Zespół Szkół Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Stefana Batorego KONIN

Pr(z)ymusek

2017/2018, nr 2

Grudzień 2017

W tym numerze:

SPORT	2
CORAZ BLIŻEJ ŚWIĘTA	3
HOROSKOP	4
HOROSKOP	5
PRZEPIS NA CIASTECZKA	6

ZBIÓRKA NA SCHRONISKO

Dzień dobry zachęcam do wzięcia udziału w zbiórce żywności oraz innych przydatnych rzeczy na Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Koninie. Zbiórka trwa do 15 grudnia 2017r. Wszystkie rzeczy przynosić do budynku C do sali 213.

Co przynosić:

- ***Puszki z mokrą karmą***
- ***Sucha karma***
- ***Szczotki***
- ***Przysmaki***
- ***Koce***
- ***Zabawki***
- ***Miski***
- ***Smycze, obroże***

SPORT

Dlaczego warto uprawiać sport?

1.Podnosisz swoją wydolność fizyczną – podnosisz siłę i wytrzymałość ciała, a także jędrność i elastyczność swoich mięśni. Zwiększa się Twoje poczucie komfortu.

2.Wyglądasz i czujesz się młodziej i tak jest rzeczywiście – w Twoim ciele wydzielają się niewielkie ilości hormonu wzrostu. To działa odmładzająco na dorosły organizm i spowalnia proces starzenia**.** Ponadto lepiej działa Twoja wątroba, gruczoły dokrewne, Twój organizm ma lepszą gospodarkę hormonalną i enzymatyczną.

3. Dłużej żyjesz – dzięki regularnym treningom przedłużasz sobie życie, ponieważ wolne rodniki wytwarzają się wolniej.

4.Obniżasz poczucie zmęczenia i stresu – Twój układ hormonalny pracuje skuteczniej. Hormony stresu (adrenalina i kortyzol) usuwane są szybciej z organizmu. Pozbywasz się codziennego stresu na poziomie fizycznym.

5.**Wpływasz na obniżenie masy ciała –** jeśli systematycznie się ruszasz, to sprzyjasz redukcji Twojej tkanki tłuszczowej. Budujesz mięśnie, a to Cię zabezpiecza dodatkowo przed spadkiem masy i siły mięśniowej.

CORAZ BLIŻEJ ŚWIĘTA

Święta zbliżają się wielkimi krokami, więc nie zapomnijcie umyć okien dla Jezusa. Zaraz po dniu Wszystkich Świętych ze sklepowych półek zniknęły znicze i kwiaty a pojawiły się różne świąteczne ozdoby, które już miesiąc przed Bożym Narodzeniu przypominają o tym by kupić prezenty najbliższym… jakby para skarpetek nie wystarczyła. Oczywiście nie może również zabraknąć Kevina po raz n-ty. Poczujmy tę magię świąt– ubierz choinkę już teraz!

HOROSKOP

Wodnik: przyjaźń, nowe znajomości

Byk: powrót do przeszłości, chęć ucieczki od samotności

Rak: zanik wątpliwości, zaufania, optymizm

Panna: rozmowy w gronie rodzinnym, stabilność, zmiana wizji miłości

Skorpion: intensywne życie miłosne, pasja, pozytywne nastawienie

Koziorożec: dojrzałość w życiu osobistym, przemyślisz swoją przeszłość

Ryby: zabawa, flirt, szczęśliwe święta w gronie rodzinnym

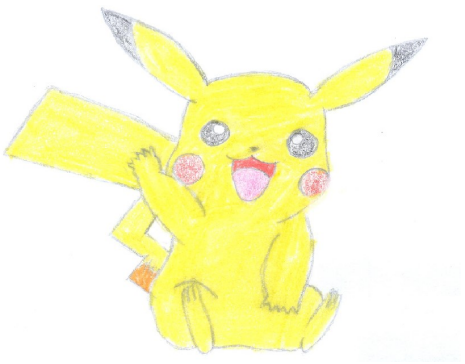
Baran: nowe znajomości, spokój w życiu miłosnym

Bliźnięta: optymizm, energia, pozytywny wpływ nowych znajomości

Lew: kreatywność, szczęście, początek czegoś nowego

Waga: brak odwagi, intensywne życie miłosne

Strzelec: duże szczęście w życiu miłosnym i materialnym



PRZEPIS NA CIASTECZKA Z WRÓŻBĄ

Składniki:

- 15 dag mąki
- 2 jajka
- 1 łyżka cukru
- ½ opakowania cukru wanilinowego
- 1 łyżka oleju
- odrobina cynamonu i szczypta soli

Przygotowanie:

1. Na początku przygotowujemy karteczki z wróżbami. Wycinamy paski papieru o wymiarach 1 x 21 cm. Piszemy na nich długopisem treść wróżby i zginamy na pół 4 razy.

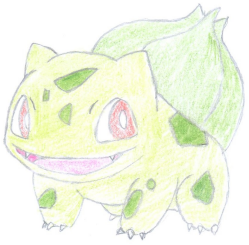
2. Mąkę przesiewamy na stolnice. Dodajemy jajka, olej, cukier, cukier wanilinowy i sól. Bardzo dobrze zagniatamy. Dzielimy ciasto na dwie części, jedną przykrywamy aby nie wysychała a drugą bardzo cienko rozwałkowujemy. Wycinamy szklanką kółka. Na każde kładziemy karteczkę z wróżbą. Dokładnie zlepiamy palcami brzegi ciasteczka tak jak w pierożku. Zginamy w połowie, nadając kształt charakterystyczny dla chińskiego ciasteczka. Na jakiś czas przewieszamy ciasteczka przez brzeg filiżanki, aby utrwalił się ich kształt. Następnie wykładamy na blachę wysmarowaną olejem. Wierzch każdego ciasteczka można posmarować białkiem.

3.Pieczemy ok. 20 min. w temp. 180 stopni w międzyczasie przewracając na drugą stronę.

Korekta: Natalia Stasińska

Rysunki: Wiktoria Dojaś, Marta Dominiak

Pomoc: Milena Ryszkiewicz

Redaktor naczelna: Joanna Ignaszak

Opiekun gazetki: Arleta Radomska