KupCiuszek/581239765290913)

**POLEĆ NAS SWOIM ZNAJOMYM!**

W razie jakichkolwiek pytań, wątpliwości – pisz do nas!  
Jesteśmy elastyczne na negocjacje cenowe!

Pozdrawiamy  
Ekipa KupCiuszek ;)



Czy więc wreszcie jest szansa aby podczas grania rzeczywiście oderwać się od rzeczywistości? Sądzę, że tak i to bardzo duża. Bądźmy szczerzy: na większość rzeczy które odczuwamy (nawet na ból) ogromny wpływ mają nasze oczy. One rejestrują co się dzieje i potrafią mieć wpływ na inne zmysły. **Nie dziwota więc, że postawienie kroku na wirtualnej ziemi, kiedy otacza nas wirtualny świat i wirtualne postacie jest przeżyciem** (no po prostu musi nim być!) niezwykłym. Póki co *Oculus* wyświetla obraz tylko w 720p lecz dogłębnie przyszłości, ma się to zmienić. Jest to oczywiście jedna z wielu poprawek (czy może usprawnień) jakie jeszcze przed premierą pełnej wersji (która raczej nie odbędzie się w tym roku) trzeba zaimplementować. **Innym, do tego niezbyt dobrze rokującym, babolem są nieprzyjemne efekty odczuwane przez niektóre osoby po kontakcie z urządzeniem.** No cóż, jakby nie patrzeć w jakimś stopniu oszukujemy swój mózg. O czym warto wspomnieć, według Brendana Iribe'a, dyrektora generalnego firmy stojącej za *Oculus*em, najnowsze modele (mówię tu wciąż o Development Kitach) są nieudogodnienia pozbawione.

Prototyp urządzenia na oficjalnej stronie kosztuje 300 dolarów. To dość dużo, zwłaszcza zważając na fakt, iż to tylko (czy może aż, zważając na fakt, że mimo wszystko dobrze sprawuje się w akcji?) pokazówka możliwości aniżeli prezentacja ich w całej okazałości. Wielu powie na pewno, że niepotrzebnie się nakręcam, ale od zarania dziejów marzyłem o goglach wirtualnej rzeczywistości z prawdziwego zdarzenia, takich które przeniosą mnie dosłownie do innego świata. Dziś ten sen staje się coraz bardziej realny. Aha, nowe zamówienia będą wysyłane dopiero w grudniu.

Co jeszcze podoba mi się w tym sprzęcie? Otwartość. **Wierzę, że po premierze całość będzie na tyle przystępna aby użytkownicy mogli**

**sami bez problemu tworzyć aplikacje na Oculusu.** Architektura wersji prototypowej jak najbardziej pozwala mieć na to nadzieję, czy to wyjdzie w praktyce – jeszcze się zobaczy. Mnie do szczęścia na jakiś czas powinna wystarczyć Hatsune Miku do użytku własnego. **Oczywiście poza wspomnianą panienką możliwości są ograniczone tylko wydajnością urządzenia i równie dobrze zamiast wirtualnej dziewczyny możemy mieć wirtualnego pieska, być świadkiem inwazji obcych, obejrzeć film, przejść się po fikcyjnym mieście czy nawet takim prawdziwym odwzorowanym w 3D... nawet gdy to piszę przechodzą mnie ciarki, a to tylko czubek góry lodowej i tego co jeszcze można wymyślić. I nie, nie wróżę z fusów jak to się mówi – po prostu chciałbym aby wymienione wyżej rozwiązania znalazły się w finalnym produkcie.** Na razie to trzymajmy kciuki aby *Oculus Rift* w ogóle wyszedł, miał odpowiednio przystępną cenę i osiągnął wielki sukces (byłbym też wdzięczny za dystrybucję w naszym pięknym kraju).

Na koniec pozostaje mi tylko czekać z niecierpliwością aż dziecko zrodzone z *Kickstatera* wreszcie wejdzie na salony i sam będę mógł sprawdzić prawdziwe możliwości oferowane nam przez deweloperów i ile z nich sprawdza się w praktyce. Oby twórcy nie odplynęli w morzu pochwał, pozytywnych opinii, nagród i dalej skupiali się na dostarczeniu nam sprzętu VR z najwyższej półki. **Takiego jakiego jeszcze nie było, a także takiego na jakiego warto będzie wydać ciężko zarobione pieniądze. Wtedy będę zadowolony, myślę że wy też.**



## 4 domowe maseczki na zimę



Zimą skóra jest szczególnie narażona na działanie czynników zewnętrznych. Nie musisz jednak wydawać fortuny, by ją zabezpieczyć i dobrze chronić. Maseczki możesz wykonać również sama!

### **Maseczka z awokado**

Jest świetna dla suchej skóry, którą zima bardzo podrażnia. Bardzo prosta w wykonaniu: rozgnieć miąższ awokado widelcem, dodaj kilka kropli oliwy z oliwek i nałóż miksaturę na twarz. Ta odżywcza maseczka dostarczy skórze wielu witamin, minerałów i antyoksydantów oraz składników zmiękczających, które walczyć będą z zimową suchością skóry.

### **Białkowa**

Różne produkty nabiałowe dobrze odżywiają zmęczoną skórę. Możesz wykorzystać jogurt naturalny, maślanekę, kefir, śmietanę. Nałóż wybrany produkt na skórę omijając okolice oczu. Potrzymaj 10-15 minut i zmyj chłodną wodą.

Ta maseczka odżywia i odmładza, przywraca naturalne pH skóry i chroni przed wpływem zimowej pogody.

### **Maseczka z białek jajka**

Jest najlepsza dla tłustej skóry z rozszerzonymi porami. Nałóż białko na twarz, pozwól maseczce wyschnąć i zmyj wodą. Maseczka odświeża skórę i sprawia, że wygląda ona zdrowo. Zimą tworzy na skórze naturalną barierę ochronną przed mrozem i wiatrem.

### **Maseczka z płatków owsianych**

To dobra kuracja dla skóry podrażnionej przez wiatr i mróz. Zrób maseczkę mieszając w równych proporcjach płatki owsiane, żółtko jajka i miód. Trzymaj na twarzy przez 20 minut, zmyj ciepłą wodą. Maseczka ta zmiękcza, odświeża i leczy skórę.





# Mateusz Szklarz

*Jeremy Clarkson —  
któż to taki?*

Jeremy Clarkson to angielski dziennikarz telewizyjny, zajmujący się motoryzacją. Na początku lat dziewięćdziesiątych zaczął prowadzić w BBC "Top Gear", jeden z najlepszych programów motoryzacyjnych w Europie, co przyniosło mu sławę w angielskiej telewizji. Był także prezenterem cyklu "Jeremy Clarkson's Extreme Machines", który zajmował się innymi pojazdami (samoloty, łodzie podwodne itp.). Znany ze swojej kontrowersyjności, bezkompromisowych poglądów oraz typowo "wyspiarskiego" poczucia humoru.

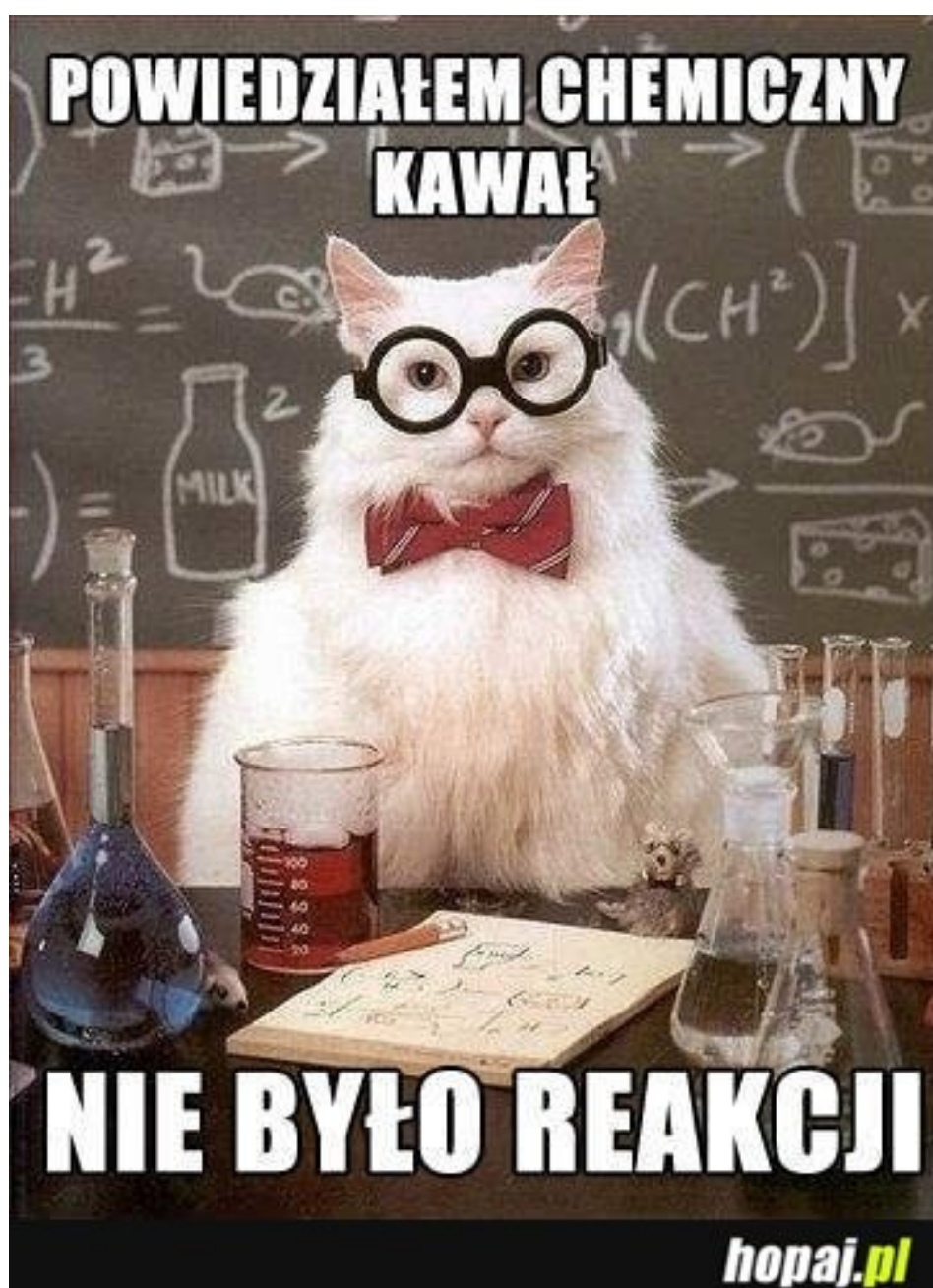
Prezenter miał wypadek samochodowy podczas kręcenia zdjęć do dwunastej serii Top Gear, gdy celowo wjechał w ścianę z cegieł samochodem ciężarowym, jednak siła zderzenia była znacznie intensywniejsza niż przewidywano. Był to pierwszy tak poważny wypadek Clarksona od 31 lat.

W trakcie kręcenia programu Top Gear, Clarkson odbył wiele podróży po całym świecie, m.in. przepląnął samochodem-amfibią własnej konstrukcji przez kanał La Manche wspólnie z Richardem Hammondem i Jamesem Mayem.

Tato kto to jest alkoholik? - Pyta Jasiu.

-Widzisz te cztery drzewa? Alkoholik widzi osiem.

-Ale tato tam są tylko dwa drzewa.





Policjant zatrzymuje samochód, którym jadą trzy osoby.

- Gratuluję - mówi policjant - jest pan tysięcznym kierowcą, który przejechał nową szosą.

Oto nagroda pieniężna od firmy budującej drogi!

Obok pojawia się reporter i pyta:

- Na co wyda pan te pieniądze?

- No cóż - odpowiada po namyśle kierowca - chyba w końcu zrobię prawo jazdy...

Żona kierowcy z przerażeniem:

- Nie słuchajcie go panowie... On zawsze lubi żartować, gdy za dużo wypije!

W tym momencie z drzemki budzi się, siedzący z tyłu dziadek i widząc policjanta zauważa:

- A nie mówiłem, że skradzionym samochodem daleko nie zajedziemy!...

Pewna para w średnim wieku z północnej części USA, zatęskniła w środku mroźnej zimy do ciepła i zdecydowała się pojechać na dół, na Florydę i mieszkać w hotelu, w którym spędziła noc poślubną 20 lat wcześniej.

Mąż miał dłuższy urlop i pojechał o dzień wcześniej.

Po zameldowaniu się w recepcji odkrył, że w pokoju jest komputer i postanowił wysłać maila do żony.

Niestety omylił się o jedną literę.

Mail znalazł się w ten sposób w Houston u wdowy po pastorce, która wróciła właśnie do domu z pogrzebu męża i chciała sprawdzić, czy w poczcie elektronicznej są jakieś kondolencje od rodziny i przyjaciół.

Jej syn znalazł ją zemdloną przed komputerem i przeczytał na ekranie: Do: Moja ukochana żona

Temat: Jestem już na miejscu.

- Wiem, że jesteś zdziwiona otrzymaniem wiadomości ode mnie. Teraz mają tu komputery i wolno wysłać maila do najbliższych. Właśnie zameldowałem się. Wszystko jest przygotowane na twoje przybycie jutro. Cieszę się na spotkanie.





# Gdzie na studia po maturze z geografii?



Nie zawsze wybierając się na geografę, musisz zdawać geografę na maturze. Jednak są uczelnie, gdzie z geografą na świadectwie maturalnym możesz startować na filologię angielską, filozofię czy pracę socjalną. Oto krótki przegląd ofert dla maturzystów zdających egzamin z geografii.

**Administracja** - Absolwent administracji (w zależności od specjalizacji) może zostać zatrudniony m.in. jako: urzędnik do spraw podatków, urzędnik organów udzielających licencji, pośrednik pracy, asystent ubezpieczeniowy, specjalista analizy rynku pracy, referent administracyjno-biurowy, urzędnik państwowy, urzędnik samorządowy, pracownicy urzędów pracy, administracji oświatowej.

**Analityka gospodarcza** - Absolwent studiów będzie analitykiem gospodarczym, który będzie mógł prowadzić samodzielnie lub częściej w zespole analizy i prognozy gospodarcze.

**Architektura krajobrazu** - Absolwenci architektury krajobrazu są zatrudniani m.in. do: wykonania prac inwentaryzacyjnych terenowych obiektów krajobrazowych, pełnienia funkcji pomocniczych w strukturach administracji samorządowej, wykonania czynności technicznych w zespołach projektowych, wykonywania prostych prac projektowych w zakresie urządzania ogródków przydomowych, niewielkich terenów zieleni w obszarach urbanistycznych i wiejskich oraz elementów małej architektury w niezabytkowych zespołach urbanistycznych i wiejskich, obsługi technicznej w strukturach administracyjnych parków narodowych, parków krajobrazowych i innych obszarów krajobrazu prawnie chronionych

**Astronomia**- Po ukończeniu astronomii absolwenci mogą: rozpocząć karierę naukową), szukać posady nauczyciela fizyki/matematyki/informatyki w gimnazjum lub szkole średniej, postarać się o pracę dziennikarza działu naukowo-edukacyjnego w gazecie, stacji radiowej, telewizji, zainteresować się branżą komputerową (np. programowanie, witryny internetowe, sieci komputerowe), założyć własną działalność gospodarczą.

**Bezpieczeństwo narodowe**- Ukończenie studiów pozwala na podjęcie pracy m. in.: w strukturach centralnej i terenowej administracji rządowej; w jednostkach samorządu terytorialnego, zajmujących się bezpieczeństwem obywateli i podmiotów gospodarczych oraz w zespołach reagowania kryzysowego.

**Budownictwo**- Absolwenci są przygotowani do podejmowania zadań w zakresie problematyki budownictwa ze szczególnym uwzględnieniem specyfiki budownictwa na terenach wiejskich i osiedlowych, budownictwa hydrotechnicznego, ziemnego oraz technicznej infrastruktury wsi i osiedli. M.in. u projektanta i wykonawcy inwestycji z zakresu budownictwa wodnego, ogólnego i inwentarskiego, w administracji i jednostkach samorządu terytorialnego, w placówkach naukowo-badawczych i szkolnictwie, w placówkach handlujących materiałami budowlanymi.





## Gdzie na studia po maturze z geografii?

**Energetyka-** Energetycy poszukiwani są również w takich dziedzinach, jak: inżynieria ruchu, diagnostyka, bezpieczeństwo oraz niezawodność urządzeń i systemów, zarządzanie w gospodarce energetycznej, sterowanie i automatyzacja systemów i urządzeń energetycznych, monitorowanie i nadzorowanie działalności przedsiębiorstw odnośnie ochrony środowiska i utylizacji odpadów, badania i nauka. Mogą pracować w przedsiębiorstwach zajmujących się eksploatacją w obszarze systemów energetycznych i zakładach związanych z wytwarzaniem, przetwarzaniem, przesyłaniem i dystrybucją energii.

**Ekonomia-** Absolwent może pracować w: przedsiębiorstwach, organizacjach i instytucjach, głównie na stanowiskach operacyjnych bądź pomocniczych – w kraju lub za granicą, w banku, towarzystwie ubezpieczeniowym, funduszach inwestycyjnych, samorządach lokalnych, komórkach finansowych przedsiębiorstwa, w biurze rachunkowym, w firmie audytorskiej, w biurze doradztwa podatkowego, w jednostkach samorządu terytorialnego

**Fizyka-** Absolwenci fizyki są przygotowani do pracy w: laboratoriach badawczych, badawczo-rozwojowych, firmach informatycznych, przemysłowych i diagnostycznych jako specjaliści z zakresu podstawowych prac badawczo-pomiarowych i analizy danych, szkolnictwie

**Informatyka-** Absolwenci informatyki mogą pracować m.in. jako: pracownicy laboratoriów i innych ośrodków badawczych i obliczeniowych, nauczyciele informatyki w placówkach oświatowych różnych szczebli, specjaliści od wdrażania nowoczesnego oprogramowania komputerowego w urzędach i innych instytucjach, administratorzy sieci informatycznych w firmach i przedsiębiorstwach, graficy komputerowi, programiści.

*Eliza ;)*



Gottfried

# Styczniowe smuteczki

mały pisarz



Dni mijają nieubłaganie. Cały świąteczny czar już dawno za nami. Tak bardzo wyczekiwane święta skończyły się tak szybko... Już nawet nie mam ochoty zapalać lampek, których wciąż nie zdjęłam w moim pokoju. Mamy styczeń, czas postanowień. Często myśli się o tym mie-

siącu jak o momencie idealnym na nowy początek. Jednak aktualnie nie mam ochoty nic zmieniać, nie planuję, że w tym roku na pewno skoczę na bungee czy zacznę grać w lotto (to drugie to oczywiście żart). Nie mam zamiaru chudnąć, mieć średnią ocen 5,0, zacząć uprawiać jakiś sport z wielką pasją, zacząć rysować i wkładać w to całe swoje serce. Wstawanie wcześniej rano to już i tak za dużo wysiłek jak dla mnie. O, a ostatnio spadł nawet długo wyczekiwany śnieg. Znowu pada i zaraz topnieje pozostawiając po sobie tylko brud. Nie da rady wyjść na przyjemny spacer, bo zaraz marznie nos, a ręce nabierają koloru dojrzałego jabłka. Dni wciąż są krótkie, wychodzę do szkoły gdy jest ciemno, a gdy jestem już w domu, nie zdążę nawet zjeść obiadu a za oknem już panuje zmrok. Moje życie stało się rutyną, z którą nie mam siły walczyć. Trwam biernie, nic nie robiąc. To na co mam najbardziej ochotę to spanie i leniuchowanie. A może to ze mną jest teraz coś nie tak? Dopadły mnie zimowe smutki. Chyba muszę zacząć walczyć sama ze sobą. Może jakieś małe postanowienie nie byłoby złym pomysłem? Jedno jest pewne - oczekuję nowego, lepszego roku.

# Psychotest walentynkowy:

1. Za miesiąc urlop, planujecie wspólny wyjazd. Jak będą wyglądały wasze wakacje?

- a/ chciałaś odpocząć na plaży, ale dałaś się namówić na objazdową wycieczkę ze zwiedzaniem,
- b/ zawsze marzyliście o wspólnych wakacjach w Tajlandii i już kupiliście bilety,
- c/ tydzień w górach i tydzień nad morzem – choć macie inne potrzeby, szukacie kompromisowych rozwiązań,
- d/ jak zwykle nie udało się dograć terminów urlopów – spędzisz wolne w domu, bo Twój ukochany musi zostać w pracy.

2. Jak zostaliście parą?

- a/ to była miłość od pierwszego wejrzenia,
- b/ uznałaś, że to porządny człowiek i będziesz mogła na nim polegać w związku,
- c/ jakiś czas byliście dobrymi przyjaciółmi, aż okazało się, że to coś więcej,
- d/ byłaś w nim zakochana od dłuższego czasu, zanim zwrócił na Ciebie uwagę.

3. Miałaś okropny dzień w pracy. Jak spędzasz wieczór?

- a/ spędzasz wieczór z ukochanym – nieważne, co razem robicie, wystarczy że on jest obok, żebyś czuła wsparcie,
- a/ sama, na zakupach w galerii handlowej,
- c/ dzwonicz do przyjaciółki i razem idziecie gdzieś na lampkę wina,
- d/ liczysz, że Twój mężczyzna poprawi Ci jakoś humor, ale on woli oglądać mecz w telewizji

4. Czy Twój mężczyzna rozumie Twoje potrzeby?

- a/ czujesz, że on rozumie Cię bez słów,
- b/ czasem jest Ci przykro, że sam nie wpadnie na to, jak sprawić Ci radość albo zapomina o tym, co dla Ciebie ważne,
- c/ nie wymagasz od niego, żeby wszystkiego się domyślał – po prostu mówisz o tym, czego Ci brakuje,
- d/ masz wrażenie, że on w ogóle nie liczy się z Twoimi potrzebami.

5. Czy często się kłócicie?

- a/ nigdy
- b/ często zdarzają się konfliktowe sytuacje, ale zawsze staracie się znaleźć rozwiązanie
- b/ bardzo rzadko, ale to byłoby dziwne nigdy się nie kłócić
- c/ niemal codziennie

6. Jak spędzacie weekendy?

- a/ wszystko robicie razem – od wspólnego sprzątnięcia, zakupów po wizytę u babci i wyjście do kina,
- b/ wyjeżdżacie razem za miasto w góry albo nad jezioro.
- c/ on w sobotę gra w tenisa, Ty idziesz do fryzjera, ale w niedzielę obowiązkowo jecie razem obiad całą rodziną,
- d/ każde z Was ma swoje sprawy do załatwienia, raczej nie

będziecie mieć dla siebie czasu,

7. O co najczęściej się kłócicie?

- a/ o nic nigdy się nie kłócicie,
- b/ o bałagan w domu i podział obowiązków,
- c/ o politykę i poglądy na różne tematy,
- d/ czasem ciężko znaleźć temat, który nie byłby zarzewiem konfliktu.

8. Co najbardziej lubisz w swoim ukochanym?

- a/ jest Twoim ideałem, wszystko w nim Ci się podoba,
- b/ to, że ma takie same zainteresowania jak Ty,
- c/ kocha się za nic, lubisz zarówno jego zalety, jak i wady,
- d/ jego zaradność i opiekuńczość.

9. On spóźnił się na umówione spotkanie ze znajomymi, Ty przez cały wieczór nie szczędziłaś mu złośliwych uwag. Kiedy wróciliście do domu wybuchła kłótnia. Co robicie potem?

- a/ po kłótni zawsze przychodzą ciche dni – nie odzywamy się do siebie przez tydzień, a potem oboje odpuszczamy,
- b/ pierwsza sprzeczka zazwyczaj wywołuje lawinę kolejnych pretensji,
- c/ staracie się ochłonąć i następnego dnia spokojnie porozmawiać o tym, co sprawiło każdemu z was przykrość,
- d/ on trzaska drzwiami, Ty płaczesz w poduszkę.

10. Jak spędzacie święta?

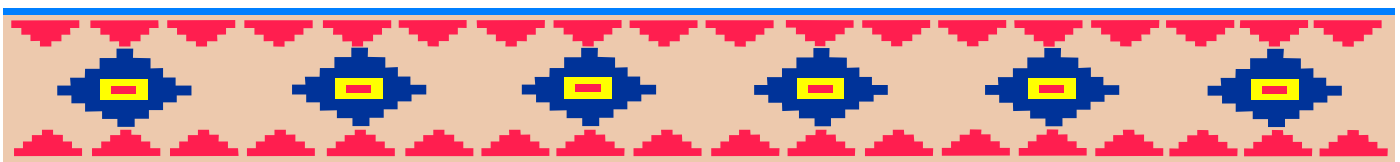
- a/ wszystkie święta spędzacie z Twoją rodziną,
- b/ jeśli tylko się da, spędzacie święta sami w domu lub gdzieś wyjeżdżacie
- b/ na zmianę – raz odwiedzacie Twoich, a raz jego rodziców,
- c/ osobno, każdy ze swoimi bliskimi,

11. Czy zastanawiasz się czasem, jak wyglądałoby Twoje życie u boku innego mężczyzny?

- a/ nie wyobrażam sobie być z kimkolwiek innym,
- b/ czasem wydaje Ci się, że ktoś inny lepiej by o Ciebie zadbał,
- c/ czasem się nad tym zastanawiasz, kiedy poznasz kogoś interesującego,
- d/ często myślisz o tym, zwłaszcza po kolejnych sprzeczkach.

12. Czy dobrze znasz swojego ukochanego?

- a/ jesteście najlepszymi przyjaciółmi, znacie się na wylot,
- c/ pociąga Cię, kiedy druga osoba mężczyzna ma w sobie tajemnicę,
- d/ różnie to bywa, czasem wydaje Ci się, że wiesz o nim wszystko, a mimo to cały czas Cię czymś potrafi zaskoczyć,
- b/ czasem obawiasz się, że nie on mówi Ci o sobie wszystkiego.





# Psychotest walentynkowy:

13. Co najbardziej lubicie robić razem?

- a/ spędzać czas w domu, oglądając filmy przy lampce wi-na,
- b/ wyjeżdżać na wakacje,
- c/ nie ma znaczenia co robicie, zawsze świetnie się bawicie razem,
- d/ wszystko zależy od jego humoru – jak ma zły nastrój potrafi wszystko zepsuć.

Rozwiązanie testu:

Najwięcej odpowiedzi A

Wyglądacie na idealną parę – zawsze razem, nie odpuszczacie sobie na krok, zapatrzeni i zakochani w sobie bez pamięci. Inni tylko marzą o miłości, takiej jak wasza. Nie widzicie poza sobą bożego świata... Szkoda, bo świat dookoła też jest bardzo ciekawy. Spędzając czas tylko ze sobą, tracicie wiele innych ważnych momentów w życiu.

Co jednak stanie się, kiedy minie okres największego zauroczenia? Nagle może się okazać się, że oprócz siebie nie macie żadnych innych znajomych. Gdy poczujesz, że chciałabyś jednak mieć choćby niewielki kawałek swojego życia tylko dla siebie, nie znajdziesz nikogo, z kim mogłabyś wyskoczyć na kawę albo babski wieczór.

Nigdy się nie kłóćcie, ale czy na pewno macie takie samo zdanie na wszystkie tematy? Czy zastanawiałaś się, jak sobie poradzicie sobie, kiedy życie wystawi wasze uczucie na próbę? Pamiętaj, że to właśnie trudne chwile i to, jak sobie z nimi poradzimy, najmocniej cementują związki.

Macie ogromne szczęście, że połączyło was tak silne uczucie. Ale o miłość można dbać nie tylko oddając jej się bez reszty. Warto dostrzegać różnice między sobą, swoje wady i zalety. Warto czasem dać sobie chwilę wytchnienia i od siebie odpocząć, żeby za chwilę móc znów za sobą zatęsknić.

Najwięcej odpowiedzi B

Łączą was wspólne pasje i zainteresowania. Wybieracie te same potrawy w restauracji, filmy w kinie, lubicie jeździć w te same miejsca. Wydawałoby się, że jesteście idealnie dobrani, ale są chwile, kiedy czujesz, że czegoś Ci brakuje... Czasem czujesz się mało rozumiana, czasem zamiast z nim, wolisz spotkać się z przyjaciółką i to jej się zwierzyć ze swoich problemów.

Świetnie bawisz się ze swoim partnerem, ale życie to nie tylko zabawa. Czy twój wybranek jest kimś, na kim będziesz mogła zawsze polegać? Czy ty będziesz potrafiła być dla niego oparciem, kiedy będzie tego potrzebował? Czy rzeczywiście wspólne zainteresowania, to najważniejsza rzecz, jaka może połączyć dwójkę ludzi? W związku równie ważna jak zauroczenie i namiętność, jest przyjaźń. Ona pomaga parom przetrwać.

nie tylko wtedy, kiedy jest dobrze. Łatwo jest być ze sobą, kiedy jest miło i przyjemnie. To znacznie trudniejsze w sytuacjach, gdy pojawiają się kłopoty. Jeśli marzysz o idealnym związku ze swoim partnerem, powinniście nauczyć się być ze sobą nie tylko na dobre, ale i na złe.

Najwięcej odpowiedzi C

Z pozoru wasz związek jest zwyczajny. Kochacie się, ale czasem spędzacie czas osobno. Zdarza Wam się pokłócić, ale traktujecie to jak coś zupełnie normalnego. Kiedy macie inne potrzeby, zamiast tracić czas na sprzeczki, szukacie kompromisowego rozwiązania. Akceptujecie swoje wady, nie wymagacie od drugiej osoby, żeby była idealna.

Tak naprawdę wasz związek jest wyjątkowy. Łączy was nie tylko miłość, ale i głęboka przyjaźń. Możecie polegać na sobie nawzajem. Zwracacie uwagę na potrzeby drugiej osoby, nie zapominając przy tym własnych. Potraficie otwarcie ze sobą rozmawiać. Nie chodzi Wam o to, żeby się we wszystkim ze sobą zgadzać, ale żeby się dobrze rozumieć. Inni mogliby się tego od Was uczyć. Jednym słowem jesteście... idealnie dobrani.

Najwięcej odpowiedzi D

Jak często zadajesz sobie pytanie, czy ten związek ma jeszcze sens? Być może czas wreszcie skonfrontować marzenia o idealnej miłości z rzeczywistością, nawet, jeśli okazałoby się to dla Ciebie bolesne.

Być zakochaną to zdecydowanie za mało, by stworzyć szczęśliwy związek. Od swojego mężczyzny masz prawo wymagać, by szanował i zaspokajał twoje potrzeby. Był dla Ciebie przyjacielem i oparciem w każdej sytuacji, a nie tylko wtedy, kiedy ma na to ochotę. Wieczne kłótnie i nieporozumienia raczej nie wróżą, żeby miało się to nagle zmienić.

Ludzie, którzy są dla siebie ważni, starają się też spędzać ze sobą każdą wolną chwilę. Pomyśl o tym, kiedy kolejne wakacje lub święta będziesz spędzać bez niego. Może szkoda tracić czas i... poszukać kogoś lepiej dobrego.



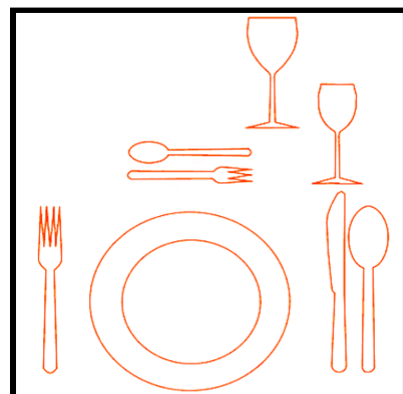


# SAVOIR VIVRE, CZYLI JAK DOBRZE SIĘ ZA- CHOWYWAĆ

Wyrażenie savoir-vivre pochodzi z języka francuskiego. Savoir znaczy wiedzieć, za to vivre znaczy po prostu żyć.

Stąd wyrażenie to przetłumaczyć można jako sztuka życia. Czy znasz obowiązujące zwyczaje i reguły grzeczności obowiązujące w naszym kraju? Sprawdź to!

1. Kiedy ziewasz – zawsze zasłaniaj usta dłonią! Nikt nie jest ciekaw Twojego użębienia.
2. Nie przeklinaj w miejscach publicznych, czasami lepiej jest trzymać język za zębami.
3. Zapamiętaj, że zawsze chodzimy prawą stroną chodnika.
4. Nie przepychaj się w supermarketach, to bardzo niegrzeczne.
5. A znasz zasady przedstawiania się oraz przedstawiania komuś innych osób?  
Ogólnie rzecz biorąc – osobie „ważniejszej” przedstawiamy najpierw mniej „ważną”. Tej o wyższej randze, tą o niższej. A w sytuacjach nieformalnych młodszą – starszej, a mężczyznę – kobiecie.
6. Zakazane jest poprawianie makijażu przy stole.
7. Kiedy jesz obiad w gościach, nie należy maczać pieczywa w zupie.
8. Bułki nie gryziemy, lecz odłamujemy po kawałku.
9. Podczas toastów nie stukamy się kieliszkami, a jedynie kierujemy kieliszek w stronę osoby honorowanej toastem lub w kierunku naszych sąsiadów.
10. Gdy jesz potrawę, do których nie używa się noża, trzymaj widelec w prawej ręce.
11. Podczas rozmowy staraj się utrzymać kontakt wzrokowy z rozmówcą.
12. Dbaj o higienę jamy ustnej.
13. Bardzo ważne jest, abyś zawsze dbał/a o swoje dłonie i paznokcie. Muszą być czyste i równo obcięte.
14. Nie żuj gumy, jeśli prowadzisz z kimś rozmowę.
15. Pamiętaj o magicznych słowach „proszę”, „przepraszam” oraz „dziękuję”.
16. Chłopcy powinni wiedzieć, żeby zawsze przepuszczają płec przeciwną w drzwiach.
17. Ważne jest także, aby nakładając sobie potrawę, wziąć zdecydowanie pierwszy kawałek z brzegu, a nie szukać po całym półmisku, dotykając coraz to innych kawałków.
18. Gdy podnosisz do ust łyżeczkę, widelec czy filiżankę, trzymaj ją pierwszymi trzema palcami prawej ręki, dwa ostatnie zaś trzymaj równolegle lub skurczone. Nigdy nie wyginaj ich w górę — co, nie wiadomo dlaczego, niektórzy ludzie uważają za wyraz estetyki i elegancji.
19. Jeśli wychodzisz na spacer ze swoim pupilkiem, nie zapomnij posprzątać po nim!
20. Bądź uprzejmy/a, uśmiechaj się, bo to właśnie uśmiech topi wszelkie lody.
21. Nie udawaj, że nie dostrzegasz niepełnosprawności - bądź na tyle otwarty w rozmowie - na ile otwarta jest osoba niepełnosprawna.
22. Oto jak powinien wyglądać poprawie zastawiony stół:



# Niebezpieczne skoki

**Thomas Morgenstern**, bardzo dobry austriacki skoczek, zaliczył fatalny upadek podczas drugiego treningu na mamuciej skoczni Kulm w Bad Mitterndorf. Austriak od razu został zastłonięty płótnem przez lekarzy i natychmiast zawieziono go karetką do kliniki Unfallkrankenhaus w Salzburgu. Pierwsze komunikaty lekarzy nie były najlepsze. Morgenstern miał obite płuca, liczne krwiaki a jego stan początkowo określono jako krytyczny i zagrażający życiu. Jednak po kilkunastu dniach rodzina i kibice skoczka mogli odetchnąć z ulgą. Thomas Morgenstern wyszedł ze szpitala w Salzburgu - wykluczono zagrożenie życia, skoczek obudził się ze śpiączki farmakologicznej i był przytomny. Teraz został zawieziony do prywatnej kliniki w Klagenfurcie, gdzie czeka go długa rehabilitacja. Austriacki skoczek narciarski przebywał pod opieką lekarzy w Salzburgu od 10 stycznia.

Jednak według opinii lekarzy wciąż nie jest wykluczone, że weźmie on udział w igrzyskach olimpijskich, które rozpoczynają się 7 lutego w Soczi. Trener austriackich skoczków Alexander Pointner czeka na informacje o stanie zdrowia swojego zawodnika. Byłby to niewiarygodny powrót Morgensterna, po tak groźnie wyglądającym upadku.

Miejmy nadzieję, że Thomas Morgenstern wróci do zdrowia po tym wypadku i zaprezentuje nam się nie tylko na skoczni w Soczi ale również na innych obiektach. J



Marta :D

14 LUTY- Magiczna data dla zakochanych! Przygotuj swojej drugiej połowce pyszny deser, muffinki czekoladowo-bananowe aby dodatkowo osłodzić ten wspaniały wieczór we dwoje. Nic innego nam nie pozostaje jak życzyć wszystkiego dobrego i SMACZNEGO !!

♥ Muffinki czekoladowo – bananowe ♥

Składniki:

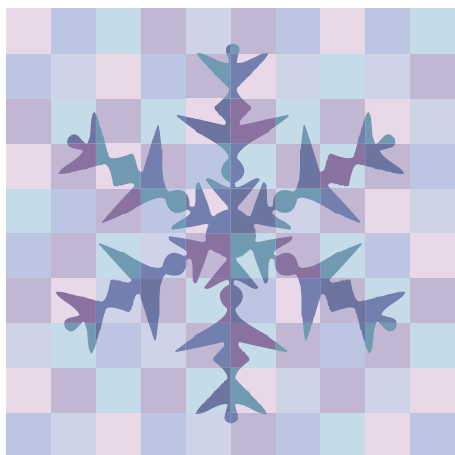
1 szkl mąki  
1 szkl cukru  
4 łyżeczki kakao  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
50 g czekolady np. deserowej  
1 szkl mleka  
½ szkl oleju roślinnego  
2 jajka  
1 duży banan

Wykonanie:

Banana obieramy, rozgniatamy widelcem i roztrzepujemy z jajkami, mlekiem i olejem. Do drugiej miski przesiewamy mąkę, proszek do pieczenia i kakao. Dodajemy cukier. Czekoladę siekamy w drobna kosteczkę i również dodajemy do mąki. Do suchych składników wlewamy składniki mokre, mieszamy wszystko. Ciastem napełniamy foremki na muffinki. Pieczemy ok 40 min w 180st.



Gdy codziennie zjesz witaminę, smutny już nie będziesz i życie będzie bardziej kolorowe. A figura odjazdowa ! ; )



## FERIE W MIEŚCIE

**SZYMON CZERWONKA**

**Nareszcie zima!. Niestety, większość z nas na nią narzeka. Wiadomo, jest ciemno, zimno, mokro, przez większość czasu, często nie widać nawet słońca. Ale nie ma co się zniechęcać – dla pocieszenia nadchodzą ferie , mnóstwo osób wyjeżdża poza miasto a nawet poza kraj, ten artykuł kieruje do osób spędzających tegoroczne ferie w mieście.**

Jak wiemy podstawą jest dobrze zorganizowany czas , najważniejsze jest aby go nie marnować i spożytkować go w dobry sposób, może to co za chwilę napisze nie jest idealnym sposobem na spędzanie ferii, ale zapraszam do czytania. Polecam przede wszystkim mnóstwo snu, przez to będziemy mieli energię na cały dzień , ale czy sen starczy? Oczywiście że nie! Nadzwyczaj ważną sprawą jest solidne śniadanie bogate w warzywa owoce i solidną porcję mięcha (nie dotyczy wegetarianów). Dotleniony mózg działa o wiele lepiej, wyjdź trochę na dwór. Śnieg jest? Nie ma? Bez znaczenia, pograć w piłkę nożną można zawsze, tak samo jak w inne sporty. Może nie lubisz sportu? To zawsze możesz spędzić trochę czasu odśnieżając dobroczyinnie komuś podjazd albo coś w stylu wolontariatu. Resztę czasu można zawsze spędzić na spokojnym przeglądaniu fejsa czy innych stron. Nie jestem jakimś ekspertem w tej dziedzinie myślę że to chyba na tyle jeśli chodzi o sposób spędzania ferii w mieście.



# WALENTYNKI

Walentynki to co roczne święto zakochanych przypadające 14 lutego. Zwyczajem w tym dniu jest wysyłanie listów zawierających wyznania miłosne lub kartek walentynkowych. Zakochane pary w tym dniu obdarowują się drobnymi upominkami. Do Polski obchody walentynkowe trafiły w latach 90. XX wieku z kultury francuskiej i krajów anglosaskich, a także wraz z kultem świętego Walentego z Bawarii i Tyrolu. Święto to konkuruje o miano tzw. święta zakochanych z rodzimym świętem słowiańskim zwanym potocznie Nocą Kupały lub Sobótką, obchodzonym w nocy z dnia 21 na 22 czerwca. W Polsce z okazji walentynek organizowane są dyskoteki i bale, cieszące się dużą popularnością.

*Dla Ciebie moje usta, dla Ciebie moje ręce  
I oczy dzięki Tobie widzące coraz więcej.  
Dla Ciebie moje myśli, dla Ciebie moje słowa,  
Którymi swoje serce chcę Tobie ofiarować.  
Dla Ciebie wszystkie kwiaty z mej wyobraźni pól  
I serce, co bez Ciebie nie zagra żadnej z ról.*



*Czy pamiętasz jak to było  
Gdy byliśmy sam na sam  
Bicie serca mi mówiło  
że dla siebie ciebie mam  
Gdy trzymałam Cię w ramionach  
całowałam usta Twe  
wtedy zrozumiałam  
ze naprawdę kocham cię.*

*Z okazji Dnia Zakochanych dużo miłości i  
szczęścia, samych cudownych chwil spędzonych  
we dwoje !*

**Patrycja Gawin & Beata Kierepka**

## ☺ Sałatka z pomarańczą i szynką

### Składniki:

ryż - 200 gramów  
wędzona szynka - 200 gramów  
pomarańcze - 2 sztuki  
puszka czerwonej fasoli - 1 sztuka  
puszka kukurydzy - 1 sztuka  
Sos sałatkowy czosnkowo-ziółowy  
Knorr - 1 opakowanie  
oliwa - 3 łyżki  
natka pietruszki do dekoracji



### sposób przygotowania:

1. Ryż ugotuj i ostudź.
2. Pomarańczę obierz, pokrój w plastry i odłóż. Kukurydzę odsącz z zalewy. Fasolę precedź i przepłucz, szynkę pokrój w kostkę.
3. Sos sałatkowy Czosnkowo-ziółowy Knorr wymieszaj z wodą, następnie połącz z oliwą.
4. Schłodzony ryż, szynkę, pokrojoną pomarańczę, fasolę i kukurydzę przełóż do salaterki. Polej przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj.
5. Plastry pomarańczy ułóż na talerzach, połóż na nich finezyjnie sałatkę i udekoruj listkami natki pietruszki.

A tu mamy kilka dowodów na to jak wspaniale działają na nas owoce. Które nie długo będziesz mógł kupić w szkole, będą one sprzedawane przez miniprzedsiębiorstwo FIT. Pierwsza akcja 11,02,2014 ZAPRASZAMY ; )

Wiśnie - działają uspokajająco

Brzoskwinie - są bogate w potas i żelazo

Winogrona - "relaksują" naczynia krwionośne

Jabłka - wzmacniają odporność

Arbuz - kontroluje tętno

Pomarańcze - pomagają w utrzymaniu pięknej skóry i dobrego wzroku

Truskawki - walczą z procesem starzenia

# Przyroda wokół nas

## KALENDARZ EKOLOGICZNY

LUTY:

2 lutego – Światowy Dzień Obszarów Wodno-Błotnych – World Wetland Day

11 lutego – Dzień Dokarmiania Zwierzyny Leśnej

## INFORMACJE

**XXIX Olimpiada Wiedzy Ekologicznej – 13.01. 2014 r.**

Olimpiada Wiedzy Ekologicznej to najpopularniejsza wśród 29 istniejących aktualnie w Polsce i zarejestrowanych w Ministerstwie Edukacji Narodowej. Jest ona adresowana do uczniów szkół ponadgimnazjalnych wszystkich typów a jej zakres merytoryczny obejmuje następujące bloki problemowe:

- ekologię klasyczną,
- wody i ich ochronę,
- gleby i ich ochronę,
- gospodarkę rolną i leśną,
- żywność i zdrowie,
- ochronę przyrody,
- ochronę powietrza,
- odpady, promieniowanie, hałas,
- zagadnienia społeczno-gospodarcze związane z ochroną środowiska w Polsce i na świecie.



Jednocześnie obowiązuje znajomość bieżących zagadnień z zakresu ekologii i ochrony środowiska publikowanych w prasie codziennej, emitowanych w radiu i telewizji.

U nas w szkole również odbyła się OWE (13.01.2014 r.) a o jej wynikach i laureatach napiszemy następnym numerze gazetki

## CIEKAWOSTKI PRZYRODNICZE

### Jaka roślina ma największy kwiat ???

Największy pojedynczy kwiat świata wyrasta na **raflezji Arnolda**, pasożytniczej roślinie rosnącej w tropikalnych puszczech Borneo i Sumatry. Jego średnia osiąga 80-100 centymetrów i może ważyć nawet **10 kilogramów**. Oprócz rozmiarów, kwiat ten znany jest z wydzielania bardzo nieprzyjemnego, wręcz cuchnącego zapachu gnijącego mięsa, który służy do zwabienia zapylających go muchówek. Z powodu zapachu miejscowa ludność nazywa go trupim kwiatem. Pojawia się raz na kilka lat, a kwitnienie trwa około tygodnia.



### Czy pszczoły posługują się komputerami???

Nie, **nie posługują się** nimi, ale sposób w jaki latają od kwiatka do kwiatka jest tak doskonale zorganizowany, że wydaje się jakby miały do dyspozycji to urządzenie i dodatkowo bardzo dobrej jakości oprogramowanie. Ludzie osiągają wyniki odległości jakie pokonują pszczoły, korzystając ze skomplikowanych programów komputerowych opracowanych przez informatyków, a one mają do dyspozycji jedynie mózg wielkości ziarna piasku.

Marta :D





## Nagłówek artykułu w środku

Ten artykuł może składać się ze 150–200 wyrazów.

Stosując biuletyn jako narzędzie promocji, można użyć zawartości z innych materiałów marketingowych, na przykład artykułów prasowych, badań rynku i raportów.

Niezależnie od właściwego celu, którym jest zapewne sprzedanie produktu lub usługi, prezentuj przede wszystkim informacje przydatne odbiorcom.

Doskonałym przykładem przydatnej zawartości, którą można dodać do biuletynu, są artykuły własne, kalendarz nadchodzących wyda-

rzeń czy promocyjna oferta nowego produktu.

Ponadto można też korzystać z artykułów z innych źródeł, na przykład z sieci Web. Poruszane tematy mogą dotyczyć różnych zagadnień, ale artykuły powinny być związane.

Większość zawartości używanej w biuletynie można również przenieść do witryny sieci Web. Program Microsoft Publisher pozwala w prosty sposób przekonwertować biuletyn na publikację sieci Web. Gotowy biuletyn wystarczy przekonwertować na witrynę sieci Web, a następnie można ją opublikować.



**Podpis do obrazu/grafiki.**

**„Aby przykuć uwagę czytelników, umieść tutaj interesujące zdanie lub ciekawy cytat z artykułu.”**

## Nagłówek artykułu w środku

Ten artykuł może składać się z 100–150 wyrazów.

Artykuł możesz poświęcić innowacjom, trendom finansowym lub prognozom; możesz skomentować wdrożone procedury lub ulepszenia bądź scharakteryzować tempo rozwoju firmy.

W aktualizowanych kolumnach możesz zawrzeć list od

wydawcy, porady dla czytelników, recenzję książki lub prezentację nowych pracowników albo cennych klientów.

## Nagłówek artykułu w środku

Ten artykuł może składać się z 75–125 wyrazów.

Wybór obrazów lub grafiki to ważny etap dodawania zawartości do biuletynu.

Obraz powinien wiązać się z treścią przekazu. Unikaj wybierania obrazów niepasujących do kontekstu.

W programie Microsoft Publisher znajdziesz tysiące obrazów ClipArt, które można importować do tworzonych

biuletynów. Możesz też użyć specjalnych narzędzi do rysowania kształtów i symboli.

Wybrany obraz umieść w pobliżu artykułu. Obok obrazu lub pod nim dodaj odpowiedni podpis.



**Podpis do obrazu/grafiki.**

## Nagłówek artykułu w środku

Ten artykuł może składać się ze 150–200 wyrazów.

Stosując biuletyn jako narzędzie promocji, można użyć zawartości z innych materiałów marketingowych, na przykład artykułów prasowych, badań rynku i raportów.

Niezależnie od właściwego celu, którym jest zapewne sprzedanie produktu lub usługi, prezentuj przede wszystkim informacje przydatne odbiorcom.

Doskonałym przykładem przydatnej zawartości, którą można dodać do biuletynu, są artykuły własne, kalendarz nadchodzących wyda-

rzeń czy promocyjna oferta nowego produktu.

Ponadto można też korzystać z artykułów z innych źródeł, na przykład z sieci Web. Poruszane tematy mogą dotyczyć różnych zagadnień, ale artykuły powinny być związane.

Większość zawartości używa-

nej w biuletynie można również przenieść do witryny sieci Web. Program Microsoft Publisher pozwala w prosty sposób przekonwertować biuletyn na publikację sieci Web. Gotowy biuletyn wystarczy przekonwertować na witrynę sieci Web, a następnie można ją opublikować.



**Podpis do obrazu/grafiki.**

## Nagłówek artykułu w środku

Ten artykuł może składać się z 100–150 wyrazów.

Artykuł możesz poświęcić innowacjom, trendom finansowym lub prognozom; możesz skomentować wdrożone procedury lub ulepszenia bądź scharakteryzować tempo rozwoju firmy.

W aktualizowanych kolumnach możesz zawrzeć list od

wydawcy, porady dla czytelników, recenzję książki lub prezentację nowych pracowników albo cennych klientów.

## Nagłówek artykułu w środku

Ten artykuł może składać się z 75–125 wyrazów.

Wybór obrazów lub grafiki to ważny etap dodawania zawartości do biuletynu.

Obraz powinien wiązać się z treścią przekazu. Unikaj wybierania obrazów niepasujących do kontekstu.

W programie Microsoft Publisher znajdziesz tysiące obrazów ClipArt, które można importować do tworzonych

biuletynów. Możesz też użyć specjalnych narzędzi do rysowania kształtów i symboli.

Wybrany obraz umieść w pobliżu artykułu. Obok obrazu lub pod nim dodaj odpowiedni podpis.



**Podpis do obrazu/grafiki.**

**„Aby przykuć uwagę czytelników, umieść tutaj interesujące zdanie lub ciekawy cytat z artykułu.”**

# WALENTYNKOWA PLAYLISTA

1. Lady Pank – *Zawsze Tam Gdzie Ty*

*Piosenka która nigdy się nie starzeje i zawsze powraca...*

2. Guns N' Roses – *Don't Cry*

*Jedna z najlepszych ballad rockowych.*

3. Doors Down – *Here Without You*

*Można słuchać tego godzinami, zresztą tak, jak pozostałe piosenki tego zespołu*

4. U2 – *With Or Without You*

*Jest już wiele coverów tej piosenki, jednak nic nie przebije oryginału...*

5. The Rolling Stone – *Angie*

*Idealna...*

6. *Pidżama Porno* – *Nikt tak pięknie nie mówił, że boi się miłości*

*Tytuł mówi chyba sam za siebie.*

7. Maroon 5 - *She Will Be Loved*

*Chyba każdy pamięta tę piosenkę*

8. Bob Marley – *One Love*

9. Bob Marley - *Is This Love*

10. Strachy Na Lachy – *Dzień Dobry, Kocham Cię*

*Każdy fan Strachów i tego rodzaju muzyki zna tekst tej piosenki.*

11. Aerosmith – *I Don't Wanna*

*Miss a Thing*

