

Słoneczna szóstka Gazetka szkolna Publicznego Gimnazjum nr 6 im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

Pisanie to nie trud- nego: zobaczcie jak sobie radzą

W tym numerze: Kazanie Jana Pawła II

Warto przeczytać,
Warto obejrzeć

Gadżety

Humor

Azyl czyli
Stowarzyszenie
przyjazne
zwierzętom

Fakty, których nie
nauczają Cię w
szkole

Opowiadanie

Jak powstały
języki

Kuchnia
Szczypiora

Znaczenie imion

Motory na różne
okazje

Wywiad z Panią
Adrianną

Codzienna higiena

Sport

Krzyżówka



*Udałam się do jednej z naj-
słynniejszych kawiarni w
Londynie. O dziwo nie było
dziś tłoczno. Po drodze kupi-
łam nową książkę do mojej
sporej kolekcji i skierowałam
się w stronę celu.*

*Usiadłam w najdalszym wysuniętym
kącie i zanurzyłam się w lekturze .
Trzy godziny minęły jak z bicia trza-
snął. Kiedy żyje się wiecznie, nie za-
uważa się upływu czasu.*



Fotorelacja z otrząsin



Motocykle na różne



Relacja z akademii z okazji 11 Listopada



Modna na zimę



WARTO PRZECZYTAĆ



„Crescendo” Fitzpatrick Becca

„Crescendo” to kontynuacja bestsellero-
wej powieści Becki Fitzpatrick
„Szeptem”. Nora wiedziała, że jej
życie jest dalekie od doskonałości. Po-
mimo tego rozpoczyna romans ze swo-
im aniołem stróżem Patch'em. Niestety
Patch zaczyna się od niej oddalać, a

Nora nie może zrozumieć czy robi to dla jej dobra czy jego zain-
teresowanie przeszło na jej arcy-wroga, Marcie Millar. Mało tego
Nore nawiedzają obrazy jej ojca. Dziewczyna pragnie dociec co
tak naprawdę stało się w nocy gdy wyjechał z Portland i nigdy
nie wrócił. Im bardziej Nora zagłębia się w tajemnice śmierci
ojca tym bardziej zastanawia się czy jej Nephilizm ma coś z tym
wspólnego. Kiedy Patch przestaje odpowiadać na jej pytania i
wyraźnie staje na jej drodze, Nora zaczyna szukać odpowiedzi na
własną rękę, a posiadanie osobistego anioła stróża wcale jej tego
nie ułatwia. Ale czy naprawdę może liczyć na Patch'a, a może
skrywa on tajemnicę mroczniejszą niż może to sobie wyobrazić?

WARTO OBEJRZEĆ



„Listy do M.”

15 niezwykłych bohaterów i 5 wyjątkowych historii o
zwykłych ludziach, którym w świąteczny, jakby nie było
magiczny wigilijny dzień przydarzają się małe cuda.
Znajdują miłość, przyjaźń, odwagę, rodzinę i w końcu
siebie. Magia świąt łączy ze sobą ich losy zmieniając
im życie nie tylko w ten dzień, ale już na zawsze.
Główne role w filmie grają: Paweł Małaczyński, Maciej
Stuhr, Piotr Adamczyk, Tomasz Karolak, Roma Gąsio-
rowska, Agnieszka Dygant i Katarzyna Zielińska.

GADŻETY

Robi się coraz zimniej, więc w tym numerze gadżet na zimę.

Rękawiczki E-Tip Glove

Elektroniczne gadżety i zima raczej nie idą w parze. Zdejmowanie rękawiczek na mrozie, by zadzwonić przy pomocy jednego z nowoczesnych telefonów z ekranem dotykowym to nic przyjemnego.. **Rękawiczki są** wykonane z elastycznego materiału pokrytego silikonowymi wstawkami zapewniają dłoniom ciepło i pewny chwyt. Cienka tkanina, produkowana w ponad 20 oddzielnych etapach z wykorzystaniem jonów srebra, ma właściwości antybakteryjne i antystatyczne. Cechą charakterystyczną tych rękawiczek jest jednak powłoka przewodząca na palcu wskazującym i kciuku pozwalająca na używanie elektronicznych gadżetów z ekranem dotykowym. Koniec ze zdejmowaniem rękawiczek, by zadzwonić czy włączyć muzykę!

HUMOR



Policjanci zatrzymują kierow-
cę:

- Panie kierowco, poprosimy dokumenty.
- Kierowca podaje dokumenty policjantowi.
- Policjant sprawdza:
- W porządku. To jeszcze pan dmuchnie w alkomat.
- Kierowca dmucha, alkomat pokazuje 0.0
- 0.0? Chyba się zepsuł - mówi jeden z policjantów.
- Jak to się zepsuł? Dawaj!
- Drugi policjant dmucha w alkomat:
- No i o co ci chodzi?! 2.5! W porządku jest!

Pani do Jasia:

- Jasiu, czy tata nadal odrabia za Ciebie lekcje?
- Nie... Ta ostatnia jedynka Go załamała.

Przychodzi blondynka do księ-
garni:

- Ile kosztuje ta książka?
- Która?
- Ta po 10 złotych



Szczypior



WOLONTARIAT



Jak wygląda twój dzień? Zastanówmy się. Pewnie wstajesz rano z CIEPŁEGO łóżka. JESZ śniadanie i idziesz do szkoły. Wracasz, JESZ obiad. Uczysz się, masz czas wolny, oglądasz telewizję, grasz na komputerze. JESZ kolace i kładziesz się z powrotem do CIEPŁEGO łóżka. Sielanka prawda?! A teraz porównaj swój dzień do dnia psa ze schronika. On się budzi w ZIMNEJ budzie. Mie ma się gdzie ogrzać. JE śniadanie, albo i nie... Dlaczego? Bo nie wystarczyło pożywienia dla wszystkich. Kilka psów dostało, a on nie. Idziemy dalej. Pies czeka, czy to dobre słowo? Nie wiem, przecież on i tak nie może odejść - jest na łańcuchu. A jeśli mógłby to gdzie?! Dostał coś do jedzenia, upragniony pierwszy POSILEK. Tylko czy nie ostani... On trzęsie się z ZIMNA. Zastanawia się ile jeszcze tak wytrzyma. Kolejne godziny mijają, czas na kolację. Ale cóż... znowu zabrakło jedzenia. Pies zmarzyły wraca do swojej CHŁODNEJ budy na noc. Pewnie teraz śni mu się CIEPŁY dom i PEŁNA miska...
Przykre, ale prawdziwe. On sam sobie nie poradzi więc właśnie ty jesteś osobą, która może mu pomóc. Dlaczego niektóre słowa są wyróżnione? Bo to właśnie to czego brakuje najbardziej. Mam nadzieję, że poruszyło Cię to chociaż w najmniejszym stopniu. Jeżeli chcesz pomóc podaruj im to czego one nie mają. W białskim schromusku brakuje jedzenia (karma, ryż, makaron, kasza), misek, garnków i kocy. APELUJEMY! NIE BĄDŹ OBOJĘTNY!

Fakty, których nie nauczą Cię w szkole

Nogi Mariah Carey ubezpieczone są na milion dolarów.

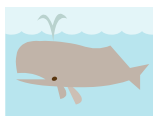


Komary są szczególnie przyciągane przez ludzi, którzy właśnie zjedli banana.



Gosix

Wieloryby utoną, jeśli pozostaną pod wodą dłużej niż 30 minut.



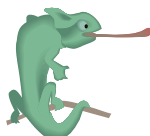
Co to jest? - Ty to napisałeś! Żaden z Beatlesów nie potrafił czytać nut.



Bzzz... - Co? Pszczoły nie posiadają uszu.



Język kameleona jest dłuższy niż jego ciało.



- Gdzie są moje gitary?
- Rozwaliłeś je wszystkie...
Matt Bellamy z zespołu Muse dzierży rekord w ilości zniszczonych gitar podczas trasy koncertowej... 140.



- Zaraz, jak miałeś na imię?

Pewna kobieta była matką 88 dzieci.

Kim ty do cholery jesteś? Super Mario początkowo miał się nazywać "Mr Video".



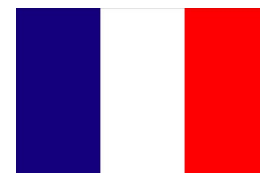
Zapalniczka została wynaleziona wcześniej niż zapalki.



Jak powstały języki

FRANCUSKI

- To robimy tak. Połowę liter będziemy czytać nie wiadomo jak, a drugiej połowy w ogóle nie będziemy czytać.
- No. I od czasu do czasu kreska na górze.



ANGIELSKI

- Liter nie będziemy dużo wymyślać. Ma być prosto. Samogłoski intonujemy losowo. Będzie tak bardziej cool. I żeby znaczenie słowa zmieniało się w zależności od przyimka i statusu społecznego.
- Cool!



Fiedo

Rozdział 2.



Postanowiłam wrócić do miejsca, w którym moja śmierć była moim odrodzeniem. Londyn. To nie do wiary, jak bardzo się zmienił. Jedyne co nie uległo zmianie to pogoda. Brak upiornego słońca może ułatwi mi życie wśród ludzi. Chociaż to. Kiedy wysiadłam z auta przed pierwszym lepszym hotelem uderzyła mnie fala zapachów. Przez chwilę stałam jak wryta. To była męka. Słyszałam, czułam każdą kroplę krwi, która przepływała przez żyły i tętnice ludzi, którzy byli w pobliżu i nie tylko. Ich krew mnie wola. Na samą myśl do ust napłynął mi jad i ścisnęło mnie w dolku. „Nie. Nie zabijaj, bądź twarda. Wiem, że dasz radę. Kiedyś byłaś taka jak oni, spokojnie”. Powtarzałam to jak litanie kiedy sztywnymi krokami weszłam do hotelu i skierowałam się do recepcji. Kiedy lekko schyliłam się w stronę lady niemalże nie oddychałam.

- Chcę wynająć pokój.- powstrzymałam skinieniem ręki kobietę, która zamierzała zawalić mnie gradem pytań- Byleby była łazienka.- chwyciłam kluczyk i przyspieszyłam kroku kierując się do pokoju. Jak najdalej od tej kobiety.

Zatrzasnęłam drzwi pokoju i zsunęłam się po nich siadając na podłodze. Oddychałam głęboko, choć wcale nie musiałam. Byli przede mną ludzie i ich zapach czułam wszędzie. Zmarszczyłam nos. Muszę się przyzwyczaić. W końcu niedługo będę w nim przebywać non stop. Spojrzałam na wielki ścienny zegar. Za jakiś czas zmierzcha. Najlepszy czas na to, by udać się do banku krwi. Westchnęłam kiedy ktoś zapukał do drzwi. „Zachowuj się jak człowiek.” Wstałam i otrzepałam czarną, wąską sukienkę. Otworzyłam drzwi. Boy hotelowy stał z moimi walizkami, a pot zlepił mu włosy. Uniosłam lekko brwi i przyjrzałam się plakietce na jego piersi.

- Dziękuję, Bob za fatygę, ale wcale nie musiało. Właśnie miałam się po nie udać.- spojrzałam na jego zmęczoną twarz i zaśmiałam się dźwięcznie- chyba nie są aż takie ciężkie?- rzuciłam z sarkazmem, a jednocześnie rozbawieniem i nie czekając na odpowiedź wciągnęłam je do pokoju, zatraskując drzwi przed nosem zakłopotanego mężczyzny. Usiadłam na łóżku obmyślając następny krok. Szczerze mówiąc nie miałam zielonego pojęcia co mam dalej robić. W sumie odniosłam już mały sukces- recepcjonistka i boy ciągle żyją i nic nie podejrzewają. No, załóżmy, że nic nie podejrzewają. Otworzyłam jedną z waliz i wyciągnęłam z niej jeansy i wygodny płaszcz. Szybko się przebrałam rozrzucając ubrania gdzie popadnie. Wychodząc z pokoju tylko związałam długie blond włosy w luźny koński ogon i zamknęłam drzwi, wrzucając klucz do jednej z kieszeni płaszcza.

Udałam się do jednej z najsłynniejszych kawiarni w Londynie. O dziwo nie było dziś tłoczno. Po drodze kupiłam nową książkę do mojej sporej kolekcji i skierowałam się w stronę celu.

Usiadłam w najdalej wysuniętym kącie i zanurzyłam się w lekturze. Trzy godziny minęły jak z bicza trzasnął. Kiedy żyje się wiecznie, nie zauważa się upływu czasu.

- Mogę się dosiąść?- podniosłam wzrok. Wysoki blondyn o niespokojnych zielonych oczach przyglądał mi się z figlarnym uśmiechem.

- Nie- powróciłam do stronic książki, która niebawem mnie zainteresowała. Westchnęłam kiedy ponownie mi przerwano.

- Czekasz na kogoś?

- Nie - rzuciłam, zniecierpliwiona.

- Spokojnie milady!- zaśmiał się chłopak siadając naprzeciw mnie. Rzuciłam mu piorunujące spojrzenie, które robiło jeszcze większe wrażenie przy moich miedzianych oczach. Większość ludzi dostawała gęsiej skórki, lecz nie on. Siedział jak gdyby nigdy nic.

- Czy ty jesteś głuchy czy też ulomny?- syknęłam zamykając książkę. Zmrużyłam oczy jak żmija skupiając się na jego twarzy aniolka. Kwadratową, męską szczękę okalały zupełnie niepasujące blond włosy, po wywijane w każdą stronę, a oczy niespokojne i zielone jak u kota. Jego szyję oplatał gruby łańcuszek. Skupiałam się na konturach zawieszki, którą miał pod bluzką. Kiedy do mnie dotarło kim jest ów mężczyzna, aż mnie zmroziło. Łowca. Z pewnością wiedział czym jestem i do czego jestem zdolna. Wstałam od stołu i skierowałam się w stronę wyjścia szybkim krokiem. Lepiej zniknąć mu z oczu jak najszybciej niż przy pierwszej lepszej okazji dostać kolkiem od gościa z najstarszego na świecie gangu eliminującego tak zwane „dziwadła”.

- Hej, gdzie tak pędzisz?- ruszył w ślad za mną i w oka mgnieniu stanął między mną, a zbawczymi drzwiami.

- Jak najdalej od ciebie, a propos masz okropną wodę kolońską.- zmrużyłam oczy kiedy zastawił mi drzwi- Nie chcę kłopotów. - Ale ciągle w nie wpadam, pomyślałam z goryczą i wściekłością.- Ty też powinienes zejść mi z drogi, jeżeli chcesz trochę żyć.- zepchnęłam go z wyjścia uśmiechając się ironicznie. Nie stanowił dla mnie żadnego oporu. Po chwili znalazłam się na chodniku trzymając nerwy na wodzy, a bardziej skupiając się na silnej woli. Czułam jego płonący wzrok na plecach. Byłam pewna że młody łowca i ja jeszcze się spotkamy. I z całą pewnością nie będzie to nudne spotkanie. Już ja o to zadbam.

Magdalena Panasiuk

Komiks



Gosix



Kazanie Jana Pawła II

Być chrześcijaninem, drodzy młodzi Przyjaciele, znaczy mówić „tak” wobec alternatywnego życia, które nie wyczerpuje się na drogach tego świata, lecz sens i cel posiada w tajemnicy Bożej. Być chrześcijaninem znaczy mówić „tak” wobec alternatywnego życia, które nie zgadza się ze wszystkim, co dzieje się na tej ziemi, lecz zachowuje postawę krytyczną i współpracuje w budowaniu świata coraz bardziej sprawiedliwego. Być chrześcijaninem znaczy mówić „tak” wobec alternatywnego życia, które nie uważa za dozwolone wszystkiego, co człowiek potrafi czynić, lecz które dostrzega swoją odpowiedzialność za całe stworzenie, mianowicie za zachowanie życia, za jego obronę i przekazywanie.

Być chrześcijaninem znaczy zatem przyznawać się do Chrystusa, który powiedział o sobie: „Ja jestem drogą i prawdą, i życiem” (J 14,6). W przyznaniu się do Niego, do Boga, który stał się człowiekiem, do ukrzyżowanego i zmartwychwstałego Pana, możecie według Jego słowa kształtować swoje życie; nie potrzebujecie rezygnować z niego wobec swoich własnych trudności ani wobec wielkich problemów naszego czasu; przyznając się do Chrystusa przekonacie się, że prawda was wyzwala, a kłamstwo ujarzmi człowieka; będzie dla was rzeczą możliwą widzieć w każdym człowieku brata, siostrę, ponad wszelkimi barierami ras, religii, granic politycznych. Przyznając się do Chrystusa macie udział w życiu, które zwyciężyło wszelką beznadziejność i zwątpienie, a nawet śmierć. Ponieważ w zmartwychwstaniu Chrystusa Bóg dał nam krzyż, jako znak nadziei i zwycięstwa nad wszelkim cierpieniem, nad winą i śmiercią. Chrystus jest, zatem jedyną drogą „alternatywną” wobec licznych błędnych dróg tego naszego świata.

Do tego alternatywnego stylu życia należy także, abyście byli bojownikami nie tylko indywidualnymi, lecz byście łączyli się w żywotną wspólnotę i uczestniczyli w światowej wspólnocie Kościoła. Kościół bowiem jest wspólnotą wierzących i mających nadzieję, którzy żyją mocą krzyża Jezusa Chrystusa. Może niekiedy macie wrażenie, że Kościół za mało jest taką wspólnotą. Może też mieliście niekiedy z nim trudności. Rozumiem wasze troski. Ale chciałbym w dzisiejszym wieczór dwie rzeczy wam powiedzieć i o dwie rzeczy prosić: Bądźcie wyrozumiali dla Kościoła! Kościół jest tylko wspólnotą słabych i omylnych ludzi. I chciałbym dodać: To jest jednocześnie szczęście dla nas wszystkich. Ponieważ w Kościele samych doskonałych nie mielibyśmy pewnie miejsca. Bóg sam chce, aby Kościół był ludzki. Dlatego możliwa jest także krytyka Kościoła, ale ona musi być fair i wypływać z wielkiej miłości Kościoła. Bóg złożył swoje dzieło zbawienia, swoje plany i życzenia w ręce ludzi. Jest to na pewno wielkie ryzyko, ale nie może być żaden inny Kościół jak ten założony przez Chrystusa. Przyjmuje On nas ludzi, jako swoich współpracowników w świecie i w Kościele z wszystkimi naszymi brakami i niedoskonałościami, ale także z całą naszą dobrą wolą i z naszymi zdolnościami. On przyjmuje także was.

spotkanie z młodzieżą Szwajcarii w 1984 r.

COŚ NA AUTOSTRADY



KAWASAKI NINJA ZX10R

Pojemność: 1000 cm³

Moc: 200 KM

Przysp. 0-100 km/h : 2.6 s

V max : ok. 300 km/h



DO STUNTU



YAMAHA FZ1 NAKED

Pojemność : 998 cm³

Moc : 150 KM

V max : 250 km/h



Hebe


alpinestars

MOTOCYKLE NA RÓŻNE OKAZJE

NA DŁUŻSZE TRASY



HONDA GOLDWING

Pojemność 1832 cm

Moc : 118 KM

Typ silnika : Bokser sześciocy-
lindrowy



DO LASU I NA BEZDROŻA



YAMAHA XT 600 3TB

Pojemność : 600 cm

Moc : 60 KM

V max : 180 km/h



Moto kubuś



SEZON 2011 ZAKOŃCZONY :)



11 listopada

10.11.2011r. odbyło się przedstawienie z okazji odzyskania przez Polskę niepodległości. Akademię wystawiła klasa III F pod kierunkiem mgr Anny Kempy – Korolczuk. Przedstawienie obejrzała cała szkoła podzielona na dwie tury. Przedstawiono m.in. jak zniszczono Polskę przez Niemców i Rosjan, co oni zrobili z naszym krajem, recytowanie wierszy oraz śpiewanie piosenek patriotycznych. Na koniec akademii przy piosence ‘Taki kraj’ podnoszono zdjęcia ludzi, którzy znaczyli coś dla Polski. ‘Pamiętajmy, że walkę o niepodległość rozpoczął marszałek Józef Piłsudski, ale ta walka nigdy się nie skończy. Pamiętajmy o tym, bo teraz my jesteśmy twórcami naszej ojczyzny’.

11 Listopada - Dzień Niepodległości



Rudy Stworek

Otrzęsiny w naszej szkole ;)

Dnia 17.10.2011r. w naszej szkole odbyły się otrzęsiny klas pierwszych . Młodzi musieli pokonać : zupkę (bardzo dobrą), przejście pod ławkami między orzechami , napis kot, malowanie szminkami po twarzy, malowanie lakierami po rękach, oblanie wodą i włożenie na koniec głowy w miskę mąki . Następnie odbył się konkurs na karaoke i na jak najlepsze udawanie kociaka ;) Na koniec odbyła się dyskoteka .



Wywiad z Natalią Zozulą

Rudy Stworek

Rozmowa z Natalią Zozulą finalistką programu Must Be The Music.

Dlaczego wybrałaś taki rodzaj muzyki jak opera?

Opera zafascynowała mnie specyficznym nastrojem oraz możliwością wyrażania emocji w śpiewie.

Czy wsparcie ze strony rodziny i przyjaciół pomogło Ci w pierwszych krokach swojej przygody z muzyką?

Rodzina i przyjaciele byli ze mną zawsze w lepszych i gorszych chwilach. Gdyby nie to wsparcie, myślę, że nie zasłabym tak daleko.

Skąd pomysł na wzięcie udziału w programie Must be the music ?

Od dawna chciałam wystąpić dla szerszej publiczności, jednak nie miałam odwagi w sobie, żeby wystartować. Dopiero ostatnio zdecydowałam, że to jest ten czas.

Co czułaś przed pierwszym wyjściem na scenę, wiedząc że będzie Cię oglądać parę milionów ludzi?

Przed występem trochę się denerwowałam, ale gdy weszłam na scenę i zaczęłam śpiewać, stres minął. Nie zastanawiałam się nad tym, ile ludzi będzie mnie oglądać.

Czy białaś się opinii jurorów ?

Miałam bardzo mieszane uczucia co do tego jak, zostaną odebrana zarówno przez jurorów, jak i publiczność. Na szczęście, wszystko poszło bardzo dobrze.

Czy wśród uczestników panowała ciepła atmosfera czy może ostra rywalizacja?

Za kulisami wszyscy bardzo się wspierali. Nie było czuć ostrej rywalizacji. Uczestnicy gratulowali sobie nawzajem.

Czy zakolegowałaś się z innymi uczestnikami programu i będziesz utrzymywać z nimi kontakty?

Na castingu bardzo miło mi się rozmawiało z członkami zespołu „Banau” oraz panem Jerzym Kosińskim. W półfinale i finale zakolegowałam się dosłownie ze wszystkimi. Również z zespołem „Eris is my Homegirl”, chociaż ich muzyka jest zupełnie odmienna od mojej.

Którego z uczestników muzyka podobała Ci się szczególnie?

Finał był bardzo zróżnicowany pod względem gatunków muzycznych. Wszyscy reprezentowali to, co kochają robić i doceniam każdego z uczestników.

Czy masz zamiar dalej kontynuować naukę śpiewu operowego i w przyszłości wydać płytę?

Jeszcze nie wiem, co będę robić w przyszłości, ale muzyka na pewno będzie moją pasją przez całe życie.



Moda 2011

Tej zimy królują grube, ciepłe szale i kominy. Są praktyczne i bardzo modne. Mogą służyć faktycznie jako ocieplenie dla szyi i głowy, ale także jako świetny dodatek. Najpopularniejszymi kolorami są beże, brązy i odcienie szarości, a także ciekawy kolor musztardowy i miodowy.



Inną ciekawą rzeczą są rękawiczki jednopalczaste i tzw. Eskimoski. W kolekcji rękawic jednopalczastych interesujące są 2 częściowe, może je nosić jako mitenki co jest bardzo modne, lub założyć całość i grać w śnieżki.

Słuchawki to najlepsze rozwiązanie na zimę, są modne, ciepłe i oczywiście nie psują fryzury. Lecz jeśli ktoś naprawdę marznie polecamy czapki wełniane i nie tylko.



Dibełek&Martyna

Produkty, które najlepiej wspomagają Twój mózg

Niektóre produkty mogą usprawnić pracę naszego mózgu, inne uchronią go przed chorobami? Sprawdź co powinieneś jeść, aby jak najdłużej być niepokonanym pogromcą łamigłówek.

1. Czekolada

Nieustanne objadanie się czekoladą może człowieka w pewnym momencie zemdleć, ale zawarte w niej kakao to dla mózgu istne błogosławieństwo. Naukowcy dowiedli, że przeciwutleniacze zawarte w zaledwie dwóch lub trzech łyżeczkach kakaowego proszku - flawonole mają znacznie silniejsze działanie niż te, które znaleźć można w innych produktach, między innymi czerwonym winie i zielonej herbacie. Więcej antyoksydantów niż w mlecznej znajdziemy w gorzkiej czekoladzie. Pamiętaj jednak, żeby czekoladę jeść z umiarem, gdyż obok związków o pozytywnym wpływie na zdrowie znajdują się w niej Twoi wrogowie.



2. Ryby

Jedzenie ryb szczególnie korzystnie wpływa na mózg. Ryby są świetnym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 pozytywnie oddziałujących na wiele czynności organizmu. Są one znacznie lepszym źródłem tych kwasów niż orzechy. Najlepsze ryby dla mózgu to ryby tłuste makrela, łosoś oraz śledź.



4. Nasiona i orzechy

Najlepsza przekąska, która wprowadzi Twój mózg w dobrostan. Orzeszki ziemne, włoskie, laskowe, migdały, pestki dyni, słonecznika... wszystkie mają w sobie to coś. Są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, foliany, witaminę E i B6. Składniki te pomogą Ci myśleć szybciej i lepiej. A także myśleć pozytywnie, bo niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe działają jak naturalne antydepresanty. Niektóre nasiona i orzechy zawierają również sporo tiaminy i magnezu, które odżywiają mózg oraz korzystnie wpływają na pamięć i procesy poznawcze.



KUCHNIA SZCZYPIORA**Salatka Makaroniada****Składniki:**

- 400 g makaronu w kształcie wstążek
- 1 łyżka soli
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka octu winnego
- 1 mały brokuł
- 1 czerwona papryka
- 4 plastry szynki

Sos Winegret:

- 3 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżka octu winnego
- 1 łyżeczka musztardy
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia:

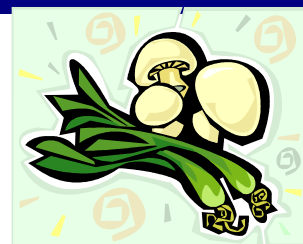
Dodaj do garnka z wodą 1 łyżeczkę soli i łyżkę oliwy i ugotuj makaron.
Zagotuj litr wody i wrzucić na 3 minuty brokoły.
Paprykę i szynkę pokrój w plastry. W osobnej misce wymieszaj składniki sosu. W dużej misce wymieszaj wszystkie składniki i polej sosem winegret.

Leczo**Składniki:**

- 2 kg pomidorów
- 2 kg papryki
- 1 kg cebuli
- ¼ szklanki oleju
- 3 łyżki cukru
- 2 łyżki soli
- 2 cukinie

Sposób przyrządzenia:

Paprykę pokroić w cienkie paski, cebule pokroić w drobne talarki, pomidor obrać ze skórki i pokroić w plasterki. Cukinie obrać i pokroić w plastry. Rozgrzać olej, zarumienić na nim cebulę, dodać pomidory, paprykę i cukinię. Dusić do miękkości i przyprawić do smaku.

**Smacznego!!!****REDAKCJA
SŁONECZNEJ
SZÓSTKI:**

KUBUŚ	Kuba Napiórkowski
MOJSIK	Rafał Mojs
RUDY STWOREK	Klaudia Steckiewicz
HAŁA	Ola Hałabuda
SIERPATA	Magda Sierpatowska
GOSIX	Gosia Olichwiruk
POMARAŃCZOWY	Kamil Malczuk
BUSTER	Patryk Bartoń
SZCZYPIOR	Mateusz Semeniuk
KIKA	Karolina Romaniuk
IZIZI	Iza Zradzińska
DIABELEK	Kinga Anioł
KLAUDIA	Klaudia Niedźwiedziuk
MARTYNA	Martyna Kulicka
MAGDA PANASIUK	

REDAKTOR NACZELNY:

FIEDO Mateusz Fiedosiuk

OPIEKUN:

ANNA KEMPA — KOROLCZUK

Gra nakrecona	Przykucnięcie	Imię żeńskie 9 XII	Sądowy starzyśta
plecuch			
Marny but			
Gaz płynny			
Bydłęce krzyki			
kłusak			
Nad nią Pińców			
Zabił Abła			
Po Naserze			

