



Wydanie XXV - marzec 2017

Piąteczka

Prima Aprilis

Prima Aprilis

Fit Wiosna



ULUBIEŃCY MIESIĄCA



NOWINKI

TOP 10



Przepisy Miesiąca

FIT TIRAMISU

Biszkopty:

1 jajko (białko i żółtko osobno)
2 łyżki mąki ryżowej
1 łyżka ksylitolu
1 łyżeczka kakao
2 łyżki mleka
Szczypta proszku do pieczenia

Krem:

1 łyżka mascarpone
1 łyżka jogurtu naturalnego
1 łyżka ksylitolu
1 jajko (białko i żółtko osobno)
Kilka kropel ekstraktu waniliowego
Dodatkowo:
2 łyżki kawy rozpuszczalnej
50 ml wody
Gorzkie kakao

Sposób przygotowania:

1. Białko ubijamy i mieszamy z resztą składników. Łyżką wykładamy malutkie biszkopeciki, smażymy z obu stron na patelni teflonowej bez tłuszczu.
2. Jajko wkładamy do miseczki i sparzamy wrzątkiem. Po 10 sekundach wylewamy wodę. Białko ubijamy na sztywno. Dodajemy żółto, ksylitol, jogurt, mascarpone, ekstrakt i miksujemy.
3. Biszkopty zanurzamy we wcześniej zaparzonej kawie. Układamy warstwami krem-biszkopt, aż skończą się składniki. Wkładamy na noc do lodówki. Przed spożyciem posypujemy kakao.



Zdrowe ciasteczka owsiane z marchewką

SKŁADNIKI

OK. 10 SZTUK

100 g marchewki (jedna średnia)

100 g płatków owsianych błyskawicznych

100 g mąki (zwykłej lub pełnoziarnistej lub bezglutenowej np. owsianej)

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 łyżeczka mielonego cynamonu

3 łyżki oleju kokosowego lub masła

1 jajko

1 łyżeczka ekstraktu z wanilii lub

1 łyżka cukru wanilinowego

100 ml syropu klonowego lub miodu

PRZYGOTOWANIE

Piekarnik nagrzać do 170 stopni C. W misce wymieszać płatki owsiane błyskawiczne, mąkę, proszek do pieczenia i cynamon. Do drugiej miski wbić jajko, dodać roztopiony i ostudzony tłuszcz, wanilię i syrop klonowy lub miód, wymieszać. Dodać suche składniki i wymieszać. Następnie połączyć z obraną i startą na drobnej tarce marchewką. Nabierać łyżkę masy i formować dyski na dużej blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, lub też formować kuleczki wielkości orzecha włoskiego, kłaść na blaszce i lekko rozplaszczać. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez 12 minut. Ciasteczka zesztywnieją po ostudzeniu.



Książka miesiąca

Niezwykła książka Gayle Forman "Ten jeden dzień" - wystarczyła chwila by świat Allyson obrócił się o 360°. Grzeczna córeczka rodziców-Allyson, zawsze poukładana, doskonale zorganizowana. Wyrusza razem z przyjaciółką na wycieczkę po Europie. Wkrótce na swojej trasie spotyka Willema, który budzi w niej wielkie zainteresowanie. Czarujący młodzieniec proponuje, aby spędziła z nim jeden dzień w Paryżu. Decyzja jaką podejmuje bohaterka wywraca cały jej świat. Pomimo swojego nieskazitelnego zachowania Allyson ulega pokusie i łamie zasady. Otwiera się przed nią nowy rozdział życia pełen miłości, ale i żalu. Czy dobrze zrobiła postępując wbrew rodzicom? Czy uda jej się z tego wybrnąć? Jak zakończy się letni romans? Książka wprawia w zachwyt. Zarówno pierwsza jak i druga część są pełne refleksji. Autorka za pomocą opisów wpływa na wyobraźnię czytelnika. Skryty Willem mający wiele tajemnic wzbudza ciekawość Allyson. Ich rozmowy posiadają ukryty sens. Czytając jedynie pierwszą część możemy go po prostu ocenić. Serdecznie zachęcam do przeczytania powieści pełnej przygód, niezapomnianych wrażeń i wypadków...

GAYLE FORMAN



Ten jeden dzień

NASZA KSIĘGARNIA

Płyta miesiąca

Ed Sheeran ÷

Divide to trzeci studyjny album Sheerana. W sklepach pojawił się 3 marca 2017 roku. Co jest ciekawe, tego dnia wszyscy pracownicy Empiku nosili w pracy koszulki z merchu Eda. Kilka dni po wydaniu, album zajmował prawie wszystkie miejsca pierwszej dziesiątki listy przebojów w Anglii.

Na płycie można znaleźć zarówno piosenki, do których można płakać, jak i tańczyć. Każdy znajdzie coś, co go zainteresuje.



Film Miesiąca

La la land

Jest to romantyczna komedia z dwójką najgorętszych młodych aktorów Hollywood - Emmą Stone i Ryanem Goslingiem. Reżyser Damien Chazelle tym razem przedstawia muzyczną opowieść w znacznie lżejszym tonie. Na tle kolorowego i tętniącego życiem Los Angeles rozgrywa się romantyczna historia dwojga marzycieli - Sebastiana i Mii, którzy próbują zrealizować swoje sny o karierze w showbusinessie.

Mia jest początkującą aktorką, która w oczekiwaniu na szansę pracuje jako kelnerka. Sebastian to muzyk jazzowy, który zamiast nagrywać płyty, gra do kotleta w podrzędnej knajpce. Gdy drogi tych dwojga przetną się, połączy ich wspólne pragnienie, by zacząć wreszcie robić to co kochają.

Miłość dodaje im sił, ale gdy kariery zaczynają się wreszcie układać, coraz mniej jest czasu i sił dla siebie nawzajem. Czy uda im się ocalić uczucie, nie rezygnując z marzeń?

Z jednej strony film „La la land” jest wesoły i uroczy a z drugiej może zasmucić gdyż to opowieść trudnej sztuce wyboru. Każdy detal scen jest dopracowany w najmniejszych szczegółach. Do tego fantastycznie dobrana muzyka. Uważam, że ten film jest warty polecenia.



Serial Miesiąca

Teen Wolf

Scott McCall (Tyler Posey) jest zwyczajnym nastolatkiem. Pewnego dnia w Beacon Hills dochodzi do tajemniczej zbrodni. Scott wraz z przyjacielem-Stilesem (Dylan O'Brien), postanawiają przybliżyć sobie trochę tę sprawę. Nie wszystko idzie po ich myśli. McCall zostaje ugryziony przez tajemnicze stworzenie. To wydarzenie diametralnie zmienia jego życie. Ma lepszy słuch i węch. Staje się silniejszy, co sprawia, że z dnia na dzień zostaje jednym z najlepszych zawodników szkolnej drużyny. Jednak bycie wilkołakiem to nie taka prosta sprawa.

Jeśli lubisz nadnaturalne klimaty, *Teen Wolf* jest dobrym wyborem!

W lecie pojawią się ostatnie odcinki serialu. Polecam nadrobić 6 sezonów, które powstały dotychczas.



Fit Wiosna

Wiosna to wspaniała pora roku. Zwierzęta budzą się do życia, rośliny odrastają, wszystko budzi się po zimie, więc może to dobry pomysł zmienić coś w swoim życiu? Oto kilka pomysłów na fit wiosnę!

1. Zerwij ze zbędnymi kaloriami! Nie jedz słodczy.
2. Gdy jednak najdzie cię ochota na coś słodkiego, spróbuj fit słodczy (w tym wydaniu gazetki podaliśmy 3 przykładowe przepisy)
3. Pójdź na siłownię, wyrób swoje ciało do wakacji!
4. Zaczynj biegać. Niech słońce, deszcz czy wiatr będą ci niestraszne.
5. Jeśli nie skorzystasz z 3 lub 4 podpunktu możesz zacząć ćwiczyć w domu. Jakieś brzuszki, przysiady, pompki nie zaszkodzą.
6. Spędzaj czas aktywniej. Zamiast siedzieć w domu przed TV wyjdź na dwór i, np. pograj ze znajomymi w piłkę. Oczywiście to są tylko propozycje, możesz wymyślić coś innego. Powodzenia!

Przykładowe ćwiczenia:

1. Unoszenie nóg

Położ się na plecach, umieść ręce na wysokości bioder dla większej stabilności. Następnie unieś wyprostowane nogi z podłogi do pionu. Powoli opuść nogi i powtórz ćwiczenie.

2. Krzeselko

Oprzyj się plecami o ścianę, utrzymuj je prosto. Twoje plecy, uda i kolana muszą tworzyć kąty proste. To ćwiczenie wzmacnia mięśnie czworogłowe.

3. Plank

W pozycji wyjściowej do pompki, z ciężarem ciała opartym na przedramionach, łokciach i palcach stóp. To ćwiczenie wzmacnia mięśnie brzucha, plecy i ramiona.



Żarty na Prima Aprilis

Wybuchowa Cola

Miętowego mentosa przekłuj szpilką i przewleczyć nitkę. Takiego miętusa zamontuj na gwincie butelki coli, by po jej odkręceniu wpadł do środka. Następnie poproś kogoś o odkręcenie butelki pod pretekstem braku siły.

Popsuta myszka

Zaklej myszkę tak, by nie mogła się poruszać. Możesz do tego użyć taśmy lub plastra. Świetny żart dla swojego dziecka.

Biała chmura

Puder dla dzieci lub do włosów na podwojenie objętości wsyp do suszarki. Gdy tylko obejrzyś reakcje domownika uciekaj jak najszybciej!

Auto zniknęło

Jest to świetny żart dla męża. Rano gdy mąż będzie jeszcze spał lub brał prysznic przestaw jego auto w inne miejsce, np. na pobliski parking.

Rosółek pod prysznicem

Odkręć końcówkę od prysznica i włóż do środka kostkę rosółową, po czym zakręć z powrotem. Ten, kto z niego skorzysta wykąpie się w zupce.

„Mokry” dowcip

Postaw odkręconą butelkę wody na stole i zawołaj znajomego wkręcając go że coś jest nie tak z tą wodą lub że coś pływa po powierzchni. Gdy znajomy nachyli się aby zobaczyć ściśnij butelkę dwoma rękami aby ochlapała mu twarz.

Uwaga: Od razu po dowcipie ewakuacja obowiązkowa!

Co to za pieniądź?!

Jeśli chcesz się pośmiać z reakcji ludzi na ulicy przyklej do chodnika monetę.



NOWINKI

W sobotę 11.02.2017 r. w naszym gimnazjum odbyły się rozgrywki w piłkę siatkową dziewcząt o Mistrzostwo Powiatu. I tym razem reprezentacja siatkarek naszej szkoły nie zawiodła.

W turnieju wzięły udział reprezentacje trzech Gimnazjów: Publicznego Gimnazjum w Gniewoszowie, Publicznego Gimnazjum w Mniszewie oraz Publicznego Gimnazjum Nr 1 im. Jana Pawła II w Kozienicach. Dziewczęta z naszej szkoły pokonały koleżanki z Gniewoszowa 2:0 (25:10, 25:20) oraz reprezentację Mniszewa także 2:0 (25:12, 25:19). Wygrywając turniej siatkarki zapewniły sobie awans do rozgrywek międzypowiatowych, które odbędą się w Radomiu.

W dniach 2 i 3 marca w naszej szkole gościło Planetarium Multimedialne z Radomia. Pokazy cieszyły się wielkim zainteresowaniem, wzięło w nich udział ponad 270 uczniów. Mogli oni poszerzyć swoją wiedzę z astronomii m.in. na temat ogłoszonego 22.02.2017. jednego z najważniejszych odkryć NASA w historii obserwacji nieba i otaczającego nas Wszechświata. Uczniowie obejrzeli również film pt. „Powrót na księżyc”. Film dotyczył lądowania Apollo 11 na księżycu i późniejszych badań naszego naturalnego satelity, a zwłaszcza konkursu Google Lunar XPrize. Uczniowie mogli przyjrzeć się Księżycowi oraz startującym w konkursie drużynom i wziąć udział w ich kosmicznych zmaganiach. Pokazy dostarczyły młodzieży niezapomnianych wrażeń, pozwoliły rozbudzić wyobraźnię, twórcze myślenie i kreatywność bez wychodzenia ze szkoły.

Natalia W.



TOP 10

1. The Chainsmokers ft. Coldplay- Something just like this
2. Little Mix- Touch
3. Katy Perry- Chained to the rhythm
4. Martin Garrix ft. Dua Lipa- Scared to be lonely
5. The Weeknd- I feel it coming
6. Clean Bandit ft. Sean Paul- Rockabye
7. Zayn ft. Taylor Swift- I don't wanna live forever
8. Lorde- Green light
9. Ariana Grande ft. John Legend- Beauty and the Beast
10. MAX ft. Gnash- Lights down low



Skład redakcji:

Redaktor naczelny: Julia Telbusiewicz kl. III a

Skład komputerowy: Kasia Tyśkiewicz kl. III a

Grafik: Wiktoria Rytko kl. III a

Redaktor:

Kasia Tyśkiewicz kl. III a

Julia Telbusiewicz kl. III a

Aleksandra Rybakowska kl. III a

Wiktoria Rytko kl. III a

Natalia Waćkowska kl. III d

Opiekun gazetki: Sebastian Kotlarek, Przemysław Nowak

Kontakt: redakcja.pg1@gmail.com

