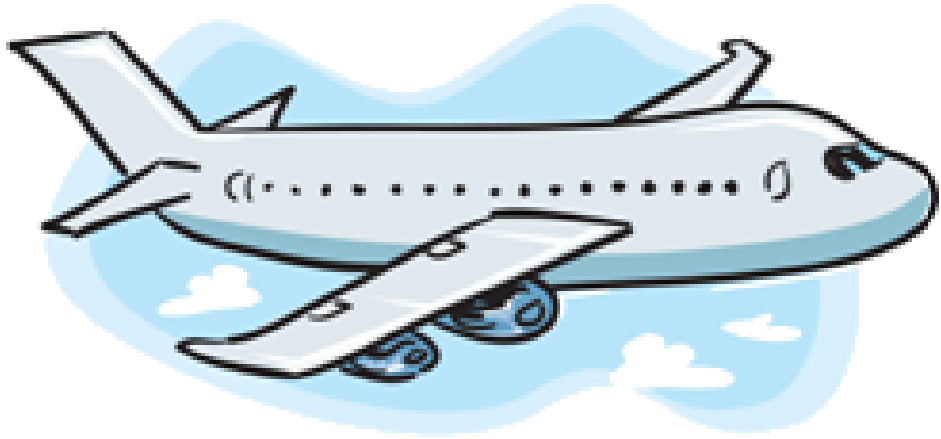


2zł

# FOOLPRESS

+NIEPYTKA



Maj-Czerwiec 05-06/2017

# WAKACJE

# Wstępniak

Matury za nami, lada moment wystawianie ocen i wakacje! W powietrzu czuć już luz, chociaż niektórzy pracują teraz ciężko na jak najlepsze wyniki na świadectwie. W naszej gazetce każdy znajdzie coś, co myślami przeniesie nas do tych dwóch, magicznych miesięcy wolnych od szkoły. Od kącika kulinarnego, przez modę i urodę do twórczości naszych młodych redaktorek. Za symboliczne 2zł kupujecie gazetkę wraz z ukochaną kartką niepytką.

\*\*\*

Cała redakcja już teraz życzy Wam, drodzy Czytelnicy, udanych, bezpiecznych i wymarzonych wakacji!







# "Daj się zaprosić do magicznego królestwa pszczół."

Pszczoły są ważne i pożyteczne, ale coraz mniej ludzi o tym pamięta, a tym samym coraz mniej dzieci. Z tego właśnie powodu ja oraz kilka koleżanek i kolega z mojej klasy pod opieką pani Justyny Stawickiej wybraliśmy się do przedszkola "Pod topolą". Na podstawie książki "Pszczoły" próbowaliśmy przekazać dzieciom, że te małe owady są nam bardzo potrzebne i nie stanowią dla nas żadnego zagrożenia.

Na początku przeczytaliśmy przedszkolakom kilka stron książki. Wszystkie dzieci w ciszy słuchały każdego naszego słowa i zachwyciły się pięknymi ilustracjami. Zadawaliśmy im wiele pytań i byliśmy zaskoczeni, że po każdym wszystkie ręce były uniesione w górę. Dzieci zapamiętały naprawdę dużo i chętnie chwaliły się nowo nabytą wiedzą.

Następnie przygotowaliśmy dla nich zabawę, w której miały wcielić się w rolę pszczół. Rozłożyliśmy na podłodze kilka obręczy, które miały pełnić rolę uli. Dzieci przydzielone zostały do hula hopów trójkami. Na komendę "pszczoły z ula" wszystkie wybiegały, udając, że latają po łące i zapylają kwiaty. Na komendę "pszczoły do ula" każde musiało wrócić do wcześniej przydzielonej obręczy. Było przy tym naprawdę dużo śmiechu. W późniejszym etapie zabawy dołączyliśmy niewielkie utrudnienie, zmieniając umiejscowienie poszczególnych "uli".

Gra trwałaby dłużej gdyby nie czas, którego zostało nam niewiele. Następnym przygotowanym przez nas punktem spotkania była wydrukowana wcześniej kolorowanka. Dzieciaki chętnie zabrały się za malowanie, a my w tym czasie przechadzaliśmy się pomiędzy stolikami i zadawałyśmy im pytania, dotyczące wcześniej przeczytanych fragmentów książki.

# Poradnia językowa

Niniejszy artykuł jest swego rodzaju rankingiem najczęściej popełnianych błędów i pojawiających się wątpliwości językowych, a także skarbnicą wskazówek dotyczących tego jak mówić.

## 1. Wziąć

W słowniku języka polskiego nie występuje czasownik wziąć. Poprawnie mówi się wziąć. W razie wątpliwości warto zamienić to słowo na rzeczownik – wzięcie a nie wzięście.

## 2. Przyszłem

Bardzo częstym błędem jest czasownik „przyjść”. Chłopak przyszedł, a dziewczyna przyszła.

## 3. Tam pisze

Pamiętajmy, że osoba pisze, a na kartce jest napisane.

## 4. Jem pomarańcza/winogron

Wbrew temu, co podpowiadają Ci kubki smakowe: nie. Jesz nie pomarańcza, a pomarańczę. Podobnie z winogronami. W mianowniku mamy winogrono,jemy więc winogrona. Nie: winogron.

## 5. Dobra renoma/zła renoma

Dobre może być ciasto, a zła teściowa. Renoma już z definicji jest dobrą/pochlebną opinią o czymś lub o kimś, więc nie ma sensu jej dookreślać żadnym epitetem.

## 6. Włączam

Poprawne formy to: włączać, wyłączać, podłączać, odłączać, załączać.

## 7. Orginalny

Poprawna forma to oczywiście oryginalny. Ludzie mają jednak tendencję do Upraszczenia wymowy.

## 8. Daj mi tą książkę

Poprawna forma to: tę. Daj mi tę książkę, kup mi tę piżamę, podaj mi tę gazetę.

**Wiktoria Egier**

# UCZNIOWIE NIE CZYTAJĄ LEKTUR

Większość uczniów nie czyta lektur. Przyjęło się, że lektury są nudne, bez sensowne i niczego nie nauczą. Wręcz "modne" stało się nie czytanie ich. Wbrew pozorom, niektóre z nich są bardzo ciekawe, można się dowiedzieć wielu rzeczy oraz nauczyć się jak postępować w różnych sytuacjach. Nie każdy wie na czym polegał obrzęd dziady dopóki nie przeczytał lektury. Czasami warto się poświęcić chwilę i przeczytać 10 stron dziennie dowiedzieć się czegoś niż później nie wiedzieć jak pisze się dany wyraz. Tak, tak to nie pomyłka najwięcej pisowni ortograficznych zapamiętujemy przy czytaniu np. właśnie tych nie lubianych książek. To bardzo stary wynalazek ale jakże przydatny w naszym życiu. Niektórzy powiedzą, że w grach też się przewijają teksty. Cóż z tego jeżeli tacy "gracze" nie wiedzą jak napisać dany wyraz i piszą go z błędem? Później się tak pisać nauczysz i pomyśl co będzie jeśli dany wyraz będziesz musiał napisać w pracy magisterskiej? Więc sami wybierzcie co jest lepsze.



**Monika K.**

# Bezpieczeństwo na wakacjach

**Po dziesięciu miesiącach ciężkiej pracy i stresów nadchodzi tak wyczekiwany przez wszystkich uczniów czas – WAKACJE. Będzie to czas zabawy i nowych przeżyć. Korzystając z czasu wolnego nie zapominajcie jednak o Waszym bezpieczeństwie.**

## **1. Wakacje w górach**

- *Aby bezpiecznie chodzić po górach trzeba mieć kondycję, a także dużą wiedzę na temat tego, jak robić to bezpiecznie, nie oznacza to wcale, że taki sposób spędzania wolnego czasu ograniczony jest do niewielkiej i wąskiej grupki osób.*
- *Wybierając się w podróż po górskich szlakach należy zaopatrzyć się w dobre buty i ubranie.*
- *Co ważne pogoda w górach może zmienić się niezwykle szybko, silny wiatr halny może utrudnić poruszanie się, a także doprowadzić do szybkiego wyziębienia organizmu, z kolei słońce to ryzyko odwodnienia oraz poparzeń słonecznych.*
- *Ruszając ze schroniska dla własnego bezpieczeństwa warto powiedzieć dokąd idziemy i jakimi szlakami, zapamiętaj numer alarmowy GOPR.*
- *Wyruszaj w góry rano, gdyż pogoda najczęściej psuje się po południu.*
- *Miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę, planerkę przeciwdeszczową oraz ciepłe ubrania, nawet jeśli jest lato.*
- *Przed wszystkim, jeżeli nie czujesz się na siłach iść jakimś szlakiem, nie idź albo wyrusz w grupie z bardziej doświadczonymi wspinaczami.*

## **2. Wakacje nad morzem**

- *Nigdy nie wchodzić do wody po spożyciu alkoholu lub środków odurzających.*
- *Wchodzić do wody powoli i ostrożnie. Nie wskakuj do wody bezpośrednio po opalaniu. Czemu? Twoje ciało jest wtedy nagrzane, a woda zimna. Nagła zmiana temperatur może być niebezpieczna dla twojego zdrowia.*
- *Nie pływaj bezpośrednio po obiedzie czy kolacji. Oczekaj 2 godziny po posiłku.*
- *Pamiętaj, że dno w jeziorze lub morzu może gwałtownie się zmienić. Wypływając daleko nie masz pewności, jaka jest tam głębokość.*
- *Nie skacz „na główkę” do wody.*
- *Po pomostach chodź ostrożnie. Często są one mokre i łatwo można się poślizgnąć.*



# Opalanie – wady i zalety przebywania na słońcu

Lato to pora roku, na którą wszyscy czekają z utęsknieniem. Jest także względu na słońce, które poprawia nam nastrój. Pod wpływem światła słonecznego zachodzi w organizmie wiele korzystnych reakcji. W skórze syntetyzowana jest **witamina D**, potrzebna do wchłaniania wapnia i fosforu – budulca kości i zębów. **Promienie słoneczne** pobudzają przemianę materii, działają normalizująco na ciśnienie krwi, wzmacniają układ odpornościowy.

Często jednak bywa tak, że zachwycając się piękną pogodą, zapominamy o zagrożeniach, jakie niesie długotrwałe spędzanie czasu na słońcu. Bez różnicy na to czy wylegujemy się na plaży, czy wybieramy się na wycieczkę, musimy pamiętać o odpowiedniej ochronie przed słońcem. Następstwem może być udar słoneczny, a nawet nowotwór skóry. Nie są to rzeczy błahe, dlatego w wakacje powinniśmy zwrócić uwagę na swoje bezpieczeństwo jeszcze bardziej niż zwykle.

Porady:

- Dbając o skórę, musimy pamiętać o kremach z filtrem.
- Nie zapominajmy także o piciu dużych ilości wody.
- Opalanie jest najniebezpieczniejsze w godzinach południowych, wtedy, gdy słońce znajduje się w zenicie. Ponieważ słońce świeci wtedy bardzo intensywnie, wzrasta ryzyko poparzeń skóry. **Gdy więc wybieramy się na plażę, najlepiej aby było to albo przed godziną 11.00, albo dopiero po południu (po 15.00).**
- **Zapobiegniemy udarowi słonecznemu, gdy będziemy pamiętać o nakryciu głowy.**
- **Unikajmy także ekspozycji słonecznej po uperfumowaniu skóry a także wtedy, gdy przyjmujemy niektóre leki.**
- **A po opalaniu nałóżmy na skórę balsam chłodzący, który przyniesie ulgę opalonej skórze.**

**Dla początkujących szpinak, dla bardziej zaawansowanych pokrzywa. Nie trzeba zakasywać rękawów – wystarczy kilka celnych rzutów do blendera i zielone smoothie, pełne mocy, gotowe! Z najpiękniejszych blogów kulinarnych zebraliśmy 5 przepisów na pyszne i zdrowe koktajle. Zielona mocy chlorofilu, przybywaj!**

#### 1. Najlepsze smoothie szpinakowo-cytrynowe

Na początek głęboka zieleń zmiksowanego szpinaku, spiruliny i kopru włoskiego. Gratka dla fanów kwaśnych smaków, bo koktajl miksujemy na bazie wyciśniętych pomarańczy i grejpfrutów.

#### 2. Szpinak, pomarańcza, imbir, sok jabłkowy

Czas na klasyk, który budzi lepiej niż poranna kawa. Na koktajl składają się tylko cztery składniki – więc nie ma wymówek.

#### 3. Smoothie z awokado, szpinakiem, bananem i pomarańczą

Pora do zielonego koktajlu dorzucić awokado. Taka propozycja doskonale sprawdzi się w porze małego głodu.

#### 4. Zielone smoothie z gruszką, limonką, szpinakiem i sokiem z trawy pszenicznej

Słyszeliście o tawie pszenicznej? Warto poznać ten superfood, bo to idealny dodatek do koktajli. Zmiksujecie go w parze z selerem naciowym

#### 5. Jarmuż, kiwi, gruszka – vegesmoothie

Czas na koktajle, w których pierwsze skrzypce gra jarmuż. To cała paleta zieleni – od ogórkowej po gruszkową.

**Wystarczy zmiksować w blenderze ! Smacznego!**

## **POPRAWA KONDYCJI SKÓRY**

### *Codzienny, dokładny demakijaż podstawą sukcesu*

Nawet, jeśli nie malujesz się na co dzień, dobrze, by weszło Ci w nawyk oczyszczanie skóry twarzy. Najlepiej wykonywać je dwa razy dziennie – rano i wieczorem.

Poranne oczyszczanie pełni rolę odświeżającą, wieczorna toaleta to już bardziej skomplikowany proces. Usuwamy bowiem ze skóry tusz do rzęs, kosmetyki kolorowe i zanieczyszczenia.

Nie stosuj w tym celu mydła, ponieważ wysusza ono naskórek. Warto zakupić płyn micelarny – jeśli raz spróbujesz - zrozumiesz na czym polega jego fenomen. Zastępuje on mleczko do demakijażu, płyn do zmywania tuszu i tonik. Skóra jest po jego użyciu czysta, mimo że płyn micelarny wygląda jak zwykła woda. Sekret tkwi w micelach – mikrocząsteczkach, które działają jak magnes. Wyłapują zanieczyszczenia, cząsteczki tłuszczu oraz resztki makijażu i usuwają je ze skóry. To metoda szybka, łagodna i skuteczna. Czego chcieć więcej?

### *Domowe maseczki z naturalnych składników*

Produkty naturalne wykorzystywane są do sporządzania mikstur oczyszczających od wieków. Nic przez ten czas nie zmieniło się w ich działaniu, są nadal tak samo skuteczne! Dlatego warto od czasu do czasu zastosować na twarz domowej produkcji maseczkę, która zadziała na naszą cerę równie dobrze jak produkt sklepowy, a będzie znacznie zdrowsza.

Najprostszą maseczką oczyszczającą jest białko z jajka. Świetnie działa na skórę tłustą i mieszaną, natomiast skórę suchą może przesuszyć.

Wystarczy ubić jedno białko na sztywno i nałożyć na czystą twarz na czas około 20 minut. Następnie wszystko zmywamy i nakładamy lekki krem pielęgnacyjny. Powtarzaj zabieg 2 razy w tygodniu – oczyści to pory skóry i zmniejszy przetłuszczanie!

### *Soki warzywne i owocowe na straży zdrowia i urody*

Nie od dziś wiadomo, że zaleca się spożywanie co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie. Jeśli nie masz możliwości przestrzegać tej zasady, proponuję coś innego. Zapewnij sobie jeden oczyszczający dzień w tygodniu, najlepiej, by był wolny od pracy. W tym dniu spożywaj tylko świeże soki z warzyw i owoców oraz duże ilości wody. Moim ulubionym sokiem jest mieszanka arbuza z malinami oraz jabłka z marchewką. Ta pierwsza mikstura działa przyspieszająco na krążenie i eliminację toksyn, dodatkowo ma właściwości moczopędne (ze względu na arbuza). Drugi duet ma działanie tonizujące. Naprawdę polecam taki dzień oczyszczania –

Twój organizm będzie Ci bardzo wdzięczny!

Jeśli jesteś w ciąży bądź cierpisz z powodu chorób przewlekłych, skonsultuj się przed zastosowaniem powyższych porad z lekarzem.

Jeśli wprowadzisz w życie powyższe wskazówki, szybko zauważysz, że kondycja i wygląd Twojej skóry ulegnie polepszeniu, a w bonusie otrzymasz lepsze samopoczucie.

*~Motysie*

# TRENDY WIOSNA LATO 2017

\* w tym sezonie wybieramy subtelną i minimalistyczną biżuterię

\* stroje kąpielowe!

akacje zbliżają się wielkimi krokami. Czy masz już swój wymarzony kostium kąpielowy na lato 2017? My proponujemy stroje kąpielowe od polskich marek, które niczym nie odbiegają od kolekcji zagranicznych brandów. Wręcz przeciwnie!

Przykuwają uwagę kolorami, krojem oraz wzorami.

## WYGODNE FRYZURY NA LATO

Idealna fryzura na lato? Łatwa do zrobienia, modna i wytrzymała. Ważne, byś jadąc na rowerze, wylegując się na plaży czy grając w piłkę w parku, nie musiała martwić się o to, czy Twoje włosy wyglądają tak dobrze, jak przed wyjściem z domu. Zobaczcie najmodniejsze fryzury, które polecamy na lato!

### 1. Wysoki kucyk

Najmodniejsza fryzura na upalne dni. Związane włosy pozwalają Ci aktywnie spędzać czas, świetnie sprawdzają się, kiedy jest gorąco, a do tego bajecznie prezentują się na plaży.

### 2. Warkocze

Jeśli Twoje włosy są średniej długości lub sięgają ramion, możesz wykazać się kreatywnością. Tradycyjny lub opleciony wokół głowy warkocz, to najlepsza metoda na stylowe związanie włosów i odgarnięcie ich od twarzy.



# Próby literackie

Mieliśmy jeszcze dwie godziny na przygotowania do pogrzebu, a ja byłam już gotowa do wyjścia. Siedziałam spokojnie na łóżku w pokoju Sama i przyglądałam się mojemu odbiciu w lustrze. Miałam na sobie czarną sukienkę przed kolano, tego samego koloru rozpinany sweterek, a do tego czarne vansy. Przez rany na stopach nie mogłam założyć innych butów. Długie blond włosy, które jedynie rozczesałam, falami opadały na plecy. Nie miałam siły i ochoty na jakikolwiek makijaż, więc doskonale widać było wory pod oczami i wszelkie inne niedoskonałości. Ramiona miałam opuszczone, a moja twarz wyrażała mniej emocji niż kamień. Nie współgrało to jednak z myślami, które przeganiały się jedna za drugą. Analizowałam w głowie wszystko co wydarzyło się przez te kilka dni.

Po tym jak zabrano mnie do szpitala, opatrzone moje rany i podano leki uspokajające, zostałam tam zatrzymana na dwa dni. Przez ten czas nie wiedziałam co się wokół mnie dzieje. Na przemian płakałam i zasypiałam pod wpływem leków, albo po prostu ze zmęczenia. Później dowiedziałam się, że Sam wraz ze swoją mamą próbowali przekonać lekarzy, że lepiej byłoby żebym do przyjazdu mojej rodziny, zatrzymała się u nich. Skontaktowali się z moim tatą, który wyraził na to zgodę, więc trzecią noc spędziłam już w domu przyjaciela. Następnego ranka obudziłam się i wystraszona koszmarami, zerwałam się z łóżka, tucząc szklanekę. Przez resztę dni zachowywałam się jak zjawa. Już nie płakałam, właściwie nie okazywałam żadnych emocji. Mówiłam mało, prawie nie jadłam, nie obchodziło mnie nic. Gdybym mogła to pewnie zapomniałabym, że powinnam  
oddychać.

\*\*\*

Po pogrzebie nie miałam nawet czasu wszystkiego przemyśleć. Od razu z cmentarza, pojechaliśmy po moje walizki, a później na lotnisko. Nie zdawałam sobie sprawy z tego, że to wszystko wydarzy się tak szybko. Prawie w ostatniej chwili zdążyliśmy na odprawę. Tata tłumaczył mi, że następny samolot do naszej niewielkiej miejscowości, mielibyśmy dopiero za kilka tygodni, a on niezwłocznie musiał wrócić do pracy. Rozumiałam to, było mi jednak przykro, że nie miałam czasu odpowiednio podziękować i pożegnać się z przyjacielem i jego mamą.

Całą drogę w samolocie, a później w samochodzie, myślałam o wszystkim na raz. Zaczynając od zachowania mojego brata i ojca, a kończąc na szkole i starych kolegach z Michigan. Zastanawiałam się czy ktoś mnie pozna, czy wszyscy będą zachowywać się tak samo jak Alex, jakby widzieli mnie pierwszy raz na oczy. Felix, Will, Dylan i Alex, kiedyś moi najlepsi przyjaciele i osoby bez których nie wyobrażałam sobie życia. Ciekawe, czy w ogóle nadal się ze sobą przyjażnią. Jak wiele zmieniło się od mojego wyjazdu.

Cicho westchnęła i dyskretnie zerknęłam na brata, siedzącego na miejscu pasażera obok mojego ojca. Kiedy tak bardzo odsunęliśmy się od siebie, pomyślałam. Kiedyś mogliśmy przegadać całą noc, a teraz nie potrafimy nawet na siebie spojrzeć.

więcej, dobra?

— Postaram się.

— To mi starczy — uśmiecha się jeszcze szerzej. — Ale Vallery tak nie przekonasz.

— Wiem — ziewam. — Zachowuje się gorzej niż moja mama i Natasza razem wzięte.

Fabien wybuchą śmiechem, który z każdą sekundą robi się coraz cichszy. Zасыpiam.

Skrzypnięcie dębowych drzwi i trzask przy zamykaniu. Biorę pustą szklankę ze sobą i ostrożnie idę w stronę korytarza. Może to tylko bezdomny, myślę, chwytając mocniej szkło. Może...

Huk i śmiech. Ręka ze szklanką opada bezwładnie, kiedy w skulonej postaci rozpoznaję przyjaciółkę.

— Val?

Głowa dziewczyny podnosi się do góry. W korytarzu jest ciemno, dlatego trochę jej zajmuje rozpoznanie mnie. Kiedy się to udaje, zaczyna chichotać.

— Da-Danny — śmieje się, próbując wstać. — Da-dawno cię nie widziałam.

Podchodzę do niej powoli i wolną ręką chwytam delikatnie za ramię. Czuć od niej wódkę i papierosy.

— Co ty zrobiłaś? — Pytam, stawiając ją do pionu. Vallery chwieje się przez chwilę na nogach.

— Ni-nic — odpowiada i znowu zaczyna się śmiać. — Byłam ty-tylko w klu-klubie.

Dopiero teraz uświadamiam sobie, że nie widziałem przyjaciółki od rana, od momentu, kiedy narzeszczała na mnie przy Max.

— Jesteś kompletnie pijana — mówię, opierając ją o ścianę. Vallery wyrywa swoje ramię z uścisku.

— Wcale nie — próbuje się wyprostować, co skończyłoby się upadkiem, gdybym jej nie złapał. — Mo-może trochę.

— Może? Ledwo stoisz na nogach!

Vallery kręci bezwładnie głową i znowu wybuchą śmiechem. Zrzucam sobie jej ramię na szyję i powoli prowadzę w stronę schodów. Nogi się jej plączą.

— Zos-zostaw mnie — mówi drżącym głosem, kiedy dochodzimy do jej pokoju. — Odej-odejdz.

— Nie ma mowy — odpowiadam, otwierając drzwi. Szklanka upadła mi gdzieś w połowie schodów. — Nie zostawię cię teraz.

— Pro-proszę.

Patrzę na jej twarz. Tusz spływa jej po policzkach razem ze łzami.

— Val, wszystko dobrze?

Kręci głową. Wolną ręką wyciera sobie twarz, rozmazując makijaż.

— Ni-nie. Da-Dan, j-ja... — Zbliżyła swoją twarz do mojej. Jej oddech owiewa mi twarz. — Lubię c-cię, wiesz?

— Ja ciebie też lubię — mówię łagodnie. Vallery uśmiecha się smutno.

— A-ale nie tak, ja-jak ja cie-ciebie.

Ciepło na moich ustach rozchodzi się zaledwie przez kilka sekund. Kiedy odsuwa się ode mnie, nie robię nic. Stoję jak zamurowany.

— Prze-przepraszam — mówi i chwiejnie wchodzi do pokoju, zostawiając mnie samego.

Max siedzi tak blisko mnie, że czuję zapach jej skóry; wanilii pomieszczonej z jaśminem. Natasza przeklina cicho po rosyjsku, cały czas się koło mnie kręcąc.

— Cholera! — Woła w końcu, siadając obok. - Myślałam, że etap astmy masz za sobą.

— Też tak myślałem — odpowiadam, odsuwając się nieznacznie od Max. Jeszcze chwila, a jej perfumy przyprawiłyby mnie o kolejny atak.

—Szczęście, że to był akurat dom lekarza — Natasza pociera czoło w geście zdenerwowania. — Nie powinieś był w ogóle wychodzić!

Chcę jej przypomnieć, dlaczego to zrobiłem, ale nie byłoby to najmądrzejsze posunięcie. Zwłaszcza, że obok siedzi niczego nieświadoma dziewczyna.

— Przepraszam — powtarzam po raz setny. — Możemy już o tym nie gadać?

Natasza zaciska usta w kreskę, ale nic więcej nie mówi. Brunetka zerka nerwowo to na mnie to na Nataszę.

— Chyba muszę iść — mówi, powoli wstając.

— Chyba tak — odpowiadam, starając się uśmiechnąć. Nie wiem czego oczekuję, ale dziewczyna wzrusza jedynie ramionami i obrzuca mnie przyjacielskim uśmiechem, kiedy idzie w stronę wyjścia.

— Miło było cię poznać — mówi i znika za łukiem. Kiedy jesteśmy pewni, że wyszła z domu, wstaję z kanapy i bez słowa ruszam w tą samą stronę, co ona.

— Danielu, zaczekaj.

Odwracam się w stronę Nataszy. Stoi przed kanapą, z rękoma założonymi na piersi. — Chyba powinniśmy porozmawiać.

— Nie mamy o czym — odpowiadam. — Wróciłem tylko z powodu Fabiena i Vallery.

— Wiem — robi krok w moją stronę. — Ale musisz mnie posłuchać — jej ręce opadają w geście rezygnacji. — Proszę.

Mam ochotę krzyknąć z frustracji, jednak silę się na spokojny ton.

— Nie mamy o czym, Nataszo — powtarzam. — Chcę tylko wrócić do domu.

Wychodzę z salonu, zanim zdoła cokolwiek powiedzieć.

Fabien leży na plecach z przymkniętymi oczami. Otwiera je dopiero wtedy, gdy zamykam drzwi.

— Nigdy nie mówiłeś o astmie — przyjaciel podnosi się i patrzy na mnie z wyrzutem. — Wiesz, że to mogło się źle skończyć?

— Gadasz jak Natasza — wzdycham, rzucając się na łóżko i uderzając plecami o twarde materac.

— Dajcie już spokój. Nic mi nie jest.

— Masz szczęście — odwracam się w stronę chłopaka. Fabien uśmiecha się szeroko. — Val by się chyba zapłakała.

— Jesteśmy przyjaciółmi — bronię jej. — A ty byłbyś okropny, gdybyś za mną nie płakał.

— Och, ja bym się zabił ze smutku i rozpaczy za tobą — prychnął. — Ale serio, stary. Nie rób tak



# NOC ŚWIĘTOJAŃSKA

Noc Świętojańska, Noc Kupały, Sobótka. Nie wiadomo, jak nazywano to święto dawniej. Obecnie używa się kilku nazw: Noc Kupały, Noc Jana Chrzciciela, Sobótka, Kupalnocka lub po prostu Kupała. Obchodzone jest zazwyczaj w nocy z 21 na 22 czerwca. W roku przestępnym święto jest przesunięte. W podobnym terminie obchodzi się wigilię św. Jana, której data przypada na 23/24 czerwca i jest często utożsamiana w Nocą Kupały. Została ona ustalona, ponieważ Kościołowi nie udało się zlikwidować corocznego świętowania najkrótszej nocy w roku, dlatego postanowili zastąpić je własnym świętem.

## **Noc Świętojańska - skąd zwyczaj ognia i wianków?**

Ogień ma pełnić przede wszystkim funkcję oczyszczającą - spalać grzechy i przewinienia skaczących przez ognisko i tańczących naokoło niego osób. Jednak najważniejsze podczas tej nocy było odnalezienie miłości. Właśnie stąd wziął się zwyczaj puszczania na wodzie wianków. Panny na wydaniu plotły je z kwiatów i ziół, aby rzucić w nurt rzeki. W innym jej miejscu stali mężczyźni, których zadaniem było wyłowienie wianka. Wianek szybko wyłowiony oznaczał rychłe małżeństwo. Jeśli wianek utonął – oznaczało to staropanieństwo, jeśli najdłużej płynął rzeką – długie poszukiwanie męża. Była to jedna z niewielu nocy, kiedy para zakochanych mogła samotnie 11 (bez przyzwoitki) ruszyć w las na poszukiwanie mitycznego kwiatu paproci. Jako, że dawno temu małżeństwa były przede wszystkim kojarzone, była to jedyna szansa kochanków na bycie razem.

**Paulina Zielińska**



# KĄCIK PRZYRODNICZY

## KALENDARZ EKOLOGICZNY

**24 maja**

### Europejski Dzień Parków Narodowych

Obecnie w Europie jest ponad 250 parków narodowych o łącznym obszarze 12,5 mln hektarów, co stanowi 1,2% kontynentu. Obchody tego dnia zostały zapoczątkowane w 90. rocznicę utworzenia pierwszego europejskiego parku narodowego Sarek w Szwecji. Najstarszym parkiem narodowym jest Park Narodowy Yellowstone w USA.

**31 maja**

### Światowy Dzień bez Papierosa

Co roku WHO stara się w tym dniu zwrócić uwagę ludzi na kwestię zdrowotnych, społecznych i ekonomicznych skutków palenia papierosów. Dzień bez papierosa jest obchodzony od 1988 roku, w tej akcji uczestniczy także Polska.



## CIEKAWOSTKA

### Czy ptaki potrafią latać do tyłu?

Jedynie kolibry. Mogą one zawisać w powietrzu i latać w dowolnym kierunku, tak do tyłu jak i w bok. Wykorzystują tę umiejętność choćby pijąc nektar kwiatów; na przemian przybliżając się do źródła pożywienia i od niego oddalając, choćby po to, żeby sprawdzić czy nie ma w pobliżu żadnego zagrożenia.



**Martyna Sitek, Zuzanna Maćkowiak**



# Dzień Matki. 26.05

Dzień Matki – święto obchodzone jako wyraz szacunku dla wszystkich matek. Data obchodów Dnia Matki zależy od kraju, w którym jest świętowany. W Polsce obchodzone jest 26 maja.

*Raz tylko w roku jest [Dzień Matki](#),  
choć mamusiom co dzień należą się kwiatki,  
czerwonej róży pączek na dobrego dnia początek,  
puszyste georginie na marzeń spełnienie,  
fioleczki małe na zdrowie doskonałe,  
a leśne konwalie małe na szczęście trwałe!*



**Monika K.**

# Łódź napędzana Słońcem

Polscy studenci z Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie budują łódź napędzaną energią słoneczną.

Solar Boat powstaje w ramach projektu zainicjowanego przez koło naukowe Eko-Energia oraz Akademicki Klub Żeglarski. Celem jest budowa w pełni ekologicznej łodzi, która weźmie udział w prestiżowych międzynarodowych zawodach łodzi solarnych w Monako.

Projektem zainteresowała się firma Ericsson, która ma ogromne doświadczenie w technologiach elektronicznych zarządzania tego typu jednostkami. Inżynierowie wesprą studentów w testach sterowania, nawigacji, stabilizacji i napędu łodzi.

Solar Boat ma zamontowane hydroskrzydła częściowo kontrolowane przez urządzenia pokładowe. Generują one siłę nośną, która pozwala na unoszenie się kadłuba nad wodą, dzięki czemu łódź może osiągnąć prędkość ok. 30 km/h. Łódź ma 6 metrów długości, 2,5 metra szerokości (80 centymetrów szerokości kabiny), waży 70 kilogramów, a jej wyporność to 150 kilogramów.

***Projekt ma na celu wywołanie tego, co jest najważniejsze - pomysłów studenckich młodych ludzi, którzy mają otwartą głowę, nie mają barier, mają marzenia i te marzenia realizują.*** " dodał Jerzy Lis, prorektor ds. współpracy AGH.

**Studenci z AGH Solar Boat Team informują, że wodowanie solarnej łodzi nastąpi 13 czerwca, a zawody w Monako odbędą się już w lipcu bieżącego roku.**

***Autorzy: Robert Zima, Mateusz Durlak***

# Jak nabrać motywacji do działania?

**Wyznaczaj sobie cele.** To absolutna podstawa. Wyznaczanie celów nastawia Twój umysł na ich osiągnięcie. Zanim zaczniesz coś robić, dokładnie zastanów się nad tym, co chcesz osiągnąć. O wiele łatwiej jest być zmotywowanym, gdy wiesz, jaki ma być efekt Twojego działania. Jakie cele wyznaczać? Niech będą one ambitne – im większy cel, tym większe pobudzenie dla Twojego umysłu.

**Wypisz korzyści.** Weź pustą kartkę i długopis, i zacznij wypisywać wszystkie korzyści, jakie przychodzą Ci do głowy w związku z wykonaniem danego zadania. Więcej wolnego czasu, radość kogoś bliskiego, otrzymanie wynagrodzenia, możliwość spotkania z przyjaciółmi, nauczenie się czegoś nowego.

**Wykorzystaj metodę pięciu minut.** Gdy masz do zrobienia coś, na co nie masz ochoty, zdecyduj się na robienie tego tylko przez pięć minut. Powiedz sobie „pięć minut, ani chwili dłużej”. Taka perspektywa znacznie ułatwi Ci zabranie się do tego zadania, a co więcej- często okaże się, że gdy już będziesz robić coś przez te pięć minut, nie skończysz po tych pięciu minutach, ale będziesz robić to znacznie dłużej, niż zaplanowałeś.

**Bądź pozytywnie nastawiony.** Zwracaj uwagę na swoje myśli. Obserwuj je cały czas, zwłaszcza gdy myślisz o czekającym Cię zadaniu. Gdy okaże się, że są one negatywne, zamień je na pozytywne. Skończ z wszelkimi „nie uda mi się”, „to jest trudne”, „nie dam rady”. Gdy to sobie mówisz, masz rację. Nastawiasz swój umysł na porażkę, a w efekcie Twoja wydajność znacznie spada, i rzeczywiście nic Ci się nie udaje.

# LODY DOMOWEJ ROBOTY

Przepis na lody jest prosty, a prawda jest taka, że te zimne, orzeźwiające desery – wbrew powszechnej opinii – są najmniej zabójcze dla naszej diety.

A jeśli jeszcze zrobisz je w domu – ze świeżej, niezbyt tłustej śmietany albo jogurtu i owoców lub soku owocowego, można potraktować je jak zdrową przekąskę. Lody owocowe zrobisz, dodając do masy zmiksowane np. truskawki i łyżeczkę soku z cytryny, a czekoladowe – roztopioną tabliczkę ciemnej czekolady.

## Składniki na domowe lody:

- szklanka mleka
- szklanka kremówki
- 6 żółtek
- 1/2 szklanki cukru
- pół laski wanilii
- według uznania - tabliczka czekolady, owoce



## Sposób przygotowania:

Do rondelka wlej szklankę mleka i szklankę kremówki, zagotuj.

6 żółtek ubij z 0,5 szklanki cukru. Mieszając, przelej do letniego mleka.

Gotuj, mieszając, około 10 minut, aż masa zgęstnieje.

Do kremowej masy dodaj miąższ wyskrobany z przekrojonej na pół całej laski wanilii.

Krem przestudź, przelej do wysokiego naczynia i wstaw do zamrażalnika na 3 godz.

Wyjmij i zmiksuj.

Wstaw ponownie do zamrażalnika na 30 min.

Miksowanie powtórz 4–5 razy.

Gotowe lody nabieraj łyżką maczaną w gorącej wodzie.

**Smacznego! :)**

**Natalia i Paulina**



# DESER CZEREŚNIOWY Z BEZĄ

Deser czereśniowy na bazie ubitej kremówki z dodatkiem pachnących latem czereśni i lekką bezą to idealne połączenie na letnie dni. Kusi apetycznym wyglądem, wyjątkowym aromatem i niezapomnianym smakiem.

## Składniki:

- 2 białka
- 50 g cukru
- 10 g mąki ziemniaczanej
- 200 ml kremówki
- 200 ml schłodzonego mleka
- czereśnie
- bita śmietana

## Sposób przygotowania:

Ubić białka na sztywno z dwoma łyżkami cukru.

Przed końcem ubijania dodać mąkę ziemniaczaną.

Pianę wykladać na papier do pieczenia.

Bezy piec w 120 stopniach przez około 30 minut.

Śmietankę ubić na sztywno, wyłożyć na dno pucharków, na to pokruszyć bezę, wyłożyć kolejną warstwę śmietanki, wydrylowane czereśnie.

Całość poleć bitą śmietaną w aerozolu.



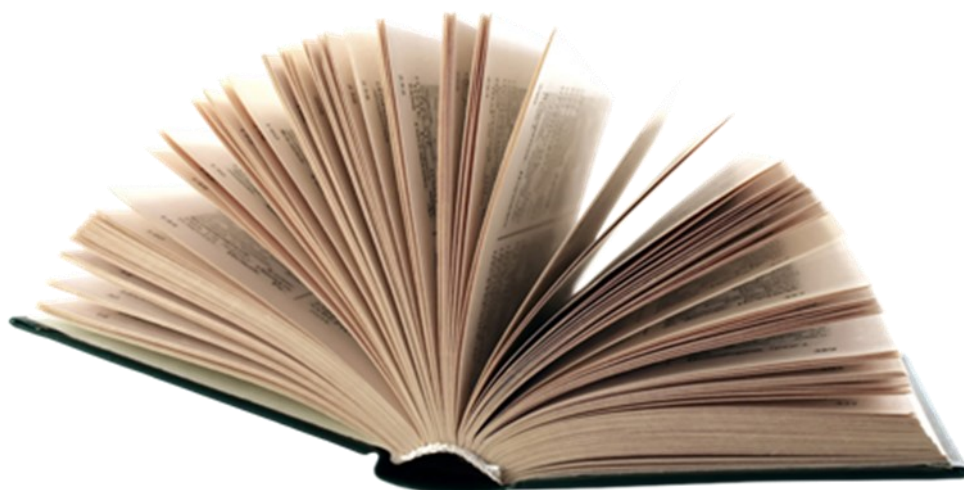
**Smacznego! :)**

**Natalia i Paulina**

# Top 10 najlepszych książek

*Czytanie książek przynosi wiele przyjemności - wystarczy tylko znaleźć czas. Z roku na roku coraz mniej ludzi czyta książki. Czemu tak się dzieje? Żyjemy w erze Internetu i nikt z nas nie ma na to ochoty czy też chwili na odpoczynek z książką w ręce. Mam nadzieję, że moją top 10 najlepszych książek zachęcę was do przeczytania którejs z nich J.*

- 1. Jay Asher – 13 powodów*
- 2. Collen Hoover –Hopeless*
- 3. John Green – Gwiazd naszych win*
- 4. Jodi Picoult – Bez mojej zgody*
- 5. Cecelia Ahern – Love, Rosie*
- 6. Leigh Fallon – Córka żywiołów*
- 7. J.K.Rowling – Harry Potter i Przekłete dziecko*
- 8. Forman Gayle – Zostań, jeśli kochasz*
- 9. Aprilynne Pike- Skrzydła Laurel*
- 10. Veronica Roth – Niezgodna**



**Paulina**

# TOP 10 Muzyka

1. Margaret - What You Do
2. Katy Perry, Skip Marley - Chained To The Rhythm
3. Gromee, Mahan Moin - Runaway
4. Clean Bandit, Zara Larsson - Symphony
5. C-BooL, Giang Pham - DJ Is Your Second Name
6. Kygo, Selena Gomez - It Ain't Me
7. Lady Gaga - The Cure
8. The Chainsmokers, Coldplay - Something Just Like This
9. Harry Styles - Sign Of The Times
10. Ed Sheeran - Galway Girl





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

1. KĄPIELISKO
2. KĄPIELÓWKI
3. KREM
4. KAPELUSZ
5. PLAŻOWICZ
6. RATOWNIK
7. NURKOWANIE
8. MORZE
9. POLKA
10. SANDAŁY
11. SŁOŃCE
12. OPALENIZNA
13. PONTON
14. PLETWY
15. PIKNIK
16. KOCYK
17. PARAWAN

# Zatory oddechu

Facet próbuje wyrzucić teściową przez balkon.

Pod balkonem przechodzi sąsiad i krzyczy:

- Panie, zabijesz pan człowieka!

- To się pan odsuń!

Rozmowa męża z żoną:

- Piwo się skończyło! Skoczysz do sklepu?

- Ale na zewnątrz jest lód, jeszcze się wywrócę!

- To kup w puszcze, żeby się nie stłukło.

Mówi żona do męża:

- Kochanie, sprawmy sobie wyśmienity weekend!

- Cudowny pomysł moja droga, do zobaczenia w poniedziałek.

W aptece

- Macie jakiś środek na porost włosów?

- Mamy.

- Dobry?

- Panie, rewelacyjny! Widzicie tego wásacza za kasą?

- No i?

- To moja żona, próbowała tubkę zębami odkręcić.

- Franek. Mam tego dość. Jesteś bez przerwy pijany. Chcę rozwodu!

- Boże! Ożeniłem się?

# Kącik wolnego pisania

Panie Boże! Któryś Ty łaskaw jesteś! Proszę daj mi z matmy na koniec dwa!-Twoja najwierniejsza fanka Anna S.

---

Pozdrawiam Jole Józefowicz i mojego przyjaciela Kubusia

---

Ten kto znalazł mojego małego pendrive w klasie od geografii we wtorek proszę o zwrot !-Anna S Sierant

---

Pozdrawiam najlepsze cebule !

---

---

## **Stopka redakcyjna**

### **Dział techniczny:**

Damian Ladra IITi

### **Redaktor naczelny:**

Maja Pfeifer ILOb

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

Damian Ladra IITi

### **Opiekun:**

Pani Marta Szafkowska

### **Redaktorzy:**

Maja Axman ILOb

Angelika Ostrowska ILOb

Natalia Nogalska ILOb

Mateusz Zatorski IITi

Mateusz Durlak IITi

Robert Zima IITi

Amanda Majewska IILOa

Alicja Fatyga IILOa

Damian Maciąg IILOa

Paulina Brożek IILOa

Natalia Jabłońska IILOa

Maja Pfeifer ILOb

Ania Sierant ILOb

Paulina Stanisławek ILOb

Klaudia Jastrzębska ILOb

Monika Kwiaton ILOb

Wiktoria Egier ILOb

Ewa Wiśniewska ILOb

Zuzanna Maćkowiak ILOb

Martyna Sitek ILOb

Oktawia Paluch ILOb

Pamela Kazecka ILOb

Weronika Motyka ILOb

Wiktoria Bednarczyk ILOb

Weronika Wasiak ILOb

Roksana Szmiel ILOb

Katarzyna Lewandowska IILOb

Julita Podsiedzi IIILOa

Magdalena Bunda IIILOa

Katarzyna Szczerba IIILOa

Małgorzata Strzemecka IIILOa

Magdalena Olszacka IIILOa

Rafał Kamiński IIILOa

Izabela Heyser IIILOa

### **Zarząd gazetki:**

Jakub Nawolski IIILOa

Denis Nogalski IIILOb

Piotr Bartoszewicz IIILOa

MAILE NA ADRES:

sqlpress@gmail.com