

Szpila

GAZETKA SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 2 IM. POLSKICH NOBLISTÓW W PAJĘCZNIKU

LUTY 2021 NR 96

W numerze:

14 lutego – walentynki
Kolejny fragment opowiadania "Ten chłód"
Co i kiedy? Kartka z kalendarza
Nowe wydarzenia piłkarskie
Tłusty czwartek
Samodyscyplina
Pokaż, co potrafisz! Odkrywamy talenty!
Kulinaria-szybkie śniadanie
Humor
Zdrowe jedzenie



Od redakcji

Witamy Was w kolejnym wydaniu naszej gazetki. Jak minęły Wam ferie? Mamy nadzieję, że ciekawie. Jednak to, co dobre, szybko się kończy. Nadszedł więc czas powrotu do szkoły i nauki. Klasy 1-3 powróciły do szkoły, ale my starsze klasy nadal siedzimy w domach, ucząc się zdalnie. Jednym ten system się podoba, ale większości zapewne brakuje kontaktów z rówieśnikami, wycieczek szkolnych, spotkań, biwaków i imprez sportowych;-(

Wielkimi krokami nadchodzi luty, a co za tym idzie ... także walentynki-święto zakochanych. W tym roku, niestety, nie będzie poczty walentynkowej. Za kilka tygodni Dzień Kobiet

i inne okazje do świętowania, ale pamiętajcie, by wykazywać się kreatywnością i aktywnością i nie zapominać o miłych uczynkach, kwiatkach, drobnych gestach dla najbliższych. Jesteśmy dobrej myśli, że jeszcze w tym roku szkolnym spotkamy się na szkolnych korytarzach ;-)

W tym numerze nowe artykuły, wykaz dni wolnych od zajęć dydaktycznych, ciekawostki i ogłoszenia. Każdy na pewno znajdzie coś dla siebie, zarówno młodszy jak i starsi czytelnicy. Miłego czytania :)

Redakcja szkolnej gazetki

DZIEŃ ŚWIĘTEGO WALENTEGO



Z okazji zbliżających się walentynek postanowiłam zadać kilku znajomym przedszkolakom 2 pytania. Odpowiedzi wzbudzają uśmiech, ale też zaskakują mądrością:

CO TO JEST MIŁOŚĆ?

Kuba - „To znaczy, że kogoś się kocha jak rodziców”

Marysia - „Miłość to coś, że wszyscy się lubią, pomagają sobie i ... całują się?”

Pola - „Miłość to najważniejsza rzecz na świecie”

Franek - „Miłość? Nie wiem no, że kogoś muszę lubić...”

Iza - „Miłość to sprawianie, że ktoś się uśmiecha”

WALENTYNKI , CO TO JEST ZA DZIEŃ?

Franek - „Walentynki? To jest dzień ... gdzie dostaje się prezenty? Od Świętego Mikołaja?”

Marysia - „To święto miłości. I można dać komuś buziaka... NIE... to nie wystarczy, najlepiej dać czekoladki.”

Kuba - „Walentynki to miłość, a potem bierze się ślub i całują się.”

Pola - „To takie święto, gdzie daje się takie kartki z napisem „Kocham Cię.”

Iza - „To gdy mama pomaga wyciąć z kartki serduszko.”

Dzień Zakochanych to doskonały czas przypominający nam o potrzebie wyrażania uczuć wobec drugiego człowieka. Czasami zapominamy albo nie mamy tyle odwagi, aby powiedzieć, jak bardzo jest dla nas ważna dana osoba. Walentynki to najlepszy moment, aby wyznać naszym bliskim, bądź przyjaciołom, ile dla nas znaczą i za co ich kochamy.

Zatem jeśli obok ciebie jest ktoś, kogo kochasz albo bardzo lubisz, 14 lutego to wspaniała okazja, aby sprawić tej osobie radość i umilić jej dzień.

Nadia



Ten chłód

Prezentujemy kolejny fragment opowiadania nagrodzonego w Powiatowym Konkursie Literackim „O laur Bielskiego”. Jego autorką jest **Kinga Korus** z klasy VIIIa.

Anglia, Londyn, 13 października 2017 roku

Tom był poważnym człowiekiem. Biznes to było jego drugie imię, tym się interesował, zajmował, Tom biznesem żył. Pieniądze uważał za priorytet. Pracował na londyńskiej giełdzie, sam mieszkał w jednej z najbogatszych londyńskich dzielnic. Miał własne firmy, powodziło mu się doskonale. Można by nazwać go materialistą, kimś chciwym. Nie lubił dawać, wołał inwestować, uważał, że włożone pieniądze powinny przynosić stuprocentowy zysk. Miał na swoim koncie już parę bitcoinów, każdy jego interes przynosił mu finansowy sukces. Nie ważne, kto chciał, by wyświadczył mu przysługę, czy jakiś ważny pracownik rządu, czy biedak mieszkający na obskurnych przedmieściach. Póki widział w drugim człowieku potencjalny zysk, nic nie stawało mu na przeszkodzie, realizował swoje cele.

Lecz znał jedną osobę, z którą za nic nie zgodziłby się znowu na współpracę.

Kurczę, co z niego za gość. Według bogatych mieszkańców City - świetny londyński biznesmen, światowej klasy matematyk, znany filantrop. Jednak media nie widzą, jakim człowiekiem

jest naprawdę. Tomowi wydawało się, że oprócz niego nikt nigdy nie zauważy, jakim zgniłym, kłamliwym i chłodnym jest człowiekiem.

Uwielbia manipulować ludźmi, uważa to za sztukę. Nawet wydawane w świetle jupiterów pieniądze na cele charytatywne to kłamstwo. Ludzie są naiwni, szczególnie gdy są zdesperowani i potrzebujący, a on dobrze wie, jak to wykorzystać.

Tak właśnie zrobił z Tomem. Miał z nim układ, kiedy mężczyzna był nowicjuszem w biznesie i żył na minusie. Najpierw obłudnik stworzył atmosferę zaufania, po czym prawie całkowicie zniszczył Tomowi życie. Zrujnował jego reputację, a dobre imię zostało okryte hańbą. Dużo go kosztowało, żeby odbudować życie od nowa, dlatego go nienawidził i nigdy z nim się już nie spotkał.

Tom właśnie wygrzewał się w popołudniowym słońcu, na obszernym tarasie, w swojej wielkiej willi w jednej z jego posiadłości w Sussex. Wielki i piękny budynek, ogromny basen, młoda, piękna żona. Służących nie potrzebował. Wołał mieć wszystko pod kontrolą, nie lubił, gdy ktoś obcy narusza jego prywatność i spokój. Mogłoby się wydawać, że żył jak w bajce.

Szkoda, że dom i wszystko, co się w nim znajduje, zostało kupione za długi rodzin, ciężko pracujących, by zwrócić Tomowi pieniądze za wyświadczoną przysługę. I kochająca żona, lecz nie jego, a pieniądze, biżuterię, drogie kreacje, wystawne przyjęcia, sportowe auta i wielkie nieruchomości, które posiadał. Żeby poczuć się jak księżniczka, nie musiała należeć do królewskiej rodziny, nie potrzebowała do tego miłości i bliskości drugiego człowieka.

Tom powoli udał się do sypialni. Założywszy jeden z setki swoich zwykłych, czarnych garniturów, powoli poszedł do swojego gabinetu, aby spisać dzisiejsze zyski i obliczyć saldo kont wielu firm, którymi zarządzał. Lubił to robić, czuł satysfakcję. Bogactwo dawało mu siłę. Tom jednak nigdy nie zaznał miłości. Uważał, że kochać kogoś oznacza być słabym. Bał się uczuciowego zaangażowania. Uważał, że tego nie potrzebował, póki miał satysfakcję z dóbr materialnych.

Po wielu godzinach wstał z krzesła i wyjrzał przez okno. Było już zupełnie ciemno. Spojrzał na zegarek. Wskazywał dwudziestą trzecią dwanaście. Uśmiechnął się sam do siebie i wyłączył laptop, odkładając go do szuflady wielkiego mahoniowego biurka. Jego gabinet przypominał starą bibliotekę z epoki wiktoriańskiej.

Mężczyzna powoli udał się do salonu. To pomieszczenie również wyglądało jak wielka komnata. Okazały niebiesko-biały kominek, puszysty biały

dywan, szerokie i nieskazatelnie czyste okna, gigantyczny kryształowy żyrandol.

Wygodnie rozsiadł się na jasnej, skórzanej kanapie i zawołał żonę.

-Martha!

Nie odpowiedziała.

-Martha!- powtórzył.

Cisza.

-Martha?

Zawsze przybiegała na każde jego wezwanie, tym bardziej był zaskoczony brakiem odpowiedzi. Ściągnął brwi, wyraźnie zdziwiony, i powoli wstał.

Udał się najpierw na dwór, potem do sypialni, pokoju gościnnego, łazienki, garażu. Przeszukał prawie cały dom. Gdzie mogłaby być? Auto stoi na parkingu, więc nigdzie nie pojechała. Zresztą i tak nie miała prawa jazdy. Zawsze uważała, że Tom będzie ją wszędzie wozić.

Wkroczył powoli do kuchni.

To, co tam zobaczył, wydawało się jak wyjęte z filmu.

Jego żona, Martha, leżała w dziwnej pozycji na jasnych kuchennych płytkach, które sama wybierała w sklepie. Teraz była na nich ciemnoczerwona kałuża krwi. W piersi kobiety tkwił jeden z perfekcyjnie naostrzonych noży kuchennych. Czas jakby zwolnił.

Tom opadł na kolana i przytulił głowę Marthy do swojej piersi. Dopiero teraz zdał sobie sprawę, jak żona jest mu bliska. Zaczął szybko kołysać się w przód i w tył. Nie dowierzał własnym oczom, a głowę powoli wypełniała niepojęta ciemność.

Wiedział, że Martha nie żyje, ale nie umiał pojąć całej sytuacji. Przecież jeszcze parę godzin temu oglądali razem jakąś komedię romantyczną, a teraz ona leży w jego ramionach, zimna i martwa.

Zaczęły nim wstrząsać spazmy, przeraźliwie głośne łkania. A jednak kochał tę kobietę, mimo że twierdził, że miłość świadczy o słabości. Podświadomie wiedział, że jego uczucie było nieodwzajemnione, ale on kochał naprawdę. Jego jeszcze przed paroma minutami nieskazitelnie biała koszula szybko zabarwiła się na czerwono.

„Martha, nie, proszę, nie, nie...” - szlochał jak dziecko.

I nagle zmarł. Poczul zimno. Przenikliwie zimno, ale nie takie, które mógłby wywołać wiatr lub ujemna temperatura. To było takie uczucie, jakby ktoś zamrażał mu kości, zastąpił krew lodowatą wodą, zamroził jego ciało. Ten chłód był przerażający.

Już znał to uczucie. Przed paroma dniami, gdy został sam w biurze czuł to samo. Bał się wtedy podnieść wzrok znad kalkulatora, więc siedział tam do

momentu, aż Martha po niego przyszła. Przeszkodziła temu czemuś. Jednak jej tu już nie było. Teraz coś przekonywało go, by spojrzeć do góry. Było to kuszące, może nawet aż tak kuszące, jak biblijny zakazany owoc dla nęconej przez węża Ewy.

Czuł, że nie może już oddychać. Że tonie, nie ma dla niego ratunku od czegoś, co nad nim właśnie stało. Nie wierzył w duchy, ale wiedział, że to nie jest duch. Coś jakby człowiek w nieludzkiej postaci. Przypominał mu kogoś...

"Lepiej już chodźmy stąd, Martha, proszę, obudź się.." - wyszlochał cichym głosem, jakby próbując wmówić sobie, że ukochana może tak po prostu wstać z raną w piersi.

Poczul, że coś go ciągnie do góry. Nagle zrozumiał, że zaraz wszystko się skończy, że on też umrze albo jakoś wydostanie się z tej piekielnie bolesnej sytuacji, jakby ktoś przekazał mu tą dziwną informację już dawno temu. On czuł, że tonął, tonął w tej ciemności, może i metaforycznej, ale czuł, że go połyka, zabiera, ciągnie, dusi, truje, zabija.

Powoli przełknął ślinę i spojrział w górę. Ostatni oddech zatrzymał mu się w gardle.

Deszczowa historia

Raz z błękitnego, jasnego nieba,
gdzie biały obłoczek snuł się powoli,
skąd złote słońce ziemię ogrzewa,
spadła maleńka kropelka wody.

Za nią kolejna, jeszcze następna,
nagle w ulewę się przerodziły.
A błękit nieba szarość zakryła,
promienie słońca wnet się zgasiły.

Deszczowe krople stukały w okienka,
na ziemię z szarego nieba spadały.
Wydawać się mogło, że kapać chcą przestać,
A one długo tak jeszcze kapały.

I bardzo smutną snuły historię
O chmurach, które są nieszczęśliwe,
I bardzo smutną snuły opowieść
o chmurach, którym radości brakuje.

Wiktoria



SAMODYSCYPLINA

SAMODYSCYPLINA, czyli dyscyplina wewnętrzna, to samokontrola, umiejętność uporządkowania swoich myśli i powściągnięcia impulsów, umiar - w jedzeniu, zakupach czy rozrywkach, a także praca nad sobą i rozwijanie własnego potencjału. To umiejętność kierowania własnym zachowaniem i znakomite narzędzie osiągnięcia życiowych celów. Samodyscyplina wymaga motywacji, planowania, silnej woli i wytrwałości. Do tego - wraz z rozwojem naszego mózgu - stopniowo dorastamy, ale wymaga to ciągłych ćwiczeń, praktykowania. Samodyscyplina ma początek w dyscyplinie

nałożonej z zewnątrz, gdy to rodzice i wychowawcy wyznaczają obowiązki oraz granice dopuszczalnych zachowań. Osoba, która nie kontroluje swojego zachowania, nie wypełnia zadań, nie przestrzega obowiązujących reguł - nie osiąga sukcesów i utrudnia życie innym. Samodyscyplina wywodzi się z szacunku do siebie, do innych ludzi, a także do mądrych zasad, które organizują życie danej zbiorowości. Nagrodą za jej stosowanie jest satysfakcja z osiągnięcia zaplanowanych celów i dobre relacje z ludźmi.

Ania Trawczyńska

LUTY

Kalendarz świąt nietypowych

2 LUTEGO – DZIEŃ ŚWISTAKA, DZIEŃ HANDLOWCA

3 LUTEGO – DZIEŃ POZYTYWNEGO MYŚLENIA

4 LUTEGO – MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ WALKI Z RAKIEM

6 LUTEGO – DZIEŃ BOBA MARLEYA

7 LUTEGO – DZIEŃ WIERCENIA DZIURY W BRZUCHU

9 LUTEGO – DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU, MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PIZZY

11 LUTEGO – ŚWIATOWY DZIEŃ CHOREGO, TŁUSTY CZWARTEK

12 LUTEGO – DZIEŃ PRAWIENIA KOMPLEMENTÓW

13 LUTEGO – ŚWIATOWY DZIEŃ RADIA, DZIEŃ CARLOSA SANTANY

14 LUTEGO – DZIEŃ CHORYCH NA PADACZKĘ, WALENTYNKI

15 LUTEGO – DZIEŃ SINGLA, DZIEŃ JEDZENIA PĄCZKÓW

16 LUTEGO – MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ LISTONOSZY_I DORĘCZYCIELI PRZESYŁEK

17 LUTEGO – DZIEŃ KOTA, POPIELEC

21 LUTEGO – MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ DZIEDZICTWA JĘZYKOWEGO

22 LUTEGO – DZIEŃ MYŚLI BRATERSKIEJ, EUROPEJSKI DZIEŃ OFIAR PRZESTĘPSTW

23 LUTEGO – OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ, MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ POMOCY POTRZEBUJĄCYM

25 LUTEGO – DZIEŃ SPEŁNIONYCH MARZEŃ

26 LUTEGO – DZIEŃ SPANIA W MIEJSCACH PUBLICZNYCH, DZIEŃ DINOZAURA

28 LUTEGO – DZIEŃ CHORÓB RZADKICH

Naprawdę są takie święta? ;-)



Pokaż, co potrafisz! Odkrywamy talenty!

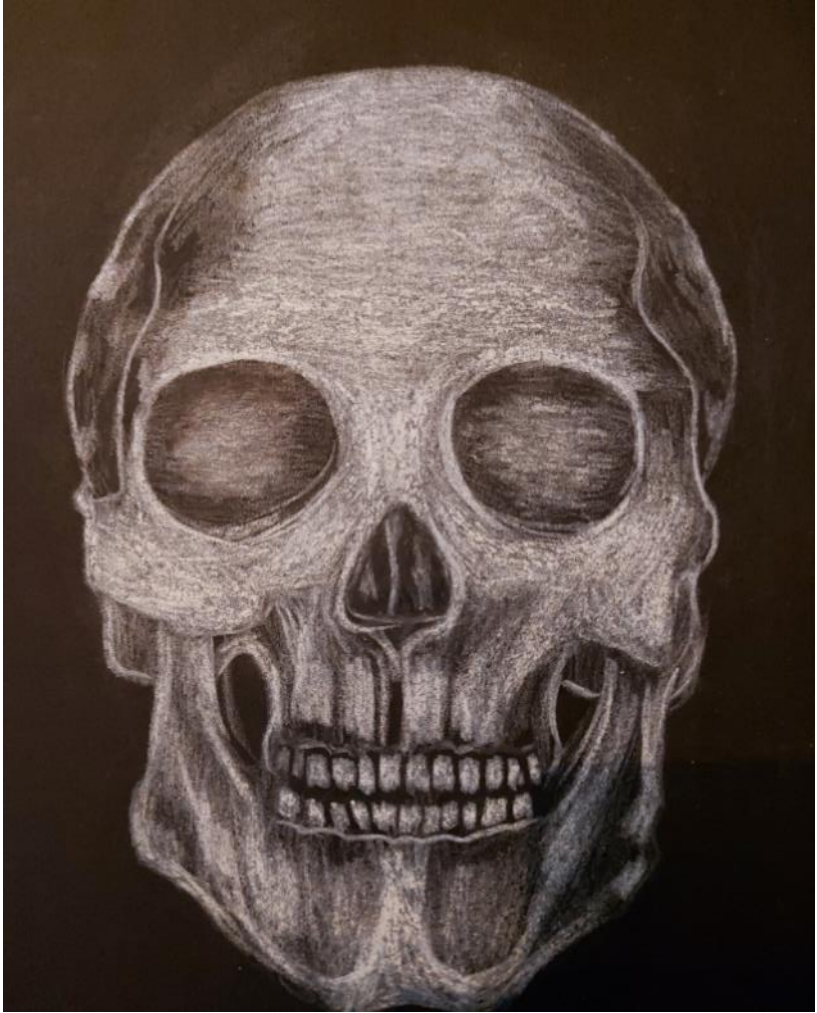
„Szpila” po raz kolejny prezentuje uzdolnienia uczniów naszej szkoły. W tym numerze oddajemy głos Julii Otolii z klasy VIIc, która dzieli się z nami swoją pasją i prezentuje umiejętności plastyczne.

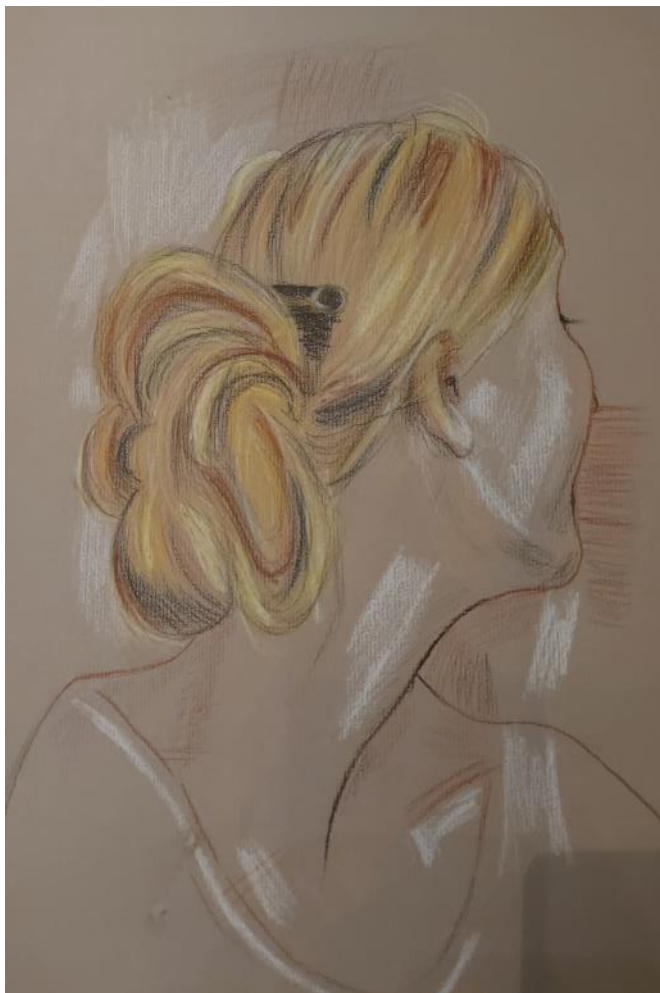
Moją pasją jest malowanie. Zainspirowała mnie moja ciocia. Kiedy byłam młodsza, dużo kolorowałam. Często rysowałam, malowałam, kopiowałam,

a z czasem poznawałam różne techniki rysunku i spodobało mi się to na tyle, że zapisałam się na lekcje dodatkowe, na których pogłębiałam wiedzę plastyczną i doskonaliłam się w malowaniu. Przyszłość wiąże właśnie z plastyką. Po ukończeniu szkoły podstawowej chciałabym pójść do liceum plastycznego.

Oto prace Julki. Gratulujemy talentu!











TŁUSTY CZWARTEK

Zacznijmy od tego, co to jest w ogóle tłusty czwartek. Tłusty czwartek to święto ruchome, które zawsze rozpoczyna ostatni tydzień karnawału, ale jest też ostatnim czwartkiem przed Wielkim Postem. Czas rozpoczęcia Wielkanocy wyznacza dokładną datę tłustego czwartku.

Teraz troszkę przybliżę Wam historię tego święta. Geneza tłustego czwartku sięga czasów pogańskich. Był to dzień, w którym świętowano odejście zimy oraz nadejście wiosny. Ucztowanie opierało się na jedzeniu

tłustych potraw, szczególnie mięs oraz picciu wina, a zagryzkę stanowiły pączki przygotowywane z ciasta chlebowego i nadziewane słoniną.

Kiedy w Polsce pojawił się zwyczaj świętowania tłustego czwartku? W Polsce tradycja tłustego czwartku i zwyczaj jedzenia pączków pojawiły się w XVI wieku. Tłusty dzień był początkiem tłustego tygodnia. Był to czas zabaw i tłustego jedzenia. Wszyscy chcieli najeść się do syta przed długim 40-dniowym postem, którego w tamtym czasie surowo

przestrzegano. Pączki nazywano pam-puchami i smażono je w głębokim tłuszczu, najczęściej na smalcu. Podawano je na słodko, ale obficie doprawiano skwarkami. Pierwsze pączki były znacznie twardsze od dzisiejszych, gdyż robiono je ze zbitego ciasta, bez drożdży. Do środka niektórych wypieków wkładano też orzechy lub migdały, a osoba, która natrafiła na pączka z dodatkiem, miała zapewnione szczęście i dostatek przez najbliższy rok. W uboższych domach, gdzie tłuszczu nie było wystarczająco dużo, pączki przyrządzano w piecu chlebowym lub smażono na blasze. Jednak aby zachować tradycję jedzenia na tłusto, podawano je ze skwarkami.

A jak tłusty czwartek obchodzimy dziś? Choć coraz rzadziej prze-

strzegamy już ścisłego postu przed Wielkanocą, to tradycję tłustego czwartku zachowujemy do dziś. Tłusty czwartek to dzień, w którym trzeba zjeść pączka! Po prostu nie wypada inaczej! Tego dnia nie odmawiamy sobie przyjemności i słodkich przekąsek. Przeważnie w każdym domu królują pączki i faworki. Według jednego z przesądów, jeśli ktoś w tłusty czwartek nie zje ani jednego pączka, nie będzie mu się wiodło przez najbliższy rok i szczęście go ominie! Jak sama nazwa wskazuje, tłusty czwartek ma być tłusty, a symbolem tego dnia stały się pączki.

Nadia Posmyk



Prawie każdy lubi jeść słodczyce. Czekolada, cukierki, batoniki, ciasteczka, słodkie napoje, chipsy...Każdy wie, że jest to wszystko bardzo niezdrowe, lecz dlaczego tak naprawdę zajadamy się tymi niezdrowymi przekąskami? Kolorowe opakowania przyciągające uwagę, zapach, smak to wszystko zachęca nas do kupna, a następnie zjedzenia tych niezdrowych przekąsek.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podaje, iż problem otyłości dotyczy 400 mln, a nadwagi ponad 1,6 mld osób dorosłych na świecie. A więc co zrobić, aby te przekąski zamienić na lepsze i bardziej wartościowe produkty? Tutaj znajdziecie listę zdrowszych przekąsek.

Suszone owoce to bardzo wartościowa przekąska, która jest bogata w błonnik, witaminy oraz minerały.

Owocowy jogurt i nie chodzi o taki kupny, który jest bardzo niezdrowy i który zawiera dużo substancji chemicznych cukru tylko o taki domowy. Jeśli do jogurtu naturalnego dodacie odrobinę miodu, owoców, płatków owsianych i wszystko razem zblendujecie to uzyskacie pyszną, zdrową i słodką, przekąskę.

Gorzka czekolada ma ona bardzo specyficzny smak i nie każdy za nią przepada, lecz gorzka czekolada zawiera bardzo dużo węglowodanów, magnezu, potasu, żelaza i nie zawiera (albo niewiele) cukru.

Owocowe koktajle są niezwykle zdrowe, pyszne, ale też słodkie, czyli coś w sam raz dla łasuchów. Są idealne na szybkie przekąski.

Humus z warzywami tak jak gorzka czekolada ma bardzo specyficzny

smak i nie należy do najpyszniejszych przekąsek. Lecz jest on bardzo zdrowy.

Orzechy są pyszne i zdrowe, lecz w rozsądnych porcjach. Zbyt duża porcja orzechów może być bardzo tuższą dla naszego organizmu.

I chyba najprostsza i najszybsza przekąska to owoce i warzywa. Owoce i warzywa są niezwykle zdrowe, więc lekarze zalecają ich spożywanie.

Pamiętajcie jednak, że wszystko należy jeść z umiarem i nie należy przekraczać zalecanych porcji. Pamiętaj, w zdrowym ciele zdrowy duch! Jesteś tym, co jesz.

Nadia P.



PIŁKA NOŻNA

Nowy rok oznacza też nowe wydarzenia piłkarskie. Co nadejdzie lub nadeszło w 2021?



NOWY TRENER REPREZENTACJI POLSKI – KIM ON JEST?

Po zwolnieniu Jerzego Brzęczka z posady selekcjonera polskiej reprezentacji trzeba było oczywiście znaleźć nowego szkoleniowca. W czwartek 21 stycznia na konferencji prasowej prezes PZPN (Polskiego Związku Piłki Nożnej) Zbigniew Boniek oficjalnie

przedstawił nowego trenera. Wybór padł na Paulo Souzę. 50-latek pochodzi z Portugalii – jest to pierwszy od dawna zagraniczny selekcjoner w reprezentacji Polski. Samą Portugalię reprezentował w latach 1991-2002, zaliczając 51 oficjalnych występów w barwach swojego kraju. Miał też udaną karierę klubową – występował na pozycji pomocnika w takich klubach jak Juventus FC, Borussia Dortmund czy Inter Mediolan. Zdobył on dwa razy Ligę Mistrzów jako zawodnik tych dwóch pierwszych klubów. Jako trener posiada doświadczenie z wielu topowych lig: angielska Premier League, włoska Serie A i francuska Ligue 1. W sumie trenował aż 9 klubów, wiele z nich w najlepszych ligach. Preferuje on ofensywny styl gry, więc miejmy nadzieję, że Polacy zaczną grać piłkę ładną dla oka.



MISTRZOSTWA EUROPY – KIEDY SIE ODBĘDĄ?

Rok temu na 2021 przełożono Mistrzostwa Europy – turniej, w którym występują najmocniejsze Europejskie reprezentacje. Dostać się tu można poprzez eliminacje. Polacy będą grać w tych rozgrywkach. Trafili na grupę z Hiszpanią, Szwecją i Słowacją. Sam turniej działa w taki sposób: 2 najlepsze drużyny z każdej grupy przechodzą dalej, po czym zaczyna się faza pucharowa – przegrywasz: odpadasz. Dla każdego jest losowany rywal. Trzeba wygrać 1/8 finału, ćwierćfinał i

półfinał, aby znaleźć się w finale. Zaczynają się 11 czerwca, a zakończą 11 lipca. Jest jednak coś, na co warto zwrócić uwagę – wszystko będzie inaczej, ponieważ mistrzostwa odbędą się w 12 krajach. Jest tak, ponieważ rok temu (wtedy, kiedy pierwotnie turniej miał się odbyć) wypadała 60. rocznica tego wydarzenia. Mistrzostwa ogólnie zapowiadają się ciekawie i podczas ich rozgrywania warto na nie rzucić okiem – w końcu występują raz na 4 lata.

Wiktor Popiel, kl. VI b

Szybkie śniadanie – pożywne i dobre!

Omlet z warzywami, takimi, jakie lubisz (Włosi nazywają to danie frittata)

Składniki:

- * 2-3 jaja,
- * warzywa do wyboru:
- * 6-10 pomidorków koktajlowych,
- * szczypiorek,
- * kilka plasterów cukinii,
- * świeża lub suszona bazylia,
- * łyżka masła lub oliwy,
- * sól, pieprz do smaku
- * opcjonalnie: starty ser żółty lub

parmezan lub trochę pokruszonego sera feta

Sposób przygotowania :

Pokroić pomidorki, szczypiorek, cukinię i chwilę poddusić na maśle, doprawić solą, pieprzem i ziołami. Wylać jajka wymieszane ze startym serem na warzywa. Smażyć do ścięcia się jajka. Przy użyciu innej patelni przewrócić omlet na drugą stronę, potem złożyć na pół.

!Do omleta możemy dodawać, co chcemy, np. przysmażone pieczarki, szynkę itd. Zamiast na patelni można go upiec w piekarniku

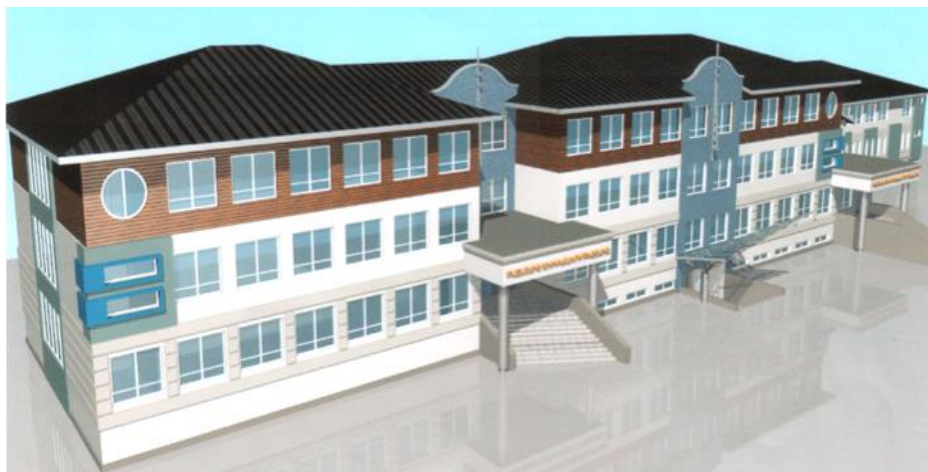
w naczyniu żaroodpornym.



W nowym roku 2021 - zostań dziennikarzem „SZPIŁI” !!!

Jeśli masz pomysły na artykuły, jesteś kreatywny i chcesz przystąpić do zespołu redakcji, dołącz na zajęcia kółka redakcyjnego na platformie Teams lub skontaktuj się bezpośrednio z redaktorkami naczelnymi bądź opiekunami gazetki.





SKŁAD REDAKCJI :

Redaktorki naczelne: Nadia Posmyk i Nadia Gołębiowska

Pozostali redaktorzy:

Wiktor Popiel, Oskar Korasz, Anna Trawczyńska, Jan Gleń,
Wiktoria Gajęcka, Maja Sukiennik, Amelia Ceglarek.

Opieka nad numerem: p. Karina Korasz, p. Alina Gleń

Oprawa komputerowa: p. Sławomir Kuligowski