

THE KRASZAK TIMES



SPIS TREŚCI:

- Porozmawiajmy z ekspertami...
- Pilnie poszukiwana...
- 3x TAK dla FIT
- Pomoc mierzona uśmiechem
- Poradnik dla Pań i Panów
- Tego jeszcze nie widziałaś!!!
- Wyzwanie na dziś
- Na zdrowie - witaminy i minerały
- Podejmij świadomy wybór - zostań wege
- Biała budzi się do życia
- Powodzenia maturzyści!

WYWIAD Z WIKTORIĄ STĘPIEŃ

Wiktoria to uczennica klasy III F, utalentowana instruktorka fitness, zapalona miłośniczka tańca, prowadząca fitness w Kraszaku, ikona zdrowego stylu życia w naszej szkole, po prostu – fit-dziewczyna.



Natalia Wojarnik: Od ilu lat regularnie ćwiczysz taniec? Od kiedy zajmujesz się fitnessem?

Wiktoria Stępień: O ile dobrze pamiętam, już w przedszkolu rodzice zapisali mnie na pierwsze lekcje tańca. Od razu bardzo je polubiłam i dziś nie wyobrażam sobie, że mogłoby ich zabraknąć w moim codziennym życiu. Fitness towarzyszył mi również od bardzo wczesnych lat dzięki mojej mamie, która jest ekspertką w tej dziedzinie i moim największym autorytetem. Zaczęłam się nim interesować trzy lata temu, kiedy ukończyłam kurs na instruktora fitness. Od tego momentu wciąż staram się rozwijać swoje umiejętności i zdobywać wiedzę na różnych szkoleniach i konwencjach. Fitness sam w sobie jest bardzo ogólnym pojęciem i obejmuje wiele aspektów

dotyczących naszej codzienności. Kryje się w nim wachlarz zajęć ruchowych, sposób na kształtowanie osobowości i odkrywanie korzyści płynących ze zdrowego stylu życia.

Często mylnie utożsamiany jest z aerobikiem, który jest tylko jednym z wielu przykładów aktywności należących do tej dziedziny.

Natalia: Czy widzisz bezpośrednio efekty swojej pracy podczas zajęć z innymi?

Wiktoria: Z pewnością każdemu nauczycielowi, niezależnie od jego specjalności, największą przyjemność sprawiają widoczne postępy jego uczniów oraz zadowolenie z lekcji, co jest bardzo budujące i motywujące. Lecz zbyt krótko zajmuję się tą dziedziną, by nauczyć tańczyć kogoś, kto ma „dwie lewe nogi”, jednak wiem, że im solidniej będę pracować, tym moje sukcesy pedagogiczne będą większe :). Na razie skupiam się na tym, żeby dawać ludziom radość i zachęcać ich do aktywności fizycznej.

Natalia: Jak znajdujesz w sobie motywację, by ćwiczyć, być konsekwentna w sposobie odżywiania, mieć nawyki zdrowego życia?

Wiktoria: Dużo motywacji znajduję w domu, ponieważ cała moja rodzina jest w jakimś stopniu związana ze sportem, motywujemy i wspieramy się nawzajem. Sposób odżywiania, jak wiadomo, jest jedną z podstawowych rzeczy, o które trzeba dbać, wiodąc zdrowy i aktywny styl życia. W moim przypadku to nie takie trudne, ponieważ w domu stynam się ze znawcami prawidłowego odżywiania i mistrzynią gotowania – moją mamą – kuchenną eksperymentatorkę. Podczas rodzinnych obiadów często rozmawiamy o nowościach w świecie sportu, błędach w sposobie odżywiania i prawidłowych treningach. Oczywiście internetowe zdjęcia szczupłych dziewczyn na siłowni też zachęcają do pracy nad swoim ciałem :). Wielkie „bum” na Ewę Chodakowską czy Annę Lewandowską może być według niektórych bezsensowną komercją, a innym odmieni światopogląd. Według mnie obecna moda na zdrowy styl życia napędza do działania wiele osób, które nie mają możliwości wyniesienia dobrych nawyków z domu. Jeśli nie są one nam przekazywane przez rodziców i nie nabędziemy ich w dzieciństwie, trzeba poświęcić sporo czasu, aby je w sobie wyrobić. Jest wiele stron internetowych poświęconych dietetyce, mnóstwo książek i czasopism

podejmujących temat zdrowia i ułatwiających wcielenie w życie zasad zdrowego stylu bycia. Można też znaleźć przeróżne aplikacje na telefony komórkowe, które pomagają w ułożeniu indywidualnego treningu lub diety. Sama z kilku korzystam. Faktem jest, że ruch w każdej formie, oprócz oczywistych korzyści wizualnych tj. spalania tkanki tłuszczowej i budowania mięśni, dostarcza niesamowicie dużo zabawy i radości. Sport może być pasją i sposobem na życie, w dodatku obserwacja postępów i efektów na ciele sprawia, że motywacja do dalszych działań przychodzi sama.



Natalia: Pracujesz w białskim klubie fitness. Możesz powiedzieć, że da się pogodzić przygotowania do matury i naukę z regularnymi zajęciami?

Wiktoria: To prawda, od niedawna zaczęłam swoją pierwszą poważniejszą pracę jako instruktorka w jednym z białskich klubów fitness. Czy da się to pogodzić z nauką? Oczywiście, że się da. To tylko kilka godzin w tygodniu, a ogromna satysfakcja. W szkole mamy przykłady wielu świetnych sportowców, którzy trenują regularnie, zapewne częściej niż ja, a znajdują na wszystko czas. Wychodzę z założenia, że mogę mieć pretensję tylko do siebie nie wykorzystując swojego wolnego czasu jak należy, a mam go pod dostatkiem. Godzinka dziennie na profilaktyczne ćwiczenia znajdzie się zawsze. W dodatku moje plany zawodowe są

związane ze sportem, więc regularnie ćwicząc, jednocześnie pracuję na swoją przyszłość.

Natalia: Jakie ćwiczenia oraz jakie formy aktywności fizycznej poleciłabyś uczniom naszej szkoły?

Wiktoria: Form aktywności jest tyle, że każdy powinien znaleźć coś, co sprawi mu największą przyjemność, coś, w czym będzie dobry. Ważne, aby ciągle próbować czegoś nowego i czerpać z tego satysfakcję. Możliwości jest dużo, wystarczy spojrzeć na ofertę i sprzęt naszej szkoły. Koszykówka, piłka ręczna, siatkówka, basen, siłownia... - „do wyboru do koloru” :). Nie każdy będzie dobrze się czuł podczas zajęć fitness, chociaż gorąco polecam, naprawdę warto spróbować.

Natalia: W jaki sposób mogłabyś zachęcić uczniów Kraszaka do aktywności fizycznej? Co byś powiedziała tym, którzy chcą zadbać o formę na wiosnę?



Wiktoria: Moi Kochani! Wiosna zbliża się wielkimi krokami, pogoda pięknieje z dnia na dzień, więc nie ma na co czekać. Naprawdę warto wykorzystać ten czas, by zrobić coś dla siebie, swojego zdrowia wraz z przyjaciółmi lub rodziną. Wspólne wycieczki rowerowe, bieganie czy jazda na rolkach pozytywnie wpływają na nasze relacje z bliskimi i samopoczucie. O tym, że z aktywności fizycznej płynie wiele korzyści, każdy z nas wie, ale starajmy się myśleć o tym na co dzień. Dolegliwości, z jakimi zmagają się nasi rodzice lub dziadkowie, mogą okazać się niczym w porównaniu z tym, co może czekać nas w ich wieku, jeśli nie zmienimy biernego trybu życia, który prowadzi wielu z nas siedząc godzinami przed komputerem, telewizorem lub w Mc Donaldzie. Nieraz stwierdzamy, że należy żyć chwilą i nie zważać na to, co będzie jutro. Niestety, rzeczywistość jest taka, że na wszystko trzeba sobie zapracować, na zdrowie również. Pamiętajcie, aby NIGDY nie mówić sobie „od jutra” :). Zaczynajcie teraz!

„TO WŁAŚNIE CIERPLIWOŚĆ I SKROMNOŚĆ SĄ CECHAMI PRAWDZIWEGO WOJOWNIKA”

Przygodę ze sportami walki rozpoczął dziesięć lat temu. Ma na swoim koncie wiele wygranych walk. Jest trenerem klubu, który odnosi wielkie sukcesy zarówno w zawodach amatorskich, jak i profesjonalnych. Trener klubu Dziki Wschód Poland Top Team odpowiada na nasze pytania dotyczące MMA.

Dlaczego wybrałeś akurat ten sport?

Od zawsze interesowałem się sztukami walki. W tym miesiącu mija dokładnie dziesięć lat mojej przygody z tym sportem, która zaczęła się od typowych sztuk walki, samoobrony. Po paru latach zaczęła bardziej interesować mnie rywalizacja sportowa, dlatego zdecydowałem się na treningi sportów walki. Na początku było brazylijskie jiu jitsu, które następnie przekształciło się w MMA. MMA to szczyt doskonałości w sportach walki, ponieważ musisz opanować każdą płaszczyznę i być gotowy na rywalizację w stojce, klinczu i parterze. Bycie wojownikiem kompletnym przyciąga ludzi do tego sportu, mnie również.

Jak zaczęła się Twoja przygoda z MMA?

Przygoda z tym sportem zaczęła się od brazylijskiego jiu jitsu, na które jeździłem do Siedlec, następnie zacząłem brać udział w zawodach amatorskiego MMA i zakochałem się w tym.

Co w tym sporcie daje Ci najwięcej radości?

Wszystko :) trening sportów walki polega na dążeniu do doskonałości, której i tak nigdy się nie osiągnie, a to właśnie sprawia najwięcej radości. Świadomość, że zawsze będzie coś, co możesz poprawić i czegoś się nauczyć.

Zdarzały się chwile, w których chciałeś się poddać?

Nie było takich momentów, z czego bardzo się cieszę.

Jak radziłeś sobie z trudnościami na drodze do sukcesu?

Tak naprawdę jeżeli jesteś zdeterminowany, to jedyną przeszkodą na drodze do sukcesu są problemy zdrowotne, z którymi trzeba sobie radzić. Jeżeli chodzi o motywację do ciężkiego treningu, to zawsze myślałem że mój rywal trenuje ciężiej i to mnie motywowało do pracy.



Uważasz, że istnieją jakieś specjalne cechy charakteru niezbędne do trenowania MMA?

Uważam, że do samego trenowania niepotrzebne są jakieś specjalne cechy charakteru czy niesamowita sprawność fizyczna. Jeżeli ktoś chce być zawodnikiem, musi przygotować się na ciężką pracę i uzbroić w cierpliwość. Zawsze powtarzam dzieciom że to właśnie cierpliwość i skromność są cechami prawdziwego wojownika.

Jesteś trenerem, byłeś też zawodnikiem. Łatwo pogodzić te role?

Uważam, że jest to bardzo trudne do ogarnięcia. Jeżeli skupiasz się na sobie jako na zawodniku, cierpi na tym klub, jeżeli koncentrujesz się na zawodnikach, sam na tym cierpisz. Trzeba zdecydować, co jest ważniejsze.

Jesteś zadowolony z poziomu tego sportu w naszym mieście?

Jestem bardzo zadowolony z poziomu MMA w naszym mieście. Moja klub funkcjonuje od pięciu lat, a doprowadziłem już kilku zawodników do czołówki zawodowego MMA w Polsce. Trenuję także wielu mistrzów kraju w amatorskich mieszanych sztukach walki.

Dziki Wschód Poland Top Team funkcjonuje od pięciu lat. Oferuje treningi MMA, brazylijskiego Jiu Jitsu (także dla dzieci), zapasów i boks. Treningi prowadzone są w dwóch stopniach zaawansowania-początkujący oraz zawodnicy.

PILNIE POSZUKIWANA... WIOSNA!



Żonkilki,
proszę
o uśmiech!





Je suis
un
artiste...





Witaj, mały koleżko!



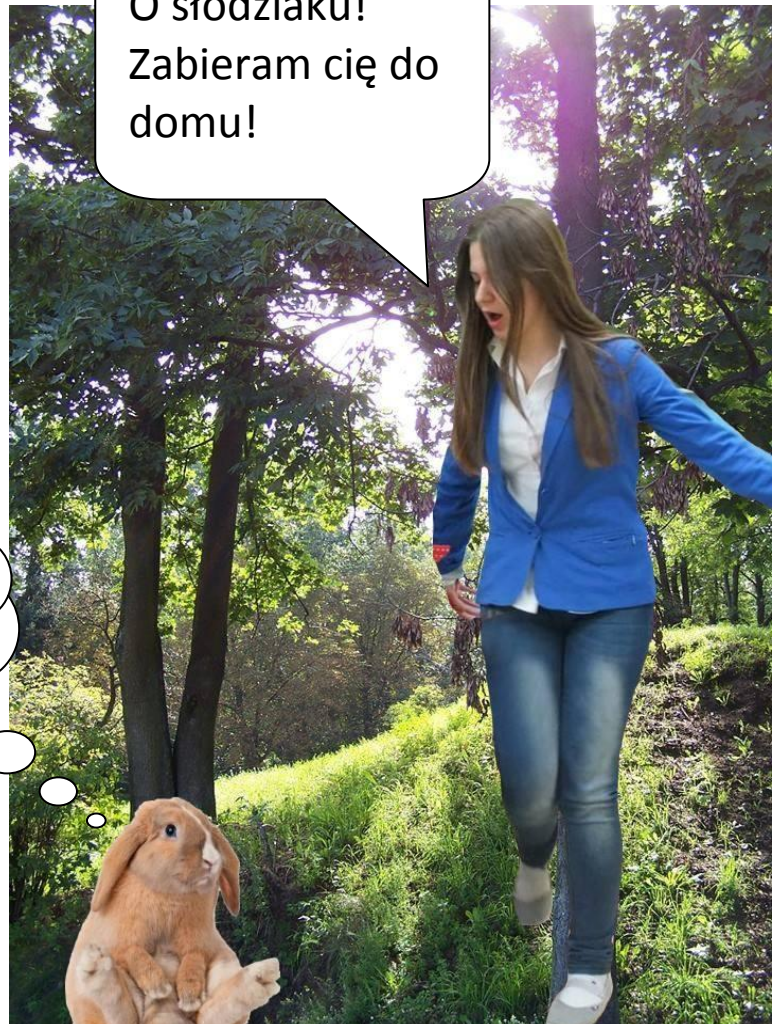
No to chlup!

To jak Marzanka?
Umiesz pływać?





Muszę
przypakować,
żeby na mnie
spojrzały...



O słodziaku!
Zabieram cię do
domu!

OMG! Czego
ona ode
mnie chce?!

AKCJA 3xTAK DLA FIT

31 marca 2015 odbył się w naszej szkole zdrowy i kolorowy targ owoców w ramach akcji „3xTAK dla FIT”. Pracownicy i uczniowie mieli okazję zakupić wiosenny kubeczek z owocami przy straganie w holu głównym szkoły. Ta zdrowa porcja witamin była dla uczestników akcji okazją do wzięcia udziału w loterii. Ci, którym sprzyjało szczęście wygrywali darmowe zajęcia na basenie I LO oraz wejściówki do siłowni, szkół tańca i akademii fitness w mieście.



Akcja cieszyła się ogromnym zainteresowaniem nie tylko wśród młodzieży. Dzięki kreatywności organizatorów - klasy II c - przez cały dzień w szkole promowana była zdrowa żywność. Dzięki akcji organizatorzy wsparli Dom Dziecka w Komarnie.



POMOC MIERZONA UŚMIECHEM



Przedsięwzięcie spotkało się z żywym odzewem młodzieży i pracowników szkoły. Dzięki bezinteresownej pomocy innych oraz chęci wsparcia Domu w Komarnie, dzieci z ośrodka otrzymały ogromną ilość najpotrzebniejszych rzeczy. Pracownicy Domu Dziecka bardzo ciepło przyjęli delegację, a wychowankowie – młodszy i starszy – chętnie oddawali się wspólnym zabawom i rozmowom. Uśmiechy goszczące na twarzach dzieci pokazały, jak niewiele trzeba, aby je uszczęśliwić. Spotkanie dostarczyło wszystkim wielu wrażeń, a młodzież zachęciło do planowania dalszej pomocy, także w formie wolontariatu.

17 kwietnia 2015 r. reprezentanci klasy II C I LO im. J. I. Kraszewskiego wybrali się do Domu Dziecka w Komarnie, aby przekazać instytucji dary zakupione za kwotę zebraną podczas szkolnej akcji "3x TAK dla FIT". Dodatkowo redaktorzy bieżącego numeru gazetki zorganizowali zbiórkę odzieży, środków czystości oraz zabawek.



PORADNIK DLA PAŃ I PANÓW

1. Jedz regularnie

Staraj się jadać posiłki o stałych porach. Dzięki temu unikniesz odkładaniu się tzw. „tłuszczyku”. Nasz organizm jest bardziej sprytny, niż zdajemy sobie z tego sprawę. Jeśli będziemy spożywać posiłki o różnych porach organizm będzie rozregulowany i nie będzie pamiętał, kiedy jest pora posiłku. Skutkować to będzie magazynowaniem „zapasów”, a w efekcie przybranie na wadze będzie tylko kwestią czasu.



2. Warzywa to nie wróg

Polacy są narodem mięsożernym i nie jest to tylko stereotyp, spożywanie dużej ilości mięsa to mocna zakorzeniona w naszej kulturze tradycja. Od dawien dawna naszym sztandarowym daniem obiadowym jest schabowy z ziemniakami. Wpadliśmy w pewnego rodzaju monotonię żywieniową. Warzywa są u nas tylko dodatkiem do mięs, kanapek. Dlaczego by więc nie spróbować potraw tylko jarskich? Nie mówię tu o przejściu na wegetarianizm albo weganizm. Chodzi o to, aby włączyć w swoją dietę warzywa. Są przede wszystkim zdrowe, kolorowe, miłe dla oka, smaczne, a niejednokrotnie potrawy z nich przygotowane są wyśmienite i nasze podniebienie czeka tylko na dawkę smaku potrawy z warzyw. Wypróbuj cieciorę. W sieci znajdziemy wiele przepisów na szybkie, tanie, smaczne i zdrowe dania z warzyw – choćby naleśniki ze szpinakiem, zupę krem z brokułów, różnego rodzaju sałatki.



3. Wszystko jest dla ludzi, ale z umiarem – nie objadaj się słodyczami

Od dzieciństwa są naszą pokusą, której często ulegamy. Sięgamy po nie, kiedy szybko potrzebujemy dawki cukru, kiedy jesteśmy zestresowani, mamy problemy. Wiem, że nie jest realne wyeliminowanie ich z naszego życia. Zamiast tego można korzystać z dobrodziejstw lata i zastąpić kolejnego batonika garścią truskawek bądź bananem. Pomarańcze, gruszki czy brzoskwinie również są słodkie, a w dodatku zawierają wiele witamin. Zastąp słodycze zdrowymi zamiennikami i owocami, a wyjdzie Ci to na zdrowie.

4. Dbaj, by to, co przygotowujesz, było nie tylko smaczne, ale i miłe dla oka. Podobno jemy też oczami

Owszem, jemy nie tylko ustami, ale również oczami i nosem. Spróbujmy posiłki przygotować w taki sposób, aby były atrakcyjne wizualnie – np. pomidory ułóż na brzegu talerza, posyp posiekaną bazylią i obłóż plasterkami mozzarelli. W środek można włożyć samodzielnie przygotowane bułeczki, które posmarujemy również domowej roboty maselkiem czosnkowym. Wygląda efektownie, a jak smakuje...



5. Produkty typu fast food zastąp zdrowszymi, samodzielnie przygotowanymi wersjami

Zamiast stać w kolejce w „restauracji” z szybkim jedzeniem, samodzielnie przygotuj hamburgery, hot-dogi, a nawet kebab. To nie są trudne w przygotowaniu potrawy, a będziesz znać pochodzenie składników.

6. Używaj ziół, a ogranicz sól

Bazylią, tymianek, mięta, rozmaryn, oregano i wiele innych ziół nadaje potrawom inny smak i aromat. Eksperymentuj. Sprawdź, który smak Ci odpowiada. Po co solić wszystko, co jemy? Sól w nadmiernej ilości tylko szkodzi. Kupuj zdrową sól nierafinowaną.



7. Pij dużo płynów

Każdy o tym wie, że powinniśmy pić dużo płynów. Po co pić popularne gazowane napoje, które mają niewyobrażalną ilość cukru?

Poza tym pomyśl: skoro jeden z naszych ulubionych napojów ma również zastosowanie jako odrdzewiacz, to co on robi z Twoim żołądkiem? Najlepsza do picia jest woda, gdyż nie zawiera żadnych dodatków. Jeśli nie lubisz pić samej wody, dodaj do niej cytrynę i świeżą miętę – otrzymasz niezwykle orzeźwiający napój. W dalszym ciągu nie przemawia to do Ciebie? Pij zatem soki i nektary, ale pamiętaj, by wybierać te bez cukru.

8. Używaj oliwy z oliwek

Oliwa z oliwek jest bogata w witaminy z grupy A, D, E oraz K. Jej dobroczynne działanie polega na zdolności asymilacji cukrów i wyrównywaniu ich poziomu we krwi, dlatego też oliwa z oliwek jest polecana diabetykom. Ponadto doskonale oczyszcza organizm i wspomaga procesy trawienne naszego organizmu. Zalety oliwy z oliwek można by wymieniać bez końca, ale lepiej będzie, jeśli sam spróbujesz włączyć oliwę z oliwek do swojej diety, a efekty szybko zauważysz.



9. Wiedz, co jesz – czytaj etykiety na opakowaniach

Rób zakupy z głową. Niech czytanie etykiet wejdzie Ci w krew, a dzięki temu doskonale będziesz wiedzieć, co wkładasz do koszyka.



OMLET MLECZNA KANAPKA:

Potrzebujemy:

40g płatków owsianych
2 całe jajka
2 białka
200g serka homogenizowanego naturalnego 0%
kakao
proszek do pieczenia
owoce

Przepis:

Białka oddzielamy i ubijamy na pianę, dodajemy żółtka, można dodać parę słodzików i pół łyżeczki proszku do pieczenia. Mieszamy wszystko. Smażymy na patelni na małym ogniu pod przykryciem. Po usmażeniu składamy omlet, środek smarujemy jedną mieszanką serka, wierzch drugą. Dekorujemy owocami. Wcinamy ze smakiem.



OMLET SMAKUJĄCY JAK CZEKOLADOWE CIASTO:

Potrzebujemy:

40g mąki żytniej typ 2000
2/3 szklanki wody
szczypta proszku do pieczenia
10g gorzkiego kakao
1 białko jaja
5g nasion chia lub dowolne orzechy albo np.
słonecznik

Przepis:

Wszystko wymieszać i upiec. Podać z rozmrożonymi i podgrzаныmi truskawkami



BATONIKI OWSIANE:

Potrzebujemy:

olej
2/3 szklanki białek (5-6 jajek)
1/2 szklanki jogurtu greckiego 0%
laska wanilii
1 łyżka oleju rzepakowego
1 1/2 szklanki płatków owsianych
1/2 szklanki cukru trzcinowego
1 1/2 przyprawy chai
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
szczypta soli

opcjonalnie bakalie

Przepis:

Rozgrzej piekarnik do 190 stopni i spryskaj olejem blaszkę do pieczenia o wymiarach 20x20. W dużej misce wymieszaj wszystkie mokre składniki (białka jajek, jogurt, olej) i wanilię. W drugiej misce – pozostałe składniki. Dodaj mokre do suchych i połącz w jednolitą masę. Ciasto równomiernie rozprowadź na blaszce. Piecz przez 14 minut. Ostudź i pokrój na 8 części.



Jakub Papiński

OWOCE I WARZYWA, O KTÓRYCH ISTNIENIU NIE MIAŁEŚ POJĘCIA

DURIAN:

- Jest najsmaczniejszy, najdroższy i najbardziej śmierdzący spośród tropikalnych owoców. Jego cechą charakterystyczną jest zapach, a w zasadzie odór nie do wytrzymania przypominający połączenie zepsutego mięsa, woń padliny lub zgniłej cebuli.
- Jednak kiedy uda się pokonać wstręt do zapachu i spróbuje się owocu, w smaku nie ma sobie równych. Porównywany jest np. do mieszanki lodów truskawkowych i bananów. Inni twierdzą, że w smaku przypomina budyń waniliowy z domieszką „egzotyki”. Jeszcze inni określają go jako miks smażonego czosnku, cebuli, śmietankowego sera i migdałów. Pewne jest, że jest to niezapomniane przeżycie dla zmysłów.
- Ze względu na intensywny zapach nie wolno go wносить do hoteli ani spożywać w środkach komunikacji miejskiej oraz w centrach handlowych. Osoby, które spożywały duriana na lotnisku, nie mają wstępu na teren samolotu, ponieważ woń owocu może także przez dłuższy czas utrzymywać się na ubraniu.
- Miejsce występowania: Malezja, Tajlandia



SALSIFY(wężymord czarny korzeń):

- Warzywo korzenne należące do rodziny mniszka. Jest znane również jako roślina ostryga ze względu na podobieństwo smaku do ostrygi po ugotowaniu.
- Z wyglądu jest podobne do długiej, cienkiej marchewki. Wypełnione kremowo-białym mięszem, otoczone grubą skórką. Jak wiele innych warzyw salsify może być gotowane, tłuczone lub dodawane do zup i gulaszy.
- Miejsce występowania: południowa i środkowa Europa oraz części Azji (Syberia Zachodnia, Kaukaz, Zakaukazie, Dagestan)



TIGER NUT:

- Są to bulwy cibory jadalnej. Spożywane mogą być na surowo, jako gotowane lub prażone. Po namoczeniu w gorącej wodzie mają słodki, orzechowy smak. Mogą być używane jako namiastka kawy oraz do sporządzania napoju mlecznego pod nazwą sorbet.
- Mogą być substytutem mleka dla tych, którzy nie tolerują laktozy lub są weganami. Z bulw można wydobyć olej do celów spożywczych.
- Miejsce występowania: Egipt, południowa Europa, zwłaszcza Hiszpania (napój o nazwie horchata de chufa)



TYKWA POSPOLITA:

- Jest to gatunek jednorocznych, pnących roślin tropikalnych z rodziny dyniowatych. Jedną z najstarszych roślin uprawnych. Znana była w Egipcie 3000 lat p.n.e.
- Mięszk jadalny, spożywany jako warzywo.
- Dojrzałe, wydrążone owoce mogą służyć jako naczynia, pojemniki, instrumenty muzyczne lub jako atrakcyjny element zdobniczy mieszkań. Z owoców tykwy wykonuje się do dzisiaj wiele rodzajów instrumentów muzycznych
- Miejsce występowania: Afryka, Azja, Ameryka Południowa i Północna



RĘKA BUDDY:

- To odmiana cytronu. Ze względu na swój wygląd przypominający palce nazwana została ręką Buddy.
- Może być stosowane do różnych sałatek. Jej smak różni się nieco od innych owoców cytrusowych - nie jest tak gorzki. W hinduizmie drzewo, na którym rosną te owoce, stanowi atrybut postaci boga Siwy. Stosowana jest również do produkcji perfum oraz w medycynie.
- Miejsce występowania: Chiny i inne kraje wschodniej Azji



DULSE:

- Ma czerwone i niebieskie zabarwienie i rośnie z innymi wodorostami w postaci płaskich, gładkich kiści, kształtem przypominających rękawicę; mierzy od 15 do 30 cm długości i do 15 cm szerokości.
- Jest doskonałym źródłem minerałów i witamin oraz białka. Ma duże kolorowe liście. Może wydawać się dziwne, ale dulse wolno spożywać bezpośrednio ze skał, na których rośnie. W Islandii ludzie jedzą je z masłem, stosowane do kanapek, zupy, pizz.
- Jest doskonałym środkiem odżywczym dla ludzi cierpiących na anemię, astenię (osłabienie) i dolegliwości pooperacyjne. Wzmacnia wzrok, jest zalecane na problemy gastryczne oraz przy regeneracji błony śluzowej.
- Miejsce występowania: północne wybrzeża Atlantyku i Oceanu Spokojnego, Irlandia, Islandia oraz Kanada od strony Atlantyku.



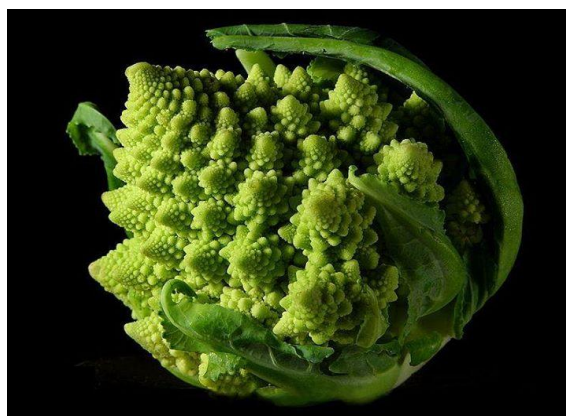
OGÓREK KIWANO:

- Nazwę kiwano nadano mu w Nowej Zelandii, pochodzi ona od słów kiwi i banan, gdyż przypomina pod względem smaku i aromatu te owoce. W anglojęzycznych krajach nazywany jest też rogatym ogórkiem lub rogatym afrykańskim melonem.
- Mięsz o orzeźwiającym smaku, wraz ze znajdującymi się w środku nasionami spożywa się na surowo. Jego smak jest zbliżony do kiwi, melona i ogórka, a zapach do banana. Kiwano można dodawać do sałatek owocowych, deserów, ryb i owoców morza.
- Owoce bardzo dobrze przechowują się w mieszkaniu (do 6 miesięcy), stanowią oryginalny element zdobniczy i zachowują przez cały czas przydatność do spożycia.
- Miejsce występowania: Afryka od Kraju Przylądkowego po Senegal i Sudan na północy, Jemen na Półwyspie Arabskim.



ROMANESCO:

- To odmiana kalafiora - zwarte żółtozielone róże zbudowane są ze stożków różyczek, które w kształcie przypominają wieżyczki minaretów. Po raz pierwszy odkryta we Włoszech w XVI wieku.
- Poza nietypowym wyglądem, rośliny te bogate są w składniki odżywcze. Mają też dosyć atrakcyjny smak. Są łagodniejsze, bardziej kremowe i orzechowe i mniej gorzkie niż zwykły brokuł czy kalafior. Romanesco można gotować tak jak polskie kalafiory.



Natalia Wojarnik

WYZWANIE NA DZIŚ

Jeśli chodzi o zdrowy styl życia, to jestem chyba ostatnią osobą, która byłaby o to posądzana. Jednak w moim otoczeniu znajduje się tak wiele osób będących „fit” (modne ostatnio słowo), że siłą rzeczy postanowiłam przyjrzeć się temu podejrzanemu zjawisku z bliska. Dzięki mojemu laicyzmowi w tej kwestii jestem całkiem niezłym obserwatorem, dlatego postanowiłam podzielić się moimi obserwacjami w tej kwestii i stworzyć mały poradnik dla początkujących.

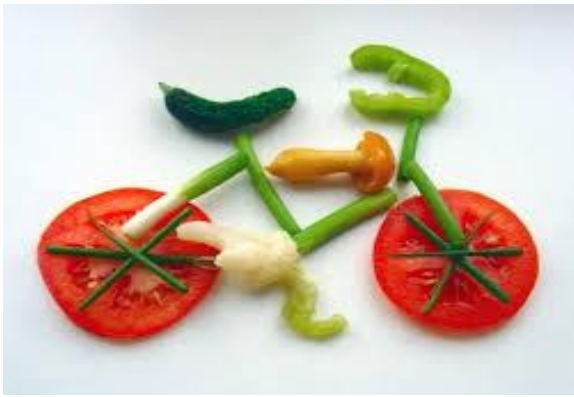
Zaczyna się trochę przerażająco: **WARZYWA**. Każdy zaczynający przygodę ze zdrowym odżywianiem wie, że jest to pierwszy krok na tej długiej drodze ku byciu „fit” (znowu to słowo, przysięgam wyrwało się samo...). Drugi krok, zdecydowanie mniej dla mnie przerażający to picie dużej ilości wody. Jak wiadomo ze szkoły woda = życie, więc żyjmy zdrowo pijąc wodę! (jak by zapewne wykrzyknął propagator zdrowego trybu życia). Nie powiem, by taszczenie ze sobą butli wody i pamiętanie o jej picciu było wygodne, ale czego się nie robi dla zdrowia... Tak właśnie przeszłam od warzyw (brr!) do ćwiczeń. Tak naprawdę chodzi o każdą formę ruchu, jednak fitness guru mówią, że im więcej tym lepiej, a niektórzy zapewniają nawet o uzależniającej właściwości ćwiczeń. To chyba najzdrowsze uzależnienie, jakie można sobie wyobrazić. Jeśli oczywiście ktoś ma tyle samozaparcia, by zdążyć się uzależnić nim zapał minie. A często mija szybko... (to już autopsja). Dlatego mała rada dla wszystkich chcących kroczyć tą krętą ścieżką zdrowia, prowadzącą (dosłownie) przez pot i wysiłek: nigdy nie rezygnujcie! Będą proponować wam smaczne jedzenie, ale wy musicie patrzeć na warzywa! Będą zachęcać do zrobienia sobie przerwy, ale wy nie możecie się złamać! Chyba najlepszą motywacją jest myśl o tym, jak wiele wysiłku włożyło się już w to

wszystko (patrz: wyrzeczenia, wyrzeczenia i jeszcze raz wyrzeczenia). A przecież na końcu tej męki będzie (a przynajmniej tak słyszałam, do tej części jeszcze nie doszłam) czekać nagroda w postaci zdrowego ciała i ducha. Bo dbanie o zdrowy styl życia to nie tylko walka ze złymi nawykami żywieniowymi, ale także hartowanie charakteru. Bo co może być już gorsze od warzyw? No właśnie, też nic mi nie przychodzi na myśl.

Zacząłam trochę wąpiąco, ale zakończyłam tak motywująco, że ze zdziwieniem sama w to uwierzyłam. Kto wie, może to wszystko to rzeczywiście prawda? Więc chyba jednak warto zaryzykować i zawrzeć rozejm z warzywami, chwycić w dłoń butelkę wody i trochę pobiegać. Wtedy będę mogła napisać jeszcze jeden felieton, już nie oczami odrobinę sceptycznego laika, ale człowieka po przejściach, którego po batalionie z warzywami już nic nie ruszy.



Katarzyna Kapinos



WITAMINKI I MINERAŁKI, CZYLI SAMO ZDROWIE

Pewne ilości witamin są niezbędne do rozwoju, zdrowia fizycznego i dobrego samopoczucia. Niektóre z nich są zaangażowane w działanie układów: odpornościowego, hormonalnego oraz nerwowego. Mineralów, z kolei pełnią funkcję regulacyjną i budulcową w naszym organizmie. Organizm nie jest w stanie samodzielnie wytworzyć witamin i minerałów, trzeba je zatem dostarczać w pożywieniu. Zapotrzebowanie na nie jest sprawą indywidualną, zależy od wieku, wzrostu oraz aktywności fizycznej.

Witamina A jest niezbędna do widzenia barw, pomaga ujędrnić i wygładzić skórę, powoduje zdrowy wygląd paznokci i włosów. Jeśli więc masz problem z przesuszoną skórą, szczególnie na kolanach i łokciach, to powinieneś spożywać więcej wątroby wieprzowej, marchwi, papryki, brokułów oraz margaryny, ewentualnie masła. Witaminą, która wpływa na wzrost i regenerację, chroni dziąsła i zęby, jest witamina C. W dużych ilościach można ją znaleźć w owocach, szczególnie cytrusowych oraz warzywach, najwięcej w tych z zieloną barwą. Z odpowiednią ilością witaminy D nasze kości i zęby są mocne. Popularnym jej źródłem jest światło słoneczne, oleje i tłuste ryby. Witamina E jest znana jako „witamina młodości”, gdyż opóźnia starzenie się skóry i powstawanie niechcianych zmarszczek. Zostało również udowodnione, że zapobiega chorobom serca. Jej źródła to oleje roślinne: słonecznikowy, rzepakowy, migdałowy, chleb pełnoziarnisty czy awokado. Witamin, które są w grupie B jest aż siedemnaście. Każda ma trochę inną funkcję. Witamina B6 przyspiesza metabolizm, jej źródłem są orzechy oraz rośliny strączkowe. Kwas foliowy, również należący do grupy B oraz witamina B12 są bardzo istotne, ponieważ regulują funkcjonowanie wszystkich komórek, tworzą czerwone ciała krwi oraz chronią organizm przed

nowotworami. Bardzo często ludzie cierpią na jego braki, a to z powodu zbyt małej ilości spożywanego mięsa, roślin strączkowych oraz zielonych warzyw.



Wapń odpowiada za budowę kości i zębów. Dzięki niemu mięśnie stają się sprawniejsze, a także sen staje się lepszy. Cennym źródłem wapnia jest mleko, ser, maślanka, sardynki oraz bakalie. Można go również pozyskać, pijąc wysoko zmineralizowane wody. Z kolei Żelazo bierze udział w tworzeniu czerwonych ciałek krwi, reguluje pracę serca i hormonów. Jeśli więc często jesteś zmęczony bez wyraźnego powodu, łamią ci się włosy i paznokcie, a cera staje się blada, oczy podkrążone, może być to znak niedoboru tego minerału. Praktycznie we wszystkich produktach znajduje się żelazo, jednak przyswajają się ono tylko w 10%. Witamina C zwiększa jego wchłanianie. Najlepiej przyswajalne żelazo znajduje się w czerwonym mięsie, fasoli czy grochu. Gdy jesteś często zdenerwowany, drga ci powieka lub masz skurcze mięśni z pewnością brakuje ci Magnezu. Jego źródła znajdują się w produktach zbożowych, warzywach strączkowych, orzechach i kakao. Cynk przyspiesza gojenie ran, zapobiega wypadaniu włosów i łamaniu się paznokci, jest niezbędny w budowie komórek. Pozyskać go można z owoców morza, mięsa, jajek oraz pestek dyni. Jeden orzech brazylijski wypełnia zapotrzebowanie cynku na cały dzień.

Niskie spożycie witamin i minerałów może niekorzystnie wpływać na zdrowie, dlatego tak ważne jest zwracanie uwagi na to, co jemy. Z powodu nieurozmaiconej diety przyswajalność danych składników jest niska i nieskuteczna. Dobrze zbilansowana dieta na pewno przyniesie pożytek i poprawi samopoczucie.

Izabela Firsruk



ŚWIADOMY WYBÓR

Wegetarianizm to wyrzeczenie się jedzenia mięsa z powodów etycznych bądź z powodów zdrowotnych. Dieta ta budzi jednak wiele wątpliwości, zwłaszcza wśród ludzi niewyobrażających sobie obiadu bez kotleta.

Wydawać się może, że niejedzenie mięsa równoznaczne jest ze skazaniem siebie na problemy zdrowotne. Nic bardziej mylnego! Nie jest prawdziwym stwierdzeniem, że wegetarianie muszą borykać się z anemią. Gdy wegetarianizm jest wyborem świadomym i odpowiednio przemyślanym, anemia im nie dokucza. Warto pamiętać, że problemy z nią mogą mieć przede wszystkim ludzie niedbający o jakość i wartościowość swoich posiłków. Jedzenie bądź niejedzenie mięsa niekoniecznie musi być jej wyznacznikiem.

Wegetarianie nie spożywają „trawy” na śniadanie, obiad i kolacje. Co więcej, często bardziej uważają na to, co jedzą i gdzie jedzą, gdyż ich dieta musi być odpowiednio zbilansowana, a posiłki zróżnicowane i bogate we wszystkie składniki odżywcze, jak również witaminy. Najważniejszym elementem diety wegetariańskiej są rośliny strączkowe, których walorem jest wysoka zawartość białka. Również orzechy, ziarna, pestki, owoce, warzywa i produkty pełnoziarniste to bogate źródło białka i aminokwasów,

które są w stanie zapewnić odpowiednią ilość poszczególnych substancji niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Polskie Ministerstwo Zdrowia wydało w roku 2013 oficjalne oświadczenie dotyczące stosowania diety wegetariańskiej przez rodziców wobec dzieci - jeżeli rodzice dbają o to, by ich pociechy otrzymywały odpowiednią ilość białka oraz witaminy B12, dieta ta jest dla ich rozwoju całkowicie bezpieczna.

Oprócz obaw związanych z wegetarianizmem, warto pamiętać też o tym, jakie niesie korzyści zdrowotne. Udowodniono, że spożywanie przetworów mięsnych zwiększa ryzyko zachorowania na choroby serca o 42%, a obecnie prowadzone są badania na temat tego, jak jedzenie mięsa wpływa na występowanie nowotworów. Wiadomo tylko, że wegetarianie są na nie mniej narażeni, niż osoby pozostające przy diecie tradycyjnej. Co więcej, dieta roślinna zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania na cukrzycę typu II.

Wegetarianizm może być dla każdego, kto nie zgadza się z tym jak traktowane są zwierzęta bądź kto ma problemy z cholesterolem czy chce po prostu żyć zdrowo. Należy jednak pamiętać o tym, że nie można przestać jeść mięsa z dnia na dzień, niczym go nie zastępując. Warto skonsultować dietę z dietetykiem albo lekarzem rodzinnym przyjaznym wegetarianom. Dla amatorów wegetarianizmu świetnym rozwiązaniem może być udział w kampanii „Zostań wege na 30 dni”. Wystarczy podać swój adres e-mail na stronie <http://www.zostanwege.pl/zostan-wege-na-30-dni>, by codziennie otrzymywać ciekawe przepisy i porady dotyczące oczywiście diety roślinnej. Po trzydziestu dniach każdy będzie w stanie zdecydować, czy wegetarianizm jest dla niego. Bycie wege jeszcze nigdy nie było tak proste!

Julia Kulik

BIAŁA BUDZI SIĘ DO ŻYCIA

Za oknem wiosna. Wszystko budzi się do życia. To doskonały czas, by zmienić coś na lepsze. To także dobry moment, aby wreszcie zrealizować plany i marzenia odkładane od dawna.. Może właśnie teraz warto rozpocząć przygodę ze sportem. Nasze miasto oferuje wiele miejsc, w których możemy rozwijać swoje zainteresowania. Wystarczy odpowiedzieć sobie na pytanie, co chcemy robić a na pewno znajdziemy coś dla siebie.

KLUB FORMA – ul. Łomaska 20A

godzina	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
Zajęcia poranne	13:30 Aktywna Seniorka Gosia			10:00 Aktywna Seniorka Gosia		9:30 MagicBar Beata
						11:00 Turbo Spalanie Beata
17:00-17:50						
18:00-18:50	Trening Funkcjonalny Kasia	Płaski Brzuch Beata	ABT Kasia	Fat Burning Beata	STEP Kasia	
19:00-19:50		ZUMBA Gosia		Magic Bar Beata	18:00 JOGA Agnieszka 1,5h	
19:00-19:50	sala 2 Indoor Cycling Kasia		sala 2 Indoor Cycling Kasia		Płaski Brzuch Kasia	
20:00-20:50	Pilates Agnieszka	Magic Bar Beata	20:00 ZUMBA Damian Nowość	sala nr 2 Pilates Agnieszka		
20:10-21:00				20:10 ZUMBA Gosia		

BOOGIE TOWN – ul.Sitnicka 69

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
	Sala 1	Sala 1	Sala 1	Sala 1	Sala 1	Sala 1
11:00				09:00 TBC naktymce		10:00 TBC
11:30						ZUMBA Hubert
16:00						
16:30			Ball 1645 50+			Ball 1645 50+
17:00		Nowoczesny Dance of Gang 7		Nowoczesny Dance of Gang 7		
17:30			Break Dance	TBC		
18:00				JAZZ VIBES	Stromy korpulentny	Płaski Brzuch
18:30		Pilates	Wp = kula lila + podarki	Pilates		
19:00		TBC	Ironi Yoga	TBC	Ironi Yoga	ZUMBA Hubert
19:30						
20:00	ZUMBA gr.pocz			ZUMBA gr.pocz		
20:30		Stretching	21:00 Ironi Yoga Hub	Ironi Low gr. i asow.	Ironi Nowoczesny gr.pocz	
21:00						

ACTIFIT AKADEMIA FITNESS – ul. Akademicka 1A

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
8.15-9.05	Wake Up		Wake Up			
10.00-10.50						Płaski Brzuch
11.00-11.50						ATB
15.00-15.55				BODY PUMP® Les Mills		
15.30-16.25	BODY PUMP® Les Mills					
16.30-17.25		Fit BOX				
17.30-18.25	ZUMBA Step	Body Shape	ABT	Płaski Brzuch	Fit BOX	
18.30-19.20	Total Fitness	ABT	Fit Cross	ABT	Płaski Brzuch	
19.30-20.25	Pilates	ZUMBA (basic – dla początkujących)	Pilates	Zumba (basic dla początkujących)	Pilates	
20.30-21.25	ZUMBA Fitness	ZUMBA (basic – dla początkujących)	ZUMBA Fitness	Zumba (basic – dla początkujących)	BODY PUMP® Les Mills	

MAXIMUS SIŁOWNIA – Aleje Jana Pawła 192



Ewelina Michowska

Bo zwyciężać mogą Ci, co wierzą, że mogą.

Życzymy Wam, Maturzyści:

- ✓ **prostych pytań i jasnych odpowiedzi** - aby uzyskany wynik był jak najwyższy i otworzył drzwi do wymarzonych uczelni;
- ✓ **polotu** - jesteśmy pewni, że go nie zabraknie!
- ✓ **siły** - by nie zabrakło jej podczas egzaminacyjnego maratonu;
- ✓ **skupienia** – by w pełni wykorzystać wiedzę;
- ✓ **wytrwałości** - w dążeniu do celu oraz realizacji swoich planów i marzeń, nie tylko szkolnych.



Porcję owoców rano zjadacie,
I żadnych kłopotów z maturą nie macie!

Opiekun:
dr Anna Chomicz

Autorzy tekstów:
Izabela Firsiuk
Katarzyna Kapinos
Julia Kulik
Ewelina Michowska
Jakub Papiński
Natalia Wojarnik

Zdjęcia:
Agata Wierzbińska

Zespół redakcyjny:
Ewelina Michowska
Natalia Wojarnik