

# SZKOLNA KABŁÓWKA



Gimnazjum im. Zjednoczonej Europy w Zakrzewie

Nr 3, 2015/2016

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



Dlaczego jest święto...

Dlaczego jest święto Bożego  
Narodzenia?

Dlaczego wpatrujemy się  
w gwiazdę na niebie?

Dlaczego śpiewamy kolędy?

Dlatego, żeby się uczyć  
miłości do Pana Jezusa.

Dlatego, żeby podawać  
sobie ręce.

Dlatego, żeby się uśmiechać  
do siebie.

Dlatego, żeby sobie  
przebaczać.



## Dobro, które powraca...

Grudzie - jeden z najbardziej ulubionych miesięcy w roku. Pełen szczególnych chwil. Pełen oczekiwania; na Mikołajki, na wi ta Bo ego Narodzenia, na spełnienie skrytych marze . Jest co wyj tkowego w miesi cu grudniu. Stajemy si troszk inni - bardziej otwarci, yczliwi, miłsi...Anga ujemy si w ró nego rodzaju akcje charytatywne, dostrzegamy potrzeby innych, ch tnie pomagamy. I to jest pi kne, i tak trzeba...Czy to znaczy, e tylko w tym szczególnym miesi cu jeste my tacy? - Nie. Tacy jeste my zawsze, tylko czasami dobro, które nosimy w sobie pi w k ciku naszych serc i potrzeba impulsu, by je rozbudzi . A przecie nie trzeba wiele. Ka de dobro, które dajemy drugiemu człowiekowi, wraca do nas. I nie musz to by wielkie dzieła, czasami wystarcz małe gesty, drobne rzeczy - najwa niejsze by płyn ły z gł bi serca...

## Moje spotkania z poezją



Franciszek Karpiński  
Pieśń o narodzeniu Pańskim

Bóg się rodzi, moc truchleje  
Pan niebiosów obnaony;  
Ogień krzepnie, blask ciemnieje  
Ma granice – Nieskończony;  
Wzgardzony – okryty chwałą  
miertelny – król nad wiekami,  
A słowo ciałem się stało  
I mieszkało między nami.  
Cóż masz niebo nad ziemiany?  
Bóg porzucił szczecię swoje,  
Wszedł między ludzki ukochany  
Dzielić z nim trudy i znoje:  
Nieważne cierpieć nie mało,  
ale my byli winni sami  
A Słowo...  
(...)

Leopold Staff - Gwiazda

wieciła gwiazda na niebie  
srebrna i staro wiecka.  
wieciła wigilijnie,  
ka dy j zna od dziecka.  
Zwisały z niej z wysoka  
długie, błyszczące promienie,  
a ka dy promień – to było  
jedno wiążące życzenie.  
I przyszli – nie magowie  
ju trochę podstarzali –  
lecz wiejscy kołdnicy,  
zwyczajni chłopcy mali.  
Chwycili w garść promienie,  
trzymaj z całej siły.  
I teraz w tym rzecz cała,  
by się życzenia spełniły.

Tadeusz Liwiak - Wigilijny wieczór

W naszym domu z opłatka  
i złotych dłoni  
gościmy wilka i jagnię  
naszych wciąż jeszcze  
nie spełnionych pragnień  
Stół przemawia do nas ludzkim głosem  
a jego słowo staje się chlebem  
Chłód cił się w szkło  
i grzeje się u naszych warg  
Płomienieje s katedra wieca  
U progu staje wiewiórka  
unosząca w łapkach  
cały swój wiat orzecha  
W kropli miodu  
ziarenko maku  
nie czerwone jedwabne sukienki  
Za oknami cisza niegu  
Słyszysz? – to za nas  
modli się natura.

# Kalejdoskop szkolnych chwil

Przełom listopada i grudnia był czasem wytężonej pracy:

- zorganizowali my wieczór poezji pt. "Wszystko jest poezją". W szkolnym holu zamienionym w przytulne kawiarniane miejsce, przy blasku świec, zanurzyli my się w poetyckiej przestrzeni p. Włodzimierza Pankiewicza i p. Dawida Krzyka, którzy swym muzycznym interpretacją poezji zachwycili słuchaczy.

Usłyszeli my wiele miłych słów od licznie przybyłych gości, którzy mają nadzieję spotkać się z nami na kolejnym wieczorze poezji.



- zaangażowali my się w akcję "Szlachetna paczka". Aby zebrać jak najwięcej funduszy na ten cel, przygotowaliśmy Kiermasz Bożonarodzeniowy. Sprzedawaliśmy na nim ozdoby bożonarodzeniowe, przygotowane przez uczniów, pierniczki wypiekane w szkolnej kuchni, Aniołki przygotowywane na Zajęciach Artystycznych. Cieszymy się, że w ten sposób możemy pomóc rodzinie, która znalazła się w bardzo trudnej sytuacji.

Dziękujemy hojnym i życzliwym osobom, udało się nawet zebrać tyle pieniędzy, że starczyło na zakup kuchenki i szafy - tak bardzo potrzebnych rodzinie i wielu innym prezentów.



- bardzo staraliśmy się, aby propozycje ocen semestralnych wypadły jak najlepiej. Bardzo, co bardzo do końca pierwszego semestru pozostało niewiele czasu. Rodzice zapoznali się z naszymi ocenami na spotkaniu poświęconym z Kiermaszem bożonarodzeniowym.

W Mikołajki spotkała nas miła niespodzianka - klasa IIIa przygotowała dla nas bożonarodzeniowe przedstawienie, po którym odwiedził nas Mikołaj z prezentami. To był bardzo miły dzień.

Wszyscy czekamy już bardzo na bożonarodzeniową Wigilię, która przypadnie 22 grudnia.

## Ciekawostki



### BURUNDI

#### Jezioro Tanganika

Afrykańskie jezioro Tanganika jest drugim co do wielkości i głębi, po jeziorze Bajkał, słodkowodnym jeziorem na świecie. Jego powierzchnię wynosi ok. 34,4 tys. km<sup>2</sup>, w najgłębszym miejscu mierzy 1435 m. Położone na południowo-zachodniej granicy Burundi znajduje się w zachodniej części tzw. Wielkiego Rowu Wschodniego, zajmując obszary należące do kilku państw: Konga, Zambii i Tanzanii. Jezioro otaczają góry, dlatego miejscami brzegi są strome. W jego wodach żyją krokodyle, hipopotamy, ok. 200 gatunków ryb, w tym endemiczne, m.in. sardynka Tanganika, a także ptactwo wodne.

### CHINY- DUNHUANG

#### Jaskinie Mogao

Jaskinie Mogao, zwane również jako Jaskinie Tysiąca Buddów lub jaskinie Dunhuang, to zespół 492 wykutych w skale

wiety. Ten nie zwykły kompleks sakralny, usytuowany w strategicznym punkcie Jedwabnego Szlaku, pozostały pod wpływem krzyżujących się tu prądów religijnych, intelektualnych i kulturowych. Panowanie dynastii Tang przyczyniło się do rozkwitu sztuki. W epoce ich rządów ozdobiono 260 jaskiń i wyrzeźbiono największe posągi, w tym posąg siedzącego Buddy z jaskini nr 92 o wysokości 34,5 m. Po upadku



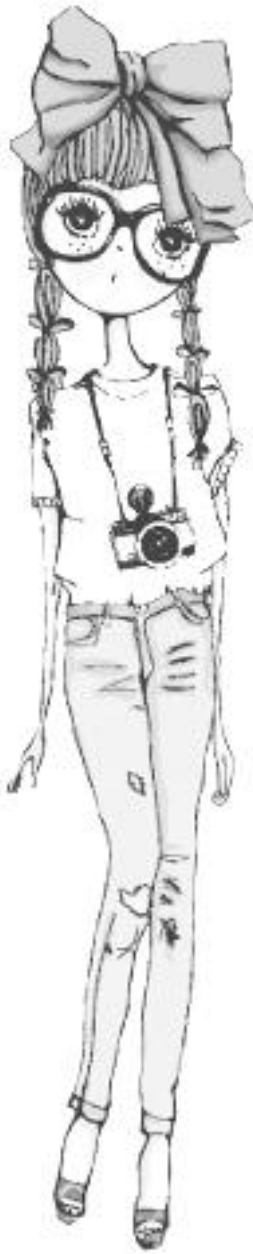
dynastii nastąpił kryzys sztuki chińskiej w Mogao, dlatego posągi i malowidła z późniejszych epok są znacznie uboższe i prostsze w formie. W późniejszych wiekach straciły one znaczenie i zostały częściowo zasypane przez pustynie.

Paulina



# Z Pamiętnika Nastolatki

10.12.2015r.



Patrz za okno i widz pierwsze płatki niegu padaj ce na moje okno. Podsakuj ze szcz cia, a potem spogl dam na termometr, który wskazuje 5 stopni na plusie. Takim wła nie powodem było moje dzisiejsze spó nienie do szkoły, bo mimo, i na przystanku autobusowym stawiałam si 5 minut przed czasem, to mój dojazd spó nił si prawie 40 minut! Mokre ulice były przyczyn licznych korków. Byłam pod szkoł o 8:10. Chciałam unikn afery, a e z samego rana był apel z okazji Mikołajek, nikt jeszcze nie zauwa ył mojej nieobecno ci. Pomijam oczywi cie Lucy, moj now kole ank z klasy, która wysłała mi chyba 4 smsy w trosce o mnie. Z braku czasu nie udałam si do szatni, aby zmieni mokre buty na trampki, lecz od razu na hal . Z zamiarem cichego wkradni cia si i wmieszania w nieogarni ty tłum gimnazjalistów, przekroczyłam próg du ej sali i zaraz, jak na zawołanie, usłyszałam przez gło nik swoje nazwisko. To dyrektorka, w ciekła pewnie z powodu natłoku wi tecznych obowi zków i wzrastaj cej liczby zmarszczek (wcale nie tych od u miechu!) wylała wła nie na mnie swoje rozczarowanie kilkoma kroplami wody na jej IDEALNIE CZYSTEJ posadzce. My lałam e spal si ze wstydu! Godzin potem musiałam stawi si na dywaniku. Dostałam wypracowanie na 4 strony na temat: "Jak dba o czysto szkoły" i 2 dni sprz tania szatni. Rodzice jeszcze nic nie wiedz , ale nie kwapi si im o tym wspomina . Przemienie z wiatrem, ale gdy to pisze wzbiera we mnie zło . Niech to Mikołaj trafi!!!

Viola

## Koncert muzyczny



W grudniu, miesiącu wiatru, pragnę polecić Wam piosenkarkę, która może niekoniecznie kojarzy się z wiatrem Bożego Narodzenia. Przechodzimy jednak w delikatniejsze brzmienie w stosunku do poprzednich wykonawców. Mam na myśli wielką twórczo-cudowną młodą kobietę - Demi Lovato! Jest to 23-letnia amerykańska piosenkarka, autorka tekstów, muzyk, aktorka i reżyser teledysków. Wielu z nas może ją kojarzyć z ekranizacji Disney Channel - grała jako Sonny w serialu "Słoneczna Sonny", Mitchie w "Camp Rock" oraz Księżniczką Rosalindą Marie Montoya Fiore w "Programie ochrony księżniczek". Jednak wybitnemu talentowi gry aktorskiej towarzyszy jeszcze większy - talent wokalny.

Dotychczas ma ona na swoim koncie pięć albumów studyjnych: "Don't Forget", "Here We Go Again", "Unbroken", "Demi" i "Confident". Demi posiada skalę głosów obejmującą 3 oktawy od  $d$  do  $e$  (Eb3 - Eb6). Disney sam stwierdził, że jest najlepszą piosenkarką od czasów Aguilery, a jej głos zamknął usta niejednemu krytykowi muzyki. Jeśli jednak bliżej przyjrzymy się postaci Demi, zauważymy, że mimo ogromnej kariery i mocy sukcesów, jej droga nie była usłana różami. Kobieta borykała się z wieloma problemami, a sposoby ich przeciwdziałania często niosły ze sobą autodestrukcyjne. Wygrała z bulimią, a jej rękę pokrywały liczne tatuaże, zasłaniając je blizny. Wszystko to ukształtowało jej charakter, aby uczyniła go silnym. "Broken-unbroken-warrior-confident", czyli jak opisał życie Lovato w czterech słowach. W swojej piosence "Don't forget" śpiewa: "(...) I w końcu wszystkie zderzenia zostały spalone. Przeszło to tylko lekcja, której się nauczyliśmy. Nie zapomnij, proszę nie zapomnij nas (...)". Nie jako wielka gwiazda, lecz jako człowiek wiadomy swoich niedoskonałości uczy, że po każdej porażce powinniśmy się podnieść, zostawić przeszłość za plecami i każdego dnia stawiać czoła rzeczywistości.

Talesia

# K ciek Włóczykija



## Zatoka Ha Long

Wietnam-azjatyckie państwo na Półwyspie Indochińskim ze stolicą w Hanoi zachwyca turystów przepiękną Zatoką Ha Long. Jest ona odnogą głównej, Zatoki Tonkińskiej, a jej niezwykłość ukrywa się nie w jej wielkości, wprost niewiele znaczącej do gigantycznego Morza Południowochińskiego, ale w tym, co unosi się na powierzchni jej wód. Zapraszam i życzę przyjemnej lektury!

Ha Long mieści się u ujścia rzeki Bach Dang do płytkich w tym miejscu wód Morza Południowochińskiego (6-10 m głębokości). Jedynie w miejscu starych koryt rzeki głębokość jest większa. W wyniku zalania istniejącego tu wczesniej wapiennego płaskowyżu doszło do powstania krajobrazu, na który składa się 1969 wysp, z których 989 zostało nazwanych. Nazwy tych formacji najczęściej pochodzą od ich kształtu, np.: „Słotko”, „Walczyce Koguty” oraz „Ludzka Głowa”. Na południu wyspy dochodzą do 100-200 m wysokości. We wschodniej części zatoki zbocza wysp są niemal pionowe. Szczyty zalanej wyłyny wyrastają



na 50-100 m ponad poziom wody.

Na obszarze zatoki bystry obserwator może dojrzeć ciekawe okazy fauny morskiej takie jak urodziwe foki i inteligentne, lecz skryte delfiny, a także liczne gatunki ryb. Ważnym turystycznym, nieocenionym przez odwiedzających jest możliwość rozbięcia biwaku u progu Zatoki Ha Long oraz zaobserwowanie codziennej rutyny Wietnamczyków mieszkających w pływających wioskach.

Ten urywek wszechoceanu uwieczniony został w filmie pt.: „Jutro nie umiera nigdy”, który pokazuje najpiękniejsze zdjęcia z opisywanego przeze mnie miejsca. Choć nigdy nie byłam w tej części naszego globu, czuję, że Zatoka Ha Long emanuje niesamowitą aurą, sprawia, że pod wiadomym czuję się bezpiecznie w objęciach wietnamskich wód. Mam nadzieję, że kiedy raz jeszcze będę mogła doznać tego uczucia, być może spojrzę na tonące wysepki Morza Południowochińskiego z łodzi azjatyckiej rodziny.

Liliana

## Gor co polecamy



Aby oderwać się na chwilę od szarej rzeczywistości, sięgam do księgek. Dziś chciałabym Was zachęcić do lektury "Oskara i pani Róża".

Jej autorem jest Éric-Emmanuel Schmitt, francuski pisarz i filozof, wyróżniony w 2010 roku Le Prix Goncourt de la Nouvelle. Wśród znawców literatury krąży wieści, iż owa powieść jest dziełem na miarę "Małego Księcia". Ona tak pięknie opowiada o losach małego chłopca, lecz różni się od obydwu księgi znacząco odmiennymi rolami. Jest ona dla Oskara odskocznią od jego ograniczonego świata i dołujących rutyny. Tajemnicza kobieta pojawia się w jego życiu

znikając, i zaszczepia w jego małym serduszką ziarenko nadziei, które kiełkuje wraz z każdym listem pisanym do Stwórcy. Chłopiec jest w pełni świadomy ulotności jego chwili, którym towarzyszy mierna choroba - białaczka. To właśnie pani Róża podrywa małemu pomysł utworzenia swojego pamiętnika kierowanego do Pana Boga, w którym opisuje 10 lat swoich zmagania. Bóg jest dla niego kimś coraz bliższym i chłopiec otwiera się przed nim coraz bardziej. Dzieli się z nim swoimi myślowymi spostrzeżeniami i problemami. Z każdym listem zaczyna coraz bardziej wierzyć w niego. Według mnie powieść różni się znacznie od "Małego Księcia" prostotą formy. Nie znajdziemy w niej licznych metafor, niedopełnionych myśli. "Oskar i pani Róża" podaje wszystkie treści wprost, w sposób bezpośredni i łatwy do odbioru dla każdego. Nawet dziecko nie miałoby problemu z interpretacją księgi, a muszę przyznać, że i ja przeczytałam ją po raz pierwszy w wieku lat 11, kiedy to dostałam ją na urodziny. Już wtedy z wypiekami na twarzy pochłaniałam każdą stronę, choć może nie brałam jeszcze do siebie ukazanych w niej wartości.

Powieść przekazałam dalej, zachwycając nie tylko moich bliskich. Obecnie moja księga zaginęła w tłumie tych ludzi, lecz mam nadzieję, że jej treści dalej pochłaniają kolejnych miłośników uczuć głębszych.

Talesia



## Porady dla nastolatków

Hej, zbliża się zima, dlatego chciałabym pokazać wam fajny pomysł na zrobienie własnych bombek.



Bombka z nici.

Potrzebna nam będzie: szpulka nici, w wybranym kolorze, balon (kolor obojętny), klej (najlepiej Magik) i wybrane dodatki (np. perłki). Balon dmuchamy odpowiednio do wielkości, jak ma mieć nasza bombka. Następnie smarujemy go klejem. Posmarowany balon obwijamy dookoła nitką, w różnych kierunkach. Dekorację zostawiamy, by klej wyschnął. Kiedy klej wyschnie przebijamy balon i wycinamy go przez powstały otwór. Do otworu

przyczepiamy nitkę, by móc na powiesić ozdoby na choinkę. Nasz bombka może już ozdobić. Bombka gotowa!

Bombka „nie na kula”.

Potrzebujemy: styropianowej bombki, kleju, waty, białej farby, brokatu, wstążki, patyczka do szaszłyków. Rozcieńczamy klej odrobiną wody i nakładamy na bombkę. Cienką warstwę waty namaczamy w kleju, a następnie obkładamy nią bombkę. Jak już cała bombka zostanie pokryta watą, odkładamy ją na bok, aby klej wyschnął. Malujemy z wierzchu teraz już sztywną watę białą farbą. Aby ułatwić sobie pracę możemy nabijać bombkę na patyczek do szaszłyków. Następnie jeszcze mokrą bombkę posypujemy brokatem. Odkładamy bombkę na bok. Jak już bombka wyschnie wycinamy z niej patyczek. Wstążkę składamy na pół, związujemy obydwoma końcami i podcinamy końcówki. Dziurę w bombce po patyczku wypełniamy gorącym klejem i wkładamy do środka zawieszony na guziku koniec wstążki. Na wierzchu nakładamy kropelki kleju, aby upewnić się, że wstążka będzie się dobrze trzymała. Tak przygotowane bombki mogą być dekoracją na wiecznie zielonym drzewku lub dodatkiem do prezentu.

Klaudia

## K ciki Kinomana



Zbli aj si wi ta, chcia bym wi c zach ci was do obejrzenia filmu pt.: „Listy do M.”.

Jest to komedia romantyczna wyre yserowana przez Mitj Okorna, z doborow polsk obsad : Maciejem Sthurem, Rom G siorowsk , Tomaszem Karolakiem, Agieszk Dygant, Piotrem Adamczykiem, Wojciechem Majakat, Agnieszk Wagner, Piotrem Małaszy skim.

Film opowiada o losach kilku osób, których drogi zeszy li ze sob . W okresie wi t Bo ego Narodzenia poznaj smak najpi kniejszego uczucia -

mi o ci. W jeden, wyj tkowy dzie w roku, pi kobiet i pi ciu m czyzn przekona si , e przed mi o ci i wi tami nie da si uciec. Film jest bardzo wzruszaj cy, ale zarazem zabawny. Ukazuje magi wi t i pi kno ludzkich uczu .

Od niedawna mo emy na ekranach kin pozna dalsze losy bohaterów w filmie "Listy do M. 2". I tym razem mo emy przekona si jak wielka jest si a mi o ci. Gor co polecam!

Oliwia

## Co się dzieje o...?



LD, czyli wiadomo podczas snu

### SŁOWEM WSTĘPU

Czy miałaś sytuację, w której cudowny sen przerodził się w koszmar, a Ty nie mogłaś nic z tym zrobić? Ogarnąć Ci przestrogi, bałaś się, że Twój żywot skończy się tu i teraz? Brak kontroli nad snem jest normalnościami w większości populacji ludzkiej, ale tylko nieliczni potrafią przejąć kontrolę podczas nocnego wypoczynku - takie osoby zwani są oneironautami. Nasz mózg, wbrew pozorom, pracuje zarówno w dzień, jak i w nocy. Sen jest niezbędny do życia tak jak tlen i woda, ale dlaczego nie potrafimy cieszyć się przyjemnym i pożytecznym? Każdej nocy doświadczamy niezliczonego wiele snów, ale nierzadko stwierdzamy po przebudzeniu, że: "Nic mi się nie przyśniło." Znajome, prawda? Skoro

marzenia sennego w ciągu jednej nocy są tak liczne, to dlaczego ich nie pamiętamy? Na to i inne pytania postaram się odpowiedzieć w tym artykule.

### KORZYSCI

Poza wspaniałymi zabawami, która towarzyszy nam podczas kontrolowanego snu, mogą przynieść znacznie więcej zalet płynących z wiadomością. W kontekście latania w przestworzach, spotkanie własnego idola to interesujące przeżycie, zwłaszcza, że w wielu przypadkach jest to niemożliwe na jawie.

Wiadomością pozytywnie wpływa również na poprawę zdrowia. Ciśnienie krwi zwalnia, spada ryzyko chorób serca, a także wrażliwość na ból. Mniej dotyczy zdrowia zaletą praktykowania LD (ang. lucid dream - wiadomy sen) jest czerpanie inspiracji z świata snów. Przeniesienie się w miejsce akcji własnego filmu będzie dla Ciebie fascynującym doznaniem, a wrażliwość





ze snu możemy przelać na ekran komputera lub papier. Następnie korzystając z wyników z LD jest możliwe znajdowanie rozwiązań dla naszych problemów. W końcu, nie mamy nieograniczonej ilości prób i podejść do problemu. Ostatni zalet, choć jeden z wielu, jest okazja do przywoływania wspomnień. Na jawie wszystko przywoływany przez nas kawałek ulega "rozmyciu" lub nawet deformacji. Wtedy możemy przenieść się kilka lat wstecz i niejako przeżyć to raz jeszcze.

#### TECHNIKI

Wywołanie świadomego snu lub bezpośrednie zapoczątkowanie go nie jest łatwe, ale w dostępnych źródłach takich jak Internet mamy możliwość znalezienia odpowiedniej dla nas techniki. Zwykle te najskuteczniejsze, jak metoda WILD (ang. Wake Induced Lucid Dream) wymaga wielotygodniowych ćwiczeń, ale trzeba zwrócić uwagę na to, i każdy z nas reaguje odmiennie i nasze predyspozycje są różne. Jednak jest znacznie łatwiejsze jest obudzenie się w momencie zaaranżowanie go. Metoda, która skupia się na tym to: MILD (Mnemonic

Induction of Lucid Dreams). Polega ona na przypomnieniu sobie, że śni.

#### POLECAM

Tutaj chciałabym polecić na odpowiednie strony, które dostarczą rzetelnej wiedzy w tej dziedzinie:

[swiadomesnienie.pl](http://swiadomesnienie.pl)

[psajko.fora.pl](http://psajko.fora.pl)

[swiadomysen.pl](http://swiadomysen.pl)

[swiadomy-sen.pl](http://swiadomy-sen.pl)



#### REASUMUJ C...

Świadome śnienie to istna przyjemność! Pozwala oderwać się na chwilę od szarej codzienności, ale nie możemy zapominać o "tu i teraz". Aby zacząć przygodę z LD należy przedsięwziąć pewne kroki, które wymagają od nas zaangażowania. Kluczem do sukcesu jest wytrwałość i motywacja, a reszta to kwestia czasu. Świadomy sen to przyjemność, nie wykluczajmy jej ze względu na wiek, inteligencję czy kolor włosów. Korzystanie z potęg naszego umysłu daje radość i kształci, tak więc mam nadzieję, że czytając to zasięgnij dalszej lektury o tej tematyce.

Liliana



# Kulinarne



Witajcie! W tym numerze gazetki przedstawi wam przepis na barszcz wigilijny i na chrućki w teczne. Wita tu, tu w czasie zaplanowa w teczne menu.

## Przepis na barszcz wigilijny

### Składniki:

- 1,5kg buraków
- 1 marchewka
- 1/2 pietruszki
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 duże zębki czosnku
- 1 łyżka cukru
- sól
- pieprz
- koncentrat barszczu

### Sposób przygotowania:

1. Buraki obieramy, kroimy, zalewamy na wiertki i zalewamy wodą, do której dodajemy marchewkę, pietruszkę i sok z cytryny.
2. Buraki gotujemy ok. 60-70 minut.

Po tym czasie wyjmujemy buraki i sprawdzamy ile wody zostało w garnku (jeśli mniej niż 3 litry, to dolewamy wody).

3. Do wywaru z buraków dodajemy przeciśnięty czosnek, cukier, sól, pieprz oraz koncentrat barszczu. Gotujemy 5 min. i gotowe.

## Przepis na ciasteczka w teczne

### Składniki:

- 220g masła
- 1 szklanka cukru
- 1 jajko
- 2 i 2/3 szklanki mąki pszennej
- 1/4 łyżeczki soli
- 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

### Sposób przygotowania:

1. W dużej misce utrzeć masło z cukrem a masa będzie lekka i pęczysta. Dodać jajko, a następnie wanilię, wymieszać. Wymieszać mąkę z solą, dodać do mieszanki z cukrem. Przykryć ciasto i chłodzić przez co najmniej godzinę. Schłodzić blachę do pieczenia ciastek.
2. Nagrzanie piekarnika do temperatury 200 stopni Celsjusza. Wyciska ciastka na niewysmarowaną tłuszczem, schłodzoną blachę.
3. Piec 8 do 10 minut w nagrzanym piekarniku, lub do czasu aż ciastka będą lekko złote na brzegach. Zdjąć z blachy by całkowicie ostygły. Smacznego!

Kamila

## Z - jak zdrowie

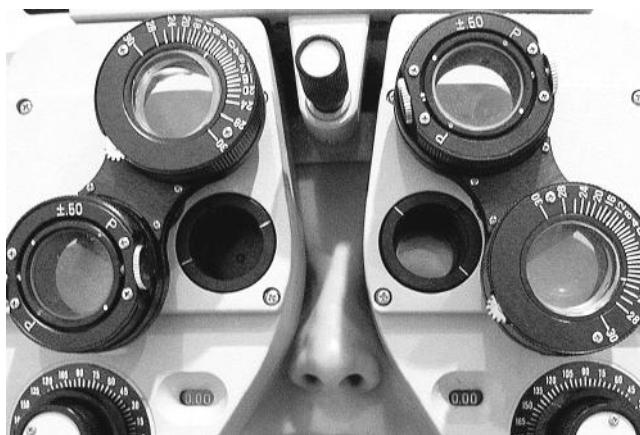


Oczy, to jeden z najważniejszych narządów naszego organizmu. Aby mógł nam długo służyć bez zarzutu, trzeba wiedzieć, jak o niego dbać.

Właściwa dieta jest ważna dla wzroku. Nie powinno w niej zabraknąć cytrusów, fasoli, grochu, marchwi, zielonych warzyw liściastych, ostryg, orzechów, drobiu oraz czerwonego mięsa. W słoneczne dni obowiązkiem jest noszenie okularów przeciwsłonecznych, które nie przepuszczają promieni UVA i UVB.

Ogromną wagę do higieny oczu powinny przywiązywać także osoby, które pracują przy komputerze. Długotrwałe wpatrywanie się w monitor może prowadzić do zmęczenia oczu oraz wysuszenia ich powierzchni.

Oznaką zmęczenia narządu wzroku jest częstsze niż normalnie mruganie. Warto odchodzić od monitora co ok. 20 minut na 20 sekund. By nasz wzrok mógł odpocząć. Oczy zrelaksujemy również, patrząc w dal – poprzez ciągłe oglądanie zlokalizowanego blisko monitora zwiększamy ryzyko rozwinięcia krótkowzroczności. Podczas przerwy dla oczu nie zapominajmy także o wpatrywaniu się w kolorowe zielone. Szereg ćwiczeń oczu zachwala się jako naturalny sposób poprawy wzroku i walki z krótkowzrocznością. Metoda Batesa zaleca przykrywanie oczu, poruszanie gałkami ocznymi i techniki polegające na wizualizacji, a wszystko to ma na celu nadać gałce ocznej odpowiedni kształt i poprawić wzrok. Jednak nie ma żadnych potwierdzeń na działanie tych metod.



Z pewnością warto zadbać o swoje oczy, bo przecież zdrowie jest najważniejsze.

Weronika

# Humor

Wysoko w powietrzu spotykają się dwa płatki  
niegu. Pierwszy pyta:

- Gdzie lecisz?
- Lecę w Tatry, na skoczni narciarskiej.
- A ja na autostradzie, zrobię jakiś karambol samochodowy!

Prawdziwe studiowanie zaczyna się  
w miejscu, gdzie Google nie wie, o co chodzi.

Dwie blondynki przeglądają kalendarz:

- Zobacz! Jutro jest Maksymiliana. Znamy  
jakiego Maxa?
- Tak, Ibuprofen.

Kilku lekarzy - internista, pediatra, psychiatra,  
chirurg i patolog -

Wybrało się polowanie na kaczki. Do

pierwszego ptaka miał strzelać Internista.

-A może to jednak nie kaczka? Powinno  
spytać kogoś innego o opinię - zawahał się  
i kaczka odleciała.

W drugim mierzył pediatra.

- Nie jestem pewien, czy to kaczka. A poza  
tym, może mieć młode... - i ptak niekiedy  
zniknął za horyzontem.

Następny w kolejce był psychiatra.

- Wiem, że to kaczka, ale czy kaczka wie,



...czy jest kaczka? - zamysł się i przegapił  
okazję do strzału.

Gdy nadszedł czas na chirurga, ten  
przyłożył fuzję do ramienia, strzelił bez  
wahania i ptak bez życia runął na ziemię.

- Idź, sprawdź czy to była kaczka -  
powiedział chirurg do patologa.

A jutro...-mówi psycholog z Poradni  
Małżeńskiej... proszę przyprowadzić ze  
sobą żonę i wtedy przedyskutujemy  
spokojnie wasz problem.

-Niech się Pan zdecyduje...

- mam na to...albo mam przyprowadzić  
żonę albo mamy to spokojnie  
przedyskutować.

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

Opiekun: A. Groszczyk.