QQRQ

GRUDZIEŃ 2021 – STYCZEŃ 2022

Liceum Ogólnokształcące

im. Stefana Banacha w Żaganiu

Żagań, Styczeń 2022r.

Wstępniak

Ostatnie dwa miesiące były bardzo pracowite. Był to czas zmian, pełen radości i wyzwań. A propos wyzwań. Oficjalnie mogę przywitać się tu po raz pierwszy jako nowa redaktorka naczelna. Postaram się z całych sił, by wniesiony przeze mnie do tej gazetki puzzel spodobał się Wam i dopełni układankę.

Z tego miejsca chciałam serdecznie podziękować za współpracę i przewodnictwo mojej poprzedniczce **Oli Groszek**, która przez ostatni rok włożyła w tworzenie tej gazetki całe serce! Razem z całą redakcją życzymy Jej najlepszych wyników maturalnych oraz rozwoju i spełnienia się w aktorstwie.

W tym numerze zebraliśmy: wspomnienia o jesieni, pierwszym śniegu, Bożym Narodzeniu oraz końcu roku.

Listopad przywitał nas nostalgicznym świętem zmarłych i zaduszkami. Następnie radośnie obchodziliśmy 103 rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości. Nadszedł grudzień. Przygotowywaliśmy się do świąt Bożego Narodzenia. W czasie 2 - tygodniowej przerwy świątecznej nasze redaktorki pochłonięte były filmami, animą, książkami, muzyką i wierszami. Przemyślenia z seansów i lektur, spisały w postaci recenzji i na łamach naszej gazetki dzielą się nimi z Wami.

Chociaż aktualnie za oknem szaro i buro, a temperatura przekracza 0 ˚C, to miejmy nadzieję, że w tym roku jeszcze spadnie śnieg, przykrywając szarą ziemię białym puchem. Życzmy sobie, by nowy rok przyniósł nam więcej normalności. O urokach zimy i życzeniach noworocznych również w tym numerze.

Redaktorka naczelna

Jagoda Błażałek

Redakcja Gazetki

Redaktorka naczelna: Jagoda Błażałek

Redaktorka techniczna: Oliwia Stanisławek

Opiekun gazetki : Anna Świeboda

Eliza Przygoda: „Wycieczka do Wrocławia” str. 8

„27 śmierci Toby’ego Obeda” str. 18-19

Weronika Wieloch: „Boże Narodzenie w różnych regionach Polski” str. 11-14

Julia Michalczenia „Postanowienia noworoczne” str. 15

„Poezja Norwida” str.24

Małgorzata Brotnik: ,,Książki Zimą’’

Joanna Adamowicz: „Jak sobie radzić z używkami...” str. 20-21

„Zaburzenia odżywiania – jak szybko je zauważyć, jak wspierać chorą osobę?” str. 22-23

„Wpływ muzyki na redukcję stresu i rozój człowieka” str. 27-28

Stella Hertel: „David Bowie – Egscentryczny Ziggy Stardust” str. 25- 26

Basia Grzybowska: „Zimowe Melodie” str. 29

Pozostałe artykuły: „ Zaduszki – polskie Święto Zmarłych’’ str. 3

,, 11 listopada – Święto Niepodległości’’ str. 4-5

,, Festiwal kultur w Banachu” str. 6-7

„ Jak jest obchodzony Sylwester na świecie?’’ str.

,, Recenzja (Attac on Titan)” str.

Zaduszki – polskie Święto Zmarłych

W Polsce 2 listopada obchodzimy Dzień Zaduszny, zwany również Zaduszkami, i właśnie ten dzień jest Świętem Zmarłych, a nie święto poprzedzające – święto Wszystkich Świętych, obchodzone 1 listopada (przyjęło się, że 1 listopada jest dniem wolnym od pracy, dlatego obchody Święta Zmarłych przesunęły się właśnie na ten dzień).

Czym jest Święto Zmarłych? Jest to dzień poświęcony osobom zmarłym. Obchodzony w kościele katolickim, anglikańskim i luterańskim. Zaduszki wywodzą się od pogańskiego obrzędu – Dziadów. 2 listopada wspominano zmarłych, poprzez rozkładanie na ich grobach pokarmów, śpiewanie pieśni, modlitwy i wezwania do nieżyjących – wierzono, że ich duchy nawiedzą tego dnia ziemię. Rozpalano również ogniska, żeby oświetlić zbłąkanym duszom drogę do domu (o Dziadach pisał Adam Mickiewicz – polski poeta z epoki romantyzmu). Z czasem Dziady zostały zastąpione zaduszkami, w czasie których lubiano dawać jałmużnę dziadom wędrownym, żebrzącycm pod kościołami. Proszono ich o modlitwy za dusze zmarłych.

Dzień Zmarłych obchodzony jest również w innych krajach na świecie, np.: w Meksyku i Hiszpanii obchodzi się Día de Muertos (1 listopada – wigilia, 2 listopada), w Japonii – Bon (odbywa się w zależności od regionu; połowa lipca lub sierpnia), w Bułgarii – Archangelska Zadoushnitsa, tzw. Zaduszki Archanielskie (sobota poprzedzająca 8 listopada). [1]

[1] Źródła: https://podroze.gazeta.pl/podroze/56,114158,8583825,swieto-zmarlych-na-swiecie-jak-wyglada-w-innych-krajach.html
https://www.kobieta.pl/artykul/zaduszki
https://pl.wikipedia.org/wiki/Zaduszki
https://nck.pl/projekty-kulturalne/projekty/ojczysty-dodaj-do-ulubionych/ciekawostki-jezykowe/zaduszki-czyli-swieto-zmarlych,c,718868100

11 LISTOPADA- ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

11 listopada dla każdego Polaka jest ważnym świętem, powodem do dumy ze swojej narodowości oraz chwilą uczczenia wszystkich, dzięki którym Polska w 1918 roku po 123 latach zaborów odzyskała niepodległość.

Święto niepodległości zostało ustanowione 23 kwietnia 1937, zniesione ustawą Krajowej Rady Narodowej 22 lipca 1945, przywrócono je z powrotem w okresie transformacji systemowej w 1989 roku. Mimo, że odzyskiwanie przez Polskę niepodległości było stopniowym procesem, na oficjalną datę odzyskania tej niepodległości niepodległości wybrano 11 listopada, ponieważ właśnie w tym dniu, dzięki zawarciu rozejmu w Compiègne, pieczętującego ostateczną klęskę Niemiec, zakończyła się 1 wojna światowa. Dzień wcześniej do Warszawy przybył Józef Piłsudski, dzięki czemu Polacy zyskali nadzieję na wolną Polskę.
10 i 11 listopada 1918 roku naród polski ogarnęła wielką radość, entuzjazm, wzruszenie i nadzieja, po tym, gdy Polacy uświadomili sobie, że Polska w pełni odzyskała niepodległość. To wydarzenie opisał tak Jędrzej Moraczewski: *„Niepodobna oddać tego upojenia, tego szału radości, jaki ludność polską w tym momencie ogarnął. Po 120 latach prysły kordony! Nie ma „ich”! Wolność! Niepodległość! Zjednoczenie! Własne państwo! Na zawsze! Chaos? To nic! Będzie dobrze. Wszystko będzie, bo jesteśmy wolni od pijawek, złodziei, rabusiów,[...], będziemy sami sobą rządzili”*, Maria z Łubieńskich Górska: *„Pierwszy to dzień prawdziwie niepodległej Polski [...], jesteśmy nareszcie sami, co marzone – ziszczone, co kochane – otrzymane… Pan Bóg zrobił dla nas wszystko; obyśmy dzieła Jego nie psuli. […] Ulice przepełnione, ludzie płaczą z radości, ściskają się nieznajomi”*

Pierwsze obchody święta niepodległości odbywały się rok po jej odzyskaniu (1919), odbywały się w trudnych warunkach ze względu na trwające w tym czasie walki o kształt granic odzyskanej przed rokiem Polski. Rok później, w 1920 roku, w drugą rocznicą odzyskania niepodległości Józef Piłsudski otrzymał buławę marszałkowską. Podczas trwania 10 rocznicy odzyskania niepodległości (1928) stołeczny plac Saski nazwano Placem Marszałka Józefa Piłsudskiego. Tego roku obchody tego święta były uroczyste, w stolicy budynki państwowe udekorowano flagami narodowymi. Zorganizowano również uroczysty pochód żołnierzy odtwarzających historyczne oddziały walczące o wolność Polski. W 1932 roku 11 listopada uznano za dzień wolny od nauki. 11 listopada 1934 roku marszałek Piłsudski odebrał defiladę wojskową na Polu Mokotowskim po raz ostatni, dopiero dwa lata po jego śmierci Sejm RP

wojskową na Polu Mokotowskim po raz ostatni, dopiero dwa lata po jego śmierci Sejm RP ustanowił państwowe obchody Święta Niepodległości. W latach 1939-1944 publiczne obchodzenie tego Święta nie było możliwe. W okresie PRL-u próby obchodzenia Święta Niepodległości groziły surowymi represjami ze strony władz. Mimo, to w latach 70 odbywały się patriotyczne manifestacje przez Grobem Nieznanego Żołnierza, które były uznawane przez władze za nielegalne zgromadzenia. Po raz ostatni zostały one zakazane w 1988 roku.

Obecnie 11 listopada jest dniem wolnym od pracy i nauki. Jest uroczyście obchodzony w całym kraju. Centralne obchody są organizowane przed Grobem Nieznanego Żołnierza na placu Piłsudskiego w Warszawie. .

https://www.tripsavvy.com/photo-gallery-and-description-of-poland-culture-1501985
https://pl.wikipedia.org/wiki/Gr%C3%B3b_Nieznanego_%C5%BBo%C5%82nierza_w_Warszawie

Festiwal kultur w Banachu

Obchodzony 10 grudnia, przez szkoły stowarzyszone w UNESCO, Dzień Uchwalenia Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka, przeszedł już do tradycji w naszej szkole. Co roku, klasy II prezentują dane państwo za pomocą prezentacji multimedialnej, plakatów, tradycyjnych strojów, degustacji dań charakterystycznych dla danej kuchni, muzyki. W tym roku, prezentowane były: Dania (IIA), Kuba (IIB), Chiny (IIC) i Francja (IID).

1. Prezentacje multimedialne

Jednym z zadań, z którym musieli zmierzyć się uczniowie, była prezentacja multimedialna, w której miały zostać poruszone następujące tematy:

- Kultura i tradycje kraju;
- Elementy historii;
- Elementy geografii;
- Elementy życia codziennego;
- Literatura;
- Sport;
- Taniec;
- Kuchnia;
- Przestrzeganie/łamanie Praw Człowieka;
- Działania/rozwiązania ekologiczne podejmowane przez kraj dla klimatu, planety i zrównoważonego rozwoju.

2. Plakaty

Plakaty zawierały informacje o kraju, zdjęcia i ciekawostki. Wywieszane były na tablicach i wystawiane do obejrzenia na korytarzach. Plakaty były wykonywane własnoręcznie.

3. Stroje i dania

Każda klasa zaprezentowała tradycyjny strój swojego kraju i przygotowała pyszne dania. Można było spróbować: duńskich cynamonowych ślimaczków, kubańskiego guacamole, chińskiej kokosowej zupy z kurczakiem, francuskich makaroników. Zarówno kuchnia jak i stroje robiły ogromne wrażenie.

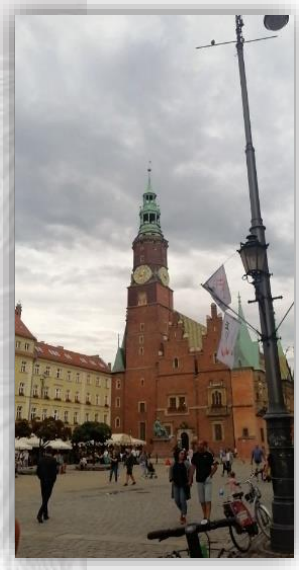
Dzień Praw Człowieka jest świętem obchodzonym 10 grudnia każdego roku. Ustanowione zostało przez zgromadzenie ogólne ONZ, aby upamiętnić przyjęcie Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka (10.12.1948 r.). Dokument ten jest fundamentem współczesnego systemu międzynarodowej ochrony praw człowieka. Ujęte przez tą deklarację prawa zostały przyjęte niemal na całym świecie, oraz powtórzone w najważniejszych międzynarodowych traktatach, takich jak np. Konwencja Praw Człowieka. Ubiegłoroczne obchody Międzynarodowego Dnia Praw Człowieka odbywały się pod hasłem równości. Według Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka **:** *"Wszyscy ludzie rodzą się wolni i równi pod względem swej godności i swych praw"*

https://visitheworld.tumblr.com/post/123827610210/odense-historic-town-denmark-by-mark-b

http://www.simplysaratravel.com/home/back-to-paris?utm_source=feedburner&utm_medium=email&utm_campaign=Feed:+SimplySaraTravel+(Simply+Sara+Travel)

https://visitheworld.tumblr.com/post/174787926340/fenghuang-ancient-city-china-by-marc-d
https://wanderingmarco.tumblr.com/post/67243730012/cuba-flag-improving-cuban-salsa

WYCIECZKA DO WROCŁAWIA



Ostatnimi czasy miałam przyjemność porozmawiać z uczennicą 3H, która brała udział w wycieczce po Wrocławiu. Wycieczka zaplanowana była na wtorek 14 grudnia. Uczniowie przyjechali na miejsce około 11:00, a zwiedzanie rozpoczęli od wrocławskiego rynku. Pierwszym obiektem zwiedzania był gotycki Ratusz Miasta (obecnie Muzeum Sztuki Mieszczańskiej we Wrocławiu), w tym Piwnica Świdnicka. Co ciekawe, Ratusz podzielony był na trzy piętra należące do innej klasy społecznej. Na najwyższym piętrze, najbogaciej zdobionym, mieszkały ważne osobistości, duchowni i arystokracja. Niżej – mieszczaństwo, gdzie prężnie rozwijał się handel. Oczywiście na parterze była warstwa najuboższa. Niemniej jednak to właśnie w Piwnicy Świdnickiej spotykały się wszystkie te trzy klasy, smakując najlepszego piwa na Śląsku i nie tylko.

Następnym punktem wycieczki był dzisiejszy Ratusz Miasta, gdzie urzęduje obecny Prezydent Wrocławia. Z tym również wiąże się urocza historia – mianowicie prace urzędników miasta kontroluje kot Wrocek. Jak tam się znalazł? Kotek został porzucony na peronie, przez rodzinę cudzoziemców, którym zabroniono wziąć zwierzaka ze sobą. Prezydent miasta zdecydował się na zaopiekowanie się nim, przeprowadzając również plebiscyt dotyczący imienia dla futrzaka. Wygrało imię „Wrocek”. Zwiarzak spędza dnie w gabinecie prezydenta, a noce w jego mieszkaniu. Słodkie, prawda?

Przewodnik pokazała uczniom również dwie małe kamieniczki, nazywane przez mieszkańców Jasiem i Małgosią. W jednej z nich mieszkał i tworzył ekscentryczny artysta – Eugeniusz Get - Stankiewicz. Kolejnym punktem wycieczki był Kościół, który płonął już 4 razy od jego wybudowania i został raz przegrany w karty. Po całym zwiedzaniu uczniom przysługiwał czas wolny, a następnie pobyt w Hydropolis Politechniki Wrocławskiej!

Uczniowie mieli też okazję zobaczyć wiele eksponatów (również interaktywnych) dotyczących wody, obejrzeli krótki film o powstaniu Ziemi, który z pewnością był niezwykle interesujący dla wszystkich. Całe przedsięwzięcie można uznać za ciekawe, bo oprócz form edukacyjnych (tj. korzystania z prezentacji interaktywnych, poznania właściwości wody i jej znaczenia dla człowieka i środowiska), uczniowie mieli możliwość zagrać w wiele ciekawych gier!

W Żaganiu grupa „zameldowała się” o 20:00, a sam wyjazd na pewno wszyscy będą miło wspominać!

Boże Narodzenie w różnych regionach Polski

Boże Narodzenie to szczególny czas. W domach panuje rodzinna atmosfera, ludzie zbliżają się do siebie. Chętniej pomagamy potrzebującym i zatrzymujemy się w codziennych obowiązkach, by spędzić więcej czasu z bliskimi. Jest to również czas nasycony tradycją i zwyczajami. Każdy region Polski ma jednak charakterystyczne dla siebie świąteczne obyczaje.

Boże Narodzenie, po staropolsku nazwane Godami bądź Godnimi Wielkimi Świętami zostało ustalone świętem chrześcijańskim w IV w. Dopiero dwa wieki później uznano Wigilię, jako świąteczny dzień poprzedzający Boże Narodzenie. Wigilię należało przeżyć w zgodzie, spokoju i życzliwości, a wszelkie domowe prace musiały być zakończone przed zapadnięciem zmroku, gdyż z pojawieniem się pierwszej gwiazdy rozpoczynała się uroczysta wieczerza wigilijna.

Kaszuby

Dawniej na Kaszubach świąteczna kolacja była skromna, najczęściej podawano zupę owocową z kluskami, smażone śledzie z ziemniakami oraz kawę zbożową, herbatę lub miętę. Trochę inaczej wyglądało to na dworach szlacheckich. Poza zupą owocową na stole stawiano zupę rybną, ryż z owocami, grzyby oraz piernik. Po wieczerzy śpiewano kolędy. Grupę kolędników uzupełniali wesoły diabeł Purtk, Śmierć, Baba, Cygan lub Żyd, Muzykant i inni. Po tej wizycie gospodarz udawał się do sadu i obory. Uderzał w drzewka siekierą, żeby budziły się i dobrze obrodziły, zwierzęta natomiast kropił wodą święconą. Dopiero wtedy mógł iść na pasterkę.

Kujawy

Święta w tym regionie charakteryzują się obfitym stołem wigilijnym. Można na nim było znaleźć liczne potrawy z grochu, kapusty, jabłek, maku. Nigdy nie mogło również zabraknąć smażonej ryby, klusek z makiem a także ciasta drożdżowego. Nad stołem zazwyczaj wieszano sosnową

gałązkę, a na niej orzechy i jabłka. Miało to zapewnić pomyślność i dobrobyt w nadchodzącym roku. Dawniej dzieci nie mogły spożywać wigilijnej wieczerzy razem z dorosłymi. Dla nich nakrywało się tzw. ryczkę. Dziś już ten zwyczaj odszedł w zapomnienie i nawet najmłodsi domownicy wspólnie spożywają kolację z resztą rodziny. Co ciekawe, dawniej kobiety, podczas trwania wieczerzy, nie mogły odchodzić od stołu i to panowie było odpowiedzialny za donoszenie potraw i obsługiwanie gości.

Pomorze

Na Pomorzu rozpowszechniono kolędowanie z szopką. Chodzono z nią już podczas adwentu. Co najmniej na tydzień przed świętami. Kolędnicy odwiedzali domostwa na przełomie Bożego Narodzenia i święta Trzech Króli. Poza śpiewaniem kolęd, było bardzo popularne widowisko o królu Herodzie, które było odgrywane przez wędrujący orszak. Wieczerze wigilijne przyrządzano z tego, co urodziło się na polu, w sadzie, w lesie czy żyło w wodzie. Kolacja rozpoczynają się wraz z pojawieniem się pierwszej gwiazdy na niebie. Jako jedną z potraw wigilijnych serwuje się zupę rybną. Do uszek często wkłada się pieniążek – kto go znajdzie na talerzu, ten będzie miał szczęście. Ojciec, zarazem gospodarz domu, odpowiadał za zaopatrzenie, a podczas wigilii nakładał każdemu posiłek. Całą oprawą świąt zajmowała się seniorka rodu, czyli babcia. Do jej zadań należało przygotowanie ubrań, pościeli. Miały one wyglądać świeżo, czysto i schludnie. Babcia odpowiadała za wygląd członków rodziny. Senior rodu, czyli dziadek, był odpowiedzialny za pozyskanie drzewka. Zaś przystrajaniem zajmowała się głównie mama z dziećmi.

Mazowsze

W tym rejonie na stole króluje zupa grzybowa, przygotowywana na zakwasie z kapusty. Kluski z makiem również były obowiązkową potrawą, gdyż miały zapewnić pomyślność w kolejnym roku. Co ciekawe na Mazowszu pierwszym gościem, który przekroczy próg domu w Wigilię, powinien być mężczyzna – na znak szczęścia w nadchodzącym roku. W wigilijną noc na Mazowszu nie zapomina się także o zwierzętach – swego czasu bydłu kruszono tu do siana kolorowy opłatek – na znak pojednania.

Śląsk

Dawniej na Śląsku na Wigilię jadano siemieniotkę – siną zupę z siemienia lnianego, rozgotowanego i lekko posłodzonego. Rarytasem była także moczka – wigilijna zupa piernikowa z bakaliami. Inną serwowaną podczas śląskich Wigilii potrawą jest zupa migdałowa przygotowywana na mleku z ryżem, cukrem i cynamonem lub kapuśnica z grzybami. Dawniej

wierzono, że wychodząc o północy przed dom, śląskie panny powinny nasłuchiwać, z której strony zaszczeka pies. Z tego kierunku miał bowiem przybyć ich ukochany. Od innych regionów Śląsk odróżnia się tym, że to nie święty Mikołaj obdarowuje dzieci prezentami, lecz Dzieciątko. Jedną z tradycji mieszkańców Śląska jest przechowywanie łuski z karpia w portfelu. Ma ona zapewnić dostatek. Innym zwyczajem jest umieszczanie pod wigilijnym talerzem banknotów lub monet. Ślązacy wierzą, że uchroni ich to przed problemami finansowymi w nadchodzącym roku.

Podlasie

Ciekawym zwyczajem było dawniej to, że w czasie adwentu zaczęto grać na drewnianych, długich trąbach pasterskich (ligawkach) symbolizujących trąbę archanielską. Było to tak zwane otrębywanie adwentu. Dźwięk ligawek miał przypominać o zadumie związanej ze świątecznym oczekiwaniem. W chłopskich katolickich domach liczba wigilijnych potraw musiała być nieparzysta. Było ich zazwyczaj pięć lub siedem. Powinny być przygotowane z rzeczy dostępnych w ogrodzie, lesie, wodzie czy na polu. Jedzono więc głównie bób, prażony groch, grzyby, ziemniaki, kisiel z owsa i kompot z gruszek lub jabłek. Stół wigilijny przykrywano białym obrusem, pod który wkładano siano. Prawosławni wyściełali sianem również ławę, a pod stół na sianie kładli metalowe przedmioty np. topór ciesielski, co miało przynosić ochronę. Do dnia dzisiejszego Polacy mają w zwyczaju zostawiać jedno wolne miejsce przy stole wigilijnym członka rodziny, który zmarł. Dawniej na Podlasiu zostawiano dla nich nie tylko puste miejsce przy stole, ale także resztki wigilijnych potraw. Ustawiano je koło pieca, a przed nimi stawiano ławkę posypaną piaskiem lub popiołem. Po pozostawionych na ławce śladach, starano się odgadnąć, kto z przodków w nocy posilał się resztkami wieczerzy.

Podhale

W dzień wigilii pilnie obserwowano, kto przyjdzie w gości do domostwa. „Jak przyjdzie baba - to koniec świata. Jak przyszedł chłop, to oznaczało dobrą wróżbę i dobrobyt w nadchodzącym roku”. Stół, na którym jedzono wieczerzę, górale opasali łańcuchem, aby inwentarz trzymał się zagrody oraz żeby rodziny nikt nie opuścił. Pod stół kładziono siekierę, co miało zwiastować spokój w rodzinie oraz lemiesz od pługa. Każdy z domowników podczas wieczerzy trzymał bosą nogę na lemieszu, aby być zdrowym „jak to wykute żelazo”. Łyżkę trzeba było silnie trzymać w ręku, aby nie wypadła, bo to oznaczało śmierć w przyszłym roku. Łyżek musiało być tyle, ilu domowników. Jak było więcej, to w przyszłym roku będą narodziny, a jak mniej to oznaka, że ktoś umrze. Na wigilii obowiązywał ścisły post. Dawniej górale jedli w ten dzień skromne i jałowe posiłki: kluski z ziemniaków i mąki, kłutę, czyli ugotowaną kapustę z ziemniakami, kołacz z mąki razowej i

twarogiem, a na koniec bób albo groch gotowany. Czasami jedzono chleb z miodem. Opłatek na stole wystawiano na stole w piętce z chleba.

Różne regiony w Polsce mają odmienne tradycje, inne potrawy. Dawniej święta Bożego Narodzenia wyglądały trochę inaczej niż dziś, jednak w tym czasie najważniejsza jest miłość, spokój i dobro, którymi powinniśmy się dzielić z innymi.

Weronika Wieloch klasa 3e

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjlxKXG7Mn0AhVEw4sKHZAsBk0QFnoECAQQAw&url=https%3A%2F%2Ffanimani.pl%2Fdobrezakupy%2Fboze-narodzenie-w-roznych-regionach-polski-przeglad-zwyczajow%2F&usg=AOvVaw1NYHcyctNWU-Iu5j3z42nw

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjlxKXG7Mn0AhVEw4sKHZAsBk0QFnoECBAQAQ&url=https%3A%2F%2Fpolpol.pl%2Fblog%2Fswieta-tradycje-swiateczne-w-roznych-czesciach-polski%2F&usg=AOvVaw0LcXgKQpsLKvp-2IIU36jF

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjlxKXG7Mn0AhVEw4sKHZAsBk0QFnoECA0QAQ&url=https%3A%2F%2Fslideplayer.pl%2Fslide%2F833610%2F&usg=AOvVaw3v-9uzwtEHqPkYV7TmC4pA

Jak jest obchodzony Sylwester na świecie?

Niemal na całym świecie Sylwester to czas hucznych imprez, czy też koncertów. Jednak jest kilka miejsc, gdzie Nowy Rok celebruje się w inny, wyjątkowy sposób, a w niektórych można spotkać się z różnymi specyficznymi zwyczajami sylwestrowymi.

W Australii (np. W Sydney, Melbourne, Brisbane) odbywają się imprezy cieszące się dużą popularnością. Sylwester na ulicach tych miast jest bardzo efektowny z powodu np. pokazów fajerwerków. W Sydney najbardziej efektowny jest pokaz fajerwerków ze słynnego mostu w Sydney Harbour Brigde, który wraz z nadejściem nowego roku oświetlony zostaje przez ponad 80 tysięcy fajerwerków. Pokaz jest widoczny w promieniu 16 km od centrum Sydney. W stolicy Brisbane – Queensland do mostu Story Bridge przymocowane zostają tysiące światełek. Na złotym wybrzeżu pokaz fajerwerków również jest bardzo zjawiskowy – z zakotwiczonej na morzu barki wystrzelona zostaje ogromna ilość fajerwerków.

Z kolei w Nowym Jorku mieszkańcy zbierają się na Times Square, (jest to jedno z najbardziej ruchliwych skrzyżowań, pełne różnych billboardów reklamowych), aby uczcić Nowy Rok. Cieszy się to bardzo dużą popularnością. W sylwestrową noc przychodzi tam nawet milion ludzi, aby celebrować Nowy Rok. W tę noc świetną zabawę zgromadzonym ludziom zapewnia muzyka z udziałem światowej sławy gwiazd. W Nowy Jorku popularną tradycją jest Ball Drop, czyli wypuszczanie wielkiej kuli z konfetti z wieżowca Times Square One kilkadziesiąt metrów w dół, która spada punktualnie o północy.

W Tajlandii wraz z każdą pełnią księżyca, a z końcem grudnia również z okazji Nowego Roku odbywa się „Full Moon Party". Oprócz tańców, muzyki, drinków, można tam zobaczyć również skoki przez płonące obręcze i malowanie chętnych fluorescencyjnymi barwami.

Rio de Janeiro zwyczajowo ubiera się na biało, ponieważ ten kolor jest tam uważany za szczęśliwy i aby Nowy Rok też taki był, powinno się ubrać na biało. Wiele osób przed północą wrzuca kwiaty lub kosmetyki do oceanu jako ofiarę dla bogini mórz Yemanji.

W Szkocji w Edynburgu zabawa sylwestrowa trwa aż 4 dni. Zaczyna się 30 grudnia. Wielka parada z pochodniami przechodzi przez centrum miasta.

Ze względu na różne położenie geograficzne, państwa wcześniej lub później żegnają przechodzący już do historii rok. Miejsce, w którym mieszkańcy najwcześniej witają Nowy Rok, jest Kiribati, dokładniej w części tego państwa, która jest położona najbardziej na wschód. Nowy rok zaczyna się tu aż 13 godzin wcześniej niż w Polsce. Najpóźniej rok jest żegnany na Hawajach, wtedy, gdy w Polsce jest już 1 stycznia, godzina 11.

W każdym państwie zabawa sylwestrowa wygląda inaczej oraz wiąże się z różnymi tradycjami. Z pewnością jednak można stwierdzić, że Sylwester jest jednym z najbardziej hucznych oraz najliczniej obchodzonych przed ludzi na całym świecie wydarzeniem.

http://www.sydney.com/sydney-life/things-to-do/new-years-eve-2013/

https://rove.me/to/new-york/times-square-new-years-eve?utm_source=pinterest&utm_medium=sharebutton

Postanowienia noworoczne

Nowy Rok to czas nowego początku i zmian w naszym życiu. W tym czasie życzymy sobie nawzajem wszystkiego co najlepsze. Pisząc życzenia noworoczne, warto czasem zastanowić się nad użyciem wielkiej litery. Wielka litera wskazuje na nazwę święta, które obchodzimy 1 stycznia - Nowy Rok. Mała litera natomiast wskazuje na okres kalendarzowy od 1 stycznia do 31 grudnia rozpoczynającego się roku – nowy rok. Kiedy składamy życzenia pisząc „Wszystkiego najlepszego w Nowym Roku!", życzymy komuś pomyślności tylko w tym jednym dniu, a kiedy używamy „Wszystkiego najlepszego w nowym roku!", życzymy adresatowi, by wiodło mu się jak najlepiej w całym roku.

Czas kiedy wchodzimy w nowy rok, to okres postanowień. Ludzie postanawiają przyłożyć większą wagę do samorozwoju, zdrowych nawyków, aktywnego trybu życia, awansu w pracy, rzucenia palenia czy oszczędzania pieniędzy. Choć postanowienia robimy często i chętnie, to statystyki mówią, że tylko 8% osób, które chcą coś zmienić, naprawdę to robi. Jedynym z największych błędów, przez które nie udaje nam się wypełnić postanowień jest wymaganie od siebie zbyt wiele na raz i pragnienie oczekiwanie natychmiastowych efektów. Towarzyszy nam niesłuszne przeświadczenie, że zmiany powinniśmy rozpocząć już od 1 stycznia, nie zważając na to, iż mamy na to cały rok. Nie rozpoczynając od razu, zniechęcamy się i poddajemy już na starcie. Powolne dążenie do zmiany może dać nam upragnione efekty. Zaczynajmy od małych kroków, analizy poprzedniego roku i postanowień łatwych do zrealizowania. Nie snujmy wielkich planów, niemożliwych wręcz do zrealizowania, które tylko zniechęcą nas do działania.

Pamiętajmy, że każdy czas jest dobry na zmiany i poprawę swoich nawyków, nie tylko okres rozpoczęcia nowego roku. Małymi krokami jesteśmy w stanie osiągnąć wielkie cele. Nie zniechęcajmy się na starcie, szukajmy motywacji w okół nas każdego dnia.

Recenzja (Attack on titan)

Attack on titan jest jednym z najpopularniejszych anime. Kiedyś zastanawiałam się, dlaczego tak jest, lecz po obejrzeniu poznałam odpowiedź na to pytanie. Pierwowzorem (attack on titan) jest manga napisana oraz zilustrowana przez Hajime Isayamę. Obecnie są 4 sezony anime.10 stycznia zacznie się emisja drugiej połowy czwartego sezonu. Jest to także finałowy sezon. Czytelnicy mangi poznali już dalsze losy bohaterów, gdyż manga zakończyła się.

Niestety aot nie jest dla każdego. Zdecydowanie odradzam osobom wrażliwym przede wszystkim na widok krwi. Głównymi gatunkami attack on titan są akcja, dramat, horror, fantasy. Ostrzegam również, że na oglądanie najlepiej przygotować sobie zapas chusteczek, to prawdziwy wyciskacz łez. Akcja rozgrywa się w alternatywnym świecie w klimacie średniowiecza. Historia rozpoczyna się w Shingashinie, rodzinnym mieście naszej trójki głównych bohaterów: Eren, Mikasa oraz Armin. Żyją oni w świecie otoczonym murami. Tytani to kilku a nawet kilkunastometrowe bestie żywiące się wyłącznie ludźmi. To oni są też prawdziwymi wrogami dla ludzkości. Mury powstały właśnie po to, aby chronić przed nimi. Aby zrozumieć fabułę, należy się bardzo skupić, ponieważ jest bardzo rozbudowana. Kolejną rzeczą, którą myślę, że należy wyróżnić, jest genialna muzyka. Najwięcej utworów zostało napisanych przez Linked Horiziona oraz Hiroyukiego Sawano. Każda piosenka jest emocjonalna i idealnie pasuje do fabuły. W *Attack on titan* występują również świetnie napisane postacie. Nikt nie jest tam „zapychaczem”, zarówno kobiety jak i mężczyźni odgrywają bardzo ważną rolę.

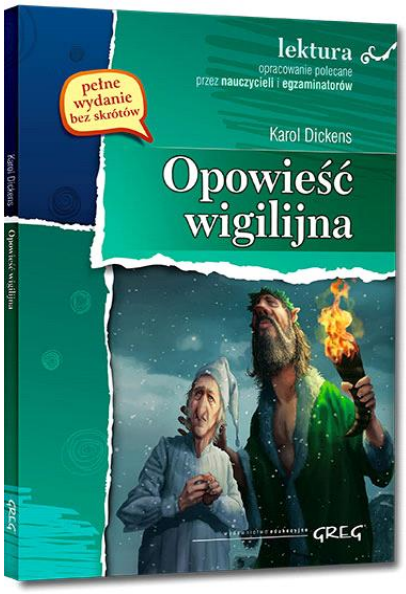
Attack on titan gwarantuje niezapomniane wrażenia. Bardzo polecam ten tytuł uważam, że jest warty obejrzenia oraz przeczytania.

Książki zimą

Z powodu niesprzyjających warunków pogodowych w tym miesiącu, wiele z nas decyduje się na spędzanie wolnych chwil w domu. Warto jednak urozmaicić sobie te żmudne dni, dlatego przedstawię Wam 3 propozycje warte przeczytania w tą porę roku :)

1. ''Opowieść Wigilijna'', Charles Dickens

Z pewnością jest to jedna z najpopularniejszych lektur szkolnych, ale i książka zawierająca ważny przekaz i morał. W skrócie - ''Opowieść Wigilijna'' to historia pewnego skąpego starca Ebenezera Scrooge'a, który całe swoje życie poświęcił poszerzaniu swojego majątku. W ludziach budził strach, a sam był wobec innych niemiły. Jego dotychczasowe życie zmienia się w wigilijną noc kiedy to odwiedza go dawny wspólnik Jakub Marley. Zapowiada Ebenezerowi nadejście 3 duchów. Owe duchy pokazały bohaterowi jego przyszłość, przyszłość i teraźniejszość. Były to obrazy jego cierpienia jakiego doznał na skutek swojego skąpstwa i braku pomocy innym. Bohater ostatecznie nawraca się zaczynając żyć według zasad moralnych każdego człowieka.



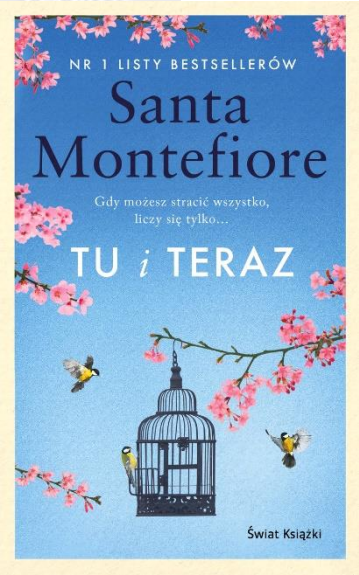
Książka z pewnością daje do myślenia. Przede wszystkim to iż zarówno dobro jak i zło zawsze wraca.

2. 'Tu i teraz'', Santa Montefiore

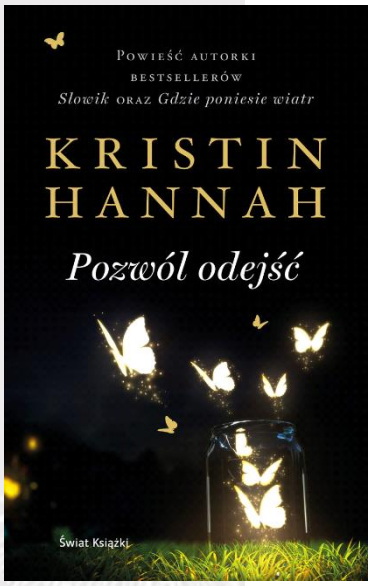
Książka z gatunku literatury obyczajowej, z pewnością najlepsza dla osób lubiących analizować, szukać celu w życiu i trochę popłakać :D

Jest to historia Marigold. Kobiety ciepłej i pomocnej, miejscowej przywódczyni, która całe swoje życie poświęciła na niesienie pomocy innym ludziom. Któregoś dnia z powodu demencji z dnia na dzień zaczyna tracić pamięć. Teraz jedyne czego potrzebuje to pomoc swoich bliskich.

Jest to poruszająca historia z przekazem, aby dbać o siebie nawzajem. Skłania do przemyśleń dotyczących swojego postępowania i tego żeby skupić się na obecnej chwili i doceniać każdą z nich, gdyż wszystko przemija.



3. ''Pozwól odejść'', Kristin Hannah



Główną bohaterką jest Tully Hart, silna kobieta, która od lat walczy
z bolesną, pełną cierpienia przeszłością. Jej matka Dorothy porzuciła córkę, gdy ta była mała. Tully z obawą i z lękiem myśli o macierzyństwie bojąc się, że będzie taka sama jak matka. Wszystko zmienia się, gdy umiera najlepsza przyjaciółka Tully - Kate Ryan, a bohaterka spełniając przedśmiertelną obietnice Kate postanawia zaopiekować się jej dziećmi. Na jej drodze pojawiają się problemy. Nastoletnia Córka Marah, która popada w złe towarzystwo, matka która staje na drodze Tully i niewiedza
o macierzyństwie i szczęśliwej rodzinie.

Poruszająca książka o utracie, radzeniu sobie ze złymi doświadczeniami z przeszłości oraz z wewnętrznym lękiem.

M.Bortnik

27 śmierci Toby’ego Obeda

,,To też jest Kanada: siedem zapałek w słoiku,

sny o czubkach drzew, powiewające na wietrze

czerwone suknie, dzieci odbierane rodzicom

o świcie. I ludzie, którzy nie mówią, że są absolwentami

szkół z internatem. Mówią: jesteśmy ocaleńcami. Przetrwaliśmy.”

Nie mogę uwierzyć, że o zbrodni na rdzennych mieszkańcach obszarów współczesnej Kanady dowiaduję się dopiero w wieku 18 lat, można by powiedzieć, że przypadkiem. W pierwszej kolejności warto wziąć pod lupę styl autorki, który - według mnie - odegrał tutaj niesamowicie ważną rolę. Z narratorką dosłownie płyniemy przez Kanadę, a poetyzacja niektórych fragmentów nadaje tej przerażającej powieści nutę niesamowitej magii.

Czytając ten reportaż wyszłam ze swojej strefy komfortu, a każda kolejna strona wywoływała u mnie dreszcze, łzy oraz niedowierzenie. To, co wydarzyło się w kanadyjskich internatach w głównej mierze za sprawą przedstawicieli kościoła katolickiego jest szokujące i wręcz niewiarygodne. W założeniu twórców szkoły finansowane przez państwo i zarządzane przez katolickie i protestanckie kościoły miały spełniać dla swoich wychowanków misję cywilizacyjną i przygotowywać ich do życia w nowoczesnym społeczeństwie. W rzeczywistości dzieci wynaradawiano, padały one również ofiarą wszelkiego rodzaju przemocy: psychicznej, fizycznej i seksualnej.

„27 śmierci Toby'ego Obeda" to wstrząsająca historia o wymazywaniu rdzennej kultury przy aktywnym udziale państwa i Kościoła. Przy czym równie poruszający, co same historie opowiedziane przez Joannę Gierak-Onoszko, jest fakt, że po dziś dzień Watykan nie przeprosił za swoje okrutne działania w Kanadzie. I to, co dla nas, Polaków, było objawem pokory ze strony papieża (ucałowanie ręki założyciela fundacji "Nie lękajcie się"), dla przedstawicieli kanadyjskich Pierwszych Narodów, pozostało pustym gestem. Po lekturze stwierdzam, że my też również powinniśmy traktować ten pocałunek jako pusty gest, bo o faktycznym zadośćuczynieniu ze strony Kościoła wszystkie ofiary jego przemocy mogą zapomnieć.

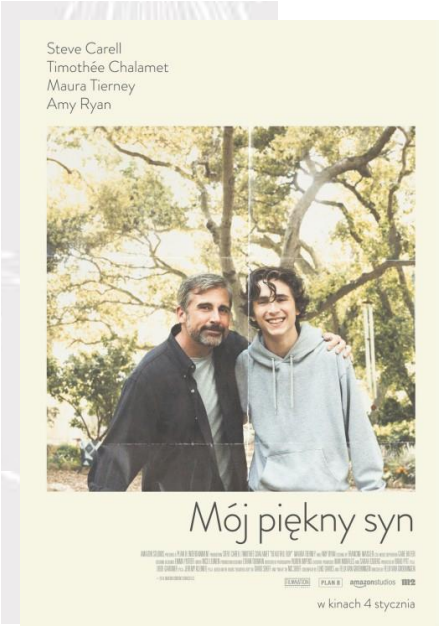
Po przeczytaniu tego reportażu nasuwa mi się sporo pytań. W imię czego dzieci z Pierwszych Narodów gwałcono, karano rażeniem prądem, zmuszano do jedzenia własnych wymiocin, skazywano na śmierć z powodu gruźlicy, depresji i przyszłych samobójstw w katolickich szkołach? W imię Boga? W imię "integracji"? Żeby nie poszły do piekła, bo są wyznawcami innej wiary? Jedno jest pewne - ci ,,słudzy Boga" spowodowali, że bezbronne dzieci przeżyły piekło na Ziemi.

Lektura nie jest dla wszystkich. Pomimo wszystko uważam, że powinna być przekazywana dalej. Jeśli dasz radę czytać o tym jak siostra w habicie kazała jeść dziecku własne wymiociny z podłogi, to śmiało - bierz się za czytanie tejże przerażającej lektury.

Eliza Przygoda

Jak radzić sobie z używkami? - na podstawie filmu „Mój piękny syn”

Na początku powiedzmy sobie trochę o samym filmie. „Mój piękny syn” to ekranizacja książki oraz wspomnień Davida Sheffa, którego syn – Nic Sheff – zmagał się właśnie z uzależnieniem od narkotyków, głównie od metamfetaminy, która jak wiadomo silnie oddziałuje na układ nerwowy, powodując uczucie natychmiastowej, nieuzasadnionej euforii, a jej przedawkowanie prowadzi do śmierci.



Film powstał w 2018 roku. Opisuje on bardzo dosadnie relacje ojca z synem, która już od najmłodszych lat była niezwykle silna, pomimo rozwodu Davida ze swoją ówczesną żoną. Film ukazuje jak ojciec nie mogąc pogodzić się z faktem, że narkotyki zmieniają podejście syna, na przykład co do własnej rodziny, szuka wszelkiej pomocy. Zapisuje Nica na różne terapie, na początku trochę– oczywiście wszystkie jego działania są przepełnione zwyczajną zapominając o jego bezsilności w walce z nałogiem, pragnie mieć nad nim kontrolę troską i lękiem o życie syna. Widać jednak , że obydwoje tracą nić porozumienia, przez brak wspólnych, szczerych rozmów, które kiedyś były dla nich codziennością. David w głębi duszy wiedząc, że sam nie poradzi sobie z problemami Nica, w pewny sposób „wyżywa” się na nim psychicznie, powodując chociażby ucieczkę z domu chłopca, nieodbieranie prze niego telefonów. Pozbawia syna chęci do rozmów, do kontaktu i przede wszystkim do przyjęcia pomocy.

Właśnie o ten aspekt chciałabym dzisiaj najbardziej zahaczyć. Oprócz wyżej wymienionej terapii, dla osoby uzależnionej – nie ważne czy od narkotyków, papierosów, czy alkoholu – potrzebne jest często wsparcie najbliższych. Ważne są rozmowy, warto dowiedzieć się jak najwięcej o danym uzależnieniu, by wiedzieć z czym zmagają się nasi bliscy. Bardzo ważne jest

żeby każdą rozmowę prowadzić, kiedy dana osoba jest trzeźwa. Musimy pamiętać, że nie tylko dla nas dana sytuacja jest trudna, dla tej osoby może być ona nawet cięższa, nie wywierajmy na nim/niej niepotrzebnej presji, doceniajmy tzw. „małe kroczki". Mimo wszystko – musisz być asertywny – stawiać jasno granice, szczególnie gdy ktoś jest pod wpływem substancji od której jest uzależniony. Nie możesz dać się zmanipulować.

Jak rozpoznać, że ktoś jest uzależniony? Oczywiście nie można tego jednoznacznie stwierdzić, jednak osoby uzależnione bardzo często zapominają o innych „sferach życia", liczy się dla nich tylko to uzależnienie, odczuwają silną potrzebę by do niego wracać, ich myśli krążą praktycznie tylko wokół niego, kontynuują je pomimo świadomych im konsekwencji. Z cech bardziej fizycznych, to przykładowo u człowieka uzależnionego od papierosów mogą występować zadyszki, a u narkomana wkłucia po strzykawkach z substancjami psychoaktywnymi.

Pamiętajmy, że jednak ostateczną i najbardziej skuteczną formą pomocy jest właśnie odwyk, plus pomoc psychologiczna, na którą także trafił wyżej wspominany Nic. Taka forma pomocy obok wsparcia, rozmowy, obserwacji daje największe szanse rozwiązania problemu uzależnienia.

Joanna Adamowicz

Zaburzenia odżywiania – jak szybko je zauważyć, jak wspierać osobę chorą?

Dziś chciałam poruszyć temat zaburzeń odżywiania, temat, który wśród obecnej młodzieży (i nie tylko) jest coraz bardziej powszechny. Wyidealizowane, albo nienaturalne standardy piękna, które widzimy w internecie, czy telewizji, mogą mieć na nas negatywny wpływ w przyszłości, dlatego warto wiedzieć, jak wspierać osobę chorą. Na początku jednak wypadałoby powiedzieć coś o poszczególnych chorobach związanych właśnie z odżywianiem.

a) **Anoreksja –** (inaczej jadłowstręt psychiczny) na początku jest bardzo ciężka do wykrycia. Chory z czasem zaczyna spożywać mniejsze posiłki, aż w końcu nie je ich praktycznie wcale. Często dochodzą do tego bardzo intensywne ćwiczenia, co równa się z drastycznie szybkim spadkiem masy ciała. Spowodowane jest to najczęściej chęcią posiadania „kontroli", czy dążeniem do „idealnej wersji siebie", „idealnej sylwetki", która oczywiście nigdy nie nadejdzie. Anorektyk cały czas widzi w sobie coś, co nie spełnia jego/jej wyobrażonych oczekiwań. Choroba ta jest chorobą psychiczną, zwaną chorobą dwudziestego pierwszego wieku. W Polsce około 0,8 – 1,8 procent kobiet, poniżej 18 roku życia, choruje na anoreksję.

b) **Bulimia –** (zwana też żarłocznością psychiczną) jest przewlekłym zaburzeniem odżywania, w przebiegu którego występują epizody nadmiernego objadania się, po których chory chce dokonać jak najszybszej redukcji wagi, m.in. poprzez wymuszanie wymiotów, czy bardzo restrykcyjną dietę. Podczas epizodów nadmiernego objadania człowiek nie ma zupełnie żadnej kontroli nad spożywaniem jedzenia. Takie cykle mogą pojawiać się nawet kilka razy w tygodniu.

c) **Kompulsywne objadanie się** – (znane też jako zespół gwałtownego jedzenia) zaburzenie, o którym mówi się znacznie mniej niż o powyższych dwóch, lecz wciąż jest dość często spotykane wśród naszego społeczeństwa. Polega ono na spożywaniu bardzo dużych ilości

pokarmu w krótkim czasie. Takie napady potrafią występować średnio dwa razy w tygodniu, po których osoba chora odczuwa straszny dyskomfort, najczęściej są to wyrzuty sumienia, czy poczucie beznadziejności.

d) **Ortoreksja** – ostatnie z zaburzeń, o którym dzisiaj powiem, jest to obsesyjne kontrolowanie jakości własnych posiłków, z koncentracją na „zdrowe" i „właściwe". A także przekonanie, że wszystko robimy dla naszego zdrowia, a często jest zupełnie na odwrót.

Wydaje się, że jednym z głównych pytań jest : „jak szybko zauważyć zaburzenia odżywiania?". Na pewno nie możemy siebie, czy innych osób „samodiagnozować". Jeśli zobaczysz, że osoba, o którą się martwisz, szybko traci/przybiera na wadze, obsesyjnie myśli o swoim wyglądzie/wadze, uprawia bardzo wykańczające ćwiczenia, je mniej/więcej niż zwykle, liczy kalorie, ma wyrzuty sumienia po posiłkach, wymiotuje, jest ospała/przygnębiona/zmęczona, brakuje jej energii, ma problemy z koncetracją, zmaga się z pogorszeniem wyglądu skóry czy kondycji włosów – na początku spróbuj z nim/nią porozmawiać.

Staraj się być delikatny, a przede wszystkim wyrozumiały, zaproponuj rozmowę z psychologiem, rodzicem, krewnym czy kimś zaufanym. Po pierwsze - nie naciskaj – spraw, by osoba, z którą rozmawiasz, wiedziała, że może na Tobie polegać, że może Ci zaufać. Uświadom jej/jemu, że z tego „stanu" można wyjść, tylko że przy pomocy specjalisty. Po drugie – nie oceniaj – nawet jeśli może Ci się wydawać, że dana osoba kręci, czy kłamie – to robi to prawdopodobnie z lęku i wstydu. Postaraj się nie frustrować – okazanie złości może spowodować w chorym poczucie winy. Spróbuj dowiedzieć się jak najwięcej o danym zaburzeniu, by wiedzieć, z czym zmagają się twoi bliscy. Pamiętaj, by nie wymuszać na chorym, np. powrotu do stałej wagi, jedzenia z Tobą posiłków, chodzenia z Tobą na zakupy, czy składania niekomfortowych dla niego obietnic. Takim zachowaniem nie pomagasz, a wzbudzasz większy strach i lęk w drugiej osobie.

Pamiętajmy, by mieć oczy zawsze otwarte, nigdy tak naprawdę nie wiemy, czy nasz przyjaciel/siostra/mama może być chora. Zaburzenia odżywiania niestety potrafią dopaść każdego niezależnie od płci, wieku, masy ciała, dlatego warto wiedzieć, jak chociaż w małym stopniu pomóc sobie i najbliższym. Nie pozostawajmy obojętni, szczególnie, że zaburzenia odżywiania - jak każda zaniedbana choroba – mogą doprowadzić do śmierci.

Joanna Adamowicz

Poezja Norwida

Poezja to wieloznaczny termin, określający dzieła liryczne lub teksty literatury pięknej. Lecz dla mnie poezja to obraz, uczuć i myśli, ,,namalowany'' słowami. Cyprian Kamil Norwid to polski poeta, rzeźbiarz, malarz i filozof. Człowiek o wielkim talencie, nie docenianym za życia. Uznawany jest za jednego z najważniejszych poetów romantycznych. Jego nowatorska forma utworów wykracza poza epokę, w której żył, dlatego cierpiał z powodu braku uznania.

W utworze ,,Adam Kraft'' Norwida podmiot liryczny opisuje potęgę artysty, wręcz go gloryfikuje, jak i jego dzieła. Tworzenie sztuki porównuje do zamieniania martwych przedmiotów w coś pięknego, uduchowionego, obdarzonego uczuciem. Ten proces jest formą modlitwy artysty. Podmiot liryczny mówi także o niezrozumieniu ludzi dzieł mistrza, o niedocenieniu jego sztuki przez jego nowatorstwo, nowy talent, uczucia artysty, które wyprzedzają jego epokę. Wiersz stanowi apostrofę do Adama Krafta, rzeźbiarza, który tworzy z kamienia. Podmiot liryczny mówi o tym, iż przedmiot, jeżeli jest w nim sztuka, może więcej czuć niż człowiek. Artysta, poprzez prace nad dziełem, oddał materiałowi swe uczucia. Twórca poprzez tworzenie oddaje swą duszę, wykorzystuje wtedy swoją wiarę i talent. Mistrz swoim talentem, nowatorstwem wyprzedza inteligencję innych ludzi, dlatego oni go nie rozumieją. Twórca jest prekursorem nowej drogi, którą pokazuje społeczeństwu. Artysta przyrównany jest do Chrystusa, który także dźwiga swój krzyż - niezrozumienie, samotność, niedocenienie. Znając biografię Norwida, możemy utożsamiać go z opisanym artystą.

Norwid w swej poetyce posługując się obrazami poetyckimi porusza pojęcia abstrakcyjne. Odwołuje się do doskonałości, piękna, miłości, cnoty. W ten sposób Norwid definiuje sztukę. Porusza w swoich utworach temat poety, według niego jest on jednostką rzemieślnikiem, który trudzi się, aby stworzyć dzieło. Wkłada w dzieło swój trud. Poezja jest pracą, wiersz jest wynikiem tej ciężkiej pracy. Norwid w swoich utworach nie kieruje się stałością wiersza, używa przemilczeń, rozstrzelonej czcionki. Porusza problemy społeczne. Posługuje się nowatorską formą, która wykracza poza jego epokę.

Julia Michalczenia

David Bowie

• Ekscentryczny Ziggy Stardust •

David Bowie urodził się w 8 stycznia 1947r. w londyńskim Brixton, lecz większość dzieciństwa spędził w miasteczku Bromley (obecnie także część Londynu). Jego matką była Margaret Mary Burns, ojcem – Hayward Stenton Jones. Miał chorego psychicznie przyrodniego brata Terry'ego, który zmarł w 1985 roku. Artysta podobno już jako ośmiolatek postanowił, że zostanie gwiazdą rocka. Pierwsze lekcje gry na saksofonie zaczął pobierać w wieku 13 lat, a już w 1963 roku założył swój pierwszy zespół - The King Bees, potem były formacje takie jak The Manish Boys i The Lower Third. Wszystkie nie istniały długo i nie udało im się odnieść sukcesu komercyjnego. W wieku 19 lat Jones zmienił nazwisko na Bowie i postanowił działać samodzielnie. W 1970 roku Bowie ożenił się z amerykańską modelką Mary Angelą Barnett. W latach 70 wydał łącznie 11 płyt, z których wiele pokryło się złotem lub platyną. W 1975 roku wystąpił w filmie Nicolasa Reoga „Człowiek, który spadł na Ziemię". Od tamtej pory często pojawiał się na dużym ekranie i deskach teatru. Pod koniec lat 70-tych, zafascynowany niemiecką sceną muzyczną, mieszkał i tworzył w Berlinie Zachodnim. W 1983 roku Bowie podpisał z wytwórnią EMI niezwykle lukratywny kontrakt. Artysta

po raz kolejny zmienił również swój wizerunek, nagrywając przebojowe „Under Pressure” z grupą Queen, oraz płyty „Let’s Dance” czy „Tonight”. W 1992 ponownie się ożenił, tym razem z somalijską supermodelką Imam, a 5 lat później zarobił 55 milionów dolarów wydając własne obligacje (tzw. Bowie Bonds).

Pierwszą poważną kreacją filmową Bowiego była tytułowa rola w filmie Nicolasa Roega pt. *Człowiek, który spadł na ziemię* w 1976 roku. Trzy lata później wystąpił u boku Marleny Dietrich w produkcji o tytule „Zwyczajny żigolo*”.* Podsumowując lata osiemdziesiąte, trudno jest nie wspomnieć o niektórych filmach, w których pojawił się David Bowie, a pojawił się w aż jedenastu. Na początku dekady wcielił się w samego siebie w filmie "My, dzieci z dworca Zoo" Ulego Edela, opowiadającym o młodej berlińskiej narkomance. W 1983 roku na ekrany kin weszły trzy filmy z Davidem w obsadzie. Pierwszym był kultowy horror "Zagadka nieśmiertelności" Tony'ego Scotta, drugim - wojenny dramat "Wesołych świąt, pułkowniku Lawrence" Nagisy Ôshimy. Trzecim natomiast była głupawa komedia "Żółtobrody". Najbardziej kultowym filmem z udziałem muzyka z tego okresu jest Labirynt z 1986 roku. Dwa lata później zagrał Poncjusza Piłata w filmie „Ostatnie kuszenie Chrystusa*”* w reżyserii Martina Scorsese. W kolejnych latach wystąpił jeszcze w wielu znanych produkcjach, między innymi, w „Miasteczko Twin Peaks”, „Basquiat – Taniec ze śmiercią” czy „Prestiż”.

David Bowie był jednym z najbardziej wpływowych muzyków rockowych. Przez całą swoją karierę z łatwością zmieniał styl i brzmienie oraz wymyślał kolejne alter ego, których celem było odzwierciedlenie i uwypuklenie przesłania muzyki. Był ikoną i najwybitniejszym przedstawicielem glam rocka, a także prekursorem takich muzycznych gatunków jak punk, new romantic, new wave, synth-pop.

Piosenkarz zmarł 10 stycznia 2016 roku, dwa dni po swoich 69 urodzinach i premierze swojego ostatniego albumu “Blackstar”, w wyniku następstw raka wątroby. Gwiazdor nie życzył sobie pogrzebu, więc jego ciało zostało poddane kremacji, a jego prochy, zgodnie z życzeniem, zostały rozsypane na wyspie Bali zgodnie z rytuałem buddyjskim.

Stella Hertel

Wpływ muzyki na redukcję stresu i rozwój człowieka

Muzyka obecna jest w naszym życiu praktycznie od najmłodszych lat, ale czy kiedykolwiek, któreś z nas zastanawiało się, jak duży wpływ ma ona na nasz rozwój czy zmniejszenie stresu?

Zacznijmy więc od rozwoju, jak wiadomo już jako dzieci słyszymy w radiu, czy telewizji jniektóre z pierwszych piosenek, które bardzo często, w przyszłości przywołują nam bardziej lub mniej szczęśliwe wspomnienia. Ma to związek z tym, jak muzyka pomaga w rozwijaniu pamięci u najmłodszych. Poszczególne piosenki czy dźwięki potrafią kojarzyć się lepiej lub gorzej. Oprócz tego dowiedziono, że muzyka poprawia skupienie oraz umiejętności motoryczne – które nabywamy od najmłodszych lat, a rozwijamy przez całe nasze życie.

W 1993 roku przeprowadzono jedno z istotniejszych eksperymentów na ten właśnie temat. Był to tzw. efekt Mozarta. Psycholog Frances Rauscher opublikowała w magazynie „Nature" wyniki badań, które dowiodły, że wpływ muzyki na procesy poznawcze jest jak najbardziej pozytywny. Przebadano wtedy trzy grupy studentów, którym puszczono muzykę barokową i klasyczną (z naciskiem na 10 minutową sonatę D-dur Mozarta). Rezultaty były takie, jak się spodziewano – muzyka pomogła studentom w koncentracji, a także szybkim myśleniu w sytuacjach nieprzewidzianych. Co prawda nie podniosła ona w żaden sposób ilorazu inteligencji, lecz nie taki był cel tego doświadczenia.

Muzyka działa równie silnie na nasz mózg, dostarcza wielu endorfin (czyli hormonów szczęścia), poprawia humor, a niektórym pomaga wyrazić emocje, których nie pokazaliby na co dzień. Wiele młodych ludzi nie wyobraża sobie wręcz bez niej życia.

W ciągu dnia warto dlatego znaleźć chwilę na zrelaksowanie się i posłuchanie paru utworów, które mają dla nas jakiekolwiek emocjonalne czy komfortowe znaczenie. Wedle badań wystarczy już 16 minut muzyki, by się uspokoić, a 17 by zapanować chociażby nad gniewem. Natomiast, jak podkreślono, tylko 5 minut wystarczy, by zmienić nastrój słuchacza.

Oprócz tego potwierdzono, że muzyka pomaga w leczeniu\wychodzeniu z różnych zaburzeń (takie jak np. zaburzenie lękowe uogólnione, stany depresyjne, czy różne fobie i traumy). Często umożliwia nam w jakiś sposób na zaakceptowanie siebie, czy wyrażeniu uczuć.

Proste słowa tekstu mogą mieć dla nas znaczenie sentymentalne, emocjonalne albo pozwalające nam utożsamić się z utworem. Dokładnie przez to do wszystkich filmów dobierany jest pasujący „soundtrack” – by wywołać w widzu najróżniejsze emocje, dać mu się wczuć w klimat oglądanego seansu, czy bardziej zapamiętać poszczególne sceny. Pewnie każdy z nas słysząc jedną piosenkę umie wyobrazić sobie swój ulubiony serial lub film – taki właśnie był zamiar producentów!

Podsumowując - słuchanie muzyki to idealna alternatywa na spędzanie wolnego czasu, jak i zdrowa odskocznia od rzeczywistości, do której zachęcam wszystkich.

Joanna Adamowicz, kl. 1c

https://www.freepik.com/premium-vector/vinyl-record-music-vector-with-classic-graphic-design_4947773.htm

Zimowe melodie

Z zimą można kojarzyć wiele rzeczy, chociażby śnieg, który podczas niej nas otacza. Lodowisko, na które można się wtedy wybrać. Śnieżki, które przecież sprawiają tyle radości. Jest jeszcze muzyka, mnóstwo świątecznych piosenek wypełnia serca większości z nas w okolicy Świąt Bożego Narodzenia. Osobiście z zimą kojarzą mi się nie tylko świąteczne przeboje - niektóre z nich nawet nie mają z nią nic wspólnego. Poniżej przedstawiłam trzy takie utwory i krótko opisałam jak je rozumiem.

Pierwszą piosenką, która przychodzi mi do głowy gdy myślę o zimie jest „All I want" Kodaline. Gdy jej słucham ukazuje mi się obraz chatki gdzieś daleko w górach wśród białego, puszystego śniegu. Oczami wyobraźni widzę w niej młodego mężczyznę, psa rasy husky oraz dziewczynę, która z pewnych przyczyn wychodzi na zewnątrz w śnieżycę oraz żegna się z ukochanym. Chłopak jest zrozpaczony, domyśla się, że jego wybranka nie wróci oraz pogrąża się w tęsknocie. Mimo wszystko jest jej wdzięczny za to jak wpłynęła na jego życie, mogą o tym świadczyć fragmenty takie jak „So you brought out the best of me" co oznacza „Wydobyłaś ze mnie to co najlepsze". Najważniejszym celem dla mężczyzny jest znaleźć drugą tak wspaniałą osobę.

Kolejną piosenką wiążącą się z zimą jest „Runaway" autorstwa Aurory. Kojarzy mi się z tą porą roku najprawdopodobniej dlatego, że teledysk jest w „zimowym klimacie". Rozumiem tę piosenkę tak, że osoba - którą może być każdy z nas - czuje, że nie pasuje do rzeczywistego świata, że jej „dom" jest gdzieś indziej, że jest inna. Darzę tę piosenkę wyjątkowym uczuciem, ponieważ w pewnym stopniu się z nią utożsamiam.

Ostatnią piosenką, o której tutaj wspomnę jest „Snowman" - Sia. W moim wyobrażeniu opowiada ona o miłości do bałwana. Nie jest to do końca szczęśliwa historia, ponieważ kiedyś dojdzie do jego roztopienia. Sia śpiewa o tym, że jest „panią śniegu", często zwraca się do swojego ukochanego z pytaniami takimi jak „ kto usłyszy moje sekrety jeśli nie masz uszu?". Wie, że kiedyś to się skończy dlatego chciałaby jak najlepiej skorzystać z tej zimy gdzie jeszcze mogą być razem.

Basia Grzybowska

http://scratchcradle.wordpress.com/2012/12/30/the-return-of-the-egg/