



# Gazeta Królewska

Gazeta II Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Dwujęzycznymi  
im. Świętej Królowej Jadwigi w Siedlcach

## W NUMERZE:

**Z życia szkoły, czyli tegoroczni maturzyści o Królówce**

Str. 2-3

**Sztuka w undergroundzie**

Str. 3

**Ciekawe aplikacje na telefony**

Str. 4

**Włóczkowe bombardowanie- sztuka według Agaty Oleksiak**

Str. 5

**Z cyklu „Królewskie kulinarie”**

W zdrowym ciele, zdrowy duch! Jak pozbyć się zimowej „oponki”?

Str. 6

**Z cyklu „Królewskie kulinarie”**

Mleko- pić czy nie pić? Oto jest pytanie... - fakty i mity na temat mleka

Str. 7

**Historyczny sukces w królewskiej koszykówce**

Str. 8

## Podwójna korona koszykarska dla Królówki



## Włóczkowa inspiracja...



**MICHAŁ REWUCKI – TEGOROCZNI MATURZYŚCI O KRÓLÓWCE****Paweł Wiciński klasa 3A**

„Królówka ma opinię jednej z najlepszych szkół w Siedlcach, o ile nie najlepszej. Zapewne wielu z nas kierowało się tym, kiedy wybieraliśmy ją jakiś czas temu jako szkołę pierwszego wyboru. Dużym plusem jest rozmiar szkoły. Pozwala na odczucie rodzinnego klimatu, jeśli ktoś nie wierzy, może oczywiście zapytać nauczycieli, którzy po każdej lekcji wychodzą szczęśliwi (a przynajmniej tak nam się wydaje). Jest miejscem gdzie wszyscy poznaliśmy świetnych ludzi, gdzie zawiązały się przyjaźnie, które będą się ciągnęły przez długie lata.

Najbardziej zapadnie w pamięci tłok na korytarzach, słynne „Opowiadaj” Pana Kotarskiego, wielokrotne interpretacje PSO w wykonaniu Pani Zdunek, z perspektywy czasu te wszystkie wspomnienia, osoby staną się pięknym obrazem, który zachowamy w swojej pamięci na długie lata.

Tak, ale myślę, że to kwestia nie tyle szkoły, co naszego dojrzewania w niej. Powoli każdy z nas dochodził do pewnych wniosków. Kilka osób uświadomiło sobie, że ten profil to nie jego bajka, że chce podążać w całkiem innym kierunku i to niewątpliwie jest zasługa szkoły. Szkoła pozostawiała nam wybór, mogliśmy zmienić profil, spróbować czegoś zupełnie nowego. Można zaryzykować stwierdzeniem, że szkoła, nie tyle pomogła nam w wyborze, co zdeterminowała nas do konkretnych decyzji. „Przecież nie pójdę po skończeniu Królówki na pośrednią uczelnię”.

Jeśli chodzi o nauczycieli to mamy wielu wspaniałych ludzi z powołaniem, dla których nauczanie to pasja, lecz są i tacy, którzy traktują lekcje w naszej klasie jak tortury. Nie mam do nich o to żalu, przynajmniej nie do wszystkich. Jesteśmy trudną klasą, ale przy bliższym poznaniu naprawdę sporo zyskujemy.

Podsumowując, przeżyliśmy w Królówce 3 piękne lata, lata wzlotów i upadków, lata, które wielu z nas odmieniło. Z tej szkoły zapamiętamy na pewno naszą Wychowawczynię. Jej dobre rady, jej charakter, świetny tok nauczania, wspólne wycieczki, ale przede wszystkim to, jaką jest wspaniałą osobą i jak walczyła (i wciąż walczy) o każdego z nas, byśmy na przekór szkolnej opinii stawali się lepszymi ludźmi. My jako klasa, mimo wielu zawodów jakie jej sprawiliśmy możemy tylko liczyć, że nie będzie się na nas za długo gniewać.”

**Aleksandra Michalik klasa 3D**

„To, co najbardziej podoba mi się w tej szkole, to ludzie, którzy ją tworzą. Mam na myśli uczniów. W Królówce poznałam wiele ciepłych, zabawnych osób, nawiązałam nowe przyjaźnie, które mam nadzieję utrzymają się również po zakończeniu edukacji w tej szkole. Rozpatrując pod innymi względami no to cóż, szkoła jak każda inna, jednak uważam, że nowy samorząd uczniowski spisuje się na medal i w tym roku Królówka odżyła! Jak będę ją wspominać? Mimo wszystko na pewno dobrze. Nie żałuję, że idąc do liceum wybrałam właśnie tę szkołę. Podobno to najwspanialszy czas w życiu człowieka i ja z pewnością lata licealne będę wspominać jako jedne z najmiłszych w moim życiu. Jakby nie patrzeć, na tym etapie nauczania wiele rzeczy jest nowych, dochodzą inne przedmioty, poznajemy nowych ludzi, nauczycieli, powoli musimy podejmować już decyzje dotyczące przyszłości. Tak jak powiedziałam wcześniej, bez wątpienia najmiłszym wspomnieniem będzie dla mnie moja klasa i wychowawca Pan Aleksander Dolecki. Nigdy wcześniej nie miałam do czynienia z tak ciepłym nauczycielem, który tak bardzo się o nas troszczył i któremu tak bardzo na nas-uczniach zależało.

Jeśli chodzi o grono pedagogiczne to niektórzy nauczyciele są naprawdę w porządku wobec uczniów, a przede wszystkim potrafią zaciekać przedmiotem, który na pierwszy rzut oka nie wydaje się ciekawy. Co więcej, potrafią rozmawiać z młodzieżą i mimo wszystko jakos ją rozumieć, a w moim odczuciu to naprawdę ważne.”

**Anna Tkaczuk klasa 3E**

„Jeżeli Królówka, to na pewno wszyscy ludzie, których poznałam w ciągu tych 3 lat. Są tacy, których podziwiam, ale także tacy, na których przykładzie uczyć się jaka nie być, bo jak to w życiu bywa, na naszej drodze spotykamy różne osobowości. Za wszystko jestem jednak bardzo wdzięczna i cieszę się, że jestem tu, gdzie jestem. Królówka to również wymiana inspiracji, nie tylko w gronie znajomych, ale także pomiędzy uczniami a nauczycielami, a przede wszystkim piękna przygoda, która jednak jak wszystko musi dobiec końca.”

**Daria Janaszek klasa 3F**

„Przez trzy lata w tej szkole nauczyłam się, jak umiejętnie należy zarządzać czasem i jak jest on cenny. Zwłaszcza w klasie maturalnej poznałam jego wartość. Królówka pokazała mi także jak ważna jest umiejętność samodzielnej pracy i wyszukiwania niezbędnych informacji.

W Królówce poznałam kilka fantastycznych osób, które na stałe zagościły w moim życiu. I przez wzgląd na ten fakt, w dalszym ciągu polecam tę szkołę, mając nadzieję, że każdy poznał lub pozna w niej prawdziwych przyjaciół.”

**Magdalena Piątek klasa 3G**

„Sądzę, że Królówka dała nam wszystkim bardzo dużo możliwości. Pomogła nam w uzyskaniu jak najlepszych stopni, w realizowaniu swoich celów oraz w wychowaniu nas na porządną młodzież. Każdy z nas rozwinął się w wybranym przez siebie kierunku. Jeśli chodzi o nauczycieli, to uważam, że są wymagający, co sprawia, że poziom szkoły jest dość wysoki, lecz sądzę, że dzięki temu każdy z nas ma większą mobilizację do nauki.”



### Dominika Dadasiewicz klasa 3H

„Jedno jest pewne: w pamięci zostaną mi nauczyciele, bo wielu z nich naprawdę potrafi nauczyć i widać, że robią to co lubią i sprawia im to satysfakcję. Niestety niektórzy nauczyciele są spięci i nie da się z nimi dogadać ani podyskutować na żaden temat, a szkoda, bo byłyby to na pewno ciekawe konwersacje”.



### Małgorzata Podniewska klasa 3I

„Czym dla mnie był czas w Królówce? Na pewno nawiązałam tutaj ważne przyjaźnie, które sprawiły, że szkolne problemy schodziły na dalszy plan. Chyba właśnie tę specyfikę Królówki tworzą ludzie, którzy przychodzą tu z perspektywą na przyszłość, pomysłem na siebie, rzadziej z przypadku, choć są i tacy, każdy jest przecież inny. Plussem jest tutaj tolerancja. Jeśli chodzi o poziom, jest różnie. Na pewno jest wyższy niż w większości szkół w naszym mieście, ale myślę, że bez przesady, można tu przetrwać, choć zakładam, że nikogo takiego w naszej szkole nie znajdziemy. Gdy jednak komuś zależy, mamy wielu nauczycieli, których warto czasem posłuchać. Jeśli chodzi o wyposażenie to oczywiście na szczycie jest sala gimnastyczna. Muszę też przyznać, że mamy świetne tablice interaktywne i sprzęt fizyczny. W ostatnim czasie Królówkę polubiłam za to, że daje wolną rękę w wyborze studiów. Nie ma żadnego wyścigu szczurów, nikt nie narzuca, spośród których uczelni masz wybierać. Na pewno będzie co wspominać!”

## JĘDRZEJ GOŁAWSKI- SZTUKA W UNDERGROUNDZIE



Autentyczność. Szczerłość. Nonkonformizm. Takimi cechami opisują sztukę offową jednostki zainteresowane kulturą z artystycznego podziemia. Ale co tak naprawdę kryje się w tych trzech zwykłych słowach? Dla części z nas zupełnie nic. Ale nie dla wszystkich. Są ludzie, dla których kryteria recepcji wrażeń artystycznych wymykają się spod władzy vivy. Dla których treść też jest istotna (nie umniejszając przy tym znaczenia formy).

Ciekawym człowiekiem z oldschoolowego podziemia był taki facet jak Zbigniew Herbert. Gość totalnie nie przejmował się mainstreamem. Dla nas jest postacią historyczną, kolejnym nazwiskiem z kartek podręcznika. I dla mnie też. Ale stworzył rzeczy, które pozwoliły mu przetrwać pomimo śmierci w 1998r. Co lepsze, jego sztuka czerpie z tego co przetrwało setki tysięcy takich list złotych przebojów. Herbert całe życie płynął pod prąd.

"Zanim stało się to modne", bo w 1981r. powiedział "Z prądem płyną śmiecie". I może nad tym zdaniem warto się zastanowić.. W poezji tego "prawie-noblisty" możemy odnaleźć wiele pytań, które nurtują człowieka XXIw. Lecz nie liczymy na to, że da nam wiele odpowiedzi. Ale właściwe i właściwie zadane pytanie bywa nieraz najcenniejszym co może nas spotkać. Bo równie ważna jak cel jest sama droga pokonywana, by go osiągnąć.

A droga, którą obrał Herbert nie była dla niego prosta. Musiał zmagać się z życiem i nabierać w stosunku do niego pokory. Ten ekonomista, prawnik, filozof i historyk sztuki był karmicielem wszy, płatnym krwiodawcą... Mimo trudnych doświadczeń nie odrzucał świata, szukał w nim piękna, był go zwyczajnie ciekaw.

Można o nim powiedzieć, że to człowiek, który godził wielką pokorę, skromność z wartością ludzkiej godności. Podkreślał znaczenie prawdziwego piękna. Piękna takiego, które może dodać życiu smak. Piękna, którego źródłem jest dusza.

### Redakcja Gazety Królewskiej

**Redaktor naczelny:** p. Jan Jaroszyński

**Redaktorzy:** Aleksandra Michalik, Magdalena Zasuwik, Patrycja Szczepańska, Małgorzata Kobylińska, Jędrzej Gołowski, Aleksandra Bentkowska, Arkadiusz Kacprowski, Michał Rewucki

**Korekta:** Marlena Pietrzak

**Skład i grafika:** Klaudia Kalicka

**ALEKSANDRA MICHALIK i ARKADIUSZ KACPROWSKI - CIEKAWY APLIKACJE NA WASZE TELEFONY**

Współcześnie ciężko wyobrazić sobie życie bez telefonu. Przestał mieć on tylko funkcje komunikacyjne. Możliwość dzwonienia i wysyłania wiadomości tekstowych stała się tak elementarna, że przy zakupie nowego urządzenia nie kierujemy się już tym kryterium. Decydujące stały się zaawansowane technologie, które pozwolą nam zastąpić inne sprzęty. Oczekiwaniom tym mogą sprostać aplikacje o szerokim zastosowaniu. Nie będziemy przedstawiać tych dobrze znanych typu „Instagram”, czy „Snapchat”. Chcielibyśmy zaprezentować programy warte polecenia, bezpłatne i kompatybilne z systemami Android oraz iOS:



„Hello zdrowie” – bezpłatny program pomagający użytkownikowi podejmować zdrowe wyzwania. Brakuje Wam motywacji odstawienia słodczy albo ciągle się gdzieś spóźniacie? Fachowe rady specjalistów: dietetyków, psychologów i trenerów pozwolą w kilku prostych krokach walczyć ze słabościami. Plusem jest to, że po zarejestrowaniu się w aplikacji mamy możliwość śledzenia swoich postępów. Dasz radę sprostać wszystkim zadaniom? Codzienne wskazówki umożliwią wewnętrzne zwycięstwo i satysfakcję z podjęcia się próby.



Na pewno niejednokrotnie zdarzyła Wam się sytuacja, że siedząc w kawiarni, robiąc zakupy, czy jadąc samochodem usłyszeliście piosenkę, która przyciągnęła Waszą uwagę, ale nie mieliście zielonego pojęcia, jaki ma tytuł. Właśnie do tego służy kolejna, przydatna naszym zdaniem aplikacja – „SHAZAM”. Jednym kliknięciem możemy dowiedzieć się tego, jak nazywa się dany utwór oraz oczywiście, kto go wykonuje. Wystarczy tylko odtworzyć fragment utworu do mikrofonu w telefonie. Ponadto, uzyskamy informacje, z jakiej pochodzi płyty i, w którym roku została wydana. Dodatkowym plusem jest możliwość natychmiastowego udostępnienia wyszukanej piosenki na Facebooku i podzielenia się nią z przyjaciółmi



Kolejną ciekawą aplikacją jest „VSCO Cam”, czyli profesjonalny program do przetwarzania obrazów. Edytować zdjęcia można za pomocą 10 filtrów, które można dowolnie dostosowywać do swoich potrzeb oraz zestawu 15 różnych narzędzi - od przycinania obrazu zaczynając, a na regulacji kontrastu kończąc. VSCO Cam zyskał rzeszę fanów również dzięki temu, że jest przejrzysty i łatwy w obsłudze.



Jedną z przydatnych aplikacji, szczególnie w najmniej spodziewanych momentach, jest „QR Skaner”. Dzięki temu programowi w prosty sposób możecie zeskanować zauważony kod kreskowy. Wystarczy włączyć aplikację, nakierować obiektyw na dany szyfr obrazkowy i gotowe. Zostajecie automatycznie odesłani na odpowiednią witrynę związaną z przedmiotem, na którym owy kod się znajduje. Wykorzystaj kody 2D, aby wejść na stronę internetową, dodać kontakt do książki adresowej, poruszać się na mapie i wiele innych!



08-110 Siedlce  
ul. Starowiejska 12a

**www.centrumxero.pl**

**NOWOŚĆ! WYDRUKI FOTO NA PŁÓTNIE xero, wizytówki, reklama, bindowanie, oprawa prac, skanowanie**

**zaproszenia ślubne, studniówkowe, komunijne na chrzest ponad 1000 wzorów**

**www.zaproszenia-online.com**

**ALEKSANDRA BENTKOWSKA – WŁÓCZKOWE BOMBARDOWANIE**

Chyba każdy z nas widział w domu, u babci, czy w pasmanterii kłębek włóczki. Większość pomyślałaby, że można zrobić z niej sweter czy szalik na zimę, lecz komu przyszłoby do głowy, żeby wydzierać ciepłe pokrowce na latarnię czy rower? Odpowiedź brzmi: Agacie „Olek” Oleksiak.



Nasza rodaczka zaraz po ukończeniu kulturoznawstwa na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu postanowiła wyjechać na studia do La Guardia Community College w Nowym Jorku. Jednak po ich odbyciu pracowała jako sprzątaczką. Chcąc tworzyć, postanowiła z umiejętności szydełkowania zrobić sztukę. Pierwszą jej pracą była... drabina, która obszyta w niezwykle kolorowy materiał spodobała się właścicielowi galerii sztuki do tego stopnia, że postanowił ją kupić i dołączyć do kolekcji. Jednak, aby ktoś ją zauważył, musiała wymyślić coś bardziej oryginalnego. Udało jej się poprzez uszycie kolorowego „stroju” dla jednego z symboli Nowego Jorku - byka z Wall Street. Mimo, iż służby porządkowe miasta musiały usunąć zabawne przebranie posągu, mieszkańcom miasta pomysł bardzo przypadł do gustu, a kolejnymi projektami zainteresowali się krytycy sztuki, uznając jej działalność za rzeźbienie w przestrzeni miejskiej. W ten sposób Polka z Rudy Śląskiej rozpoczęła swoją karierę artystyczną w USA, gdzie niemalże w każdym miejscu Nowego Jorku, można zobaczyć jej działalność.

Jednym z jej pomysłów było „obszydełkowanie” koparek w Katowicach czy pociągu w Łodzi. Jednak Agata „Olek” Oleksiak nie zaprzestała na Polsce i Stanach Zjednoczonych, jej twórczość, którą zalicza się do street artu, można było zobaczyć m.in. w Brazylii, Turcji czy Francji.

Jak widać na przykładzie naszej rodaczki nawet z najbardziej pospolitej umiejętności można zrobić sztukę, a jej działalność sprawia, że włóczka nie kojarzy się jedynie z babcią siedzącą w bujanym fotelu. 😊



**Z CYKLU: „KRÓLEWSKIE KULINARIA”****PATRYCJA SZCZEPAŃSKA i MAGDALENA ZASUWIK – „W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH!”**

Wiosna, jak żadna inna pora roku, zawsze sprzyja zmianom i odnowie wszystkiego. Nadchodzi okres, gdy po zimie przeglądamy się w lustrze i z przerażeniem dostrzegamy zarys koła ratunkowego wokół bioder. ☺ Najwyższy czas, by dokonać zmian w naszym życiu. Doskonałym rozwiązaniem jest zwiększenie aktywności fizycznej poparte prawidłowymi nawykami żywieniowymi. Trzeba jeść zdrowo, regularnie i dostarczać sobie wszystkich niezbędnych składników odżywczych, witamin i minerałów. Nie czekajcie do jutra, a już dziś zacznijcie się zdrowo odżywiać. Najlepsza jest metoda małych kroków. Polecamy zacząć od:



### 1. Zjedzenia pełnowartościowego śniadania

Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Zapewnia siłę i energię na cały dzień oraz dostarcza paliwa niezbędnego do pobudzenia ciała i umysłu.

### 2. Picia więcej wody mineralnej

Jeśli zaczniecie pić więcej wody to zaczniecie mniej jeść. Człowiek po prostu czasami myśli, że jest głodny, a tak naprawdę jest spragniony. Zawsze noście ze sobą butelkę wody i popijacie małymi łydkami. Będziecie zaskoczeni, jak o wiele łatwiej jest zrezygnować ze słodczy i tych wszystkich słodkich napojów.

### 3. Zmierzenia wielkości zjadanych porcji

Zacznijcie mierzyć i ważyć wielkość zjadanych porcji. Pozwoli wam to zobaczyć, jak dużo jecie. Najprawdopodobniej będziecie zaskoczeni.

### 4. Nie kupowania tego co niezdrowe, wysoko przetworzone i z dużą zawartością cukru

Gdy mamy w domu szafkę zapełnioną niezdrowymi przekąskami typu chipsy czy słodczy, to wtedy ogarnia nas wcześniej czy później niepojęty apetyt, by to wszystko zjeść. Aby tego uniknąć, najlepszym rozwiązaniem jest po prostu ich nie kupować. Jak ogranie was ochota na coś słodkiego, to zróbcie ciasteczka samemu. Zobaczycie, że jeśli nie będzie w waszej kuchni niezdrowych przekąsek, to nie będziecie ich jeść.

### 5. Znalezienia zdrowych przepisów na pyszne posiłki

Aby naprawdę odnieść sukces i zacząć zdrowo się odżywiać, trzeba nastawić się na ten sukces. Jeśli czegoś nie lubicie, to nie zmuszajcie się do jedzenia tego. Jest wiele stron w Internecie pełnych zdrowych przepisów, wiele blogów kulinarnych oferujących nam zdrowe propozycje posiłków, że każdy na pewno znajdzie coś dla siebie.

Wracając do wysiłku fizycznego, to jego forma i intensywność powinna być dobrana indywidualnie do możliwości, kondycji i potrzeb ćwiczącego. **Aktywność fizyczną należy rozpoczynać stopniowo. Radykalna zmiana aktywności grozi kontuzjami.** Aby temu zapobiec, stopniowo trzeba przygotować mięśnie do pracy, rozruszać stawy i kręgosłup, by w miarę szybko i bezboleśnie zlikwidować skutki zimowego zastoju. Bez względu na to, jaki rodzaj ćwiczeń wykonujemy, **trzeba pamiętać o rozgrzewce. Istotne jest również rozciąganie kończące trening.** Zwiększy to elastyczność mięśni, wzmocni ścięgna, usunie zakwasy, pomoże szybciej zregenerować ciało. Jeżeli odzyskamy przedzimową formę i nie dostajemy zadyszki wchodząc po schodach, czas na wybór dyscypliny sportu lub ćwiczeń, które pozwolą nam zadbać o zdrowie, poprawić krążenie i samopoczucie oraz ewentualnie zrzucić kilka zbędnych kilogramów. Niezależnie od tego, jaki rodzaj ćwiczeń wybierzemy: bieganie, pływanie na basenie, jazda na rowerze, gra w piłkę, badminton, jazda na rolkach, aerobik na świeżym powietrzu, taniec, nordic walking czy długie spacerowanie – ważne, **by rekreacja służyła naszemu zdrowiu i sprawiała nam radość.** Ruch na świeżym powietrzu poprawi samopoczucie, dotleni organizm, przyspieszy metabolizm, zamieni tkankę tłuszczową w mięśniową, a także podniesie poziom serotoniny tzw. hormonu szczęścia.

Aktywność fizyczna, zbilansowana dieta i odpoczynek to prosta droga do długiego życia i dobrej kondycji. Mamy nadzieję, że motywacja do tego, by żyć zdrowo i aktywnie Was nie omija! Pamiętajcie, że **zdrowe odżywianie to nie restrykcyjne diety cud, to po prostu styl życia,** który wybieramy i trwa zawsze a nie do czasu uzyskania upragnionej wagi! **To życie zgodne ze sobą i własnymi wartościami.**

## Z CYKLU: „KRÓLEWSKIE KULINARIA”

## MAŁGORZATA KOBYLIŃSKA – MLEKO – PIĆ CZY NIE PIĆ? OTO JEST PYTANIE...



Czy mleko naprawdę jest zdrowe? Chwalone, ganione, znowu gloryfikowane... Coraz więcej badań neguje przestarzały pogląd, że mleko krowie jest najlepszym źródłem wapnia oraz wskazuje, że spożywanie produktów mlecznych powoduje więcej szkody niż pożytku. W ostatnich latach o walorach zdrowotnych mleka mówiło się dużo i bardzo różnie. Z jednej strony, gwiazdy sportu i ekrany przekonywały, że kto je wypije, „będzie wielki”. Z drugiej, pojawiały się opinie, w tym specjalistów, że ten napój jest mocno przereklamowany, a krytykowano go pod hasłem: „Pij mleko, będziesz kaleką”. Jak jest naprawdę?

Argumenty przeciwników picia mleka są chwytliwe: ludzie to nie krowy, w naturze tylko noworodki piją mleko, mleko z kartonu to już nie mleko, zaflegmia, zakwasza organizm... Na pierwszy rzut oka robią wrażenie. Ale z drugiej strony, trudno znaleźć naturalny napój, który byłby bogatszym źródłem niezbędnych do życia substancji odżywczych. Co więcej, mleko to jedna z trzech występujących w naturze cieczy, nadających się do gaszenia pragnienia.

Oto kilka faktów i mitów dotyczących tego kontrowersyjnego napoju:

#### 1. Małe dzieci nie mogą pić mleka od krowy = PRAWDA

Wszystkie ssaki, do momentu osiągnięcia stanu pozwalającego na odstawienie od piersi, piją mleko swoich matek. W przeciwieństwie jednak do innych ssaków, **ludzie piją mleko** przez całe życie, co więcej - piją mleko wytworzone przez samice innych gatunków. Należy przytoczyć oczywisty, ale często pomijany fakt – krowie mleko zawiera taką ilość wapnia, która umożliwi osiągnięcie dojrzałości fizycznej cielęcia w czasie krótszym niż rok. Dlatego mleko krowie zawiera cztery razy więcej wapnia niż mleko kobiece. Niemowlęta nie potrzebują aż tak dużych ilości wapnia, w konsekwencji wysoka zawartość tego mineralu w podawanym im mleku krowim powoduje odkładanie się nadmiaru wapnia w ich nerkach. Z tego powodu zaleca się, aby dzieci nie piły mleka „prosto od krowy” w pierwszym roku życia.

#### 2. Mleko w kartonie to nie mleko = NIEPRAWDA

Przemysłowe przetwarzanie mleka (pasteryzacja i UHT) powoduje utratę części składników (witamin i wapnia), ale ubytki te zazwyczaj nie przekraczają 20%. W zamian otrzymujesz mleko, które nie ma bakterii. Przy zwykłym gotowaniu np. warzyw tracisz nawet 30% witamin. Proces obróbki cieplnej niszczy znajdujące się w surowym mleku mikroorganizmy, co przedłuża jego przydatność do spożycia i sprawia, że mleko jest bezpieczniejsze. Zasadniczo nie ulega także zmianie wartość odżywcza mleka. W bardzo nieznaczny sposób wpływa na obniżenie zawartości witamin wrażliwych na wysokie temperatury. Są to głównie B12, B1 i kwas foliowy. Straty tych witamin zależą od temperatury ogrzewania: jest to 10% w przypadku pasteryzacji i 20% przy obróbce mleka w procesie UHT. Zmniejsza się również zawartość witaminy C i kwasu foliowego, którego w mleku krowim jest i tak bardzo mało: o 15% w mleku pasteryzowanym i 25% w mleku UHT. Bez zmian pozostaje ilość witaminy A, B2 i D. Nie zmienia się również wartość biologiczna białka i składników mineralnych tj.: fosfor, wapń, potas, magnez i cynk.

Mleko z folii, z butelki czy „prosto od krowy” należy przegotować, aby zniszczyć bakterie, które znajdują się w surowym mleku. Proces gotowania ma niewielki wpływ na wartości odżywcze mleka.

#### 3. Człowiek nie krowa, czterech żołądków nie ma, dlatego nie powinniśmy pić mleka = NIEPRAWDA

Oczywiście, czterech żołądków nie posiadamy i trudno temu zaprzeczyć, ale słynne cztery żołądki są potrzebne krowie nie do trawienia mleka, lecz trawy, a konkretnie - celulozy. Idąc tropem zaproponowanym przez przeciwników mleka, można by zaprotestować przeciwko jedzeniu np. marchewki. W końcu człowiek nie zając. Człowiek nie lis, nie powinien więc też jadać kurczaków etc. Czyżby więc jedynym „ludzkim” pokarmem był gotowany szpinak? O ile nam wiadomo, żadne szanujące się zwierzę tego nie rusza.

#### 4. Mleko krowie tłuste zawiera mniej wapnia od mleka chudego = PRAWDA

Różnice pomiędzy tymi gatunkami mleka zależą prawie wyłącznie od zawartości tłuszczu. Mleko odtłuszczone zawiera tyle samo białka, wapnia i witamin B co mleko pełne, natomiast różni się zmniejszoną kalorycznością oraz zawartością witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, tzn. A, D i E. Należy pamiętać, aby mleko chude wybierały przede wszystkim starsze osoby mające problemy z cholesterolem.

#### 5. Mleko krowie może wywoływać alergię = PRAWDA

Mleko rzeczywiście należy do grupy pokarmów najczęściej uczulających. Mleko krowie uważane jest za jeden z najsilniejszych alergenów. Alergia na mleko krowie nie jest zjawiskiem powszechnym. Częściej wśród Polaków alergię wywołują produkty tj.: białko jaja, wołowina, seler, ryby oraz orzechy, migdały, owoce cytrusowe, pomidory i czekolada.

W Polsce alergia na białko mleka krowiego występuje u 2,7% niemowląt karmionych sztucznie i u 1,8% karmionych naturalnie. Dziecięce alergie na mleko na ogół przemijają i nie ograniczają możliwości picia mleka w dorosłym życiu.

U osób dorosłych częściej mamy do czynienia z nietolerancją laktozy. Co to oznacza? Mniej więcej 10-20% dorosłych Polaków nie ma enzymu trawiącego cukier mleczny - laktozy. W rezultacie, laktoza dociera do jelita niestrawiona, powodując wydzielanie gazów, wzdęcia, ból brzucha i biegunkę. Jeżeli zauważysz u siebie takie objawy po spożyciu mleka, lepiej je po prostu odstaw lub wprowadź na ich miejsce napoje fermentowane, z których laktoza jest częściowo lub całkowicie odfermentowana - kefir, jogurt.

**PODWÓJNA KORONA DLA KRÓLÓWKI !!!**

Rok 2013/2014 zapisał się złotymi zgłoskami w historii szkolnego basketu. Po raz pierwszy w dziejach „Królówki” drużyny koszykówki dziewcząt i chłopców w jednym sezonie zdobyły złote medale w rozgrywkach Międzypowiatowej Licealiady organizowanej przez PSZS w Siedlcach.

**Dziewczęta w składzie:**

1. Karolina Gawdzik II D
2. Kamila Lech II A
3. Magdalena Łęczycka III D
4. Kinga Marczak I H
5. Karolina Soczewka I H
6. Zuzanna Niedziółka I C
7. Weronika Gawryluk I C
8. Ewelina Szymańska I E
9. Klaudia Troć I E
10. Wiktoria Richter I F



www.istockphoto.com

rozprawiły się 11 marca 2014 r. w półfinale z siedleckim „Prusem” 52:14, a w finale zwyciężyły liceum z Garwolina 32:28.

**Natomiast chłopcy w składzie:**

1. Łukasz Perciński II A
2. Adrian Błoński II A
3. Mateusz Majewski II A
4. Mateusz Borkowski II A
5. Michał Jastrzębski II B
6. Rafał Geresz II B
7. Marcin Orzełowski II B
8. Kamil Woźniak II B
9. Patryk Patoleta II G
10. Piotr Sarnowski II E
11. Maciej Przybysz I A
12. Jakub Czerski I H
13. Łukasz Grochowski III G
14. Dawid Antoniak III B



things-images.com

w drodze do finału pokonali w Mińsku Mazowieckim tamtejszy „Chemik” 60:52, by następnie w finale 24 marca 2014 r. rozprawić się dość łatwo z odwiecznym, od dawna niepokonanym rywalem - „Elektrykiem” 73:47.

Nasze koszykarki zdobyły złoto po raz drugi z rzędu (w ubiegłym roku pokonały w finale dziewczęta z „Elektryka”), natomiast koszykarze wywalczyli to najcenniejsze trofeum po raz pierwszy od kilkunastu lat. Zawodnikom i zawodniczkom należą się wielkie słowa uznania i podziękowania za cały rok ciężkiej i owocnej pracy. Sukcesy te szczególnie cieszą trenera i opiekuna obu drużyn p. Artura Prekurata, który na zwycięstwo chłopców oraz na podwójną koszykarską koronę czekał ...17 lat!