



Gazetka Uczniowska

Szkoły w Murowanej Goślinie

Sukces

MUROWANY

przy Zespole Szkół im. gen. D. Chłapowskiego w Bolechowie

DWUMIESIĘCZNIK * ROK IX * NR 30 * 24.12.2018

W świątecznym wydaniu:

- aktualności z życia szkoły
- kącik kulinarny z przysmakami
- 100 lat niepodległości Polski
- karp po naszymu
- zmierz się z ciśnieniem!
- coś dla ducha, czyli "trochę kultury!"

**Czytelnikom, Dyrekcji,
Nauczycielom, Pracownikom
Szkoły, Uczniom, Mieszkańcom
Murowanej Gośliny oraz okolic**
życzymy mroźnej aury, która tworzy
klimat, dobrego zdrowia, które pozwala
się cieszyć świętami, pięknie nakrytego
stołu, ze smacznymi potrawami, które
karmią wszystkie zmysły, poczucia
wspólnoty, które zawsze znajdziecie w
Naszej Szkole!

Do Siego Roku!

Redakcja "Sukcesu Murowanego"



ZESPÓŁ SZKÓŁ IM. GEN. DEZYDEREGO CHŁAPOWSKIEGO
W BOLECHOWIE / SZKOŁA W MUROWANEJ GOŚLINIE

www.zsbolechowo.poznan.pl

SZKOŁA W MUROWANEJ GOŚLINIE

- **TECHNIKUM:**
 - technik żywienia i usług gastronomicznych
 - technik hotelarstwa
- **SZKOŁA BRANŻOWA I STOPNIA (wcześniej ZSZ)**
 - klasy rzemieślnicze wielozawodowe
 - klasa patronacka firmy SOLARIS (monter mechatronik)
- **LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE DLA DOROSŁYCH**



tel./fax: 61 8 122 491

Aktualności

Karp po naszymu!

We wtorek, 4 grudnia uczniowie trzeciej klasy technikum żywienia mieli przyjemność wziąć udział w warsztatach z przyrządzania karpia pod patronatem Wielkopolskiej Izby Rolniczej. Dowiedzieli się, jak należy filetować rybę i usmażyć ją na różne sposoby oraz jak sporządzić zupę rybną - i oczywiście własnoręcznie wszystko to zrobili. Nad przebiegiem warsztatów czuwali prof. Izabela Starosta-Byczyńska, prof. Agnieszka Ludwiszewska oraz Pan Witold Wróbel, udzielając młodym kucharzom cennych wskazówek. Rybny materiał zapewniło gospodarstwo rybacko-agrotrystyczne w Sławnie. Goście specjaliści - Panie z Klubu Seniora "Zacisze" w Murowanej Goślinie przygotowały wspólnie z uczniami karpie w rękawach, znajdując z młodzieżą bez problemu dobry kontakt. Po kulinarnych przygotowaniach i gorze naczyń do umycia, dyrekcja, nauczyciele, goście i uczniowie zasiedli wspólnie do stołu, obsługiwani przez uczniów technikum hotelarskiego. Warsztaty okazały się nie tylko szansą na zdobycie wiedzy i doświadczenia, ale okazją by przyjemnie spędzić czas i wymienić zdania z innymi pasjonatami kulinariów.

Zmierzyliśmy się z (nad)ciśnieniem

Nadciśnienie to choroba, na którą w Polsce cierpi co trzeci dorosły Polak, z czego duża część tej kilkumilionowej populacji nie zdaje sobie sprawy z istnienia problemu, a więc nie stosuje żadnego leczenia.

Redakcja Sukcesu postanowiła włączyć się do akcji "Zmierz się z ciśnieniem" i odnotować 100 pomiarów ciśnienia i tętna wśród naszych uczniów, nauczycieli i pracowników. Udało się! Jak wyszło badanie? Czekamy na opracowanie wyników przez grupę z kółka przyrodniczego, które w obu budynkach prowadzi Anna Stefańska. Pomiarów dokonywaliśmy w mikołajki 6 grudnia w Murowanej Goślinie oraz dzień później w Bolechowie. Nie zabrakło też kawy, herbaty i pierników przygotowanych przez Wiktorię Rosół, Wiktorię Ratajczak, Alicję Lisiewicz oraz Julianę Zyśk. Nadciśnienie jest dolegliwością, dla której charakterystyczne jest wysokie ciśnienie krwi w układzie naczyń, jeżeli wysokość ciśnienia wynosi powyżej 140 mmHg w przypadku ciśnienia skurczowego i/lub powyżej 90 mmHg w przypadku ciśnienia rozkurczowego. Ryzyko zachorowania na tę przypadłość wzrasta razem z wiekiem. Natomiast u osób w młodszym wieku nadciśnienie może być wynikiem innych dolegliwości. Podczas mierzenia ciśnienie odczytujemy ciśnienie skurczowe, które podawane jest jako pierwsze oraz ciśnienie rozkurczowe podawane jako druga wartość.

Podział ciśnienia krwi

- ciśnienie poniżej 120/80 mmHg - jest optymalne;
- ciśnienie skurczowe 120-129 mmHg i/lub rozkurczowe 80-84 - to prawidłowe ciśnienie tętnicze;
- ciśnienie skurczowe 130-139 mmHg oraz/lub rozkurczowe 85-89 mmHg - to prawidłowe, ale wysokie ciśnienie tętnicze.

Rodzaje nadciśnienia tętniczego

1. Nadciśnienie tętnicze I stopnia - charakterystyczne jest ciśnienie skurczowe 140-159 mmHg i rozkurczowe 90-99 mmHg.

2. Nadciśnienie tętnicze II stopnia - w tym przypadku ciśnienie skurczowe wynosi 160-179 mmHg, a rozkurczowe 100-109 mmHg.

3. Nadciśnienie tętnicze III stopnia - tutaj ciśnienie skurczowe oscyluje w granicach powyżej 180 mmHg, a rozkurczowe powyżej 110 mmHg.

Rozwój nadciśnienia tętniczego jest tak naprawdę długotrwałym i złożonym procesem, który zależy nie tylko od czynników środowiskowych, ale i genetycznych, na które nie mamy żadnego wpływu. Dlatego lepiej zapobiegać niż leczyć, czyli należy zminimalizować ryzyko nadciśnienia w przyszłości. Mamy nadzieję, że nasze badania pomogą w zachowaniu zdrowia przez społeczność ZS w Bolechowie. Dziękujemy za udział w akcji! W kolejnym wydaniu opublikujemy wnioski z badań naszej populacji - analizują je Wojtek i Jakub pod okiem Anny Stefańskiej.

W świątecznym klimacie

100-lecie odzyskania Niepodległości

8 listopada w naszej szkole wszyscy czciliśmy ten dzień. Odbył się apel z okazji odzyskania niepodległości przez Polskę, w którym uczestniczyły wszystkie klasy przedstawiając na scenie wybrany wiersz lub piosenkę patriotyczną. Wielkie zaskoczenie wśród uczniów wywołała piosenka pt. "Żeby Polska była Polską" wykonywana przez nauczycieli szkoły.

Następnego dnia, tj. 9 listopada ,wszyscy zebraliśmy się w jednej z klas i ku pamięci poległym żołnierzom podczas walki o niepodległość uczciliśmy minutą ciszy, a następnie odśpiewaliśmy hymn Polski.

Sandra Karasiewicz

Boże Narodzenie na świecie

Indie

Zaledwie 3% ludności deklaruje wyznanie wiary chrześcijańskiej, dlatego święta Bożego Narodzenia nie są tam obchodzone zbyt hucznie. Podczas zasiadania do stołu, nie towarzyszy im choinka lecz udekorowane drzewko bananowe lub mango.

Japonia

W kraju kwitnącej wiśni święto Bożego Narodzenia ma czysto komercyjny charakter. Mieszkańcy uwielbiają przyozdabiają centra handlowe, domy i ulice. Podczas świątecznego posiłku najczęściej konsumuje się kurczaka (najczęściej z KFC) oraz krismasu keek inaczej bogato lukrowany tort. Dla Japończyków nie jest to rodzinne święto, zazwyczaj spędzają je z drugą połówką jako przedłużenie walentynek.

Ghana

Ghańczycy święto Bożego Narodzenia nazywają bronya. Dla wielu z nich jest to najważniejsze święto religijne. Mieszkańcy bardzo hucznie obchodzą to święto, jest to czas odwiedzin rodziny i przyjaciół mieszkających w różnych częściach kraju. Jedno z popularniejszych dań bożonarodzeniowych jest fufu ze specjalną zupą, ugotowaną na kurczaku.

Grenlandia

Zgodnie z tradycją w pierwszą niedzielę adwentu przyozdabia się kilkumetrowa choinkę która zostaje usytuowana na placu przed ratuszem. Zostaje ona zazwyczaj przywieziona z Danii lub Norwegii. Miejski chór śpiewa kolędy, a rodziny tańczą wokół choinki trzymając się za ręce. Z racji tego że św. Mikołaj mieszka w Grenlandii prezenty dostarczone są już 24 grudnia nad ranem.

Marika Madeja

Jakie najlepsze "drzewo" na choinkę?

Jedni wolą naturalną, prawdziwą drudzy sztuczną, a wybierając prawdziwą każdy zastanawia się jaką najlepiej? Świerk? Jodłę? Czy może sosnę?

Świerk pospolity i kłujący

Najczęściej wybieranym drzewkiem na choinkę jest świerk - zarówno świerk pospolity (*Picea abies*), jak i świerk kłujący (*Picea pungens*). Wiąże się to z długą tradycją, przystępną ceną, stożkowym pokrojem, a przede wszystkim z intensywnym żywicznym zapachem świerkowych igieł. Niestety świerk pospolity gubi igły już od pierwszej minuty po przyniesieniu do domu, a po kilku tygodniach zrzuca je wszystkie. Świerk kłujący postoi w mieszkaniu nieco dłużej,

Jodła kaukaska

Jodła kaukaska (*Abies nordmanniana*) jest to najdroższe drzewko. Jodła w mieszkaniu może ona wytrzymać nawet dwa miesiące, a igły nie będą się sypać. Niestety gałązki jodły nie pachną.

Sosna pospolita

Sosna pospolita (*Pinus silvestris*) nie jest często wybierana na choinkę ze względu na rzadkie igły. Jej największym atutem jest atrakcyjna cena oraz żywiczny zapach igieł, które długo utrzymują się na gałązkach.

Wiktoria Fronczak

Trochę kultury!

Nowości serialowe

1983 - premiera 30.11.18 - pierwszy polski serial od Netflixa, opowiada o alternatywnej rzeczywistości w którym komunizm nie został pokonany, Związek Radziecki nie upadł. Jest to pierwsza produkcja realizowana przez Netflixa w Polsce. Jedną z reżysek będzie znana i doceniana Agnieszka Holland.

Folklor - premiera 1.12.18 - serial oparty na historiach z folkloru różnych państw i o lokalnych wierzeniach. Nie brakuje w nim postaci i zjawisk supernaturalnych, mrozi krew w żyłach.

Berlińskie Psy - 7.12.18- niemiecka produkcja mówiąca o historii dwóch policjantów mierzących się z przestępczym półświatkiem Berlina. Partnerzy nie darzą jednak siebie sympatią, co doprowadza do ciekawych sytuacji.

Borys Zyśk

Nowości książkowe

Cud grudniowej nocy

Autor: Majcher Magdalena

data premiery: 31.10.2018

Dwa pokolenia. Pięć kobiet. Jedna noc, która może odmienić ich życie. Magdalena nienawidzi świąt i ucieka w pracę przed bolesnymi wspomnieniami. Teresa marzy, by na chwilę przestać się martwić wszystkimi dookoła i móc zająć się sobą. Kamila musi poradzić sobie z nową rolą – partnerki i przyszłej matki. Kinga prowadzi życie, które idealne okazuje się tylko na Instagramie. Maria pragnie jednego – zgromadzić znów całą rodzinę przy wigilijnym stole.

Czy grudniowa noc sprawi, że stanie się cud?

Jeden dzień w grudniu

Autor: Silver Josie

data premiery: 14.11.2018

Ich dwoje. Dziesięć okazji. Jedna niezapomniana historia miłosna. Laurie nie wierzy w miłość od pierwszego wejrzenia – oczywiście do chwili, gdy zakochuje się w chłopaku, którego pewnego grudniowego dnia widzi na przystanku przez szybę zatłoczonego autobusu. Wymieniają spojrzenia i Laurie nie umie przestać myśleć o nieznajomym. Odnalezienie go to jedno z jej noworocznych postanowień. Po roku nieśmiałych poszukiwań spotyka go znowu, na świątecznym przyjęciu swojej najlepszej

przyjaciółki Laurie. Sarah przedstawia go Laurze jako miłość swojego życia...

Morderstwo na Święta

Autor: Duncan Francis

data premiery: 26.11.2018

Klasyczny brytyjski kryminał osadzony w niepowtarzalnej scenerii angielskiej prowincji.

Kiedy detektyw-amator Mordecai Tremaine przybywa do posiadłości swojego znajomego, by spędzić święta Bożego Narodzenia tradycyjnie i z dala od londyńskiego zgiełku, zastaje na miejscu kilkanaście barwnych gości, każdy z których skrywa własne tajemnice. Jako wnikliwy obserwator ludzkiej natury, Tremaine wyczuwa napięcie ukryte pod powłoką sennej świątecznej atmosfery.

Opowieści z Niebezpiecznego Królestwa

Autor: Tolkien John Ronald Reuel

data premiery 09.11.2018

Jedyna edycja w jednym tomie czterech magicznych opowieści Tolkiena (Łazikanty, Gospodarz Giles z Ham, Kowal z Podlesia Większego, Liść, dzieło Niggle'a) oraz baśniowego cyklu wierszy Przygody Toma Bombadila, nawiązującego do jednej z najbardziej tajemniczych postaci z Władcy Pierścieni. Wydanie wzbogacają fenomenalne ilustracje autorstwa Alana Lee, najśłynniejszego ilustratora dzieł Tolkiena, nagrodzonego Oscarem za scenografię do filmowej ekranizacji.

Tatuażysta z Auschwitz

Autor: Morris Heather

data premiery: 14.11.2018

Prawdziwa historia Lalego Sokołowa, który tatuował numery seryjne na ramionach osadzonych w Auschwitz. Milczał przez ponad pół wieku, tuż przed śmiercią zdecydował się opowiedzieć swoje losy. "Tatuażysta z Auschwitz" to właśnie opowieść Sokołowa, którą usłyszała i spisała autorka.

O Auschwitz powstało już setki książek. Wspomnienia Lalego wyróżnia niezwykła odwaga i hart ducha głównego bohatera. Oraz miłość. W kolejce do tatuażysty stanęła pewnego dnia młoda, przerażona dziewczyna – Gita – a młody Lale zakochał się w niej od pierwszego wejrzenia. To właśnie w obozie po raz pierwszy rozmawiali, flirtowali, wymienili pocałunki. Ich uczucie przetrwało nazistowskie piekło, pobrali się i spędzili razem resztę życia.

Judyta Gronowska

Nowości filmowe

Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda

- premiera 16 listopada

Akcja filmu, do którego scenariusz napisała J.K. Rowling, rozpoczyna się w 1927 r., kilka miesięcy po tym, jak Newt pomógł zdemaskować i schwytać niesławnego czarnoksiężnika Gellerta Grindelwalda. Ten

dotrzymał danego wcześniej słowa i uciekł w dramatycznych okolicznościach.

Wdowy

- premiera 16 listopada

Nagrodzony Oscarem reżyser Steve McQueen i współscenarzystka, autorka bestsellerów Gillian Flynn przedstawiają pełen napięcia thriller ze zbrodnią, namiętnością i korupcją w tle. Historia czterech kobiet, których nie łączy nic z wyjątkiem długu, pozostawionego im w spadku przez zmarłych mężów, uwikłanych w działalność przestępczą.

Assassination Nation

- premiera 23 listopada

W miasteczku Salem cztery nastolatki są oskarżone o publikowanie online prywatnych informacji dotyczących członków tej niewielkiej społeczności. Zaczyna się całkiem dosłowne polowanie na czarownice: z początku dosyć niewinne, szybko przeradza się jednak w serię brutalnych, krwawych ataków z użyciem siły.

Eter

- premiera 30 listopada

Początek XX wieku, obrzeża Cesarstwa Rosyjskiego, lekarz podaje śmiertelną dawkę eteru młodej kobiecie, którą pragnie uwieść. Po ucieczce zatrudnia się w austriacko-węgierskiej twierdzy, gdzie kontynuuje swoje eksperymenty.

Robin Hood: Początek

- premiera 29 listopada

Robin z Loxley wraca z wyprawy krzyżowej i zastaje majątek splądrowany, a ukochaną Marion zameżną. Rządny zemsty postanawia stanąć w obronie uciśnionych mieszkańców Nottingham.

Julianna Zysk

Trochę smaku!

Przepis na pyszną gorącą czekoladę

Niektórzy twierdzą, że są tak dobre, że warto czekać na mrozy, bo wtedy można się nimi rozkoszować w całej pełni. Zimowe napoje smakują wyśmienicie, gdy za oknem ściska mróz. Pite w cieplej atmosferze, najlepiej przy kominku, wprowadzają w błogi stan i relaksują. Spróbujcie je wykonać samodzielnie.



Czekolada po meksykańsku

Ten bogaty, ciepły i rozgrzewający napój błyskawicznie poprawia nastrój. Przecież czekolada pobudza produkcję endorfin, czyli hormonów szczęścia! Łączymy szklankę mleka, 4 łyżeczki jasnobrązowego cukru, odrobinę cynamonu i pół szczypty soli. Gotujemy mieszając, a gdy cukier się rozpuści, dorzucamy pół tabliczki gorzkiej czekolady w kawałkach. Dalej podgrzewamy, tak by nie było żadnych grudek. Zdejmujemy z ognia

i dodajemy kilka kropel naturalnego ekstraktu waniliowego. Wszystko ubijamy trzepaczką, by napój był puszysty. Meksykanie używają do tego celu "molinillo"- specjalnej drewnianej trzepaczki. Gorącą czekoladę podajemy z laską cynamonu.

Marika Schreiber

Węgierski makowiec bożonarodzeniowy

Składniki:

mąka - 500 g
kostka do pieczenia - 250 g
jajka - 3 sztuki
białko jajka - 1 sztuka
cukier - 50 g
drożdże - 20 g
mleko - 200 ml
sól - 1 szczypta
zmielony mak - 600 g
cukier - 400 g
mleko - 600 ml
mąka - 100 g
skórka z 1 cytryny
rodzynki 200 g



Sposób wykonania:

Rozgrzej piekarnik do 180 stopni.

Rozpuść drożdże w ciepłym mleku, dodaj łyżeczkę cukru i odstaw

na 10 minut. Do dużej miski wsyp mąkę i zagnieć ją z margaryną, aż powstanie krucha masa. Następnie dodaj dwa ubite jajka, drożdże, mleko, cukier i szczyptę soli. Wyrób ciasto. Kiedy ciasto będzie miało jednolitą konsystencję, podziel je na kulki (dwie lub cztery) i odłóż je na bok. Przygotuj nadzienie. Zagotuj mleko i dodaj do niego mak, cukier, rodzyнки, cukier waniliowy i skórkę cytrynową. Nie przestawaj mieszać. Po ostygnięciu masy dodaj mąkę i wymieszaj. Posyp stolnicę odrobiną mąki i rozwałkuj każdą kulkę na prostokątny placek o grubości maksymalnie 5 mm. Na wierzchu rozprowadź równomiernie nadzienie, zostawiając jeden centymetr odstępu od brzegów. Posmaruj brzegi ubitym jajkiem. Zwiń ciasto. Umieść ciasto na blasze do pieczenia albo w posmarowanej tłuszczem formie. Roztrzep jedno jajko i posmaruj nim wierzch ciasta przy użyciu pędzelka. Wstaw do lodówki na 35 minut, a następnie piecz przez około 25-30 minut. Nie otwieraj piekarnika podczas pieczenia, żeby zapobiec kruszeniu się ciasta.

Ryba po grecku

Składniki:

- 1 kg mrożonych filetów rybnych (np. dorsza)
- 1 kg marchewki
- 300 g pietruszki
- 100 g selera
- 3 średnie cebule
- 1 mały por
- 1 łyżeczka soli
- 2 - 3 ziela angielskie
- 2 listki laurowe
- po 1/2 łyżeczki: pieprzu, słodkiej papryki, bazylii, oregano



Sukces Murowany
200 g koncentratu pomidorowego
olej do smażenia

Boże Narodzenie 2018

Wykonanie:

1. Ryby rozmrozić i dokładnie osuszyć papierowym ręcznikiem. Pokroić na kawałki, posypać solą, pieprzem, odłożyć do lodówki.
2. Marchewkę, pietruszkę i seler umyć, oczyścić i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Przełożyć do garnka i zalać wrzącą wodą, posolić. Gotować przez 15-20 minut. Pod koniec dodać ziele angielskie i listki laurowe.
3. W czasie, gdy gotują się warzywa usmażyć rybę: obtaczać ją w mące i smażyć partiami na złoto na rozgrzanym oleju.
4. Odląć trochę wywaru (około pół szklanki) i rozmieszać w nim koncentrat pomidorowy. Cebulę i por pokroić w półplasterki i zeszklić na oleju, dodać do ugotowanych warzywa razem z koncentratem, wymieszać, zagotować. Doprawić do smaku solą, pieprzem, słodką papryką, bazylią i oregano.
5. Do głębokiego naczynia lub półmiska wkładać na przemian gorące warzywa i rybę. Chłodzić w lodówce. Potrawa najlepiej smakuje na następny dzień, kiedy wszystkie smaki "się przegryzą".

Śledzie po kaszubsku

Składniki:

0,5 kilograma filetów śledziowych
2 cebule
200 gramów pieczarek
100 gramów koncentratu pomidorowego



1 łyżka miodu lub cukru

2 łyżki octu

sól, pieprz

0,5 szklanki oleju

olej do smażenia

Do wymoczenia śledzi:

2 szklanki wody

1/4 szklanki octu

Wykonanie:

Śledzie przekładamy do miski zalewamy wodą z octem, moczymy przez godzinę, jeśli są słone to więcej. Obraną cebulę kroimy w pióra, smażymy na rozgrzanym oleju do momentu aż się zeszkli. Oczyszczone pieczarki kroimy w plastry, smażymy na oleju na osobnej patelni do momentu odparowania wody. Do usmażonej cebuli dodajemy pieczarki, koncentrat pomidorowy, ocet, miód, majeranek i olej, doprowadzamy do smaku solą i pieprzem. Dusimy na małym ogniu przez 5 minut. śledzie kroimy na mniejsze kawałki, dodajemy do ostudzonego sosy, delikatnie mieszamy.

SMACZNEGO!

Wojtek Hildebrański

Redakcja wydania: redaktor naczelny - Katarzyna Witkowska, redaktorzy - Marika Madeja, Angelika Krzemińska, Wojciech Hildebrański, Wiktoria Fronczak, Sandra Karasiewicz, Judyta Gronowska, Marika Schreiber, Agata Królczyk, Borys Zyśk, Julianna Zyśk.

Opiekun redakcji: *Anna Stefańska*

Obsługa wydania internetowego: *Patryk Szablewski*

Adres redakcji: biblioteka szkolna, **e-mail:** sukcesmurowany@poczta.fm