



SUCHOLESKA DWÓJKA



Gazetka Szkolna Uczniów Szkoły Podstawowej nr 2 im. Jana Pawła II w Suchym Lesie

LISTOPAD - GRUDZIĘŃ 2018

*Jeszcze Polska nie zginęła,
Kiedy my żyjemy.
Co nam obca przemoc wzięła,
Szablą odbierzemy.
Marsz, marsz Dąbrowski,
Z ziemi włoskiej do Polski.
Za twoim przewodem
Złączym się z narodem.*



Cała społeczność Szkoły Podstawowej nr 2 im. Jana Pawła II w Suchym Lesie w piątek 9 listopada 2018 r. odśpiewała o symbolicznej godzinie 11.11 – kiedy to zaczął obowiązywać traktat pokojowy, kończący I wojnę światową – hymn Polski. Łącząc się z milionami, uczniowie podzielili się potem swoimi refleksjami:

- *Czułam się dumna z naszej ojczyzny i pomyślałam o wszystkich, którzy polegli, żeby za nią walczyć. Czułam się dumna, że jestem Polką*
- *Czułam, jakbym śpiewała hymn z całą Polską, moim zdaniem było to coś niesamowitego*
- *Zastanawiałam się, jaki jest mój patriotyzm*
- *Myślałam o tym, jakie mam szczęście, że mogę śpiewać ten hymn po polsku i mówić dziś w tym języku*
- *Śpiewając hymn oddaliśmy cześć ludziom, którzy walczyli o naszą wolność*
- *Myślałam, jak kiedyś słowa tego samego hymnu sprawiały, że ludzie mieli siły i chęci do walki o lepszą przyszłość dla Polski*
- *Jak silnie nasze głosy mogą brzmieć, gdy śpiewamy. Daje to nadzieję wspólnej siły na przyszłość ...*
- *Wiele daliśmy za to, by tu być, w wolnej, niepodległej Polsce, nasi przodkowie oddali swoje życie, byśmy dziś w wolnym kraju, w języku polskim mogli śpiewać hymn razem z milionami takich jak my*

- Jak żyli ludzie 100 lat temu, co oni myśleli i jakie mieli nadzieje i pragnienia
- Myślałem o znaczeniu hymnu w dniu, w którym odzyskaliśmy niepodległość

WARTO WIEDZIEĆ

RZECZY, KTÓRYCH (być może) NIE WIECIE O POLSKIM HYMNIE NARODOWYM

- Był drugim hymnem na świecie (pierwsza była francuska „Marsylianka”)
- „Pieśń Legionów Polskich we Włoszech” stała się inspiracją do napisania innych hymnów narodowych m.in. serbskiego („Jeszcze Serbia nie zginęła”) , chorwackiego („Jeszcze Chorwacja nie zginęła”), węgierskiego, ukraińskiego.
- Trasa wojsk napoleońskich przebiegła inaczej niż myślano: najpierw przekroczono Odrę, a później Wartę i Wisłę.
- Przez lata szukano autora melodii mazurka. Jeden z badaczy, dr Łucjan Kamieński, twierdził, że w Bibliotece w Berlinie odkrył rękopis, w którym są nuty identycznej melodii
- Do naszych czasów oryginalnie przetrwała jedynie muzyka, tekst pieśni był wielokrotnie zmieniany. Początkowo miał 6 zwrotek.
- O miano polskiego hymnu narodowego utwór Wybickiego walczył z innymi pieśniami: „Bogurodzicą”, „Rotą” Marii Konopnickiej i ‘Boże, coś Polskę” Alojzego Felińskiego, „Modlitwą Obozową”, „Żeby Polska była Polską”, „Pierwszą Brygadą”.
- Rękopis „Mazurka Dąbrowskiego” zaginął w tajemniczych okolicznościach podczas drugiej wojny światowej. Ostatni raz widziany w schronie w Berlinie podczas bombardowania miasta. Inne źródła mówią, że dokument ten znajdował się w archiwach ZSSR.
- Po drugiej wojnie światowej komunistyczni przywódcy Polski próbowali zmienić słowa hymnu lub w ogóle zastąpić inną pieśnią. Od tego pomysłu odwiódł ich... Stalin.
- Istnieją dwa muzea hymnu narodowego: w Będominie i w Manieczkach.
- W Będominie, miejscu narodzin autora słów, organizowana jest co roku *Majówka z Wybickim, czyli wyprawa po generalskie epolety*- rajd i konkurs wiedzy historycznej.
- Jednym z najczęstszych błędów jest śpiewanie: „póki my żyjemy”, a prawidłowo powinno być: „kiedy my żyjemy”.

(redakcja)

FORTEPIAN

JESZCZE POLSKA NIE ZGINEŁA

harmonizacja: Kazimierz Sikorski

The image shows the first four measures of the piano accompaniment for the Polish national anthem. The music is in 3/4 time and B-flat major. The tempo is marked as quarter note = 116. The right hand plays chords, and the left hand plays a simple bass line. The score is attributed to Kazimierz Sikorski.

WYWIAD Z UCZNIAMI

„Mistrzowie Polski wśród nas?”

Wiktoria Jaśniewicz: Jesteście najbardziej rozpoznawalnymi reprezentantami UKS Gimnazjon Suchy Las. Na pewno od samego początku tak nie było. Jak zaczęła się Wasza przygoda z judo?

Łukasz Wolny: *Gdy miałem 6 lat, mój starszy brat trenował już tę dyscyplinę sportu. Zawsze lubiłem patrzeć na jego zajęcia i walki. W końcu sam chciałem spróbować swoich sił. Zapisalem się do grupy początkującej, z której po bardzo krótkim czasie awansowałem do lepszej. Trener powtarzał, że mam potencjał co mnie tylko motywowało do ciężkiej pracy.*

Wojciech Setlak: *U mnie natomiast wszystko zaczęło się w 2 klasie szkoły podstawowej. Tata kolegi z ławki zaprzyjaźnił się z moim i opowiadał ciągle o swoim synu, który trenuje judo. Pewnego dnia rodzice zabrali mnie na jego zajęcia, żebym zobaczył, jak to wygląda i jak dobrze idzie mojemu przyjacielowi stwierdziłem, że także chcę spróbować swoich sił. Bardzo mi się to spodobało i w taki sposób wytrwałem aż do dzisiaj.*

WJ: Bardzo interesujące historie! Dzięki czemu wytrzymaliście tak długo, co jest według Was ważne w judo?

ŁW: *Cieężko określić, co jest najważniejsze. Jest to sport indywidualny i każdy ma swój własny styl walki.*

WJ: A jakie style Wy preferujecie?

ŁW: *Oczywiście staramy się łączyć i stosować dużo technik, aczkolwiek bez siły i wytrzymałości nie dałbym sobie rady.*

WS: *Ja natomiast wolę bardzo szybki styl walki. Podchodzę do przeciwnika i zanim jeszcze zdąży złapać uchwyt, wskakuję mu pomiędzy nogi i przewracam go na plecy. Naszym wspólnym ulubionym sposobem jest szybka kontynuacja walki w parterze przez co, nawet po nieudanym ataku, możemy zakończyć walkę dźwignią, duszeniem lub trzymaniem.*

WJ: Jak wyglądają wasze standardowe treningi?



ŁW: *Przychodzimy na nie zawsze w pełni energii. Traktujemy je poważnie, ale jednocześnie czerpiemy z nich dużą przyjemność. Ćwiczymy pięć razy w tygodniu po 2 godziny. Nawet w niedzielę, chociaż nie mamy zajęć judo, biegamy.*

WS: *Zawsze trenujemy na 110%. Gdy trener każe nam zrobić dziesięć pompek, robimy jednaście. Naszym motto są słowa Jana Pawła II: „Musicie od siebie wymagać, nawet gdyby inni od Was nie wymagali”.*

WJ: **Judo, jak każdy inny sport, wiąże się pewnie z kontuzjami. Czy obawiacie się ich?**

ŁW: *Kontuzje to najgorsza rzecz, jaka może spotkać sportowca. Uniemożliwia nam ona trenowanie na macie, jednak możemy wzmacniać swoją siłę i wytrzymałość na siłowni.*

WJ: **Przeszliście już jakieś w swojej karierze?**

WS: *Doświadczyliśmy już kilku. Był to dla nas bardzo trudny czas, ponieważ wyeliminował nas z treningów, przez co sporo straciliśmy. Judo jest sportem, w którym jest się bardzo narażonym na kontuzje. Czego przykładem, w moim przypadku jest brak dwóch więzadeł w kostce i jednego w kolanie.*

WJ: **Słyszałam, że ostatnio ponieśliście porażkę w rywalizacji Puchar Polski, jak ją przeżywacie?**

ŁW: *Porażki na poważnych zawodach są na pewno bardzo dołujące, lecz nie ma lepszej motywacji od chęci rewanżu z przeciwnikiem, z którym stoczyło się przegrany pojedynek. Każde niepowodzenie daje nam do myślenia, jakie błędy popełniliśmy, przez co potem na treningach w klubie możemy skorygować nasze pomyłki i stawać się coraz lepszymi.*

WJ: **Upadki się zdarzają, jednak posiadacie też liczne tytuły. Jak czujecie się po wygranej?**

WS: *Oczywiście zwycięstwa są bardzo satysfakcjonujące, jednak nie można spoczywać na laurach. Sukces nie oznacza, że jest się mistrzem. Nie zwalnia on z systematycznej pracy. Trzeba uczyć się na swoich błędach, ponieważ w każdej chwili nieuwagi można przegrać.*

WJ: **Obiło mi się o uszy, że przygotowujecie się do Mistrzostw Polski Judo. A więc życzę Wam powodzenia, dalszej wytrwałości oraz sukcesów. Dziękuję serdecznie za poświęcony mi czas.**

Rozmawiała

Wiktoria Jaśniewicz, 3d



**Dnia 20.10.2018 odbyły się Mistrzostwa Polski Judo. Reprezentant UKS Gimnazjon Suchy Las, uczeń naszej szkoły Łukasz Wolny, wywalczył tytuł „V-ce Mistrza Polski Judo”.
Serdecznie Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!**

WYWIAD Z NAUCZYCIELEM

„Cała prawda o ... informatyce, czyli wywiad z Panią Renatą Gąską”

W tym roku w naszej szkole zatrudniono około 25 nowych nauczycieli. Chcąc poznać niektórych z nich i zapytać, co sądzą o naszej szkole, przeprowadziłam wywiad z Panią Renatą Gąską uczącą informatyki.

Czy Pani знаła Suchy Las przed rozpoczęciem pracy w naszej szkole?

Tak, znałam. Mieszkałam tu 15 lat.

Gdzie przedtem Pani pracowała?

Pracowałam również w szkole podstawowej, w Poznaniu, na osiedlu Batorego.

Czy podoba się Pani nasza szkoła?

Dopiero ją poznaję, ale na razie to bardzo mi się podoba.

Co zaskoczyło Panią w szkole?

Zaskoczyło mnie to, że wszyscy ładnie się ustawiają przed klasą, w tamtej szkole nie było tego. Uważam, że to jest bardzo fajne.

Co Pani lubi w informatyce?

Bardzo lubię ten przedmiot, wiem, że uczniowie również go lubią, a jeśli nie, to na pewno wkrótce go polubią. Chętnie pracuję na komputerach. Lubię przekazywać tę wiedzę uczniom.

Dziękuję za wywiad

Laura Marucci, 5b





WIEŚCI ZE ŚWIATA ARTYSTYCZNEGO

„Mezo zagrał koncertowo”

22.09.2018 w Centrum Kultury odbył się koncert jubileuszowy rapera z Suchego Lasu. Przed występem wszyscy dostali płyty, które później Mezo podpisywał. Na koncercie można było usłyszeć też takie instrumenty, jak klawisze, perkusja oraz gitara. Był też didżej, który puszczał wszystkie melodie. Mezo był ubrany w czarną bluzę z napisem i miał okulary przeciwsłoneczne, było tyle reflektorów, że nie dziwię się, że ich prawie nie zdejmował. Gdzieś w środku występu Mezo założył swój złoty naszyjnik, a raczej wisior z łodzią. Podczas koncertu było strasznie głośno, ponieważ było tyle głośników, naprawdę nie przesadzam, bo też tam byłam. Śpiewał bardzo dużo piosenek, ale wszystkim najbardziej chyba się podobała „Życiówka”.

Na początku piosenkarz zaprezentował nowy utwór „Suchy las- Jestem stąd!”. Do tej piosenki był świetny teledysk, w którym był pokazane różne obiekty z Suchego Lasu: basen, Biblioteka Publiczna z Centrum Kultury, było oczywiście jeszcze więcej rzeczy, możecie zobaczyć tę piosenkę z teledyskiem na youtube. W piosence był jeszcze Wojciech Bogusławski i w teledysku był też jego pomnik. Koncert nazywał się „OD MEZOKRACJI DO ŻYCIÓWKI”, było to świętowanie 15 rocznicy wydania debiutanckiego albumu Jacka MEZO Mejera.

Na koncercie Mezo śpiewał takie piosenki jak: „Sacrum”, „Ważne”, „Mezokracja”, „Aniele”, „Kryzys”, „Po robocie” . Mnie się bardzo podobało, a jak nie byliście, to możecie zobaczyć wszystko w internecie .

Wiktoria Mikołajczak, 5g



Utwór „Jestem stąd” powstał z okazji 800-lecia Gminy Suchy Las i jest przejawem lokalnego patriotyzmu oraz swoistą pochwałą życia w podpoznańskiej gminie. Artysta odwołuje się tutaj zarówno do historii,

teraźniejszości, jak i perspektyw na przyszłość. Ostatnią płytę Mezo wydał niespełna pół roku temu.

epoznan.pl

ŚWIĘTA I IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE

DZIEŃ CHŁOPAKA

30 września obchodzimy Dzień Chłopaka. Jest to święto obchodzone głównie przez nastolatków. Chłopcy mogą liczyć wówczas na drobne prezenty od swoich koleżanek.

Dzień chłopaka nie ma długiej tradycji, a jego historia nie jest do końca nam znana. Najprawdopodobniej to święto zapoczątkowano na wyspach Trinidad i Tobago. 19 listopada 1999 roku po raz pierwszy na tych wyspach obchodzono święto mężczyzn. Na świecie Dzień Chłopaka jest obchodzony w różnych dniach. Święto to na Malcie jest obchodzone 7 lutego, w Brazylii 15 lipca, w Norwegii 7 października, a w Kanadzie jest obchodzone 25 listopada.

Świętowanie Dnia Chłopaka w Polsce odbywa się najczęściej w szkole. Większość dziewczyn przygotowuje dla swoich klasowych kolegów drobne upominki. Są one przeróżne. Zasada jest tylko jedna - im śmieszniej, tym lepiej. Koszulki, kubki, poduszki, krawaty czy medale – spodoba się wszystko, byle ze śmiesznym napisem. Można też zorganizować wielką ucztę, czyli cola, pizza, ciasta, torty i mnóstwo słodkości. W tym dniu główną rolę pełnią chłopcy to jednak dziewczyny muszą się wykazać pomysłowością, kreatywnością i zaskoczyć płeć przeciwną.

Laura Marucci, 5b



DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ

Dzień Edukacji Narodowej popularnie nazywany jest Dniem Nauczyciela, to dzień, w którym nauczyciele i inni pracownicy szkół oraz uczniowie obchodzą swoje święto. Nie dziwne jest to, że dzieci przynoszą wtedy do szkoły kwiaty i składają nauczycielom życzenia. Ten dzień w szkole podstawowej nr 2 w Suchym Lesie wyglądał tak : Najpierw klasy 4 miały pasowanie na uczniów tej szkoły. Śpiewali hymn szkoły i państwowy.

Potem uczniowie przebrani za postacie z bajek, gier i filmów np. smerfy, Pippi Pończoszanekę, Pana Kleksa, Harry'ego Potera, Kopciuszkę, Shreka, Fionę i osła wręczyli nauczycielom **złote gąbki** z różnych kategorii np. **najbardziej lubiany nauczyciel – dostała ją Pani Olga Król. Nauczycielem, który żartuje na lekcji została p. Anna Wróbel.** Na finał wręczona była **Super Gąbka – dostała ją Pani Anna Rybińska** (z portierni). Nauczyciele dostali dużo kwiatów i upominków od klas. Nawet jedna z uczennic narysowała obrazek Pani Doroty Musiały (swojej wychowawczynie).

Po uroczystości uczniowie rozeszli się do swoich klas. Gdy wszyscy byli już w salach, wybrani uczniowie z danej klasy chodzili po szkole i dawali kwiaty nauczycielom. Więc po tym dniu

nauczyciele byli na pewno zadowoleni. Pewnie dzieci poprzebierane za różne postacie (wymienione powyżej) też były szczęśliwe. **Dzień Nauczyciela w naszej szkole był super.** Jestem ciekawa czy za rok również tak będzie?

Maja Kubiak

NASZ PATRON

SPORTY ZIMOWE Z PATRONEM.

Jak zapewne wiecie nasz Patron był pasjonatem sportów zimowych.

W młodości jeździł na sankach i łyżwach. Ojciec Święty próbował również swoich sił w hokeju, jednak jego największą pasją była jazda na nartach.

Oto kilka anegdot związanych z zimowymi przeżyciami Ojca Świętego.



Ojciec Święty, gdy jeszcze jako biskup Karol Wojtyła przyjeżdżał zimą na narty do Zakopanego, lubił oglądać skoki narciarskie na Wielkiej Krokwi. Nigdy nie siedział na trybunach, lecz stał z boku, na przedzie trybun- tak, aby widzieć lot skoczka z profilu (...). Pewnego razu (był wtedy podczas konkursu skoków ogromny mróz) naj słynniejsza polska pielęgniarka, Helena Warszawska, właśnie rozdawała w tekturowych kubeczkach herbatę podchodzącym skoczkom i dostrzegła przy barierze jakiegoś kibica narciarskiego, w skafanderku, w czapeczce "marusarce" na głowie. Zmarzył, bo przytupywał butami. Był przystojny, lecz tą przystojnością taką onieśmielającą. Krótka mówiąc, poczuła do niego okolicznościową sympatię. Do kubka nałała gorącej herbaty, podeszła i powiedziała:

- Napij się synku, bo mróz po dupkach szczypie. Uśmiechnął się, powiedział, że z przyjemnością się napije, miło jakoś tak podziękował.

Jednak Warszawska miała chęć powiedzieć do tego miłego kibica coś jeszcze, a raczej zakląć ten mróz, po swojemu, że uszy wędzną. Jednak przeczuł to Stasiu Bobek, najlepszy wówczas skoczek, który znał wspaniały repertuar najlepszej polskiej pielęgniarki. Pociągnął ją na bok i powiedział: - Helena, czy ty wiesz, kto to jest? To jest biskup Wojtyła z Krakowa. Na to Warszawska do Staszka bardzo donośnym głosem: Gdyby ten biskup był nawet papieżem, też na mrozie w dupki by marzył i od Warszawskiej herbatkę pił!



W czasach, kiedy w kraju było tylko dwóch kardynałów, ks. kardynał Wojtyła lubił mawiać: - "W Polsce 50 proc. kardynałów jeździ na nartach! Nie jeździ ks. kardynał Wyszyński".

Pewnego razu ks. kardynał Wojtyła rozmawiając z zagranicznymi dziennikarzami, zaniżył ten skład procentowy i miał zażartować: - "W moim kraju 40 proc. kardynałów uprawia narciarstwo!" Kiedy jeden z korespondentów zauważył, iż Polska ma przecież tylko dwóch kardynałów, kardynał Wojtyła roześmiał się: "Oczywiście, ale ks. kardynał Wyszyński, prymas Polski, stanowi 60 proc."



☺
Był redaktor naczelny, wydawanego w Toronto "Związkowca", absolwent KUL, Jacek Borzęcki przytoczył kiedyś opowiadanie o wizycie arcybiskupa krakowskiego bpa Karola Wojtyły w jakiejś podgórskiej miejscowości. Twierdził, że z całą pewnością jest to anegdota, niemniej jednak świadcząca o ogromnym poczuciu humoru i wielkiej fantazji przyszłego papieża.

- "Niemal całe miasteczko zebrało się przy parafialnym kościele w oczekiwaniu na przyjazd biskupa. Orkiestra dęta wypożyczona z powiatu szykowała się do odegrania powitalnego marsza triumfalnego. Proboszcz co chwila nerwowo pocierał ręce, organista zaś kręcił się przy swoim chórze kościelnym, udzielając ostatnich wskazówek. **Wszyscy wypatrywali się nie tyle zresztą w siną, ile raczej białą dal - jako że była to zima.** Coś nagle zamajaczyło się na horyzoncie.

Jedzie, jedzie! - rozległy się gorączkowe głosy w tłumie. Czarna kulka, hen na zbiegającej stromo ku miasteczku drodze, powiększyła się - wpierv obiecująco, później ku ogólnemu zawodowi: Toć to narciarz, a nie żadna limuzyna biskupia!

Narciarz zbliżał się do oczekującego tłumu i niektórzy ze zdziwieniem spostrzegli, że spod narciarskiej kurtki widać było czerwoną sutannę. Dziwne to było, co prawda, któż jednak miał czas się nad tym zastanawiać, skoro nareszcie pojawiła się w dali ciemna plama, która nie mogła być czymkolwiek innym, jak właśnie samochodem arcybiskupa. Wśród tłumu przetoczył się szmer podniecenia i wszyscy gorączkowo wpatrywali się w dobrze już teraz widoczną ciemną limuzynę.

W międzyczasie samotny narciarz w sutannie zatrzymał się tuż przy chórze kościelnym, zdjął narty i spokojnie bez pośpiechu wszedł do kościółka.

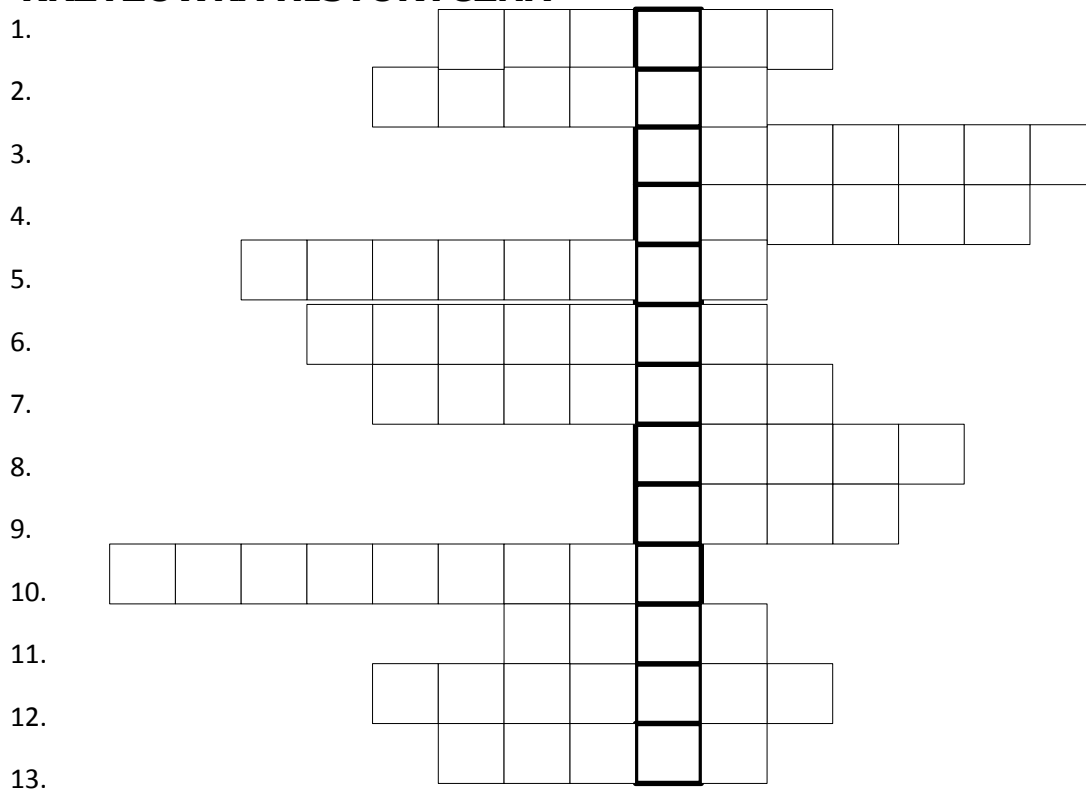
Auto arcybiskupa zbliżało się. Proboszcz dał znak i orkiestra dęta gruchnęła triumfalnego marsza. Gdy samochód zatrzymał się, proboszcz podbiegł, by otworzyć ekscelencji drzwi. Organista wzniosł ręce do góry czekając na ukazanie się arcybiskupa, tłum wołał: "Wiwat! Niech żyje!" Ktoś już nawet zaczynał tradycyjne "Sto lat", gdy nagle zrobiło się cicho jak makiem zasiał.

Wszyscy z wytrzeszczonymi oczyma patrzyli na otwarte drzwi limuzyny, przez które widać było, że na tylnym siedzeniu nikt nie siedział. "Nie ma arcybiskupa - bąknął rozpaczliwie proboszcz". Tłum nadal stał cicho i jakby bez ruchu, gdy wtem w drzwiach kościółka ukazał się ministrant w białej komży: "Arcybiskup jest już przy ołtarzu!" - darł się wniebogłosy. "Chodźcie do kościoła".

(REDAKCJA)

ROZRYWKA

KRZYŻÓWKA HISTORYCZNA



1. Miejsce zawarcia traktatu, powodującego podział cesarstwa Karola Wielkiego.
2. Imię brata Św. Wojciecha.
3. Preparat używany przez hitlerowców w obozach zagłady.
4. Nazwisko pierwszego naczelnego dowódcy powstania wielkopolskiego.
5. Miasto- siedziba papieża Klemensa VII.
6. ... Samozwaniec.
7. Założył pierwszą w Polsce drukarnię.
8. Nazwa hełmu noszonego przez wojowników pancernych (za czasów Bolesława Chrobrego).
9. Komitet powołany 20 lipca 1944 r, umożliwiający Stalinowi kontrolowanie sytuacji politycznej w Polsce.
10. Matka Władysława Łokietka.
11. Więźniowie w obozach koncentracyjnych wyznaczeni do dozoru współwięźniów.
12. Policja polityczna hitlerowców.
13. Miasto, w którym spalono Joannę d'Arc.

HASŁO:.....

SUCHOLESKA DWÓJKA – pisemko szkolne Szkoły Podstawowej nr 2 im. Jana Pawła II w Suchym Lesie. Redaguje zespół w składzie: L. MARUCCI, W. MIKOŁAJCZAK, M. KUBIAK, Z. ŁUKANTY, W. JAŚNIEWICZ Opiekunowie redakcji: O. KRÓL, B. KASPROWICZ. **Zapraszamy do współpracy!** Druk i adres redakcji: Szkoła Podstawowa nr 2 im. Jana Pawła II w Suchym Lesie, ul. Poziomkowa 11, 62-002 Suchy Las.

KĄCIK SMAKOSZA

Drodzy Smakosze!

W tym numerze przedstawię Wam **przepis na wspaniałą babkę.**

Jest **WYŚMIENITA I ŁATWA DO PRZYGOTOWANIA.**

Proponuję wszystkim Smakoszom, aby samodzielnie ją przygotowali i przekonali się do tego przepisu.

BABKA JOGURTOWA

- 4 jaja
- 1 kubek jogurtu naturalnego (ok.200 ml)
- 1½ kubka cukru
- 3 kubki mąki
- ½ kubka oleju
- 1 proszek do pieczenia
- bakalie



Pamiętaj, aby wszystkie składniki babki odmierzać kubkiem po jogurcie!

Ubić jaja, cukier i jogurt. Dodać pozostałe składniki. Piec ok. 50 min. w temp. 180°C

Mam nadzieję, że spodobał się Wam mój przepis. W następnym numerze kolejne smakołyki. UWAGA!!! Jeśli uważasz, że w swoich zbiorach posiadasz przepis na smaczną i prostą w przyrządzeniu potrawę, zgłoś swoją propozycję do redakcji.



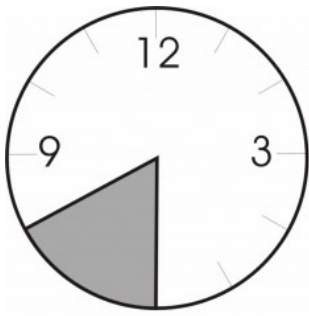
Tajny Smakosz ;)

Bakalie to znakomite przekąski. Suszone owoce (rodzynki, śliwki, morele, figi, daktyle) - są z natury słodkie, mogą więc zastąpić słodkocze, a chrupiące orzechy (laskowe, włoskie, nerkowce) – chipsy. Bakalie są zdrowe i bardzo pożywne.

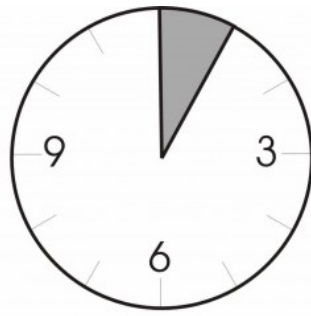
ŻYJ ZGODNIE Z RYTMEM

Nasz organizm pracuje 24h na dobę. Musi skoordynować pracę wszystkich układów i narządów. Ma gęsto wypełniony terminarz i nie znosi spóźnialskich niezapowiedzianych gości. Zegar okołodobowy jest czuły na światło. Dlatego **postaraj się żyć jak najbliżej rytmu wyznaczonego przez dzień i noc.**

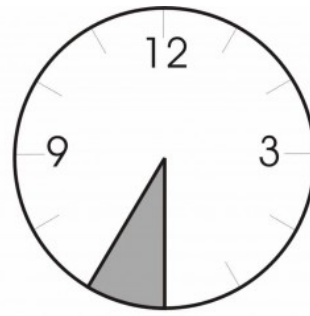
- 6.00-7.00** Organizm zaczyna wydzielać hormony stresu. Rośnie poziom testosteronu. Około 7.30 zatrzymane zostanie wydzielanie melatoniny (hormonu snu).
- 8.00-9.00** Organizm potrzebuje paliwa- czas na śniadanie. Teraz jesteś najmniej wrażliwy na ból.
- 10.00** Czas zwiększonej pobudliwości. Teraz Twój mózg pracuje na najwyższych obrotach. Masz jasny umysł i świetną pamięć.
- 14.00** Masz najlepszą w ciągu doby koordynację ruchową.
- 15.30** Pora bardzo dobrego refleksu. Umysł znowu pracuje pełną parą.
- 17.00** Najlepszy czas na trening. O tej porze masz największą wydajność sercowo - naczyniową i siłę mięśni.
- 19.00** Metabolizm zaczyna zwalniać. Odczuwasz znużenie. Otwórz okno i weź kilka głębokich oddechów - Twój mózg potrzebuje tlenu.
- 24.00-1.00** Twoja skóra regeneruje się 10 razy szybciej niż w ciągu dnia. Jeżeli przed snem posmarujesz skórę kremem, teraz wchłonie go jak gąbka.
- 2.00-3.00** Jeżeli przegapisz ten moment np. przed ekranem smartfona obudzisz się następnego dnia zmęczony, bez względu na to, ile godzin prześpisz.



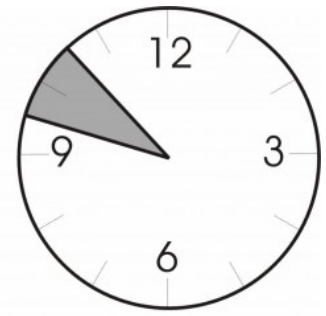
6.00-8.00
Wstawanie



12.00-13.00
Obiad



18.00-19.00
Kolacja



21.30-22.30
Przygotowanie
do snu