

# The Reymont Times

Gazetka uczniów Szkoły Podstawowa im. Wł. St. Reymonta

W zdrowym ciele, zdrowy duch, czyli jak nie dać się zimowej chandrze...

Czy mieliście kiedyś tak, że gdy rozpoczynała się zima, to wasze samopoczucie stawało się gorsze, często czuliście się źle, nic wam się nie chciało, nie mieliście na nic siły i ochoty? Jeśli tak, to pewnie zastanawialiście się dlaczego? Odpowiedź jest prosta. Gdy zaczyna się zima tracimy coś, co u niektórych wywołuje uśmiech na twarzy, jest to mianowicie słońce. Ale co ma słońce do tego? O, DUŻO! Gdzieś przeczytałam, że: "Im więcej słońca, tym większa jest produkcja serotoniny (hormonu szczęścia). A im lepszy mamy nastrój, tym lepszymi warunkami do obrony dysponuje cały organizm." Powinniśmy wychodzić na dwór, spacerować, uprawiać sporty na świeżym powietrzu i dosłownie łapać każdy promyk słońca. Nie nośmy czarnych ubrań, ale kolorowe, by nawet jak pogoda jest szara i ponura, to te kolory dawały nam powód do uśmiechu. Zbliżają się ferie, więc zadbajmy o swoje samopoczucie, nie tylko o to fizyczne, ale może przede wszystkim o psychiczne.

Magda Leśniak



# Sama w Święta

Wigilia. Alex, brunetka o nieskazitelnej cerze, wstała z uśmiechem na ustach, czekała na ten dzień prawie cały rok. Ubrała się w czerwoną sukienkę i białe rajstopy. Zeszła na dół, czekając z niecierpliwością na prezenty pod choinką, ale jedyne co zauważyła, to brak prezentów, choinki, lampek czy nawet skarpetek nad kominkiem.

-Mamo! Tato! - krzyknęła z nadzieją, że rodzice śpią i zaraz wszystko przygotowują, ale niestety jedyne co było słychać, to głucha cisza. 14 - latka wzięła płaszcz z wieszaka i wyszła z domu mając nadzieję, że jej rodzice są u sąsiadów. Dotarła do małego, skromnego domu, na którym świeciły się lampki najróżniejszego koloru, podeszła pod drzwi i zapukała. Otworzyła jej koleżanka:

-Hej, mogę ci w czymś pomóc?- zapytała dziewczyna.

-Tak, Lily mam pytanie, czy moi rodzice są może u ciebie – zapytała Alex

-Nie, a my się znamy? - zapytała Lily.

-Tak, przecież to ja, twoja koleżanka, znamy się od 3 lat - przypomniała jej Alex.

-Wybacz, ale ja cię nie znam – odpowiedziała Lily, jednocześnie zamykając drzwi.

Alex stała na zewnątrz, zastanawiając się, co się dzieje, ale nikt nie mógł jej powiedzieć. Nie zwracając uwagi na to, że dochodzi północ, szła przez miasto zastanawiając się co dalej, aż usłyszała dzwony, które przypomniały jej, że to taka szczególna noc. Obok kościoła była szopka, którą otaczali ludzie. Przypomniały jej się chwile gdy była mała i przychodziła tu z rodzicami. Podeszła do szopki, która była kolorowa, znajdowały się w niej figurki Maryi, Józefa, pasterzy, trzech króli, a na samym środku w żłóbku leżał Jezus Malusieńki. Alex spędziła przy szopce tyle czasu, że nie zauważyła, że niebo było już ciemne i pełne gwiazd. Śnieg zaczął padać, dziewczynka straciła nadzieję na to, że odzyska wiarę w Święta. Wtedy spojrzała w niebo i ujrzała gwiazdy, a dokładnie jedną, co błyszczała tak mocno jakby chciała wskazać jej drogę.

-Może ci pomóc?- zapytał ktoś.

-Słucham? Nie mogę znaleźć rodziców – odpowiedziała cicho.

-Nikt w Święta nie powinien być sam – odpowiedziała kobieta, wtedy Alex przypomniała sobie, że w Święta nie chodzi o prezenty czy dekoracje, tylko o bycie z bliskimi. Alex przytuliła się do kobiety, mówiąc: „Dziękuję”.

-Dziękuję.

Alex pobiegła do domu z nadzieją, że będą tam rodzice. Zrozumiała, że ktoś chciał pokazać jej, o co tak naprawdę chodzi w Święta. Kto? Tego nikt nie wiedziała, ale się domyślała. Czy wy też już wiecie?

Dziewczynka wróciła do domu, a w nim znalazła rodziców, a gdy się zapytała, gdzie byli, odpowiedzieli jej jednocześnie: „Tutaj, nigdzie nie wychodziliśmy.”

Święta to magiczny czas, w którym nie chodzi o prezenty, tylko o miłość, bliskość, życzliwość i prawdziwą wiarę.

Wieszcz Adam Mickiewicz przypomina nam: „Wierzysz, że Bóg zrodził się w betlejemskim żłobie, lecz biada, jeśli nie zrodził się w tobie.”

## ZIMOWE PRZEPISY

## NICOLI I NATASZY

### ZIMOWE CIASTECZKA IMBIROWE Z ROZTAPIAJĄCYMI SIĘ BAŁWANKAMI

#### SKŁADNIKI:

##### Ciasteczka:

- 2 szklanki mąki,
- ½ szklanki cukru,
- 3 łyżeczki mielonego imbiru
- łyżeczka mielonego cynamonu,
- 1,5 łyżeczki sody,
- łyżeczka miodu,
- 3 łyżeczki masła,
- 1 jajko,
- szczypta soli

##### Bałwanki i dekoracje:

- opakowanie pianek,
- ok. szklanki cukru pudru,
- 2-3 łyżki soku z cytryny,
- ok. 2 łyżki ciepłej wody,
- łyżeczka gorzkiego kakao,
- kandyzowane owoce,
- ozdoby cukiernicze

## PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę przesiej, wymieszaj z sodą, szczyptą soli, imbirem i cynamonem. Dodaj cukier. Masło roztop, dodaj miód. Mieszanke miodową wlej, dodaj jajko, wyrób jednolite ciasto. Z ciasta uformuj kulę, włóż do miski, przykryj folią spożywczą i odstaw na ok. godzinę do lodówki
2. Schłodzone ciasto rozwałkuj na grubość ok. 0,5 cm, wykrawaj okrągłe ciasteczka szklanką lub za pomocą foremki. Układaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz ok. 15 min na złoty kolor w piekarniku nagrzanym do 180 st. C. Ostudź ciasteczka.
3. Cukier puder utrzyj z sokiem z cytryn i ciepłą wodą (taką jej ilością, by powstał gęsty, śnieżnobiały lukier o konsystencji kwaśnej śmietany). Za pomocą lukru, do każdego ciasteczka przyklej po piance (to będzie głowa bałwanka), oblej lukrem za pomocą łyżeczki, tak by powstał kleks. Do reszty lukru dodaj kakao, utrzyj, brązowym lukrem, namaluj bałwankom oczy, usta, guziki i rączki. Z kandyzowanych owoców wytnij trójkąci i zrób nosy bałwanom. Dodatkowe dekoracje możesz zrobić za pomocą ozdób cukierniczych np. perełek, śnieżynek, itp.



## ROZGRZEWAJĄCY NAPÓJ NA ZIMOWE DNI

### SKŁADNIKI:

- dwie łyżeczki cykoriady (polecamy wersję: żeń- szeń lub klasyczną)
- szczypta kardamonu
- szczypta cynamonu
- szczypta imbiru
- stołowa łyżka miodu
- łyżeczka kakao
- 100 ml wody
- od 200-300 ml podgrzanego mleka ( może być spienione)

### PRZYGOTOWANIE:

1. Zagotuj pod przykryciem wodę z dodatkiem kardamonu, cynamonu, imbiru, kakao i miodu.
2. Po upływie 2-3 min od momentu wrzenia zdejmij z ognia, dodaj cykoriadę oraz mleko. Dokładnie wymieszaj, przelej do ulubionego kubka. GOTOWE!



## CIASTO BANANOWE MOCNO CZEKOLADOWE

SKŁADNIKI (na małą keksówkę ok. 10×25 cm) :

- dwa mocno dojrzałe banany (najlepiej te z poczerniałą skórką)
- $\frac{3}{4}$  szklanki (ok. 160 ml) ciepłego mleka
- $\frac{1}{4}$  szklanki stopionego masła lub oleju (60 g)
- 2 jajka

- szklanka mąki (170 g)
- 4 czubate łyżki ciemnego kakao
- ½ szklanki cukru (110 g)
- kilka kropli esencji waniliowej lub łyżka cukru waniliowego
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- dwie garście ulubionych bakalii (u nas żurawina i rodzynki)

#### *Polewa:*

- pół tabliczki gorzkiej czekolady (50 g, o przynajmniej 50 % zawartości kakao)
- łyżeczka masła
- 3 łyżki gorącego mleka

#### **PRZYGOTOWANIE:**

1. Czekoladę połamać na kawałki, wrzucić do małego rondelka lub miseczki, podgrzewać nad naczyniem z gotującą się wodą.
2. Dodać masło, mleko, mieszać do połączenia składników. Gdyby polewa była zbyt gęsta, dodać więcej mleka.
3. Polewę wylać na wierzch ciasta.

**Ciasto:**

### **PRZYGOTOWANIE:**

1. Piekarnik ustawić na 180 st., formę wyłożyć papierem do pieczenia lub wysmarować masłem i wysypać tartą bułką.
2. Banany pokroić i mocno zblendować w wysokim naczyniu.
3. Dodać wszystkie mokre składniki: mleko, masło lub olej, jajka, zmiksować na jednolitą masę.
4. Wszystkie składniki suche – mąkę, kakao, cukier, sodę i proszek zmieszać w dużej misce.
5. Dolać do nich masę z bananami, bakalie i całość wymieszać krótko łyżką (nie mikserem) ale nie bardzo porządnie, mogą pozostać grudki.
6. Przebrać do formy i od razu wstawić do całkowicie nagrzanego piekarnika. Piec ok. 40 – 50 minut, patyczek od szaszłyka wsadzony do ciasta musi być po wyjęciu nieoklejony ciastem ale nie musi być suchy, ciasto jest naturalnie wilgotne od owoców.





## Wiersz walentynkowy <3

Słońce nauczyło mnie marzyć,  
gwiazdy miłością darzyć,  
deszcz nauczył mnie szlochać,  
a ty nauczyłaś mnie kochać!

Zuzia Włodarczyk