

MARZEC 2021



LICEALNIK

W wiosennym numerze przeczytacie:

- ♦ artykuł o faktach i mitach związanych ze szczepionką na Covid-19,
- ♦ o spotkaniu, w którym wzięli udział nasi licealiści, z Shawnem Martinbrough – ikoną komiksowego świata,
- ♦ tekst o katastrofie w Czarnobylu, która miała miejsce 35 lat temu,
- ♦ wywiad z nauczycielem wychowania fizycznego w CLXIII LO – panią Katarzyną Gutowską-Bąk,
- ♦ o tym, jak uniknąć katastrofy ekologicznej i nie pogrążyć się w tonach plastiku.

i wiele więcej...

Życzymy przyjemnej lektury!

CLXIII Liceum Ogólnokształcące w Warszawie

W tym numerze:

Temat numeru: Fakty i mity dotyczące szczepionki na COVID **str. 4**

Z życia szkoły: Spotkanie z Shawnem Martinbrough – ikoną komiksowego świata **str. 6**

Z życia szkoły: Step Afrika! **str. 8**

O tym się mówi: Nowy radiowy początek **str. 10**

O tym się mówi: Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy **str. 11**

Okiem licealisty: Rozmowa kwalifikacyjna – czy jest się czego obawiać? **str. 12**

Okno na świat: Polskie akcenty na obczyźnie, czyli o miejscowościach zamieszkałych przez Polaków na świecie **str. 13**

Twórcza strona: Artysta, którego życie było „niesamowitym obrazem i powieścią” **str. 17**

Bliżej przeszłości: Stan wojenny – legalny czy nielegalny? **str. 22**

Bliżej historii: Katastrofa czarnobylskiej elektrowni atomowej – wypadek, którego można było uniknąć? **str. 24**

Sylwetki: Rozmowa z panią Katarzyną Gutowską-Bąk – nauczycielem wychowania fizycznego w CLXIII LO **str. 28**

Dział recenzji filmowych: Sprawiedliwość czy punkt widzenia...? **str. 30**

Dział recenzji książkowych: Zaplątany we własnym umyśle **str. 32**

Eko forum: Minimalizowanie zużycia plastiku **str. 33**

W temacie sportu: Jerzy Brzęczek poza grą, kim jest jego następca? **str. 35**

W temacie sportu: Darty bez tajemnic **str. 37**

Zdrowo na sportowo: Joga – droga do uzyskania harmonii między ciałem, a umysłem **str. 39**

To się czyta: Polecane książki na wiosnę **str. 40**

W czasie przerwy **str. 41**

Słowo od redakcji

Drodzy Czytelnicy!

Przed nami ostatnie zimowe dni, lada moment aura na zewnątrz zmieni się nie do poznania. W ramach wiosennych porządków, które niedługo wszyscy zaczną wykonywać w swoich domach, wprowadźmy także małe odświeżenie w „Słowie od redakcji”. Przekazujemy wiosenne słowa od naszej dziennikarki – Weroniki Kowalczyk z klasy II C:

Z niecierpliwością czekamy na słoneczne i nieco cieplejsze dni. To już niedługo! Zarówno ciepłolubni, jak i ci, którzy wolą chłód, z utęsknieniem wypatrują wiosny, już nie mogą doczekać się, kiedy będą mogli schować głęboko do szafy swoje grube kurtki, czapki i rękawiczki. A w tym roku trochę pośnieżyło i nieźle pomroziło.

Wiosna zbliża się wielkimi krokami i wszystko będzie powoli budzić się ze snu. Jak co roku kalendarzowy pierwszy dzień wiosny wypada 21 marca. Co ciekawe astronomiczny wyjątkowo – o dzień wcześniej. Wielu z nas będzie tym faktem niepokieszona, ponieważ nie dość, że mamy lekcje zdalnie i siedzimy w swoich domach, to jeszcze nasze ukochane święto wypada w weekend! Porzućcie jednak negatywne myśli i zastanówcie się, z czym kojarzy Wam się wiosna? Mnie przede wszystkim ze śpiewem ptaków i piosenką Marka Grechuty:

*Dzisiaj rano niespodzianie zapukała do mych drzwi.
Wcześniej niż oczekiwałem, przyszły te cieplejsze dni.
Zdjąłem z niej zmoknięte palto, posadziłem vis a vis.
Zapachniało, zajaśniało wiosna, ach, to ty.
Wiosna, wiosna, wiosna, ach, to ty.*

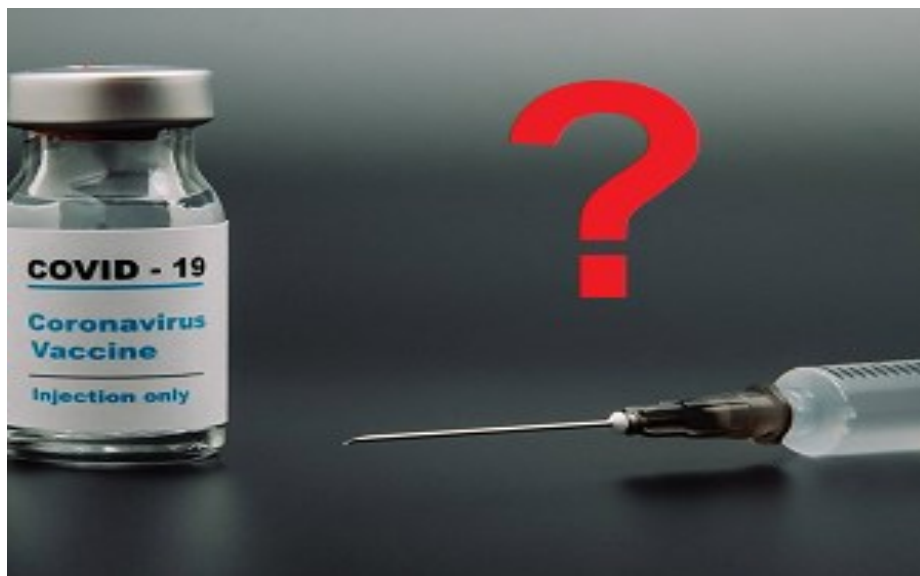
Mam nadzieję, że usłyszeliście i poczuliście wiosnę. A teraz naładowani pozytywną energią, przystąpcie do lektury nowego numeru „Licealnika”!

O TYM SIĘ MÓWI

TEMAT NUMERU

Fakty i mity dotyczące szczepionki na COVID

Pod koniec grudnia 2020 r. na terenie całej Unii Europejskiej, w tym także w Polsce rozpoczęły się szczepienia przeciwko COVID-19. Wiąza się z nimi wielkie nadzieje na przywrócenie tak oczekiwanej przez nas wszystkich normalności. Jednak powszechny program szczepień budzi wciąż wiele emocji i pytań.



Na początek warto zaznaczyć, że preparaty wyprodukowane przez Pfizer/BioNTech jak i przez Modernę przeszły niezbędne badania pozwalające na dopuszczenie ich do tak szerokiego zastosowania. Ten przyspieszony tryb rejestracji podyktowany był pilną potrzebą zahamowania rozwoju negatywnych skutków pandemii. Jednak w niektórych środowiskach pojawiają się obawy, co do bezpieczeństwa szczepionek, a także różne teorie spiskowe.

Z mitem, że szczepionka na koronawirusa wywołuje COVID-19 walczy m.in. Centrum Kontroli i Prewencji Chorób. Otóż zatwierdzone szczepionki nie zawierają „żywego” wirusa powodującego COVID-19. To sprawia, że szczepionka sama w sobie w żadnym wypadku nie może wywołać choroby. Każda z opracowanych szczepionek uczy organizm rozpoznawać i zwalczać wirusa. Ten proces może niekiedy objawiać się gorączką lub innymi nielicznymi działaniami niepożądanymi, jednak oznacza to, że organizm rozpoczął mechanizm budowania ochrony przed wirusem.

Pojawiają się także głosy jakoby szczepionka typu mRNA zmieniała DNA człowieka. Czym jest mRNA? To nic innego jak kwas rybonukleinowy, który uczy komórki zaszczepionej osoby, w jaki sposób wytworzyć białko, inicjujące odpowiedź autoimmunologiczną. Odpowiedź ta polega na produkcji przeciwciał, które w razie styczności z wirusem walczą z nim i go eliminują. Kwas rybonukleinowy nie utrzymuje się długo w organizmie, rozkłada się i znika po przekazaniu instrukcji, jak wytworzyć białko. mRNA zawarte w szczepionce nie wnika do jądra komórki, gdzie znajduje się DNA, a jedynie powstaje na jego matrycy. Dlatego tego typu szczepienia nie mogą w żaden sposób modyfikować czy wpływać na ludzkie DNA.

Bezspornym faktem jest z kolei to, że niezależnie od tego, w której grupie ryzyka się znajdujesz, bez szczepienia możesz zarazić się wirusem i przenosić go na inne osoby. Szczepienie pozwala ochronić Twoją rodzinę i osoby, z którymi się spotykasz poprzez wytworzenie odporno-

O TYM SIĘ MÓWI

TEMAT NUMERU



ści zbiorowej, a ta jest teraz niezbędna, by trwale znieść obowiązujące ograniczenia i restrykcje. Poza tym im szybciej uda się przerwać transmisję koronawirusa, tym mniejsza będzie liczba zgonów i ciężkich powikłań takich jak włóknienie płuc, niewydolność serca, czy zmiany neurologiczne.

Z aktualnych informacji wynika również, że odporność naturalna, którą zyskuje się po przebyciu infekcji, chroni tylko przez kilka miesięcy po przebyciu zakażenia. Natomiast jeżeli chodzi o trwałość odporności wytworzonej przez szczepienie, trzeba jeszcze poczekać na więcej danych. Uniwersytet Medyczny Maryland przywołuje wypowiedź dr med. Francisa Collinsa, który jest dyrektorem amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia (NIH). Collins twierdzi, że w najlepszym scenariuszu szczepienie na koronawirusa będzie działało podobnie jak szczepionka na odrę - wystarczy jedno szczepienie, by zyskać odporność na całe życie. Na razie dopóki nie ma szczegółowych danych, należy traktować szczepienie na COVID-19 tak jak na grypę, to znaczy, że będziemy potrzebować dawek przypominających raz do roku lub raz na kilka lat.

Należy pamiętać, że szczepienia ochronne, jak zresztą wszystkie skuteczne interwencje medyczne nie są pozbawione ryzyka wywołania działań niepożądanych, czy reakcji alergicznych. Jednak to właśnie wprowadzenie szczepionek pozwoliło uniknąć przedwczesnych zgonów i ciężkich powikłań spowodowanych chorobami zakaźnymi. Dzięki powszechnym szczepieniom ochronnym, wiele chorób budzących groźbę jeszcze 100 lat temu jak np. gruźlica, błonica czy polio, obecnie nie stanowi dla nas żadnego zagrożenia. Podobnie może stać się z COVID-19, którego niekorzystny wpływ zostanie zahamowany już wkrótce, jeżeli do szczepień podejmiemy odpowiedzianie.

Na koniec zachęcam do obejrzenia odcinka z kanału *Nauka. To lubię: Szczepionka - czy jest bezpieczna?* <https://www.youtube.com/watch?v=BE0sADYOSZc>, jak również *11 pytań o szczepionki mRNA na Covid-19* Kasi Gandor https://www.youtube.com/watch?v=XRW9E5Gq_Ew.

Dzięki informacjom w nich zawartych można pogłębić swoją wiedzę dotyczącą szczepionek przeciwko Covid-19 oraz rozwiać ewentualne wątpliwości.

Michalina Andrychowicz, klasa II C

Spotkanie z Shawnem Martinbrough – ikoną komiksowego świata

Shawna Martinbrough fanom komiksów nie trzeba przedstawiać. Jest amerykańskim artystą zajmującym się profesjonalnym wykonywaniem rysunków. Na liście jego największych dzieł możemy znaleźć takie tytuły jak „Batman”, „Hellboy” czy „Thief of Thieves”. Dzięki spotkaniu online zorganizowanemu przez Ambasadę USA w Warszawie miałem przyjemność poznać Shawna, choćby tylko przez ekran komputera i posłuchać o jego życiu i twórczości.



Shawn od swoich najmłodszych lat przejawiał talent artystyczny. Dzięki wsparciu ze strony rodziców miał możliwość ukończenia szkoły Fiorello H. LaGuardia w Nowym Jorku, która była nastawiona na rozwijanie w uczniach zdolności wizualnych. Następnie uczęszczał do School of Visual Arts, gdzie zaproponowano mu pierwszą pracę w komiksach Marvela. Później związał się z firmą Milestone Media, dla której rysował pierwsze profesjonalne komiksy, ale to od serii „The Creeper” w latach 1997-1998 rysunek stał się jego stałym zajęciem.

W następnych latach nawiązywał współpracę z kolejnymi wytwórniami oraz artystami. O usługi Shawna przy tworzeniu komiksów zabiegały coraz to ambitniejsze firmy. Rysownik wydał również własną książkę pt. „How to Draw Noir Comics: The Art and Technique of Visual Storytelling”, co w wolnym tłumaczeniu brzmi: „Jak rysować czarne komiksy: sztuka i technika wizualnego opowiadania historii”.

Na spotkaniu online Shawn przedstawił o sobie informacje, o których nie przeczytamy na jego internetowym profilu. Rozpoczął od opowiedzenia o początkach swojej kariery, następnie odpowiadał na pytania, które zadawał dr hab. Paweł Frelik – wykładowca pracujący w Ośrodku Studiów Amerykańskich na Uniwersytecie Warszawskim. Słuchając, z jakim zapałem wypowiadał się Shawn, nie dało się nie zauważyć, że rysowanie komiksów to jego wielka, życiowa pasja. Najtrudniejszym pytaniem dla Shawna było to, czy wykonywanie komiksów czarnobiałych jest łatwiejsze od kolorowania całych ilustracji. Rysownik zgodził się, że robienie wielobarwnych komiksów jest bardziej czasochłonne, ale wymaga mniejszego użycia wyobraźni i umiejętności, które on w pełni wykorzystuje przy komiksach dwukolorowych. Podkreślił również, że nie potrafiłby, pomimo tego że w przeszłości wykonywał już w pełni kolorowane komiksy, wziąć teraz swojego ostatniego dzieła i po prostu go pokolorować. Uważa, że wtedy jego prace straciłyby swój specyficzny charakter.

Z ŻYCIA SZKOŁY

BIEŻĄCE WYDARZENIA W LO



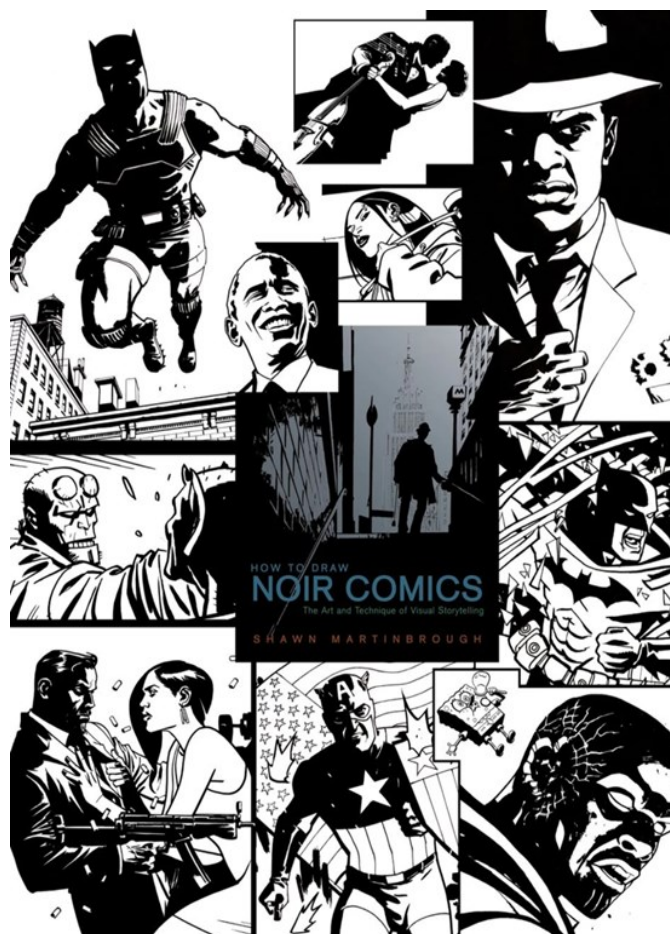
Jestem bardzo zadowolony, że miałem możliwość uczestniczenia w tym spotkaniu. Shawn to człowiek znany w swoim środowisku, utalentowany i ceniony twórca. Ma swoich fanów na całym świecie. Dał się też poznać jako niezwykle otwarty, ciepły człowiek, który przez lata pracy nie stracił zapału i przede wszystkim kocha to, co robi. Na podstawie jego kariery można wyciągnąć wniosek, że warto wierzyć w swoje umiejętności. Spotkanie z nim było

dla mnie niezwykle inspirujące i motywujące do rozwijania siebie i swoich pasji.

Shawn stwierdził także, że wykonywanie prac na tablecie byłoby łatwiejszym zadaniem niż rysowanie na papierze, jednak nie potrafiłyby przestawić się na taką formę po tylu latach tworzenia w tradycyjny sposób. Żartobliwie uznał, że przy okazji brudzenia sobie rąk ołówkiem przestrzega nakazów o częstym myciu rąk w dobie pandemii.

Niestety ta, wydawałoby się, praca marzeń, ma też swoje minusy. Shawn przy jednej ze swoich wypowiedzi podkreślił, że każda wytwórnia, dla jakiej się w danym momencie pracuje, jest nastawiona na zysk. To znaczy, że jego prace przede wszystkim muszą się sprzedać, ponieważ, jeśli tak się nie stanie, to jest wielu chętnych na jego stanowisko. Przyznał, że nieraz to stopuje artystę w realizowaniu swoich zamysłów twórczych, ale jest to konieczne do funkcjonowania tej branży. Przy tej okazji powiedział, że z tego powodu artyści często wracają do sprawdzonych, znanych wszystkim postaci zamiast tworzyć nowe, ponieważ wiedzą, że ci bohaterowie będą się lepiej sprzedawać.

Igor Gniadek, klasa I A



Z ŻYCIA SZKOŁY

BIEŻĄCE WYDARZENIA W LO

Step Afrika!

11 marca w ramach Warsaw Speaker Series Ambasady USA odbyły się bezpłatne wirtualne warsztaty taneczne z Mishą Michel i Jordanem Spry, czołowymi liderami Step Afrika! – najstarszego i najsłynniejszego zespołu stepującego w USA. Zespół przyjedzie do Polski w tym roku, a spotkanie online było zapowiedzią tej wizyty.



Stepowanie to rodzaj tańca, w którym nasze ciało staje się instrumentem. Tancerze stepują, klaszczą, a także używają słów, a kombinacja ta tworzy złożone i porywające rytmy. Stepowanie zainicjowała społeczność afroamerykańska na uniwersytetach w USA na początku XX wieku. Przykłady tego tańca możemy odkryć w klipach muzycznych, na Broadwayu czy w takich filmach jak *School Daze* czy *Stomp the Yard*.

Na stronie StepAfrica! możemy się dowiedzieć, że grupa została założona w 1994 przez C. Briana Williamsa i jest pierwszą firmą związaną z tradycją stepowania. W czasie rządów Williamsa stepowanie ewoluowało i stało się jednym z kulturowych „towarów” eksportowych Ameryki. Turne grupy to występy w ponad 60 krajach na świecie, a firma plasuje się w czołówce organizacji tanecznych Stanów Zjednoczonych. Jest to też jedyny ambasador kultury Dystryktu Columbia w Stanach Zjednoczonych.

Step Afrika! miesza perkusyjne style tańca kultywowane przez afroamerykańskie grupy

braci i siostr, tzw. *fraternie*, z artystycznymi formami zsynchronizowanego występu przykuwającego uwagę. Artyści poprzez śpiew, opowieści, humor, aktywne uczestnictwo publiczności, technikę, płynność ruchów i czystą energię sprawiają, że każdy występ jest wyjątkowy i pozostawia widzów z radośnie bijącymi sercami.

Grupa promuje stepowanie jako możliwość uczenia młodych ludzi, doskonalenia ich pracy w zespole i przekazania im wiedzy o różnorodności kultur. Step Afrika! zdobył wiele nagród za imponujący wkład w edukację ludzi dotyczącą sztuki i jej innowacyjności, artystycznego rozwoju, dostąpił też zaszczytu udziału w cyklicznie organizowanych przez Biały Dom przyjęciach zatytułowanych „Historia Czarnych” u prezydenta Baracka Obamy. Imponuje również udział tanecznego zespołu w pierwszej światowej interaktywnej wystawie stepowania w narodowym Muzeum Afroamerykańskiej Historii i Kultury Smithsonian.

10 listopada 2017 Step Afrika! debiutował na Broadwayu w przedstawieniu „The Migration:

Z ŻYCIA SZKOŁY

BIEŻĄCE WYDARZENIA W LO

Reflections on Jacob Lawrence on”, które przez trzy tygodnie nie scho-
dziło ze sceny New Vic-
tory Theatre w Nowym
Jorku. W latach 2018
and 2019 Step Afrika!
podróżował, by promo-
wać kulturową wymia-
nę w Jordan (2018 r.),
Ghanie (2018 r.), Chor-
wacji (2019 r.), Ukrainie
(2019 r.), Zambii (2019

r.), Angoli (2019 r.) i Południowej Afryce (2019
r.). Aktualnie w zespole tańczy 14 tancerzy na
pełen etat. Wszyscy mają tytuły naukowe. Wielu
ukończyło Historically Black Colleges and
Universities.

Warsztaty, w których brali udział uczniowie
naszego liceum, rozpoczęły się od chwilowe-
go pokazu tancerzy. Od razu rzucało się w oczy, z
jaką łatwością się poruszają. Następnie każdy z
uczestników miał możliwość nauczenia się pod-
stawowych kroków tanecznych i choreografii.
Tancerze zwracali uwagę, że siłą występów jest
zjednoczenie artystów. Początek każdego układu
to komenda „attention” i przyjęcie odpowiedniej
postawy: stopy złączone, sylwetka wyprostowa-
na, mocne ramiona, skupienie. Potem wywołani
bracia i siostry wydają okrzyk i przyjmują kolej-
ną pozycję. Te gesty i dźwięki reprezentują zjed-
noczenie z grupą. Prowadzący zajęcia podkreśla-
li, jak ważne jest prezentowanie postawy dumne-
go z siebie człowieka.



Na tym zdjęciu widzimy figurę „miecz góra w prawo”

Podczas spotkania poznaliśmy kilka pod-
stawowych figur tanecznych wymagających ko-
ordynacji rąk, nóg i utrzymania rytmu. Uczestni-
cy warsztatów w ciągu 30 minut nauczyli się cho-
reografii pod czujnym okiem tancerzy. Stepowa-
nie, choć jest źródłem uśmiechu i endorfin, wy-
maga ogromnego skupienia, precyzji wykonywa-
nych ruchów, „wyrabiania się” w rytmie.

Wraz z innymi uczestnikami warsztatów
mogliśmy spróbować swoich sił w nowym dla
nas tańcu. Po tej lekcji wniosek jest jeden: stepo-
wanie wcale nie jest takie łatwe i jak każdy taniec
wymaga nieustannego ćwiczenia, by figury wy-
glądały płynnie dzięki zaangażowaniu pamięci mię-
śniowej ciała.

Miło było posłuchać opowieści tancerzy i
przedstawicielki Step Africa w AmE. Była to uczta
dla ciała: energetyzujący występ i nauka choreo-
grafii i dla ucha: piękne wypowiedzi tancerzy i
rytm tańca.

Marta Dworzyńska, klasa II C

O TYM SIĘ MÓWI

BIEŻĄCE WYDARZENIA

Nowy radiowy początek

Jeżeli z sentymentem wspominasz najwspanialsze i najsłynniejsze głosy w historii polskiego radia, to nic straconego. Twoi ulubieni dziennikarze „Trójki” rozpoczęli przygodę w nowo założonych stacjach o nazwie Nowy Świat i Radio 357. Sprawdź koniecznie, co dla Ciebie przygotowali.

Od czego się zaczęło?

Około rok temu byliśmy świadkami – nie zawaham się tu użyć stwierdzenia – historycznego wydarzenia, jakim było odejście wielu czołowych dziennikarzy Radiowej Trójki. Wpływ na to miały m.in. kontrowersje związane z Listą Przebojów prowadzoną przez Marka Niedźwiedzkiego. Dla wielu słuchaczy był to kres „Trójki”, jaką znali do tej pory. Odtąd radiowcy podzielili się na dwie grupy. Pierwsza zaczęła współtworzyć radio Nowy Świat, druga – Radio 357.

Nowy Świat

Jest to radio internetowe o profilu muzyczno-publicystycznym. Regularny program nadawania rozpoczął się 10 lipca 2020 roku. Stacji możemy posłuchać, rejestrując się na stronie internetowej lub pobierając specjalną aplikację na telefon. Można ją także odbierać dzięki serwisom udostępniającym internetowe stacje radiowe np. Canal+. Radio finansowane jest przez słuchaczy i przez firmy prywatne. Wpłacają oni dobrowolne datki za pośrednictwem portalu Patronite. W ramówce pojawiło się wiele ciekawych audycji muzycznych, np. „90/H” Bartka Winczewskiego z muzyką z lat 90., „Badafonia” Kuby Badacha oraz „Dzieci bluesa” Jana Chojnackiego. Dostępne są również liczne podcasty (m.in. prowadzone przez

Wojciecha Manna i Bartka Winczewskiego), wywiady (np. z Olgą Tokarczuk) i wiele więcej.

Radio 357

Stacja nadaje stały program od 5 stycznia 2021 roku i jest dostępna wyłącznie w internecie. Sposób finansowania i dostępność praktycznie niczym się nie różnią od rozwiązań zastosowanych w radiu Nowy Świat. W ramówce możemy usłyszeć takie audycje, jak: „WyDźwięki!”, „Świat równoległy” Tomka Michniewicza, „Głośni jak miłość” Piotra Stelmacha, „Zakamarki” Marka Niedźwiedzkiego i „Max 357” Piotra Kaczkowskiego. Niebawem do listy radiowych pozycji dodane zostaną również podcasty. Z racji, iż stacja funkcjonuje dosyć krótko, nie wszystkie pomysły zdążono wcielić w życie. Jednak możemy być pewni, że z czasem zawita do programu wiele nowości i urozmaień.

Szczyśliwe zakończenie

Po odejściu ukochanych dziennikarzy, „Trójka” zaliczyła rekordowo niski wynik (2,4%) w udziale słuchalności na rynku, zaś nowe radia internetowe wręcz przeciwnie. Już na samym początku działalności stacje odnotowywały ogromną liczbę słuchaczy, która osiągnęła wynik kilkuset tysięcy użytkowników. Jest to niewątpliwie znaczący sukces pokazujący wszystkim, jak bardzo Polacy są przywiązani do ulubionych głosów radiowych. Jeśli nie miałeś jeszcze okazji posłuchać nowych radiowych audycji, serdecznie cię do tego zachęcam. Z pewnością znajdziesz coś dla siebie.

Szymon Mieczkowski, klasa II C

O TYM SIĘ MÓWI

BIEŻĄCE WYDARZENIA

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy



Od wielu lat Warszawa i jej mieszkańcy aktywnie włączają się w finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Wolontariusze zbierają do puszek datki dla potrzebujących. Jak zawsze nad całością czuwał Jurek Owsiak – bez niego nie byłoby tak wspaniałych corocznych akcji pomocy.

Nad kwestującą młodzieżą czuwali nauczyciele ze sztabów Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Najmłodszy zachęcał do wpłat pod opieką dorosłych. Wolontariusze najczęściej poruszają się w grupach, by uniknąć kradzieży czy napaści lub innych przykrych incydentów – zawsze należy dbać o bezpieczeństwo. Kwestujący mają zawsze ze sobą ważny identyfikator z hologramem i puszkę zabezpieczoną specjalną banderolą. W tym roku kwestowanie odbywało się z jeszcze większą ostrożnością, ponieważ wszyscy byli w maseczkach ochronnych z powodu panują-

cej w całym kraju pandemii COVID-19. Jednak rygor sanitarny wcale nie przeszkadzał pomagać w szczytnym celu. Każdy wie, że zbierane fundusze pomogą innym, uratują komuś życie, zdrowie. Bywało, że ufundowany z datków sprzęt uratował życie osobom z naszego otoczenia.

Kwestowanie wolontariuszy odbywało się najczęściej w miejscach publicznych chętnie uczęszczanych przez mieszkańców Warszawy. Najwięcej darczyńców można było spotkać

przed Pałacem Kultury i Nauki, przy dużych centrach handlowych, metrze Centrum i Politechnika oraz kościołach.

Miasto zadbało by, podczas tegorocznego finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, kwestujący wolontariusze mogli bezpłatnie korzystać z Warszawskiego Transportu Publicznego w I strefie biletowej. Wystarczyło, że mieli przy sobie aktualny identyfikator WOŚP.

Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy można było również wspierać, licytując przedmioty na aukcjach internetowych organizowanych przez naprawdę wiele osób, również tych sławnych, którzy równie chętnie włączali się w szczytną akcję.

Warto na koniec zaznaczyć, że w tym roku WOŚP uzbierało 127 mln zł!

Weronika Kowalczyk, klasa II C

Rozmowa kwalifikacyjna – czy jest się czego obawiać?

Decyzja o podjęciu pierwszej pracy, odnalezienie odpowiedniej oferty, przygotowanie poprawnego CV, rozmowy kwalifikacyjne – to wszystko jest dla nas stresujące, jednak czy powinno być takie straszne? Przy odpowiednim przygotowaniu i nastawieniu – zdecydowanie nie.

Najmniej stresującą częścią ubiegania się o zatrudnienie jest moim zdaniem napisanie CV oraz złożenie go u potencjalnego pracodawcy. Elementem, który wymaga zaś opanowania emocji, jest rozmowa kwalifikacyjna. Grunt to zrobić dobre wrażenie!

Tym, co składa się na wywarcie pozytywnych odczuć u pracodawcy, jest elegancki strój, ale, co ważne, niezbyt wyszukany. Minimalizm będzie najlepszym wyborem. Uśmiech, otwartość, kulturalne słownictwo to z pewnością kolejne elementy, które przekonają do nas.

Kontakt wzrokowy z rozmówcą to podstawa! Nasz przyszły szef będzie miał pewność, że słuchamy tego, co do nas mówi oraz nie ignorujemy jego słów.

Po udanej rozmowie kwalifikacyjnej i podpisaniu umowy z pracodawcą następuje etap szkolenia, który przygotowuje nowych pracowników do wykonywania pracy.

Pierwszy dzień jest praktycznie zawsze stresujący, jednak rodzaj szkolenia zależy od dziedziny pracy, którą będziemy wykonywać.



Podzielę się z Wami moim doświadczeniem. Przykładowo w popularnej restauracji fast food – McDonald, w której miałam okazję pracować – nowych pracowników wrzuca się od razu na głęboką wodę – szkolenie odbywa się w trakcie przyjmowania zamówień. W tej firmie po prostu wychodzi się z założenia, że obserwacja i praktyka pomagają lepiej zrozumieć specyfikę pracy, procedury działania. Już pierwszego dnia przygotowuje się napoje, jedzenie, desery według obowiązujących przepisów. Menadżer na bieżąco uczy, jak obsługiwać sprzęty, gdzie znajdują się wszystkie niezbędne produkty. Trzeba wykazać się umiejętnością uważnego słuchania i oczywiście pracy w zespole, gdyż nie jesteśmy sami w kuchni.

Bez względu na to, jakiej pracy się podejmiesz, pamiętaj, że na stres najlepsze jest pozytywne nastawienie i bycie otwartym na wyzwania.

Zuzanna Rosiak, klasa II A

Polskie akcenty na obczyźnie, czyli o miejscowościach zamieszkałych przez Polaków na świecie

Nasza historia jest pełna powstań, represji i podziałów terytorialnych, które przyczyniły się do tego, że wielu Polaków opuściło swoją ojczyznę i wyruszyło w nieznane. Spowodowało to wytworzenie się za granicą skupisk nazywanych Polonią. Jej członkowie starają się kultywować pamięć o swych polskich korzeniach. Takich ludzi poza granicami Polski jest blisko 20 milionów i odgrywają oni dość ważną rolę w społeczeństwach, w których żyją.

Paderewskiego. Chicago jest głównym centrum wydarzeń kulturalnych organizowanych przez Polonię w USA. Największymi z nich są coroczne parady trzeciomajowe, podczas których kilkaset osób demonstruje swoje polskie pochodzenie.

Dzielnica, która zachowała się w kulturze jako polska, to Avondale zwane przez Polaków potocznie „Jackowem”. Kilkanaście lat temu, blisko 90% społeczności Jackowa, stanowili Polacy, lecz przez poprawę ich statusu majątkowego zaczęli masowo przeprowadzać się na przedmieścia Chicago, a w ich miejsce napłynęła ludność meksykańska. Mimo to, w dzielnicy dalej czuć polskość. Znajduje się tam wiele sklepów z artykułami spożywczymi pochodzącymi z naszego kraju, przedszkola, księgarnie, restauracje i inne przedsiębiorstwa prowadzone przez rodaków.



Chicago

Stany Zjednoczone to państwo, w którym liczebność Polonii szacowana jest na około 10 milionów, tym samym stanowi to największy odsetek spośród wszystkich państw zagranicznych. Najliczniejszą „polską metropolią” w Ameryce jest Chicago liczące 180 tysięcy mieszkańców pochodzenia polskiego. Mieści się tu m.in. siedziba Kongresu Polonii Amerykańskiej reprezentującego osoby polskiego pochodzenia jak i również Muzeum Polskie w Ameryce, w którym można zobaczyć oryginalny fortepian Ignacego



Adampol

Adampol zwany również PolonezKöy (Polską Wsią) to polska miejscowość położona w Turcji na przedmieściach Stambułu. Jej historia

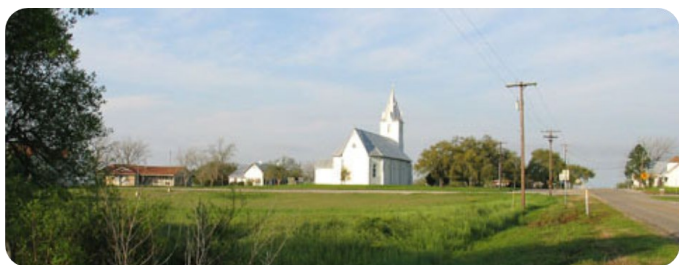
OKNO NA ŚWIAT

DZIAŁ PODRÓŻNICZY

wiąże się z przybyciem do tego kraju w 1841 roku Michała Czajkowskiego będącego przedstawicielem Hotelu Lambert (obozu konserwatywno-liberalnego założonego po upadku powstania listopadowego). Z polecenia księcia Adama Czartoryskiego Czajkowski kupił parę hektarów ziemi, na którą sprowadzono część polskich imigrantów przebywających w Turcji. Wieś w 1842 roku nazwano Adampolem na cześć głównego fundatora – księcia Czartoryskiego. Przez wiele lat wieś nie tylko była bardzo ważnym punktem podtrzymania tożsamości narodowej Polaków w Turcji, lecz także jedyną polską gminą na świecie podczas zaborów. Wieś utrzymywała dobry kontakt z resztą Polonii i późniejszym rządem II Rzeczypospolitej aż do czasów komunizmu w Polsce. Dziś Adampol po upływie lat w większości jest zamieszkiwany przez Turków, a ludność polska stanowi tam mniej niż 1/3 populacji. Głównie starsze osoby posługują się językiem polskim, który ustąpił na rzecz tureckiego. Pomimo to tradycyjnie na wójta wioski wybiera się Polaka. Do dzisiaj funkcjonuje dom pamięci Zofii Ryży, w którym wystawione są fotografie i dokumenty obrazujące historię polskich mieszkańców wioski.

Zakupili oni łącznie 96 hektarów ziemi od miejscowego bankiera, na której zbudowano m.in. Kościół. Symbolicznym wydarzeniem było odprawienie mszy wigilijnej pod dębem w roku 1854 przez księdza Moczygębę, co uważa się za początek istnienia miejscowości.

Życie Polaków w Pannie Marii nie było łatwe z powodu wielu klęsk naturalnych i napadów bandytów. Część mieszkańców poumierła w ciągu dziesięciu lat, a reszta wyjechała szukać lepszych warunków do życia (ze 120 rodzin zamieszkałych w 1858 pozostało 75). Mimo trudnych warunków, utworzono szkołę polską, gdzie edukowano następne pokolenia śląskich imigrantów. W ciągu mijających lat wytworzyła się tam tak zwana „gwara teksańska” uważana za jedną z najczystszych odmian gwary śląskiej. Wioska przetrwała i zamieszkuje ją około stu osób identyfikujących się jako Polacy. Wielu naszych rodaków przybywa z całej Ameryki do Panny Marii, by odwiedzić pierwszą osadę założoną przez polskich imigrantów w USA. Mieszkańcy miasteczka cały czas utrzymują kontakt z polskimi władzami i kościołem.



Panna Maria

Pierwszą polską osadą w USA położoną w Teksasie była Panna Maria. Założyli ją Górnoślązacy pochodzący spod Gliwic pod przewodnictwem duchownego księdza Leopolda Moczygęby.



Áurea

Brazylijskie miasto Áurea zwane również „brazylijską stolicą Polski” jest symbolem pol-

skiego osadnictwa w Brazylii. Polacy założyli ją na początku XX wieku. Nazwę miejscowości zmieniano parę razy, by ostatecznie pozostać przy wersji „Vila Áurea”, co oznacza Złote Miasto. Miała ona nawiązywać do Złotoryi, skąd pochodziła większość osadników.

Miasto obecnie zamieszkuje niecałe cztery tysiące mieszkańców, z czego 90% z nich ma polskie pochodzenie. Polska kultura jest tam bardzo ważna i szczególnie starsi mieszkańcy starają się kultywować pamięć o swych korzeniach. Młodzież w większości posługuje się językiem brazylijskim i nie potrafi mówić po polsku.

Język różni się od współczesnej polszczyzny i bardziej przypomina staropolski. Spowodowane jest to izolacją przez dziesięciolecia od reszty Polaków. Przebywając wśród mieszkańców można odnieść wrażenie cofnięcia się w czasie, zwłaszcza że mentalność tamtych ludzi także znacznie różni się od naszej.

Wszyscy Polacy są tam witani z serdecznością. Większość osób jest otwarta na rozmowę i chętnie opowiada historie swoich rodzin. W mieście funkcjonują dwa muzea. Pierwszym z nich jest Dom Imigranta, w którym znajdują się rzeczy z początków osiedlania się w miasteczku oraz eksponaty z późniejszych lat. Drugim z muzeów jest Dom João Modtkowskiego, w którym zgromadzono pamiątki i rzeczy osobiste polskich kolonizatorów. Małą tradycją Polaków z Áurea, są niedzielne, tradycyjne „szuraska”, czyli grille organizowane przez zaprzyjaźnione rodziny.

Jak w większości miast zamieszkałych przez Polonię organizuje się tam obchody uchwalenia konstytucji 3 maja. Tego dnia dzieci przebierają się w polskie, ludowe stroje i udają

do lokalnego kościoła, celebrując poprzez wniesienie kopii obrazu Matki Boskiej Częstochowskiej i odprawienie mszy świętej.

Maczków

Ze wszystkich, znanych mi miejscowości zamieszkałych przez Polaków Maczków (dzisiejsze Haren) jest najbardziej niezwykle. Polska historia tego miasteczka jest krótka i praktycznie nieznaną. Zaczyna się ona w roku 1945 i wiąże z wkroczeniem 1. Dywizji Pancерnej generała Maczka do miasta. Przed przybyciem polskich żołnierzy w mieście przebywało około 60 tysięcy polskich robotników i więźniów zesłanych do Rzeszy. Zarząd Brytyjski podjął decyzję o utworzeniu polskiej enklawy w środku brytyjskiej strefy okupacyjnej. Rdzennych mieszkańców wysiedlono z ich domów, a w ich miejsce zasiedlono byłych więźniów obozu. Miasteczko przemianowano początkowo na Lwów, lecz niedługo później zmieniono ją na Maczków. Nowi mieszkańcy szybko zaczęli tworzyć polskie instytucje kulturalne i polonizować ponemieckie pozostałości. W ciągu roku utworzono szkoły, przedszkola, uniwersytet, teatr i dwa wydawnictwa gazet. Ulice nosiły polskie nazwy takie jak Legionów, czy Lwowska. Spowodowało to konflikt z Niemcami żyjącymi w okolicznych miejscowościach. Zaczęto nawet stosować represje wobec tych mieszkańców niemieckich, którzy utrzymywali bliższe kontakty z Polakami. Z powodu rosnącego sprzeciwu rdzennych Niemców Polacy musieli opuścić miasto w 1948, r. tym samym kończąc istnienie Maczkowa. Część naszych rodaków zdecydowała się na powrót do ludowej Polski, a reszta wyemigrowała w różne zakątki świata. Powracający Niemcy, zmienili nazwę miasta z

OKNO NA ŚWIAT

DZIAŁ PODRÓŻNICZY

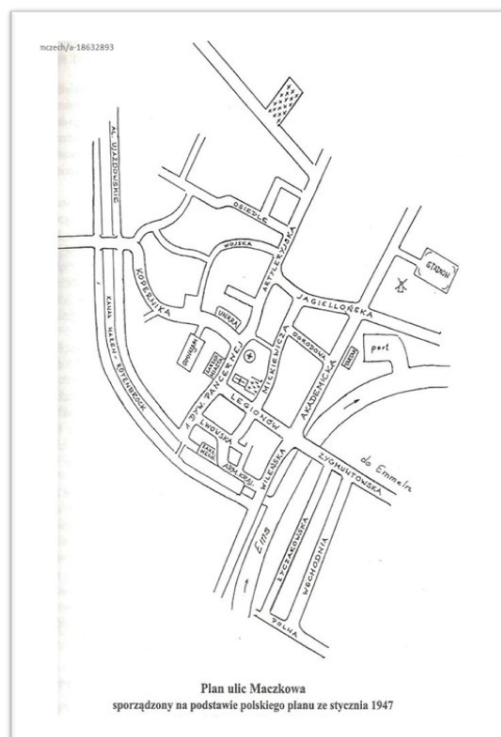


powrotem na Haren, starając się zapomnieć o polskim okresie „Maczkowa”.

Przyszłość Polaków za granicą

Polonia mimo swej liczebności zaczyna się asymilować ze społeczeństwami, w których żyje. Głównie starsze osoby porozumiewają się jeszcze w języku polskim, ponieważ młodzież porzuca rodzimy język na rzecz lokalnego. Jest to proces naturalny i zrozumiały. Warto jednak pamiętać o historii ludzi zamieszkujących te ziemie. Polacy mieszkający za granicą, wraz ze swoimi przodkami są tacy sami jak my, pomimo pewnych różnic.

Jakub Szmigielski, klasa II A

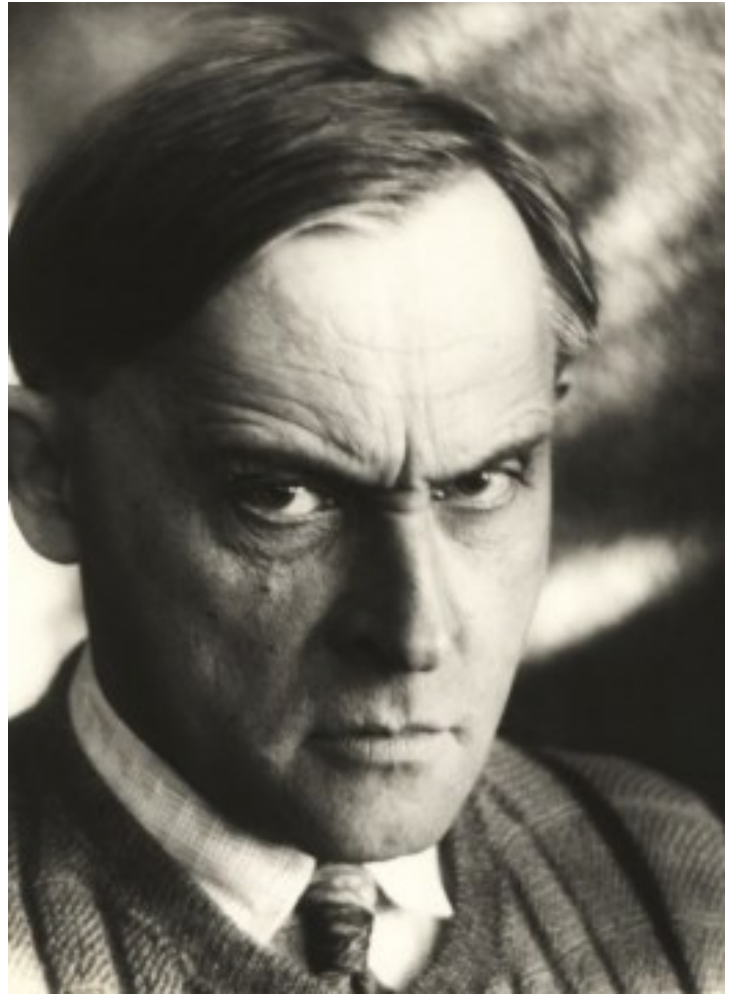


Artysta, którego życie było „niesamowitym obrazem i powieścią”

Stanisław Ignacy Witkiewicz Witkacy to jeden z niewielu polskich twórców, którego znaczenie w historii sztuki światowej wciąż trwa i nie słabnie. Określany jest „wizjonerem wyprzedzającym epokę”. Jego dzieła pisane doczekały się przekładów na ponad 30 języków świata. Z jego dorobku do dziś czerpią teatrologi, historycy sztuki i filozofowie.

Urodził się 24 lutego 1885 roku w Warszawie jako syn Stanisława Witkiewicza herbu Nieczuja - krytyka, architekta oraz Marii z Pietrkiewiczów herbu Ostoja - nauczycielki muzyki. Pierwsze 5 lat życia Witkacy spędził w stolicy. Choroba płuc ojca spowodowała przeprowadzkę do Zakopanego, gdzie został ochrzczony 17 stycznia 1891 roku. Młody Stanisław uczył się w domu pod nadzorem ojca. Miał chłonny umysł i przejawiał różne zdolności. Interesował się malarstwem, fotografią, muzyką i filozofią. Często spędzał wakacje u swojej ciotki w Syługudyszkach na Litwie, z którą zwiedzał Petersburg.

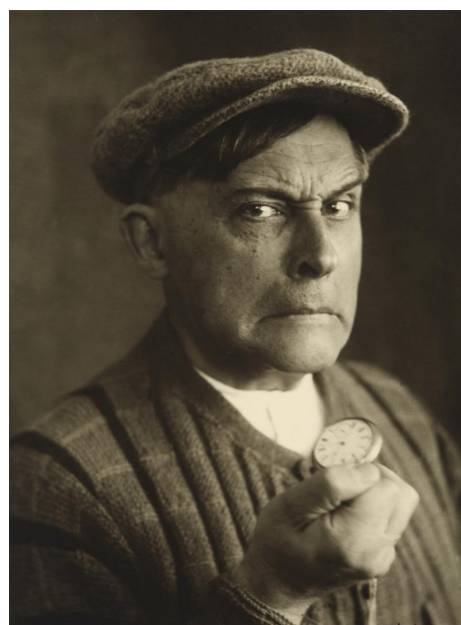
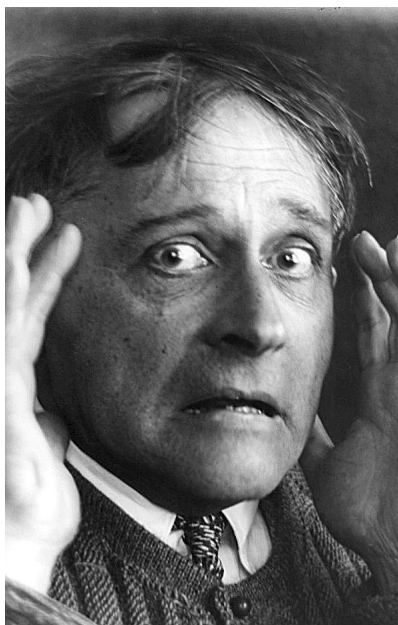
W 1903 roku zdał maturę we Lwowie. Zaprzyjaźnił się tam m. in. z Leonem Chwistkiem - malarzem i Bronisławem Malinowskim - przyszłym antropologiem. W 1905 rozpoczął studia w Krakowskiej Akademii Sztuk Pięknych, w pracowniach Jana Stanisławowskiego i Józefa Mehoffera. W 1908 roku ze względów zdrowotnych jego ojciec wyjechał do Lovray w Austro-Węgrzech, skąd nigdy nie wrócił do kraju, lecz był często odwiedzany przez swojego syna.



W tym samym czasie Ignacy przeżywał burzliwy, kilkuletni związek z Ireną Solską, której postać znalazła odwzorowanie w powieści młodego Witkiewicza „622 upadki Bunga, czyli demoniczna kobieta”. Jakiś czas później zerwał romans z Solską i zaręczył się z poznaną w Zakopanem Jadwigą Janczewską, która 21 lutego 1914 r. popełniła samobójstwo z powodu kłótni o ciążę, w którą zaszła. Spowodowało to u artysty depresję, z której próbował wyrwać go Bronisław Malinowski, proponując mu udział w wy-

TWÓRCZA STRONA

DZIAŁ POŚWIĘCONY SZTUCE



prawie naukowej na Nową Gwineę. W lipcu 1914 r. dotarli do Australii, gdzie dowiedzieli się o wybuchu wojny.

Witkiewicz postanowił wrócić do Europy i wstąpić do Armii Carskiej, ponieważ uznał, że Polacy powinni w tym momencie zawalczyć o niepodległość, walcząc po słowiańskiej stronie. W 1915 r. został odesłany na front. W 1916 r. wziął udział w bitwie nad Stochodem w ramach ofensywy generała Brusilowa. W uznaniu zasług zostaje mianowany podporucznikiem elitarniej Lejb-Gwardii Pułku Pawłowskiego. W lipcu 1916 r. zostaje ciężko ranny w czasie bitwy koło wsi Witoneż. Na front już nie powrócił.

W czerwcu 1918 roku uciekł z ogarniętej rewolucją Rosji do Zakopanego. Doświadczenie bolszewizmu, a zarazem kształtującego się nazizmu w Niemczech przejęły go pesymizmem co do przyszłości. Dlatego jego liczne dzieła mają charakter tragiczny oraz katastroficzny.

30 kwietnia 1923 r. ożenił się z Jadwigą z Unrugów, wnuczką Juliusza Kossaka. Narastający konflikt w małżeństwie spowodował przepro-

wadzkę Jadwigi do Warszawy. Mimo to małżeństwo przekształciło się w przyjaźń. Często się odwiedzali, a sama korespondencja Witkacego do żony liczyła około 1300 pozycji.

W 1925 założył „Firmę Portretową S.I. Witkiewicz”, stanowiącą główne źródło utrzymania. Spisany przez niego regulamin zobowiązywał klienta do „wykluczenia nieporozumień”. Jednak niektóre prośby o wizerunek były odrzucane stanowczym „nie widzę powodu”. Choć bywał wybredny w doborze klientów, namalował kilka tysięcy portretów.

W 1929 r. wszedł w związek z Czesławą Oknińską-Korzeniowską. Po śmierci matki przeniósł się do „Witkiewiczówki” na Anatałówce, gdzie jego ciotka wynajmowała mu pokój.

Wybuch wojny spowodował, że Witkiewicz chciał wstąpić do wojska. Jednak stan zdrowia i wiek nie pozwalały mu na to. 5 września 1939 r. wraz ze swoją partnerką wyruszył na wschód do wsi Jeziory na Polesiu. Przez wieść o wkroczeniu Armii Czerwonej 18 września chcieli popełnić samobójstwo, wypijając silną dawkę lu-

TWÓRCZA STRONA

DZIAŁ POŚWIĘCONY SZTUCE

minalu. Czesława przeżyła, natomiast Stanisław został pochowany na miejscowym cmentarzu, także w Jeziorach.

W 1946 r. powstał komitet, który miał na celu ekshumację zwłok Witkacego. Niestety nie było to możliwe z powodów politycznych. W połowie lat 70. podobne starania podjął Włodzimierz Ziemiański, któremu ojciec zlecił to na łożu śmierci, ale jego starania spotykały się z milczeniem albo odmową. Ekshumacja, do której doszło w 1988 roku, była rezultatem porozumienia generała Jaruzelskiego i Gorbaczowa, w myśl którego miano sprowadzić do Polski szczątki Witkacego, króla Stanisława Augusta Poniatowskiego oraz część zbiorów Ossolineum. Wziął w niej udział krewny Witkacego – Maciej Witkiewicz, który zauważył pewne niezgodności, m.in.. czaszka miała dobrze zachowane zęby, podczas gdy Witkiewicz od lat 30 nosił sztuczną szczękę. Choć urzędnicy zostali o tym poinformowani, zwłoki przewieziono do ojczyzny 11 kwietnia.

14 kwietnia tego samego roku w Zakopanem miał miejsce pogrzeb malarza, na który zjechały się setki osób. Już po uroczystościach pogrzebowych pojawiały się plotki o tym, że nie przywieziono do Polski ciała artysty. Po 1989 roku sprawę postanowiono zbadać ponownie. 26 listopada 1994 r. otwarto trumnę w prosektorium i ponownie zbadano zwłoki malarza. Naukowcy stwierdzili, że rzekome ciało Witkiewicza należy do kobiety, która zmarła w wieku 25-30 lat.

Po tym wydarzeniu powstało wiele plotek. Jedna z nich mówi, że trumna ze zwłokami Witkacego została we wrześniu 1939 roku potajemnie nocą sprowadzona do Biblioteki Ossolineum we Lwowie i w niej ukryta. Druga mówi, że Witkacemu udało się przedostać do Rumunii, a stamtąd do Australii, gdzie oczekiwał na niego jego przyjaciel Bronisław Malinowski. Wątpliwości podsycił fakt, że w latach 50. zaczęły napływać do ludzi kartki pocztowe pisane przez Witkacego. Przyja-



„Kuszenie św. Antoniego II” z 1920 r.

TWÓRCZA STRONA

DZIAŁ POŚWIĘCONY SZTUCE



„Walka” z 1922 r.

cię artyści twierdzą jednak, że miał on zwyczaj pisać do znajomych i polecać doręczenie swoich wiadomości po kilku lub nawet kilkunastu latach.

Malarstwo

Stanisław Witkiewicz był współtwórcą nowego kierunku w sztuce – awangardy. Odrzucił dotychczas przyjęte tendencje malarskie i zaczął tworzyć na obrazach własny świat, nienaśladujący rzeczywistości. Pierwsze sukcesy malarskie osiągnął w wieku 21 lat, kiedy to jego dwa pejzaże trafiły na „Wystawę obrazów i rzeźb w Zakopanem”.

Na malarstwo Witkacego miał wpływ wyjazd do Paryża w 1908 r. połączony ze zwiedzaniem muzeów, galerii, gdzie poznał kierunki europejskiego malarstwa. Z tego powodu rozstał się z malarstwem pejzażowym na rzecz malowania pierwszych „potworów” (karykatur postaci ludzkich budzących poczucie lęku i strachu) i portretów. Dzięki przywiezionym z Rosji kompozycjom

i portretem, zostaje przyjęty do grupy malarzy formistów, z którymi zorganizował kilka wystaw np. w Krakowie, Warszawie i Lwowie.

Jego najśłynniejsze dzieła to „Walka” z 1922 r., „Kuszenie świętego Antoniego II” z 1920 r. oraz „Pejzaż górski, Żółta Turnia – granaty” z 1911 r.

Witkacy malował głównie farbami olejnymi a od 1926 tylko pastelami. Część jego obrazów przypominały witraże, na których były przedstawione dynamiczne sceny. Interesujące jest to, że część swoich dzieł malował pod wpływem narkotyków lub wypiciu sporej ilości alkoholu, co przyniosło mu jeszcze większą sławę. Na portretach umieszczał różne oznaczenia np.:

-FBZ – fajka bez zaciągania

-FZZ – fajka z zaciąganiem

-NP12 – nie palił 12 dni

-Nπ3 – nie pił 3 dni.

Niebanalna oraz irytująca osobowość Witkacego, który nie stronił od obrazoburczych zachowań, przyciągnęła zainteresowanie wielu kobiet. Z czasem każda z nich chciała zostać przez niego sportretowana. Co ciekawe nie dlatego, że pochlebiał swoim modelkom, a wręcz przeciwnie: „obnażał ich dusze”, a jego portrety odbiegały od norm w sztuce, co zaczęło być pewną modą. Uważały, że jego towarzystwie mogą odetchnąć od „poprawnych i nudnych mężczyzn”. Panie ustawiły się w kolejce, mimo że malarz był nieuprzejmy, często pijany i odurzony narkotykami. Podczas malowania traktował je pogardliwie. Jednak towarzysząca jego zachowaniu nuta skandalu była dla nich pociągająca. To właśnie kobiety stały się pierwowzorami „potworów” Witkiewicza,

TWÓRCZA STRONA

DZIAŁ POŚWIĘCONY SZTUCE



Portret Barbary Mikuckiej - w prawym dolnym rogu charakterystyczne oznaczenia „FBZ, NP, NTT”.

które możemy zobaczyć na jego obrazach z lat 20. ubiegłego wieku.

Stanisław Witkiewicz stworzył także swój własny pseudonim artystyczny „Witkacy”, z którym kojarzymy go bardziej niż z jego imieniem i nazwiskiem. Po raz pierwszy użył go w liście do swojej przyjaciółki w 1913 r. Miało to być symboliczne, wyzwolenie spod opieki ojca.

Pisarstwo

Stanisław Ignacy Witkiewicz był także pisarzem. Początkowo zajmował się tworzeniem dramatów. Swoją pierwszą utwór w tym rodzaju literackim napisał i odbił na dziecięcej drukarence, gdy miał zaledwie 8 lat. Później pisał powieści i książki naukowo-filozoficzne. Jedną z nich miała charakter badawczy, opublikował ją pod tytułem „Nowe formy w malarstwie i wynikające stąd nieporozumienia”. Innym znanym utworem tego typu jest „O czystej formie”, w którym prezentuje swoją filozofię związaną ze sztuką. Uważał, że artyści powinni porzucić klasyczną formę i w ten sposób przybliżyć odbiorcę do metafizycznego przeżycia dzieła. Niektórzy uważają, że w dramacie „Szewcy” przewidział przyszłość – upadek nazizmu, nastanie komunizmu i zapanowanie technokracji. Jego najbardziej znane powieści to „Pożegnanie jesieni” i „Nienasycenie”. W latach 1931-1932 napisał swój ostatni utwór epicki pt. „Jedynie wyjście”. W ciągu swojego życia napisał około 40 dramatów, z czego zachowały się tylko 22.

O Witkacym można powiedzieć, że był osobą nietypową, upartą, bardzo kontrowersyjną. Jednak należy pamiętać, że był twórcą nowej myśli malarskiej oraz pisarskiej, z której do dziś czerpią teatrolodzy i inni uczeni. Witkiewicz stał się niewątpliwie jednym z symboli nowego kierunku w sztuce nie tylko polskiej, ale i światowej „wyprzedzającej epokę” o uniwersalnym charakterze.

Wojciech Dziewulski, klasa I A

Stan wojenny – legalny czy nielegalny?

Był 13 grudnia 1981 o poranku. Dzieci przeżyły szok, gdy po śniadaniu zasiadły przed telewizorami, by oglądać ulubiony program „Teleranek”, i zobaczyły jedynie obraz kontrolny. Zdziwienie pogłębiło mnóstwo służb mundurowych i wozów bojowych poruszających się po ulicach. Polacy tego dnia obudzili się w nowej rzeczywistości – rozpoczął się stan wojenny.



Demonstracje robotników, protesty Solidarności zagrażały władzom komunistycznym podlegającym wpływowi Związku Radzieckiego. 10 listopada 1980 roku NSZZ Solidarność zostało zalegalizowane jako ugrupowanie społeczne. W konsekwencji 12 listopada w 1980 r. gen. Wojciech Jaruzelski podczas posiedzenia Komitetu Obrony Kraju przedstawił akty prawne potrzebne do wprowadzenia stanu wojennego. Podczas szczytu Układu Warszawskiego 5 grudnia I Sekretarz KC PZPR Stanisław Kania przedstawił plan ostatecznego unicestwienia „Solidarności” metodami operacyjnymi, głównie poprzez propagandę, np. zarzucanie związkowi działań antyso-

cialistycznych i wrogich państwu, oraz osłabianie kontaktów międzynarodowych. Jaruzelski w razie niepowodzenia Kania zakładał użycie rozwiązanie w formie wprowadzenia stanu wojennego.

Stanisław Kania w obawie o bunt społeczny ostrzegł Sekretarza Generalnego ZSRR Leonida Breżniewa, że interwencja zbrojna przyczyni się do gwałtownej reakcji społecznej, a nawet powstania narodowego. 19 marca 1981 r. doszło do prowokacji bydgoskiej, podczas której związkowcy „Solidarności” zostali pobici przez funkcjonariuszy bezpieczeństwa. Związki zawodowe w odwecie ogłosiły pogotowie strajkowe, które miało rozpocząć strajk generalny 31 marca. W tym samym czasie w Polsce odbywały się ćwiczenia wojsk Układu Warszawskiego, które stwarzały niebezpieczeństwo pomocy w tłumieniu strajków. 27 marca odbył się strajk ostrzegawczy. Tego samego dnia do KC PZPR przybył radziecki marszałek ZSRR Wiktor Kulikow, który zarzucił Polakom niski poziom przygotowań do wprowadzenia stanu wojennego. W konsekwencji 30 marca doszło do rozmów przywódcy NSZZ „Solidarność” Lecha Wałęsy z wicepremierem Mieczysławem Rakowskim. Spotkania doprowadziły do odwołania strajku generalnego, jednak przygotowania do stanu wojennego trwały nadal.

W lipcu 1981 roku okazało się, że bez powiadomienia polskiego rządu, Rosjanie przerzucili do swojego składu zbrojeniowego w Bornem Sulinowie ponad 600 czołgów t-55 model A, których całkowita liczba wynosiła 900 wozów bojowych. Pod koniec sierpnia w Moskwie wydrukowano obwieszczenia polskiej Rady Państwa o

BLIŻEJ PRZESZŁOŚCI

DZIAŁ O TEMATYCE HISTORYCZNEJ



wymaga tego
względ na obron-
ność lub bezpie-
czeństwo pań-
stwa". Zatem do-
piero po 45 dniach
od wprowadzenia
stanu wojennego
dekret ogłoszony
13 grudnia 1981 r.
został zatwierdzo-
ny przez Radę Pań-
stwa. Dlatego uwa-
ża się, że był niele-
galny i niezgodny z
konstytucją. Jedno-
cześnie RP złożyła

wprowadzeniu stanu wojennego. Na początku września nad granicami Polski od strony Białorusi odbyły się największe powojenne ćwiczenia Armii Radzieckiej o kryptonimie „Zapad-81”, które w mniemaniu polskich generałów, wyglądały na przygotowania wojsk radzieckich do inwazji na ziemię polskie. We wrześniu na posiedzeniu KOK uczestnicy narady (głównie polscy generałowie i wojskowi) uznali, że Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Ludowe Wojsko Polskie są prawie gotowe i tylko czekają na właściwy moment, aby wprowadzić stan wojenny. A ten rozpoczął się 12 grudnia 1981 r. o godzinie 24:00.

25 stycznia 1982 roku podczas posiedzenia Sejmu RP VIII kadencji uchwalono ustawę na podstawie artykułu 33 Konstytucji PRL, który dał Radzie Państwa prawo do „wprowadzenia stanu wojennego na części lub na całym terytorium Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej, jeżeli

dekret o stanie nadzwyczajnym, który przyznawał nadzwyczajne uprawnienia administracji publicznej, prokuraturze, sądom, milicji i wojsku, a także innym organom państwa. Ograniczał on konstytucyjne wolności i prawa jednostki, a także zwiększał odpowiedzialność karną za czyny zabronione. Wszystkie związki zawodowe oraz organizacje społeczne zostały zawieszane, a następnie zlikwidowane. Sejm PRL argumentował swoje działanie względami efektywnego przywracania pokoju społecznego i odbudowy życia gospodarczego na terenie całego kraju. Jednak nie wszyscy posłowie byli za zatwierdzeniem nadzwyczajnych dekretów i wstrzymali się od głosu. W rozporządzeniu w sprawie legalności wprowadzenia stanu wojennego znaleźli się Karol Małcużyński oraz 4 posłów z Koła Polskiego Związku Katolicko-Społecznego.

Jan Sobański, klasa II C

Katastrofa czarnobylskiej elektrowni atomowej – wypadek, którego można było uniknąć?

35 lat temu w Czarnobylu miała miejsce największa i najbardziej tragiczna katastrofa przemysłowa w historii energetyki jądrowej XX wieku. Razem z dramatycznymi wydarzeniami w Fukushima została zakwalifikowana do siódmego najwyższego stopnia w skali INES (Międzynarodowa skala zdarzeń jądrowych i radiologicznych).

Katastrofa w Czarnobylu, wydarzyła się w nocy z 26 na 27 kwietnia 1986 roku o godzinie 1:24 w reaktorze jądrowym bloku energetycznego nr 4 Czarnobylskiej Elektrowni Jądrowej. W wyniku awarii po przegrzaniu się rdzenia reaktora doszło do wybuchu wodoru, pożaru oraz rozprzestrzenienia się substancji promieniotwórczych. W wyniku całkowitego zniszczenia reaktora skażeniu uległ teren od 125 000 do 146 000

km² na pograniczu Białorusi, Ukrainy i Rosji, a wyemitowana z uszkodzonego reaktora chmura radioaktywna rozprzestrzeniła się po całej Europie. W efekcie skażenia ewakuowano i przesiedlono ponad 350 000 osób.

Przyczyny wybuchu

Głównymi przyczynami katastrofy były wadliwa konstrukcja reaktora oraz błędy ludzkie. Zapoczątkował ją zrzut prętów bezpieczeństwa do rdzenia reaktora, które zamiast przerwać działanie, zwiększyły jego moc. Wywołane było to błędną konstrukcją prętów i zwiększeniem ilości pary w kanałach w trakcie ich wsuwania. Przegrzanie zdeformowało kanały, a pręty nie opadły. W wyniku słabszego chłodzenia rdzenia, gwałtownie wzrosła ilość pary, która zwiększa



BLIŻEJ PRZESZŁOŚCI

DZIAŁ O TEMATYCE HISTORYCZNEJ

szyła szybkość reakcji jądrowej. Nastąpiło uszkodzenie koszulek prętów paliwowych. Ich rozerwanie wywołało wyrzut stopionego paliwa do wody, która zamieniła się w parę z szybkością eksplozji. Reakcja pary wodnej z cyrkonem wytworzyła wodór, który wydostał się z rdzenia do grafitowego reflektora neutronów, gdzie po zmieszaniu się z powietrzem, wybuchł, niszcząc reaktor i budynek reaktora.

Oprócz przyczyn technicznych, na katastrofę złożyły się także błędy ludzkie, a właściwie błędne decyzje o wykonaniu eksperymentu, który miał wykazać, jak długo w sytuacji awaryjnej po ustaniu napędzania turbin generatorów parą z reaktora, energia kinetyczna ich ruchu obrotowego produkuje wystarczającą ilość energii elektrycznej dla potrzeb awaryjnego sterowania reaktorem.

Dodatkowo na katastrofę złożyło się obsuniecie w czasie czyli fakt, że cały eksperyment miał odbyć się w dzień, jednak ze względu na to, że jedna z okolicznych elektrowni przerwała produkcję energii, eksperyment zaczął się dopiero po 23. To opóźnienie było katastrofalne w skutkach. Dlatego też pracownicy, którzy rozpoczęli pracę o północy, nie byli przygotowani na napotkane warunki.

Do tego dochodzi jeszcze fakt, że Diatłow (zastępca naczelnego inżyniera w elektrowni jądrowej w Czarnobylu, odpowiedzialny w znacznym stopniu za wydarzenie) za wszelką cenę chciał przeprowadzić ten eksperyment, nie zważał ani na to, że reaktor zwiększył moc do 200MW, czyli poziomu trzykrotnie wyższego, niż ten którego wymagał eksperyment, ani na zastrzeżenia operatorów, którzy nie dorównywali

mu pozycją i doświadczeniem zawodowym.

O 1:23 nastąpił pierwszy wybuch, zaraz potem nastąpił drugi, który wysadził ważącą 1200 ton pokrywę ochronną reaktora i zniszczył budynek czwartego bloku reaktora. Eksplozja ta pozwoliła na wniknięcie powietrza do jego wnętrza. Spowodowało to zapłon kilku ton grafitowych bloków izolujących reaktor, które żarząc się przez 9 dni, uwolniły do atmosfery największej izotopów promieniotwórczych. Większość z 211 prętów kontrolujących pracę rdzenia reaktora stopiła się. Radioaktywne cząstki tworzyły pióropusz radioaktywnych drobin o wysokości 1030 m, który przemieścił się w stronę pobliskiego miasta Prypeć. Elementy reaktora zostały rozrzucone wokół. Odsłonięty i silnie rozgrzany grafit zapalił się, a rozgrzane produkty spalania wraz z parą i pyłami powstałymi ze stopienia rdzenia, uniosły się w powietrze nawet na 10 km.

Po awarii

Poziom promieniowania w najbardziej dotkniętych katastrofą częściach budynku bloku nr 4 ocenia się na 5,6 R/s (0,056 Gy/s), czyli 23 kR/h (200 Gy/h). Dawka śmiertelna to około 100R, co oznacza że w niektórych miejscach niezabezpieczeni w żaden sposób pracownicy przyjęli śmiertelną dawkę promieniowania w ciągu kilku minut. Zaraz po wybuchu na miejsce przyjechała straż pożarna. Pierwsza stawiła się pod komendą porucznika Władimira Prawika, który zmarł 11 maja 1986 roku w wyniku choroby popromiennej. Strażacy nie byli poinformowani o niebezpieczeństwie kontaktu z radioaktywnym dymem i opadami, możliwe jest również, że nie zdawali sobie sprawy, że wypadek to coś więcej niż zwykły pożar instalacji elektrycznych. Gasząc pożar

BLIŻEJ PRZESZŁOŚCI

DZIAŁ O TEMATYCE HISTORYCZNEJ

na dachu, nie mogli przebywać tam dłużej niż kilka sekund. Jeden ze strażaków mówił: „Nie wiedzieliśmy, że to reaktor. Nikt nam tego nie powiedział”. Ugaszanie płonącego grafitu było bardzo trudne. Potrzebne było do tego kilka tysięcy ton piasku, boru, dolomitu, gliny i ołowiu zrzuconych ze śmigłowców (głównie mi-26 i mi-8). Materiały pod wpływem żaru z reaktora stapały się razem, tworząc zwartą masę, która jak się potem okazało było bardzo szkodliwa dla osób gaszących ruiny reaktora. Pożar ugaszono dopiero po kilku godzinach. Zasypany reaktor trwał 10 dni.

Po 6 miesiącach dochodzenia przeprowadzono badania wewnątrz betonowego sarkofagu, gdzie odkryto wysoce radioaktywną substancję w pomieszczeniach poniżej reaktora. Wążąca kilkaset ton bryła złożona z piasku, szkła i dużych ilości radioaktywnego paliwa została nazwana „stopą słońca” z powodu swojej pomarszczonej powierzchni. Przez betonowy sufit pomieszczeń pod reaktorem przedostała się lawa roztopionych szczątków oraz wcześniej nieznaną substancję krystaliczną, która została nazwana czarnobylitem.

Katastrofa była bardzo długo ukrywana przez rosyjskie władze, 28 kwietnia, dwa dni po katastrofie, o godz. 5:33 stacja monitoringu radiacyjnego Służby Pomiaru Skażeń Promieniotwórczych w Mikołajkach zarejestrowała aktywność izotopów promieniotwórczych w powietrzu ponad pół miliona razy większą niż normalnie. O godz. 9:00 informację przekazano do Centralnego Laboratorium Ochrony Radiologicznej (CLOR) w Warszawie, które o 10:00 ogłosiło alarm. Początkowo polscy naukowcy przypuszczali, że gdzieś nastąpiła eksplozja atomowa. Jednak analiza promieniotwórczych zanieczyszczeń jednoznacznie



wskazywała, że ich źródłem może być tylko pożar reaktora atomowego. Dopiero o godz. 18:00 specjaliści dowiedzieli się z radia BBC, że chodzi o Czarnobyl. CLOR zdecydowało o podaniu społeczeństwu dużej dawki jodu w celu zablokowania wchłaniania radioaktywnego izotopu jodu. Niestety ze względu na brak tabletek z jodem zdecydowano o zaaplikowaniu ludziom płynu Lugola, czyli roztworu wodnego jodku i pierwiastkowego jodu.

Straty ludzkie

W skutek awarii zginęło 31 osób, zaś w wyniku choroby popromiennej od 4 do 200 tys. ludzi. Rannych zostało ponad 299 osób. Po katastrofie wyznaczono zamkniętą strefę buforową mierzącą 2,5 tysiąca km² i wysiedlono z niej wszystkich mieszkańców. W promieniu 10 km od elektrowni utworzono strefę „szczególnego za-

BLIŻEJ PRZESZŁOŚCI

DZIAŁ O TEMATYCE HISTORYCZNEJ

grożenia”, a w promieniu 30 km miejsce „o najwyższym stopniu skażenia”. Ewakuowano także całą ludność miasta Prypeć liczącą wówczas 50 tys. mieszkańców. Skażeniu uległo 9 proc. obszaru Ukrainiejskiej SRR.

Czarnobyl teraz

Od wybuchu czarnobylskiego reaktora nr 4 minęło już 35 lat, jednak trzy inne pracowały jeszcze przez kilka dobrych lat. Reaktor nr 2 został wyłączony 15 marca 1989 roku, reaktor nr 1 wyłączono 30 listopada 1996 roku, zaś reaktor nr 3 zamknięto 15 maja 2000 roku pod naciskiem rządów innych państw. Mimo tego, że elektrownia jest już całkowicie wygaszona, to do tej pory są tam ludzie, którzy kontrolują poziom promieniowania i stan niedziałających już reaktorów.

Zarówno Czarnobyl, jak i Prypeć nie będą nadawać się do zamieszkania przez kolejne 1000 lat. Choć większość mieszkańców było zmuszonych opuścić swoje miejsce zamieszkania po wybuchu, kilka tysięcy zdecydowało się wrócić do strefy zakazanej. Nazywa się ich samosiołami. Żywią się tym, co sami upolują, i tym, co uprawiają w swoich ogródkach warzywnych. Oczywiście to jedzenie jest napromieniowane, a pożywienie z zewnątrz dociera do nich bardzo rzadko. Powstała seria filmów dokumentalnych pt. „Ostatni ludzie Czarnobyla” pokazująca, jak ciężko żyje się ostatnim świadkom wydarzeń z 1986 r., którzy postanowili wrócić i umrzeć w miejscu gdzie się urodzili.

Obecnie strefę wykluczenia wokół Czarnobylskiej elektrowni atomowej można zwiedzać. Organizowane są do niej wycieczki, ale ludzie muszą przestrzegać zasad bezpieczeństwa. Choć od wybuchu minęło wiele lat, do tej pory są miejsca, które osiągają bardzo wysoki poziom promie-

niowania, i te cieszą się dużą popularnością wśród zwiedzających. Przebywając w nich, trzeba przestrzegać ścisłych zasad, np. nie można niczego dotykać i należy poruszać się w masce. Słynny jest m.in. but strażaka, który znajduje się w podziemiach „Jupitera” – zakładu, który przynajmniej w teorii produkował komponenty elektroniczne do radioodbiorników, jednak przypuszcza się, że tak naprawdę wytwarzano elementy elektroniczne dla przemysłu obronnego ZSRR lub elektronikę na potrzeby pobliskiej elektrowni. Do niebezpiecznych przedmiotów należą też ciuchy strażaków, które leżą w podziemiach szpitala, do którego przywożono mężczyzn gaszących pożar. Ciekawostką jest fakt, że strażacy byli tak mocno napromieniowani, że skazili aż trzy piętra – to, na którym leżeli, oraz piętro pod i nad sobą. W Czarnobylu jest pomnik, który upamiętnia bohaterów biorących udział w gaszeniu reaktora 4. Od niedawna można też zwiedzać środek feralnej elektrowni, jednak wchodząc do niej trzeba założyć kostium ochronny. Nad reaktorem 4 znajduje się sarkofag, który ma chronić Czarnobyl i jego okolice na kolejne 100 lat.

Wybuch elektrowni pozostawił trwały ślad w historii i w życiu ludzi, którzy pamiętnego 26 kwietnia, byli świadkami tych dramatycznych wydarzeń. W kulturze możemy dostrzec wzrastające zainteresowanie ludzi tym tematem. O Czarnobylu zostało napisanych wiele książek oraz nakręcono sporo filmów i seriali. Ostatnio dużą popularnością cieszył się serial HBO pt. „Czarnobyl”. Powstały również gry komputerowe. Najbardziej rozpoznawalną serią, stworzoną przez ukraińskie studio GSC, jest S.T.A.L.K.E.R., w którym czarnobylska katastrofa stanowi tło fabularne.

Julia Ściśło, klasa II C

Rozmowa z panią Katarzyną Gutowską-Bąk – nauczycielem wychowania fizycznego w CLXIII LO

Jak wyglądały początki Pani pasji do sportu?

Od kiedy sięgam pamięcią sport zawsze mi towarzyszył. Już jako mała dziewczynka dużo czasu poświęcałam różnym aktywnościom. W szkole podstawowej uczęszczałam na wszystkie możliwe dodatkowe zajęcia sportowe. Najwięcej czasu poświęcałam na taniec, lekkoatletykę i judo. Liceum sportowe było dla mnie oczywistym wyborem. Chodziłam do klasy o profilu koszykarskim dla dziewcząt i siatkarskim dla chłopców. Po ukończeniu szkoły średniej rozpoczęłam edukację na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. To był wspólny czas. W trakcie studiów odkryłam kolejne dyscypliny sportowe, którym zaczęłam poświęcać wiele czasu. Taniec towarzyski trenowałam od dziecka, ale dopiero na studiach rozwinęłam skrzydła. Do dziś sprawia mi radość i rozładowuje stres. Endorfiny wydzielają się praktycznie przy każdym ruchu. Nie chodzi jednak tylko o nie, a także o uczucia, które wywołuje cudowne połączenie muzyki, ruchu i choreografii.

Ciekawi nas, co przyczyniło się do tego, że uczenie stało się Pani zawodem?

Zawsze wiedziałam, co chcę robić w przyszłości. Marzyłam o tym, żeby praca sprawiała mi przyjemność i dostarczała dużo satysfakcji, dlatego od 16 lat jestem nauczycielem wychowania fizycznego. Ten zawód traktuję jako powołanie, misję i nieustanne poświęcenie dla drugiego człowieka. Kocham pracę z młodzieżą i staram się mieć z nią dobre relacje. Kontakt z uczniami jest dla mnie inspiracją i wyzwaniem. Choć jestem ich nauczy-

cielem, to niejednokrotnie sama uczę się od nich. To prawdziwi mistrzowie, gdy chodzi o łamanie schematów myślowych i wprowadzania nowatorskich rozwiązań. Największą radością jest dla mnie możliwość obserwowania ich rozwoju, sukcesów i to, jak przez lata się zmieniają. Moje serce się cieszy, gdy już dorośli absolwenci przychodzą do mnie, żeby się przywitać lub tak po prostu porozmawiać i opowiedzieć, co u nich słychać. Wtedy wiem, że jestem dla nich ważna, tak jak Oni są cały czas istotni dla mnie.

Z pewnością dużym wyróżnieniem i docenieniem mojej pracy pedagogicznej było to, gdy przeczytałam wiadomość o zgłoszeniu mnie przez absolwentów do plebiscytu „Nauczyciel na medal”. Byłam pozytywnie zaskoczona, nawet przyszła mi do głowy myśl: czy na pewno chodzi o mnie?

Ktoś kiedyś powiedział, że nauczyciel to najważniejszy zawód świata, gdyż każdy z uczących jest odpowiedzialny za kształtowanie drugiego człowieka – jego wrażliwości, poczucia własnej wartości i umiejętności zdobywania wiedzy.

Co lubi Pani robić w wolnym czasie?

Każdą wolną chwilę staram się spędzać z rodziną, uprawiając sport lub po prostu przebywając ze sobą. Uwielbiam podróżować, oczywiście aktywnie. Najbliższe memu sercu są wędrówki po górach, żeglarstwo oraz wyprawy rowerowe, które stały się elementem mojego życia. Co roku pakuję sakwy, namiot na rower i jeżdżę po Polsce.

Jakie wartości lub ideały ceni i szanuje Pani najbardziej?

SYLWETKI

DZIAŁ WYWIADÓW

Najważniejsza jest dla mnie rodzina, miłość oraz wiara, natomiast w obecnej sytuacji przede wszystkim zdrowie, bo jak widać niestety bez niego niewiele możemy zdziałać. Bardzo cenię szczerść, szacunek oraz życzliwość. Żyjemy w ciągłym pośpiechu i często nie zauważamy drugiego człowieka, dlatego bardzo ważne dla mnie jest również niesienie pomocy i zauważanie dobra w innych. Budowanie relacji to fundament zarówno w życiu rodzinnym jak i zawodowym.

Jakie są według Pani najlepsze metody utrzymania dobrej formy fizycznej w czasach epidemii?

Przede wszystkim zbilansowana dieta oraz aktywność fizyczna jest niezbędna w budowaniu odporności, co pomaga również w walce ze stresem. Dzięki wysiłkowi fizycznemu nasz organizm wytwarza więcej serotoniny, czyli hormonu szczęścia, a to znakomicie bilansuje zmartwienia dnia codziennego. W trakcie lekkiego wysiłku fizycznego mamy też czas na przemyślenia. Przewietrzenie głowy pomaga znaleźć wyjście z problematycznych sytuacji. Dlatego nawet w tym trudnym czasie nie powinniśmy rezygnować z aktywności fizycznej. Jeżeli będziemy ćwiczyć w odosobnionych miejscach albo w wtedy, kiedy nie ma dużego natężenia ruchu, to powinniśmy być bezpieczni.

Jak ocenia Pani zdalne nauczanie?

Z jednej strony już trochę się przyzwyczailiśmy, z drugiej wszystkim brakuje bezpośredniego kontaktu z człowiekiem. Nie mogę doczekać się, kiedy wrócimy na halę czy boisko. Lekcje wychowania fizycznego podczas pandemii są wyjątkowo ważne. Osoby, które nie przepadają za ćwiczeniami powinny chociaż codziennie wychodzić na

długie spacerować. Rozumiem, że młodzież może czuć dyskomfort, ćwicząc przed kamerką, ale takie mamy realia i specyfikę przedmiotu. Musimy wspólnymi siłami, wspierając się wzajemnie, przez ten czas przebrnąć.

Co skłoniło Panią do prowadzenia zajęć z WDŹR?

Nie miałam takich planów. Młodzież gimnazjalna, z którą spędzałam bardzo dużo czasu na rozmowach właściwie o wszystkim, zadała mi kiedyś pytanie: „Dlaczego Pani nie uczy WDŹR? Przecież wszystko, o czym rozmawiamy, powinno być poruszane podczas tych lekcji”. Namawiali, namawiali mnie i w końcu im się udało. Skończyłam studia podyplomowe z „Wychowania do życia w rodzinie” i tak zaczęłam przygodę z tym niezmiernie ważnym przedmiotem, który niestety jest bagatelizowany i traktowany jako mało istotny. Dzieci i młodzież mają przykre doświadczenia z tego typu zajęć, dlatego postanowiłam to zmienić. Patrząc na frekwencję, wydaje mi się, że skutecznie.

Czy mogłaby Pani polecić czytelnikom „Licealnika” powieść lub film warte poznania?

Film, do którego mam największy sentyment to „Dirty Dancing”, ale lubię również filmy kryminalno-sensacyjne, co wynika z tego, że chciałam kiedyś zdawać do szkoły policyjnej w Szczytnie. Ulubione książki to *Kubuś Puchatek* A.A. Milne, *Mały Książę* Antoine’a de Saint-Exupery’ego. Ostatnio duże wrażenie wywarły na mnie *Chata* Williama P. Younga i *Tam gdzie spadają anioły* Doroty Terakowskiej. Lubię również czytać książki psychologiczne.

Bardzo dziękuję za rozmowę

Jan Sobański, klasa II C

Sprawiedliwość czy punkt widzenia...?

„W Anglii proces rozpoczyna się po wybraniu Ławy Przysięgłych. W Stanach Zjednoczonych po wybraniu ławy proces jest zakończony [...]”, żeby sprawdzić, jak bardzo prawdziwa jest ta teza, sięgnijmy do klasyki kinematografii – dzieła z 1957 r. w reż. Sydney`a Lumeta pt. „Dwunastu Gniewnych Ludzi” (org. „Twelve Angry Men”). **Jeśli interesujesz się kinem, dobrze jest poznać jego klasykę, dlatego musisz sięgnąć po ten film.**



Institucja Ławy Przysięgłych ma decydującą rolę w amerykańskim systemie prawnym, dlatego kino nie mogło się nie upomnieć o ten ciekawy temat. Każdy oskarżony ma możliwość do szybkiego i publicznego procesu przed bezstronną grupą ludzi złożoną z losowo wybranych wyborców USA. Jednakże co decyduje o ich bezstronności – przekonania, wartości czy doświadczenie? Na te pytania i inne próbuje odpowie-



dzieć reżyser w swoim dziele, które nie jest obrazem o nieuchronności kary, lecz odpowiedzią na pytanie, czy wina spotkała się prawdziwym sprawcą.

Film ten to nie tylko dramat sądowy, ale przede wszystkim wnikliwa analiza psychologiczna postaci. Oskarżonym o morderstwo jest młody, czarnoskóry Amerykanin. Ława Przysięgłych powołana do jego osądzenia składała się 12 obywateli przez reżysera nazwanych w tytule – „gniewnymi”. Jak łatwo się domyślić, nie pałali sympatią do oskarżonego. W momencie głosowania jeden z przysięgłych zasiał jednak wątpliwość co do winy oskarżonego. Wśród pozostałych mężczyzn taka reakcja wzbudziła sprzeciw i wzburzenie.

Kiedy mówimy „zbrodnia”, myślimy o karze – te dwa pojęcia od zawsze sobie towarzyszą. Jednak skąd mamy pewność, że kara, którą wymierzmy, jest odpowiednia do popełnionego czynu? W filmie każdy z członków ławy przysięgłych kieruje się własnym życiowym doświadczeniem,



światopoglądem, a ich przekonanie o winie wynika z przedstawionych dowodów, które oceniają bardzo emocjonalnie. Główny bohater, którym jest jeden z przysięgłych (w tej roli Henry Fonda), poprzez swoje odrębne zdanie uniemożliwia jednomyślny wyrok skazujący i rozpoczyna wyczerpującą dyskusję na temat dowodów winy oskarżonego, która przeradza się w ogólną refleksję na temat odpowiedzialności ludzi za podejmowane wybory i ich wpływu na los drugiego człowieka. To trudna walka z konformizmem, brakiem refleksji, uprzedzeniami, oraz dowód na twierdzenie filozofa Kanta, iż zaniechanie użycia rozumu, jest drogą do niedojrzałych decyzji.

Zastosowane w filmie środki wyrazu są charakterystyczne dla okresu lat 50. Nakręcony jest w technice czarno-białej, a akcja jest statyczna, pozbawiona efektów specjalnych. Sceny uwiecznione zostały w pomieszczeniach przyna-

czonych dla przysięgłych, które nie mogą być przez nich opuszczone aż do uzgodnienia jedno-myślnego wyroku. Dialogi pomiędzy przysięgłymi odsłaniają historie z ich życia. Sceny te przeplatane są jedynie retrospektywnymi obrazami, które wprowadzają widza na salę sądową. Pomysł na scenariusz według zasad dramatu antycznego – jedność miejsca, czasu i akcji – buduje napięcie, wzmocnione dodatkowo skrajnie uciążliwym upałem panującym w pomieszczeniu. Nie to jednak decyduje o wartości filmu, ale podniesienie wagi argumentów, w konfrontacji z uprzedzeniami, przekonaniem czy ludzką głupotą.

Jeśli chcecie wiedzieć, jaki zapadł wyrok, musicie koniecznie obejrzeć ten film. Zapewne zainspiruje Was również do niejednej ciekawej, szkolnej rozprawki.

Tomasz Garnuchowski, klasa I A

Zaplątany we własnym umyśle

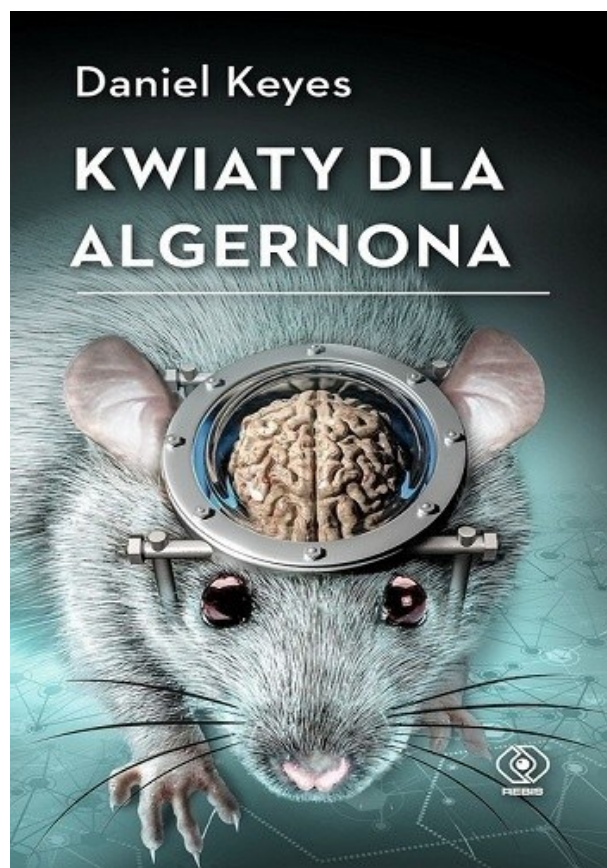
Ludzie od zawsze lubili bawić się w Boga. Tym razem przeprowadzają eksperyment, by zwiększyć człowiekowi iloraz inteligencji. Charlie Gordon chce wziąć w nim udział, wierzy w to, że on się powiedzie i odmieni jego życie.

Książka „Kwiaty dla Algernona”, której autorem jest Daniel Keyes, przedstawia historię trzydziestoletniego Charliego Gordona pracującego w piekarni. Jest on upośledzony umysłowo i ma iloraz inteligencji na poziomie 68 punktów. Bohater marzy, by być mądry tak jak ludzie z jego otoczenia. Przynajmniej takimi ich postrzega.

Trwają badania nad podniesieniem inteligencji u ludzi. Naukowcy najpierw podejmują próby na zwierzętach. Za pomocą zabiegu chirurgicznego w końcu udaje się to na myszy o imieniu Algernon. Czy to czas na pierwszą próbę na człowieku? Oczywiście, że tak. Eksperymentowi postanawia poddać się Gordon. Jak można się domyślić, test kończy się powodzeniem. Iloraz inteligencji bohatera zaczyna się podnosić. Na nowo odkrywa otaczający go świat.

Powieść prowadzi czytelnika do zadania sobie szeregu pytań: Czy inteligencja wpływa na postrzeganie rzeczywistości przez człowieka? Czy umiejętność zapamiętywania wydarzeń czy słów ma na to decydujący wpływ?

Nie ukrywam, że książkę Keyesa trudno się czyta. Narracja jest prowadzona w formie dziennika pisanego przez Charliego. Na początku czytelnik musi zmierzyć się z mnóstwem błędów ortograficznych, które popełnia bohater. Kolejnym problemem mogą być również wątki doty-



czące przemocy fizycznej i psychicznej stosowanej przez różne osoby wobec głównej postaci powieści. Dla niektórych niełatwymi do przebrnięcia będą także opisy, w których Gordon odkrywa swoją seksualność. Czytając powieść, zdecydowanie należy co jakiś czas przystanąć i zastanowić się nad tym, jak działa społeczeństwo.

To dobra książka do tego, by na nowo uświadomić sobie, że bez względu na to, jacy jesteśmy, mamy prawo czuć. Choć w powieści nadzieja jest dawana odbiorcy tylko po to, żeby potem rozbić ją na kawałki, z pewnością nikt z czytających nie będzie potrafił zostawić Charliego Gordona samego w tak wielkim, nieprzyjaznym świecie.

Aleksandra Świetlicka, klasa II C

Minimalizowanie zużycia plastiku

Czy wiesz, że jeśli nie ograniczymy zużycia plastiku, to do 2050 roku może być go więcej w morzach i oceanach niż samych ryb? Jeśli zależy ci, aby ta katastrofalna wizja się nie spełniła, sprawdź jak ty możesz pomóc i dołożyć swoją cegiełkę w ratowaniu naszej planety.

Minimalizacja zużycia i produkcji plastiku to jedno z najważniejszych i największych wyzwań XXI wieku, z jakim przyszło się człowiekowi zmierzyć. Kiedy tworzywa sztuczne zyskiwały popularność, ludzkość zachłysnęła się ich funkcjonalnością. Dziś odczuwamy silniej niż kiedykolwiek skutki plastikowego szaleństwa. Najbardziej cierpi na tym środowisko, przyroda i nasz wspólny dom – Ziemia.

Na szczęście coraz więcej ludzi zaczyna zdawać sobie sprawę, jak istotne jest dbanie o naszą planetę. Wraz z rozwojem technologii oraz pojawianiem się nowych organizacji ekologicznych i prozdrowotnych rośnie świadomość społeczeństwa o tym, jak dotychczas zaniedbaliśmy środowisko, a także o sposobach ograniczania zużycia tworzyw sztucznych.

Wielki krok w kierunku minimalizowania udziału plastiku w naszym życiu wykonała Unia Europejska. Ostatnio można było usłyszeć o nowym prawie, a raczej zakazie stosowania w restauracjach i nie tylko plastikowych sztućców, słomek, talerzyków oraz styropianowych kubków i opakowań na żywność. Do 3 lipca obowiązuje czas na wymianę asortymentu i zastąpienie



DZIAŁ POŚWIĘCONY EKOLOGII

jednorazówek ich ekologicznymi odpowiednikami. Będzie to niewątpliwie zmiana o ogromnym znaczeniu, ponieważ w dużej mierze to właśnie plastikowe, jednorazowe sztuczce przyczyniają się do zabijania morskiej flory i fauny, a także stanowią ponad 80 proc. odpadów zanieczyszczających morza i oceany.

Trzeba również wspomnieć o spektakularnym odkryciu plastikożernej bakterii *Ideonella sakaiensis*. Mimo że jest to jeszcze dość „świeże” odkrycie, już teraz wiadomo, że kryje w sobie spory potencjał. Jak twierdzą naukowcy, bakteria ta potrafi wytwarzać skuteczne enzymy rozbijające tworzywa sztuczne do prostych elementów. Może się to okazać przełomowym odkryciem, ponieważ zostanie znacznie skrócony czas biologicznego i nieszkodliwego rozkładu plastiku typu PET (politereftalanu etylenu). Jak wiadomo, prawie niemożliwym jest wyeliminowanie plastiku w 100 proc. z naszego życia, lecz ta technologia pozwalałaby skutecznie oczyszczać środowisko ze szkodliwych materiałów.

Co ważne wielkie plastikowe zmiany nie muszą zależeć od dużych organizacji bądź naukowych przedsięwzięć. Minimalizowanie zużycia plastiku w naszym codziennym życiu powinniśmy zacząć od zmiany własnych dotychczasowych nawyków. Jest to naprawdę bardzo proste, nie wymaga od nas wiele wysiłku, a jeśli każdy by się zaangażował i zmobilizował do zrobienia chociaż mikrozmiiany, to w efekcie odnieśliśmy sukces na większą skalę. Jeśli nie masz pomysłu, co zmienić w swoich dotychczasowych nawykach, to pozwól, że dam ci parę propozycji. A może niektóre z nich już wcieliłeś w życie?

Podstawową kwestią jest segregowanie śmieci. Sortując odpady, pozwalasz części z nich

poddać się ponownemu recyklingowi. Możesz również zacząć pić i oczyszczać wodę z kranu za pomocą dzbanka z filtrem. Główną zaletą tego jest fakt, że dzięki temu przestaniesz kupować plastikowe butelki i generować tony niepotrzebnego plastiku. Inną opcją jest też kupowanie napojów w szklanych butelkach. Naprawdę ważne również jest, aby przestać korzystać z reklamówek w sklepach. To właśnie ich jest tak dużo w morzach i oceanach. A recepta na to jest banalnie prosta – wystarczy mieć przy sobie własne siatki wielokrotnego użytku. Wymienione przeze mnie przykłady są tylko tymi podstawowymi, najłatwiejszymi do wcielenia w życie przez każdego z nas.

Warto również wspomnieć o zyskujących popularność w Internecie grupach społecznościowych promujących styl życia zero waste, czyli wtórnym wykorzystywaniu wszystkich zasobów. Skupiają się one na wymienianiu bądź oddawaniu rzeczy, jedzenia, ubrań za darmo innym ludziom tak, by ich nie wyrzucać i nie generować niepotrzebnej ilości śmieci. Tego rodzaju stowarzyszeń w social mediach jest bardzo wiele, więc serdecznie zachęcam do zapoznania się z ich bogatą ofertą.

Powinniśmy wszyscy pamiętać, że walka z zanieczyszczającym środowisko plastikiem to gra zespołowa. W interesie wszystkich ludzi jest, aby jak najszybciej zminimalizować jego zużycie, ponieważ jeśli nam się nie uda, to nasza planeta znacznie powoli przypominać wysypisko śmieci, a organizmy na niej żyjące zaczną umierać. Dlatego weź sprawę w swoje ręce i daj początek trwałej zmiany swoich nawyków na lepsze.

Szymon Mieczkowski, klasa II C

Jerzy Brzęczek poza grą, kim jest jego następca?

Informację o odwołaniu selekcyjnego prezesa 18 stycznia Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej – Zbigniew Boniek. Decyzją tą zaskoczył tak bardzo, że niektórzy jego najbliżsi współpracownicy myśleli, że na jego konto włamali się hakerzy. Jednak już 3 dni później poznaliśmy nazwisko nowego selekcyjnego prezesa, a został nim Portugalczyk Paulo Sousa.

Portugalczyk niewątpliwie jest dość kontrowersyjną, ale i ciekawą postacią. Jako piłkarz reprezentował barwy m.in. Borussia Dortmund i Juventus Turyn, grając w tych klubach zdobył dwukrotnie Ligę Mistrzów oraz Puchar i Mistrzostwo Włoch.

Paulo Sousa swój trenerski debiut miał w 2008 roku, na początku kariery obejmował zespoły z Anglii i Węgier, jednak nie osiągnął z nimi większych sukcesów. Nabral doświadczenia i zaczął się rozwijać, w końcu zdobył dwa mistrzostwa kraju – jedno z izraelskim Maccabi Tel Awiw (w 2014 r.), a drugie ze szwajcarskim FC Basel (w 2015 r.).

Sousa stosował różne taktyki, a w przypadku naszej reprezentacji chciałby, aby drużyna grała ofensywnie i utrzymywała się przy piłce. Będzie wzorować się na stylu Bayernu Monachium czy RB Lipska. W trenowaniu pomagać ma mu sztab szkoleniowy, w skład którego wchodzi: analityk – Cosimo Cappagli, asystenci



W TEMACIE SPORTU

DZIAŁ WIADOMOŚCI SPORTOWYCH

– Manuel Cordeiro i Victor Sanchez Llado, opiekun bramkarzy – Paulo Grilo oraz dwaj trenerzy przygotowania fizycznego – Lluís Sala Perez i Antonio José Gomez. Ten ostatni pełnił tę funkcję w Barcelonie w latach 2016-2020 r.



Na niekorzyść nowego trenera „biało-czerwonych” przemawia m.in. fakt, że w ostatnich 12 latach prowadził aż 9 klubów! Najdłużej pełnił tę rolę we włoskiej Fiorentinie (2 lata), z którą osiągnął największe w ostatnich latach sukcesy klubu, zajmując 5. i 8. miejsce. Wtedy też spotkał naszych reprezentantów: Bartłomieja Drągowskiego i Jakuba Błaszczykowskiego, z którym niestety popadł w konflikt. Kolejnym przystankiem w jego karierze było francuskie Bordeaux, jednak o ostatnich miesiącach w tym klubie chciałby szybko zapomnieć – odchodził stamtąd skłócony m.in. z prezesem. Został zresztą wybrany najgorszym selekcjonerem XXI w tego klubu.

Kolejnym problemem może być fakt, że Sousa jako trener nigdy nie prowadził reprezentacji narodowej, był przez pół roku jedynie asystentem selekcjonera reprezentacji Portugalii Carlosa Queiroza.

Prezes PZPN Zbigniew Boniek, nauczony doświadczeniami z poprzednich lat, zawarł umo-

wę z nowym selekcjonerem do 31 grudnia 2021 roku. Podczas tego czasu Sousa poprowadzi kadrę narodową przez eliminacje do mistrzostw świata oraz mistrzostwa Europy. Kontrakt może zostać automatycznie przedłużony do 31 grudnia 2022 r. pod warunkiem, że Polacy uzyskają bezpośredni awans do mundialu w Katarze, czyli zajmą pierwsze miejsce. W przypadku wywalczenia drugiego miejsca w grupie dojdzie do gry w barażach i kontrakt będzie przedłużony do 31 marca 2022 roku.

Uważam, że nowy trener ma wiele zalet, ale i wad. Sporo osób ze światowej piłki wypowiada się o nim pozytywnie. Nowy selekcjoner zadebiutuje w tej roli już 25 marca w meczu eliminacji do mistrzostw świata, gdzie Polacy zagrają wyjazdowy mecz z Węgrami w Budapeszcie. Zobaczymy, jak poradzi sobie z tym nowym dla niego zadaniem.

Julia Ścisło, klasa II C

Darty bez tajemnic

Sukces Krzysztofa Ratajskiego, czyli dotarcie do ćwierćfinału Mistrzostw Świata w darcie, sprawił, że Polacy masowo zaczęli interesować się i kupować tarcze oraz lotki, by w ten sposób spędzać wolny czas. Dart w profesjonalnym jak i amatorskim wydaniu to niezwykle emocjonująca dyscyplina, podczas której świetnie można spędzić czas.

Od 15 grudnia do 3 stycznia rozgrywały się Mistrzostwa Świata w dartach. Na tych zawodach reprezentant Polski osiągnął historyczny sukces, docierając do ćwierćfinału, w którym ostatecznie uległ Anglikowi Stephenowi Buntingowi 5:3. Mistrzem świata został Walijczyk Gerwyn Price, który pokonał Szkota Gary'ego Andersona 7:3.

Krzysztof Ratajski karierę rozpoczął w 2002 roku, biorąc udział w Mistrzostwach Europy 2002 w odmianie Soft Tip, podczas których dotarł do finału turnieju. W 2005 r. oraz w 2008 r. został Mistrzem Europy.

W 2007 roku Krzysztof Ratajski stał się członkiem jednej z dwóch głównych darterskich federacji BDO. Pierwszym turniejem Ratajskiego w tej federacji był Czech Open 2007, podczas którego dotarł do finału, jednak przegrał z Czechem Patrickiem Loosem. W następnym roku na swoim koncie zapisał pierwszy zawodowy triumf, wygrywając Denmark Open i pokonując w finale Holendra Fabiana Roosenbranda. 4 grudnia 2008 roku Ratajski zakwalifikował się na Mistrzostwach Świata BDO, stając się tym samym pierwszym Polakiem, który wziął udział w darterskich Mistrzostwach Świata jakiegokolwiek federacji. W następnych latach sportowcowi

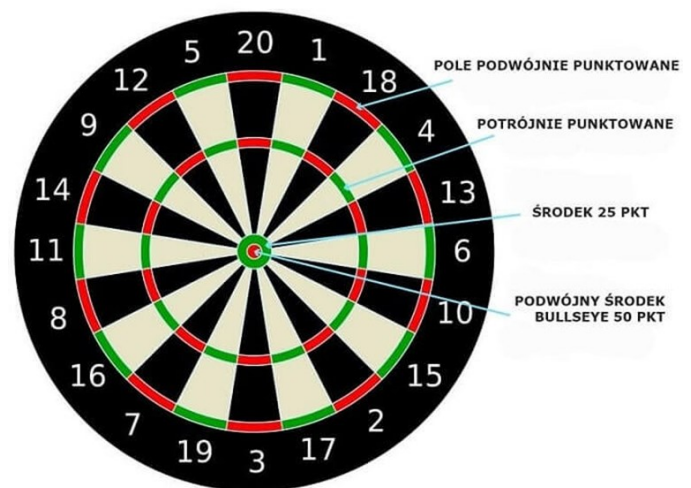
udało się wygrać dwa kolejne turnieje. Czech Open w 2009 r. oraz Latvia Open w 2010 roku.

Czym jest dart?

Dart to gra, a raczej różne powiązane ze sobą gry, w których celem jest trafianie niewielkimi lotkami w tarczę zawieszoną na ścianie. Dyscyplina ta jest zarówno profesjonalnym sportem, jak również tradycyjną lokalową rozrywką, bardzo popularną w Wielkiej Brytanii, Irlandii, Holandii oraz wielu innych krajach. Najbardziej znane są odmiany: 501 i double out, których zasady opiszę w dalszej części tekstu.

Tarcza do darta wygląda jak poniżej – powinna wisieć na wysokości 1,73m, a rzuca się do niej z odległości 2,37 metra.

Zasady gry w darty 501



Na starcie każdy z zawodników ma 501 punktów. Głównym zadaniem gracza jest pomniejszanie punktów przez rzucanie lotkami do tarczy. Najpierw ustalana jest kolejność, w jakiej gracze będą rzucać. Wyznacza się ją poprzez rzuty do tarczy – zaczyna ten, kto zbliży się do środka.

W TEMACIE SPORTU

DZIAŁ WIADOMOŚCI SPORTOWYCH

ka tarczy. 501 punktów, z którymi zawodnik startuje, zbijając każdym rzutem, np. jeśli wceluje w pole o wartości 25, od jego konta odejmowanych jest 25 punktów. W każdej kolejce gracz ma trzy rzuty. Najlepszą taktyką jest celowanie w pola punktowane



potrójnie. Najwięcej daje sektor 20, a właściwie jego potrójne pole, wtedy 60 pkt zdobywa się jedną lotką. Trzy lotki wcelowane w ten mały sektor dają tzw. „maxa”, czyli 180 punktów.

Koniec gry w darty jest najbardziej emocjonującą częścią całej rozgrywki. Gdy udaje się zbić już większość punktów i na koncie zawodnika została ich niewielka ilość, grę można zakończyć tylko przez zdobycie w jednym rzucie dokładnej liczby, która pozostała. Jednak lotka nie może trafić w pola punktowane podwójnie czy potrójnie, tylko musi znaleźć się w białej części tarczy.

Double out

Wersja ta różni się zakończeniem od rozgrywek w 501. Gdy zawodnik zostaje z np. 8 punktami, aby zakończyć grę, musi wyrzucić wszystkie 8 punktów w jednym rzucie, ale podwójnie punktowanym, np. trafiając w sektor za 4 punkty. Ten typ gry jest bardziej pasjonujący i trudniejszy, najczęściej wykorzystywany na profesjonalnych turniejach.

System rozgrywek

Gra dart odbywa się w systemie tenisowym. Jest podzielona na trzy sety, a te z kolei dzielą się na trzy legi. Jeśli jeden zawodnik wygra pierwszy leg, prowadzi w małych punktach 1:0. Po zwycięstwie we wszystkich trzech legach, prowadzi w setach 1:0. Ilość setów i legów zależna jest od regulaminu lokalnej ligi darta lub organizatora turnieju.

Darty można uprawiać zarówno hobbistycznie jak i zawodowo. W Polsce są stowarzyszenia, w tym także sportowe kluby uczniowskie, które zrzeszają osoby chcące rozpocząć przygodę z tym sportem.

Podsumowując, darty są bardzo ciekawą i interesującą grą, która nie ma skomplikowanych zasad i może okazać się fajną zabawą. W Polsce nie jest jeszcze popularna, ale dzięki takim ludziom jak Ratajski zyskuje coraz większą rozpoznawalność i może za kilka lat, stanie się tak znana jak w Anglii czy Holandii.

Julia Ścisło, klasa II C

Joga – droga do uzyskania harmonii między ciałem, a umysłem

Joga to indyjska dyscyplina sportu, w której można odnaleźć wiele propozycji ćwiczeń rozciągających oraz wzmacniających mięśnie. Przeznaczona jest dla każdej grupy wiekowej, osób chcących zadbać o siebie i swoje zdrowie. By uprawiać jogę, nie potrzeba dużych nakładów finansowych – wystarczy mata oraz wygodny strój sportowy dostosowany do warunków miejsca na trening: dom, ogród albo park. Czy nie brzmi to zachęcająco?



W jogie istnieje zakres ćwiczeń podstawowych, który każdy powinien opanować, rozpoczynając z nią swoją przygodę. Pozycje stojące są to ćwiczenia, które przygotowują do dalszego treningu, ich podstawową zaletą jest wzmocnienie i uelastycznienie organizmu. Pozycje siedzące pomagają rozluźnić ciało i napięcie mięśni, usprawniają krążenie krwi, dzięki czemu zwiększa się jej dopływ do mózgu i łatwiej osiągnąć rozluźnienie. Ma to istotne znaczenie w walce ze stresem. Pozycje odwrócone to klasyka jogi, którą wykonuje się, gdy ciało jest już mocno rozgrzane. Ćwiczenia jogi w pozycjach odwróconych pomagają w oczyszczaniu organizmu, usuwaniu toksyn, działają odprężająco na układ nerwowy, przez co poprawie ulega jakość snu, energetyzują ciało i pomagają pozbyć się lęków i depresji. Pozycje balansujące są dla zaawansowanych, pomagają korygować wady nóg i bioder, usmierzają ból pleców i tonizują narządy jamy brzusznej. Pozycje relaksacyjne regenerują siły i dostarczają organizmowi nowej energii, pomagają pozbyć się dys-

komfortu, jaki powstaje podczas praktykowania innych pozycji jogi. Pozycje leżące ułatwiają uregulowanie spokojnego i stabilnego oddechu oraz rozluźniają dolną część pleców.

Jeśli zdobędziemy umiejętności wykonywania powyższych ćwiczeń, możemy wzbogacić swój trening o inne pozycje, np.: pozycja do góry (tadasana), pozycja nieboszczyka (savasana), pozycja kota, pies z głową w dół (adha mukha), siad skrzyżny ze skrętami (svastikasana), pół mostka (chatushpadasana), pozycja wielbłąda (ustrasana) i wiele innych.

Joga pomaga przy nerwicy, zrelaksowaniu się, wzmocnieniu mięśni kręgosłupa, poprawie funkcjonowania układu pokarmowego, koncentracji, zmianie nastawienia do siebie, łagodzeniu bólu głowy oraz regulacji ciśnienia krwi. Polecam każdemu tę aktywność zwłaszcza, że w czasach pandemii towarzyszy nam stres i żyjemy w ciągłym napięciu. Każdy z was powinien się przekonać o ogromie jej atutów.

Zuzanna Rosiak, klasa II A

TO SIĘ CZYTA

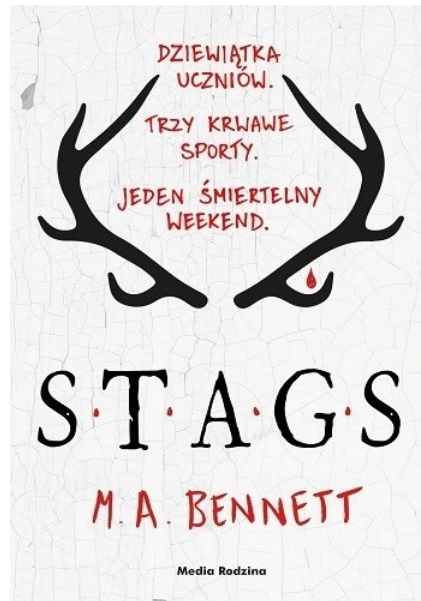
DZIAŁ O KSIĄŻKACH WARTYCH POLECENIA



Kiedy umrę zjesz mnie, kocie? Odpowiedzi na najdziwniejsze pytania o śmierć Caitlin Doughty

Śmierć od zawsze jest owiana tajemnicą. W naszych głowach pojawiają się najróżniejsze pytania na jej temat. Właścicielka domu pogrzebowego Caitlin Doughty odpowiada na nie. Jak sama uważa, najciekawsze pytania dostaje od dzieci.

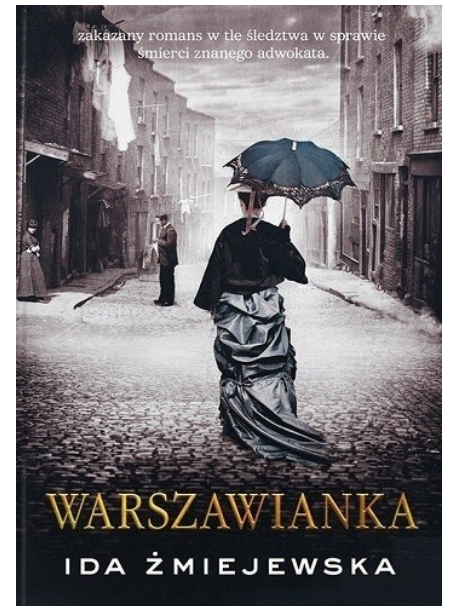
W książce można znaleźć fachowe i humorystyczne pokonanie mitów na temat umierania. Przed przeczytaniem należy wiedzieć, że jest to reportaż i niektóre przepisy prawne oraz zwyczaje dotyczą realiów amerykańskich, które mogą odbiegać od tych polskich.



STAGS M. A. Bennett

Greer MacDonald dzięki stypendium dostaje się do elitarnej szkoły Saint Aidan the Great School, w skrócie STAGS. Dziewczyna ma obawy, czy zdoła się zintegrować z zamożnymi kolegami. Pewnego dnia dostaje specyficzne zaproszenie, jednak postanawia je przyjąć. Może w ten sposób dopasuje się do towarzystwa. Okazuje się, że nie jest to zwyczajne spotkanie. Zostaje wciągnięta w polowanie...

Książka ta to thriller psychologiczny dla młodzieży.



Warszawianka Ida Źmiejevska

W domu publicznym zostaje zamordowany znany adwokat. Zajmować się tą sprawą będzie młody rosyjski policjant wraz z sędzią śledczym. Młodzieniec podczas standardowych procedur poznaje córkę zmarłego. Między nimi pojawia się nic porozumienia, która zmienia się w zakazane uczucie. Dziewczyna ma już narzeczonego socjalistę, który czeka na proces w Cytadeli, a co gorsze związki polsko-rosyjskie uznawane są niemal za zdradę.

Jest to kryminał, jednakże dominującym wątkiem jest romans.

Propozycje przygotowała: Aleksandra Świetlicka, klasa II C

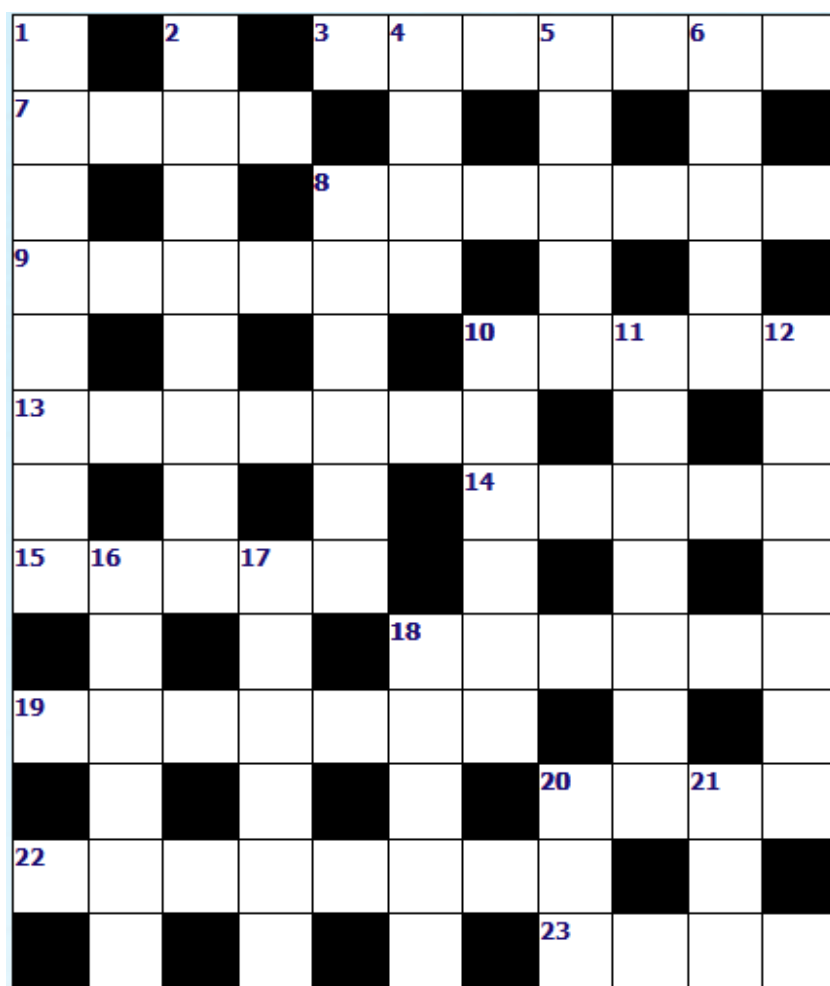
W CZASIE PRZERWY

Poziomo:

3. Lekceważąco o prawidle
7. Imię Pugaczowej, ros. Piosenkarki
8. Płynię w Krasnojarsku
9. Fr. taniec kabaretowy
10. Natalia, „złota” wioślarka z IO w Rio
13. Chwileczka, momencik
14. Saletrzak lub polifoska
15. Wystawia sztuki
18. Miasto zimowych IO w 1998 r.
19. Materiał wybuchowy w laskach
20. Imię Sterna, niem. Fizyka
22. Był nim Pierre Emilie Martin
23. ... Bunin, rosyjski pisarz
25. Wgłębienie w skale

Pionowo:

1. Automatyczny kasjer
2. Przysmak sikorki
4. Martin z powieści J. Londona
5. Grekokatolik
6. Mocuje kabel do akumulatora
8. Anna, śpiewała „Mój, tylko mój”
10. Poselski, karny lub zaufania
11. Osoba przejawiająca odchylenia od normy
12. Łebsko
16. Najprostszy alken



17. Dłużnik wekslowy
18. Wiedzy nie posiadał
20. Składany wachlarz japoński
21. Pol. grupa rockowa z M. Piekarczykiem

REDAKCJA

Wydawca: CLXIII Liceum Ogólnokształcące w Warszawie

Zespół redakcyjny: Michalina Andrychowicz, Wojciech Dziewulski, Marta Dworzyńska, Tomasz Garnuchowski, Weronika Kowalczyk, Szymon Mieczkowski, Zuzanna Rosiak, Jan Sobański, Jakub Szmigielski, Julia Ścisło, Aleksandra Świetlicka

Na łamach wiosennego numeru opublikowaliśmy artykuł Igora Gniadka

Korekta i skład gazetki: Magdalena Dworzyńska, Marta Milczarek