

SZKOLNA KABŁÓWKA

Gimnazjum im. Zjednoczonej Europy w Zakrzewie

Nr 1 2015/2016

W tym numerze:
Kabłówka donosi
Recenzja książki
Ciekawostki
Kącik Włóczykija
Kącik Kulinarny

Kasztań z drzew spadają nam
pod nogi,
Pożółkłe liście niesie drogą
wiatr.
Przechodnie idą, tuląc się do
plotów,
Zziębnięte twarze kryjąc w
fałdach palt.
Jadące auta przecierają oczy
I woda spływa z ich
gumowych rzęs.
I coraz ciemniej robi się na
dworze,
I wszystko to ma swój jesienny
sens.
I wszystko to ma swój jesienny
sens...



W rudych płomieniach li ci...

Jesie ...a wraz z nią nowy rok szkolny, nowi koledzy, nowe wyzwania... Dla wielu z nas początek roku szkolnego wiąże się z dużym stresem przed tym, co nieznane. Ale z czasem okazuje się, że strach ma duże oczy. Wątpliwość jest, byśmy nie nastawiali się negatywnie. Pozytywne myślenie może być antidotum na wiele trudnych spraw. Przeciwnie, jeśli nawet pojawią się problemy, nie znaczy to, że sobie z nimi nie poradzimy. Pamiętajmy, że nie jesteśmy sami - wystarczy rozejrzeć się dokoła, by dostrzec otaczających nas życzliwych ludzi. Warto również rozejrzeć się, by dostrzec piękno otaczającego nas świata. Ciepłe barwy jesieni również wpłyną na nasze pozytywne myślenie. Powodzenia!

Moje spotkania z poezją



Witajcie w nowym numerze Kabłówki. W tym roku szkolnym, chcielibyśmy jak najwcześniej promować Wasze wiersze - Koleżanki i Koledzy. Uważamy, że warto jest dzielić się z innymi tym, co "co nam w duszy gra". Na początek prezentujemy wiersze naszego kolegi - Szymona.

"Ze smutku i grozy"

Ze smutku i grozy,
na ziemi przekłótej,
urościło uczucie nieznane,
na drodze krótkiej.
Wielkie, jak Atlas, gdy zakochane.
Małe, jak Calineczka, gdy rozczarowane.

Krwawe, jak Balladyna co szuka zemsty,
miertelne, jak Romeo i Julia we śnie
głębokim.
Skłócone, jak dwa wrośnięte rody,
co dopiero po śmierci z miłości zaznali
zgody.
Uczucie to wielkie i niepokalane,
miłość ci przez wielu jest nazywane.
Słyszysz na tym wiecie te i tacy,
których to uczucie nigdy nie zobaczy,
bo w życiu swoim strasznie rozpędzonym,
zapatrzyli się w oczy warto ciom płonnym.

„Tylko ja”

Upadł nadzieję
Rozpacz i smutek
Deszcz i wiatr

Stracone szczęście
Miłość nienawi
Ciemność i blask

Zgubioną drogę
Strach zniechęcenie
Burza na dniach

Prawdziwie szczerze
Prawdę i kłamstwo
Cienie dnia

Wzajemną miłość
Przyjaźń nienawi
Piętna dwa

Nietrafioną ufność
miertelne przywiązanie
Tylko serce zna

Kalejdoskop szkolnych chwil



Witajcie w nowym roku szkolnym. W kalendarziku "Kablówka donosi", będziemy zdawać relacje z minionych wydarzeń w naszej szkole.

1.09. rozpoczęliśmy rok szkolny. Po mszy wiwatnej i krótkim apelu, na którym pierwszoklasiści poznali grono pedagogiczne i swoich wychowawców, wszyscy udali się do klas.

Nowy rok szkolny, to również powołanie nowego Samorządu Uczniowskiego. Kandydaturę na stanowisko przewodniczącego zadeklarowało siedem osób. 14.09.2015r. kandydaci mieli możliwość zaprezentowania swych osób podczas wystąpienia skierowanego do społeczności gimnazjum.

Po jednym dniu ciszy wyborczej, w czwartek 16.09.2015r. z samego rana odbyły się wybory. Po kilku godzinach uczniowie gimnazjum już poznali wyniki. Przewodniczącym szkoły została Marysia Brzezińska, zastępcą - Michał Tymowski,

skarbnikiem - Szymon Stefaniak. Kolejnym bardzo ważnym wydarzeniem w naszej szkole były pierwsze sportowe zawody w tym roku szkolnym.

22.09.2015r. w Krajence odbyły się biegi przełajowo - sztafetowe. Zakończyły się sukcesem - pierwszym miejscem dla dziewczyn oraz srebrem dla chłopców. W każdym drużynie było po dziesięciu wysportowanych uczniów z naszej szkoły. Bardzo cieszy nas sukces naszych koleżanek i kolegów. Gratulujemy!

23.09. odbyło się również pierwsze zebranie w tym roku, na którym rodzicom przedstawiono Grono Pedagogiczne i nowo wybrany Samorząd Uczniowski, który zaprezentował swój plan działalności. Rodzice również zostali zapoznani z organizacją roku szkolnego.

30.09. w ramach działań profilaktycznych w szkole, uczniowie klas III uczestniczyli w warsztatach profilaktycznych na temat dopalaczy i innych substancji uzależniających, prowadzonych przez p. Wiktora Blichowskiego.

Marysia

Ciekawostki

Babie lato

W ostatnich dniach pięknej jesiennej pogody, powietrze wypełnia się srebrnymi niemi przelotnymi pajkami. Zjawisko to nosi nazwę „babiego lata”. Na czym ono dokładnie polega? W sprzyjających warunkach, tzn. przy odpowiedniej temperaturze, wilgotności powietrza oraz sile wiatru, pajki rozpoczynają budowę nici, słuchają do przelotu. Zwykle zwierzęta wybierają wierzchołki wysokich roślin – traw, krzewów lub drzew, czyli miejsca, gdzie siła wiatru jest stosunkowo duża. Pajki prostują odnóża, unoszą do góry odwłok i wytwarzają nić. Niektóre zwierzęta tworzą w tym okresie całą sieć nici. Kiedy staje się ona odpowiednio długa, tak aby unieść pajka, proces tworzenia nici ustaje.

Huba

Chociaż huba nie ma trzonu ani kapelusza, to tak jest grzybem. Należy do organizmów pasożytniczych, rozwija się na osłabionych, uszkodzonych lub chorych drzewach, korzystając z ich soków i wartości odżywczych. W dawnych czasach ludzie używali wysuszonej huby do rozniecania ognia, gdy łatwo jej było podpalić. W starożytnej mitologii ludów arabskich bóg przyrody miał na imię Huba.

Jemioła

Jemioła to bardzo ciekawa roślina. Zagnieźdźdź się najczęściej na drzewach liściastych, do których przymocowuje się korzeniami wyposażonymi w specjalne ssawki. Jest czuciowym pasożytem. Jej



korzenie wnikają pod korę drzewa i dzięki nim roślina może pobierać wodę i sole mineralne. Owoce jemioły są przysmakiem ptaków. Wierzchołki tej rośliny razem z kwiatami i owocami mają właściwości lecznicze i używane są w przemyśle farmaceutycznym oraz kosmetycznym. Przed wiekami uznawano jemiołę za dar od Boga lub magiczne ziele i zbierano z wielką starannością. Wierzono, że chroni ona przed złymi mocami, sprowadza do domu szczęście i bogactwo oraz sprzyja zakochanym. Do dziś przystrajają się ni domy w okresie Bożego Narodzenia.

Dokarmianie wiewiórek może je zabić. A wszystkiemu winne są bakterie występujące na skórze człowieka, które mogą u miercia te urocze gryzonie. Zanim więc będziemy chcieli poczęstować czymś wiewiórkę, musimy o konsekwencjach.

Z Pamiętnika

14.10.2015r.



Otworzyłam oczy pod wpływem słonecznych promieni. Jak sprężynka wyskoczyłam z łóżka. To już ten dzień! Dziś kończę 16 lat! Niektórzy uważają, że wiek to tylko liczba, jednak akurat ta wiele dla mnie znaczy. Hmm... Ale w sumie co się zmieni? Byłabym mogła oglądać całkiem legalnie filmy od szesnastki, i co z tego? Oglądałam je już od dawna nie patrząc na kółeczko u góry ekranu. Mam nadzieję, że po tym dniu rodzice będą traktować mnie bardziej poważnie. Ostatnio, gdy miałam jechać ze znajomymi nad morze, nie chcieli mnie zawieźć. Postanowiłam więc, że rowerem pojedę na pociąg i mój "damk" zostawi u Isi. Rano, około godziny piętej zaczęłam się szykować. Wtem do łazienki wparowała mama i oznajmiła, że chyba oszalałam, i że nigdzie nie pojedę. Wszystkie moje plany leżały w gruzach przez jej widzimisie! Dawno nie byłam tak wściekła jak wtedy, nie wspominając o przyjaciółkach, których zawiodłam swoją nieobecnością. Liczę, że to była ostatnia taka sytuacja, bo pięć kilometrów rowerem to przecie nic... Może wraz z dzisiejszą datą coś się zmieni w ich główkach, bo mimo że ich kocham nad życie, mogliby zrozumieć, że ich mała dziewczynka jest niewielka tylko wizualnie. Oh! Słysz kroki na schodach... Muszę udawać, że śpi!

Viola

Kłótnia muzyczna



W tym wydaniu Kłótni Muzycznej mam do zaproponowania trochę mocniejsze brzmienie. Mówi mianowicie o zespole Paramore, utworzonym w roku 2004 w USA. Założycielami byli bracia Farro - Zac i Josh. Ikonem rozpoznawalności grupy jest rudowłosa Hayley Williams, główna wokalistka. Grą na basach zajmuje się Jeremy Davis, a gitara - Taylor York. Obejmują gatunki od popu, przez punk, emo pop, po rock. W 2015 roku zdobyli nagrodę Grammy w kategorii „Najlepsza Piosenka Rockowa” za utwór "Ain't it fun". Ich dyskografia obejmuje cztery albumy studyjne: "All We Know Is Falling", "Riot!", "Brand New Eyes" i "Paramore".

Po odejściu zespołu Jeremiego Davisa, którego opuciła wiara w karierę, Hayley śpiewała:
"We've tried so hard to understand, but we can't.
We held the world out in our hands and you ran away.

It takes some time to let you go and it shows."

Niedługo po wydaniu tego krążka Jeremy wrócił. W pierwszym tygodniu od wydania "RIOT!", albumu nagrywanego od 2006, sprzedał się on w 44 tysiącach egzemplarzy w Stanach Zjednoczonych. Niedługo potem osiągnął status Złotej Płyty.

W 2009 roku Paramore napisało utwór na potrzeby sagi "Zmierzch". Spotkał się on z uznaniem i trafił do pierwszej części filmu.

"Prawda skrywa się w twoich oczach
I wisi na końcu twojego języka
Po prostu wrze w mojej krwi
Ale mylisz, że nie potrafisz dostrzec
Jakim jesteś człowiekiem
Jeśli w ogóle jesteś człowiekiem
Więc zamierzam to rozpracować
Na własny sposób." - To fragment piosenki "Decode", właściwie tej, która zrobiła wrażenie na milionach fanów serii o wampirach.

Obecnie zespół jest znany na całym świecie. Aktualnie znajduje się w trasie w Stanach Zjednoczonych, a jeśli ktoś miałby ochotę wybrać się na ich koncert, może to uczynić 5 marca 2016 roku w Miami. Czym jest 8 256 km dla prawdziwego, zapalonego fana rocka?!

Paulina

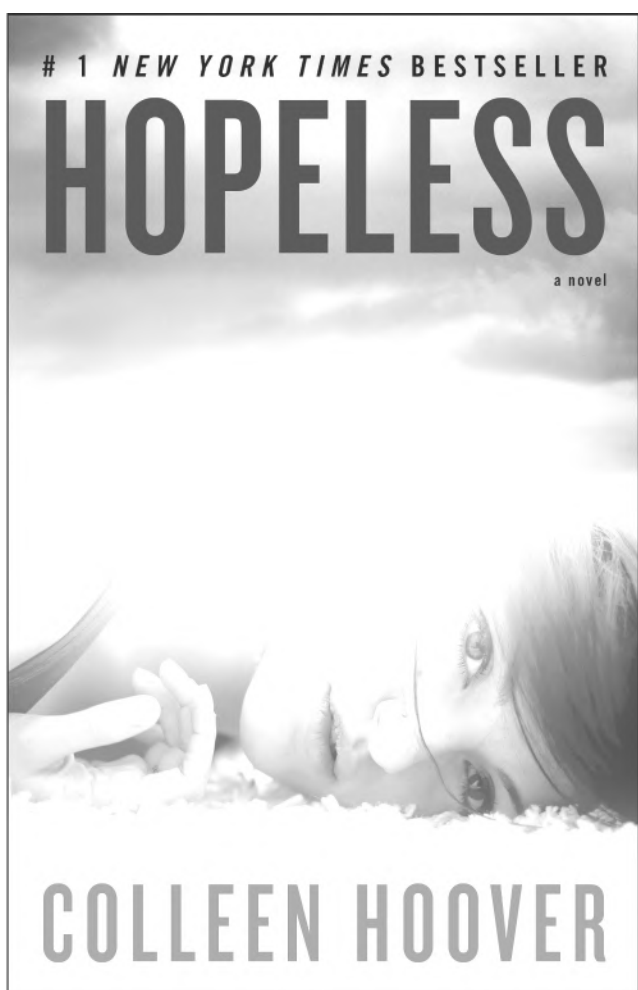
K ciki Włóczykija



Jeśli gdzieś jest ukryty kawałek Edenu, z pewnością ci jest to Madera. Wyspa, która zadziwiła swoim urokiem przez 500-letnie portugalskie wędrowniki, zapiera dech w piersiach do dzisiaj. Nazywana inaczej wyspą wiecznej wiosny lub rajskim ogrodem oceanu, w pełni zasługuje na swoją nazwę. W tym artykule chciałabym skierować Waszą uwagę na Portugalię, a przynajmniej na jej niewielki, dryfujący po Oceanie Atlantyckim kawałek. W tych szerokościach geograficznych znajduje się Madera, która zachwyca niespotykanymi nigdzie indziej na Ziemi widokami, jakby wyrwanymi z boskiej krainy. A zatem, KIERUNEK - MADERA! Madera z języka portugalskiego oznacza las, a to miano nieodłownie jest związane z pokryciem tej tajemniczej wyspy. Na terenie wyspy rozciągają się olbrzymie połacie lasów laurowych. Osobliwością tego lasu jest przyjemna, utrzymująca się przez cały rok temperatura, która skaluje od 15 do 25 stopni Celsjusza. Pomimo, iż Madera nie jest tak znana, jak Wyspy Kanaryjskie czy hiszpańskie Baleary, już u schyłku średniowiecza była pożądanym miejscem wypoczynkowym.

Jednym z najszlachetniejszych miłośników ogrodu oceanu był Winston Churchill, ale swoje miejsce odnalazła tu również Sissi, cesarzowa, która w ród soczystej zieleni Madery leczyła depresję. Wyspa ma pochodzenie wulkaniczne, ale w odróżnieniu od Kanarów, jej "głównym programem" nie są wygasłe wulkany, czy gołe skały, ale różnobarwne kwiaty, wszechobecne wodospady i urwiska nad samym wodą. Madera jest przeznaczona dla dystyngowanych miłośników spacerów z widokiem na morze. Wyspa oferuje liczne trasy na długie w drzewa. Plaże podczas dnia nie są pełne wygrzewających się ciał, a nocy nie dają się we znaki piącym wówczas turystom. Pomimo rajskiego krajobrazu, przyływ adrenaliny zapewni miłośnikom górskie tereny wyspy, idealne do wspinaczki. Najwyższy szczyt Madery to Pico Ruivo, który mierzy sobie 1862 m n.p.m. Faktem jest, iż z biegiem lat Madera staje się coraz popularniejszym i coraz częściej odwiedzanym miejscem na naszym globie. Jednak nie pośród wielkich miast turystycznych wyspy kryją się małe miasteczka i wioski, w których rzadkim widokiem są zorganizowane grupy zwiedzających, a życie toczy się jak za dawnych czasów. Warto się zatrzymać w takich miejscach, bowiem i one mają własny urok. Gorąco polecam miejsce, jakim jest malownicza wyspa Madera, kawałek Edenu w XXI w.
Liliana

Gor co polecamy



W tym numerze pragnę zrecenzować książkę pod tytułem "Hopeless" autorstwa Colleen Hoover. Mimo swojej nazwy, z języka angielskiego oznaczającej dosłownie "beznadziejny", nie nazwałabym jej tym określeniem.

Jest to typowy przykład powieści dla nastolatków spragnionych uczuć lub zainteresowanych drugim dnem własnych emocji. Każde przeżywane przez główną

bohaterkę imieniem Sky poruszenie może być przez nią razem z nią dzięki obszernym opisom. Znajdziemy w nich niekiedy nutkę dwuznaczności... Przede wszystkim jednak akcja koncentruje się wokół przedwczesnie nie do wiadomości nastolatków i wynikających z tego doznań następnym, niekiedy przykrych i tragicznych. Patrząc krytycznym okiem możemy na niestety dostrzec przekoloryzowanie niektórych faktów, wyidealizowane momenty scen miłosnych, niekiedy nierealne w obecnych czasach.

Mimo swojej bezpodrobnego ci opowieści o trudzie po wiary i zaufania niezwykle mnie poruszyła. Z zaciekawieniem pochłaniałam kolejne strony. Pragnę polecić tę książkę wszystkim, którzy lubi zetracać się w wieczornej lekturze i porzucić chwilowego odstąpienia od rzeczywistości. "Hopeless" zapewni Wam z pewnością momentalną ucieczkę od codziennych zmartwień, a także zwróci uwagę na pewne kwestie moralne. Pozwoli dostrzec nasze problemy jako przemijające epizody, które z czasem stracą znaczenie i uczuli na powagę konsekwencji własnych czynów. Nawet po burzy zawsze wychodzi słońce, co powinniśmy odnosić do samych siebie. Dzięki bliskim łatwiej jest nam przejść przez trudy i pokonać wewnętrzne lęki. Książkę znajdziecie w szkolnej bibliotece. Polecam!
Paulina

Porady dla nastolatków

Piękne włosy

Piękne włosy są prawdziwą ozdobką każdej dziewczyny. Boginie greckie, kapłanki, królowe przeważnie nie miały długie i piękne włosy. Tymczasem tobie sprawiają same problemy. Ledwie je umyjesz, a już po chwili się przetłuszczają. Niestety, nastolatki często mają problemy z włosami, w dodatku nie zawsze wiesz, jak sobie z nimi poradzić i jak prawidłowo dbać o włosy, by były zdrowe i piękne. Chcemy przede wszystkim obalić mity, że włosy należy myć jak najrzadziej. Nieprawda! Włosy trzeba myć tak często, jak tego potrzebują. Nawet codziennie.

Do czego takim problemem nastolatka jest łupież. To łuski rogowe, czyli komórki zrogowaciałego naskórka. Zwykle skóra głowy odnawia się co 28 dni. Czasem jednak komórki złuszczać się szybciej. Co robić? Najlepiej wybierać szampony przeciwłupieżowe nowej generacji. Dostarczają one skórze głowy substancji, które pozwalają walczyć z prawdziwymi przyczynami występowania zmian chorobowych obserwowanych pod postacią łupieżu. Dostarczają skórze głowy aminokwasów oraz potrzebnych do walki z problemem składników odżywczych.

Sposób na rozdwojenie końcówek. Niektóre dziewczyny mają skłonność do rozdwojenia końcówek si



końcówek. Warto je regularnie podcinać, a także kupić specjalne serum, które ma właściwość odżywczą.

Olejek do włosów. Jeśli często myjesz włosy, bo przetłuszczają się od skóry, grozi to tym, że ich struktura będzie przesuszona. Olejek zapobiegnie wysychaniu włosów na skutek częstego mycia.

Jak dbać o włosy?

Włosy myj tylko w letniej wodzie, używaj niewielkiej ilości szamponu. Nakładaj szampon na skórę głowy i masuj, same włosy umyj na końcówki. Płucz dwa razy dokładnie, nie trwałym myciem. Włosy dokładnie wypłukane delikatnie skrzypią przy pocieraniu. Nigdy nie susz włosów suszarką „pod włos”, bo łuski się nie zamkną i włosy będą suche i matowe. Na włosy dobry wpływ ma dieta bogata w witaminę E i warzywa, zwłaszcza strączkowe, jogurt i oleje tłoczone na zimno.

Roksana

K ciek Kinomana



Gor co polecam wam obejrzenie filmu "Percy Jackson i Bogowie Olimpijscy: złodziej pioruna". Film re yserowany przez Chrisa Columbusa jest ekranizacj ksi ki "Złodziej pioruna" autorstwa Ricka Riordana. W rolach głównych wyst puj : Logan Lerman- jako Percy, Alexandra Daddario- jako Annabeth, Brandon T. Jackson- jako Groover, Pierce Brosnan- jako centaur Chejron.

Film opowiada o chłopcu - Percym Jacksonie, który nagle dowiaduje si , e jest półbogiem, synem Posejdona. Zostaje jednak oskar ony o kradzie pioruna Zeusa i zaatakowany przez

Eryni , musi wi c przenie si do obozu półkrwi, gdzie inni Herosi wicz swe umiej tno ci; stale towarzyszy mu jego przyjaciel, a zarazem opiekun- satyr Groover (czyli pół koza-pół człowiek). Jego matka która odprowadzała go do obozu zostaje porwana przez minotaura. Aby j uratowa Percy wyrusza w pełn trudów podróż wraz ze swoim opiekunem i Annabeth- córk Ateny która si do nich przył czyła bez zgody chłopaka.

Film mówi o warto ciach takich jak przyja , miło , po wi cenie, odwaga, m dro , i oddanie.

Polecam!

Oliwia

Co s dz o...?



Co s dz o...? - współczesnej rodzinie, czyli co utrudnia budowanie poprawnych relacji.

Podstawowa, najmniejsza instytucja społeczna, na której opiera się cała populacja - oto obja nienie terminu "rodzina" z perspektywy socjologów. Brzmi zatrwa aj co! Jednak e wielu "rodzinom" bli ej do powy szej definicji, ni tej przywołanej ni ej okiem zwykłego Kowalskiego: wspólnota bazuj ca na wzajemnym szacunku, miło ci i tolerancji . Co jest przyczyn tak oschłych relacji mi dzy członkami dzisiejszych rodzin? Dlaczego moc wi zi krwi nie pokrywa si z sił wi zów mentalnych? Wszystko to i troch wi cej opisz w tym artykule.

Razem, ale obok siebie
Aktualne warunki i ró norodno pracy w Polsce nie s zbyt wygórowane, a płaca niejednokrotnie nieadekwatna do po wi cenia i zaangażowania. Zdobyta posada nie jest powierzana na stałe i utrzymanie jej jest priorytetem dla zdecydowanej wi kszoci dorosłych. Szczególnie, e ich powinno ci jest zadba o rodzin i dom. W efekcie coraz wi cej Polaków cierpi na pracoholizm, co odbija si na domownikach. Czas po wi cany w gronie najbliższych jest znikomy, albo ogranicza si do wspólnych posiłków. Niedzielny spacer to bardziej droga przez m k dla dzieci, które wołałyby sp dza czas w domowym zaciszu przed telewizorem, a dla rodziców - usilne kreowanie naturalnej, wesołej atmosfery. Ni porozumienia mi dzy członkami rodziny jakby znika, wszystko przypomina bardziej defilad wojskow ni lu n przechadzki. A wszystko to zatuszowanie zapewnieniami:
"Przeszli my si ? Przeszli my. Było fajnie?"

"Kupna" miło

Brak uwagi ze strony rodziców działa destrukcyjnie na pociechy. Dzieci rosn szybko, a jeszcze szybciej zmieniaj si ich pragnienia i potrzeby. Doro li w pogodni za pieni dzem, trac poczucie czasu i, pomimo, e ich "mała" córeczka ma ju 14 lat, dostaje misie, za którymi "podobno" szaleją dziewczyny w tym wieku.

Sytuacja mo e by jednak odwrotna.



Rodzic, faktycznie, nie wie, co jest obiektem westchnie , ale asekuracyjnie jako prezent wybiera jeszcze jedn alternatyw -gotówek do r ki. Banknoty, które trafiaj do skarbonki ciesz pociech , ale jest to rado krótkotrwała. Rodzic zaczyna kojarzy si z pieni dzem, ani eli z miłym wspomnieniem lub podarunkiem od serca. Ostatecznie, podarowane banknoty ruszaj w dalszy obieg, a chwilowa zachcianka w postaci tabliczki czekolady lub ulubionej kolorowej gazetki przekształca si w nieumiej tne rozporz dzenie pieni dzmi w dalszym rozwoju. Rodzice powinni pami ta , e nie zawsze najlepszy prezent to ten, który samemu wybiera sobie dziecko, ale ten, który wymagał po wi cenia wielu wieczorów na “wyłapanie” nastoletnich zainteresowa i wielogodzinne kr enia po centrach

handlowych.

Zpracowany ojciec, nadopieku cza matka W naszym kraju nadal utrzymuje si stereotyp, i wła nie głowa rodziny, czyli ojciec i m , pracuje na rodzin , a matka i ona dba o dom. Taka organizacja rodziny ma swoje korzenie ju w epoce prehistorycznej, bowiem to m czyzna wyruszał na polowania, a kobieta przyrz dzała posiłek i opiekowała si dzie mi. Jednak na dzie dzisiejszy, te praktyki negatywnie odbijaj si na wychowaniu potomstwa, co mo na zaobserwowa w przykładowej, polskiej rodzinie:

Maria Kowalska nie radzi sobie ze swoim 11-letnim synem, który wpadł w złe towarzystwo i przeszkadza na lekcjach oraz gn bi młodszych. Kobieta nie pracuje, wi c cz sto odwiedza szkoł i kontroluj Adama. Chłopak buntuje si i przestaje szanowa matk , która w trosce o jego bezpiecze stwo i wychowanie, zaczyna łama bariery jego prywatno ci. W kłótni Maria Kowalska grozi synowi ingerencj ojca, który z powodu braku cz stej integracji z dzieckiem, odwołuje si jedynie do radykalnych metod wychowawczych. Jan Kowalski, głowa rodziny, budzi przestach w synu i zaprowadza momentalny porz dek, ale przez brak czasu po wi canego dziecku, Adam Kowalski nie poprawia si . Sytuacja zatacza koło. Maria Kowalska uwa ana jest jako nadopieku cza i nieudolna matka, a Jan Kowalski wzbudza niezdrowy szacunek.

Liliana

Kuchcik kulinarny



Witajcie! Proponujemy dziś pyszne i łatwe do wykonania danie - lasanie.

Lasania

Składniki:

- 500 g mięsa mielonego wieprzowego
- puszka pomidorów z puszki
- mały koncentrat pomidorowy
- 2 cebule
- 2 zębki czosnku
- makaron lasania
- 30 dag żółtego sera
- sól i pieprz
- bazylija
- oregano
- oliwa z oliwek
- szklanka mleka 3,2 %
- 4 łyżki maki
- 4 łyżki masła

Przygotowanie:

Sos beszamelowy: Na patelni

rozpuszczamy 4 łyżki masła, zdejmujemy z ognia i dosypujemy 4 łyżki maki. Mieszymy aż powstanie gładka masa. Następnie dolewamy szklankę mleka, z powrotem wstawiamy na palnik i podgrzewamy do uzyskania jednolitej gęstej masy - cięgle mieszajcie.

Lasania: Na patelni podsmażamy mięso, dodajemy posiekane w kosteczkę cebule i czosnek. Gdy mięso będzie już rozdrobnione i podsmażone dodajemy pomidory z puszki i koncentrat pomidorowy, przyprawiamy do smaku solą, pieprzem, oregano i bazylią i chwilę dusimy. W osolonej wodzie z dodatkiem oliwy z oliwek podgotowujemy makaron ok 2-3 min, odcedzamy.

Naczynie żaroodporne smarujemy oliwą i układamy pierwszą warstwę makaronu. Makaron pokrywamy cienką warstwą beszamelu a na beszamelu układamy mięso. Przykrywamy makaronem i powtarzamy czynność. Ostatnia warstwa powinna się składać z beszamelu i mięsa. Całość posypujemy startym serem.

Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni ok 20-30 minut. Potem wyłączamy piekarnik i lasanie pozostawiamy w nim jeszcze na ok. 20 min. Smacznego!

Kamila i Klaudia

Z - jak zdrowie



Witam!

W tym wydaniu gazetki chciałabym wam przedstawić najczęstszy przypadek ludzi w okresie jesienno-zimowym - katar.

Zapewne każdy go miał nie raz w życiu, ale co to tak naprawdę jest? - nie wszyscy wiemy. Katar jest to zapalenie błony śluzowej nosa. Jak z nim walczyć? Zapewne większość z was totalnie go ignoruje i ywajcie, co jakiś czas chusteczki higienicznej, czekajcie a

przejdzie... musisz się przyznać, że sama tak robiłam, ale znalazłam skuteczniejsze i szybsze sposoby na katar - przyjmowanie leków wspomagających odporność oraz/lub zawierających witaminę C. Oczywiście są także i łatwiejsze sposoby, na przykład picie wywarów z cebuli - aby je przygotować należy zalać pokrojony plaster cebuli wrzątkiem. Powinno się też pić dużo płynów, najlepiej dużo gorących napojów, takich jak herbaty, napary ziołowe. Pomagają także nawilżanie wodą morską. Pomocnym sposobem na katar jest też inhalacja z gorącą wodą.

Wiemy już jak walczyć z katarem, ale zdecydowanie lepiej jest mu zapobiegać. Dbajmy o naturalną odporność organizmu, stosujcie dietę bogatą w witaminy. Unikajmy gwałtownych zmian temperatury, kontaktów z osobami chorymi, (choć wiem, że to nieraz bywa trudne). W tym, ale rzadko stosowanym sposobem jest odpowiednie nakrywanie głowy i szyi.

Warto zadbać o swoje zdrowie, nie zapominajmy o tym!

Weronika

Humor

- Tato, ju nigdy więcej nie pójdź z tobą na sanki!

- Nie gadaj tyle synu tylko ci gnij!

Bliźniaki wracają ze szkoły i od progu wołają :

- Mamo, mamo! Wygrała konkurs klasowy "Czyja mama jest najpiękniejsza?". Wszyscy głosowali na swoje własne mamy, a Ty dostała dwa głosy...

Nauczyciel języka polskiego pyta się uczniów:

- Jak brzmi liczba mnoga do rzeczownika "niedziela"?

- Wakacje, proszę pani!

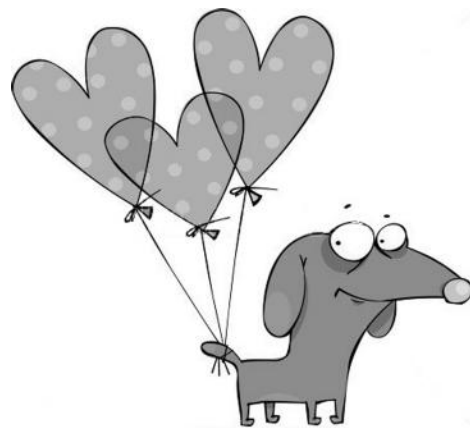
Co pisze na grobie maniaka komputerowego?

- GAME OVER

W przeddzień Walentynek przychodzi Jasio do szkoły i mówi:

- Poproszę kartkę z napisem: "Tylko dla Ciebie", 20 sztuk.

- Kto panował w starożytnym Egipcie? Twarz Jasia rozpromieniała się:



- Mumie, proszę pani.

Wycieczka szkolna w muzeum.

Zainteresowanie Jasia wzbudziła tabliczka umieszczona obok mumii.

- Tutaj jest napisane 2466 PNE. Co to może znaczyć - pyta kolega.

- To chyba rejestracja wozu, który potrzebuje tego nieboszczyka.

- Nie zasłużyłem na jedynkę!

- Masz rację moje dziecko, ale regulamin szkolny nie przewiduje nielicznych ocen.

Skład redakcji: Roksana Brewka, Kamila Skiba, Oliwia Frydryszek, Hania Włodarczyk, Liliana Szlaga, Marysia Brzezińska, Klaudia Radke, Paulina Talewska, Paulina Ruhnke, Weronika Kabattek.

Opiekunowie: A. Groszczyk.