

SZKOLNA KABŁÓWKA



Gimnazjum im. Zjednoczonej Europy w Zakrzewie

Nr 4, 2015/2016

W tym numerze:

Kablówka donosi
Recenzja książki
Ciekawostki
Kącik Włóczykija
Kącik Kulinaryny
Humor



*Gdy ci nie widz ,
nie wdycham, nie płacz ,
Nie trac zmysłów,
kiedy ci zobacz ;
Jednak e gdy ci długo
nie ogl dam,
Czego mi braknie,
kogo widzie dam;
I t skni sobie zadaj pytanie:
Czy to jest przyja ?
Czy to jest kochanie?*



Miłość niejedno ma imię...

O miłości mówiono już wiele.
W poezji, literaturze, sztuce.
Inspirowała artystów, dodawała
zakochanym skrzydeł u ramion
lub strącała na dno, pobudzała
do wielkich poświęceń. Miłość -
najważniejsze uczucie. Bez
niego życie traci smak. Mówi
się, że bez miłości nie warto żyć.

I trudno się z tym nie zgodzić.
Bo przecież miłość niejedno ma
imię. Jest miłość: macierzyńska,
ojcowska, dziecka, małżeńska,
braterska, przyjacielska,
do Ojczyzny, do Boga,
do ukochanego, ukochanej,
do drugiego człowieka...
Warto na nią czekać i warto
dla niej żyć.

Miłość jest źródłem życia...



Moje spotkania z poezją



Najpi kniejsze wiersze o miło ci.

Miłość - to piękne uczucie, które wywołuje niezwykle, magiczny stan. Unosi i rzuca na kolana. Już tyle o niej napisano. Popatrzcie...

Halina Po wiatowska

*jeste powietrzem
które drzewa pie ci
r koma z bł kitu
jeste skrzydłem ptaka
który nie tr ca li ci
płyń
jeste zachodnim sło cem
pełnym witów
bajk ze słów które mówi si
westchnieniem
czym ty jeste --
dla mnie -- wie wod*

*wytrysła na skwarnej pustyni
sosn -- która cie daje
dr c osik -- która współczuje
dla zzi bni tych -- sło cem
dla konaj cych -- bogiem
ty -- rozbłyły w ka dej gwie dzie
której na imi miło*

Kazimierz Przerwa-Tetmajer

*Szukam ci - a gdy ci widz ,
udaj , e ci nie widz .
Kocham ci - a gdy ci spotkam,
udaj , e ci nie kocham.
Zgin przez ciebie - nim zgin ,
krzykn , e gin przypadkiem...*

Maria Pawlikowska-Jasnorzewska

Miło

*Nie widziałam ci ju od miesi ca.
I nic. Jestem mo e bledsza,
troch pi ca, troch bardziej milcz ca,
lecz wida mo na y bez powietrza!*

Czesław Miłosz

Miło

*Miło to znaczy popatrze na siebie,
Tak jak si patrzy na obce nam rzeczy,
Bo jeste tylko jedn z rzeczy wielu.
A kto tak patrzy, cho sam o tym nie wie,
Ze zmartwie ró nych swoje serce leczy,
Ptak mu i drzewo mówi : przyjacielu.
Wtedy i siebie, i rzeczy chce u y ,
eby stan ty w wypełnienia tunie.
To nic, e czasem nie wie, czemu słu y :
Nie ten najlepiej słu y, kto rozumie.*

Kalejdoskop szkolnych chwil



Piłki Ręcznej - uczniowie gimnazjum, kontra absolwenci - to były szkolne propozycje na spędzenie wolnego czasu. Uczestników nie brakowało.

11.02.2016r. miał miejsce spektakl profilaktyczny "Stop dopalaczom!" przygotowany przez uczniów klasy IIIb pod okiem p. Westphal i p. Kotowicz. Spektakl wywarł na nas duże wrażenie.

12.02.2016r. w naszym gimnazjum obchodzono Dzień Zakochanych. Jak co roku działała Poczta Walentynkowa zorganizowana przez Samorząd Szkolny.

Oliwia

14. 01 2016r. odbyła się wywiadówka podsumowująca 5 miesięcy naszej pracy, podczas spotkania nasi rodzice mieli okazję obejrzeć spektakl profilaktyczny wykonany przez klasę IIIB na temat uzależnień, otrzymali także informację o naszych ocenach śródrocznych.

15.01.2016r. grupa uczniów naszej szkoły pod opieką p. Beaty Westphal i p. Piotry Buławy wyjechała na narciarskie ferie do Szklarskiej Poręby.

18.01.2016r. był długo wyczekiwany dniem - rozpoczął się nasz zimowy wypoczynek, który trwał do 01. 02. 2016r. Podczas ferii w szkole odbywały się zajęcia dla uczniów, którzy mieli ochotę spędzić część ferii w gronie rówieśników. Szkolne Karaoke, turniej "Jeden z dziesięciu", Turniej FIFA 16 FERIE 16, Turniej Towarzyski



Ciekawostki



Brazylia - Iguazu Cataratas del Iguazu

Iguazu Cataratas del Iguazu albo po prostu Wielka Woda to wysoki na 72m wodospad w kształcie podkowy. Jego szerokość osiąga prawie 3km. Znajduje się na granicy Brazylii i Argentyny, na terenie należącego do obu państw parku narodowego o powierzchni 237,6 ha założonego w 1934 r. po stronie argentyńskiej, i w 1939 r. po stronie brazylijskiej. Część argentyńska parku Iguazu została wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego i Przyrodniczego UNESCO w 1984 r. , dwa lata później wpisano na listę również część brazylijską. Wodospad Wielkiej Wody rozbija się na 275 odcinków, z których największy Garganta del Diablo – jest wysoki na 72 m . Wodospad napiętniej prezentuje się podczas pory deszczowej, gdy kaskadami spływa najwięcej wody. Liczne wysepki między progami porastają bambusy, palmy, paprocie oraz begonie i storczyki. Obszar parku zamieszkują pumy, jaguary, wydry, kajmany i tukany, harpie i grdacz czarnoczelne. Pojawiają się także

niespodziewanie nowe gatunki zwierząt, jak odkryta w 2006 r. blond włosą odmiana małp *Cebus gueirozi*.



Francja- Doliny Loary

Dolina Loary ze stolicą w Tours to niezwykle region, w którym dawna historia przetrwała do czasów współczesnych w nienaruszonym stanie. Nie bez powodu nazwana jest „kolebką języka francuskiego” oraz „ogrodem Francji”. Odwiedzający to miejsce znajdą tu ponad 300 zamków z towarzyszącymi malowniczymi ogrodami, z okresów od średniowiecza po oświecenie. To najwyższej klasy zabytki, które wspólnie z okolicznymi miastami, wioskami i winnicami tworzą niezwykle krajobraz.

Na liście UNESCO znalazła się środkowa część Doliny Loary rozmieszczona między zachodnim Chalonnese i wschodnimi Sully-sur-Loire, który stanowi zarazem malowniczy obraz regionu.

Paulina

Z Pamiętnika Nastolatki

15.02.2016r.



Serce wali mi tak mocno, jakby zaraz miało mi wyskoczyć z piersi. Ledwo piszę. Masakra. Dopiero wróciłam do domu, byłam u Lili. Lilek mieszka w lesie, przez który trzeba przejść, aby dojść do przystanku autobusowego. Szłam sobie spokojnie słuchając jak zawsze 30STM, gdy nagle zobaczyłam jakiegoś faceta przychodzącego przez drogę. Czarna postać okropnie mnie przeraziła, stanęłam jak wryta. Jestem fanką horrorów, więc moja wyobraźnia od razu zadziałała. Przyjrzałam się dokładniej. Mężczyzna trzymał w dłoni siekiere i machał sobie nią, jak gdyby nigdy nic. Zauważył mnie. Przystanął na chwilę i przyglądał się uważnie.

Z daleka nie mogłam wyczytać nic z jego twarzy, wydaje mi się jednak, że miał długą, kruczoczną brodę. Zrobił krok w moim kierunku. Chciałam zwymiotować. Cofnęłam się lecz on rzucił tylko ostatnie spojrzenie na mnie i przeszedł drogą na drugą stronę lasu. Rzuciłam się biegiem i pędziłam tak przez cały las, aż dopadłam do przystanku. Myślę, że to była moja życiówka, ale wtedy nic nie liczyło się dla mnie tak, jak wpaść do tego autobusu. Na szczęście przyjechał chwilę przed czasem, ale wciąż miałam wrażenie, że ktoś się na mnie gapi. Może to dlatego, że byłam cała czerwona z wysiłku. Nie wiem. Jestem pewna tylko tego, że nigdy więcej, NIGDY NIGDY NIGDY sama przez ten las nie przejdę. Po moim trupie! (choć wolałabym nie).

Viola

Kącik muzyczny



Dziś pod lupę wezmę amerykańską grupę szeroko pojętego rocka - My Chemical Romance. Mikey - basista wymyślił nazwę zespołu czerpiąc tytuł z książki Irvine'a Welsha, "Ecstasy: Three Tales of Chemical Romance". W jej skład wchodzi: Gerard Way jako wokalista, Ray Toro i Frank Iero - gitarzyści oraz wokaliści wspierający, oraz wcześniej wspomniany Mikey Way na basie. Mężczyźni koncertowali od 2001 do 2013 roku, jednak ze względu na komplikacje na tle osobistym zakończyli swoją działalność, pozostawiając po sobie 4 albumy: I Brought You My Bullets, You Brought Me Your Love (2002), Three Cheers for Sweet Revenge (2004), The Black Parade (2006) oraz Danger Days: The True Lives of the Fabulous Killjoys (2010). Czy zatem wśród tych młodych artystów kryła się nutka romantyzmu?

Przyjrzyjmy się jednej z piosenek, noszącej tytuł "I don't love you"

*"Czasami rozpaczam tak bardzo od błaga
Tak bardzo maj c po dziurki w nosie tych
niepotrzebnych sprzeczek
Ale najdro sza, w momencie, w którym zwal
ci z nóg i wyrzuc
To ci si b dzie nale ało
W momencie, w którym b dziesz odchodzi
Czy odwróciłaby si by powiedzie :
"Nie Kocham ci
tak, jak kochałam wczoraj"?"*

Z pewnością możemy pozytywnie odpowiedzieć na postawione powyżej pytanie. Zachęcam do słuchania!

Paulina T.

Kącik Włóczykija



Tadž Mahal - jest symbolem Indii, a także wielkiej miłości, dla której złoto i kosztowności nie stanowią bariery. Olbrzymi, skąpany w drogocennych klejnotach i azjatyckim słońcu grobowiec co roku odwiedzają dziesiątki tysięcy turystów z różnych stron świata. Mam nadzieję, że zadziwi również i Was jego majestat, ale także pełna romantyzmu historia. Zapraszam i życzę przyjemnej lektury!

Tadž Mahal to przeogromna budowla zwieńczona kopułami w kształcie cebuli. Prowadzi doń 30-metrowa brama wejściowa z czerwonego piaskowca. Centralną część mauzoleum, o ponad 30-metrowej fasadzie, stojącej na podwójnej platformie - niżej z czerwonego piaskowca, wyżej z białego marmuru - okrywa 26-metrowa kopuła. W czterech rogach platformy wznoszą się 41-metrowe minarety, odchylone lekko na zewnątrz, by podczas trzęsienia ziemi nie uszkodziły mauzoleum. Fasady zdobione są kwiatami z marmuru i wersetami z Koranu, wyrzeźbionymi przez artystę perskiego Amanta Khana Shiraziego. Wnętrze Tadž Mahal ozdobione było szmaragdami, ale w późniejszych

latach zostały zrabowane przez Anglików. W niszy grobowej, pod kopułą, znajduje się sarkofag Mumtaz Mahal, a obok niego większy Szacha Dżahana, umieszczony w mauzoleum przez jego syna Aurangzeba. Sarkofagi oddzielone są balustradą, pierwotnie wykonaną ze złota, przyozdobioną szafirami i diamentami, zastąpioną przez Aurangzeba marmurową, bogato zdobioną ażurem. Jest to ogólnikowy opis tej nieporównywalnej budowli, który i tak nie jest w stanie wyrazić kunsztu tego dzieła architektury. Myślę, że, choć odległa, historia tego mauzoleum będzie odrobinę bliższa Waszym sercom. Szach Dżahan, jeden z Wielkich Mogołów, znany z wielu podbojów i rozszerzenia granic swojej ojczyzny o nowe terytoria, kochał gigantyczne budowle. Wznoszenie pałaców, fortów, meczetów uważał za priorytet i okazywanie swej wielkości i potęgi. Gdy był jeszcze kilkunastoletnim księciem, zakochał się w młodziutkiej córce pierwszego ministra swego ojca. Miłość nie mogła być jednak spełniona, bowiem ojciec wybrał mu już kandydatkę na żonę - perską księżniczkę. Małżeństwo z nią miało być ukoronowaniem politycznej umowy. Jednak, jako że prawo Koranu przyzwalało na wielożeństwo, władca nie zapomniał o młodszej miłości i ożenił się ze swoją wybranką Ardżumand Banu Begam, której zmienił imię na Mumtaz Mahal, co oznacza Wybrankę Pałacu. Szach Dżahan tak kochał żonę, że zabierał ją ze sobą wszędzie – i na wyprawy wojenne i na inspekcje prowadzonych budowli czy rozmowy z sojusznikami. Podczas jednej z takich wypraw kobieta zaczęła rodzić swoje czternaste dziecko. Poród musiał być bardzo skomplikowany, bo po narodzinach

Kącik Włóczykija



córeczki, królowa całkowicie opadła z sił. Gdy do jej namiotu wszedł mąż, zobaczył żonę bladą jak płótno. Mimo wezwania najlepszych medyków, stan kobiety nie poprawiał się.

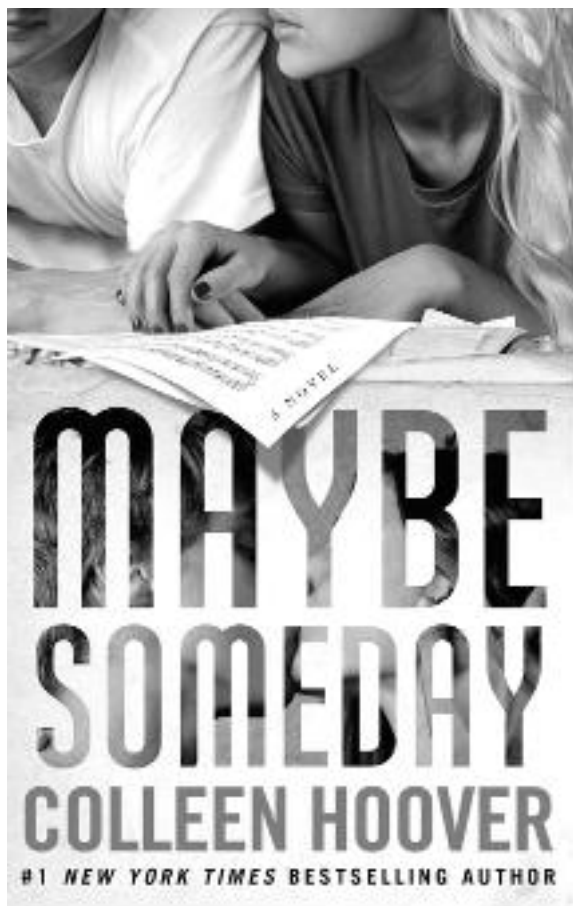
Szach Dżahan wiedział, że jego ukochana Mumtaz umiera. Siedział więc przy niej dniem i nocą. W końcu zapytał o jej ostatnie życzenie. Podobno Mumtaz poprosiła o dwie sprawy: by nigdy już nie pokochał żadnej kobiety oraz o zbudowanie pięknego grobowca. Legenda głosi, że Szach w noc śmierci żony zupełnie posiwiiał, a potem przez wiele dni milczał, nie jadł, nie pił, nie spał. W całej swej krainie ogłosił

powszechną żałobę. Gdy doszedł nieco do siebie, postanowił spełnić ostatnie życzenie żony. Zaplanował budowę grobowca, jakiego świat nie widział. Do budowy zatrudnił 20 tys. robotników nie tylko z Indii, ale także z Azji Środkowej. Według przekazów głównym budowniczym Tadz Mahal był Pers Ustad Isa, który po ukończeniu dzieła został na rozkaz Szacha oślepiiony, by nigdy nie mógł stworzyć budowli równie pięknej.

Tadz Mahal jest najwspanialszą budowlą muzułmańską w Indiach, umieszczoną na Liście Światowego Dziedzictwa Kultury i Przyrody UNESCO.

Liliana

Gorąco polecamy



Zainteresowała mnie ostatnio powieść, po którą możecie sięgnąć w naszej szkolnej bibliotece - "Maybe someday" autorstwa Colleen Hoover.

Romanse 36-letniej pisarki podbijają listy bestsellerów na całym świecie.

Przyznam, że na jej przeczytanie poświęciłam z dużymi przerwami prawie 3 tygodnie, ale każdą stronę pochłaniałam zachłannie wzrokiem. Ogrom uczuć zawarty na każdej stronie oddziałuje na czytającego, jakby sam przeżywał emocje wraz z bohaterami. Podobało mi się, że tekst był pisany na zmianę z obydwu punktów

widzenia - Sydney i Ridge'a. Mogłam w ten sposób spojrzeć na ich sytuację z dwóch stron medalu i osobiście osądzić czyny osób biorących udział w akcji. Powieść opowiada o dziewczynie, która jednego dnia straciła wszystko - dom, pracę, chłopaka i przyjaciółkę.

Pozbawiono jej jednak czegoś znacznie większego - zaufania do świata i do ludzi. Nagle na swojej ścieżce spotkała młodego mężczyznę grającego na gitarze, skrywającego pewien wielki sekret. Chłopak z balkonu od pierwszego wejrzenia zaintrygował Syd, która każdego dnia napawała się jego muzyką. W wyniku biegu wydarzeń ich drogi krzyżują się, co równocześnie uskrzydla ich ciężkie dusze i wywołuje niesamowity ból serca. Ból tak silny, że aż namacalny fizycznie. Czy bohaterowie poradzą sobie z nim i podejmą właściwe decyzje?

Książka Hoover napełnia czytelnika na nowo wiarą w ludzi. Pokazuje, że nawet po najstraszliwszej burzy w końcu wychodzi słońce, jeśli tylko tego chcemy. Para tych ludzi żyje nadzieją na ich "może kiedyś". Trwa w przeświadczeniu, że "Jeśli komuś na tym świecie ma się udać znaleźć miłość, to właśnie nam."

Ta pewność pozwala przenosić góry.

Paulina T.

Porady dla nastolatków

Dzi kilka rad z *Savoir-vivre*

Powitanie i poznawanie nowych osób

* Poznając nową osobę, należy uścisnąć jej dłoń mocnym, zdecydowanym ruchem, patrząc jej jednocześnie w oczy. Zestawienie tych gestów sugeruje, że nie mamy wobec poznawanej osoby żadnych złych zamiarów.

* Witając się z osobą, której nie znamy, a tym bardziej, jeśli jest ona od nas starsza, nie powinniśmy używać wyrazów należących do slangu, np. *elo*, *siema*. Możemy niepotrzebnie zniechęcić do siebie osobę, z którą się witamy, ponieważ nie znamy jej i jej przyzwyczajień. Kiedy zajdzie potrzeba powiedzenia czegoś w chwili powitania, wystarczy powiedzieć "witam" czy "dzień dobry".

* Często jest tak, że jesteśmy w sytuacji, w której musimy kogoś komuś przedstawić. Wtedy pamiętajmy o tym, że osobie starszej przedstawiamy młodszą, a mężczyzn przedstawiamy kobietom. Przedstawiamy daną osobę z pełnego imienia i nazwiska. Warto też dodać kilka słów o przedstawianej osobie, np. skąd się znamy, czym się zajmuje itd.

* Jeśli wchodzimy do jakiegoś pomieszczenia czy podchodzimy do grupy ludzi, my witamy się z nimi pierwsi. Natomiast jeśli mijamy się na korytarzu, obojętne jest, kto odezwie się



pierwszy. Jeśli chodzi o podawanie dłoni, wyciągnąć rękę powinna osoba o wyższym statusie (np. pracodawca do pracownika) lub, jeśli witają się osoby różnej płci, kobieta do mężczyzny.

* Pamiętajmy, aby nigdy: nie podawać ręki przez stół, nie potrząsać długo ręką, nie podawać ręki w toalecie, nie podawać brudnej lub mokrej ręki, mężczyźni nie pomijali kobiet przy podawaniu dłoni.

* Nie dzwoniemy do znajomych przed godziną 8.00 rano i po godzinie 21.00. Wyjątek stanowią jedynie bardzo ważne sprawy.

Klaudia i Roksana

Kącik Kinomana



W tym numerze chciałabym polecić komedię romantyczną "Tylko mnie kochaj", napisaną i wyreżyserowaną przez Ryszarda Zatorskiego.

W rolach głównych występują: Maciej Zakościelny, Agnieszka Grochowska, Tomasz Karolak, Jan Frycz, Agnieszka Dygant, Julia Wróblewska, Przemysław Sadowski, Dominika Kluźniak, Marcin Bosak, Grażyna Szapołowska, Wojciech Solarz, Iwona Wszołkówna, Bartosz Żukowski, Joanna Jableczyńska, film

ze specjalnym udziałem Artura Żmijewskiego i Danuty Stenki.

"Tylko mnie kochaj," to jedna z najlepszych polskich komedii jakie miałam okazję obejrzeć. Opowiadająca prostą historię o miłości i o tym jak miłość zmienia człowieka. Jednym z głównych bohaterów jest Michał, będący w dość dziwny związku z Agatą, właściciel dobrze prosperującej firmy, prowadzący nudne życie.

Pewnego dnia, niespodziewanie do jego drzwi puka siedmioletnia Michalina, która całkowicie odmieni jego los. Na początku jest to dla mężczyzny dość duże wyzwanie lecz w miarę upływu czasu obdarza Michalinę coraz większą miłością i zaczyna uważać ją za własną córkę. Wątek ten jest naprawdę ciekawie zrealizowany i dostarcza nam wiele zabawy i śmiechu. Momentami też wzrusza...Chociaż film jest przewidywalny i już po dziesięciu minutach można domyślić się, kto jest zagadkową matką Michaliny i jaki będzie tego finał, to nie przeszkadzało mi to z zainteresowaniem oglądać perypetii Michała.

W filmie również nie zabrakło miejsca na zabawne dialogi. Radzę uważnie zwracać uwagę na kwestie Michaliny, ponieważ są naprawdę dobre i nie raz się uśmiechniemy. Tytułowym hasłem filmu są jej słowa skierowane do taty: "Tylko mnie kochaj".

Polecam!

Oliwia

Co sędzę o...?



Co sędzę o...?

wegetariani mie, czyli mi su stop!

Słowem wyjaśnienia

Wegetarianizm-świadome i celowe wyłączenie z diety mięsa (w tym ryb i owoców morza); może również wiązać się z unikaniem innych produktów pochodzenia zwierzęcego, w szczególności pochodzących z uboju (np. smalcu). Jest to najłatwiej dostępna definicja dzisiejszego tematu artykułu, bo znaleziona w internetowej encyklopedii Wikipedia. Jednak dieta wegetariańska to nie tylko ścisłe restrykcje, ale jak podają praktykujący, stan umysłu lub nawet sens życia! W lutowym numerze chciałabym przedstawić Wam moje przemyślenia, ale także pozwolić Wam, nie narzucając swojego przekonania, rozstrzygnąć: Czy jestem za, czy przeciw?

Zapraszam!

Dlaczego ludzie przechodzą na dietę wegetariańską?

Pobudek jest wiele. Wszystko zależy od osób i ich otoczenia, w którym się obracają. Dla przykładu spory odsetek społeczeństwa, ze względu na niedogodną sytuację materialną, w pełni świadomie rezygnują z potraw mięsnych. Oczywiście jest, że produkty odzwierzęce są znacznie droższe niż warzywa, owoce czy pieczywo, w każdym miejscu globu. Jednakże, zwracając uwagę na statystyki, większość cywilizacji to klasa średnia, bowiem tych najbogatszych i najuboższych jest porównywalnie mniej. W taki sposób trafnie obrazuje to krzywa Gaussa. Podążając tym śladem, przyjmijmy, że mamy do czynienia ze starszym małżeństwem reprezentującym klasę średnią-stać ich na wynajęcie mieszkania, dzierżawę ogródka działki. W ich diecie bywały zarówno produkty bezmięsne, ale także i te pochodzenia zwierzęcego. Ze względu na zalecenie lekarza, małżeństwo wyklucza ze swojej diety wszelakiego rodzaju i gatunku mięso i jego przetwory. Można określić ich mianem wegetarian, bowiem świadomie i celowo rezygnują ze spożywania produktów odzwierzęcych. Kolejnym powodem wartym przytoczenia są preferencje smakowe. Osoby nie gustujące w potrawach mięsnych są niejakiimi wegetarianami, choć niekoniecznie muszą się tak deklarować. Jednak efekt jest oczywisty- stałe niejedzenie mięsa jest równoznaczne



z dietą wegetariańską. Ostatnim, ale moim zdaniem najpowszechniejszym bodźcem podejmowania diety wegetariańskiej, jest wrażliwość na los zwierząt, które, mówiąc wprost, żyją, by jako dorosłe, umrzeć. Najczęściej dziewczyny i młode kobiety decydują się podjąć taką decyzję po obejrzeniu ogólnodostępnych filmików dokumentujących uśmiercanie bydła, trzody chlewnej czy drobiu w rzeźniach. Zrozpaczeni widzowie, w poczuciu winy i wstrętu do własnych nawyków żywieniowych, wykluczają z talerza to, co niedawno biegało po łące.

Okiem dietetyka

Korzyści ze stosowania diety wegetariańskiej głównie opierają się na obniżeniu w diecie cholesterolu oraz nasyconych kwasów tłuszczowych. Dzięki temu uważa się że dieta wegetariańska może obniżyć ryzyko chorób sercowo- naczyniowych. Zaletą tej diety jest również zwiększona ilość witaminy C w diecie oraz spożywanie dużej ilości błonnika (głównie warzywa i owoce) co przyczynia się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia nadwagi i otyłości. W ten sposób wypowiada się ekspert dietetyk Anna Szabla. Jednak nic nie jest idealne, wegetarianizm ma także swoje wady, głównie leżące w sferze zdrowotnej. Nieprawidłowo

skomponowane posiłki w diecie wegetariańskiej mogą mieć poważne skutki wynikające z niedoborów witamin i składników mineralnych. Stosując taką dietę należy w szczególności uważać na białko oraz kwasy tłuszczowe omega- 3. Niedobory witamin jakie mogą wystąpić to głównie witamin B12, B2, A oraz u laktoowegetarian witaminy D. Składniki mineralne na które trzeba zwrócić szczególną uwagę to wapń, żelazo oraz cynk. Negatywną



stroną wegetarianizmu jest również zwiększone ryzyko zachorowania na krzywicę, osteomalację, niedożywienie typu marasmus i kwashiorkor, zaburzenie miesiączkowania oraz częste



występowanie biegunek. Kolejna wypowiedź wcześniejszej dietetyk niesie ze sobą wyraźny morał-zbilansowana dieta jest kluczem do piramidy właściwego żywienia, zarówno ta “mięsna”, jak i ta mięso wykluczająca.

Pseudowegetarianie

Mięso od tysiącleci jest zakorzenione w ludzkiej naturze, po dziś dzień telewizja “częstuje” nas apetycznie wyglądającymi kurczakami z KFC, czy chrupką włoską pizzą z pieca z plasterkami salami. Trudno oprzeć się stałym, ludzkim przyzwyczajeniom, tak więc wegetarianizm to ciągła walka, o ile nie jest spowodowana pobudkami smakowymi. Jednak zdarzają się osoby, dzisiaj dość licznie, które na portalach społecznościowych czy forach internetowych wyrachowanie obrażają cudzoziemców, w których kulturze leży spożywanie, dla przykładu, psiego albo końskiego mięsa. Na domiar tego, nie tylko niepochlebnie wyrażają się o “odmieńcach”, ale jednoznacznie stwierdzają: “Ja wege nie jestem, ale biednego konika czy pieska to za nic bym nie zjadł!” Jest to dla mnie absurd. Kultura europejska czy amerykańska wykreowała stereotyp, że świnki i krówki na talerz, a pieski i kotki do kochania. Nie trzeba być doświadczonym badaczem, by stwierdzić, że tak

samo, jak każda istota żywa, bydło, drób czy trzoda chlewna czuje i reaguje na ból podobnie jak domowy pupil. Odwracając sytuację, tak samo mogliby wypowiadać się o Europejczykach Hindusi, którzy krowę uważają za zwierzę święte. Wszystko zależy od utartych wzorców, ale nie da się zbić argumentu, że wszystkie zwierzęta odczuwają tak samo.

Moja recepta

Na świecie potrzebna jest tolerancja; bez niej podstawowe fundamenty są zaburzone, a współpraca staje się niemożliwa. Każdy z nas jest inny, jednak każdy z nas zasługuje na szacunek i wolność wyboru.

W przeciwnym razie dochodzi do nieporozumień i konfliktów. W świecie, gdzie na pierwszym planie jest człowiek i jego interes, nie można zapomnieć o naturze. Zwierzęta żyją tak samo jak ludzie; rodzą się, rozmnażają, cieszą się i umierają. Choć prawo natury jest okrutne, jego respektowanie jest podstawą harmonii i stabilizacji w przyrodzie. My, jako istoty zdolne do kontemplacji, winniśmy zwierzętom przemyślaną i godną ich hodowlę, uwzględniając ich prawa do dobrych warunków. Śmierć bydła, drobiu czy każdego rodzaju istot nie powinno być masowym ciągiem produkcyjnym, pełnym okrucieństwa, ale rozmyślną decyzją.

Z mojego punktu widzenia zabijanie jest nieodłącznym elementem egzystencji na Ziemi, ale to nie wyklucza, iż może być szybkie i w miarę możliwości bezbolesne. Pięknie obrazuje to przekonanie film pt.: Avatar, w którym mieszkańcy obcej planety dbają o matkę naturę, dbają o swojego żywiciela, jaki daje im życie i schronienie.

Liliana

Kącik kulinarny



Witajcie! Ten numer gazetki jest wyjątkowy, ponieważ jest związany z Walentynkami. Przedstawię Wam dwa przepisy na bezy w kształcie serca i walentynkowe misie.

Bezy w kształcie serca

Składniki:

- 2 białka jajek
- 1 szklanka cukru pudru
- 1 łyżka soku z cytryny
- barwnik spożywczy
- szczypta soli

Sposób przygotowania:

1. Białka z solą ubić na pianę, kiedy będzie już dość sztywna wsypać cukier puder i ponownie miksować.
2. Wlać sok z cytryny i kilka kropli barwnika spożywczego, zmiksować krótko.
3. Pianę przełożyć do rękawa cukierniczego, z gwiazdkową, dużą tyłką.
4. Bezy wyciskać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia w kształcie serduszek. Wstawić do nagrzanego piekarnika do 100 stopni Celsjusza z termoobiegiem na 2 godziny.

Walentynkowe misie

Składniki:

- 110 g masła
- 260 g mąki pszennej
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 200 g cukru
- 1 jajko
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

1. Masło utrzeć z cukrem aż zrobi się jasne. Dodać jajka i ekstrakt waniliowy, ucierać na niższych obrotach miksera, aż składniki się połączą.
2. Stopniowo dodawać przesianą mąkę z solą i proszkiem do pieczenia. Ciasto uformować w kulę, owinąć w folie włożyć do lodówki na godzinę.
3. Po wyjęciu z lodówki rozwałkować ciasto na grubość 5-6 mm i wykrawać ciasteczka. Układać je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec w 160 stopniach przez ok. 10-15 minut. Ostudzone ciastka dekorujemy.

Etapy ozdabiania:

1. Pokryj całe ciastko lukrem.
2. Następnie wylej serduszko i czarne kształty (nosek, buźka).
3. Na koniec zrób wypukłe nóżki i rączki.

Kamila

Z - jak zdrowie



Znane powiedzenie ludowe głosi:

„Przez żołądek do serca”. Czy to prawda? Nie wiem, ale wiem jak sprawić aby wszystkie posiłki były przyjemnością.

Oto zasady utrzymania zdrowego układu trawiennego:

1. Nie stosuj nagłych i drakońskich diet. One tylko niszczą twój układ trawienny. Jeżeli chcesz zrzucić parę zbędnych kilogramów to połącz dietę z ćwiczeniami (o tym w następnym numerze)
2. Jedz wolniej. Co dziwne, ale prawdziwe: wstydlive problemy, takie jak gazy czy odbijanie, można łatwo pokonać, dokonując jednej prostej zmiany – wystarczy jeść wolniej. Kiedy szybko połykasz pożywienie i napoje, do układu pokarmowego trafia też powietrze, przez co później czujesz dyskomfort.
3. Ogranicz ilość soli. Czy wiedziałeś, że sól może być przyczyną wzdęć? Nawet jeśli wydaje ci się, że mało solisz, tak naprawdę

każdego dnia do twojego organizmu trafiają pokaźne ilości soli. Ten składnik znajduje się praktycznie we wszystkich produktach spożywczych – od chipsów, poprzez płatki śniadaniowe, po napoje. Gotując w domu, masz wpływ na to, ile soli trafia do potraw. Możesz ją też zamienić na zioła i przyprawy, aby nadać potrawom smak.

4. Jedz regularnie. Regularność posiłków to klucz do zdrowia układu pokarmowego. Jedzenie o tych samych porach pomaga również zapanować nad apetytem i schudnąć. Staraj się każdego dnia jeść śniadanie, obiad i kolację o tych samych porach, a szybko zauważysz, że twoje trawienie się poprawiło.
5. Zmniejsz porcje. Małe, ale częste posiłki to klucz do zrzucenia wagi, ale również utrzymania dobrej kondycji żołądka, jelit i innych organów. Przejadanie się sprawia, że układ trawienny jest przeciążony i nie może działać prawidłowo. Unikaj zwłaszcza dużych posiłków przed snem, ponieważ może się to skończyć niestrawnością i uczuciem przepełnienia kolejnego dnia.
6. Pij wodę z cytryną każdego ranka. Jednym ze sposobów na polepszenie pracy układu pokarmowego jest rozpoczynanie każdego dnia od szklanki ciepłej wody z cytryną i miodem. Ten niezwykle napój nie tylko podkręca metabolizm, zapobiega zaporciom i ułatwia trawienie, ale również świetnie pobudza do działania, a nawet wzmacnia odporność.

Mam nadzieję, że od dzisiaj każde wasze posiłki będą tylko i wyłącznie przyjemnością.

Weronika

Humor

Królowie nie zdejmują kapeluszy przed nikim

- mówi nauczycielka.
- Nieprawda! - krzyczy Jasiu.
- To powiedz nam, Jasiu, przed kim niby zdejmują?
- Przed fryzjerem.

Jasiu przychodzi ze szkoły.

- Mamo, wiesz co? Dzisiaj Kaziu przyszedł brudny do szkoły i pani go odesłała do domu!
- I co, pomogło?
- Tak. Dzisiaj wszyscy przyszedli brudni!

Okres przedświąteczny. Katechetka organizuje szopkę Bożonarodzeniową w kościele i rozdziela role:

- Krysiu - ty będziesz Matką Boską.
- Maciusiu - ty świętym Józefem.
- Rysio - ty będziesz barankiem.

Itp itd... aż w końcu przyszła kolej na 5-letniego Jasia:

- A ty Jasiu będziesz pastuskiem...
- A kto to jest pastuszek?
- Hmm... jak by Ci to Jasiu wytłumaczyć... taki pan co mieszka na wsi.
- Rolnik?
- O właśnie! Rolnik Jasiu...
- Super - i po chwili pobiegł do stojących przed kościołem rodziców i mówi zadowolony:
- Nie zgadniecie co będę robił w szopce świątecznej!
- Co Jasiu? Opowiadaj?
- Będę jeździł traktorem!



Jasiu mówi do kolegi:

- Wiesz co? Teraz moja mama codziennie jeździ konno żeby zrzucić trochę kilogramów.
- I co? Pomaga?
- Pewnie. Koń schudł już 10 kilo.

Jasiu chwali się koledze:

- Moja mama jeździ jak piorun.
- Tak szybko?
- Nie, tak często uderza w drzewa.

Paulina

Skład redakcji: Rokszana Brewka, Kamila Skiba, Oliwia Frydryszek, Hania Włodarczyk, Liliana Szłaga, Klaudia Radke, Paulina Talewska, Paulina Ruhnke, Weronika Kabattek.

Opiekun: A. Groszczyk.