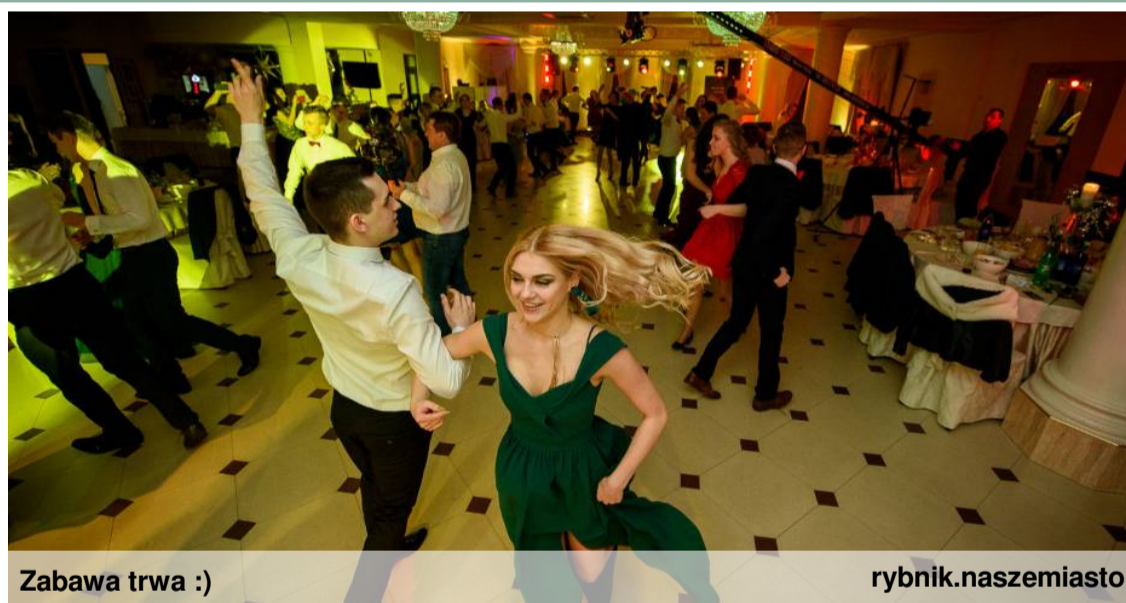


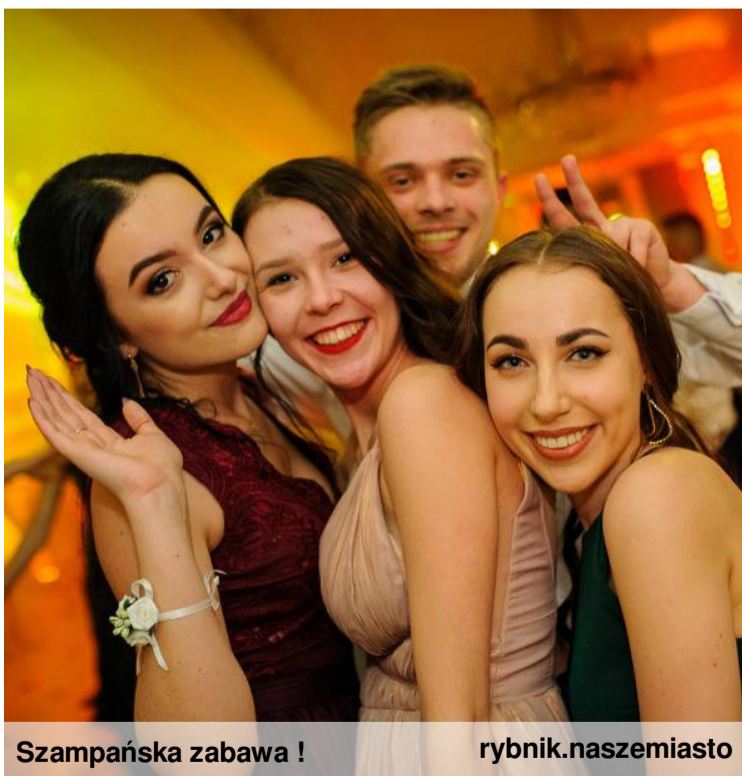
Studniówka – potoczna nazwa balu przedmaturalnego, który odbywa się w przybliżeniu sto dni przed rozpoczynającymi się w maju maturami. Zwykle odbywają się w styczniu lub w lutym. W balu udział biorą uczniowie klas maturalnych z osobami towarzyszącymi oraz z zaproszonymi przez nich nauczycielami. Zazwyczaj obowiązują stroje wieczorowe. Pierwszym tańcem jest polonez, który tańczą maturzyści z zaproszonymi osobami towarzyszącymi oraz niekiedy nauczycielami. (definicja wg Wikipedii)

W Rybniku w najlepsze trwa sezon studniówkowy. Również maturzyści z rybnickiego "Ekonomika" tym tradycyjnym balem rozpoczęli ostatnie przygotowania do zbliżającego się egzaminu dojrzałości. Nasi koledzy i koleżanki na sto dni przed maturą bawili się w domu przyjeźc "Arka" w Jankowicach oraz w "Białym Domu" w Paniówkach. Z poufnych źródeł wiemy, że wszyscy świetnie się bawili. Zresztą sami zobaczcie :) Teraz trzymamy kciuki za ich ostatnie sto dni wyteżonej nauki...



Zabawa trwa :)

rybnik.naszemiasto



Szampańska zabawa !

rybnik.naszemiasto



Polonez klas czwartych

rybnik.com

Nasze newsy, czyli

co niedawno się u nas wydarzyło



:)

ML

Młodzież rybnickiego Ekonomika ratuje życie !

Już po raz kolejny w Zespole Szkół Ekonomiczno-Usługowych w Rybniku przeprowadzono **Akcję Krwiodawstwa**. 22 stycznia 2018 r. od samego rana uczniowie zgłaszali się do punktu pobierania krwi zorganizowanego przez personel medyczny z Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa z Raciborza. Zebrany płyn był poddawany analizie - określano grupę krwi, morfologię i współczynnik Rh, wykonano testy na obecność wirusa HIV, kiły oraz zapalenia wątroby typu B i C. W akcji wzięło udział **66 uczniów szkoły** i łącznie **oddano 17450 ml krwi pełnej**. Młodzi honorowi krwiodawcy przekazali również otrzymane czekolady jako Dar Serca na rzecz PCK w Rybniku z myślą o dzieciach z ubogich rodzin. Dzięki takim postawom i bezinteresownej chęci niesienia pomocy potrzebującym na pewno nie zabraknie dawców na kolejnych takich akcjach.

(KS)



Nasi dawcy :)

ML



Rejestracja

ML



Pobieranie krwi ...

ML

KURSY: BARMAŃSKI I BARISTYCZNY W NASZEJ SZKOLE

Podczas ferii zimowych w naszej szkole odbył się **kurs barman I stopnia i kurs baristy**. Na kursie na baristę, młodzież poszerzyła swoją wiedzę, m.in. o historię kawy, gatunki kawy i ich charakterystykę. Dowiedziała się o sposobach palenia kawy oraz o jej właściwościach. W części praktycznej poznali cechy idealnego espresso, jakie czynności należy wykonać podczas spieniania mleka oraz jak parzyć różne rodzaje kaw. Na kursie barmańskim uczniowie zapoznali się z zawodem barmana, dowiedzieli o technologii i towaroznawstwie napojów alkoholowych i bezalkoholowych oraz ćwiczyli różne techniki miksowania.

Gratulujemy zdobycia nowych umiejętności !



Kurs baristy - parzenie kawy

AR



AR



Kurs barmański

:)

AR



Uczestnicy :)

AR

Pani Profesor Zdrówko poleca

.....kawę :)



Ziarna kawy

ks

Pobudza skutecznie czy tylko na chwilę? Uzależnia czy nie? Wpływa pozytywnie czy negatywnie na nasze zdrowie. Dyskusja wokół czarnego napoju, bez którego większość z nas nie wyobraża sobie początku każdego dnia, nie ustaje od lat.

Od dawna wiadomo, że głównym składnikiem kawy jest kofeina, a także związki polifenolowe które, mają działanie antyoksydacyjne, czyli wychwytyją wolne rodniki i przez to zmniejszają ryzyko zachorowania na nowotwory. Ponadto polifenole mają też działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne. Jednakże z drugiej strony kawa podnosi ciśnienie, wypłukuje magnez z naszego organizmu oraz może powodować zgagę...

Krąży wciąż wiele mitów na temat niekorzystnych skutków zdrowotnych kawy, **tymczasem najnowsze badania sugerują, że nie jest produktem ryzykownym, a wręcz może korzystnie wpływać na nasze zdrowie!** „Ludzie, którzy piją kawę rzadziej zapadają na choroby sercowo-naczyniowe, cukrzycę typu 2 i zaburzenie neurologiczne” – to najnowsze wnioski płynące ze Uniwersytetu Stanforda w Stanach Zjednoczonych.



beszamel.pl



cdn

Według naukowców, picie kawy służy zdrowiu - chroni przed chorobami serca, nowotworami, udarem, chorobami układu oddechowego i nerek oraz cukrzycą.

U osób, które wypijały jedną filiżankę kawy dziennie, ryzyko przedwczesnej śmierci było mniejsze nawet o 12 proc., a u tych, którzy wypijali dwie lub trzy filiżanki każdego dnia – zagrożenie to mała o 18 proc., *Kawa jest dobra dla wszystkich*” - Uczni podkreślają, że wbrew wcześniejszym ustaleniom, kawa jest dobra dla wszystkich - bez względu na wiek, a codzienne jej picie nie szkodzi nawet ludziom w podeszłym wieku. Co więcej, chroni przed chorobą Alzheimera i Parkinsona oraz depresją, a także poprawia pamięć długoterminową. Kofeina poprawia konsolidację pamięci, ale naukowcy przyznają, że potrzeba więcej badań, by ustalić, ile dokładnie filiżanek kawy dziennie może okazać się szkodliwe.



Krzew kawy

inspirowaninatura

Również według naszych polskich specjalistów z Instytutu Żywności i Żywienia z Warszawy, kawa została umieszczona w 2016 r. w znowelizowanej Piramidzie Zdrowego Żywienia jako produkt polecany, którego nie musimy unikać!

Zatem nie musimy obawiać się picia kawy, a nawet według najnowszych naukowych doniesień, powinniśmy na stałe umieścić ją w naszym codziennym menu!!!

Polecam ! (JS)

HUMOR! UŚMIECHNIJ SIĘ!!!

Idzie blondynka do pizzerii i mówi:

- Kelner ! Kelner !
- Słucham ?
- Pizzę poproszę .
- Pokroić na sześć, czy na dwanaście kawałków ?
- Wie pan codwunastu to ja chyba nie zjem ...

Koleś w restauracji pyta się kelnera:

- Te paszteciki z zająca, to są naprawdę z zająca ?
- Oczywiście, choć z niewielką domieszką koniny dla smaku !
- A ile jest tego dodatku ?
- No tak naprawdę to pół na pół: jeden zając + jeden koń.

Po zamknięciu restauracji kelner pyta kelnera:

- Dlaczego nie wyrzucasz tego gościa co śpi pod oknem ?
- Bo tyle ile razy go budzę, płaci mi rachunek



Po zjedzonym obiedzie w restauracji małżeństwo wsiadło do samochodu i odjechało. Po 30 kilometrach żona mówi do męża:

- Zawracamy, zostawiłam torebkę.
- Mąż wściekły wymyśla jej od najgorszych, potem zaciska zęby i zawraca. Na parkingu żona wysiada z samochodu i idzie po torebkę, a za nią woła mąż:
- To przy okazji weź moją czapkę...

Przychodzi zmarznięty turysta do bacówki i pyta się bacy:

- Baco, macie coś do jedzenia ?
- Ni, ni momy.
- A macie chociaż wrzątek ?
- Mom, ino mi wystygł.

Córka pyta mamę:

- Co się dzieje z miodem z miodowego miesiąca ?
- Wsiąka w męża i powstaje stary piernik .

UŚMIECHNIJ SIĘ!!!