

SLO - gan

Nr. 40

Wydanie wiosenne



W tym numerze:

- I Dzień wiosny
- Dzień Kobiet i Mężczyzn
- Sport
- Nowe trendy na wiosnę

- 1. Ciekawostki sportowe**
- 2. Dzień kobiet**
- 3. Dzień mężczyzn**
- 4. Pierwszy dzień wiosny**
- 5. Moda na wiosnę**



Redakcja:

D. Bartkowski, M. Żebrowska, A. Stolarczyk

Osoby piszące artykuły:

R. Murzyn, P. Kosińska, M. Kruczyk,
J. Niedźwiecka, M. Zera

Sport

Monika Hojnisz (UKS Lider Katowice) zdobyła w poniedziałek 25 lutego złoty medal biathlonowych mistrzostw Europy U-26 w biegu na dochodzenie na 10 km. W bułgarskiej miejscowości Bańsko wyprzedziła Niemki Franziskę Preuss i Karolin Horchler. Hojnisz ruszyła na trasę trzecia, z niewielką stratą do Rosjanki Iriny Starych oraz Ukrainki Julii Dżyny, ale już po pierwszym bezbłędnym strzelaniu objęła prowadzenie. Na strzelnicy nie pomyliła się w żadnej z 20 prób co dało jej dużą przewagę nad rywalkami. Ostatecznie Polka wygrała z przewagą blisko 2 minut. Druga na mecie Preuss straciła do niej 1.43,2, a trzecia Horchler - 2.21,3. To trzeci medal Polki w tej imprezie. Wcześniej zajęła trzecie miejsca w biegu na 15 km i sprincie na 7,5 km. Wyniki biegu na dochodzenie na 10 km:

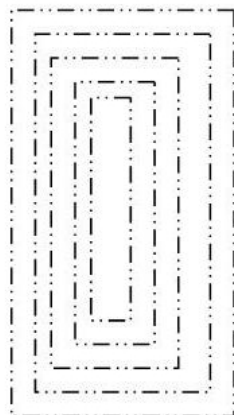
1. Monika Hojnisz (Polska) 29.06,3 (0 rund karnych)
2. Franziska Preuss (Niemcy) strata 1.43,2 (2)
3. Karolin Horchler (Niemcy) 2.21,3 (0)

Justyna Kowalczyk już w środowym sprincie w Drammen może cieszyć się ze zdobycia Kryształowej Kuli. Do tej pory ta sztuka udała się Polce trzykrotnie. Naj

-więcej razy bo aż pięciokrotnie po Puchar Świata sięgała Rosjanka Jelena Wialbe, czterokrotnie tej sztuki dokonała Norweżka Bente Skari.

Czołówka klasyfikacji generalnej Pucharu Świata:

1. Justyna Kowalczyk (Polska) 1678
2. Therese Johaug (Norwegia) 1097
3. Kikkan Randall (USA) 1009
4. Kristin Stoermer Steira (Norwegia) 929
5. Anne Kyllönen (Finlandia) 820
6. Marit Bjoergen (Norwegia) 802
7. Heidi Weng (Norwegia) 753
8. Krista Lahteenmaeki (Finlandia) 613
9. Astrid Jacobsen (Norwegia) 588
10. Charlotte Kalla (Szwecja) 549



Dzień Kobiet !

Jest w kalendarzu data , która sprawia, że każda kobieta bez względu na wiek czuje się wyjątkowo - to 8 marca. W tym dniu, panie mogą świętować do woli oraz spędzać czas na szaleństwach, których często muszą sobie odmawiać. Dawniej Dzień Kobiet obchodzono bardzo hucznie, kobiety zostawały obdarowywane nie tylko kwiatami, lecz różnymi gadżetami, np. pończochami. Z łezką w oku ten dzień wspominają nasze babcie, gdyż obchody tego święta i prawa jakie nabywały zmieniały całkowicie ich możliwości zawodowe. Dziś ten wyjątkowy dzień wygląda tak, że panowie obsypują pa-

-kowsy. Dzień wygląda tak, że panowie obsypują panie kwiatami lub słodkościami oraz składają Życzenia. Mało kto pamięta, że międzynarodowy Dzień Kobiet obchodzony jest od 1909 roku jako wyraz szacunku dla ofiar walki o równouprawnienie kobiet.

Zapoczątkowany został w Europie i Ameryce Północnej.

Współcześnie zwykle się uważać, że jest to „komunistyczne„ święto i wiele szczególnie feministek podchodzi do niego z dużą dozą sceptycyzmu. My uważamy jednak, że jest to niezwykle miły dzień, który na stałe wpisał się w tradycję. A tradycje należy kultywować.

W dniu tego święta życzymy wszystkim Paniom by były traktowane przez panów, jakby Dzień Kobiet był codziennie.

P. Kosińska



Dzień mężczyzn !

– Tradycja obchodzenia tego święta na świecie została zapoczątkowana 19 listopada 1999 roku w Trynidadzie i Tobago. Data 10 marca nie jest przypadkowa. W tym dniu w polskim Kościele katolickim obchodzone jest wspomnienie 40 Świętych Męczenników z Sebasty (oficjalnie do 1969). Prawdopodobnie lokalnie Dzień ten świętowany był już przed 2000 rokiem w miejsce zniesionego wspomnienia męczenników.

M. Kruczyk

*Dla Najwspanialszych mężczyzn najlepsze życzenia,
niech Świat na lepsze dla was się zmienia,
beztroskich chwil, udanych momentów,
tylko udanych eksperymentów,
słoneczka latem, mnóstwa śniegu zimą,
niech wszystkie chwile radości płyną,
miłości dozgonnej i bardzo szczerej,
niech otaczają was przyjaciele,
niech życie płynie wam w rytmie radości,
a uśmiech na waszych twarzach zawsze gości.*



„ Monotonia cichego życia pobudza umysł do twórczości „
- Albert Einstein

IDZIE WIOSNA ...

Jak rozruszać organizm po zimie? Od czego zacząć wiosenne zmiany? Wiosna to czas, kiedy natura budzi się do życia, moment przejścia z uśpienia do działania. To czas zmian! Tylko od czego zacząć..? Podpowiadamy, jak wrócić do formy po wyczerpującej zimie.

WZMOCNIENIE OD ZEWNĄTRZ

Zima nie jest okresem sprzyjającym urodzie. Dodatkowe kilogramy (tzw. zimowe zapasy), poszarzała cera, suche, łamliwe włosy to pozimowa norma. Dlatego kiedy słońko

Zaczyna przygrzewać, wszystko wokół zielenieje. Obudź się i Ty! Zaczynaj od „leczenia” skutków zimy. Najlepszym lekarstwem jest ruch na świeżym powietrzu! Rolki, rower, spacer, biegi a wokół zieleni, świeże, rześkie wiosenne po-

-wietrze. Na początek ostrzeżenie - aby nie szokować rozleniwionego . Musimy dotlenić nasz organizm, rozruszać zastygnięte mięśnie. Ozłocić skórę odrobiną słońca. Oprócz estetycznych korzyści ruch na powietrzu da również pozytywne skutki psychiczne. Endorfiny i skutecznie przeogrodzą tę zimową ospałość, znużenie, apatię!

UWAGA NA NOWALIJKI!

Oprócz ruchu i świeżego powietrza ważna jest także nasza dieta. Wiosna to czas, kiedy w ogródkach, na targach i w sklepach zaczynają się pojawiać nowalijki, czyli młode, pierw -

-sze, wiosenne warzywa. Dołącz je do swojej diety, ale uważaj gdzie je kupujesz. Aby nowalijki jak najszybciej wyrosły, często są obficie nawożone i przyskane. Najlepsze będą więc z domowe -

-go ogródka albo doniczki, pełne witamin.



Wiosenne wietrzenie szaf

Na wiosnę warto także przewietrzyć swoje szafy. Pozbądź się ciuchów, których już nigdy nie założysz. Dzięki temu zyskasz miejsce na nowe ubrania. Marzec to dobry czas na zakupy. W tym roku postaw na żywe, intensywne kolory i kwiatowe wzory, czyli kwintesencję wiosny.

Nowy wygląd

Świetnym dopełnieniem twojego wiosennego wizerunku będzie nowa fryzura. Jeśli jednak nie chcesz zmian na swojej głowie, koniecznie podetnij końcówki i odśwież kolor. Twoim włosom dobrze zrobi także intensywna kuracja odżywcza, która poprawi ich wygląd po zimie.

J. Niedźwiecka

KĄCIK DLA PAŃ

Wiosno! Przybywaj!

MODA, MODA, MODA !

Torebki, buty, T-shirty to coś czego pragnie chyba każda kobieta, ale nie tylko! Nowe wzory, kolory i kroje na WIOSNĘ/LATO 2013 to bomba kaloryczna dla naszych oczu i dla naszego portfela. Oczekujemy od projektantów nowości, czasem awangardy i pomysłów zestawień



Przywitaj wiosnę mocnym uderzeniem koloru ! - nagłaśniają portale



-chów, w których będziemy czuć się komfortowo a przede wszystkim tego, aby były w przystępnych dla nas cenach.

PASTELE !!

WIOSNA 2013 na pewno nas zaskoczy takimi pomysłami. Projektanci kreślą szkice, a krawcowe szują. Praca wre, bu nowe kolekcje zaskakiwały, napajały oczy pastelowymi kolorami, bo one w tym sezonie (jak i w poprzednim) będą górowały.

ĆWIEKI SA WCIĄŻ HOT !!

Pisze polki.pl/moda/

Rockowe napy i metalowe ćwieki to najmodniejszy detal przy dżinsowych kurtkach, skórzanych torbach a nawet butach i rękawiczkach ! Kiedy to uderzyło w nas, większość je pochała. Sezon na ćwieki zawitał JESIENIĄ 2012 i nadal utrzymuje się jako pionier mody. Wiosnę 2013 także przywita z wielkim wejściem.

M. Zera