Stopka redakcyjna

Redaktor naczelny
Kamil Stawicki
Z-ca red. Naczelnego
Damian Reszka
Szef działu technicznego
Szymon Komorowski
Dział techniczny
Eryk Egier
Sekretarz redakcji
Aleksandra Dwornik
Opiekun
Marta Szafkowska
Redaktorzy
Paulina Ślaź
Szymon Komorowski
Jowita Sobieraj
Aleksandra Dwornik
Wiktoria Kowalczyk
Karolina Zwierzchowska
Klaudia Nawolska
Ewa Haba
Aleksandra Michalska
Marlena Jagodzińska
Marta Jagodzińska
Roksana Krzywdzińska
Ola Szaja
Eliza Pyrka
Anna Grodowczyk
Weronika Pałyga
Mateusz Kubicki
Dawid Malinowski
Monika Teodorczyk
Klaudia Sieczkowska
Frąckowiak Radosław Jan
Piotrek Burakowski
Julia Welc
Manuela Zajko
Damian Prymus
Szymon Żołędziejewski
Marta Zmarzlik
Eliza Lindner
Patrycja Gawin
Beata Kierepka
Joanna Urbanowska
Klaudia Kobiałka
Klaudia Romaniuk
Weronika Gadecka

Jeżeli masz ciekawy artykuł albo po prostu chcesz kogoś pozdrowić ,to pisz do nas na adres:

sqlpress@gmail.com

SQLpress działa w oparciu o przepisy art. 25, 26, 29 (zamieszczając także wypisy dla celów dydaktycznych) 33 i 49 ust. 2 ustawy o prawie autorskim i "prawach pokrewnych z dn. 4 lutego 1994 r. (DzU z dn. 23 lutego 1994 r. nr 24, poz. 83) oraz przyjęte zwyczaje edytorskie.

Nr 006
Luty 2013
Cena 2 zł

+ NIEPYTKA

SQLPRESS

Nowości prosto ze sportowego świata

W świecie mody!!!

Dzień Kobiet

Spis treści

Wstępniak	3
Newsy z życia szkoły	4-5
Dopadła cię grypa? - Nie poddawaj się!	6
A teraz nauka	7
Czekolada lekarstwem na złe samopoczucie	8
Dieta na 5+	9
Dżinsy - Trendy na wiosnę i lato	10
Warkocze znów modne	11
Dzień Kobiet!!!	12-13
Super Środek	14-15
Nasze Próby Epickie	16-17
Dj War w Barlinku	18
Mistyfikacja Stonehenge	19
Kącik Poetycki	20-21
Real Madryt vs. Manchester United	22
Arsenal Pokonany	23
Misz - Masz	24-25
Pozdrowienia	26
Betoniarnia Dżołków	27
Stopka Redakcyjna	28

Betoniarnia Dżołków

W zoo zwiedzający pyta dozorcę:
-Kiedy pan będzie karmił małpy?
-A co, jest pan głodny?

Blondynce dzwoni telefon w torebce. Grzebie, grzebie i po dłuższej chwili nie owocnych poszukiwań stwierdza:
- No tak, pewnie zgubiłam.

- Kiedy to jest, gdy ma się mieszane uczucia?
- Gdy teściowa spada w przepaść twoim samochodem.

- Dlaczego Tupac umarł?
- Wystarczy przeczytać jego ksywkę od tyłu.

- Jak zająć blondynkę na kilka godzin?
- Powiedzieć, żeby znalazła patyk z jednym końcem.

- Jaka jest definicja "wymiany opinii"?
- Kiedy idziesz do szefa ze swoją opinią, a wychodzisz z opinią szefa.

Pozdrowienia

- Pozdrawiam Anonim J.A. :) :*
- Julka, jesteś cudowna! <3
- Pozdrowienia dla Marty Zmarzlik (Cichy Wielbiciel) :)
- Pozdrowienia dla „ Małego Ł” - Miśku :*
- Pozdrowienia dla Chrystiana i Krystiana z 1 LOC <3!
- Pozdrowienia dla dredziar :P
- Pozdrowienia dla Starego od Simiego
- Pozdrowienia dla Patrysi Gawin <33
- Pozdrowienia dla Asi (kocham Cię) K.K.
- Pozdrowienia dla Mickiewicza z klasy I LOB (K.K. :*) <33
- Pozdrowienia dla Claudii Kobiałki (niech się cieszy, że ktoś ją pozdrawia) <3
- Pozdrowienia dla Beaty Kierepki! ;DD
- Pozdrowienia dla Justyny
- Pozdrowienia dla Elizy Czubek <3 M.Z. J.W.
- Pani Marta S najlepsza jest!! Pozdrawiają Manuela i Julia
- Cieplutkie pozdrowienia dla supernowej Pani Profesor Wawrzyniak od ciekawskiej klasy 1 LOB :)
- Pozdrowienia dla Macieja 1 LOB - Jesteś najlepszy!
- Manuela i Julia - jesteście piękne! <3 Eliza :)
- Boski! <3 (Arciuszek!!)
- Pozdrowienia dla Kofeja. Kamrat :D

Wstępniak

Czytelniku, w imieniu całej redakcji witam Cię w lutowym wydaniu gazetki. Ferie zimowe pozwoliły nam odzyskać siły, zabawić się i spędzić więcej czasu z rodziną i przyjaciółmi.

Luty jest także miesiącem zakochanych i pewnie duża część z was właśnie na tym się skupiła. W poprzednim numerze mogliście znaleźć ciekawostki i przydatne porady w temacie święta zakochanych, natomiast teraz panowie dzięki poradom naszych dziennikarzy uda wam się zaskoczyć swoje drugie połówki.

Serdecznie zapraszam do zapoznania się ze wszystkimi artykułami i relacjami, jakie są przedstawione w tym numerze.

Pozdrawiam
Szymon Jan Komorowski

sqlpress@gmail.com

Newsy z naszej szkoły

Mickiewicz wielkim poetą był…

25 stycznia klasa 2 LOA na łączonych lekcjach woku i j. polskiego podsumowała swoje zmagania z twórczością Adama Mickiewicza.

Osobliwości naszego regionu!!!

22.01.2013 roku w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych nr. 1 w Dębnie odbyła się sesja popularnonaukowa. Brali w niej udział też uczniowie naszej szkoły.

Mistrzostwa Powiatu w Piłkę Ręczną

W piątek 15.02.2013r. w hali sportowej OSiR przy ulicy Piłsudzkiego 10 w Dębnie rozegrane zostały ***Mistrzostwa Powiatu Myśliborskiego w piłce ręcznej dziewcząt i chłopców szkół ponadgimnazjalnych****. Drużyna chłopców mimo swej bardzo dobrej postawy nie powtórzyła sukcesu sprzed roku i nie obroniła tytułu Mistrza Powiatu.*

Masz

Zima 3 razy TAK dla owoców! Wspomnienie lata!
Owoce i ich magiczne właściwości. Są takie pyszne i takie zdrowe!...

GRUSZKA-wspomaga wzrost, występująca w niej ryboflawina jest niezbędna do wzrostu organizmu, a także poprawia kondycję włosów, skóry i paznokci.
Maślanka: 2 gruszki, 2 łyżki miodu, 2 łyżki soku z cytryny, 200 ml maślanki.
Przygotowanie: Obierz owoce (pozbądź się gniazd nasiennych) i zmiksuj na gładka masę z resztą składników. Włóż do lodówki na 30 min.
Smoothie: 400g gruszek, 1 pomarańcza, cukier wanilinowy.
Przygotowanie: Zetrzyj skórkę i wyciśnij sok z pomarańczy. Dodaj do gruszek. Wsyp cukier. Całość dobrze zmiksuj.
KIWI- dba o zdrowie skóry i włosów. Wspomaga też przyswajanie żelaza oraz przyśpiesza gojenie się ran i zadrapań.
Lody: 5 kiwi, 1 limonka, 2 łyżeczki cukru pudru, 175ml mleczka kokosowego.
Przygotowanie: Kiwi i limonkę obierz ze skóry. Zmiksuj w blenderze z cukrem i mlekiem. Wlej mus do filiżanek lub kubków. Wstaw je do zamrażalnika. Po ok. 1 godziny, gdy masa lekko zastygnie wetknij w nią prosto patyczek lub łyżeczkę. Pozwól lodom całkowicie się zamrozić. Następnie wyjmij filiżanki i polej zewnątrz ciepłą wodą.
BANAN- poprawia humor, wzmacnia mięśnie. Zawiera wapń, fosfor, serotoninę.
Twarożek: 5 bananów, 500g twarożku, 100ml mleka, sos czekoladowy do smaku.
Przygotowanie: Obranego banana pokrój na małe kawałki, wymieszaj z twarożkiem i mlekiem. Ozdób sosem.
JABŁKO- ułatwia odchudzanie. Wszystko za sprawą błonnika, który poprawia przemiane materii.
Lody: 250g jabłek, 125g cukru, 300g śmietanki kremówki.
Przygotowanie: Obierz jabłka, usuń z nich gniazda nasienne. Wrzuc z cukrem do garnka I gotuj na średnim ogniu do miękkości. Zmiksuj na gładką masę, przestudź. Schłodzoną śmieranę ubij na sztywno, połącz z jabłkami I przełóż do filiżanek. Wstaw do zamrażalnika.

A&K

Misz

Czekoladowe serce.

Doskonały, sprawdzony i słodki pomysł nie tylko na walentynki.

Składniki:
jajko, ½ szkl. mąki, po łyżce kakao i gorzkiej roztopionej czekolady, 2 łyżki oleju, ½ łyżeczki proszku do pieczenia, łyżka czekolady w proszku, 2 łyżeczki cynamonu i galaretki malinowej, 5 łyżek masy makowej, 4 łyżki cukru, 2 łyżki masła

1. Galaretkę rozpuszczamy w odrobinie wrzątku. Gdy stężeje, wykrawamy serce.
2. Białko ubijamy z cukrem. Ucieramy z żółtkiem. Lekko mieszamy z mąką, kakao, roztopioną czekoladą, olejem, proszkiem i 2,5 łyżkami wody. Wlewamy do natłuszczonej formy w kształcie serduszka. Pieczemy 8 minut w 180* C. Studzimy.
3. Masło miksujemy z masą i na cieście formujemy serce. Kładziemy serce z galaretki. Z reszty masy dookoła szprycą malujemy kolejne serce. Posypujemy je czekoladą w proszku wymieszaną z cynamonem.

Stop przemocy wobec kobiet!!!

Tegoroczne Walentynki nie były w naszej szkole tylko świętem zakochanych. 14 lutego 2013r. odbył się ogólnoświatowy protest kobiet przeciwko przemocy - "One billion rising", w polskiej wersji "Nazywam się miliard". A wszystko to dzięki Eve Ensler, jednej z najbardziej znanych na całym świecie aktywistek feministycznych, która m.in. walczy o świat wolnych i bezpiecznych kobiet.

XXVIII Olimpiada Wiedzy Ekologicznej

*10 stycznia 2013r. uczniowie naszej szkoły wzięli udział w**XXVIII Olimpiadzie Wiedzy Ekologicznej** na etapie szkolnym. Organizatorem i patronem olimpiady jest Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, przy wsparciu Ministerstwa Środowiska oraz jednostek LOP.*

Tydzień pamięci o sybirakach

Od 25.02 do 01.03 roku 2013 w naszej szkole obchodzony był tydzień pamięci o sybirakach. Z tej okazji były prezentowane filmy, prezentacje, a w świetlicy można było obejrzeć wystawę poświęconą ludziom wywiezionym na Syberię.

Dopadła Cię grypa?! - Nie poddawaj się!!!

Leczenie grypy *zacznij gdy tylko zauważysz pierwsze objawy grypy.* ***Łamanie*** *w kościach, dreszcze i gorączka oraz pokasływanie mogą oznaczać, że to grypa i powinny cię skłonić do działania. Na początek zacznij leczenie grypy ciepłem.*

Wirusy grypy najlepiej czują się w temperaturze ok. 33-34 st. C czyli w takim klimacie, jaki panuje w nosie. Jeśli je podgrzejemy będą mnożyły się znacznie wolniej. Leczenie grypy zacznij więc od gorącej kąpieli, w temperaturze ok. 37 st. C. Dodaj do niej 5-6 kropli olejku eterycznego z eukaliptusa sosnowego lub jodłowego. Jeśli nie masz tych akurat olejków możesz dodać olejek lub napar z rozmarynu czy tymianku, a także olejek lub napar z cynamonu i goździków. Jeśli nie czujesz się na siłach wchodzić do wanny - wymocz w gorącej wodzie (37 - 42 st. C) nogi. Silne przekrwienie stóp będzie działało rozgrzewająco na całe ciało i wspomoże leczenie grypy. Po kąpieli natychmiast połóż się do łóżka zażywając paracetamol, kwas acetylosalicylowy lub lek przeciwzapalny z ibuprofenem.. Jeśli boli cię gardło - do leczenia włącz tabletki na gardło do ssania lub płukanki, np. z szałwii, sody oczyszczanej, soli lub gotowych preparatów, np. tantum verde. Przy katarze bardzo korzystnie działają też aerozole z wodą morską oraz inhalacje z naparów ziołowych lub wody z dodatkiem olejków eterycznych. Na kaszel stosuj syropy - wykrztuśny, gdy masz suchy kaszel, rozrzedzający wydzielinę, gdy stanie się mokry.

Na leczenie grypy działają tez herbatki rozgrzewające :

- ***Herbatka z lipy****. Jest znanym środkiem rozgrzewającym i napotnym. Łyżkę suszonego kwiatu lipy (lub torebkę herbatki lipowej ekspresowej) zalej szklanką wrzątku i parz pod przykryciem przez 15 minut. Możesz dodać do niej łyżeczkę miodu lub soku z czarnej porzeczki, dzikiej róży albo malinowego.*
- ***Herbatka z suszonych malin****. Dwie łyżki suszonych owoców zalej szklanką wrzątku i parz pod przykryciem 15 minut. Można też herbatkę malinową przygotować z torebek ekspresowych lub do zwykłej herbaty dodać dwie łyżki soku malinowego.*
- ***Herbatka z imbiru****. Pięć plastrów obranego ze skórki świeżego imbiru zalej dwiema szklankami wody i gotuj na małym ogniu 20 minut. Odwar możesz posłodzić miodem, dodać do niego gruby plaster cytryny lub łyżeczkę soku malinowego.*

Warto spróbować !
Agaa ;)

Arsenal Pokonany

Arsenal Londyn vs. Bayern Monachium
19.02.2013 godz. 20:45 Emirates Stadium, Londyn

Składy:
Arsenal: Szczęsny, Sagna, Mertesacker, Koscielny, Vermaelen, Arteta, Wilshere, Ramsey, Cazorla, Podolski, Walcott.
Bayern: Neuer, Lahm, van Buyten, Dante, Alaba, Martínez, Schweinsteiger, Müller, Kroos, Ribéry, Mandzukić

Arsenal nie zrobił niczego, by sprawić niespodziankę. To Bayern przez cały mecz dyktował warunki na murawie. Zrobił po prostu swoje - całkowicie zdominował przeciwnika i zabrał ze stadionu niemalże pewny awans do ćwierćfinału Ligi Mistrzów. *Kanonierzy* by wierzyć w awans, musieliby wierzyć w cuda. Słabiej grali w defensywie i w środku pola, pozwalając przeciwnikom na wszystko. Rzadko stwarzali zagrożenie pod bramką rywali. Z taką grą nie są w stanie nawet odrobinę zagrozić w rewanżu Bayernowi. Mecz zakończył się ostatecznym wynikiem **1:3 (0:2).**

Żółte kartki: Vermaelen, Sagna, Arteta, Podolski, Ramsey**,** Schweinsteiger, Müller, Lahm.
J.W. & M.Z.

Real Madryt zremisował z Manchesterem United

Dnia 13 lutego odbył się niesamowity mecz, długo wyczekiwany przez fanów Ralu Madryt, jaki i tez przez zwolenników Manchesteru United. Gra była zawzięta i żadna z drużyn nie odpuściła aż do samego końca. Kibice moga byc jedynie dumni ze swoich faworytów, ponieważ widowisko było na wysokim poziomie.

Real Madryt zremisował z Manchesterem United 1:1 w pierwszym meczu 1/8 finału piłkarskiej Ligi Mistrzów. Bramkarz Czerwonych Diabłów bohaterem na Santiago Bernabeu. Były gracz Atletico Madryt, lokalnego rywala Królewskich, miał prawo do największej satysfakcji z wyjazdowego remisu. Popisał się fantastycznymi interwencjami. W końcówce spotkania lepszy był Real, ale równie dobrzez mógł przegrać bo sam van Persie, miał co najmniej trzy świetne sytuacje na strzelenie gola. Za każdym razem niewiele brakowało

J.W. & M.Z.

A teraz nauka

Studniówki, studniówki i po studniówkach . Bale klas maturalnych naszej szkoły odbyły się 18.01.13 oraz 25.01.13 na sali w Żukowie , w miłym towarzystwie i wyśmienitym humorze , zarówno ze strony maturzystów jak i szanownego grona pedagogicznego ,które ugościło nas swoją obecnością. Jak wiadomo , istnieje pewna tradycja obowiązująca na studniówkach , a mianowicie : polonez .Na obu imprezach zatańczony został rewelacyjnie , za co bardzo serdecznie dziękujemy pani Karolinie Wiśniak. Oczywiście nie obyło się bez programów artystycznych przygotowanych przez uczniów i ich wychowawców. Mieliśmy możliwość oglądania przepięknego walca angielskiego ,który znacznie podniósł poziom studniówki , jak i kabaretu przygotowanego przez III LOA . Mogliśmy wspólnie zaśpiewać piosenkę "ale to już było" lub "niech żyje bal" . Po tej ogromnej , dla niektórych ,dawce stresu , czas na zabawę do rana . Wszyscy bawili się znakomicie , nie zapominając o nienagannych manierach . Chętnie powtórzyłabym tę niezapomnianą noc , ale teraz czas na naukę .

Pragnę pozdrowić wychowawców klas maturalnych : p. Wiolettę Kozioł , p. Urszulę Piotrowicz , p. Marzenę Lewandowską , p. Dorotę Bindugę-Wieczorek , p. Ewę Borowiecką ,p. Jacka Szkwarka . ;)

elo. Jowka .

Czekolda lekrstwem na złe samopoczucie!!!

Najpopularniejszą metodą poprawienia nastroju jest sięgnięcie po **kawałek czekolady**, której spożycie prowadzi do bezpośredniego wzrostu poziomu serotoniny w mózgu, potocznie zwanego hormonem szczęścia. Czekolada jest więc niezbędna podczas "diety dobrego samopoczucia". Umiarkowane spożywanie czekolady może uszczęśliwić, za duże jednak, może niekorzystnie odbić się na zdrowiu.

Większość sięga po czekoladę żeby poprawić sobie humor, lub cieszyć się jej smakiem. Pewnie niewielu z nas zastanawia się nad tym **jak czekolada wpływa na zdrowie.**

Czekolada oprócz przeciwutleniaczy jest źródłem składników mineralnych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Tabliczka tego słodkiego przysmaku zawiera mnóstwo **magnezu, potasu oraz żelaza.**

Jeżeli jesteś czekoladowym łasuchem na diecie, nie odmawiaj sobie kostki gorzkiej czekolady raz w tygodniu. Ostatnie badania naukowe pokazują, że **może ona pozytywnie wpłynąć na proces odchudzania** – oczywiście jeżeli nie zjemy całej tabliczki na raz, tylko na przykład jedną kostkę w tygodniu!
Należy również zwrócić uwagę na właściwości samego masła kakaowego, które jest jednym z głównych składników czekolady. Już od dawna znane jest jego **pozytywne oddziaływanie na cerę.**

Mówiąc o czekoladzie nie można nie wspomnieć o **endorfinach** i **serotoninie**. Gorzka czekolada ma cudowne właściwości – wzmaga wydzielanie endorfin. Hormony te wpływają na poprawę samopoczucia i pomagają łagodzić niepokój. Nic więc dziwnego że wielu z nas w chwilach zwątpienia czy stresu sięga po czekoladę.

Czekoladowa tabliczka to prawdziwe **źródło szczęścia, zdrowia oraz przyjemności.** Pamiętaj jednak, że jest to produkt **wysokokaloryczny**, zawiera dużą ilość **tłuszczów** i **cukrów prostych**. Mimo że, zdecydowania nie jest zalecany jako podstawa jadłospisu to kostka gorzkiej czekolady raz-dwa razy w tygodniu nie powinna nikomu zaszkodzić.

Smacznego!!! ;D
Marta Zmarzlik ILOB

Z łona Rodzicielki...

kiedy wychodziłeś z łona matki płakałeś
nie tylko Ty wszyscy
lecz były i są dzieci które martwe rodziły się
i nadal chowane są tuż po porodzie
i nic nie przeżyły
lecz dawcy życia cierpienia przechodzą jak nowe życie
zostaje stracone
i nic nikomu nie zrobiło
powiedz dla czego na parze dający nowe życie się odbiło
przecież Oni pragnęli wychowywać to co stworzyli
nie z przypadku tylko z prawdziwej miłość
mimo przeciwność jakie spotykały ich
bardzo się kochali wiesz?
szanowali siebie
wzajemnie wspierali
o wszystkim ze sobą rozmawiali
i się po tym załamali
razem w wypadku drogowym życie zakończyli

Mroczny

Kącik poetycki

Słowa miłości

Kiedy patrzysz mi w oczy
słów brakuje , by powiedzieć co czuję .
Czas biegnie i nie stanie ,
więc powiem Ci kochanie :

"Jesteś tym co mam ,
bez Ciebie nawet kawa zmienia smak ,
a sercu sił do bicia brak " .

Teraz tylko Twe ramiona
dla mnie są ukojeniem,
więc wybacz każde smutne słowo

i przytul - tak po prostu

Patrycja Gawin

„Książka”

Otwarte bramy wyobraźni,
Wprowadziły mnie w psychodeliczny świat,
Darmowe LSD,
Gdzie jestem w swojej krainie,
Jej zapach przyprawia mnie o ciarki,
Jej farba daje mi znać, że gdzieś poza tą materią jest jakiś inny czas,
Wędruję pomiędzy stronami,
Raz jestem zła, a raz dobrą wydaję się być,
Raz moje serce należy do kogoś, raz zabrał je zły wilk,
Oprawę pożądam wzrokiem,
Wszystkie zmysły skierowany na psychodeliczny świat, gdzie kat jest dobry,
a tym katem jestem ja…

Le Alexxx

Dieta na 5+

Drodzy maturzyści!

Zostało nam niewiele czasu. Przed nami egzaminy maturalne… na samą myśl jest mi słabo, a pisząc o tym trzęsą mi się ręce. Wiadomo, że w tym szczególnym i bardzo dla nas ważnym czasie dopada nas stres, gdyż od wyników zależy nasza przyszłość. Okazuje się, że jest skuteczny sposób, aby sobie z nim poradzić. Koniec z paniką, bezsennością i lekami na uspokojenie – wystarczy przejść na odpowiednią dietę. Istnieją produkty, które rzeczywiście wzmacniają nasz układ nerwowy i podnoszą odporność organizmu.

A oto niektóre z nich:

1. CHLEB PEŁNOZIARNISTY zawiera... witaminy z grupy B (patrz: zielony groszek), potas (patrz: ziemniaki) oraz mangan, który ma wpływ na prawidłowe działanie centralnego układu nerwowego. Zawdzięczasz mu jasność umysłu i zdolność koncentracji. Mangan wzmacnia działanie witaminy B1 i C.
PAMIĘTAJ - nie każdy ciemny chleb jest pełnoziarnisty. ***Sięgnij też po:*** orzechy, groch, buraki, zielone warzywa, herbatę.
2. MLEKO zawiera... cynk pobudzający wydzielanie endorfin (tzw. hormonów szczęścia). Nastroi cię optymistycznie.
PAMIĘTAJ - produkty z cynkiem trzyma się w ciemnym, chłodnym, suchym miejscu. S***ięgnij też po:*** fasolę, jajka, drób, ryby.
3. JAJKA zawierają... kwas foliowy (patrz: sałata) oraz cholinę, dzięki której przestaniesz się martwić brakiem pomysłów w pracy. Gdy jej brak, stajesz się roztargniona i rozdrażniona.
PAMIĘTAJ - cholina jest w żółtku, które zawiera dużo cholesterolu (2-3 jajka w tygodniu wystarczą). S***ięgnij też po:*** wątróbkę, kiełki pszenicy, drożdże piwne.
4. RYBY zawierają... kwasy tłuszczowe omega-3, których głównym konsumentem jest mózg – poprawiają nastrój i pamięć, likwidują agresję.
PAMIĘTAJ - najwięcej kwasów omega-3 jest w tłustych rybach morskich, np. łososiu. S***ięgnij też po:*** orzechy włoskie, migdały, olej rzepakowy, olej lniany, tofu.
5. SAŁATA zawiera… kwas foliowy. Zapewnia prawidłowy rozwój komórek nerwowych. Wpływa na wytwarzanie serotoniny, hormonu zapew- niającego równowagę psychiczną. Uodparnia na zmiany pogody.
PAMIĘTAJ - podczas gotowania kwas foliowy traci nawet 90 proc. swej wartości. Zawierające go produkty najlepiej jeść na surowo. Witamina C wzmacnia jego działanie. ***Sięgnij też po:*** zielony groszek, szpinak, brokuły, brukselkę, otręby pszenne, wątróbkę.

K.N

Dżinsy - trendy na wiosnę i lato!!!

Dżinsy nie wyszły jeszcze z mody! Oto trendy na wiosnę i lato 2013. Jakie fasony promowały najbardziej znane domy mody: DKNY, Rebecca Minkoff, Vanessa Bruno, Acne, Marc by Marc Jacobs, Dsquared2, Rocco Barocco, Phillip Treacy? Z czym łączyć spodnie wykonane z dżinsu?

Na wybiegach nie zabrakło tzw. rurek, krótkich spodenek, bogato zdobionych dżinsów oraz modeli z szerszą nogawką. Spodnie te często łączono po prostu z białą bluzką. Dobrym pomysłem jest też zestawienie: dżinsy plus bluza lub marynarka. Sprawdź co jest on top i postaw na dżins!

M.J.

Mistyfikacja Stonhenge

Ostatnio byłem w złej sytuacji, ponieważ nie mogłem znaleźć żadnego ciekawego tematu na artykuł do gazetki. Jednakże oglądając różne paranormalne, tajemnicze i fascynujące stronki, dokopałem się do czegoś niezwykłego, a mianowicie o oszustwie Stonhenge. Stonhenge (gdyby ktoś nie wiedział) jest to jedna z najsłynniejszych europejskich budowli megalitycznych, która znajduje się w mieście Salisbury w hrabstwie Wiltshire w południowej Anglii. Budowla ta pochodzi z neolitu oraz brązu. Artykuł ,który znalazłem mówi o tym ,że tak naprawdę Stonhenge powstał kilkadziesiąt lat temu.

Słynny pomnik Wielkiej Brytanii został odtworzony, a jeszcze 100 lat temu w jego miejscu był tylko pagórek. Jest to jedna z tajemnic archeologii, ale jest prawdziwa i wielu wciąż woli na ten temat milczeć. Jeszcze na początku zeszłego wieku w gazetach angielskich można było przeczytać słowa oburzenia ze względu na stan tego miejsca rytualnego. W 1901 roku wzywano do podjęcia jakichś działań w celu powstrzymania degradacji. "Makijaż Stonehenge" wykonywano w tajemnicy a prace prowadzono w latach 1919 - 1920 i 1958/64. Oznacza to, że Stonehenge , klejnot w koronie brytyjskiego przemysłu turystycznego zostało wykreowane przez naukowców. Do dzisiaj wielu turystów docierających w to miejsce ma wrażenie, że obcuje z jakąś tajemnicza przeszłością, podczas gdy oglądają krąg stworzony praktycznie od podstaw w latach pięćdziesiątych ubiegłego wieku.

Radek Frąckowiak III LOB

Dj War w Barlinku

19 stycznia 2013r klub Alternatywa Caffe po raz kolejny postanowił umilić mieszkańcom Barlinka sobotni wieczór. Tym razem odwiedzili Kapitan KaCeZet i można by powiedzieć już stały bywalec Kamil Wojnowski, czyli Dj Wojna, o którym właśnie chcę powiedzieć kilka słów. Wojna znany też jako Dj War członek Ready for War SoundSystem który sieje postrach wśród polskich soundboys już blisko 7 lat. Ten jakże pozytywny i utalentowany człowiek nie odwiedził nas po raz pierwszy. We wrześniu przyjechał do nas z Ras Lutą i sądzę, że jeszcze nie koniec. ;)

Jego muzyka to połączenie dancehallu, reggae, hip-hopu i muzyki klubowej. To na prawdę wybuchowa mieszanka, którą chyba tylko ten człowiek jest w stanie udźwignąć. Jako że moim hobby jest jeżdżenie na koncerty i poznawanie ulubionych artystów, Kamila też chciałam poznać i poznałam. Spędziłam z nim trochę czasu i stwierdzam, że jest na prawdę wspaniałym człowiekiem; otwartym, ciepłym, miłym i mega pozytywnym. Rozmowa z nim przypominała mi rozmowę z dobrym starym znajomym. Mimo iż jest ode mnie znacznie starszy, nie przeszkadzało nam to w konwersowaniu, żartowaniu i wymianie zdań na temat muzyki. Ważne było dla nie zdanie Barlineckiej młodzieży, dlatego też pytał nas, jakie koncerty by się tu przydały i co by się przyjęło. To właśnie dało mi podstawy do tego aby myśleć, że jeszcze nas odwiedzi. Więc jeśli jeszcze raz zobaczycie w Barlinku koncert, w którym udział bierze Dj Wojna śmiało wpadajcie a na pewno nie pożałujecie!

Eliza Pyrka

Warkocze znów modne!!!

Warkocze nie wychodzą z mody! Wypróbuj te tradycyjne, rozwiane, francuskie. Awangardowe plecionki, etniczne kłosy lub fantazyjne koszyczki królowały na pokazie Basharatyan V. Pasują one do wszystkiego: zarówno do zwiewnej sukienki, jak i rockowej stylizacji. Dzięki warkoczom rysy nabierają dziewczęcego, delikatnego charakteru.

UDAWANY WARKOCZ KROK PO KROKU

1. UMYJ I WYSUSZ WŁOSY, *używając kosmetyku dodającego objętość. Rozprowadź go na włosach u nasady i susz włosy dynamicznym strumieniem powietrza, potrząsając włosami. Taki zabieg odpowiednio je „napowietrzy”.*

2. NADAJ WŁOSOM SFILCOWANĄ FAKTURĘ. *Do tego celu użyj fryzjerskiej gofrownicy. Wysuszone włosy pasmo po pasmie spryskuj lekkim lakierem, a następnie zgrzewaj, aż do utrwalenia drobnej, falistej faktury. Kiedy już wykonasz ten zabieg na całej objętości włosów (dosyć czasochłonne, ale warto!), rozczesz włosy pobieżnie płaską szczotką. Zwiąż je luźno nad karkiem w kucyk.*

3. ZRÓB UDAWANY WARKOCZ. *Wyciągnij z czubka głowy kilka pojedynczych grubszych pasm. Spryskaj każde z osobna nabłyszczaczem lub przeciągnij żelem. Potem użyj lokówki o drobnym przekroju i nawiń na nią każde pasmo z osobna. Z daleka tak ukształtowane pasma będą wyglądały jak nonszalanckie warkocze.*

A.B.

Dzień

8 marca zbliża się małymi krokami dzień wyjątkowy, przede wszystkim dla wszystkich pań. Niemal każdy kojarzy tę wyjątkową datę. 8 marca obchodzimy oczywiście nic innego jak Dzień Kobiet. Większość z nich tego dnia cieszy się niezwykle z otrzymanych kwiatów, życzeń i różnego rodzaju upominków. Dzień Kobiet dzisiaj jest świętem powszechnym. Nieodłącznym ich elementem, obchodzonego oczywiście 8 marca, jest składanie życzeń. Życzenia dla kobiet można składać ustnie, ale wielu mężczyzn robi to za pomocą sms'a, kartek internetowych albo kartek tradycyjnych. Standardowe kartki cieszą się jednak coraz mniejszą popularnością. Trudno się temu właściwie dziwić. Wiadomo, że o wiele wygodniej i szybciej jest złożyć kobiecie życzenia za pomocą telefonu czy poczty elektronicznej. Ważne są podarunki na Dzień Kobiet i… kwiaty. Róże na Dzień Kobiet i inne kwiaty, nierzadko skomponowane w przepiękne bukiety, od zawsze towarzyszą temu wyjątkowemu świętu. Ale prezenty z okazji Dnia Kobiet to nie wszystko. Bardzo istotne jest miłe spędzenia czasu w tym dniu. Przepyszna kolacja, wyjście do teatru czy do kina – to zadowoli na pewno każdą z pań. Wyjątkowy Dzień Kobiet jest przecież tylko raz w roku. Warto zatem poszaleć. Warto udać się do fryzjera, kosmetyczki itp. Każda zatem z Pań powinna zadbać o swój wygląd. Tak, aby każda z kobiet poczuła się rzeczywiście wyjątkowo.
Reszta niespodzianek należy do Was Panowie ! ;)

Marta ;)

- Spokojnie mały, zaraz wrócę. - Wyszeptał klepiąc zwierzę po grzbiecie. Pobiegł szybko rozglądając się na wszystkie strony. W ręce trzymał długi miecz z ciężkiej i wytrzymałej czarnej stali, czarnej, jak jego przeklęta skóra.

Zagajnik, który przebiegł z szybkością błyskawicy, kończył się nagle i niespodziewanie małym wałem wykopanym przez wieśniaków, którzy nie chcieli, by drzewa rozrosły się na pola ich panów. Rów głęboki na metr w dół wypełniony był do połowy brudną wodą. Far przeskoczył go bez większego trudu, ale nie było sensu biec dalej. Rozejrzał się wokół w poszukiwaniu zwierzyny. Nie znalazł nic cennego uwagi. Szukał jeszcze przez pół godziny, przemierzając zagajnik wzdłuż i szerz, ale upolował jedynie parę zajęcy i przepiórkę.

Kiedy wrócił do obozu, jego brat siedział już ogrzewając się przy ognisku. Rozłożył dwa pledy i koce na ziemi, ale nie otworzył jeszcze małej beczki wina, którą mieli wypić przy ostatnim wspólnym postoju. Rzucił pod nogi brata króliki, a sam zabrał się do usuwania pierza z martwą ptaszynę.

- Widzę, że polowanie się udało. - Uśmiechnął się Ellfar. Chciał zobaczyć, jak brat zareaguje na jego szyderstwo.

- Miałem ochotę na jelenia, ale ty niewiele się od niego różnisz. - W jego oczach pojawiły się ogniki, a blask ognia odbił się od noża myśliwskiego, którym yaril zręcznie obracał w ręce. Jego brat zaśmiał się, słysząc jego słowa i szybkim ruchem obciął głowę jednemu z zajęcy. Rozpruł mu następnie brzuch i krew wypłynęła silnym strumieniem prosto do glinianego naczynia. Powoli zaczął wyciągać jelita, żołądek, serce. Każdy narząd podstawiał pod miskę średniej wielkości, by krew mogła pomału do niej spłynąć. Następnie każdy organ wrzucała prosto w ognisko. To samo zrobił z drugim zającem. Misa w ten sposób napełniła się do połowy. - Wiem, że nie lubisz mieszać krwi, więc wypij najpierw to. - Rzucił podsuwając gliniane naczynie bratu, a sam zaczął doprawiać mięso.

Przeklęty przyjął misę do rąk i od razu wypił całą zawartość. Metaliczny posmak wypełnił cały przełyk, doprowadzając go do spazmu. Moc krwi, którą tak ukochał, towarzyszyć musi mu przez następny dzień. Resztę wieczoru bracia krwi nie odzywali się do siebie, zjedli szybko, co upolowali i mieli przeznaczone z prowiantu na ten dzień, opróżnili beczułkę i położyli się spać. Farandel nie mógł zasnąć przez dłuższy czas. Myślał ciągle o wspomnieniach z domu, rodzinie i przyjaciołach. Dzięki Bezimiennemu i trunkowi, który lekko uderzył mu do głowy, zapadł w błogi i spokojny sen, kiedy stracił już wszelką nadzieję.

Szymon Komorowski I LOB

Nasze próby epickie

Podróż: Yarileum Smegc! (cz:1)

Księżyc wznosił się ospale znad horyzontu, który rozchodził się na wschód od dwóch podróżnych jadących powoli Traktem Królów. Teraz na otwartej przestrzeni widzieli w oddali dachy starych gospodarstw, młode i małe zagajniki, ale także początki wielkiej puszczy, która rozpościerała się na całej długości traktu i nigdy nie znikała przejezdnym z oczu. Chłodny wiatr wiał od północy zapowiadając srogą zimę, która miała nadejść w niedługim czasie.

- Dolina oddalona jest o pół dnia drogi od nas, lepiej tutaj rozbijmy obóz i przenocujmy bracie. - Powiedział Farandel spoglądając na krąg obelisków. Na każdym z kamieni wyryty był jeden z zapomnianych już symboli, starożytnych run pozwalających gromadzić w przedmiotach niebywałą moc. Tylko magowie potrafią tę moc skupiać i wydobywać, jakby była skrzynią najcenniejszych skarbów.

- Z rana będziemy musieli się rozstać, pamiętasz jakie dostałeś rozkazy? - Ellfar był starszy i wiedział, że zadanie powierzane przez Mistrza trzeba wykonywać, jak najszybciej. - Wiem, że nienawidzisz pertraktować, a dyplomacja to dla ciebie czarna magia, ale spokój wewnątrz królestwa trzeba zachować za wszelką cenę.

- Ty słowami potrafisz tak dobrze walczyć, jak swoimi mieczami, ale ja się nie nadaję do tego. - Odparł ze smutkiem yaril i potrząsnął głową pozwalając by jego złociste loki opadły i zakryły całą twarz. - Mistrz zawsze robi…

- Robi, jak uważa za słuszne i nic nam do tego. - Przerwał mu zsiadając z czarnej klaczy, która zawsze towarzyszyła mu w długich podróżach. Wierzchowiec pochodził z północnych wyżyn, gdzie wytrzymałość koni dorównywała ich szybkości. - Ja pozbieram drewna, a ty spróbuj coś upolować. - Dodał kierując się do pobliskiego drzewa. Młoda brzoza miała elastyczne i wytrzymałe gałęzie. Elf przywiązał uzdę do jednej z owych gałęzi, a następnie ruszył w las, co jakiś czas się zatrzymując i podnosząc z ziemi suche patyki.

- Nareszcie trochę rozrywki. - Uśmiechnął się ponuro Far i także zsiadł z konia. Jego wierzchowiec pochodził z tego samego stada, z którego pochodziła klacz jego brata krwi. Nie była jednak czarna, a szara z ciemniejszymi plamami na tylnich nogach i grzbiecie. Jeździł bez uprzęży i nigdzie go nie przywiązywał. Zawsze trzymał się blisko koni i ludzi, których znał.

Więcej na: http://pieknoreki.blogspot.com/

Kobiet

Dzień Kobiet święto obchodzone co roku 8 marca. W tym dniu Panie obdarowywane są przez swoich mężczyzn i adoratorów drobnymi upominkami lub kwiatami . Święto to jest wyrazem szacunku dla ofiar walki o równouprawnienie kobiet . W związku z tym , że ten dzień właśnie się zbliża to przypominamy naszym kochanym chłopcom , by złożyli nam chociaż życzenia – bo niektórzy mają kłopoty z pamięcią .

Być kobietą, być kobietą - marzę ciągle będąc dzieckiem,
być kobietą, bo kobiety są występne i zdradzieckie...
Być kobietą, być kobietą - oszukiwać, dręczyć, zdradzać
nawet, gdyby komuś miało to przeszkadzać.

Mieć z pół kilo biżuterii, kapelusze takie duże
i od stałych wielbicieli wciąż dostawać listy, róże.
Na bankietach, wernisażach pokazywać się codziennie...
Być kobietą - ta tęsknota się niekiedy budzi we mnie.

Ekscentryczną być kobietą - przyjaciółki niech nie milkną,
czas niech płynie w rytmie walca, dzień niech jedną będzie chwilką.
Jakaś rola w głównym filmie, jakiś romans niebanalny...
Być kobietą w dobrym stylu, Boże, daj mi...

Gdzieś wyjeżdżać niespodzianie, coś porzucać bezpowrotnie,
łamać serca twardym panom, pewną siebie być okropnie...
Może muzą dla poetów, adresatką wielkich wzruszeń?
Być kobietą w każdym calu kiedyś przecież zostać muszę!

Być kobietą, być kobietą - marzę ciągle będąc dzieckiem,
być kobietą, bo kobiety są występne i zdradzieckie...
Być kobietą, być kobietą - oszukiwać, dręczyć, zdradzać
nawet, gdyby komuś miało to przeszkadzać.

Ach, kobietą być nareszcie, a najczęściej o tym marzę,
kiedy piorę ci koszule albo... naleśniki smażę...

Beata Kierepka & Patrycja Gawin

Demotywatory

Super Środek

Tak wyglądają marzenia młodych i ambitnych w naszym Państwie

Jeszcze nie zdążą niczego zaplanować i czegokolwiek się dorobić, a już z góry ich plany są skazane na porażkę

Rosja odebrała sygnał z asteroidy DA14

Zrozumieć memy

Super Środek