

THE KRASZAK TIMES



Kończy się rok szkolny i rozpoczyna się wakacje – czas zasłużonego odpoczynku
po wielu miesiącach ciężkiej pracy.

Wszystkim uczniom, nauczycielom, pracownikom szkoły życzymy,
by tegoroczne wakacje były ciepłe i radosne.

Odpoczywajcie w pełnym słońcu i przy ładnej pogodzie,
nabierajcie sił i „ładujcie akumulatory”, ale z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa.

Zespół redakcyjny

Spis treści:

Podróże – sposób na życie	3
Podróże Kraszewskiego	5
Wakacyjna Polska	6
Filmowe podróże	8
Odlotowe wakacje	10
„Podróż Życia”	11
Kącik Poetycki	14
Szkolne wspomnienia	15
Zdrowe odżywianie dla Niej	19
Zdrowe odżywianie dla Niego	21
Śródziemnomorskie pyszności	23

PODRÓŻE - SPOSÓB NA ŻYCIE

Duże nagłówki, przyciągające treści - „Zdałeś maturę i nie wiesz co dalej?

Zastanawiasz się nad kierunkiem, uczelnią? Zrób sobie gap year i sprawdź się w innej roli niż student”. Czy naprawdę wygląda to tak pięknie i czym właściwie jest GAP YEAR?



Gap year jest roczną podróżą do innego kraju poświęconą na pracę, wolontariat czy zwiedzanie. Podstawowe założenie - trzeba wydać jak najmniej i bawić się jak najlepiej.



Gap year to fascynująca przygoda, pouczające doświadczenie i sprawdzian dojrzałości człowieka do podjęcia takiego wyzwania.



Gap year ma jak wszystko - zalety i wady. Niezaprzeczną zaletą jest poznanie świata, siebie oraz nauka samodzielności. Dzięki tej przygodzie podróżnik powiększa grono swoich znajomych, obserwuje zwyczaje kulturowe czy - jak łatwo się domyślić - uczy się języka. Drogocenną umiejętnością na miarę XXI wieku jest nauka oszczędności, która podczas tej podróży na pewno zostanie przyswojona.

Warte obejrzenia:

Highline Meeting w Monte Piana (Dolomity, Włochy) – coroczna impreza, w której uczestnicy chodzą po taśmach rozpiętych nad przepaścią (slackline) oraz śpią w hamakach zawieszonych ok. 100 m nad ziemią. W tym roku impreza odbędzie się w dniach 2-8 września



Coachella - festiwal na pustyni, trzy dni przepełnione muzyką w wykonaniu największych gwiazd.



Karolina Kukawska i Joanna Bujnik

Podróże Kraszewskiego

Jako uczniowie Kraszaka wiemy, że nasz patron odbył w swoim życiu wiele dalekich podróży.

Bardzo kochał, oczywiście oprócz rodzimej Polski, Drezno – stolicę Saksonii, gdzie mieszkał aż 21 lat.

Pierwszy raz do Drezna przybył w 1858 r. Był to ostatni przystanek w podróży po Europie. W mieście przebywali wielcy polscy artyści tacy jak Słowacki, Mickiewicz, Krasiński. Właśnie to i tonące w zieleni parki miasta ściągnęły Kraszewskiego w tamte strony. Miejsce tak spodobało się patronowi naszej szkoły, że postanowił tam zostać. Pobyt w stolicy Saksonii stał się inspiracją do napisania „Wieczorów drezdeńskich”, w których opisał obce dla niego niemieckie środowisko. W Dreźnie organizował pomoc materialną dla rodaków walczących w powstaniu styczniowym.

Pisarz do Drezna powrócił w roku 1868. Po uzyskaniu saskiego obywatelstwa otworzył w mieście drukarnię. Mógł wspierać Polskę, drukując polską prasę, współpracując z wywiadem francuskim oraz organizując akcje przeciwko caratowi. W życiu twórcy nie brakowało miłości nawet w tak burzliwym okresie. Kraszewski nawiązał romans z Florą Heinitz. W roku 1873 postanowił powrócić do Polski.

Do Drezna przyjechał jeszcze w tym samym roku. Skupił się na twórczości literackiej. Napisał ponad 35 powieści. Pozostał w ukochanym mieście aż do aresztowania w roku 1883.



Julia Naumiuk, Maciej Januszko i Michał Warakomski

Wakacyjna Polska

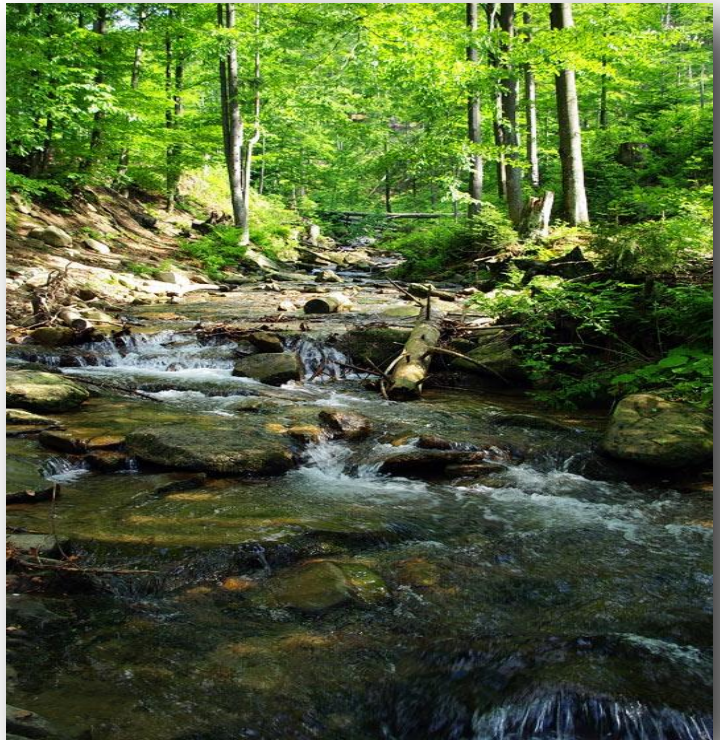
Wisła

W Wiśle oprócz górskich szlaków czekają na turystów: basen kąpielowy, korty tenisowe oraz staw kajakowy.

Warto wybrać się także na ścieżkę dydaktyczno-przyrodniczą, na której czekają na nas: malownicze wodospady Białej Wisłki – Kaskady Rodła w Dolinie Białej Wisłki, Jezioro Czernińskie i wodospad w Wiśle Czarnej.

Atrakcje architektoniczne to Myśliwski Zameczek Habsburgów z XIX w czy Zamek Prezydenta RP Ignacego Mościckiego z 1930r.

W centrum miasta znajduje się deptak oraz Rynek z rękodziełem, fontanną i Domem Zdrojowym



Ustka

Jako nadmorski kurort Ustka może pochwalić się piaszczystymi plażami, oferuje kąpiele wodne, spacery pod lasie, parku, wzdłuż plaż. Na wybrzeżu znajduje się pomnik syrenki, Promenada, latarnia morska.

Dla osób lubiących spędzać wypoczynek aktywnie: trasy rowerowe, spływy kajakowe, przejażdżki konne, korty tenisowe, pola do mini golfa i możliwość nurkowania.

Ustka przyciąga też zabytkami - dawnymi domami rybackimi i przedwojennymi pensjonatami.

Jura Krakowsko-Częstochowska

Najbardziej charakterystyczne elementy krajobrazu Jury to warownie, w większości wybudowane w XIV wieku przez Kazimierza Wielkiego dla obrony obszarów podgranicznych.

Najpiękniejsze zamki: w Ogrodzieńcu, Mirowie, Ojcowie.

Charakterystyczne są białe, sterczące ostańce skalne, np. Okiennik Wielki w Skarżycach, Maczuga Herkulesa w Piaskowej Skale czy Brama Krakowska w Ojcowie.

Znajdują się tam też jaskinie, szlaki turystyczne, piesze, rowerowe, konne.



Wilczy szaniec w Gierłozy.

Jest to obowiązkowy punkt zwiedzania Mazur dla osób interesujących się historią. Wilczy szaniec był w latach 1941-1944 kwaterą główną Adolfa Hitlera. Jest on udostępniony do zwiedzania od 1959 r. po rozminowaniu terenu. Znajduje się tu restauracja, hotel oraz pole kempingowe. Dawną kwaterę można zwiedzać codziennie od godziny 8:00 do zmroku.

Karolina Wiraszka

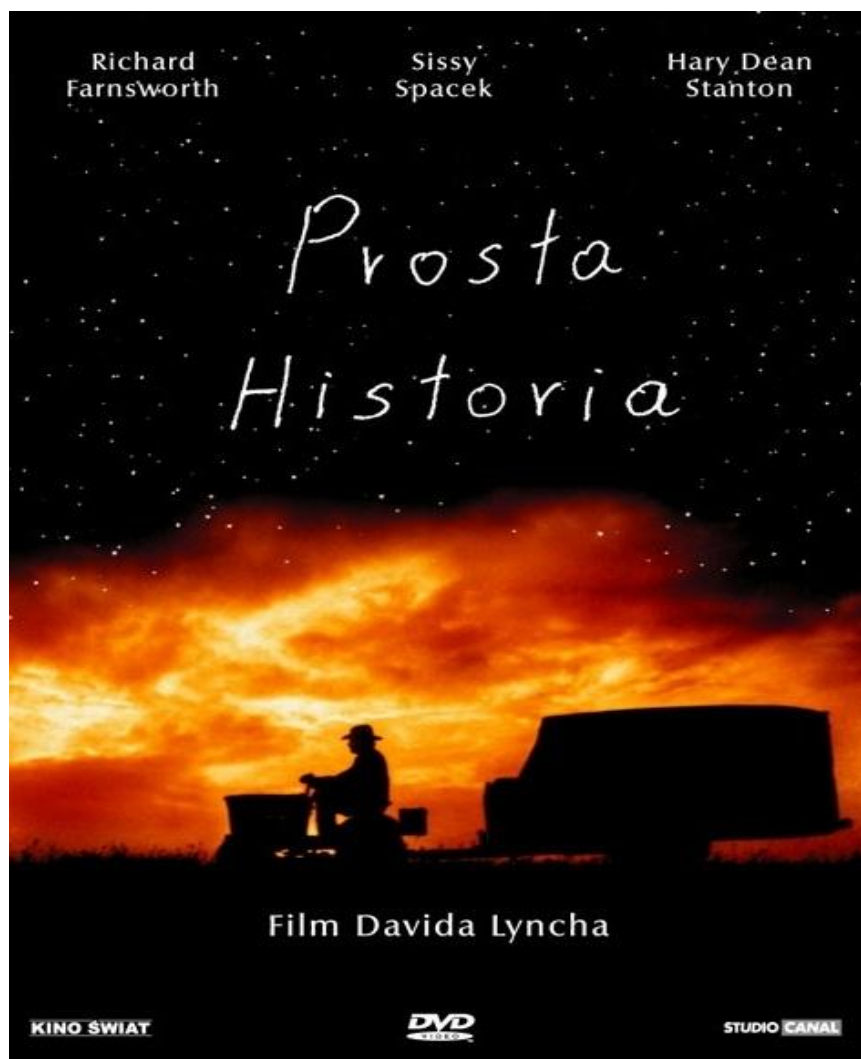
Filmowe podróże

Filmy potrafią przenieść odbiorców w świat marzeń, pozwalają wrócić do przeszłości, odbyć razem z filmowymi bohaterami fascynującą podróż.



Choć film określany jako western, to właściwie ma niewiele cech tego gatunku. Główny bohater (Kodi Smit-McPhee) to romantyk, który chce przebyć cały Dzikie Zachód w poszukiwaniu ukochanej (Caren Pistorius), a pomoc ma... poradnik nieuwzględniający żadnych zagrożeń poza pogodą. Spotyka tajemniczego mężczyznę (Michael Fassbender), jednak nie jest on tym westernowym „Jeźdźcem znikąd”, jego cechy niekoniecznie muszą budzić sympatię, poza tym nie wiemy, czy rzeczywiście chce ratować młodzieńca.

Film pogodzi fanów westernu, romansu, filmu akcji i komedii, a jednocześnie na pewno nie zanudzi widza - trwa 1.30h.



Jest to propozycja dla bardziej ambitnych widzów. Film w reżyserii (David Lynch) o bardzo czytelnym przesłaniu, ale czy prostym? Główny bohater (Richard Farnsworth) postanawia pogodzić się z bratem, gdy uświadamia sobie, w jakim jest stanie. Problemem jest dzieląca braci odległość. Starszy mężczyzna postanawia wyruszyć w podróż małym traktorem. Krytycy uznają film za najmniej "lynchowski", nie ma tu charakterystycznych onirycznych scen, światło nie odgrywa tak ważnej roli, nawet muzyka Angelo Badalamentiego schodzi na dalszy plan; nie oznacza to jednak, że film jest bez wyrazu i nie trzyma w napięciu. Przeciwnie! Jest pewnego rodzaju nostalgiczną przypowieścią, która skłania do przemyśleń.

Wojciech Pietrow

Odlotowe Wakacje

Każdy z nas na pewno w swoim życiu miał styczność z popularnym stwierdzeniem „Nie oceniaj książki po okładce”. Mimo tego dla większości ludzi to właśnie ona decyduje o wyborze książki, o chęci jej przeczytania. Pierwszą rzeczą, którą robimy spoglądając na nią, jest ocenianie. Spora liczba osób często odrzuca książkę tylko z powodu innego poczucia estetyki. Można stwierdzić, że to po części okładka jest „kartą przetargową” do sukcesu książki, ponieważ może zachęcić czytelników, w innym przypadku również zniechęcić. Niestety nie jest to żaden wyznacznik wartości książki. Wiele razy miałam okazję czytać książki o pięknych, estetycznych, ciekawych, intrygujących okładkach, ale czy szły one w parze z jakością i ciekawą treścią? Z przykrością trzeba przyznać, że to w większości tylko dobry chwyt marketingowy. Ładna okładka nie zawsze gwarantuje wartościową lekturę.



Z jakiego powodu o tym mówię?

Książka, którą chcę polecić, okładką nie musi przyciągać zbyt wielu czytelników. Spoglądając na nią, większość pewnie stwierdzi, że jest to książka raczej dla dziewczyn, z prostą fabułą, ot, taka książka na nudny wieczór, bez żadnych rewelacji. Nic bardziej mylnego. Powieść „Odlotowe wakacje” Anny Louise Weatherley opowiada jak większość pewnie wywnioskowała, o wakacjach, a ściślej mówiąc o wakacyjnej miłości. Akcja powieści rozgrywa się na słonecznej Ibizie. Właśnie tam na szalone wakacje wyrusza paczka znajomych. Główna bohaterka Lizzy, starsza siostra i jej najbliższe przyjaciółki postanawiają czerpać z urlopu w tak fantastycznym miejscu jak najwięcej. Lizzy chce zakosztować wolności, przeżyć szalone chwile, które zapamięta do końca życia. Na niespodzianki nie musi długo czekać, już na pierwszej imprezie poznaje oszałamiająco przystojnego didżeja Reksa. Nastolatka traci dla niego głowę, oszukuje siostrę, przyjaciółki i ukochanego. Do czego doprowadzą kłamstwa głównej bohaterki? Tego już musicie dowiedzieć się sami.

Paulina Białecka

„Podróż życia”

Buty van Gogha (obraz "Buty" Van Gogha)



Obraz pierwotnie ukazywał samotność autora. Z czasem jednak stał się symbolem podróży, lecz na potrzeby gazetki niech stanie się dla was metaforą „wycieczki” po naszym artykule. Podróże w sztuce nie zawsze muszą być przedstawiane dosłownie. Amerykański malarz Thomas Cole w formie wyprawy przez rzekę przedstawił ludzkie życie.

„Dzieciństwo” i gimnazjum



„Młodość”



„Dorosłość” (nie mylić ze studiami)



„Starość”... albo matura



Cały cykl nosi nazwę „Podróż życia”. Autor uznawał, że pejzaże, które malował, powinny być czymś więcej niż pięknymi obrazami i zawsze mieć przesłanie.

Jakie ma ten cykl?

Kończymy artykuł nostalgicznie...

„Wędrowiec nad morzem mgły” Caspara Davida Fredricha. O czym może myśleć wędrowiec?



Milczysz

Anicie

milcząc
odpowiadasz mi
na pyta

milcząc
krzyczysz też
niestety

patrząc
oceniasz

bez oceniania
uśmiechając się

wiem
co pragniesz
powiedzieć

nie musisz

już sobie idę



Letnia burza

Rozbrzmiał fanfar
dnia jasnego
zwiastując
chmury
deszcz
niepogodę

wionął oddechem
rozkoszne słówko
budząc
wrony do lotu
kruków krakanie

uronił łzę
krągłą i ciepłą
obmywając
świat cały

spleliśmy się
kochankowie lata
w pocałunku

akompaniując
letniej burzy

kochając

Miłe wspomnienia z Kraszaka

Wakacje nadchodzą, przyjemny czas pożegnania ze szkołą, ale tylko na dwa miesiące. Na dłużej opuszczają nas maturzyści, ale mamy nadzieję, że z przerwami na odwiedziny. Absolwenci zgodzili się odpowiedzieć na kilka krótkich pytań, zanim opuścili szkolne mury.

1) Co najbardziej zapamiętacie ze szkoły?

Czarek: Nawiązaliśmy dużo znajomości, które trwają od gimnazjum aż po liceum. Mam nadzieję, że to nie ulegnie zmianie i będziemy utrzymywać kontakt. Będę także wspominać projekty, które wykonaliśmy w tej szkole. To, że szkoła pomogła nam przy projekcie „Rodzina=Razem”, udostępniając halę i sprzęt.

Julka: Ja zapamiętam Dzień Otwarty, który pozwalał zobaczyć szkołę z innej perspektywy oraz zaprezentować ją ludziom, którzy mają już jakiś określony cel w życiu. Najważniejszą imprezą przez te trzy lata była jednak Studniówka. Polonez, wspaniała zabawa, czasochłonne przygotowania – to chyba wszyscy zapamiętamy najlepiej.

Ola K.: Wspaniałą atmosferę w szkole. Na pewno będę pamiętać Okraszyny, które moja klasa w tym roku organizowała dla pierwszaków. Świetnie się przy tym bawiliśmy. Nigdy nie zapomnę Dnia Sportu z pierwszej klasy. Z dziewczynami z klasy byłyśmy jedyną żeńską drużyną. Przegrałyśmy trzy do jednego, ale i tak wszyscy byli dumni, a my poszliśmy tam tylko po to, żeby nie pisać sprawdzianu.

Ola J.: Zapamiętam atmosferę, ludzi i ich dojrzałość, wszystkie klasowe osiemnastki i oczywiście Studniówkę. To była jedyna impreza, na której czuliśmy się jak celebryci. Podczas przygotowań poznałam tyle nowych osób, aż trudno uwierzyć, że przez trzy lata chodziliśmy do tej samej szkoły.

Helena: Najbardziej atmosferę. Gdy szłam do tej szkoły, nie sądziłam, że będzie tu tak rodzinnie. Zapamiętam lekcje w jednej klasie – w innych szkołach tego nie ma. Moja klasa jest bardzo zgrana i zżyta – dobrze się w niej czuję. Nie ma tutaj rywalizacji międzyszkolnej czy międzyklasowej. Nie czuję dzięki temu takiej presji. Szkoła umożliwiła mi rozwijanie pasji, jaką jest śpiew. Zachęcam wszystkie osoby, aby przyszły do tej szkoły, bo atmosfera jest świetna.

Zachariasz: Zapamiętam z tej szkoły mozaikę indywidualności, wszystkie osoby miały jakieś ciekawe zainteresowania, pasje.

2) Gdzie wybieracie się na studia?

Czarek: Ja chciałbym wybrać się na AGH do Krakowa, na kierunek automatyka z robotyką lub na WAT.

Julka: Ja wybieram się na medycynę do Warszawy albo Lublina. Bardziej jednak kieruję się na stomatologię niż na sam wydział lekarski.

Aga: Ja bardzo chcę studiować medycynę w Warszawie albo Łodzi.

Ola K.: Ja wybieram się na matematykę w Warszawie.

Ola J.: Jeśli się dostanę, to chciałabym studiować architekturę w Warszawie.

Zachariasz: Myślę o fizyce na UW.

Helena: W listopadzie mnie olśniło – chcę iść na PWST na aktorstwo teatru muzycznego.

K: Chciałabym być detektywem, ale moją pasją jest reżyseria.

Julia Naumiuk, Katarzyna Gryciuk, Natalia Górską

Szkolne wspomnienia

O wspomnieniach z czasów szkolnych i Kraszaku w latach 60. rozmawiamy z absolwentem naszej szkoły Panem Markiem Świątłowskim.

Jest Pan byłym właścicielem popularnej bialskiej księgarni, a obecnie prezesem Koła Białczan, znanym z zaangażowania w działania na rzecz miasta.

- Jak wyglądała nauka w I LO kiedy był Pan uczniem?

Do Liceum szło się po ukończeniu 7 klasy podstawówki. Chodziłem do Kraszewskiego od 1964 roku. Było to liceum męskie, z dwoma klasami bez profilu z każdego rocznika - A i B.

Językiem przewodnim był język rosyjski a nie jak dziś angielski, anglistów w Białej było mało. Niektórzy uczęszczali na prywatne lekcje tego języka. Ponadto uczono niemieckiego lub łaciny.

Z racji, że szkoła była kiedyś filią UJ, istniała uchwała, że każdy prymus był przyjmowany bez egzaminów na Uniwersytet Jagielloński.

- A jak przebiegał wtedy zwykły dzień w Kraszaku?

Rano przy wejściu do szkoły, które było na początku ulicy Kraszewskiego niejednokrotnie stali profesorowie i sprawdzali tarcze. Obowiązkowo trzeba je było nosić przyszyte do stroju, niektórzy przypinali je na szpilki, żeby później odpiąć, lecz nauczyciele tego nie tolerowali. Na tarczy widniał napis I LO Kraszewskiego i numer 3 - nie wiadomo dlaczego akurat taka cyfra, nigdy się nad tym nie zastanawiałem. Ponadto nosiliśmy specjalne czapki, takie jak w dzisiejszym poczcie sztandarowym i garniturki lub bardziej eleganckie ubrania w stonowanych kolorach. Po wejściu trzeba było obowiązkowo uklonić się do postumentu Kraszewskiego, który wtedy stał na półpiętrze, bo inaczej woźny mógł zagrozić drogę. Funkcjonowała szkolna stołówka, ale stołowali się w niej tylko dojeżdżający. Na dużej przerwie Pani Rudczyk sprzedawała kanapki.

Raz w miesiącu przyjeżdżała Filharmonia Lubelska „Artos” z występami, były one dwukrotnie w dużej auli, która znajdowała się na piętrze na końcu korytarza.

- A czy pamięta Pan kadre? Jak zachowywali się nauczyciele i czy może wśród nich były jakieś charakterystyczne osobistości?

Dyrektorem był Franciszek Buszek, zacny człowiek, bardzo go w szkole szanowaliśmy i był dla nas wielkim autorytetem, bardzo miło go wspominamy, podobnie jak wszystkich profesorów, chociaż różnie bywało (śmiech). Dyrektor miał poważanie nie tylko wśród uczniów. Była taka sytuacja, że jeden z uczniów, mimo iż był wzorowy, nie dostał się na akademię medyczną. Dyrektor postanowił więc tam pojechać i gdy porozmawiał z władzami uczelni, chłopaka przyjęli od razu. Dziś co prawda jest już na emeryturze, ale całe życie był znakomitym lekarzem. Pamiętam również panią doktor Henrykę Szudejko, uczącą historii i języka niemieckiego. W przybudówce szkoły mieszkał woźny Klekociuk, był już wtedy na emeryturze, ale korzystał z mieszkania szkolnego. Jak wiadomo nie było dzwonek elektrycznych, więc pan Klekociuk ogłaszał przerwę, chodząc po szkole z ręcznym dzwoneczkiem. Na terenie szkoły, obok stołówki zamieszkał również profesor wf-u Pan Jan Ciejpa, który był także myśliwym i trzymał na szkolnym podwórku sarenkę.

- Czy w szkole zdarzały się też jakieś zabawne sytuacje?

W szkole panowała dyscyplina, gdy ktoś unikał lekcji lub nie przestrzegał szkolnej etykiety, od razu wzywani byli jego rodzice.

Z tego powodu psikusów robiono niewiele, żeby uniknąć kłopotów. Jednak zdarzały się takie sytuacje, że koledzy łądownali na dywaniku u dyrektora. Z racji papierowych dzienników uczniowie mogli czasem dostawić sobie ocenę pod nieobecność nauczyciela. Oczywiście ja tego nie robiłem (śmiech). Należałem do grona uczniów raczej niesprawiających kłopotów, lecz niekiedy zdarzało mi się podpaść nauczycielom. Kiedyś koledzy wylali z pierwszego piętra przez okno wiadro wody na profesora. Akurat w tym czasie wyglądałem przez okno obok i wina spadła na mnie. Zostałem wezwany do dyrektora, który nie dowierzał, że jestem temu winny, ponieważ czynnie udzielałem się w szkolnych organizacjach. Jednak nie obeszło się bez wezwania do szkoły mojej mamy.

- Czyli w latach szkolnych działał już Pan w stowarzyszeniach?

Wtedy w szkole istniały trzy organizacje młodzieżowe: Związek Młodzieży Socjalistycznej, Związek Młodzieży Wiejskiej i Związek Harcerstwa Polskiego - ja należałem do harcerstwa. Od 9 klasy zacząłem czynnie w nim pracować. Drużyna funkcjonowała od wielu lat, w czasie mojego pobytu w LO z naszej inicjatywy ją reaktywowano. W związku z tym sami wybieraliśmy materiał mundurów i sztandar który wręczył śp. Przewodniczący Rady Powiatowej.

Była to wodniacka drużyna, którą opiekowała się Pani Irena Powiłańska. Drużyna miała do dyspozycji ponad 20 kajaków, które trzymano nad Krzną na wysokości obecnego pogotowia ratunkowego. Nazywało się to „U Michała”, była tam też sala - harcówka, gdzie odbywały się zbiórki i spotkania. Drużynowym był nasz kolega Stanisław Iwanicki, który w latach późniejszych został Ministrem Sprawiedliwości, Prokuratorem generalnym i dyrektorem gabinetu Lecha Wałęsy. Pełniłem funkcję przybocznego i z drużynowym podejmowaliśmy szereg działań, w których uczestniczyli pozostali harcerze, m.in. organizowaliśmy spływy rzeką Krzną do Nepli. W tamtych latach toczyły się walki w Wietnamie, w związku z czym zrobiliśmy zbiórkę, z której pieniądze zostały przeznaczone na rzecz walczącego Wietnamu, co zostało docenione przez tamtejszego ambasadora.

Wyjeżdżaliśmy rzecz jasna na obozy, stanowiliśmy grupę kwatermistrzowską, której uczestnicy musieli radzić sobie często w trudnych warunkach. Nie spaliśmy na łóżkach, tylko pryzkach, które wcześniej robiliśmy z desek młodych sosen. Przyjeżdżał każdy sam, nie było zorganizowanych wyjazdów, musieliśmy dojechać autobusem lub na miejsce obozu chodziliśmy na piechotę, bo autobusy rzadko jeździły, a często była to daleka droga.

- Połączenie nauki z taką działalnością nie jest łatwe, musiał włożyć w to Pan wiele wysiłku, a przede wszystkim robić wszystko z pasją. Czy poza harcerstwem istniały w szkole jeszcze innego rodzaju zajęcia?

Funkcjonowały koła zainteresowań: koło historyczne, geograficzne i polonistyczne. Ja należałem do historycznego.

Za naszej kadencji nie było teatru, ale wcześniej działał teatr, którym kierowała dr Henryka Szudejko. W szkole istniała orkiestra i chóry, odbywały się różnego typu imprezy muzyczne. Nasze LO było współorganizatorem dużej imprezy „Dni Szopena”.

- Wspomniał Pan o kole historycznym, historia była Pana ulubionym przedmiotem?

Wydaje mi się że tak. Zawsze starałem się uzupełniać i rozszerzać wiedzę uzyskaną na lekcji.

Z racji że mój dziadek prowadził księgarnię, w domu miałem wiele materiałów i książek historycznych. Pamiętam, że miałem takie skoroszyty „Dzieje Polski” i z tego głównie korzystałem.

- Czy oprócz Pana ktoś z pańskiej rodziny był związany z I LO i prowadził tu jakąś działalność?

Mój dziadek do 1957 roku uczył w Kraszewskim śpiewu. Był też współorganizatorem i dyrektorem szkoły muzycznej powstałej w 1949 roku. Ponadto zajmował się prowadzeniem Księgarni Podlaskiej i składu materiałów piśmiennych - tak nazywała się obecna księgarnia.

W I LO uczył się przez krótki czas mój stryj Wojciech Świątłowski, który chodził razem do klasy z Romanem Kłosowskim, słynnym „Maliniakiem” z Czterdziestolatka.

- Jakie są główne osiągnięcia Koła Białczan?

Jednym z celów Koła Białczan jest pokazanie znamienitych kolegów ze szkoły, którzy później pełnili w kraju zaszczytne funkcje lub zdobyli wybitne osiągnięcia naukowe, a było takich wielu. Należy do nich Krzysztof Ziolkowski- znany astronom, wychowanek profesora Zdanowskiego, który uczył nas fizyki. Profesor prowadził lekcje zawsze według tego samego schematu. Na początku odpytywał z przerobionego materiału, a kiedy skończył, była przerwa na tzw. „wietrzenie”, które ogłaszał słowami: lufcik na 3/4. Wtedy otwierało się okna.

Jako Koło Białczan wydaliśmy trzy książki: „Koło Białczan”, „Nekropolia bialska” i „Powstanie styczniowe na Podlasiu”. Jest to pokłosie Szczepana Kalinowskiego. Zamysłem książki o Nekropolii było zdobycie informacji o osobach spoczywających w najstarszych bialskich grobach. Uważamy, że jest to historia naszego miasta, a leżą tam zapomniane już znamienite osobistości; lekarze, prawnicy czy księża.

Główne przedsięwzięcie to kwesta na bialskim cmentarzu . Do tej pory przeprowadziliśmy 10 kwest i odremontowaliśmy 48 grobów. Byliśmy organizatorami balów charytatywnych i dwukrotnie przekazaliśmy stypendia dla uczniów z Kraszewskiego, osiągających dobre wyniki w nauce.

Mamy w swoim gronie ok. 109 osób z Białej, 40 z Lublina, 60 w Warszawy i kilka ze Szczecinia. Są to głównie absolwenci dwóch najstarszych bialskich szkół. Organizowaliśmy również przedsięwzięcie upamiętniające byłego dyrektora I LO Damrosza.

Co 10 lat odbywające się zjazdy absolwentów początkowo były organizowane także z inicjatywy Koła Białczan.

- Traktuje Pan swoją pracę z ogromną pasją. Panuje opinia, że jest pan najlepszym z dotychczasowych prezesów Koła Białczan. Skąd zrodziło się w Panu tak wielkie zaangażowanie w życie miasta?

Sądzę, że to chyba genetyczne. Mój dziadek był społecznikiem. Zawsze od młodych lat należałem do organizacji młodzieżowych, udało mi się zdobyć tytuł Harcmistrza Polski.

Wszystko robię z pasją, chciałem, by w bialskich szkołach działa się lepiej. Będę się cieszył jeśli absolwenci najstarszych szkół bialskich po ukończeniu nauki w szkołach będą wstępowali do Stowarzyszenia – Koło Białczan, a filie funkcjonują w Warszawie, Lublinie i Szczecinie.

Dziękujemy Panu Prezesowi Koła Białczan, Markowi Światłowskiemu za poświęcony nam czas i udzielenie wywiadu. Życzymy Panu udanego, letniego wypoczynku oraz pomyślności w życiu osobistym i zawodowym.

Monika Włos, Wiktoria Muszkat

ZDROWE ODŻYWIENIE DLA NIEJ

W końcu lato już zawitało. Dla niektórych to oznacza błogie lenistwo, dla innych ciężką pracę i wyrzeczenia. Jedno jest pewne – każda z nas chce świetnie wyglądać na plaży. Niewiele z nas zdaje sobie z tego sprawę, że odpowiednia dieta jest prawdopodobnie najlepszą rzeczą, jaką możemy podarować swojemu zdrowiu. Właściwe odżywianie jest kluczem do zdrowia, dobrej formy oraz długiego życia. Choćby z tego powodu warta zastanowić się nad tym, co jemy.

UJEMNA KALORIA? TAK TO PRAWDA!

Ujemne kalorie wyjątkowo przyciągają uwagę swoją nazwą, prawda? Ale o co dokładnie chodzi? Otóż są takie produkty, przy których trawieniu organizm zużywa więcej kalorii, niż zyskuje z samego pokarmu. W wyniku tego procesu bilans kaloryczny robi się ujemny, a organizm zamiast pozyskać więcej kalorii, traci je - w efekcie czego stajemy się... szczuplejsze.

JAKIE TO PRODUKTY?

„Ujemne kalorie” znajdują się głównie w warzywach, takich jak: **szparagi, buraki, brokuły, jarmuż, kapusta, marchewka, kalafior, seler naciowy, papryka chili, kukurydza, sałaty, szpinak, zielona fasolka i groszek cukrowy, cebula, por, cukinia. Z owoców bez obaw można spożywać jabłka, jagody cytrusowe, brzoskwinie, śliwki, a także bogate w odchudzające enzymy ananasy, grejpfruty oraz bogate w wodę arbuzy, melon, żurawinę, maliny, mango, truskawki, poziomki, owoce.**

Kilka podstawowych zasad odżywiania:

- **Jedz 5 posiłków dziennie**
- Po treningu zjedz coś małego.
- **ZAWSZE jedz śniadanie.**
- W ciągu dnia 70 % warzyw i 30 % owoców
- **ZREZYGNUJ Z MIKROFALI!**
- Unikaj produktów „light”
- SUSHI = OK!! (oczywiście bez majonezu czy smażonych rzeczy)
- **JAK NIE JEMY, TO SPALAMY MIĘŚNIE, A NIE TŁUSZCZ!**
- **Wypijaj przynajmniej 1,5l wody dziennie!**
- Zrezygnuj ze słodkich, gazowanych napojów.
- **Nie stosuj żadnych sztucznych suplementów** – koktajli białkowych i spalaczy tłuszczu. Działają, ale potem metabolizm bardzo zwalnia.
- Zwracaj uwagę na jakość produktów!
- Rozsądne jest **robienie posiłków w domu** – wiesz, co jesz i ile jesz.
- **Raz w tygodniu** zrób sobie odskocznię i zjedz coś, do czego masz słabość, np. lody czy gofra. Ważne, żeby to nie weszło w nawyk.

SPALACZ TŁUSZCZU NA BRZUCHU, czyli domowy koktajl na spalenie tłuszczu na brzuchu.

Oto co potrzebujesz:

- pomarańcze -2 szt.
- grejpfrut -1 szt.
- kiwi - 1-2 szt.
- cynamon -1/2 łyżeczki
- miód -1/2 łyżeczki
- sezam - 1-2 łyżeczki
- dynia pestki - 1-2 łyżeczki
- 3-4 kostki lodu lub 1/4 szklanki wody

Pomarańcze, kiwi, grejpfrut miksuj 3 minuty, dodaj miód i zmiksowane: cynamon, pestki dyni, sezam.

Wrzuć kostki lodu lub dodaj wody.

Całość zmiksuj ponownie.

Możesz przechowywać do 24 godzin w lodówce.



Paulina Józefaciuk

Śródziemnomorskie pyszności

Kuchnia śródziemnomorska charakteryzuje się bogactwem składników. Bazą potraw jest oliwa z oliwek i czosnek, a jednym z głównych składników są owoce morza.

Bruschetta to rodzaj przekąski pochodzącej z Włoch. To grzanka, której podstawą jest pieczywo, posmarowane oliwą i rozartym czosnkiem. Najpopularniejszym uzupełnieniem stały się świeżo pokrojone pomidory i bazylia.



Bolognese to ciepły sos mięsny pochodzący z włoskiego miasta Bolonia. Sporządza się go z wielu rodzajów mięs (głównie wieprzowiny i wołowiny) oraz z warzyw (typowej tzw. włoszczyzny oraz pomidorów), oliwy i czerwonego wina. Sekretem udanego sosu jest długie gotowanie: co najmniej przez dwie godziny, a najlepiej przez cztery.



Ratatouille to potrawa prowansalska, oparta na składnikach warzywnych, przede wszystkim na bakłażanach, cukinii, papryce, cebuli i pomidorach.



Lasagne to danie składające się z makaronu w postaci dużych, prostokątnych płatów, który przekładany jest farszem. Farsz zazwyczaj stanowią warstwy sosu pomidorowego z mięsem, beszamelu i sera. Po ułożeniu potrawa jest zapiekana.





Pizza to potrawa kuchni włoskiej. W wersji podstawowej jest to płaski placek z wytrawnego ciasta makaronowego, znacznie później zaczęto także używać ciasta drożdżowego, posmarowany sosem pomidorowym, posypany tartym serem mozzarella i ziołami, pieczony w bardzo mocno nagrzanym piecu.

Tiramisu to deser, składający się z warstwy biszkoptu nasączonej bardzo mocną kawą espresso i likierem Amaretto oraz warstwy kremu z sera mascarpone, jajek, cukru i śmietany. Całość posypuje się warstwą grubo zmielonych płatków gorzkiej czekolady. Deser podaje się bardzo silnie schłodzony, zwykle do kawy espresso. Tradycyjnie tiramisu spożywa się we Włoszech na drugie śniadanie, zwłaszcza w upalne dni.



Cantucci, nazywane również biscotti to rodzaj włoskich ciasteczek pochodzących z Toskanii. Zawierają dużą ilość grubo siekanych migdałów. Mają cytrynowy lub pomarańczowy aromat. Piecze się je dwukrotnie, dzięki czemu są kruche i chrupiące. Przed zjedzeniem zazwyczaj zanurza się je w winie lub kawie.



Katarzyna Marecka

Redaktor naczelna:

Patrycja Niedźwiedź, kl. I c

Korekta:

Julia Naumiuk, kl. I c

Oprawa graficzna:

Patrycja Niedźwiedź, kl. I c

Skład komputerowy:

Paweł Korniluk, kl. I c

Zespół redakcyjny:

Klasa I c oraz Michał Grzywaczewski, II d

Opiekun wydania:

dr Anna Chomicz