

"Kto dosiadł konia, ten dosiadł wiatr"

Ogromna pasja i miłość

Ludzie tego nie rozumieją, wielu śmieje się ze mnie. Tak śmieją się z mojej choroby, choroby duszy, a mianowicie mojej pasji. Po pierwsze kocham konie najbardziej na świecie. Uważam, że konie to piękne, mądre i wspaniałe zwierzęta. Konie są tak naprawdę uosobieniem wolności. Po drugie jeżdżę konno, pasja ta wzięła się znikąd, ani moi dziadkowie, ani rodzice nie jeździli konno, więc skąd się to wzięło?

Zacząłam jeździć konno latem 2011 r. i nie wiedziałam wtedy nawet dobrze, jak wygląda koń xD. Pojechałam do niedalekiej stadniny Tarki w Wólce Wieprzeckiej, ponieważ chciałam spróbować pojechać przed kolonią.

A więc pojeździłam kilka razy i nic prawie nie umiając pojechałam na kolonię. Zrobiłam tym samym wielki błąd, bo instruktorzy nie potrafili nic wytłumaczyć, a w jednym małym kółku jeździło 20 koni. Tak naprawdę bardzo pogorszyłam tam swoje umiejętności. Gdy wróciłam z kolonii, pojechałam znowu do mojej stadniny i zrezygnowałam z jazdy tam, bo było bardzo drogo i instruktorzy byli dla mnie zbyt wymagający. Następnie pojechałam do drugiej stadniny w Wólce. Jednym słowem dużo jeździłam, niewiele umiałam.

Początki były dla mnie bardzo męczące. Miałam już momenty załamania. Nie wiedziałam, gdzie mam jeździć i w końcu jeszcze do tego moja najlepsza instruktorka odeszła ze stadniny. To był już koniec. Nie wiedziałam, co mam zrobić, ale w końcu się wszystko się ułożyło. Trafiłam na dobrego nauczyciela, z którym za każdym razem jeżdżę w terenie.

Myślę, że jazda w terenie, to bajka (najbardziej w lecie), gdy już umiesz jeździć szybko. Bierzesz konia, jedziesz na pole, zaczynasz galopować i coraz szybciej, i szybciej. Wiatr czochra ci włosy i czujesz tylko stukot końskich kopyt. Wszystko wokół ciebie się rozmywa, widzisz tylko przestrzeń przed sobą. Bajka :) Ale ludzie tego nie rozumieją, gdy tylko wspomnę o koniach, śmieją się ze mnie. Dlaczego ??? Zazdrość ??? Ja nikomu nie bronie jeździć, a nawet bardzo polecam.

Zawsze, gdy jedziemy z klasą na kulg jest on wielką atrakcją dla wszystkich, gdy konie przyspieszają, jest jeden pisk. A pomyślcie sobie, jak to wszystko wygląda z wysokości konia. On przyspiesza, a ty musisz umieć zapanować nad nim. Jazda konna jest sportem bardzo niebezpiecznym. Przyznam się, że nieraz spadałam tak, że potem nie mogłam kręcić szyją przez kilka dni. Mimo tego nigdy nie zniechęcałam się do jazdy z powodu upadku.

Sądzę, że jazda konna to piękny sport i polecam wszystkim spróbować tego, lecz jak we wszystkim, trzeba też się przygotować na nieprzyjemności. No cóż, jak chce się coś osiągnąć, to tylko przez ból i cierpienia. A przede mną jeszcze wiele nauki.

Magda Daniłowicz

Faceci w rajstopach

Rajstopy - część garderoby, zakładana na nogi; zwykle sięgają okolic bioder i talii, zakrywając stopy - mniej więcej tak brzmi większość definicji.

Rajstopy od lat kojarzone są z kobiecością, to wręcz atrybut kobiet. Na początku istnienia nie były jednak domeną kobiet, lecz to przez i dla mężczyzn były stworzone. Szlachta nosiła te wykonane z jedwabiu, a ludzie należący do niższych grup

niestety wśród płci przeciwnej zdarzają się i tacy którzy marszczą brwi na to słowo nie będąc pewnym co ono tak dokładnie oznacza.

Ale oto nadchodzi era mężczyzn w rajstopach. Od jakiegoś już czasu, głównie na zachodzie, kreuje się styl w którym mężczyzna nosi rajstopy do krótkich spodni, bojówek lub też spodni 3/4 oraz do adidasów, trampek lub traperów.

Nowy krzyk mody?

społecznych te niewygodne i drapiące. Dopiero popularyzacja noszenia spodni spowodowała zaniechanie noszenia rajstop przez panów. Gdy mężczyźni przestali nosić rajstopy, nie od razu stały się one znakiem rozpoznawczym kobiet. Punkt kulminacyjny przypada na lata 60. XX wieku, kiedy to furorę zaczęły robić spódniczki mini. Rajstopy dawały paniom możliwość noszenia ich nawet w chłodniejszych dni. Tak więc dla płci pięknej, rajstopy stały się elementem codziennej garderoby. Dla nas kobiet jest to normalne, ale

W naszym kraju w sklepach z bielizną również można kupić rajstopy dla mężczyzn. Takie nietypowe wdzianko, czarne klasyczne, kosztuje ok. 20 zł. Gdyby facet chciał sprawić sobie rajstopy w kratkę, musiałby zapłacić już 28 zł. Pytanie tylko, czy rajstopy nie będą dla nich za mało męskie? Czy moda się przyjmie? Tego nie wie nikt! Ale chętnych nie brakuje. Trzymam za Was kciuki panowie! Bardzo chciałabym zobaczyć jakiegoś gimnazjalistę w rajstopach :) W końcu mamy równouprawnienie :)

Nina

Bajka o szewcu, co na gitarze gra

W każdym mieście czy miasteczku jest bardzo dużo sklepów z butami. Dziś to nie problem kupić nową parę butów, bo poprzednia nam się zniszczyła. W dawnych czasach nie było takiej możliwości przede wszystkim ze względów ekonomicznych. Kiedy niszczyła się para trzewiczków czy mokasynów, ludzie biegli do szewca, bo on tak jak nikt znał tajemnicę każdego buta... A obecnie? Szewc to zawód już wymierający, ale na szczęście w Szczepieszynie jest! Aby dowiedzieć się, jak naprawdę jest z tym zawodem, postanowiłam porozmawiać z tutejszym szewcem panem - **Kazimierzem Bacą**.

Ola: Dlaczego wybrał pan akurat ten zawód?

Pan Szewc: Trudne pytanie. Gdy decydowałem się na ten zawód, w Szczepieszynie nie było ani jednego szewca i to mnie między innymi skłoniło do tego wyboru. Jest to również zawód wymierający, więc warto

tradycję szewców przedłużyć.

O.: Czy zawód jest opłacalny?

P. Sz.: Tak, zawód jest opłacalny. Co prawda nie ma kokosów, ale utrzymuję się spokojnie z tych zarobków.

O.: Jak widzi pan przyszłość tego zawodu?

P. Sz.: Raczej nie widzę jej w różowych kolorach. Wiadomo rynkiem rządzi chińszczyzna, ludzie kupują buty na sezon, a na następny kupują nowe, z czego wynika, że zawodu tego niedługo już nie będzie. Chyba, że coś się zmieni. Oczywiście jest dużo osób, które kupują buty skórzane, a to jest zakup na lata i w razie jakiegoś uszczerbku naprawia się je i są jak nowe. Lecz trzeba przyznać, że nie każdego stać na skórzane buty, ponieważ nie kosztują one grosze.

O.: Czym zajmuje się tak naprawdę szewc?

P. Sz.: Kiedyś szewc po prostu robił buty na miarę. Dziś praktycznie nie zdarza się, aby szewc robił buty, najczęściej on je naprawia.

O.: Czy jest pan zadowolony z wyboru tego zawodu?

P. Sz.: Tak, jestem. Czuję się potrzebny tutaj w Szczepieszynie i innego życia sobie nie wyobrażam. Czasami, aż robi mi się głupio i jednocześnie miło, gdy idę, a tu mi się starsza



osoba kłania, bo w końcu wiadomo - ja powinienem pierwszy. Mimo że zawód nie jest już tak popularny, to zawsze znajdują się klienci i właśnie dlatego czuję taką potrzebę bycia tu i teraz oraz wykonywania tego zawodu.

O.: Szewc widząc atrakcyjną panią najpierw patrzy na buty, a potem na urodę, czy odwrotnie?

P. Sz.: Ja patrzę najpierw na buty (śmiech). To już jest takie przyzwyczajenie

wynikające z zawodu. Wiem już, że to bardzo krępuje drugą osobę. Gdy ja patrzę na jej buty, tak już z przyzwyczajenia, to ona się zaraz krępuje i rozmyśla: Czy, aby nie są one brudne, czy nie są dziurawe, itp..

O.: Czy gdyby zgubiła pantofelek na balu, to byłby pan w stanie go dorobić?

P. Sz.: Bajkowy akcent! Tak, myślę, że byłbym w stanie dorobić drugiego.

O.: Mówiąc o balu,

słyszałam, że ma pan własny zespół?

P. Sz.: Tak, to prawda. Gram w trzech zespołach jako gitarzysta. Sercem jestem przy tym drugim "Ofensywie Brunetów". Gramy bluesa i tworzymy własne teksty.

O.: Jakież inne zainteresowania?

P. Sz.: Tak, od 3 lat interesuję się motocyklami. Mam jeden, ale zamierzam sobie kupić lepszy.

O.: Dziękuję za wywiad.

P. Sz.: Proszę.

Rozmawiała Ola



Naiwność a może głupota?

Co to jest naiwność?

Niektórzy utożsamiają ją po prostu z głupotą. Głupota? Myślę, że czasem może i tak. Jednak naiwność nie jest tylko jedna, tak jak i głupota. Ma różne postaci i różne znaczenia w konkretnych sprawach. Nie jest ani dobra, ani zła. Jeśli ktoś ufa ludziom, wierzy w to, że wszystko się zawsze ułoży, bywa nazywany naiwnym. Ale czy to źle? To jego sposób na

Cóż, uważam, że zbytnie wystrzeżenie się naiwności (tej pozytywnej) jest błędem, ponieważ nie powinniśmy traktować wszystkich wokół, jako potencjalne zło. Trochę wiary w ludzi nie zaszkodzi, bo swoją podejrzliwością niczego nie zyskamy. Ufność (o ile nie jest nadmierna, bo pamiętajmy, że nie można wierzyć we wszystko, co tylko wydaje nam się" prawdą) jest bardzo

życie, jego mentalność. Często spotykam się ze stwierdzeniem: "Naiwny jak dziecko". Dzieci rzeczywiście są naiwne, ale w całkowicie naturalny sposób. Są ufnie, jednak sądzę, że jest to coś całkowicie normalnego, wręcz pozytywnego. My też byliśmy dziećmi i wydaje mi się, że wszyscy posiadaliśmy tę cechę, kiedy byliśmy maluchami - taka już kolej rzeczy. Zastanawiając się nad tym, doszłam do wniosku, że naiwność zanika wraz z dorastaniem, koniecznością

potrzebna! Wszystko ma jednak dwie strony. Ze zbytnią naiwnością, która w niektórych przypadkach może nawet nam zagrażać, także mamy do czynienia. Wyjazdy za granicę stały się bardzo częste, ponieważ można nieco powiększyć swój dotychczasowy budżet. Nie zawsze jednak jest to bezpieczne wyjście. Zdarzają się wyjazdy w ciemno i tak też się kończą: CIEMNO bo Polacy w swej naiwności wyjeżdżają miejsca niesprawdzone.

Dżentelmen - ginący gatunek mężczyzny?

Dżentelmen zawsze kojarzy nam się z mężczyzną dobrze wychowanym, szanującym kobiety i uprzejmym. Czy w dzisiejszych czasach istnieją jeszcze dżentelmeni? Czy da się ich znaleźć w naszym gimnazjum? Zdania są podzielone, jednak każda z nas byłaby w stanie wymienić chociaż jednego chłopaka z naszej szkoły, który stara się być dżentelmenem. Pytając koleżanki, z jakim

zachowaniem kojarzy im się dżentelmen, odpowiadały, że jest to mężczyzna, który przepuszcza dziewczyny w drzwiach i jest miły. Mnie dżentelmen kojarzy się z chłopakiem sympatycznym, uprzejmym, niewulgarnym i spokojnym. W naszej szkole znaleźliby się dżentelmeni, którzy po prostu są nieśmiały i nieujawniają się. To musi się zmienić. Mam nadzieję chłopaki, że uda się Wam wyjść ze swoich szaf i pokazać, na co Was stać. **Ola**



Ludzie często odbierają uprzejmość, jako naiwność.

podejmowania decyzji, chronienia siebie przed rzeczami, które mogą nam zaszkodzić, przed światem, w który wkraczamy ucząc się go po kawałku. Nie chcemy się sparzyć, ani zrobić czegoś, czego byśmy żałowali. Nakładając na siebie ten płaszcz ochrony, automatycznie wyzbywamy się naiwności, chcąc być jak najbardziej przebiegłymi, byle tylko świat nie zaskoczył nas niemiłą niespodzianką.

Mimo wszystko uważam, że naiwność nie mija się z inteligencją czy rozsądnym rozumowaniem. Ludzie inteligentni także bywają naiwni. Nie tylko wtedy, gdy coś zdarzy się nie po ich myśli, ale też z własnego wyboru - po prostu chcą ufać ludziom i dawać im czasem nawet drugą czy trzecią szansę, bo wiedzą, że na to zasługują.

Bardziej skłaniałabym się ku temu, iż to zbytnia nieufność i podejrzliwość jest zgubna. **M.**

Potworny amor

Ooo, zbliżają się Walentynki... Czyż to nie przeurocze, słodziaśne, romantyczne, chore, cudowne, perfekcyjne, komercyjne święto? Zależy jak na to spojrzeć. Dla każdego coś miłego: i dla hejtera, i dla miłośnika, i sceptyka. Ciężko jest znaleźć na ten temat coś godnego uwagi, wszędzie mowa jest tylko o czekoladkach, kwiatach, kartkach, czerwieni, różu, serduszkach, bla, bla, bla...

14 lutego sam w sobie jest bardzo sympatycznym dniem, jednak ciągle, na każdym kroku coś lub ktoś za wszelką cenę próbuje go komuś zepsuć w różny sposób. Mnie magię tego dnia odbierają zawsze do przesady upychane wszędzie reklamami ludzie do przesady ekscytujący

się urokiem serduszek lub do przesady ich nienawidzący. No właśnie, o to chodzi, o przesadę. Sądzę, że jest to w naszych czasach wręcz chorobą cywilizacyjną. Jednak to, co przedstawiłam jest wersją wyjątkowo delikatną, jeśli porównać z tym, co chcę jeszcze przekazać. Nie przez przypadek zaczęłam od Walentynki, ponieważ



dla niektórych ten dzień może być potwornym przeżyciem. Na progu swoich domów mogą znaleźć wtedy ogromne bukiety kwiatów, w skrzynkach tony miłosnych listów i kartek walentynkowych, do ich dyspozycji może być cała ciężarówka czekoladek, o innych prezentach już nie wspomnę. Kto o tym nie marzy w dniu św. Walentego? Jednak jeżeli nadawcą jest stalker, przestaje to być śmieszne. A co tam, niech mnie wielbi, ja to oleję i będę się zażerać jego/jej czekoladkami (się cepiałam tych czekoladek...) - z początku może to się wydawać nawet zabawne i korzystne, ale stalker to nie jest zwykły wielbiciel. To natarczywy, nie znający

granic, nękający bez skrępowań i do PRZESADY świr. Stalking nie jest chorobą, ale nie jest też niczym normalnym i nie ogranicza się do miłości. Zdarza się, że stalkery często nie są świadomi tego, co robią. Jednak ci złośliwi dobrze wiedzą, co się dzieje, a ponieważ robią wszystko złośliwie, ich czyny są zamierzone, działają z premedytacją. Zaczyna się zwykle niewinnie. Może smsy, inne wiadomości, oczywiście najzwyklej przypadkowe spotkania, drobne anonimowe lub nieanonimowe prezenty, telefony. Później może nastąpić etap gróźb, szantaży, nachodzenia w domu, szkole, pracy, nękania także bliskich lub kontynuowania czynności

pierwszego etapu tylko częściej i coraz bardziej natarczywie. Na końcu

można zostać zadżganym we własnym ogródku. I to wcale nie jest żart. Stalkerzy są bezwzględni, mają się najstraszniejszych form nawiązania znajomości. Pomyślcie, do czego mogą być zdolni stalkery podczas święta uczuć, jak można nazwać Walentynki.

Nękanie nie jest jakąś bajką, czymś nierealnym. To zdarza się w rzeczywistości i grozi każdemu. Jeżeli ktoś nie zraża się tym, że czystą złośliwością może komuś złać życie lub nie widzi,

że kogoś zarzyna psychicznie, powinien mieć świadomość, że taka zabawa

może się skończyć nawet trzema latami pozbawienia wolności. Nękanie może doprowadzić ofiarę do prób samobójczych (w efekcie do śmierci lub utraty zdrowia), a wtedy stalkerowi grozi aż 10 lat więzienia. Do tego dochodzi jeszcze świadomość wyrządzonego zła i perspektywa całego życia wyrzutów sumienia.

Aleksandra

„Czas na małe co nieco...”

131 lat temu, 18. stycznia 1882 roku urodził się pisarz Alan Aleksander Milne. Rocznicą urodzin pisarza stała się okazją do ustanowienia 18. stycznia Międzynarodowym Dniem Kubusia Puchatka.

A skąd się wziął Kubuś Puchatek? Myślę, że ciekawostką będzie to, że postać misia została zainspirowana pluszakiem syna pisarza. Z kolei ta zabawka wzięła swoje imię od Winnipeg, niedźwiedzicy będącej

żywą maskotką pewnego oddziału kanadyjskiego wojska. Autor ochrzcił bohatera WinniethePooh. W polskim m. przekładzie Irena Tuwim dała mu na imię Kubuś.

Bohater mieszka w Stumilowym lesie ze swoimi przyjaciółmi. Autor opisuje przygody wiecznie głodnego i poszukującego miodu Kubusia, Kłapouchego, który nieustannie gubi ongi, nieśmiałego Prosiaczka o wielkim sercu, rozbrykanego Tygrysa czy praktycznego

Królika i wszystko - wiedzącej Sowy. Zapewne każdy tę bajkę oglądał w dzieciństwie. Ja oglądałam i tak myślę sobie, że chciałabym czasami wrócić do tamtych czasów. Dzieci z niecierpliwością czekały wieczorem na Wieczorynkę, żeby obejrzeć ukochanego miśka. Następnego dnia w przedszkolu opowiadały sobie, co się wydarzyło.

Kubuś nie uchodzi za bohatera mądrego, ale jest prawdopodobny, uczciwy i

* Wiesz Prosiaczku, czasem się lubi kogoś za mocno i to się nazywa miłość.

* To takie słodkie mieć przyjaciela, a jeszcze słodziej jest kiedy ma się miodek.

ma dystans do siebie. Jest wspaniałym przyjacielem małych dzieci, które biorą z niego przykład.

Książki o Kubusiu Puchatku są skarbnicą cytatów. Przypomnę Wam kilka najciekawszych powiedzonek Kubusia Puchatka i jego przyjaciół:

* Takich dwóch jak nas trzech, to nie ma ani jednego.

* Jestem misiem o bardzo małym rozumku i długie słowa sprawiają mi wielką trudność.

* Myśl, myśl, myśl.

* Niech ktoś mi zrobi sztuczne odpoczywanie...

Powyższe cytaty wywołują na twarzy uśmiech, a niektóre są naprawdę mądre i dają do myślenia.

Mam nadzieję, że ten artykuł będzie dla Was impulsem do sięgnięcia po te ciepłe historie i przypomnienia sobie dziecięcych wzruszeń przygodami Kubusia Puchatka.

Monika



Zemsta pierwszoklasistów

Uwieńczeniem omawiania komedii Aleksandra Fredry pt. "Zemsta" było zaprezentowanie przez uczniów klasy I a najzabawniejszych fragmentów tej lektury. Inscenizacja zawierała takie sceny jak: dyktowanie listu przez Cześnika oraz zaloty Papkina do Podstoliny i Klary.

Uczniowie wykonali to bez większej tremy i pomyłek. Jeśli chodzi o grę aktorów, to była bardzo wyrazista. Uczniowie swoją interpretacją oddawali całą nastrój odgrywanej własnie sceny, a stroje podkreślały osobowość postaci. Aktorzy włożyli dużo serca w odegranie swoich ról. Znakomicie poradzili sobie z językiem z czasów fredrowskich, swoje kwestie wypowiadali w sposób naturalny i

żywiłowy, zachowali humor słów. W role wcielił się: Papkin Patryk i Karol, Cześnik - Marek, Dyndalski - Wiktor, Podstolina - Magda, Klara - Patrycja. Wszystkim opiekowała się Pani Aneta Trochimiuk.

Uważam, że każdy, kto będzie miał okazję udania się do teatru na Zemstę czy jej fragmenty, powinien to uczynić, gdyż jest tam wartka akcja, wiele śmiesznych, ale i pouczających sytuacji, dużo emocji, które zagwarantują miłe spędzenie czasu. Ukazane sytuacje, mimo że pochodzą z dziewiętnastego wieku, są nadal aktualne, a morał wpływający z Zemsty powinien być pouczający również dla ludzi z dwudziestego pierwszego wieku.

Magda

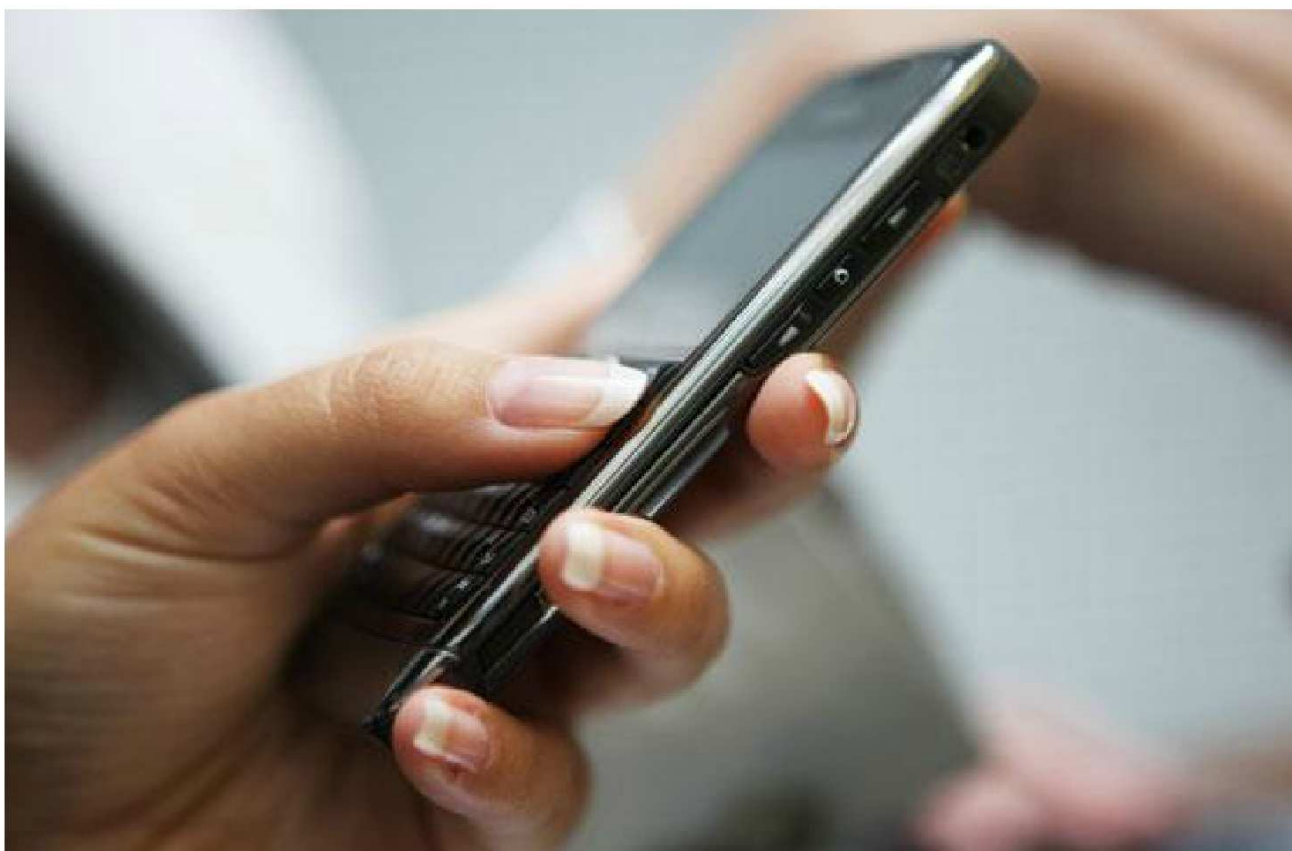


Dzień bez komórki jest dniem straconym

W drodze do szkoły mijam parę osób z telefonem w ręku. Będąc już na miejscu, na korytarzu nadal to samo. Szczerze, sama integruję się z nimi i wyciągam mojego najlepszego przyjaciela telefonik. Naukowcy alarmują, że powoli staje się to nałogiem. Nie chodzi nawet o nałogowe dzwonienie, co potrzebę bycia w zasięgu, do tego stopnia, że wyłączenie go, lub pozostawienie w domu powoduje złe samopoczucie. Bez komórki czujemy się osamotnieni, bezbronni...

Blisko 40% badanych studentów, stwierdziło, że nie umiałoby sobie poradzić bez komórki, 9% przyznało, że bierze ją ze sobą dosłownie wszędzie, nawet pod prysznic. Telefony komórkowe stały się znaczącą częścią

częścią codziennego życia. Rozmawiamy wszędzie. Telefony dzwonią nawet w najbardziej niestosownych miejscach i w najmniej oczekiwanych momentach. I coraz częściej stajemy się ich niewolnikami. Nałogowcy nie potrafią powiedzieć sobie stop i nie znają granic. Dźwięk dzwonka powoduje u nich gwałtowne poszukiwanie telefonu po kieszeniach. Polska jest krajem, w którym spośród całej Europy wysła się najwięcej SMSów dziennie. Niektórzy piszą wiadomości tekstowe dosłownie nonstop. Podczas śniadania, dojazdu do szkoły, na lekcjach, na zajęciach sportowych, po przyjściu do domu,



przed snem a nawet śpią z telefonem w ręku. Psycholodzy zwracają uwagę na to, że osoby które piszą znaczne ilości krótkich wiadomości tekstowych, mogą mieć problemy z wystawianiem się podczas normalnych, codziennych sytuacji.

Dochodzi do tego problem z pisaniem, co widoczne jest w szkole i odbija się często na wynikach ucznia. Problemy z komunikacją mogą pojawiać się podczas normalnej rozmowy, gdyż osobom uzależnionym od

pisania sms -ów ciężko jest przestawić się na kod mówiony.

Wydaje mi się, że ten problem tak szybko nie minie. Zapewne za kilkanaście lat będzie jeszcze gorzej. Może rozważmy wszystko za i przeciw i postarajmy się

ograniczyć wykorzystywanie naszego przyjaciela. A może, dla odmiany, wyłączmy dzisiaj telefon? Dzień bez telefonu komórkowego może być testem silnej woli. Może warto sprawdzić, czy nie

Na ferie marsz!

11. lutego rozpoczynają się ferie, czyli czas, na który - trzeba przyznać - wszyscy z utęsknieniem czekamy. W tym roku oczekiwania te są bardzo długie, ponieważ rozpoczynamy ferie wraz z czterema innymi województwami jako ostatni. Niektórzy z nas zapewne gdzieś wyjadą i oddadzą się aktywnemu wypoczynkowi, inni pozostaną w domu.

Jednak proszę Was, nie wykorzystujcie tych

dwóch tygodni na siedzenie przed komputerem i oglądanie najnowszych fotek znajomych na nartach, tylko sami się na nie wybierzcie!

W imieniu całej redakcji, życzę Wam udanych ferii, które będziecie długo wspominać i dzięki którym „naładujecie baterie” i pełni zapału wkroczyście w nowy semestr! **M.**

jesteś już złapany w sieć? 24 godziny bez komórki? To przecież nie tak długo. Tylko, kto dziś może sobie pozwolić na takie nieodpowiednie eksperymenty. A nóż ktoś zadzwoni?

M.

Zupki chińskie

Obecnie, w dobie powszechnego pośpiechu, zupki chińskie cieszą się dużym popytem. I myli się ten, kto pomyślał, że zupki chińskie zostały wymyślone w Chinach. Ich pomysłodawcą jest Japończyk.

Naukowcy oszacowali, że rocznie zjadamy około 35 mln kg. zupek chińskich. Są tanie, szybkie w przygotowaniu - wystarczy przecież tylko odrobina wrzątku, aby w trzy minuty otrzymać posiłek - syte, ale czy zdrowe? Wręcz przeciwnie mają bardzo negatywny wpływ na nasz organizm.

Podstawą zupek błyskawicznych jest makaron. Z mąki pszennej (wysoko oczyszczonej w której zawartość witamin i składników odżywczych jest minimalna), soli (której ilość znacznie przekracza

maksymalną dzienną dawkę), wody i mieszaniny sodu, węgla potasu i fosforanów tworzy się wielka pulpa, z której formuje się 30-metrowe nitki. Zawartość sztucznych substancji chemicznych w zupkach chińskich jest ogromna. Ich podstawowym składnikiem aromatyzującym jest glutaminian sodu (E621), który trzykrotnie podnosi ryzyko otyłości, może upośledzić wzrok, spowodować bóle migrenowe, uczulic i doprowadzić do astmy. Inne składniki na literę E są również nieprzyjemne dla naszego organizmu. Szybkie pęcznienie suchego makaronu pod wpływem wrzącej wody jest możliwe dzięki chemicznym spulchniaczom. Aromat kurczaka, podczas gdy w składzie próżno go szukać, czujemy za sprawą polepszaczy smaku i

od "kuchni"

zapachu, a zupka może czekać na sklepowej półce przez kilka lat, ponieważ zawiera sztuczne konserwanty. Ponadto częste jedzenie zupek chińskich źle wpływa na cerę. Podczas trawienia wytwarzają się toksyny, a najłatwiejszym sposobem pozbycia się ich jest wydalanie również przez skórę, przez co zwiększa się praca gruczołów łojowych.

Warte zapamiętania jest to, że w zupkach chińskich nie ma żadnych witamin. Miejmy to na uwadze, gdy będziemy zalewać wrzątkiem swoją porcję tego przysmaku. Może warto poświęcić trochę czasu na przyrządzenie dania z naturalnych składników zamiast ryzykować zdrowie.

Kasia F



ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Magdalena Szawara
Aleksandra Malec
Monika Okoniewska
Nina Sobolwska
Katarzyna Fus
Aleksandra Tymicka
Magdalena Daniłowicz

