



BIBLIOTEKA ZESPOŁU
SZKÓŁ W ŁĄCZKACH
KUCHARSKICH

WAŻNE TEMATY:

- WSK— WYDARZENIA SZKOLNO—KLASOWE
- NK— NASZA KLASA W SZKOLE
- KMT— KĄCIK MŁODEGO TWÓRCY
- ZSS— ZE SZKOLNEJ SZUFLADY
- LG— LUZIK - GUIK

W TYM NUMERZE:

WYCIECZKA DO KINA 2

KULIG, TURNIEJ 3

KL. III SP 4-5

WYWIAD Z P. B RUSIN 6

PLOTKI, WYPRACOWANIA 7-9

O ODCHUDZANIU 10

REKOLEKCJE 11

SZKOLNE ECHO

ROK 2008/2009, NR 7

DATA WYDANIA: 27.03.2009

8 marca— Dzień Kobiet

„Dla dziewcząt, które znam
moc życzeń dzisiaj mam,
dużo zdrowia, szczęścia i mi-
łości
oraz kwiatów i radości,
niechaj się to niesie na cały
kraj
dziś dla pań wszystko
naj..., naj..., naj...”

Te życzenia płynęły z ust chłopców naszej szkoły dla dziewcząt i pań z okazji Dnia Kobiet. To coroczne święto obchodzone jest 8 marca, jako wyraz szacunku dla ofiar walki o równouprawnienie kobiet. Nasi chłopcy pamiętali o tym święcie i mimo że wypadło w niedzielę, przygotowali miłe



niespodzianki. Tradycyjny Dzień Kobiet miał miejsce w naszej szkole w poniedziałek 9 marca. Panowie, chłopaki, koledzy bardzo się postarali. W zasadzie każda dziewczyna otrzymała drobny prezent lub kwiat. Cieszymy się, że to święto nadal jest obchodzone, a nasi Panowie są w tym dniu po prostu szarmanccy.

Wizyta w szkołach średnich



śmy zapoznać się z ZS im ks. dra Jana Zwierza, które również nam się podobało. Na końcu obejrzelśmy ZS Agro —Technicznych im. Wincentego Witosa. Nie kryliśmy naszego zadowolenia. Uczniowie tamtejszych szkół byli bardzo sympatyczni i z chęcią opowiedzieli nam o profilach, przedmiotach i nauczycielach. Każdy na pewno wybierze jak najlepszą szkołę dla siebie. Około godziny 14.00 trochę zmęczeni,

Dnia 10 marca klasa III gimnazjum pojechała na Dni Otwarte do Ropczyc pod opieką p. Lidii Nykiel i p. Marty Zajchowskiej. Pierwszą szkołą, jaką zwiedziliśmy było LO im. Tadeusza Kościuszki, które zainteresowało wielu uczniów swoją prezentacją. Następnie poszli-

lec zadowoleni wróciliśmy do domu.

Dziękujemy paniom Marcie Zajchowskiej i Lidii Nykiel za zorganizowanie wyjazdu i opiekę nad nami. **Justyna Zakrzewska, Kinga Wodzińska, Paulina Siwec**



WSK– Wydarzenia
Szkolno— Klasowe



Film opowiadał
o życiu i pracy ks.
Jerzego Popiełuszki
w kontekście
polskiej historii i
kościół



W MacDonalddie



Idziemy topić Marzannę

Relacja z wycieczki do kina...

Poniedziałkowy poranek- 21 marca okazał się wyjątkowo pochmurny. Z nieba na zmianę padał deszcz i sypał śnieg. W zasadzie tylko żab brakowało. Paskudna pogoda nie popsowała jednak nastrojów zbierającym się właśnie pod szkołą uczestnikom wycieczki. Celem podróży było kino Helios w Rzeszowie. Uczniowie gimnazjum i starszych klas szkoły podstawowej mieli właśnie dziś obejrzeć film pt. „Popieluszko. Wolność jest w nas”. Odjazd autokaru był wyznaczony na godzinę 7.30. Wszyscy zostali policzeni przez organizatorów, pouczeni o bezpiecznym i kulturalnym zachowaniu się w drodze do kina i w samym kinie, pozostało tylko oczekiwać na przyjazd autokaru. Okazało się, że niedługo trzeba było czekać, by pod szkołę zjechał superowy autobus. Pani Lidia Nykiel, ksiądz Robert Bielecki i pan dyrektor Grzegorz Laska – organizatorzy wyjazdu - sprawdzili jeszcze raz listę obecności i wszyscy wspólnie wyruszyliśmy w drogę.

Na miejscu byliśmy w pół do dziewiętej, pani kupiła bilety, zaś reszta zajęła się tym, co w kinie najprzyjemniejsze – kupnem popcornu i coli. Wszyscy zaopatrzeni w prowiant

udaliśmy się do brązowej sali – nr 1. Zajęliśmy ostatnie dwa rzędy i oczekiwaliśmy na rozpoczęcie seansu. Film zaczął się około godz. 9.00.

Reżyserem i autorem scenariusza jest Rafał Wieczyński, zdjęcia wykonał Grzegorz Kędzier-ski. Film miał trwać aż 150 minut, dość długo jak na ucznia, który w klasie 45 minut nie może wysiedzieć, myśleliśmy na początku, jednak wcale nam się nie dłużyło. Opowiadał o życiu i pracy ks. Jerzego Popiełuszki w kontekście polskiej historii i kościoła. Ukazał ważne dla przyszłej postawy księdza wydarzenia z dzieciństwa i młodości, jak również pierwsze oznaki rodzącego się po jego śmierci kultu. Najbardziej chyba przejmującą sceną był moment śmierci, a w zasadzie wrzucenia ciała księdza do rzeki i jego pogrzeb, na który przyszły tysiące wiernych. Sceny filmowe przeplatane były oryginalnymi zdjęciami np. z pogrzebu księdza, co nadało dziełu oryginalności i autentyczności. Główny aktor, grający rolę Popiełuszki to Adam Woronowicz. Nie mogliśmy sobie wyobrazić innej osoby w tej roli.



Pod kinem Helios

Przed emisją filmu na scenę kinową wyszedł pan, który współfinansował realizację. Wprowadził nas w czasy, kiedy to żył i działał ks. Jerzy, przypomniał o Solidarności, strajkach, prześladowaniu księży przez władze komunistyczne.

Zachowywaliśmy się ponoć bardzo dobrze – tak mówią pani. Po seansie zebraliśmy się pod kinem i zrobiliśmy parę fotek, po czym udaliśmy się do MacDonalda, by się posilić przed podróżą. Zaopatrzyliśmy się w tysiące kalorii, pogadaliśmy i wróciliśmy do autokaru. Droga powrotna zleciała nie wiadomo kiedy. Koło godziny 14.00 byliśmy pod naszą szkołą. Tak skończyła się przygoda z kinem, aha – słońce świeciło i zrobiło się o wiele cieplej.

Red.

Pierwszy Dzień Wiosny w szkole

Pierwszy Dzień Wiosny w tym roku przypadł na sobotę, dla nas to jednak nie był żaden problem – obchodziliśmy go w piątek po prostu. Młodsze klasy szkoły podstawowej wybrały się nad Wielopolkę, żeby utopić Marzannę. Kukłę utopiły, ale zimy raczej nie udało się im prze-gonić. Starsi przyszli na lekcję w różnych przebraniach. Klasa VI przebrała się chyba najciekawiej. Gimnazjaliści Natomiast przygotowali różne turnieje i gry klasowe. W I gimnazjum byli to „Milionerzy”, w II gimnazjum „Familiada” i „Randka w ciemno”. Zabawy i śmiechu było co niemiara, wszystkim podobało się to święto, szkoda tylko, że prawdziwej wiosny jeszcze nie widać.



Red.

Klasa VI w wiosennych strojach

Występ, kulig i ognisko....



Wspólne zdjęcie z pensjonariuszami

Dnia 26 lutego o godzinie 9.00 rano klasy: II, IV, i V szkoły podstawowej odbyły wycieczkę do Lubziny. Opiekunami byli wychowawcy tych klas, czyli: pani Halina Zapał, pani Patrycja Wiktor oraz pan Bartłomiej Wiktor. Uczniowie klasy IV przedstawili dwie inscenizacje. Były to „Zosia Samosia” w wykonaniu Kasi Nykiel, Mateusza Kani, Patryka Ostafina oraz „Żuraw i czapla” w wykonaniu Ewy Mardeusz, Mateusza Karasia i Agaty Wójcik. Klasa V przygotowała „Rzepkę”, w której uczestniczyli wszyscy uczniowie tej klasy. Po wszystkich przedstawieniach podarowaliśmy im moc

cukierków z czego bardzo się ucieszyli. Następnie odwiedziliśmy niektóre pokoje, a potem poszliśmy wszyscy na kulig i kiełbasę... Gdy drugaki jeździły na saniach, opiekunowie rozpalili ogień w grillu. Następnie jeździła klasa IV, a w

końcu nadszedł czas na piątków. Razem z uczniami jechał także ich wychowawca. Po zjedzeniu kiełbasy uczniowie II, IV i V klasy urządzili bitwę na śnieżki. Po dłuższej bitwie był krótki odpoczynek, a następnie wyruszyliśmy w drogę powrotną do szkoły. Kiedy dojechaliśmy pod naszą szkołę, wszyscy rozeszli się do swoich domów.

Kulig był główną atrakcją



Występ w wykonaniu kl. V

Marcin Zakrzewski

Agata Pociask

Ewelina Wójcik

Wioletta Tokarz

Dnia 26 lutego o godzinie 9.00 rano klasy: II, IV, i V szkoły podstawowej odbyły wycieczkę do Lubziny

Halowy turniej piłki nożnej

17 marca 2009 r. w ZS nr 3 w Ropczycach odbył się Halowy Turniej Piłki Nożnej Chłopców Kl. IV. W zawodach wzięła udział reprezentacja kl. IV w składzie: Patryk Ostafin, Arkadiusz Mardeusz, Sebastian Smoczyński, Mateusz Karaś oraz uczeń klasy III Dominik Kontrabeciki.

W zawodach wzięło udział 5 szkół:

SP Lubzina, SP Mała, SP nr 3 Ropczyce, SP nr 2 Ropczyce, SP Łączki Kucharskie. Zawody odbyły się systemem „każdy z każdym”. Nasza reprezentacja zajęła 5 miejsce. Za włożony wysiłek wszystkim zawodnikom bardzo dziękuję, mam nadzieję, że w przyszłym roku uda się uzyskać lepszy wynik.

Wiesław Maciołek



Drużyna czwartoklasistów z panem Maciołkiem

NK— czyli Nasza Klasa w szkole

Kl. III SP —
wychowawca
p. Bogumiła Rusin

**KAMIL WIELGUS**

Znak zodiaku: PANNA
 Jestem: PRZYJACIELSKI
 Myślę o: SKUTERZE

**EWA PAWŁOWSKA**

Znak zodiaku: STRZELEC
 Jestem: UCZYNNNA
 Myślę o: LAPTOPIE

**KAROLINA KRAMARZ**

Znak zodiaku: KOZIOROŻEC
 Jestem: MIŁA I KOLEŻEŃSKA
 Myślę o: TYM, ŻEBY KUPIĆ SOBIE PAPUGĘ

**MACIEJ WIKTOR**

Znak zodiaku: SKORPION
 Jestem: UCZCIWY
 Myślę o: CROSSIE

**JOANNA WÓJCIK**

Znak zodiaku: LEW
 Jestem: ROZWAŻNA
 Myślę o: TYM, ŻEBY KIEDYŚ WYJECHAĆ ZA GRANICĘ

**KLAUDIA BOCHENEK**

Znak zodiaku: RAK
 Jestem: KOLEŻEŃSKA
 Myślę o: WŁASNYM POKOJU

**KINGA BEREŚ**

Znak zodiaku: SKORPION
 Jestem: ZABAWNA I WESOŁA
 Myślę o: TYM, ŻEBY SPOTKAĆ
 PRZYJAŹŃ SWOJEGO ŻYCIA

MARTYNA TOKARZ

Znak zodiaku: BYK
 Jestem: WESOŁA
 Myślę o: PIESKU MINIATURCE

**NATALIA KLIŚ**

Znak zodiaku: BLIŹNIĘTA
 Jestem: SZALONA
 Myślę o: TYM, ŻEBY MIEĆ
 WŁASNY DOM

**MATEUSZ MISIURA**

Znak zodiaku: KOZIOROŻEC
 Jestem: FAJNY

**SEBASTIAN KULPA**

Znak zodiaku: BARAN
 Jestem: MIŁY
 Myślę o: QUADZIE

**KAROL PAWLUS**

Jestem: FAJNY
 Myślę o: RÓŻNYCH RZECZACH

**DOMINIK KONTRABECKI**

Znak zodiaku: WODNIK
 Jestem: FAJNY
 Myślę o: MOTOCYKLU

Wywiad z wychowawczynią kl. III



Pani Bogumiła Rusin podczas rozdania nagród

Nie można tylko „brać z życia”, trzeba więcej z siebie „dawać światu”



Gimnazjalistki: Znamy panią już od wielu lat, każdy wie, że uczy pani języka niemieckiego, ale prywatnie- proszę nam coś o sobie powiedzieć.

BR: Pracuję w tej szkole już trzeci rok i zdążyłam poznać prawie wszystkich uczniów, którzy do niej uczęszczają. Tak prywatnie jestem mężatką i mam trzyletniego synka Kacperka.

G: Czy miło wspomina pani czas studiów?

BR: Miło wspominam okres studiów, choć nie ukrywam, że był to czas wyteżonej nauki. Co prawda nie miałam okazji poznać prawdziwego życia studenckiego, gdyż przez pięć lat dojeżdżałam autobusem do Rzeszowa, to z sentymentem odnoszę się do niektórych profesorów, którzy przekazali mi nie tylko wiedzę, ale i wiele prawdy życiowej, która jest aktualna po dzień dzisiejszy.

G: Czy jakieś wydarzenie z dzieciństwa utkwiło pani szczególnie w pamięci? Proszę nam o tym opowiedzieć

BR: Kiedy byłam dzieckiem, każde wakacje spędzałam u dziadków na wsi. Był to czas beztrudnych zabaw i wielu ciekawych przygód. Chodziłam po drzewach, karmiłam zwierzęta i pomagałam w pra-

cach w gospodarstwie. Bawiłam się tak jak wszystkie dzieci w tym wieku.

G: Jak to się stało, że wybrała pani zawód nauczycielki?

BR: To trudne pytanie, sami czasem nie wiemy dlaczego coś w naszym życiu ma miejsce. W mojej rodzinie od zawsze byli nauczyciele, więc wiedziałam z czym się ta praca wiąże. Poza tym lubię pracować z małymi dziećmi i fascynują mnie ich zdolności poznawcze oraz sposób pojmowania świata.

G: Wkrótce będziemy mieli Święta Wielkanocne, jak je pani spędzi?

BR: To dla mnie szczególne święta, gdyż będzie to pierwsza Wielkanoc w moim nowym domu. Spędzę je w gronie rodzinnym. Myślę, że zapadną mi w pamięci na długie lata.

G: Pani ulubiona potrawa świąteczna to:

BR: Moją ulubioną potrawą świąteczną jest jajko, nie tylko ze względu na jego walory smakowe, ale również na symbolikę.

G: Czy lubi pani chodzić do teatru?

BR: Lubię teatr, choć muszę przyznać, że rzadko tam bywam, znacznie częściej jeżdżę do kina, choć uważam, że obie formy spędzania czasu rozwijają człowieka i każdy powinien kilka razy w roku wybrać się do kina, bądź teatru.

G: Upragnione miejsce do spędzenia wakacji:

BR: Odnośnie wakacji marzeń mam wiele i myślę, że choć niektóre uda mi się w życiu zrealizować. Podróże kształcą, przybliżają nas do innych kultur, poznajemy nowych ludzi oraz piękne zakątki naszego kraju bądź świata.

G: Pani autorytet, idol:

BR: Moim autorytetem jest JAN PAWEŁ II. To osoba nieskazitelna o gołęmbim sercu. Od początku swego życia aż do jego kresu dawał świadectwo wiary i miłości do ludzi.



G: Pani motto życiowe:

BR: Moim mottem życiowym jest: „Co Cię nie zabije, to Cię wzmocni”, gdyż uważam, że w dzisiejszym świecie ludzie nie potrafią pokonywać przeszkód tylko z góry uważają daną sprawę za przegraną. Nie można tylko „brać z życia”, trzeba więcej z siebie

„dawać światu”, po to, by coś na tej ziemi po sobie pozostawić.

G: Pani ulubione kwiaty:

BR: Najczęściej dostają róże. Jest to szczególnie kwiat, bo tak piękny, a jednocześnie ma kolce. Z kwiatów doniczkowych bardzo lubię storczyki, bo podobno to arystokracja wśród kwiatów. Wymaga sporo pracy, ale gdy kwitnie, efekt jest przepiękny.

G: Typ muzyki przez panią preferowany, wykonawca, zespół:

BR: W zasadzie nie mam jakiegoś ulubionego rodzaju muzyki. Przeważnie słucham radia lub oglądam programy muzyczne w telewizji.

G: Jaką radę chciała by pani dać na koniec uczniom naszej szkoły?

BR: Drodzy uczniowie zanim się obejrzyjecie, będą wakacje, więc przyłóżcie się do nauki i poprawcie oceny, a końcem roku unikniecie wielu rozczarowań. Poza tym szóstoklasistom życzę świetnych wyników na sprawdzianie, a gimnazjalistom dostania się do wymarzonej szkoły średniej. Pozostałym uczniom dobrego humoru i samych najlepszych ocen, tylko pamiętajcie, że to nie jest magiczne życzenie, które samo się spełni, bo nic w życiu nie dzieje się przez przypadek. Trzymajcie się ciepło, spotkamy się na korytarzu szkolnym.



Luzik — guzik, czyli ploteczki

Witamy Was! Mamy nadzieję, że o nas nie zapomnieliście i dalej będziecie chętnie nabywać naszą gazetkę! W klasie IV dyscyplina panuje na całego! Pan Wiktor nie daje sobie wejść na głowę! Tak trzymać, a łobuziaki się wychowają. No właśnie wśród tych łobuziaków są także amorki. Mateusz Kania ostatnio coś często ostatnio poprawia fryzurkę! I tak zawsze pięknie wyglądasz! Patrycja S. wpadła oko Dominikowi Książkowi. W końcu kto się lubi, ten się czubi. Arek spodobał się Agatce...Wójcik! No, a w klasie V Adziu G. coś się rozbrykał. Ach tak, wiosna... wiosna...! Marcin Zakrzewski zapatruje się na koleżanki z klasy VI. Paulinka natomiast podoba się pewnemu koledze z gimnazjum. Klasa VI jest bardzo rozbrykana. Weźcie się do nauki, bo egzamin!!! Wiemy, że

wszyscy wam o tym trują, ale niestety, każdy przez to musi przejść! Ale egzamin egzaminem, a oni i tak nie zapominają o uczuciach. I dobrze. Aneta często spogląda na Macusia. No, no ... Adrian rumieni się na wzrok Magdy, a Damian Moniki. Krystian jest jakiś dobroduszny ostatnio! Hihi, ciekawe dlaczego. W klasie I gimnazjum też wiele nowości. Konradem T. chyba dostał strzałę od amorka, gdyż zrobił się jakiś miły dla koleżanek! Dominika podrywa Sebastiana. Natomiast Mateusz ciągle się rozgląda ... po korytarzu, ale dobre i to! Martyna i Paulina ciągle rechotają, tylko pytanie: z czego? Klasa II gimnazjum coś ostatnio zbytnio rozrabia. Dziewczynki, jak zawsze, uśmiechnięte i grzeczne. Natomiast chłopcy ... powiedzmy jedno: nieładnie. W klasie III

także wielkimi krokami zbliża się egzamin. Ale tu i tak wszyscy zakochani. Ale nie śpijcie na lekcjach, bo to niegrzeczne. Łukasz, Krystian, Kamil, jakiś uśmiechnięty ... No my w Ciebie wierzymy i trzymamy kciuki! To by było tyle na teraz. Zapraszamy na następne pogaduchy. Buziaki.

PS Ubierajcie się ciepłutko, bo ostatnio halny głowy urywa!



Charakterystyka porównawcza

Cześnika i Rejenta

KTM — Kącik
Młodego Twórcy



„Tych dwóch
ludzi – ogień i
woda” Rejent
– małomówny,
chytry,
Cześnik –
ciągle
wrzeszczący
hulaka.

W „Zemście” Aleksandra Fredry występuje wielu bohaterów. Najważniejszymi z nich są Cześnik i Rejent, którzy bardzo się od siebie różnią.

Cześnik Raptusiewicz to człowiek raptowny, gwałtowny, wybuchowy. Szybko podejmował decyzję, często bez uprzedniego zastanowienia się nad nią. Dbał o swoje dobro, starał się postępować tak, by mieć z tego jak najwięcej korzyści. Chciał, by jego żoną została Podstolina, która miała wielki majątek (należący do Klary, o czym Cześnik nie wiedział). Raptusiewicz nie odwiedził Rejenta Milczka. Całkiem przypadkowo połączył on związek małżeński Wacława i Klary. Kiedy Cześnik popadł w gniew, stawał się nieobliczalnym, co dobrze opisuje fragment utworu: „Hej! Serwazy! Daj gwintówkę, niechaj stracę tę makówkę”, w którym to Raptusiewicz chciał zastrzelić Rejenta, gdy ten zlecił naprawienie muru. Uważał się za osobę mądrą i wy-

kształconą, jednak wcale tak nie było, gdyż nie umiał nawet trafnie i precyzyjnie sformułować listu. Odznaczał się bezpośredniością i otwartością, szczerością oraz ciągłym przechwalaniem się swoimi dokonaniem. Działanie na przekór Rejenta było celem życiowym Cześnika, jednak gdy pokrzyżował już Milczkowi plany, uświadomił sobie, że nie poprawił swojej sytuacji.

Rejent Milczek był małomówny, zamknięty w sobie i skryty. Przez Cześnika, Rejent był opisany następująco: „Czy inaczej: Rejent Milczek – słodki, cichy, z kornym licem, ale z diabłem w duszy!” Istotnie. Milczek to osoba fałszywa, pozornie bogobojna, pyszna, zazdrosna i zawzięta. Wymagał od swojego syna Wacława absolutnego posłuszeństwa i pragnął, by ten ożenił się z Podstoliną, aby za wszelką cenę nie dopuścić do szczęścia Cześnika. Sfałszował on zeznania robotników, którzy pracowali przy naprawie muru, a następnie wyrzucił ich, nie płacąc za wykonaną

pracę. Rejent był człowiekiem tak chciwym i chętnym do łatwego i szybkiego zarobienia pieniędzy, iż fakt, że majątek Postoliny należy faktycznie do Klary, bardzo go ucieszył, zwłaszcza po wstrząsie, jakiego doznał, gdy dowiedział się, że Wacław pojął za żonę Klarę.

Rejent, Cześnik to dwie bardzo różniące się od siebie postacie. Trafnie określił ich Wacław mówiąc: „Tych dwóch ludzi – ogień i woda” Rejent – małomówny, chytry, Cześnik – ciągle wrzeszczący, hulaka. Łączy ich jedna cecha: zemsta za psoty, które co dzień sobie wyrządzali.

Moim zdaniem kluczową rolę w pojednaniu dwóch zwaśnionych sąsiadów, odegrał Papkin. Gdyby nie on, jego dowcipy, wzięcie w niewolę Wacława i postowanie Postoliny i Rejentowi oraz wielkie zaurczenie Klary, (który w końcu sobie odpuścił), nie doszłoby do zgody między Cześnikiem i Rejentem.



Dzieje Józefa Skawińskiego,- pamiętnik.

Aspinwall, 12
sierpnia

Moje życie to ciągła tułaczka, odpocząć dopiero mogłem na latarni i bardzo mi się tam podobało, lecz jednak czar prysnął.

Ojczyznę, czyli Polskę opuściłem mając

około 30 lat i od tego czasu tułałem się po świecie, byłem prawie w każdej części świata i próbowałem różnych zawodów. Byłem poszukiwaczem złota w Australii, ale tu spotkał mnie zawód. Nie było mi również dane być strzelcem rządowym w Indiach

Wschodnich. Natomiast w Kalifornii założyłem farmę, lecz tu niestety zgubiła mnie susza. Próbowałem także handlu z dzikimi plemionami, które zamieszkiwały wnętrza Brazylii, wtedy moja tratwa rozbiła się na Amazonce, a ja bezbronny i prawie nagi tułałem się po

lasach przez kilka tygodni, żywiąc się dzikimi owocami i narażony na atak drapieżników. Założyłem warsztat kowalski w Helenie w Arkansas i spalił się w wielkim pożarze całego miasta. Następnie w Górach Skalistych dostałem się w ręce Indian i cudem zostałem uwolniony, dzięki kanadyjskim strzelcom. Służyłem jako majtek na statku, który kursował między Bahią i Bordeaux, a później jako harpunnik na wielorybniku, oba te statki rozbiły się. Miałem fabrykę papierosów w Hawa-

nie i zostałem okradziony przez współnika w chwili, gdy chorowałem na malarię. Wreszcie przybyłem do Aspinwall i tu dostałem pracę latarnika. Byłem tam sam, w spokoju, chodziłem wędkować i było mi bardzo dobrze. Moim obowiązkiem było zaświecanie i gaszenie latarni o 6.00. Żywność przywoził mi Johns i niczego mi tam nie brakowało. Pewnego razu wraz z jedzeniem leżała druga paczka, otworzyłem ją i gdy zobaczyłem książkę zaniemówiłem. Był to „Pan Tadeusz” Adama Mickiewicza, od ponad 40

lat nie miałem w rękach polskiej książki, było to dla mnie wielkie przeżycie. Czytałem ją, aż nagle przysnąłem i obudził mnie Johns, okazało się, że nie zaświeciłem latarni i rozbił się okręt.

Z tego powodu zostałem zwolniony, a moje życie zamieniło się znów w tułaczkę.

Natalia Karaś

Z pamiętnika Mady

Czwartek, 19.03.2009 r.

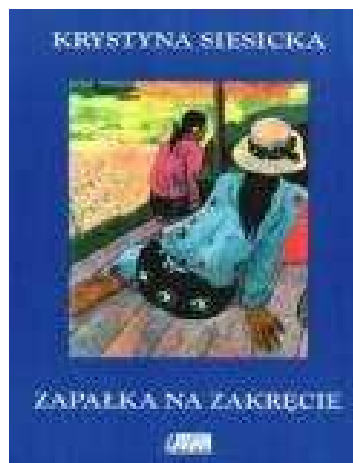
Kochany pamiętniku!

Ostatnio długo nie pisałam, ale to się zmieni, gdyż mam dużo do opisywania.

Więc, niedawno poznałam przystojnego chłopaka o imieniu Marcin. Zrobił na mnie ogromne wrażenie, mimo tego, iż nie zdał matury. Jednak uważam, że każdy może popełnić jakiś błąd i zasługuje na drugą szansę, a na dodatek, gdy postanowił poprawę. Nie ukrywam, że bardzo mi tym zaimponował. Pewnego razu w kiosku wpuścił mnie w kolejkę. Było to bardzo uprzejme z jego strony. Niestety zabrakło dla mnie magazynu. Marcin zaproponował mi pożyczanie swojego i dodał, że jak przeczytam, to mu go zwrócę. Coraz bardziej mi się podobał. Nie chciałam jednak, by zauważył, że coś do niego czuję. Bardzo miło wspominam też wspólną wyprawę

na ryby, kiedy to w niedzielny wieczór Marcin zabrał mnie na wędkowanie. Było mi trochę zimno, wtedy to Marcin zdjął swój sweter, podając go mnie. Wykazał się nie tylko zainteresowaniem moją osobą, ale także wysoką kulturą wobec dziewczyny. Z każdym dniem kochałam go od nowa i coraz mocniej. Zależało mi jednak nie na okazywaniu mu mojego ucznia, lecz ... Myślałam, że nie zapomnę wspólnie spędzonego popołudnia na lodach. Słońce mocno świeciło. Bardzo opaliło mi nos, schodziła z niego skóra. Marcin zauważywszy to, zaczął smarować go kremem. Robił to dosyć fachowo. Czułam ogromną miłość do niego, lecz nie potrafiłam, jak wiele innych dziewczyn, mówić o tym napotkanej osobie. Cały czas tylko kodowałam w głowie każdą wspólnie spędzoną chwilę z Marcinem. Pewnego wieczoru w Osadzie odwiedził mnie Marcin, kiedy byłam sama. Powiedziało, że wpadł tylko na chwilę. Rozmawialiśmy jakiś czas i nagle wyciągnął rękę w moją stronę. Zdjął z moich włosów pajaka, którego kaza-

łam mu szybko wyrzucić. Tak chciałam, żeby on kochał mnie, chociaż w połowie, tak jak ja jego. Potrafiłam cieszyć się jego najdrobniejszym gestem. Na tym będę kończyć na dziś, niedługo znów coś napiszę.

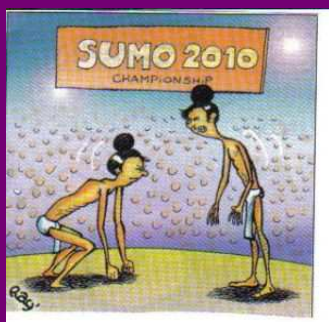


Justyna Zakrzewska

**„...ostatnio
poznałam
przystojnego
chłopaka o
imieniu
Marcin. Zrobił
na mnie
ogromne
wrażenie...”**



Zalecane są co najmniej 3 posiłki dziennie, ale oparte o niskokaloryczne produkty



Jak zdrowo się odchudzać?

Nadwaga lub otyłość to problem znaczącej części społeczeństwa.

W ich rozwoju odgrywają rolę zarówno czynniki genetyczne jak i środowiskowe. Przyczyną otyłości może być duży apetyt i wtedy konieczne jest znalezienie skutecznego sposobu ograniczenia ilości jedzenia. Wiele osób z nadwagą nie je jednak dużo, a nawet mniej niż osoby szczupłe, ale ich organizm ma tak małe potrzeby energetyczne, że nawet ta niewielka ilość pożywienia okazuje się nadmierna. Z otyłością i nadwagą wiąże się zwiększone ryzyko niedokrwiennej choroby serca, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, choroby zwyrodnieniowej układu kostno-stawowego, a nawet niektórych nowotworów. Dlatego utrzymanie należynej masy ciała jest podstawową zasadą profilaktyki chorób cywilizacyjnych.

JAK SIĘ ZDROWO ODCHUDZAĆ?

Odchudzanie polega na ograniczeniu spożycia energii poniżej zapotrzebowania organizmu. Energię potrzebną do normalnego funkcjonowania organizm czerpie wówczas ze "spalania" zapasów zgromadzonych w postaci tłuszczu. Najbardziej korzystne i skuteczne jest powolne trawienie tkanki tłuszczowej. Sami musimy zdecydować, czy chcemy chudnąć szybciej kosztem większych wyrzeczeń dietetycznych, czy wolniej, ale przy mniejszych ograniczeniach ilości spożywanych kalorii.

Nawet po odchudzaniu z dobrym skutkiem pozostaje skłonność do tycia, dlatego nigdy nie należy wracać do niekontrolowanego jedzenia. Organizm stopniowo się adaptuje do zmniejszonego spożycia energii i przy powtarzaniu kuracji odchudzających coraz trudniej jest uzyskać efekt utraty tkanki tłuszczowej. Nadmiar energii najczęściej wynika ze stosowania w jadłospisie produktów o dużej zawartości tłuszczu, cu-

kru i słodczy. **TŁUSZCZ** w pożywieniu występuje zarówno jako tłuszcz "widoczny" (np. masło, śmietana, tłuszcz w mięsie) jak i "tłuszcz niewidoczny" (ukryty np. w tłustym mleku, serach, kremach i wędlinach i w czekoladzie). Niektóre potrawy zawierają blisko 40-50% tłuszczu (pizza, frytki, hamburgery). **CUKIER** i **SŁODYCZE** są źródłem "pustych kalorii", to znaczy poza energią nie dostarczają żadnych korzystnych dla zdrowia składników, a poza tym szybko się wchłaniają z przewodu pokarmowego i łatwo odkładają w postaci tkanki tłuszczowej.

CO, ILE i JAK JEŚĆ

Regularne, urozmaicone posiłki

Zalecane są co najmniej 3 posiłki dziennie, ale oparte o niskokaloryczne produkty. Ważne są też regularne pory posiłków. Odchudzanie nie polega na głodzeniu. Głodzenie na zmianę z jedzeniem 1-2 obfitych posiłków powoduje "rozregulowanie" przemian metabolicznych w organizmie i nie przynosi oczekiwanego rezultatu.

Umiar w jedzeniu

Nie należy najadać się do syta, a tylko zaspakajać głód. Jeśli przerwy między posiłkami są zbyt długie - można zjeść coś niskokalorycznego - np. jabłko, pomidora, jogurt niskotłuszczowy, sałatkę, jedną kanapkę z chudą wędliną lub wypić wodę mineralną czy sok (ale niesłodzony!). Unikajcie podjadania między posiłkami!

Ograniczenie produktów o dużej zawartości tłuszczu

Pamiętaj: 1 gram tłuszczu to 9 kalorii, a białko i węglowodany dają 4 kalorie. Należy wyeliminować z diety lub znacznie ograniczyć spożycie tłustego mięsa (wieprzowe, podroby, boczek, słonina, kaczkę, gęsi) i wędlin (kiełbasy, parówki, pasztety), tłustych ryb (makrele, śledzie, karp), a wybierać chude gatunki: chudy drób (kurczak, indyk - najlepiej bez skóry), chude mięso wołowe,

cielęcina i schab, chude ryby (dorsz, mintaj, szczupak). Z wędlin można polecać wędliny drobiowe, chuda szynkę i polędwicę, chude mięsa pieczone. Należy unikać gęstych sosów, tłustej śmietany, majonezu, kremów. Pieczywo należy smarować bardzo cienko margarynami o obniżonej kaloryczności (Bona, Kama, Flora) - zamiast masła. Można też całkiem zrezygnować ze smarowania pieczywa. Jedynym zalecanym tłuszczem są oleje roślinne - najlepiej w postaci surowej - jako dodatek do sałatek i surówek. Są one źródłem korzystnych dla zdrowia kwasów tłuszczowych (NNKT - niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe), witaminy E.

Unikanie potraw smażonych

Należy ograniczyć potrawy smażone (zarówno na smalcu jak i na oleju), a zastąpić je duszonymi, pieczonymi, gotowanymi (w wodzie lub na parze) lub z grilla. Potrawy smażone "wciągają" tłuszcz, natomiast w gotowaniu lub pieczeniu tłuszcz "wychodzi" z produktów.

Ograniczenie cukru i słodczy

Cukier i słodczy zawierają łatwo przyswajalne węglowodany, które w organizmie szybko są zamieniane na tkankę tłuszczową. Szczególnie kaloryczne są lody i czekolada, które poza cukrem zawierają dużo tłuszczu. Unikaj słodkich napojów gazowanych (coca-cola, fanta, oranżada), słodzonych soków owocowych, a zastąp je np. wodą mineralną lub lekką herbatą bez cukru. Zamiast cukierków, ciastek, batoników i innych słodczy korzystniej jest zjeść słodki owoc, który zaspokoi "smak na coś słodkiego", ale też dostarczy witamin i soli mineralnych.

Zwiększone spożycie warzyw i owoców

Świeże warzywa i owoce są najlepszym źródłem witamin i soli mineralnych. Ze względu na dużą zawartość błonnika pokarmowego i wody



oraz minimalną zawartość tłuszczu ich wartość kaloryczna jest niższa w porównaniu do innych produktów. Produkty pochodzenia roślinnego mają większą objętość, co zapewnia uczucie sytości. Powinny stanowić dodatek do każdego posiłku. Można też stosować mrożonki, warzywa kiszane, konserwowane lub

marynowane.

Stosowanie produktów zbożowych z pełnego ziarna

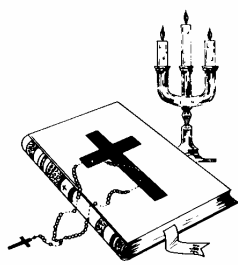
Ciemne pieczywo, "grube" kasze (gryczana, pęczak, "brązowy" ryż), mąka razowa zawierają błonnik pokarmowy, który obniża kaloryczność i

poprzez wolniejsze trawienie daje dłuższe uczucie sytości. Unikaj makaronów, klusek i potraw mącznych.

POWODZENIA !!! J

P. Aneta Rzeczycka

Rekolekcje wielkopostne



Od soboty 28 marca do środy 1 kwietnia w naszej parafii będą się odbywać rekolekcje wielkopostne. Uczniowie naszej szkoły wraz z wychowawcami wezmą udział w naukach wg ustalonego planu.

Plan rekolekcji wielkopostnych:

Sobota - 28.03.2009

17.00 - Msza św. z nauką na rozpoczęcie rekolekcji;
18.00 - Nauka dla młodzieży;

Niedziela - 29.03.2009

7.00 - Msza św. z nauką rekolekcyjną;
8.45 - Msza św. z nauką rekolekcyjną;
9.45 - Msza św. z nauką rekolekcyjną w Broniszowie

11.00 - Msza św. z nauką dla dzieci;
15.00 - Gorzkie Żale z kazaniem pasyjnym i Msza św.

Poniedziałek - 30.03.2009

8.00 - Msza św. z nauką ogólną - po Mszy św. nauka dla Matek;
10.00 - nauka rekolekcyjna dla klas 0 - VI
10.30 - Msza św. dla gimnazjum i szkół podstawowych;
11.00 - nauka rekolekcyjna dla gimnazjum;
16.00 - Msza św. z nauką ogólną w Broniszowie;
18.00 - Msza św. z nauką ogólną - po Mszy św. nauka dla Matek;

Wtorek - 31.03.2009 - dzień spowiedzi

8.00 - Msza św. z nauką ogólną;
9.00 - 12.00 spowiedź św. z przerwą o 10.15
10.15 - nauka dla dzieci
14.30 - 18.00 - spowiedź św.
18.00 - Msza św. z nauką ogólną - po Mszy św. nauka dla Ojców; Broniszów - 14.30 - 16.00 - Spowiedź;
16.00 - Msza św. z nauką ogólną;

Środa - 01.04.2009 r.

8.00 - Msza św. z nauką na zakończenie rekolekcji
10.00 - 10.00 - nauka rekolekcyjna dla klas 0 - VI
10.30 - Msza św. dla gimnazjum i szkół podstawowych;
11.00 - nauka rekolekcyjna dla gimnazjum;
16.00 - Msza św. z nauką na zakończenie rekolekcji w Broniszowie;
18.00 - Msza św. z nauką na zakończenie rekolekcji.

Każdy uczeń szkoły ma obowiązek wzięcia udziału w rekolekcjach. Należy również pamiętać o odpowiednim zachowaniu się w kościele i zachowaniu bezpieczeństwa w drodze do i z nauk.





Biblioteka Zespołu Szkół
w Łączkach Kucharskich.

39—106 Łączki Kucharskie 469



ZSS— Ze Szkolnej Szuflady

Ze szkolnej szuflady



„Budowa szosy”.

Jesień 1957 rok to jeden krok ku lepszej przyszłości, to droga do podniesienia i ulepszenia życia mieszkańcom gromady Łączki Kucharskie. Krakowskie Przedsiębiorstwo Budowy Dróg przystąpiło do budowy szosy od Okonina w kierunku Łopuchowej. Wcześniej wytyczono szlak na budowę nowego traktu. Ludność z nadzieją i radością patrzyła na pracowników przy pracy, na samochody zwożące materiał. Nim stanęli ludzie na twardym gruncie nowej drogi musieli wiele znieść. Zaczęta praca jesienią 1957 r. przemieniła drogę, właściwie odcinek drogi (od ob. Ptaszka w Koninie – do ob. Stanisława Woźnego w Łopuchowej w lawę błota, która wypełniała mniejsze lub większe dołki i doły.

Straszna zapanowała sytuacja jesienią 1957 r. i wiosną 1958r. Kto nie umiał przez te dołki przejechać, to nie przejechał. Łamał tam dyszel, oś, rozworę, wlatywał w błoto z głową i z czapką, albo zostawał w dołku w półkoszkami, a konie szły dalej z przodkiem wozu. Na szczęście nie

było w okolicy człowieka, który by nie miał „sposobu” na szczęśliwe przebycie zdradliwych wyrw, kolein i dołów. W pewnym miejscu jechało się dość długo tym porządkiem, że przednie i ostatnie koło z prawej strony szło blisko o jaki łokieć wyżej niż koła z lewej, ale ludzie tutejsi nawykli do tej cechy drogi i nikt go tam nawet nie spostrzegł.

Gdy kto szedł pieszo, zakładał na nogi buty z cholewami po „pępek” i kuśtykał modląc się by nie wpaść do jakiej dziury. Po przejściu tego odcinka drogi przechodzień wyglądał nader śmiesznie. Buty czarne stawały się popielate, spodnie i marynarka w kropki, a z czoła spływał pot kroplami, twarz była blada, a oczy przerażone.

Opodal drogi znajdowała się łąka. Co śmielsi ludzie udawali się na przełaj, by ominąć to „piekło”. Ale za parę dni z łąki stała się druga droga. Koleiny, dołki, woda, błota pokryły szarą trawę. Właściciele łąk ustawiali jakieś kije zakończone słomą. Były to wiechy, znak, że droga zamknięta. Gdy to nie pomagało, wyskakiwały z domów rozjątrzone baby i dalejże wołać jedna za drugą: „a tędy droga”, „a ty taki, siaki i owaki”. Sypał się grad przykrych słów, a ludzie umykali co prędzej przez łąki. Często we wsi powstawał piekielny hałas, bo babom pomagały gęsi, a za tymi poszły Burki i inne stwory.

Aczkolwiek ludzie widzieli drogę w budowie, lecz ten odcinek drogi psuł humory, wywoływał gniew i przekleństwa na opieszalą firmę.

Odetchnęli ludzie, gdy zawiątało lato i droga wyschła. Choć nie było którądy przejechać, bo na drodze znajdował się piasek i „kocie łby”,

ale jakoś sobie radzono. Po kamieniach sypano żwir, potem walec to przygniatał, a w końcu lano asfalt. Huk maszyn budził mieszkańców wczesnym rano i dość długo wieczór przeszkadzał zamknąć powieki spracowanym rolnikom.

Nareszcie można było postawić drogę na twardym gruncie. W ciągu lata można było spacerować od Okonina do szkoły po dobrej nowej szosie.

W ciągu jesieni 1958 r. prace przy szosie skierowano ku Łączkom. Na zimę 1958 r. szosa była gotowa do miejsca, które nazywali Łopuchowianie „mostki”. W ciągu całej zimy samochody zwożą piasek, kamień – jest nadzieja że szosa kiedyś będzie dalej budowana.

Wiosną 1959 r. Biuro Budowy Dróg projektuje budowę drogi do Ropczyc i do Wielopola.

By tylko powstała prędko szosa i połączyła te dwa miasta. Życie stało się lepsze, lżejsze i ... „prędsze”.

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Paulina Góral, Martyna Zapał,
Karolina Gorczyca, Anna Paško,
Agnieszka Szpara, Iwona Kordek,
Anna Kramarz, Karina Urbanek,
Marlena Urbanek, Monika Wójcik,
Krystian Laska, Mateusz Broda,
Michał Kosydar, Justyna
Zakrzewska, Paulina Siwec, Kinga
Wodzińska

OPIEKUNOWIE::

p. Lidia Nykiel, p. Monika Skiba,
p. Agnieszka Marciniak