



Wywiad z panem Adrianem w cukierni "5ta gwiazdka"

1. Jaką ma Pan z tego satysfakcję, że pracuje Pan tutaj?
Mam z tego dużą satysfakcję.

2. Dlaczego ta cukiernia nazywa się 5ta gwiazdka?
Cukiernia się tak nazywa ponieważ po pierwsze zawsze chciałem mieć piątkę w nazwie. Po drugie trochę zainspirowałem się taką nazwą innej cukierni z Nowego Yorku, która się podobnie nazywała. Troszeczkę od niej ściągnąłem, a sam sens 5tej gwiazdki jest taki, że jest hotel pięciogwiazdkowy to jest ta piąta najlepsza gwiazdka i taki jest sens tej nazwy.

3. Czy Pan założył tą firmę?
Tak ja założyłem tą firmę w 2013 roku w styczniu czyli całe 5 lat temu.

4. Czy lubi Pan to robić?
Uwielbiam tu pracować i mogę praktycznie nie wychodzić stąd i bardzo dużo tu spędzam czasu.

5. Czy lubi Pan gotować?
Nie raczej wole piec.

6. Czy jest Pan tylko cukiernikiem?
Nie, moje wykształcenie jest związane z bankowością. Jestem magistrem, pracowałem w bankach wcześniej, a potem postanowiłem otworzyć cukiernię.

7. Kto piecze ciasta i babeczki?

Piekę ja, piecze Pan Adam, teraz też piecze Pani Agnieszka i w sumie to tak się to rozkłada na naszą trójkę.

8. Czy ma Pan psa?

Nie mam psa, ale moja dziewczyna ma dwa psy.

9. Jak się nazywają te psy?

i Sebastian.

Pisała dla was : Maja Grzeszczyk

Zimowy wypoczynek bezpieczny dla zdrowia

Rekreacja w czasie zimy wymaga zachowania innych środków ochrony niż te, które stosujecie latem. Zima może przynieść nam mróz i śnieg a wraz z nimi zagrożenie zmarznięcia, przemoczenia i odmrożenia skóry. Oto kilka wskazówek, co możecie zrobić, aby zimowa rekreacja na powietrzu była przyjemna i zdrowa.



Zawsze ubierajcie się odpowiednio do pogody. Wiecie, że gdy ubierzecie się za lekko konsekwencją może być przeziębienie lub poważniejsza choroba. Ale równie szkodliwe jest ubieranie się za ciepło. Gdy robi się gorąco rozpinacie kurtki, zdejmujecie czapki i szaliki, a to prosta i szybka droga do wychłodzenia organizmu i przeziębienia.

Lepiej założyć kilka warstw ubrań, na tak zwaną "cebulkę" (podkoszulka, bluzka, bluza) aniżeli jednej grubej. Dlaczego? Czytaj powyżej.



Bardzo ważną częścią zimowej garderoby jest podkoszulka. Przylega bezpośrednio do ciała i jest doskonałym izolatorem ciepła. Bez podkoszulki szybciej się marznie dlatego, że gdy mamy na sobie tylko luźną bluzkę czy bluzę, po prostu "podwiewa" nas zimne powietrze.



Zabawy na śniegu powodują z reguły przemoczenie ubrania. Warto mieć ze sobą zapasowe rękawiczki co przedłuży czas zabawy na śniegu. Jeśli jednak poczujecie, że macie mokre buty koniecznie jak najszybciej wracajcie do domu. Przemoczone nogi warto ogrzać w wodzie z ciepłą wodą. A potem w suchych skarpetkach i butach wrócić do zabawy. Jeśli zdecydujecie się bawić w mokrych butach jest bardzo prawdopodobne, że następnego dnia zamiast na śnieg pójdziecie do lekarza.

Wychodząc na dwór pamiętajcie o szaliku i czapce. Infekcje gardła są często początkiem poważniejszych zakażeń obejmujących niższe partie układu oddechowego. A przez nieosłoniętą głowę człowiek traci bardzo dużo ciepła. Bez czapki i szalika wyziębia się organizm i przeziębienie gotowe.



Najlepszym przyjacielem dłoni są rękawiczki. Na pewno nie raz doświadczyliście tego jak nieprzyjemnie jest zamarznąć w ręce. Gdy skóra staje się czerwona i pomarszczona warto po przyjściu do domu posmarować ją... oliwą z oliwek. Oliwa polecana jest przez dermatologów jako doskonały, naturalny środek kosmetyczny a ze zamarzniętą skórą potrafi zdziałać cuda. A do szybkiego rozgrzania dłoni po przyjściu z zimna użyjcie zimnej wody. Spróbujcie a przekonacie się jak dobrze rozgrzewa ręce przy okazji dobrze wpływa na stan skóry!



Nie potrzeba mrozu, aby zamarzły policzki i usta. Przed wyjściem na dwór w zimny dzień warto zadbać o zabezpieczenie ich tłustym kremem. Dla dzieci produkowane są specjalne, zimowe kosmetyki. Jeśli przyjdzie Wam samodzielnie zabezpieczać skórę przed zamarznięciem

pamiętajcie, że krem NIE MOŻE być nawilżający. Woda zawarta w kosmetyku sprawi, że skóra zmarznie jeszcze bardziej, a przy mrozie może dojść nawet do odmrożenia. Zanim posmarujecie czymś skórę sprawdźcie jaki jest skład tego mazidła. Jeśli pierwszy składnik to "aqua" czyli woda, należy zostawić go na lato.

Życzę Wam udanej rekreacji na powietrzu i mądrego dbania o siebie. To łatwe, jeśli przestrzega się zaledwie kilku prostych zasad.



A dla tych, którzy nie lubią czapek i szalików kilka propozycji.
Czapka i szalik nie muszą być nudne!



dla fanów Jordanka



dla miłośników zwierząt



i dla rycerzy



dla tych, co lubią komiksy



i dla fanów choinki



dla miłośników klasyki



lub wojskowego "look"



dla naśladowców
Sherlocka Holmesa



tych, co kochają
pompony



podróżników do
zimnych krain

Napisała dla Was gościnnie Katarzyna Gugąła

Fajne miejsca na ferie zimowe

Szukasz miejsca na ferie zimowe? Co konkretnie chcesz robić? Jeździć na nartach, chodzić na spacer? A może zostać w domu? Za granicą, czy w Polsce? Tu przedstawię Ci moje pomysły.

10 Wybierasz się na narty?

Za granicą dobrym miejscem są Alpy. Jeśli nie chcesz jeździć daleko, możesz się wybrać w Tatry Słowackie. W Polsce wspaniała stacja narciarska znajduje się w Korbielowie, na Pilsku. Pilsko to druga najwyższa góra



w Beskidach. Jest tam bardzo dużo wyciągów.

⑩ **Chcesz chodzić na spacerzy?**

W Polsce przyjemnym miejscem na spacerzy są mniejsze góry, takie jak Bieszczady czy Beskidy. Za to miłośnikom zabytków i ciekawych miejsc przyrodniczych polecam okolice Brodów. Za granicą przyjemnie będzie pospacerować w Estonii. Kraj ten nie jest duży. Jest tam wiele darmowych campingów na łonie natury.

⑩ **Chcesz zostać w domu?**

Mieszkamy w Warszawie. Jeśli nigdzie nie wyjeżdżasz to pewnie będziesz chodzić na Zimę w Mieście. Jeżeli nie będziesz chodzić na Zimę w Mieście to możesz zwiedzać muzea, oglądać filmy w kinie, pływać na basenie, jeździć na łyżwach... Masz wiele możliwości. Najlepiej jest robić to wszystko z przyjaciółmi. Wtedy jest jeszcze fajniej!

Ula Duraj

Ferie w mieście... Czy to takie nudne?



Czy kiedy jesteście w domu podczas ferii zimowych to wam się nudzi? Zakładam, że TAK!!!

Dlatego przedstawię, co możecie zrobić:

- pójść na lodowisko np. tor łyżwiarsko-rolkarski „Stegny” ul. Inspektowa 1 (Warszawa) lub lodowisko „Anin” ul. V Poprzeczna 22 (Warszawa).



- można pójść na sanki i inne zabawy ze śniegiem (gdyby był śnieg) np.

Opp 1 Jordanek ul Kwatery Głównej 11 (tu),
Osiedle Ostrobramska ul. Ostrobramska(całe).

Pojedźcie też na narty!!! np. Górka Szczęśliwicka ul. Drawska
22 (Warszawa).

Pisała Ala

Redakcja gazety SuperJordanek

Maja Grzeszczyk
Janka Kasprzycka
Alicja Duraj
Urszula Duraj