

DO ZAKOCHANIA JEDEN KROK!

Każdy z nas pewnie wie, że walentynki to święto obchodzone 14 lutego. Wtedy też piszemy i wysyłamy listy lub tajemnicze karteczki do osób, które nam się podobają. Czasami podpisujemy się "Tajemniczy wielbiciel" lub "Cichy wielbiciel".

To święto jest znane na całym świecie, jednak w każdym państwie jest obchodzone troszeczkę inaczej. W Niemczech panuje szal na czerwone podarunki i drobne upominki. W Paryżu natomiast walentynki są uznawane za święto narodowe i zamiast uroczych liścików wysyła się do ukochanej osoby bukiet kwiatów! W Japonii to kobiety obdarowują mężczyzn! Co kraj, to obyczaj.

A może Ty, drogi Czytelniku, masz już swoją Walentynkę? Nie bój się napisać osobie, która Ci się podoba, co czujesz. Powodzenia w szukaniu miłości! AMELKA NIKODEM,
MAJA DOBROWOLSKA

Walentynki swoją nazwę zawdzięczają św. Walentemu, którego kościelne święto jest obchodzone tego samego dnia. Większość ludzi co roku wręcza swoim ukochanym prezent w postaci: kartki z wierszem miłosnym, słodczy, kwiatów, pluszowego misia, a młodzi romantycy często w tym dniu wyznają miłość swoim wybranym. Symbolami tego święta są serduszka i Kupidyn, a charakteryzujące to wydarzenie kolory to najczęściej czerwony i rzadziej różowy.

Walentynki zaczęto obchodzić w średniowieczu w zachodniej i południowej Europie. Reszta Europy zaczęła świętować ten dzień znacznie później. Pomimo katolickiego patrona, mówi się czasem, że jest to święto związane z Cesarstwem Rzymskim, w którym szukało się wybranki swego serca poprzez losowanie jej imienia ze specjalnej urny. Choć święto obchodzone we współczesnych czasach nie jest związane ze starożytnym Rzymem, to często kojarzy się je z mitologicznymi postaciami, takimi jak: Pan, Eros, Juno Februata, Kupidyn, ponieważ możliwe jest, że są one związane z Luperkaliaми, które obchodzone były w podobnym czasie ku czci Junony i Pana, czyli bogini małżeństwa i kobiet oraz boga przyrody. Walentynki rozslawił na cały świat sir Walter Scott, dlatego też Brytyjczycy uważają, że jest to ich święto i to dzięki nim jest tak popularne. W Polsce to wydarzenie zyskało popularność dopiero w latach 90 XX w., choć trafiło tu dużo wcześniej wraz z kultem świętego Walentego. Najhuczniej walentynki obchodzi się w Chełmnie, gdzie przechowywane są relikwie św. Walentego. Oprócz Chełmna relikwie patrona walentynek posiada też Lublin i Kraków. NICOLL BERDYN

WALENTYNKOWE WIERSZYKI

Jeśli zdziwiona jest Twoja minka, ♡
z jakiej okazji ta walentynka,
to przecież dzisiaj jest czternastego, ♡
święto każdego zakochanego!

Sześć małych serduszek, ♡
jeszcze cztery robaczki
i trzy słodkie buziaczki. ♡

Kocham ptaki i obłoki,
kocham cały świat szeroki, ♡
kocham gwiazdy na niebie,
a najbardziej kocham Ciebie!

Wybrała: ASIA NOREK



Harmonijkowe serce

POTRZEBNE MATERIAŁY:

- kartka A4 w kolorze czerwonym,
- nożyczki,
- klej,
- cyrkiel.

WYKONANIE:

1. Składamy kartkę na pół i rysujemy duże koło za pomocą cyrkla.
2. Gdy mamy już gotowe koło, wycinamy je (gdy kartka jest złożona na pół wychodzą dwa koła).
3. Każde koło zaginamy w harmonijkę (kształt papierowego wachlarza)
4. Gdy wyjdzie nam harmonijkowe koło, trzeba go zgiąć w połowie.
5. Gdy mamy już zgięte, wystarczy tylko skleić wewnętrzne brzegi, tak aby powstał kształt serca. I gotowe! :)

ASIA NOREK



lubietworzyc.pl

Przez żołądek do serca, czyli serduszkowy murzynek

Ciasto;

- 2 jajka
- 3 białka
- $\frac{3}{4}$ szklanki cukru
- aromat waniliowy
- 1 szklanka mąki pszennej
- $\frac{1}{4}$ szklanki mąki krupczatki
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- $\frac{1}{2}$ szklanki oleju
- $\frac{1}{2}$ szklanki wody
- 3 płaskie łyżeczki kakao

Krem:

- 200 ml śmietany kremówki
- 3 łyżeczki cukru pudru
- 250 g serka mascarpone
- odrobina różowego barwnika w proszku

Dekoracja:

posypka ,draże, itp

1. Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia i kakao. Dodać cukier i aromat waniliowy oraz wodę i olej. Wymieszać do uzyskania jednolitej konsystencji. Jajka i białka ubić na puszystą masę. Dodać do reszty składników bardzo delikatnie mieszając. Piec przez około 30 minut (do suchego patyczka) w temperaturze 180 stopni C. Wystudzić.
2. Dobrze schłodzoną kremówkę ubić z dodatkiem cukru pudru odrobina barwnika na czubku noża. Gdy kremówka będzie już ubita, ale jeszcze nie sztywna dodawać stopniowo mascarpone ciągle ubijając. Krem nałożyć do szprycy cukierniczej i ozdobić nim wierzch ciasta. Całość udekorować kolorowymi drażami lub posypką. Podawać schłodzone.

WIKTORIA JUSZCZAK

Wolontariuszki "Wielkoducho" przygotowały kiermasz walentynkowy, sprzedawały pyszne ciasta i słodczyce oraz rozdawały walentynki.

Sylwia Krenz



Joanna Szpak



Joanna Szpak

BALE KARNAWAŁOWE

Karnawał to czas zabaw i szaleństwa. Różnie go spędzamy, np.: dzieci uczestniczą w zabawach karnawałowych, na których tańczą i grają w przygotowane przez organizatorów zabawy poprzebierani za ulubionych baśniowych lub komiksowych bohaterów. Młodzież i osoby lubiące podrygiwanie do dźwięków nowoczesnej muzyki chodzą na imprezy, na których przeważa żywiołowy i rytmiczny taniec. Osoby gustujące w wytwornych spotkaniach wybierają się na bale maskowe, na których królują wolne i klasyczne tańce.

W naszej szkole, jak co roku dla dzieci z oddziałów przedszkolnych i uczniów klas I-III zostały zorganizowane bale karnawałowe. Dzieci były pięknie poprzebierane i wspaniale się bawiły. Przed wielką imprezą mogliśmy podziwiać wspaniałe projekty kostiumów karnawałowych.

Najsłynniejsze imprezy karnawałowe na świecie: huczny i kolorowy karnawał z ogromną paradą w Rio de Janeiro, Notting Hill Carnival w Londynie, elegancki i ceremonialny wenecki bal maskowy.

NICOLL BERDYN



Projekty strojów karnawałowych

Sylwia Krenz



Bal karnawałowy

Monika Mędrala



Monika Mędrala



Monika Mędrala



Monika Mędrala

NARESZCIE FERIE!!!

CZAS NA NARTY!

Jak ferie - to też narty! Oto kilka propozycji stacji narciarskich na Dolnym Śląsku:

· **Czarna Góra Resort:**

Ośrodek Górski Czarna Góra oferuje jedne z najwspanialszych warunków śniegowych w regionie, wspomagane dodatkowo przez kilkukilometrowy system dośnieżania. Tereny zjazdowe - ponad 8 km nartostrad - oferują bogaty wachlarz stopni trudności od odcinków bardzo trudnych do bardzo łatwych.

· **Zieleniec Ski Arena:**

Zieleniec jest największym ośrodkiem narciarskim w Kotlinie Kłodzkiej (jednym z większych w Sudetach). Jest dzielnicą Dusznik Zdroju. Leży na wysokości ok. 950 m n.p.m. w paśmie Gór Orlickich. Panuje tam specyficzny mikroklimat (jedyne taki w Polsce) - zbliżony do alpejskiego.

· **Łądek Zdrój Stacja Narciarska:**

Stacja Narciarska Łądek Zdrój jest niewielkim ośrodkiem narciarskim położonym na północnych stokach Trojaka. Wyciąg znajduje się na wysokości 600m, a różnica poziomów między początkiem, a końcem stoku wynosi 100m. Dzięki temu, iż stok usytuowany jest na północno - zachodniej stronie góry Trojak panują tam wysmienite warunki śniegowe.

· **Kamienica Stacja Narciarska:**

Nasza Stacja oferuje Państwu pięć komfortowych wyciągów oraz sztucznie naśnieżane i uprawiane ratrakami trasy o łącznej długości 1500 m.

· **Ski Arena Szrenica:**

Warunki porównywalne do walorów miejscowości alpejskich położonych na wysokości powyżej 1200 m n.p.m. Doskonale miejsce dla tych, którzy preferują aktywny wypoczynek.

· **PrzygórzeSki „Przy Górze”:**

Do Przygórze ze Słupca jest tylko 9 km! Ośrodek Turystyki Weekendowej to niewielka stacja narciarska położona na północnym stoku góry, u podnóża Gór Sowich. Przygotowano dwie trasy zjazdowe o długości do 750 m dla osób początkujących i średnio zaawansowanych. Na wyciągu zainstalowane jest oświetlenie, dzięki któremu jazda nocna staje się bardziej atrakcyjna. Posiada również system naśnieżania, który pozwala każdorazowo, kiedy sprzyjają warunki, poprawiać nam stan tras narciarskich.

Polecam wszystkie te stacje narciarskie ! A jazda na nartach to świetny sposób na spędzenie ferii!

JULIA LEGIEĆ

"START DO NART"

Czy wiesz drogi czytelniku, że nasza szkoła bierze udział w projekcie "Start do nart"? Uczniowie z naszej szkoły będą jeździć na nartach w Sokolcu - Rzeczcze w dniach 6,10,13,14,15,16,17 lutego. Również nasze redaktorki: Amelia Nikodem, Maja Dobrowolska, Natalia Przybył biorą udział w tym projekcie. Wszystkim życzę udanych ferii zimowych (bez względu na to, czy spędzicie je, jeżdżąc na nartach, czy leniuchując w domu).

AMELIA NIKODEM

BIEGÓWKI W KARŁOWIE

W sobotę 4 stycznia 2017 roku UKS zorganizował wyjazd na biegówki do Karłowa. Część zawodników nie potrafiła założyć nart, ale trenerzy pomogli. Ci, którzy biegli pierwszy raz na biegówkach, co najmniej 2 razy się wyrócili. Kiedy wszyscy zrobili 2 okrążenia, można było pojechać z górki. Chłopcy wymyślali różne sposoby zjeżdżania. Raz jechali tyłem, raz bez kijków albo kto najdalej pojedzie bez odpychania się. Każdy dobrze się bawił. Będą to miło wspominać.

ANIA KLIMEK

"Czy redaktorki leniuchują na feriach?"

Oczywiście, że wiadomo, jaka jest odpowiedź: nie! Przygotowujemy kolejny numer gazetki i przedstawienie, którego premiera odbędzie się w marcu. Biorą w nim udział prawie wszystkie redaktorki oraz niektórzy uczniowie z klasy VI a i VI b. Trzeba nauczyć się roli, przygotować kostiumy, poćwiczyć gesty i mimikę (tyle jest z tym roboty, że ho, ho!). Podsumowując, skoro przedstawienie odbędzie się w marcu, to kiedy trzeba to wszystko zrobić? Odpowiedź jest prosta. Na feriach, więc nie...redaktorki nie odpoczną sobie w tym roku na feriach.

Przemęczona AMELKA NIKODEM



KRYTYCZNYM OKIEM JULKI;)

„Road 2 Rio” - długa droga do olimpijskiego srebra

Ostatnio pisałam o książce Mai Włoszczowskiej, więc teraz dla odmiany...Maja Włoszczowska w filmie o przygotowaniach i walce o srebrny medal w Rio. Podczas oglądania filmu są takie emocje, jakbyśmy uczestniczyli w tych wydarzeniach! Dokument zaczyna się 18 miesięcy przed wyścigiem w Brazylii, gdy w lutym 2015 r. Maja Włoszczowska dołączyła do składu Kross Racing Teamu. W trakcie seansu kamera śledzi przygotowania kolarzki do każdego wyścigu. Pokazuje jak ważna jest współpraca wielu ludzi, aby jedna kolarzka mogła osiągnąć sukces. Warto wspomnieć też, że fizjoterapeutką Mai Włoszczowskiej jest Magdalena Zamolska pochodząca z Nowej Rudy!

„Teoretycznie wiedziałam, czego się spodziewać, bo kamera była ze mną przez ostatnie dwa lata, ale fragment z Nowego Mesta zrobił na mnie duże wrażenie.” (Maja Włoszczowska o swoim filmie).

Na mnie największe wrażenie zrobił urywek samego wyścigu olimpijskiego, w którym Maja Włoszczowska zdobyła swój drugi srebrny medal igrzysk olimpijskich. Polecam ten film zarówno tym, którzy interesują się kolarstwem, jak i tym, którzy po prostu chcieliby się dowiedzieć, jak wygląda profesjonalny wyścig.

Polecam! JULIA LEGIEĆ

Polskie przysłowia ludowe na luty

1. Gdy mróz w lutym ostro trzyma, tedy jest niedługa zima.
2. Gdy w lutym mróz mocno trzyma, będzie krótka zima.
3. W lutym śnieg i mróz stały, w lecie będą upały.
4. Gdy ciepło w lutym, zimno w marcu bywa, długo trwa zima, to jest niewątpliwa.
5. Gdy bez wiatrów luty chodzi, w kwietniu wicher nie zawodzi.
6. W lutym gdy zagrzmie od wschodniego boku, burze i wiatry walne są w tym roku.
7. W lutym wody wiele - w lecie głodne nawet cielę.
8. Kiedy luty puści, to marzec wypieczę.
9. Kiedy luty schodzi, człek po wodzie brodzi.
10. Kiedy luty, obuj buty.
11. Luty bywa w lód okuty.
12. Na stycznie i lute trzeba mieć konie kute.
13. Jeśli ci jeszcze nie dokuczył luty, to pał dobrze w kominie i miej kożuch suty.
14. Czasem luty ostro kuty, czasem w luty same pluty.
15. Czasem luty się zlituje, że człek niby wiosnę czuje, ale czasem tak się zżyma, że człek prawie nie wytrzyma.

ASIA NOREK

Światowy Dzień Kota

Światowy Dzień Kota obchodzony jest 17 lutego. Pomysłodawcą obchodów tego święta był Wojciech Albert Kurkowski. W Polsce Dzień Kota po raz pierwszy obchodzony był 19 lutego 2006 r. Święto to ma podkreślić znaczenie kotów w życiu człowieka oraz pomóc wolno żyjącym i bezdomnym zwierzętom. WIKTORIA JUSZCZAK

Ciekawostka: Nocny marek

Czy wiesz, że powiedzenie „Nocny marek” wzięło się stąd, że słowo „marek” pochodzi od dawnej nazwy pokutującej duszy. Prawdopodobnie nawiązuje też do wyrazu „mara”, oznaczającego nocną zmorę.

JULIA LEGIEĆ na podstawie „Angora”

KULINARNE PYSZNOŚCI

WKRÓTCE TŁUSTY CZWARTEK!

Tłusty czwartek – w kalendarzu chrześcijańskim ostatni czwartek przed wielkim postem, znany także jako zapusty. Tłusty czwartek rozpoczyna ostatni tydzień karnawału. W Polsce oraz w katolickiej części Niemiec, wedle tradycji, w tym dniu dozwolone jest objadanie się.

♡♡♡
Ponieważ data tłustego czwartku zależy od daty Wielkanocy, dzień ten jest świętem ruchomym. Następny czwartek jest czwartkiem po Środzie Popielcowej i należy do okresu wielkiego postu, podczas którego chrześcijanie ze względów religijnych (pokutnych), jako przygotowanie do Świąt Wielkanocy powinni zachowywać wstrzemięźliwość jako wyraz umartwienia. Może wypaść pomiędzy 29 stycznia a 4 marca.

♡♡♡
Najpopularniejsze potrawy to pączki i faworki, zwane również w niektórych regionach chrustem lub chruścikami. Dawniej objadano się pączkami nadziewanymi słoniną, boczkiem i mięsem. ASIA NOREK

9 lutego na całym świecie obchodzony jest [Międzynarodowy Dzień Pizzy](#). Warto uczcić to święto w należyty sposób i przyrządzić taką w domu.

Składniki;

- 250 g mąki pszennej
- 150 ml ciepłej wody
- 25 g świeżych drożdży lub 7 g suchych instant
- 1/2 łyżeczki cukru
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżka oliwy
- Dodatki według uznania

Sposób wykonania;

- Drożdże rozpuścić w wodzie, dodać 3 łyżki mąki, cukier, dokładnie wymieszać i odstawić na 10 minut do wyrośnięcia.
- Mąkę przesiać do miski, wymieszać z solą, zrobić wgłębienie w środku i wlać w nie roztwór drożdży. Stopniowo zagarniać łyżką mąkę do środka i mieszać składniki, pod koniec dodać oliwę.
- Połączyć składniki w jedną całość i wyłożyć na stolnicę oprószoną mąką. Wyrabiać przez ok. 10 minut aż ciasto będzie elastyczne i gładkie (ciasto można też zagnieść mikserem planetarnym).
- Wyrobite ciasto włożyć do dużej miski, przykryć ściereczką i odstawić na ok. 1 godzinę do wyrośnięcia.
- Wyrośnięte ciasto wyjąć na stolnicę i chwilę zagnieść. Podzielić na 2 części, uformować z nich kulki i odłożyć na ok. 7 minut pod ściereczką.
- Błazki (tortownice) posmarować oliwą. Włożyć na środek kulkę ciasta, delikatnie spłaszczyć i rozprowadzić palcami po całej powierzchni dna.
- Dodać sos pomidorowy, ser (tartą mozzarellę) oraz wybrane dodatki.
- Odczekać ok. 15 minut aż ciasto podrośnie, następnie piec w maksymalnie nagrzanym piekarniku przez ok. 10 minut.

WIKTORIA JUSZCZAK

Zrób to sam: Jak zrobić gniotka?

Potrzebujemy:

- balon
- mąkę
- wodę
- włóczkę w dowolnym kolorze
- pisak
- lejek

Najpierw wlewamy do miski wodę i sypimy troszkę mąki tak, aby wszystko się zmieszało. Wkładamy lejek do balonika i wlewamy mieszankę. Związujemy tyle włóczki, ile chcemy, żeby nasz gniotek miał włosów. Na koniec rysujemy minkę.

GOTOWE!

KAROLINA KULBA

GAZETKĘ ZREDAGOWAŁY:

Wiktoria Juszcak, Nicoll Berdyn,
Julia Legieć, Joanna Norek,
Amelia Nikodem, Karolina Kulba,
Zuzanna Przybył, Anna Klimek,
Maja Dobrowolska,
Natalia Przybył,
pani Sylwia Krenz

TRADYCYJNE POLSKIE PĄCZKI

Jest karnawał, więc w tym numerze gazetki napiszę Wam, jak w łatwy i szybki sposób zrobić domowe pączki. Ja osobiście nie znam osoby, która ich nie lubi. Żeby zrobić takie słodkości, trzeba mieć tylko trochę chęci.

Składniki:

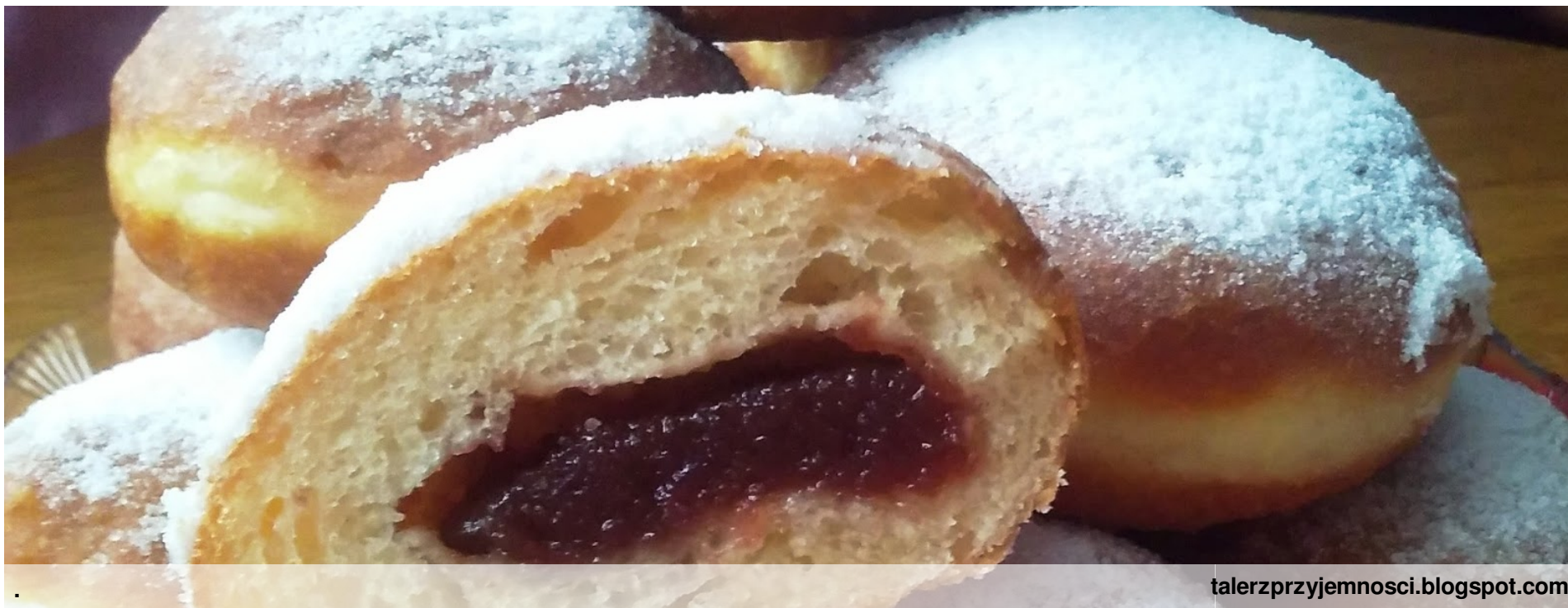
- 4 żółtka
- ½ kg mąki (3 szklanki)
- 250 ml mleka (szklanka)
- 125 g masła (pół kostki)
- 5 dag drożdży
- 4 łyżki cukru (6 dag)
- tłuszcz do smażenia (może być np. olej lub oliwa)
- cukier puder
- dżem lub powidła w twoim ulubionym smaku
- szczypta soli

Przygotowanie ciasta:

Wszystkie składniki muszą mieć temperaturę pokojową. Najpierw mieszamy drożdże z 1/2 szklanki ciepłego mleka, dodajemy łyżkę cukru i łyżkę mąki. Odstawiamy na kwadrans w ciepłe miejsce. Następnie ucieramy żółtka z cukrem, potem mieszamy je stopniowo ze stopionym masłem, mąką, solą i przygotowanym wcześniej roztworem drożdży. Do ciasta można dodać odrobinę cukru waniliowego. Ugniecione ciasto formujemy w kulę, przykrywamy ściereczką i odstawiamy na pół godziny w ciepłe miejsce, żeby urosło. Następnie wałkujemy ciasto do grubości około 1 cm. Potem szklanką wykrawamy z niego kółka. Na każde kółko kładziemy pół łyżeczki konfitury, przykrywamy drugim kółkiem i zlepiamy po bokach palcem. Formujemy w kulki i przykrywamy ściereczką do wyrośnięcia.

Smażenie pączków:

Rozgrzewamy tłuszcz w dużym rondlu. Kiedy tłuszcz jest wystarczająco nagrany, należy zmniejszyć ogień pod rondlem do minimum, żeby nie spalić pączków. Wrzucamy pączki do tłuszczu i smażymy na złoty kolor. Następnie wyjmujemy je na pergamin, żeby je odsączyć z tłuszczu i posypujemy cukrem pudrem.



DIETA NASTOLETNIEGO SPORTOWCA

Są ferie zimowe i uprawiacie wiele sportów, np. jazda na nartach i łyżwiarstwo. W tym wydaniu gazetki napiszę Wam, co jeść, żeby być zdrowym i mieć dużo siły.

Krok pierwszy:

Spożywaj jak najmniej słodczy, czyli pustych kalorii.

Krok drugi:

Jedz częściej, a mniej. Odstęp pomiędzy posiłkami powinien trwać od 2-3 godzin.

Krok trzeci:

Jedz więcej owoców, warzyw.

Krok czwarty - najważniejszy:

Pij dużo wody, a nie sztucznie barwionych napojów.

Krok piąty:

Jak będziesz jadł zdrowo, a nie będziesz w ruchu. To nie będzie widać efektów diet.

Jeden przykładowy dzień ze zdrową żywnością:

9⁰⁰ **Śniadanie** - ciemne pieczywo (najlepiej na zakwasie), ser żółty, twoje ulubione warzywa kanapkowe (np. pomidor, ogórek), można też położyć na kanapkę wędlinę. Do picia najlepsza jest woda, ale możesz również pić herbatę z małą ilością cukru.

11³⁰ **Lunch** - owoce sezonowe, chrupkie pieczywo.

13³⁰ **Obiad** - pierwsze danie: zupa warzywna (np. pomidorowa),
drugie danie: ryż, pierś z kurczaka, sałatka warzywna.

15³⁰ **Posiłek popołudniowy** - ciasteczka z małą ilością cukru lub owoce, herbata.

17³⁰ **Podwieczorek** – kawa zbożowa (INKA).

19³⁰ **Kolacja** - ser biały z jogurtem i np. rzodkiewką i ogórkiem, ciemne pieczywo, wędlina, ser, herbata.

20³⁰ **Po kolacji** - jogurt owocowy.

Między posiłkami powinno się systematycznie pobierać płyny.

NATALIA PRZYBYŁ

WSPANIAŁYCH ZABAW NA
ŚNIEGU I UDANYCH FERII
ŻYCZY REDAKCJA

