

POTAS - ŹRÓDŁO NASZEGO ZDROWIA !

Potas - co to jest ???

Ostatnio złapał mnie skurcz, więc zastanawiałem się czym mogło być to spowodowane. Okazało się, że mogło mi brakować potasu.

Potas jest jednym z głównych elektrolitów obecnych w naszych komórkach. Elektrolity to pierwiastki, które w roztworach wodnych obdarzone są ładunkiem elektrycznym i mogą przewodzić prąd. Innymi elektrolitami są np. sodu magnezu i wapnia. Dienne zapotrzebowanie kobiet i mężczyzn na potas to



4700 mg. Na przykład w bananach w 100g bananów jest 395mg tego cennego pierwiastka. Lubisz barszcz czerwony to dobrze, bo w 100g buraków jest 325 mg Potasu. Jeśli nie macie ochoty na buraki to może botwinka czyli młode liście buraka ćwikłowego w 100 g jest aż 548 mg Potasu. Może bataty wam zasmakują, jeśli nie wiecie to są to pieczone słodkie ziemniaki.

100 g słodkich batatów zawiera 542 mg Potasu.

Najwięcej Potasu jest w suszonych owocach – morelach, figach, jabłkach, rodzynkach, a także w awokado i bananach. Dobrym źródłem potasu są też owoce cytrusowe i zielone warzywa liściaste.

Produkty zbożowe: kasza gryczana, jęczmienna, otręby pszenne, płatki kukurydziane, płatki owsiane, pszenne, pieczywo żytnie także są bogatym źródłem potasu. Nie można też zapomnieć o rybach.

Jakub Tokarski

Skutki niedoboru Potasu mogą być dla nas bardzo szkodliwe: osłabienie organizmu, skurcze mięśni, puchnięcie nóg, nadciśnienie, nieregularne bicie serca.

Pamiętajmy, że produkty bogate w potas ratują nasze zdrowie, poprawiają zdolność myślenia i koncentrację.

Warto zwrócić uwagę nie tylko na to ile jemy, ale przede wszystkim co jemy.

WSZYSCY LUDZIE SĄ RÓWNI !

Czy kiedykolwiek wyśmiewałeś kogoś z powodu jego wyglądu, pochodzenia, choroby czy jakiegokolwiek innej cechy?

Jeśli tak, uwierz, że wszyscy ludzie są sobie równi! Bez względu na ich wygląd, majątek, kraj, w którym się urodzili. Niestety, wielu z nas tego czasem nie dostrzega i nie szanuje ludzi, którzy różnią się od większości lub od nas samych.

Naprawdę wszyscy ludzie, bez najmniejszego wyjątku, są sobie równi i powinni trzymać się razem!

Kiedyś, kiedy jeszcze chodziłam do przedszkola, pewnego dnia przyszedł do nas taki chłopiec. Pierwsze co zauważyliśmy, to to, że był on czarnoskóry. Pochodził z Afryki, z Maroka. Miał na imię Ismael. Wszyscy moi koledzy byli zdziwieni, bo jeszcze nigdy nie mieli okazji bawić się z kimś z tak

dalekiego kraju, ale przyjęli go jako równego sobie kolegę. Ismael często opowiadał nam wszystkim jak się mieszka w Maroko, dlaczego przyjechał do Polski.

Okazał się bardzo sympatyczny i fajny. Nikt tak naprawdę go nie wyzywał. Nigdy! Takie podejście było bardzo przyjazne.

Ale dlaczego o tym opowiadam? Dlatego, że wielu z nas mogłoby go przyjąć inaczej, ze względu na jego kolor skóry i na jego pochodzenie. Ale to, nie byłoby w porządku.

Dlatego szanujmy się! Wszyscy ludzie są równi i wartościowi!

Mariola Mrozek

WARTO OBEJRZEĆ: „Mia i Biały lew”

Dzisiaj opisuję wam mój ulubiony film, który niedawno pojawił się na ekranach kin.

Film zaczyna się od tego, że 10-letnia Mia przeprowadza się z Londynu do Afryki. Bardzo się jej tam nie podoba.

Mia ma także brata, który jest od niej o rok starszy czyli ma 11lat. Ich rodzice mają hodowlę lwów. Gdy brat Mii nie mógł zasnąć w nocy lub śniły mu się złe sny to wołał mamę. Mama przychodziła i opowiadała mu historię o rezerwacie zwierząt.

Dzieciństwo 10-letniej Mii zmienia się w wielką przygodę. Pewnego dnia na farmie przychodzi na świat biały lew o imieniu Charlie. Gdy lew dorasta staje się coraz bardziej niebezpieczny. Mia proponuje swojemu bratu wejście do zagrody gdzie jest lew, zostają przyłapani przez mamę, która nakazuje im aby stamtąd wyszli. Brat Mii zaczyna się bać.

Wychodząc z zagrody potknął się i przewrócił, gdy spadał uderzył się głową o kamień. Po tym wydarzeniu następnego dnia rodzice nakrzyczeli na Mię, zamknęli lwa w innej zagrodzie i zabronili Mii się z nim spotykać.

Parę miesięcy później Mia znów proponuje bratu wejście do zagrody, wchodzi tam razem i brat nagrywa telefonem jak bawi się

z Charlim.

W Wigilię gdy cała rodzina chce sobie zrobić wspólne zdjęcie to tata pożyczka telefon córki, jak chce zrobić rodzinie zdjęcie to na ekran wyskakuje mu sekret Mii i jej brata czyli film. Po obejrzeniu filmu tata Mii zdecydował, że sprzeda lwa.

Następnego dnia tata Mii zabiera innego lwa do przyczepy, ta wkrada się na jej dach i czeka aż dojadą do celu, gdy są już na miejscu tata Mii wyprowadza z przyczepy lwa. Na miejscu okazuje się, że lwy z ich zagrody zostają zabijane,

Dziewczyna martwi się o swojego lwa ponieważ jej lew miał jechać nazajutrz. Po powrocie do domu dziewczyna nic nikomu nie mówi, a w nocy wypuszcza wszystkie lwy aby zrobić zamieszanie i uwalnia także swojego pupila i uciekają do rezerwatu przyrody.

W ucieczce Mii pomaga jej brat, który nawiguje ich. Gdy rodzice Mii zauważają, że ich córka uciekła wzywają policję a także razem jej szukają. Mia zimną noc spędza w swoim aucie, które ukradła tacie.

Następnego dnia z rana dziewczyna rusza w drogę, Gdy przybywa na miejsce to znajduje się tam galeria, a nie rezerwat. Podczas swojej wędrówki Mia spotyka swojego ojca, który nadal chce wziąć lwa, więc dziewczyna zabiera mu pistolet do usypiania i przez przypadek strzela nim w jego nogę. Czy Was zaciekałam? Jeśli chcecie dowiedzieć się jak wszystko się skończyło to obejrzyjcie ten film.

Film bardzo mi się podobał, bo był bardzo wzruszający i bardzo go polecam.

Natalia Jastrzębska

"ROWER" - DLACZEGO WARTO PRZECZYTAĆ TEN ROZDZIAŁ MIKOŁAJKA ?

Najbardziej z całej książki spodobał mi się rozdział zatytułowany "Rower", w którym Mikołaj dostał od rodziców wymarzony pojazd. Mikołaj to główny bohater książki pod tytułem „Mikołajek”. Jest to chłopiec, który ma mnóstwo śmiesznych przygód.

Główny bohater bardzo chciał dostać rower od swoich rodziców. Oni jednak nie chcieli się zgodzić, tłumacząc że jazda na nim jest bardzo niebezpieczna. Mikołaj bardzo się dąsał, że nie może go mieć. I wtedy tatuś wymyślił, że jak będzie się dobrze uczył z artmetyki i będzie w pierwszej dziesiątce najlepszych z klasy to kupi mu rower.

Szczęście chciało, żeby chłopiec był na 10 pozycji ze sprawdzianu z matematyki. Był tylko „mały haczyk”; ten sprawdzian pisało 11 chłopców, lecz rodzice nie musieli o tym wiedzieć. (Mikołajek nie widział potrzeby by im to powiedzieć)

Kiedy następnego dnia Mikołajek przyszedł do domu ze szkoły to w garażu czekał na niego piękny nowy rower.

Nie tylko chłopcu podobał się nowy pojazd. Tata głównego bohatera był również zachwycony, więc postanowił, że nim pojeździ po ogródku. Dostrzegł go sąsiad pan Bledurt i zaczął się z niego wyśmiewać.

Dorośli mężczyźni zachowywali się jak małe dzieci. Dogadywali sobie nawzajem i jeszcze przegadywali, który jest najlepszy. Wyszarpywali sobie rower, który wędrował z rąk do rąk. Nagle wpadli na świetny, a tak naprawdę bardzo niemądry pomysł. Zorganizowali zawody w jeździe na rowerze na czas.

Pan Bledurt wylosował, że pojedzie jako pierwszy.

Problem był jednak, bo to był rower dla dzieci, a sąsiad był dosyć sporych gabarytów.

Lecz to mu nie przeszkadzało, aby zdobyć czas 9 minut.

Tata Mikołajka pewny siebie wsiadł na rower i odjechał. Mikołaj mocno trzymał za niego kciuki ale gdy jego ojciec nie wracał już 15 minut chłopiec i sąsiad bardzo zaczęli się niepokoić.

Nagle zza rogu wyszedł tata z podartymi spodniami, ze zniszczonym rowerem i smutną miną. Opowiedział, że przewrócił się o kosze na śmieci. Tak więc sąsiad wygrał zawody, a Mikołajek stracił rower.

Nawet sobie na nim nie pojeździł (smuteczek). Gdy opowiedział tą historię koledze to ten mu odpowiedział, że z jego rowerem było tak samo.

Ten rozdział podobał mi się najbardziej, ponieważ był bardzo zabawny. Wciąż wyobrażam sobie mojego tate ścigającego się na mojej siostry rowerze z bardzo otyłym sąsiadem, To musiałyby być przezabawne.

Zuzanna Setkowicz

MARZENIA

Zawsze marzyłam o tym, aby raz w życiu wziąć do ręki pałeczkę i móc nią czarować. Na świecie spotka nas tyle zła i przykrości, dlatego też w pierwszej kolejności pragnęłabym aby ta pałeczka pomogła mi w przemianie życia na lepsze.

Na początku zaczarowałabym wszystkich ludzi, którzy szerzą konflikty oraz prowadzą do wojen aby w ich sercach zagościł rozsądek i miłość do drugiego człowieka. Myślę, że na świecie zapanowałby wtedy porządek a niewinni i bezdomni ludzie nie musieliby ginąć.

Chciałabym również ,żeby wszystkim ludziom na świecie nie zabrakło nigdy chleba, oraz rodzinnego pełnego miłości domu.

Gdybym była czarodziejem wynalazłabym lekarstwo na wszystkie nieuleczalne choroby i pomogłabym w ten sposób kilku członkom mojej rodziny oraz wielu innym ludziom w potrzebie.

Nie potrafię zrozumieć dlaczego nikt jeszcze nie wynalazł lekarstw na niektóre choroby. Jestem przekonana, że tym sposobem spowodowałabym uśmiech na twarzach wielu ludzi.

Pragnęłabym jeszcze aby nasza wiara chrześcijańska nie zanikała i żeby w ludzkich sercach i myślach nigdy nie zabrakło nauk naszego przewodniego nauczyciela Jana Pawła II.

Wierzę, że za kilka lat żadne czary nie będą potrzebne do zrealizowania moich marzeń, a ludzie na całym świecie będą mogli cieszyć się pełnią życia.

Zuzanna Setkowicz

