



Numer 1/2017 (8)

# QJONEK

Luty / marzec 2017 r.



Rys. Wiktoria Maciejewska

## **W tym numerze między innymi:**

- ❖ Zdrowe, wiosenne odżywianie
  - ❖ Koncerty
  - ❖ Wycieczki
  - ❖ „Zielona Szkoła”
  - ❖ Co dać ukochanej kobiecie - sonda
  - ❖ Międzynarodowy Dzień Teatru
  - ❖ Pierwszy Dzień Wiosny
  - ❖ Wiosenne różności
- 
-

## KILKA SŁÓW OD REDAKCJI

Drodzy Czytelnicy!



Kolejna zima za nami! Wiosna rozprzestrzenia się w tempie błyskawicy, pozostaje nam tylko patrzeć, jak przebiśniewi ścigają się z krokusami i żonkilami w wyścigu, w którym zwycięzca otrzyma miano pierwszego wiosennego kwiatu.

Także w naszej redakcji robi się zielono. Zastanawiamy się, co robić w wolnym czasie, jakie ćwiczenia wykonywać, aby przywitać kwiecień w dobrej kondycji fizycznej. Autorki zdjęć wybierają się na długie spacer, podczas których niestrudzenie rozglądają się wokół siebie, aby znaleźć idealny symbol wiosny.

Dzięki staraniom naszych redaktorów poznacie wiosenne sposoby „na zdrowie”, będziecie mogli przeczytać najlepsze, wyróżnione opisy teatru w przyszłości, przypomnicie sobie marcowe święta i to, jak obchodzimy je w Zespole Szkół Społecznych w Grzybowie.

W naszej gazecie został umieszczony też artykuł, dzięki któremu dowiecie się, co ciekawego robili uczniowie klasy piątej i szóstoklasiści z naszej szkoły podstawowej podczas pobytu w ramach „Zielonej Szkoły” w Dźwirzynie.

Redaktor naczelna: Faustyna Śluga



## Odżywiamy się zdrowo!

W czwartek 2 marca 2017 r. w naszej szkole odbyło się spotkanie z dietetykiem na temat zdrowego stylu życia.

Warsztaty skierowano do uczniów i nauczycieli ze szkoły podstawowej. Podczas wystąpienia uczestnicy dowiedzieli się, co jest najlepsze dla prawidłowego

rozwoju, a czego powinni unikać. Kształtowanie nawyków żywieniowych rozpoczyna się już we wczesnym dzieciństwie, dlatego od młodych lat świadomość zdrowego stylu życia powinna być priorytetem. Uczestnicy spotkania dowiedzieli się również, w jaki sposób komponować odpowiednie posiłki, poznali piramidę zdrowego odżywiania a także uświadomili sobie, jaki tryb życia jest najkorzystniejszy dla ich zdrowia.

Jakub Majchrzycki

## Z życia szkoły - Koncerty

26 stycznia br. odbył się Koncert Noworoczny dla uczniów klas I-III szkoły podstawowej, natomiast 17 lutego – dla klas IV-VI oraz gimnazjum. Podczas gali laureaci Szkolnego Przeglądu Twórczej Aktywności Dzieci zaprezentowali swoje talenty w wielu kategoriach, takich jak: taniec, śpiew, muzyka instrumentalna, muzyka wokalna, recytacja, kabaret, twórczość literacka, plastyczna oraz fotograficzna.

Ich pasja i zaangażowanie spotkały się z entuzjastyczną reakcją publiczności. Oklaskom nie było końca!

Uczestnicy otrzymali dyplomy oraz nagrody. W „Qjonku” prezentujemy zdjęcia z tych wydarzeń oraz listę osób nagrodzonych i wyróżnionych.



### LISTA OSÓB NAGRODZONYCH W SZKOLNYM PRZEGLĄDZIE TWÓRCZEJ AKTYWNOŚCI

#### KLASY I-III SZKOŁY PODSTAWOWEJ

<b>KATEGORIA: ŚPIEW</b>			
I miejsce – Gracjan KAŻMIERCZAK		II miejsce – Oliwia WĘGLEWSKA	
<b>KATEGORIA: GRA NA INSTRUMENCIE</b>			
I miejsce – Stanisław TOPOLSKI			
<b>KATEGORIA: PRACA LITERACKA</b>			
I miejsce – Zofia KOWALCZYK			
<b>KATEGORIA: MAŁE FORMY TEATRALNE - RECYTACJA</b>			
I miejsce – Helena ŚLUGAJ i Gabriela RADZIŃSKA	II miejsce – Amelia KRÓLAK i Amelia PARUS	III miejsce – Dawid ZALEWSKI i Bartosz GŁOWSKI	wyróżnienie – Kacper CHOJNACKI
<b>KATEGORIA: PRACA PLASTYCZNA</b>			
I miejsce – Zofia KOWALCZYK i Laura LEPKA	II miejsce – Klaudia ŚPIEWAK i Zuzanna STRAWCZYŃSKA	III miejsce – Julia RATAJCZYK i Dawid ZALEWSKI	
<b>KATEGORIA: WYSTĘPY ZESPOŁOWE</b>			
I miejsce – klasa IIb i III		II miejsce – klasa Ia	

---



---

**KLASY IV-VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

<b>KATEGORIA: ŚPIEW</b>		
I miejsce – Wojtek ZARĘBSKI	II miejsce – Aleksandra KRYSZAK	III miejsce – Patryk WINTER
<b>KATEGORIA: GRA NA INSTRUMENCIE</b>		
I miejsce – Weronika WASZAK		II miejsce – Antek TOPOLSKI
<b>KATEGORIA: PRACA LITERACKA</b>		
I miejsce – Weronika WASZAK		wyróżnienie – Piotr RADZIEWICZ
<b>KATEGORIA: MAŁE FORMY TEATRALNE - RECYTACJA</b>		
I miejsce – Joanna NOWACZYK	II miejsce – Kornelia KAŹMIERCZAK	III miejsce – Adam KUPCZAK i Wiktoria MACIEJEWSKA
<b>KATEGORIA: MAŁE FORMY TEATRALNE – SCENKA TEATRALNA</b>		
I miejsce – Fabian Kaźmierczak i Hubert Kaźmierczak		
<b>KATEGORIA: TANIEC</b>		
I miejsce – Kornelia KAŹMIERCZAK i Nikola OSTWALD	II miejsce – Nikola OSTWALD	III miejsce – Damian BYKOWSKI
<b>KATEGORIA: PRACA PLASTYCZNA</b>		
I miejsce – Damian BYKOWSKI		II miejsce – Aleksandra KRYSZAK
<b>KATEGORIA: FOTOGRAFIA</b>		
I miejsce – Damian BYKOWSKI		wyróżnienie – Jakub MAJCHRZYCKI
<b>KATEGORIA: INNE</b>		
I miejsce – Kornelia KAŹMIERCZAK i Fabian KAŹMIERCZAK (pokaz karate)		II miejsce – Jakub STRANKOWSKI (etui - szycie)

**KLASY I-III GIMNAZJUM**

<b>KATEGORIA: ŚPIEW</b>			
wyróżnienie – Karina CIEŻKA			
<b>KATEGORIA: PRACA LITERACKA</b>			
wyróżnienie – Izabela STANISŁAWSKA			
<b>KATEGORIA: MAŁE FORMY TEATRALNE - RECYTACJA</b>			
I miejsce – Izabela Kaczor			
<b>KATEGORIA: PRACA PLASTYCZNA</b>			
I miejsce – Karina CIEŻKA	II miejsce – Wiktoria OSTWALD	III miejsce – Roksana KACZOR i Izabela KACZOR	
<b>KATEGORIA: TANIEC</b>			
I miejsce – Wiktoria OSTWALD			
<b>KATEGORIA: FOTOGRAFIA</b>			
I miejsce – Wiktoria OSTWALD	II miejsce – Faustyna ŚLUGAJ	III miejsce – Izabela KACZOR	wyróżnienie – Weronika KACZOR Roksana KACZOR

Joanna Izydorek

## Z życia szkoły – Nasza sonda

Tym razem, z okazji marcowego święta, zapytaliśmy naszych mężczyzn o to, co podarowaliby ważnej dla nich kobiecie.

**Ważnej dla mnie kobiecie  
dałbym buziaka.**

Stanisław Topolski, klasa IIa

**Ja podarowałbym  
pierścionek i róże.**  
Gracjan Olejniczak, klasa IIIa

**Uważam, że najlepszym  
prezenterem jest  
bombonierka.**

Fabian Kaźmierczak, klasa V

**W moim przypadku na pewno  
byłby to bukiet róż.**

Patryk Winter, klasa IVa

**Wszystko, co sobie wymarzy, ale nie  
pytałbym, tylko obserwował, czego  
może chcieć. A jako symbol miłości –  
oczywiście róże!**

Krzysztof Przywarty, nauczyciel historii

Sondę przeprowadził: Antoni Topolski  
Rys. Oliwia Maciejewska

---

---

## Z życia szkoły – Wycieczka do Kłodawy

9 marca klasy gimnazjalne pojechały na wycieczkę do kopalni soli w Kłodawie.

Gdy dotarliśmy na miejsce, przywitał nas miły pan przewodnik. Zanim wyruszyliśmy w „podróż do wnętrza Ziemi”, wysłuchaliśmy prelekcji na temat historii powstania kłodawskich złóż oraz zastosowania soli. Następnie podzieleni na dwie grupy, w kaskach ochronnych na głowach, udaliśmy się do windy. Na twarzach niektórych z nas było widać oznaki przerażenia, ale udało się je pokonać i po stu sekundach, w komplecie znaleźliśmy się sześćset metrów pod ziemią. Było to niezapomniane wrażenie. Następnie, wyrobiskami korytarzowymi przeszliśmy do podziemnej kaplicy Św. Kingi, opiekunki górników solnych oraz obejrzelśmy wyeksploatowane komory. Mieliśmy też możliwość poznania maszyn używanych w podziemnym górnictwie solnym, a także wielu innych rzeczy związanych z solą. Widzieliśmy też ubrania, zarówno te, w których pracowało się pod ziemią, jak i galowe, używane na wyjątkowe okazje.

Duże wrażenie wywarła na nas sala koncertowa. Dowiedzieliśmy się, że w 2007 roku grała tu Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Kaliskiej, pobijając rekord Guinnessa w kategorii „Koncert na największej głębokości”.

Pobyt w podziemiach kopalni zakończyliśmy zbieraniem bryłek soli i pożegnaniem z posągiem ducha kopalni. Finalnym punktem pobytu w tym malowniczym miejscu był zakup pamiątek w sklepiku firmowym.

Nie był to jednak koniec naszej wycieczki. W drodze powrotnej pojechaliśmy do Konina na basen, aby po wrażeniach podziemnych zakosztować również podwodnych. Ci, którzy mieli ochotę – kąpali się, pozostali poszli do kawiarni na słodkie co nieco.

Karina Ciężka i Zuzanna Staniszevska



Zdjęcia: Wiktoria Ostwald

## Z życia szkoły – Spektakl w WOK-u

Widowisko teatralne pt.: „Tajemniczy ogród” mieliśmy okazję zobaczyć 20 lutego we Wrzesińskim Ośrodku Kultury.

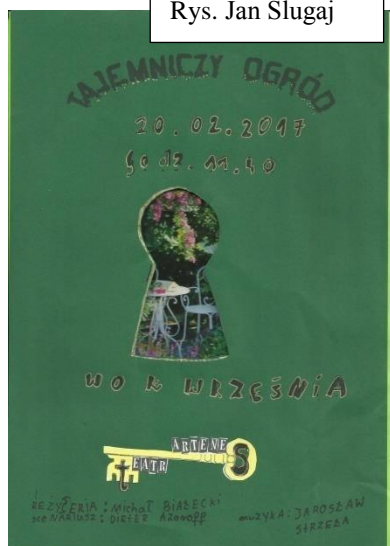
Przedstawia ono historię Mary Lenox, dziesięcioletniej dziewczynki mieszkającej w Indiach, która jest samolubna i z nikim się nie przyjaźni. W kraju rozprzestrzenia się ciężka choroba, cholera, na którą umierają jej rodzice, a ona musi wyjechać do wuja, który mieszka w Anglii. Tam poznaje przyjaciół i odkrywa tajemnice niezwykłego ogrodu.

Zmiana trybu życia korzystnie wpływa na samopoczucie dziewczynki oraz otwiera ją na świat. Nam historia ta przypomina, jak ważna w życiu jest przyjaźń.

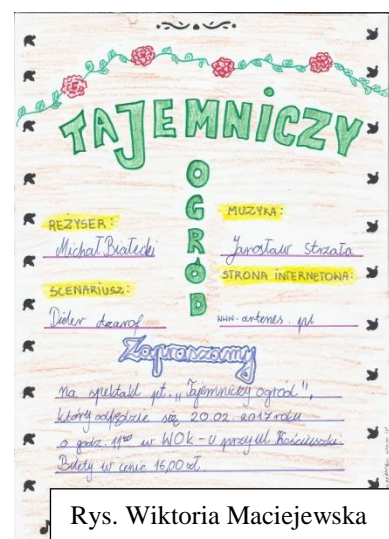
Jakub Majchrzycki



Rys. Weronika Waszak



Rys. Jan Śluga



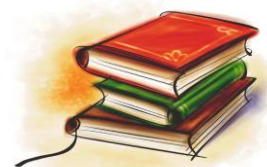
Rys. Wiktoria Maciejewska

### OGŁOSZENIE!

Nasza szkoła ogłasza zbiórkę książek do biblioteki szkolnej.

Oto pozycje książkowe, które chętnie „przygarniemy”:

- ☞ bajki, baśnie, opowiadania i powieści dla dzieci;
- ☞ opowiadania i powieści dla młodzieży (do lat 15);
- ☞ lektury szkolne;
- ☞ słowniki;
- ☞ literatura popularnonaukowa dla dzieci i młodzieży.



Książki należy przynosić do biblioteki szkolnej (która znajduje się obok pokoju nauczycielskiego) w czasie, kiedy jest ona czynna.

**Prosimy, aby przynoszone pozycje były w dobrym stanie oraz prezentowały estetyczny wygląd i aby były wydane nie wcześniej niż w roku 2005!**

Szczegółowych informacji udziela opiekun biblioteki szkolnej - pani Joanna Izydorek.

---

---

## Relacja z obchodów Dnia Teatru i Pierwszego Dnia Wiosny

21 marca 2017 uczniowie Zespołu Szkół Społecznych w Grzybowie wraz z gronem pedagogicznym zebrali się na sali gimnastycznej w Kleparzu. Najpierw nastąpiła część artystyczna, podczas której kolejne klasy prezentowały krótkie skecze lub piosenki, związane tematycznie z wiosną. Widownia miała okazję doświadczyć różnych oznak wiosny, na przykład: poznać reakcje ludzi różnych narodowości na skrajne temperatury wiosennych przymrozków, spotkać Alicję z Krainy Wagarów oraz posłuchać rapu w wykonaniu klasy piątej szkoły podstawowej.

Po występach nadszedł czas na wręczenie nagród w rozmaitych konkursach. Pierwsze miejsca za najpiękniejszą Marzannę otrzymały klasy Ia i IV szkoły podstawowej, a także III gimnazjum. Za swoją pracę literacką główną nagrodę otrzymała Izabela Kaczor, a wyróżnienia zdobyły Paulina Ratajczyk oraz Oliwia Andrzejczak. Najlepszy afisz teatralny stworzyła Weronika Waszak, natomiast inne nagrodzone prace w tej kategorii należały do Jana Śługaja oraz Wiktorii Maciejewskiej. W konkursie recytatorskim w różnych grupach wiekowych zwyciężyli: Izabela Kaczor, Hubert Kaźmierczak. W kategorii klas I - III szkoły podstawowej przyznano aż pięć równorzędnych pierwszych miejsc, które zajęli: Oliwia Węglewska, Daria Konieczna, Piotr Staniszewski, Gabriela Radzińska i Gabriela Sikora).

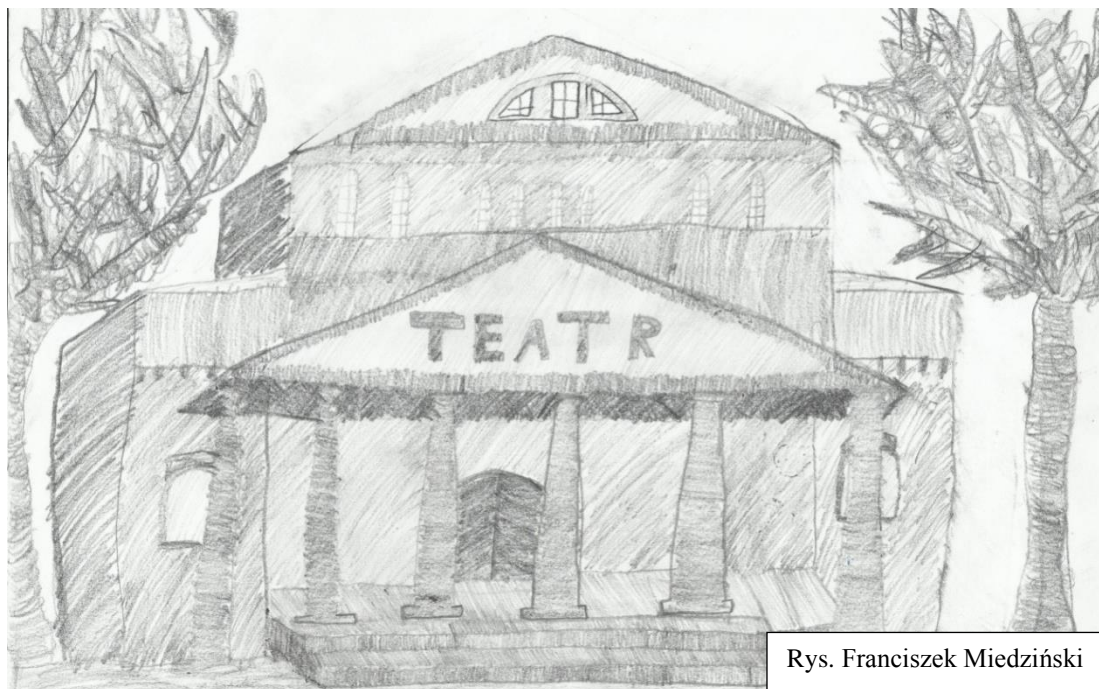
Po rozdaniu nagród wszyscy zebrani utworzyli kolorową kolumnę, która przeszła na grzybowski gród. Powitaliśmy wiosnę przedstawieniem klasy II b. Tam czekały na nas również inne atrakcje związane ze świętem wiosny. Wszyscy wykonywaliśmy różne zadania przygotowane przez pracowników grodu. Należały do nich: quest „Szukamy wiosny”, zabawa „Moje znaki wiosny”, konkurs na najładniejszą Marzannę zabawa „Mali artyści witają wiosnę”.

Jedliśmy też tradycyjną grochówkę. Pogoda nam sprzyjała, a Pierwszy Dzień Wiosny uznajemy za udany!

Faustyna Śługaj, Izabela Kaczor, Paulina Ratajczyk, Oliwia Andrzejczak.







Rys. Franciszek Miedziński

## **Teatr za 20 lat**

### **Opis miejsca**

Unikalny, nowoczesny, a przede wszystkim zaskakujący! Taki moim zdaniem będzie teatr za dwadzieścia lat. Z upływem czasu coraz mniej osób wybiera teatr jako miejsce, gdzie można spędzić wolne chwile. W przyszłości będzie zupełnie inaczej. Każdy zechce przyjść do tego wyjątkowego miejsca.

Krzesła zamienią się w ekskluzywne fotele, wyposażone w różnorakie funkcje, mające za zadanie w pełni nas zrelaksować. Jedną z nich będzie możliwość przybliżenia sceny, którą widzimy. Ułatwią nam to okulary zwane „zoomokсами”. Będą one również przystosowane do ciemności. Umożliwią widzenie, gdy aktorzy będą występowali w neonowych kostiumach. Sala, w której będzie wystawiana sztuka, zostanie udekorowana adekwatnie do niej.

Dzięki niesamowitemu nastrojowi i nasze samopoczucie zdecydowanie się poprawi. Będzie to dużym ułatwieniem dla aktorów, którzy także poczują się lepiej w takiej atmosferze. Pojawi się wiele efektów specjalnych, na które zapewne czeka każdy z nas.

W łatwy sposób da się też zmienić kształt sceny. Będzie ona mobilna, wykonana ze szkła i oczaruje każdego widza! W sześciennych klockach umieszczone zostaną różnego rodzaju lampki, diody. Podczas sztuk będą one wykorzystywane na różne sposoby, a rozproszone tak światło zachwyci niejedną osobę.

Dzięki temu wszyscy bywalcy teatru będą przeżywać niesamowite chwile.

Izabela Kaczor

---

---

## „Zielona Szkoła”

W niedzielę 12 marca razem z koleżankami i kolegami z klasy piątej oraz szóstych, a także paniami: Małgorzatą Wołoszyn, Marią Józwiak oraz Anną Frątczak, pojechaliśmy na kilka dni do Dźwirzyna. Nasza wyprawa odbywała się w ramach „Zielonej Szkoły”. W związku z tym podczas pobytu nad morzem uczestniczyliśmy w wielu zajęciach edukacyjnych związanych tematycznie z naszą wyprawą.

Turystyczny program naszego pobytu był bardzo bogaty. Dwukrotnie pojechaliśmy do Kołobrzegu, gdzie zwiedziliśmy muzeum 6D „Nasza perła”. Płynęliśmy też statkiem „Monika III”. Ponieważ dopisywała nam pogoda, z pokładu mogliśmy podziwiać piękne widoki. Dzięki tej wizycie dowiedzieliśmy się wiele o życiu rybaków. W Kołobrzegu zwiedziliśmy też kościół farny w stylu gotyckim - bazylikę konkatedralną Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny z XIV wieku, a także Muzeum Oręża Polskiego. Tutaj dowiedzieliśmy się sporo o historii polskiego wojska. Podczas pobytu nad morzem byliśmy też w Trzęsaczu, w którym zwiedziliśmy Multimedialne Muzeum na Klifie.

Oczywiście, nie mogło zabraknąć spacerów nadmorskich i gimnastyki na świeżym powietrzu, a także kina, kręgli i innych atrakcji. Wyprawa była bardzo udana, szkoda tylko, że trwała tak krótko.

Zofia Miczuga



## Marzanna – symbol zimy i śmierci

Marzanna to nazwa kukły przedstawiająca boginię, którą palono lub topiono w czasie Jarego Święta, aby przywołać wiosnę i zapewnić urodzaj w nadchodzącym roku.

Kukłę wykonywano ze słomy, owijano białym płótnem, zdobiono kolorowymi wstążkami i koralami. Tradycja nakazywała, aby dziecięcy orszak z Marzanną i zielonymi gałązkami w dłoniach obszedł wszystkie domy we wsi. Po drodze podtapiano Marzannę w każdej wodzie, jaka się nadarzyła - strumykach, przydomowych beczkach, korytkach. Wieczorem kukłą zajmowała się młodzież.



W świetle zapalonych gałązek jałowca wyprowadzano Marzannę ze wsi, podpalano i wrzucano do wody. Z topieniem Marzanny związane były różne przesady, np. nie wolno było dotknąć pływającej w wodzie kukły, bo groziło to uschnięciem ręki, obejrzenie się za siebie podczas drogi pokonywanej z kukłą mogło spowodować chorobę, a potknięcie i upadek – śmierć w ciągu najbliższego roku.

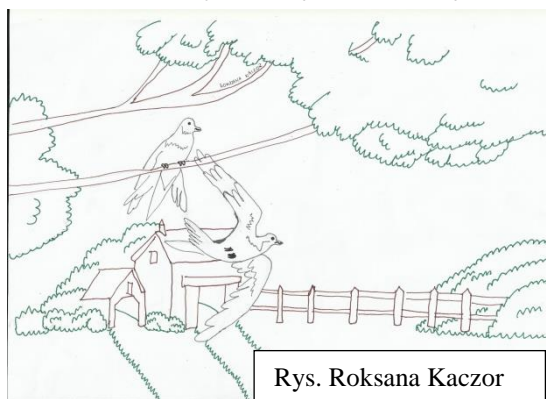
Chociaż kościół walczył z pogańskimi zwyczajami, to jednak topienie Marzanny nadal jest popularne szczególnie wśród dzieci i młodzieży.

Karina Ciężka

## Wiosenne porządki

Wiosna to czas, kiedy robimy porządki w domach, ale czasami nie wiemy jak się za to zabrać. Zatem, jak to zrobić?

Po pierwsze, potrzebujemy dużo uśmiechu, z nim zrobimy wszystko, co zamierzamy. Oczywiście wycieranie kurzy zajmuje miejsce pierwsze. Następnie



Rys. Rokszana Kaczor

wietrzmy pomieszczenia, aby wokół znalazło się świeże, wiosenne powietrze. Zimowe ubrania chowamy głęboko, w bezpieczne miejsce – przydadzą się w następnym roku. Do wazonów wkładamy wiosenne, piękne kwiaty, które dodadzą uroku pomieszczeniom. No i... cieszymy się wiosną!

Joanna Nowaczyk

## Wiosenne kwiaty

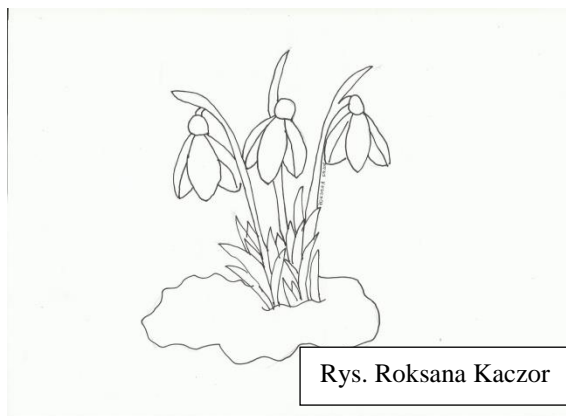
Wiosną spotykamy wiele kwiatów lecz te, które widzimy najczęściej to: przebiśnieg, krokus, żonkil, konwalia, tulipan.

Teraz kilka słów o jednym z nich.

Przebiśnieg jest w naturze znany z lasów południowej i środkowej Europy, jednak szeroko rozpowszechniony jest też poza tamtym terenem. Występuje tam jako roślina ozdobna. To gatunek popularny w uprawie i rozpoznawalny jako symbol przedwiośnia. Kwiat ten osiąga wysokość od 15 do 30 cm.

Cebulka jest kulista lub podłużna o obwodzie do 4-6 cm, pokryta suchą, brązową łuską. Łodyga ma natomiast kształt owalny, w dolnej części ograniczona jest kilkoma krawędziami. W czasie kwitnienia roślina jest wyprostowana, osiąga do 11 cm długości, podczas owocowania natomiast wydłuża się i pokłada. Liście wyrastają zwykle w ilości dwóch, rzadko trzech lub czterech. Są krótsze od łodygi. Kwiat jest pojedynczy, pachnący, zwisający na szypułce, o dł. ok. 3 cm. Pięknie wygląda w naszych wazonach i ogrodach.

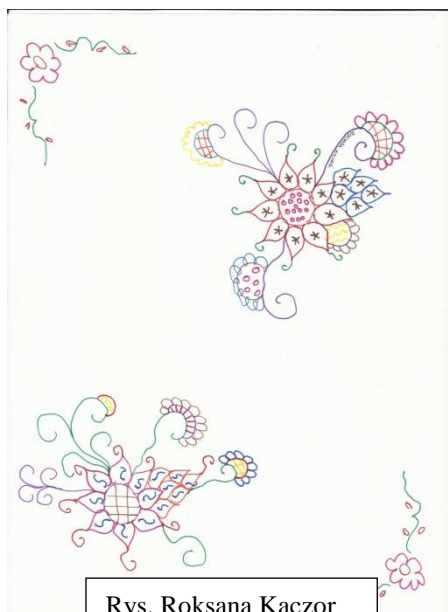
Zofia Miczuga



Rys. Roksana Kaczor

## Sposób na dobry nastrój na wiosnę

Polecam dwa sprawdzone sposoby na wiosenne zmęczenie.



Rys. Roksana Kaczor

Pierwszy z nich to dobry film. Polecam „Jak ukraść Księżyc”. To komedia, w której przestępca, Gru, planuje ukraść Księżyc, a pomagają mu w tym Minionki. Gru adoptuje trzy małe dziewczynki, by pomogły mu w realizacji niecnego planu. Te sprzedają Vectorowi, rywalowi Gru, ciasteczka, w których ukryte są roboty. Następnie jadą do wesołego miasteczka, gdzie Gru zdaje sobie sprawę, że polubił dziewczynki.

Inny sposób to dobra muzyka, np. utwór Vivaldiego „Wiosna”. W koncercie skrzypcowym możemy usłyszeć radosne odgłosy budzącej się do życia przyrody – śpiew ptaków, szmer wody, szum wiatru, a także odgłosy burzy czy bzyczenie pszczoł.

Jest to jeden z najbardziej znanych utworów muzyki poważnej. Antoni Topolski

## Zdrowe wiosenne odżywianie

Wiosna to pora zmian nie tylko zewnętrznych, ale też wewnętrznych. Jedną z wiosennych zmian dotyczących każdego z nas jest sposób odżywiania.

Ludzie zaczynają jeść świeże warzywa i owoce. Kuchnia staje się świadkiem eksperymentów kulinarnych.

Nie zapominajmy jednak o dobru naszego organizmu. Potrzebuje on wielu witamin, substancji odżywczych i innych elementów, które powinny znaleźć się w naszej codziennej diecie. Zimą nasze zapotrzebowanie na witaminę C maleje, ale wiosną wzrasta. Wprowadźmy do diety ten składnik, aby nasze samopoczucie i zdrowie zmieniło się na lepsze.

Pamiętajmy jednak, że każdy organizm ma inne potrzeby. Powinniśmy wziąć to pod uwagę zmieniając naszą dietę na bardziej kolorową i zdrowszą!

Wiktoria Ostwald

---

### Jak zadbać o formę na wiosnę?

Każdy z nas chciałby latem wyglądać jak grecki bóg lub bogini. Aby ułatwić Wam osiągnięcie tego celu proponuję łatwe ćwiczenia, które można wykonać w domu.

Aby nie nabawić się kontuzji, na początek najlepiej rozgrzać oraz trochę rozciągnąć mięśnie naszego ciała.

Następnie należy powoli zwiększać intensywność ćwiczeń obejmujących trenowanie danych części ciała. Pamiętajcie! Nie nadwyrężajcie zbyt mocno swoich mięśni. Co kilka dni zwiększajcie poziom trudności całego treningu.

Po wykonanych ćwiczeniach pamiętajcie o wykonaniu ćwiczeń rozciągających, aby nie mieć tzw. zakwasów.

Wasz trening nie musi trwać wiele godzin. Na początek wystarczy dwadzieścia minut dziennie. Gwarantuję, że efekty pojawią się wkrótce! Powodzenia!

Wiktoria Ostwald

---

Redaktorzy naczelni: Faustyna Śługaj, Jakub Majchrzycki

Współpraca redaktorska: Damian Bykowski, Filip Dobrosielski, Izabela Kaczor, Hubert Kaźmierczak, Maria Kryszak, Jakub Majchrzycki, Zofia Miczuga, Joanna Nowaczyk, Dobromir Piechocki, Paulina Ratajczyk. Wiktoria Ostwald, Zuzanna Staniszevska

Opiekun: mgr Monika Kruk.

---

---