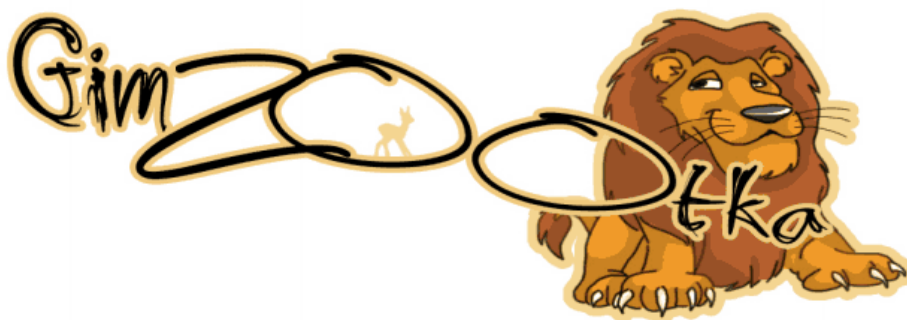


listopad 2013

50 gr



W tym numerze:

- Gimflesz
- WYNIKI PLEBISCYTU *Belferek 2013*
- SUDOKU dla mózgowców i nie tylko oraz tajemnicza zagadka
- PROJEKT *Nasze Pasje*
Spotkanie autorskie z żoną Marka Grechuty
- Kilka słów o *Assassun's Creed IV: Black Flag*
- Problemy współczesności: anoreksja i bulimia – co warto wiedzieć?
- Felieton z przepisem na nieprzyzwoicie łatwą śniadaniową drożdżówkę
- Trochę humoru :)

A TO WSZYSTKO TYLKO ZA



Gimflesz

Sporo działo się w naszej szkole od czasu wydania ostatniej gazetki. Przedstawiamy poniżej skrót wydarzeń, który przypomni Wam najważniejsze z nich.

9 października odbyły się otrzęsiny klas I. Pierwsze miejsce w zmaganiach zajęła klasa IC. Najbardziej usportowioną klasą okazała się IA.

11 listopada obchodziliśmy 95. rocznicę odzyskania niepodległości przez Polskę. Odbył się apel.

Miały miejsce wybory na przewodniczącego samorządu uczniowskiego. Wygrała Ida Kamińska.

Odbyła się czterodniowa wycieczka do Krakowa, udział wzięli uczniowie II i III klas. Odwiedzili oni Auschwitz i Birkenau, kopalnię soli w Wieliczce, zobaczyli zabytki Krakowa i spędzili miło czas na Krupówkach w Zakopanem.

Po raz drugi raz w naszej szkole miał miejsce tydzień angielski. Nauczycielki przygotowały ciekawe konkurencje oraz konkursy.

Od września w każdą środę jesteśmy obecni w radiu Bayer RM, a audycję prowadzą Ania Moroz, Natalia Charkiewicz oraz Kacper Kasprzak.

Belferek 2013

**CIEKAWY GŁOSY Z ANKIETY
BELFEREK 2013 :D**

*Matka Boska Sokołowska
Halina Momilian
Bożena Półaska*

Głosowanie
odbyło się
11 października.

**W WYBORACH ZWYCIĘŻYŁ
PAN ROBERT BIELECKI**

WYNIKI	
PAN ROBERT BIELECKI	23%
PANI IWONA MILEWSKA	16%
PANI AGATA FIŁONOWICZ	11%
PANI BOŻENNA PUŁAWSKA	10%
PANI ELŻBIETA WYŁUDA	9%
INNI	31%

SUDOKU dla mózgowców i nie tylko ;)

5				8			4	
6		2	4		7	9		5
	9			2			1	
		1					6	
7		8	2		6	4		9
	8			4				2
9			8		1	3		4
	4			6			7	

4	1				5		7	6
			1		8	4		
8	2			4			1	
6		7		3		2		4
	9		4		2		3	
	4			7				8
			7		6	5		2
		4			3		8	
1	5			9				3

A teraz coś
niszczącego mózg... dla odmiany. ;)

Ile jednostek waży pomidor?
Odgadnij i uzasadnij wartość wagi warzywa.



pomidor

?



papryka

18



czosnek

19



seler

13



bakłażan

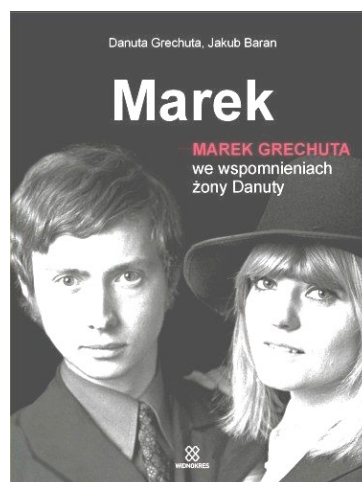
23

„Tyle było dni do utraty sił,
Do utraty tchu tyle było chwil,
Gdy żałujesz tych, z których nie masz nic,
Jedno warto znać, jedno tylko wiedz, że...
Ważne są tylko te dni których jeszcze nie znamy!”
Dni, których jeszcze nie znamy

Tylko jedna osoba przychodzi na myśl...

25 października w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Ełku odbył się wieczorek autorski z Danutą Grechutą i z Jakubem Baranem, autorami książki pt. *Marek Grechuta we wspomnieniach żony Danuty*.

Zauważyłam ponowne zainteresowanie twórczością mojego męża w ciągu ostatnich lat. Coraz częściej byłam zasypywana pytaniami dotyczącymi jego życia. Wspomnienia rozczulały mnie. W końcu postanowiłam je wszystkie wyjawic, wyrzucić to z siebie. Wtedy na mojej drodze stanął pan Jakub. Zadawał pytania zupełnie inne niż te, które do tej pory słyszałam, co przekonało mnie do współpracy z nim, której owocem jest ta biografia...
- wyznała pani Danuta.



Poza tym, jeżeli takiemu dziewiętnastoletniemu Justinowi Bieberowi nazbierało się dość, by napisać jego biografię, to dlaczego Marek Grechuta nie miałby mieć swojej? - skwapliwie dodał pan Jakub Baran.

Marek Grechuta. Genialny kompozytor i poeta. Utalentowany piosenkarz. Uznany architekt. Twórca kabaretu *Anawa*. Idol naszych dziadków i rodziców. A mimo to — człowiek zrównoważony, spokojny i dbający o swoją prywatność.

Marek to tajemnica, tęsknota i subtelność...

Leszek Aleksander Moczulski, kompozytor,
przyjaciół Marka Grechuty

Z życia pana Marka było niewiele znanych publiczności szczegółów. Nie afiszował się swoją sławą, właściwie, nie licząc swoich występów, trzymał się na uboczu. Co oczywiście w żaden sposób nie ujmowało jego sławie, wręcz przeciwnie. Był dobrym przyjacielem Zbigniewa Wodeckiego, Anna German gratulowała mu sukcesu, a Krystyna Janda zaadresowała do niego list w następujący sposób:

Marek Grechuta

*Kraków, ul. Szlak... nie wiem która, wszyscy go znają, jest sławny,
proszę, niech to dojdzie!!!*

Tak, zdecydowanie to nie ujmowało jego sławie...

*(...) Nie dokazuj, miła nie dokazuj
przecież nie jest z ciebie znowu taki cud
nie od razu, miła nie od razu
nie od razu stopisz serca mego lód (...)
Nie dokazuj*

*(...) Powolutku, po cichutku
Rośnie róża nam w ogródku
Rośnie taka duża róża
Co się w blasku słońca nurza (...)
Nie dotykaj dzikich róż*

W trakcie spotkania pani Danuta i pan Jakub pokrótce opowiedzieli o życiu pana Marka Grechuty, zachęcając jednocześnie do kupna książki, w której wszystko jest opisane bardziej szczegółowo. Ponadto pani Danuta odpowiadała na wszelkie zadane pytania, z których wyniknęło wiele zabawnych anegdot i historii, jak i wzruszających wspomnień. Pani Danuta, mimo minionych lat o śmierci męża, ciągle z lekkim zasmuceniem i nostalgią wspominała, jak na pierwszej randce zaśpiewał dla niej po raz pierwszy *Pomarańcze i mandarynki*, jak wracając późno z występu zaczynał pogwizdywać pod oknem, by go wpuściła do domu, jak anons w gazecie o jego występie w Londynie został wydrukowany obok reklamy rzeźnika, problemy z miejscem spotkań kabaretu, zaginięciu ich syna. Rozmarzona opowiadała, jak marzył o założeniu kwartetu smyczkowego, człowieku, którego życiowym celem było poznać rozmiar buta Marka Grechuty (nr 42, jakby ktoś się interesował) o jego chwilach zwątpienia w swoją karierę, jego nieobecny „Taaaaaak...” kiedy komponował, nawet o tym jak próbując go przekonać, że postąpił dobrze wybierając muzykę nad architekturę niechęć natchnęła go do stworzenia swej najlepszej piosenki, *Dni, których jeszcze nie znamy*. Mówiła o dawnych przyjaciółtach, (...)których już nie znamy(...), o tych nieskończonych kompozycjach i tych niezaczętych.

Ale i tak uważam, że jego najlepszą biografią są jego piosenki... – stwierdziła na koniec.

Wieczór zakończył się recitalem Karoliny Leszko, zwyciężczyni Grechuta Festival 2009 i Pawła Piątka, ostatniego członka *Anawa*. Można było posłuchać takich utworów Marka Grechuty, jak *Nie dotykaj dzikich róż*, *Niepewność*, *Wędrówka* czy *Świat w ob-*

łokach.

*Trudno mi jest mówić o Marku, powstrzymywać łzy.
Wspomnienia mnie rozczulają. Wykonanie jego piosenek
Przez panią Karolinę jest jedynym, które mnie nie drażni.*

Była to odpowiedź pani Danuty na pytanie, jak się czuje słuchając piosenek męża w cudzym wykonaniu.

Marek Grechuta. Genialny kompozytor i poeta. Utalentowany piosenkarz. Uznany architekt. Twórca kabaretu *Anawa*. Idol naszych dziadków i rodziców. Kibic *Wisły*. Właściciel butów o rozmiarze 42. Człowiek zrównoważony, spokojny i dbający o swoją prywatność. (...) *Tajemnica, tęsknota, subtelność* (...).

Dobry przyjaciel.
Wspaniały ojciec.
Ukochany mąż.

(...)Ważne są tylko te dni których jeszcze nie znamy
Ważnych jest kilka tych chwil , tych na które czekamy(...)



Edyta Gierasimiuk

Assassin's Creed IV: Black Flag – na karaibskich wodach

21 listopada 2013 na rynek wejdzie dostępna na komputer kolejna część przygód z projektem Animusa wydanej przez Ubisoft - *Assassin's Creed IV: Black Flag*.

Dostępna będzie wersja w języku angielskim z polskimi napisami.

Bohaterem głównym będzie dziadek Connora Kenway'a – Kapitan Edward James Kenway, pochodzący z Walli pirat i członek gildii asasynów.

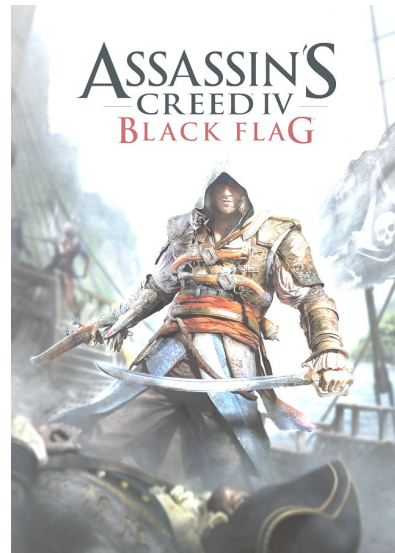


Akcja toczyć się będzie w XVIII wieku (dwa lata po zakończeniu hiszpańskiej wojny sukcesyjnej 1701–1714 w tzw. złotej erze piractwa) na karaibskich wodach. Rozbudowana mapa została rozplanowana na łącznie 50 lokalizacji. Nowymi elementami gry będzie możliwość nurkowania i polowania na wieloryby. Wśród postaci, które spotkamy będą legendy z pirackich opowieści [m.in.](#) Czarnobrody, Anne Bonny, Calico Jack czy Charles Vane. Do dyspozycji będzie prawdziwy arsenał broni – do czterech pistoletów, dwa miecze, dmuchawkę na dwa rodzaje strzałek, linkę z hakiem, bomby dymne i kultowe ukryte ostrze. Większy nacisk został nałożony na skradankowy element gry – dzięki Orlemu Wzrokowi możemy śledzić przeciwników nawet zza ścian.

Zdarza się opóźnione wczytywanie tekstur – przeważnie liści drzew. Jednak jest brak możliwości wspinaczki po klifach. Będzie również sporo błędów, które jednak nie wpływają w dużym stopniu na przyjemność grania.

Trzecia odsłona gry nie spełniła oczekiwań wielu graczy. Czwarta odsłona według recenzji ma szansę na tegorocznych hit.

Wierzę, że rozrywka będzie warta ceny.



Ania Próchniak



Problemy współczesności

ANOREKSJA I BULIMIA

ANOREKSJA

Czym jest anoreksja?

Inaczej nazywana jadłowstrętem psychicznym, anoreksja jest zaburzeniem odżywiania polegającym na celowej utracie wagi i utrzymywaniu jej przez osobę chorą. Choroba najczęściej występuje z powodu kompleksów, braku samoakceptacji bądź pod wpływem presji otoczenia, dlatego największe ryzyko zachorowania dotyczy nastolatków.



Jak rozpoznać anoreksję?

Osoby z zaburzeniami odżywiania wyznaczają sobie niski limit wagi i dążą do jego osiągnięcia. Usiłują one kontrolować własne życie, chcąc być perfekcyjnym w każdej jego dziedzinie. Ich głównym tematem rozmów jest pozornie negatywny wpływ jakiegokolwiek pokarmu na organizm i figurę. Ponadto spożywają jedzenie w samotności ze wstydu przed innymi i kłamią o ilości zjedzonych posiłków. Chorzy na anoreksję uprawiają bardzo intensywnie sport, zdarza się, że nawet 7–8 godzin dziennie. Przypadłość ta sprawia, że organizm nie funkcjonuje poprawnie, wywołując brak miesiączki u kobiet.

Co to jest pro-ana?

Jest to termin odnoszący się do promocji anoreksji jako stylu życia, który jest świadomym wyborem, a nie zaburzeniem psychicznym. Ruch ten powstał pod wpływem mediów promujących modelki w rozmiarze '0' (tzw. thinspiracje od thin–chudy) jako definicję piękna. Znakiem rozpoznawczym członków grupy jest czerwona bransoletka. Należy pamiętać

tać, że założenia pro-any są błędne, a osoby kierujące się nimi potrzebują opieki lekarskiej, chociaż nie przyjmują tego do wiadomości.

Jak możemy pomóc osobom chorym?

Nieleczona anoreksja może doprowadzić do śmierci, dlatego ważna jest opieka lekarska nad osobą chorą. Najtrudniejszym krokiem w leczeniu jest przekonanie takiej osoby, że potrzebuje ona pomocy. Jeżeli podejrzewamy, że ktoś z naszego otoczenia może być chory, nie pozostawiamy obojętni. Powinniśmy zgłosić taką sytuację do nauczyciela, szkolnego pedagoga lub rodzica, a jeżeli jest to bliska nam osoba, postarać się porozmawiać o problemie.



BULIMIA

Co to jest bulimia?

Jest to kolejne zaburzenie odżywiania powstające na podobnym podłożu co anoreksja. Główną różnicą między chorobami jest to, że bulimicy najpierw głodzą się, następnie w napadach nagłego głodu pochłaniają ogromne ilości jedzenia, po czym zwracają posiłek, wywołując wymioty, robiąc lewatywę lub biorąc tabletki przeczyszczające. W przeciwieństwie do anoreksji dążącej do perfekcji i kontroli nad własnymi potrzebami, osoby z bulimią zdają sobie sprawę, że nie mają panowania nad swoim zachowaniem.

Jak można pomóc?

Należy postępować podobnie jak w przypadku anoreksji. Istnieją specjalne ośrodki leczenia dla anorektyków i bulimików, gdzie oferowana jest specjalna opieka i leczenie.

Magda Lacka

Kawatek raju... na śniadanie ;)

Chłodny zimowy poranek. Przez niezasunięte do końca rolety do pokoju zaglądam nieśmiało słabe promienie słońca. Szyby są nieco zaparowane. Po uciszeniu porannego śmiertelnego wroga – budzika, który zburzył całą moją senną rzeczywistość – przecieram oczy... Powoli zostawiam za sobą obejmujące mnie ciepłe ramiona miękkiej pościeli, opuszczam bose stopy na puszysty dywan i niemal od razu chowam je w wielkie kapcie. Opatulam wciąż jeszcze śpiące ciało przyjemnym szlafrokiem... moją poranną ochroną przed światem zewnętrznym.

Drepczę do kuchni, wykonuję kilka prostych czynności... trochę hałasuję miskami i blaszką do pieczenia... zamykam drzwiczki piekarnika... Wyjmuję z szafki ulubiony kubek... mam chwilę na poranne łazienkowanie... i już czuję w powietrzu ciepły zapach domowej drożdżówki...

Uchylam piekarnik... wypełniam dom przytulnym aromatem... jeszcze kilka krótkich chwil... i już cieszę się ciepłą drożdżówką... z ulubionym dżemem... i kubkiem ciepłego mleka... lub kawy... lub kakao... lub tego, na co mam ochotę.

Brzmi niebiańsko, prawda? Tak, takie śniadanie od czasu do czasu byłoby idealnym rozpoczęciem dnia, może leniwej niedzieli, a może wręcz przeciwnie – aktywnego weekendu. Wielu z nas jednak, a nawet większości, drożdżowe wypieki nie kojarzą się wcale z niczym szybkim, prostym, łatwym ani bezstresowym. Może pora to zmienić?

Przedstawiam pewny, wypróbowany przepis na cudowną śniadaniową drożdżówkę – nie za słodką, idealną właśnie do dżemu, konfitury, powideł, jak kto woli. Wspaniałość tego przepisu polega na tym, że większość czynności związanych z wypiekiem wykonujemy wieczorem, by rano wstawić tylko nasze dzieło do piekarnika na mniej niż godzinę, wykorzystując ten czas na przykład na wyszykowanie się. Poza tym z wyczarowaniem tej drożdżówki powinny sobie poradzić nawet kuchenne „dwie lewe ręce”...

Zresztą, zobaczcie sami i wypróbujcie, a nie pożałujecie. :)

ŚNIADANIOWA DROŻDŻÓWKA

Składniki (na 1 małą blaszkę „keksówkę”):

25 g świeżych drożdży (¼ kostki)
¼ szklanki letniego mleka
2 płaskie łyżki cukru
60 g masła
jajko
pół szczypty soli
szklanka mąki pszennej

Kruszonka:

¼ szklanki mąki pszennej
1½ łyżki cukru
25 g masła



Przygotowanie

WIECZOREM

Do miski wkruszyć drożdże. Zalać mlekiem. Posypać cukrem. Dodać rozbełtane widelcem jajko.

Masło rozpuścić w garnuszku i ostudzić. Wlać do miski z drożdżami. Wymieszać. Przykryć ściereczką i zostawić w temperaturze pokojowej na kilka godzin (min. 3, a najlepiej na całą noc).

RANO

Nagrzać piekarnik do temperatury 160 stopni C. Przygotować formę – wyłożyć ją papierem do pieczenia lub wysmarować masłem i posypać mąką (oczywiście można to zrobić już wieczorem).

Przesiać mąkę do miski z drożdżami, dodać troszkę soli. Wymieszać drewnianą łyżką. Przełożyć do przygotowanej wcześniej formy. Z podanych składników przygotować kruszonkę i posypać nią ciasto. Wstawić do piekarnika i piec niecałą godzinę (około 45 minut), dla pewności sprawdzając po upływie czasu stan wypieku patyczkiem (po wbiciu i wyjęciu z ciasta ma być suchy). Ciasto niewiele rośnie, niech więc nie martwi Was fakt niepokąźnych rozmiarów drożdżówki. ;)

Powodzenia w kuchni... i smacznego, oczywiście. :)

Patrycja R.

HUMOR :)

Wygląda dżdżownica z ziemi, patrzy, a tu obok druga.

- Dzień dobry!
- Co "dzień dobry"?! Własnego tyłu nie poznajesz?



Zakłady Mięsne, ubojnia nr 5. Rozmawiają dwie krowy:

- Jestem Mućka, cześć!
- Krasula!
- Pierwszy raz tutaj?
- Nie, drugi!

Zima. Pod drzewem stoi chłopiec, otworzył usta i łapie śnieg na język. Nad nim na drzewie siedzą gołębie i rozmawiają:

- Czy myślisz o tym samym, co ja?

DZIĘKUJEMY ZA ZAKUP I PRZEJRZENIE LISTOPADOWEGO WYDANIA *GIMZOOTKI.*

MAMY NADZIEJĘ, ŻE JEGO ZAWARTOŚĆ PRZYPADŁA WAM DO GUSTU.
ZA JAKIŚ CZAS WRACAMY Z NOWYM NUMEREM!

**ZACHĘCAMY WSZYSTKICH POMYSŁOWYCH
DO WSPÓŁTWORZENIA NASZEGO SZKOLNEGO PISMA. :)**

REDAKCJA

REDAKTOR NACZELNA
Patrycja Rućowska

TESTER HERBAT
Alina Omilian

Anna Próchniak
Magda Lacka
Rozalka Tyszkiewicz

Edyta Gierasimiuk
Weronika Górską
Danusia Karwowska