

# Małpiszon

---

Pismo uczniów Zespołu Szkół CKR w Sejnach

Nr 1/2012 (5)

styczeń-luty 2012

## **Od redakcji:**

Witamy Was w Nowym Roku pełni zapału do pracy, z noworocznymi postanowieniami, z głowami pełnymi pomysłów. Jeśli macie jakieś pomysły, które warto byłoby zrealizować w naszej szkole – przyjdźcie do nas! Zajmiemy się tym albo prześlemy tam, gdzie trzeba.

I jeszcze małe usprawiedliwienie – w związku z feriami zimowymi i przerwą w nauce, zespół redakcyjny również zrobił sobie urlop. Dlatego połączyliśmy numery styczniowy i lutowy w jeden. Życzymy ciekawej lektury!

## W NUMERZE:

- \* Wywiad z panią prof. Barbarą Szczęsnowicz
- \* Z życia szkoły i internatu
- \* Jaka jest klasa IV aBT?
- \* Najlepsi w I semestrze
- \* Szkodliwe połączenia w żywieniu
- \* Regionalne przysmaki
- \* Horoskop i humor
- \* Pozdrowienia

## ***Z życia pani Barbary Szczęsnowicz***

Jak już wszyscy wiemy, pani profesor Szczęsnowicz jest jednym z najciekawszych nauczycieli w naszej szkole, o którym nic w sumie nie wiemy. Dlatego redakcja „Małpiszona” postanowiła zagłębić się w tę sprawę i przeprowadzić z nią wywiad. Oto pytania, które zadaliśmy.

### ***Jaki ma Pani staż pracy i wykształcenie?***

1 września 2012 roku minie 10 lat, jak pracuję w tej szkole. Hmm... A co do wykształcenia, to kończyłam Akademię Rolniczo-Techniczną w Olsztynie, gdzie uzyskałam tytuł inżyniera na Wydziale Rolniczym ze specjalizacji *agroturystyka*. Następnie ta szkoła zmieniła nazwę na Uniwersytet Warmińsko-Mazurski, którą ukończyłam z tytułem magistra ze specjalizacji *architektura terenów zieleni*. Niespełna dwa lata temu ukończyłam studia podyplomowe na SGGW w Warszawie – *żywienie człowieka i gospodarstwo domowe*.

### ***Czy od zawsze chciała Pani być nauczycielem?***

Oczywiście, że nie... Po szkole chciałam iść dalej w kierunku agroturystyki lub znaleźć pracę w instytucjach zajmujących się promocją turystyczną. Propozycję pracy w tej szkole złożył mi ówczesny dyrektor Ryszard Grzybowski, gdy byłam na stażu w Suwalskim Parku Krajobrazowym.

### ***Z którą klasą pracuje się Pani najlepiej i dlaczego?***

Nie mam ulubionej klasy, jednak najlepiej pracuje mi się z osobami, które są otwarte i chętne do współpracy w każdej chwili.

### ***Co sprawia Pani największą przyjemność w pracy?***

Moja praca jest dla mnie zarazem przyjemnością, jak i moją pasją. Stąd właśnie pochodzą te ciekawostki, które sprzedaję uczniom na moich lekcjach. Lubię dzielić się informacjami na temat żywienia i turystyki, które mogą być dla was przydatne w przyszłości.

### ***Co jest Pani największym marzeniem?***

W tej chwili moim największym marzeniem jest stuprocentowa zdawalność egzaminu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe w klasie IV JT :)

### ***Co myśli Pani o paleniu na terenie szkoły? Czy zdarzyło się, żeby Pani kogoś złapała i wymierzyła jakąś karę?***

Jestem przeciwna paleniu, zresztą jak większość nauczycieli naszej szkoły. Uczniowie, którzy zostali przeze mnie chociaż raz złapani, za karę zostają odpytani z mojego przedmiotu, jednak nie znają dnia ani godziny, kiedy to nastąpi. Zresztą jest kilka osób, które doskonale się o tym przekonały.

### ***Co lubi Pani robić w wolnym czasie i jakie ma Pani hobby?***

Czas wolny jest dla mnie towarem deficytowym, jednakże kiedy wygoszodaruję sobie chwilę czasu, lubię spotykać się ze znajomymi, chodzić do kina, nawiązywać nowe znajomości i chodzić na spacer po mieście. Moim hobby jest wszystko to, co jest związane rękodziełem, haftem itp.

### ***Skąd u Pani zainteresowanie florystyką i biżuterią własnej roboty?***

Trzy lata temu byłam na szkoleniu florystycznym w Brwinowie, zajęcia były prowadzone przez wicemistrzynię we florystyce Małgorzatę Niską. Bardzo mnie zainspirowały i teraz staram się moje zainteresowanie przelać na uczniów podczas zajęć pozalekcyjnych „Guzik z pętelką”, na których wykonujemy elementy florystyczne.

### ***Co Pani uważa za swój największy sukces życiowy?***

Powiem to pół żartem, pół serio, ale wydaje mi się, że sukcesem w moim życiu jest to, że uczniowie darzą mnie szacunkiem i zawsze mówią mi „dzień dobry”, co jest rzadkością wśród uczniów.

### ***Jak wspomina Pani swój okres nauki?***

Okres mojej nauki był chyba najpiękniejszym w całym życiu. Miałam okazję poznać wspaniałych i ciekawych ludzi, z którymi do tej pory mam kontakt. To, kim jestem, zawdzięczam rodzicom i profesorom ze szkoły.

### ***Proszę dokończyć rozpoczęte zdania:***

*Bardzo boję się...* – pająków i węży.

*Całymi dniami mogłabym...* – mówić o pracy, ponieważ jestem pracochliczką.

*Nigdy w życiu...* – Katarzyna Grochola :)

*W torebce zawsze mam...* – wszystko i nic, porządek inaczej.

***Dziękuję za udzielenie wywiadu i w imieniu Redakcji życzę sukcesów w pracy.***

Wywiad przeprowadziła Katarzyna Stankiewicz

## PODSUMOWANIE PIERWSZEGO SEMESTRU 2011/2012

Najwyższe średnie ocen uzyskali:

1. **Anna Statkiewicz (kl. III aJT) - 4,69**
2. Renata Magdalena Szejder (kl. IV JT) - 4,50
3. Rajmund Pieczulis (kl. II BT) - 4,40
4. Monika Buchowska (kl. III aBT) - 4,35
5. Mariola Leszczyńska (kl. III bJT) - 4,30
6. Anna Gwiazdowska (kl. IV JT) - 4,30

Klasy, które uzyskały najwyższą średnią ocen:

1. **II JT - 3,47 (wych. M. Walendziewicz)**
2. IV JT - 3,30 (wych. D. Tomczyk)
3. III bJT - 3,23 (wych. I. Rapczyńska)

Klasy, które uzyskały najwyższą frekwencję:

1. **II BT - 90,40% (wych. M. Winstawska)**
2. I aBT - 89,30% (wych. M. Zawadzka)
3. III aBT - 87,82% (wych. T. Gryc)

Uczniowie ze 100-procentową frekwencją:

1. Ewelina Wowak (II JT)
2. Magdalena Sawicka (I JT)
3. Marcin Klucznik (III bBT)
4. Tomasz Stankiewicz (III bBT)
5. Damian Jasionowski (I aBT)
6. Tomasz Milewski (I bBT)

Pozostałym uczniom i klasom życzymy sukcesów na koniec roku szkolnego 2011/2012!

/Aga, Renia/

### **UWAGA!!!**

Zapraszamy wszystkich chętnych uczniów Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego do udziału w **IV Szkolnym Konkursie Recytatorskim „Odnajdźmy piękno w poezji”**, który odbędzie się w drugiej połowie marca (szczegóły w późniejszym terminie). Do recytacji należy przygotować dwa utwory poetyckie, w tym jeden Wisławy Szymborskiej.

Chętnych prosimy o zgłaszanie się do pani Małgorzaty Zawadzkiej lub do pani Marty Wichert do 9 marca 2012 r.



## **Klasa IV aBT – jaka jest?**

### ***Co pan Adam Trejnowski – wychowawca IV aBT sądzi o swojej klasie?***

#### **Czy pamięta Pan pierwsze wrażenie o klasie?**

Tak, pamiętam. Pierwsze wrażenie bardzo pozytywne. Nie obawiałem się mojej współpracy z klasą, gdyż jak do tej pory z tzw. „męskimi klasami” była ona udana.

#### **Jak się współpracuje z tą klasą?**

Obecnie moja współpraca z klasą jest równie pozytywna jak na początku, tak myślę. Nie wiem, jak postrzegają ją moi wychowankowie. Jak do tej pory, większość problemów udawało się rozwiązywać podczas rozmowy z wychowankami i było to zrozumienie. A tam gdzie jest zrozumienie, jest dobra współpraca.

#### **Zalety uczniów z Pana klasy to...**

Z pewnością pomysłowość. Nie brakuje im pomysłów, gdy chcą się usprawiedliwić z lekcji. A tak na poważnie - to zaradność. Wiem, że dają sobie świetnie radę podczas zajęć praktycznych i potrafią się zorganizować. Przekonałem się o tym podczas moich rozmów z gospodarzami z Niemiec, u których część moich wychowanków odbywała praktyki. Powiedzenie „Polak potrafi” jest prawdziwe.

#### **Czy Pana wychowankowie sprawiali trudności w ciągu tych prawie czterech lat?**

W nauce na pewno :) Nie ma klas idealnych i w każdej są problemy mniejsze lub większe. Moi wychowankowie sprawiali mi takie trudności, z którymi sobie poradziłem i o których już nie pamiętam, no chyba, że zajrzę do uwag w zeszytce oddziałowym.

#### **Czy jest Pan zadowolony z zabawy na tegorocznej studniówce wraz ze swoją klasą?**

Tak, jestem zadowolony i byłem z nich również zadowolony podczas zabawy połowinkowej. Udowodni mi, iż są odpowiedzialni i potrafią się mądrze bawić.

/KSi, Adam/

#### **Lista uczniów klasy IV aBT:**

1. Andruczyk Marcin
2. Ćwikliński Przemysław
3. Fejfer Robert
4. Fiećko Tomasz
5. Głębocki Artur
6. Hołubowicz Kamil
7. Jakubowski Przemysław
8. Kapczyński Norbert
9. Krachało Paweł
10. Luto Paweł
11. Namiotko Mariusz
12. Pajewski Kamil
13. Przewicki Robert
14. Ruszczewski Adam
15. Sinkiewicz Waldemar
16. Wałukanis Tomasz
17. Wijas Łukasz
18. Wróblewski Maciej

## Z ŻYCIA SZKOŁY I INTERNATU

5 stycznia 2012

Tego dnia na apelu szkolnym pani wicedyrektor Renata Sas wręczyła **certyfikaty i podziękowania uczniom, którzy odbywali praktykę w Niemczech**. Otrzymali je: Marta Balewicz, Agnieszka Budowicz (IV JT), Wiktor Gryguć (III bBT), Przemek Cwikliński, Tomek Wałukanis (IV aBT), Rajmund Szlauzys, Donat Żukowski (IV bBT).

/Aga/

9 stycznia 2012

Pani wicedyrektor Renata Sas uczestniczyła w **spotkaniu - zorganizowanym przez Konsulat Republiki Litewskiej w Sejnach** na zaproszenie Konsula RL Liudvikasa Miłašiusa - pod hasłem „Poznajmy się”. Konsul zaprosił dyrekcję szkół, nauczycieli i młodzież gimnazjów z Sejn i Łódzkiej. W spotkaniu wzięli udział przedstawiciele władz samorządowych i oświatowych Polski i Litwy.

/strona WWW szkoły/

22 stycznia 2012

Tego wieczoru w naszej szkole odbyła się **studniówka**. W wystrój sali włożyliśmy wiele wysiłku i serca. Efektem tej pracy było kasyno w stylu Las Vegas. Czas zabawy umiłał nam zespół muzyczny Smoki. Było wiele ciekawych konkursów, m.in. wybory Króla i Królowej Balu, którymi zostali Justyna Andrzejczyk z IV JT i Kamil Brunejko z IV cBT. Około drugiej w nocy na salę wjechały torty. Zabawa studniówkowa trwała do białego rana. Wszyscy byli bardzo zadowoleni i chcieliby powtórzyć ten bal. Niestety, studniówka jest tylko raz w życiu...

/Tasiaa/



28 stycznia 2012

Tego dnia o godzinie 20.00 rozpoczął się **Bal Mażorettek**. Na samym wstępie tego, jakże bajecznego, balu mażoretki pokazały się licznej publiczności, udowadniając tym samym, że ich ciężka praca nie idzie na marne. Goście byli zachwyceni występem i głośno krzyczeli o bis. Niestety, zawieszane na suficie siatki maskujące utrudniały mażoretkom podrzucanie batonów. Po występach goście zasiedli do pełnych jedzenia stołów i zjadali przysmaki naszych gospodyń. Tuż po północy odbył się najważniejszy konkurs, a mianowicie wybory Króla i Królowej Balu. Zostali nimi rodzice jednej z naszych mażorettek – państwo Popielowie. Bal był wspaniały, a najwspanialszy byli goście.

W imieniu wszystkich mażorettek chciałabym podziękować panu dyr. Henrykowi Wydrze za udostępnienie sali, a także pani Dorocie Tomczyk za ogromne poświęcenie się mażoretkom :) Dziękuję!

/Ruda/

### 12 lutego 2012

Tego dnia odbyła się **wywiadówka semestralna rodziców klas I-III**. Wystąpiły mażoretki i LZPiT „Sejny”. Głos zabrała pani wicedyrektor Renata Sas. Rodzice mogli poznać nasze wyniki w nauce, frekwencji i zachowaniu. Niektórzy w domu na pewno dostali porządne lanie :)

### 14 lutego 2012

Walentynki to coroczne **święto zakochanych**, które obchodzi się 14 lutego. Nazwa pochodzi od św. Walentego. Stałym niemalże elementem walentynek jest wzajemne wręczanie sobie walentynkowych ozdobnych karteczek. Czerwone, najczęściej w kształcie serca, opatrzone walentynkowym wierszykiem, a często i miłosnym wyznaniem. Ze świętem łączy się również zwyczaj obdarowywania partnera upominkami w postaci kwiatów, słodczy, pluszowych maskotek, jak również bardziej osobistych elementów garderoby. Na Zachodzie, zwłaszcza w Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych, czczono św. Walentego jako patrona zakochanych. Do Polski obchody walentynkowe trafiły w latach 90. XX wieku z kultury francuskiej i krajów anglosaskich, a także wraz z kultem św. Walentego z Bawarii i Tyrolu. Święto to konkuruje o miano tzw. Święta Zakochanych z rodzimym świętem słowiańskim zwanym potocznie Nocą Kupały lub Sobótką, obchodzonym w nocy z dnia 21 na 22 czerwca.

W naszej szkole również obchodziliśmy walentynki. W tym dniu uczniowie klasy III aJT upiekli pyszne ciasteczka w kształcie serduszek na **walentynkowy kiermasz**. Grupa „Guzik z pętelką” przygotowała na ten dzień walentynkowe serduszka oraz inne dekoracje, które można było nabyć w czasie przerw na szkolnym korytarzu. Serdecznie dziękujemy za możliwość przygotowania tego święta, a także za wkład nauczycieli oraz uczniów, dzięki którym upamiętniliśmy to wydarzenie :)

/Milena/

### 14 lutego 2012

W internacie tego dnia zorganizowano **pocztę walentynkową**. Po zebraniu wszystkich walentynek, okazało się, że każdy z obecnych mieszkańców internatu (nawet pani kierownik oraz wychowawczynie) otrzymał przynajmniej po jednej pocztówce. Dzięki pani kierownik ten wieczór miał słodki charakter, ponieważ dostaliśmy drobne upominki w postaci słodczy.

/KSi/

### 15 lutego 2012

Zima, śnieg, sanie, piękne krajobrazy – to scenaria, w której **klasa I aBT wraz z wychowawczynią pojechała na kulig do Maćkowej Rudy**. Ciepło ubrani, bo za oknem minus 6 stopni i silny wiatr, pojechaliśmy na miejsce zbiórki, czyli do domu Rafała. Usadowiliśmy się w pięknych saniach i wyruszyliśmy w śnieżną dal. Wprawdzie z kopyta koniki nie rwały, ale i tak było bardzo przyjemnie, jechaliśmy lasem i podziwialiśmy zimowe krajobrazy. Po przejeździe saniami byliśmy nieco zmarznięci. Jednak mama Rafała przygotowała smakołyki, po których wszyscy poczuliśmy się dużo lepiej. Przy ognisku jedliśmy kielbaski i bigos, a na deser były gofry. Posileni mogliśmy udać się na pobliską górę, by pojeździć na workach. Niektórzy zaliczyli też zbiorowe tarzanie się w śniegu. Zmęczeni, ale zadowoleni wróciliśmy do domów. Miło jest spędzać wspólnie czas, nie tylko w szkolnej ławce.

/MZ/

Tego samego dnia również **klasa I JT wraz z wychowawczynią udala się na kulig do miejscowości Dubowo**. Mimo niezbyt sprzyjającej pogody, dobry humor dopisywał wszystkim uczestnikom wycieczki. Każdego zachwycił piękny, zimowy krajobraz. Nawet najbardziej zagorzale śpiewaczki uległy urokowi pogrążonego w ciszy lasu. Po przejeździe saniami można było ogrzać się przy ognisku, piekąc kielbaskę, zjeść pyszną grochówkę i napić się gorącej herbaty. Amatorzy zabaw na śniegu mieli okazję pojeździć na workach z całkiem stromej górką. Zabawa była przednia!

/AK/

### 17-18 lutego 2012

Uczniowie klas mechanizacyjnych pod opieką pani Krystyny Przeborowskiej i pana Andrzeja Pankiewicza wybrali się na dwudniową wycieczkę do Poznania na międzynarodowe targi maszyn rolniczych „**Polagra PREMIE-RY**”. Po drodze mieli okazję zajechać do Centrum Nauki Kopernik w Warszawie, gdzie brali udział w doświadczeniach. Po ciężkim dniu przyszedł czas na odpoczynek w Licheniu, a z samego rana uczestnicy wycieczki udali się do Sanktuarium Matki Bożej Licheńskiej.

Na targach w Poznaniu w 10 pawilonach swoje stoiska miało 300 firm z 16 krajów. Było na co popatrzeć.

Oprócz niemal 200 nowości z techniki rolniczej, były również stoiska, na których można było zapoznać się z najnowszymi odmianami roślin uprawnych i nawozów.

Wrażenia z targów były bardzo pozytywne :)

/Adam/



27 lutego 2012

Klasa III bBT uczestniczyła w **spotkaniu z pracownikami Wydziału Prewencji i Ruchu Drogowego KPP w Sejnach**. Policjanci, m.in. poprzez prezentację multimedialną złożoną z drastycznych zdjęć pochodzących z wypadków samochodowych, starali się ostrzec młodych kierowców przed brawurową jazdą i jej konsekwencjami. Miejmy nadzieję, że świeżo upieczeni kierowcy i ci, z trochę dłuższym stażem, będą jeździli ostrożnie. Organizatorem spotkania była p. Marta Wichert.

---

### CO CIEKAWEGO CZEKA NAS W MARCU?

- \* Dzień Otwartych Drzwi Szkoły - 6 marca
- \* Apel z okazji Dnia Kobiet - 8 marca
- \* Rekolekcje Wielkopostne - 20-22 marca
- \* Dzień Przedsiębiorczości - 22 marca
- \* Tydzień Promocji Zawodów
- \* IV Szkolny Konkurs Recytatorski „Odnajdźmy piękno w poezji Szymborskiej”

---

### KTO NAJLEPSZY W INTERNACIE?

Po podliczeniu średnich z I semestru roku szkolnego 2011/2012 okazało się, że najlepiej uczącą się osobą spośród mieszkańców internatu jest **Renata Szejder** (4,50). Średnią powyżej 4,00 uzyskała także **Katarzyna Siemienkiewicz** (4,17). Gratulujemy osiągniętych wyników i życzymy jeszcze wyższych ;), a tym słabiej uczącym się życzymy powodzenia i zachęcamy do bardziej sumiennego przykładania się do nauki!

/KSi/

## Regionalne przysmaki

### Róże karnawałowe

#### Składniki:

2 szkl. mąki, 3 żółtka, 4 łyżki śmietany, 1 łyżka wody, sok z 1/2 cytryny, 1 łyżka cukru pudru, szczypta soli

#### Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki wymieszać i dokładnie wyrobić. Ciasto dobrze zbić wałkiem i odstawić na 20 minut. Następnie cienko rozwałkować, wycinać kółka w trzech lub czterech rozmiarach, na brzegach robić po 5 nacięć. Środek każdego kółka (oprócz tych najmniejszych) posmarować białkiem, nakładać jedno na drugie (od największego do najmniejszego) i zlepiać przyciskając na środku. Smażyć w gorącym tłuszczu (najpierw "płatkami" do dołu) na rumiano. Wykładać na papierowy ręcznik do osączenia, na środek każdej "róży" nakładać odrobinę powideł lub konfitury, posypywać cukrem pudrem.



*Róże karnawałowe*

Fot. mojewypieki.blox.pl

### Podkarpackie szyszki drożdżowe

#### Składniki:

500 g mąki, 80 g rozpuszczonego i ostudzonego masła, 20 g świeżych drożdży, 2 jaja, 1 szklanka letniego mleka, 4 łyżki cukru, szczypta soli.

1 żółtko plus 1 łyżka mleka do posmarowania bułek

#### Sposób przygotowania:

Przygotowujemy rozczyzn z mleka, drożdży, 1 łyżki cukru oraz 3 łyżek mąki. Przykrywamy i odstawiamy na 20-30 minut do wyrośnięcia. Ubijamy jajka z resztą cukru oraz szczyptą soli. Wszystkie składniki łączymy razem i wyrabiamy sprężyste ciasto. Przykrywamy i odstawiamy do wyrośnięcia na około 45-60 minut. Nagrzewamy piekarnik do 190°C. Odrzynamy porcje ciasta i formujemy lekko owalne bułeczki, które układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Nacinamy lekko pod skosem nożyczkami. Smarujemy żółtkiem wymieszanym z mlekiem. Wkładamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy 15 około minut.

## Keks bakaliowy (2-4 porcje)

### Składniki:

500 g bakalii (śliwki suszone, rodzynki, żurawina, morele, ananasy, figi, daktyle, orzechy nerkowca, migdały itp.), 3 łyżki miodu, 1 łyżką cukru waniliowego, 3 jajka

### Sposób przygotowania:

Suszone owoce i orzechy kroimy na mniejsze kawałki i wrzucamy do miski. Dodajemy jajka, miód, cukier waniliowy i to wszystko mieszamy. Przekładamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawiamy do nagrzanego do 180°C piekarnika i pieczemy ok. 15-25 minut. Warto sprawdzić po 15 minutach, czy już się upiekło – jeśli lekko przechylicie formę i jeszcze będzie płynny sok, to trzeba jeszcze 5-10 minut podpiec, jak tylko troszkę, to zostawić do wystudzenia. Przed podaniem posypujemy cukrem pudrem.

Smacznego!  
/Tasia/

## KĄCIK SPORTOWY

### SIATKÓWKA

**13 stycznia** w Goniądzu zostały przeprowadzone rozgrywki w siatkówkę. Nasze dziewczyny grały z Zambrowem oraz Łomżą, którą pokonały :)

**17 lutego** w ZSCKR w Sejnach odbyły się rozgrywki dziewcząt w siatkówkę z drużynami z Łap (ZSM i I LO) i Goniądza (ZSOiZ). Dziewczyny z naszej szkoły wygrały 2 mecze z grupami z Łap, co je bardzo uszczęśliwiło. Kibicowali im uczniowie naszej szkoły, zwłaszcza klasa II JT :)

**29 lutego** w Białymstoku w XVI LO dziewczyny zagrały z dwiema drużynami z Białegostoku: XVI LO (mecz przegrany) i VII LO (mecz wygrany).

**23 lutego** w Białymstoku chłopcy brali udział w rozgrywkach z dwiema drużynami z Białegostoku: ZSOiT (mecz przegrany) i ZSS 4 (mecz wygrany).

### MAŻORETKI

**28 stycznia**, tydzień po szkolnej studniówce, jak co roku odbył się Bal Mażorettek, na którym oczywiście dziewczyny występowały.

**12 lutego** podczas śródrocznego zebrania rodziców w naszej szkole mażoretki zatańczyły 2 układy.

### NARCIARSTWO BIEGOWE

**15 lutego** w Supraślu Rafał Pienkiewicz z I bBT zajął 6. miejsce w Licealiadzie Województwa Podlaskiego w narciarstwie biegowym (w kategorii szkół ponadgimnazjalnych) techniką dowolną na dystansie 2 km.



### FUTSAL

**21 lutego** nasza drużyna zagrała w ZSO w Sejnach z dwiema drużynami: ZSWiO Łomża (mecz przegrany) i I LO Łomża (mecz wygrany)

/KSi/

## SZKODLIWE POŁĄCZENIA W ŻYWIENIU

Nasze zdrowie i uroda zależą w 70% od tego, co jemy. „Jeśli twoja dieta jest źle skomponowana, kupując drogie leki i kosmetyki, wyrzucasz pieniądze w błoto” – twierdzi amerykański dietetyk Marco Paulini.

### Kiwi + żelatyna

Owoc zawiera związek, który rozkłada kolagen, a żelatyna składa się głównie z kolagenu. Dlatego galaretka z kiwi nigdy się nie zetnie. By unieszkodliwić ten związek, kiwi należy sparzyć.

### Czosnek + drożdże

Czosnek to zabójca bakterii, wirusów i grzybów. Nawet niewielki jego dodatek do ciasta z drożdżami (grzybami) sprawia, że takie ciasto nie wyrośnie. By nadać ciastu nutę czosnkową, lepiej po upieczeniu np. posmarować je żółtkiem czosnku.

### Herbata z cytryną? Lepiej bez!

W liściach herbacianych znajduje się wiele cennych składników chroniących przed rakiem, czy udarem mózgu. Cytryna natomiast jest bogatym źródłem witaminy C. Połączenie tych dwóch składników powinno dawać eliksir zdrowia. Tymczasem jest odwrotnie. Listki herbaty zawierają sporo glinu, który oskarżany jest o powodowanie zmian w mózgu (choroba Alzheimera). W naparze z herbaty występuje on w formie nieprzyswajalnej dla organizmu. Można więc pić herbatę bez lęku o zdrowie. Dodatek soku z cytryny powoduje, że nieprzyswajalny glin zmienia się w łatwo wchłaniany cytrynian glinu. Dlatego lepiej unikać picia mocnej herbaty z dużą ilością soku z cytryny. Jeśli nie możesz zrezygnować z tego połączenia, zaparz herbatę (3 min. to prawidłowy czas parzenia), oddziel liście herbaty od naparu lub usuń torebkę i wrzuc do filiżanki plasterki cytryny.

### Szkodliwe połączenia: ogórek + pomidor = utrata witaminy C

Ogórek zawiera minimalne ilości witamin, minerałów i... kalorii. Można więc objadać się nim bezkarnie. Nie stanowi on zagrożenia ani dla wątroby, ani dla figury. Na pozór – idealny składnik sałatek. A jednak tak nie jest! Wszystko za sprawą jednego z jego specyficznych składników – askorbinazy, enzymu utleniającego witaminę C. Łyzeczka soku z ogórków zniszczy całą witaminę C w 3 łyżkach soku z pomidorów. Kilka plasterków ogórka, dodanych do sałatki z pomidorów, papryki i natki pietruszki (bogactwo witaminy C), pozbawi całą sałatkę tej witaminy. Dietetycy radzą: ogórki jadaj, ale bez innych warzyw.

### Szkodliwe połączenia: pomidor + biały ser = atak na stawy

W wielu dietach odchudzających występują w pozornie zgodnym duecie. Chudy ser idealnie współgra z pomidorem. Niestety, bardzo częste jedzenie takiego zestawu może skończyć się bolesną chorobą stawów! Liczne kwasy (cytrynowy, jabłkowy, chlorogenowy i kumarynowy), które decydują o charakterystycznym smaku pomidora, łączą się z wapniem zawartym w serze. Powstają nierozpuszczalne kryształki, które odkładając się w stawach, wywołują przy każdym ruchu silne bóle. Oczywiście, nie musimy obawiać się tej przykrej dolegliwości po zjedzeniu jednej czy kilku porcji pomidora z serem. Ale stosowanie takiej diety przez kilka tygodni może już być zagrożeniem.

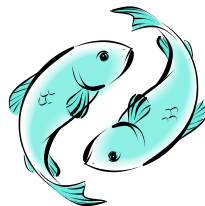
### Szkodliwe połączenia: herbata + ciasto = strata witaminy

#### B<sub>1</sub>

Puszyste ciasto drożdżowe z mocną i aromatyczną herbatą koi skołataną nerwy? Nic bardziej błędnego. Garbniki, nadające herbacie gorzkawy smak, działają na błonę śluzową przewodu pokarmowego i ograniczają wchłanianie białek oraz wiążą wapń, magnez, żelazo, cynk, miedź i inne ważne dla organizmu biopierwiastki. Niszczą również witaminę B<sub>1</sub>, a ciasto drożdżowe jest wyjątkowo zasobnym jej źródłem. To ona decyduje o sprawnym działaniu układu nerwowego. Dlatego do ciasta drożdżowego bezpieczniej jest pić słabszy napar z herbaty.



## HOROSKOP dla ZAKOCHANYCH Czym są dla Was Walentynki?



### **RYBY 20 II – 20 III**

Ryby tego dnia szczególnie powinny pamiętać, że ideałów nie ma. Jeśli macie w głowie jakiś wymarzony obraz związku czy osoby, to zastanówcie się, czy jest to możliwe do zrealizowania. Nie jest to dobry moment na znalezienie księcia/księżniczki z bajki. Uważajcie także, żeby nie kierować się skąpstwem.

### **BARAN 21 III – 20 IV**

Walentynki to dla Baranów dzień buntu i porównywania. Tego dnia nie polecam szukać dziewczyny/chłopaka, bo zdecydowanie nie jest to najlepszy moment. Warto zastanowić się, przeciw czemu się buntujecie i z czym tak bardzo porównujecie siebie bądź swoją partnerkę/partnera.

### **BYK 21 IV – 20 V**

Ten dzień może okazać się dla Byków dobry, ponieważ może Wam spaść z oczu zasłona złudzeń, którą do tej pory mieliście. Jeśli jesteście na etapie poszukiwań swojej drugiej połówki, to może być dobry dzień na to, by zobaczyć ją/jego, a także i siebie takimi, jakimi w rzeczywistości jesteście.

### **BLIŹNIĘTA 21 V – 21 VI**

Bliźnięta są tego dnia w pełnej gotowości i dojrzałości. Jest to odpowiedni moment na znalezienie partnerki/partnera. Jest to też idealny moment na wsłuchanie się w siebie.

### **RAK 22 VI – 22 VII**

Rakom ten dzień jest potrzebny, aby popracować i zająrzeć w swoją przeszłość. Zastanówcie się, czy relacje, jakich szukacie, bądź też w jakich jesteście, są pokierowane Waszym świadomym wyborem, czy może ktoś inny nie ma w tym swojego udziału.

### **LEW 23 VII – 23 VIII**

To idealny dzień dla Lwów na odnalezienie miłości. Osoba, którą napotkacie na swojej drodze, może się okazać Waszym dopełnieniem. Możecie więc poddać się totalnie wszystkim wydarzeniom tego dnia.

### **PANNA 24 VIII – 22 IX**

To dobry moment na znalezienie partnera/partnerki. Jest szansa, że tego dnia objawi się Wam nowa wizja relacji. Jeśli zaś jesteście już w związku, to może się zdarzyć, że będzie to dzień, w którym Wasza nowa wizja wiele zmieni. Jesteście w stanie przyjąć wszelkie wydarzenia tego dnia.

### **WAGA 23 IX – 23 X**

Wagi mogą tego dnia mieć nie lada problem do rozwiązania związany z niezdecydowaniem. Nie polecam więc tego dnia dokonywać wyboru partnerki/partnera, ale gruntownie zastanowić się, czego właściwie chcecie od życia.

### **SKORPION 24 X – 22 XI**

To idealny dzień na znalezienie partnera/partnerki. Ze spokojem ducha możecie poddać się wydarzeniom tego dnia, wszystko bowiem, co będzie się działo, płynąć będzie we właściwym kierunku.

### **STRZELEC 23 XI – 21 XII**

Tego dnia nie polecam ruszać na towy, jeśli chodzi o drugą połówkę, gdyż ten dzień raczej upłynie Wam na skakaniu z chwili na chwilę. Choć zawsze przecież możecie zrobić coś, aby to zmienić.

### **KOZIOROŻEC 22 XII – 20 I**

Zdecydowanie nie jest to dobry dzień na odnalezienie miłości. To raczej dzień przelomu, pewnego gwałtownego zrozumienia pewnych rzeczy w sobie i w innych. Nie polecam iść na kompromis, jeśli oznaczać on ma wyrzeczenie się własnych prawd czy korzeni.

### **WODNIK 21 I – 19 II**

Jeśli poszukiwanie miłości bardzo mocno Was stresuje, tego dnia lepiej nie ruszajcie na poszukiwania. Może Wam się raczej przydać wyjazd wypoczynkowy od wszystkiego. Jeśli jesteście już w związku, to zwróćcie uwagę na to, czy aby na pewno podróż z ukochaną osobą tego dnia nie kosztuje Was więcej stresu niż to konieczne.

/Ta-Tu/

*Na łamach gazetki składamy serdeczne życzenia Naszej Ulubionej Polonistce, a zarazem Wspaniałej Opiekunce „Małpiszona” Pani Marcie Wichert oraz Koleżankom Redaktorkom – Kasi Siemienkiewicz i Milenie Pietkiewicz z okazji zbliżających się urodzin.*

*Zespół Redakcyjny*

## POZDROWIENIA :)

*Pozdrowienia dla pani Basi – najlepsi (IV JT)*

*Pozdrowienia dla wszystkich mieszkańców internatu od Ewy Ł.*

*Pozdrowienia dla całej Rady Pedagogicznej – Zespół Redakcyjny*

*Pozdrowienia dla pani Iwony – Kamila i Sylwia*

*Pozdrowienia dla wszystkich przystojnych chłopców z ZSCKR – Ruda*

*Pozdrowienia dla Kingi K. od cichego wielbiciela ;)*

*Pozdrowienia i podziękowania dla Arturka za naprawę telefonu :)*

*Pozdrowienia dla DODY – Betony*

*Pozdrowienia dla Sylwii M. od cichego wielbiciela ;)*

*Pozdrowienia dla pani Irenki – czytelnicy*

*Gorące pozdrowienia dla pięknego Dawida z I klasy ;)*

*Pozdrowienia dla pani Marty Wichert – załoga Małpiszona*

*Pozdrowienia dla Głodopatry od Motylka Błękitnego z internatu :)*

*Pozdrowienia dla Motylka Błękitnego z internatu od Głodopatry ;)*

*Pozdrowienia i gratulacje dla Asi Szxxx.*

*Pozdrowienia dla pana Andrzeja Pankiewicza od klasy IV aBT*

*Pozdrowienia dla Pauliny Rutkowskiej od Tasi*

*Pozdrowienia dla pani Małgorzaty Zawadzkiej od klasy I aBT*

*Pozdrowienia dla Rajmunda Szlaużysa od tajemniczej wielbicielki*

*Pozdrowienia dla najlepszej nauczycielki pani Marzanny Zianowicz – Kasia*

/zebrały Ta-Tu/

Pozdrowienia mające ukazać w numerze marcowym przynioscie do Sylwii, Kamili lub do Kasi.

---

## HUMOR

Kartkówka z historii:

Pytanie: Wyjaśnij pojęcie wędrowki ludów.

Odpowiedź ucznia: Wędrowki ludów były to wędrowki ludów. Ludzie wędrowali, czyli przemieszczali się z miejsca na miejsce.

Przychodzi Jasio do domu z zakrwawionym nosem. Mama pyta go:

- Co się stało?

- W szkole czarodziej wyjmował mi z nosa pieniądze.

- To czemu ci krew z nosa leci?

- Bo koledzy po szkole szukali więcej!

Przychodzi baba do lekarza i mówi:

- Doktorze, jestem uzależniona od Facebooka.

A lekarz na to:

- Lubię to!

/Ta-Tu/

**„Małpiszon”** – pismo uczniów Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Sejnach. **Skład redakcyjny:** Milena Pietkiewicz, Renata Szejder, Katarzyna Stankiewicz, Katarzyna Siemienkiewicz, Milena Motuk, Sylwia Moroz, Kamila Jurgielanis, Adam Kowalewski, Agnieszka Budowicz. **Opiekują się nami:** p. Marta Wichert, p. Dorota Jagłowska.

**Nad numerem pracowali:** Renata, Kasia Stankiewicz, Kasia Siemienkiewicz, Milena M., Sylwia, Kamila, Adam, Agnieszka.