

Po długiej przerwie, wróciliśmy.. może nie w pełnym składzie, ale zwarci i gotowi. Mamy nadzieję, że każdy znajdzie w Naszym piśmie coś dla siebie; coś co go zainteresuje; skłoni do myślenia; zainspiruje; rozbawi, a może zasmuci?! Każda emocja jest wskazana, bo to właśnie taki cel przyświeca naszemu "dziennikarstwu"

Integracja, czy to tylko modne słowo?

Zastanawia mnie fakt, czy ludzie mimo, że deklarują niezwykłą tolerancję i akceptację wobec niepełnosprawnych, umieją być dla nich równorzędnymi partnerami w codziennym zmaganiu się z wymagającą rzeczywistością?!

Zabawa Integracyjna, którą zorganizowano w naszej szkole, dała mi pozytywną odpowiedź.

16 maja 2013r. przyjechali do nas uczniowie z wielu szkół i ośrodków. Było **Bajkowo, Kolorowo Bezpiecznie** (takie hasło przyświecało 10 jubileuszowemu spotkaniu). Przebiegł, dobrej zabawy i słodkiej rozpuście nie

było końca. Każdemu zależało przede wszystkim na tym, aby sprawić drugiej osobie radość.



Obserwując dobrze bawiących się ludzi, ich uśmiech, spontaniczność, niesamowity dystans do siebie, pogodę ducha i taką zwykłą radość, uświadomiłam sobie, że nam (ludziom posiadającym cenny dar - zdrowie) brakuje tych pięknych cech. Może warto byłoby

docenić to, co otrzymujemy od losu i pełną piersią czerpać z tego daru jak najczęściej?! Wiem, że często jest trudno i optymizm to ostatnia rzecz, na którą mamy ochotę, ale nic tak nie poprawia humoru, jak...pozytywne nastawienie!!!
GŁOWA DO GÓRY!!!



JAK SMALIĆ CHOLEWKI?

Są różne metody na podryw, niektóre są skuteczne, inne niezbyt trafne. Wszystko zależy od charakteru dziewczyny, tudzież kobiety do której smali się przysłowiowe cholewki. Są kobiety, które zauroczy miłe słowo, są też takie, do których trudno trafić i nic nie gwarantuje sukcesu.

Wielu mężczyzn uważa, że, gdy powie coś szarmanckiego to kobieta ulegnie mu i będzie jego na zawsze. Jest też grupa poci męskiej, która chce przekupić swój obiekt

zainteresowania i przez to kupują wiele prezentów, które są tak naprawdę nic niewarte. Zapominają o swoim uroku osobistym. Mężczyźni uważają, że

na początku znajomości nie powinni kupować kwiatów, czy też zapraszać kobietę do restauracji, ponieważ to nie jest



męskie. Otóż muszę się do was zwrócić drodzy panowie i

powiedzieć, że o swoją kobietę trzeba walczyć i dbać od samego początku. Oczywiście to nie znaczy, że macie sypać komplementami i prezentami przez cały czas. Posilcie się na coś godnego swojej muzy, na coś co będzie takim skarbem jak ona. Jest jedno "ale", przy tym wszystkim nie zapominajcie o sobie i o tym jacy jesteście. Kobieta musi się dobrze czuć w waszym towarzystwie i to

WYSTARCZY UWIERZYĆ W SIEBIE!!!

Nie bój się, nie ma czego. Jak mówią co Cię nie zabije, to Cię wzmocni, a spróbować nie zaszkodzi. :)

Karina



jest właśnie klucz do sukcesu. Bo...**Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu. Dobrze widzi się tylko sercem.**

Podsumowując zacytuję słowa z pewnej książki: "Nie kocha się kogoś z powodu wyglądu, ciuchów czy samochodu. Kocha się dlatego, że śpiewa pieśń, której nikt poza tobą nie potrafi zrozumieć". Nie ważna jest okładka, tylko to, co Wy mężczyźni chcecie nam ofiarować i z jakim zaangażowaniem to robicie. Wtedy właśnie możecie osiągnąć to, o co tak walczyacie. trzeba po prostu włożyć w to całe swoje serce. Pamiętajcie!

Karina

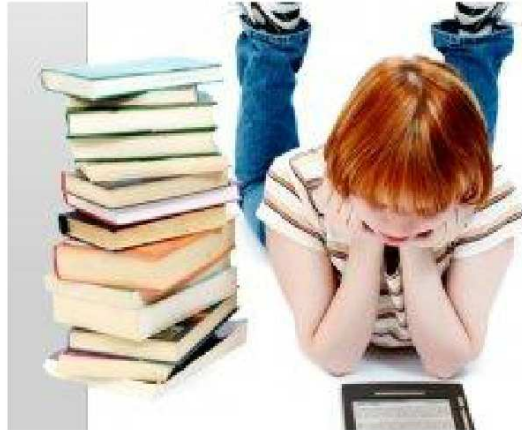


Czytanie wymarło?

Ostatnio dużo mówi się o postępie technologii. O wadach i zaletach tego procesu, ale prawdą jest, że większość osób dostrzega tylko wady.

Do tej grupy zaliczają się zarówno nasi rodzice jak i różne ważne osobistości nauki. Ludzie z tak starannym wykształceniem jak profesorowie powtarzają, że wśród młodzieży czytanie wymiera. Powtarzają to niczym mantrę i tym samym ośmieszają samych siebie i swój wizerunek. Łatwo nam kogoś osądzać bez jakichkolwiek podstaw. A przecież my, nastolatki najlepiej wiemy, że czytanie nie jest wcale czynnością zagrożoną. Czytamy każdego dnia, nie tylko w szkole, ale także z własnej woli. A technika tylko nam to ułatwia. Więc

prosimy nie oskarżać nas już więcej i nie patrzeć okiem sceptyka na wszystkie zdobycze techniki, która jest przyjacielem, a nie wrogiem ludzkości.



Droga redakcjo!

Moim problemem jest nieśmiałość. Boję się występować przed klasą, odbierać nagrody na apelach. Wolę nie zdobywać żadnych wyróżnień. Co mam zrobić, by dodać sobie trochę pewności siebie. Niesmiała.

Nie martw się. Wiele jest takich osób, których przed wystąpieniem publicznym ścisną żołądek i nie mogą

normalnie funkcjonować. Trudno jest doradzić w takiej sytuacji, ale mam nadzieję, że podsunę ci jakiś ciekawy pomysł. Może zacznij na początku pytać ludzi na ulicy np. o godzinę lub położenie jakiegoś obiektu, miejsca. Możesz również poćwiczyć przed pluszakami w pokoju lub rodzicami. Powodzenia, nieśmiałość można zwalczyć. Głowa do góry. Najważniejsze jest pozytywne nastawienie.

Staraj się nie myśleć o innych ludziach podczas

wystąpien. Skupiaj się tylko na sobie i na celu dla

Droga Redakcjo !

Mam 16lat i nie umiem dojść do porozumienia z rodzicami.

Moją pasją



droga redakcjo!

Mam problem z rozstępami. Nie należę do grubych osób, więc zdziwiłam się, gdy się

pojawiły. Co mam zrobić ?

Najważniejsze dla ograniczenia rozstępów jest dbanie o prawidłową wagę ciała. Warto stosować zdrową dietę, odżywiać się regularnie oraz uprawiać sport. Szczególnie dobrze na harmonijne rozwijanie sylwetki wpływa pływanie. Warto zatem systematycznie chodzić na basen. Niektóre osoby stosują masło kakaowe lub olejek z witaminą E, żeby nie dopuścić do powstania rozstępów, jednak nie ma dowodów, że te środki są naprawdę skuteczne. Jeśli chodzi o zmniejszanie wczesnych rozstępów, obiecująco zapowiada się kwas - lek często stosowany w leczeniu trądziku. Jest on jednak dostępny wyłącznie na receptę. Nawet jeśli masz rozstępy, nie martw się! Wiele kobiet cierpi na tę przypadłość.

jest granie na perkusji, a oni tego nie akceptują. Chciałbym założyć zespół, a rodzice się ze mnie śmieją i nie biorą tego na

poważnie. W wielu innych kwestiach też mnie nie popierają. Co mam zrobić ? Problem dosyć trudny, gdyż nie łatwo jest rodziców przekonać do swoich racji. Może postaraj się udowodnić rodzicom, że ci bardzo na tym zależy. Graj dużo, ale pamiętaj aby wykonywać wszystkie swoje obowiązki, wtedy rodzice zobaczą jak tobie zależy, że jesteś odpowiedzialnym i dojrzałym mężczyzną. Jeżeli chodzi o założenie kapeli to na pewno wielkim problemem jest miejsce do ćwiczeń. Zorganizujcie z kumplami sprzęt i zaproście swoich rodziców na rozmowę i zaprezentujcie swój talent. Powodzenia

LATO TUŻ, TUŻ... A WIĘC CZY MOGĘ SOBIE POZWOLIĆ NA COŚ SŁODKIEGO?

Lato zbliża się wielkimi krokami, toteż każdy chce zrzucić parę kilogramów, by lepiej się prezentować. Ale to nie znaczy, że mamy ograniczać się całkowicie i żyć o wodzie i suchym chlebie. Możemy sobie pozwolić od czasu do czasu na coś słodkiego, na co mamy ochotę. Mogą to być soczyste truskawki z kremem, bądź kawałek ciasta. Pamiętajmy jednak, że muszą to być małe ilości i nie mogą nam zastępować takiego posiłku jak śniadanie czy obiad. :) Karina

Przepis na małe co nie co ;) Placuszki z uwielbianym przez wszystkich serem danio ;D

Składniki:

- 1 opakowanie (150 g) waniliowego sera homogenizowanego (Danio)
- 2 jajka
- 0,5 szklanki mąki pszennej i żytniej
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia lub sody
- szczypta soli
- cukier puder i cukier waniliowy do posypania

Jajka roztrzepać w misce, dodać serek, wymieszać na gładką masę i nadal mieszając stopniowo wsypywać mąkę z proszkiem do pieczenia i szczyptą soli. Dokładnie wymieszać.

Na rozgrzany olej kłaść po łyżeczce ciasta (tyle wystarczy, bo placuszki sporo wyrastają). Smażyć z obu stron na złoty kolor.

Podawać posypane cukrem pudrem wymieszanym z cukrem waniliowym. Pyszne



Placki na których samą myślą leci ślinka do ust. Pyszny serek wiejski dodaje lekkości tymu wypiekowi ;) Składniki:
4 jajka
serek wiejski
1 łyżki cukru
szkl. mąki (ok. 6 łyżek)
2 łyżki roztopionego masła
Białka ubić na sztywną



pienę dodając stopniowo cukier.

W osobnej misce ubić żółtka z serem, masłem, dosypując na końcu przesianą mąkę, dokładnie mieszając. Wmieszać w ciasto pianę z białek. Smażyć małe placuszki....

Stres to nasz największy wróg!

Nadchodzi lato, czas wylegiwania się na słońcu i dobrej zabawy. Czekamy na ten czas z utęsknieniem, ale niektórzy radosne oczekiwanie zmieniają w wyścig z czasem. Stawiają sobie ultimatum i nie ma w tym nic złego. Ale nie podnośmy poprzeczki za wysoko, bo tylko zrobimy sobie krzywdę. Nie warto się głodzić i



Bądź sobą!

Przede wszystkim musimy polubić siebie. Żeby ćwiczenia były efektywne musimy czerpać przyjemność z wysiłku fizycznego. Wszystko w naszym życiu jest po to, by nas uszczęśliwić! Więc cieszyć się życiem, pogodą i pracując nad sobą w spokoju.

Magda