

Małpiszon

Pismo uczniów Zespołu Szkół CKR w Sejnach

Nr 6/2016 (47)

wrzesień 2016

Rok szkolny 2016/2017 został ogłoszony przez Ministra Edukacji Narodowej rokiem wolontariatu. Z tego powodu uczniowie klasy I PT wraz z panią pedagog Sylwią Buraczewską serdecznie zapraszają na kiermasz ciast, który odbędzie się 29.10.2016 r. Upieką Wam mnóstwo pysznych ciast, a zebrane pieniądze przeznaczą na pomoc chorym dzieciom. Więcej szczegółów organizatorzy podadzą w najbliższym czasie.

Zespół redakcyjny



W NUMERZE m.in.:

- Wywiad z panią Urszulą Moroz
- Z życia szkoły i internatu
- Poznajmy się z klasą I PT
- O projekcie „Ostra Brama”
- Kącik zawodowca
- Kącik kulturalny
- Horoskop „Dieta a znak zodiaku”
- Pozdrowienia



„Marzę o podróży po Chorwacji”

- z nauczycielką języka angielskiego

panią Urszulą Moroz

rozmawiają Iza Korenkiewicz
i Krystian Mikołajczyk

***Czy od zawsze wiedziała Pani, co chce robić w życiu?
Dlaczego akurat zawód nauczyciela?***

Mój wybór kierunku studiów był zupełnym przypadkiem, co więcej, byłam wtedy przekonana, że nie chcę pracować w szkole. Jak się jednak okazało, los miał co do mnie zupełnie inne plany. Przygodę w zawodzie nauczyciela rozpoczęłam po niespodziewanej propozycji pracy jeszcze jako studentka. I oto jestem :)

Ma Pani jakiś sposób na uczniów, by dodać im motywacji do nauki?

Myślę, że uczniowie są tak zróżnicowani pod względem osobowości, potrzeb, ambicji i wrażliwości, że trudno jest mieć na nich konkretny sposób. Motywowanie do nauki zwykle jest bardzo trudne, a w wielu przypadkach karkołomne i wręcz niemożliwe, niestety. Jednak staram się nie odpuszczać...

Największe marzenie, które stara się Pani zrealizować to...?

Z natury jestem marzycielką. Część pragnień udało mi się już zrealizować, ale pojawiają się kolejne. Na chwilę obecną jest to długa podróż po Chorwacji :)

A tak prywatnie, jaka jest Pani największa pasja?

Nie posiadam aż tak intensywnego hobby, żeby nazwać je pasją. Jednak, gdybym miała wybrać dwa największe zamiłowania, byłyby to gotowanie i ogrodnictwo.

Co lubi Pani robić w wolnym czasie?

W sezonie letnim uwielbiam spędzać czas w lesie, zbierając grzyby, jak też chętnie jeżdżę rowerem. Zimą – dobry film, książka lub gry planszowe.

I może na koniec opowie nam Pani swój ulubiony dowcip?

Mój ulubiony dowcip jest okrutnie długi, więc jedynie „sprzedam” Wam ostatnio zasłyszanego „suchara”. Pytanie: Jak nazywa się płacz małego raka? – WYCIERACZKA.

Dziękujemy za poświęcony czas i życzymy Pani samych sukcesów!

Z życia szkoły

3-6 sierpnia 2016

W Augustowie dla uczestników projektu „Dialog pokoleń” odbyły się **warsztaty gwarożnawcze**. Wzięło w nich udział ponad 30 uczniów i nauczycieli z sześciu szkół Mazowsza i Podlasia. Naszą szkołę reprezentowały **Jolanta Kaufman** i **Paulina Hołubowicz** z kl. IV PT oraz **Monika Masalska** z kl. III PT pod opieką pań Małgorzaty Zawadzkiej i Marty Wichert. W warsztatach wzięły także udział pracownicy polskich i zagranicznych ośrodków naukowych, przedstawiciele instytucji, stowarzyszeń oraz okolicznych społeczności.



/m/



22 sierpnia 2016

Podczas posiedzenia rady pedagogicznej nauczyciele **pożegnali ks. Grzegorza Kunę**, wręczając mu pamiątkowe tableau. Ksiądz Grzegorz pracował w naszej szkole przez 4 lata i cieszył się ogromną sympatią, zarówno wśród uczniów, jak i kadry pedagogicznej. Dekretem biskupim został powołany do pracy w węgorszewskiej parafii. Życzymy mu tam samych sukcesów! Nowym katechetą w ZSCKR od września jest ks. Artur Wyrzykowski. Witamy serdecznie! :)

/m/

1 września 2016

Pierwszego dnia września w jednym rzędzie stanęli starsi i młodszy uczniowie. Dla jednych ten dzień był powrotem na „stare śmieci”, dla innych zaś – nową przygodą. **Rok szkolny 2016/2017 rozpoczęliśmy** o godzinie 9:00. Jednocześnie zakończyły się błogie wakacje, a zaczęło się odliczanie: „*Jeszcze tylko 10 miesięcy do końca. Wytrzymam!*”. Jednak nie dla wszystkich ten dzień był początkiem. Już wcześniej w szkole pracowali pełną parą opiekunowie



i jego członkowie, czyli Ula Jachimowicz i Robert Soroka. Nie można też zapomnieć o paniach sprząających, czy dyrekcji i gronie pedagogicznym. W przygotowania włączyły się również uczennice klasy I PT: Justyna Ciesielska i Ala Rydzewska. Dziewczęta wykazały się nie lada odwagą. Dzięki ciężkiej pracy wszystkich wymienionych osób rozpoczęcie roku było udane.

Po apelu uczniowie wraz z nauczycielami udali się do swoich sal, by przypomnieć sobie, jak pachną szkolne ławki. Pierwszaki poznały swoich wychowawców, a reszta na spotkaniach klasowych opowiadała swoje wakacyjne przygody. W tym roku szkolnym powitaliśmy trzy klasy pierwsze – I aBT (wych. A. Trejnowski), I bBT (wych. J. Moroz) i I PT (wych. U. Moroz).

/bunia/



3 września 2016

Tego dnia odbyła się **5. edycja Narodowego Czytania**. W sobotnie przedpołudnie w sejneńskim parku prawie 40 lektorów (przedstawiciele samorządów i instytucji, nauczyciele i uczniowie, ludzie kultury i sztuki) czytało fragmenty "Quo vadis" Henryka Sienkiewicza. Naszą szkołę reprezentowała nauczycielka języka polskiego – p. Marta Wichert (fot. po lewej).

/m/

9 września 2016

Delegacja naszej szkoły wzięła udział w **XVI Międzynarodowym Marszu Żywej Pamięci Polskiego Sybiru**, który odbył się w Białymstoku. Uczestnikami uroczystości byli: przedstawiciele najwyższych władz państwowych i samorządowych, członkowie parlamentu, reprezentanci Związku Sybiraków, delegacje

organizacji społecznych, licznie zgromadzona młodzież, goście z Estonii, Białorusi, Ukrainy i Kanady. Naszą społeczność szkolną reprezentowali: Ewelina Koneszko, Anna Sztabińska (IV PT), Szymon Grablun (III PT), Artur Boraczewski, Oskar Chwesiuk, Patryk Oleksiak i Mateusz Waszkiewicz (III BT) wraz opiekunem p. Jarosławem Jurkiewiczem (fot. obok).



/karola/

16 września 2016

W tym dniu klasy pierwsze uczestniczyły w **akcji sprzątania świata**. Choć zadanie nie było trudne,



dyrekcja przewidziała nagrody dla najbardziej aktywnych uczniów. Po zakończonej akcji odbyły się integracyjne zabawy sportowe. W rywalizacji najlepszą klasą okazała się I aBT, drugie miejsce zajęła klasa I bBT, a trzecie – I PT. Wszystkim serdecznie gratulujemy! :) Organizatorką akcji była p. Doro- ta Tomczyk.

/koriz/

16 września 2016

Pierwsze w tym roku **zebranie rodziców** mamy za sobą. Część ogólna – ze względu na remont sali gimnastycznej – miała miejsce na korytarzu szkolnym. Po powitaniu przez dyrektora szkoły p. Henryka Wydrę głos zabrała przedstawicielka Komendy Powiatowej Policji w Sejnach p. Ewa Szturgulewska, która przybliżyła rodzicom problem uzależnień. Następnie dyrekcja przekazała informacje dotyczące organizacji pracy szkoły. Po części ogólnej rodzice udali się na spotkania z wychowawcami. Przybyli na zebranie rodzice mieli okazję spróbować słodkich wypieków przygotowanych przez klasę III PT.

/dirty/

18 września 2016

Na stadionie miejskim w Sejnach odbyły się **dożynki powiatowe**, na których nie mogło zabraknąć stoiska ZSCKR Sejny. W tym roku zaprezentowaliśmy wyroby kowalstwa artystycznego. Wszyscy zainteresowani „kowską robotą” mogli porozmawiać z nauczycielem zawodu – panem Czarkowskim. Tradycyjnie dużym zainteresowaniem cieszyły się ciasteczka upieczone przez nasze uczennice. Oczywiście, nad wszystkim czuwały nauczycielki zawodu. Słodkości „znikały w oczach”. Zwiedzający nasze stoisko mieli okazję obejrzeć szkolne kroniki. W obsłudze stoiska pomagali uczniowie: Martyna Grablun, Kasia Andrukaniś (III PT), Jurata Misiukaniś (I PT), Patrycja Adamska i Janusz Chrapowicki (I aBT). Na warsztatach szkolnych odbyły się prezentacje sprzętu spawalniczego, urządzeń myjących i spalinowych oraz elektronarzędzi.

/JJ, m/

25 września 2016

Poczet sztandarowy naszej szkoły uczestniczył w **obchodach 77. rocznicy napaści Armii Czerwonej na Wschodnie Rubieże RP**. Po zakończeniu mszy świętej w kościele w Gibach delegacja ZSCKR w Sejnach z dyr. Henrykiem Wydrą złożyła wiązanek kwiatów pod pomnikiem upamiętniającym pięciu żołnierzy KOP-u zamordowanych przez Sowieców we wrześniu 1939 roku.

/JJ/

27 września 2016

Klub Historyczny (na fot. po prawej) zainaugurował kolejny rok swojej działalności. Pierwsza w tym roku szkolnym sesja odbyła się w ramach **obchodów rocznicy powstania Polskiego Państwa Podziemnego**. W poczet klubu przyjęto nowych członków - uczniów klas pierwszych.

/m/



27 września 2016

Grupa sportowców z naszej szkoły pod opieką pani Doroty Tomczyk uczestniczyła w **Jesien-**

nych Zawodach Zrzeszenia LZS w Lekkiej Atletyce Szkół Ponadgimnazjalnych. Z satysfakcją informujemy, iż czworgu naszym zawodnikom udało się zdobyć podium. W pchnięciu kulą wyróżnili się **Robert Pienkiewicz** (IV PT), który zajął **II miejsce** oraz **Konrad Jodzis** (IV aBT) – **III miejsce**. Zaś w biegu na 100 m medale przywiozły uczennice klasy I PT – **Justyna Wiźlańska** za **miejsce II** oraz **Paulina Wiźlańska** – za **miejsce III**.

/mik/

28 września 2016

W tym dniu przeprowadzono **wybory do Samorządu Uczniowskiego i Młodzieżowej Rady Miasta Sejny**. Przewodniczącym SU ponownie został **Robert Soroka** (kl. III BT), który otrzymał największą liczbę głosów (83). Na opiekunów samorządu społeczność uczniowska wybrała nauczyciela fizyki –



pana **Andrzeja Jankowskiego** oraz panią pedagog **Syldw Buraczewską**. Natomiast naszymi przedstawicielami w Młodzieżowej Radzie Miasta Sejny będą:

Martyna Grablun (III PT), **Iza Korenkiewicz** (I PT), **Urszula Jachimowicz** (II PT), **Patrycja Adamska** (I aBT) i **Dariusz Boraczewski** (III BT). Gratulujemy i życzymy samych sukcesów!

/magi/

30 września 2016

W ostatni piątek miesiąca odbył się **apel informacyjny** Samorządu Uczniowskiego. Była to dobra okazja, aby podziękować za pracę ustępującym członkom SU i ich opiekunom – **p. Dianie Wiźlańskiej-Sławińskiej** i **p. Jarosławowi Jurkiewiczowi** oraz zaprezentować całej społeczności szkolnej nowo wybranych członków Młodzieżowej Rady Miasta. Ustępujący SU otrzymał drobne upominki. Dyrekcja, jak zawsze przy okazji apelu, przedstawiła ważne dla uczniów informacje.

Z życia internatu

W czwartkowe popołudnie 29 września odbyło się **integracyjne ognisko mieszkańców internatu**. Głównym elementem były **otręsiny klas pierwszych**. Jak zwykle nie zabrakło zabaw drużynowych, których celem było lepsze poznanie się młodzieży. Najlepszą zabawą, przy której wszyscy świetnie się bawili, była gra „DLACZEGO...?” – „BO...”, w której jedna drużyna zadawała pytanie, a druga odpowiadała.



Podczas wieczoru wszystkim dopisywał dobry humor, który sprzyjał prowadzeniu długich rozmów. Na koniec spotkania „kociaki” przy kubeczku mleka powtarzały słowa przysięgi:

**MY, PIERWSZAKI MOROWE,
PRZYRZEKAMY NA SWOJĄ GŁOWĘ
ZAWSZE INTERNAT POLEROWAĆ
I CODZIENNIE POKOJE SZOROWAĆ,
JEŚĆ WĄTRÓBKĘ I NIE GRYMASIĆ,
DO NIKOGO SIĘ NIE KWASIĆ!**

W taki oto sposób pierwszoklasiści zostali przyjęci do internackiej rodziny. Przygotowaniem zabaw zajęli się: p. Beata Kuczyńska, p. Dorota Jagłowska, Rafał Wasilewski (III BT) i Krzysztof Bućko (III EZ). Zdjęcia wykonał Konrad Szyłak.

Dziękujemy wszystkim za wspólną zabawę i pozdrawiamy mieszkańców internatu oraz opiekunów. Pozdrawiają: Patrycja Adamska, Rafał Wasilewski, Krzysztof Bućko, Kamila Sulżyńska oraz Jurata Misiukanis.

/jumi, patka/

Poznajmy się z I PT

W tym numerze przedstawiamy Wam **klasę I PT**. Liczy ona, jak wszystkie pierwsze klasy w tym roku, 24 osoby - 16 dziewcząt i 8 chłopaków. Uczą się oni w zawodzie **technik żywienia i usług gastronomicznych**, a sześćcioro z nich wchodzi w skład międzyklasowego oddziału mundurowego pod patronatem Straży Pożarnej. Ich wychowawczynią jest **p. Urszula Moroz** - nauczycielka języka angielskiego. Zadałyśmy pierwszacom kilka pytań:

Czy podoba się Wam w naszej szkole?

Tak. Ta szkoła jest najlepsza ;)

Jak się tu odnajdujecie?

Chyba całkiem dobrze... „Ogarnęliśmy” już klasy, jeszcze musimy znaleźć sposoby na unikanie odpowiedzi ;P

Czy zapoznaliście się już z uczniami naszej szkoły?

Tak. Zawarliśmy wiele nowych znajomości, a także miłości <3

Którego z nauczycieli polubiliście najbardziej?

Przecież to oczywiste – panią Ulę Moroz ;D

Jak podoba Wam się nowa wychowawczyni?

Lepiej trafić nie mogliśmy. Jest miła, zabawna i ciągle uśmiechnięta. A przede wszystkim, zawsze nam pomaga ;)

/dirty, margo/



Fot. Klasa I PT z wychowawczynią Urszulą Moroz

SKŁAD KLASY I PT:

1.	Andruczyk Konrad	9.	Korenkiewicz Iza	17.	Rydzewska Alicja
2.	Anuskiewicz Paulina	10.	Korenkiewicz Karolina	18.	Sińko Weronika
3.	Biernacka Rita	11.	Kubryń Elżbieta	19.	Sulżyńska Kamila
4.	Błasiak Patryk	12.	Malinowska Karolina	20.	Wasilewski Grzegorz
5.	Ciesielska Justyna	13.	Markowski Daniel	21.	Wilkiel Karolina
6.	Czokajło Iwona	14.	Masianis Dawid	22.	Wiźlańska Justyna
7.	Dawidowicz Paweł	15.	Misiukanis Jurata	23.	Wiźlańska Paulina
8.	Dębowski Karol	16.	Piotrowski Tomasz	24.	Zakrzewska Katarzyna

Kącik zawodowca

COŚ DLA ŻYWIENIOWCÓW

CIASTO „MLECZNA KANAPKA”

Składniki na kakaowy biszkopt: 6 jajek, 3/4 szklanki cukru, pół szklanki mąki pszennej, pół szklanki mąki ziemniaczanej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 3 łyżki kakao, 2 łyżki oleju.

Wykonanie: Białka ubić na sztywną pianę, dodając pod koniec ubijania cukier, a następnie żółtka. Zmiksować. Dodać olej i dalej miksować. Mąkę przesiać, wymieszać z proszkiem do pieczenia i kakao, wmieszać delikatnie do masy jajecznej. Ciasto wyłożyć do formy o wymiarach 25x34 cm (wcześniej wyłożonej papierem do pieczenia) i piec około 20-25 minut w temperaturze 170°C, do tzw. suchego patyczka.

Składniki na mleczną masę: pół szklanki mleka, 2 szklanki mąki w proszku, 2/3 szklanki cukru, 350 g masła, 16 g cukru wanilinowego.

Wykonanie: Mleko (zwykłe) zagotować z cukrem i cukrem wanilinowym. Ostudzić.

Masło utrzeć. Powoli dodawać do niego wystudzone mleko, dalej ucierając. Wsypać przesiane mąkę w proszku i ucierać do gładkości. Ostudzony biszkopt przekroić wzdłuż, przełożyć masą.

Składniki na czekoladową polewę: 100 g gorzkiej lub mlecznej czekolady, 70 g masła.

Wykonanie: Masło i czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej. Lekko przestudzić. Gotową polewą polać ciasto. Przechowywać w lodówce. Choć po kilku godzinach w lodówce masa dość stwardnieje (z powodu masła), wystarczy wyjąć ciasto 2 godziny przed planowanym podaniem.

/magi, źródło: moje wypieki.com/

COŚ DLA MECHANIZATORÓW

Zbiory jakiego zboża zapowiadają się jako największe w sezonie 2015/2016?

Według najnowszej prognozy FAO (Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa) zbiory zbóż w tych latach prognozowane są na ok. 2,509 mld ton wraz z ryżem. Jest to 1,5% mniej niż w ostatnich 2-3 latach, lecz wciąż o 5% więcej niż w ostatnich pięciu latach. Natomiast 995 mln ton tych właśnie zbóż (ok. 40%) ma stanowić sama kukurydza i to właśnie jej zbiory zapowiadają się jako największe w okresie 2015/2016.



Nowości na rynku rolniczym

Firma Amazone proponuje obecnie kompaktowe brony talerzowe Catros o szerokości roboczej 7,8 m oraz 9 m. Nowe maszyny wyróżnia niesamowita wydajność pracy i znakomita przydatność do pracy z ciągnikami o klasie mocy 250 do 350 KM. Narzędziami rolniczymi są talerze o średnicy 510 mm, do wyboru są zarówno gładkie, jak

i zębate. Ważną cechą, jaka charakteryzuje ten sprzęt jest to, że ustawienie głębokości roboczej odbywa się w wygodny sposób z kabiny kierowcy. Wszystko dzieje się za pomocą hydrauliki. Jednak za optymalną głębokość oraz stabilną pozycję podczas pracy odpowiadają koła podporowe umieszczone z przodu oraz wał uprawowy znajdujący się z tyłu.

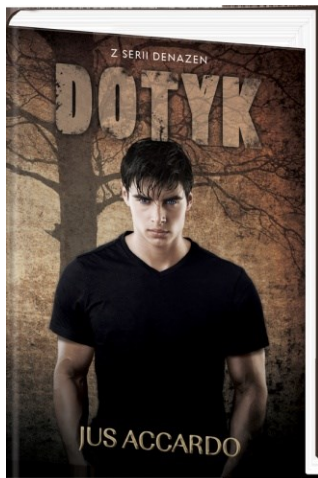
/mik, źródło: www.maszynydlafermera.pl/

Kącik kulturalny

Warto obejrzyć

„Legion Samobójców”, reż. David Ayer, 2016

Tajna agencja rządowa o nazwie A.R.G.U.S pod kierownictwem Amandy Waller, tworzy drużynę Legion samobójców składającą się z najgroźniejszych przestępców na świecie. W skład zespołu wchodzi między innymi takie postacie jak Harley Quinn, Kapitan Boom, Enchantress, Deadshot i szef oddziału Rick Flag. Bohaterowie dowiadują się, że nie zostali wybrani dlatego, iż mają szansę wygrać, ale dlatego, że nikt nie będzie ich żałował, gdy poniosą klęskę. Pomimo początkowych kłótni w drużynie, udaje im się dogadać, aby wypełnić niebezpieczną misję w zamian za zmniejszenie kary więzienia.



Warto przeczytać

Jus Accardo, „Dotyk”, wyd. 2013

Pewnego dnia tajemniczy chłopak po upadku z nadrzecznego wału ląduje u stóp Deznée Cross, szalonej 17-letniej miłośniczki mocnych wrażeń. Dziewczyna uznaje to za świetną okazję, żeby wkurzyć ojca i sprowadza błękitnookiego przystojniaka do domu. Jednak nie wszystko jest z nim w porządku. Kale zachowuje się na tyle dziwnie, że nawet Deznée zaczyna coś podejrzewać. Okazuje się, że chłopak był więziony przez Denazen Corporation, organizację, która wykorzystuje ludzi o specjalnych umiejętnościach jako broń. A umiejętności Kale’a są wyjątkowo niebezpieczne – jego dotyk zabija...

/magi/

- No, córeczko, pokażmy, jak się ładnie nauczyłaś nazw miesięcy:

- Sty...?

- czerń!

- Lu...?

- ty!

- A dalej sama!

- Rzec, cień, aj, wiec, piec, pień, sień, nik, pad i dzień!

- Puk, puk! - Kto tam? - Matematyka. - Sama? - Nie, z zagrożeniem.

- Nie rozumiem, jak jeden człowiek może robić tyle błędów? - dziwi się polonistka, oddając pracę domową uczniowi.

- Wcale nie jeden - odpowiada uczeń. - Pomagali mi mama i tata.

HUMOR



Operacja "Ostra Brama"

Projekt pod tytułem „Operacja Ostra Brama – wczujmy się w bohaterów” został zrealizowany w lipcu oraz wrześniu przez młodych ludzi i opiekunów Klubu Historycznego im. AK w Sejnach wraz z klubem augustowskim i młodzieżą z rejonu wileńskiego.



Obchody rocznicy operacji „Ostra Brama”, w których uczestniczyła młodzież, odbyły się w dniach 15-17 lipca 2016 r. Wyjazd na Litwę był bogaty w uroczystości patriotyczne, zabawy oraz ciekawe spotkania ze świadkami historii. Zaś w dniach 16-18 września przedsięwzięcie zgromadziło w Augustowie młodzież z Sejń, Augustowa i Wilna.

Pierwszego dnia uczestnicy projektu na warsztatach, które prowadził aktor Jan Wojtyński, poznali teatr od strony technicznej. Po obiedzie odbyło się zwiedzanie

klasztora na Wigrach. Wieczorem zaś odbyło się wspólne ognisko wraz z konkursem muzycznym.

Drugi dzień rozpoczął się rejsem po Jeziorze Białym. W Sanktuarium Studzieniczna zrobiono przerwę na zwiedzanie. Po powrocie po raz kolejny uczestnicy wyjazdu wzięli udział w grze miejskiej pt. „Najlepsza Kawa u Turka”. Następnie odbyła się msza św. za Sybiraków. W dniu ich święta młodzież zapaliła znicze na grobach augustowskich bohaterów. O godz. 19⁰⁰ odbył się koncert Grzegorza Kucharskiego – sejneńskiego barda (fot. obok). Zaś wieczorem zacieśniano więzy przyjaźni.

Niedziela, czyli trzeci dzień projektu, to podróż szlakiem Powstańców Styczniowych przez rezerwat przyrody Kozi Rynek usłany mogiłami żołnierzy. Piękna sceneria przerażającej historii. Po zakończeniu wędrowki pan Skokowski oprowadził uczestników śladami Obławy Augustowskiej w Sztabinie i Krasnymborze, gdzie m.in. było gospodarstwo, w którym przetrzymywano mieszkańców okolic Sztabina. Wśród nich był ojciec pana Skokowskiego, na szczęście został uratowany.



Projekt Stowarzyszenia Łagierników AK był realizowany w ramach zadania publicznego „Współpraca z Polonią i Polakami za granicą w 2016 r.”, współfinansowanego w ramach sprawowania opieki Senatu Rzeczypospolitej Polskiej nad Polonią i Polakami za granicą z programu pn.: „Blżej Polski. Regranting” realizowanego przez Fundację Wolność i Demokracja.

Ostatnie dwa dni były zrealizowane wg pomysłu państwa Danuty i Zbigniewa Kaszlejów – augustowskich historyków. Bogaty i ciekawy program oraz mnóstwo znajomości i nowych doświadczeń – to podsumowanie projektu „Ostra Brama”.

HOROSKOP

„Dieta zgodna ze znakiem zodiaku”

Waga 24 IX – 23 X

Potrąfiś docenić wagę jedzenia. Uważasz, że to nie tylko dostarczanie organizmowi pokarmu, ale i ważna część życia. Lubisz siedzieć przy estetycznie nakrytym stole, w doborowym gronie rodziny i przyjaciół i delektować się jedzeniem. Jesz dobrze i wcale nie mało. Lubisz przyrządzać potrawy, które jadalaś w domu rodzinnym. Nic dziwnego, że tak licznie odwiedzają cię znajomi. Tak rozwinięte życie towarzyskie nie sprzyja smukłej sylwetce, dlatego często zdarza ci się walczyć z faldkami tłuszczu. Na szczęście zażywasz dużo ruchu i to ratuje cię przed utyciem. Umiesz też zdyscyplinować się, jeśli trzeba – jeść mniej, żeby szybko dojść do prawidłowej wagi. Wtedy zrazy zamieniasz na duszone warzywa, rezygnujesz z zupy, a na deser wypijasz wodę mineralną.



Skorpion 24 X – 22 XI

Twoje odżywianie to ciągle wahania. Raz dużo, dość tłusto i obficie. Potem zmniejszanie porcji, gotowanie na parze zamiast smażenia, ryba zamiast mięsa, chude mleko itd. Na te zmiany twój organizm reaguje nie najlepiej. Urozmaicenie – tak, ale rozsądne. Obok pieczenia na twoim stole powinien się znaleźć talerz surówki, a do zupy jarzynowej możesz dodać łyżkę śmietany czy jogurtu, a nawet masła, wszystko przyprawione ziołami. Brakuje ci konsekwencji. Zdarza się, że w święta czy inne uroczystości rezygnujesz z jakichkolwiek ograniczeń, a potem musisz to odrobić restrykcyjną dietą lub głodówką. To nie służy zdrowiu. Zdecyduj się, jedz wszystko w odpowiednich ilościach i proporcjach, bo organizm nie lubi takiej huśtawki. Za rozsądne, systematyczne jedzenie odpłaci ci się brakiem dolegliwości i dobrym samopoczuciem.

Strzelec 23 XI – 21 XII

Możesz sobie pozwolić nawet na to, czego innym się zakazuje. Pieczone mięso, smażona ryba, kanapka z wędliną – należą do twojej podstawowej diety. Zdajesz sobie sprawę, że za mało w niej witamin w postaci owoców i warzyw. Ale zazwyczaj, zamiast surówki podajesz do mięsa chrzan czy ćwikłę, musztardę albo keczup. To smaczne, ale sałatki przycyniają się do lepszego trawienia, dlatego wprowadź je na stałe do swojego jadłospisu. Warto też, byś jasne pieczywo zastąpiła pełnoziarnistym. A z pieczenia ciast powinnaś zrezygnować na stałe. Jeśli już musisz zjeść coś słodkiego, niech to będzie owoc albo tylko jedno ciastko! I najważniejsze: ogranicz wieczorne biesiady, to na pewno wyjdzie ci na zdrowie i rano pozwoli czuć się lekko.

Koziorożec 22 XII – 20 I

Umiesz zrezygnować z dodatków, nawet gdy coś bardzo ci smakuje. Ta godna pozazdrośczenia cecha sprawia, że Koziorożce rzadko mają kłopoty z nadwagą. Doskonale orientujesz się, co powinnaś jeść i stosujesz to w praktyce. Ale przez taką dietę twoje posiłki są dość monotonne. Jeśli uważasz, że nie powinnaś jeść wieprzowiny, to na stałe z niej rezygnujesz, a przecież np. pieczony schab ma również wartości odżywcze. Nie wszystkie zupy tuczą, a skreślasz je z tego powodu z menu, choć znakomicie je uzupełniają. Wystarczy nie dodawać do nich zasmażek czy śmietany. Pamiętaj również, że kilkakrotnie podgrzewane posiłki nie są pełnowartościowe. Spróbuj gotować jak najczęściej ze świeżych produktów. Twojej diecie przydałoby się trochę lekkości.

Wodnik 21 I – 19 II

Jedzenie sprawia ci prawdziwą przyjemność, co wcale nie znaczy, że go nadużywasz. Lubisz zjeść coś oryginalnego, egzotycznego, choć nie jesteś wybredna. Zadowolony cię też zwyczajny, ale smacznie przyrządzony posiłek. Często zdarza ci się eksperymentować w kuchni, na ogół z ciekawym rezultatem. Ale najważniejsze, że nie grozi ci otyłość, bo jesteś niezwykle zdyscyplinowana i potrafiś bez poświęceń przejść na niskokaloryczne posiłki. Strata kilku centymetrów w talii nie jest dla ciebie specjalnym problemem. Gotowane chude mięso, ryby i warzywa, bez pieczywa i innych dodatków – to chyba naprawdę ci odpowiada. Trudniej ci zrezygnować ze słodczy, ale też umiesz sobie dać z tym radę. Cóż, można tylko pozazdrościć.

Ryby 20 II – 20 III

Specjalnie nie dbasz o to, co jesz. I dość długo udaje ci się żyć z tym bez komplikacji. Największą wadą twojej diety jest brak systematyczności i jedzenie wszystkiego bez ograniczeń. Nie przepadasz też za warzywami i owocami, dlatego pierwszym sygnałem, jaki daje twój organizm, jest niedobór witamin. Potem mogą nastąpić inne, lepiej więc im zapobiec. Od dziś ureguluj swoje posiłki, do każdego dodaj sałatkę, zmusz się do zjedzenia przynajmniej jednego owocu dziennie. Unikaj potraw, jeśli nie wiesz, z czego są przygotowane. Z wiekiem nawet zdrowy żołądek zaprotępuje przeciw tłuszczom, przypadkowym bigosom czy fasolkom po bretońsku. Staraj się jeść urozmaicone dania przyrządzone w domu, przyprawione ziołami.

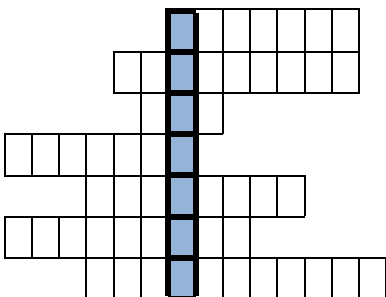
Ciąg dalszy w kolejnym numerze „Malpizona”
/bunia, źródło: polki.pl/sennik-i-horoskop/

KRZYŻÓWKA Z NAGRODĄ

Osoby, które rozwiążą poprawnie krzyżówkę, mogą wziąć udział w losowaniu nagrody-niespodzianki. Wystarczy dostarczyć do p. Anety Kisiel (sala nr 4) lub p. Marty Wichert (sala nr 15) prawidłowe hasło na karteczkach opatrzonych swoimi imieniem, nazwiskiem i klasą w terminie **do 7 października**.

1. Może być włoska, meksykańska, francuska.
2. Są czerwone i soczyste.
3. Skrót - Krytyczny Punkt Kontroli.
4. Zakłada go kucharz.
5. Najważniejszy składnik warzyw i owoców.
6. Urządzenie do wyrabiania, zagniatania i mieszania składników ciast.
7. Szafran jest warzywem...

Powodzenia!
/magi/



Pozdrowienia

Pozdrawiam Daniela, Karolinę i resztę ziomków :)

Pozdrawiam Diankę, Martynkę, Martusię, Tomka, Karolinę, Daniela, Dawida i kozę Pawła :D – Zyza :3

I jeszcze Bradziaszkę i Justynkę xd

Pozdrawiam Daniela, Izunię i Weronikę <3 – Karolcia

Pozdrawiam I PT, Przemka, Justynę, Kasię, Alicję, Weronikę, Karolinę – Milka

Pozdrawiam Kamilka, Karolinę i całą klasę mundurową

Pozdrawiam Kasię, Izę, Kamilka, Karolinę, Weronikę, Alę, Konrada, klasę mundurową i wszystkich ziomków z internatu oraz Wiołę

Pozdrawiam Zygę i Dawida

Pozdrowienia dla blondyny z III PT i jej wybrańca bruneta :P

Serdecznie pozdrawiam: Dianę, Konrada, Ritę, Patryka, Justynę, Karolinę, Paulinę i Justynę, Benka oraz Czarka Kuleszę

Pozdrawiam I PT, klasę mundurową oraz wszystkich nauczycieli

Pozdro dla bliźniaczki i Sebastiana :D

Pozdrowienia dla klasy I PT i p. Urszuli Moroz

Pozdrawiam kochaną mamę Tomka <3

Pozdrawiam moją Tysię <3 i Izusię, Szymonka, Wioletkę

Pozdrawiam szwagra od Izi ! <3

Pozdrowienia dla mojej Tysi z I aBT – kolega z ławki

Pozdrawiam Dirty ! :)

Pozdrawiamy Martę :) – Renatka i Emilka

Pozdrawiamy p. Trejnowskiego :*

Pozdrawiam Kamila xd Witaj ponownie :)

Pozdrawiam Willmę z III PT <33

Pozdrawiam p. Jurkiewicza xd

Pozdrawiam Olcię i Kingę z II PT

Pozdrawiam Tyśkę :*

Pozdrowienia dla świętej trójcy z III PT – baranie stadko <3 <3

Pozdrawiam najlepszą Diancię na świecie! – Sebastian

Pozdrawiam Dianę z III PT i Dawidka z I :D – Martynka

Pozdrawiam swoich wychowanków – wychowawczynie kl. IV bBT

Serdeczne pozdrowienia dla Izzy

Pozdrawiam mamę, tatę i rodziców

Pozdrowienia od Grabcia dla prawilnych mordek i Miłosza

Pozdrowienia dla Fretki

Pozdrowienia dla Goryla, Szczawia

Pozdrawiam babcię

Pozdrawiam Dianę i Martynę – AK

Pozdrawiam Cinka kozaka z I bBT

Pozdrawiam gorąco p. Pankiewicza

Pozdrowienia dla p. Elizy – Diana i Martyna

Pozdrawiam Gimnazjum nr 1 w Sejnach, moją klasę I bBT, Kubusia, Marcinka, Miłosza, Krystiana, Balbinę, Pinę i koleżanki Piny <3

Pozdrowienia dla Huberta i jego BMW – III EZ

Pozdrowienia dla p. Piotra Szyryńskiego – III EZ

Pozdrowienia dla p. Zbyszka Doroski – III EZ

Pozdrowienia dla p. Elizy – III EZ

Pozdrawiam przesympatyczne dziewczyny Dianę i Martynę :) – p. Eliza Sienkiewicz

Pozdrawiam całe moje „baranie stadko” <3 :* :*

Pozdrawiam Kociaka z IV bBT :) – Radzio

Pozdrawiam całą klasę IV bBT :)

Pozdrowienia dla najlepszej dziewczyny z klasy! Zostałaś jedyna – I aBT

Pozdrawiamy Gintka z IV bBT

Serdecznie pozdrawiam Stefanka, który kupił zepsuty chiński telefon. Hi Hi >3

Pozdrawiam Jeżozwierz Stefanka, a z pingwinów to Rico – wielbiciel euro

Pozdrowienia dla Mariuszka Ś.

Pozdrowienia dla malej Misi :)

/zebrały: dirty, margo/

„**Malpison**” – pismo uczniów Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. Stanisława Staszica w Sejnach. **Skład redakcyjny:** Magdalena Gilewska, Martyna Grablun, Diana Janczulewicz, Patrycja Adamska, Krystian Mikołajczyk, Iza Korenkiewicz, Karolina Korenkiewicz, Jurata Misiukanic, Alicja Rydzewska. **Opiekunowie:** p. Marta Wichert, p. Aneta Kisiel. **Współpraca:** Koło Fotograficzno-Filmowe.