



O świętym Walentym (wiersz klasyka)

ksiądz Jan Twardowski

Święty Walenty
co ustawiasz ludzi do pary
patronie zakochanych
młodych, średnich i starych

W DNIU ŚWIĘTEGO WALENTEGO ŻYCZYMY WAM WIELE MIŁOŚCI

REDAKCJA

9 lutego czyli Dzień Pizzy!

Dzisiaj proponuję Wam pizzę w kształcie serca WALENTYNKOWĄ.

Z popularnego portalu od zamawiania jedzenia możemy dowiedzieć się, że zdecydowanie najpopularniejszą pizzą wśród Polaków jest tak zwana Capricciosa.

Chodź popularniejsze jest krótkie określenie „Capri”, a głównymi jej składnikami są:

pieczarki,
ser mozzarella,
szynka.

Są to podstawowe składniki oferowane w polskich pizzeriach. Chodź w oryginalnej włoskiej wersji w skład wchodzi też...karczochy!

Przepisów jest naprawdę wiele. Polecam dodać zielone oliwki.

Jak wiadomo te składniki należy położyć na placek posmarowany sosem pomidorowym.



Google

Google



Najlepszą pizzerią Europy okrzyknięto Kalò di Ciro Salvo z Londynu.

Oceniany był wystrój, szybkość obsługi, czystość lokalu, jakość składników pizzy i oczywiście smak.

Za najlepszą pizzerię w Polsce uznano „Ave Pizza”, w okolicach Warszawy.

Pizzeria znalazła się na 47 miejscu 50 miejscowego rankingu.

Osobiście moją ulubioną pizzą jest ta ze szpinakiem. Gorąco polecam. Zachęcam również, by samemu zrobić pizzę w domu!

Smak jest niepowtarzalny a spersonalizowane składniki dodają uroku.

A jaka jest wasza ulubiona pizza?

Zuzanna Jarczewska, klasa VIa

HOROSKOP Z PRZYMRUŻENIEM OKA

Rak: Wypatruj dzisiaj czarnego kota! To on właśnie może zwiastować szczęście w MIŁOŚCI.

Koziorożec: Wpływy Marsa i Snickersa mogą źle wpłynąć na Twoje UCZUCIA, kup Twixa.

Skorpion: Dzisiaj uśmiechnie się do Ciebie SZCZĘŚCIE, pod Twoim domem zakwitną róże.

Panna: Panny powinny poświęcić swoim bliskim znacznie więcej czasu, pora na mobilizację.

Waga: Dzisiaj jest Twój szczęśliwy dzień, możesz liczyć na WALENTYNKĘ.

Strzelec: Pamiętaj! Wszyscy Cię lubią, bo zawsze mogą na Ciebie liczyć.

Lew: Poznasz nowe osoby, z którymi się zaprzyjaźnisz. Spędzicie razem cudowne chwile na wyspie VALENTINO.

Byk: Znajdź chwilę, aby odpocząć. Na lotnisku czeka na Ciebie samolot, polecisz na cudowne wakacje.

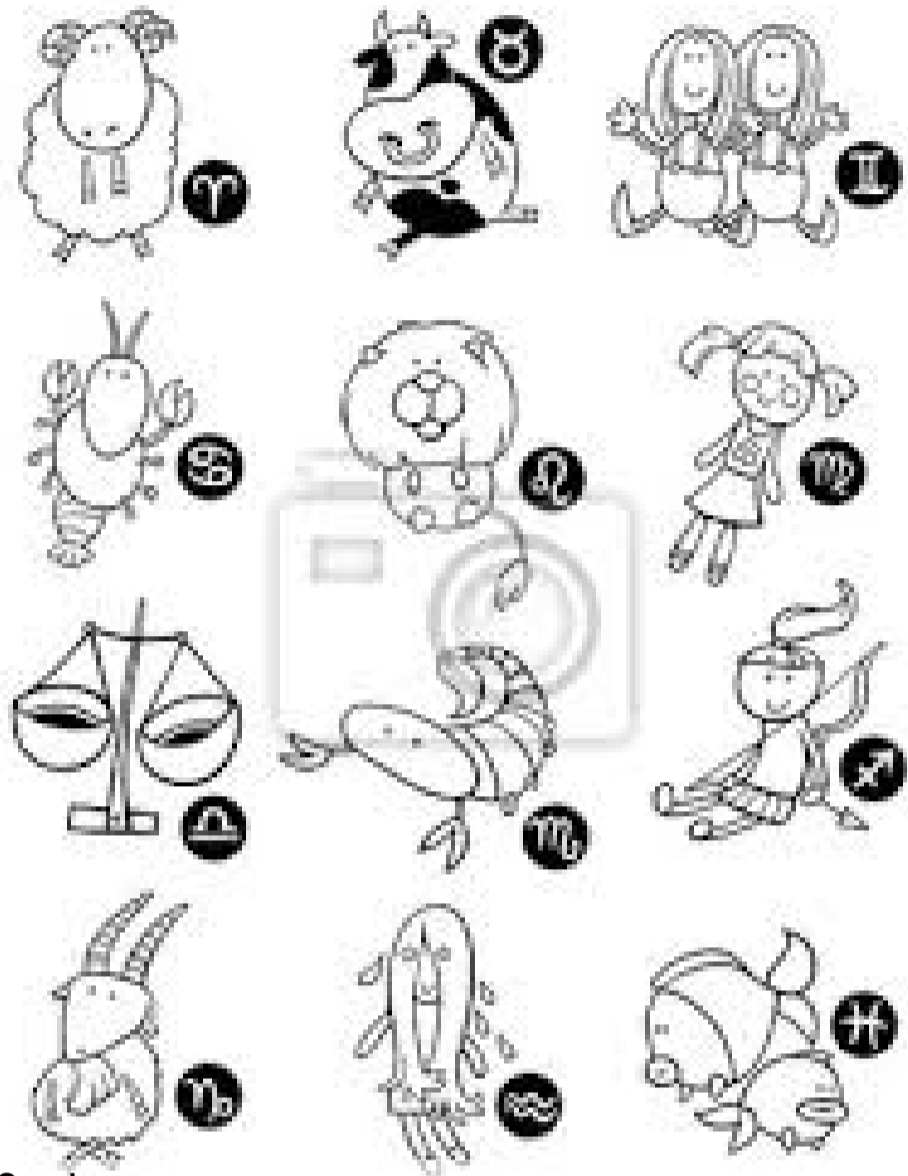
Baran: Dzisiaj będziesz królową lekcji online. Przygotuj papierową koronę.

Bliźnięta: Nuda Ci nie grozi, wymyśl zabawę, która poprawi wszystkim humor.

Wodnik: Zaczynaj marzyć, spełnią się Twoje marzenia i zapomnisz o BOŻYM ŚWIECIE.

Ryby: Śmiech to zdrowie! Dzisiaj podaruj swoim znajomym SZEROKI UŚMIECH.

E.L.



Google

Google



ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE!

W DOMU TEŻ MOŻNA BYĆ AKTYWNYM!

RUSZAJ SIĘ!

Dbajmy o siebie. Aktywność fizyczna jest ważna z wielu różnych powodów.

Pomaga zmniejszyć nadwagę i otyłość, podczas ćwiczeń zwiększa się siłę mięśni i kości, ćwiczenia poprawiają koncentrację oraz są istotnym elementem rozwoju każdego z nas. W domu też można ćwiczyć. Jest wiele możliwości, możemy ćwiczyć tak jak chcemy, lub dobrać ćwiczenia odpowiednie dla siebie na kanale YouTube.

Bardziej zaawansowani mogą ćwiczyć z trenerem włączając live np. na Instagramie i odwzorowując ćwiczenia np. z Panią Anną Lewandowską lub z Panią Ewą Chodakowską. Proponują ćwiczenia dla początkujących i zaawansowanych, nie zawsze nadążysz, ale wykonuj chociaż co drugie ćwiczenie.

Efekt gwarantowany!

Pamiętajmy też, że warto zdrowo się odżywiać! Posiłki, których powinno być pięć, spożywajmy co trzy godziny.

Hania Kurczakowska Klasa 7a

UWAGA SMOG!

Co to jest smog?

Smog to zanieczyszczenie powietrza. Jest mieszaniną powstałą z naszej działalności i niekorzystnych zjawisk atmosferycznych (przede wszystkim mgły). To rodzaj chmury, która unosi się nad miastem, czy wsią zwłaszcza w okresie jesiennym i zimowym. Potrafi być groźny, przykładem mogą być zdarzenia z historii Londynu z 1952 r. Wielki smog londyński utrzymywał się w stolicy Wielkiej Brytanii od 5 do 9 grudnia. Początkowo nie zdawano sobie sprawy z powagi sytuacji – mgła w Londynie to zjawisko powszechne. Dwutlenek siarki w połączeniu z dwutlenkiem azotu, który powstawał ze spalania węgla kamiennego i z kroplami mgły, zamieniał się w kwas siarkowy, a ten spowodował masowe uszkodzenia płuc. Zmarło wtedy ponad 12 tys. osób.

Przyczyny smogu

Polska jest krajem o największym zanieczyszczeniu powietrza w całej Unii Europejskiej. Za powstawanie zjawiska zanieczyszczenia powietrza odpowiedzialne są głównie 3 aspekty działalności człowieka: niska emisja, komunikacja i przemysł. Najważniejszym powodem zanieczyszczenia powietrza w Polsce jest spalanie węgla, drewna, a także odpadów w gospodarstwach domowych. Pomimo nieustających akcji promocyjnych oraz dofinansowań, w polskich domach wciąż głównym źródłem ciepła są tzw. kopciuchy – piece i kotły, emitujące duże ilości pyłów i substancji rakotwórczych. Niestety pomimo nagłaśniania wagi problemu wciąż spala się w nich niemal wszystko: śmieci (np. plastikowe butelki, płyty wiórowe, lakierowane drewno), w tym też odpady węglowe – miał i koks niskiej jakości. Drugim istotnym powodem powstawania zjawiska zanieczyszczenia powietrza w polskich miastach jest komunikacja. W naszym kraju przypada znacznie więcej samochodów na mieszkańca niż w innych miastach Europy Zachodniej. Głównymi winowajcami są stare samochody z silnikami diesla, niestety często bez filtrów cząstek stałych.

Jakie są skutki wdychania smogu?

- skrócenie długości i jakości życia,
- zwiększone ryzyko zapadalności na choroby układu oddechowego,
- zwiększone ryzyko zapadalności na choroby układu krążenia,
- zwiększone ryzyko zapadalności na choroby układu nerwowego,
- zwiększone ryzyko takich chorób jak nowotwór,

Jak zatrzymać smog?

- Korzystać z transportu publicznego,
- Palić opałem dobrej jakości,
- Wymienić stary piec na kocioł klasy 5,
- Zmienić źródło ogrzewania domu na bardziej ekologiczne,
- Podnosić poziom edukacji – zarówno dzieci jak i dorosłych. [Fundacja Polska Bez Smogu](#) została powołana w celu propagowania wiedzy oraz działań w temacie jakości powietrza.

Ekologiczne źródła ogrzewania domu

- Fotowoltaika służy do pozyskiwania energii. Jest to najprostsza forma wytwarzania energii elektrycznej polegająca na zjawisku konwersji promieniowania słonecznego w prąd elektryczny (stały) za pomocą paneli fotowoltaicznych.
- Pompy ciepła czyli urządzenia grzewcze wykorzystujące energię ciepłą, której ogromne ilości znajdują się w naturalnych pokładach ziemi, powietrza i wody.
- Rekuperator – urządzenie stosowane w systemach wentylacyjnych, które umożliwia rekuperację (odzyskiwanie) ciepła z powietrza wywiewanego z budynku lub instalacji przemysłowej. Rekuperator jest wymiennikiem ciepła.

Kornelia Szymczak, klasa VIIa



Google

STOPKA REDAKCYJNA

Redaktor naczelny: Ewa Lorenz

Redaktorki uczennice: Oliwia Batora, Laura Goldmann, Michalina Janoś, Zuzanna Jarczewska, Lena Kątnik, Hanna Kurczakowska, Gabriela Sobkowiak, Kornelia Szymczak.