

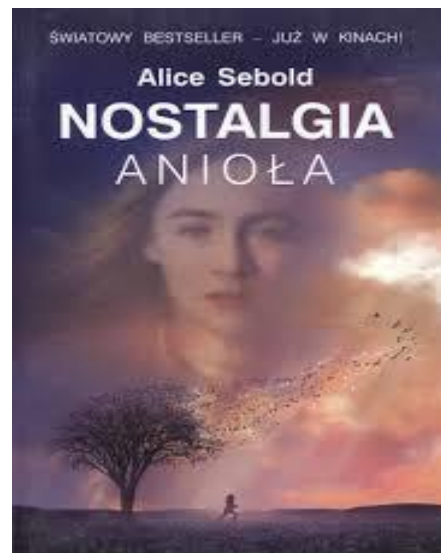
Nasze życie w ośrodku

Cześć wszystkim, szczególnie nowym wychowankom! Nawet dwie nowe dziewczyny zasiliły nasze czyli kółka dziennikarskiego szeregi. Witamy w naszym gronie Kingę i Natalię. Już w tym numerze możecie poznać pasję Kingi, czyli tak, jak na dziewczynę przystało, jest nią piłka nożna ☺ A w kolejnym numerze pierwsza część niesamowitego opowiadania, którego jest autorką. Natalia za to wprowadziła nas w świat olejów. Z jej artykułu dowiedzie się który olej jest najzdrowszy. Za oknami już jesień, a po lecie zostało tylko wspomnienie. A propos wspomnień, to jedyne co w życiu nie tracimy i nikt Nam nie może ich zabrać ☺. No chyba, że ktoś straci pamięć, czego Wam nie życzę. A może ktoś potrafiłby ułożyć tekst piosenki lub wiersz na temat czegoś, co już minęło, ale mamy to w pamięci ???Taki jesienny KONKURS ☺ Zapraszam! Dla tych, którzy na chwilę staną się poetą lub poetką czeka super nagroda. TYLKO PROSZĘ BEZ WULGARYZMÓW !!! Na wasze prace czekamy do 18 listopada (piątek). Nie wiem dlaczego, ale w tym roku wyjątkowo, ta jesień mi się podoba, a może staję się romantyczką ☺ A u nas jak zwykle, dużo się dzieje, było wyjście do teatru, centrum Kopernika, odbyły się też dwie dyskoteki. Może jeszcze w listopadzie uda się zorganizować Andrzejki. Ostatnio świetnie się na nich bawicie, nie ma konfliktów i kłótni. A jeżeli ktoś ma problem, żeby się dogadać z drugą osobą, może poczytać artykuł Edyty o sztuce kompromisu. Kto nie ma 12 lat, lub boi się strasznych historii, niech omija jedną ze stron naszej gazetki. Kamila przygotowała dla Was mini horrory. Pamiętajcie, że wielkimi krokami zbliża się koniec semestru! Pierwsze propozycje ocen już są i niestety nie są one u niektórych osób najlepsze. Jest jeszcze trochę czasu na poprawę ocen, nie czekajcie na ostatni moment. Trzymajcie się ciepło ☺

Kwadrat redakcyjny Opiekun gazetki: p. Aneta Sikora

Redaktor naczelna- Edyta Chimkowska

Skład: Weronika, Edyta, Tomek, Paulina, Kamila, Krystian, Natalia, Kinga, Adrian.



Kino nastoletniego

Ostatnio na kółku filmowym, mieliśmy okazję zobaczyć niesamowity film w reżyserii Petera Jacksona pt. „Nostalgia Anioła”. Główne role zagrali Mark Wahleberg, Saoirse Ronan, Susan Sarandon. Z zaciekawieniem oglądaliśmy historię rodziny,

którą dotknęła wielka tragedia.

Jest rok 1973. 14-letnia Susie Salmon mieszka wraz z rodzicami i siostrą w Pensylwanii. Pewnego dnia, gdy wraca do domu ze szkoły, trafia na swojego sąsiada, George Harveya, który gwałci ją i zabija. Od tej pory Susie trafia do własnego nieba, gdzie poznaje drugą ofiarę pedofila, Holly. W niebie Susie może otrzymać wszystko, czego tylko zapragnie, oprócz powrotu do żywych. Od tej pory obserwuje życie na Ziemi, i zmagania swoich bliskich z tragedią oraz kolejne poczynania swojego mordercy. Dziewczyna koniecznie pragnie wskazać swoim najbliższym swojego oprawcę, usiłuje dawać im wskazówki w końcu się udaje....

Według nas był to wspaniały, wzruszający film, trzymający w napięciu, aż do końca. Uczy on, jak można popełnić mały błąd i jak może on pociągnąć za sobą stos konsekwencji. Bardzo gorąco polecamy, bo warto poczuć to, co my czuliśmy, oglądając ten film.

Kinga

Świat z mojego punktu widzenia

Jak się porozumiewać w związku czyli sztuka kompromisu.

Witajcie ;) tu znowu ja ;) Jak porozumiewać się w związku? Dobre pytanie. Moim zdaniem , nie jest sztuką być w związku w którym dwie osoby nie potrafią się ze sobą dogadać. Sztuką jest być z drugą osobą i stworzyć z nią dobre porozumienie . Ja mam chłopaka od dwóch lat i jestem szczęśliwa, a mój związek zaczął się zupełnie przypadkowo. Każdy w życiu ma swoje zasady i czasami jest je ciężko połączyć dwóm osobom. Dlatego też, na pierwszym miejscu jest oczywiście rozmowa, bo bez niej nigdy tak naprawdę nie dowiemy się na czym zależy tej drugiej osobie i nie będziemy w stanie rozwiązać problemu. Dla przykładu mogę powiedzieć o pewnej sytuacji w której dwie dziewczynki kłóciły się o jedną pomarańczę. Mama nie rozmawiając z córkami przekroiła pomarańczę na pół. Niestety to nie rozwiązało problemu. Dziewczynki dalej nie były zadowolone. Po rozmowie z nimi dowiedziała się, że jedna z dziewczynek chciała skórkę z owocu do ciasta, a druga chciała sok. To jest właśnie sztuka rozwiązywania problemów. A podstawą jest właśnie rozmowa. Jeżeli z góry zakładasz , że ty, tak znasz drugą osobę , że wiesz co ona potrzebuje i nawet nie musisz z nią rozmawiać to twój duży błąd. Jeżeli nie chcesz zmienić swojego podejścia, to twój związek nie ma sensu. Jeżeli się nie umiesz dogadać się ze swoją drugą połówką to nawet nie wchodź w to dalej, bo w taki sposób tylko pogarszasz swoją sytuację. Powodzenia ☺
Edyta Chimkowska ;).

Co nieco o zdrowiu czyli wszystko o olejach

Chciałabym Wam przedstawić kilka olejów oraz ich właściwości. Mam nadzieję, że z mojego artykułu dowiecie się na których olejach warto smażyć, a które warto dodawać do sałatek. Choć olej to tłuszcz, jest wyjątkowo zdrowy, bo roślinny. Poza tradycyjnym rzepakowym i słonecznikowym można dziś kupić olej z pestek winogron, sezamowy, sojowy czy kukurydziany. Każdy z nich ma nieco inny skład i zastosowanie.

Główną zaletą olejów są nienasycone **kwasy tłuszczowe** (NNKT), które chronią przed chorobami układu krwionośnego i nowotworami. Im więcej nienasyconych kwasów tłuszczowych (a mniej nasyconych), tym lepiej. Absolutnie niedościgły pod tym względem jest **olej rzepakowy**, który powstaje z uszlachetnionych nasion rzepaku. Badania potwierdzają, że może on konkurować z uważaną za najzdrowszą **oliwą**

W dzisiejszym numerze wytłumaczę Wam ,dlaczego warto spożywać oleje **Nierafinowane**, a omijać **rafinowane**. Otóż, te pierwsze, są wyciskane tylko mechanicznie, w stosunkowo niskiej temperaturze (ok 70 stopni). Zachowują oryginalny smak, aromat, kolor i mętną konsystencję. Nie tracą witaminy E, która chroni je przed jęłczeniem. Im niższa temperatura podczas produkcji tym lepszy olej. Niestety rafinowane są ekstrahowane przeróżnymi rozpuszczalnikami i to w bardzo wysokiej temperaturze. Często są nimi silnie działające środki chemiczne. Dzięki temu mogą być dłużej przechowywane – pozbawione są również smaku i koloru oraz naturalnego zmętnienia. Pozbawione są witaminy E, lecytyny, chlorofilu, wapnia etc..

OLEJ RZEPAKOWY – Zwany ” oliwą północy”. Owiany złą sławą gdyż w latach 70-tych ,uprawiane były rośliny o dużej zawartości kwasu erukowego, który był szkodliwy. Teraz mamy bezpieczne odmiany! Uznawany przez ekspertów za najzdrowszy olej na świecie i zalecany w profilaktyce chorób sercowo – naczyniowych, nowotworowych oraz cukrzycy typu II. Zawiera 10 razy więcej kwasów Omega 3 niż oliwa z oliwek. Zawiera aż 60 % pożądanego kwasu oleinowego, który reguluje zawartość „złego cholesterolu”. Jest to doskonały olej do smażenia ze względu na wysoką temperaturę dymienia i niską cenę. Niestety podczas smażenia kwasy Omega 3 zaczynają się utleniać.

C.D.N.

Natalia

W tym numerze, zmierzy się z naszym wariografem nasza pani pedagog Pani Jola Pollakowska ☺

1. Kiedy stoję przed lustrem, widzę... *że mija czas.*
2. Denerwuje mnie *marudzenie i biadolenie innych*
3. Jestem wściekła, gdy... *wiem co mnie rozwściecza, ale nie powiem*
4. W swojej pracy..... *zbyt często „opadają mi ręce”.*
5. Tęsknię za..... *latem , zielenią,*
6. Lekarstwem na smutek jest *krzyżówka , pasjans, sen.*
7. Uwielbiam.... *stońce, wiatr, pola, łąki.*
8. Powinam w końcu *raczej schudnąć.*
9. Płaczę, gdy... *się wzruszam , ostatnio dużo .*
11. Lubię , gdy mężczyźni..... *ładnie pachną.*
12. Lubię , gdy kobiety.... *są delikatne.*
12. W kobietach denerwuje mnie..... *że bywają wulgarne*
13. W mężczyznach denerwuje mnie to *że są cwaniakami*
14. Boję się *bandytów i szcurów.*
15. Wciąż pracuję nad..... *podjęciem ważnej decyzji*
16. Nigdy nie polubię..... *szcurów i wszelkich gryzoni*
17. Ostatnio polubiłam.. *spać w sypialni , a nie w pokoju z telewizorem*
18. Ulubiony polski aktor..... *Andrzej Seweryn*
19. Ulubiona polska aktorka.... *Krystyna Janda*
20. Film, który zrobił na mnie duże wrażenie, to... *“Ojciec” lub „Tato”*
21. Ulubiony pisarz to ... *wielu jest takich, nie wyróżniam żadnego*
22. Uwielbiam zapach ... *lasu, igliwia, łąki i wiatru.*
23. Polityka to *nie dla mnie.*
24. W domu nie lubię *wszelkich awarii*
25. Kiedy kładę się spać..... *myślę , co mnie jutro czeka i dziękuję Bogu za miniony dzień.*

Krótkie horrory, czyli coś dla odważnych powyżej 12 lat 12

NIE CZYTAJ, JEŚLI BOISZ SIĘ HORRORÓW !!!

Kiedy układałem go do snu, powiedział „Tatusiu, sprawdź czy pod łóżkiem nie ma potworów”. Rozbawiony zajrzałem tam i wtedy go zobaczyłem – to był mój syn, który drżąc wyszeptał do mnie jedno zdanie: „Tatusiu, ktoś leży w moim łóżku.

Moja córka nie przestaje płakać i krzyczeć w środku nocy. Codziennie odwiedzam jej grób i proszę, żeby przestała, ale to nie pomaga.

Nie bój się potworów – po prostu je wypatruj. Spójrz w lewo, spójrz w prawo, poszukaj pod łóżkiem, zerknij za kredens i do spiżarni, ale nie patrz w górę – ona nie znosi, gdy ktoś ją zauważa.

Mylłem się, myśląc, że nie może być nic gorszego niż pogrzebanie żywcem. Odkrycie, że nie leżę w grobie sam, było jeszcze gorsze.

Obudziłem się i od razu poczułem, że coś tu nie gra – było zbyt cicho. Wyrząłem przez okno i zobaczyłem przed domem kilkadziesiąt nieruchomych sylwetek, które patrzyły na mój dom

W mieście zamknęli kolejne schronisko. Dziwnym trafem z dnia na dzień potaniało mięso.

Po amputowaniu ręki, lekarze powiedzieli pacjentowi, że od czasu do czasu może odczuwać złudzenie kończyny fantomowej. Nie przygotowali go jednak na moment, gdy oprócz uciętej ręki będzie też czuł inną – zimną i głaszczącą ją od czasu do czasu.

Kartka z kroniki ośrodka

Pożegnanie lata

Na pożegnanie lata, Pan Dyrektor zorganizował Nam wielkie grillowanie . Same przygotowania do tej kolacji trwały trzy godziny. Ja i kilka dziewczyn robiłyśmy szaszłyki z warzywami, kawałkami kurczaka ,które były wcześniej zamarynowane. Panie kucharki przygotowały kiełbaski. W trakcie przygotowań było dużo śmiechu i fajne rozmowy, a w tle leciała muzyka disco polo. Wszyscy się zjadali i słuchali muzyki w dobrym humorze.



Podsumowaniem dnia była dyskoteka którą zorganizowało pierwsze piętro czyli Pani Aneta Sikora ☺. Zabawa była super

szczególnie dlatego, że pierwszy raz bawiliśmy się bez podziału na piętra. Szczególnie możemy podziękować Adrianowi Sz. Ponieważ jako DJ spisał się w 100%. Puszczął taką muzykę, że niektórzy szaleli zajmując cały parkiet . Zabawa była przednia, aż szkoda było kończyć ten dzień :D Dziękujemy ☺ Tak możemy żegnać lato co roku , przynajmniej nie byłoby tak żal , że już koniec wakacji i ciepłych dni.

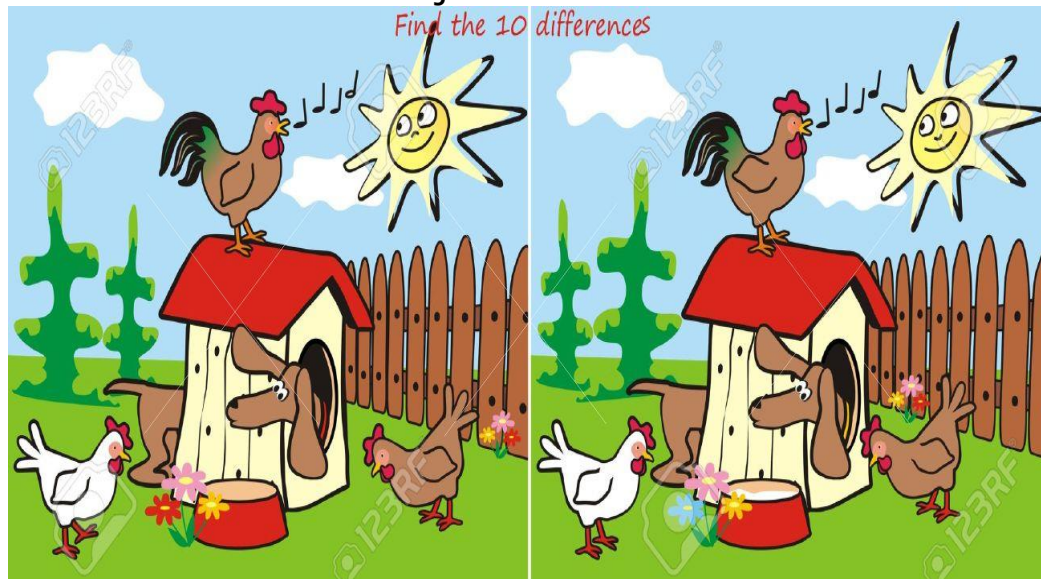
Edyta Chimkowska

CZY WIESZ, ŻE ...

- Tylko dwie osoby na świecie znają recepturę Coca Coli. Nie mogą latać tym samym samolotem. Na wszelki wypadek.
- Sprzedaż ołówków wzrosła o 700 proc. w skali globalnej, odkąd Sudoku zaczęło być popularne.
- Wdychanie powietrza w Mumbaju tylko przez jeden dzień jest równe wypaleniu 2,5 paczek papierosów.
- Szczury reprodukują się tak szybko, że para po 18 miesiącach może mieć milion potomków.
- Walt Disney został wyrzucony z gazety za to, że nie miał wyobraźni i dobrych pomysłów.
- Pilot i drugi pilot w samolocie nie jedzą nigdy tych samych posiłków. Ani przed lotem, ani na pokładzie.
- Każdy lekarz (także dentysta) może legalnie wykonać operację plastyczną.

Znajdź 10 różnic

Find the 10 differences



Krystian

„Żyła-moja pasja ”

Od kiedy pamiętam, lubiłam piłkę nożną. Jak byłam mała nie interesowałam się lalkami czy innymi rzeczami typowymi dla



dziewczyn. Zawsze w moim domu dominował temat „Legii” i może dlatego z czasem, z upływem ... lat zaczęłam się bardziej tym interesować. Zagłębiałam się w tematy męskie. Na pierwszy mecz pojechałam w wieku 13 lat. Mecz

miał się rozpocząć, stanęłam w kolejce czekając, aż steward przeskanuje moją kartę kibica. Weszłam na stadion. Dreszcze przechodziły mnie od stóp, aż po sam czubek głowy. Widziałam tysiące ludzi, różniących się od siebie. Piękne jednak było to, że wszyscy przybyli na stadion w jednym celu. Wchodząc na stadion, poczułam się częścią tej rodziny. Do moich oczu napłynęły łzy, słysząc utwór znany każdemu Warszawiakowi „Sen o Warszawie”. Wstałam z krzesła, uniosłam barwy ku górze i zaczęłam... wpadłam w trans... nie zwracałam uwagi z kim jestem, w jakim stanie... ale gdzie. Wtedy wiedziałam, że to jest coś, za co oddałabym życie. Jest to temat, na który nigdy mi nie będzie brakowało słów ...że jest to klub któremu oddam się cała. Jestem kibicem, a nie tzw. piknikiem. Staram się jeździć na każdy mecz. Bez względu na to, czy moja drużyna przegra, czy wygra. Jestem z nią i kibicuje jej z całego serca. Owszem bardzo się cieszę, gdy Legia wygrywa, ale nie zawsze los sprzyja. Po przegranym meczu się nie wyżywam, po prostu staram się położyć spać i o wszystkim zapomnieć. Wstaję i może wielu stwierdzi, że to głupie, ale codziennie rodzę się z nową nadzieją. Wydaje mi się, że kibic jest takim 12 zawodnikiem, który zagrzewa zawodników do walki. Bo to my, robimy tak, że ten sport jest piękny!

KINGA K.

HUMOREK NA DZIONEK

Siedzą dwaj koledzy w barze.

Jeden pyta się drugiego:

- Co dostałeś na gwiazdkę od żony?

- A wiesz, urodziło mi się dziecko.

- To gratuluje!

- Ale wiesz, żona złożyła się na ten prezent z sąsiadem

Na lekcji pani pyta się Jasia:

- Jasiu, a gdybym powiedziała jestem piękna, to jaki to będzie czas?

Jasiu na to:

- Zdecydowanie przeszły, proszę pani!

Do apteki wpada Jasiu cały błądy i drżący:

- Czy ma pani jakieś środki przeciwbólowe?

- A co Cię boli chłopcze?

- Jeszcze nic, ale ojciec właśnie ogląda moje świadectwo.

Przychodzi baba do lekarza i mówi:

- Panie doktorze od paru dni czuję się jak ćma

- To dlaczego pani nie poszła do psychologa?

- Bo u pana świeciło się światło

Pani pyta się Jasia:

- Co robi policjant?

- Kradnie!

- Źle, ty naprawdę nic nie umiesz.

- Tak? To czemu wczoraj ukradł mojemu tacie prawo jazdy?

Jasiu chwali się mamie:

- dzisiaj jedyny podniosłem rękę jak pani pytała dzieci.

Mama mówi do Jasia:

- jakie było pytanie?

Jasiu na to:

- kto wybił okno na korytarzu.

Tomek

Jakim jesteś ptakiem

Gołąb (20 luty-21 marca)

Ludzie-Gołębie mają charakter swego ptasiego patrona. Zawsze w odwrocie, zawsze zdominowani przez innych, ulegle dostosowują się do cudzych wymagań, rezygnując z najelementarniejszych własnych potrzeb. W życiu grają z reguły drugoplanowe role, przyciemnieni blaskiem silniejszych osobowości. Cenią spokój, wolny rytm życia, utarte koleiny. Boją się wszelkich zmian, niespodzianek, nie znanych ludzi. Nie umieją walczyć i nie chcą tego wcale. Poddają się od razu. Nie angażują się również w cudze konflikty, nie poprą nikogo, nie powiedzą własnego zdania.



Sęp (22 marca- 20 kwietnia)

Ludzie-Sępy, śmiało i bez skrupulów torują sobie drogę w życiu. Głównym celem, ku któremu dążą, jest własne dobro. Świadomość własnej siły i wygórowana ambicja powodują, że zawsze i wszędzie chcą być ważniejsi od innych. Ludzie sępy robią przeważnie w życiu karierę, osiągając wysokie stanowiska, jak i dostatek materialny. Sępy są zresztą wyjątkowo odporne, na wszelkiego typu przeciwności losu, łatwo wychodzą z każdej opresji.



Indyk (21 kwietnia-21 maja)

Ludzie indyki odznaczają się rozwagą, spokojem, poczuciem własnej wartości, wrodzoną godnością i dumą. W życiu kierują się zasadami, którym są wierne. Kiedy wyrobią sobie już zdanie, nie zmieniają go nigdy, niestety nawet, gdy nie mają racji. Mają ambicję dojścia do czegoś w życiu, cenią sobie zdobytą wiedzę pozycję zawodową, a także dobra materialne. Wszystko to osiągają uczciwie. Adrian Sz.



Kwadrat

GAZETKA SPECJALNEGO OŚRODKA WYCHOWAWCZEGO Wrzesień - październik

Ostatnio trochę biegamy, przygotowujemy się do charytatywnego biegu Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Polubiliśmy biegi wieczorne, bo możemy podziwiać super „kolorowe” fontanny. ☺

