

# Gastrozetka

Gazetka Samorządu Uczniowskiego  
Zespołu Szkół Gastronomicznych

Numer 3 (7)/2008/2009 (grudzień - styczeń)



**Studniówkowy Kankan**

**Spis treści:**

- |                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| 1. Góra Grosza 2008       | 10. Salon Wolontariatu:         |
| 2. Mikołajki              | a. Misja w Burundi              |
| 3. Dalajlama we Wrocławiu | b. Dzieci Afryki – dar serca.   |
| 4. Klasowe Wigilie        | c. WOŚP                         |
| 5. Konkursy w I semestrze | 11. Warsztaty Szkolne w grudniu |
| 6. Studniówka             | 12. Wybryki kuchni chińskiej    |
| 7. Nasze zdrowie w zimie  | 13. Humor                       |
| 8. Produkty light         | 14. Kącik kulinarny             |
| 9. „W pętli nałogu”       |                                 |



Uff, jest w końcu kolejny numer. Uwierzcie mi, czasami mamy wrażenie,

że składając *Gastrozetkę* porywamy się z *motyką na księżyc*, a i tak będzie mnóstwo narzekania, kwaśnych min, niezadowolonych czytelników itp...

Ale uczniowie i nauczyciele pracujący przy jej powstawaniu dają z siebie wszystko. Artykułów jest tak wiele, tematy tak różnorodne, że niedługo będziemy dwutygodnikiem;-). Musimy dokonywać selekcji tego, co ma się znaleźć w wydaniu, bo nie wszystko pomieścimy. Zauważcie, że i tak mamy znów jedną kartkę A4 więcej!

Ten numer to swego rodzaju podsumowanie I semestru. Jest o Wolontariacie, o SU, o Promocji Zdrowia, o Szkolnych Warsztatach, o studniówce, humor obowiązkowo, a jak ktoś ma szczęście to i trafi na kupon na niepytanie.

Zapraszamy do lektury

*Zespół Gastrozetki*

---

**Góra Grosza 2008**

W naszej szkole, jak co roku, odbyła się zbiórka pieniędzy organizowana przez Towarzystwo Nasz Dom, pod hasłem *Góra Grosza 2008*.

Celem tej akcji charytatywnej jest zebranie funduszy na bardzo wiele różnych programów pomocy dzieciom osieroconym, między innymi na:

- tworzenie grup usamodzielnienia dla młodzieży z domów dziecka,
- tworzenie nowych i rodzinnych domów dziecka,
- programy szkolenia dla rodzin zastępczych
- programy terapeutyczne dla dzieci osieroconych

Tegoroczna akcja trwała od 24 listopada do 5 grudnia.



W naszej szkole wzięło w niej udział 9 klas – mało!!! Łączna kwota, jaką udało nam się zabrać wyniosła niewiele ponad 190 złotych. Na 1 ucznia szkoły przypadło troszkę więcej niż 22 grosze, więc sami przyznacie, że nie jest to dużo, skoro w klasach młodzieżowych uczy się około 850 uczniów!!

Wszystkie klasy otrzymały pamiątkowe dyplomy, a klasy najhojniejsze, w których średnia na jednego ucznia wynosiła prawie **2 złote** lub powyżej 1 zł, bonusowe dni bez pytania. To klasy **II Pb – 2 dni**, **II Kb – 1 dzień**. Były poza jakąkolwiek konkurencją. Podziękowania dla osób odpowiedzialnych w tych klasach za organizację zbiórki oraz dla wychowawczyń **pani Maciejasz i pani Majewskiej** za zmobilizowanie uczniów.

Serdecznie gratulujemy zwycięzcom i dziękujemy za dobre serducho dla dzieciaków. Zapraszamy pozostałe klasy do zrehabilitowania się w przyszłym roku i większego zaangażowania w życie szkoły.

Magda Prochorowicz

---

### Mikołajki w Gastronomiku

W tym roku SU postanowił zorganizować dla uczniów i nauczycieli wizytę *dream teamu Mikołaja*. Mikołaj, Śnieżynki, Diabeł i Renifer (czyli Staszek, Justyna, Ela z 3 Pc oraz Malwina, Ela, Angelika i Kasia z 1 Ta), chodzili po klasach i sprawdzali czy są w nich grzeczne dzieci i tak samo grzeczni nauczyciele.

Oczywiście większość różeg trafiła do nauczycieli, to rozumiacie – wszyscy wiemy za co, ale i do uczniów uśmiechnęło się szczęście inaczej.

Wszystkie dzieci i te duże, i te małe były zadowolone z prezentów i mam nadzieję że im smakowały.



Na zdjęciu Santa Claus z drużyną i jedną z naszych profesorek Panią Solską

## DALAJLAMA we Wrocławiu.

Zacznę pospolicie, czyli od początku, nasza szkolna delegacja licząca blisko 80 osób stawiła się przed Halą Stulecia 9 grudnia 2008 roku, około godziny 13 i tu zaczęły się przysłowiowe „schody”. Pierwszą przeszkodą, jaką napotkaliśmy, był przeogromny tłok przed wejściem, spowodowany wpuszczaniem przez drzwi po 3-4 osoby. Lecz niezrażeni widokiem morza ludzi czekaliśmy na wejście, po około godzinie nasza grupa przesunęła



się jedynie o 2 metry w kierunku drzwi. Z tłumu można było usłyszeć radosne okrzyki *Open the door*, jakby żywcem wyjęte z jednego ze skeczy znanego polskiego kabaretu.

Weszliśmy do środka po około półtorej godzinie, a udało nam się to jedynie dzięki wprawnemu oku naszej dyrekcji, które odnalazło inne wejście do budynku. Teraz wystarczyło odnaleźć swoje miejsce i czekać na przybycie Dalajlamy. Sala główna była praktycznie wypełniona po brzegi. Nie dziwne, gdyż na spotkanie przybyło około 5 tysięcy ludzi. Pozostało jeszcze około 20 minut.

Po tym czasie, Dalajlama, w otoczeniu swojej osobistej ochrony i w towarzystwie prezydenta Wrocławia Rafała Dudkiewicza wmaszerował na scenę. Rozpoczął się wykład pod tytułem *Znaczenie pokoju i tolerancji*, pomimo iż temat trudny i wymagający refleksji, wykład nie był nudny, atrakcyjności nadał mu sam Dalajlama swoim nietuzinkowym zachowaniem, jak też swoją zwyczajnością. Kilukrotnie podkreślał, że w niczym nie różni się od nas, jest takim samym człowiekiem.

Całe spotkanie zakończyło się około godziny 17 specjalnym występem wokalnym Teatru Pieśń Kozła oraz wręczeniem przez Prezydenta Dudkiewicza upominku. Po tym wszystkim słuchacze zaczęli powoli wychodzić. Ludzie w większości, a przypominam że było ich około 5 tysięcy, skierowali się do najbliższego przystanku komunikacji miejskiej. Nietrudno zgadnąć, że można było już sobie odpuścić myśl o skorzystaniu z tego typu transportu przez najbliższą godzinę, w wyniku czego powrót do domu wydłużył się bardzo znacznie, tak więc rada na przyszłość: na imprezy masowe wybierajmy się rowerem.

^^Wasz skromny redaktor Pokrii ^^



### Klasowe wigilie

Wigilie klasowe, jak co roku, odbywają się przed kalendarzowymi świętami Bożego Narodzenia. Mimo przeszkód i niedogodności, wielu klasom udało się zorganizować cały anturaż i oddać urok na tyle, na ile było to możliwe. Nie mogło zabraknąć opłatka, kołęd, świec, barszczu z uszkami, a także pysznego ciasta.

W zeszłym roku namawiałam na zapraszanie nauczycieli na wigilie, w tym roku nawet mojej klasie się to nie udało. Dlaczego? Powiedzmy...niezgodność planów, nie każdy kończy lekcje tak jak my ;) Niemniej jednak uważam to spotkanie za wyjątkowe.

W każdej klasie znajdują się osoby, które nie zaszczycają obecnością, a i takie, które nie do końca wywiązują się z zadań wcześniej powierzonych, ale gdy już zasiadamy do "wigilijnego stołu" możemy zadowolić się tematami nie do końca związanymi ze szkołą, można lepiej się poznać, jak wiadomo spotkanie klasowe poza murami szkolnymi jest nieco trudne do zorganizowania, każdy pędzi do swoich zajęć...

Wigilia klasowa to nie to samo co rodzinna, nikt nie ma złudzeń, jednak każdemu zależy na jej zorganizowaniu, by poczuć namiastkę tego klimatu w gronie klasowym, w końcu przez te trzy czy cztery lata jesteśmy jak mała rodzina ;) No prawie... N

---

### **Konkursy., konkursy.....**

W I semestrze bieżącego roku szkolnego w ZSG odbyło się bardzo wiele różnorodnych konkursów. Można chyba podzielić je na te typowo zawodowe: Tur Gastro Hotel, Młody Mistrz Sztuki Kulinarnej i Kelnerskiej, Konkurs barmański w Jesenniku, Fantazje piernikowe 2008, następnie te związane z promocją zdrowia: Olimpiada Wiedzy o HIV i AIDS, konkurs na plakat i fraszkę o treści antynikotynowej, a także przedmiotowe, np. Liga Szkół *Twórczość Zbigniewa Herberta w kontekście biografii poety*, Konkurs recytatorski poezji Herberta, *Oxford test matematyka plus*, Konkurs znajomości języka angielskiego i niemieckiego, Ogólnopolski Konkurs Wiedzy o Bankach, Mistrzostwa Strefy Centrum w piłce ręcznej, siatkowej i koszykówce zarówno dziewcząt, jak i chłopców.

Czy to dużo? Sprawa względna, jest nas, uczniów, blisko tysiąc, więc zapewne ktoś powie, że to za mało, chcielibyśmy ich więcej. Ale z drugiej strony tak trudno zmobilizować nam się do aktywności....

Jednak, kochani nauczyciele, ci z nas, którzy wzięli już udział lub wezmą niedługo, w organizowanych przez Was konkursach, są wdzięczni za możliwość sprawdzenia się na szerszym polu i proszą o więcej..... ☺

---

### **Studniówka oczami nauczyciela !!!!!!!**

Przygotowując kolejny numer *Gastrozetki* wymyśliłam sobie cykl trzech artykułików na temat studniówki. Pomyślałam, że poproszę o napisanie o swoich wrażeniach uczennicę z mojej klasy, jakiegoś nauczyciela, aby napisał, jak to kiedyś bywało i dołączę do tego swoje wspomnienia.

Okazało się jednak, że jestem już takim *zgredek*iem, który może pisać *za moich czasów*, bo moja Studniówka odbyła się 15 lat temu, a to w porównaniu z dzisiejszymi imprezami cała epoka.

Moja studniówka także tradycyjnie rozpoczęła się polonezem. Nie było wtedy takiego przepychu jak dziś. Odbywała się w sali gimnastycznej, którą sami dekorowaliśmy i to była znakomita zabawa – dekoracje były tematyczne, nasza miała być bajkowa, więc na ścianach, które obowiązkowo zasłonięte zostały wojskowymi siatkami maskującymi, pojawiły się smoki, zamki, rycerze itp. Rewelacja, tydzień wcześniej zostawaliśmy po lekcjach, aby to malować!!! Jedzenie przygotowali nam rodzice. A posprzątać tradycyjnie przychodziły klasy rok młodsze.

Wiele dziewczyn miało wtedy na sobie białe bluzki i ciemne spódnice. Suknie balowe były jeszcze wtedy rzadkością. Naprawdę! Jeśli któraś z dziewczyn wystąpiła w sukni, to raczej w czarnej, ciemnej. Obowiązkowe były natomiast czerwone majtki - gwarant szczęścia na maturze, dziś zostały wyparte przez czerwone podwiązki, nie mogę oprzeć się wrażeniu, że komuś pomyliło się z weselem i to chyba amerykańskim. Z mojej studniówki pamiętam jeszcze jedno - przebój *Białe róże* (zapis fonetyczny):-)

Co prawda, kto chciał, to pił alkohol, ale oficjalnie na stołach go nie było. I uwierzcie my - Wasi nauczyciele- też byliśmy w Waszym wieku, ale chyba inaczej pojmowaliśmy dobrą zabawę. Wszyscy wiedzą, że alkohol w małych ilościach rozluźnia i o to chyba chodzi - o luz w zabawie - o większą swobodę, a nie o utratę przytomności lub świadomości.

Dobra dość nauczycielskiego zrzędenia. Ale korci mnie strasznie, więc napiszę w punktach plusy i minusy tegorocznej studniówki Gastronomika

#### Plusy:

1. Lokal i orkiestra w Jasku
2. Polonez z wychowawcami i dyrekcją
3. Zabawa z nauczycielami
4. Programy artystyczne
5. Pamiątkowe dyplomy dla każdego nauczyciela
6. Karaoke

#### Minusy

1. Niewiedza niektórych osobników, że każda oficjalna impreza ma oficjalne otwarcie - przemówienie, polonez, toast i ewentualnie wtedy dopiero, jeśli ktoś lubi, *wznosi się kolejne toasty*.
2. Nieumiejętność zachowania się podczas oficjalnego przemówienia i programów artystycznych innych klasa niż Twoja własna.
3. Brak wyczucia niektórych programów artystycznych
4. Wychodząc ze studniówki należałoby pożegnać się, chociaż ze swoim wychowawcą!!!

Pozwalam sobie na te plusy i minusy, ponieważ czuję się odpowiedzialna za organizację tej imprezy. Za to, co się udało, ale i za to, co nie wyszło. Następnym razem będę mądrzejsza - to dopiero druga Studniówka, której organizacji się podejmowałam.

**Magda Prochorowicz-**  
Belfer w kategorii *Kowal Roku – Moje wy młoteczki*

### **Studniówka oczami uczniów!!!**

Ciepłe i uroczyste powitanie, piękna sala, dobra muzyka, wspaniałe towarzystwo. Tak w kilku słowach można opisać ten niepowtarzalny, jedyny i wyczekiwany wieczór. Te kilka słów nie wystarczy jednak, by oddać wyjątkowość całej nocy. Uczniowie [i nie tylko ;) ] poświęcili mnóstwo energii na przygotowanie tej zabawy dla uczniów i nauczycieli, w podziękowaniu za pokłady energii, jakie wykorzystali przez trzy lata edukacji swoich podopiecznych. Otwarcie towarzyszył szampan, nie mogło się obyć także bez poloneza, którego dzięki pani profesor Marciniak wykonała większość uczniów. Czerwone podwiązki [i slipy!] były obowiązkowe, na pewno nikt o nich nie zapomniał. Obowiązkowe okazały się również scenki artystyczne,



które przygotowane przez wszystkie klasy były przepelnione humorem i osobistymi aluzjami kierowanymi w stronę belfrów. Niektórzy z nich nie mogli opanować radości, jaka towarzyszyła im podczas tych przedstawień. Nauczyciele również przygotowali występ.

Profesorowie w towarzystwie uczniów wystąpili jako. Meksykanie! Taniec w sombrero opanowany był do perfekcji:D. Zabrakło jedynie tequili i tortilli :D

Nie obyło się bez karaoke, w którym Mistrzynie [i Mistrzem!:D] było oczywiście grono pedagogiczne, nikt nie miał wątpliwości, że są Oni poza wszelką konkurencją!

Kolejnym punktem tej nocy był wielki i piękny tort, musiał być pyszny, ponieważ zniknął w mgnieniu oka! Mieliśmy okazję podziwiać namiastkę Moulin Rouge i kankana w męskim wykonaniu! Nikt tej nocy nie myślał o zbliżającej się wielkimi krokami maturze, a już niedługo [wyniki próbnych matur] okaże się kto myśleć o niej powinien ;)

**Kto nie był niech żałuje, kto był i nie pamięta... niech żałuje również! !N**

## ***Szkoła Promująca Zdrowie***

### **Nasze zdrowie w zimie**

Powietrze, słońce i woda – to naturalne elementy przyrody od dawna wykorzystywane jako środki hartujące organizm. Poprawiają one jego sprawność, odporność i zdrowie, a umiejętnie stosowane oraz połączone z ruchem oddalają starzenie się organizmu – przedłużają młodość.

Na stan naszej odporności wpływa wiele czynników, m.in.: kondycja naszego organizmu, cechy genetyczne, sposób odżywiania, a także choroby, jakie dotychczas przebyliśmy. Nie bez znaczenia pozostaje też stres. Kiedy za oknem szaleje grypa i przeziębienie, nie łatwo jest uniknąć choroby. Sposoby hartowania naszego organizmu są zazwyczaj dość proste.

Niestety często mamy problemy z ich wcieleniem w czyn. Jeśli chcemy uniknąć choroby, musimy jeść jak najwięcej warzyw i owoców, a także pić świeże soki owocowe. Należy pamiętać, że sztucznie witaminizowane soki z kartonów lub butelek nie mają tylu witamin, ile świeże owoce. Poza tym pozostały skład soku w postaci substancji „zagęszczonych”, „sproszkowanych”, „zmodyfikowanych” nie zawiera zbyt wielu wartości odżywczych, a tym samym pozostawia wiele do życzenia.

Najprostszym ze sposobów hartowania organizmu jest systematyczny ruch na świeżym powietrzu. Wybór form ruchowych jest bardzo duży: począwszy od spacerów, poprzez wszelkie postaci turystyki, gier i zabaw, aż do różnych sportów włącznie. Możliwości są tak duże, iż każdy według zamiłowania, sił, wieku płci, ilości wolnego czasu oraz pory roku może wybrać formę ruchu, jaka w danych warunkach będzie dla niego najbardziej, odpowiednia. Aktywność fizyczna nie tylko wzmacnia nasz organizm, ale także zwiększa dotlenienie komórek i odporność na choroby. Uprawianie sportu dodatkowo odstresowuje, poprawia humor. Dobre samopoczucie to nic innego jak podniesiony poziom endorfiny, czyli hormonu szczęścia.

Planując nasz dzień warto zarezerwować sobie czas na codzienne ćwiczenia lub dłuższy spacer. Jeśli z powodu natłoku spraw nie mamy na to czasu, to należy przynajmniej chwilę pospacerować.

Wystarczy wysiąść 2-3 przystanki wcześniej i przejść ten odcinek do pracy, szkoły czy domu na piechotę. Nasze ciało momentalnie poczuje się bardziej dotlenione, niż gdybyśmy spędzili ten zimowy dzień wyłącznie w ogrzewanych, przesuszonych pomieszczeniach. Ruch powinien nam towarzyszyć szczególnie w okresie zimowym i wiosennym. To właśnie wtedy najczęściej atakują wirusy grypy czy przeziębienie.





Brak aktywności ruchowej, a zwłaszcza siedzący tryb życia osłabia nasz organizm. Spada nam metabolizm, a co za tym idzie ciało gorzej się broni przed ewentualnym atakiem choroby.

Jeśli nie lubimy intensywnego wysiłku na siłowni czy podczas aerobiku, wcale nie musimy rezygnować z ruchu w ogóle. Dobrze jest zapisać się na spokojniejsze ćwiczenia jak pływanie rekreacyjne, pilates czy joga.

Pomagają one w dotlenieniu organizmu i wzmocnieniu mięśni. Świetnie też działają na kręgosłup, który w okresie zimowym jest szczególnie przez nas zaniedbywany podczas wieczornych seansów przed telewizorem czy weekendów na kanapie. Nawet w najmroźniejszy dzień powinniśmy wyjść z domu przynajmniej na kwadrans i pospacerować, a zimne powietrze zahartuje nasz organizm przed przeziębieniem.

K. Rybicka

---

### **Produkty light.**

Nastolatki bardzo często nie akceptują swojego wyglądu i chcą się odchudzić jedząc dietetyczne produkty zamiast tradycyjnych. Spożywają tylko mleko 0% tłuszczu, dietetyczne napoje, czekoladę bez cukru, lekki majonez i inne „wynalazki” żywnościowych koncernów. A tymczasem produkty light mają niejednokrotnie więcej kalorii niż normalne i najczęściej sztuczne dodatki, które na pewno nie są zdrowe. Jedząc produkty light pozbawiamy się wielu składników odżywczych, w których miejsce wprowadzamy „chemię”. Oczywiście jest, że jeżeli z produktu coś zabieramy (najczęściej cukier lub tłuszcz), to zamiast tego wkładamy tam coś innego, aby produkt zachował konsystencję i smak.

Zamiennikami cukru są **słodziki**, czyli związki chemiczne znacznie słodsze i mniej kaloryczne od cukru. Są powszechnie dodawane do dżemów, napojów mlecznych i gazowanych, lodów, gum do żucia a nawet preparatów witaminowych. Wywołują one wiele skutków ubocznych, z których najmniej groźną jest biegunka. Napojów typu light słodzonych sztucznymi słodzikami



nie można mieszać z alkoholem, bo jest to zabójcze dla wątroby. Należy również pamiętać, że tłuszcze stanowią konieczny składnik naszego pożywienia, chociażby z powodu zawartych w nich witamin i NNKT, czyli niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Także pochodna tłuszczu, **cholesterol**, uważany za jedną z bardziej szkodliwych substancji, jest dla organizmu niezbędny, bo wykorzystywany jest do produkcji żółci, hormonów płciowych, witaminy D oraz błon komórkowych. Produkty light, np. majonez mają mniej tłuszczu, ale za to więcej skrobi, konserwantów i zagęszczaczy.

### **Pamiętaj!**

W celu zachowania zdrowia i urody najlepiej jeść wszystko, ale z umiarem i wybierać produkty jak najmniej przetworzone bez dodatku konserwantów.

**Elżbieta Kapłon**

### **„W pętli nałogu”**

Z inicjatywy pani Agaty Paździor nasza szkoła po raz kolejny przystąpiła do projektu „*Szkoła promująca zdrowie*”. Pierwszy semestr poświęcony był – jak zawsze – głównie profilaktyce uzależnień. Obok wielu podjętych przedsięwzięć udało się również i mnie włączyć w ten projekt, a ściślej w jego część artystyczną. Prezentacja przedstawienia uczniowskiego „*W pętli nałogu*” z 28 XI 2008 roku to właśnie efekt wspólnej pracy z młodzieżą, w wyniku której – w sposób twórczy – udało się zaprezentować problem pijaństwa w kulturze dawnych wieków i dziś. Problem tym ciekawszy, że powiązany z tematyką prezentacji maturalnych, co spowodowało, że całość obejrżeli nie tylko uczniowie klas drugich, głównie przygotowujący program, ale przede wszystkim trzecich – maturalnych.

Program składał się z trzech części – pierwszą stanowiło opracowanie tekstu Ignacego Krasickiego „*Pijaństwo*” w wykonaniu uczniów z klasy III Pa, a drugą współczesna trawestacja tej satyry przygotowana przez uczniów z klasy II Pb - K. Bańskiego i W. Sokołowskiego - a wystawiona przez klasę II Ta. Część trzecia wykonana została przez uczniów klasy II Pb według scenariusza ich koleżanki E. Grell, z elementami programu profilaktyki uzależnień. W programie wykorzystano również „*Makatkę dla Janka Rybowicza*” do słów A. Ziemiańskiego w wykonaniu „*Starego Dobrego Małżeństwa*” oraz muzykę W. A. Mozarta.

Już to krótkie przedstawienie prezentacji świadczyć może o zainteresowaniu problemem młodzieży i jej zaangażowaniu w realizację, wymagającym nie tylko pracy twórczej, ale także dokładnego zaznajomienia się z teksami kultury - dawnymi i współczesnymi. To wydaje się ze wszech miar korzystne - tak ze względu na prowadzony przez szkołę program promujący zdrowie, jak i przydatność w zakresie kultury oraz języka polskiego.

**Krystyna Walczak – autorka całości**

### *Salon Wolontariatu.*

#### **Misja w Burundi**

11 XII 2008 r. to data Światowego Dnia Wolontariuszy. My także obchodziliśmy tę rocznicę, przy okazji zapoznając się z misją w Burundi, gdzie pracuje siostra pochodząca z Wrocławia. Siostry przybyły do Gotary w 1983 roku, aby pomagać tamtejszej ludności, ponieważ brak tam podstawowych środków do życia, nie mówiąc już o kształceniu dzieci i młodzieży. W 1993 roku siostry musiały przenieść się do Buraniro, gdzie wybuchła wojna plemienna. Polski konsul zorganizował im powrót do kraju, ale siostry zdecydowały się pozostać i nieść pomoc w warunkach zagrożenia. Obecnie pomagają ludziom w dwóch miejscowościach. Po wojnie przeniosły się do Gotary, ale nie zaprzestały pomocy w Buraniro.



W tych dwóch miejscach są prowadzone szkoły dla dzieci, a także dla kobiet, które uczą się szycia, gotowania itd. Siostry prowadzą również placówki medyczne. Obecnie w Gotarze, wraz z tamtejszą ludnością, rozpoczęły budowę dwupoziomowego szpitala. Ponieważ warunki, które tam panują są bardzo ciężkie, budowa posuwa się powoli. To państwo jest bardzo ubogie, nie ma na nic pieniędzy, a ludzie nie mają pracy.

Dzięki siostronom mogą liczyć na pomoc i wsparcie, a także na normalny posiłek. W szkołach, w których uczą się dzieci, brakuje książek i zeszytów, a raczej nie ma ich wcale. Siostry liczą nie tylko na pomoc materialną, ale także duchową, aby miały siłę do dalszej pracy. Nie bądźmy obojętni na cierpienia i krzywdy innych ludzi, nawet, jeśli mieszkają daleko. Pomoc nie zawsze musi być materialna. Ważne jest także wsparcie duchowe.

Marcin Biegalski – klasa III Ph

---

#### **Dzieci Afryki – dar serca dla ubogich z Burundi**

Pod takim hasłem z okazji Międzynarodowego Dnia Wolontariuszy zorganizowano w grudniu spotkanie w Salonie Wolontariatu oraz zbiórkę pieniędzy na rzecz dzieci ze szkoły misyjnej w Burundi. Państwo to jest bardzo biednym krajem afrykańskim i, podobnie jak Kongo, trapionym przez głód i wojny domowe. Nie udało nam się wprawdzie spotkać osobiście z misjonarką tam pracującą, a pochodzącą z Wrocławia, ale otrzymaliśmy płytę DVD, która obrazuje dramatyczną sytuację misji i ludności Burundi, w tym najbardziej bezsilnych jej mieszkańców, czyli dzieci.

O wolontariacie misyjnym ciepło i zajmująco mówił w trakcie spotkania nasz

gość, ksiądz Mieczysław Michajluk, którego przedstawił Jarek Buczek z klasy III Pa. W ramach akcji zbierania funduszy udało się pozyskać w roku ubiegłym oraz w bieżącym 230 złotych, które prześlemy na konto misji.

Dziękujemy wszystkim ofiarodawcom a także nauczycielom, w tym zwłaszcza księdzu Michajlukowi i p. Krystynie Walczak, naszej opiekunce, a także pani psycholog Agacie Szerwerskiej- Wąsik za życzliwe wsparcie akcji i pomoc w zbiórce pieniędzy 11.12.08.

Wolontariusze z klasy III Pa i I Hc

---

### **WOŚP**

11 stycznia br. odbyła się coroczna zbiórka pieniędzy na rzecz fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Wolontariusze kwestowali w całej Polsce, by wspomóc dziecięce szpitale w naszym kraju..



Ochotnicy, do których należeliśmy i my, w zamian za wsparcie WOŚP wręczali – jak zwykle - symboliczne czerwone serduszko. Rozdano je w niezliczonych ilościach, ponieważ chęć pomocy z roku na rok jest coraz większa, a co za tym idzie każdego roku podbijana jest kwota uzbieranej darowizny.

Podczas tegorocznej kwesty zdarzyły się dwa nieoczekiwane spotkania z ofiarodawcami. Spacerując ulicami Wrocławia spotkaliśmy starsze małżeństwo. Mieli Oni ok. 80-85 lat. Podeszli chcąc złożyć datek, lecz niestety nie mogli tego zrobić z powodu swojej trudnej sytuacji finansowej. Jednakże to im nie przeszkadzało, aby wspomóc fundację Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Wrzucili do puszek swoje obrączki. Uznali, że chociaż w ten sposób wspomogą szczytny cel.

Zdarzają się więc rzeczy niewiarygodne, wzruszające, wręcz zapierające dech. Po jakimś czasie do puszek włożony został inny, tym razem pieniężny, ale duży datek od jednej osoby. Pewien mężczyzna w wieku 21-23 lat wręczył nam plik 50 - złotych banknotów. Myśleliśmy, że ich jest 4 -5, ale było 30!! W zamian nie oczekiwał naklejki, lecz wskazania najbliższego miejsca, gdzie napije się dobrej ciepłej kawy.

To są dopiero przykłady bezinteresownej i szczerzej dobroci bliźniego dla bliźnich.

Natalia Wojtanowicz Jarek Buczek – III Pa

---

**Stronę przygotowała Krystyna Walczak**

## PRACOWITY GRUDZIEŃ W WARSZTATACH SZKOLNYCH

Już od końca listopada w Warsztatach daje się odczuć pośpiech i wyteżoną pracę związaną ze zbliżającymi się Świątami Bożego Narodzenia. W garmazerni, deserowni i kuchni formowane są przez młodzież tradycyjne wigilijne potrawy: uszka i pierogi z kiszanej kapusty i grzybów. Zapach wypiekanego ciasta unoszący się z piekarni i ciastkarni świadczy o produkcji pierniczków zdobionych lukrem, bajkowych domków i choinek. Dziesiątki kilogramów wyrobów garmazeryjnych i pierników zostanie odebranych przez klientów, którzy zapobiegawczo do końca listopada złożyli swe zamówienia. Spóźnialscy nie mają szans.

Grudzień w Warsztatach Szkolnych to nie tylko zwiększona produkcja, to również konkurs, kiermasz, bankiety oraz spotkania wigilijne organizowane w jadalni dla Związku Emerytów, Czortkowiaków, Stowarzyszenia Ochrony Środowiska i Zdrowia, Rad Osiedla i in.

W tym roku już po raz drugi został zorganizowany szkolny konkurs na najciekawszy wyrób z ciasta piernikowego „Fantazje 2008”, który ma na celu m. in. rozwijanie umiejętności i zainteresowań uczniów zawodem, propagowanie pomysłowości uczniów i niestandardowych wyrobów, promocję szkolnictwa zawodowego w środowisku lokalnym. Komisja konkursowa w składzie: kierownik W.Sz. G. Holdenmayer, koordynator konkursu T. Szewczak, B.Słomińska, biorąc pod uwagę walory estetyczne i nowatorstwo wyrobu, wykonanie elementów zdobniczych oraz oryginalność receptury wyłoniła zwycięzców:

- I miejsce Paulina Wiencek kl.II kb
- II miejsce Aneta Wrzesińska kl.II kb
- III miejsce Mikołaj Gajda kl.II KB



W konkursie wzięło udział 16 prac przygotowanych przez 10 uczniów drugich klas. Przygotowane bajkowe domki, aniołki, mikołaje, piernikowe serca, choinki, stroiki i in. zostały zaprezentowane i poddane aukcji podczas szkolnej wigilii. Zebrane pieniądze zostaną przekazane na obiady dla najuboższych w ramach współpracy z Franciszkańską Kuchnią Charytatywną. Laureatom gratulujemy, dyplomy i nagrody zostaną wręczone na uroczystości zakończenia roku szkolnego, a wszystkich chętnych zapraszamy do wzięcia udziału w kolejnych edycjach

Kiermasz wypieków świątecznych został zorganizowany 18 grudnia przez uczniów kl. II Lb pod kierunkiem T.Szewczak. Złoto-bordowa aranżacja stołu cieszyła oko, a asortyment wypieków, wzbogacony o urokliwe choinki i przepyszne nadziewane pierniczki dodatkowo podniebienie. Duże zainteresowanie uczniów, rodziców i nauczycieli oraz okolicznych

mieszkańców kiermaszem świadczy o konieczności podtrzymywania wieloletniej tradycji organizacji tego typu imprez.

Ogromnym przedsięwzięciem był zorganizowany przez kierownictwo Warsztatów Szkolnych Bal Sylwestrowy. W tej ostatniej imprezie 2008 r. i równocześnie pierwszej w 2009 r. uczestniczyło około 240 osób. Szampańska zabawa pod rozgwieżdżonym niebem w rytmie dźwięków muzyki, przy smakowitym menu trwała do białego rana.

Teresa Szewczak

### **Wybryki kuchni chińskiej**

Co się je w Chinach? Jak znana u nas wieść niesie, je się wszystko. Ale nie jest to do końca prawdą, istnieje bowiem wiele kuchni chińskich, a wszystkie tak różnią się od siebie, jak różne są chociażby dialekty w tym ogromnym państwie. Do tego w północnych Chinach zupełnie niepotrzebne jest desperackie szczekanie czy miauczenie przed kelnerem z gwałtownym potrząsaniem głowy w geście zaprzeczenia - psy i koty jada się tylko w południowej części kraju. A nawet tam podejrzenie, iż obsługa kuchni może podstępnie zaserwować nam potrawę z psa zamiast zamówionej pysznej (i o wiele tańszej) wieprzowiny jest całkowicie nieuzasadnione – pies, kot czy inni „przyjaciele człowieka” to bardzo kosztowne delicje. To tak, jakby w Polsce zastanawiać się z obawą, czy aby zamiast zamówionej kaszanki kelner nie przyniesie nam schabowego kotleta.

Dania z kota czy psa mają właściwości rozgrzewające, dlatego jada się ze zimą. Przykładem może być potrawa *Smok, tygrys i feniks*, czyli mieszanka mięsa kocięgo, wężowego i kurczaka. Prawdziwym przysmakiem w Chinach są pytony i kobry, ale nie tylko jada się tam praktycznie każdy znany gatunek. Wielkim smakołykiem jest duszona w sosie sojowym wężowa wątroba. Przygotowuje się też bardzo sycąca i rozgrzewająca zupę wężowa, w której skład, poza mięsem, wchodzi wątroba, fasola i kapusta pekińska. Natomiast prawdą jest, iż na południu Chin obowiązuje zasada: wszystko, co pływa w wodzie jest jadalne, jeśli nie jest to łódź podwodna, podobnie jak wszystko, co lata poza samolotem. Na ulicach miast nie zobaczy się nawet zabłąkanego szczura. Nawet wróble na drzewach nie są pewne jutra. To właśnie tam dla prawdziwych smakoszy wymyślono zupę z jaskółczych gniazd, stuletnie jaja czy pijawki w cukrze.

Gdy już definitywnie zakończyliśmy posiłek, nie możemy zapomnieć o tradycyjnym... beknięciu – to wcale nie żart! Jeśli po sutym posiłku chcemy wyrazić nasze uznanie, nie musimy werbalizować naszych pozytywnych odczuć – wystarczy, iż nam się odbije z głębi naszego jestestwa i z całego serca. W chińskim *savoir-vivre* znaczy to tyle samo, co: *było pyszne i najedliśmy się do syta*.

Mateusz Kowalski I Lb

## **Dziś kolejna porcja rozrywki – tym razem rodziniki geograficzne**

- Amundsen zasadził flagę na biegunie.
- Azja jest największym kontynentem na Ziemi a nawet na świecie.
- Była to wyspa położona z dala od morza.
- Dwa przeciwległe punkty na globie nazywamy biegunkami.
- Europa to kontynent ziemski.
- Klimat to coś stałego, co nie wiadomo, kiedy się zmienia.
- Kolumb myślał, że odkrył Indie a to były Stany Zjednoczone.
- Kopernik ruszył ziemię i dlatego zobaczył, że jest okrągła.
- Kryjąc się po zaroślach przyroda dodawała mu otuchy.
- Meteorolodzy wychodzą trzy razy dziennie oglądać swe narządy.
- Morze jest słone, ponieważ pływają w nim śledzie.
- Morze Martwe zostało w XIX wieku zabite przez niektórych ludzi, aż po dzień dzisiejszy.
- Na globusie wyróżniamy południki, północniki i całe nocniki.
- Na niektórych wyspach Indonezji ludzie chodzą poubierani nago.
- Na statku Kolumba majtek na bocianim gnieździe zaczął, ku zdziwieniu załogi pokazywać matkę - Ziemię.
- Na ukształtowanie powierzchni Ziemi mają wpływ jej trzęsienia oraz wulkanizacja.
- Najczęściej spotykanym ssakiem górskim jest góral.
- Od czasów Kopernika Ziemia krąży wokół Słońca.
- Pigmeje są to maleńcy czarni ludzie, tak jak u nas krasnoludki.
- Pomimo, że na niebie świecił księżyc dzień był smutny i ponury.
- W Australii człowiek współżyje z Aborygenami.
- W górach nie mieszkają ludzie tylko górale.

---

## **2008 rokiem Zbigniewa Herberta**

### **I... po Herbercie**

28 lipca 2008 roku minęło 10 lat od śmierci wybitnego poety – Zbigniewa Herberta. W naszej szkole obchody tej rocznicy również znalazły swój wyraz w wielu okolicznościowych działaniach. Herbertowi i tym uroczystościom będzie poświęcone oddzielne okolicznościowe wydanie gazetki szkolnej – dodatku do „Gastrozetki”.

Zapraszamy do lektury biuletynu autorstwa Krystyny Walczak

## **Kącik kulinarny**



### ***SELEROWE DELICJE***

#### **Składnik salátky:**

seler 1 mały,  
sok z cytryny 1 łyżeczka  
rodzynki 1 łyżka  
morele suszone 4 sztuki  
banan 2 małe  
orzechy włoskie 4 sztuki

#### **Składniki sosu :**

jogurt naturalny ½ małego  
kubeczka  
miód naturalny 1 łyżeczka

#### **Sposób przygotowania:**

Oczyszczony korzeń selera zetrzeć na tarce o szerokich oczkach i wymieszać z sokiem z cytryny ( seler zachowa jasną barwę).  
Rodzynki i morele namoczyć we wrzącej wodzie na 5 minut, następnie osączyć.  
Pokroić morele w paseczki i banany w plasterki. Orzechy posiekać. Owoce i orzechy dodać do selera. Jogurt wymieszać z miodem, następnie połączyć z pozostałymi składnikami.

**Energetyczną i szybką przekąskę polecamy osobom pracującym umysłowo.  
P. Irena Beker i uczniowie klasy I H**

---

#### **Przy redakcji *Gastrozetki* współpracowali:**

Natalia Narowska, Mateusz Kowalski , Staszek Tracz, Filip Pokrywka, Wolontariusze (Natalia Wojtanowicz, Jarek Buczek III Pa, Marcin Biegalski z III Ph) pod opiekę pani K. Walczak, oraz Nauczyciele: p. Beker, p. Kapłon, p. Rybicka, p. Szewczak i p. Walczak.

Opieka nad całością Magda Prochorowicz