

I znów zawitała wiosna ...



Pierwszy dzień kalendarzowej wiosny rozpoczyna się w momencie, gdy Słońce "przekracza" równik. Ma to miejsce 20 lub 21 marca. W tym roku wiosna astronomiczna rozpoczęła się 20 marca punktualnie o godzinie 06:14.

Dla przypomnienia:

Astronomiczna wiosna kończy się letnim przesileniem (najdłuższym dniem roku) 20/21 czerwca. Ostatni dzień wiosny kalendarzowej to 21 czerwca, 22 czerwca

- rozpoczyna się kalendarzowe lato.



Pierwszy dzień wiosny kojarzy nam się z topieniem Marzanny. Szczególnie cieszą się na to dzieci! Najpierw robią ogromną słomianą kukłę, a potem podpalona wrzucają do wody. Wierzą, że zima odpłynie wraz z pływającą Marzanną. Dla jednych jest symbolem miłości, dla innych-nowego życia. Wiosną właśnie zauważamy gwałtowne zmiany w przyrodzie. Zieleni się trawa, zakwitają drzewa, kwiaty, po prostu natura kipi energią! Zwierzęta się ożywiają, wstają z zimowego snu, a ptaki wracają z ciepłych krajów. Mnóstwo ruchu! Taki widok cieszy oczy!

Wraz z nadejściem wiosny powinniśmy podjąć jakieś postanowienia, zrobić plan na następnych kilka miesięcy, wprowadzić coś nowego do naszego życia, a przede wszystkim ostro wziąć się do pracy, bo czasu do wakacji coraz mniej a za pasem sprawdzian kl. VI i egzamin trzecich klas gimnazjalnych.

MARZEC 2012

W NUMERZE:

1. *Jak zadbać o swoją kondycję na wiosnę – kilka praktycznych porad.*
2. *Z życia szkoły:*
 - *Kilka słów o kobietach.*
 - *„O miłości aż po grób”- recenzja spektaklu teatralnego.*
 - *Próba generalna szóstoklasistów.*
 - *Góralskie śpiewki.*
3. *Obrzędy Świąt Wielkanocnych dawniej.*
4. *Dla smakoszy – przepis na BABĘ WIELKANOCNĄ.*
5. *HUMOR.*

Jak zadbać o swoją kondycję na wiosnę?

Ruch fizyczny jest szalenie ważnym elementem w życiu, a szczególnie w rozwoju dziecka i młodego człowieka. Aktywność ruchowa ma duży wpływ na życie psychiczne oraz możliwości uczenia się. A prawidłowe odżywianie, dostarczające organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych i energii zapewnia prawidłowe funkcjonowanie organizmu.



Zatem właściwe odżywianie + aktywność fizyczna = dobra kondycja fizyczna i psychiczna organizmu

Ruch fizyczny:

- wzmacnia organizm, usprawnia wszystkie jego układy, a szczególnie układ ruchowy, nerwowy, wegetatywny i dokrewny,
- zwiększa dopływ tlenu do mózgu,
- odgrywa istotną rolę w rozwoju mózgu,
- powoduje wzrost szybkości przewodzenia impulsów nerwowych.
- polepsza koordynację ruchów,
- odpowiednio dobrany, pobudza zmysł wzroku, słuchu dotyku, co z kolei stymuluje rozwijający się mózg,
- powoduje wzrost pewności siebie, zwiększoną zdolność skupienia uwagi oraz szybsze reakcje,
- pomagają odprężyć się fizycznie i psychicznie.

Zbilansuj swoją dietę:

Prawidłowe odżywianie dostarcza twojemu organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, które we właściwy sposób wpływają na twoje funkcjonowanie. Składniki odżywcze to składniki niezbędne do odżywiania organizmu człowieka. Są nimi: białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne. Najważniejszym jest jednak to aby były one dostarczone organizmowi wraz z pożywieniem w odpowiednich ilościach.

Pamiętaj!! Nie istnieje jeden produkt spożywczy, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki odżywcze dla organizmu w odpowiednich ilościach. Dlatego różnicuj spożywane przez siebie produkty i potrawy biorąc pod uwagę ich właściwości kaloryczność.

A oto kilka praktycznych wskazówek:

- **Produkty zbożowe** (węglowodanowe) powinny występować w każdym posiłku w ciągu dnia. W jadłospisie należy stosować urozmaicone ich rodzaje, np. pieczywo ciemne, kasze, płatki, musli, itp..
- **Owoce i warzywa** powinny być spożywane 3 – 4 razy dziennie, są bogatym źródłem witamin, beta – karotenu, soli mineralnych i błonnika.



- **Mleko i przetwory mleczne** są źródłem łatwo przyswajalnego wapnia, na które jest szczególne zapotrzebowanie w okresie wzrostu organizmu, w okresie dojrzewania.
- **Mięso i wędliny**, jaja i ryby powinny występować w co najmniej jednym posiłku w ciągu dnia, ale nie więcej niż 2- 3 porcje. Są produktami bogatymi w białko oraz żelazo. Często zamiast mięsa jedz ryby.
- **WODA** – jest niezbędnym składnikiem pożywienia ze względu na jej wielką rolę w regulowaniu temperatury ciała, transporcie składników odżywczych oraz relacjach biochemicznych w organizmie. Wodę przyjmuje się w postaci różnych płynów. Zalecana ilość to około **1,5 litra na dobę**. Również przy dużej aktywności fizycznej należy uzupełniać wodę w większej ilości niż zwykle.
- **Jeśli tłuszcze** – to z umiarem!! Ponad 50% spożywanego tłuszczu stanowi tzw. Tłuszcz ukryty, występujący w produktach, lecz niewidoczny „na pierwszy rzut oka”
- **Cukier** – również z umiarem. Kontroluj jego spożycie!
- **Sól** – zwiększone stosowanie soli kuchennej tzw. Przesalanie potraw zwiększa ryzyko rozwoju nadciśnienia, a także chorób żołądka. Maksymalna ilość dziennego spożycia soli wg WHO – Światowej Organizacji Zdrowia **to 6 g**. Zamiast soli używaj przypraw ziołowych, które doskonale poprawią każdą potrawę.

Prawidłowe żywienie to nie tylko dostarczanie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, ale także regularność posiłków – ich liczba , właściwe rozłożenie w ciągu dnia. Dzieci i młodzież powinny spożywać średnio 4 – 5 posiłków

dziennie, najlepiej o stałych porach dnia. Należy także unikać pojadania między posiłkami szczególnie słodczy i Fast – fordów.

10 ZASAD ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

– w skrócie:

1. **Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.**
2. **Strzeż się nadwagi i otyłości, bądź aktywny ruchowo.**
3. **Produkty zbożowe powinny być dla ciebie głównym źródłem kalorii.**
4. **Uzupełniaj organizm w płyny.**
5. **Mięso spożywaj z umiarem.**
6. **Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.**
7. **Ograniczaj spożywanie tłuszczów i produktów zawierających cholesterol.**
8. **Zachowaj umiar w spożywaniu cukru i słodczy.**
9. **Ograniczaj spożycie soli.**
10. **Unikaj alkoholu i innych używek.**

Do opracowania wykorzystano materiały przygotowane dla potrzeb programu 'Trzymaj formę'

Z życia szkoły

Kobieta zmienną jest....

Kobieta zmienną jest niczym piórko na wietrze – ta nieprawdopodobnie trafna myśl, pochodząca z „Eneidy” Wergiliusza, w pełni oddaje zmienność i zagadkowość natury przedstawicielki płci pięknej.

Różnorodność kobiecych wcieleń znajduje odzwierciedlenie głównie w otaczającej je rzeczywistości. Dom prawdziwej kobiety jest obiektem ciągłych przemian i odbiciem jej aktualnych stanów emocjonalnych oraz sposobów postrzegania świata. A strój zdradza nastrój kobiety niczym mimika! Jest jak wizytówka. Może być przejawem stanu duszy czy chwilowego nastroju, sposobem w walce, albo tarczą ochronną przed światem. Jedno jest pewne jak mamy dobry humor i duży zapas pozytywnej energii na pewno nie założymy szarej marynarki i ciemnych dżinsów. Ubrania „szczęśliwe” to zatem takie, dzięki którym kobieta czuje się dobrze, to te które podkreślają jej figurę, są w ulubionym jej kolorze i oryginalne. Imiona damskie mają w sobie również coś magicznego i zazwyczaj pasują do ich właścicielek. Odzwierciedlają cechy osobowości, charakteru i często temperamentu, który w przypadku płci pięknej potrafi zaskakiwać !! Przytoczmy kilka przykładów ze szkolnego podwórka.....

***Maria** – kobieta o szerokich horyzontach, twardo stąpająca po ziemi, dusza artystyczna, błędząca w chmurach. Ale uwaga !! nigdy nie wiadomo gdzie wyląduje.*

***Magdalena** – odrobinę roztargniona, ale rozsądna, głos jak dzwon, pasjonuje ją matematyka, aktywna działaczka, której wszędzie pełno.*



***Kinga** – kobiety o tym imieniu mają zazwyczaj trzy oblicza, jedna to kobieta żyła z charakterem,, druga spokojna i zrównoważona, a trzecia*

miła, ale niezdecydowana, wszystkie jednak łączy wspólna pasja – słabość do płci przeciwnej.

***Lidia** – buja nad wysoko postawioną poprzeczką, zawsze rozsądna, o szerokich horyzontach, swoimi planami wybiega daleko w przyszłość.*

***Aleksandra** – lubi zdrowo się odżywiać. Gadatliwa, dobroduszna, miła i uczciwa. Łatwo nawiązuje nowe*

znajomości. Jest wesoła, czym zrównuje sobie sympatię innych.

Kludia - spontaniczna; kobieta nieprzewidywalna, którą rozpira energia; pasja do nauki nie jest jej mocną stroną;

lubi żarty, ma słabość do psów; lubi nieporządek i hałas, pewna siebie i wie czego chce.

Natalia - cicha i spokojna, woda która miejscami brzegi rwie; pod jej

szkolnym fartuszkiem krótka mini spódniczka, kotka z ostrymi pazurkami; której nie warto wchodzić w drogę.

Dominika - rozsądna, wesoła i uśmiechnięta; w towarzystwie raczej dyskretna i delikatna; to co robi to jedno a to co myśli to drugie, gospodarna, a w podbramkowych sytuacjach wykorzystuje pomysł na...



„I jak tu nie uczcić świętem tak wspaniałej płci pięknej.

8 marca **Świętem** Kobiet, każdy chłopak Ci to powie.

I ci Duzi i ci Mali Paniom, Pannom życzenia składali...”

Z okazji Dnia

Kobiet w naszej szkole wszyscy panowie przygotowali uroczyste przedstawienie. Przypomnieli rolę kobiety w życiu społecznym i rodzinnym. Zwrócili uwagę na wyjątkowo delikatną jej naturę. Wszystkim kobietom i kobietkom złożyli serdeczne życzenia i wręczyli symboliczne kwiaty i upominki.



„O miłości aż po grób”



29 lutego 2012 roku wszystkie klasy pierwsze naszego gimnazjum miały okazję obejrzeć przedstawienie teatralne pt. „Romeo i Julia”. Spektakl odbył się w MOK-u, w Nowym Sączu, a przed gimnazjalną publicznością zaprezentowali się aktorzy Teatru „Cracovia”. Sztukę wyreżyserowała Anna Kasprzyk na podstawie najbardziej rozpoznawalnego dramatu Szekspira. Głównym wątkiem inscenizacji była miłość Romea i Julii, zaś w tle pojawia się motyw skłóconych rodów Montekich i Kapuletów (rodziców tytułowych bohaterów). Uczucie Romea i Julii rodzi się błyskawicznie, kochankowie „pod osłoną nocy” wyznają sobie miłość aż po grób i postanawiają się połączyć świętym węzłem małżeńskim-potajemnego ślubu udziela im zaprzyjaźniony ojciec Laurenty. Natomiast rodzice Julii, Kapuletowie, chcą wydać córkę za pięknego i bogatego hrabiego, Parysa. Sytuacja młodego małżeństwa zaczyna się komplikować, gdy, w trakcie potyczki, Romeo zadaje śmiertelny cios Tybaltowi (który jest kuzynem Julii i krewnym księcia Eskalusa). W rezultacie młody Monteki zostaje wygnany z Werony. Zrozpaczona Julia szuka pomocy u ojca Laurentego, który przygotowuje miksturę, usypiającą na 42 godziny. Do Romea nie dociera list od zakonnika, dlatego jest przekonany, że Julia nie żyje. Podąża do grobowca Kapuletów, tam spotyka Parysa i go zabija, a sam wypija śmiertelny napój, w który zaopatrzył się u przydrożnego aptekarza. Zbudzona Julia, widząc martwego męża, wbija sobie sztylet w pierś. Tragiczna śmierć „dwojga kochanków z Werony” kończy odwieczny spór rodów Montekich i Kapuletów.

Naszym zdaniem sztuka była pomysłowo wyreżyserowana, w ciekawy sposób połączono sceny tragiczne z komicznymi. Aktorzy świetnie odtwarzali swoje role. Najbardziej podobał nam się Jan Mancewicz, który mistrzowsko wcielił się w postać Merkucja, a poza tym miał świetny kontakt z widownią. Niewątpliwie na wyróżnienie zasługuje też odtwórczyni roli pokojówki Julii, Marty - była dynamiczna, zabawna, dzielnie wspierała dziewczynę w trudnych chwilach. Mamy niedosyt, jeśli chodzi o aktorkę, grającą Julię. Spodziewaliśmy się, że będzie to "istota" eteryczna, subtelna, delikatna, a tymczasem była zwyczajna, bezbarwna, chociaż grała sugestywnie i przekonująco. Scenografia, wprawdzie odzwierciedlała najważniejsze miejsca akcji, jednak była oszczędna, mało urozmaicona. Najstynniejszy balkon z Werony, będący świadkiem wyznania miłości Julii, okazał się zwyczajnym budowlanym rusztowaniem. Dodatkowym walorem spektaklu były bogate i precyzyjnie dopracowane kostiumy. Ich kolorystyka i różnorodność charakteryzowały szesnastowieczną modę.

Warto jeszcze zwrócić uwagę na muzykę, która pomagała w budowaniu nastroju i współgrała z pozostałymi elementami sztuki.

Podsumowując, spektakl bardzo nam się podobał. Serdecznie zachęcamy do jego obejrzenia, zwłaszcza Koleżanki i Kolegów z klas trzecich, bo to doskonała "powtórka" z treści obowiązkowej lektury.

Recenzję napisał Jakub Groński

Próba generalna szóstoklasistów

Zbliżający się sprawdzian po klasie VI jest dla wielu uczniów sytuacją stresową. Dlatego też warto zadbać o własną kondycję nie tylko merytoryczną (gruntowną wiedzę) ale również psychiczną. Podstawą jest na pewno wiedza, która zapewni pewność siebie i poczucie

bezpieczeństwa. To jednak nie wszystko. Często musimy pokonać także stres i opanować towarzyszącą pustkę w głowie.

A oto kilka praktycznych rad jak pokonać strach :

- Po pierwsze zaufaj swojej wiedzy i odpuść sobie naukę w ostatniej chwili,
- Odpocznij i spędź czas na świeżym powietrzu,
- Posłuchaj muzyki, którą lubisz, na pewno cię odpręży,
- Nie zapomnij o odpowiedniej ilości snu, aby w dniu egzaminu być wyspanym,
- Pamiętaj! Nastaw Budzik! Sprawdzian zaczyna się o 9.00

W dniu sprawdzianu:

- wstań o takiej porze by spokojnie wykonać poranne czynności i zjeść śniadanie,
- przyjdź do szkoły nie później niż pół godziny przed testem, ale nie za wcześnie gdyż siedzenie przed salą egzaminacyjną skutecznie zwiększy twój stres, a i zdenerwowanie kolegów na pewno ci się udzieli,

- pamiętaj by zabrać wszystkie potrzebne przybory oraz legitymację szkolną,

W czasie sprawdzianu:

- po zajęciu swojego miejsca rozejrzyj się po sali i zorientuj się w sytuacji,
- przygotuj czarny długopis, uważnie słuchaj komunikatów i poleceń przewodniczącego komisji
- gdy otrzymasz arkusz sprawdź, czy jest kompletny
- zanim przystąpisz do pracy wykonaj kilka spokojnych, głębokich wdechów i pomyśl: „Wszystko będzie dobrze, przecież jestem doskonale przygotowany.”
- rozplanuj czas poświęcony na rozwiązanie zadań. Zaczynaj od tego co umiesz. Sukcesy przy pierwszych zadaniach nastawią cię optymistycznie i podniosą samoocenę a w rezultacie ułatwią poradzenie sobie z pozostałymi poleceniami.

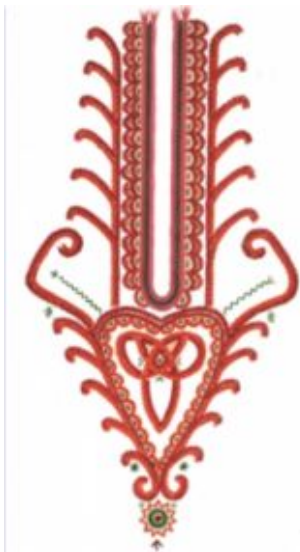
Powodzenia i połamania „przysłowiowych” PIÓR



Góralskie śpiywki...

7-go marca 2012r. odbył się Konkurs Poezji Regionalnej i Gadek Ludowych. Organizatorem konkursu był Gminny Ośrodek Kultury w Łącku. W konkursie udział wzięli uczniowie Szkół Podstawowych i Gimnazjów z terenu Gminy Łącko. Recytowali oni różne, mniej lub bardziej obszerne, wiersze, pieśni i gadki ludowe oparte o twórczość ludową między innymi Stanisława Wąchały i Stanisława Klimka. Każdy z uczestników zaprezentował piękny, góralski strój oraz charakterystyczną dla regionu gwarę.

Naszą szkołę reprezentowały: Magdalena Matusiewicz kl. IA, Małgorzata Szczepaniak kl. VI i Marzena Rajczak kl. III. Poziom prezentacji okazał się być bardzo wysoki, a komisja oceniająca miała wiele kłopotów z wyborem najlepszych występów. Pomimo tak wysokich wymagań nasze koleżanki



bardzo dobrze poradziły sobie z wybranym repertuarem. W rezultacie M. Szczepaniak zdobyła wyróżnienie a M. Matusiewicz i M. Rajczak otrzymały dyplomy za udział.

Serdecznie im gratulujemy...

Obrzędy Świąt Wielkanocnych dawniej

Święta Wielkanocne upamiętniające Zmartwychwstanie Chrystusa są jednymi z najważniejszymi w Kościele Katolickim. Kończą one 40-dniowy Wielki Post wiernych którzy podejmują w tym czasie pokutę i jałmużnę. Wielki Tydzień to czas w którym przeżywamy pamiętkę męki i śmierci Chrystusa. Nawiedzamy Kościoły i adorujemy Go w grobie aby w Wielką Niedziele cieszyć się z Jego Zmartwychwstania. Tradycje obchodów Wielkiego Tygodnia i Niedzieli Zmartwychwstania sięgają najdawniejszych czasów istnienia kościoła. Jednak w różnych zakątkach Polski mają one inną kulturę i obrzędowość. Pewne tradycje związane z Wielki Postem i obchodami samych Świąt Wielkanocnych przekazywane były z pokolenia na pokolenie.

Obrzędy mieszkańców Jazowska

Niegdyś (jeszcze przed I wojną światową) w Jazowsku i okolicach przed okresem Wielkiego Postu szorowano garnki piaskiem, aby zmyć z nich wszelki zapach mięsa. Ponieważ potrawami typowo spożywanymi w tym czasie były: żur żytni, kiszona kapusta, gotowane karpiele, pieczone ziemniaki i polewka z suszonych śliwek. Nie prowadzono także życia towarzyskiego w tym czasie, żadnych hucznych zabaw czy wesel. Służyło to umartwianiu zarówno ducha jak i ciała. Pod koniec postu panował zwyczaj "zawijzowania żuru". Polegał on na zawieszaniu garnka z tą potrawą na drzewie w sadzie, aby tym dać znak o ustępującym już czasie postu i wyrzeczeń.

W Niedzielę Palmową wyrabiano palmy z gałązek wierzbowych, ozdabiano je bibułą i materiałami.



Przynoszono i święcono w kościele, aby później owe poświęcone gałązki włożyć na strych domów i spichlerzy dla ochrony przed uderzeniem pioruna. Zaś pręty z palmy wtykano w pola uprawne (czyniono to z Niedzieli na Poniedziałek Wielkanocy) *na urodzaj* i jako ochronę przed gradobiciem.

Od Wielkiego Czwartku w kościele nie używano dzwonów, a po wsi chodzili chłopcy i hałasowali drewnianymi *kłapackami*. W miejsce dzwonów „kłapali” nimi rano, w południe i wieczorem. W Wielki Piątek zachowywano się jak w przypadku śmierci najbliższego domownika. Unikano prac polowych i cięższych prac w domu, aby tym uczcić dzień śmierci Jezusa. Dzień Wielkiej Soboty był ściśle związany z ceremonią święcenia wody, ognia i pokarmów wielkanocnych. Podczas ceremonii chłopcy zapalali huby założone na drutach, a odcięte z drzewa jabłoni, buka czy jodły. Tłącą hubę przynosili do domu i okadzano nią sady, domy i pomieszczenia dla zwierząt, rozpalano także pierwszy ogień pod blachą. Woda święconą z Wielkiej Soboty świecono później krowy i gęsi przed pierwszym wiosennym wypasem, konie przed pierwszymi pracami i młode kurczęta.

Święcenie wielkanocnych pokarmów odbywało się tak jak jest to do dziś w kościele. Przynoszono wielki bochen chleba, kilkadziesiąt jaj, szklankę soli, oskrobane korzenie chrzanu, oselkę masła, flaszkę octu, pieprz, baranka z ciasta i pudełko zapalek. Wędliny zaczęto święcić



dopiero później – początkiem XX w. Zaś malowanie jajek – pisanek, jest zwyczajem stosunkowo młodym, rozpowszechnionym początkowo w szkołach. Niedziela Wielkanocna rozpoczynała się uroczystą mszą rezurekcyjną, na którą obowiązkowo przychodziły całe rodziny. Potem wspólnie zasiadano do stołu. Śniadanie Wielkanocne rozpoczynano zjedzeniem chrzanu, a dopiero później chleba i innych potraw. Tego dnia nie wolno było wykonywać żadnych, nawet najmniejszych prac, pod żadnym pozorem oddalać się z domu, ani kłaść się w ciągu dnia na odpoczynek aby w polu zboże się nie położyło. Śmigus Dyngus – zwany dawniej *śmigurtem* był szczególnym dniem, w którym to wszyscy bez względu na wiek polewali się wodą. Używano do tego zwykle wiader i wody ze studni. Z czasem zwyczaj polewania wodą stał się bardziej symboliczny, gdzie wiadra zamieniono na flakoniki lub zwykłe plastikowe, kieszonkowe „*sikaweczki*” w kształcie jajka.

Niewątpliwie zwyczaje mieszkańców Jazowska związane z Wielkim Postem oraz obchodami Wielkiego Tygodnia miały szczególny charakter i stanowiły nieodłączny element życia mieszkańców. Wierzyli oni bowiem że ścisłe trzymanie się tradycji i obrzędów zapewnią pomyślność zarówno w prowadzeniu gospodarstwa jak osobistym życiu. Dziś symboliczne rytuały związane z zapewnianiem bezpiecznego i pomyślnego gospodarowania zostały prawie wyparte. Typowe gospodarstwa należą do rzadkości, a zwierzęta domowe to pojedyncze egzemplarze.

Choć zwyczaje i tradycje są dziś nieco inne niż dawniej, to jednak sens Świąt Wielkanocnych niezmiennie taki sam.

Źródło: G. Olszewski, Jazowsko. Dzieje wsi, N. Sącz 2009



Dla smakoszy.....

Od najdawniejszych czasów tradycją kościoła katolickiego jest święcenie pokarmów w Wielką Sobotę. Dobór produktów żywnościowych w koszyku nigdy nie był przypadkowy. Każdy bowiem produkt ma swoją specyficzną symbolikę. Zatem w zestawie pokarmów, które obowiązkowo powinny się znaleźć w koszyku wielkanocnym należą: chleb, jajko, sól, wędlina, ser,

chrzan, baranek, woda no i oczywiście **BABKA WIELKANOCNA**
Jest ona symbolem umiejętności oraz doskonałości. Tradycyjnie powinien być to wypiek własny a nie kupiony.

Nasze redakcyjne kucharki proponują bardzo prosty i sprawdzony przepis na wielkanocną Babkę;

Ciasto;

3 jajka

0,6 szklanki cukru

0,6 szklanki mąki pszennej

½ łyżeczki proszku do pieczenia

sok z ½ cytryny

skórka z całej cytryny

1 łyżka kakao

Do dekoracji :

Cukier puder lub gotowy lukier

Sposób wykonania:

Białka ubić, dodać cukier, nadal ubijać.
Następnie dodać żółtka i ubijać. Pod koniec ubijania dodać mąkę



pszenną, proszek do pieczenia , sok i otartą skórkę z cytryny.

Formę na babkę (o średnicy 18cm) dokładnie wysmarować tłuszczem, wylać ciasto, ale nie wszystko. Ok.5 łyżek cista zostawić, dodać łyżkę kakao i zmiksować. Następnie wylać na ciasto. Włożyć do nagrzanego piekarnika i piec około 35 minut w temperaturze 160 – m170 stopni.

Ostudzoną babkę posypać cukrem pudrem i polać lukrem.

Smacznego!!!

HUMOR!!!



Nauczyciel pyta:
-Jasiu, ile lat miałeś w ostatnie urodziny?
-7
-A ile będziesz miał w następne?
-9
-Siadaj, pała!

-Niech to, pała w urodziny...

Pani na lekcji odpytywała kolegę Jasia. Potem przyszła kolej na niego. Kolega powiedział do Jasia:

- Odpowiedz na 1 pytanie to 1939 rok, na 2 to Adolf Hitler a na 3 naukowcy tego nie stwierdzili. Więc pani pyta Jasia:

- W którym roku się urodziłeś?

- W 1939- odpowiada Jasiu.

- Jak nazywa się twój ojciec?

- Adolf Hitler - rzekł.

- Czy ty masz mózg?

- Naukowcy tego nie stwierdzili.

Zespół Redakcyjny: Dominika Król, Natalia Stanisłowska, Magdalena Matusiewicz, Dominika Majerska, Karol Groński, Jakub Groński, Patrycja Hebda, Jakub Świebocki, Marta Koza, Kinga Bielak, Lidia Markiewicz.

-A my to mamy w domu wszystko!- Chwali się koleżankom mała Ala

-Skąd wiesz?

-Bo jak tata przywiózł z delegacji gitarę to mama powiedziała, że tylko jeszcze tego brakowało!
