

Ruszamy!!!!Można by rzec „ w końcu„.Cóż ideał wymaga czasu, zaangażowania i poświęcenia - :) Być może był to celowy zabieg, bo wraz z pierwszymi wiosennymi promykami słońca rodzi się to, co najprzyjemniejsze :O) A my chcemy się Wam kojarzyć, **Drodzy Czytelnicy**, tylko z tym, co odprężające, relaksujące i pasjonujące. Mamy nadzieję, że sprostamy oczekiwaniom i chętnie będziecie czytać nasze „poważne„pismo. Wierzmy, że staniemy się dla Was oknem na świat, ten bliski i ten daleki, często nieosiągalny. Liczymy na Wasze życzliwe spojrzenie i na współpracę.Pamiętajcie jesteście otwarci na Wasze propozycje,co do tematyki naszego pisma. Miłego czytania!!!

Na poniższej „sweet foci„ Nasza cudowna redakcja...

Cóż szkoda, że to same kobiety, ale mężczyźni z naszej szkoły wolą grywać w piłkę, chadzać do miejsca zwanego siłownia i wgapiać się w monitor komputera w celu zdobywania nowych baz i terytoriów. Liczymy, jednak na to, że po lekturze pierwszego numeru, drzwi do Naszej Redakcji(sala 109) szturmem zaatakują młodzieńcy:)**Zapraszamy.**

Pyszne babeczki

Składniki na 12 babeczek:

- * 125 g masła
- * 160 g cukru pudru
- * 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- * 3 dojrzałe banany
- * 4 łyżki kwaśnej śmietany
- * 2 jajka
- * 1 łyżeczka sody

* 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

- * 300 g mąki
- * 40 g suszonych wiśni, z grubsza posiekanych
- * 50 g białej czekolady, posiekanej

W rondelku rozpuścić masło. Ściągnąć z palnika, dodać cukier, wanilię, banany, rozgnieść je widelcem. Następnie wlać śmietanę, dodać jajka i wszystko dokładnie wymieszać. Dodać sodę, proszek do pieczenia. Na końcu wrzucić wiśnie i białą czekoladę i kolejny raz porządnie ale delikatnie wymieszać. Formę do muffinek wyłożyć bibułkami. Nałożyć do nich gotowe ciasto (nie do pełna, ciasto podczas pieczenia pięknie urosnie).

Piec około 20 minut w temperaturze 180C, aż zarumienia się na kolor jasno złoty.
Smacznego :)

PS. Zamiast wiśni można użyć suszonych śliwek lub rodzynek. Smakują również smakowicie z nimi jak i bez. ;) Nie bójcie się eksperymentować, wtedy jest największa frajda

Mam nadzieję . że te muffiny również zaspokoją Wasze kupki smakowe tak samo jak moje. Delikatny smak banana połączonego z czekoladą ,delikatnie rozplywa się w ustach. Nawet najwięksi

smakosze nie pogardzą takim maleńkim cudeńkiem. Więc zabierajcie się do roboty, wiem że Wam już ślinka cieknie . ;D

PS. Ten przepis został wypróbowany przeze mnie już wielokrotnie, a jeszcze nigdy nie zdarzyło się aby coś nie wyszło.

mojewypieki.pl



Zrób to sam:

Wybory do Samorządu Uczniowskiego w szkole im. Jana III Sobieskiego. :D

Czas na zmiany, czas na powiew świeżego powietrza. Tak i w naszej szkole, dnia 22 czerwca odbędą się wybory do nowego Samorządu Uczniowskiego. W tym roku będziemy wybierać spośród piętnastu kandydatów. Tylko dziesięciu z nich będzie

sprawowało różnorodne funkcje w Samorządzie. Tegoroczni kandydaci mają wiele pomysłów,na to,jak umilić zarówno uczniom,jak i nauczycielom czas spędzony w szkole. Są bardzo kreatywni. Będą się starać o to,aby w naszej szkole było więcej dyskotek szkolnych. Chcą reaktywować "Radiowęzeł",czyli możliwość słuchania muzyki lecącej z głośników podczas

przerw. Pragną też wprowadzić kilka "Dni bez mundurka". Dzień ten jest bardzo pożądany przez większość uczniów. To wszystko robią z myślą o atmosferze panującej w naszej szkole. Wszyscy kandydaci liczą,na jak największą ilość głosów.

PAMIĘTAJCIE!! Każdy głos jest na wagę złota. Nie bagatelizujcie tej sprawy!

Po co kupować plastikowe siatki jeśli możesz Sama odnowić swoje stare rzeczy. Masz starą, niepotrzebną torbę na zakupy. Odnów ją. Weź dwie połówki jabłka i pokoloruj ich powierzchnię farbami. Przyciśnij do torby i gotowe! Ekologicznie i modnie.

Wiszące lampioniki ze świeczką w środku: Weź puszkę np. od kukurydzy i obklej dookoła kolorową, papierową serwetką. Zrób dziurkę z boku na szmurek. Ozdób kokardką i włóż świeczkę do środka. Twoja świąta już nigdy nie będzie pusta. Lampioniki widzicie po prawej.



Z ŻYCIA WZIĘTE!!! :)

"Do ludzi trzeba wyciągnąć rękę. Możemy się nie doczekać odzewu, ale jeśli nie wyciągniemy ręki, to odzewu nie doczekamy się z całą pewnością"

Przytoczony cytat spodobał mi się najbardziej, ponieważ jest prawdziwy i często spotykamy się z brakiem pewności siebie. Ludzie boją się ryzyka, a przecież życie polega na doświadczeniach. Na pewno nie pamiętamy jak pierwszy raz zaparaliśmy herbatę, ale pewnie baliśmy się, że wylejemy wodę, oparzymy się. Pomimo tego próbowaliśmy, czasem z lepszym, a czasem z gorszym skutkiem. Sądzę, że trzeba brnąć w to, co chcemy osiągnąć, bo jeżeli nie podejmując ryzyka będziemy tego prędzej czy później żałować!

Sposób na nauczyciela

Można belfra po prostu zagadać. Oczywiście temat rozmowy musi być aktualny i raczej związany z przedmiotem jakiego nauczyciel uczy. Jeżeli wpadniecie na coś interesującego nauczającego pasożyta, to macie pół godziny z głowy. Dopiero po tych 30 minutach nauczyciel skapnie się, że już prawie koniec lekcji. Oczywiście klasa udaje rozgoryczoną i zawiedzioną faktem, iż za 15 minut dzwonek. Dodajcie

również, iż jesteście nie kumaci i w ciągu tak krótkiej chwili nic nie zrozumiecie.

gratis ołówkę do obgryzania. Brudnopis w, którym ukazana jest cała prawda o wyobraźni ucznia i wiele, wiele innych. Drodzy nauczyciele, zrozumcie uczniów, ponieważ różni się od innych ssaków staramy się od myśleć.

OLIWIA KISIEL

Uzależnienia...

Coraz więcej ludzi nie tylko dorosłych, ale i ludzi młodych - nastolatków popada w uzależnienia. Uzależnienia związane z alkoholem, paleniem tytoniu, narkotykami, lekami, a nawet hazardem lub grami komputerowymi, bądź internetem.

Dzisiejsze społeczeństwo jest podatne na wiele niebezpieczeństw.

Pewnie zastanawiacie się teraz jak do tego dochodzi, kto jest temu winny... w naszych umysłach kłębi się wiele myśli, pytań, na które najzwyczajniej w świecie nie znamy odpowiedzi. Otóż cała przгода z uzależnieniem może



zapytać na jedynekę?

Szkoła według uczniów to organizacja zajmująca się niszczeniem ludzkiej kreatywności, wyobraźni i wolnego czasu. Z reguły wiemy, że jest to bardzo stresujące miejsce. Najgorsza jest ta niepewność podczas lekcji, gdy nauczyciel wybiera osobę, która będzie miała swoje 5 minut i popiszę się posiadaną wiedzą na określony temat. Nauczyciele najbardziej wielbią prymusów, którzy mają obszerną wiedzę i z którymi mogą porozmawiać na wiele tematów.. Z reguły ich zawsze chwalamy i nie doceniają tych, którzy starają się jak mogą, lecz nie wychodzi im to. Uczniowie kochają nauczycieli, którzy

nie robią sprawdzianów i są potulni jak baranki oczywiście wiemy, że tacy nie istnieją. Szkoła w oczach młodzieży już na zawsze pozostanie miejscem, do którego przynosimy najnowsze gadżety typu mp4, komórki lub ubrania dzięki którym będziemy dostrzeżeni i zaszpanujemy. Gdyby nie to, że zostajemy zastraszeni przez rodziców - jeżeli nie będziemy chodzić do szkoły to trafimy do poprawczaka uczniowie byli by rzadziej spotykani niż zwierzęta w schroniskach. Niezbędnikiem ucznia jest plecak, w którym chowa swoje największe skarby. Między innymi są to zeszyty czyli puste kartki lub służące do gry w kółko i krzyżyk, piórniki i długopisy - no coś do pisania musi być,

zacząć się od zwykłej zachęty kolegi, koleżanki lub chcemy "zasmakować życia", bo usłyszeliśmy, że właśnie to jest najlepszym rozwiązaniem, ale najczęściej uzależnienie

niebezpieczeństwem, otworzymy się na osoby które nas kochają, bo to jest życie i takie stawia nam zadania. KARINA

zaczyna się od tego, że nie potrafimy poradzić sobie ze zwykłymi problemami, chcemy sobie pomóc w najgorszy sposób, chcemy się zaszyc samotnie w małym pomieszczeniu i po prostu zapomnieć, że była taka chwila w życiu, która przysporzyła nam kłopotu, smutku, rozczarowania. Nie wiemy co na nas czeka z tym, że spróbujemy czegoś co zakazane. Tak naprawdę, najlepszym rozwiązaniem na wszystko jest rozmowa

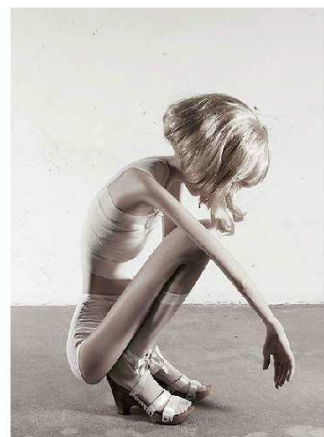
z bliską nam osobą i nawet jeśli myślimy, że takiej nie mamy, to jesteśmy w błędzie, bo każdy ma taką osobę, która kocha go ponad wszystko i nie pozwoli by coś mu się stało. Problem tkwi w tym, że boimy się stworzyć przed kimś, bo twierdzimy, że zostaniemy wyśmiani lub odrzuceni z tego powodu. Boimy się odmówić wielu rzeczy osobom, bo nie chcemy być gorsi, a prawda jest taka, że właśnie przez to stajemy się kozłami ofiarnymi...

jesteśmy jak zagubione owieczki w wielkim nieznanym mieście. Dlaczego sami sobie robimy krzywdę? Dlaczego nie wierzymy w to, że inna osoba może nam pomóc? Dlaczego? Odpowiedzcie sobie sami na to pytanie, bo pewnie też macie takie chwile, dni, przez które macie ochotę zrobić coś głupiego, co pozostawi plamę na całej waszej żyłce. Próbujmy myśleć obiektywnie, brońmy się przed

GŁODZENIE!

Niewiele dziewczyn w pełni akceptuje swój wygląd. Za gruba, za chuda, szerokie biodra, coś wystaje, coś odstaje. Można wyliczać bez końca. Gdy dziewczyna już zda sobie sprawę z tego, że jest za gruba zaczyna się odchudzanie. Co najczęściej wybierają nastolatki? Głodówkę. Rano bez śniadania od razu do szkoły. W szkole znów zero jedzenia, mózg nie pracuje, śpi. Zawroty głowy, czarne plamy przed oczyma. W

końcu po ciężkim dniu powrót do domu. Mama znowu zdenerwowana, bo córka nic nie je, więc wymusza na niej zjedzenie całego obiadu, bo przecież to wiek dojrzewania, ciało się rozwija i rośnie. W głowie rodzi się bunt, ale w końcu daje za wygraną. Pyszny obiad zjedzony w całości. Zaczynają się wyrzuty sumienia. Przecież to dużo kalorii! Co ja zrobiłam? Niektóre dziewczyny nie mogą sobie dać z tym rady, więc wymuszają wymioty.



I tak dzieje się każdego dnia, coraz częściej. Zaczyna się liczenie każdej kalorii. Nie więcej niż 500, przy dziennym zapotrzebowaniu 1500-2000. Czasem też dokładają do niej ćwiczenia, które pozwalają na spalenie wszystkich kalorii, zawadających w organizmie, z którymi nie dają sobie już rady. To najprostsza droga do tego, aby popaść w bulimię czy anoreksję.

Z pozoru przy rozpoczęciu takiej kuracji wydaje się, że przecież zawsze, kiedy się tylko zechce, można zacząć znowu normalnie jeść. Niekoniecznie, bo takie jedzenie wchodzi nam w nawyk i codziennie spada masa ciała. Kilogram, za kilogramem, aż w końcu z 60 zrobiło się 45. To już poważny problem, z którym trzeba zacząć walczyć, a niełatwo jest powrócić znowu do normalnej wagi. Czy warto głodzić się, a potem słono za to płacić? O wiele lepszym, może trudniejszym rozwiązaniem są regularne posiłki i aktywnie spędzany czas. Jeśli chudnięcie i zachowanie szczupłej sylwetki ma odbywać się bez niepotrzebnych problemów, najlepiej jeść każdy posiłek normalnie, ograniczyć słodkie i gazowane napoje, do

swojej diety włączyć owoców i warzyw, no i zabrać się za jakiś sport. Wystarczy mieć dobre chęci i żeby nic nie robić w samotności, kogoś z kim można porozmawiać i miło spędzić czas. Więc wyłącz komputer, wstań od monitora, weź swoich znajomych, wyjdź na dwór, zacznij się ruszać choćby dla własnego zdrowia i ciesz się majową, słoneczną pogodą, a na pewno wyjdzie Ci to na dobre! :)

PAULINA PIKA



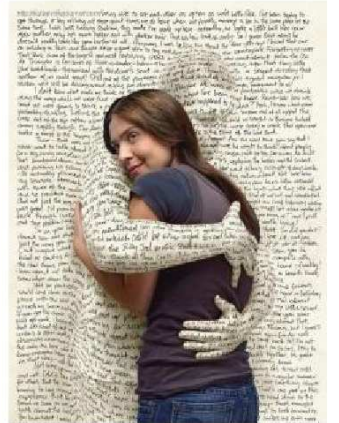
Czas wolny ? Czy to dla nas problem, aby go jakos wypełnić ?

Ciekawią mnie ludzie, którzy ciągle narzekają, że się nudzą, a przecież jest tyle pięknych i wspaniałych rzeczy do zrobienia. I tu zaczyna się teoria: Polacy to marudy. Jest to jeden ze stereotypów dotyczących naszego narodu. Zastanawiam się tylko ile w tym prawdy i wiecie co ? ...Wydaje mi się, że całkiem sporo. Nie wiemy, co mamy ze sobą począć, czy to w ulewny dzień, czy to w piękną pogodę. Dla takich osób mam parę dobrych i „zabijających„ czas pomysłów To tylko od nich zależy czy je wykorzystają, czy dalej będą siedzieć przed telewizorem i narzekać, że nie ma nic ciekawego w polskiej kablówce.

Pierwszym pomysłem, jaki wpadł mi do głowy jest spacer. Myślę, że każdemu taka forma spędzania czasu wolnego się spodoba. Dla osób lubiących aktywniej spędzić czas proponuję rower lub rolki. Nie tylko pomagają zrzucić



zrzucić zbędne kilogramy, ale podczas wysiłku fizycznego wydzielają się endorfiny, które sprzyjają poprawie naszego samopoczucia. W deszczowy dzień zapraszam wszystkich do gier planszowych. One nie tylko świetnie integrują rodzinę,



ale również polepszają naszą koncentrację. Osobom lubiącym rozwijać się

manualnie proponuję wziąć do ręki pędzel i farbki i pozwolić się puścić wodzy fantazji. Nie ma nic lepszego jak duma ze stworzonego dzieła.

Ostatnie dni w szkole mogą okazać się bardzo stresujące. Co zrobić, by nie zwariować? Oto 3 proste sposoby na poprawienie sobie nastroju.

Odpowiednia ilość godzin snu (norma ok. 7-8 godz. na dobę) pozwoli Ci wstać wypoczętym i gotowym do działania.

do jednego z klubów zainteresowań. Poszukaj w miejscu swojego zamieszkania albo w Internecie interesujących Cię ofert i poznawaj ludzi o podobnych pasjach z optymistycznym nastawieniem do świata.

dźwięki na poprawę nastroju znajdziesz w takich gatunkach muzycznych jak: pop, soul, r&b, samba, flamenco, gospel, acid albo jazz.

Magda

Sen
Zazwyczaj nastrój w jakim witamy dzień towarzyszy nam przez następne godziny, dlatego warto zadbać o właściwy sen.

Przyjaciele
Otaczaj się ludźmi rozsiewającymi pozytywną energię. Wystrzegaj się ponuraków, którzy na wszystko narzekają i ciągle są nie w humorze. Jeśli nie masz przyjaciół, zapisz się

Muzyka
Słuchaj melodii, które nie szarpiać uszu. Najlepsze

Osobom które nie umieją wytrwać nawet przez jeden dzień bez odrobiny sportu polecam gry symulujące nam te czynności. Gwarantuję wam świetną zabawę. Natomiast takim

"molom książkowym " (jak ja) proponuję wybranie się do najbliższej biblioteki, wypożyczenie interesującej was lektury i zaszcycie



domowego zacisza z kubkiem gorącego kakao w reku. Czyż nie kusząca wizja ?

Ludzie kochacie piec ? To na co czekacie?! Koniec gadania, że nie macie czasu . Zamiast siedzieć w internecie ruszcie się i zabierajcie się za te pyszne wypieki, bo samo nic się nie robi. Nie pozwólmy zjeść się stereotypom. Tylko

od nas zależy jak zorganizujemy sobie czas wolny. :D

Przyjaźń online - czyli o przyjaźni, która narodziła się z internetu.

Czy możliwe jest powierzenie swoich tajemnic obcym osobom? Czy można zaufać komuś, kogo nigdy się nie widziało? Czy prawdziwa przyjaźń przez internet jest możliwa? - Oczywiście, że tak! Wystarczy być ciepłym i na tyle odważnym, by zaufać osobie z drugiej strony komputera. O swojej przyjaźni z internetu opowie jedna z uczennic żelistrzевского gimnazjum.

Któregoś nudnego wakacyjnego popołudnia, 2008 roku usiadłam do komputera i zaczęłam surfować po portalach społecznościowych. Weszłam na portal www.epuls.pl i tam wszystko się zaczęło. Przeglądając profile różnych ludzi, natrafiłam na profil bardzo przystojnego chłopaka z Gdańska. Miał on na imię Mateusz. Po chwili zajrzałam w skrzynkę odbiorczą, a tam ujrzałam wiadomość od niego. Byłam pełna szczęścia. Ten dzień uważam, za jeden z najlepszych dni mojego życia. Z początku pisaliśmy dość skrycie o sobie. Byliśmy nieco wstydliwi ale z czasem wszystko zaczęło się rozwijać. Dowiadaliśmy się o sobie coraz to nowszych, ciekawszych wiadomości. W pewnym momencie doszło do tak zwanego "zauroczenia". Trwało ono dość długo, a co najlepsze, to działało obustronnie. Między nami były chwile, w których się sprzecaliśmy, czy kłóciliśmy, ale szybko dochodziliśmy do konsensusu i wszystko wracało do normy. Mateusz był dla mnie jak starszy brat (w końcu jest o dwa lata

starszy). Zawsze mieliśmy w sobie wzajemne wsparcie i pomoc, mimo odległości, która nas między sobą dzieliła. Jeśli tylko któreś z nas potrzebowało pomocy, to mogliśmy

dzwonić do siebie o każdej porze dnia i nocy. Nie pamiętam takiej chwili, w której nie byłoby czasu, na wyżalenie sobie tego, co leżało nam na secu. W końcu dnia 28 stycznia 2012 roku doszło do naszego pierwszego spotkania. Czekałam na ten dzień od 4 lat. Myślałam, że być może nie będziemy mogli się dogadać poza internetem i telefonem, ale byłam w błędzie. Gdy doszło do spotkania, nasza mnie taka wewnętrzna radość, że w końcu moje marzenie się spełniło. Ujrzelśmy się w świecie

realnym. Z początku byliśmy nieco wstydliwi i małowinni, ale po niespełna pół godziny, zaczęliśmy świetnie się dogadywać. Było realnie tak, jak w internecie. Czułam, jakbym była na spacerze ze starszym bratem. Wyglądaliśmy



y się, śmialiśmy, dogryzaliśmy sobie.. W końcu doszło do zakończenia spotkania. To było najgorsze.. Wtedy oganał mnie taki smutek i czułam się jak w jakimś śnie, który z początku się zaczyna nieco banalnie, potem ma świetne rozwinięcie, a kończy się tak nagle i

smutno.. Potem znów wróciliśmy do świata wirtualnego. W ten sposób nasza przyjaźń trwa już cztery lata. Znamy się jak "tyse konie", hehe. Uważam, że czasem warto poświęcić chwilę czasu, na poszukanie kogoś, lub czegoś pożytecznego w internecie, niż tylko

czytać jakieś bzdury, czy plotki, bo przez internet można na prawdę wiele przeżyć i poznać wielu ciekawych ludzi. Uważam, iż zaprzyjaźnienie się z internetowym nieznanym było jedną z najlepszych decyzji podjętych w moim życiu. Nie żałuję tych chwil spędzonych



DBAJMY O ŚRODOWISKO !

Dlaczego dbanie o środowisko jest tak ważne? Ponieważ żyjemy w tym, co tworzymy i w tym, co nas otacza. Na pewno nikt z nas nie lubi brzydkiego zapachu, czy śmieci leżących koło nas. Dlaczego więc ich nie posprzątać? Przecież to żaden problem schylić się i wrzucić to śmietnika, papierka, czy inny zbyteczny przedmiot leżący obok. Uważam, że do szkół w całej

Polsce powinna wrócić akcja "Sprzątanie Świata", ponieważ być może wtedy pomożemy w tym, aby upiększyć Polskę i pomóc zachować jej estetyczny wygląd. To od nas należy przyszłość zarówno naszego kraju, jak i całej Planety Ziemia. Doceńmy to, czym obdarzyła nas natura, bo to na prawdę piękny dar. **DBAJMY O ŚRODOWISKO!**

razem, zarówno w internecie, jak i świecie rzeczywistym. Myślę, że każdy z nas powinien mieć takiego przyjaciela z internetu, któremu będziemy mogli wszystko powiedzieć, ponieważ niekiedy anonimowość jest przydatna i na pewno wiele osób z miłą chęcią

porozmawiałoby z osobą, której nie zna, bo boimy się mówić o swoich problemach naszym bliskim wprost. Każdemu polecam nawiązanie takich znajomości, które niekiedy nawet przejawiają się w miłość, a przecież to cudowne uczucie. - A.W.

ONE TEŻ POTRZEBUJĄ MIŁOŚCI! - Adopcja zwierząt ze schroniska, to świetny pomysł.. o ile ma się na to trochę czasu, poświęcenia i zdrowego rozsądku.

"Mamo, popatrz jaki śliczny piesek! Weźmy go do domu!" - Chyba każdy z nas kojarzy ten cytat, chociażby z dzieciństwa. Wiele razy pragniemy mieć zwierzę, ale co potem?! Coraz częściej zwierzęta które zostają adoptowane, są źle traktowane przez swoich właścicieli. Często nie mamy czasu na zajmowanie się naszymi pupilami i nie okazujemy im miłości.. W takim razie

po co nam zwierzę, skoro nie mamy dla niego czasu? Myślę, iż adopcja powinna być kilka razy przemyślana, zanim zdecydujemy się na tak poważny wybór. Bardzo często zwierzęta są zaniebawiane i bite przez swoich właścicieli. Nie możemy do tego dopuścić! Dlatego jeśli chcemy dokonać wyboru adopcji, musimy być na to pełni zdecydowani. Zwierzęta czekają na miłość!



ładne paznokcie. Sama obgryzasz?
Walnąłeś jak tysy grzywką o kant kuli.
Maskuj się, bo ci sklerozę widać.
Chcesz się bić? To się uderz.
Jak cie widzę, to mi sie oczy ketchupem zachodzą.
Mądrze milczysz.

Patrzysz, jakbym ci ojca gazeta potrafił.
Ta nowa fryzura upodabnia cię do szczura.
Idź się utop i powiedz jak było.
Magda i Karina