

<1.>

Pierwszy front

Prowadzący:

Mgr Mateusz Żywicki

Asystent techniczny:

Patryk Pawłowski

zadanie:

wwwarzywa

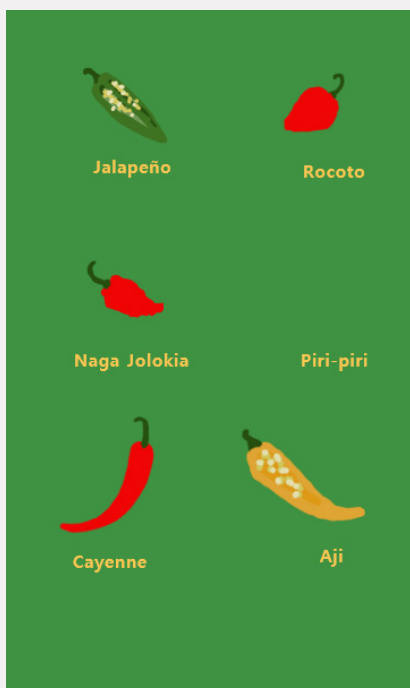
Landing page dla wybranego warzywa





Papryka na ratunek!

– wspomaga odchudzanie
– leczy wrzody żołądka
– wspomaga pracę serca



- ✓ ciepło
- ✓ słońce
- ✓ żyzna gleba

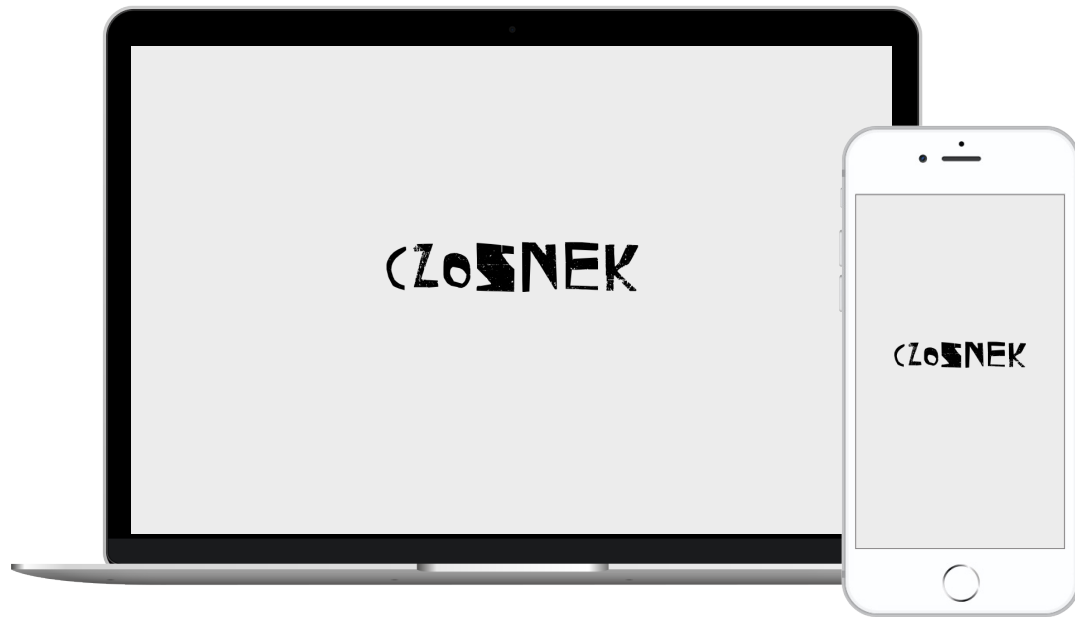
Czy wiesz że...

Jedynym sprawdzonym sposobem na zwalczenie ostrości, którą wywołuje papryka jest TŁUSZCZ! Zamiast popijać wodą użyj mleka.



Papryka w Twoim domu!





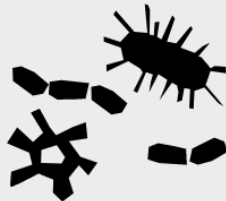
NA KŁOŃOTY SERCOWE

Czosnek ma właściwości przeciwzakrzepowe, znacząco zmniejsza lepkość krwi. Ale to nie wszystko! Działa także na śródbłonek naczyń, powodując rozkurcz naczyń krwionośnych, co w efekcie może zapobiec zawałowi serca i udarowi mózgu.



NA WIRUSY I BAKTERIE

Dzięki zawartości związków siarki czosnek wykazuje silne działanie bakteriobójcze oraz przeciwwirusowe. Świetnie sprawdza się w łagodzeniu infekcji górnych dróg oddechowych oraz zewnętrznie jako środek odkażający rany.



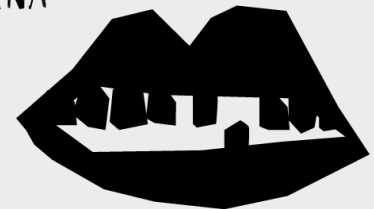
ODSTRASZA WAMPIRY

Jednak czosnek to nie tylko roślina lecznicza. Powszechnie uważano, że ma także właściwości magiczne. Miał chronić przed urokami i odpędzać złe moce.



PRÓCHNICA NIE STRASZNA

Pomaga w leczeniu zmian chorobowych w obrębie jamy ustnej. Hamuje on rozwój i namnażanie drobnoustrojów powodujących próchnicę, choroby przyzębia (w tym paradontozę) oraz grzybicze zakażenie jamy ustnej.



ZWALCZY KATAR

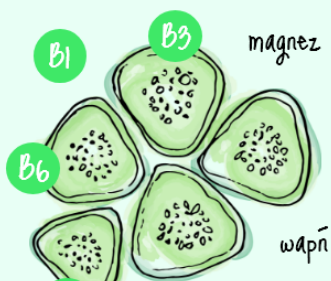
Czosnek jest naturalnym antybiotykiem. Aby pozbyć się kataru, jedz go lub zrób z niego inhalacje. Inny sposób to obranie dwóch niedużych ząbków czosnku, a następnie włożenie ich w dziurkę od nosa. To pozwoli pozbyć się kataru.





Witaminy i minerały

Ogórki zawierają większość niezbędnych witamin, zawiera witaminę **B1, B2, B3, B5, B6, kwas foliowy, witaminę C, wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas i cynk.**



Ogórki kiszzone

Ogórki są również **warzywem do wyboru marynat.** Marynaty wytwarza się przez umieszczenie ogórków w przyprawionej solance lub roztworze octu.



Ogórkowe SPA

Zestresowany i nie masz czasu na masaż twarzy lub wizytę w spa? Pokrój cały ogórek i umieść go w garnku z wodą. Substancje odżywcze z ogórka reagują z wrzącą wodą i uwalniają się w parze, tworząc **kojący, relaksujący aromat, który jak wykazano, zmniejsza stres.**

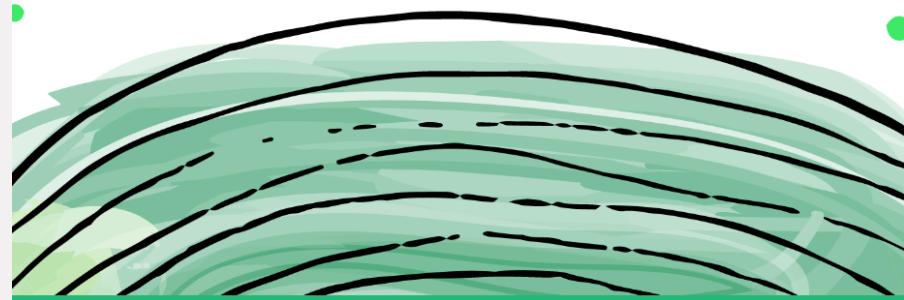


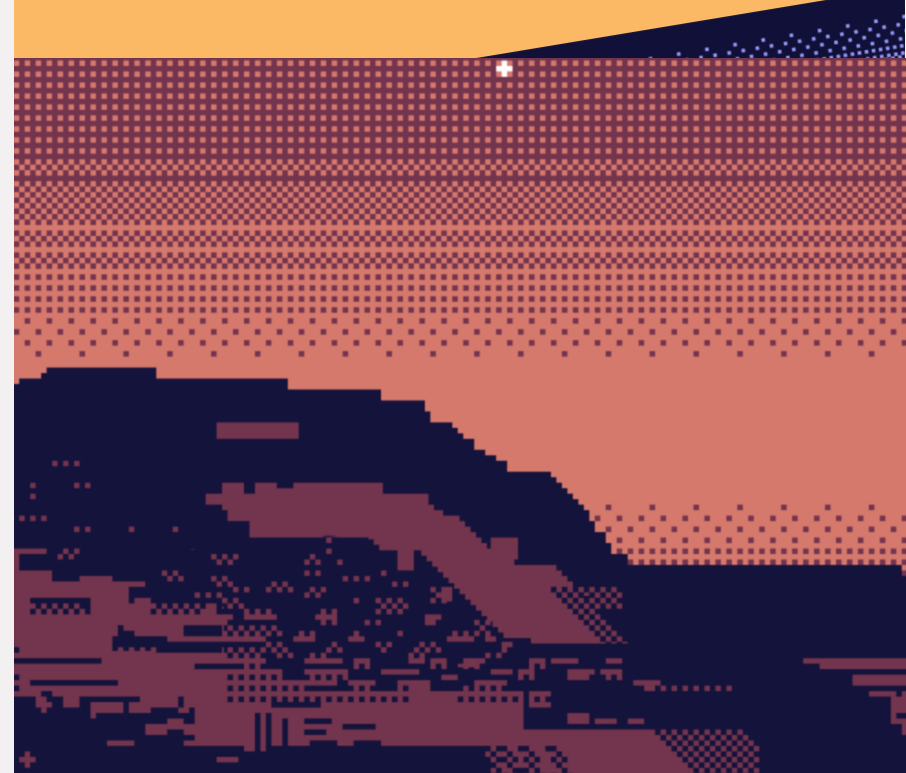
Szybki

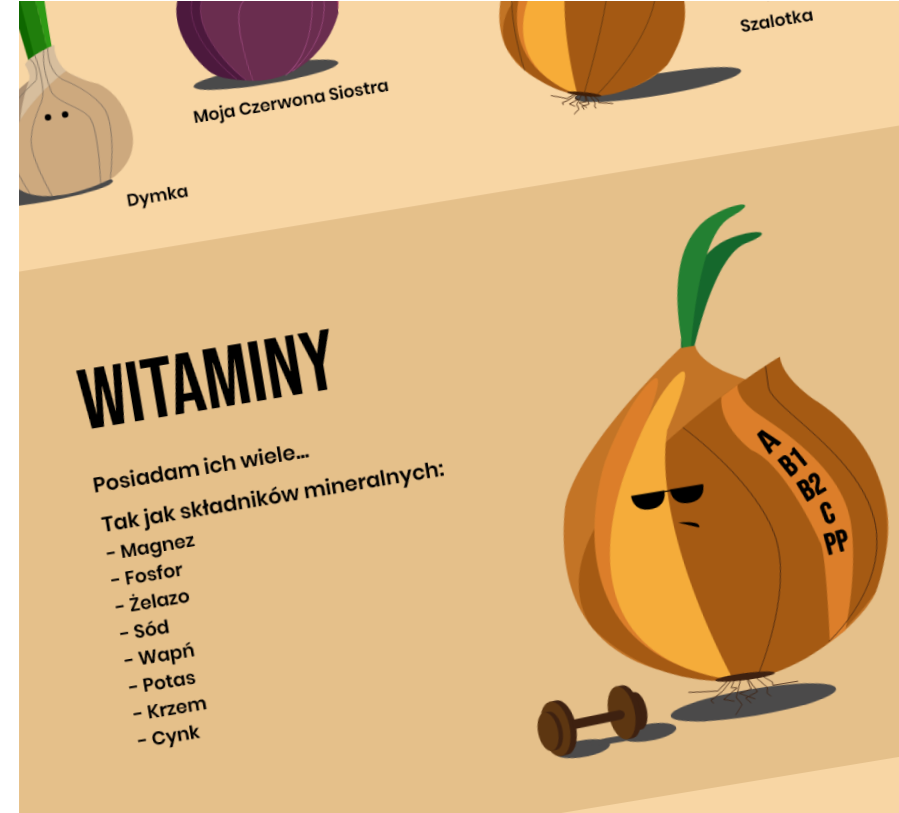
Korzyści z
skórę, zap
nerkowej
ciśnienia
wypłukiw
i stawów
walka z
zewną
rolę od
nowo

Prawdziwy olbrzym!

Najdłuższy ogórek **mierzy 107 cm (42,1 cala)** i został wyhodowany przez Iana Neale'a z Walii w Wielkiej Brytanii. Został zaprezentowany na Bath & West Showground w Shepton Mallet, Somerset,







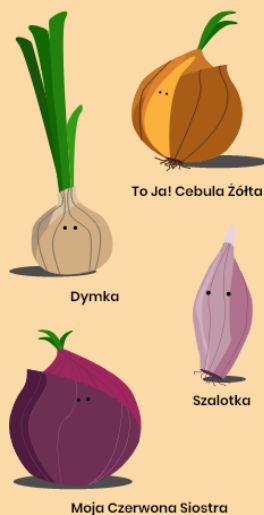
A właściwie to czosnek cebula, wywodzę się bowiem od gatunku należącego do czosnku.

Pochodzę prawdopodobnie z Azji środkowej.

Obecnie nie występuję już w stanie dzikim, jako warzywo natomiast możesz mnie znaleźć w niemal każdym kraju.

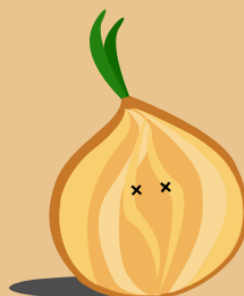


Występuję w wielu odmianach na całym świecie, ale najbardziej znane z nich to właśnie te:

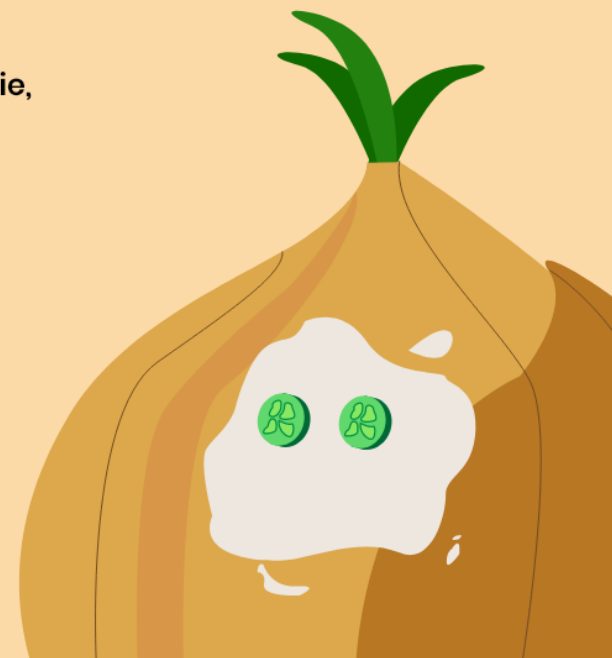


ZDROWIE

Posiadam wiele zalet zdrowotnych. Uśmierzam ból po ukąszeniu pszczoły czy komara, wzmacniam i oczyszczam organizm, pozbywam się z niego nadmiaru wody oraz obniżam ciśnienie tętnicze krwi.



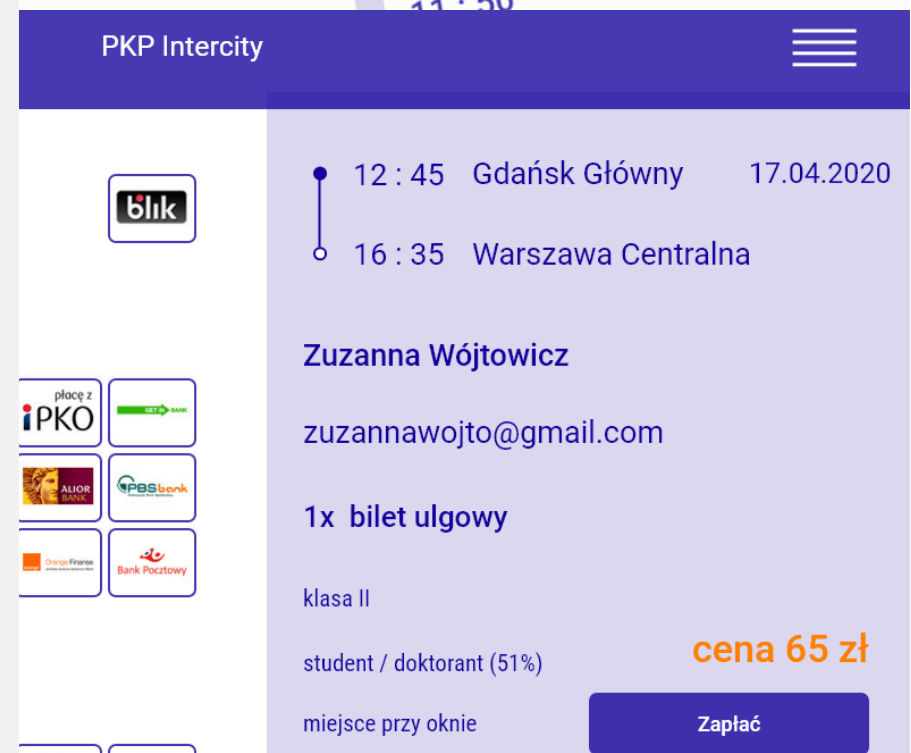
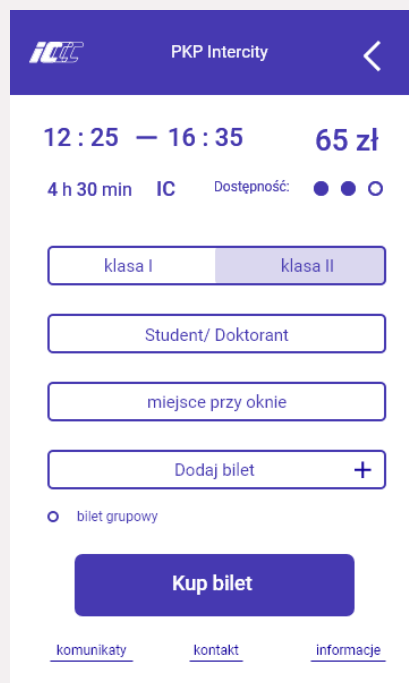
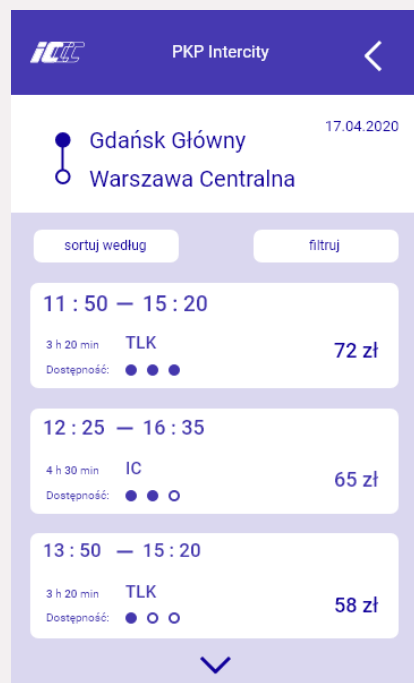
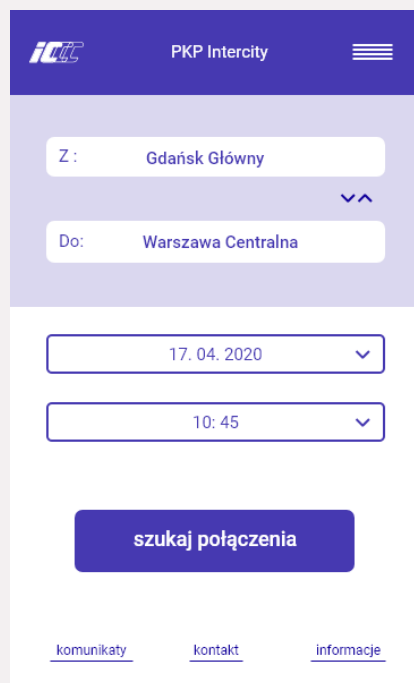
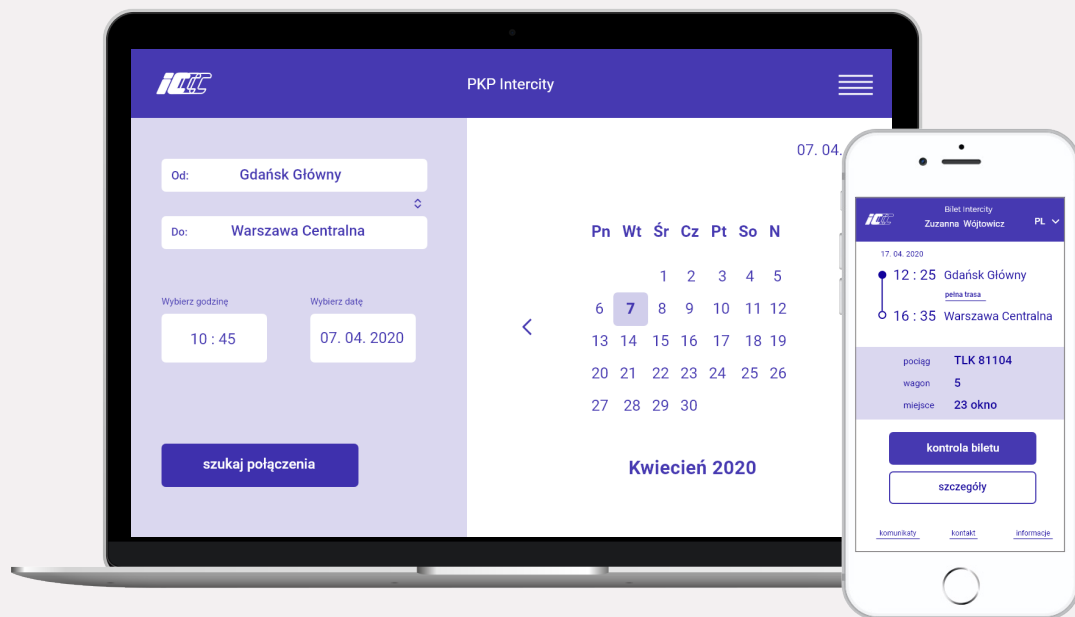
macniam paznokcie, alabastrową. tórych zy.



zadanie:

Aplikacja PKP Intercity

Projekt funkcjonalny i projekt interfejsu aplikacji umożliwiającej
wybór połączenia i zakup biletu PKP.







Od

Gdańsk Główny

Do

Warszawa Centralna



Data

24 lipca 2020



Szukaj





 wt, 21 kwi 2020

Gdańsk Główny > Warszawa Centralna

od najszybszych

 Filtry

08:42 > 12:08

TLK 4h 25min

38,45 zł

 25%

09:55 > 13:14

IC 3h 45min

48,49 zł

 85%

10:42 > 16:08

IC Premium 4h 17min 2 przesiadki

95,30 zł

 20%

11:15 > 17:45

TLK 5h 56min 2 przesiadki

74,50 zł

 10%

11:45 > 18:30

TLK 4h 34min 2 przesiadki

38,20 zł

 20%





wt, 21 kwi 2020

zmień

10:42

>

16:08

Gdańsk Główny

Warszawa Centralna

Normalny

-

0

+

Ulgowy

-

1

+

Klasa

☐

 pierwsza

☒

 druga

Rodzaj ulgi

37% Emeryci i renciści

▼

Miejsce

okno

▼

bez przedziałów

▼

Bilet dodatkowy

-

1

+

pies przewodnik

▼

☒ Akceptuję regulamin

Schemat pociągu

Kup bilet

Gdańsk Główny > Warszawa Centralna

09:42 > 15:08

ICC 4h 25min

50,50 zł

wybierz

10:12 > 16:28

ICC 3h 45min

45,85 zł

wybierz

11:42 > 17:10

ICC 4h 17min 2 przesiadki

36,30 zł

wybierz

12:42 > 18:03

ICC 5h 56min 2 przesiadki

42,00 zł

wybierz

13:50 > 19:20

zmień połączenie

Gdańsk Główny > Warszawa Centralna

wt, 21 kwi 2020

09:42 > 15:08

ICC 4h 25min

50,50 zł

wybierz

10:12 > 16:28

5h 25min EIP 2253

10:42

11:08

13:08

16:08

Gdańsk Główny

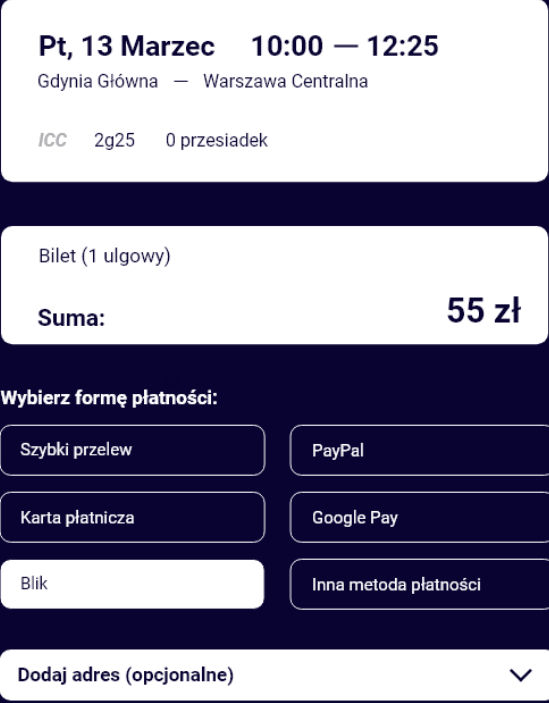
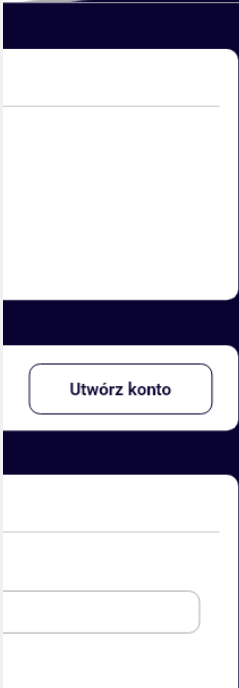
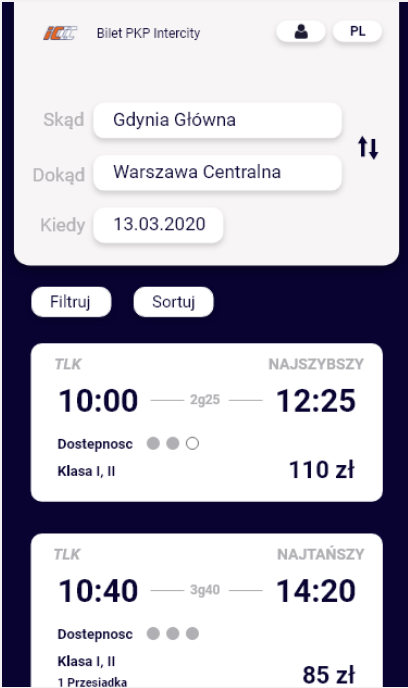
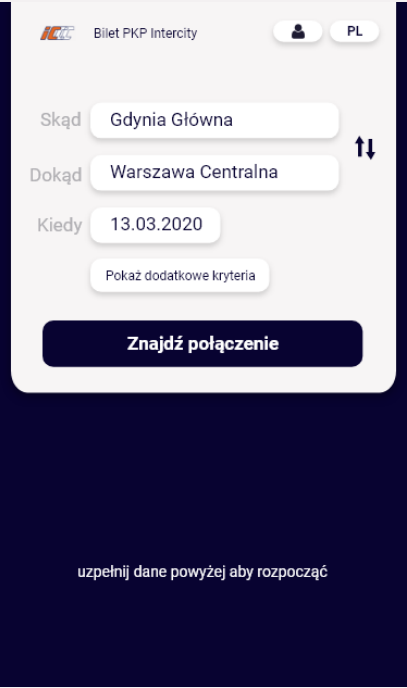
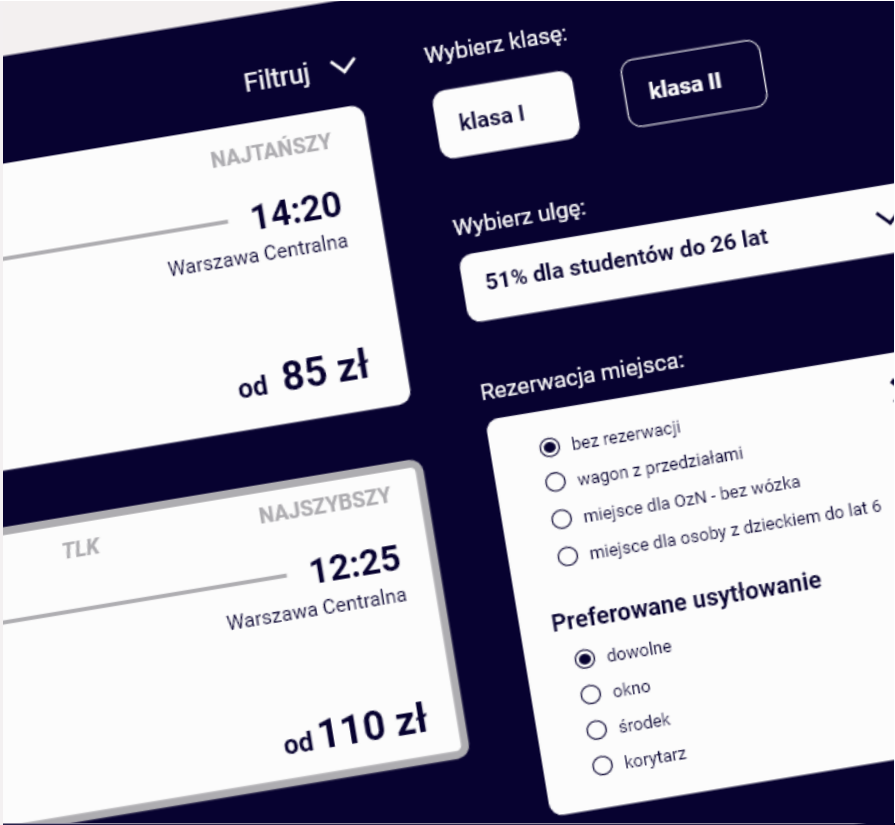
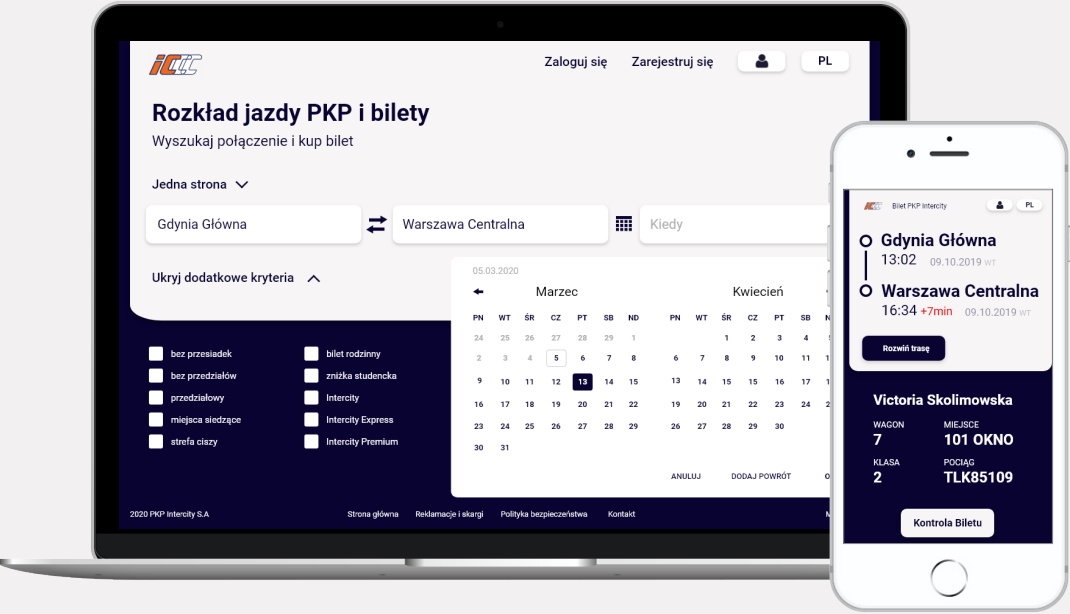
Bydgoszcz

Szczecin

Warszawa Centralna

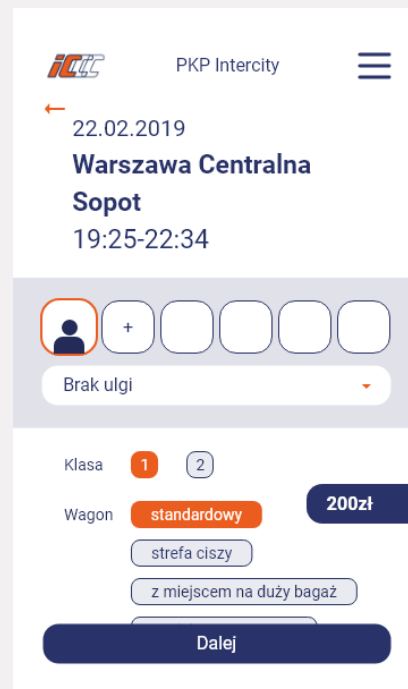
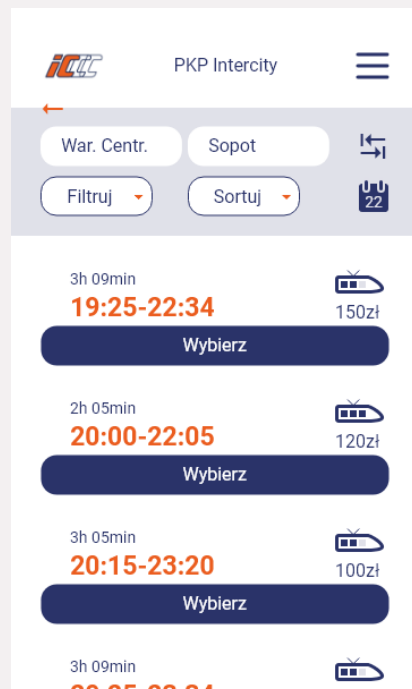
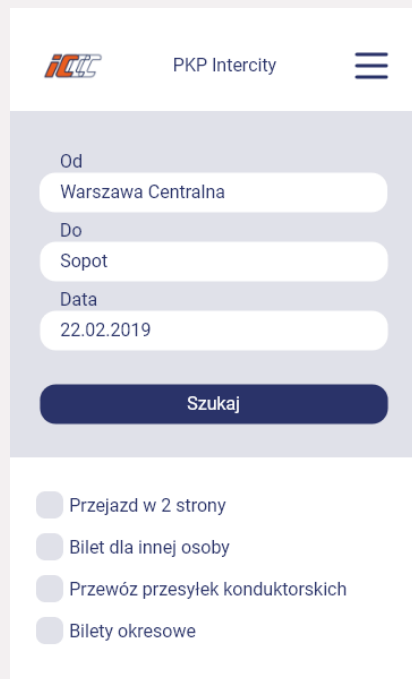
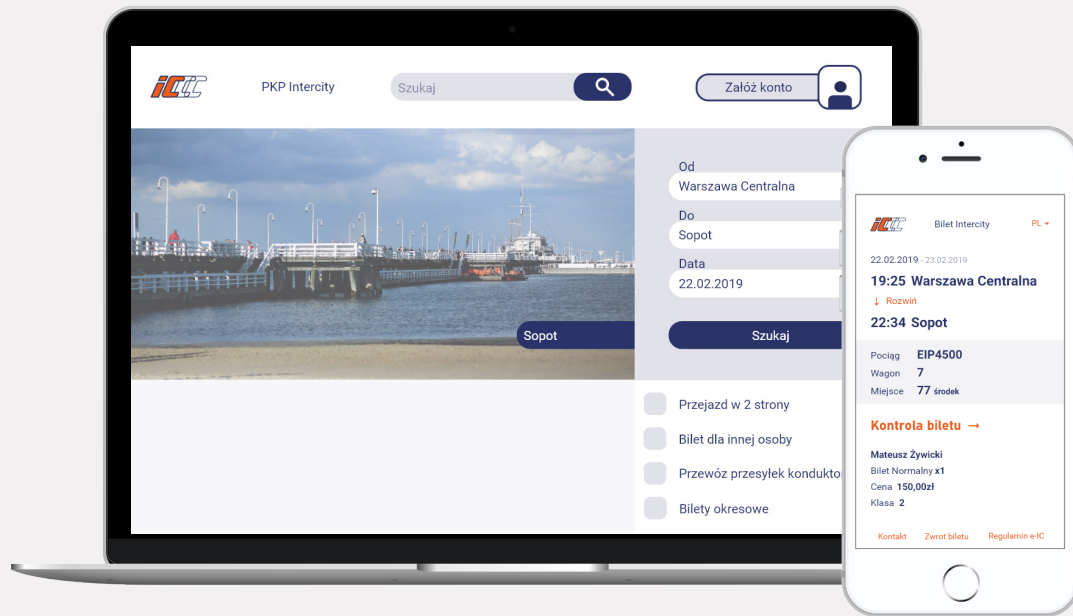
58 zł 45 gr

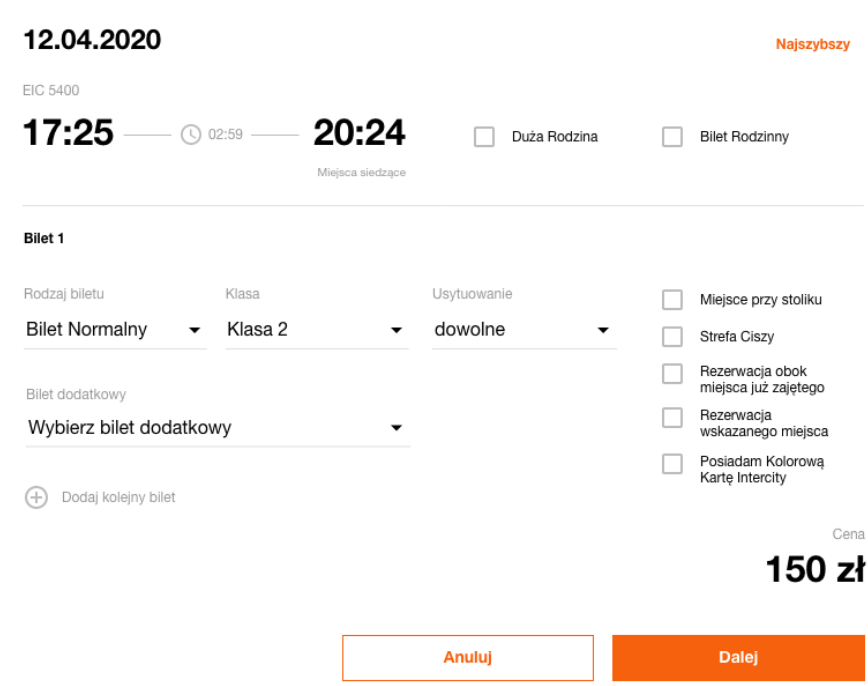
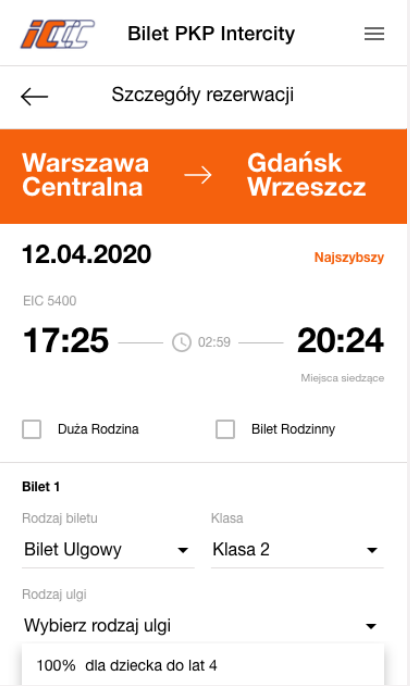
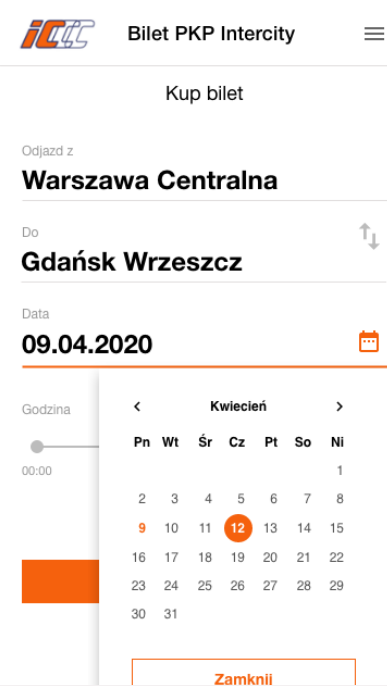
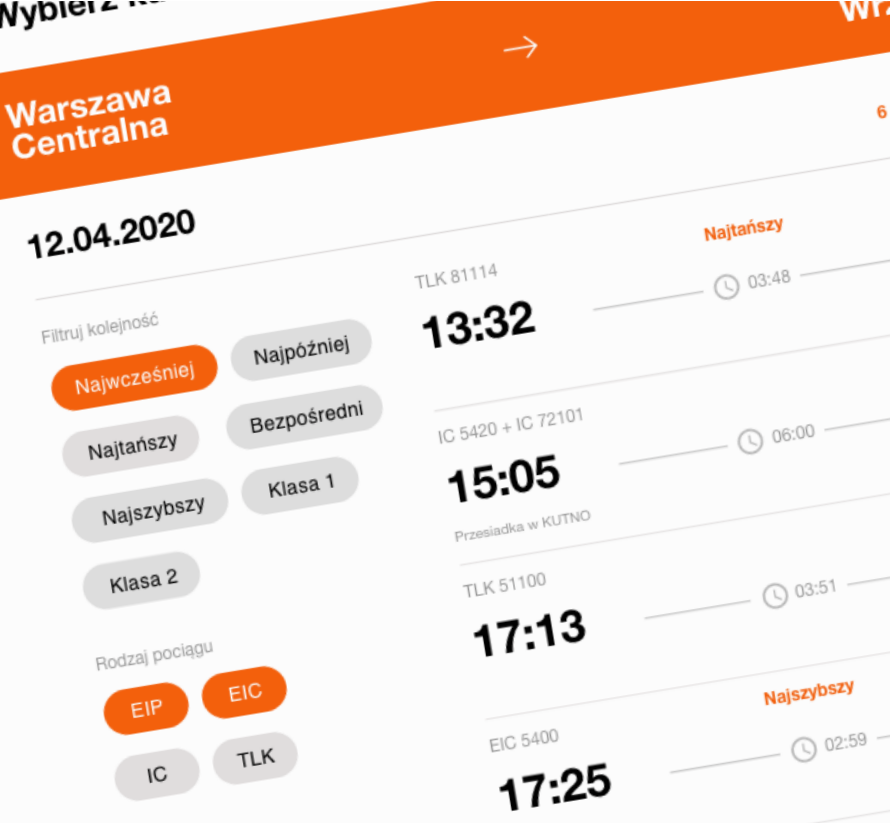
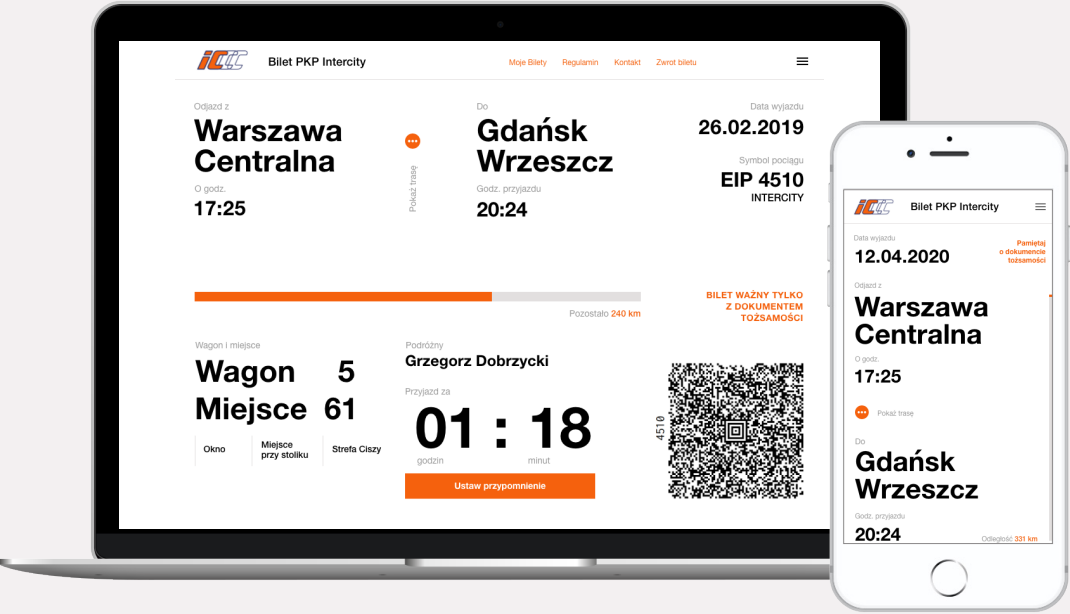
wybierz

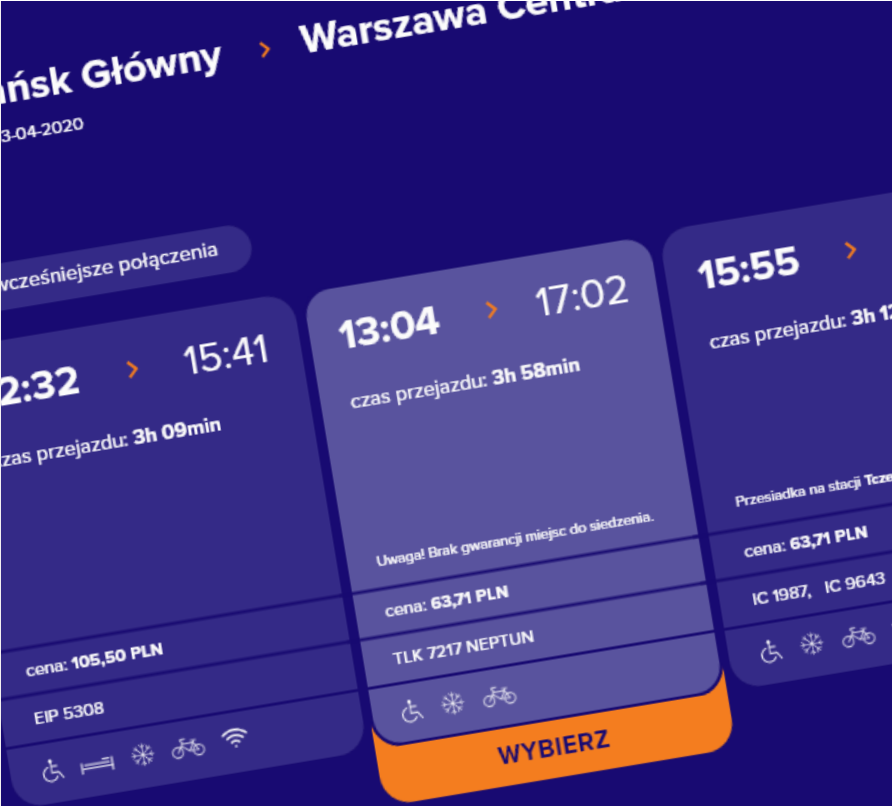
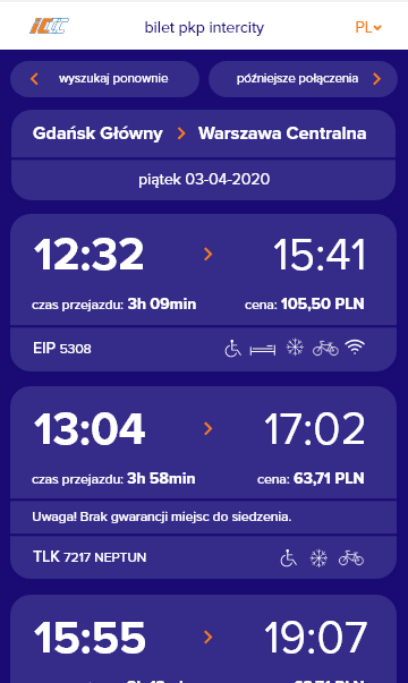
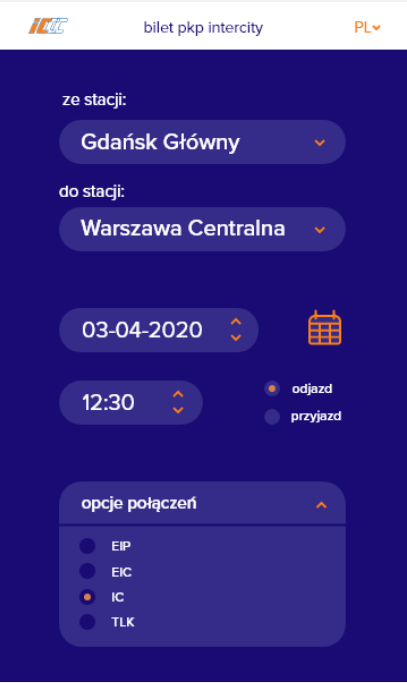
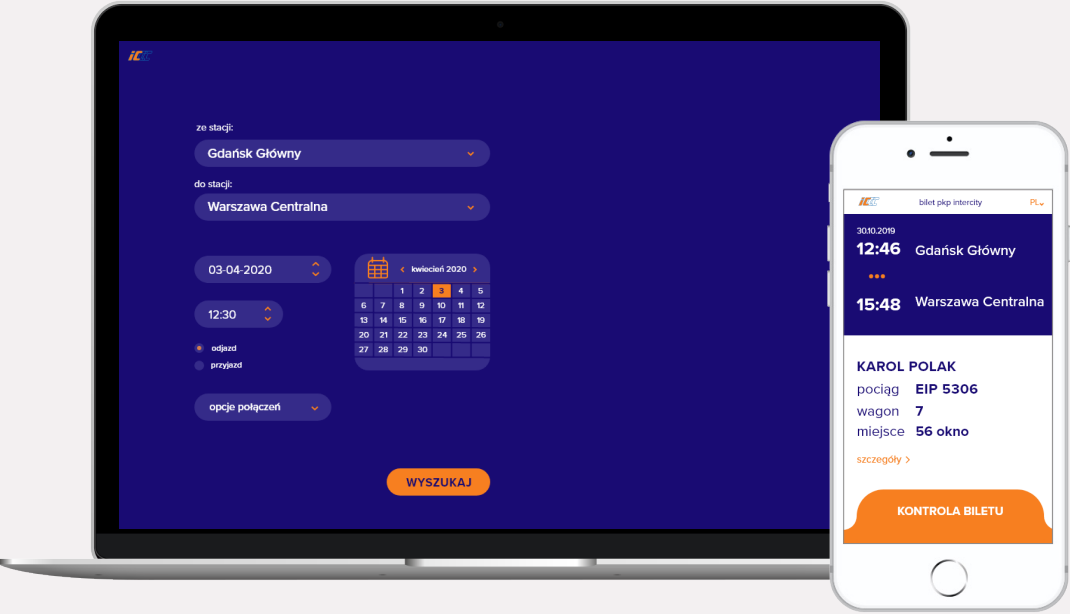




Warszawa Centralna 15:45







zadanie:

Problem mojego świata

Projekt strony przybliżającej wybrany problem
współczesnego świata.



Patriotyzm to przede wszystkim czynny udział w wyborach. Powinniśmy korzystać z prawa głosu i mieć bezpośredni wpływ na to, kto będzie podejmował decyzje o naszym kraju.



Kupowanie biletów na komunikację miejską wspiera jej rozwój. Miło jest widzieć, że dzięki nam miasto jest w stanie zakupić nowe autobusy czy tramwaje, które zapewniają lepszy komfort pasażerom i dzięki której sam poziom komunikacji się zwiększa.



Dbanie o pamięć z godnością i należnym szacunkiem jest również ważną rzeczą. Bardziej wartościowe jest wyczyszczenie pomników, niż zadymianie ulic racami.



wspiera kulturę. Korzystanie z legalnych źródeł muzeów, teatrów czy kin studyjnych, iera rozwój rodzimych artystów.

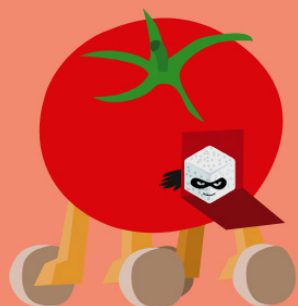


Pomoc innym to...
podejmować. Wspieranie lokalnych...
czy domów opieki, ale nawet najdrobniejsza...
obcemu na ulicy czyni z nas dobrych ludzi g...





Dodany cukier jest oczywiście w cukierkach, ciastach, napojach gazowanych i napojach owocowych. Ale dotyczy to również potraw, które nie są uważane za słodkie, w tym sosów, krakersów, jogurtu, chleba, keczupu, płatków śniadaniowych, musli, serków do smarowania.

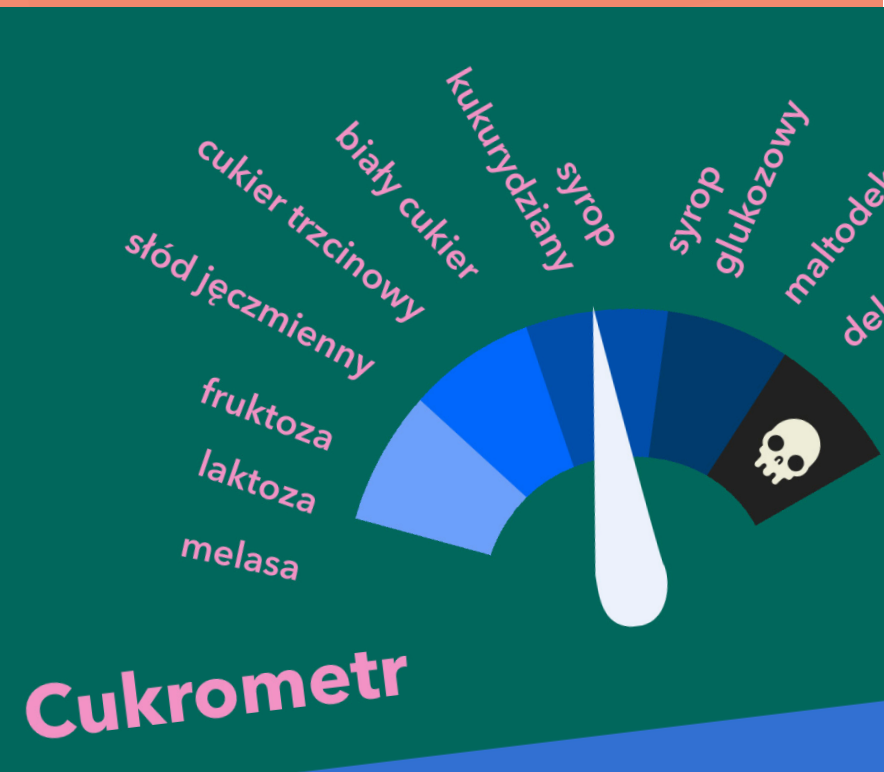


Cukier jest dodawany do wielu rodzajów żywności, a spożywanie zbyt dużej ilości słodkich rzeczy - nawet jeśli wydaje się, że pochodzi z naturalnego źródła - stanowi ryzyko przybierania na wadze, chorób serca, cukrzycy, wysokiego ciśnienia krwi, raka, demencji, depresji i innych chorób.



Cukrzyca jest chorobą globalną i nigdy nie była tak rozpowszechniona jak dziś! 7% populacji cierpi na cukrzycę i wciąż rośnie. Jest to 5. najczęstsza przyczyna śmierci na świecie.

1 osoba na
10 ma cukrzycę



Cukrometr



To sie opłaca!

Selektywna zbiórka odpadów jest tańsza. Obecnie osoby, które nie segregują śmieci, ponoszą wyższe koszty za ich wywóz.



Statystycznie każdy z nas wytwarza w ciągu roku aż 360 kg śmieci różnego typu. Skala odpadów z jaką musimy się uporać wzrasta każdego dnia. Przy takim tempie niedługo utoniemy w śmieciach!

Jedynym sposobem, który może problem zmniejszyć, jest segregowanie odpadów. Dlaczego warto to robić?



Tona zużytej folii to aż 55 550 toreb na zakupy



35 butelek PET to 1 nowy polar

SEGREGUJMY ŚMIECI!

Recykling w liczbach



1 szklana butelka to 4 godziny oświetlenia żarówką



59 kg makulatury ratuje 1 drzewo

Tona zużytej folii to aż 55 550 toreb na zakupy



35 butelek PET to 1 nowy polar

Segregacja śmieci - na czym polega?
Segregacja to dzielenie śmieci według materiału, z którego powstały. Należy wyrzucać je odpowiednio oznaczonego pojemnika. Wiele materiałów da się wykorzystać ponownie warunkiem, że we właściwy sposób oddzielimy je od reszty. **Segregacja pozwala na przeprowadzenie recyklingu.**





Pierwszy raz choroba została opisana przez lekarza Stevena Bratmana w 1997 roku, który z powodu nieustającej alergii restrykcyjnie ograniczył swoją dietę, która z czasem przerodziła się w obsesję.

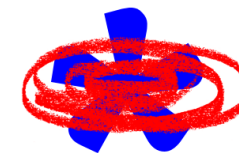


Każde odstępstwo od reżimu związane jest z lękiem i poczuciem winy, które pociąga za sobą zaostrzenie diety



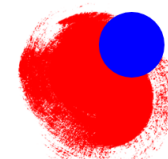
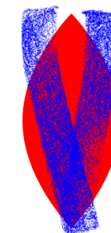
1 Czy poświęcasz ponad trzy godziny dziennie na myślenie o zdrowym odżywianiu?

TAK NIE

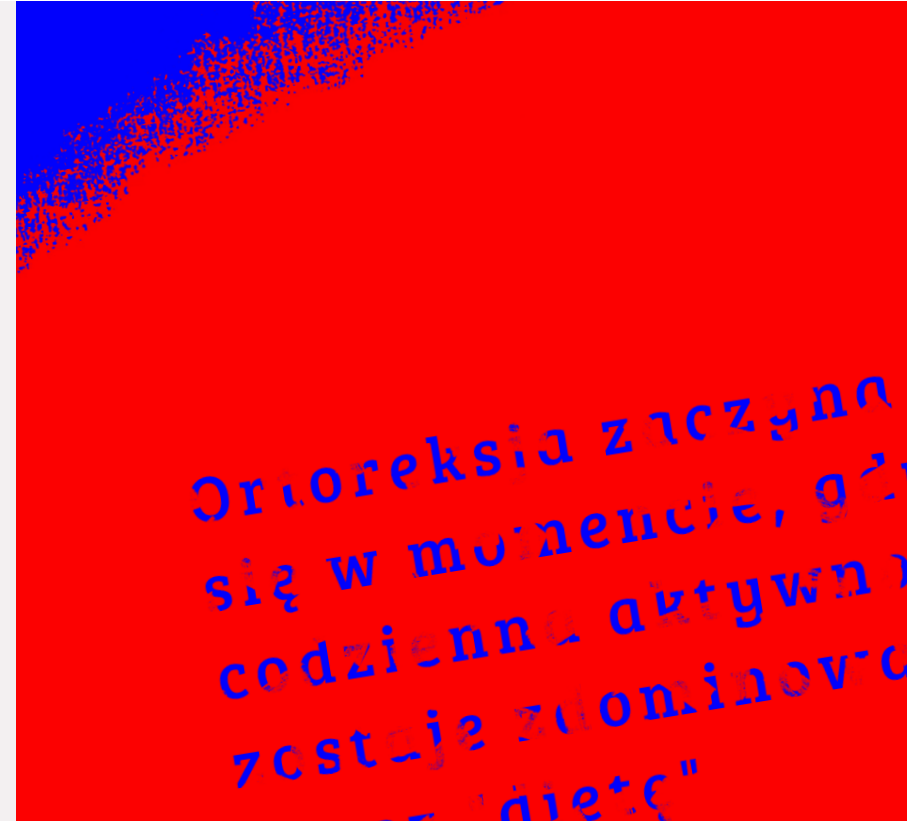


pragnieniem całkowitej kontroli nad życiem (eliminacja nieprzewidywalności)

„ukrytym konformizmem” (teoria związana z odżywianiem w nieświadomy sposób pozwala na osiągnięcie kulturowo przyjętego wzorca pięknego ciała)



poszukiwaniem duchowości i tożsamości, pragnieniem ascetyzmu (ang. desire for self-deprivation)





Przyczyny:

- **Zaniedbania administracyjne**
(władze miasta utraciły kontrolę nad obliczem przestrzeni publicznej)
- **Problemy społeczne**
(wandalizm, frustracje społeczne)
- **Brak edukacji i wrażliwości estetycznej**



Co trzeba zrobić?

Wyzwaniem jest ograniczenie strumienia informacyjnego napierającego w przestrzeni przy jednoczesnym wypracowaniu jakościowego sposobu podania.

Główne błędy projektowe, przyczyniające się do zanieczyszczeń wizualnych



Skala i proporcja: zła proporcja wielkości nośników informacji w stosunku do elewacji, zróżnicowanie wysokości sąsiadujących ze sobą witryn, brak

Miasto nieznośne dla mieszkańców

Po 1989 roku nośniki reklamowe pojawiły się dosłownie wszędzie czy to opustoszałe ulice, czy zabytki w centrum miasta. Chaos reklamowy zabrał miastom czytelność i prestiż, utrudnił odbiór wartości architektonicznych radość z obecności zieleni, okradając mieszkańców i odwiedzających ze spokoju narażając na atak wizualny. Zanieczyszczenie wizualne w połączeniu z innymi problemami miasta – dominacja uciążliwego ruchu samochodowego, wszechobecne plady burów sprawiają, że miasto staje się naprawdę nieznośne.





Jakie są przyczyny ubóstwa?

Przyczyny indywidualne, jak: choroba, wypadek przy pracy, utrata pracy, klęski żywiołowe.

01

Zła polityka społeczno-gospodarcza kraju oraz duże rozwarstwienie

02

Lenistwo, Brak chęci do pracy, rozwoju, edukacji.

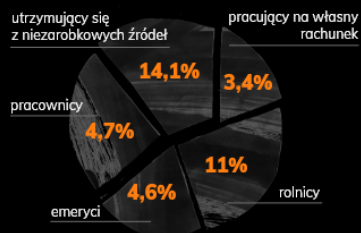
03

Brak chęci i motywacji do poprawy swojej złej sytuacji materialnej

04

Kto doświadcza ubóstwa?

W 2018 r. zaobserwowano wzrost wartości wskaźnika ubóstwa skrajnego wśród osób utrzymujących się z tzw. niezarobkowych źródeł czyli świadczeń pobieranych od państwa lub małych gospodarstw. Ta grupa należy do najbardziej zagrożonych ubóstwem.



systematycznie

Pomyśl o tym, aby była to pomoc systematyczna, a nie jednorazowa. Dobrym pomysłem będzie pomoc w znalezieniu pracy, napisaniu pisma, sfinansowaniu korepetycji, czy obiadów w szkole dla dzieci z ubogiej rodziny.

bezinteresownie

Gdy pomagasz nie oczekuj niczego w zamian. Uśmiech na twarzy i słowo dziękuję powinno być dla ciebie wystarczającą zapłatą.

mądrze

Pomaganie polegające na wyłącznym wsparciu finansowym często jest jedyną metodą pomocy np. osobom starszym, ale trzeba to dobrze przemyśleć, bo może stać się również środkiem do rozleniwienia potrzebującego.

Jakie są przyczyny ubóstwa?

01

Przyczyny indywidualne, jak: choroba, wypadek przy pracy, utrata pracy, klęski żywiołowe.

02

Zła polityka społeczno-gospodarcza kraju oraz duże rozwarstwienie społeczeństwa.

03

Lenistwo, Brak chęci do pracy, rozwoju, edukacji.

04

Brak chęci i motywacji do poprawy swojej złej sytuacji materialnej

Jakie jest ubóstwo?

Wolontariat Gdańsk

Szlachetna Paczka

E-wolontariat

Caritas

Fundacja Dla Was

Mam Marzenie

warto pomagać

Pomagać może każdy i nie trzeba mieć zasobnego portfela, aby nieść pomoc. Prawdziwe ubóstwo jest często ukryte z powodu wstydu i możliwości wykluczenia. Wystarczy dobra wola i odrobinę chęci. Każdy ma coś co może dać innym. Nawet drobne rzeczy mają ogromne znaczenie.



Warto jest o
w jakich wa
Legalna ho
zobaczeni
zwierzęta
też wgląd
dokumen
genealog



1.

Dokładnie sprawdź ogłoszenie, zapytaj hodowcę o rodziców szczeniaka, nie sugeruj się ceną! Pseudohodowcy wystawiają szczeniaki po niskich "okazyjnych cenach". Kluczowe są badania, które przeprowadzane pod okiem kynologów nad czystością rasy. Rasowe, zdrowe szczeniaki to koszt w okolicach 2,5-3 tys.

2.

Sprawdź, czy dane hodowli są prawdziwe. Warto zwrócić uwagę na to, czy nazwa hodowli zarejestrowana jest w polskim związku kynologicznym oraz czy stowarzyszenie z którym zrzeszona jest hodowla istnieje. Niepokojące są również małe miejscowości oraz "możliwy dowóz pieska do nowego domu". Nie bójmy się zgłaszać ogłoszeń zamieszczanych w internecie.



Zdrowy pies to
szczęśliwy pies

2.

Sprawdź, czy dane hodowli są prawdziwe. Warto zwrócić uwagę na to, czy nazwa hodowli zarejestrowana jest w polskim związku kynologicznym oraz czy stowarzyszenie z którym zrzeszona jest hodowla istnieje. Niepokojące są również małe miejscowości oraz "możliwy dowóz pieska do nowego domu". Nie bójmy się zgłaszać niepokojących ogłoszeń zamieszczanych w internecie.

