

TELEGRAM
ZSKU

GAZETKA SZKOLNA UCZNIÓW

4 (I) Marzec 2021



Z okazji Wielkanocy dużo spokoju, miłości i ciepła.
Niech ten czas przyniesie Wam mnóstwo odpoczynku,
A na stole niech będą same pyszności.
Mokry Dyngus niech oczyści Was na wiosnę
I niech te dni będą bardzo radosne!

Wesołych Świąt Wielkanocnych
życzy Redakcja



Wiosna...ach to ty



Wiosenna pogoda ma bardzo rozchwiany charakter. W jeden dzień zakładamy jeszcze zimową kurtkę, a następnego można biegać w samej koszulce. Jednak ta pora roku zwiastuje odrodzenie, dlatego niektórzy mówiąc kolokwialnie „biorą się za siebie”, pracują nad kondycją lub starają się wprowadzić zasady zdrowego odżywiania. Pomaga w tym również post przed zbliżającymi się świętami. Trzeba jednak zachować przy tym zdrowy rozsądek, bo na wiosnę organizm potrzebuje dużej dawki witamin.

Wiosna to też pora porządków, chowania ubrań zimowych, zamiana ich na bardziej letnie, barwne ciuchy. Niektórzy nawet robią przemeblowanie, czy remont któregoś pokoju.

Przedstawię Wam teraz kilka „lifehacków”, które pomogą sprawniej uporać się z sprzątaniami.

1. Każda osoba mająca w domu zwierzątko wie, że jego sierść to nie lada wyzwanie. Jeśli chcecie wyczyścić z niej kanapę lub dywan wystarczy użyć gumowej ściągaczki do mycia okien.

2. Drugim problemem mogą okazać się zacieki po wodzie. Z nimi poradzi sobie cytryna, wystarczy przeciąć ją na pół i przetrzeć pożądanym miejscem, a na końcu wytrzeć do sucha.

3. Mikrofala jest przydatnym urządzeniem, ale również lubi się brudzić. Żeby jej czyszczenie było łatwiejsze wystarczy włożyć do niej szklaną miseczkę wypełnioną wodą z sokiem z cytryny oraz dwoma łyżkami octu i włączyć ją na 3 - 5 minut. Po wyłączeniu, wycieramy kuchenkę do sucha i pozbywamy się resztek brudu.

4. Na drewnianych szafkach lubi się osadzać tłuszcz i kurz. Zamiast mocnych detergentów możemy użyć mieszanki gorącej wody, płynu do naczyń oraz octu. Po takim czyszczeniu na szafkach będzie się zbierać mniej kurzu oraz uzyskają połysk.

5. Ocet ma też kilka innych przydatnych właściwości, między innymi niweluje brzydkie zapachy w domu. Innym sposobem na ładnie pachnące pomieszczenia są domowe sakiewki wypełnione kawą, cynamonem lub suszem kwiatowym.

To tylko kilka sposobów na ułatwienie sobie wiosennych porządków, ale mam nadzieję, że przydadzą się, zwłaszcza tym, których sprzątanie nie jest mocną stroną.

POPRAW KONDYCJĘ NA WIOSNĘ

Proponujemy zestaw kilku ćwiczeń, które pozwolą się trochę uaktywnić na wiosnę, a może zrzucić zbędne kilogramy po zimie.

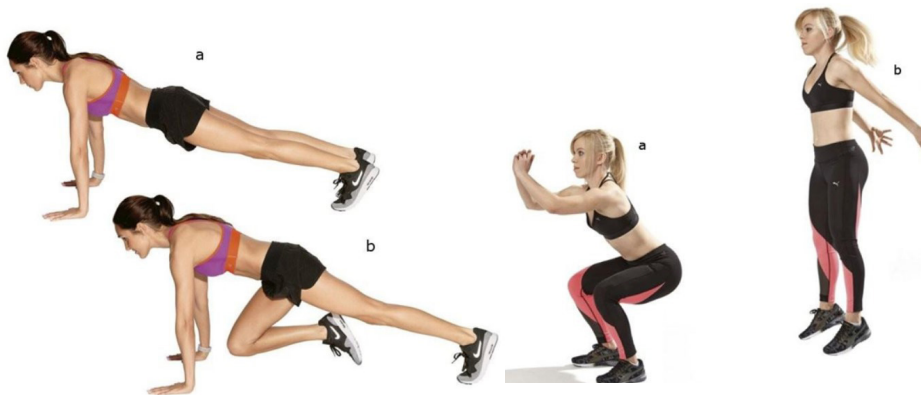
Najprostszym ćwiczeniem na poprawę kondycji jest bieganie czy to na bieżni czy na świeżym powietrzu. Znakomitą aktywnością w tym przypadku jest też jazda na rowerze.

Inne ćwiczenia które możesz wykonać:

Pajacyki - Ćwiczenie, które jednocześnie pobudza układ krążenia, a przy tym poszerza zakresy ruchu w sposób dynamiczny. Wykonywane w dokładny sposób wzmacnia mięśnie głębokie, stabilizujące sylwetkę. Ćwiczenie to wykonujemy w 2 seriach po 15 - 20 ruchów.

Wspinaczka górską - Ustaw ciało w podporze przodem z wyprostowanymi rękoma. Tułów równoległe do podłogi. Sam ruch opiera się na naprzemiennym przyciąganiu kolan do klatki piersiowej. Zrób 2 serie w liczbie 10 - 15 powtórzeń na każdą nogę.

Bieg bokierski - Bieg bokierski to ćwiczenie, które pozwoli ci złapać oddech. Jego wykonanie opiera się na rytmicznym maszerowaniu, przy jednoczesnym wykonywaniu ciosów bokierskich. Żeby nieco podnieść poziom zaawansowania w dłonie możesz chwycić 0,5 l butelkę z wodą. Ćwiczenie wykonywane na czas w 2 seriach po 30 sekund.



BABKA WIELKANOCNA



Składniki:

- 4 duże jajka (rozmiar L)
- 200 g masła
- skórka i sok z 1 cytryny
- 1 szklanka cukru (180 g)
- 1 łyżka cukru wanilinowego (lub 1 laska wanilii)
- 1 szklanka mąki przesianej tortowej (160 g)
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej (90 g)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- do posmarowania formy 1 łyżka masła i około 3 łyżek bułki tartej lub zmielonych orzechów lub migdałów
- na wierz: cukier puder lub lukier i obrane migdały lub gotowe jajeczka

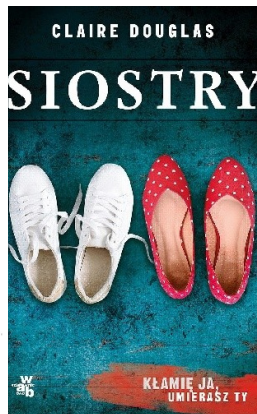
Przygotowanie:

1. Jajka ocieplić (lepiej się ubijają) - włożyć do miski, zalać bardzo ciepłą wodą z kranu i odstawić na kilkanaście minut, w razie potrzeby zmienić wodę na cieplejszą.
2. Przygotować formę na babkę z kominem pośrodku (śr. ok. **22 - 25 cm**), posmarować ją 1 łyżką masła i wysypać bułką tartą lub zmielonymi orzechami czy migdałami. Piekarnik nagrzać do **170 stopni C** (grzanie góra i dół bez termoobiegu).
3. Masło roztopić, dodać sok i skórkę z cytryny, odstawić.
4. Do większej miski wbić jajka, dodać cukier i ubijać przez około 10 minut na jasną, gęstą i puszystą masę. W międzyczasie dodać cukier wanilinowy lub ziarenka wyskrobane z przepołowionej laski wanilii.
5. Do drugiej miski przesiać mąkę pszenną razem z mąką ziemniaczaną oraz proszkiem do pieczenia, wymieszać.
6. Do ubitych jajek dodać mieszanekę mąki i zmiksować krótko na małych obrotach miksera do połączenia się składników w jednolite ciasto (można przez chwilę zmiksować mikserem, później przez chwilę mieszać delikatnie szpatułką, później znów zmiksować).
7. Do ciasta wlać masło i zmiksować do połączenia się składników w jednolite ciasto. Ciasto będzie miało konsystencję podobną do budyniu. Masę wylać do przygotowanej formy i wstawić do piekarnika. Piec przez ok. 45 minut (do suchego patyczka).
8. Po upieczeniu wyjąć i ostudzić. Można upiec dzień wcześniej i trzymać w formie pod przykryciem.
9. Po ostudzeniu wyjąć babkę na paterę i posypać cukrem pudrem lub polukrować i obłożyć obranymi migdałami lub gotowymi jajeczkami.

SMACZNEGO

„RZUĆ ... OKIEM NA KSIĄŻKĘ”

„Siostry”



Mocny, trzymający w napięciu thriller autorstwa Claire Douglas, który długo po przeczytaniu nie pozwala o sobie zapomnieć.

Abi traci siostrę bliźniaczkę, która ginie w wypadku samochodowym, od tego czasu jej życie zamienia się w ciąg dni, które się ze sobą zlewają. Wszędzie widzi swoją zmarłą siostrę: na ulicy, w autobusie, w kawiarni. Kiedy trafia na Beatrice, czuje że łączy je jakaś niesamowita więź. Dziewczyny poznają się bliżej, a między Abi a bratem Beatrice - Benem nawiązuje się romans. Dziewczyna wprowadza się do rodzeństwa, a od tego czasu zaczynają dziać się bardzo dziwne rzeczy. Wzajemne oskarżenia, niewyjaśnione sytuacje, kłamstwa i coś czego nikt się nie spodziewał... Czy przyjaciółki wytrzymają próby rzucone przez los? Kto okaże się być odpowiedzialny za całe zło? Czy wszystkim uda się przetrwać? Sami możecie się tego dowiedzieć. Ta książka pozostawi w waszym sercu spory ślad.

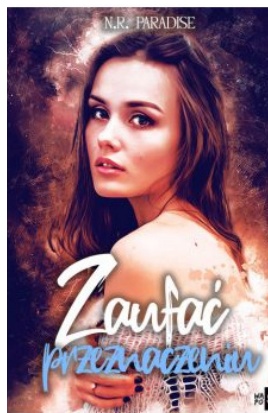
Poleca
Wiktoria

„Zaufać przeznaczeniu”

Tajemniczy, pełny akcji i namiętnej miłości utwór N.R.Paradise, który poruszy dusze i serce nawet największego twardziela.

Katie, młoda, piękna kobieta, matka pięknej córeczki postanawia uciec od męża tyrana i zaważać o swoje życie. Cały jej plan ucieczki przed mężem psuje się, kiedy niespodziewanie zatrzymuje ją awaria silnika w samochodzie. Zmuszona zostać w miasteczku na dłużej, zaczyna szukać pracy, trafia do ranczo Jamesa. Ci dwoje zakochują się w sobie od pierwszego wejrzenia, jednak Katie nie zamierza wdawać się w romans. Jej pobyt w miasteczku przedłuża się, co bardzo cieszy kobietę jak i jej małą córeczkę, ale jej mąż jest coraz bliżej...

Czy Jamesowi uda się zdobyć kobietę, która boi się zaufać komukolwiek? Czy uda mu się ochronić ją przed destrukcyjnym mężem? Czy ona okaże się ratunkiem dla jego rodziny? Czy uleczy jego serce? Tego, jak potoczy się ich historia dowiedziecie się po przeczytaniu tej wspaniałej książki.



Poleca
Wiktoria

„Porozmawiajmy o pierwszej miłości”



„Nigdy nie wiesz, kiedy przyjdzie miłość. Nic na siłę, nie wolno za dużo o niej myśleć, bo wtedy nie przychodzi. Ale w końcu przyjdzie. I będzie jasne, że warto było czekać.”

Przepiękne opowiadania o pierwszej miłości w różnym wydaniu. Jest to lektura idealna na każdą porę, każdy z nas może tu znaleźć historię, przy której niejednokrotnie serce zabije nam jeszcze mocniej i nie pozwoli tak po prostu o sobie zapomnieć. Czyta się tą książkę bardzo przyjemnie, każde opowiadanie jest inne, ale równie ciekawe. Aby było bardziej uroczo, to przepiękny wstęp napisała jedna z najlepszych w moim odczuciu autorek - Kim Holden. Według mnie książka jest warta uwagi.

Serdecznie polecam
Weronika

OLAF OGLĄDAŁ I POLECA

“Jurassic World” (2015)

„Jurassic World” jest to nowa część bardzo popularnej serii Jurassic Park. Obrazuje ona rezerwat, w którym „pokazywane” są żywe dinozaury, stworzone w laboratoriach. W tej odsłonie możemy podziwiać park otwarty już dla wszystkich odwiedzających, a nie jak to miało miejsce w starszych odsłonach - tylko dla „wybranych”. W filmie poznajemy dwóch braci - starszego Zach’a i młodszego Gray’a, jadących na wyspę do swojej ciotki Claire, która jest „szefem” w parku. W późniejszej części filmu poznajemy Owen’a, który pracuje przy „trenowaniu” inteligentnych raptorów. Główną „atrakcją” filmu jest ucieczka superinteligentnej „hybrydy” stworzonej w laboratorium przez Dr. Henry’ego Wu. Jest to niebezpieczny Indominus Rex, który sieje spustoszenie w parku, przy okazji zabijając wszystko co się rusza.

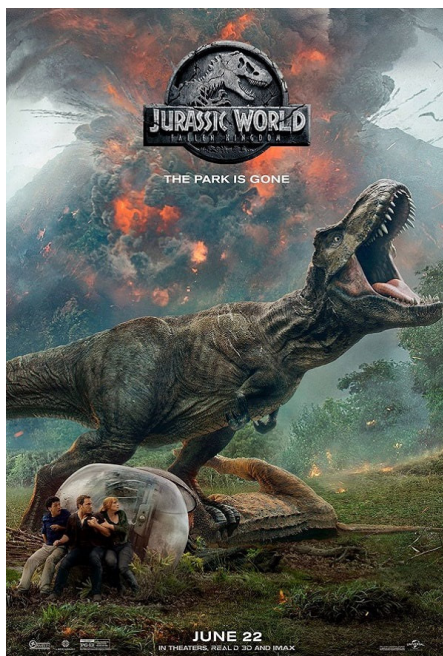


Film polecam - wizualnie jest niesamowity. Historia też nie jest nudna i monotonna, dużo się dzieje, więc raczej nikt nie zaśnie na seansie.

“Jurassic World: Upadłe Królestwo”

“Jurassic World: Upadłe Królestwo” jest to już druga część „nowej” trylogii z serii Jurassic World. Film opowiada o wydarzeniach trzy lata po zamknięciu parku przez „incydent” z Indominusem w 2015 roku. Akcja dzieje się w roku 2018, kiedy wulkan na wyspie, na której mieści się park staje się aktywny i zagraża dopiero co przywróconym do życia dinozaurom. Bogaty Benjamin Lockwood postanawia sprowadzić ponownie dinozaury, w czym pomagają mu znane nam już postaci z poprzedniej części, a mianowicie Claire i Owen oraz nowi bohaterowie - Franklin i Zia - znajomi Claire. Okazuje się, że Eli wraz z Eversolem zorganizowali aukcję, na której będą sprzedawać dinozaury, wraz z jedną małą niespodzianką, którą jest nowa hybryda stworzona na podstawie Indominusa. Nowy osobnik - Indoraptor, prototyp żywej broni wydostaje się ze swojej klatki i...reszty dowiecie się, kiedy wybieriecie ten film na domowy, wieczorny seans.

W 2022 roku planowana jest premiera ostatniej części nowej trylogii, a mianowicie “Jurassic World: Dominion” na co z niecierpliwością oczekujemy. Film polecam, wizualnie jeszcze lepszy niż wcześniejsza odsłona z 2015, choć fabuła w mojej ocenie mogłaby być ciekawsza. Od czasu do czasu można poczuć się jak na horrorze, więc dodatkowo polecam zwolennikom mocnych wrażeń.



TRENDY NA WIOSNĘ 2021

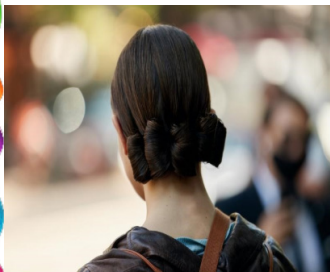


Fiolet pełną parą

W sezonie wiosennym 2021 królować będzie jego intensywny, orientalny odcień. **Fioletowe ubrania** powoli wracają do mody. W takim mocnym kolorze niejeden mężczyzna się za tobą oglądnie.

Chustki wiązane na głowie

Znów pora na małą podróż do świata retro i klimatów vintage, z upodobania do których słyną przede wszystkim mieszkanki Paryża. Jednym z najbardziej pożądanych akcesoriów w tym stylu na wiosnę 2021 będą chustki, które zamiast wokół szyi będziemy wiązać **na... głowie**. Z pewnością kojarzysz ten trend z dzieciństwa. Jak to w modzie bywa, pora na jego wielki powrót!



Fryzury rodem z Gwiezdných Wojen

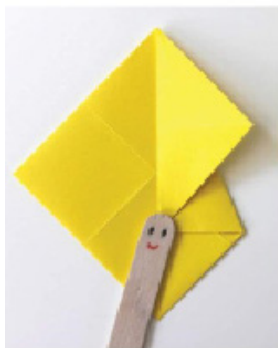
Dobra wiadomość dla wszystkich fanów Star Wars jest taka, że wśród trendów na sezon wiosna 2021 znalazły się **fryzury przypominające, kultowe już, uczesanie księżniczki Lei**. Wszelkiego rodzaju koczki, ślimaczki czy inne dopracowane upięcia na poziomie linii uszu będą bardzo na topie. To kontrowersyjny trend, który jednak z pewnością znajdzie swoją rzeszę fanów.

Różowe paznokcie wiosenne

W tym sezonie królować będzie **odcień słodkiej gumy balonowej**. Różowe paznokcie wiosenne 2021 o takiej barwie niewątpliwie ożywią niejedną stylizację. Świetnie będą wyglądać też jaśniejsze, słodkie odcienie, jak również modne pastelowe barwy zmierzające w stronę paznokci na wiosnę w wersji nude.



ORIGAMI ZAJĄCZEK WIELKANOCNY



TRADYCJE WIELKANOCNE

Tradycja to przekazywane z pokolenia na pokolenie treści kultury (obyczaje, poglądy, wierzenia, sposoby myślenia i zachowania, normy społeczne), uznane przez daną zbiorowość za społecznie ważne dla jej współczesności i przyszłości.

W Niedzielę Palmową, tydzień przed Wielkanocą święcimy **palmy** wielkanocne - jest to symbol nieśmiertelności duszy, chronią domowników przed nieszczęściem a ozdabiane są kwiatami, ziołami czy piórkami.

Tradycją jest także wielkanocny koszyk święcony w kościołach w Wielką Sobotę - nie może zabraknąć w nim baranka który symbolizuje Zmartwychwstanie, wędlin symbolizujących koniec postu, a także pisanek i kurczaczków – symboli nowego życia odradzającego się na wiosnę.

Pisanki – to najpopularniejsza tradycja wielkanocna, kiedy ozdabiamy i kolorujemy skorupki jajek, możemy je zanurzyć w wodzie z barwnikiem czy też oklejać barwnymi folijkami.

Potrawy Wielkanocne – na stole podczas świąt muszą pojawiać się wszystkie te potrawy, których nam brakowało podczas trwania Wielkiego Postu - takie jak żurek, chrzan, babka czy małe babeczki, mazurki.

Śniadanie wielkanocne – jest odświętnym posiłkiem spożywanym rano zaraz po przyjsciu z Rezurekcyj – czyli tradycyjnej Mszy rannej w Wielkanoc, w Wielką Niedzielę podczas którego dzielimy się jajkiem z domownikami i składamy sobie życzenia.

Śmigus-Dyngus - jest to tzw. lany poniedziałek czyli drugi dzień Wielkanocy, polega on na oblewaniu wodą wszystkich przez cały dzień . Według tradycji wszystkie panny oblane w Śmigus - Dyngus miały większe szanse na zamążpójście.

ZWYCZAJE WIELKANOCNE

Zwyczaj – w języku popularnym określenie to funkcjonuje jako synonim słowa „obyczaj”, termin „zwyczaj” oznacza ustalony w zbiorowości sposób zachowania się, jego istnienie jest oparte na tradycji, ma charakter nieświadomionego naśladownictwa tego, co robią inni członkowie.

Tradycja wielkanocnego koszyczka sięga jeszcze końca XIII wieku, kiedy to przed świętami Polacy święcili chleb i jajka.

Każdy ze schowanych pod śnieżnobiałą serwetką smakołyków coś symbolizuje.

Baranek - symbolizuje Chrystusa, który jako baranek oddał swoje życie za ludzi i zmartwychwstając, odniósł zwycięstwo nad grzechem i śmiercią. Baranek to triumf życia nad śmiercią.

Jajka - (pisanki, kraszanki) – to symbol nowego życia i płodności. Jajka królują podczas Świąt Wielkanocnych – poświęcone pojawiają się na naszych stołach, a w postaci ozdobnych pisanek w dekoracjach i życzeniach wielkanocnych.

Chleb - w święconce na Wielkanoc symbolizuje Ciało Chrystusa, jako oznaka dostatku.

Kielbasa - mięso, z którego jest zrobiona, jest pamiątką ofiary z baranka paschalnego.

Chrzan - ponieważ wyciska łzy z oczu, jest symbolem pokonania goryczy męki Chrystusa.

Sól - to symbol prostoty życia a jednocześnie dostatku i gościnności, głównym jej zadaniem jest nadanie potrawom smaku oraz ochrona przed zepsuciem.

Zielone gałązki - wiecznie zielone pędy są symbolem zmartwychwstania.

Baba wielkanocna - rośnie na drożdżach, symbolizuje wzrastanie wiary, nadziei i miłości.

Zajączek wielkanocny - to przejęty ze starożytności symbol przemijania, zmartwychwstania i płodności. Dziś zajączek chodzi z koszykiem i w Wielką Niedzielę zostawia upominki dla dzieci. Po wielkanocnym śniadaniu domownicy szukają ukrytych przez zajączka drobnych prezentów i słodyczy. Dlatego w życzeniach wielkanocnych często pojawia się ten symbol.



Telegram ZSKU

Redaktor naczelny: Sabina Rogowska
Zespół Redakcyjny: Wiktoria Kruczek,
Weronika Gradowicz, Patryk Gutkowski,
Kluadia Lubas, Angelika Dziadosz,
Karolina Przybyła, Nikodem Klatka,
Zuzanna Owczarska
Korekta: Anna Korab
Skład: Paweł Trybus

Adres redakcji:

ZSKU, ul Czajkowskiego 49, 38-400
Krosno, Tel. (0-13) 43 688 21