

GAZETA
KULTURALNO-INFORMACYJNA
ZESPOŁU SZKÓŁ
EKONOMICZNO-GASTRONOMICZNYCH
W TARNOWIE
NR 45`
EGZEMPLARZ BEZPŁATNY



Wakacje!

DRODZY NAUCZYCIELE, RODZICE,
UCZNIOWIE, PRACOWNICY SZKOŁY

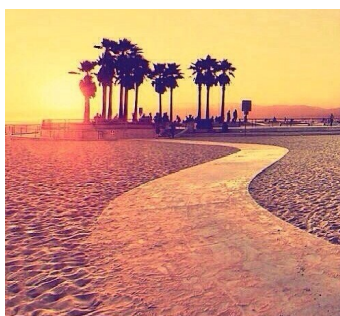
Zakończył się rok szkolny i już niedługo rozpoczną się wakacje – czas zasłużonego odpoczynku po wielu miesiącach ciężkiej pracy.

Wszystkim uczniom, nauczycielom, pracownikom szkoły życzę by tegoroczne wakacje były ciepłe i radosne.

Niech każdy dzień wakacyjnych przygód pozostanie w

Waszej pamięci jako dzień, o którym można powiedzieć, że to był dobry dzień.

Odpoczywajcie w pełnym słońcu i przy ładnej pogodzie, nabierajcie sił i "ładujcie akumulatory"



Życzy

Redakcja Niecodziennika

OPRACOWANIE I REDAKCJA

Redaktor naczelny: Patryk Mrzygłód kl. IDH, , redaktorzy :

Justyna Kurasiewicz, Magdalena Stojak, Paulina Karaś, kl. III TE

Rafał Świerczek, Karolina Gilska kl. IDH

Opiekun: mgr Maria Sienicka

Ważne tematy:

- ⇒ **Kulturystyka**
- ⇒ **Nasze zainteresowania**
- ⇒ **Orzeźwiające**
- ⇒ **Koktajle**
- ⇒ **Pomysły na Wakacje**

W tym numerze:

Wakacje	1
O motywacji, ćwiczeniach, pasji i zdrowym trybie życia . Wywiad.	2
Pomysły na Wakacje	3
Przepisy na Orzeźwiające Koktajle	4

Trening jest jak życie, zaczyna się i kończy...

Paolo Coelho

O motywacji, ćwiczeniach, pasji i zdrowym trybie życia rozmawiamy z uczniem klasy 1DH, zajmującym się na co dzień kulturystyką i sportami siłowymi.

- Jesteś znany z tego, że większość swojego wolnego czasu spędzasz na siłowni. Kiedy rozpoczęła się Twoja przygoda ze sportami siłowymi i co było przyczyną tego, iż zacząłeś ćwiczyć ?

R. Ś. Kiedy byłem dzieckiem interesowałem się głównie motoryzacją i piłką nożną. Nie mogę powiedzieć, że od zawsze chciałem przeznaczać czas wolny na ćwiczenia siłowe. Myśl ta zrodziła się w mojej głowie, kiedy koledzy zaczęli wyśmiewać się z mojej wagi, ponieważ poprzez chorobę przytyłem kilkadziesiąt kilogramów.

- Większość ludzi, w takiej sytuacji zamknęło by się w sobie, Ty jednak postanowiłeś wziąć się w garść. Jak zatem wyglądały początki?

R. Ś. Początki, jak to zwykle bywa, były trudne. Ja jednak za wszelką cenę chciałem pokazać tym wszystkim, którzy we mnie nie wierzyli, że potrafię coś zmienić w swoim życiu. Na początku myślałem, że rezultaty będą widoczne bardzo szybko, lecz po pewnym czasie zrozumiałem, że tylko ciężką pracą, można osiągnąć wymarzony cel. Potrzeba jednak samozaparcia i czasu.

- Co motywowało Cię do ćwiczeń?

R. Ś. Motywacją było na pewno przekonanie, że muszę coś w sobie zmienić. Jednak za to, co dawało mi największego kopa można uznać wzorce oraz sylwetki, jakie udało się osiągnąć znanym kulturystom.

- Mógłbyś podać kilka z nich?

R. Ś. Wzorem, który wywarł na mnie największy wpływ był Arnold Schwarzenegger, Simeon Panda, a z polskich kulturystów Radosław Słodkiewicz oraz Michał Karmowski.

- Czy ktoś pomagał Ci w ćwiczeniach?

R. Ś. Można powiedzieć, że jestem samoukiem. Nie korzystałem z porad trenera. Większość ćwiczeń, które wykonuje, nauczyłem się obserwując innych, bardziej doświadczonych bywalców siłowni oraz z literatury i filmów o tematyce kulturystycznej. To, czego się nauczyłem staram się przekazywać moim podopiecznym, którym pomagam w ćwiczeniach.

- Jesteś zatem trenerem?

R. Ś. Jest to trochę za dużo powiedziane, ponieważ w planach mam dopiero zrobienie odpowiednich kursów, które pozwolą mi zdobyć pracę na siłowni. Mam jednak kilka osób, z którymi pracuję poprzez układanie planów treningowych, dietetycznych, czy bezpośredni trening na siłowni.

- Planujesz zatem rozwijać się w dziedzinie kulturystyki?

R. Ś. Tak, jest to nieodłączna część mojej codzienności. Według mnie dzień bez treningu to dzień stracony. W przyszłości chciałbym pracować na siłowni, a może nawet wystartować w zawodach kulturystycznych, jest jednak jeszcze dużo pracy przede mną.

- Czego nauczyły Cię poza ciężką pracą treningi?

R. Ś. Przede wszystkim woli walki, aby się nie poddawać i pomimo bólu oraz trudności, za wszelką cenę dążyć do realizacji postawionych sobie celów. Myślę, że jednak najważniejszą rzeczą, jaką nauczyłem się jest to, aby nigdy nie rezygnować z marzeń i pomimo tego, iż inni w Ciebie nie wierzą robić wszystko, żeby je spełnić.

- Ostatnią rzeczą, która na pewno ciekawi, jest to, jaki masz obwód swojego bicepsa?

R. Ś. Niech to zostanie moją słodką tajemnicą. (śmiej)



Pomysły na Wakacje

Pomysł na wakacje spędza wielu osobom sen z powiek. Najprzyjemniejszy czas w roku to chwila ucieczki od codziennego zgiełku, obowiązków i pracy. Lato 2016 rozpoczyna się już za kilka dni, ale na dokonanie wyboru nie jest za późno.

Prezentujemy wam galerię najciekawszych – naszym zdaniem – miejsc, które zapewnią Wam niezapomniane wakacje.



Lizbona

Stolica Portugalii leży dosłownie na skraju Europy, tuż nad brzegiem Oceanu Atlantyckiego. Miasto żółtych tramwajów, stromych, wąskich uliczek i słodkiego porto może być wymarzonym miejscem na letni urlop



Lyon

Trzecie co do wielkości miasto Francji, pod innymi względami nie pozostaje w tyle. Przy swoim potencjale przemysłowym i kulinarnym, Lyon stanowi poważną konkurencję wobec stolicy. Pomimo reputacji miasta burżuazyjnego i powściągliwego Lyon jest bardziej otwarty i "na luzie" niż Paryż, a przy tym ma o kilka wieków dłuższą historię.

Energylandia



Park Energylandia zlokalizowany jest w miejscowości Zator, w województwie małopolskim. Na przestrzeni 26 ha znajduje się ponad 30 różnego rodzaju urządzeń i atrakcji. Jest to największy park rozrywki w Polsce. Otwarty został 11 lipca 2014 roku.



Przepisy na Orzeźwiające Koktajle

Koktajl mleczno-bananowy z czekoladą

Składniki na 4 porcje:

- 2 bardzo dojrzałe banany
- 300 ml mleka
- 8 kulek lodów waniliowych lub śmietankowych
- 5 łyżeczek czekolady w proszku

Technika wykonania:

1. Banany obrać, pokroić na kawałki.
2. Zmiksować ze schłodzonym mlekiem, kulkami lodów i 4 łyżeczkami czekolady w proszku.
3. Otrzymany koktajl bananowy z czekoladą rozlać do szklaneczek, oprószyć pozostałą czekoladą.
4. Każdą szklaneczkę można ozdobić wg uznania, np. nadzianymi na wykałaczkę plasterkami banana, posypać świeżymi malinami albo kawałkami truskawek.

SMACZNEGO



Koktajl egzotyczny

Składniki na 2 porcje:

- 100 ml soku grapefrutowego,
- 100 ml soku pomarańczowego,
- 75 ml soku z ananasa,
- 50 ml nektaru z marakui,
- 50 ml syropu z marakui,
- 20 ml świeżo wyciśniętego soku z cytryny,
- pokruszony lód.

Technika wykonania:

- Wlać wszystkie składniki do wysokiego naczynia i zmiksować.
- Przeleć napój do szklanek i ozdobić owocami i gałązką mięty.

SMACZNEGO

