

ÓSEMKA

Fakty, opinie, refleksje

NR 3

VIII LO BIAŁYSTOK

październik 2016

Te oczy... cd.

5 najzdrowszych warzyw świata!

Siedmiu wspaniałych (2016)
recenzja

**Życie w czasach
Kazimierza Wielkiego,
czyli krótka lekcja historii**

Fit czy kit?

**BYLEJAKOŚĆ,
RYWALIZACJA DAMSKO-MĘSKA
I DWA SŁOWA O POKEMONACH**

CZY ŁATWO CIĘ ZDENERWOWAĆ?

Wywiad z Panią Wicedyrektor
Edytą Truszkowską

HOBBY

Żyj długo i bądź fit

**DIETETYCZNE
CIASTKA OWSIANE**

Stało się, kolejny rok szkolny ruszył! Musimy teraz na nowo przyzwyczajać się do wstawania o świcie, co z pewnością nie będzie proste po dwóch miesiącach słodkiego lenistwa. Mamy nadzieję, że po wakacjach wszyscy uczniowie VIII LO wrócili do szkoły cali, zdrowi, uśmiechnięci oraz zmotywowani do pracy nad swoją przyszłością. Liczymy na to, że nasze artykuły w jakimś, nawet najmniejszym, stopniu umiły wam czas między wypełnianiem obowiązków związanych z nauką do sprawdzianów i kartkówek. Kolejny rok w naszym liceum – kolejna szansa, by nauczyć się wielu rzeczy od nauczycieli, które przydadzą nam się na egzaminie maturalnym, a być może również w życiu codziennym. Gdyby jednak znaleźli się ochotnicy do zrobienia czegoś poza lekcjami, **SERDECZNIE ZAPRASZAMY** do grona „młodych dziennikarzy” – każdy z uczniów VIII LO może dorzucić do gazetki szkolnej swoje trzy grosze! Jest to świetna zabawa, która daje też poczucie, że robi się coś ponad, coś, co zwróci uwagę drugiego człowieka chociaż na jeden moment.

Uczniowie klasy IIe

Wywiad z Panią Wicedyrektorką Edytą Truszkowską

1. Czy cieszy się pani z 10-lecia pracy jako wicedyrektor?

Cieszę się, że pracuję w tej szkole i na tym stanowisku oraz że mam takich dobrych współpracowników i uczniów.

2. Jak zmieniła się szkoła w ciągu tych 23 lat, które Pani tu przepracowała?

Szkoła jako budynek zmieniła się bardzo. Został dobudowany łącznik, wykonano termoizolację, wymienione zostały okna, zrobiono ładną nową elewację, powstało piękne boisko. Czyli zmian tych jest bardzo dużo. Zmienił się również system nauczania, ponieważ kiedy zaczęłam pracować, liceum było czteroletnie, teraz jest trzyletnie.

3. Czy widzi Pani dużą różnicę między uczniami kiedyś i dziś?

Tak, ta różnica jest widoczna, dlatego, że coraz większa różnica wieku nas dzieli.

4. Czy nie ma pani problemu z przenoszeniem negatywnych emocji ze szkoły do domu i na odwrót?

Staram się tego nie robić, chociaż nie zawsze to się udaje.

5. Jak się czuje Pani w roli wicedyrektor?

Myszę, że całkiem nieźle.

6. Woli Pani czytać książki czy może oglądać filmy?

To zależy od sytuacji. Bardzo lubię czytać książki, ale też oglądać filmy, nie ma reguły.

7. Stosuje się Pani do zasad zdrowego żywienia, czy raczej nie zwraca Pani na to większej uwagi?

Jeżeli coś mi smakuje, to nie zwracam uwagi, czy jest to zdrowe, po prostu jem.

8. Lubi Pani uprawiać sporty?

Nie jestem fanką sportu, ale chętnie pływam, spaceruję.

9. Czy śledzi Pani ważne wydarzenia sportowe?

Niekoniecznie, chyba że są to ważne rozgrywki w piłkę nożną, w siatkówkę, czy też w koszykówkę i są to mecze reprezentacji Polski, wtedy oglądam je z przyjemnością.

10. Co sądzi Pani o makijażu młodych dziewczyn?

Jeżeli jest delikatny i podkreśla urodę dziewczyny, a nie szpeci, to czemu nie.

11. Czy lubi Pani podróżować, jeśli tak, to odwiedzenie jakiego kraju jest Pani marzeniem?

Bardzo chętnie podróżuję, a wiele miejsc w Polsce i na świecie chciałabym jeszcze zobaczyć.

12. Czy uważa Pani, że postępy w technologii są korzystne dla ludzi, a w szczególności młodzieży?

Myszę, że postępy w technologii są potrzebne i ważne.

13. Pamięta Pani jakieś zabawne sytuacje z życia szkoły, czy chciałaby Pani którąś nam opowiedzieć?

Niestety, ale nic zabawnego nie przyszło mi do głowy.

14. Czy w swoim życiu kieruje się Pani jakimś mottem?

Myszę, że zawsze trzeba być człowiekiem i postępować zgodnie ze swoim sumieniem, żeby nikt, z kim miałam do czynienia, później nie musiał się odwracać w drugą stronę, gdy będzie mnie widział.

15. Czy wierzy Pani w miłość od pierwszego wejrzenia?

To jest bardzo trudne pytanie. Jeśli mamy być z kimś na dobre i na złe, to myślę, że od pierwszego wejrzenia to nie jest jeszcze miłość, tylko zauroczenie. Warto się poznać i zobaczyć, czy jesteśmy w stanie ze sobą wytrzymać przez ileś tam lat. Myszę także, że jeżeli mówimy o miłości, o byciu ze sobą, to trzeba się sprawdzić. Co z tego, że on jest piękny i przystojny, a później okazuje się, że ma więcej wad niż zalet. Człowieka się nie zmienia, tylko czy z jego przyzwyczajeniami jesteśmy w stanie wytrzymać i żyć?



...każda rodzina ma swojego trupa w szafie, ale rodzina Vangerów miała całe cmentarzysko...



Czasami jedno zdanie wystarczy, żeby spointować całą książkę. Zdarza się i tak, że przeczytaliśmy coś tak dobrego (lub, o zgrozo, złego), że możemy o tym rozprawić godzinami, gubiąc się w tym, co możemy zdradzić, czego nie, co właściwie czujemy i jak to logicznie przedstawić. Z książką *Mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet* Stiega Larssona jest nieco inaczej. Tutaj albo mówimy bardzo dużo- albo nic.

Myślę, że jednym z największych błędów, jaki można popełnić przygotowując się do przeczytania książki Larssona, jest uważanie jej za kolejny kryminał, który zostanie raz przeczytany (lub nawet nie) i zapomniany będzie zbierał kurz na półce, na którą nigdy nie zaglądasz. Fakt, z tyłu okładki widnieje bardzo skromny opis fabuły, który może nie porwać czytelnika, ale co tak naprawdę kryje się między 633 stronami?

Mikael Blomkvist jest dziennikarzem, który spełnia się w swoim fachu wręcz wzorowo- nie boi się opinii publicznej i nie waha się, żeby głośno i dosadnie wygłosić swoje zdanie, co też zresztą czyni na łamach magazynu *Millenium*. Jednak nawet najlepszym zdarza się potknąć - tak jest i w przypadku naszego głównego bohatera. Ten jednak nie dostaje szansy złapania równowagi, a wręcz przeciwnie - życie chwytą go za kark i wrzuca w sam środek krwawej i mrocznej historii, która po prawie czterdziestu latach może doczekać się rozwiązania. Blomkvist jednak nie będzie działał sam, do pomocy dostaje Lisabeth Salander, intrygującą młodą dziewczynę, po której można spodziewać się wszystkiego.

Ludzie zawsze mają swoje tajemnice. Chodź tylko o to, żeby je odgadnąć.

Powieść Stiega Larssona ma wszystko, czego potrzebuje czytelnik, żeby bez reszty zatopić się w czytanej historii. Fabuła jest opracowana niemal do perfekcji, książka jest wręcz idealną pułapką - bez większych nadziei przeczucasz pierwsze stronicie, zanim się zorientujesz, jesteś uwieczony między kartkami i nie

czujesz najmniejszej ochoty, żeby powrócić do rzeczywistości.

Postacie są niezwykle złożone, poznajemy ich pobudki, myśli, emocje ze świadomością, że nie mamy jednak pełnego obrazu, nie dostaliśmy wszystkiego na tacy i wraz z mijającymi godzinami, przy słabym świetle lampki, zaczynamy rozumieć coraz więcej.

Z czystym sercem mogę powiedzieć, że *Mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet* to jeden z najlepszych kryminałów, z którymi miałam do czynienia i zachęcam każdego do sięgnięcia po tę książkę- nie zawiedziecie się!

Katarzyna Waleszczyk



Łatwo powiedzieć „spróbuj wszystkiego”. Ale czy nie da się prościej znaleźć hobby? Z pozoru może to wydawać trudnym zajęciem, lecz gdy podejdziesz się do tego z innej strony, poszukiwania okazują się o wiele łatwiejsze.

Najprostszym i najszybszym sposobem jest rozmowa ze znajomymi. Wielu twoich kolegów może mieć dużo zainteresowań oraz doświadczeń związanych z dziedzinami pozaszkolnej rozrywki. Mogą ci przekazać różne informacje o pozytywach i negatywach oraz gdzie najlepiej się zapisać na dane zajęcia.

Jednym z bardzo skutecznych sposobów jest szukanie hobby wśród swoich zainteresowań. Lubisz jeść? Zaczynaj gotować! Lubisz sztukę, bądź fotografię? Zaczynaj malować lub robić zdjęcia! To bardzo proste. Kolejnym sposobem jest szukanie darmowych lub tanich zajęć dodatkowych pozaszkolnych. Często można znaleźć ciekawe kursy, których nie spotyka się na co dzień, takie jak np. lepienie z gliny. Ostatnim sposobem jest pomoc osób na forach internetowych. Ludzie

mogą podzielić się swoimi doświadczeniami, mogą mieć również wiele ciekawych pomysłów.

Hobby jest bardzo ważne w życiu każdego z nas. To nasze prywatne paliwo, które napędza nas oraz daje dużo szczęścia. Przyczynia się to do dobrego samopoczucia oraz może nam pomóc w ocenach szkolnych. Często hobby może połączyć się z przyszłą pracą. Mam nadzieję, że teraz odnalezienie naszych pasji będzie łatwiejsze.

Laura Androsiuk



Fit czy kit?

Przeglądasz jeden ze swoich portali społecznościowych i co widzisz? Czy to aby nie kolejne zdjęcie kogoś z ręką większą od głowy? W rzeczy samej, to kolejna fotka z wyprężonym i naprężonym ciałem, a takich zdjęć jest coraz więcej. Wśród młodzieży nie ma teraz żadnej oryginalności. Wszyscy jak jeden mąż stoją w kolejce po karnet na siłownię. Nie byłoby w tym nic złego, przecież sport to zdrowie, ale jedna rzecz nie daje spokoju: obwód mięśni większy od głowy zaczyna jawić się jako norma i – o zgrozo – współczesne piękno. Dosłownie! Co z tego, że miliony wyglądają jak młodzi bogowie, jeśli tuż powyżej linii masy mięśniowej ramion, we wnętrzu głów, nie ma do zaoferowania nic wartościowego?

Zatrzymajmy się na chwilę przy grupie męskich osobników jedzących na przerwie aromatyczne wyroby z kurczaka, ryżu i warzyw oraz spróbujmy przeanalizować, co tam usłyszymy. Praktycznie nic poza rozprawą na temat białka, kreatyny, siłowni, sztang, masy itd. Rozumiem, że nie każdy musi być geniuszem, bo przecież nie o to chodzi, ale takie tematy bywają „wałkowane” cały czas - niczym wypełniacze braków intelektualnych w innych

kwestiach. A zapytać nieraz takiego „sałatkowicza” o sprawę, dajmy na to, ważniejszą - co usłyszymy? Coś w stylu grymaśnego jęku niewiedzy. Co więcej, takich odgłosów nie usłyszymy, gdy przyjdzie pora na mówienie o sobie samym i o swoim jakże pięknym ciele.

Super, że jesteś „fit”, doprawdy cieszy mnie to, że niedługo nie zmieścisz się w drzwiach, ale dlaczego codziennie zalewasz tym wszystkie swoje społecznościówki?! Następuje chyba jakiś proces uniwersalnej narcyzacji, bo wchodząc na pierwszy z brzegu profil jednej z takich osób, znajdziemy wszędzie tego samego pana (no, ewentualnie w towarzystwie jego rówieśników), w takiej samej pozycji, takim samym otoczeniu i takim samym pięknym dresie. Jest nagie ciało, napięty biceps, groźna mina i masa pozytywnych komentarzy, głównie od ludzi podobnego pokroju. Bo tylko tacy sami „sałatkowicze” są tutaj w stanie dostrzec jakiegokolwiek piękno. Nieważne jest już to, że wygląd co poniektórych można przyrównać do świeżo wypieczonej bułki, takiej napuchniętej, pełnej. Tylko dlaczego wszyscy zatracają się w procesie „zbułczania” i zamiast chociaż trochę reprezentować sobą coś więcej niż tylko bycie „fit”, stają się „fit” aż z nadmiarem i liczy się tylko to, kto jest w stanie ile unieść? Kiedy narodziła się w tych ludziach idea wykreowanego piękna, które pięknem nie jest?

Tak, w tym momencie można sobie rozpaczliwie zadawać pytanie: „Gdzie popełniono błąd?”. Na próżno zapewne doszukiwać się go na płaszczyźnie zdrowotnej, gdyż jak najbardziej cieszy ilość osób, które postanawiają ruszyć tyłki z dwudziestopiętrowieckiego nicnierobienia i zadbać o siebie w niegorszącym nikogo zakresie. Zasmuca jedynie to, że niektórzy bardziej niż o swoją głowę, zaczynają dbać właśnie o swoje ciało.

Michał Bartoszewicz



Życie w czasach Kazimierza Wielkiego, czyli krótka lekcja historii

Kazimierz Wielki żył w latach 1310-1370, był to więc wiek XIV, a tym samym epoka zwana dzisiaj (późnym) średniowieczem.

Wojna, głód i zaraza

Pierwsze lata XIV wieku upływały pod znakiem klęsk głodu, których największe nasilenie przypadło na czas 1315–17 r. (tzw. Wielki Głód). Jedną z jego przyczyn były zmiany klimatyczne oraz liczne klęski żywiołowe. Po klęskach głodu, w 1347 roku wybuchła epidemia czarnej śmierci, choroby, która w ciągu trzech kolejnych lat rozprzestrzeniła się w całej Europie. Przez minione sto lat wśród historyków panowała zgoda, że czarna śmierć była rodzajem dżumy, co zaczęło być kwestionowane w ostatnich latach. W 2010 opublikowano jednak wyniki badań DNA ofiar zarazy potwierdzające, że przyczyną czarnej śmierci była bakteria *Yersinia pestis* (zwana też pałeczką dżumy). W wyniku zarazy w Europie zmarło prawdopodobnie około 35 milionów ludzi, około jedna trzecia ówczesnej populacji. Szczególnie wysoka śmiertelność wystąpiła w zatłoczonych miastach. Trauma spowodowana tymi wydarzeniami spowodowała wzrost pobożności w Europie, która przejawiała się w powstawaniu nowych organizacji charytatywnych, czy też samoumartwianiu się biczowników. O wywołanie zarazy byli obwiniani również Żydzi, co wywołało falę pogromów. Sytuacja pozostawała niestabilna przez resztę XIV wieku w związku z nawrotami epidemii, na mniejszą skalę nawiedzała ona Europę do końca średniowiecza.

Kultura

Głównym poglądem średniowiecza, który wyznaczał uniwersalizm, był teocentryzm, według którego Bóg znajduje się w centrum zainteresowania człowieka, w centrum życia doczesnego, w centrum sztuki i literatury. Teocentryzm zwracał uwagę, że liczą się tylko sprawy związane z życiem wiecznym, nie jest istotne, jak egzystujemy na ziemi, ponieważ najważniejsze było to, aby człowiek osiągnął życie wieczne. Za metodę uzyskania tego celu uważano umartwianie się. Kultura średniowiecza wypracowała wzór, według którego człowiek powinien postępować - wzór ascety.

W kulturze średniowiecznej Europy uniwersalnym językiem była łacina, to właśnie w niej powstał szereg dzieł literackich. Były one anonimowe. Wynikało to z przekonania, że wszystko powinno robić się na chwałę Boga, a nie po to, by osiągnąć sławę. Dzięki duchownym doszło do rozwoju kultury. Dlatego więc głównymi ośrodkami życia umysłowego stawały się klasztory. Na szeroka skalę prowadzona była działalność franciszkanów, cystersów oraz dominikanów. Zasługuje na uwagę również fakt, że do klasztorów oddawani byli przeważnie chłopcy zaraz po urodzeniu lub ukończywszy wiek dziecięcy. Ojcowie klasztorni potrafiliby przez wiele lat, a czasem nawet przez całe życie, zajmować się np. przepisywaniem ksiąg.



Moda

Wbrew powszechnym opiniom średniowieczna damska moda skutecznie opierała się wściekłym atakom prawodawców i teologów. Mimo surowych zakazów mężczyźni mieli naprawdę co podziwiać. Już pod koniec wczesnego średniowiecza strój stawał się bardziej dopasowany do figury. Kobieta idealna to ta o wysmukłej sylwetce, białej skórze i takich włosach. Aby nadażyć za modą, musiała nosić buty z długimi szpicami. Zgrzebna spodnia koszula, czyli giezło, coraz ściślej przylegała do ciała - koszulę ściągano i związywano. Tak powstał gorset, który swoją ostateczną formę uzyskał w XV-w. we Francji. Skromny len coraz częściej zastępował jedwab. Pojawiły się też śmiałe dekolty. Te z dam, które chciały być najbardziej trendy, rozpruwały sobie suknie od pachy aż do bioder. *Jagoda Stopezyk*

Sen, kolejny piękny sen. Ta sama kwitnąca jabłoni i kwieciste łąki. Znowu on. Jego silne ramiona trzymające mnie w objęciach. Szare oczy wpatrujące się w moje. I to uczucie, jakby świat nie istniał- tylko ja i nieznajomy. Czysta beztroska i ukojenie zdające się trwać wieczność. Jednak to tylko złudzenie.

Ból przychodził stopniowo. Czulałam jak guz rósł do wielkości dużego ziemniaka. Rzeczywistość wracała. Próbowałam otworzyć oczy, lecz dalej widziałam tylko ciemność. Bałam się. Pamiętałam tylko urywki z tego, co się stało. Po przeczytaniu sporej liczby kryminałów spodziewałam się najgorszego. Czarne scenariusze przewijały się w mojej głowie jak rwąca rzeka. Byłam skupiona na sobie i swoich myślach. Nagle usłyszałam lekki szmer. Ktoś się poruszył-pomyślałam. Wstrzymałam oddech i nasłuchiwałam.

- Halo, czy ktoś tu jest? - zapytałam po chwili.

- Lea, to ty? - odpowiedziała mi ciemność - Nic ci nie jest? Tak się martwiłem...

- Jeśli nie licząc ogromnego siniaka gabarytu piłki do baseballa, to czuję się naprawdę dobrze. Wiesz co się stało? Gdzie jesteśmy? I dlaczego jest tak ciemno?

- Nie pamiętam za wiele. W jednej chwili jesteśmy w parku, trzymam cię za rękę i prowadzę w bezpieczne miejsce, a w drugiej dostaję czymś naprawdę twardym w głowę i tracę przytomność. To wszystko mi się nie podoba. Próbowałam wstać, jednak ktoś związał mi nogi i ręce sznurem. Może ty spróbujesz, o ile nie jesteś w podobnej sytuacji?

Poruszyłam nogą lekko już skostniałą od zimnej, betonowej podłogi. Próbowałam wstać, jednak okropny ból w skroni umożliwił mi jedynie pozycję siedzącą i oparcie się o ścianę, która była pełna kurzu i pajęczyn. Podejrzywałam, że znajdujemy się w jakiejś piwnicy, wskazywały na to odór stęchlizny i mysich odchodów.

- Dobrą wiadomością jest to, że nie jestem związana - powiedziałam.

- A tą złą?

- Nie dam rady wstać.

- Okay, zaraz coś wymyślimy. Może spróbujesz wybać coś rękoma i znajdziesz jakieś ostrze, dzięki czemu mógłbym przeciąć sznur?

Te zadania nie należały do łatwych. Z każdym kolejnym ruchem czulałam się coraz bardziej zmęczona. Poszukiwania nie przynosiły żadnego skutku. Wtedy przypomniałam sobie o szczyrku, który miałam schowany w wewnętrznej stronie kurtki. Cioćcia Amy wiedziała, co robi, gdy podarowała mi go tuż po pierwszym dniu szkoły.

- Mam nadzieję, że nie będziesz musiała go użyć, jednak lepiej, żebyś go miała. Ta dzielnica nigdy nie należała do najbezpieczniejszych, a ja nie zawsze mogę cię chronić, moja mała urwisko - powiedziała ciocia targając mnie za włosy.
- Już nie taka mała, ale dzięki.

Błogosławiąc cicię w duchu, jak najszybciej zaczęłam przeszukiwać kieszenie.

Te oczy, cz. 3



- Lea, znalazłaś coś? Powoli zaczyna mi doskwierać brak wody i jedzenia - usłyszałam od nieznanego
 - Mam szczyryk. Jednak nic nie widzę w tych ciemnościach. Wiem teraz, jak muszą czuć się niewidomi. Coś strasznego. Może spróbuję rzucić go w stronę twojego głosu, bo to jedynie jest moją wskazówką?
 - Tylko staraj się nie trafić w moją głowę, bo więcej ciosów nie zniosę.
 - Przygotuj się - powiedziałam i cisnąłam szczyrykiem w przeciwną stronę, gdzie, jak podejrzewałam, był mój wymarzony chłopak.
 - Mam go. Czekał, zaraz poszukam włącznika i nas uwolnię.
- Usłyszałam przecinanie sznura. Szarooki wstał i zaczął się poruszać. Słyszałam jego ciężkie kroki stąpające po betonowej posadzce. I nagle mnie oślepiło. Moje oczy przyzwyczajone do całkowitej ciemności, nie mogły poradzić sobie z tak ostrym światłem. Po dłuższej chwili spróbowałam je otworzyć, a to, co zobaczyłam, zmroziło mi krew w żyłach... cdn.

Emilia Kozłowska

Humor z zeszytu:

- Edyp znaczy obce stopy, ponieważ znaleziono go z pogryzionymi stopami.
- Imię Edyp jest od tego, że miał „zszyte” pięty jako niemowlę.
- Edypa znaleziono z przetartymi, gołymi stopami. Słowo Edyp jest tego określeniem.
- Bohaterowi tak nadano na imię (Edypowi), bo miał nogi związane, aby nie uciekł z pustyni i był skazany na pewną śmierć.
- Nadano mu imię Edyp, ponieważ gdy go znaleźli, miał „połamane” nogi w kostkach.
- Terezjasz nic nie chce mówić, staje się przerażony i obrzydzony.
- Bryła sztywna to takie ciało, w którym wszystkie punkty są sztywne.
- Czasami napisy na tablicy są niewidoczne, bo w sali jest za dużo światła.
- Klamka metalowa w tej samej temperaturze wydaje się zimniejsza od drewnianej, ponieważ w metalu elektrony latają w kółko, a w drewnie stoją w miejscu.

opracowała Paulina Babicka

1. Twój chłopak/dziewczyna spóźnia się na randkę pięć minut. Co Ty na to?

- Wyciągam telefon i dzwonię z pretensjami.
- Kiedy minie kolejne pięć minut, wysyłam ponaglącego SMS-a.
- Spokojnie czekam, aż przyjdzie.

2. Ktoś zajął Twoje miejsce w klasie. Co robisz?

- Wydzieram się na tę osobę i przeganiam z mojego miejsca.
- Spokojnie zwracam tej osobie uwagę.
- Luz, usiądę na innym miejscu...

3. W sklepie jest jak zwykle duża kolejka do kasy, a Ty chcesz kupić tylko 3 rzeczy...

- Staję w kolejce i głośno narzekam, że jest tak mało kas.
- Szkoda mi zmarnowanego czasu, ale nic nie mogę zrobić.
- Staję do kasy i nucę sobie fajną piosenkę, żeby było miło.

4. Udało Ci się podejrzeć, gdzie rodzice schowali prezent na Twoje urodziny...

- Przy pierwszej lepszej okazji sprawdzam, co dostanę.
- Kusi mnie, żeby sprawdzić, ale lubię niespodzianki.
- Wytrzymam jakoś te kilka dni do urodzin...

5. Długa przerwa będzie za pięć minut...

- Wiercę się na krześle i odliczam sekundy.
- Strasznie mi się dłuży te ostatnie minuty lekcji...
- O, jak fajnie! Będzie można w spokoju pogadać.

Czy łatwo Cię zdenerwować?



A BARDZO ŁATWO! Masz mnóstwo energii, ale mało cierpliwości. Byle głupota potrafi Cię wyprowadzić z równowagi Spróbuj czasem wziąć głęboki oddech i nie daj się sprowokować. Życie od razu stanie się przyjemniejsze.

B CZASAMI. Kiedy ktoś sobie u Ciebie nagrabi, potrafisz się zdenerwować. Jednak na co dzień starasz się opanować nerwy i nie pozwalasz, żeby drobne przeszkody popsuyły Ci humor.

C NIE. Masz nerwy ze stali i jesteś największym luzakiem w swojej grupie. W prawie każdej sytuacji zachowujesz spokój Zawsze starasz skupiać się na pozytywnych stronach życia.

Paulina Babicka

Siedmiu wspaniałych (2016)



Niedawno na ekrany kin wszedł remake słynnego hitu z 1960 r. czyli *Siedmiu wspaniałych* w reżyserii Antoine'a Fuqua. W obsadzie można znaleźć największe gwiazdy Hollywood, między innymi Denzela Washingtona, Ethana Hawke'a i Halley Bennetta.

Historia rozpoczyna się od przedstawienia małego miasteczka, które jest terroryzowane przez bandę kapitalistycznych złoczyńców. Kobieta, której męża zastrzelił szef bandy, szuka pomocy u pracownika sądowego (w tej roli Denzel Washington). Gromadzi więc on tytułowych siedmiu wspaniałych, by razem przeciwstawić się opryszkom, którzy czyhają na życie mieszkańców miasteczka.

W filmie spotkamy się z różnymi kulturami, ponieważ wśród „wspaniałych” możemy spotkać czarnoskórego, Azjatę, Indianina, Meksykanina i białych. Dodatkowo, każdy z nich pochodzi z różnych warstw społecznych. Mamy do czynienia m.in z łowcą głów, hazardzistą, kryminalistą, tropicielem, żołnierzem wojny secesyjnej, indiańskim wojownikiem czy zabójcą. To powoduje, że grupa „siedmiu” wydaje mi się przerysowana, niespójna i mało wiarygodna. Mimo wszystko, produkcja pełna jest spektakularnych scen walki oraz męskiego humoru. Wisienką na torcie jest finałowa scena strzelaniny w centrum miasta, która oszałamia wybuchami i ciekawymi solowymi popisami każdego z siedmiu bohaterów. Wbrew mało realistycznym postaciom, film ogląda się z przyjemnością i zaciekawieniem.

Michalina Kuryłowicz

BYLEJAKOŚĆ, RYWALIZACJA DAMSKO-MĘSKA I DWA SŁOWA O POKEMONACH

A w numerze: specjalny dodatek GRATIS!



Pamiętkowe wizytówki naszych medalistów!

Igrzyska minęły, pozostały tylko wspomnienia po światowej gorączce złota trwającej przeszło 2 tygodnie. Niestety, Polacy góry złota z Brazylii nie przywieźli. W Rio zdobyliśmy tylko... 2 złotka, czyli tyle, co Kazachstan czy Korea Północna. Chyba że nasze ambicje sięgają rywalizacji z tymi „potęgami”.

O DESCE, WSPINACZCE, POKEMONACH I INNYCH DZIWOŁAGACH

I nie ma co mówić o tym, jaki to my mamy sukces, o tym, że przebiliśmy barierę 10 medali, bo to mnie po prostu śmieszy. My nie mamy żadnego, ale to żadnego sukcesu jako kraj, jako miejsce, które powinno gwarantować młodym sportowcom sukcesy. Wyniki ma Anita Włodarczyk (trenująca za sprawą naszych polityków-złodziei na przedpotopowym stadionie, którego piękno jest porównywalne z urokami miasta Sosnowca) i nasze wioślarki, które w Rio zachwyciły wspaniałymi występami, a mogło być jeszcze lepiej. I gdyby chcieć porównać ich warunki do treningów zawodników z Niemiec czy Wielkiej Brytanii, byłoby to równie głupie jak porównanie Mercedesa do Fiata Cinquecento. A Polki w Rio zdobyły w sportach wodnych (dodając do pakietu kajakerstwo) aż 4 medale. Tych w ogólnym rozrachunku mogłoby być więcej, gdyby funkcjonowała w Polsce **NORMALNOŚĆ** i sprawiedliwe dzielenie pieniędzy pomiędzy poszczególne, dające nadzieje na sukcesy, sporty. Bo gdzie się nie ruszysz, tam chcą kasy. A to żona od męża, a to córka od ojca. Podobnie jest ze sportem. I taekwondziści pragną być w światowej czołówce, i szachiści, i piłkarze plażowi. Łowcy pokemonów wkrótce pewnie też, bowiem światowy sport zmierza do komercjalizacji i przez to już za 4 lata w Tokio zobaczymy wspinaczkę górską, czy deskorolkę. A od tego już prosta droga do gier komputerowych, o zgrozo, nazywanych sportem, czy właśnie łapania potworów z Japonii, które znajdują się często np. pod kołami samochodu.

O BYLEJAKOŚCI POLSKIEGO SPORTU I NADZIEJACH NA LEPSZE JUTRO

Pieniądze trzeba przeznaczyć na dyscypliny popularne, efektywne i dające nadzieje. Trzeba między te dziedziny sprawiedliwie podzielić fundusze. Dzielenie, a nie koncerty Madonny mogą nam zapewnić progresję! Znakomitym wzorcem może być Wielka Brytania, która jeszcze w 1996 r. w Atlancie zdobyła tylko jeden złoty krążek, a łącznie było ich 15. Zajęła w klasyfikacji medalowej... 36 miejsce. I Brytyjczycy odrobili lekcję. Premier wprowadził w życie program dzielenia pieniędzy między sporty docelowe, te, które w Wielkiej Brytanii są tak samo naturalne jak u nas lekkoatletyka, czy siatkówka. I efekty było widać już w Pekinie. W Londynie było jeszcze lepiej, a w tegorocznych igrzyskach Brytyjczycy zajęli ze swoimi 67 medalami 2 miejsce, tylko za USA. I zachowując wszelkie proporcje, my musimy podążać tą drogą. No chyba że już na zawsze chcemy zostać w czarnej dziurze i cieszyć się z 11, a rozpaczając z powodu 9 medali.

O NIEPOWODZENIACH, PECHU I MŁODYCH GNIEWNYCH

Medali mogło być więcej. Brak niektórych to efekt tragicznych przygotowań reprezentacji. Przykładem tego są polscy pływacy, Radosław Kawęcki, Konrad Czerniak czy Jan Szymański, wielokrotni medaliści Mistrzostw Świata czy Europy, którzy w Brazylii zawiedli na całej linii nie awansując nawet do półfinałów. Z tego towarzystwa wybił się tylko Czerniak, któremu całkiem niewiele zabrakło, by płynął w finale swojej konkurencji, choć przecież marzył o medalu, a na ten szans nie miał przy piekielnie mocnej rywalizacji. Myślę, że gdyby do zawodów w Rio stanęła z nimi żaba, to nie byłaby bez szans. A przecież żaba to na pewno ekspert w pływaniu „żabką”.

Siatka: Jeśli chodzi o sporty drużynowe, nasi siatkarze w fazie grupowej spisywali się znakomicie. Przegrali tylko raz, z obrońcami tytułu Rosjanami, lecz znowu powstrzymały nas marzenia o strefie medalowej. Tak jak w 2004, 2008, 2012, tak i w 2016 r. rywalizację olimpijską zakończyliśmy na ćwierćfinale. Trafił na jedną chyba ekipę, która nam, mówiąc kolokwialnie, nie leży i przegraliśmy z nimi dość gładko. Pytanie, co zawiódło. Na pewno nie ci kapitalni faceci, którzy o awans na igrzyska bili się przez długie miesiące. Wydarli go i do medalu nie było wcale tak daleko. Może byłoby inaczej, gdyby z kadry nie zrezygnowali kapitalni mistrzowie świata - Mariusz Wlazły, Michał Winiarski, Krzysztof Ignaczak czy Paweł Zagumny. A co po igrzyskach stanie się z polską siatką? Najprawdopodobniej posadę trenera straci Stephan Antiga. Czy słusznie? Można polemizować. Czas pokaże. Za rok Mistrzostwa Europy, a za dwa będziemy musieli sprostać obronie tytułu mistrzów świata na turnieju we Włoszech i Bułgarii.



Ręczna: Nasi piłkarze ręczni po nieudanych Mistrzostwach Europy mieli się zrehabilitować. I zaczęło się najgorzej, jak mogło. Do końca fazy grupowej Polacy drżeli o awans do ćwierćfinału, a przecież mieli rozdawać karty. Wszystko zmieniło się w chyba najlepszym meczu naszych gladiatorów od lat. W ćwierćfinale z Chorwacją teoretycznie nie mieliśmy szans. Zagraliśmy jednak jak profesory i wysłaliśmy ekipę z Bałkanów do domu. I w wielu polskich domach naruszono wtedy ciszę nocną. Kulminacją emocji przydarzyła się w półfinale z Danią. Stawka- niebotyczna, finał olimpijski. Strzeliliśmy gola z nieprawdopodobnej pozycji w ostatnich sekundach regulaminowego czasu gry i doprowadziliśmy do dogrywki. Ten rzut Michała Daszka zaprzeczal prawom fizyki. Niestety, w dogrywce czegoś zabrakło i Polacy musieli zadowolić się walką o brąz. Jak tu jednak zadowalać się meczem o 3 miejsce, gdy finał olimpijski, spełnienie marzeń małych chłopców, których przed laty rodzice prowadzili na hale, był tak blisko. W meczu o brąz Polakom starczyło sił na kilkanaście minut. Później ton narzucili młodzi Niemcy, mistrzowie Europy. Tak więc Polacy wrócili z Rio bez medalu, co jest bardzo rozczarowujące i niesprawiedliwe, bo były to najprawdopodobniej ostatnie Igrzyska wielu naszych gwiazd - Sławka Szmała, Michała Jureckiego, Bartka Jureckiego czy Karola Bieleckiego. Oni budowali potęgę polskiego szczyptorniaka od 2007 roku, od pamiętnego srebrnego dla nas mundialu. To oni byli winni wielu zawałom serca w polskich domach. I ten medal miał być ukoronowaniem ich wielkich sportowych karier. Niestety, sport jest bezlitosny. Nadzieja w tym, że polskie kluby są w światowej czołówce, a ręczna w Polsce jest bardzo popularna. Być może za parę lat młodzi gniewni nawiążą do sukcesów starszych kolegów, swoich sportowych idoli.



Lekka: Lekkoatletyka, królowa sportów, dała nam w Rio 3 medale. Można to jednak traktować jako rozczarowanie. Anita Włodarczyk czy Piotr Małachowski absolutnie spełnili pokładane w nich oczekiwania. Wojciech Nowicki pozytywnie zaskoczył, jednak jest kilku świetnych lekkoatletów, którzy skończyli IO bez medalu. Pawła Fajdka, lidera światowych list, dwukrotnego mistrza świata zżarł stres. Sam był załamany, czemu dziwić się nie można. Przecież bardzo podobnie zakończyły się jego zmagania przed czterema laty w Londynie, gdzie spalił wszystkie trzy próby w konkursie. Pewnie dziś, gdy idzie spać, w głowie ma myśl, czemu w Rio się nie powiodło. Ale takie życie sportowca. Porażki budują jeszcze bardziej i z pewnością dla Pawła kluczowy start to 2020 r. i igrzyska w Tokio. Tam będzie mógł zrobić to, co się w Rio i Londynie nie udało. Bez medalu z Rio wyjechał także Adam Kszczot. Był wśród faworytów, nawet do złota. To on miał powstrzymać legendarnego Davida Lekutę Rudiszę. Zabrakło szczęścia. Pół paznokcia dzieliło bowiem Polaka od finału. Pobiegł dobrze, szybko jak na tę fazę rywalizacji, ale zajął 9 miejsce, pierwsze, które nie daje awansu do finału. Osobny rozdział to młode nadzieje. Sprinterka z Żor, Ewa Swoboda, o której na całym świecie mówi się od roku jako o wielkim talencie, nie zawiódła. Zrobiła wszystko, co musiała. Awansowała do półfinału. Cel to od samego początku Tokio, gdzie Polka ma bić się o medale. Z pewnością jest jedną z najbarwniejszych i najsympatyczniejszych postaci w polskiej ekipie. Maria Andrejczyk z Suwałk, nowa rekordzistka Polski w rzucie oszczepem, zaskoczyła wszystkich. Prawdę mówiąc, przed Igrzyskami nie do końca wiedziałem, kto to jest, ale od pierwszego wejrzenia wiadomo, że Maja, jak nazywają ją przyjaciele, jest urodzoną mistrzynią. Pobiła w eliminacjach rekord Polski. W finale zabrakło jej 2 cm do medalu. W ostatnim rzucie wyprzedziła ją jej idolka, słynna Czeszka Barbora Spotakowa, a Maja powiedziała, że od dziś nie jest to już jej idolka, a rywalka i że na kolejnych zawodach spróbuje jej dokończyć. No proszę państwa. Z takim nastawieniem...

Za kilka lat możemy mieć drugą Anitę Włodarczyk. Znakomicie spisała się także Joasia Jóźwik. Nasza biegaczka na 800 metrów była druga wśród kobiet, jednak zajęła 5 miejsce. Rywalizowała bowiem... z mężczyznami.

Żagle, ciężary i inne niewypały: Inaczej niż w Londynie, kończymy igrzyska bez medalu w żeglarskiej. Piotr Myszkowski był bardzo blisko, zajął 4 miejsce, znieuwzględnione przez sportowców. Brak też sukcesów w judo, pływaniu, o czym już pisałem, czy w boksie. Pierwszy raz od wielu lat nie mamy także ani jednego krążka w podnoszeniu ciężarów. Żaden z Polaków nawet się do tego nie zbliżył. Może byłoby inaczej, gdyby wystartowali bracia Zielińscy, o których więcej poniżej. Może gdyby nie życiowa tragedia Bartka Bąka, medalisty z Londynu, który do końca życia będzie przeżywał śmierć córki przy porodzie. Ale co do Zielińskich. Zostali oni zdyskwalifikowani i oskarżeni o doping. Są ich oskarżyciele, są też obrońcy. A jak było, czy byli czysti? Przekonamy się pewnie za jakiś czas. Sprawa jest jednak dość skomplikowana i złożona, więc zapraszam do lektury moich rozważań nt. braci Zielińskich.

O AFERZE DOPINGOWEJ

W Rio rozegrała się także dość duża afera z udziałem polskich ciężarów. Najpierw pozytywny wynik dały próbki Tomasza Zielińskiego, potem jego brata, mistrza olimpijskiego z Londynu, Adriana. Na pierwszy rzut oka obaj są winni. U obu Panów wykryto bardzo popularny wśród ciężarów nandrolon, czyli steroid anaboliczny, wzmacniający masę mięśniową. To środek, który poprawia metabolizm, przyspiesza syntezę białek, zwiększa rozrost kości, pobudza łaknienie i zatrzymuje wodę w organizmie. Dzięki temu ostatniemu sportowcy nie narzekają po przeciążeniach na bóle stawów. Nandrolon ma bardzo długą listę skutków ubocznych. Jednym z nich jest duży trądzik. Ten pojawił się u obu braci właśnie w przeciągu ostatnich miesięcy. Z drugiej strony argumenty wyrzuconych z Rio ciężarów są co najmniej przekonujące. Bo czy sportowiec, który ciężko pracuje (czego absolutnie Zielińskim odmówić nie można) i osiąga sukcesy, występując na pomostach całego świata już ponad 10 lat, wzięłby tuż przed najważniejszą imprezą 4-lecia środek utrzymujący się w organizmie przez półtora roku? Tym bardziej postawmy pytanie czy Adrian, mistrz olimpijski, który wie, że i tak jest wielki, że i tak życiowy sukces już osiągnął i że kombinowanie może mu tylko zaszkodzić, wzięłby to świństwo? Cytując młodszego z braci musiałby być skończonym idiotą. Za Zielińskimi przemawia także awaria w polskim laboratorium antydopingowym. Być może próbki zostały podmienione. Być może nastąpił błąd, pomyłka, być może, jak mówi Adrian, to była jakaś odżywka. Sędzią w ich sprawie nie jestem. Ta jest bardzo skomplikowana i wcale niejednoznaczna. I tak bracia Zielińscy odwołują się do sądu, na początku września w ich sprawie zostało wszczęte postępowanie dyscyplinarne, a prezes Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów, mistrz olimpijski z Pekinu, mówi o wstydzie i podaje się do dymisji. I jak ta sprawa się zakończy, dowiemy się zapewne za jakiś czas. Jeśli bracia Zielińscy okażą się niewinni, wszyscy, którzy już ich skreślili (także ja) powinni po prostu przeprosić, a osoby odpowiedzialne za tę aferę, ponieść surowe konsekwencje. Ale nawet jeśli Zielińscy wygrają sprawę i okażą się czysti, to najważniejsza impreza już za nimi i nie wróci. Za 4 lata igrzyska w Tokio. Bracia spod Bydgoszczy walczą nie tylko o możliwość startów na najważniejszych imprezach. Oni walczą o dobre imię. A czy okażą się winni? Odpowiedź z czasem powinniśmy poznać.



CASTER SEMENYA I „KOLEŻANKI”... ?- ZBYT SZYBKIE JAK NA KOBIETY

Jak już wspominałem tak blisko, a także tak daleko medalu była nasza 800-metrowka, Joasia Jóźwik, która zajęła 5 miejsce, bijąc w finałowym biegu rekord życiowy. Nie miała jednak szans na wygraną, tak jak żadna z jej 5 koleżanek w finale. Od początku było wiadomo, że medale są zarezerwowane dla 3 czarnoskórych biegaczek, które mają bardzo podwyższony poziom testosteronu i... nie do końca wiadomo, czy są kobietami. Wzorcowym przykładem jest biegaczka z RPA. O Caster Semenya było głośno już w 2009 r., kiedy została Mistrzynią Świata w Berlinie budziła wielkie kontrowersje. Wykryto u niej bowiem niezwykle wysoki poziom testosteronu. Bardzo podobnie jest z zawodniczkami, które uzupełniły w Rio podium. Pytanie czy poziom tolerancji nie poszedł za daleko. Bo nie mówię tu o światopoglądzie i poglądach na temat osób transpłciowych. Mówię tu o wielkiej niesprawiedliwości, bo dopuszczając takie zawodniczki jak Semenya, nie wymagając od nich kuracji i pozbycia się z organizmu nadmiernego testosteronu, przekreślamy marzenia takich dziewczyn jak Joasia. Caster wygrała w tym roku Mistrzostwo RPA na 3 różnych dystansach- 400 m, 800 m i 1500 m w ciągu... 4 godzin. I nawet się przy tym nie zmęczyła. Tym bardziej jej wynik dziwi, że był moment, gdy władze IAAF zdecydowały, że musi przejść kurację hormonalną i nagle jej notowania spadły...



LUDZIE Z ŻELAZA

RAFAŁ WILK: KOLARSTWO. W 2006 r. doznał strasznego wypadku na torze żużlowym. Stracił w nim czucie w nogach. Mimo to się nie poddał.

NATALIA PARTYKA: TENIS STOŁOWY. Nasza słynna tenisistka. Mimo to, że ma do dyspozycji tylko lewą rękę startuje i rywalizuje jak równy z równym z pełnosprawnymi sportowcami.

EWA DURSKA: PCHNIĘCIE KULĄ. Trzykrotna mistrzyni paraolimpijska. W finale tej konkurencji dla osób niepełnosprawnych intelektualnie pobiła rekord świata.

BARBARA NIEWIEDZIAŁ: 1500 m. dla niepełnosprawnych intelektualnie. Jak sama mówi, wywalczyła ten medal dla swoich córek dosłownie rzutem na taśmę.

MACIEJ SOCHAL: RZUT MACZUGĄ OSÓB Z PORAZENIEM MÓZGOWYM. Gdy miał 13 lat wykryto u niego guza mózgu. Podczas operacji doznał porażenia czterokończynowego wiotkiego. Poszedł na siłownię, co było fenomenalną decyzją.

MACIEJ LEPIATO: SKOK WZWYŻ OSÓB Z WADĄ JEDNEJ Z NÓG. Jedną z nich ma krótszą o 5 cm, a także praktycznie unieruchomiony staw skokowy.

IWONA PODKOŚCIELNA: KOLARSTWO WYŚCIG W TANDEMACH DLA OSÓB NIEWIDOMYCH. Nic nie wskazywało, że może im się udać, ale mają to, co najcenniejsze w sporcie, złoto.

JAKUB TOKARZ: KAJAKARSTWO. Kajakarz, który miał być judoką. Jego wspaniale zapowiadająca się karierę przerwał bandyta, który wbił mu nóż w plecy. Po latach Polak zaczął drugą, którą ukoronował złotem paraolimpijskim. Jeździ także... taksówką.

KATARZYNA MARSZAŁ, NATALIA PARTYKA, KAROLINA PĘK: Kolejny nasz medal w tenisie stołowym. Jedną ręką grają jak mało kto dwoma. Drugie złoto Natalii Partyki.

O BOHATERACH DRUGIEGO PLANU, O PARAOLIMPIJCZYKACH

I gdzieś w cieniu igrzysk, parę tygodni później, wystartowała paraolimpiada. Kontrowersyjna, bo nie każdy to kupuje. Same zawody nie są może spektakularne, ale to nie o show chodzi. Tu chodzi o ludzkie historie i siłę sportowców niepełnosprawnych. Jakim cudem niewidomi grają w koszykówkę...? Jakim cudem facet gra w ping-ponga trzymając raketkę w...ustach? Ten cud to nieprawdopodobna siła woli i chęć udowodnienia sobie i innym czegoś niezmiernie ważnego. Tego, że będąc niepełnosprawnym, można osiągać sukcesy. Można wyjść z domu, można założyć rodzinę... normalnie żyć. W Rio polscy paraolimpijczycy zdobyli 39 medali. Nie można tego porównywać z dorobkiem naszych olimpijczyków, a jednak nie można też powiedzieć, że daliśmy plamę. Ale medale są na tej imprezie chyba równie ważne, co start. Ci sportowcy mają bardzo, bardzo ciężko, ale się nie poddają!

Zaważcie Państwo, że nie było nic o piletce, a przecież Euro tak udane. Dla wszystkich rozczarowanych mam 2 wiadomości. Dobrą i złą. Dobra- kolejny mój tekst będzie już o reprezentacji i jej, miejmy nadzieję, sukcesach w eliminacji do Mundialu. Gorsza to ta, że kolejny numer kwartalnika dopiero w grudniu. Ale warto czekać!

MARCIN MALAWKO, pseud. artystyczny: HENRY *praca

niedpłatna



ŻYJ DŁUGO I BĄDŹ FIT !

Zdrowe odżywianie staje się coraz popularniejsze. Rośnie liczba osób, które chcą to robić prawidłowo. Odpowiednie żywienie odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia, a tym samym determinuje długość życia. Dieta nastolatów powinna być różnorodna, ale z kontrolowaną ilością cukru, soli i tłuszczu. **UMIAR JEST KLUCZEM.** Musimy pamiętać, że blokowanie wszystkich rodzajów niezdrowej i kalorycznej żywności nie jest dobrym rozwiązaniem, dlatego powinniśmy sobie pozwolić na spożywanie niewielkich porcji *niezdrowej żywności*, oczywiście pod warunkiem, że dieta jest dobrze zbilansowana.

JAK zadbać o swoje odżywianie? Powinniśmy spożywać :

- **Białko**

Chłopcy szczególnie potrzebują dobrego jakościowo białka pochodzącego z mięsa, ponieważ rozwijają się im mięśnie. W diecie codziennie powinny się znaleźć takie **źródła białka** jak: chude mięso i drób, ryby, produkty mleczne, orzechy i rośliny strączkowe, jaja.

- **Witaminy**

Są niezbędne dla rozwijającego się organizmu. Ich braki (szczególnie **witamin z grupy B**) są odczuwalne przez dziewczęta i powodują obniżenie nastroju. Nieregularne spożywanie posiłków lub ich pomijanie może być też jedną z przyczyn **zmian nastroju**.

- **Tłuszcze**

Zdrowa dieta dla nastolatka musi zawierać pewną ilość **tłuszczu** (30% wszystkich zjadanych kalorii), więc upewnij się, że przyswajasz odpowiednią ilość dobrych tłuszczów. Warto również spożywać **tłuste ryby** kilka razy w tygodniu, jak również omijać niezdrowe tłuszcze trans i pochodzące z utwardzania olejów roślinnych. Są zawarte w ciastkach, lodach, czekoladach, pieczywie cukierniczym.

- **Wapń**

Jest niezbędny dla budowania mocnych zębów i kości, ale około 20% nastoletnich dziewcząt nie zjada odpowiedniej ilości wapnia. Znajduje się on w różnych **produktach mlecznych**, ale również w ciemnozielonych warzywach liściastych, **orzechach** i nasionach roślin strączkowych.



Dietetyczne ciastka owsiane

Pyszna alternatywa dla gotowych ciastek ze sklepu. Płatki owsiane na długo zaspakajają głód, a przy tym są cennym źródłem błonnika, który zapobiega wahaniom wagi. Porcja dwóch ciastek to 120 kcal. Ciastka, które zostaną, można przechowywać przez kilka dni w szczelnie zamkniętym opakowaniu.

Składniki (na 14 sztuk):

- szklanka płatków owsianych,
- 2 bardzo dojrzałe banany,
- 1 łyżka masła lub oleju kokosowego,
- 2 łyżki pestek dyni lub słonecznika.

Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Banany rozgnieć widelcem lub zmiksuj w blenderze. Dodaj miękkie masło, płatki owsiane i pestki. Całość wymieszaj i odstaw na 10-15 minut. Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Nakładaj obok siebie małe porcje masy (wielkości 1 łyżki) i formuj z nich płaskie, okrągłe ciasteczka. Piecz przez około 15 minut na złoty kolor.

Kamila Nazarko

5 najzdrowszych warzyw zwiata!

Warzywa bez wątpienia powinny stanowić podstawę codziennej diety. Warto znać TOP 5 darów natury, ponieważ mogą one nie tylko zdziałać cuda dla naszej urody, lecz także poprawić sprawność fizyczną, samopoczucie oraz vitalność.

NR 1 Pomidory

Są pełne likopenu, który działa antyrakowo. Dodatkowo są bombą witaminową. Poza tym utrzymują nasze ciśnienie na stałym poziomie i obniżają poziom wolnych rodników.

NR 2 Brokuły

Są napakowane antyoksydami oraz mają silne działanie antyrakowe. Zawierają dużo beta-karotenu, witaminy C i folianów. Brokuły także wzmacniają odporność organizmu.

NR 3 Szpinak

Zawiera prawie wszystkie witaminy i pierwiastki, których potrzebuje ludzki organizm (od A do K). Jest jednym z istotnych bogactw żelaza.

NR 4 Marchew

Zawiera mnóstwo składników odżywczych odpowiedzialnych za zdrowe oczy, skórę i włosy. Jest najbogatszym źródłem ważnych antyoksydantów takich jak witamina A.

NR 5 Dynia

Posiada składniki przeciwzapalne, jak np. witaminę A oraz beta-karoten. Wykazuje lecznicze działanie w przypadku astmy i reumatyzmu. Jest bogata w potas, magnez i błonnik.

Wymienione wyżej warzywa są nie tylko popularne, ale także łatwo dostępne i niezwykle proste do przyrządzenia. Większość z nich można spożywać nawet na surowo. Warto także pamiętać, że jedzenie 5 porcji warzyw dziennie wydłuża nasze życie i czyni je znacznie zdrowszym.

Wiktoria Gagan

Ósemka nr 3, październik 2016, kwartalnik

Autorzy tekstów: uczniowie klasy IIe (dziennikarskiej) Laura Androsiuk, Paulina Babička, Michał Bartoszewicz, Wiktoria Gagan, Michałina Kiryłowicz, Emilia Kozłowska, Marcin Malawko, Kinga Marczuk, Kamila Nazarko, Katarzyna Waleszczyk, Jagoda Stopczyk.

Opieka merytoryczna, korekta: Anna Stańczak. Skład, okładka, zdjęcia: Piotr Mikulak.

VIII Liceum Ogólnokształcące im. Króla Kazimierza Wielkiego

ul. Piastowska 5, 15-207 Białystok, tel. (85)741 49 44,

e-mail:liceum@8lo.bialystok.pl, www.8lo.bialystok.pl.