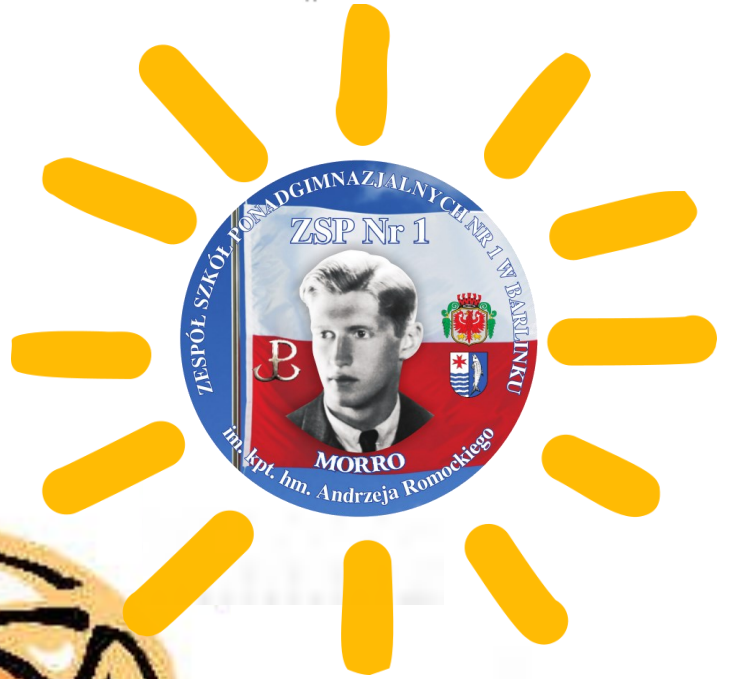


2zł

FOLIO PRESS

+NIEPYTKA



Maj-Czerwiec 05-06/2016

WSTĘPNIAK

Właśnie zaczynamy ostatni miesiąc zmagania szkolnych, które trwają już okrągłe 9 miesięcy. Zapewne każdy z was nie może doczekać się momentu, gdy 24. czerwca wszyscy razem staniemy na boisku, by zakończyć rok szkolny 2015/2016. Do wystawienia ocen końcoworocznych zostały tylko dwa tygodnie, także zmobilizujcie się, aby jak najlepiej wypaść na świadectwie. Jest to ostatni numer naszej gazetki „SQL-press”, dlatego już dzisiaj cała redakcja chciałaby życzyć wam udanych i bezpiecznych wakacji. Będziemy na was czekać w przyszłym roku szkolnym, mamy nadzieję w jeszcze większym gronie redaktorów.

Wywiad

Co prawda dzień mamy jest już za nami, ale warto nawiązać do tego ważnego święta. Dla wielu z nas mama, to autorytet. Osoba, która pokazuje nam jak pokonywać życiowe przeszkody, która wspiera nas o każdej porze dnia i nocy, która kocha nas mimo wszystko a co najważniejsze zawsze, ale to zawsze jest z nami. Osobiście moja mama jest dla mnie całym światem. Jestem świadomy, że bez niej nie był bym w stanie osiągnąć tego co osiągnąłem, dzięki niej mam to czego potrzebuje. Dała mi ciepły dom, niezapomniane chwile, nauczyła mnie jak żyć. Gdy na jej twarzy gości uśmiech to nawet jedyńka z matematyki nie jest w stanie przyćmić tej pięknej chwili. Jest moją bohaterką. Staralem się znaleźć kogoś tak samo wyjątkowego. Kogoś tak samo niezwykłego, niecodziennego... Po długim czasie poszukiwań znalazłem Wiktorię Józwiak. Uczennicę naszej szkoły. Wiktoria uczy się w technikum, osiąga bardzo dobre wyniki w nauce, jest najlepsza w pionie klas technikum. Ale co czyni ją jeszcze bardziej wyjątkową? Jest to fakt, że jest ona mamą małej Julki J Jak wygląda jej życie? Jak mimo tak młodego wieku dała radę pokonać wszelkie bariery? Kto był dla niej wsparciem?

Wszystkiego dowiedziecie się czytając ten właśnie wywiad. Zapraszam!

Rep.: Sprawiasz wrażenie silnej i pewnej siebie osoby, a jaka jesteś naprawdę?

Wiktoria: Co do silnej osoby mogę się z całą pewnością zgodzić. Oczywiście , jak każdy mam chwile gorsze. Całe szczęście potrafię się szybko z tym uporać. Z pewnością siebie bywa różnie J

Rep.: Mimo tak młodego wieku masz bardzo bogaty życiorys. Co uważasz za swój największy sukces?

Wiktoria: Największym sukcesem dla mnie jest codzienność J Możliwe, że dla niektórych śmiesznie to brzmi , ale tak właśnie jest. Dziecko, szkoła , dom i praca - gdy wszystko uda mi się pogodzić jestem szczęśliwa.

Rep.: Chciałbym przejść do meritum naszej rozmowy. Powiedz mi proszę co pojawiło się w twojej głowie gdy dowiedziałaś się, że będziesz mamą?

Wiktoria: Byłam przerażona . Nie wiedziałam co mam zrobić . Bardzo długi czas dochodziła do mnie ta wiadomość .

Rep.: Co powiedziała byś dziewczyną, które chciały by usunąć ciążę?

Wiktoria: Jest to dla mnie nie do pojęcia , że ktoś może sobie tak w ogóle pomyśleć . Pewnie bym przytoczyła im swoją historie i walczyłabym o to , żeby tego nie zrobiły . W momencie w którym dziewczyna zdecydowałaby się jednak urodzić na pewno byłabym wsparciem .

Rep.: Jak to jest nosić pod sercem malutkiego człowieka?

Wiktoria: Jest to naprawdę wspaniałe uczucie . Gdy poczułam pierwsze ruchy - popłakałam się . Każdego dnia rozwijała się a patrzyłam jak mój brzuszek rośnie. Już wtedy ja i moja rodzina mówiliśmy i śpiewaliśmy do niej .

Rep.: Czy spotkałaś się przez to z jakimiś nieprzyjemnościami?

Wiktoria: Spotkałam i to naprawdę z wieloma. Na początku bardzo mnie to przybijało ,

mamami - daje mi to dużego kopniaka i chęć do walki ze wszystkimi przeciwnościami w moim życiu .

Rep.: Kto był dla Ciebie największym wsparciem?

Wiktoria: Największym wsparciem w tamtym okresie jak i teraz jest moja mama. Jest przy mnie zawsze gdy jej potrzebuję . Dzięki jej i taty pomocy mogę kontynuować szkołę . Nie wyobrażam sobie jak wyglądałoby moje życie , gdybym nie otrzymała od nich tyle wsparcia.

Rep.: Czy bałaś się porodu?

Wiktoria: Bałam się i to panicznie. Naczytałam się tylu rzeczy w internecie , że w pewnym momencie rozważałam nad cesarką. Dziś już wiem jak jest naprawdę i mam dobrą radę dla przyszłych mam; każda kobieta przechodzi poród inaczej, nie ma czego się bać, prędzej czy później większość z Was i tak to czeka .

Rep.: Jak przygotowywałaś się do dnia, w którym przybędzie ci o jedno imię więcej (czyli mama).

Wiktoria: Jeżeli chodzi o przygotowanie psychiczne to w tak młodym wieku nie ma na to szans. Powiem szczerze, że będąc w pierwszej ciąży chyba żadna kobieta do końca nie wie co ją czeka. Zaraz po porodzie, całe szczęście przyszło mi to wszystko naturalnie.

Rep.: Czy również jesteś zwolenniczką twierdzenia, że faceci nie znieśli by porodu?

Wiktoria: Zdecydowanie to prawda! Teraz mówię już o tym spokojnie i z uśmiechem na twarzy , ale w momencie gdy rodziłam było całkiem inaczej. W skali do 10 boli tak na około 1000. Jako kobieta rodząca naturalnie - mogę powiedzieć , że w momencie gdy położyli mi Julię na brzuchu zapomniałam już o całym bólu, wtedy już nic nie było ważne, tylko moja córka.

Rep.: W pionie technikum jesteś najlepszą uczennicą. Jak godzisz szkołę z wychowaniem dziecka?

Wiktoria: Jest ciężko i to nawet bardzo . Kiedyś uczyłam się i odrabiałam lekcje kiedy miałam ochotę , dziś mogę to robić tylko wtedy gdy akurat znajdę czas . Sami nauczyciele zresztą widzą , że czasem po cięższych nockach jestem jakby nieobecna. Mimo wszystko jestem z siebie dumna, bo uważam, że naprawdę całkiem nieźle udaje mi się to połączyć :D

Rep.: Z mojej Strobry to już wszystkie pytania, Czy chciała byś może coś powiedzieć?

Wiktoria: Chciałabym tylko powiedzieć, żebyście nie dali się złamać . Cokolwiek życie przyniesie każdemu z Was- idźcie przez życie z podniesioną głową. Czasem jest ciężko ale żeby osiągnąć coś w życiu nie ma drogi na skróty . Wszystko co robię, robię dla swojej córki - chciałabym dać jej wszystko co najlepsze w życiu i zapewnić dobry byt .

Serdecznie dziękuję Ci, za ten wspaniały wywiad. Pełen jest emocji płynących z głębi Ciebie samej. Cieszę się niezmiernie, że zgodziłaś się mi go udzielić. A tobie i Julci cały zarząd gazetki „SQLPRESS” życzy dużo, dużo zdrowia. :D

Erasmus+

Erasmus+ Day

Dnia 18.05.2016 r w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1 w Barlinku odbył się dzień otwarty. Była to świetna okazja, aby uświadomić uczniów zarówno naszej szkoły, jak i również przybyłych gimnazjalistów o działalności programu Erasmus+. Przed przywitaniem młodszych gości czekało na nas wiele pracy. Musieliśmy przygotować dekoracje, którymi przyozdobiliśmy korytarze naszej szkoły. Rozwiesiliśmy również plakaty, a w jednej z klas przygotowaliśmy informacje o krajach partnerskich oraz specjały występujące w tych regionach. Z samego rana dla uczniów naszej szkoły odbył się konkurs wiedzy o projekcie Erasmus+. Po rozstrzygnięciu wyników i wręczeniu zwycięzcom nagród mogliśmy powitać przybyłych uczniów. Podczas prezentacji w dniu otwartym na gimnazjalistów czekało wiele upominków oraz ulotek, z których mogli zaczerpnąć więcej informacji na temat naszego projektu. Jedna z naszych uczennic przybliżyła gościom szczegóły wymiany, która odbyła się 11 kwietnia 2016 roku w Zagrzebiu w Chorwacji, w której udział wzięli: Liceum Vrilissia z Aten, Szkoły Handlowa z Zagrzebia oraz nasz Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 1 w Barlinku. Z naszej szkoły w wymianie udział wzięło 12 uczniów i 2 nauczycielki. Uczniom, którzy wykazali się szczególną uwagą podczas prezentacji i odpowiedzieli na pytania dotyczące projektu zostały rozdane skromne upominki. Wychodząc nasi gości mogli poczęstować się przygotowanymi przez nas wcześniej kanapkami w stylu kuchni greckiej i chorwackiej. Podsumowując, prezentacja naszego projektu podczas dnia otwartego cieszyła się dużym zainteresowaniem.



WAKACJE!!

Tak więc przed nami wakacje – tyle możliwości, tyle czasu do wykorzystania – szkoda byłoby to wszystko zmarnować.

Jeśli wakacje to także upalne lato a więc jedyne co może nam przyjść do głowy to wycieczki do ciepłych krajów czy chociażby spędzenie tego czasu gdzieś w innym miejscu naszego kraju.

Kiedy mówimy o dobrym wykorzystaniu czasu, to z pewnością jednym z istotnych elementów jest jego planowanie. Planowanie przebiegu całych wakacji jest rzeczą naturalną, można powiedzieć – niezbędną, ale czy warto planować dokładny przebieg wyjazdu urlopowego lub wręcz pojedynczego dnia? Wiele doświadczeń wskazuje na to, że takie planowanie może nam bardzo pomóc w tym, abyśmy nie tracili czasu, abyśmy zrealizowali nasze cele, abyśmy wreszcie naprawdę wypoczęli, nie denerwując się z powodu ciągłych niespodzianek. Naturalnie nie powinniśmy przy tym zapominać, że... jesteśmy na wakacjach i różne odstępstwa od



Gdzie spędzić wakacje?

Wakacje będą ciekawe, gdy w miarę możliwości zaplanujemy jakiś wyjazd, bądź atrakcje w miejscu zamieszkania.

1. Morze

Godzinami można budować zamki z piasku, zbierać muszelki i kąpać się. Warto jest korzystać również z innych atrakcji – z rejsów statkiem czy z nadmorskich koncertów. Oczywiście, wszystko to ma swój szczególny urok, gdy pogoda dopisuje.



2. Jezioro

Pobliskie jeziora są alternatywą zwłaszcza dla tych, którzy nie chcą rezerwować terminów w nadmorskich kurortach już kilka miesięcy wcześniej, bądź decydują się na spontaniczny wypad.

3. Góry

Na wakacje warto też pojechać góry. Z namysłem wybierzmy miejsce noclegowe. Chatki góralskie, z potrawami domowej roboty mają dużo uroku. Wędrówki górskimi szlakami to przyjemność. Można znaleźć Aquaparki połączone np. ze źródłami wód termalnych, czy też parki rozrywki dla całej rodziny.

4. Wyjazd zagraniczny

Raczej na pewno trafimy na dobrą pogodę. Bez względu na miejsce podróży można zobaczyć wiele miejsc i atrakcji.

5. Dom

Nie jest powiedziane, że wakacje spędzane w domu, są nudne. Trzeba tylko uruchomić wyobraźnię i nie zamykać się w czterech ścianach. W ogródku można rozstawić basen i namiot. Warto jest wybrać się na basen, do kina lub do teatru.

4 Ciekawe miejsca w woj. Zachodniopomorskim

1. Mrzeżyno

Coś dla lubiących skarby i nurkowanie w mule. W jeziorze Resko Przymorskie, znajdującym się 3 km na wschód od Mrzeżyna, leży bowiem niemiecki samolot, przewożący ponoć elementy legendarnej, bursztynowej komnaty. Zestrzelony w czasie walk o miasto, wyciągany był już dwa razy z miernym skutkiem, najpierw przez Niemców, a potem przez Rosjan. Ewidentnie nie chce się stamtąd ruszać, może skarb za bardzo cięży?



2. Cuda przyrody - Krzywy las pod Gryfinem

Sosnowy bór o zdumiewających kształtach kryje się pod **Gryfinem**. Składa się z ponad 400 identycznie wygiętych drzew, które zostały tu posadzone tuż przed II Wojną Światową. Jak doszło do powstania będącego pod ochroną lasu do dziś nie wiadomo. Najbardziej prawdopodobna teza mówi, że obcięto je wszystkie tuż po posadzeniu, po czym gałązka boczna zamieniła się w pień, w konsekwencji czego skierowała się do nieba.



3. Kołobrzeg

Tuż za miastem, przy drodze do Koszalina, jak w wielu miejscach w Polsce stoi czołg. Tutaj jednak nie kończy się na oglądaniu. Płacisz i jedziesz T55 (36 ton, 600KM, 350l/100km). Do wyboru także samochody pancerne i terenowe, transportery i inne bajery.



4. Ruiny kościoła w Trzęsaczu.

Na przełomie XIV i XV wieku w Trzęsaczu, 2 km od brzegu Bałtyku, na środku wsi wybudowano gotycki kościół. Jeden z najokazalszych w okolicy. Nie zniszczyły go wojny, religijne utarczki, pożary czy sztormy, zniszczyła go ABRAZJA! Po postawieniu kościoła lata mijały, a 2 km dalej morskie fale podmywały stromy klif. Podmywały, podmywały, podmywały. W 1750 roku podmywały już 58 m od brzegu, a w 1874 roku podmywały sobie dalej, metr od ściany kościoła, w który odprawiano msze. Jak nie trudno się domyślić, niedługo potem Bałtyk zaczął zabierać sobie cegielki kościoła do siebie. Teraz na stromym, zabezpieczonym przed podmywaniem klifie, możemy oglądać kawałek południowej ściany – to niewielka atrakcja. Ale jedźcie tam, stańcie obok kościoła i wyobraźcie sobie, że zaledwie 500 lat temu, do brzegu mielibyście stąd 2 km twardej, ziemi, pokrytej trawą i drzewami.



Jak skutecznie ochronić skórę przed słońcem?

Lato – jedna z czterech podstawowych pór roku w przyrodzie, charakteryzuje się najwyższymi temperaturami powietrza w skali roku, co wiąże się z dużym nasłonecznieniem. To, że zbyt długie przesiadywanie na słońcu szkodzi skórze, jest wiadome wszystkim. Oto kilka porad jak skutecznie ochronić skórę przed słońcem:



- ⇒ **najważniejsze jest, by wyrzucić wszystkie stare produkty, kremy sprzed roku bardzo często tracą swoje właściwości i nie chronią w ogóle przed szkodliwymi promieniami słońca**
- ⇒ **w balsamach przeciwsłonecznych obowiązuje zasada - im więcej, tym lepiej, nie wystarczy cienka warstwa ochronna, nie należy sobie żałować i skórę grubo posmarować**
- ⇒ **okulary przeciwsłoneczne latem to artykuł pierwszej potrzeby, kto nie chroni oczu dobrymi okularami przeciwsłonecznymi naraża je na szkodliwe działanie promieni UVA i UVB**
- ⇒ **-stosować wszelkiego rodzaju nakrycia głowy**

Jaki krem przeciwsłoneczny jest dla Ciebie przeznaczony ?

Sprawdź ..

Wysokość faktora w kremie przeciwsłonecznym określa się na podstawie fototypu skóry (można wyróżnić ich 6 w oparciu o tzw. klasyfikację Fitzpatricka, która określa wrażliwość skóry na działanie promieni słonecznych).

Określenie swojego fototypu skóry, który pozwala m.in. sprawdzić, w jakim stopniu nasza skóra jest narażona na szkodliwe działanie promieni UV, wcale nie jest takie trudne.

Otóż według tej skali dzielimy cerę na 4 typy charakterystyczne dla rasy białej, czyli naszej oraz 2 typy, które charakteryzują rasę żółtą i czarną.

I typ – (celtycki) skóra łatwo ulegająca poparzeniom, która nigdy się nie opala. Na promienie słoneczne reaguje ona zazwyczaj rumieniem. Nigdy też nie dochodzi do jej pigmentacji. Tak reagują właściciele bardzo bladej i białej skóry. Bardzo często są to posiadacze piegów i rudych, czy też blond włosów.

II typ –(północnoeuropejski) skóra łatwo ulega poparzeniu i trudno się opala. Na początku reaguje na słońce rumieniem i zaczerwienieniem, następnie stopniowo postępuje pigmentacja skóry. Nie jest to duży stopień opalenia, aczkolwiek widoczny. Właściciele takiej skóry są zazwyczaj blondynkami o jasnej cerze.

III typ –(środkowoeuropejski) skóra jest stosunkowo oporna na oparzenia, łatwo też ulega pigmentacji. Na pierwsze słońce reaguje ona niewielkim rumieniem, który szybko ustępuje miejsca znacznej i widocznej opaleniznie. Taką skórę mają osoby o normalnej cerze, z tendencją do szybkiego łapania słońca.

IV typ –(południowoeuropejski) skóra nigdy nie ulega poparzeniom i zawsze dobrze się opala. Na pierwsze promienie słoneczne reaguje silną pigmentacją, bez rumienia. Posiadacze tego fototypu charakteryzuje skóra o zabarwieniu jasno brązowym i oliwkowym.

V typ - skóra występująca u rasy żółtej i Arabów. Skóra przedstawicieli tej rasy jest z natury ciemna, co stanowi naturalną ochronę przed słońcem.

VI typ - skóra charakterystyczny dla czarnoskórych mieszkańców Afryki i innych kontynentów.

Fototyp skóry	SP6 kremu
I	50
II	15-25
III	8-15
IV	6-8
V	Do 6
VI	Do 6

Lśniące włosy na wakacje

Marzysz o błyszczących włosach ale nie chcesz wydawać pieniędzy na zabiegi w salonach fryzjerski? Mam dla Ciebie sposób- olejowanie włosów. Nie od dziś wiadomo, że to co naturalne jest dla naszego ciała najlepsze.

Identycznie jest z naszymi włosami, które zdecydowanie bardziej wolą stare, dobre sposoby na ich pielęgnację - przede wszystkim zgodne z naturą!

Olejowanie niesie za sobą same pozytywy! Przyjrzymy się im bliżej:

- przyspieszenie porostu włosów;
- znaczna poprawa wyglądu i stanu włosów;
- większy blask;
- włosy stają się miękkie;
- końcówki mniej się rozdwarzają;
- problem z łupieżem znika (jeśli chodzi o olejowanie skóry głowy);
- zostaje zmniejszony problem z wypadaniem włosów;
- włosy dostają niezłą dawkę witamin, minerałów i kwasów;
- łatwiej je rozczesać;
- nawilża;
- włosy farbowane chroni od szybkiego wypłukiwania się koloru;
- pomaga w regulacji produkcji sebum (jeśli chodzi o olejowanie skóry głowy), co powoduje mniejsze przetłuszczanie się włosów;
- włosy mniej się plączą i puszą;

Olejować można zarówno suche, jak i mokre włosy. Włosy jednej osoby mogą pokochać olejowanie na sucho, innej na mokro, dlatego nie można jednoznacznie stwierdzić, która metoda jest lepsza.



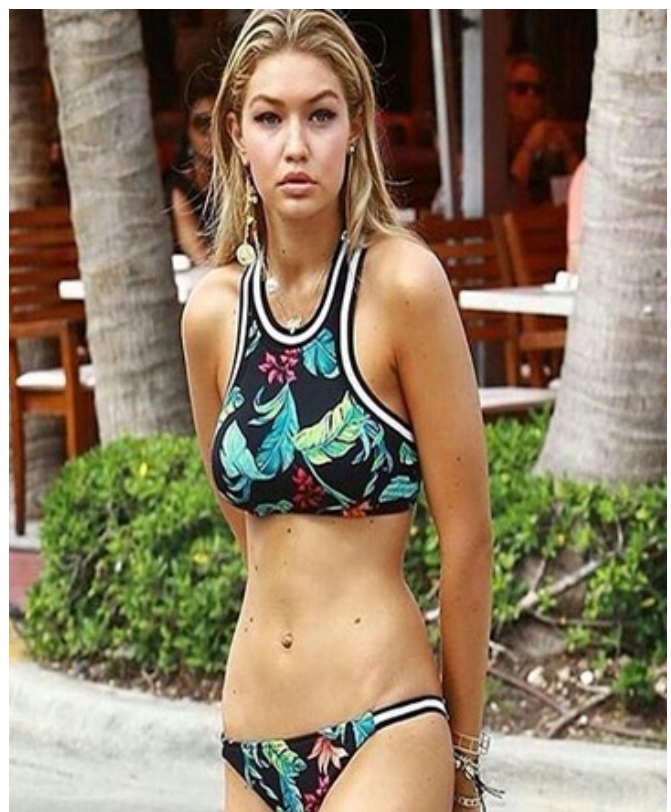
Idealna moda na lato 2016

Kobieta, które w lecie 2016 chce wyglądać na plaży modnie powinna przede wszystkim sięgnąć po klasyczne bikini. Stroje jednoczęściowe lepiej zostawić na zimę – idealnie sprawdzą się na krytym basenie. Liczą się również intensywne kolory, które przykuwają wzrok. Lato jest po to, aby czerń schować głęboko na dno szafy.

Stroje kąpielowe dopasowane do figury

Projektanci strojów kąpielowych robią naprawdę wszystko, aby każda kobieta mogła wśród nich znaleźć model idealnie dopasowany do własnej figury. Jeśli więc klasyczne bikini nie jest tym, w czym czujesz się dobrze, możesz sięgnąć na przykład po bardziej zabudowany dół czy inaczej wiążaną górę.

Różne motywy, które pomagają optycznie kształtować sylwetkę znajdziesz bez problemu w niemalże każdej kolekcji producentów strojów kąpielowych.



Makijaż najlepszy na Lato

Makijaż na lato to makijaż naturalny. Brzoskwiniowa cera, rozświetlone powieki i usta – w letnim makijażu liczy się świeżość, lekkość oraz... inwencja własna. Co zrobić, by efekt był jednocześnie naturalny i trwały? Jak zrobić idealny makijaż na lato?

Ponieważ **idealny makijaż na lato to makijaż naturalny** - postaw na minimalizm. Im więcej kosmetyków nałożysz, tym szybciej skóra się spoci i trzeba będzie robić poprawki. Twoim sprzymierzeńcem jest lekka opalenizna – twarz muśnięta słońcem nie potrzebuje wielu dodatków, by wyglądać pięknie.

Makijaż na lato: puder lepszy niż podkład

Z duetu podkład i puder wybierz tylko ten ostatni. Przy cerze tłustej sprawdzi się prasowany, bo lepiej matuje, przy suchej możesz użyć sypkiego. Powinien być transparentny lub brązujący, z niewielką ilością rozświetlających drobinek. Oprósz nim środek czoła, kości policzkowe i brodę. Aby zahamować pocenie, w strefie T połóż na krem warstwę bazy pod makijaż. Panie, które nie przepadają za pudrem, mogą posmarować się kremem tonującym – nawilża jak tradycyjny krem na dzień i delikatnie barwi jak podkład.

Letni makijaż oczu: kolor ma być intensywny

Nie żałuj sobie intensywnych kolorów - turkusów, zieleni, fioletów, żółci czy tak modnego w tym sezonie pomarańcza. Jeśli opalenizna ma czerwony kolor, zrezygnuj z cienia różowego. Znacznie lepiej będzie wyglądał écru, perłowy biały, delikatny seledyn czy jasnoniebieski. Niezależnie od koloru opalenizny unikaj natomiast cieni oliwkowobrazowych lub brązowo-śliwkowych, bo nadają skórze nieładny sinawy kolor. Możesz używać tradycyjnych cieni w kamieniu, ale podczas upałów lepiej sprawdzą się wodoodporne cienie kremowe, np. w sztyfcie. Żeby nie gromadziły się w załamaniach powieki, postaraj się rozprowadzić je idealnie równą warstwą. Skóra, na którą aplikujesz wodoodporny kosmetyk, nie może być tłusta. Preparaty wodoodporne rozpuszczają się w tłuszczu, więc nałożone na krem nie są tak trwałe, jak powinny. Przed użyciem cienia powiekę trzeba zatem delikatnie przypudrować. Barwne cienie łącz z rozświetlaczami – dodasz twarzy więcej świeżości. Zrób np. świetlistą plamkę na górnej albo dolnej powiece – tuż nad lub pod tęczęwką. Jeśli masz zbyt blisko osadzone oczy, rozświetlające punkty w wewnętrznych kąciach optycznie je od siebie oddalą. Małe oczy powiększysz natomiast, kładąc rozświetlacz tuż pod szczytem brwi. Możesz też rozświetlić powiekę już umalowaną – muśnij ją pudrem z mieniącymi się drobkami

KĄCIK PRZYRODNICZY

Co było pierwsze: jajko czy kura?

Na to pytanie próbowali odpowiedzieć nie tylko biolodzy, ale i filozofowie. Długo jednak pozostawało bez odpowiedzi. Ale postępy w naukach biologicznych, a zwłaszcza genetyce, pozwoliły ostatecznie rozwikłać tę zagadkę. Otóż okazuje się, że było to jednak **jajko**. Skąd ta pewność? Ano stąd, że materiał genetyczny nie może się zmienić w ciągu życia zwierzęcia. Oznacza to, że z jajka złożonego przez jakieś inne zwierzę musiała się wykluć pierwsza kura.

KALENDARZ EKOLOGICZNY

1-7.06. Dni Lasu i Zadrzewień

Tradycja Dni Lasu i Zadrzewień sięga początków XX wieku i akcji sadzenia drzew przy drogach i w osiedlach. Obchodzone na początku czerwca Dni Lasu i Zadrzewień to czas **upowszechniania wiedzy o lesie, uświadamiania społeczeństwu znaczenia lasów i gospodarki leśnej oraz organizowania społecznej akcji sadzenia drzew, pielęgnacji parków oraz sprzątania lasów.**

5.06. Światowy Dzień Ochrony Środowiska Naturalnego

Celem obchodów Dnia jest **pogłębienie świadomości opinii publicznej na temat potrzeby ochrony i poprawy stanu środowiska naturalnego na Ziemi.**



Martyna Sitek

Zuzanna Maćkowiak

Najbardziej istotne elementy treningu



Aby uzyskać umięśnioną sylwetkę, nie wystarczą tylko ciężkie i intensywne treningi. Skuteczność treningu siłowego zależy od przestrzegania najważniejszych jego elementów. Stanowią one fundament i powinno się do nich stosować od samego początku.

Rozgrzewka

Rozgrzewka jest obowiązkowym elementem treningu. Każda sesja treningowa powinna się od niej zaczynać. Osoby początkujące bardzo często zaniedbują tę część treningu lub wykonują ją niedokładnie. Prowadzi to do powstawania urazów, ale również spowalnia postęp. Trening przebiega mniej wydajnie, ponieważ ciało i umysł nie są przygotowane do wykonywania ciężkiej pracy fizycznej.

Stopniowe zwiększanie objętości

Wzrost mięśni jest możliwy tylko przy stosowaniu odpowiednio dużej intensywności na treningach. Jeżeli jest ona niewystarczająca, to mięśnie nie będą na nie reagować. Zmusić mięśnie do rozwoju można tylko w jeden sposób – stopniowo zwiększać objętość treningową. Mięśnie dość szybko adaptują się do danej objętości i przestają ciężko pracować, czyli rosnąć.

Pełny zakres ruchu

Ćwiczenia siłowe, z wyjątkiem sytuacji, gdzie wymagany jest niepełny zakres ruchu, powinno się wykonywać z zachowaniem pełnej amplitudy ruchu. Każda część ciała musi być maksymalnie prostowana, a następnie zginana, aż do pełnego skurczu mięśniowego. Jest to jedyny sposób, podczas którego oddziałujemy na cały mięsień, jak również na pojedyncze włókna mięśniowe.

Regeneracja

Intensywność jest miarą napięcia, przy którym mięśnie pracują. Im większa ilość pracy, tym trening będzie intensywniejszy. Jednak im większa





Przetrenowanie może wystąpić wtedy, gdy mięśnie są poddawane pracy z taką intensywnością, że nie mają możliwości na pełną regenerację

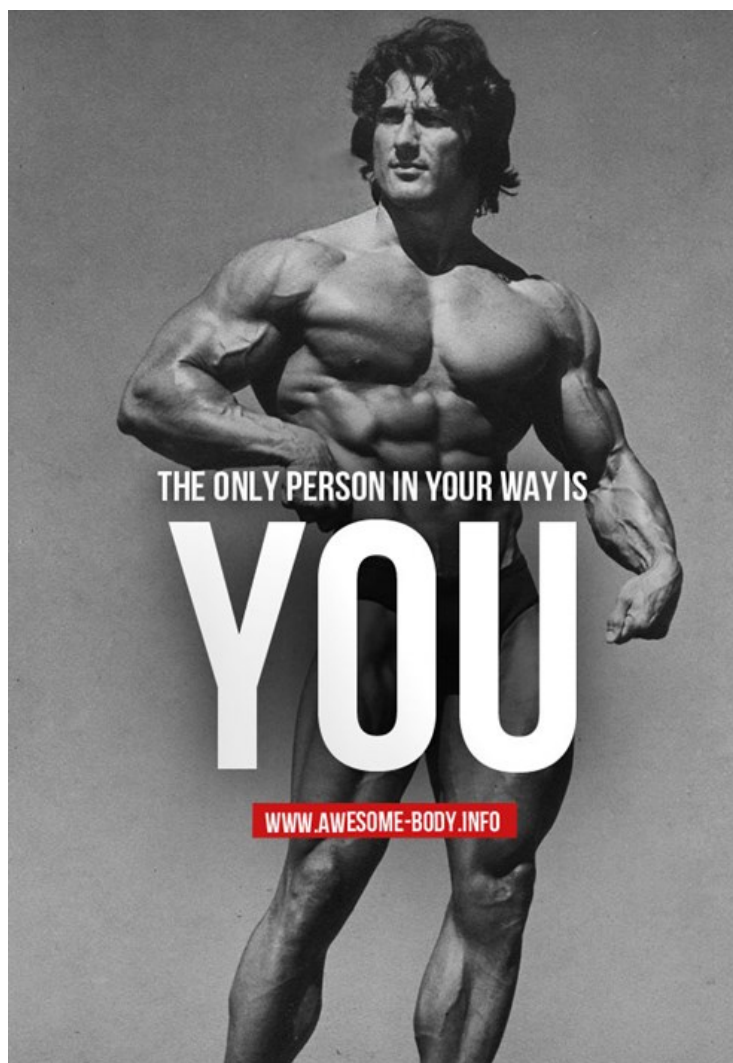
Rozciąganie

W swojej istocie, mięśnie, ścięgna, więzadła i stawy są elastyczne. Jednak mogą tracić swoją elastyczność, co doprowadzi do zmniejszonego zakresu ruchu. Może dojść również do odwrotnej sytuacji, mogą się bardziej rozciągnąć, co zwiększy

amplitudę ruchu i spowoduje możliwość zaangażowania większej ilości włókien mięśniowych. Stąd rozciąganie przed treningiem pozwala trenować z większym napięciem. Dodatkowo, rozciąganie zwiększa bezpieczeństwo podczas treningów.

Jakość skurczy mięśniowych

Podczas prawidłowego wykonywania ćwiczenia dochodzi do stymulacji włókien mięśniowych. Stanowi to efekt treningu siłowego. Dlatego aby osiągnąć najlepsze rezultaty, należy skupić całą uwagę na mięśniach uczestniczących w wykonywaniu danego ćwiczenia. Należy dosłownie czuć jak się kurczą, a nie skupiać się na podniesieniu jak największego obciążenia. Ciężar to tylko środek na drodze do celu. Istotą treningu są pełne i jakościowe skurcze mięśniowe.



Piotr Bartoszewicz

Zdrowe odżywianie jest modne!

Nie zawsze smaczne i zdrowe jest dobre na naszego organizmu. Czy na pewno wiesz jakie składniki można ze sobą łączyć?



Połączenie zakazane, znane niemal wszystkim – ogórek plus pomidor. Nie jedz tych warzyw razem. Zielony ogórek ma w składzie enzym, który w całości utleni zawartą w pomidorze, bardzo cenną dla naszego, zdrowia witaminę C. Ogórek zabije też witaminy zawarte w papryce, cebuli czy sałacie.

Kanapka z twarogiem i pomidorem? To bez sensu. Połączenie tych produktów jest bardzo smaczne, ale niezdrowe. Pomidor zawiera silnie działające kwasy, które w reakcji z wapniem zawartym w białym serze wytworzą nierozpuszczalne kryształki. Są one groźne dla zdrowia, ponieważ odkładają się w stawach, powodując ból podczas poruszania się, a w przyszłości mogą prowadzić do poważnej choroby stawów!

Brokuły, kalafior, brukselka – tych warzyw nie łącz z rybami. Zarówno ryby, jak i owoce morza są bogate w jod. Jeśli połączysz je z warzywami kapustnymi, uniemożliwią wchłanianie tego ważnego dla zdrowia pierwiastka.

Do ryby nie dodawaj także olejów – przede wszystkim słonecznikowego lub kukurydzianego, które zawierają największą ilość kwasów omega-6. I o ile są one potrzebne naszemu organizmowi, to w połączeniu z kwasami omega-3, zawartymi w rybie, zredukują jej zdrowotne właściwości. Dlatego radzimy – unikaj smażenia. Rybę jedz gotowaną na parze lub grillowaną.

Czy coraz bardziej popularny sok z buraków jest taki zdrowy?

Co zawiera taki sok?

Sok z buraków zawiera m.in. cenny dla zdrowia kwas foliowy, błonnik oraz szereg witamin. Picie soku z buraka pomaga w leczeniu nadciśnienia i chorób układu pokarmowego, a nawet poprawia samopoczucie.

Częste picie soku z buraka czerwonego pomaga w leczeniu wielu schorzeń, m.in. nadciśnienia, chorób układu pokarmowego, a nawet poprawia samopoczucie.

Burak ćwikłowy jest warzywem cennym ze względu na znaczącą wartość odżywczą. Ma bardzo dużo kwasu foliowego (już 200 g buraka pokrywa połowę jego dziennego zapotrzebowania), zawiera potas, żelazo, mangan, kobalt, witaminy A, C i z grupy B.

Jednym z najważniejszych związków występujących w soku z buraka ćwikłowego jest kwas foliowy, który reguluje rozwój i funkcjonowanie komórek oraz wpływa na prawidłową pracę układów w organizmie. Razem z witaminą B12 współuczestniczy w powstawaniu czerwonych krwinek. Pobudza procesy krwiotwórcze hamując powstawanie anemii.

Nieoceniony jest wpływ kwasu foliowego na powstawanie tzw. neurostymulatorów (np. serotoniny). W znacznym stopniu odpowiada ona za nastrój – dlatego nazywana jest hormonem szczęścia. Serotonina wpływa na prawidłowy sen i na apetyt, zwłaszcza na spożycie niezbędnych do jej wytworzenia cukrów.

Kwas foliowy wpływa również na zwiększenie odporności. Uczestniczy w powstawaniu i funkcjonowaniu białych krwinek. Zapobiega rozwinięciu się nowotworów, obniża ryzyko występowania raka szyjki macicy u kobiet.

W soku z buraka znajdziemy też zestaw witamin z grupy B (B1, B2, B3, B5, B6), który pomaga w nerwicach, przeciwdziała stresowi, depresji, zmniejsza napięcie nerwowe. Witaminy wzmacniają koncentrację, czujność, refleks, pamięć, pomagają w przypadku zaburzeń snu, regulują nadciśnienie i niedociśnienie oraz poziom cholesterolu.

Sok z buraków zawiera również dużą ilość błonnika, który przyspiesza i ułatwia trawienie. Spożywanie błonnika zalecane jest szczególnie przy schorzeniach gastrycznych.

Sok z buraka ćwikłowego charakteryzuje się znaczącą zawartością składników mineralnych alkalizujących i może przywracać równowagę kwasowo-zasadową po zakwaszającym organizmu działaniu produktów mięsnych i zbożowych. Jest to kolejny powód, dla którego warto pić sok z buraków lub stosować inne przetwory z buraka jako dodatek do potraw.

LETNI PRZYSMIAK

Sorbet cytrynowy

Tego potrzebujesz:

- 2 szklanki wody
- szklanka cukru
- 1,5 szklanki soku i miąższu z cytryn
- skórka otarta z 2 cytryn

Sposób przygotowania:

- Zagotuj wodę z cukrem.
- Zmniejsz ogień, gotuj 5 minut, wystudź.
- Do syropu dodaj sok z cytryny i otartą skórkę.
- Płyn przelej do płaskiego naczynia, przykryj.
- Wstaw na godzinę do zamrażarki. Po tym czasie przemieszaj widelcem.
- Ponownie wstaw do zamrażarki na godzinę.
- Proces powtarzaj jeszcze 3-4 razy.
- Z gotowej, zmrożonej masy formuj porcje.
- Podawaj je w miseczkach z cytryn.



Lody z migdałowym karmelem

Tego potrzebujesz:

- 4 żółtka
- 3/4 szklanki cukru
- 20 dag płatków migdałowych
- 2 łyżki wody
- szklanki kremówki



Sposób przygotowania:

- Żółtka utrzyj z 1/4 szklanki cukru. Ucierając, dodaj gorącą kremówkę.
- Mieszając, ogrzewaj, aż zgęstnieje. Przystudź.
- Resztę cukru rozpuść z wodą na patelni, rytmicznie nią potrząsając.
- Dodaj płatki, wymieszaj. Karmel przełóż na pergamin.
- Gdy stwardnieje, połowę posiekaj, dodaj do masy.
- Szklaną miskę wyłóż folią spożywczą, wlej masę i mroź 2 godz.
- Zamieszaj, przykryj folią i zamrażaj kolejne 4 godz.
- Lody z migdałowym karmelem wyłóż na talerz, obłóż ubitą resztą kremówki i migdałami w karmelu.

Deser truskawkowy z mascarpone

Tego potrzebujesz:

- truskawki ok. 30 szt.
- banan 1 szt.
- syrop z agawy, miód lub cukier 6-7 łyżek
- prażone migdały w płatkach
- serek mascarpone 250 g
- śmietanka kremówka 250 ml
- esencja waniliowa 1 łyżka

Sposób przygotowania:

- Do miksera/roboty kuchennego z funkcją ubijania przekładamy serek mascarpone i lekko ubijamy rozluźniając gęstą konsystencję. Powoli i stopniowo wlewamy śmietankę, dodajemy 2-3 łyżki syropu z agawy, miodu lub cukru i ubijamy do uzyskania puszystej masy.
- W mikserze lub blenderze miksujemy ok. 20 truskawek z bananem i dosładzamy do smaku 2-3 łyżkami syropu z agawy, cukru lub miodu. Pozostałe truskawki kroimy na małe kawałki.
- W wybranym przez nas naczyniu (ja użyłam małych szklanek, świetnym wyborem będą też kieliszki do martini) układamy masę z serka i mus truskawkowy. Na wierzchu układamy pokrojone na kawałki truskawki. Całość dekorujemy uprażonymi na suchej patelni migdałami.

Smacznego!

Mistrzowie

Zapraszam do zapoznania się z drużynami, które w sezonie 2015/2016 uzyskały najwyższe wyniki w czołowych ligach europejskich.

Ekstraklasa

Mistrz: Legia Warszawa

Ciekawy, obfitujący w skandale sezon 2015/2016, właśnie dobiegł końca. Po raz jedenasty w swojej historii, na finiszu rozgrywek pierwsze miejsce zajęła, Legia Warszawa. Droga do triumfu warszawskiej ekipy, wcale nie była usłana różami, o czym doskonale świadczy tabela Ekstraklasy po 37 kolejkach.

Primera Division

Mistrz: FC Barcelona

W pewnym momencie mogło wydawać się, że „Duma Katalonii” nie będzie miała żadnych problemów z obroną tytułu mistrzowskiego. Barcelona szybko uzyskała kilkupunktową przewagę nad resztą stawki. Słabsza forma w końcówce sezonu spowodowała jej utratę, dzięki czemu kibice musieli poczekać na ostateczne rozstrzygnięcia aż do ostatniej kolejki, w której to „Katalończycy” pewnie pokonali Granadę i zachowali jednopunktową przewagę nad Realem Madryt.

Bundesliga

Mistrz: Bayern Monachium

Znowu oni - „Bawarczycy"! Klub z Monachium sięgnął po czwarte z rzędu mistrzostwo. Tym razem z chwilowymi problemami, które szybko zostały zażegnane. Bayern zgromadził dziesięć punktów więcej od Borussia Dortmund. Sukcesy na krajowym podwórku przychodzą „FC Hollywood” z łatwością.



Premier League

Mistrz: Leicester City Football Club

Największe zaskoczenie od wielu, wielu lat. Leicester City jeszcze w ubiegłym sezonie bił się o utrzymanie w Premier League. W tym wywalczył mistrzostwo kraju. „Lisy” od samego początku utrzymywały się w czołówce ligi. Eksperci twierdzili, że ich forma w rundzie jesiennej jest jedynie dziełem przypadku i słabszej dyspozycji rywali. Runda wiosenna poszła im jednak równie dobrze. Zdobyć tytułu przez Leicester City z Marcinem Wasilewskim w kadrze jest największym osiągnięciem w historii klubu.

Ligue 1

Mistrz: Paris Saint-Germain

Stołeczny klub chciał jak najszybciej obronić tytuł, aby skupić się całkowicie na Lidze Mistrzów. Po raz kolejny zakończyli swoją przygodę na europejskich boiskach na 1/4 finału, ale po drodze zdołali pobić dwa rekordy w Ligue 1. 30 kolejek wystarczyło podopiecznym Laurenta Blanka do sięgnięcia po mistrzostwo. Dodatkowo, „Paryżanie” tylko 19 razy tracili gola. Poprzedni rekord należał do Olympique Marsylii, której rywale w sezonie 91/92 strzelili łącznie 21 bramek. W pełni zasłużony tytuł.

Serie A

Mistrz: Juventus Football Club SpA

Turyn wciąż na tronie. Juventus pod koniec sezonu wyraźnie odskoczył od reszty stawki i spokojnym krokiem wspiął się na sam szczyt ligi. Początek rywalizacji wcale nie był jednak zbyt kolorowy. „Stara Dama” przez długi czas nie potrafiła złapać dobrego rytmu, traciła punkty ze słabeuszami. Rywale z czołówki szybko odskoczyli od „Juve”. Przełamanie przyszło w odpowiednim momencie. Sytuacja zmieniła się diametralnie. To zespoły z górnej części tabeli „gubić oczka”. Juventus odrobił straty, wskoczył na pierwsze miejsce i nie oddał go już do końca zmagania o mistrzostwo Włoch.

Very Good Girls

Spokojna Lilly (Dakota Fanning) i niezależna Gerry (Elizabeth Olsen) to młode mieszkanki Nowego Jorku. Dziewczyny właśnie skończyły liceum i przygotowują się do wyjazdu na studia. Przed końcem wakacji zawierają pakt o utracie dziewictwa. Gdy obie zakochują się w tym samym chłopaku (Boyd Holbrook), przystojnym ulicznym artyście, wszystko zaczyna się komplikować, a ich wieloletnia przyjaźń zostaje wystawiona na próbę.



MILLEROWIE

Główną postacią produkcji jest drobny dealer David (Jason Sudeikis). Na własną zgubę podpada on swojemu szefowi (Ed Helms), który trzęsie narkotykowym półświatkiem w mieście. Ten natomiast składa mu propozycję nie do odrzucenia: w zamian za darowanie życia, David musi przemyścić z Meksyku odrobinę najlepszego na rynku gatunku marihuany. Jak to zrobić niepostrzeżenie, by nie oglądać do końca życia przez szkocki kilt? Nic prostszego jak stworzyć pozory - początkujący przemytnik wymyśla, że po ziołowe paczki wybierze się kamperem wraz ze swoją fikcyjną rodziną. Do tego celu angażuje Rose -striptizerkę z problemami (Jennifer Aniston), bezdomną buntowniczkę Casey (Emma Roberts) i gapowatego sąsiada Kenny'ego (Will Poulter). Szczęśliwa rodzinka rusza w podróż, której żadne z nich nie zapomni do końca życia. Przy tej

komedii gwarantowana jest masa śmiechu. Film polecam dla każdego, jest idealny na letnie wieczory z

M. Pfeifer

N. Rychlewska



Sen - ciekawostki

Czy liczenie owieczek faktycznie pomaga nam szybciej zasnąć? Czy telewizja wpływa na nasze sny? Czas na kilka ciekawostek na temat snu.

1. Badania wykazały, że ludzie śpiący 6-7 godzin dziennie żyją dłużej od tych, którzy na sen poświęcają 8 godzin.
2. Spanie przy zapalonym, jasnym świetle może być przyczyną krótkowzroczności.
3. Ile czasu można wytrzymać bez snu? Rekord należy do Randy'ego Gardniera, który w 1964 r. (miał wówczas 17 lat) nie spał przez 264 godziny i 12 minut. Nie korzystał przy tym z żadnych stymulantów.
4. Ludzie niewidomi również mają sny. Co prawda nie widzą w nich obrazów, ale doznają je innymi zmysłami - węchem, dotykiem i słuchem.
5. Przeciętny człowiek budzi się ok. sześć razy w ciągu nocy.
6. Czy można bać się zasypiania? Jak najbardziej. Taki lęk nazywa się somnifobią.
7. 12% ludzi śni w kolorze czarno-białym. Przed wynalezieniem kolorowej telewizji ten współczynnik wynosił 75%.
8. Możemy śnić jedynie o tych twarzach, które gdzieś widzieliśmy.
9. Jeśli zasypiasz w mniej niż 5 minut, prawdopodobnie cierpisz z powodu niedoboru snu. Idealny czas wynosi ok. 10-15 minut.
10. Naukowcy zbadali sprawę wyobrażania sobie przed snem owiec, które skaczą przez płot. Czy ich liczenie faktycznie pomaga nam zasnąć? Okazuje się, że nie - jest to zajęcie zbyt nudne dla naszego mózgu. Dużo bardziej efektywne jest wyobrażenie sobie jakiegoś uspokajającego krajobrazu.



Zatory oddechu

ZAGNE SUCHARY



Zwierzę na dwie litery?

Qń

Przychodzi mama do domu po pracy i mówi do syna:

- ściągnąłeś pranie?
- nie miałem linku

W szkole:

- Jasiu, kto zbudował arkę?
- No... e...
- Bardzo dobrze.

Lech, Czech i Chińczyk założyli się, że jak każdy wejdzie do jaskini to się nie posika.

Lech wchodzi posikał się.

Czech wchodzi posikał się.

Chińczyk wchodzi nie posikał się.

Pytają go: jak Ty to zrobiłeś, że się nie posikałeś?

- chińczyk mieć pieluszkę.

Jak mądra blondynka odkręca żarówkę?

- Stoi trzymając żarówkę i czeka, bo wie, że Ziemia się kręci.



Stopka redakcyjna

Dział techniczny:

Damian Ladra ITi

Redaktor naczelny:

Cyprian Sobolewski IIILOa

Z-ca red. Naczelnego:

Denis Nogalski IILOb

Sekretarz:

Jakub Nawolski IILOA

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 SSierant 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 IILOa

Magdalena Bunda IILOa

Katarzyna Szczerba IILOa

Małgorzata Strzemecka IILOa

Magdalena Olszacka IILOa

Rafał Kamiński IILOa

Izabela Heyser IILOa

Mateusz Szklarz IIILOa

Cyprian Sobolewski IIILOa

Zarząd gazetki:

Mateusz Szklarz IIILOa

Cyprian Sobolewski IILOa

Jakub Nawolski IILOa

Denis Nogalski IILOb

Piotr Bartoszewicz IILOa

MAILE NA ADRES:

sqlpress@gmail.com