

GŁOS jedyński

5 numer/czerwiec 2015

Witam wszystkich!

Wakacje za pasem, a dni szkolne dobiegają już końca. Egzaminy napisane, oceny już prawie wystawione, wszystko dopięte na ostatni guzik. Pracujemy jednak do końca, a to już nasz ostatni numer w tym roku szkolnym, dla niektórych (takich jak ja) to już ostatnie wydanie i nasza praca kończy się wraz z ukończeniem gimnazjum. Z bólem serca oddajemy nasz *Głos Jedyński* w ręce młodszych kolegów i mamy nadzieję, że nadal będziecie redagować naszą gazetkę. Zapraszam do czytania! W imieniu całego zespołu życzę Wam również jak najlepszych ocen i niesamowitych wakacji!

Marta Bohonos kl. III b

W tym numerze m. in.:

Zdrowy styl życia - wywiad	2 - 3
Niesamowity gość – T. Szymkowiak	4
Na tropie talentów	5
Śmiać się czy płakać - sport	6
Z wizytą w schronisku	8
Ekologia - samolot przyszłości	10
Ciąg dalszy opowiadania	11
Uroda	12
Poezja	13
Przepisy	15

KALENDARIUM

1434 - Zmarł Władysław Jagiełło, król Polski, wielki książę litewski.
1828 - W Poznaniu wydano po raz pierwszy jeden z pięciu tomików poezji Adama Mickiewicza
1838 - urodził się Jan Matejko, uważany za najwybitniejszego polskiego malarza historycznego.
1911 - Urodził się Czesław Miłosz, laureat Nagrody Nobla w 1980.
1927 - Na Wawelu złożono, sprowadzone z Paryża, prochy Juliusza Słowackiego.
1947 - Na terenie obozu zagłady Oświęcim-Brzezinka otwarto Muzeum Męczeństwa Narodu Polskiego.
1953 - Koronacja Elżbiety II, obecnej królowej Wielkiej Brytanii i Irlandii.
1967 - W Związku Radzieckim wystrzelono rakietę kosmiczną z automatyczną stacją międzyplanetarną "Venus 4", która 18 października wylądowała na Wenus.

Zdrowy styl życia

Podczas II Testu Coopera i Pikniku „Apetyt na życie”, który odbył się 1 czerwca 2015r. zapytaliśmy panią wiceprezydent miasta – Ewę Matecką, radnego – Alojzego Motylewskiego i specjalnego gościa lekkoatletę – Tomasza Szymkowiaka o zdrowe życie. Co o tym twierdzą? Możemy przeczytać poniżej.



Co dla państwa znaczy zdrowy styl życia?

Pani Ewa Matecka: Zdrowy styl życia to przede wszystkim zdrowe odżywianie i umiejętne układanie całego dnia, aby znaleźć czas na rozwój fizyczny. Mam tu na myśli, oczywiście nie siedzenie na kanapie i oglądanie meczy, tylko ruszanie się. Chodzenie z kuchni do pokoju nie wystarcza. Trzeba znaleźć sobie tak jak ja czas i jechać np. na basen 2 razy w tygodniu, pływać kilometr, jeżeli nie to, to chodzenie marszem, bo z bieganiem trochę słabiej.

Mój poranek zaczyna się o 7.30, kiedy wstaję, później jem śniadanie i idę do pracy na godz. 8. Na śniadanie piję herbatę, nie piję kawy. Mój posiłek to albo płatki owsiane, albo kanapki z sałatką, papryką i pomidorem. Oczywiście biorę drugie śniadanie do pracy, jest to sałatka, ale czasami zapominam zjeść.

Pan Alojzy Motylewski: Jak byłem młodszy to pracowałem na kilku etatach w szkole i często jeździłem rowerem do pracy i do domu 10 – 15 km. Teraz robię sobie koktajle z truskawek, jabłek, brokuła i kefiru. Radzę spróbować każdemu, smakuje super, zwłaszcza z młodymi ziemniaczkami. I tak trzymam się w swojej wadze, choć może jest troszeczkę za wysoka.

Pan Tomasz Szymkowiak : Najważniejszy jest ruch, ja trenuję 2 razy dziennie, ale uważam, że warto 2-3

razy w tygodniu iść na basen, czy pojeździć na rowerze lub pobiegać, aby mieć dobrą kondycję, to pomaga naszemu zdrowiu. Zdrowe odżywianie to warzywa, owoce i ograniczenie fast food. Oczywiście pić wodę i naturalne soki oraz jeść kilka posiłków dziennie, najlepiej pięć, ja staram się tak właśnie robić.

Jak państwo wykorzystują swój czas wolny? Czy spędzają go państwo aktywnie?

Pani Ewa Matecka: Trzeba sobie ten czas zaplanować. Ja uwielbiam odpoczywać w wolnym czasie na kanapie, a wieczorem spędzać aktywnie na basenie czy na spacerze. Po basenie śpi się spokojnie.



Pan Alojzy Motylewski: Ja w wolnym czasie lubię słuchać muzyki i wyłączyć się na chwilę. I często przy tej muzyce zasypiam. Sztuką jest wyłączyć się od wszystkiego, od codziennych problemów. Po takim wytchnieniu z przyjemnością uczestniczę w sesjach rady miejskiej.

Pan Tomasz Szymkowiak: Ja czas wolny spędzam odpoczywając, bo 2 razy dziennie chodzę na trening, więc ten wolny czas jest dla mnie chwilą wytchnienia. Przeważnie czytam wtedy książki lub oglądam filmy. Od godz.10 – 12 i 16 – 18 trenuję, ale trzeba znaleźć sobie wolny czas, często jest to wieczór.

Jakie są Państwa ulubione potrawy?

Pani Ewa Matecka: Dla mnie jest to sałatka warzywna, która często ulega modyfikacji. Składniki to: sałata lodowa, pomidory, ogórki, suszona żurawina, orzechy, migdały, łyżeczka miodu i trochę oliwy. Taką sałatkę robi się bardzo szybko i może być dodatkiem do wszystkich potraw. Lubię także soki warzywne z buraków lub z pomidorów, a w niedzielę rosół.



Pan Alojzy Motylewski: Moją ulubioną potrawą jest grochówka, którą zawsze przepysznie gotowała moja mama. Może nie jest najzdrowsza, ale bardzo sycząca. To jest właśnie potrawa, aby nie opychać się tak bardzo.

Pan Tomasz Szymkowiak: Moją ulubioną potrawą są ryby. Uwielbiam łososia, mógłbym go jeść cały czas. Bardzo lubię też owoce.



Jakie działania prozdrowotne prowadzone są przez nasze miasto?

Pani Ewa Matecka: Ostrowskie szkoły uczestniczą w wielu programach promujących zdrowie. Ostatnio niektóre szkoły przystąpiły do programu gdzie jest to właśnie propagowane. Akcja polega na tym, że w szkole ustawione są np. baniaki z czystą wodą, po to aby młodzież odzwyczaić i zniechęcić do słodkich napojów gazowanych. Promuje się też spożywanie owoców. Teraz w sklepikach szkolnych dochodzi się do wniosku, że słodkie przekąski nie były dobrym pomysłem i zamienia się je na zdrowe.

Miasto realizuje również programy związane z profilaktyką. Aktualnie prowadzone są dwa programy związane z układem krążenia młodzieży i dzieci oraz z chorobami nerek. Bardzo ważne jest zapobieganie chorobom.



NIESAMOWITY GOŚĆ

Podczas II Testu Coopera gościliśmy Tomasza Szymkowiaka – lekkoatletę specjalizującego się w biegu na 3000 metrów z przeszkodami. Podczas spotkania pokazywał nam miejsca, w których był na zawodach oraz przeprowadził podstawową rozgrzewkę. Nasi uczniowie ułożyli razem z panem jego plan dnia. Pod koniec spotkania sportowiec uwiecznił swój podpis dla naszej szkoły. Jest najlepszym obecnie przeszkodowcem w Polsce.



Co rozumie Pan pod pojęciem sukcesu?

Dla mnie sukces jest to osiągnięcie stawianych celów, może być sukces sportowy, życiowy. Najważniejsze dla mnie są cele długo terminowe. Kiedy miałem 15 lat marzyłem, aby pojechać na igrzyska olimpijskie i to się udało.



Jakie są Pana największe sukcesy?

Największym sukcesem dla mnie jest wyjazd na igrzyska olimpijskie w Pekinie, ale także 10 złotych medali mistrzostw Polski oraz 4 miejsce na mistrzostwach Europy.

REKORDY ŻYCIOWE:

- 1500 m 3:40.79 Warszawa 15/06/2008
- 3000 m 8:01.39 Sopot 27/06/2009
- 5000 m 13:59.88 Kraków 27/08/2005
- 10000 m 28:41.90 Sosnowiec 02/05/2010
- 2000 m z przeszkodami 5:36.47 Zielona Góra 29/08/2003
- 3000 m z przeszkodami 8:21.12 Bydgoszcz 06/06/2010



NAJWIĘKSZE SUKCESY:

- Uczestnik Igrzysk Olimpijskich Pekin 2008 (3000m z przeszkodami)
- Zwycięstwo na Drużynowych Mistrzostwach Europy w Bergen 2010
- Uczestnik Mistrzostw Świata Berlin 2009 (3000m z przeszkodami)
- V miejsce podczas Pucharu Europy Annecy 2008 (3000m z przeszkodami)
- VI miejsce podczas Drużynowych Mistrzostw Europy Leiria 2009 (3000 z przeszkodami)
- 5-krotny Mistrz Polski Seniorów (3000m z przeszkodami) 2006, 2007, 2008, 2009 oraz na 10000m w 2010r

Na tropie talentów

Zapraszam do zapoznania się z talentami kolejnej niezwyklej osoby z naszej szkoły.

ROZGADANA ORGANIZATORKA

Nela Czekalska z kl. 2a to bohaterka kolejnego artykułu. To bardzo miła, koleżeńska i bardzo wygadana dziewczyna. Uwielbia mówić, przez co wokół siebie gromadzi wielu przyjaciół.



Nela ma w sobie niesamowitą cechę przywódczą i organizacyjną, kiedy może, wtedy bierze czynny udział w różnych szkolnych przedstawieniach i przedsięwzięciach. Jej talentem jest aktorstwo i zdolność wypowiadania się.

Na pytanie czym się interesuje, odpowiedziała: *Interesuje się teatrem moim marzeniem zawsze było aktorstwo, ale to marzenie niestety ma znikome szanse na realizację. W tej branży trzeba mieć przebicie w kole teatralnym lub na różnych koncertach. Biorę czynny udział w występach szkolnych, lecz nie wiążę tego ze swoją przyszłością.*

W przyszłości chciałaby jednak zostać adwokatem. Wielu ludzi twierdzi, że jest ona strasznie wygadana i towarzyską osobą. Jak dodaje: *W tej branży jest potrzebne umiejętnie trzymać się swojego zdania, co towarzyszy mi przez całe życie.*

Nela lubi również udzielać się społecznie rozmawiać z ludźmi o ich poglądach. Jak twierdzi: *Rozmowy z ludźmi są dla mnie wielką inspiracją do przemyśleń.*



Od niedawna wspólnie z jej rówieśnikami z 2a stworzyła szkolną telewizję ToTu TV. W ramach niej przedstawiają szkolne wiadomości dotyczące bieżących wydarzeń szkolnych.

Jej cichym marzeniem jest zostanie przewodniczącą szkoły w następnym roku. Kto wie może w przyszłym roku nasza szkoła będzie miała tak wspaniałą i wygadaną przewodniczącą!

Sport

Śmiać się czy płakać?

Hit hitem, wyszło kitem. Wcale nie jest kolorowo. Stolica naszego jakże sympatycznego kraju nie okazała się i tym razem Stolicą szczęścia, na które liczyło wiele osób. Wiecie o czym mowa? Jak nie jak tak. Blamaż na Stadionie Narodowym, o którym krzychał świat. Zdecydowaną większość biletów na Grand Prix kibice wykupili w ciągu 24 godzin. Kibice z całego świata. Największa impreza żużlowa w Polsce. Wydaje się, że wygląda rewelacyjnie, pełny stadion, pełne zaangażowanie organizatorów. Czego więcej chcieć? Przysłowie mówi: żadna praca nie hańbi - organizowanie GP też nie! Ale w tym przypadku? Hańba totalna. Polski Związek Motorowy wraz z PL.2012+ stworzył doskonałe warunki do przeprowadzenia zawodów. Torem, taśmą i innymi rzeczami miała się zająć firma Ole Olsena Speed Sport - wskazana przez Międzynarodową Federację Motorową (FIM). Duńczycy zajmowali się torem.



Wszystko fajnie. Jak wiemy, dzień przed zawodami były problemy z torem i zawodnicy nie chcieli na niego wyjechać. Prace trwały całą noc. W dzień zawodów Jury zatwierdziło tor. Wszystko jest w porządku. Wszyscy szykują się na to święto. W tym ponad tysiąc osób z naszego miasta. Zawody rozpoczęły się, jednak od pierwszego biegu były problemy (wypadki, taśmy). Niewątpliwie, w czasie tych długich zawodów (12 biegowych) wiele razy kibice zastanawiali się, co dalej? Akurat miałem taką przyjemność również uczestniczyć w tym święcie. Siedząc tam przez kilka ładnych godzin, zastanawiałem się, jak to jest możliwe aby profesjonalni ludzie odpowiedzialni za ten tor, taśmę, doprowadzili do takiej sytuacji. To jest zwykłe draństwo.

W pewnym momencie wszyscy zniknęli z toru (poszli na naradę), aby po chwili (trwającej godzinę!) powrócić odrodzeni niczym feniks z popiołu i 53-tysięcy fanów mogło usłyszeć słowa: "Z uwagi na bezpieczeństwo zawodników, zawody zostają odwołane"



Ludzie, którzy pozwolili na to, aby kibic siedział na stadionie tyle godzin, i na końcu usłyszał, że musi jechać do domu, bo nie będzie zawodów, powinni ponieść konsekwencje! Oczywiście organizatorzy zadbali o poprawienie humorów fanom i odpalili 10-minutowy pokaz fajerwerków. To się nazywa organizacja z tupetem!

W drodze do domu myślałem nad tym, czy tak musiało być? Na zdrowy, chłopski rozum: o tym, że zawody będą na Narodowym było wiadomo od kilkunastu miesięcy. Zatem, czy kilkanaście miesięcy dla profesjonalistów, to jest za mało, aby przygotować prawidłowo tor i taśmę startową? Bardzo wątpliwe. To pokazuje nieodpowiednie nastawienie ekipy Ole Olsena i jego samego. No cóż. Trzeba przyznać, że jeżeli ktoś dawno nie był w cyrku, to 19 kwietnia miał i cyrk i sportową kostnicę.

Jak będzie za rok? Ha! Może lepiej nie będę przewidywał, jeszcze się sprawdzi...

Łukasz Szukalski kl. I b

Z wizytą w schronisku

Kochani zbliżają się wakacje, a co się z tym wiąże również dużo wolnego czasu. Być może warto byłoby ten czas spędzić z pożytkiem nie tylko dla siebie? W schronisku dla zwierząt w Wysocku Wielkim czeka na Was mnóstwo przesympatycznych i spragnionych miłości psiaków... Decyzja o adopcji na pewno musi być przemyślana i uzgodniona z resztą domowników, niemniej jednak gorąco zachęcamy do jej rozważenia. Jeśli nie macie warunków lub możliwości wzięcia pod swój dach czworonoga, to możecie zostać wolontariuszami w schronisku i pomóc w opiece nad zwierzakami. Takie zajęcie da Wam na pewno mnóstwo satysfakcji, a psiakom pomoże przywrócić wiarę w człowieka. Poniżej prezentujemy zdjęcia piesków przeznaczonych do adopcji w Międzygminnym Schronisku dla Bezdomnych Zwierząt.

MINEK



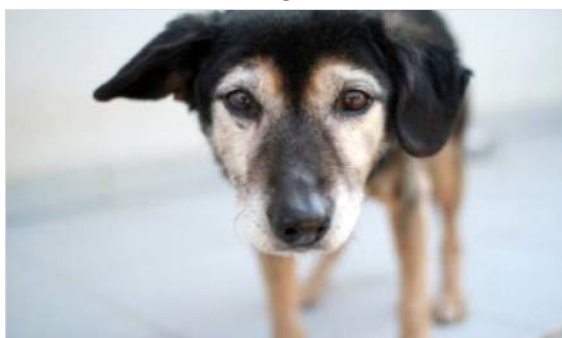
Średniej wielkości biszkoptowy szorstkowłosy pies. Został znaleziony w Ostrowie Wlkp. Łagodny, kochany, potrafi chodzić na smyczy, zgadza się z innymi psami, zadbany.

RICO



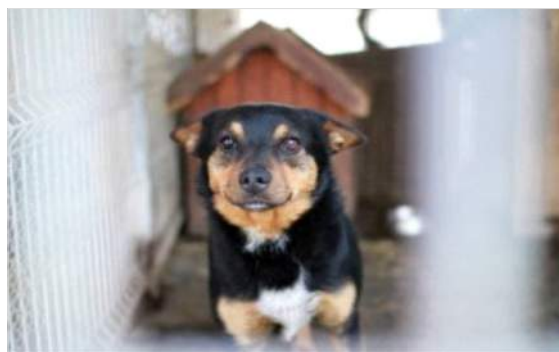
Średniej wielkości biało – rudy nakrapiany pies. Znaleziony na Zębcowie. Łagodny, spokojny, zgadza się z innymi psami, zadbany.

ODI



Starszy, średniej wielkości pies potrącony przez samochód na ul. Zębcowskiej. Odi jest psem bardzo grzecznym, cichym, spokojnym. Lubi wygrzewać się na słońcu. Ma typowe starcze dolegliwości.

BRAT



Średniej wielkości pies znaleziony na ul. Bratniej w Ostrowie Wlkp. Na chwilę obecną jest przestraszony, boi się nowego miejsca. W kocu jest z drugim psem i nie wykazuje wobec niego agresji.

SZCZENIACZKI



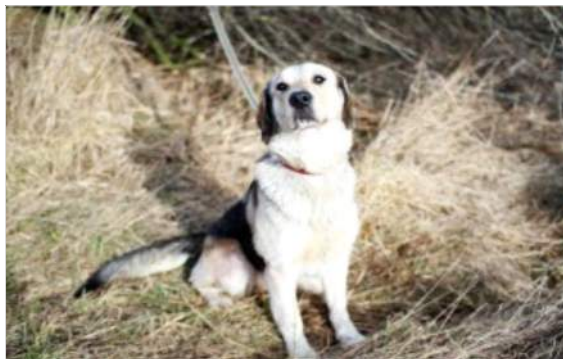
Pilnie domu szukają dwie suczki, są to szczeniaki, gdy urosną powinny być małe ponieważ matka jest mniejszych rozmiarów.

SILVER



Młody pies w typie husky. Znaleziony w Ostrowie Wlkp. na ul. Odolanowskiej. Łagodny, spokojny, potrafi chodzić na smyczy.

FIONA



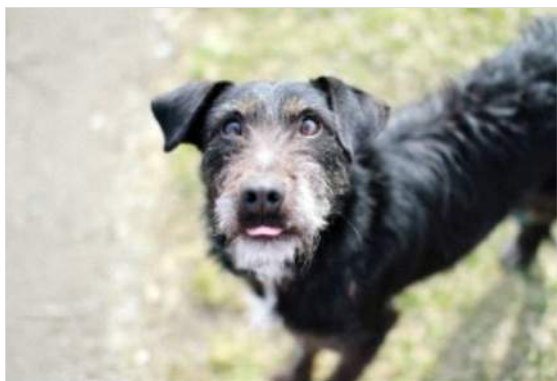
Okolo 2 letnia, dość duża suczka, prawdopodobnie mieszaniec labradora i owczarka niemieckiego. Błąkała się w okolicach Lewkowa/Staborowic. Jest spokojną, łagodną i lubiącą kontakt z człowiekiem suczką. Bardzo ładnie chodzi na smyczy.

AISZA



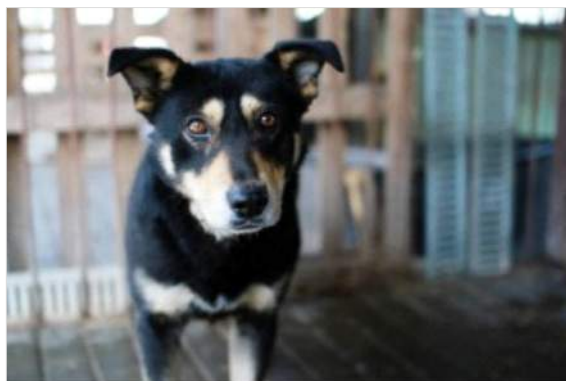
Niewielkich rozmiarów suczka, która błąkała się od kilku dni w pobliżu szkoły w Raszkowie. Z wyglądu nieco przypomina cairn terriera. Jest młoda, ma piękne białe zęby. Potrafi chodzić na smyczy, jest spokojna i grzeczna, zgadza się też z innymi psami.

BAZYL



Niewielkich rozmiarów pies przypominający z wyglądu jagdteriera. Został znaleziony w okolicach ul. Grabowskiej w Ostrowie Wielkopolskim. Jest psem energicznym i wesołym. Potrafi chodzić na smyczy.

LUDWIK



Średniej wielkości pies znaleziony w miejscowości Strzyżew gm. Sieroszewice. Pies bardzo łagodny, łaknący kontaktu z człowiekiem. Ciągłe wciska pysk między kraty i prosi o głaskanie. Na chwilę obecną panicznie boi się smyczy, po założeniu jej najpierw w panice rzuca się na wszystkie strony po czym sztywnieje z ogromnym strachem w oczach.

MIĘDZYGMINNE SCHRONISKO DLA BEZDOMNYCH ZWIERZĄT

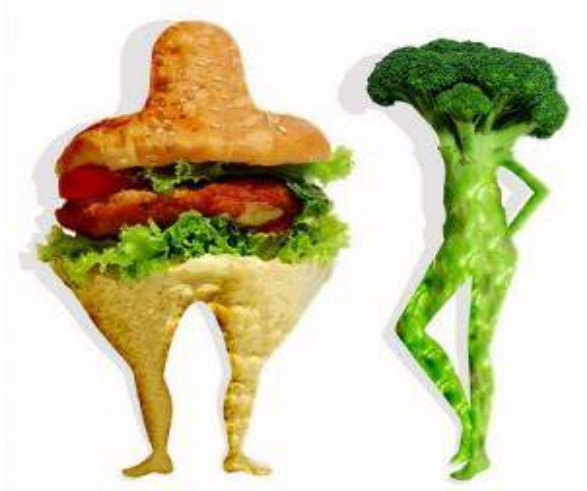
**Wysocko Wielkie
ul. Pruślińska 3**

tel. 725 705 107, 530 187 254

e-mail: ostrowschronisko@poczta.onet.pl

Zmęczenie – jak sobie z nim radzić?

Pewnie Wy też czasem zastanawialiście się, co trzeba by zrobić, żeby mieć więcej energii i siły w ciągu dnia. Oto zasady, do których powinniśmy się stosować, by pozbyć się zmęczenia.



Jesteś tym co jesz!

Czasami pewnie, zamiast zrobić obiad, to wolicie zapchać się fast foodami, przez co organizm musi się bardziej napracować, by przetrawić to, co otrzymał, a uwierzcie mi, że nie mają one zbyt wielu wartości odżywczych. Jeśli naprawdę chcesz walczyć ze zmęczeniem, postaw na świeże owoce i warzywa w różnych formach.

Nie rób wszystkiego sam!

Emocjonalne wyczerpanie i stres potrafią pozbawić nas całkowicie jakiegokolwiek energii. Chęć ogarnięcia wszystkiego szybko, może odwrócić się przeciwko nam samym. Pamiętaj, że nie musisz zawsze robić wszystkiego sam, ani w szkole, ani w domu. W grupie różnie!



Dobre i szkodliwe zmęczenie

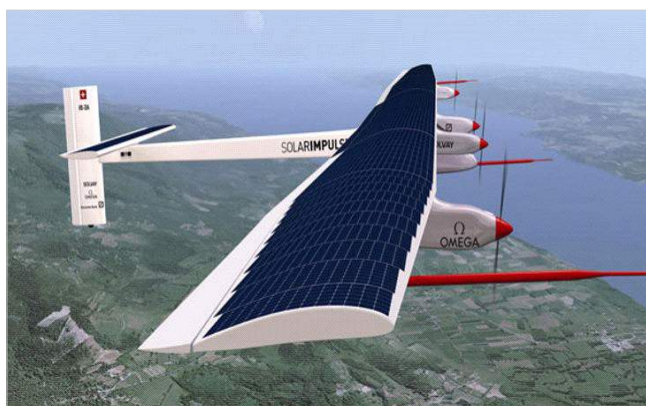
Wiadomo, że naturalne zmęczenie ciała jest przyjemne i pomaga nam wypocząć. Ruch jest ważny, niweluje stres, dotlenia mózg i przyspiesza wymianę substancji odżywczych. Jeśli jesteś zbyt zmęczony na bieganie, na jakiegokolwiek sport, to przespaceruj się chociaż na świeżym powietrzu.



Ekologia

EKOLOGICZNY SAMOŁOT PRZYSZŁOŚCI

Solar Impulse to nazwa pierwszego samolotu napędzanego wyłącznie energią słoneczną. Pilotami, którzy wynaleźli taki ekologiczny samolot nie zanieczyszczający środowiska naturalnego są Bertrand Piccard i André Borschberg.



Konstruktorzy planowali odbyć podróż dookoła świata swoim wynalazkiem, korzystając przy tym tylko z energii słonecznej, bez dodatkowych paliw, które nie emitują zanieczyszczeń. Udało się twórcom dokonać tego dotychczas niemożliwego celu, czyli za pomocą energii odnawialnej poruszać się jednym z środków transportu. Wyprawa dookoła świata obecnie trwa, przewiduje się czas około 5 miesięcy, a wyruszano 9 marca bieżącego roku z Abu Dabi, stolicy Zjednoczonych Emiratów Arabskich. Powrót pod koniec lipca lub z początkiem sierpnia również w Abu Dabi. Czekamy na rezultat podróży, ale mamy nadzieję, że będzie więcej projektów na ekologicznie zasilane pojazdy co pozwolą na długie zachowanie naszej przyrody.

Małgorzata Pietrzak kl. III a

Dawka humoru - dowcipy

Pani w szkole pyta Jasia:

- Powiedz mi kto to był: Mickiewicz, Słowacki i Norwid?
- Nie wiem. A czy pani wie kto to był: Zyga, Chudy i Kazek?
- Nie wiem - odpowiada nauczycielka.
- To co mnie pani swoją bandą straszy?



Podczas meczu piłkarskiego, siedzącego na trybunach malucha zagaduje mężczyzna siedzący obok:

- Przyszedłeś sam?
- Tak, proszę pana.
- Stać cię było na tak drogi bilet?
- Nie, tata kupił.
- A gdzie jest twój tata?
- W domu, szuka biletu.



Pasażer taksówki klepnął kierowcę w ramię, żeby o coś zapytać. Tamten jak oparzony podskakuje pod sufit i traci panowanie nad samochodem.

- Co pan taki nerwowy? - pyta pasażer.
- Przez 25 lat byłem kierowcą karawanu.

Idzie blondynka ulicą, widzi przed sobą skórkę od banana i przerażona krzyczy:

- O nie, znowu się przewrócę.



Co krawcowa ma w lodówce?
MaSzynkę



Adrian Sitarz kl. III a

Ciąg dalszy opowiadania

Po skończonych zajęciach wróciłam do domu. Po drodze zaczął padać deszcz i moje kręcone już wcześniej włosy, pokręciły się jeszcze bardziej. Nie chciałam spoglądać w szyby wystawowe, żeby nie zobaczyć jak wyglądam. Oczywiście nie musiałam patrzeć, bo już wiedziałam – na głowie fioletowa dżungla amazońska, po policzkach spływał tusz do rzęs. W takich momentach mam wrażenie, że moje włosy żyją własny życiem...

- Ehem – chrząknął jakiś chłopak, który obok mnie przechodził. – Nic ci się nie stało? Wyglądasz... emm... trochę... dziwnie. To znaczy ja, yyy, nie jest źle, tylko trochę... - milknie i nie dokańcza zdania. Nie podnoszę na niego wzroku, tylko tępo gapię się w chodnik.

- Proszę – wymamrotał i podał mi paczkę chusteczek. Spojrzałam w zielone oczy chłopaka. Rany... ale piękny kolor, dziwne, że wcześniej nie zauważyłam tej głębi koloru.

- Dziękuję, Ashton – wzięłam od niego chusteczki i się uśmiechnęłam.

- Odprowadzę cię do domu – zaproponował i wzięł mnie pod rękę tak, że mieściliśmy się pod jednym parasolem.

Szliśmy w milczeniu przez większość drogi. Pomimo tego, że nie patrzyłam na niego, to wiedziałam, że on ciągle mi się przygląda.

- Mam coś na twarzy? – spojrzałam na niego gwałtownie, gromiącym wzrokiem. – No Powiedz coś.

- Nie masz nic na twarzy... - zaczął się jąkać. Urocze. - Jest zwyczajna, to znaczy ładna, ale masz ten tusz i ... ja... yyy – wbił wzrok w betonowy, zarośnięty chodnik. Policzki natychmiast mu poczerwieniały. Zaczął się rozglądać po okolicy, za wszelką cenę próbując uniknąć mojego spojrzenia. Na twarzy zły grymas od razu zastąpił mi szeroki uśmiech. Zaśmiałam się i powiedziałam, żeby sobie odpuścił.

Wykrzywił usta w uśmiech, ale nie za bardzo mu się udał. Odetchnął głęboko z wyraźną ulgą i rozluźnił napięte mięśnie.

Deszcz przestał padać, a na niebie pojawiło się słońce i szeroka tęcza. Powietrze było wilgotne, ale dość ciepłe, jak na kwiecień.

Mokra koszulka przywarła mi do ciała jeszcze bardziej i teraz podkreślała wszystkie krągłości... Nawet te nie chciane. Uwielbiam zapach mokrego chodnika zaraz po deszczu.

Teraz nie myślałam o niczym innym, tylko o mokrym chodniku.

Kiedy doszliśmy pod mój blok, na ławce siedział wygodnie czerwono włosy chłopak.

- Witaj piękna – powiedział Michael.

W jednej sekundzie wszystkie mięśnie Ashtona się napięły. Stał prosto i sztywno, jakby kij połknął. Przeniósł swoje zielone oczy na chłopaka i spojrzał nieufnie. Czyżby był zazdrosny?

Ciąg dalszy pojawi się we wrześniowym wydaniu gazetki.

Wiktoria Baumann kl. II b

Ciekawostki

Skąd pochodzi symbol @?

Małpa, rolmops, róża, robak, pies, strudel i pewnie jeszcze wiele, wiele innych nazw ma symbol @ na całym świecie. Tak samo, jak wiele ma nazw, tyle samo jest teorii o jego pochodzeniu. Już w XVI wieku używali go kupcy do zapisu ciężaru towarów, a oznaczał on mniej więcej 10 kilogramów.

A już w XIX wieku pojawił się na klawiaturach maszyn do pisania, jednak stał się „sławny” dopiero w II połowie XX wieku, kiedy został wysłany pierwszy e-mail w historii. Tak właśnie powstał także pierwszy adres e-mailowy - między nazwą komputera, a użytkownika został wstawiony symbol @.



Marta Bohonos kl. III b

Uroda

Chuchaj i dmuchaj na swoją grzywę!

Aby móc ładnie się uczesać ważne jest jak zadbać o włosy. Podzielę się z Wami wszystkimi sposobami, jakie znam.

Mycie

Zacznij od zwilżania włosów. Nalej niewielką ilość szamponu na dłoń, a następnie rozprowadź po włosach. Zwilż lekko, aby wytworzyła się piana i masuj głowę.

UWAGA! Nie masuj za mocno! W ten sposób pobudzasz wydzielanie sebum z porów owłosionej skóry, a to właśnie ono powoduje przetłuszczanie się włosów.

Splukiwanie

Dokładnie splucz włosy, aż zaczną "trzeszczeć" pod palcami. Jeżeli nie jesteś zmarzlakiem, możesz zrobić tak jak ja: zakończ płukanie włosów zimnym strumieniem wody, aby stały się błyszczące.

Twoje włosy przetłuszczają się?

Dodaj odrobinę soku z cytryny do ostatniego płukania.

Twoje włosy są matowe?

Kilka kropli octu winnego nada mi blasku.

Twoje włosy są zbyt miękkie?

Do wody do płukania dodaj szklankę piwa i sok z cytryny (aby stłumić zapach piwa).



Suszenie

Dobrze osusz włosy ręcznikiem. Jeśli możesz, pozwól im wyschnąć naturalnie. Jeżeli nie, zawsze ustawiaj suszarkę na letnie powietrze i trzymaj w odległości około 20 cm od głowy, tak aby nie spalić włosów.

Szczotkowanie

Wybierz odpowiednią szczotkę lub grzebień w zależności od typu włosów.

SOS dla włosów suchych

Twoje włosy łamią się i wyglądają jak siano? Aby mogły wytrzymać atak słońca, wiatru i soli potrzebują nawilżenia. Zanim użyjesz szamponu, rozprowadź na włosach oliwę z oliwek. Następnie owiń głowę starym ręcznikiem i pozostaw oliwę przez pół godziny. Splucz obficie letnią wodą, a następnie umyj włosy szamponem. Efekt gwarantowany!

Źródło: pieknoupatt.blogspot.com

Poezja

Czy wśród malinowych sosen

Liście zabarwione słońcem

Przenikające szmer

Latawcowych dni

Czują krwawe korzenie

Wiecznego snu?

Czy te liście

Te słońcem barwione

Koronkowe listki

Czy one mogą ujrzeć

Karłowate wzgórza

Trzech zuchwałych krzyżów?

Czy widziały śmierć

Powstańczych trupów

Kochane listeczki

W słońcu barwione

Przy drobnych uliczkach

Strzaskanych kości

Pod latarni światłem?

Zapach kamiennych dni

Spływających po liściach

Malinowych sosen

Zastygł w żywicznych łzach

Marta Bohons kl. III b

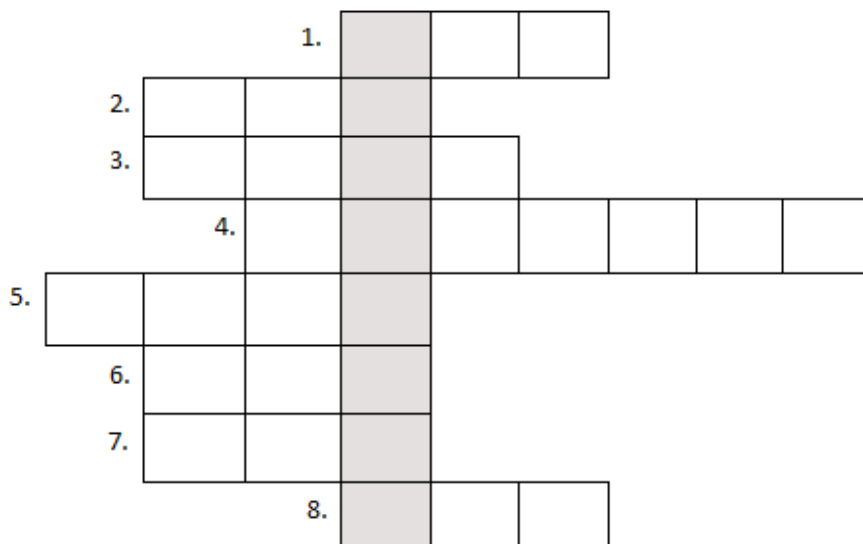
Idiomy - zgadywanka

Połącz angielskie idiomy z ich polskimi odpowiednikami.

- | | |
|--|---|
| 1. who keeps company with the wolves, will learn to howl | A. bez pracy nie ma kołaczy |
| 2. with your tongue in your cheek | B. nagle |
| 3. take notice of... | C. z przymrużeniem oka |
| 4. still waters run deep | D. cicha woda brzegi rwie |
| 5. red-letter Day | E. spocząć na laurach |
| 6. rest on one's laurels | F. szczególny dzień |
| 7. pay through the nos | G. przepłacić |
| 8. out of the blue | H. rzadko |
| 9. once in a blue moon | I. z kim przystajesz, takim się stajesz |
| 10. no pain, no gain | J. zwracać uwagę na.. |

1.... 2.... 3.... 4.... 5.... 6.... 7.... 8.... 9.... 10....

Krzyżówka



- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. The opposite of cold. | 5. It is plenty of it on the beach. |
| 2. Holiday last ... months. | 6. For example, the Baltic. |
| 3. Holiday season start in.. (month) | 7. A feeling of great pleasure and happiness. |
| 4. Many of us go to grandma's for | 8. Shines upon us and warms us. |

Przepisy

Deser orzechowo - czekoladowy

Składniki (na 5 porcji):

100 g herbatników
30 g masła
250 g białego twarogu
200 g kremu czekoladowo-orzechowego
100 g prażonych orzechów laskowych
30 g cukru pudru



Przygotowanie:

Ciasteczka rozdrabniamy na „piach”. Dodajemy łyżkę kremu czekoladowego. Następnie dodajemy mięciutkie masło i miksujemy. Do przygotowanej masy wsypujemy garść siekanych, prażonych wcześniej na patelni orzechów laskowych i ponownie miksujemy. Powstałą masą należy napełnić szklane naczynka/kieliszki/szklaneczki, w których będzie podany deser. (ok. 1/3). Na około pół godziny wstawiamy do lodówki szklaneczki z masą. W międzyczasie miksujemy twaróg z cukrem pudrem i dodajemy resztę kremu czekoladowego. Miksujemy całość przez ok. 2 minuty. Wyciągamy wcześniej przygotowany spód z lodówki i do każdej szklaneczki dodajemy przed chwilą przygotowaną masę. Przygotowany deser wstawiamy do lodówki na ok. 8 godzin. Po wyciągnięciu z lodówki możemy ozdobić wierzch orzechami lub kokosem.

Źródło:

- zdjęcie- ciasteczkoalandia.blox.pl
- przepis- inspirowany również przepisem ze strony ciasteczkoalandia.blox.pl

LETNIA SAŁATKA

SKŁADNIKI:

2 pomidory,
2 ogórki zielone,
2 cebule,
papryka czerwona,
pęczek pietruszki,
20 dag sera białego,
sól, pieprz.



PRZYGOTOWANIE:

Dokładnie myjemy warzywa. Warzywa kroimy w ćwiartki, ogórki w plasterki (nic nie obieramy ze skórki). Mieszymy i ozdabiamy pietruszką.

Źródło zdjęcia - w-spodnicy.ofeminin.pl

Iga Podejma kl. III a



Skład redakcyjny :

Marta Bohonos – redaktor naczelna
Małgorzata Pietrzak
Iga Podejma
Alina Yeromenko
Wiktoria Baumann
Katarzyna Juszcak
Margota Mierzchała
Łukasz Szukalski
Adrian Sitarz – oprawa graficzna i skład



Opiekunowie:

Anna Lesiczka
Marzanna Ciupka



KONTAKT: gim1osw@o2.pl

