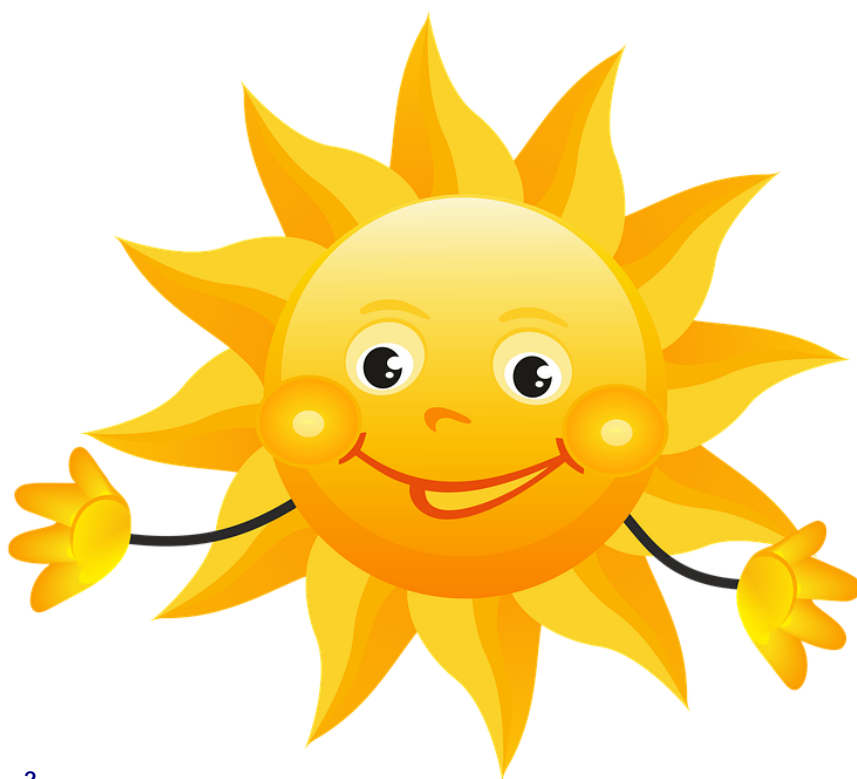


GARFFITI

Ważne tematy:

- WO/MEN -
Kto bardziej o siebie dba?
- Korzyści stosowania ziół
i przypraw w żywności i żywieniu
człowieka
- Co się dzieje gdy...
zjemy Big Maca?
- Capoeira - taniec z saltami
- 11 powodów,
dla których warto czytać książki



W tym numerze:

Cudze chwalicie, swoje poznajcie Mazowiecki Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia”	2
Korzyści stosowania ziół i przypraw w żywności i żywieniu człowieka	3
WO/MEN - Kto bardziej o siebie dba?	4-5
Co się dzieje gdy... zjemy Big Maca?	6-7
Polecam do obejrzenia	8
Czytanie też może być pasją 11 powodów, dla których warto czytać książki	9
Typowy nieudany dzień (z lekką nutką dekadencji)	10-11
Capoeira - taniec z saltami	12-13

*Wszystkim Uczniom, Rodzicom,
Nauczycielom i Pracownikom Szkoły
życzymy udanych, bezpiecznych wakacji,
dużo słońca, radości,
udanego wypoczynku i szczęśliwego powrotu
w nowym roku szkolnym.*

Redakcja

Cudze chwalicie, swoje poznajcie

Mazowiecki Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia”

W budynku, w którym obecnie mieści się MCSW „Elektrownia”, przez wiele lat wytwarzano światło i ciepło dla Radomia. Miasto zostało po raz pierwszy oświetlone światłem elektrycznym 16 marca 1901 roku, a energia ta została wytworzona właśnie w tym budynku.

24 maja 2005 r. Gmina M. Radomia przekazała obiekt Zarządowi Województwa Mazowieckiego. Wówczas dawna elektrownia miejska stała się siedzibą Mazowieckiego Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia” w Radomiu.



"Widzialne doświadczalne" - mieliśmy możliwość spojrzenia z innej perspektywy na własne, po części nieuświadomione, reakcje i automatyzmy zachowania.



"Siedem grzechów głównych" - symboliczna przyczyna duchowej, moralnej i fizycznej utraty równowagi. Kompozycja umożliwia odbiorcy wchodzenie w interakcję z całym układem.



Warsztaty poprowadzone przez pana Michała Grabowskiego w oparciu o metody Laboratorium Edukacji Twórczej prowadzonego przez Janusza Byszewskiego oraz Maję Parczewską przy CSW w Warszawie.

„Przegląd instalacji" - multimedialne instalacje wymagały od nas aktywnego uczestnictwa.

#sztuka tworzona tu i teraz #odzwierciedla czas, w którym zaistniała #eksponaty pobudzają wyobraźnię #dają do myślenia #możliwość dotykania eksponatów #duża przestrzeń #warto odwiedzać takie miejsca, #niepowtarzalne obrazy wykonane jedynie długopisem lub ołówkiem #wszystkie eksponaty były wyjątkowe #otworzyło mi to oczy na świat #udział w wystawie zmienił moje spojrzenie na cielesność człowieka #zajęcia były genialne #każdy z nas mógł poznać samego siebie i innych #mogliśmy dowiedzieć się tego co inni o nas myślą #pan, który prowadził zajęcia starał się nas nie zanudzić i wyszło mu to #wymagał od nas znalezienia swoich dobrych cech, co też mi się podobało #wyglądał jak współczesny artysta, nie miał stroju służbowego #wykazał się dużą wiedzą, kompetentny, miły, optymistą #dobra zabawa #miło spędzony czas #naprawdę super miejsce na wyciszenie się, zrelaksowanie #myślałem, że będzie nudno, ale zajęcia zaskoczyły mnie bardzo pozytywnie #fascynujące, kreatywne, niespotykane, wyjątkowe

Korzyści stosowania ziół i przypraw w żywności i żywieniu człowieka



Przyprawy ziołowe to części roślin zielarskich lub części roślin pochodzenia egzotycznego. Wykorzystywane są jako dodatki do żywności charakteryzujące się specyficznym aromatem lub smakiem. Przyprawy używane są w postaci świeżej bądź przetworzonej jako przyprawy suszone, mrożone lub liofilizowane.

W gastronomii przyprawy stosowane są przede wszystkim w celu:

- nadania produktom określonych właściwości smakowo- zapachowych
- zmodyfikowania lub uzupełnienia już istniejących cech sensorycznych
- odtworzenia smakowitości utraconej w wyniku przetwarzania
- stymulowania smakowitości naturalnej
- maskowania niepożądanych właściwości sensorycznych
- stworzenia nowego smaku, a tym samym zwiększenie asortymentu potraw
- nadania potrawom estetycznego wyglądu i pożądanej barwy
- hamowania procesów oksydacyjnych zachodzących w żywności oraz w celu przedłużania trwałości mikrobiologicznej produktów.

Ponadto zioła i przyprawy mają korzystny wpływ na organizm człowieka. Według danych z badań Światowej Organizacji Zdrowia, stwierdzono ich pozytywne oddziaływanie:

- **czosnek** obniża poziom cholesterolu we krwi, zapobiega miażdżycy, obniża ciśnienie w łagodnym nadciśnieniu, korzystnie wpływa na zapobieganie infekcji układu oddechowego i moczowego,
- **pieprz merystynowy** redukuje masę ciała, zapobiega infekcjom grzybiczym,
- **cebula** zapobiega zmianom miażdżycowym, korzystna na infekcje bakteryjne, ale posiada działanie moczopędne, wpływa również na utratę apetytu,
- **głóg** ma korzystny wpływ na dolegliwości sercowo- naczyniowe oraz zastoinową niewydolność serca,
- **szafran** ma korzystne znaczenie przy miażdżycy, posiada właściwości uspokajające,
- **kozieradka** przy podwyższonym poziomie cholesterolu, podwyższonej glikemii w cukrzycy, zapobiega chorobie wysokościowej,
- **kurkuma** stosowana przy dyspepsji tj. pieczeniu, zgadze, uczuciu pełności w żołądku, odbijaniu, nudnościach, wymiotach, braku łaknienia, bólu w dołku sercowym,
- **żeń-szeń** wpływa na pobudzenie i podniesienie witalności oraz na poprawę koncentracji,
- **imbir** ma działanie przeciwwymiotne; korzystne zastosowanie w chorobach lokomocyjnych, przy wymiotach po zabiegach operacyjnych, porannych mdłościach, chorobie morskiej,
- **bazylia** obiecujące wyniki dotyczące stosowania w cukrzycy,
- **aloes** korzystne zastosowanie przy zmianach zapalnych i uszkodzeniach skóry (używamy zewnętrznie na skórę), przy krótkotrwałych zaparciach,
- **rzewień i senes (siężybób)** przy krótkotrwałych zaparciach,
- **kruszyna** stosowana jako środek przeczyszczający przed badaniami diagnostycznymi, zalecana przy krótkotrwałych zaparciach,
- **ostropest plamisty** stosowany w leczeniu wspomagającym w ostrym i przewlekłym zapaleniu wątroby, przy marskości wątroby wywołanej alkoholem, lekami lub toksynami,
- **babka jajowata** ma korzystny wpływ na przewlekłe zaparcia, chorobę wrzodową, zespół jelita drażliwego, poprawia regularność wypróżnień,
- **babka lancetowata** obniża poziom cukru we krwi po posiłku, obniża ryzyko choroby wieńcowej, podwyższa poziom cholesterolu, stosowana jako środek przeczyszczający.

Należy pamiętać, wiele ziół i przypraw jest wykorzystywanych w leczeniu przeziębień, nerwowości, odporności, przy schorzeniach układu moczowego oraz przy problemach skórnych.

opracowały: Panie Martyna Domagała- Karpeta i Agnieszka Krawczyk na podstawie wykładu z Zakładu Dietetyki, Katedry Dietetyki, Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW

WO/MEN - Kto bardziej o siebie dba?



Często zastanawiam się, komu tak na prawdę bardziej zależy na wyglądzie zewnętrznym – kobietom czy mężczyznom? Chwila ... Wygląd zewnętrzny, to jednak za bardzo ogólne stwierdzenie. Chodzi mi konkretnie o ciało i kondycję fizyczną.

Postanowiłam się temu dokładniej przyjrzeć i wyciągnęłam parę zaskakujących wniosków.

Sama jestem już dwudziestoletnią kobietą i bardzo zależy mi na tym, jak wyglądam. Rano wstaję kilka godzin wcześniej, żeby zrobić porządny makijaż, wybrać ubrania, które założę i wymodelować włosy. Po co to wszystko? Po to, żeby poczuć się pewniej i ładniej wyglądać. Czasem, zdarza mi się pominąć te czynności, ale skutkiem tego jest złe samopoczucie przez cały dzień i unikanie kontaktu z ludźmi.

A jak wygląda poranek typowego chłopaka?

Osobnik płci męskiej wstaje, udaje się do łazienki, gdzie myje zęby i twarz, po czym ewentualnie rozczesuje włosy i zakłada ubrania, nie zważając bardzo na to, co zakłada – ważne by było czyste.

Moja Pani Profesor od przedmiotów zawodowych kiedyś zauważyła i podzieliła się z nami na lekcji spostrzeżeniem, że często widzi na przerwach, że to właśnie chłopcy częściej jedzą z pudełek. Są to zazwyczaj bardzo zdrowe i wartościowe posiłki, które sami sobie przygotowują. Śmiała się

też, że kiedyś uczeń, podczas lekcji zapytał, czy może zjeść swój posiłek, bo właśnie wybiła godzina, kiedy powinien to zrobić.

Stwierdziła natomiast, że widzi dziewczyny jedzące batoniki, chipsy, słodkie bułki i popijają to wszystko dużą ilością napojów gazowanych.



WO/MEN - Kto bardziej o siebie dba?

Na siłowniach częściej widzimy facetów, Zauważyłam też, że dla chłopaków trening to pewnego rodzaju sposób na odpoczynek i relaks, a niestety wiele dziewczyny traktuje go jako zło konieczne (na szczęście tutaj powoli wszystko zaczyna się zmieniać i coraz więcej kobiet po prostu ćwiczy dla przyjemności). Co więcej, dziewczyny lubią mówić o tym, jak dbają o swoje ciało, czego nie jedzą i ile wczoraj kilometrów przebiegły. Na siłowni robią sobie duuużo zdjęć i chwalą się potem nimi na wielu portalach społecznościowych. Mężczyźni rzadko podejmują takie kroki – zazwyczaj rozmawiają o tym tylko w swoim małym, męskim gronie lub wieczorem godzinami przeglądają się w lustrze.

Jakie są moje wnioski?

Dziewczyny bardziej dbają o wygląd w kwestii makijażu czy doboru ubrań i na to głównie zwracają swoją uwagę. Starają się odżywiać zdrowo, unikać fast foodów i często zmuszają się do ćwiczeń. Ich silna wola jest jednak bardzo słaba i mimo starań, nie udaje im się wytrzymać długo na diecie. Chłopcy zaś są konsekwentni w swoich działaniach. Jeśli postawią sobie jakiś cel, to dążą do niego i nie szukają dróg na skróty. Umieją oni odmówić sobie zjedzenia czegoś niezdrowego, a na trening chodzą z przyjemnością. Z czego to wynika? Wydaje mi się po prostu, że dla panów pięknie wyrzeźbiona sylwetka to największy powód to dumy, podczas gdy dziewczyny mogą czarować płęć przeciwną np. pięknymi włosami.

Rox



Co się dzieje gdy... zjemy Big Maca?

Każdy z nas chyba wie, jak wielką przyjemnością jest zjeść coś pysznego, w momencie gdy jesteśmy naprawdę głodni. Często jemy wtedy więcej niż powinniśmy i pozwalamy sobie na bardziej kaloryczne i niezdrowe potrawy. Kierujemy się wtedy tym, że jesteśmy baaardzo głodni i mamy wrażenie, że potrzebujemy... solidnej porcji.

Nie wmówicie mi, że ktoś z Was nigdy nie jadł Big Maca, z pseudo restauracji, jaką jest McDonalds. Jest to pyszna kanapka z podwójnym, wołowym mięsem, smakowitym sosem i wieloma innymi, niezdrowymi składnikami. Nie zaprzeczę - ja też bardzo lubię tego fast fooda i czasami (baaardzo rzadko) po niego sięgam. Najczęściej dzieje się to w momencie, gdy wyjdę z imprezy i chcę zjeść coś na szybko, a kebab mi się już znudził bądź miałam stresujący dzień lub... po prostu mam ochotę.

Po zjedzeniu tej kanapki, mam wrażenie, że w moim organizmie dzieją się różne dziwne rzeczy. Bezpośrednio po spożyciu mam uczucie, że zaraz "pęknę" i do końca życia nic już nie zjem. Po krótkim czasie zaczynam być znowu głodna. Dlaczego tak się dzieje?

Co się dzieje z naszym organizmem po zjedzeniu Big Maca?

Dietetycy z Ameryki postanowili ostatnio zbadać dokładnie skład Big Maca, który od dawna króluje w ofercie restauracji McDonalds.

Big Mac to kanapka, która po zjedzeniu dostarczy nam 520 kalorii i ma aż 25 gramów tłuszczu. To kolejno 25 i 49 proc. dziennego zapotrzebowania u osoby dorosłej. Big Mac z 940 miligramami soli wyczerpuje również dawkę tego składnika, jaką możemy spożyć w ciągu całego dnia.

Bezpośrednio po zjedzeniu mamy wrażenie, że jesteśmy w 100 % najedzeni. Mnie przykładowo delikatnie boli brzuch, czasem mam zgagę i ciężko mi podnieść się z miejsca.

10 minut po zjedzeniu. Na początku, z powodu tak dużej ilości kalorii, podnosi się poziom cukru we krwi. Związki, które zawiera zjedzona przez nas kanapka zaczynają stymulować uwalnianie neuroprzekaźników (takich jak dopamina). Aktywuje ona część mózgu, która zapewnia uczucie przyjemności. To dlatego po zjedzeniu mamy ochotę na... coś więcej.

20 minut po zjedzeniu. Kolejne minuty upływają, a nasz apetyt na kolejną porcję nieustannie rośnie. To wszystko wina syropu fruktozowego i sody. Mają one bardzo silne właściwości uzależniające. Substancje, które są obecnie w tym syropie wywołują skoki insuliny i napady... głodu. To właśnie soda i syrop fruktozowy często są przyczyną chorób takich jak cukrzyca i otyłość.

30 minut po zjedzeniu. Pół godziny wystarczy, by ilość soli zawarta w Bic Macu zaczęła zbierać swoje żniwo. Nasze ciało zaczyna nam wysyłać sygnały, że jesteśmy głodni. Nasz organizm jest też lekko odwodniony. W rezultacie...jemy jeszcze więcej. Sól wywołuje także wzrost ciśnienia krwi. Z tego powodu nasze serce pracuje szybciej. Jeżeli będziemy regularnie spożywać fast foody to możemy mieć problem z nadciśnieniem tętniczym.

40 minut po zjedzeniu. Nasz poziom cukru bardzo się waha. Głodni zaczynamy być już po 40 minutach i to ze zdwojoną siłą. Tak, nasze ciało prosi o porcję jedzenia. Sięgamy więc najczęściej ponownie po coś jeszcze...

60 minut po zjedzeniu. Zwykle, nasz układ pokarmowy trawi ponad dobę spożyty wcześniej pokarm. Z kanapką z Maca, nasz organizm nie poradzi sobie jednak tak szybko. Proces trawienia Big Maca może trwać aż... 3 dni. Wszystko ze względu na bardzo wysoką zawartość tłuszczu.

Ja w związku z wynikami tych badań jestem w szoku. Nigdy nie przywiązywałam do tego aż tak dużej wagi, jednak od teraz będę bardziej świadoma tego "niebezpieczeństwa".

Tak, nie bójmy się tego słowa. Big Mac działa na nasz organizm bardzo destrukcyjnie.

Zjedzenie od czasu do czasu jednego hamburgera nic wielkiego nikomu nie robi.

Problem pojawia się wtedy, kiedy nie potrafimy ich sobie odmówić lub stają się one naszym prawie codziennym rytuałem.

Naprawdę - warto zrobić takiego hamburgera w domu. Będzie dużo pyszniej i zdrowiej!

Poniżej moja propozycja, którą przygotowałam wraz z siostrą:

Mięso wołowe zostało podsmażone na oliwie z oliwek, z dodatkiem dużej ilości przypraw. Bułka niestety jest "biała", gdyż nie miałyśmy nic zdrowszego w domu. W środku jest pomidor i ogórek, a żółtemu serowi... nie dałyśmy rady się oprzeć.



100% beef

Polecam do obejrzenia

Ostatnio dużo jest w kinach animacji, których odbiorcami wcale nie są dzieci. Nie myślę tu o filmach z serii Marvel i fantastycznych postaciach superbohaterów, ale o filmie z naszego wnętrza, jakkolwiek dziwnie to brzmi.

Film pt. „W głowie się nie mieści” to historia nastolatki, którą życie rzuca na głęboką wodę, bo rodzice drastycznie zmieniają miejsce zamieszkania. Z domku w Minnesocie przenoszą się do San Francisco. Wszystko co było dla bohaterki istotne staje na głowie, a głowa jest tu niezwykle ważna, bo w niej dzieje się 90% akcji filmu. Autorzy scenariusza wszystkie emocje i składniki osobowości dziewczyny upersonifikowali. Świetny pomysł pozwolił nieszablonowo pokazać zmiany w jej psychice, a widzowi uświadomić, jak wiele różnych aspektów codziennego życia wpływa na nasze samopoczucie.

Nie ukrywam, że wzruszyłam się filmem do łez i wcale nie losami głównej postaci, ale tymi bohaterami, którzy mieszkali w jej głowie! Najważniejsza w psychice była Radość, ona odpowiadała za koordynację wszystkich innych emocji oraz za wspomnienia Riley, a kiedy opuściła centrum dowodzenia wszystko zaczęło się sypać- dosłownie, ponieważ zmieniająca się gwałtownie dziewczynka traciła to, na czym opierał się cały jej system myślenia i wartości. Widzimy więc jak w „przepaść zapomnienia” spadają kolejne „wyspy”, np. wyspa wygłupów, czyli wszystkie wspomnienia z sytuacjami pełnymi żartów w gronie najbliższej rodziny.

Film w fantastyczny sposób uświadamia nam także, że wszystkie emocje są nam potrzebne i nie wolno dążyć do tego, by ciągle odczuwać tylko zadowolenie! Myślę, że to ważne przesłanie zwłaszcza dla nas, młodych.:)

Oliwka

*Film w fantastyczny
sposób uświadamia
nam także,
że wszystkie emocje
są nam potrzebne
i nie wolno dążyć
do tego, by ciągle
odczuwać tylko
zadowolenie!*



Czytanie też może być pasją

Martyna z klasy pierwszej lubi czytać książki. Niestety, nie literaturę piękną, ponieważ jest dla niej trudna i nużąca, ale głównie książki fantastyczne.

Fantastyka przyciąga, ma coś w sobie. To ciekawie przedstawiony świat; postacie, które mają magiczne moce; bohaterowie, którzy zmagając się z problemami muszą pokonać zło (zewnątrze i wewnętrzne).

Czytaniem *zaraziła ją* nauczycielka w gimnazjum, polecając dodatkową lekturę Harry Potter. Martyna była ciekawa różnic pomiędzy książką, a filmem. Porównanie to zdecydowanie wypadło na korzyść słowa pisanego.

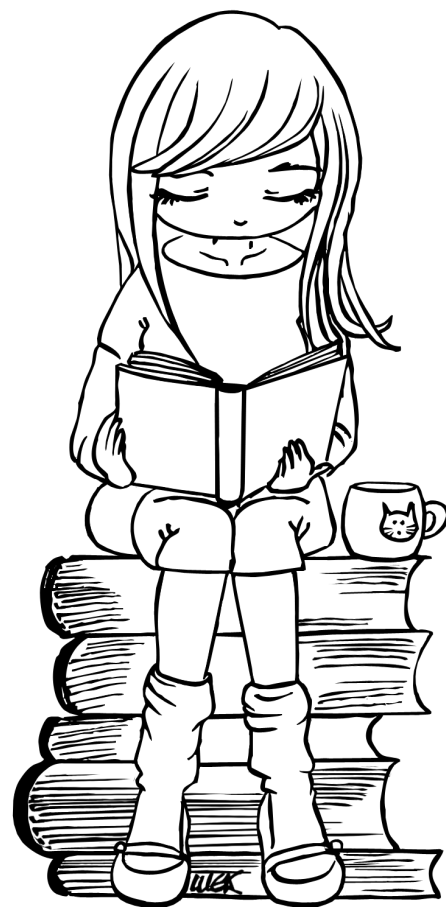
Przy książkach spędza dużo czasu. Relaksuje się, rozwija wyobraźnię, ucieka od świata rzeczywistego (czasami).

Zauważyła również, że popełnia mniej błędów ortograficznych.

Do czytania udało jej się zachęcić kilka koleżanek.

Dzięki temu mają teraz więcej tematów do rozmów.

(red.)



Znalezione w sieci Web...

11 powodów, dla których warto czytać książki

1. Stymulują umysł.
2. Uspokajają.
3. Poprawiają sen.
4. Pogłębiają wiedzę.
5. Wzbogacają słownictwo.
6. Poprawiają pamięć.
7. Ćwiczą myślenie analityczne.
8. Opóźniają demencję i spowalniają rozwój choroby Alzheimera.
9. Rozwijają empatię.
10. Dodają seksapilu.
11. Dobrze dobrany poradnik pomaga wyjść z depresji.

(wyborcza.pl)

*"aura inteligencji"
jest drugim
czynnikiem - od razu
po wyglądzie
zewnątrznym - który
kobiety biorą pod
uwagę przy wyborze
partnera.*

Typowy nieudany dzień (z lekką nutką dekadencji) typowej uczennicy klasy maturalnej

C. D. Potraktujcie ten tekst z przymrużeniem oka. ;)

Docieram do szkoły. Na dworze widzę moje kumpele, więc stoję jeszcze chwile z nimi i za jakieś 5 minut razem wchodzimy do budynku Szkoły. Wyciągam jeszcze z torebki gumę do życia, psikam się perfumami i łudzę się, że nie będę pachnieć jak 40 letnia palaczka, która wypali 20 sztuk tego świństwa. Bo przecież osoba, która czasem zapali, jest z góry oceniana jako ta patologiczna i najgorsza na świecie prawda?



Szybko oddajemy rzeczy do szatni i lecimy na... samą górę. No jasne, przecież pierwsza lekcja musi być na 2 piętrze prawda? Po drodze przeglądamy się jeszcze w lusterku i poprawiamy grzywki. "Dzień do...." - krzyczymy jednocześnie, ale Pani Profesor nie dając nam dokończyć grymasi, że znowu się spóźniłyśmy.

Pierwsza lekcja zazwyczaj jest najgorsza. Mimo tego, że staram się słuchać i siedzieć prosto, to co chwilę głowa samoczynnie opada mi w dół, a oczy zamykają... Może podeprę moje powieki zapalkami, żeby zawsze były otwarte? Ze stanu apatii wyrzywa mnie dopiero głośny dźwięk dzwonka. Po wyjściu z sali zostaję otoczona kolegami i koleżankami z klasy i zadawane są mi różne dziwne pytania: "Co było zadane?", "Ten sprawdzian to dziś czy za tydzień?", "Myślisz, że mnie spyta?". Na Boga! Czasem spokojnie odpowiadam, a czasem wybucham i zaczynam krzyczeć, że chodzą do szkoły tak samo jak ja i powinni pewne rzeczy ogarniać. Wiem, że powinnam ugryźć się w język, ale... zdecydowanie wolalabym ugryźć burgera czy czekoladę. Kolejne lekcje mijają zwykle bardzo wolno. Kto do licha wymyślił długą przerwę? To 20 min bezsensownego siedzenia i rozmawiania z ludźmi, z którymi tam naprawdę nie chce nam się rozmawiać.

Kanapkę muszę jeść bardzo ostrożnie, najlepiej gdy jestem sama. Wtedy istnieje minimalna szansa, że coś z niej dostanę a reszty nie pochłoną moje hieny... znaczy koleżanki.

Gdy nauczyciel pyta, to już wiem, że zostanę wybrana. Nie jest to dla mnie żadnym szokiem. Jak pech to pech przez całe życie. Jednak z moją (to moja subiektywna opinia) inteligencją daję radę i siadam zadowolona. Jest... W końcu ostatnia lekcja. Wszyscy biegniemy po kurtki do szatni, żeby potem nie stać w 20 metrowej kolejce. Wszyscy zostajemy jednak odprawieni z naszymi ubraniami z powrotem do wspomnianej wcześniej szatni. Skutek? Spóźnienie... 15 w tym tygodniu...

Ostatnia lekcja ciągnie się zdecydowanie najdłużej. Patrzę za zegarek i mam wrażenie, że w ciągu ostatnich 5 minut minęła godzina. W końcu. Dzwonek ...

Wszyscy do szatni, w której panują prawa dżungli. W końcu udaje mi się dostać moją kurtkę. Wybiegam ze szkoły, żeby zdążyć na autobus, który wymyślił sobie, że będzie jeździł co kilka godzin. Uff, zdążyłam. Siadam wygodnie, wkładam słuchawki i próbuję się wyluzować. Wysiadam ... Znowu czeka mnie półgodzinny marsz do domu. Gdy tylko przekraczam próg szybko zdejmuję buty i kurtkę i... otwieram lodówkę. Jem wtedy wszystko, co w niej znajdę, rzadko chce mi się usiąść przy stole i zjeść jak normalny człowiek. Następnie zmywam makijaż, przebieram się w dresy i ciepłą bluzę i wracam do łóżka.

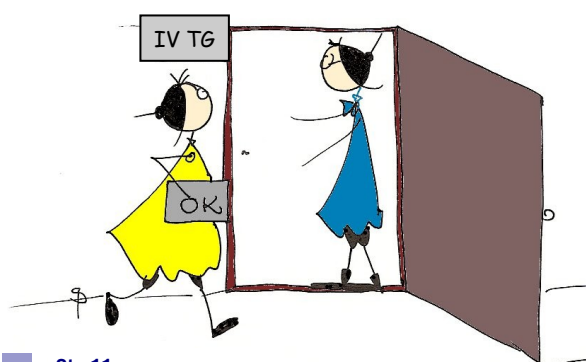
Czekałam na to cały dzień... "Pouczę się wieczorem". Budzę się. Jestem przekonana, że spałam 30 minut. Okazuje się, że były to 3 godziny. Przez chwilę zastanawiam się, jaki jest dzień tygodnia, jak się nazywam i na jakiej planecie mieszkam. Schodzę wtedy na dół i mama wita mnie radosnym okrzykiem, że już przygrzewa mi obiad. Podczas mojej konsumpcji otrzymuję wiele trudnych pytań typu "Jak w szkole?". Zazwyczaj odpowiadam, że dobrze. Nie zdążę odsapnąć po obfitym posiłku, a już na wyświetlaczu mojego telefonu widzę kilka sms-ów czy wychodzę. "Mam naukę..." - myślę. "Ale przecież wyjdę tylko na pół godziny, a po powrocie od razu biorę się za edukację". Wychodzę... Siedzę zazwyczaj z przyjaciółmi w samochodzie, którym jedziemy na naszą ulubioną miejscówkę. W jednej chwili zaczynam pozytywniej patrzeć na życie. Czuję, że mam przy sobie odpowiednich ludzi i mam swoje miejsce na tym świecie. Zwykle siedzimy do późna, bo często jedziemy jeszcze coś zjeść czy w jakieś inne miejsce. Wracam do domu... Szybki prysznic, maseczka na twarz i włosy i wtedy dopiero zaczynam naukę. Zębów jeszcze nie myję, bo jak znam siebie, to zjem jeszcze 15 posiłków. W międzyczasie odpisuję na smsy i odbieram telefony. W tle leci jakaś dekadenska piosenka o tym, jaki świat jest beznadziejny.

W pewnym momencie zdaję sobie sprawę, że jestem strasznie zmęczona... Gaszę lampkę i przykładam głowę do poduszki. Czy szybko usnę? Nie sędzę. Nagle przypominam sobie jakieś smutne wydarzenie, które miało miejsce 20 czerwca 2008 roku. Potem jest tylko gorzej. Milion myśli na minutę. Zdarza mi się też uronić łzę. Patrzę wtedy na mój ulubiony mokry jasiek i zastanawiam się ile tych łez jeszcze pomieści.

W końcu, o bardzo późnej godzinie z trudnością udaje mi się zasnąć.

A następnego dnia? Uśmiech od ucha do ucha bo przecież dziewczyny są silne tak? Siła jest kobietą a kobieta siłą! :) Poprawiam koronę i staram się dawać z siebie 101%

* Cytat z piosenki "Nic już nie muszę" Kę.



Capoeira - taniec z saltami

W świecie sztuk walki ludzie zwykle patrzą na nas ze zdumieniem, a czasem z pogardą.

Często słyszymy, że Capoeira to taki "taniec z machaniem nogami i saltami".

Czy to prawda? W poniższym artykule postaram się wam to wyjaśnić.

Nietrudno zauważyć, że Capoeira opiera się na muzyce, co nie czyni ją tańcem. Jest to związane z naszą historią, kulturą i korzeniami. Kiedy zapytacie kogoś, gdzie Capoeira ma swój początek powie, że w Brazylii. Nic bardziej mylnego! To prawda, że w Brazylii nastąpiły największe metamorfozy i to tamtejsze niewolnictwo przyczyniło się do rozwoju tej nietypowej sztuki. Wypada jednak zadać sobie pytanie - skąd niewolnictwo się tam wzięło?

Tak jak się domyślacie, były to kolonie portugalskie. Czarnoskórzy niewolnicy przywieźli ze sobą instrumenty, muzykę, obyczaje i traktowali Capoeira jako jedyną rozrywkę w ich monotonnym i pozbawionym wszelkich praw życiu. Była to dla nich jedyna odskocznia, a zarazem rozwój ich sprawności fizycznej. Tak jak dzisiejsi Capoeiristas dzięki Capoeira zyskiwali większą siłę, zwinność, zdolność do podejmowania szybkich decyzji i umiejętność samoobrony.

Najważniejszą postacią zapamiętaną w Capoeira jest Mestre Bimba żyjący w latach dwudziestych XX w. to dzięki niemu w Capoeira nastąpiła korzystna reforma. Twierdził on, że Capoeira wraz z upływem czasu straciła wiele w aspekcie walki i stała się jedynie tańcem z dziewięcioma technikami. Połączył techniki nauczane przez swojego ojca z wymyślonymi przez siebie i nazwał to Capoeira Regional. Otworzył on również w Salvadorze pierwszą szkołę, która nosiła nazwę "Academia-escola de Cultura Regional". Capoeira ma też swoje kryminalne wątki. Niestety, ale w pewnym okresie swojego istnienia po zniesieniu niewolnictwa stała się powszechna w marginesie społecznym czyli mafii, gangach oraz innych, mniejszych lub większych grupach przestępczych.

*Z tego powodu Capoeira stała się nielegalna i ludzie praktykujący ją byli aresztowani i bez skrupułów karani. Capoeiristas jednak nie potrafili porzucić swojej pasji. Wymyślali sobie pseudonimy (braz. "apelidos") i posługiwali się nimi zamiast imionami i nazwiskami. Sami często nie wiedzieli, jak ich koledzy z grupy się nazywają. Mestre Bimba każdy Capoeiristas zawdzięcza zniesienie niewolnictwa, lecz apelidos zostały do dziś. W brazylijskich favelach ludzie dalej posługują się "apelido" jak imieniem. W Capoeira także w dalszym ciągu jest to praktykowane. Każdy pseudonim ma jakieś znaczenie - dla przykładu podam swoje. **Przyjaciele na treningu zwracają się do mnie Esquecido, co w brazylijskim tłumaczeniu znaczy zapomniany.** Historia tego apelido jest krótka, nikt nie pamiętał mojego pierwszego apelido. Trzeba było je szybko czymś zastąpić. Czasem nasi Professores (st. profesorski) i Mestres (st. mistrzowski) lubią płatać nam figle. Znam ludzi doszczętnie pokrzywdzonych. Cotonete (patyczek do uszu), Limpadores (wycieraczki) napewno są jednymi z nich.*

W zależności od sposobu poruszania się, a także humoru przełożonych dostajemy przeróżne apelidos.

Najważniejszym wydarzeniem w karierze każdego Capoeiristas jest jego pierwsze Batizado (chrzest). Jest to inicjacja nowych członków grupy i nadanie im pierwszego stopnia. Jest to pamiętna chwila, bo również wtedy nadawane zostają apelidos. Cały proces zwykle trwa trzy dni. Zjeżdżają się wtedy najważniejsze osobistości grupy i prowadzą treningi dla wszystkich Graduados (st. instruktorski) i Alunos (st. uczniowski).

Następne kordy czyli sznury (odpowiednik pasów w Karate) dostajemy na Troca de Corda (droga do kordy). Dzieje się to tego samego dzień co Batizado.

Przynależność do grupy dla większości Capoeiristas znaczy bycie członkiem capoeirowej rodziny. To, co nas odróżnia od innych sztuk walki to dystans i **zdrowa sportowa rywalizacja**.

Może czas opowiedzieć coś o sobie. Kiedy pierwszy raz przyszedłem na trening, było to jakieś 2.5 roku temu miałem już styczność ze sztukami walki więc wiedziałem, że na pierwszym treningu wszyscy będą patrzeć na mnie „spode łba” jak to się mówi i wiedziałem, że trochę potrwa zanim mnie zaakceptują. Ku mojemu zdziwieniu kiedy wszedłem do szatni wszyscy przywitali mnie z taką życzliwością, jakbym trenował tam co najmniej rok. Był to dla mnie wielki szok, a zarazem kolejny powód uwielbienia Capoeira. Powoli zacząłem zauważać, że ta sztuka walki przyciąga do siebie ludzi o podobnych zainteresowaniach pozatreningowych. Ta braterskość i dystans były widoczne dosłownie na każdym kroku. Kiedy dostajesz nieładnie mówiąc „w pysk” co nie jest rzadkością, nie bulwersujesz się na swojego partnera. To twój błąd, nie jego. Nie starasz się „cwaniakować”, bo nie masz po co. Każdy zna twoje umiejętności i podchodzi do ciebie z respektem.

Kończąc mój artykuł powiem może jeszcze o naszej grupie. Nazywamy się Capoeira Siao. Grupa w Radomiu działa od 8 lat. Do roku 2017 trenowaliśmy w LO im. Stanisława Staszica. Od tego roku trenujemy w Zespole Szkół Integracyjnych przy ul. Wierzbickiej. Każdego zainteresowanego gorąco zapraszamy. (godz. treningów: wtorek - 18.00, czwartek - 18.00).

Maciej, klasa pierwsza



*To, co nas odróżnia
od innych sztuk
walki to dystans
i zdrowa sportowa
rywalizacja.*





TECHNIKUM - 4 letnie

technik hotelarstwa, technik obsługi turystycznej
technik żywienia i usług gastronomicznych
technik technologii żywności, kelner

BRANŻOWA SZKOŁA I STOPNIA - 3 letnia /dawniej ZASADNICZA SZKOŁA ZAWODOWA/

Cukiernik, kucharz, piekarz, wędliniarz,
operator maszyn i urządzeń przemysłu spożywczego

Szkoła ogłasza również nabór na **KURSY KWALIFIKACYJNE**
dla młodzieży i dla dorosłych.

Piszcie do nas

Artykuły, zdjęcia, komentarze można wysłać na adres: zssih_gazetka@autograf.pl

Redakcja

SZKOLNE KOŁO DZIENNIKARSKIE

Opieka: Panie M. Gralec, I. Tomczyk-Spólna, A. Bilka