



Chroberek

Zespół Szkół Licealnych im. Bolesława Chrobrego w Leżajsku

luty, marzec 2024





Drodzy Czytelnicy!

Życzenia świąteczne

**„Biją dzwony, trąby grają,
Huczą gromy, wicher rwie,
Chwalbę Twoją dziś śpiewają
Zmartwychwstały...”**

S. Wyspiański

Niech te święta Wielkanocne będą przypomnieniem o pięknie życia, nadziei i radości, która nas otacza. Życzymy Wam, aby Wielkanoc wypełniła Wasze serca nadzieją i radością, które rozświetlą każdy dzień. Wesółych Świąt, niech będą one pełne ciepłych spotkań, serdecznych rozmów i niezapomnianych chwil.

Redakcja Chrobierka

Redakcja:

Brygida Polańska

Małgorzata Mika

Projekt graficzny, skład i opieka
artystyczna:

Bożena Leniart



*Ilustracja okładki gazetki
„Chroberek” wygenerowana
przez AI, pixabay.com*

| | |
|--------------|-------------------------------------|
| str. 2 | OD REDAKCJI |
| str. 3 | W NUMERZE |
| str. 4 - 5 | TRADYCJE WIELKANOCNE |
| str. 6 -8 | Z WIZYTĄ W TELEWIZJI |
| str. 9 | WARSZTATY JĘZYKOWE |
| str. 10 | NAUKA |
| str. 11 | LEŻAJSK, MIASTO WIELU KULTUR |
| str. 12 | WYJAZDY |
| str. 13 - 14 | SOCIAL MEDIA |
| str. 15 -16 | RECENZJE |
| str. 17 -18 | POEZJA |
| str. 19 -22 | SPORT |
| str. 23 | PORADY |
| str. 24-26 | KULINARIA |



TRADYCJE WIELKANOCNE

Zbliżają się święta, czyli Wielkanoc. Poszperałam trochę w Internecie i poszukałam zwyczajów związanych z obchodzeniem Świąt Wielkanocnych na Podkarpaciu.

To wiemy wszyscy, obchody świąt Wielkanocnych rozpoczynają się w Niedzielę Palmową, nazywaną kiedyś „kwietną” lub „wierzbną”, miało to związek z gałązkami wierzby, które zastępowały liście palmy, którymi witano Jezusa w Jerozolimie. Kiedyś istniał zwyczaj wzajemnego smagania się palmami. Ten, kto obudził się pierwszy w Niedzielę Palmową mógł zbić palmą wszystkich śpiących domowników. Również w drodze do kościoła uderzano się wzajemnie palmami, miało to przysporzyć wszystkim siły, zdrowia i urody.

A znacie te zwyczaje?

Judasz

Był to obrzęd dotyczący Wielkiego Czwartku. W noc poprzedzającą Wielki Czwartek wieszano kukły Judasza, które następnego dnia wynoszono poza wieś i palono albo topiono w rzece. Wywodząc się z rytuału niszczenia kukły uosabiającej śmierć i odchodzącą zimą, został przekształcony w symboliczne uśmiercanie zdrajcy, który wydał Chrystusa na śmierć.

Kąpiel w zimnych strumieniach

W Wielki Piątek zaprzestawano jakichkolwiek prac. Zwyczaje i praktyki związane z tym dniem łączyły się z ożywieniem, wodą i ogniem, poświęcanymi przez kapłana podczas liturgii. po powrocie z kościoła obchodzono

trzykrotnie dom i całe obejście kropiąc wodą święconą, by dobrze się wiodło. Miało to zapewnić nie tylko zdrowie, ale także urodę.

Świecenie pokarmów

W Wielką Sobotę odbywa się świecenie pokarmów. Kiedyś to ksiądz jeździł do wsi święcąc pokarmy przygotowane przez wiernych, obecnie w większości miejscowości świecenie odbywa się w kościołach. W różnych regionach do koszyków wielkanocnych wkładane są nieco inne rzeczy, we wszystkich jednak znajdują się jaja, wędliny, chleb, baranek i chrzan. Barwy pisaneek miały znaczenie symboliczne: fioletowa i niebieska oznaczają żałobę wielkopostną, żółta, zielona i brązowa radość ze zmartwychwstania, a czerwona –



krzew Chrystusa przelaną na krzyżu za nasze grzechy.

Malowanie jajek

Popularnym zwyczajem było malowanie i zdobienie jajek. Były wśród nich kraszanki – ugotowane, jednobarwnie pomalowane jaja oraz pisanki (od pisania woskiem), czyli bogato zdobione surowe jaja. Farby do ich malowania przygotowywano z naturalnych składników.

Emaus–chodzenie

W Wielką Niedzielę przed rezurekcją mieszkańcy wsi chodzili z bębniem po wsi, aby obudzić wiernych na Mszę. Według legendy Jan III Sobieski powracając z Wiednia podarował mieszkańcom Wielopola Skrzyńskiego bęben turecki i na pamiątkę tego wydarzenia właśnie, dobosz zwołuje za jego pomocą

mieszkańców na rezurekcję. Popularnym niegdyś zwyczajem było jedzenie śniadania wielkanocnego na miedzach i polach. Zwyczaj ten miał zapewnić obfitość plonów. Wierzono również, że święcone jajka mają magiczną moc i chronią przed złem.

Strzelanie z broni

Tradycją towarzyszącą Wielkanocy jest strzelanie. Używano do tego broni palnej: strzelb, pistoletów, moździerzy. Te ostatnie przechowywano w kościołach, strzelano także z kluczy, do których nabijano siarkę lub proch.

Żaczki

Zwyczaj ten znany był zwłaszcza w okolicach Leżajska, Łańcuta i w Przeworsku. Żaczkami nazywano chłopców w wieku szkolnym, którzy

chodzili parami: jeden niósł krzyż, a drugi palmę. Zwyczaj ten nazywano również: „chodzenie z pasyjką”. Jako zapłatę dostawali jajka, które zbierali do koszyków.

Oblewanie wodą

W Lany Poniedziałek od rana po wsi chodzili kawalerowie i oblewali dziewczęta wodą, a niekiedy wrzucali je nawet do stawów. Miało to świadczyć o powodzeniu i szybkim zamążpójściu. Za oblanie wodą dziewczęta rewanżowały się pisankami. Kawalerowi, który miał ich najwięcej inni zazdrościli sympatii dziewcząt.

Piękne obyczaje nie przetrwały do dzisiaj, dlatego warto przypomnieć ich dawną formę.

Dobrych świąt dla Was

Julka



NIEZWYKŁA PRZYGODA W ŚWIECIE TELEWIZJI - Nasza Wizyta w TVP Lublin

20 lutego 2024r. uczniowie klas medialnych 1i i 3i mieli niepowtarzalną okazję zagłębić się w tajniki pracy telewizyjnej, dzięki wyjątkowemu wyjazdowi do siedziby TVP Lublin. Cała wizyta była pełna emocji i inspirujących doświadczeń, które na długo pozostaną w naszej pamięci.

Przed odwiedzeniem telewizji mieliśmy okazję rozerwać się w galerii handlowej Plaza. Po zakupach przyszedł czas na bardziej edukacyjną, główną część wyjazdu. Przeszliśmy do budynku TVP, gdzie

po zostawieniu rzeczy w szatni rozpoczęliśmy telewizyjną przygodę.

Podczas naszej wizyty mieliśmy okazję zwiedzić wiele fascynujących miejsc w telewizji publicznej. Po krótkim wstępie udaliśmy się do studia śniadaniowego, gdzie poznaliśmy kulisy nagrań porannych programów gdzie dowiedzieliśmy się, które towarzyszą widzom przy kawie i śniadaniu. Mieliśmy okazję z bliska pooglądać kamery i spróbować sterowania nimi. Usłyszeliśmy także kilka mądrych zdań o programie pogodowym oraz jak wygląda praca na ekranie w trakcie transmisji na żywo.

Następnie przenieśliśmy się do studio wizyjnego, gdzie odbywają się

nagrania programów rozrywkowych i kulturalnych. To miejsce tętniące życiem, gdzie spotykają się znane osobistości i przygotowywane są programy, które trafiają do milionów widzów.

Kolejnym punktem naszej wizyty był pokaz pracy w reżyserce, gdzie mieliśmy okazję zobaczyć, jak wygląda praca za kulisami przy produkcji telewizyjnej. Dowiedzieliśmy się, jak reżyser prowadzi pracę nad programem, koordynując pracę całego zespołu.

Następne etapy zwiedzania to miksery dźwiękowe oraz miksery światła, gdzie dowiedzieliśmy się, jak ważne są te elementy przy produkcji każdego programu telewizyjnego.



czego służą poszczególne przyciski i dźwignie. Obsługa takiego sprzętu jest skomplikowana i wymaga wielu lat praktyki.

Niezwykle interesującym punktem wizyty było także zwiedzanie części muzealnej, gdzie mieliśmy okazję zobaczyć historyczne sprzęty telewizyjne takie jak krosownice, analizatory, monitory, szwenki, słuchawki czy mikrofony. To prawdziwa podróż w czasie, która pozwoliła nam zrozumieć, jak bardzo technologia telewizyjna zmieniła się na przestrzeni lat.

Poznaliśmy tajniki balansowania dźwięku i światła, które wpływają na ostateczny efekt wizualny i dźwiękowy. Pokazano nam, do





Nie mogło też zabraknąć wizyty w magazynie z elementami ze starych programów, gdzie mogliśmy zobaczyć rekwizyty i dekoracje z kultowych produkcji telewizyjnych. Uważam, że najbardziej ekscytującym elementem zwiedzania było ujrzenie na własne oczy miejsca, gdzie jest kręcony program „Jeden z dziesięciu”. Było to emocjonujące doświadczenie, gdyż mogliśmy odczuć emocje towarzyszące przy oglądaniu dokładnie tam, gdzie to wszystko się odbywa. Mieliśmy nawet okazję ujrzeć to pomieszczenie z góry.

Kolejnym punktem programu było odwiedzenie studia z greenscreen, gdzie poznaliśmy tajniki pracy przy efektach specjalnych i tworzeniu wirtualnych scen.

Na zakończenie naszej wizyty mieliśmy okazję zajrzeć do news roomu, gdzie dowiedzieliśmy się, jak przygotowywane są wiadomości, które trafiają na antenę. To miejsce, gdzie każdego dnia pracuje wiele osób, aby dostarczyć widzom najświeższe informacje. Mimo małych usterek technicznych i strajków rolników, po przedłużającej się podróży dotarliśmy zadowoleni do domów. Cała nasza wizyta była nie tylko fascynującą podróżą po kulisach telewizji, ale także inspirującym doświadczeniem, które otworzyło nam oczy na tajniki pracy nad

produkcjami telewizyjnymi. Był to nie pierwszy i nie ostatni wyjazd, który przybliżył nam motyw naszego profilu oraz dzięki któremu nabraliśmy cennego doświadczenia. Dziękujemy dyrekcji oraz TVP Lublin za możliwość uczestnictwa w tak wyjątkowej przygodzie!

Klaudia Żuraw 1i





WARSZTATY SKOLENIOWE Z JĘZYKA POLSKIEGO DLA UCZNIÓW KLAS MATURALNYCH

W dniach 7-8.03.2024 roku w ZSL w Leżajsku odbyło się szkolenie przeprowadzone przez absolwentkę naszej szkoły, panią Katarzynę Kanowską. Było to wyjątkowe spotkanie, ponieważ pod okiem profesjonalnej instruktorki mogliśmy szlifować zagadnienia maturalne i mimo że prowadzącą urzekł obecny stan naszej placówki, to w przerwach pani Katarzyna Kanowska zorganizowała nam tzw. „powrót do przeszłości” i opowiadała o tym, jak za jej czasów wyglądało leżajskie liceum.

Prowadząca wielkim sentymentem i wdzięcznością wspominała dyrekcję, nauczycieli a przede wszystkim swoją polonistkę, panią profesor Zofię Tokarz, która wywarła ogromny wpływ na jej wybory



życiowe. Pani Katarzyna powiedziała, że ta wyjątkowa nauczycielka „przekazywała wiedzę, ale uczyła także kultury, klasy, taktu i obycia...”

Z przyjemnością słuchaliśmy tych wspomnień, natomiast z ogromną uwagą przyswajaliśmy wiedzę związaną z różnymi sposobami sporządzania wypowiedzi argumentacyjnej. „Oswoiiliśmy zagadnienia” związane z tworzeniem tezy, konstruowaniem argumentów, wprowadzaniem przykładów czy wnioskowaniem. Ja skorzystałam, dopytałam i usystematyzowałam swoją wiedzę. Także moi znajomi są bardzo zadowoleni z takiej formy przekazu.

Dziękujemy, Julia ;)



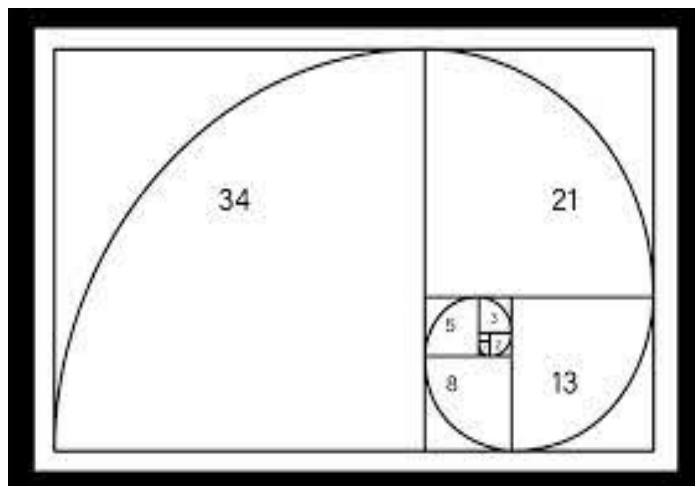
*Prowadząca:
Katarzyna Kanowska, polonistka z ponad dwudziestoletnim stażem, autorka i współautorka książek do matury, webinarów maturalnych oraz podcastów o literaturze i teatrze.*

CIĄG FIBONACCIEGIO I ZŁOTA PROPORCJA

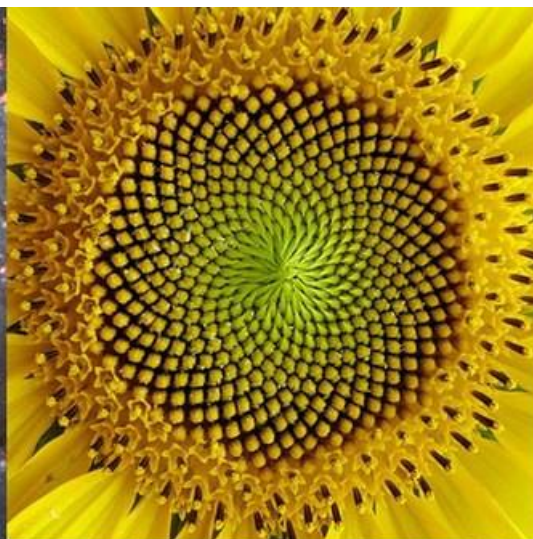
Ciąg Fibonacciego jest to ciąg liczb naturalnych zaczynający się od 0 i 1, a każda kolejna liczba to suma dwóch poprzednich. Jego graficzna interpretacja zwana jest złotą spiralą. Leonardo z Pizy swoje odkrycie opisał w 1202 roku. Gdy podzielimy przez siebie dwie kolejne liczby ciągu Fibonacciego otrzymamy w przybliżeniu 1.618. Jest to tak zwana złota liczba/złota proporcja. Oznaczamy ją grecką literą Φ (czyt. „fi”). Im większe liczby tym przybliżenie jest bardziej dokładne. Ale dlaczego akurat tą liczbę nazywamy złotą? Dlaczego tak ciężko jest znaleźć czterolistną

koniczynę? Na to pytanie odpowiada sama przyroda. Otóż liczby ciągu Fibonacciego i ich złota proporcja zapewniają najbardziej optymalne rozłożenie surowców i składników odżywczych. Potwierdzenie tej teorii możemy zauważyć w ludzkim ciele, wspomnianych wcześniej roślinach, kształcie tornad i galaktyk oraz nawet w biblii. Podsumowując liczby ciągu Fibonacciego są wszechobecne w naszym życiu, a o których do tej pory nie mieliśmy pojęcia. Są również obiektem wielu teorii i być może

niektóre z nich są prawdziwe. Faktem jest to, że jeszcze wiele jest w nich do odkrycia i może poprowadzą nas one do nowego przełomu.



Michał Świdrak, 4c





LEŻAJSK, MIASTO WIELU KULTUR I NARODOWOŚCI

HASYDZI W LEŻAJSKU

Przed wojną w Leżajsku mieszkało wiele polskich Żydów. W czasie okupacji niemieckiej wojska zajęły miasto, podpaliły Synagogę i zniszczyły święte księgi żydowskie. Z Leżajska wypędzono całą społeczność Żydowską do gett a szesnastu rozstrzelano.

CADYK ELIMELECH

Rabin żydowski, jeden z pierwszych cadyków w historii judaizmu. Po wielu latach podróży i nauczania po Polsce, zamieszkał w Leżajsku (1772r). Według opowieści potrafił rozmawiać ze zwierzętami i leczyć

nieuleczalnie chorych. Dzień jego śmierci jest ważnym świętem żydowskim, które jest obchodzone każdego 21 dnia żydowskiego miesiąca adar, przypada on najczęściej w marcu.

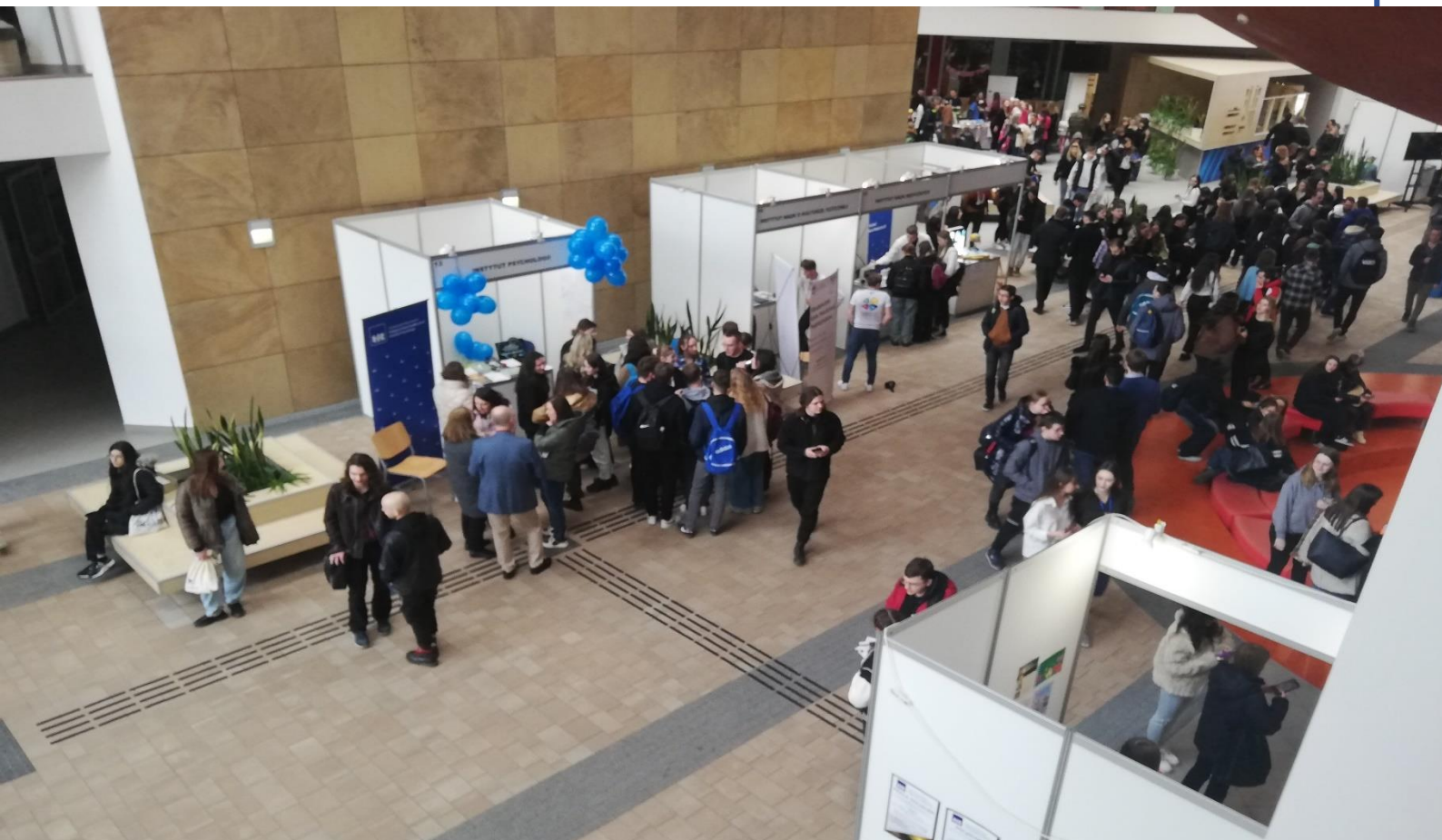
Przyjeżdżający do Leżajska Żydzi skupiają się w największych grupach najczęściej w marcu. Obchodzą oni rocznice śmierci Cadyka który zmarł 11 marca 1787 roku. Wyznawcy Judaizmu wierzą, że co roku w dzień jego śmierci zstępuje z nieba i zabiera do Boga prośby swoich wyznawców. Piszą je na karteczkach zwanych kwitefe (proszą przede wszystkim o zdrowie dla siebie rodziny oraz powodzenie w karierze) i składają przy grobie Cadyka. Podczas

modlitw towarzyszą tradycyjne tańce i śpiewanie psalmów.

PIELGRZYMKI ŻYDÓW

Pielgrzymi przybywający do Leżajska z całego świata szybko wyjeżdżają by zrobić miejsce kolejnym peregrynującym. Odbývają się one rotacyjnie ponieważ nie ma wystarczającej możliwości noclegu. Od kilku lat w Leżajsku wyznawców Judaizmu można spotkać przez cały rok a nie tylko w najważniejsze święta. Szacuje się, że w marcu przybywa w pielgrzymce do Leżajska nawet do 15 tysięcy Żydów.

G.S.B



TARGI PRACY I DNI OTWARTE UNIwersYTETU RZESZOWSKIEGO

20 marca 2024 roku maturzyści z TEP i 5TSP pod opieką swoich wychowawców Pani Moniki Łobodzińskiej-Zygmunt i Pani Izabeli Miazgi uczestniczyli w wykładach, szkoleniu i warsztatach na Uniwersytecie Rzeszowskim. Omawiane zagadnienia dotyczyły różnych dziedzin wiedzy: „Ogarnij emocje!”, „Matura bez stresu”, „Słodka równowaga: jak ograniczyć przekąski i utrzymać zdrową dietę”, „Negocjacje – czy tylko w biznesie?”, „Fake newsy zdrowotne- jak je rozpoznać?”

Ponadto tego dnia w budynku na ulicy Pigionia 1 tegoroczni maturzyści z naszej szkoły mieli okazję uczestniczyć w Targach Pracy. Mogli porozmawiać z przedstawicielami różnych firm o rynku pracy, kwalifikacjach zawodowych i warunkach zatrudnienia. Uczniom klas piątych technikum z ZSL w Leżajsku życzymy powodzenia na maturze właściwych wyborów swoich przyszłych zawodów.

Karolina Z. i Ilona Ć.

Opinie uczniów klasy VTEP:

„Dzień otwarty na UR był doskonale zorganizowany. Prezentacja poszczególnych kierunków była bardzo ciekawa. Młodzi ludzie zachęcająco

opowiadali o swoich studiach, co może oznaczać, że są zadowoleni ze swojego wyboru”

(Viktorii M.)

„Bardzo podobał mi się budynek oraz zorganizowanie dni otwartych na UR. Stoiska związane z ekonomią zachęciły mnie do studiowania na tym kierunku”

(Zuzanna Ł.)

„Studenci podchodzili do uczniów i opowiadali o Uniwersytecie Rzeszowskim. Bardzo przyjazna atmosfera tam panowała”

(Michał K.)

„Pozytywne wrażenia dotyczące dnia otwartego Uniwersytetu Rzeszowskiego. Ciekawe prezentacje różnych firm oraz profesjonalne wykłady”

(Marcelina Sz.)



SOCIAL MEDIA

Wirtualna sieć to z pewnością jeden z największych osiągnięć zeszłego wieku. Daje nam dostęp nie tylko do ogromnej ilości rozrywki, ale jest także źródłem informacji. Niestety ten wspaniały wynalazek wykorzystywany jest również przez osoby ze złymi zamiarami, co sprawia, że nasza prywatność oraz dane, a także pieniądze wystawione są cały czas na niebezpieczeństwo. Wśród najpoważniejszych zagrożeń w Internecie wymienić można takie jak phishing, ransomware, wyłudzenia danych do bankowości internetowej oraz wszelkiej maści oszustwa.

Rodzaje zagrożeń w Internecie:

- **Hejt**,
- **Phishing**, czyli bezpośrednie wyłudzenie poufnych informacji lub za pomocą złośliwego oprogramowania,
- **Ataki na aplikacje internetowe**
- **SPAM** – niechciana korespondencja
- **Ataki DDoS** – czyli blokowanie dostępu do usług poprzez sztuczne generowanie wzmożonego ruchu
- **Kradzież tożsamości**
- **Agresja**
- **Prześladowania**

1. Czym jest hejt?

Hejt to pełne nienawiści działania, które przede wszystkim odnoszą się do Internetu. Hejt może być skierowany ku jednej osobie, przedstawicielom konkretnego narodu czy osobom o innym światopoglądzie niż hejter. Dosłownie każdy może stać się obiektem hejtu.

2. Jak walczyć z hejtem?

Metody są bardzo różne. Najlepiej nie czytać negatywnych opinii i nie wchodzić z takimi osobami w dyskusję. Wówczas hejterzy mogą się znudzić i zwyczajnie dać sobie spokój. Skutecznym sposobem może być zablokowanie konta hejtera. Tak aby nas i naszej aktywności nie

widział. Można również zgłaszać takie konto administratorom oraz właścicielom portali społecznościowych, którzy mogą zablokować lub usunąć hejtera.

Skuteczna walka z hejtem jest bardzo trudna, ale możliwa. Ważne jest aby ludzi uświadamiać czym jest hejt, jak się przejawia i co mogą zrobić jeżeli są świadkami hejtu.

Hejter nie jest bezkarny. Taka osoba może być również sądzona za zniesławienie i może otrzymać karę grzywny, a nawet być pozbawiona wolności do lat dwóch.

2. Czym jest phishing?

Phishing to metoda oszustwa, w której przestępca podszywa się pod inną osobę lub instytucję w celu wyłudzenia poufnych informacji, zainfekowania komputera szkodliwym oprogramowaniem czy też nakłonienia ofiary do określonych działań. Jest to rodzaj ataku opartego na inżynierii społecznej.

3. Czym jest kradzież tożsamości?

Kradzież tożsamości, a ściślej fałszerstwo tożsamości to celowe używanie danych osobowych innej osoby, adresu zameldowania, numeru PESEL, najczęściej w celu osiągnięcia korzyści majątkowej.

Jak ochronić się przed kradzieżą tożsamości?

Zachowuj dużą ostrożność w udostępnianiu swoich danych osobowych.

Twórz silne hasła i przechowuj je fizycznie (np. monitoruj swoje konta



bankowe i karty kredytowe regularnie.

Bądź ostrożny w przypadku wiadomości e-mail i telefonów.

Skorzystaj z usług monitoringu tożsamości.

Prześladowania w Internecie, inaczej cyberbullying to zjawisko, w którym ktoś wykorzystuje komunikację cyfrową - najczęściej posty, komentarze w mediach społecznościowych, wiadomości wysyłane przez komunikatory internetowe, a także e-maile i SMS-y – do poniżania, nękania lub zastraszania innej osoby.

Internet to niesamowite narzędzie, które ułatwia nam codzienne życie, ale niesie ze sobą również liczne niebezpieczeństwa. Rozpoznanie tych zagrożeń to klucz do bezpiecznego poruszania się po sieci. Jeżeli coś wydaje Ci się podejrzane to prawdopodobnie takie jest.

Jednak mimo dużej ostrożności, czasem możesz paść ofiarą ataku.

W takim przypadku, ważne jest, aby szybko i skutecznie reagować. Zmianie haseł, kontaktowanie się z odpowiednimi instytucjami, zgłaszanie problemu, skanowanie urzędzeń, dalsza edukacja oraz monitorowanie kont to tylko niektóre z działań, które powinniśmy podjąć.

Pamiętaj, że Internet jest potężnym narzędziem, ale jak każde narzędzie, musi być używane z odpowiednią dozłą ostrożności. Zawsze bądź świadomy swojego otoczenia online, bądź na bieżąco z najnowszymi zagrożeniami i regularnie aktualizuj oprogramowanie. Będziesz cieszyć się wszystkimi korzyściami, jakie niesie ze sobą cyfrowy świat, jednocześnie chroniąc się przed niebezpieczeństwami w sieci.

Wiktoria Trójniak
Klaudia Bryniarska
Adrian Garbacz
Dominika Świąder



Książki - aktualność czy przeżytek?

Wiele osób w dzisiejszych czasach twierdzi, że książki są już nie modne i że nikt ich nie czyta, jednak w wielu przypadkach takie przekonanie jest błędne. Wraz z postępem technologii rozwinęło się także czytelnictwo. Aktualnie mamy dostęp do różnych wariantów tj. e-booki, audiobooki oraz do klasycznych książek. Jest to świetne rozwiązanie dla osób, które są zapracowane i nie mają czasu lub możliwości do korzystania z papierowych książek. Audiobooki możemy słuchać niezależnie od sytuacji np. podczas sprzątania lub jazdy samochodem. E-booki są świetną opcją podczas podróży, kiedy mamy mało miejsca w bagażu, a chcemy sobie umilić czas.

Wielu osobom literatura kojarzy się z przymusem lub czymś nieprzyjemnym, jest to błędny stereotyp. Jest wielu autorów oraz wiele gatunków książek, zarówno

polskich jak i zagranicznych. Bariera językowa również nie stanowi przeszkody, gdyż książki są tłumaczone na język polski w dużych nakładach.

Jesteśmy pewni, że każdy znajdzie coś dla siebie, zaczynając od literatury klasycznej kończąc na fantastyce. Polskie społeczeństwo myśli, że książki napisane przez polskich autorów są nudne i żenujące, jednak jest to nie prawda. Mamy wielu wybitnych autorów takich jak:

- Paulina Hendel, jest ona autorką świetnej fantastyki opartej na mitologii słowiańskiej, która trafi zarówno do młodszych jak i do starszych czytelników.
- Remigiusz Mróz, autor wielu kryminałów. Ma on specyficzne poczucie humoru oraz styl pisania. Miłośnicy sarkazmu na pewno go pokochają.
- Andrzej Sapkowski, wydał kultową serię pod tytułem „Wiedźmiń” jest to nieustannie od parunastu lat bestseller w wielu krajach. Na podstawie

tych powieści została stworzona gra o tym samym tytule, powstał również serial na platformie Netflix.

Jest też wielu innych autorów, którzy tworzą na zagranicznym rynku. Godnymi uwagi autorami są:

- George Orwell, jego najbardziej popularną książką jest „Rok 1984”. Książka ta jest nawet omawiana w szkołach. Jego książki trafiają w uniwersalne tematy, problemy społeczne, jednak często jest to przedstawione w formie niejakiej satyry, a nie wprost. Uważamy, że jego książki są naprawdę warte przeczytania, dają wiele do myślenia.
- J.K.Rowling, to autorka nieustannie popularnych książek o Harrym Potterze, serii detektywistycznej, a także innych powieści dla dzieci i dorosłych.

Podsumowując, stereotypy na temat czytelnictwa są dla wielu bardzo krzywdzące i nieprawdziwe, mamy wiele opcji do wyboru, czytelnictwo wciąż się rozwija, a młodzi ludzie czując, że nie są zmuszani do czytania przestarzałych książek coraz częściej sięgają po nowe pozycje na rynku. My także serdecznie zapraszamy do zapoznania się z literaturą.

Weronika Gumieniak
Milena Sroka
Martyna Przybylska



„Podróż w czasoprzestrzeni”

Wiele ludzi zastanawia się czy wątki historyczne można połączyć wraz z elementami science fiction. W 2022 roku cała polska mogła przekonać się, że jest to możliwe. Remigiusz Mróz wybitny polski pisarz, uczyony, laureat wielu nagród, wydał powieść pt. „Projekt Riese”.

Aby zrozumieć sam tytuł należy zorientować się czym jest sam Projekt Riese. Jest to kryptonim tajemniczego, wielkiego projektu górniczego nazistowskich Niemiec w górach Sowich. Miejsce to miało być jedną z kwater głównych Adolfa Hitlera jednak przeznaczenie obiektu wciąż nie jest do końca znane. Projekt ten nie został dokończony, wiele konstrukcji

zostało zniszczonych a tunele wysadzone. Przechodząc do samej książki, opowiada ona o grupie obcych sobie ludzi, którzy podczas zwiedzania kompleksu są świadkami niespodziewanego trzęsienia ziemi przez co stropy zostają zawalone a zwiedzający uwięzieni. Czekając na pomoc orientują się, że coś jest nie w porządku a pomoc nie nadejdzie. Dociera również do nich to, że znany im świat przestał istnieć. Aby nie zdradzać zbyt wiele należy wiedzieć tylko tyle, że jest to fenomenalna historia o trajektoriach, anomalii, pandemii, podróżach między liniami czasu, w których nasi bohaterowie będą musieli zmierzyć się z różnymi przeszkodami aby przetrwać w nowej rzeczywistości.

Niesamowicie intrygujący bohaterowie, opisy pobudzające wyobraźnię i wprawiający czytelnika w klimat niepewności ale także ekscytacji oraz wartka akcja sprawi, że nie będzie można się oderwać. Sytuacje w utworze mimo, że mogą wydawać się w pewnych aspektach nierealne potrafią sprawić, że i my chcielibyśmy przeżyć przygodę w rzeczywistość w jakiej żyją nasi bohaterowie. Książka porusza również problem bratnich dusz, miłości platonicznej gdzie dwie osoby są sobie przeznaczone, i mimo różnych światów w każdym się ze sobą spotkają. „Projekt Riese” dostarcza niezapomnianych wrażeń a samą książkę nie jest się w stanie odłożyć a także zachęca do przeczytania innych książek tego autora. Kto wie może kiedyś i my będziemy musieli zmierzyć się z podróżowaniem wśród przestrzeni.



**Wiersze autorstwa
Michała Świdra z 4c**

„Dance Makabra”

I powstały z grobów trupy
Skazane na mroku trudy
I idą w stronę miasta
Droga dla ich nawału zbyt ciasna
Dies irae, dzień sądu nastaje
Człek z trupem, trup z człkiem w
kole staje
Zatańczyć ostatni taniec

Jak ostatni posiłek spożywa
skazaniec

W tym tańcu, każdy, każdemu
równy

Wszyscy jak leci albo w ogień lub do
trumny

Choćby człowiek wielki, bogaty,
schludny

Równy z łajdakiem w ziemi zgnije

I ciała zeżrą podłe larwije

We śmierci jest jedna wielka
komuna

jedyne co różni to zawartość ducha
w ten dzień płaczu, śmiechu,
gniewu i miłości

raz pierwszy człowiek dozna
sprawiedliwości

i tańczą i tańczą śmierci wyczekując
łona

i każdy z nich pierwszy bądź drugi
raz już kona

człek w ogromie wszechświata to
malutki groch

w dniu sądu całe jego piekło
obróciło się w proch

„Muzykancik”

Z rana, wieczór po południu
 W styczniu, czerwcu, sierpniu,
 grudniu
 Muzykancik gra i śpiewa
 Gdyż bez tego ubolewa
 Życiem jego jest muzyka
 W meble puka, palcem pstryka
 Pod prysznicem ma estradę
 Świętą muzyczną eskapadę
 Śpiewa classic, pop i rock
 Tańczy skacze w tył i w bok
 Nie zamyka mu się dziobek
 I tak mija każdy dzionek

„Deszcz”

Wieczór letni chłodny na deszcz się
 zebrało
 Takich wieczorów nigdy za mało
 Chmury zebrały się na sklepieniu
 nieba
 Jak człowiekowi nie wiele do
 szczęścia trzeba
 Krople spadają szum tworząc słodki
 W taki czas uciekają wszystkie troski
 Ożywcze krople na ziemię zlatują
 I piękne rośliny przed śmiercią
 ratują
 Ożywczą bryzę wraz z wiatrem
 tworzą

I dla niej wszyscy wnet swe okna
 otworzą
 Jest to orkiestra co gra
 najpiękniejsze pieśni
 Żadne słowo dobrze tego nie określi
 Odpływam wsłuchany w te cudne
 dźwięki
 Nie straszne mi wtedy żadne senne
 męki
 Deszcz tak jak matula kiedyś utula
 mnie do snu
 Dźwięki te delikatne i piękne jakby
 szyte z lnu
 Nawet zwykły deszcz może
 człowiekowi szczęście dać
 W jaki akompaniamencie najlepiej
 jest mi spać

„Miłości, nie przemijaj!”

Zobaczyłem parę osób młodych
 Można by powiedzieć, że świeżo
 narzeczonych
 Patrzą na siebie z miłością
 A ja na nich z zazdrością.
 Trzymają się za dłonie, wodząc po
 ulicach Warszawy
 Rozmawiają o wszystkim, jakby
 tematów mieli nieskończenie wiele
 Co mnie zadziwiło: słucha jej
 uważnie, słowa nie poleje

Gdy ona opowiada o jakości
 babcinej szafy.
 Słyszę głupoty:
 O tym, jak za młodu wpadła do
 jeziora
 O tym, jak przez chłopaka osiem lat
 temu została zraniona
 O tym, jak pies pogryzł jej ulubione
 płyty.
 W ciszy z jego strony jest coś
 głośnego,
 Coś jakby tą ciszą mówił, że ją
 kocha.
 Chciałbym aby mnie też tak
 słuchano
 Chodząc przez miasto, gdy
 opowiadam:
 O tych stokrotkach, które jadłem w
 przedszkolu
 O tych myślach, towarzyszących od
 mego porodu
 O tych płytach, które kupuję w
 antykwariatach
 O tych wszystkich spotykanych
 wariatach.
 Jest to zazdrość; a i owszem!
 Nie będę krył tego uczucia,
 Będę czekał na osobę, z którą mogę
 żyć podobnie,
 A tym młodym życzył aby ich miłość
 nie przemijała.

Głucha cisza.



SPORT w ZSL

SIATKÓWKA

12 stycznia 2024r. w naszej szkole odbył się mecz towarzyski w piłce siatkowej chłopców pomiędzy aktualnymi uczniami Zespołu Szkół Licealnych, a Absolwentami. Mecz wygrała drużyna Absolwentów 3:1. Skład drużyny ZSL Leżajsk: Dąbrowski Wiktor, Hryniewski Szymon, Kotuła Marcel, Kraska Jakub, Kuźniar Michał, Leśko Patryk, Tutka Antoni, Niemiec Hubert, Murzyn Robert, Szczęch Przemysław (kapitan), Nikodem Sroka, Zabłotni Szymon, Zbylut Łukasz.

Skład drużyny Absolwentów: Gibała Michał, Knap Michał, Kamiński Mateusz, Sadlej Patryk, Rajski Kamil, Trębacz Andrzej (kapitan), Zych Adrian.

Sędzia: Tadeusz Zebzda,

KOSZYKÓWKA

23 lutego 2024 w Zespole Szkół Technicznych w Leżajsku odbyły się Powiatowe Zawody Koszykówki chłopców, w których udział wzięły trzy szkoły: Zespół Szkół Technicznych w Leżajsku, Zespół Szkół Licealnych w Leżajsku i Liceum Ogólnokształcące w Nowej Sarzynie.

Pierwsze miejsce wywalczyła drużyna ZST Leżajsk, która wygrała dwa mecze, drugie miejsce przypadło ZSL Leżajsk a trzecie dla LO Nowa Sarzyna. Mecze były wyrównane, bardzo zacięte a o zwycięstwie zadecydowały rzuty z dystansu. Gratulujemy zwycięstwa i awansu do zawodów rejonowych dla drużyny ZST.

Nasza drużyna wystąpiła w składzie: Kuba Lewcio, Mikołaj Banaś, Łukasz Zbylut, Szymon Konior, Wiktor Łyżeń, Krystian Skica, Jakub Kraska, Jakub Sereba, Olaf Stelmarczyk, Mateusz Chomicz, Hubert Romański.



III MIEJSCE W WOJEWÓDZKIM PÓŁFINALE LICEALIADY W PIŁKĘ RĘCZNĄ DZIEWCZĄT

20.12.2023r. w Rzeszowie odbył się Wojewódzki Półfinał Licealiady w Piłkę Ręczną Dziewcząt.

Nasze szczypiornistki zmierzyły się z drużyną z Rzeszowa i Jarosławia i po emocjonujących meczach w pięknym stylu wywalczyły III MIEJSCE W WOJEWÓDZKIM PÓŁFINALE LICEALIADY W PIŁKĘ RĘCZNĄ DZIEWCZĄT.

Skład drużyny:

Martyna Czerwonka 4g
Patrycja Szałapska 4w
Martyna Moszkowicz 4a
Weronika Góra 4w
Magdalena Leja 4w
Anita Szczur 3te
Paulina Ćwikła 3tl

Zawodniczki rezerwowe:

Karolina Karaś 1c

Martyna Szczur 1f

Opiekunem i trenerem szczypiornistek jest Pani Agnieszka Kwiecień.

Dziękujemy Pani Marii Skrzat za obecności i niesamowite wsparcie dla drużyny.

III MISTRZOSTWA SZKOŁY W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC



8 marca 2024 odbyły się trzecie Mistrzostwa Szkoły w wyciskaniu sztangi leżąc. W konkurencji wyciskania max ciężaru i konkurencji wyciskania 50% masy ciała na liczbę powtórzeń, wzięło w sumie udział 29

zawodników, w tym 4 dziewczęta i jeden nauczyciel.



Pierwsze miejsce w konkurencji ciężaru max. zajął Łukasz Pondel 🏆 z wynikiem 130 kg (83,72 pkt. współczynnika Wilks'a), drugie 🥈 Filip Wawraszek 100 kg (74,53 pkt) i trzecie 🥉 Krystian Mędek 100kg i (73,07 pkt). Wśród kobiet pierwsze miejsce 🏆 zajęła Barbara Grzywna z wynikiem 34 kg (36,08 pkt). Kolejne miejsca: Dominik Ner 100kg (71,93), Maciej Szkodziński 80kg (70,52), Vladyslav Arashenko 110kg

(68,89), Norbert Nicpoń 110kg (68,75), Rafał Nizioł 105kg (67,49), Sylwester Sudoł 82kg (66,06), Kacper Kusiak 95kg (61,47).

W drugiej konkurencji wyciskanie 50% masy swojego ciała na liczbę powtórzeń, pierwsze miejsce 🏆 zajął Dawid Brzyski z wynikiem 61 powtórzeń, drugie 🥈 Krystian Mędrak - 61 powtórzeń (zadecydowała masa ciała), trzecie 🥉 Filip Wawraszek - 60 powtórzeń.

Kolejne miejsca: Sylwester Sudoł – 54, Dominik Ner – 54, Oskar Szczur – 50, Łukasz Sondej – 44, Rafał Nizioł – 44, Jakub Kraska – 42, Vladyslav Arashenko – 39.

Pozostali uczestnicy zawodów: Jakub Kraska, Piotr Kiełbicki, Michał Mścisz, Piotr Łakota, Mateusz Bugno, Konrad Woś, Michał Piątek, Dawid Brzyski, Samanta Brzyska, Zoja Socha, Przemysław Golik, Piotr Sulikowski, Grzegorz Kraska, Ewelina Janusz, Szymon Ćwikła, Krystian Obara.

Gratulujemy wszystkim zawodnikom i zawodniczkom wspaniałej rywalizacji, odwagi i dobrych wyników.

Chciałbym podziękować panu Jackowi Brzuzanowi za pomoc w organizacji tych zawodów, prowadzenie i wspaniałe zdjęcia. Uczniom naszej szkoły, którzy sędziowali i asekurowali zawodników (Sylwester Murdzia, Bartłomiej Gronowicz, Mario Gąsiorek, Wojciech Gurdziel, Kamil Małek) oraz dziewczętom, które obliczały wyniki i prowadziły statystyki (Magda Pigan, Zuzanna

Bechta, Ewelina Janusz). Dziękuję po raz kolejny Łukaszowi Lizakowi, który był sędzią głównym i nadzorował całe sędziowanie. Do Łukasza należy rekord szkoły, który do tej pory nie został pobity 134kg (85,26 pkt).

To wszystko by się nie odbyło gdyby nie przychylność i wsparcie finansowe pana dyrektora Zbigniewa Trębacza.

DZIĘKUJEMY i do zobaczenia za rok.

PIŁKARSKI TURNIEJ CHARYTATYWNY cz. I



12 grudnia odbył się Halowy Turniej Piłki Nożnej o Puchar Dyrektora Szkoły, w którym wzięło udział aż 24 drużyny. Był to niezwykle ważny turniej, gdyż miał charakter charytatywny. Zebrana kwota zostanie przeznaczona na rzecz Jakuba Giży - mieszkańca Giedlarowej, który na skutek zatrzymania akcji serca doznał porażenia obu kończyn oraz nie ma z nim żadnego kontaktu.

Podczas turnieju odbyła się także loteria, w której do wygrania były

cenne nagrody (Vouchery do wykorzystania w OSK Control, voucher do Fit Club Leżajsk, bilety na basen, notesy, kalendarze, smycze, filizanki, torby ZSL Leżajsk oraz koszulki, bluzy, czapki, plecaki, kubki CSKM ufundowane przez instruktorów Centrum Szkolenia Klas Mundurowych). Na Instagramie szkolnym zostały zorganizowane licytacje, przyłączył się do nich sam Łukasz Różański - mistrz świata w WBC w wadze bridgerweight, przeznaczając na szczytny cel swoją koszulkę z podpisem. Do wylicytowania były również: sesja

zdjęciowa i filmowa zrealizowana przez dominox_photography oraz direct_by_boni, kamizelka z podpisami chłopców z naszej szkoły (CHIC BAND), którzy gościnnie wystąpili w „Chrobry ma talent” oraz piłka z podpisami naszych wuefistów.

Dziękujemy społeczności szkolnej za tak liczny odzew i zaangażowanie, cieszymy się, że młodzi ludzie tak chętnie pomagają, a zebrana kwota 12 tys. złotych przybliży Jakuba do powrotu do zdrowia i rodziny.

Miejsca na podium zajęły następujące drużyny: I miejsce Brazylia, II miejsce Japonia, III miejsce Hiszpania.

Skład zwycięskiej drużyny: Kacper Fusiarsz kl. 2c, Jakub Miazga kl. 2c, Kamil Nicpoń kl. 3tl, Łukasz Staroń kl. 2tp, Konrad Wilkos 2tp, Adam Zacharyasz kl. 2w, Filip Żak kl. 1b

Najlepszym zawodnikiem turnieju został Kacper Fusiarsz kl. 2c

Najlepszym bramkarzem turnieju został Artur Kulec kl. 5tlp

Królem strzelców został Bartosz Kucharzak kl. 2w

Najlepszą zawodniczką turnieju została Sandra Giża kl. 2w

Dziękujemy naszym sędziom turnieju także w zabezpieczeniu medycznym: Adrian Rauza, Rafał Fil, Rafał Tuleja.

Zdjęcia: Jacek Brzuzan

Opiekunowie SU

Konkurencje indywidualne:

Mikołaj Peszko – 50 m stylem dowolnym

Lena Kula – 50 m stylem klasycznym

Zuzanna Śliwa – 50 m stylem dowolnym

Iga Tasior – 50 m stylem klasycznym

Magdalena Śliwa - 50 m stylem dowolnym

Katarzyna Rynkiewicz

PUCHAR MŁODZIEŻOWEGO SEJMIKU WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO

Dnia 23 lutego 2024 roku reprezentacja szkoły w futsalu wzięła udział w zawodach sportowych na hali sportowej przy ul. Młocińskiej w Rzeszowie o **Puchar Młodzieżowego Sejmiku Województwa Podkarpackiego**.

Udział wzięło 16 zespołów z całego podkarpacia, łącznie 160 uczestników turnieju piłkarskiego ze szkół średnich. Widzieliśmy stałe fragmenty gry, bramki rozstrzygające w ostatnich sekundach meczu, a nawet rzuty karne.

Po całodniowych rozgrywkach meczowych do ścisłego finału zakwalifikowało się II Liceum Ogólnokształcące im. płk. Leopolda Lisa-Kuli z Rzeszowa oraz Zespół Szkół im. gen. Józefa Kustronia w Lubaczowie. Zwycięski puchar i pierwsze miejsce turnieju przywozła ze sobą do domu drużyna z Lubaczowa. Trzecie miejsce podczas rozgrywek zajęła nasza szkoła **Zespół Szkół Licealnych im. Bolesława Chrobrego w Leżajsku**. Skład drużyny: Kacper Fusiarsz 2C, Piotr Hanejko 3F, Przemek Szczęch 3F, Łukasz Staroń 2TP, Filip Żak 1B, Jakub Miazga 2C, Kamil Nicpoń 3TL, Kacper Kostyra 3TS, Konrad Wilkos 2TP.

PÓŁFINAŁY W PŁYWANIU

11 marca na Pływalni Miejskiej w Leżajsku odbył się Półfinał Wojewódzki Licealiady w pływaniu. Nasi uczniowie rywalizowali w konkurencjach sztafetowych na dystansie 6x50 m. stylem dowolnym oraz indywidualnych na dystansie 50 m.

Dziękujemy Panu Jackowi Brzuzanowi za piękne zdjęcia

Skład sztafety dziewcząt: Lena Kula, Sara Szydło, Zuzanna Śliwa, Iga Tasior, Wiktoria Zielińska, Magdalena Pigan





- **Eyeliner:** Stwórz linię na górnej powiece za pomocą eyeliner'a, aby podkreślić kształt oczu. Możesz również dodać kreskę na linii wodnej oka.
- **Tusz do rzęs:** Nałóż tusz do rzęs, zaczynając od nasady i delikatnie rozciągając go ku górze, aby uniknąć sklejanie rzęs.
- **Usta:** Wybierz pomadkę lub błyszczak pasujący do reszty makijażu. Możesz również zastosować konturówkę, aby podkreślić kształt ust.
- **Utrwalenie makijażu:** Na koniec użyj fixera do utrwalenia makijażu, aby zapewnić długotrwałość i świeży wygląd przez cały dzień. Pamiętaj, że eksperymentowanie z różnymi technikami i produktami pomoże Ci znaleźć idealny makijaż dla Twojego stylu preferencji.

PORADY MAKIJAŻOWE

Makijaż jest jedną z wielu codziennych czynności u kobiet.

Są różne rodzaje i techniki malowania się.

Przedstawiamy jedną z nich:

- **Przygotowanie skóry:** Zacznij od oczyszczenia i nawilżenia skóry. Następnie użyj bazy pod makijaż, aby wygładzić skórę i przedłużyć trwałość makijażu.
- **Nanoszenie podkładu:** Wybierz podkład odpowiedni do Twojego typu skóry i tonu. Rozprowadź go równomiernie za pomocą pędzla, gąbki, zaczynając od środka twarzy i rozprowadzając go na zewnątrz.
- **Korekcja i konturowanie:** Użyj korektora, aby ukryć niedoskonałości i cienie pod

oczami, nałóż go w „strefie T”. Następnie użyj bronzera do konturowania kości policzkowych i cieniowania twarzy, a rozświetlacza do podkreślenia kości jarzmowych, grzbietu nosa i łuku kupidyna.

- **Nanoszenie cieni do powiek:** Wybierz paletę cieni pasującą do Twoich preferencji i koloru oczu. Nałóż jaśniejszy kolor na całą powiekę jako bazę, następnie dodaj głębszy kolor w zewnętrznym kącie oka i rozcieraj go ku górze w kierunku fałdu powieki.





Mini serniczki

Mini serniczki to idealna forma deseru dla zabieganych sportowców. Zawierają one dużą ilość białka oraz są bardzo łatwe i szybkie w przygotowaniu.

Masa sernikowa:

- 400g sera z wiaderka dobrej jakości
- 2 jajka
- 3-4 łyżki erytrytolu (opcjonalnie cukier)
- łyżka mąki ziemniaczanej
- łyżeczka soku z cytryny
- Aromat waniliowy

Dodatkowo:

- 50g czekolady
- 24 sztuki malin

Wykonanie:

Wszystkie składniki na masę miksujemy 2-3 minuty. Nakładamy do foremek, na wierzch dajemy

łyżeczkę roztopionej czekolady, patyczkiem robimy esy floresy. Na wierzch kładziemy maliny. Pieczemy ok.25 minut w 170 stopniach, góra dół. Gotowe!

Kaloryczność (całość):

- 866kcal
- 65g białko
- 39g węglowodany
- 48g tłuszcze

„Soczyste” Brownie

Składniki:

Ciasto:

- 250 g gorzkiej czekolady (najlepiej z 70% zawartością kakao)
- 150 g masła
- 200 g cukru
- 3 łyżki kakao
- 150 g mąki pszennej
- 250 ml mleka



- 6 jajek
 - 4 cl rumu (= 40 ml)
- Polewa czekoladowa:**
- 200g słodkiej, płynnej śmietany 30- 36%
 - 150g gorzkiej czekolady

Sposób przygotowania:

1.Dno tortownicy o średnicy 26 cm wyłożyć papierem do pieczenia, a następnie zacisnąć obręcz. (Można formę wysmarować również masłem lub margaryną i posypać mąką). Odstawić na bok.

2.Przygotować ciasto: Połamaną na kawałki czekoladę roztopić razem z masłem, mlekiem i rumem w kąpieli wodnej. Odstawić na bok.

3. Jajka z cukrem ubić mikserem na najwyższych obrotach na jasną puszystą masę.

4. Do masy jajecznej przesiać mąkę z kakao i wszystko razem krótko wymieszać. Dodać stopniowo ciepłą masę czekoladową i wymieszać delikatnie trzepaczką.

5. Piec w nagrzanym piekarniku ok. 50 minut w temperaturze 160°C, grzałka góra- dół. (Sprawdzić ciasto patyczkiem. Ciasto jest gotowe, jeśli patyczek będzie suchy).

6.Przygotować polewę czekoladową: Połamaną na kawałki czekoladę roztopić ze śmietaną w kąpieli wodnej.

7.Polewą poleć ciasto

Źródło: <https://domowe-wypieki.pl/przepisy/ciasta/221-soczyste-brownie>



MAKARONOWY ZAWRÓT GŁOWY

W dzisiejszym artykule przedstawimy jak szybko przygotować makaron z pesto.

Składniki:

- 300 g makaronu
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka z soku cytryny
- 3 gańci bazylii
- 30 g orzeszków piniowych
- 20 g parmezanu

Sól

Pieprz

Na początku podpraż orzeszki przez kilka minut na patelni. Zetrzyj na tarce parmezan. Następnie do naczynia wsyp orzeszki dolej do nich oliwę z oliwek, sok z cytryny, dosyp parmezan, bazylię, czosnek, oraz szczyptę soli i pieprzu. Blenderem zmiksuj składniki.

Makaron gotuj 10 minut, odcedź, wymieszaj z pesto i gotowe.

PRZEPIS NA MAKARON CZOSNKOWO-ZIOŁOWY

Brakuje Ci czasu by zrobić porządny posiłek? Mamy dla was idealny

przepis na szybki makaron! Obiad gotowy już w 10 minut.

Oryginalna autorką jest modelka Bella Hadid lecz my zmodyfikowałyśmy lekko ten przepis.

SKŁADNIKI

Porcja na 1 osobę
Przecier pomidorowy (lub pasata)
2 lub 3 małe łyżeczki.

Jedna duża cebula

Trzy ząbki czosnku

Mała śmietanka 18%

Makaron, sól, pieprz, oregano, bazylią, papryka ostra, papryka słodka, ser żółty, kilka kropel cytryny
Dla chętnych można dodać kurczaka



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebule i czosnek kroimy bardzo drobno lub blendujemy

Na patelni wlewamy oliwę z oliwek Wrzucamy cebule i smażymy dopóki nie będzie lekko brązowa

Następnie dodajemy przyprawy i mieszamy chwile na patelni

Dodajemy łyżkę lub dwie przecieru i wciąż mieszamy

Na koniec dodajemy starty ser Makaron gotujemy według przepisu na opakowaniu a następnie łączymy go z gotowym sosem

Do gotowego dania polecamy dodać świeżą bazylię.

Życzymy smacznego!

J.A.K.

CHLEBEK CZOSNKOWO - ZIOŁOWY



SKŁADNIKI

CIASTO:

- 40g ŚWIEŻYCH DROŻDŻY
- 300ml CIEPŁEJ WODY
- 1 ŁYŻECZKA CUKRU
- 600g MAŁY PSZENNEJ
- 4 ŁYŻKI OLEJU (np. rzepakowego)
- 2 ŁYŻECZKI SOLI

MASŁO CZOSNKOWO-ZIOŁOWE

- 150g MIĘKKIEGO MASŁA
- 1 PĘCZEK NATKI PIETRUSZKI
- KILKA GAŁĄZEK ŚWIEŻEJ BAZYLI
- ½ ŁYŻECZKI SOLI
- 3 ZĄBKI CZOSNKU
- CZARNY PIEPRZ

WYKONANIE

MASŁO:

Do miękkiego masła dodaj posiekane zioła, zgnieciony czosnek, sól i pieprz. Wymieszaj.

CIASTO: Pokrusz drożdże a następnie wymieszaj je z połową wody i cukrem. Odłóż w ciepłe miejsce aż zaczną się pieniać. W dużej misce umieść: mąkę, sól, olej,

pozostałą wodę i zaczyn. Składniki wymieszaj do połączenia. Połóż ciasto na blat i je wyrób. Włóż z powrotem do miski, przykryj kuchenną ścierką i odłóż do wyrośnięcia ciasta (około 1h). Wyrośnięte ciasto rozwałkuj na prostokąt o grubości pół centymetra. Ciasto posmaruj przygotowanym wcześniej masłem. Na koniec pokrój je w paski o szerokości 5 centymetrów. Plastry ciasta złóż na wzór harmonijki. Później ułóż je w okrągłej formie i wstaw do nagrzanego piekarnika na 45 minut. TEMPERATURA 190°

ZIEMNIAKI Z TUŃCZYKIEM



ZIEMNIAKI:

Ziemniaki dobrze umyć, nie obierać. Warzywa nakroić i rozchylić nieco połówki lub przeciąć w kształcie plusa. Ziemniaki polać oliwą i przyprawić solą, pieprzem i przyprawą do ziemniaków. Wstawić do nagrzanego piekarnika aż zrobią się miękkie. TEMPERATURA 190°

FARSZ:

Wrzucić tuńczyka do miski, dodać majonez i śmietanę (na oko, około 4 łyżek). Resztę składników posiekać i wrzucić do miski. Przyprawić dowolnymi przyprawami i wymieszać. Gotowe ziemniaki wyciągnąć z piekarnika. Nałożyć na ziemniaki nadzienie. Można też podawać je osobno.

Życzymy smacznego i mamy nadzieję, że niektóre z nich są dla Was nowością. Zależy nam, żeby spełniły Wasze oczekiwania i życzymy super zabawy w kuchni.

G. B. S

ROGALIKI Z NADZIENIEM

SKŁADNIKI

- 1 KOSTKA MASŁA
- PÓŁ KILOGRAMA MAŁY PSZENNEJ
- 5 dkg DROŻDŻY
- ½ SZKLANKI MLEKA
- NADZIENIE (marmolada, wiśnie, nutella)
- SZCZYPTA SOLI

WYKONANIE :Wszystkie składniki umieścić razem i dokładnie zagnieść. Ciasto przełożyć do woreczka i zanurzyć w wodzie. Kiedy ciasto wypłynie, rozwałkować je w okrąg i pokroić na trójkąty (kroić od środka do końca - promień). Do trójkątów dać nadzienie na jakie ma się ochotę np. marmoladę, wiśnie czy nutellę, wszystko zależy od własnych preferencji. Trójkąty zwinąć w rulon i wygiąć rogi by ciasto uformować na rogale. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec około 20 minut, do zarumienienia. TEMPERATURA 180°

SKŁADNIKI

10 - 15 ZIEMNIAKÓW

- 2 PUSZKI TUŃCZYKA
- 1 PUSZKA KUKURYDZY
- KAPUSTA PEKIŃSKA
- MAJONEZ
- GĘSTA ŚMIETANA
- 2 CEBULE
- SÓL
- PIEPRZ
- DOWOLNE PRZYPRAWY (np. przyprawa do ziemniaków)

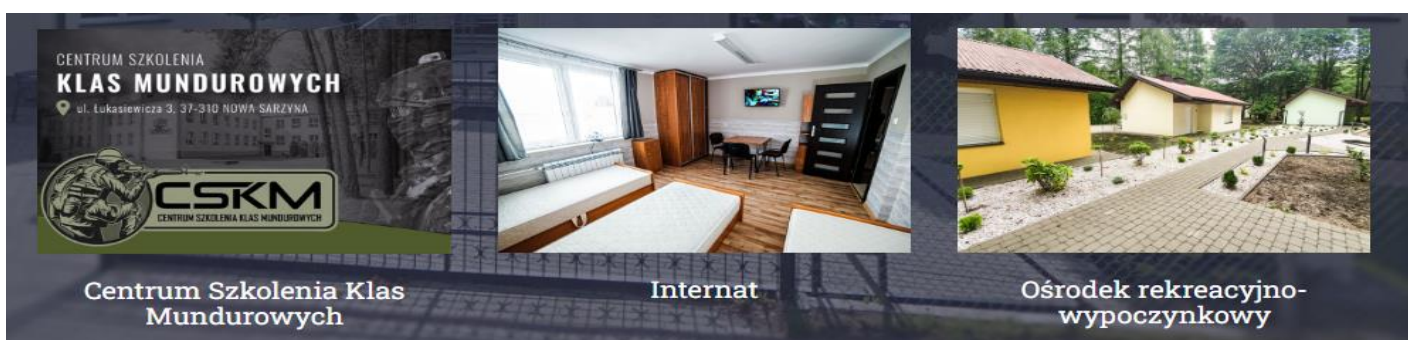
WYKONANIE



Realizujemy projekty:



Posiadamy doskonałą bazę dydaktyczno – rekreacyjną:



Centrum Szkolenia Klas Mundurowych

Internat

Ośrodek rekreacyjno-wypoczynkowy

Współpracujemy z:



Chcesz zamieścić artykuł? - wyślij na adres: chroberek.zsl@wp.pl

Nauczyciele opiekujący się tym zespołem redakcyjnym: - matematyka, fizyka, chemia – p. Agnieszka Lizak, p. Bogdan Wójtowicz - ekonomia i logistyka – p. Danuta Drajek, p. Andrzej Makówka - pedagogika, wolontariat – p. Izabela Miazga, biologia, geografia – p. Marek Chmura , języki - p. Brygida Polańska, p. Małgorzata Mika, - wychowanie fizyczne – p. Maria Skrzat, informatyka, plastyka – p. Bożena Leniart.