

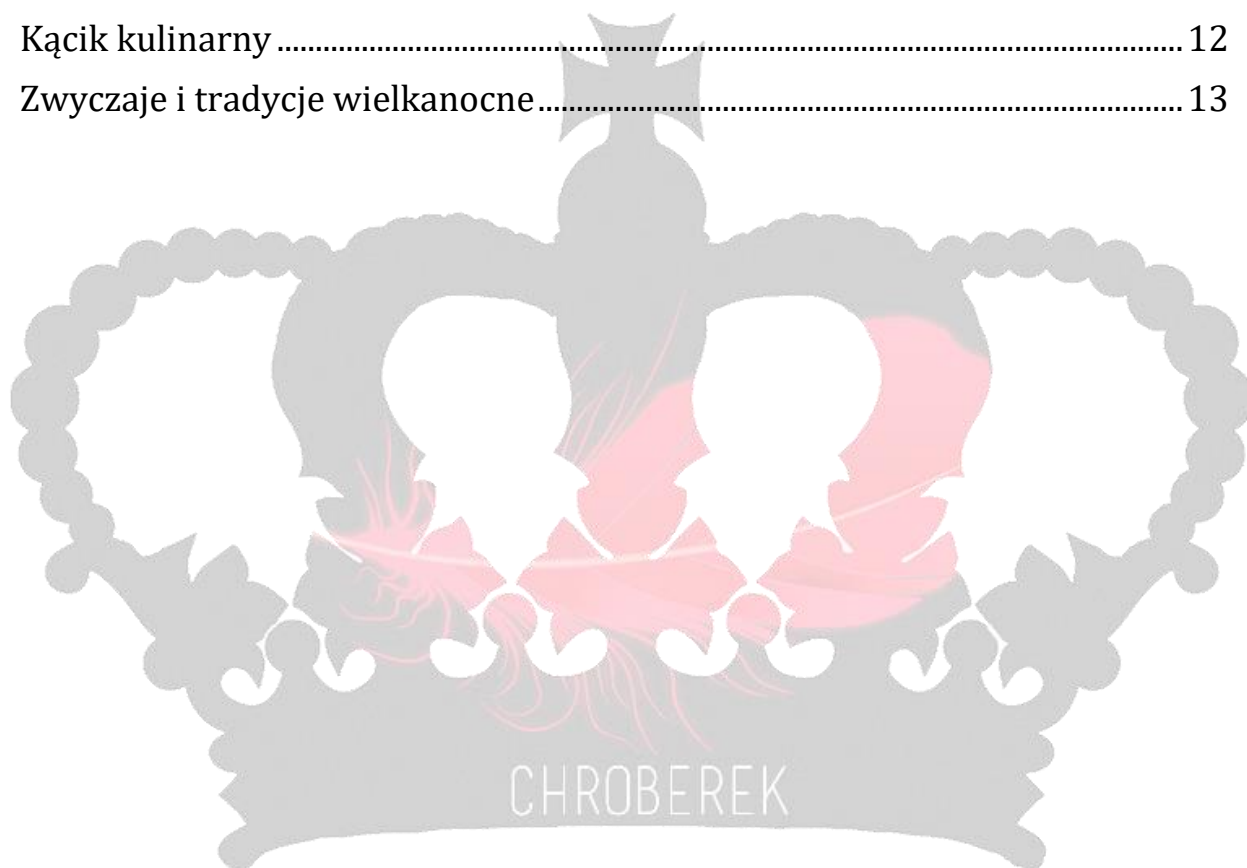
A close-up photograph of several decorated Easter eggs. In the foreground, a light blue egg with white polka dots is prominent. To its right is a green egg with white polka dots. In the bottom left corner, a pink egg with a white paw print design is partially visible. A yellow egg is also visible in the background. The eggs are resting on a nest of dry straw on a light-colored wooden surface. In the background, there are soft-focus pink cherry blossoms on dark branches. A solid green vertical bar is located in the top right corner of the image.

MARZEC 2016

CHROBEREK

Spis treści

Historia Chrobrego	3
Stawiamy na kulturę	5
Z nimi warto rozmawiać.....	7
Maturalne przesady.....	9
Poezja	10
Zdrowe odżywianie podczas zmiennej pogody	11
Kącik kulinarny	12
Zwyczaje i tradycje wielkanocne.....	13



Cześć! Przed Wami pierwszy numer tegorocznego Chroberka. Po kilkuletniej przerwie postanowiliśmy reaktywować gazetkę szkolną. My, czyli klasa medialna ZSL im. Bolesława Chrobrego w Leżajsku. Przed nami okres ciężkiej pracy, ale jesteśmy pełni optymizmu. Wierzymy, że nasze numery przypadną Wam do gustu.

Obecny zespół redakcyjny jest gotowy wprowadzić wiele odkrywczych rozwiązań. Mamy zgraną ekipę. Będziemy się starali podążać za tym, co dzieje się w środowisku szkolnym i informować Was od teraz regularnie. Pamiętajcie, że jesteśmy otwarci na nowe pomysły i w każdej chwili możecie informować nas o potrzebach. W holu głównym pojawi się skrzynka redakcyjna, do której będziecie mogli wrzucać kartki z zapytaniami, propozycjami, informacjami. Jeżeli w gazetce znajdą się zagadnienia, które zechcecie poszerzyć to podzielcie się tym z nami. Jesteśmy pod adresem: redakcja.chroberk@wp.pl Tutaj możecie także wysyłać własne artykuły, które chcielibyście opublikować. Nie pozostaje nam już nic innego, jak zaprosić Was do lektury.

~Redakcja



CHROBEREK

Historia Chrobrego

Historia naszej szkoły jest skomplikowana i zawiła, ale za to niezwykle interesująca. W murach liceum ciągle się coś zmieniało, począwszy od nazwy (pierwotnie byliśmy Miejskim Gimnazjum Realnym, następnie Liceum Ogólnokształcącym, a ostatecznie Zespołem Szkół Licealnych im. Bolesława Chrobrego), poprzez budynki, w których znajdowało się liceum, skończywszy na dyrekcji. Oprócz tego w naszej szkole nauczało setki wybitnych profesorów i uczęszczało tu wielu zdolnych uczniów. Choć pewna rzecz się nie zmieniła, od początku działalności szkoły każdy stara się, aby nasza placówka ciągle się rozwijała i dorównywała prestiżowym liceom.

Początek tej szkoły sięga 1911 roku, gdy Bolesław Żardecki, zgłosił inicjatywę o założeniu prywatnego gimnazjum w Leżajsku. Już w 1912 Rada Miejska w Leżajsku przyjęła uchwałę o utworzeniu Miejskiego Gimnazjum Realnego. Pierwsza siedziba szkoły znajdowała się na obecnej plebani kościoła farnego. Zajęcia szkolne odbywały się również w dzisiejszej starej poczcie oraz w budynku przy placu Rudolfa Jaszowskiego. Od 1922 do 1974 Gimnazjum Państwowe w Leżajsku mieściło się w Dworku Starościńskim. Ważne wydarzenie dla naszego liceum miało miejsce w maju 1926, właśnie wtedy szkoła rozpoczęła działalność pod

patronatem króla Bolesława Chrobrego. Do 1939 roku gimnazjum bardzo szybko się rozwijała: szkołę przekształcono w Państwowe Gimnazjum i Liceum im. Bolesława Chrobrego, oprócz tego na terenie placówki funkcjonowały rozmaite koła zainteresowań (np. koło przyrodnicze, orkiestra dęta i symfoniczna oraz Hufiec Szkolny).

We wrześniu 1939 roku budynek szkoły został zajęty przez okupanta. Władze niemieckie natychmiast zabroniły na funkcjonowanie gimnazjum oraz liceum w Leżajsku, aby zastraszyć nauczycieli przetrzymywano ich w Rzeszowskim więzieniu. Po kilku tygodniach pedagogów uwolniono i udzielono pozwolenia na wznowienie nauki w szkołach podstawowych, lecz szkoły średnie zostały objęte zakazem nauczania. Podstawa programowa w szkołach podstawowych została ograniczona: zakazano nauczania geografii oraz historii, a zakres informacji w pozostałych przedmiotach został zmniejszony do minimum. Nie zezwolono na używanie przedwojennych podręczników i zniesiono obowiązek nauki. Młodzież ucząca się musiała uczestniczyć w dodatkowych pracach gospodarczych (np. zbieranie ziół leczniczych, kasztanów oraz surowców wtórnych). Wbrew zakazom już w 1940 roku w trybie tajnym zostało zorganizowane nauczanie na poziomie

I klasy licealnej w pomieszczeniach klasztoru oo. Bernardynów. Lekcje odbywały się także w prywatnych mieszkaniach nauczycieli i uczniów. Głównie nauczano osoby, które przed wojną rozpoczęły naukę w gimnazjum lub w liceum i pragnęły ukończyć naukę podczas tajnego nauczania. W okresie okupacji hitlerowskiej program zrealizowało 326 uczniów z gimnazjum i liceum, a matura została zdana przez 35 uczestników.

W lipcu 1944 roku wojska radzieckie wyzwoliły ziemie leżajskie spod okupacji hitlerowskiej, a liceum i gimnazjum, przy pomocy dyrektora Stanisława Gduli, szybko wznowiły działalność. Niestety zniszczenia były na tyle duże, że szkoła nie mogła normalnie funkcjonować. Z powodu braku sal lekcyjnych nauczyciele pracowali na dwie zmiany, utworzono 16 oddziałów, a lekcje trwały 40 minut. Wbrew wszelkim przeciwnościom w 1945 roku zaczął funkcjonować chór szkolny oraz przeprowadzono wybory do samorządu szkolnego i z upływem czasu działalność wznawiały koła zainteresować sprzed wojny. W 1946 roku odbyły się pierwsze matury po II wojnie światowej. Szkoła ciągle się rozwijała, działalność rozpoczął Polski Czerwony Krzyż, założono Szkolne Koło Astronomiczne oraz Koła Turystyczno-Krajobrazowego, które miały wpływ nie tylko na życie szkoły, ale na całą społeczność Leżajska. Niestety z inicjatywy władz radzieckich dyrektor Stanisław Gdula został odwołany ze swojego stanowiska, a w kolejnych latach żaden z dyrektorów

nie pełnił zbyt długo swojej funkcji, po za tym nie zezwalano na umieszczanie „świętych obrazów” na terenie szkoły, język rosyjski stał się obowiązkowy i religia została usunięta z programu nauczania. W 1974 roku szkoła przeniosła się do nowo otwartego obiektu dydaktycznego przy ul. Marii Curie-Skłodowskiej 6. Budynek ten do dnia dzisiejszego jest siedzibą szkoły.

Od początku XXI wieku szkoła ciągle się rozbudowywała, w 2003 roku powiększono segment dydaktyczny, szatniowy, administracyjny oraz hol główny, rok później otworzono nowe skrzydło szkoły, w 2007 roku ukończono II etap rozbudowy, a w 2009r. wybudowano halę sportową. Oprócz tego uczniowie brali udział w licznych konkursach i olimpiadach, wychowankowie szkoły uczestniczyli w wyjazdach zagranicznych, a do tego w murach liceum goszczono uczniów i nauczycieli z Portugalii, Włoch, Rumunii oraz Ukrainy.

A dziś? Dzięki dyrekcji, nauczycielom oraz uczniom, liceum nadal się rozwija. W szkole uczy się ponad 1000 osób, w tym wielu laureatów konkursów i olimpijczyków. Organizowane są rozmaite warsztaty, spektakle oraz wyjazdy. Zdawalność matury, w porównaniu do innych szkół, jest wysoka.

~Krystian Miś

Stawiamy na kulturę

W dzisiejszych czasach kultura wysoka jest pomijana. Lektury są be i jest to kara od nauczycieli, jeśli filmy, to tylko największe premiery ostatnich lat, a reżyserzy... Kto to w ogóle jest? Wielu ludzi ma problemy z wymienieniem jakichkolwiek reżyserów i pisarzy. A niektóre z tych nazwisk wydają się współczesnemu światu kultury tak oczywiste, że aż wstyd takiego twórcy nie znać. Mimo to Zaproponuję Wam: twórcę, książkę i film, które zapisały się jako legendy, ale nie muszą być konieczne przez Was znane. Oczywiście zachęcam do ich lektury i oglądnięcia. Będą to książki i filmy kontrowersyjne, brutalne, obrzydliwe. Mam nadzieję, że wam się spodobają.

Twórca miesiąca: Stephen King.



Pan King zasłynął, jako twórca jednych z najstraszniejszych książek w historii ludzkości. Jego dzieła są pełne prawdziwego strachu. Są długie, ale mimo to warte przeczytania. Wiele z nich została zekranizowanych. Jednak z tego, co widziałem do książek i tak warto zajrzeć. Gwałty, przemoc w rodzinie,

depresje, rzeczy, które King opowiada wyśmienicie. Oczywiście jego książki to nie tylko dramaty. Apokalipsa („Bastion”), przeklęte miejsca („Lśnienie”), przerażające stworzenia („To”) i wiele, wiele innych rzeczy, których boją się zwykli ludzie zostały opisane w jego książkach. Ten człowiek napisał ich multum. Zapewniam, że jeżeli ktoś chce się dowiedzieć, dlaczego nie chce żeby „To” istniało naprawdę albo, dlaczego nie warto budować hoteli na miejscu starych indiańskich cmentarzy („Lśnienie”) dowie się.

Książka miesiąca: Stephen King, „To” (1986).

Postanowiłem wybrać prawdziwą legendę, która jest uznawana za jeden z najlepszych horrorów. Owszem, zrobiono jej ekranizacje, ale moim zdaniem „Tego” nie da się zekranizować. To horror zdecydowanie wart przeczytania. Nie chcę wam jej streszczać, w obawie, że za dużo wam powiem, ale mówiąc krótko. W 1957 roku, w miasteczku Derry zginął George Denbrough, przez następnych kilkanaście miesięcy dochodzi do wielu tajemniczych zniknięć i morderstw. Grupa dzieciaków spróbuje rozwiązać tę tajemnicę. Nie wiedzą, że właśnie wprowadzili w całe swoje życie koszmar, który kiedyś zapuka do ich drzwi. Pan King oszczędnie operuje strachem (momenty strachu mimo to są świetne), wplata w fabułę wiele historii pobocznych, a sama książka jest dość długa. Jednak takiej legendy wstyd nie znać, albo, chociaż o niej nie słyszeć.

Film miesiąca: Milczenie owiec (1991)



Milczenie owiec jest jednym z najlepszych horrorów „nie-paranormalnych”, jakie powstały. Kontrowersyjna i brutalna wizja przeraża do tej pory. Prawdziwie amerykańska opowieść detektywistyczna. Powiem po prostu,

że podziw dla niej jest w pełni zrozumiały. Fabuła w skrócie:

Agentka FBI Clarisa, zostaje poproszona o pomoc w sprawie zabójstw dokonanych przez „Buffalo Billa”, ma ona za zadanie wydobyć informacje od Doktora Hannibala Lectera, który nie chce współpracować z policją. Agentce udaje się nawiązać kontakt z psychopata.

Wiem, że opis jest krótki, ale nie chce wam zdradzać nic więcej. Cały film świeci. Dialogi są napisane świetnie. Postać Lectera grana przez Anthonego Hopkinsa jest świetna.. Po prostu cudo kinematografii. Film nie jest tak stary, więc myślę, że warto go obejrzeć. To dalej nie slasher, ale porządny film detektywistyczny, który polecam każdemu. Bez wyjątku. Jest to legenda i trzeba ją po prostu poznać.

Wszystkie utwory z listy serdecznie polecam i mam nadzieję, że Wam się spodobają. A jeżeli się Wam nie spodobają to przynajmniej będziecie znali ważniejsze dla kultury postacie, filmy i książki.

Miłej rozrywki.

~Paweł Pragłowski

Z nimi warto rozmawiać...

Wywiad z Dyrektorem szkoły – Panem Zbigniewem Trębaczem

Maks: *Czy mógłby Pan powiedzieć coś o sobie?*

Dyrektor: 25 lat temu ukończyłem leżajskie liceum. Uczęszczałem do tej szkoły na profil matematyczno-fizyczny, a wychowawcą naszej klasy był świętej pamięci Zbigniew Kądziołka - profesor matematyki. Po maturze studiowałem wychowanie fizyczne na AWF - ie w Białej Podlaskiej. Aby się dostać trzeba było zdać egzaminy wstępne z: biologii, chemii, fizyki oraz zaliczyć test sprawnościowy. Po ukończeniu studiów starałem się o pracę tutaj, w zespole szkół. Dyrektorem był wtedy mój poprzednik – pan Stanisław Bartnik. Przez 18 lat pracowałem w charakterze nauczyciela wychowania fizycznego a później startowałem w konkursie na szefa szkoły i wygrałem, od ponad dwóch lat jestem dyrektorem ZSL im. Bolesława Chrobrego w Leżajsku.

Maks: *Co Pan ceni w uczniach naszej szkoły?*

Dyrektor: Cenię przede wszystkim to, że są bardzo kulturalni, bo uczniowie naszej szkoły postępują zgodnie z przyjętymi zasadami, umieją zachować się stosownie do sytuacji. Problemy wychowawcze oczywiście zdarzają się, bo przecież uczniów mamy wielu i pochodzą oni z różnych środowisk. Jednak nie są to problemy, których nie można rozwiązać, często są to błahostki. Kilkanaście lat temu uczniowie palili papierosy w szkole, oczywiście w tajemnicy przed nauczycielami, a teraz nie ma takiego problemu. Uczniowie wiedzą, że szkoła nie jest miejscem, gdzie można palić papierosy czy pić alkohol, przestrzegają obowiązków i nie naruszają prawa.

Maks: *Czyli rozumiem że jest Pan zadowolony ze swoich uczniów?*

Dyrektor: Jestem bardzo zadowolony. Bo oprócz wysokiej kultury wykazują się także pracowitością. Cenię w uczniach to, że są dyspozycyjni i chętnie pracują na rzecz szkoły np. klasy wojskowe, czy inne oddziały udzielające się w wolontariacie. Każdego roku organizowane są akcje, mające na celu pomoc ubogim, nasza młodzież odpowiada na nie pozytywnie, udziela się i wspiera potrzebujących.

Maks: *Co zdecydowało o tym, że akurat Pan został dyrektorem naszej szkoły?*

Dyrektor: Posiadałem potrzebne kwalifikacje i wygrałem konkurs.

Maks: *Co pana skłoniło do startowania w konkursie na dyrektora?*

Dyrektor: Mój poprzednik, dyrektor Stanisław Bartnik, zaproponował żebym brał udział w konkursie, ponieważ widział we mnie swojego następcę i tak się zaczęło. (Zamyślenie) Przygotowywałem się do konkursu, ukończyłem studia podyplomowe, kierunek: organizacja i zarządzanie placówkami oświatowymi. Można powiedzieć, że miałem pełne kwalifikacje, aby ubiegać się o to stanowisko.

Maks: *Ma pan jakieś plany na najbliższe lata? Co można zmienić w naszej szkole?*

Dyrektor: Najważniejszym planem, który zrealizuję, jest remont internatu. Czy byliście chłopcy wcześniej w internacie? Wyglądem przypominał slumsy, te z filmów, wyposażenie było niedostosowane do potrzeb ucznia, a sanitariaty dawno zapomniały o swej funkcji: poobrywane krany, zniszczone

plytki, grzyb i pleśń. Uznałem, że należy podjąć kroki zmierzające do odnowy i przebudowy internatu, tak by stał się wizytówką naszej szkoły i by uczniowie chcieli w nim mieszkać. Rozpoczął się, więc remont, to trwa już parę miesięcy, ale efekt widać, bo odnowiliśmy już dwa segmenty. I chcę, aby budynek ten funkcjonował na poziomie dobrego hotelu. Internat jest ważną bazą szkoły, dzięki niemu można organizować, podczas wakacji czy ferii, różnego rodzaju zgrupowania czy zawody. A takie przedsięwzięcia wpływające na rozwój naszej szkoły, dające nowe możliwości, nie tylko promocyjne, ale także finansowe. Jest jeszcze inna inwestycja, którą chcę zrealizować w przyszłym roku, myślę o profesjonalnym miejscu do pchnięcia kulą, usytuowanym obok naszego Orlika.

Michał: *Czyli jest Pan zadowolony ze swojej pracy w szkole?*

Dyrektor: Myślę, że tak. Na dzień dzisiejszy współpraca z uczniami i nauczycielami układa się bardzo dobrze. Mam wiele pomysłów i staram się je realizować.

Maks: *Ile lat chciałby Pan pełnić funkcję dyrektora szkoły?*

Dyrektor: Chłopcy, sytuacja jest taka, że dyrektora wybiera się na 5 lat, a 31 sierpnia 2018 roku kończy się moja kadencja i będą ponowne wybory. Organem prowadzącym, który decyduje o sprawach szkoły jest Starostwo Powiatowe w Leżajsku. Może ono ogłosić konkurs na dyrektora lub dać przedłużenie piastującemu ten urząd.

Michał: *Czy mógłby Pan opisać swój zwykły dzień w szkole? Przyjeżdża pan do szkoły i...*

Dyrektor: Przyjeżdżam koło godziny 7, wchodzę do gabinetu i włączam komputer, odbieram e - maile i odpisuję na nie. Później poranny obchód szkoły, sprawdzam stan pomieszczeń i sanitariatów, dbam, by zajęcia rozpoczynały się punktualnie. Następnie wracam do gabinetu, gdzie czeka na mnie praca papierkowa oraz spotkania z nauczycielami, rodzicami, uczniami i innymi interesantami.

Maks: *Uważa Pan, że osiągnął sukces zawodowy?*

Dyrektor: Powiem szczerze, że pierwszy rok było bardzo trudny. Współpracownicy jednak mogą mi zaufać, bo umiem zarządzać placówką i dbam o jej wszechstronny rozwój. Uważam, że teraz współpraca układa się bardzo dobrze.

Maks: *Dziękujemy. Przy tylu obowiązkach znalazł Pan dla nas czas i szczerze z nami porozmawiał. Życzymy wielu sukcesów zawodowych i osobistych.*

Dyrektor: Dziękuję za wywiad.



~Maksymilian Bryła i Michał Krzyżak

Maturalne przesady

Matura! Matura! Matura! Odkąd przyszliśmy do szkoły ciągle słyszymy to słowo. Powtarzają je wszyscy licealiści, robią to z różną ekspresją i kuriozalnym natężeniem głosu. Dlaczego tak się dzieje? Matura jest najważniejszym egzaminem w życiu. W dużym stopniu decyduje o dalszej ścieżce edukacyjnej młodych ludzi. Kasztany pęcznią, a matura puka już do drzwi. Jedni rzucają się w wir maturalnych przygotowań, a drudzy bezwarunkowo wierzą w przesady. Oto najpopularniejsze zabobony związane z egzaminem dojrzałości:

1. Wystrzegaj się fryzjera po studniówce. Jeśli przyjdzie ci do głowy zmiana fryzury po studniówce - nie rób tego! Istnieje przesąd, że każdy obcięty milimetr włosa to utrata wiedzy, którą nabyło się przez ostatnie 3 lata liceum. Tyczy się to zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Zastanów się dwa razy, zanim postanowisz ciachnąć włosy, wraz, z którymi może ubyc sporo przydatnych informacji.

2. Maturalne powtórki dopiero po studniówce. Według tego przesądu nauka jest efektywna tylko i wyłącznie wtedy, kiedy zaczniesz uczyć się po imprezie na sto dni przed maturą. Podobno pod wpływem studniówkowego szaleństwa zdobyta wcześniej wiedza potrafi całkowicie się ulotnić.

3. Kopniak na szczęście. Właściwie przed wszystkimi ważnymi momentami w życiu znajdzie się ktoś, kto zasadzi solidnego kopniaka na szczęście. Jest to nic innego, jak oznaka życzliwości, która pobudza i daje energię na zbliżający się egzamin.

4. Wstań prawą nogą. W dzień matury pamiętaj o tym, żeby wstać prawą nogą. Lepiej, żeby na maturze mieć dobre samopoczucie, które pozwoli z uśmiechem na twarzy przebrnąć przez arkusze z zadaniami. Nie zapominaj także o tym, aby próg szkoły i sali przekroczyć właśnie prawą nogą. To ona zaprowadzi cię po maturalny sukces w postaci oszałamiających wyników.

5. Czerwona bielizna. Istnieje przesąd mówiący o tym, że czerwona bielizna jest jednym z podstawowych elementów ubioru maturzysty. Ponadto musi być to bielizna ze studniówki. Mówi się o tym, że garnitur należy czyścić tylko i wyłącznie w prawą stronę. Pozytywna energia i zabawowy nastrój w rytmie studniówkowych hitów pewnym krokiem zaprowadzą niejednego abiturienta na najważniejszy egzamin w życiu.

Przesady przesadami a my trzymamy kciuki za tegorocznych maturzystów!!!



Poezja



„Cel życia”

Każdy powinien żyć własnym życiem,
iść,
dążyć do celu,
i nie poddawać się.

„Myślisz”

Na pewno o mnie rozmyślasz,
zastanawiasz się, jaka jestem...

Tak naprawdę,
jestem taka sama,
tylko czasami myślę:

„Jak to by było - gdybyś był teraz
obok mnie”.

CHROBEREK

„Jezus zawsze z Tobą”

Pan Jezus jest bardzo blisko Ciebie,
nie odstępuje Cię na krok,
zawsze Cię wspiera,
i szepcze Ci do ucha:
" KOCHAM CIĘ ".



~Emilia Wojtyna

Zdrowe odżywianie podczas zmiennej pogody

Obecna aura może skutecznie odebrać nam motywację do regularnych ćwiczeń oraz dbania o kondycję. Dodatkowo gorszy nastrój spowodowany brakiem słońca próbujemy poprawić sobie, sięgając np. po „coś słodkiego”. Istnieje także przekonanie, że zimą powinniśmy jeść bardziej tłuste i kaloryczne potrawy, żeby się lepiej rozgrzać. Nic bardziej mylnego! Wraz z początkiem jesieni nasz organizm przestawia się na oszczędzanie energii, przez co spala mniej kalorii. W połączeniu z brakiem ruchu i nieodpowiednią dietą dochodzi do spowolnienia metabolizmu, co sprzyja gromadzeniu się tkanki tłuszczowej.

Regularne spożywanie pięciu posiłków dziennie pomaga w utrzymaniu właściwego poziomu glukozy we krwi, zapobiega także tzw. „wilczym” napadom głodu. – Powinniśmy jadać częściej, najlepiej co trzy godzinny, ale w mniejszych porcjach. Dzień warto rozpocząć od szklanki wody z cytryną. Przed wyjściem z domu nie możemy zapomnieć o śniadaniu – jeśli będzie pożywne, zmniejszy nasz apetyt w ciągu dnia. Odpowiednio skomponowane, np. w postaci owsianki, jajecznicy lub kanapki z szynką i twarogiem, pobudzi także metabolizm. Na obiad lub kolację dobrze jest zjeść coś ciepłego, może to być zupa na wywarze z warzyw i chudego mięsa, która rozgrzeje organizm. Zwłaszcza jeśli dodamy do niej szczyptę pikantnych przypraw, jak np. chilli, które wspomaga spalanie tłuszczu i podkręca metabolizm. Podobnie działa błonnik regulujący pracę

układu pokarmowego. Jego źródłem są przede wszystkim świeże warzywa, owoce z drobnymi pestkami oraz produkty zbożowe czy otręby. W celu zwiększenia tempa przemian metabolicznych warto również sięgnąć po produkty bogate w białko: przetwory mleczne, drób oraz ryby.

W zimie organizm potrzebuje specjalnego zestawu witamin i minerałów, ponieważ przestawia się na intensywną pracę. Niedobory witamin mogą pojawić się podczas jedzenia w pośpiechu, stosowania diet odchudzających oraz spożywania fast foodów.

Żelazo i witaminy z grupy B

Gdy nie możesz wstać z łóżka to może być sygnał że brakuje Ci żelaza i witamin z grupy B. W tym przypadku powinnaś spożywać ryby, jaja, mleko, oraz chude czerwone mięso i wątróbkę

Cynk i witamina C

Cynk chroni przed infekcjami, a witamina C poprawia sprawność intelektualną, wspomaga leczenie depresji oraz wzmacnia układ odpornościowy. Co jeść? Brokuły, cytrusy, pestki dyni i słonecznika, ryby, drożdże piwne.

Witamina A i E

Dzięki witaminie A skóra nie przesusza się i szybko się regeneruje. Witamina E wzmacnia pracę witaminy A i chroni ją przed utlenianiem. Dbaj o nawilżenie skóry i poprawia kondycję naczyń krwionośnych. Spożywaj: żółtka z jaj, tran, wątróbka, ryby, marchew, pomidory, morele, brokuły i rzodkiewkę

Witamina B2

Zima to okres, w którym najczęściej organizm przybiera na wadze, przez co spowolniona jest przemiana materii. Witamina B2 zapobiega łojotokowi. Dzięki niej kąciki ust nie pękają, Jedz: drożdże, grzyby, mięso, tłuste mleko, ser żółty, szpinak, orzechy włoskie, groch.



Kącik kulinarny

Każdy z nas zapewne chciałby zaskoczyć swoich bliskich talentem kulinarnym. Poniżej znajdziesz prosty przepis, który możesz przygotować.

Sałatka makaronowa

- 25 dkg makaronu ryżowego
- mały słoik papryki marynowanej
- mały słoik ogórków korniszonów
- 3 duże cebule
- 20 dkg wędliny
- puszka kukurydzy
- 6 jaj
- pęczek szczypiorku i pietruszki
- jogurt naturalny

Sposób przygotowania

Ugotuj makaron ryżowy w osolonej wodzie, odcedź i ostudź. Paprykę, ogórki i szynkę pokrój w kostkę. Następnie drobno posiekaj ugotowane jajka. Wszystkie składniki wsyp do dużej miski. Dodaj kukurydzę, majonez, jogurt naturalny, szczypiorek, pietruszkę. Dodaj sól i pieprz - do smaku. Wszystko razem dokładnie wymieszaj i włóż do lodówki, aby się schłodziło.

Proponuję sprawdzone przepisy, które może wykonać każdy.

SMACZNEGO

~ Weronika Stopyra



Zwyczaje i tradycje wielkanocne



W czasie przedświątecznej bieganiny, zakupów, przygotowań często nie zastanawiamy się, czym naprawdę jest Wielkanoc. Powinniśmy wiedzieć, że najważniejsze jest to, aby przeżyć ten czas blisko Boga. Otóż Wielkanoc jest to najstarsze i najważniejsze święto Chrześcijańskie, które upamiętnia Zmartwychwstanie Chrystusa. Chrześcijanie świętują zwycięstwo Jezusa nad śmiercią, przyroda budzi się do życia po zimie. Pragnę przypomnieć kilka zwyczajów, tych znanych i tych zapomnianych:

Palemki na szczęście

Wielki Tydzień zaczyna się Niedzielą Palmową. Kiedyś nazywano ją kwietną lub wierzbną. Palemki – różgi wierzbowe, gałązki bukszpanu, malin, porzeczek – ozdabiano kwiatkami, mchem, ziołami, kolorowymi piórkami. Po poświęceniu palemki biło się nią lekko domowników, by zapewnić im szczęście na cały rok. Połknięcie jednej poświęconej bazi wróżyło zdrowie i bogactwo. Zatknięte za obraz lub włożone do wazonów palemki chroniły mieszkanie przed nieszczęściem i złośliwością sąsiadów.

Świąteczne porządki

Przed Wielkanocą robimy wielkie świąteczne porządki nie tylko po to, by mieszkanie lśniło czystością. Porządki mają także symboliczne znaczenie – wymiatamy z mieszkania zimę, a wraz z nią wszelkie zło i choroby.

Topienie Judasza

Kolejnym ważnym dniem Wielkiego Tygodnia jest Wielka Środa. Młodzież, zwłaszcza chłopcy, topili tego dnia Judasza. Ze słomy i starych ubrań robiono wielką kukłę, którą następnie wleczono na łańcuchach po całej okolicy. Przy drodze ustawiali się gapie, którzy okładali kukłę kijami. Na koniec wrzucano „zdrajcę” do stawu lub bagienka. Wymierzanej w ten sposób sprawiedliwości stawało się zadość.

Wielkie grzechotanie

Kiedy milkły kościelne dzwony, rozlegał się dźwięk kołatek. Obyczaj ten był okazją do urządzania psot. Młodzież biegła po okolicy z grzechotkami, hałasując i strasząc przechodniów. Do dziś zachował się zwyczaj obdarowywania dzieci w Wielkim Tygodniu grzechotkami.

Pogrzeb żuru

Ostatnie dwa dni postu były wielkim przygotowaniem do święta. W te dni robiono „pogrzeb żuru” – potrawy

spożywanej przez cały post. Kiedy więc zbliżał się czas radości i zabawy, sagany żuru wylewano na ziemię.

Wieszanie śledzia

W równie widowiskowy sposób rozstawano się też ze śledziem – kolejnym symbolem wielkiego postu. Z wielką radością i satysfakcją „wieszano” go, czyli przybijano rybę do drzewa. W ten sposób karano śledzia za to, że przez sześć niedziel „wyganiał” z jadłospisu mięso.

Święconka

Wielka Sobota była dniem radosnego oczekiwania. Koniecznie należało tego dnia poświęcić koszyczek (a wielki kosz) z jedzeniem. Nie mogło w nim zabraknąć baranka (symbolu Chrystusa Zmartwychwstałego), mięsa i wędlin (na znak, że kończy się post). Święcono też chrzan, – bo „gorycz męki Pańskiej i śmierci została zwyciężona przez słodycz zmartwychwstania”, masło – oznakę dobrobytu – i jajka – symbol narodzenia. Święconkę jadło się następnego dnia, po rezurekcji. Tego dnia święcono też wodę

Wielka Niedziela – dzień radości

W Wielką Niedzielę poranny huk petard i dźwięk dzwonów miał obudzić śpiących w Tatrach rycerzy, poruszyć zatwardziałe serca skąpców i złośliwych sąsiadów. Po rezurekcji zasiadano do świątecznego śniadania. Najpierw dzielono się jajkiem. Na stole nie mogło zabraknąć baby wielkanocnej i dziada – czyli mazurka.

Lany poniedziałek

Lany poniedziałek, śmigus-dyngus, święto lejka – to zabawa, którą wszyscy doskonale znamy. Oblewać można było wszystkich i wszędzie. Zmoczone tego dnia panny miały większe szanse na zamążpójście. A jeśli któraś się obraziła – to nieprędko znalazła męża. Wykupić się można było od oblewania pisanek – stąd każda panna starała się, by jej kraszanka była najpiękniejsza. Chłopak, wręczając tego dnia pannie pisanekę, dawał jej do zrozumienia, że mu się podoba.

Wielkanocne jajo

Jajo – króluje na wielkanocnym stole, jest symbolem życia i odrodzenia. Tradycja pisanek i dzielenia się święconym jajkiem sięga daleko w przeszłość. Już starożytni Persowie wiosną darowali swoim bliskim czerwono barwione jaja. Zwyczaj ten przyjęli od nich Grecy i Rzymianie. Rumuńskie przysłowie ludowe mówi: „Jeśli my, chrześcijanie zaprzestaniemy barwienia jaj na czerwono, wówczas nastąpi koniec świata”. Czerwone pisaneki mają ponoć moc magiczną i odpędzają złe uroki, są symbolem serca i miłości. Jajko jest formą najbardziej doskonałą. Zawiera wszystkie konieczne dla odżywienia organizmu składniki: białko, tłuszcz, sole mineralne i witaminy.

Większość tych tradycji znamy, bo są przekazywane z pokolenia na pokolenie. Do koszyka wielkanocnego wkładamy baranka – który jest symbolem Zmartwychwstałego Chrystusa, jaka-symbol rodzącego się życia, chrzan-symbol siły, wędliny-symbol płodności i dostatku, ser- symbol zdrowia dla zwierząt hodowlanych, sól- symbol oczyszczenia domostwa od złego. Wesołych Świąt Wielkanocnych!

~Natalia Kak

Na zakończenie pierwszego numeru „Chroberka” chcemy złożyć wam wszystkim najserdeczniejsze życzenia z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych.

Niech radosne Alleluja będzie dla Was
ostoją zwycięskiej miłości i niezłomnej
wiary.

Niech pogoda ducha towarzyszy Wam
w trudzie każdego dnia,
a radość serca w czasie zasłużonego
odpoczynku,
aby te Świąta Wielkanocne
wniosły do Waszych serc
wiosenną radość i świeżość,
pogodę ducha, spokój, ciepło i nadzieję.

Redakcja:

Irek Jędrak

Michał Krzyżak

Maksymilian Bryła

Natalia Kak

Krystian Miś

Emilia Wojtyna

Weronika Stopyra

Paweł Pragłowski

Opiekunowie:

Brygida Polańska

Joanna Burek

www.zaproszenia.pl

No to się
poświęcił...

