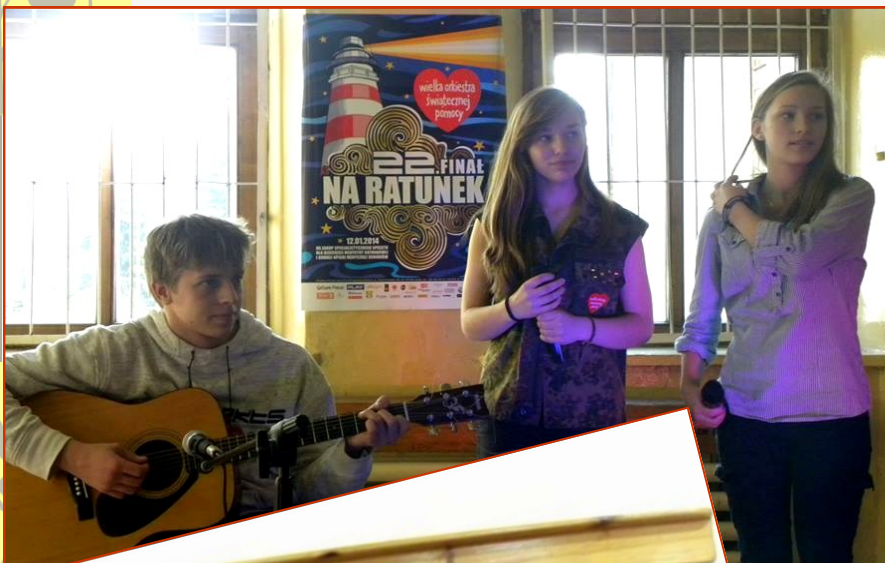


NASI NA KONCERCIE WOŚP



W tym numerze: -

- **nasze naukowe asy,**
- **z życia internatu,**
- **najbardziej niezdrowe potrawy świata**
- **dziesięć przykazań ucznia,**
- **kadrowiczki po zgrupowaniu,**
- **najbliższe imprezy.**



Reprezentanci naszego internatu: Klaudia Faron, Patrycja Więclawek i Mateusz Walkosz zagraли koncert dla WOŚP.



**NASZE NAUKOWE
ASY**

(uczniowie ze śred-
nią powyżej 4,5)

Słowik Daniel

Kular Dorota

Sikora Natalia

Bolek Kamil

Sylwia Chlipała

Beata Mirek

Sylwia Gorczowska

Karolina Karcz

Dominika Słowik

Karolina Węglarz

Bartłomiej Chrobak

Anna Szczerba

Z ŻYCIA W INTERNACIE

Zgadnij kim jest ten śpiący człowiek?
Zgłoś w pokoju wychowawców.



Dziewczyny z 27 walczą o miano
najczystszej pokoju ale mają -jak
widać- groźnego przeciwnika.



Nasz przewodniczący ciężko
pracuje. Pomaga mu w
tym „nieład artystyczny.”



NAJBARDZIEJ NIEZDROWE POTRAWY ŚWIATA

Zupki „chińskie”

Zupki błyskawiczne, nazywane zupkami chińskimi, wystarczy zalać gorącą wodą i chwilę poczekać. Szybkość przygotowania to ich główna zaleta. Zupki należą do grupy żywności wysoko przetworzonej, niewiele więc w nich zdrowych składników odżywczych. Składają się głównie ze sztucznych wzmacniaczy smaku, substancji przeciwzbrylających i konserwantów, tak jak większość produktów w proszku. Zawierają przede wszystkim węglowodany i tłuszcz, a także dużo soli i wzmacniaczy smaku, takich jak [glutaminian sodu](#). W 100 g zupki jest aż 77 proc. dziennego zapotrzebowania na sól.

Z ziemi chińskiej do Polski

Do Polski zupki chińskie przywiózł Wietnamczyk Tao Ngoc Tu. W latach 90. założył, znaną dziś każdemu wielbicielowi orientalnych smaków, firmę Tan-Viet. Tym samym polski rynek ujrzał produkty z linii Tao-tao oraz właśnie zupki chińskie, sygnowane marką Vifon. Pan Nogu, mimo rozmaitych trudności, o których pisały portale biznesowe, od lat utrzymuje się na liście 100 najbogatszych Polaków.

Jak powstają zupki?

Podstawą zupki chińskiej jest makaronowa kostka gotowa po zalaniu wrzątkiem, choć są tacy, którzy preferują makaron na sucho. Produkcja makaronu polega na wykonaniu płatów z ciasta, które następnie tną się w długie na 30 metrów nitki. Nitki makaronowe gotowane są w wodzie o temperaturze 100 stopni przez minutę. Następnie składa się je w kostkę i smaży w głębokim tłuszczu o temperaturze 200 stopni przez dosłownie kilka chwil. Ten proces sprawia, że makaron się odwadnia, by po zalaniu wrzątkiem wrócić do pierwotnego stanu. Maszyna do produkcji makaronu potrafi wypluć z siebie 240 tysięcy porcji podczas ośmiogodzinnej zmiany. Co ciekawe, do jej obsługi potrzeba jedynie 7 osób. W tym miejscu wolimy nie zastanawiać się nad kosztami produkcji... Reszta zupki to torebki z mieszankami przypraw, suszonych warzyw, koncentratów i wszystkiego tego, co sprawia, że zupka jest jadalna.

Puszkowane jedzenie

Mogłoby się wydawać, że np. pomidory czy groszek z puszki to dobra alternatywa dla świeżych warzyw poza sezonem. Nic bardziej mylnego! W części dostępnych na rynku puszek znajduje się groźna dla zdrowia substancja - bisfenol A (BPA). Jest ona stosowana w postaci żywicy epoksydowej, która izoluje metal od jedzenia. Niestety, przenika ona także do zawartości puszki. Bisfenol A wywołuje otyłość u dziewczynek (ryzyko wystąpienia otyłości rośnie aż o 10 proc u dziewczynek w wieku 9-12 lat). U mężczyzn wywołuje zaburzenia wzrodu. A u kobiet w ciąży uszkadza wątrobę płodu, jeśli zostanie w nadmiarze spożyty przez matkę lub... przeniknie przez jej skórę w dużych ilościach. Okazuje się, że bisfenol A, wykorzystywany m.in. do produkcji papieru do kas sklepowych, butelek i puszek, bardzo łatwo przechodzi przez skórę. Stąd jego większa koncentracja w organizmie niż spodziewali się naukowcy prowadzący badania. Ta substancja została zakazana w Kanadzie, USA i w państwach skandynawskich. Nadal jednak stosuje się ją w innych krajach.

Frytki z fast foodu

Pominiemy fakt, że frytki dostarczają nam wręcz niewyobrażalne ilości soli, która w nadmiarze przyczynia się do miażdżycy. Pomiemy też ich wartość kaloryczną, znacznie wyższą niż wartość pączków, bo aż 560 kcal. Zagrożenie z nimi związane jest znacznie poważniejsze.



Frytki w barach szybkiej obsługi są smażone na głębokim tłuszczu. W efekcie takiej obróbki chemicznej, wytrąca się akrylamid i jego pochodna - glicydamid. Obie te substancje są najprawdopodobniej toksyczne i rakotwórcze dla człowieka, o czym świadczą badania na zwierzętach. Akrylamid jest obecny także w dymie papierosowym i chipsach, a także innych produktach żywnościowych, które są bogate w węglowodany i poddawane obróbce w wysokiej temperaturze.

PONADTO: chipsy, pączki, napoje słodzone, kostki rosółowe.

za www.interia.pl



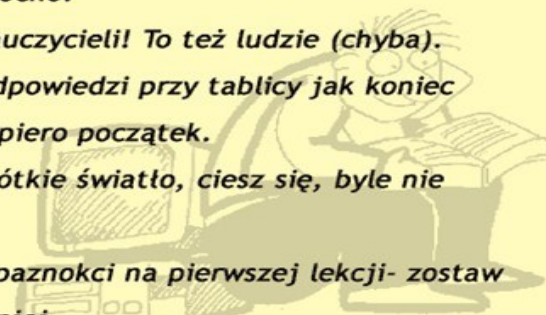
W najbliższym czasie odbędzie się w internacie:

- konkurs wiedzy o Starym Sączu,
- turniej szachowy,
- turniej w piłkarzyki stołowe,
- bal maskowy,
- wyjazd na ściankę wspinaczkową
- wyjazd na kręgle,
- dyskoteka walentynkowa z dedykacjami.

Szukaj ogłoszeń.

Dziesięć przykazań ucznia

1. Nie gryź ołówków! Lasów coraz mniej.
2. Nie kuj na blachę - pamiętaj, że możesz wykorzystać tylko 10% swojego mózgu.
3. Nie zgrzytaj zębami - twój dentysta ma jeszcze innych pacjentów.
4. Nie bój się rozdawania klasówek - módl się, żeby twoja zaginęła.
5. Kiedy dostaniesz jedynekę, pożal się przyjaciółce, byle nie za mocno.
6. Nie bój się nauczycieli! To też ludzie (chyba).
7. Nie traktuj odpowiedzi przy tablicy jak koniec świata, to dopiero początek.
8. Przerwa to krótkie światło, ciesz się, byle nie za głośno.
9. Nie obgryzaj paznokci na pierwszej lekcji- zostaw trochę na później.
10. Nie ucz się tyle! Raz się żyje!



www.joemonster.org

REPREZENTACJA Kobiet U—18. KRYNICZANKI PO ZGRUPOWANIU



Zakończyły się historyczne, bo pierwsze zgrupowanie reprezentacji Polski w hokeju na lodzie kobiet do lat 18. W kadrze wystąpiła aż pięć zawodniczek z Krynicy.

Treningi i mecze rozgrywane były w Katowicach-Janowie. W gronie 24 kadrowiczek znalazły się wychowanki klubu MKHL Krynica: Aneta Cygan, Karolina Szewczyk, **Daniela Szeląg**, Magdalena Mroccka i Dominika Sopata.

Zawodniczki spod Góry Parkowej spisały się bardzo dobrze. Udany występ w meczach zanotowała Aneta Cygan, która wpisała się na listę strzelczyń. Również Karolina Szewczyk i **Daniela Szeląg** mogą pochwalić celnymi trafieniami.

Wypada mieć nadzieję, że tak dobra postawa krynickich zawodniczek spowoduje, że otrzymają powołania na zgrupowanie na mistrzowski turniej I Dywizja 17-23 marca 2014 roku. Wystąpią zespoły Chin, Kazachstanu, Włoch, Austrii i Polski.