

GAZETKA ZESPOŁU SZKÓŁ TECHNICZNYCH W SŁUPSKU



# DRZAZGA

Marzec - Kwiecień 2016

*„W marcu”*

*Kroplami deszczu lipa płacze  
nad drogą pełną kałuż błota.  
Z chmur leci drobny, mokry maczek,  
pod rękę z wiatrem chodzi słota*

*Nad rzeką wierzby chylą głowę  
wsluchane w poszum mętnej wody.  
Dumają o czymś w dzień marcowy,  
okryte płaszczem niepogody.*

*W.Domeradzki*

# Moda:

## Christian Louboutin

Która z kobiet marzy o szpilkach z czerwoną podeszwą? Z pewnością każda, która pragnie wyróżnić się stylem. Są one jednymi z najbardziej pożądanых butów na świecie. Pomimo, iż nie są wygodne znajdują się na liście must-have wielu pań na świecie.

Obecnie chcielibyśmy przedstawić wam najnowszą kolekcję "A nude for every woman". ChristianLouboutin zdecydował zrobić coś czego nikt dotychczas nie wykonał. Standardowe buty w kolorze nude nabierają teraz innego wymiaru. Projektant postanowił jedną barwę zamienić na siedem odcieni tak, aby kobiety mogły znaleźć dla siebie właściwy odcień nude.

W kolekcji spotkamy słynny model Pigalle, ale dla fanek płaskich butów także się coś znajdzie. Przewidujemy, że baleriny od Louboutina staną się prawdziwym hitem tej wiosny.



# Pięć miejsc ,które warto odwiedzić wiosną

Pierwsze oznaki wiosny można już zauważyć na naszych podwórkach. Jednak jak to z wiosną bywa " w marcu jak w garncu " a "kwiecie plecień bo przeplata , trochę zimy trochę lata" Dobrze nam znane przysłowia odzwierciedlają całą prawdę tej pory roku.

Planowanie wakacji zajmuje nam sporo czasu , jednak w oczekiwaniu na upalne dni możemy spędzić naprawdę wspaniały czas odpoczywając wraz z rodziną lub przyjaciółmi. Spośród przedstawionych, wybierz swoje miejsce i ciesz się światem przyrody z bliskimi.

## 1.Krzywy las pod Gryfinem



Tuż przed II wojną światową został posadzony sosnowy bór. Nie jest to zwyczajny las, jego wyjątkowość podkreśla kształt drzew. Legenda głosi, iż zostały one wycięte tuż po posadzeniu. Efekt jest naprawdę rzadko spotykany. Drzewka uginają się w nienaturalny sposób, który widać na zdjęciu powyżej. Aby zobaczyć to osobliwe miejsce, należy dotrzeć do wsi Nowe Czarnowo, skąd szlakiem pieszym można dojść do tego wyjątkowego pomnika przyrody.

## 2. Dolina Mnikowska




Jest to bardzo piękna i krótka dolina , otoczona wapiennymi skałami. Dolina Mnikowska jest rezerwatem przyrody, położonym na zřębie tektonicznym Grzbietu Tenczyńskiego. Rezerwat został utworzony w 1963 r. i ma powierzchnię 20,89 ha, znajduje się na obszarze Tenczyńskiego Parku Krajo-  
brazowego. Obok wejścia do jaskini znajduje się namalowany kilkumetrowy naskalny obraz Matki Boskiej Skalskiej. Obraz został namalowany przez Walerego Eliasza-Radzikowskiego w 1863 r. Ciekawostką jest ,że jeszcze jako ksiądz, Karol Wojtyła odbył wiele pieszych wędrowek po Dolinkach Podkraj-  
kowskich. Pierwszy raz do Doliny Mnikowskiej przybył 27.IV.1952 roku jako młody ksiądz wraz ze studentem Jackiem Fedorowiczem na pieszą wy-  
cieczkę do Mnikowa do Matki Boskiej Skalskiej.



### 3. Miejski ogród botaniczny : Zabrze



Ogród został podzielony na część botaniczną oraz parkową . Część botaniczna nawiązuje do stylu francuskich ogrodów, natomiast parkowa zachowuje cechy charakterystyczne dla stylu angielskiego. Powierzchnia zajmuje ok 6 ,35 ha. Najbardziej kusząca jest cena, która pozwala cieszyć się naturą bez obciążeń finansowych . Ulgowy bilet kosztuje 1  zł , standardowy 2 zł.

#### 4. Łuk Mużakowa



PK "Łuk Mużakowa" powstał przede wszystkim by chronić wschodnią część pięknie ukształtowanej moreny czołowej, która zachowała się w całości stanowiąc unikat na skalę światową. Morena w kształcie łuku, którego ramiona otwarte są w kierunku północnym rozciąga się na granicy Polski i Niemiec; jej długość to 40 km., odległość między ramionami: 20 km, szerokość pasma wzniesień, które ją tworzą: od 3 do 5 km. Niemal przez środek moreny przełamuje się graniczna rzeka - Nysa Łużycka. Opisany twór geologiczny powstał ok. 450 tys. lat temu podczas zlodowacenia skandynawskiego. Ciekawostką tego terenu są pozostałości po kulturze Łużyczan, głównie chaty o zabudowie przysłupowej oraz zabudowania gospodarcze, w których budowie wykorzystywano głązy narzutowe i kamień polny.

## 5. Dolina rzeki Kamiennej



Kolejnym cudem natury jest Dolina rzeki Kamiennej znajdująca się w województwie Świętokrzyskim. Ten geopark obejmuje 14 punktów, w tym geostanowisko w rezerwacie "Piekło" pod Niekłaniami. Dolina rzeki Kamiennej posiada swoją historię kultury - również materialnej - powiązanej z występującymi tutaj zasobami naturalnymi. Bliskie sąsiedztwo Ostrowca Świętokrzyskiego zapewnia zróżnicowaną bazę noclegową i bogatą ofertę gastronomiczną. Na terenie gmin znajdują się także liczne gospodarstwa agroturystyczne.

# ZDROWE ODŻYWIANIE



Zdrowe odżywanie staje się coraz popularniejsze. Rośnie liczba osób, które chcą odżywiać się prawidłowo. Zdrowe żywienie odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia, a tym samym determinuje długość życia. Złe nawyki żywieniowe przyczyniają się do wielu chorób cywilizacyjnych – otyłości, cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia oraz nowotworów. Jeżeli chcesz, aby twoja dieta była bez zarzutu, zadbaj o to, by twój nowy, zdrowy jadłospis zawierał produkty spożywcze, które dostarczają białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne.



## **1. Znaczenie zdrowego żywienia**

Nasze ciało jest zbudowane z komórek, które wciąż rosną i odnawiają się, a do tego potrzeba im składników odżywczych, których źródłem jest spożywany pokarm. W ten sposób nasz wygląd, samopoczucie, zdolność do wielu aktywności oraz zdrowie zależą od codziennej diety. Ważne jest, by uświadomić sobie, że na zdrowy tryb życia nie warto czekać do późnej starości, tymczasem nieodpowiednio się odżywiając, nie wysypiając i nie dbając o odpoczynek. Właśnie teraz, bez względu na to, na jakim etapie życia się znajdujesz, możesz wdrożyć zmiany, dzięki którym aktualna oraz późniejsza jakość twojego życia będzie lepsza niż dotychczas. Nie ulega bowiem wątpliwości, że zależność pomiędzy zwyczajami żywieniowymi a występowaniem groźnych chorób cywilizacyjnych (takich jak otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, niektóre nowotwory) są silnie związane z tym, co spożywasz.

## **2. Zbilansowana dieta**

Tak naprawdę trudno podliczyć wszystkie składniki mineralne, witaminy, flawonoidy, enzymy i inne związki, których dostarczamy sobie wraz z pożywieniem. I bardzo dobrze, gdyż nasz organizm potrzebuje ich wszystkich do prawidłowego rozwoju i zmian, które wciąż w nim zachodzą. Niestety, nasza dieta zwykle jest bogata jedynie w ulubione, łatwe w przygotowaniu i znane produkty, co zawęża bogactwo przyjmowanych składników. Nie lubimy eksperymentować w kuchni, a raz kupiony jogurt jadamy przez długi czas. Najwyższa pora to zmienić i sięgać po szereg różnego rodzaju produktów. Dla twojego zdrowia ważne jest, by wciąż próbować nowych produktów, zmieniać marki i gatunki.

## **3. Ilość spożywanych pokarmów**

Ze względu na zagrożenie otyłością (a w dalszej konsekwencji szeregiem innych schorzeń) należy pamiętać o nieprzejadaniu się. Warto określić odpowiednią dla siebie masę ciała. W tym celu można od swojego wzrostu odjąć liczbę 100 (w przypadku mężczyzn) lub 110 (dla kobiet) i otrzymamy optymalną masę ciała. Innym sposobem jest wyliczenie BMI, który pokaże nam rozpiętość (zakres) masy, w jakiej powinniśmy się mieścić. Przypomnijmy: należy podzielić aktualną masę przez podniesiony do potęgi drugiej wzrost wyrażony w metrach. Współczynnik BMI pomiędzy 18,5 a 24,9 świadczy o odpowiedniej wadze ciała, od 25 do 29,9 oznacza nadwagę, a wartość wyższa lub równa 30 mówi o otyłości.

Dla wielu osób kłopotliwa jest nieznajomość wielkości porcji, jakie powinniśmy spożywać, a nakładanie ilości, jaką sądzimy, że zjemy, zbyt często prowadzi do „przedobrzenia”. Proponuję więc zapamiętać prostą metodę opartą o wielkość dłoni.

- Produkty objętościowe (takie jak makaron, kasze, ryż, ziemniaki) powinny stanowić wielkość dwóch pięści.
- Owoce – tutaj porcją będzie objętość jednej pięści.
- Mięso i jego zamienniki (suche strączkowe, ryby) – wielkością powinno przypominać wnętrze dłoni, a jego grubość nie może przekraczać grubości małego palca.
- Warzywa (prócz suchych strączkowych oraz ziemniaków) – tyle, ile nabrałabyś/byś w dwie dłonie.
- Tłuszcz – malutko, bo jak koniuszek kciuka.

Opracowała:Magdalena Gierszyńska kl.ITDO

# Sałatka

## z brokułami i jarmużem

Porcje:

cebula, jarmuż, kapusta czerwona, pomidor

### *Składniki*

brokuły- poszatkowane - 1 różyczka

jarmuż - 3, 4 liście bez łodyg

czerwona cebula - 1/2

rozdrobnione orzechy włoskie lub pekan - 1/2 szklanki

ogórek - 1

szczypiorek - 1 pęczek

sałata - 1/2 główki

pomidory - 1 duży

papryka (dowolny kolor) - 1

czerwona kapusta - poszatkowana - ok 1 szklanki



## *Instrukcje*

Brokuły kapuste szatkujemy na szatkownicy.

Jarmuż kroimy na bardzo drobne paseczki i przecieramy z solą, sokiem z cytryny i odrobiną oleju.

Resztę składników kroimy na kostkę lub paseczki.

Wszystko mieszamy razem z sosem do sałatki.

Sos so sałatki:

3 łyżki majonezu

1 łyżka octu jabłkowego

2 łyżki soku z cytryny

2 łyżeczki musztardy

kilka łyżek oleju z pestek winogron lub innego

sól i pieprz ziołowy do smaku

1 łyżeczka domowej przyprawy warzywnej

2 ząbki czosnku przeciśniętego przez praskę

Wszystkie składniki miksujemy w blenderze dodając taką ilość wody aby uzyskać konsystencję sosu.

Magdalena Gierszyńska kl.ITDO



# Wielkanoc

Wielkanoc to dla chrześcijan święto triumfu życia nad śmiercią, odkupienia nad grzechem, dobra nad złem. Święta Wielkanocne były dla naszych przodków również świętami powitania wiosny. Dlatego tak dużo w nich symboli życia, odrodzenia, oczyszczenia, zdrowia: zielone gałązki palmy, ogień, jajo, woda.

## Palma wielkanocna

W Polsce palemkę wielkanocną robiło się najczęściej, i tak jest nadal, z gałęzi wierzby, czasem łączonych z bukszpanem, barwinkiem czy cisem.

W Kościele katolickim wierzba uważana jest za symbol zmartwychwstania i nieśmiertelności duszy. Powszechne było przekonanie, że palma wielkanocna chroni ludzi i zwierzęta przed chorobami i wszelkim złem przez kolejny rok. Nie wolno jej było wyrzucać, aż do następnych Świąt Wielkanocnych była zatknięta za święty obraz, aby w razie potrzeby można było jej użyć. Na przykład w czasie burzy stawiano ją koło komina, aby broniła domostwa przed piorunami.



## Ogień

W Wielką Sobotę święci się w kościołach pokarmy, wodę i ogień. O zmierzchu rozpalane jest przy kościele ognisko, które kapłan poświęca, a zgromadzeni wierni zapalają od niego przyniesione świece. Dawniej od tych płonących świec gospodarze rozpalali pod kuchnią „nowy ogień”, a dom i całe obejście kropili poświęconą wodą.

## Woda

Od niepamiętnych czasów wodę uważano za symbol m.in. chaosu, uzdrowienia, źródła życia, odrodzenia ducha i ciała, zmartwychwstania, oczyszczenia, dobra i zła, duszy ludzkiej. Po trosze każdy z tych symboli jest obecny w wielkanocnym poniedziałkowym oblewaniu, nazywanym maczanką, oblewanką, polewanką, lejkiem albo śmigusem-dyngusem.

## Jajo

Jedna z legend głosi, że akurat w tym czasie, gdy Jezusa prowadzono na śmierć, pewien biedak szedł na targ z koszykiem pełnym jaj. Postawił go przy drodze, a sam pomógł Zbawicielowi nieść krzyż. Gdy wrócił, zobaczył, że wszystkie jajka są czerwone. Dzisiaj zdobienie jaj nie ma znaczenia magicznego. Nikt już nie twierdzi, że ich barwienie jest jednym z warunków istnienia świata. Obecnie jest to po prostu piękna dekoracja świątecznego stołu.

Z obchodami Świąt Wielkanocnych związanych jest wiele zwyczajów ludowych (z których część wywodzi się ze starostłowińskiego święta Jarego):

śniadanie wielkanocne, pisanki, Święconka, śmigus-dyngus, dziady śmigustne, Rękawka, Emaus, walatka, z kurkiem po dyngusie, Siuda Baba, wieszanie Judasza, pogrzeb żuru i śledzia, pucheroki, przywołówki, palma wielkanocna, Jezusek Palmowy i Śmigust.



# Kącik literacki

*Kiedyś liczyłam minuty swojego życia,  
liczyłam rany na swoich nadgarstkach,  
czułam tylko ból i strach.  
Każdego dnia miałam nadzieję,  
że ostatni dzień mojego życia  
nadejdzie dziś.*

*Teraz modłę się, żebym żyła jak najdłużej,  
choć czasami zastanawiam się :  
po co taka jak ja na tym świecie?*

*Powiedz Boże dlaczego rozumiemy to  
dopiero wtedy, gdy jesteśmy  
coraz bliżej Ciebie?*

*Klaudia Bogusiewicz kl.ITOR*

## **Zespół redakcyjny:**

*Magdalena Gierszyńska - klasa I TDS*

*Nikola Stępień - klasa I TDS*

*Klaudia Tatarynowicz - klasa IV TDS*

*Małgorzata Repke - klasa IV TDS*

*Seweryn Szpot - klasa II TI*

**Opiekun:** p. *Beata Przytarska*

## **Adres redakcji:**

*ZST w Słupsku*

*76-200 Słupsk, ul. Szymanowskiego 5*

*e-mail : sekretariat@drzewniak.slupsk.pl*