

A PHP Error was encountered

Severity: Notice

Message: Undefined property: Published::\$cache

Filename: libraries/Lib_space.php

Line Number: 22

Backtrace:

File:

/var/www/MAM/devel/src/mam/backend/application/libraries/Lib_space.php

Line: 22

Function: _error_handler

File:

/var/www/MAM/devel/src/mam/backend/application/controllers/Published.php

Line: 17

Function: library

File: /var/www/MAM/devel/www/index.php

Line: 251

Function: require_once

Wakacje zbliżają się wielkimi krokami. W związku z tym mamy dla Was porady, jak się chronić przed poparzeniem słonecznym w letni dzień oraz jak przygotować ciało na lato.

Ukażą się również nasze stałe działy. W „Top 5” dowiedziecie się, gdzie uczniowie z naszej szkoły mają zamiar spędzić swój wolny czas. Ponadto przygotowaliśmy dla Was recenzję nowej części z serii „Piraci z Karaibów”, galerię zdjęć natury autorstwa Marii Siemionow oraz artykuł dotyczący lodów.

Redakcj

Skład redakcji:

Wiktoria Wolańska
Jowita Nowik
Roksana Mróz
Oliwia Mróz
Julia Wyszolmirska
Ola Fiedziukiewicz
Izabela Izdebska
Ania Kotowska

Nasze redaktorki Wiktoria
Wolańska, Jowita Nowik, Roksana
Olizia Mróz i Julia Wyszolmirska
współpracę z redakcją. Dziękujemy im za
ciężką pracę i życzymy powodzenia.

Wydawca: Gimnazjum im. Jana
Pawła II w Czarnej Białostockiej



Zdjęcie: Patrycja Kiewierowicz
Zdjęcie okładki: Edyta Nowik

OCHRONA PRZED SŁOŃCEM

Latem, kiedy jest gorąco, potrzebujemy ochrony, ponieważ przebywanie na słońcu często kończy się bolesnym zaczerwienieniem skóry.

Mimo że światło słoneczne poprawia nasze samopoczucie, trzeba się przed nim jak najlepiej chronić, nawet najprostszymi czynościami takimi jak noszenie nakrycia głowy. Jeżeli to możliwe, nie powinniśmy przbywać na słońcu w godzinach od 11 do 15.

OKULARY PRZECIWSŁONECZNE

Promienie słoneczne, niezależnie od pory roku, przedostając się do oka, mogą być przyczyną wielu chorób. Dlatego, gdy słońce mocno świeci, potrzebujesz okularów przeciwsłonecznych wyposażonych w odpowiednio przyciemnione soczewki okularowe z filtrem co najmniej 400.

Kategorie filtów UV w okularach
Kategoria 0 – przepuszcza od 80 do 100% światła
Kategoria 1 – przepuszcza od 43 do 80% światła
Kategoria 2 – przepuszcza od 18 do 43 % światła
Kategoria 3 – przepuszcza od 8 do 18% światła
Kategoria 4 – przepuszcza od 3 do 8% światła

KREM Z FILTREM UV

Kremy przeciwsłoneczne zabezpieczają naszą skórę przed szkodliwym wpływem promieniowania UVA i UVB. Jak poprawnie dobrać krem z filtrem?

I – karnacja bardzo jasna, tzw. mleczna, z piegami, włosy blond lub rude; skóra bardzo łatwo ulega poparzeniom, a trudno się opala – zalecany SPF co najmniej 30;

II – jasna karnacja, najczęściej bez piegów, włosy jasno- lub ciemnoblond; skóra bardzo łatwo ulega poparzeniom, lekko się opala – zalecany SPF powyżej 20;

III – karnacja ciemna, bez piegów, włosy ciemnoblond lub brązowe; skóra łatwo się opala, oparzenia zdarzają się rzadko – zalecany SPF 12–15;

IV – karnacja ciemna, bez piegów, włosy brązowe; skóra łatwo i mocno się opala, bardzo rzadko ulega poparzeniu – zalecany SPF 8–12.

Oliwia

Mróz

<https://parenting.pl/bezpieczne-opalanie-jakie-filtry-wyberac>

[http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/oczy/jak-](http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/oczy/jak-dobrac-okulary-przeciwsłoneczne_38122.html)

[dobrac-okulary-przeciwsłoneczne_38122.html](http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/oczy/jak-dobrac-okulary-przeciwsłoneczne_38122.html)

Jak przygotować ciało na lato ?

Ważnym elementem letniej pielęgnacji skóry powinien być regularny peeling połączony z nawilżaniem. Sprawia on, że twoje ciało będzie gładkie, a skóra przyjemnie delikatna. Jeśli chcesz poznać kilka dobrych przepisów, to zapraszam.

Kawa + brązowy cukier
Wersja mocno ścierająca, doskonale radząca sobie ze zrogowaciałym naskórkiem. Idealna do intensywnej walki z

Kremowy balsam do ciała ujędrniający
Składniki (na 100 g balsamu kremowego):
-75g masła shea (najlepiej nierafinowane)

celulitem (ale uwaga na naczynka na nogach!), a także z problematycznymi okolicami łokci czy stóp.

Kawa + płatki owsiane

Delikatniejsza wersja, polecana do skóry normalnej i/lub wrażliwej - peelinguje oraz odżywia skórę.

Kawa + oliwa z oliwek

Najłagodniejsza wersja peelingu kawowego, polecana nawet do skóry suchej, której przyda się delikatne złuszczenie oraz natłuszczenie, przywracające jej zdrowy wygląd i gładkość.

- 1 łyżka oleju kokosowego

-2 łyżki oleju

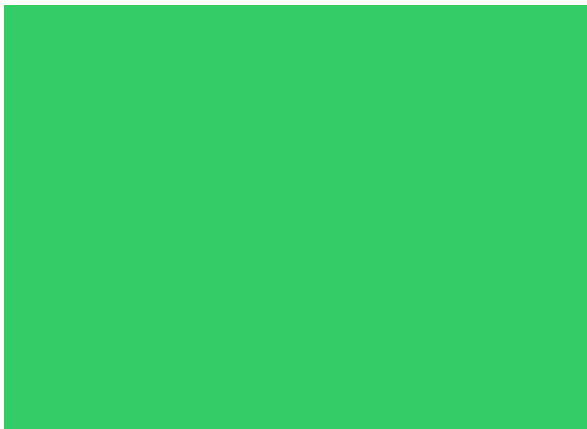
migdałowego (10ml)

-1 łyżka oleju

macadamia (5ml)

- 1 łyżka oleju avocado (5ml)

-1 łyżka oleju jojoba (5ml)



Julia

Wyszolmirko

TOP 5 CO ROBISZ W WAKCJE?

Wakacje trwają długo. W ciągu nich ludzie odpoczywają, pracują, wyjeżdżają na obozy. A co uczniowie z naszej szkoły będą robić? Zadałam te pytania 25 uczniom z naszej szkoły.

Co robisz w wakacje?

*praca 47%

*odpoczynek(tv, komórka) 16%

*aktywność(rower) 13%

*wyjazd do dziadków 7%

*wyjazd na obóz 10%
*wyjazd z rodziną 7%

SŁODKA POKUSA

Lody mleczne, śmietankowe, owocowe, cossate oraz sorbety - kto by ich nie lubił? Dla większości z nas jeden z tych smakołyków jest zdecydowanie najlepszym deserem. Jak więc powstały i czy istnieje prosty sposób na ich sporządzenie w domu?

Trochę historii

Desery z owoców i mleka z dodatkiem lodu lub śniegu znane

przez co dostęp do nich na początku mieli tylko władcy.



Dziś bynajmniej nie najbardziej smacznie, jak w przeszłości. Najstarszym recepturą lodów jest z 1689 roku, pochodząca z Kuchni cesarskiej w Pekinie. W tym czasie mieszkańcy Dalekiego Wschodu jako pierwsi stworzyli coś podobnego do dzisiejszego sorbetu. Jednak Europejczycy pod koniec XIII wieku wykradli tamtejszy przepis, a w okresie renesansu postanowili go ulepszyć.

W XVI wieku włoscy uczeni odkryli, że jeśli wsypujemy sól morską do naczynia wypełnionego kruszonym lodem, a następnie włożymy do niego pojemnik z kremem, to temperatura substancji zacznie się obniżać, dzięki czemu powstaną lody. To odkrycie zapoczątkowało produkcję przepysznych weneckich lodów, która okazała się niezwykle kosztowna,

z dodatkiem jaj, cukru oraz dodatków smakowych takich jak: wanilia, kakao, kawa, orzechy i owoce. Dzięki substancjom nadającym smak, otrzymujemy określone odmiany lodów mlecznych.

Lody śmietankowe - są wytwarzane podobnie jak lody mleczne, ale zamiast mleka dodaje się do nich śmietankę.

Lody owocowe - produkuje się je na bazie wodnego roztworu cukrowego, który najpierw należy zagotować, a następnie schłodzić i poddać zamrożeniu, podczas którego dodaje się owoce.

Lody cassate - otrzymuje się je z kilku rodzajów lodów, kremu i owoców za pomocą specjalnej formy tak, aby po przekrojeniu deseru były widoczne równomiernie rozmieszczone masy.

Rodzaje lodów

Każda odmiana lodów znajdzie swoich zwolenników, jak i przeciwników. Możemy wyróżnić pięć rodzajów tego przysmaku, który dzieli się jeszcze na poszczególne gatunki:

Lody mleczne - do ich produkcji używa się mleka, żółtek,

Ciekawy smak

Dawniej najpopularniejszymi smakami lodów były wanilia, czekolada czy guma balonowa. W dzisiejszych czasach powstaje coraz więcej ciekawych kombinacji i nawet te, które wydawałyby się nie do przełknięcia, mają swoich wielbicieli.

Zwolennicy mięsa na pewno byliby zachwyceni lodami z owczych wnętrzności, koniny i kurczaka. W każdym przypadku dodawane produkty są dokładnie miksowane, aby konsument nie natrafił na kawałek

Jednak bardziej apetycznym pomysłem są takie smaki jak czarny sezam serwowany w Japonii, pizza w Ameryce, marchewkowe curry czy Baby gaga robiona z ludzkiego mleka.

Sorbety - jest to masa,

powstała z soku owocowego gotowanego z cukrem, który jest następnie ucierany, aż osiągnie płynną konsystencję.

Domowy sposób

Zrobienie własnych lodów nie jest wcale trudne. Pomimo tego, że na opakowaniach widzimy masę składników, które zostały użyte do produkcji, większość z nich nie jest potrzebna.

Aby sporządzić lody, potrzebna będzie duża śmietana kremówka, jajka i pół szklanki cukru. Na początku należy ubić śmietanę na sztywno. W drugim naczyniu robimy to samo z białkami jaj, po czym dodajemy do nich żółtka i cukier, ponownie ubijając. Powstałą masę mieszamy ze śmietaną, a następnie wkładamy do zamrażarki.

_height=&q=sorbet&order=popular

Jowita Nowik

Piraci powracają do kin

W maju odbyła się premiera piątej części filmu „Piraci z Karaibów”. Czy warto przeżywać kolejną przygodę z kapitanem Jackiem Sparrowem?

Ostatnio na wycieczce szkolnej miałam okazję obejrzeć premierę filmu „Piraci z Karaibów: Zemsta Salazara”. Jest to kontynuacja przygód głównego bohatera- Jacka Sparrowa.

Niestety, sprawicic one jednak, że podczas filmu możemy się trochę poqubić. Gra aktorska jak zwykle jest bardzo dobra, jednak minusem jest dubbing w języku polskim.

Akcja rozpoczyna się od przedstawienia jednego z głównych bohaterów filmu. Jest nim syn Willa Turnera, który już w młodym wieku postanowił sobie, że uwolni swojego ojca z ciężającej na nim klątwy. Młody Henry wyrusza więc na poszukiwanie Jacka Sparrowa, który ma mu pomóc w odnalezieniu Trójzębu Posejдона. Henry przypadkiem poznaje Carine Smyth. Okazuje się, że dziewczyna zna mapę prowadzącą do celu. Nie są to wszystkie wątki. Oprócz nich poznajemy kolejną nową postać - Kapitana Salazara, pragnącego zemścić się na Jacku. Dzięki tak liczным wątkom nie można powiedzieć, że fabuła jest nudna.

Głosy polskich aktorów zupełnie nie pasują do postaci, także moim zdaniem do kin lepiej udać się na wersję z napisami.

Efekty specjalne są na najwyższym poziomie. Duże wrażenie robi walka pod wodą. Ponadto w jednej ze scenek możemy oglądać młodego Jacka Sparrowa.

Ten film bardzo mi się podobał.

Uważam, że każdy fan tej serii powinien wybrać się do kina, aby ją zobaczyć.

Wiktoria

Wolańska

Natura w obiektywie

Zdjęcia: Maria Siemionow