

NIEREGULARNIK DLA LICEALISTY I NIE

„U STÓP JASNOGÓRSKIEJ PANI”

Dnia 3 października uczniowie klas maturalnych Zespołu Szkół Licealnych wzięli udział w corocznej Pielgrzymce Maturzystów Archidiecezji Przemyskiej na Jasną Górę, by oddać cześć Tej, która już od wieków jest Królową naszego ojczystego kraju...



Ważne tematy:

- ◆ Z ŻYCIA SZKOŁY
- ◆ PUBLICYSTYKA
- ◆ HISTORIA
- ◆ POEZJA
- ◆ NA WESOŁO

W tym numerze:

Pielgrzymka	2
Wybory	3
Projekt Comenius	4
Ojciec Zdzisław Grad	7
Wieczorek	9
Nowe spojrzenie...	10
Kofeina	13
11 listopada	15
Poezja	17
Humorki	19



Miedzynarodowy Projekt
Współpracy Szkół - Comenius

"Creative learning improves society"

(Twórcze uczenie się rozwija społeczeństwo)

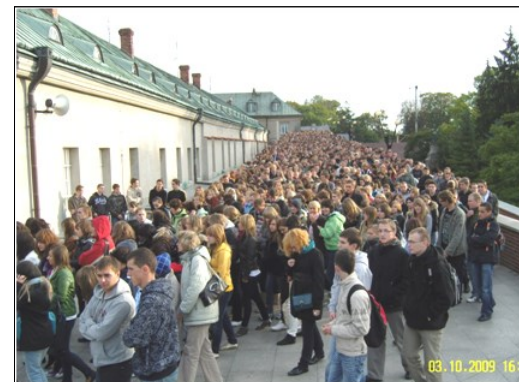
2009 – 2011

„U STÓP JASNOGÓRSKIEJ PANI”

Dnia 3 października uczniowie klas maturalnych Zespołu Szkół Licealnych wzięli udział w corocznej Pielgrzymce Maturzystów Archidiecezji Przemyskiej na Jasną Górę, by oddać cześć Tej, która już od wieków jest Królową naszego ojczystego kraju, której oblicze jest światłem dla przyjeżdżających tam pielgrzymów.

Już od wczesnych godzin rannych gromadziliśmy się na leżajskim dworcu i oczekiwaliśmy na pobłogosławienie nas przez księdza dziekana Ryszarda Królickiego. Po krótkich modlitwach i błogosławieństwie wsiedliśmy do autobusów i pod kierownictwem głównego organizatora pielgrzymki Pana Dyrektora Stanisława Bartnika, ruszyliśmy ku Częstochowie. Po przyjeździe udaliśmy się na ciepły posiłek i już o godz. 15.00 byliśmy zgromadzeni w jasnogórskiej bazylice. Tam wysłuchaliśmy pięknej konferencji pt. „Jak wygrać życie” Ks. Prof. dr hab. Andrzeja Zwolińskiego, pracującego w Papieskiej Akademii Teologicznej w Krakowie. Były w niej poruszane problemy nieobce współczesnej młodzieży, tj. miłość w młodości, uczciwość, szacunek do drugiego człowieka, odpowiedzialność oraz szeroki temat zagrożeń, które niesie ze sobą świat, a które są bardzo często promowane przez media. Bezpośrednio po wysłuchaniu

pokrzepiających ducha słów księdza, udaliśmy się na wały, by tam uczestniczyć w Drodze Krzyżowej przygotowanej przez nas, uczniów ZSL. Przy du-



żym wkładzie katechetów oraz Pana Andrzeja Horoszko został zrealizowany program oparty na rozważaniach Męki Pańskiej oraz na pieśniach podejmujących tematykę krzyża a zarazem



Miłości. Zaraz potem wróciliśmy do wnętrza bazyliki i uczestniczyliśmy w Eucharystii celebrowanej przez biskupa pomocniczego Archidiecezji

Przemyskiej Mariana Rojka. Oprawą liturgiczną zajęli się maturzyści z Łańcuta. Po wygłoszeniu do nas swojego słowa oraz udzieleniu pasterskiego błogosławieństwa, udaliśmy się do Kaplicy Matki Bożej Częstochowskiej, by tam modlić się na różańcu. O godz. 21 połączyliśmy się duchowo z całą Polską, śpiewając Apel Jasnogórski. Na tym zakończyliśmy swoje uczestnictwo w programie pielgrzymki i mogliśmy wracać do domu. Gdy udawaliśmy się na parking, druga grupa przemyska (m.in. Krosno, Przemyśl, Sanok) czuwała przed obliczem Jasnogórskiej Pani, a o godzinie 24 uczestniczyła w Eucharystii. W godzinach rannych wróciliśmy do Leżajska i udaliśmy się do swoich domów.

WYBORY DO SAMORZĄDU

Dnia 5.10.2009r. odbyły się wybory do samorządu szkolnego.

Poprzedziła je kampania wyborcza, podczas której kandydaci rozwieszali plakaty, zawierające obietnice wyborcze. Ucząc się na błędach naszych polityków, nie obiecywali rzeczy niemożliwych. Jednak na prawie każdym plakacie pojawiały się hasła: "papier toaletowy w ubikacjach", czy "mydło i ręczniki w łazienkach".

Nadszedł dzień długo oczekiwany przez wyborców. Klasy po kolei schodziły do holu szkolnego, aby tam

Coroczna pielgrzymka jest wspólnym przedsięwzięciem, w którym uczestniczą niemal wszyscy uczniowie klas maturalnych. Za jej realizację należą się szczególne podziękowania Dyrekcji, profesorom Andrzejowi Tofilskiemu oraz Dariuszowi Półwiartkowi, katechetom: ks. Wojciechowi Szmucowi, ks. Grzegorzowi Jakubikowi, ks. Mariuszowi Pelcowi, s. Bożenie Wilman. Szczególne dziękczynienie należy się samemu Bogu, który umożliwił nam udział w tym wielkim święcie dla naszego ducha.

mo

w demokratyczny sposób wybrać swego reprezentanta.

Wydawałoby się, że uczniowie mieli dużo czasu, aby zadecydować, na kogo zagłosują. Jednak nie wszyscy mieli swego jednego kandydata i z 1178 osób, które miały oddać swój głos, 1112 zrobiło to prawidłowo. Pozostali oddawali czyste karty, z kilkoma zaznaczonymi nazwiskami, lub nie oddawali wcale.

Kiedy wybory zakończyły się, komisja w skład której wchodziła nauczyciele i uczniowie, podliczyła głosy.



Zwycięzcą i przewodniczącym szkoły został Kacper Burda, uczeń klasy II„k”. Zdobył on 256 głosów, co dało mu ogromną przewagę nad drugą Magdaleną Czarniecką. Na uczennicę klasy

II„l” głos oddało 98 osób, dzięki czemu została zastępcą przewodniczącego.

92 głosy zdobył Daniel Piotrowski II„w”, został on szkolnym skarbnikiem. Pozostali kandydaci pełnią inne funkcje, należąc do różnych sekcji.

Opiekunami samorządu szkolnego są: mgr Ewelina Rzepko, mgr Aleksandra Zajac i mgr Andrzej Tofilski.

Życzymy nowemu przewodniczącemu i jego ekipie owocnej pracy w ciągu całego roku szkolnego i czekamy na pierwsze jej efekty!

ad



MIEDZYNARODOWY PROJEKT WSPÓŁPRACY SZKÓŁ – COMENIUS

W roku szk. 2009/2010 nasza szkoła rozpoczęła realizację europejskiego projektu unijnego – Comenius, pod hasłem „Creative Learning Improves Society” (czyli „Twórcze uczenie się rozwija społeczeństwo”), w którym będzie współpracowała ze szkołami z Hiszpanii, Holandii, Niemiec i Włoch.

Celem tego projektu jest rozwój umiejętności, niezbędnych dla człowieka przez całe życie. Wiadomo, że takich umiejętności jest wiele i są one ze sobą powiązane. Jednak w projekcie

zostały wybrane 4, które uczniowie powinni posiadać zaraz po ukończeniu nauki w szkole. Mianowicie:

1. **Planowanie projektów** – jak w efektywny sposób współpracować ze sobą?
2. **Improwizacja i umiejętność przystosowywania się do zmian** – aktywowanie umysłu, elastyczność i inicjatywa.
3. **Innowacje, badania naukowe i kreatywność** – ludziom kreatywnym łatwiej jest uporać się z proble-



mami i odnaleźć w nowych sytuacjach życiowych.

4. **Rozwiązywanie konfliktów (bez przemocy)** – różnice kulturowe i osobowościowe, jak budować świadomość społeczną?

Każdy kraj skoncentruje się na jednej z powyższych umiejętności i będzie ją realizował, a następnie będziemy dzielić się doświadczeniami z innymi krajami w ramach warsztatów, przygotowanych podczas wizyt partnerskich; na stronie internetowej, a także w drukowanym przewodniku.

Pomiędzy wizytami będziemy porozumiewać się głównie za pomocą czatu i poczty elektronicznej. Wspólny blog będzie rodzajem forum.

POLSKA wybrała sobie umiejętność - **innowacje, badania naukowe i kreatywność**, którą będzie realizowała w oparciu o przedmioty ścisłe (matematykę, technologię informacyjną) i języki obce.

Nauczyciele zaangażowani w realizację projektu: mgr Joanna Baran, jako szkolny koordynator projektu, mgr Monika Dudzińska i mgr Paulina Grzenkowicz.

Uczniowie: Aleksandra Baj, Katarzyna Baran, Jolanta Burek, Michał Dworniczak, Tomasz Dyjak, Wojciech Dziekan, Ewelina Grudzień, Magdalena Jonik, Marcin Jucha, Karina Karlik, Aleksandra Lisičan, Sylwia Łoś, Sylwia

Maczuga, Natalia Makulak, Estera Martyna, Jadwiga Mazurek, Magdalena Nowicka, Kornelia Plizga, Joanna Stępnowska, Barbara Tudryn, Natasza Żak.



W tym celu spotykamy się w ramach zajęć pozalekcyjnych, na razie odbyły się 4 spotkania, na których uczniowie zaangażowani w projekt poznali kilka sposobów aktywnego uczenia się – dowiedzieli się jak ważną, a zarazem skuteczną metodą, może być tworzenie map myślowych oraz technika skojarzeń. Mapy myślowe nie tylko udoskonalają pamięć wzrokową ucznia, ale także rozwijają jego wyobraźnię oraz uczą kreatywności. Uczniowie wykorzystując własne skróty myślowe oraz własne projekty map myślowych są w stanie przyswoić większą ilość materiału i zaoszczędzić więcej czasu, który mogą później przeznaczyć na dowolnie wybrane przez siebie zajęcia.

Młodzież miała też okazję poznać własne predyspozycje i określić swój indywidualny sposób uczenia się. A pomógł im w tym krótki i łatwy psychotest, którego wyniki określiły, jakimi typami jesteśmy: wzrokowcami, słuchowcami czy kinestetykami.



Z kolei drużynowy turniej wiedzy matematycznej miał nas pobudzić do szukania nowych i kreatywnych sposobów uczenia się. Matematyka jest najlepszym sposobem ćwiczenia umysłu i logicznego myślenia, podobnie jak gimnastyka – najlepszym sposobem na utrzymanie dobrej kondycji fizycznej.

Z wcześniejszych zmagani europejskich naszej szkoły - w latach 2006 – 2009 był realizowany projekt "Connecting schools with working life" (Więcej informacji na stronie www szkoły).

Natomiast w roku szk. 2007/2008 grupa uczniów z ZSL wzięła udział w konkursie "50 Years Together in Diversity" („50 Lat Razem w Różnorodności”), zorganizowanym w 50 rocznicę UE, którego celem było wspieranie europejskiej edukacji obywatelskiej w szkołach. Tutaj **praca uczniów**: Gabrieli Boroń, Katarzyny Larwy, Katarzyny Łysy, Magdaleny Mroczkowskiej, Igi Nawój, Pauliny Obary, Moniki Wawraszki, Karoliny Drwał oraz Mariusza Łokaja, prowadzona pod kierunkiem Pani Joanny Baran i Pani Pauliny Grzenkowicz – **znalazła się na liście finałowej, dzięki czemu uzyskali oni tytuł europejskiego finalisty konkursu "50 Lat Razem w Różnorodności".**

kp, al



OJCIEC ZDZISŁAW GRAD – MISJONASZ I RZYZJACIEL MALGASZÓW

„Najmniejszy kwiatek
dany od serca
opowie piękną historię
niesamowitą baśń
o części nieba na ziemi,
gdzie ludzie są aniołami,
gdzie znajdzie się ukojenie
dla wszystkich lęków, bólu i
łez, gdzie ludzi kwitną dla
siebie jak kwiat”.

Phil Bosmans

Spotkanie z Misjonarzem

We wtorek, 17 września 2009r. młodzież z ZSL im. Bolesława Chrobrego w Leżajsku spotkała się w szkolnej auli z wyjątkowym gościem. Otóż po długiej nieobecności szkołę odwiedził Ojciec Zdzisław Grad, wieloletni misjonarz i lekarz na Madagaskarze.

Ojciec Zdzisław opowiadał uczniom o kulturze tamtejszych plemion. Wspominał także o tym jak ważna jest modlitwa za ludzi, którzy nie poznali jeszcze Boga. Jego praca wymaga wiele poświęceń i wyrzeczeń, gdyż od kilkunastu lat boryka się z takim problemem jak zakorzenienie wiary chrześcijańskiej w sercach tamtejszych plemion, które nigdy nie słyszały o Bogu i Ewangelii. Dzięki ogromnej cierpliwości, a także poszanowaniu ich rodzi-

mej kultury misjonarzowi udało się przekazać wielu malgaskim plemionom sens Dobrej Nowiny. Dzięki pomocy ojca Zdzisława, coraz więcej Malgaszów porzuca swe animistyczne wyznania i doświadczenia obecności Boga. W Madagaskarze Ojciec Grad jest uważany nie tylko za wzorowego misjonarza ale także za dobrego przyjaciela, ojca czy lekarza dla ciała i ducha. Podczas urlopu misjonarza, Malgaszowie z utęsknieniem wypatrują pojawienia się statku z Ojcem Zdzisławem, gdyż przez lata stał się dla nich wielkim skarbem. Dla wielu uczniów była to



ważna lekcja, gdyż dowiedzieli się na czym polega służba misjonarska w ubogich krajach, a dzięki dwóm wyświetlanym filmom, młodzież mogła zapoznać się z kulturą i obyczajami tamtejszych plemion. Mamy nadzieję, że to nie ostatnie spotkanie tego misjonarza z uczniami szkoły.

Więcej o Ojcu Zdzisławie

Ojciec Zdzisław Grad pochodzi z Grodziska Dolnego. W 1989 został wyświęcony w Seminarium Misyjnym w Pieńku, a od 1991 roku służy jako misjonarz werbista na Madagaskarze, jednym z najbiedniejszych krajów świata. Początkowo był misjonarzem pierwszej Ewangelizacji ludów wybrzeża Pangalany. Następnie ukończył studia specjalistyczne w Rzymie. Obecnie pełni funkcję proboszcza i jest budowniczym nowo powstałej Parafii Słowa Bożego w Antananarivo.

Uczniowie o Ojcu Zdzisławie:

Sławek, III LO:

„Spotkanie z Ojcem Zdzisławem było bardzo pouczające, mogłem dowiedzieć się jak to jest na misjach, jak żyją obywatele Madagaskaru. Poznałem ich kulturę i obyczaje, a ciekawe filmy pozwoliły mi poczuć się tak, jakbym tam był. Mam nadzieję, że to było nie ostatnie spotkanie z misjonarzem”.

Ewa, III LO:

„Prezentacja Ojca Zdzisława zrobiła na mnie ogromne wrażenie. Podziwiam misjonarzy za ich odwagę i poświęcenie. To wielka odpowiedzialność ewangelizacji ludzi nie raniąc ich godności, nie niszcząc ich kultury, biorąc pod uwagę ich wierzenia i tradycje”.

Monika, III LO:

„Spotkanie z Ojcem Zdzisławem było dla mnie ważną i cenną lekcją o życiu, kulturze i problemach malgaskich plemion. Dzięki niemu zrozumiałam jak ważna jest modlitwa za powodzenie misji, a także sens głoszenia Dobrej Nowiny społeczeństwu, które nigdy nie zaznało obecności i miłości Boga.”

Więcej informacji na temat prowadzonych przez Ojca Zdzisława misji można znaleźć na stronie internetowej : www.grad.svd-mad.org.

mw

WIECZOREK ZAPOZNAWCZY

1 października, jak to już jest w tradycji naszej szkoły, odbył się wieczorek zapoznawczy klas pierwszych.

W programie imprezy nie zabrakło takich punktów jak: pasowanie na uczniów naszej szkoły, przedstawienie poszczególnych klas, słodkie „coniecico” oraz chyba najważniejszego – dyskoteki.

Po krótkim wstąpieniu samorządu szkolnego, nastąpiło pasowanie.



Tuż po nim każda klasa miała „swoje 3 minuty,” w których należało jak najbardziej pomysłowo i oryginalnie się zaprezentować. Pomysły były różne – śpiewano piosenki, przedstawiano różne scenki. Do najciekawszych

z pewnością należały „Atomówki” profilu biologiczno-chemicznego i „Jezioro łabędzie” w wykonaniu klasy I „b”.



I w końcu przyszedł czas na zabawę, którą osładzały pyszne drożdżówki.

Kiedy dyskoteka trwała w najlepsze wybiła godzina 22 i musieliśmy wracać do domów – trochę zmęczeni ale pełni pozytywnych wrażeń.

pb

NOWE SPOJRZENIE - NA NOWY (LEPSZY?) ŚWIAT. CZYLI ROZMYŚLANIA NAD TYM CO SIĘ DZIEJE



Nie trzeba się specjalnie wysilać, by dostrzec jak wieloma absurdami, jakimiś wewnętrznymi sprzecznymi teoriami i ideologiami karmi nas dzisiejszy świat. Wystarczy przecież oglądać wiadomości, poszperać w Internecie czy posłuchać jakiejś pseudodebaty z panią Olejnik czy panami Morozowskim i Sekielskim w tle. Masowe media od paru pokoleń nasilają atmosferę bezsensu, bezwstydu i okrucieństwa, niby pokazując rzeczywistość, a w gruncie rzeczy omijając ją szerokim łukiem. Ale nie na tym chcę się dziś skupić. Zbyt wiele dzieje się dziś we współczesnej Polsce, bym miał teraz krytykować czy w jakiś sposób piętnować media za sposób przekazywania nam informacji.

Do rzeczy. Jeszcze nie tak dawno obchodziliśmy siedemdziesiątą rocznicę wybuchu drugiej wojny światowej. Byliśmy świadkami żalosnej propagandy ze strony Rosji, próbującej bezskutecznie przeinaczyć niepodważalne fakty historii. W tej dyskusji braliśmy udział i my, świadomie lub mniej świadomie. Jaką przyjęliśmy wtedy postawę? Spokojną, stoicką, obserwując bezkrytycznie tylko to co się dzieje? A może jednoznacznie

stwierdzając, że Rosja kłamie, a Polska ma rację i basta? Może jeszcze inną? Gdy obserwowałem tą zażartą wymianę zdań, zastanawiałem się, jaką postawę ja mam przyjąć. I byłem pewien, że nie może to być żadna z wymienionych wyżej. Bo coś z tego, że przyznam, iż Rosja zniekształca rzeczywistość, wręcz ją fałszuje, że owa rzeczywistość kłamstwa przenika ludzi władzy i wchodzi bardzo mocno w świadomość, sumienie rosyjskiego społeczeństwa? To mnie tylko utwierdza, że żyję w świecie, w którym coraz mniej liczy się prawda. A trzeba działać inaczej. Nie wystarczy tylko wysnuwać jakichś mądrych wniosków opartych na prawdzie historycznej - tu trzeba zdecydowanie czegoś więcej! Otóż trzeba stanąć przed samym sobą w lustrze i zobaczyć, jaki tak naprawdę jestem, czy potrafię bronić prawdy i szukać sprawiedliwości nie tylko w tak oczywistych sprawach jak polsko-rosyjska bitwa na słowa, ale przede





wszystkim w swoim codziennym życiu: w domu, w szkole, w towarzystwie.

Patrząc jednak na to, co się dzieje na polskiej scenie społeczno - politycznej, jestem pełen obaw czy z lekcji historii o drugiej wonie światowej wyciągniemy odpowiednie wnioski i stanimy w obronie niepodważalnych praw i wartości. By udowodnić, że moje obawy nie są na wyrost, nie trzeba szukać daleko.



Ostatnimi czasy ruszyła akcja „Kocham - nie biję”. Media, ministrowie, policja i artyści chcą za wszelką cenę przekonać Polaków, że dzieci nie należy bić. Czy władza ma aż tak głęboko idące uprawnienia, predyspozycje do tego, by być mądrzejsza od podstawowej grupy społecznej, jaką jest rodzina? Moim zdaniem, to tylko i wyłącznie ukręcanie bicia na normalnie funkcjonujące rodziny i kolejne zmniejszenie praw rodzicielskich do sposobu wychowywania własnego dziecka.

Już chyba zdążyliśmy się oswoić (oby nie) z permanentnym promowaniem wolności seksualnej, antykoncepcji,

homoseksualizmu. Atmosfera bezwstydu już dosyć dawno (bo głównie w 60-tych i 70-tych latach XX-tego stulecia) przeniknęła świadomości społeczeństw Europy. Polska do 1989r. była wolna od powszechnej dostępności do „golizny” w środkach masowego przekazu. Liczyło się bardziej co innego - alkohol. Jednak po upadku tego zbrodniczego systemu wiele rzeczy zaczęło się zmieniać. Uniwersalistyczna pseudokultura Europy zachodniej zaczęła przenikać i nas, Polaków. Dziś można z całą pewnością stwierdzić, że rozpowszechnianie (niby takie niewinne) rozwiązłości poprzez pornografię czy inne formy, niszczy sumienia nie tylko indywidualnych jednostek, ale już całych rodzin. Bo jak wytłumaczyć fakt ogromnego wzrostu rozwodów (1/3 rodzin w Polsce się rozpada)? Jak odpowiedzieć na pytania o różne tragedie rodzinne, o których się przecież tak dużo mówi w mediach, napomina, piętnuje różne zachowania? Przecież problem jest nadal, a co więcej, nasila się. I świętą rację miał Jan Paweł II, pielgrzymując w 1991r. do Polski, gdy będąc w Warszawie powiedział: „Wolności nie można tylko posiadać. Trzeba ją stale, stale, stale zdobywać”.

Nieustannie toczy się debata na temat in vitro. W sejmie została odrzucona ustawa całkowicie zakazująca stosowania tej metody. Na głosowanie czekają jeszcze cztery projekty, w tym mające największe szanse powodzenia Piechy



(z PiSu) i Gowina (z PO). Smutne i zarazem żałosne jest to, że w kraju, w którym żyje 95% katolików aż 67% jest za tą, sprzeczną z prawem naturalnym metodą. I chyba dochodzę w tym miejscu do consensusu, że wcale nie muszę obarczać winą za wszystko polityków. Tak naprawdę to nie oni są wszystkiemu winni, pomimo tego, że często mają za nic to, co wypowiadają przed kamerami telewizji. Bo przecież w gruncie rzeczy państwo to: ja i ty. Bo przecież w głównej mierze to my decydujemy w swoich sercach kogo nazwać człowiekiem, a kogo tylko płodem, kogo ojcem, kogo matką, kogo zrobić na szkle a kogo zamrozić. I to my mamy realny wpływ na to, co się dzieje w naszym kraju. I wcale się nie dziwię, że coraz więcej ludzi w dzisiejszej Polsce (nie tylko w świecie) przygniata postępująca atmosfera beznadziejności, nicości i braku sensu. Tak było zawsze, jest i będzie, że gdy braknie miłości i odpowiedzialności za własne czyny, to nieustannie wkrada się poczucie jakiegoś destabilizującego letargu, który ujawnia się poprzez narzekanie na wszystkich i na wszystko wokół.

Cieężko żyć w dzisiejszym świecie, oj, ciężko. Człowiek chce przejąć władzę nad wszystkim, bo myśli sobie, że mu wszystko wolno. Uzurpuje sobie prawo do niszczenia tego, co odwieczne, naturalne, co jest bardzo mocno zakorzenione w każdym z nas. Pojawiają się rzesze egoistów, którzy muszą mieć wszystko, czego chcą. Szkoda tylko, że zapominają o jednym: że ich życie nie zależy od ich samych. Że jest Ktoś, kto czuwa ponad wszystkim.

P.S. Jest wiele zła w dzisiejszym świecie, ale jest też mnóstwo dobra. Ono jest również bardzo widoczne. Obiecuję, że w następnym artykule „Chroberka” postaram się przedstawić tę piękną rzeczywistość świata.

mo, ms



CZY WIESZ, CO PIJESZ? KOFEINA

Trochę historii...

Rośliny zawierające kofeinę używane były do produkcji napojów od czasów starożytnych.

„Starożytny” oznacza co najmniej epokę kamienia. Powstało wiele opowieści próbujących wytłumaczyć skąd pomysł na wytworzenie takiego napoju. W jednej z nich kawa została przypadkowo odkryta w Arabii przez świętego. Legenda głosi, że stado kóz skakało przez całą noc zamiast spać dlatego, że najadło się ziaren kawy. Święty wpadł na genialny pomysł, że ziarna tej rośliny mogłyby pomóc mu znosić długie noce modlitwy :) Do pierwszej filiżanki kawy był już tylko mały krok...

Najpopularniejsze źródła kofeiny:

- Kawa: parzona, rozpuszczana, bezkofeinowa
- Herbata parzona
- Pepsi-Cola
- Coca-Cola
- Czekolada
- Leki: środki od bólu głowy i przeziębień, składnik środków zmniejszających apetyt.

Opis działania:

Kofeina jest prędko wchłaniana z przewodu pokarmowego i szybko dociera do mózgu, ponieważ może przedostać się przez barierę krew - mózg. Okres

półtrwania kofeiny wynosi od 2 do 7 godzin. Głównym efektem jej działania jest stymulacja ośrodkowego układu nerwowego tzn. poprawianie nastroju. Zostało to zapisane w cytacie z testamentu dr Williama Dunlapa, który zmarł w 1848 roku. Dr Dunlap napisał: „Zostawiam Johnowi Caddle’owi srebrny dzbanek do herbaty, aby mógł z niego pić i znaleźć azyl przed torturami fładowatej żony” :))) Krótkotrwałe, poprawiające nastrój efekty kofeiny w głównej mierze odpowiedzialne są za popularność kawy i herbaty jako rannych napojów pobudzających.

Inne efekty działania kofeiny to: zwiększenie diurezy, pobudzenie serca, rozluźnienie mięśni gładkich i pobudzenie wydzielania soku żołądkowego.

Oto jak substancja ta wpływa na naszą sprawność...

Rodzaj sprawy - Efekt działania ności kofeiny

Umiejętności ruchowe:

Szybkość i dokładność

Zmniejsza, większe dawki

Zwiększa, mniejsze dawki

Koordinacja oko - ręka

Zmniejsza



Czułość:

Wzrokowa

- odpowiednik jazdy w nocy

Zwiększa

- szukanie celu

osoby pijące małe ilości kawy

Zmniejsza

osoby pijące duże ilości kawy

Brak efektu

Czas reakcji:

Czas reakcji prostej

Zmniejsza (przyśpiesza)

Czas reakcji z wyborem

- szybkość podejmowania decyzji

Zwiększa (spowalnia)

- szybkość ruchowa

Zmniejsza

Testy werbalne:

Dokładność

- osoby mało impulsywne

Zwiększa przed południem,
zmniejsza po południu

- osoby bardzo impulsywne

Zmniejsza przed południem,
Zwiększa po południu

Nie łudźmy się jednak, że kofeina ma same dobre strony. Ma ona zdolność wywoływania uzależnienia. Jest więc NARKOTYKIEM!

Naukowcy stwierdzili, że fizyczne uzależnienie od kofeiny wytwarza się po 6-15 dniach konsumpcji 600 mg lub więcej dziennie. Objawy mogą być umiarkowane lub mocno nasilone i pojawiają się między 12 a 24 godziną od zaprzestania przyjmowania kofeiny. Może to trwać około tygodnia.

Najczęstszym zgłaszanym objawem abstynencyjnym, związanym z brakiem kofeiny jest ból głowy. Innymi objawami mogą być: depresja, zmniejszona czujność, gorsze samopoczucie i napię-

cie, zmniejszona aktywność i energia, senność i zwiększona drażliwość.

Kofeinizm

Jest to przewlekłe zatrucie kofeiną. Zasadniczo przyjmowanie 600 mg kofeiny dziennie znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia kofeinizmu. Spożywanie ponad 1000 mg powoduje np. drżenie mięśni, zamęt myślowy, bezładną mowę, niemiarkowość czynności serca, okresy „niewyczerpalności” i pobudzenia psychomotorycznego oraz dzwonienie w uszach i wizje świetlne.

Śmiertelna dawka kofeiny, gdy jest przyjmowana doustnie wynosi około



10 gram dla dorosłych, co jest równoważne 75 filiżankom kawy, 125 filiżankom herbaty lub 200 coli.

Jak widać kofeina może niejednemu napytać biedy, dlatego posłuchajcie dobrej rady szkolnej koleżanki:

Pić kawusię? - tak...

Ale Z UMIAREM :)))

A na koniec kilka ciekawostek

Z historii:

„...Zwyczaj picia kawy stał się tak silny, że ludzie kontynuowali picie jej nie zważając na wszelkie zakazy spożywania kawy w swoich domach... pili ją w specjalnych miejscach przy zamkniętych drzwiach lub w zakamarkach domów niektórych sklepikarzy”

(tekst z XVI w, wg Greden i Walters, 1992)

„Powoduje, że ciało jest aktywne i czujne... usuwa zmęczenie i oczyszcza vitalne płyny i wątrobę... uspokaja mózg i wzmacnia pamięć. Jest szczególnie dobra w podtrzymywaniu bezsenności.”

(tekst angielski, 1660, o właściwościach herbaty wg Schivelbusch, 1992)

Mity dotyczące właściwości kofeiny:

- kawa pomaga w trzeźwieniu po wypiciu dużej ilości alkoholu - siedemnastowieczna Europa Zachodnia :)
- kawa jako alternatywa życia intymnego (zastąpienie podniecenia seksualnego stymulacją umysłu) - osiemnastowieczna Anglia

kk

11 LISTOPADA. W DRODZE DO NIEPODLEGŁOŚCI.

Dla wszystkich z nas 11 listopada jest datą szczególną. W tym szczególnym dniu zdajemy sobie sprawę, że nasi pradziadowie odzyskali dla nas niepodległość, do której dążyli od 123 lat. Nie może więc dziwić fakt, że wielu z nich było skłonnych poświęcić życie abyśmy dzisiaj mogli żyć w wolnym kraju, w którym sami stanowimy o własnym losie. Niestety nie każdy z nas pamięta o heroicznej walce, jaką mieszkańcy Leżajska i okolic stoczyli z okupantem. Przypomnijmy więc co

na naszym terenie działo się w roku 1918.



Już na początku roku miejscowa ludność zrozumiała, że cesarstwo austriacko - węgierskie po przegranej I wojnie światowej nie jest na tyle silne aby kontrolować sytuację na terenie Królestwa Galicji i Lodomerii. 18 marca wykorzystano ten powiew nadziei organizując w Grodzisku pochód patriotyczny przeciwko traktatowi brzeskiemu. Wydarzenie to, które zgromadziło 4 tysiące manifestantów, odbiło się szerokim echem w regionie. Kolejnym krokiem manifestującym niezadowolenie Polaków wobec polityki okupanta było zaprzestanie nauki języka niemieckiego. W leżajskim gimnazjum młodzież szkolna zerwała portret cesarza Karola. Dodatkowej pikanterii nadaje temu incydentowi fakt, iż zerwany portret zawieszono na drzewie, na którym w 1914 roku został powieszony mieszkaniec Leżajska. Przeprowadzone śledztwo, mające na celu określenie sprawców zniewagi autorytetu cesarza, nie doprowadziło do wskazania winnych.

Bardzo ważną rolę w budowaniu nastrojów patriotycznych miało duchowieństwo. Na uwagę tutaj zasługuje ksiądz Jan Kulakowski. 19 maja 1918 roku nawoływał on chłopów do opo-

wiedzenia się za powstaniem niepodległego państwa polskiego. Ta warstwa społeczna była najbardziej narażona na manipulację ze strony władz austro-węgierskich. Okupanci twierdzili, że po odrodzeniu się Polski, chłopci po raz kolejny będą musieli odrabiać pańszczyznę. Był to oczywisty chwyt propagandowy mający utwierdzić chłopów co do obecnego stanu rzeczy.

Bardzo ważną funkcję pełniły tzw. "zielone brygady". Były to oddziały dezerterskie, które swoimi niespodziewanymi atakami dezorganizowały pracę wojsk okupanta. W Leżajsku taki oddział liczył blisko 150 osób, a w Giedlarowej około 80.

Wszystkie formy oddziaływania przeciwko zaborcy, przyczyniały się do zwycięstwa Polski. 11 listopada 1918 był natomiast dniem wieńczącym 123 letnią walkę w drodze o niepodległość – drodze, która niewątpliwie wiązała się z wielkim poświęceniem i ryzykiem. Nie wiadomo czy przy obecnie modnym poglądzie kosmopolityzmu znalazłoby się wielu, którzy oddaliby wszystko w imię tak szlachetnej idei, jaką była w 1918 roku obrona ojczyzny.

ob



POŻEGNANIE

wieczór pachniał rozpaczą aś poranek smutkiem
świerszcze nuciły żałobne pieśni
tworząc pożegnalny koncert
roznoszony w każdy zakątek lasu
przez zduszoną szlochem i żalem
mgłę

rwąca rzeka najbardziej wylała
słone łzy tęsknoty
z powodu odchodzącego Rybaka
i pozostawionej na brzegu
samotnej barki

Janowi Pawłowi II



Janina
Janala

ZAPACH WOLNOŚCI

zobaczyłam ją
dawno temu
na łące

w rozwianych przez wiatr grzywach
pachniało latem
a tabun dudniących kopyt
skrywał czas

galopowała beztrąsko w dal
gdzie kres horyzontu przecina widnokrąg
aby zdążyć na pocałunek
zachodzącego słońca

i cicho zapragnęłam
tak jak stado uciekających koni
poczuć zapach wolności.

Dla Kasi Kowalskiej



Janina
Janala

mw, jt



ŚMIERĆ

myśli uciekły przez okno
zabrakło im natchnienia
i sensu życia

wiatr rozrzucał po lesie
bezpownotnie pogubione zwroty
co za wcześnie skończyły w otchłani
beztładu i bezprawia

tylko pocziwy piec
skrywa cichy jęk
nienarodzonego wiersza
którego dusza ulatuje z dymem



NAD RZEKĄ

ważki latały jak helikoptery. szumiały trzciny,
żdźbła traw ugiwały się pod skrzydłami
biedronek. nad naszymi głowami zwiślało niebo
z którego wypływało babie lato jak latawiec szukający

wiatru. przytulałeś mnie do siebie
i oglądaliśmy małe mrówki
pracujące w fabryce mrowiska

wiłam wianki i rzucałam je na wzburzone fale
rzeki. uplecione z żabich oczek eksplodujących
błękitem twych płynęły na pełne morze -
jak my.

Dedykuję Ukochanemu

mw, ms



NA WESOŁO

;] HUMORKI!!! ;]

Jasiu odmień czasownik idę

- Ja idę... ty idziesz... on idzie...
- Trochę szybciej Jasiu.
- Ja biegnę, ty biegniesz, on biegnie...

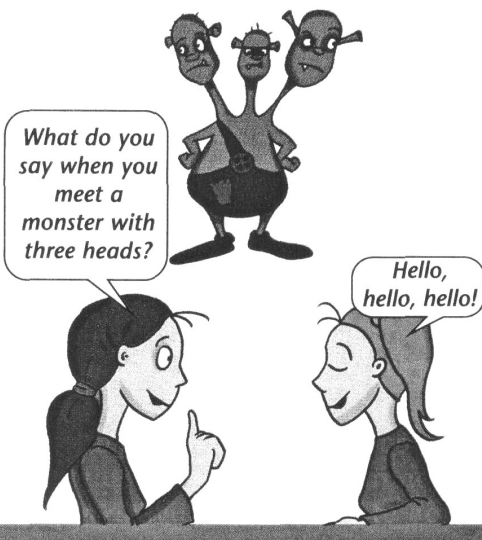


Zdenerwowany nauczyciel historii przybiega do pokoju dyrektora szkoły i mówi:

- Ja mam już dość tych osłów z III C! Pytam ich na lekcji, kto wziął Bastylę, a oni na to, że żaden z nich!
- Niech się pan nie denerwuje - uspokaja dyrektor - Może to rzeczywiście ktoś z innej klasy?

PANI W PRZEDSZKOLU PYTA JASIA:

- ILE JEST 2 + 1?
- TRZY!
- BARDZO DOBRZE JASIU - MÓWI ZADOWOLONA NAUCZYCIELKA - W NAGRODĘ DOSTANIESZ TRZY CUKIERKI.
- SZKODA, ŻE NIE POWIEDZIAŁEM PIĘĆ - WZDYCHA JAŚ.



Policyjny radiowóz wrąbał się w drzewo i wyłażą z niego dwaj policjanci.

- No Stasiu, tak szybko na miejscu wypadku nie byliśmy nigdy!



Gliniarz z drogowki wraca do domu i od progu woła do syna:

- Pokaż dzienniczek!
- Syn wyciąga dzienniczek. W środku kilka pał i 100 złotych. Ojciec wprawnym ruchem chowa kasę i mówi:
- No, przynajmniej w domu wszystko w porządku.

eb, ip



chroberek@o2.pl

Masz jakiś pomysł?
Chcesz wziąć udział
w redakcji „Chrobierka”?
- **NAPISZ!!!** Jesteśmy
otwarcy na współpracę.

REDAKCJA CHROBERKA

Zespół Szkół Licealnych
im. Bolesława Chrobrego

ADRES: ul. M. Curie-Skłodowskiej 6
37-300 Leżajsk

TEL. (0-17) 242-00-19
FAX. (0-17) 242-76-28

ZESPÓŁ W SKŁADZIE:

UCZNIOWIE: Maciej Szuba (ms) kl. 3D, Katarzyna Kowalska (kk),
Monika Wojdyła (mw), Joanna Tomala (jt) kl. 3G,
Mateusz Odachowski (mo) kl. 3H, Oskar Bróz (ob) kl. 3I,
Aleksandra Dec (ad) kl. 2K, Ewelina Bucior (eb),
Ilona Pliszcak (ip) kl. 2L, Paulina Bernat (pb) kl. 1D,
Aleksandra Lisičan (al), Kornelia Plizga (kp) kl. 1F

OPIEKUNOWIE: mgr Joanna Baran, mgr Katarzyna Bieniek, mgr Dariusz Półciwiar-
tek

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i przeredagowywania tekstów. Sprzedaż gazetki po cenie innej niż ustalona przez wydawcę **JEST SUROWO ZABRONIONA** i podlega karze punktowej ustalonej obo-

