

WAŻNE

TEMATY:

W zdrowym ciele,
zdrowy duch;

Gotuj smacznie i
zdrowo;

**Kto pyta ,nie błą-
dzi;**

**Uśmiech dobry na
wszystko;**

**Książka na niepo-
godę;**

W TYM NUMERZE:

Sporty eks- 2
tremalne

**Sałatką owo- 2
cowa**

Nowe 7 cu- 2
dów świata

**Kącik cieka- 3
wej książki**

Historia 3
okularów

Zamki pol- 4
skie

**Kącik humo- 4
ru**

Po dzwonku

ROK 2013 NUMER 2

PAŹDZIERNIK 2013 R.

Zapraszamy do lektury kolejnego numeru naszej gazetki. Choć za oknem coraz więcej chłodnych dni, właśnie na przekór jesiennej pogodzie, zachęcamy wszystkich do aktywności fizycznej. Liczymy na zainteresowanie nowym cyklem, dotyczącym sportów ekstremalnych. Może będzie on źródłem inspiracji dla niezdecydowanych...

Dla tych, którzy jednak preferują spędzanie wietrznych i deszczowych wieczorów w zaciszu domowego fotela, propozycja jak zawsze, ciekawej książki. W numerze znajdziecie też garść ciekawostek i dowcipów. Dla lubiących gotować super przepis na witaminową bombę. Oczywiście z mnóstwem witamin, a małą ilością kalorii, bo zawsze warto dbać o linię.

A jak Wam powiodło się tłumaczenie angielskiego tekstu? Dostarczamy znów kolejną porcję wiadomości i materiał do ćwiczeń językowych.

Milej lektury!

Sporty ekstremalne.

Nurkowanie
Nurkowanie to sport, który wymaga dużej odporności i świetnej kondycji. Do nauki nurkowania konieczny jest instruktor i wiele godzin ćwiczeń. Nurkowania nie można się uczyć samemu, bo jest to zdecydowanie niebezpieczne. Dodatkowo pamiętać trzeba, że ten sport do najtańszych nie należy,

kosztowny jest przede wszystkim sprzęt, ale również lekcje nurkowania. Niemniej jednak wszelkie nakłady prowadzą ostatecznie do niezapomnianych wrażeń i cudownych widoków, na jakie nikt z powierzchni nie ma najmniejszej szansy. Nawet najlepszy film przyrodniczy nie oddaje tego, co może zobaczyć nurek

pod wodą. Jeśli zatem ktoś czuje, że to jego sport, to nie powinien się wahać, z pewnością wszelkie pokonane trudności są warte efektu. W końcu niewielu ludzi ma okazję i odwagę, by przeżyć tak niesamowitą, ekstremalną przygodę i zobaczyć podwodne cuda natury z tak bardzo bliska.

Sałatkka owocowa.



Spróbujcie sałatki

Alana – gwarantowana porcja witamin i smaku.

Składniki :

- 2 duże banany
- 4 owoce kiwi
- duża pomarańcza lub 4 mandarynki
- 2 średniej wielkości jabłka,
- 200 ml jogurtu waniliowego
- pół tabliczki gorzkiej czekolady

Banany umyć, osuszyć, obrać ze skóry,

pokroić w niezbyt cienkie półplasterki. Kiwi obrać, pokroić na plasterki. Pomarańczę lub mandarynki obrać, podzielić na części, pokroić na mniejsze kawałki. Jabłka obrać cienko ze skórki i pokroić na średniej wielkości kostkę. Winogrona umyć, przekroić na połówki, małą łyżeczką usunąć pestki oraz ewentualnie obrać ze

skórek (wersja dla cierpliwych). Wszystkie rozdrobnione owoce dokładnie wymieszać w misce. Wlać jogurt waniliowy i jeszcze raz całość wymieszać. Podawać sałatkę w małych salaterkach bezpośrednio po przygotowaniu, posypując wierzch startymi na tarce wiórkami schłodzonej gorzkiej czekolady. Smacznego!

Nowe 7 cudów świata

„ Któż jest mędrcem? - ten, który od każdego czegoś się uczy. „

PETRA



W sierpniu 1812 roku

szwajcarski podróżnik i badacz Bliskiego Wschodu Johann Ludwig Burckhardt odkrył leżące pośrodku pustyni starożytne miasto, wykute w stromych ścianach wapiennych, zabarwionych odcieniami różu i czerwieni. Odkrytym

na nowo miastem była Petra, która leży na terytorium dzisiejszej Jordanii.

Ciąg dalszy opowieści o nowych cudach świata już w następnym numerze.

Swimming season started in Berlin



It may still feel freezing cold outside but in Berlin that hasn't stopped these brave swimmers taking the plunge. Yeah, that's right. The bathing season has started in the German capital and not even something like a little bit of snow was

going to stop them.

"It's more like ice swimming although there is no ice anymore. I am hopeful that spring will arrive one day."

But it wasn't so bad. Those who were courageous enough retreated to a free

entry to the sauna afterwards and if you thought spring was on its way this Easter, weather forecasters are predicting more snow in Berlin over the weekend.

Historia okularów

Mimo różnych wcześniejszych prób, dopiero wynalezienie soczewek utworowało drogę do powstania okularów jakie wszyscy znamy. Wynalezienie soczewki przypisuje się arabskiemu uczoneму **Alhazenowi**, żyjącemu na przełomie **X** i **XI** wieku w Egipcie. Jednak najstarsze okulary powstały w Chinach (być może już w **V** wieku), a

ich używanie przez Chińczyków poświadczył w 1270 roku znany podróżnik **Marco Polo** (donosił, że Chińczycy do czytania używają szkieł utrzymanych na miejscu przez druty zaczepione za uszy).

Kiedy dokładnie okulary weszły do powszechnego użycia w Europie, nie wiadomo na pewno.

Pierwsze, potwierdzone wykonanie okularów w Europie miało miejsce około 1286 r. we Włoszech. Najstarsze okulary znalezione w Polsce pochodzą z **Elbląga**. Znalaziono je w trakcie odbudowy średniowiecznych zabudowań miasta. Są to **XV**-wieczne okulary w rogowej oprawie, najstarsze zachowane w Europie.

Kącik ciekawej książki

Krystyna Siesicka
„**Ulica Świętego Wawrzyńca**”

Już na samym początku spotykamy Wojtkę. Oprócz niego mamy również okazję poznać i całą jego rodzinę. Integralnie z nimi ukazuje nam się też cała ulica Świętego Wawrzyńca. Jest też oczywiście tajemnicza Wianka, dziewczyna przypadkowo

zobaczona na peronie. Lecz taka, jakby wyszła wprost z jego marzeń. Główny bohater, w trakcie czytania okazuje się zupełnie inny, niż wydawało się na początku. Autorka umiejętnie buduje swoją opowieść skupiając się tak naprawdę na jednym miejscu i na jednej postaci. Zajmujące jest oglądanie tego, jak Woj-

tek zmienia się w czasie rozwijania się powieści. Pokazując zwykłe życie zwykłych ludzi na najnormalniejszej ulicy w całkiem przeciętnym miasteczku, Siesicka wplata tematy trudne i zajmujące dla młodego człowieka. Pierwsza miłość, dorastanie, rodzinne tajemnice.



Czy wiesz, że

20-letni student z Instytutu Technologii w Kalifornii ustanowił nowy rekord w układaniu kostki Rubika. **Leyan Lo** ułożył kostkę w czasie 11.13 sekund.

170 kotów pracuje w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie walcząc z myszami.

40,2 stopnie Celsjusza to rekord temperatury w Pol-

sce, a miało to miejsce 29 lipca 1921 roku w Pruszkowie koło Opol.

Historia waluty polskiej: denar, grosz, dukat, talar, tynt, szeląg, marka polska, złoty.

Jajo strusie waży 1650 g., zawiera ok. 1000 g., białka i 320 g. żółtka, gotujemy na twardo przez 2,5 godz.



Zamek w Tarnobrzegu to unikatowa rezydencja zasłużonego dla Polski rodu hr. Tarnowskich herbu Leliwa, której początki sięgają XV wieku. Rozbudowywany w XVII i XVIII wieku, w latach 1834-1836 został przekształcony w rezydencję - muzeum. Tym samym - po Puławach, Wilanowie i Lwowie - stał się jednym z pionierskich ośrodków kolekcjonerstwa i muzealnictwa w Polsce.

Na zgromadzoną przez Tarnowskich Kolekcję Dzikowską składały się galeria malarstwa europejskiego z XVI - XVIII wieku, biblioteka starodruków oraz archiwum rodowe. Uzupełniały ją cenne pamiątki po bohaterach narodowych Polski i znanych postaciach historycznych m.in. po hetmanie Janie Tarnowskim, księciu Józefie Poniatowskim oraz cesarzu Napoleonie Bonapartem.

Zbiory zamkowe słynęły z obrazów Rembrandta, Van Dycka, Sustermansa, Tycjana, Veronesea, Carracich, a także z rękopisu „Pana Tadeusza” Adama Mickiewicza. W murach zamkowych miały miejsce wydarzenia o charakterze historycznym, jak Konfederacja Dzikowska 1734 roku czy Zjazd Konserwatywistów w 1927 roku. W Kaplicy zamkowej bierze swój początek kult cudownego obrazu Matki Boskiej Dzikowskiej.



Następny numer
już wkrótce!

Kącik humoru.

- Mamo... kup mi małą.
Proszę!
- A czym Ty ją będziesz karmił synku?
- Kup mi taką z Zoo, ich nie wolno karmić.

Jasio podchodzi do nauczycielki i mówi:
- Nie chcę pani straszyć, ale mój tato powiedział, że jeśli nadal będę mieć uwagi w dzienniczku, to ktoś dostanie w skórę

Pani pyta Jasia:
- Jasiu, co jest stolicą Angoli?
- Londyn!?

Na religii:
- Kto widzi i wie wszystko?
Na to Jasiu:
- Moja sąsiadka...

Przed szkołą stoi młody chłopiec z tornistrem na plecach i klnie, „aż uszy wędzną. Przechodząca obok kobieta chce go zawstydzić i pyta:
- Czy to w szkole tak nauczysz się kłąć?
- Tego nie można się nauczyć - odpowiada chłopiec. - Do tego trzeba mieć talent!