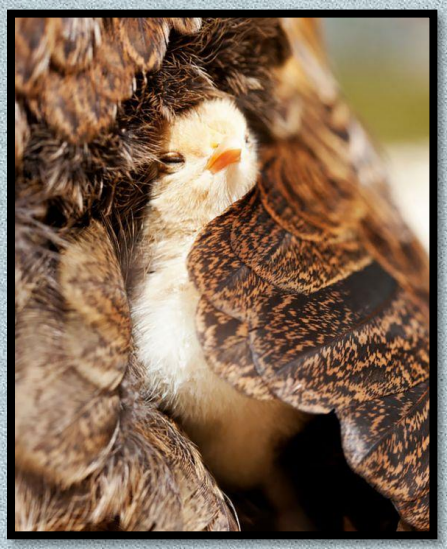
QQRQ

Luty 2022



Liceum Ogólnokształcące

Im. Stefana Banacha

Żagań, Luty 2022r.

Wstępniak

Nastał luty, dzień się wydłużył, jest więcej słońca. W powietrzu daje się wyczuć jedno z najwybitniej uzależniających i odurzających uczuć… miłość. W tym numerze nasi redaktorzy zajmą się tym magicznym uczuciem. Przyjrzą się początkom obchodów święta zakochanych, które sięgają aż starożytnego Rzymu, zanalizują biologiczną istotę miłości i przedstawią, co, ich zdaniem, jest w dniu św. Walentego najważniejsze.

Będziemy również wyrażać miłość, ale nie zawsze tę romantyczną. Zajmiemy się przywiązaniem i „dziwnostkami" naszych ukochanych kotów. Nie zabraknie również słodyczy Tłustego Czwartku. Koty i pączki. Czy istnieje lepsze połączenie? Oprócz tego przyjrzymy się kwestii Chińskiego Nowego Roku oraz zjawisku paraliżu sennego. Dowiemy się, co działo się na tegorocznej studniówce i jak rozwijał się bristolski Trip-Hop w latach 90.

Wyjaśnimy, czym jest uzależnienie od social mediów. Pomoc psychologiczno-pedagogiczna, gdzie i dla kogo? - udzielamy informacji. Przedstawiamy recenzje interesujących książek, które na pewno pomogą w przetrwaniu zimowych wieczorów.

Oby ten wietrzny oraz pełen miłości i czułości miesiąc, przyniósł Nam same przyjemności. Nie dajmy się smutkowi i zimnu. Rozpalmy ciepło i czułość, by ochronić się przez złowieszczym wiatrem.

Redaktorka naczelna

Jagoda Błażałek

Redakcja

Redaktor Naczelna: Jagoda Błażałek

Redaktor Techniczna: Oliwia Stanisławek

Opiekun Gazetki: Anna Świeboda

Michał Sul: ,,Sto dni do matury – Studniówka" str. 3

Weronika Wieloch: ,, Luperkalia – prawdziwa historia Walentynek" str. 4-5

,, Duchy, demony i mary podczas snu, czyli jak postrzegano paraliż senny" str. 19-20

Julia Michalczenia: „Biologia miłości" str. 8-9

Jagoda Błażałek: „Moje Szczęścia" str. 13-14

Joanna Adamowicz: „Pomoc Psychologiczna – jak o nią prosić i gdzie jej szukać" str. 16-17

Wiktoria Gwiazda: „Uzależnienie od Social Mediów" str.18

Małgorzata Brotnik: „Recenzja filmu *Pamiętnik*" str. 21-22

Eliza Przygoda: „*Wrony* Petra Dvořáková – recenzja" str. 23

Stella Hertel: „ TRIP HOP fenomen muzyki z Bristolu" str.24-25

Pozostałe artykuły:

,,Walentynki – Dzień Zakochanych" str. 6-7

,,Tłusty Czwartek" str.10

,,Chiński Nowy Rok 2022 i zmiana znaku zodiaku" str. 11-12

„ Z życia moich kotów" str. 15

Sto dni do matury – Studniówka

Dnia **5 lutego 2022** odbyła się uroczystość Balu Przedmaturalnego, bardziej znanego jako studniówka. Wydarzenie to miało miejsce w Sali Kryształowej Pałacu Żagańskiego. W poprzednim roku tego, jedynego w swoim rodzaju, balu nie było, tym bardziej napawa radością fakt, że tym razem się udało.

Cała uroczystość rozpoczęła się dostojnym polonezem o godzinie 18:00. Następnie przyszedł czas na występy artystyczne m.in. Marii Sygutowskiej z klasy III G, która popisała się pięknym wokalem. Po programie artystycznym miały miejsce wszelakie podziękowania. Dziękowano nauczycielom, bliskim jak i rodzicom. Po podziękowaniach oraz łzach spowodowanych szczęściem, dumą i wzruszeniem, nastąpił czas na fotografie wraz z nauczycielami – wychowawcami. Po skończonej sesji odbyło się symboliczne podniesienie lampki szampana jak i skosztowanie okazyjnego tortu. Wtedy zaczęła się zabawa. Uczniowie przy muzyce niejakiego DJ'a Bryla bawili się do godziny trzeciej nad ranem. Ich rozrywką była m.in. gra w krzesła, quiz zorganizowany przez samych uczniów Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Banacha w Żaganiu - z wiedzy o nauczycielach i szkole. Pojawiła się też możliwość uwieczniania swojej studniówki w tzw. fotobudkach.

Z pewnością w dobie pandemii i zbliżających się egzaminów maturalnych wszyscy uczestnicy będą z sentymentem wspominali dzień 5 lutego 2022. Warto dodać również, że na studniówce pojawili się też przedstawiciele z Telewizji Żagańskiej. Najistotniejszym i najbardziej skłaniającym do głębszych przemyśleń pytaniem, które zadano uczniom, było pytanie o ich przyszłość, dokładniej o to, co będą robić za dziesięć lat. Każdy odpowiedział o swoich planach. W takiej aurze została zakończona studniówka 2022.

Michał Sul

Luperkalia- prawdziwa historia Walentynek

Na całym świecie 14 lutego obchodzone jest święto zakochanych - Walentynki. Pierwowzór tego wydarzenia sięga czasów pogańskich i rzymskiego święta Luperkaliów, które znacznie różniło się od Walentynek, które obecnie znamy.

W starożytnym Rzymie od 13 do 15 lutego obchodzono Luperkalia, święto płodności, ustanowione przez Euandrosa. Było one poświęcone Luperkusowi, który był faunem i pasterskim bożkiem, chroniącym italskie plemiona przed wilkami. Równie ważną postacią podczas obchodów Luperkaliów był Faun - pół kozioł, pół człowiek. Znacząca rolę odgrywała również legenda o Faustulusie, który przyprowadził Remusa i Romulusa, gdzie zostali wychowani przez niego oraz jego małżonkę, Akkę Laurentię.

Luperkalia były organizowane w jaskini Lupercal, w której według legend karmieni byli legendarni założyciele Rzymu - Remus i Romulus. W tym dniu składano liczne ofiary, a kapłani, zwani również Luperkami (*lupus*- wilk), przebierali się w skórę kozła i obiegali wzgórza Palatynu, uderzając przy tym przechodniów, głównie kobiety, rzemieniami, zwanymi februa. Były one zrobione ze skór zwierząt ofiarnych i miały gwarantować kobietom płodność. Luperkalia miały na celu uhonorowanie początków założenia Rzymu, oddanie czci nie tylko Luperkusowi, ale również Lupie (wilczycy), bogini Luperce. Według niektórych źródeł, Luperka była wyobrażeniem wilczycy Lupy, przybranej matki Romulusa i Remusa. Było to święto życia, uwolnienia płodności, radości i oczyszczenia miasta z duchów, oraz zastanej zimowej energii.

Upadek Rzymu oraz rozpowszechnianie się religii chrześcijańskiej sprawił, że Luperkalia zaczęły stopniowo wygasać. Niektórzy uważają, że za całkowity koniec Luperkaliów odpowiada papież Gelazy I który w 496 roku zakazał obchodzenia starożytnego święta. Istnieje również teoria, że pogańskie święto zostało zastąpione Świętem Oczyszczenia Maryi (obecnie Święto Ofiarowania Pańskiego). Nie istnieją jednak dowody historyczne, które mogłyby potwierdzić tę hipotezę.

Powstał jednak chrześcijański odpowiednik pogańskich Luperkaliów, w których sławiony był chrześcijański święty, zwany Walentym. Był on biskupem Interamny, który został zgładzony przez cesarza Klaudiusza II Gockiego. Cesarz wierzył, że najlepszymi żołnierzami będą ludzie nie mający rodzin. Wprowadził więc zakaz zawierania związków małżeńskich przez mężczyzn w wieku

od 18 do 37 lat. Zakaz nie powstrzymał jednak Walentego od udzielania ślubów młodym legionistom. Za złamanie postanowienia cesarza zostały osadzony w więzieniu, w którym zakochał się w córce strażnika więziennego. Kobieta była niewidoma, jednak legenda mówi, że odzyskała wzrok dzięki sile ich miłości. Cesarz, który uznał to za kolejną zniewagę ze strony Walentego, postanowił skazać go na śmierć. Podobno dzień przed egzekucją biskup napisał list do ukochanej, który podpisał *Od Twojego Walentego.* Pierwsza walentynkowa kartka powstała w Anglii. W 1415 roku książę Karol wysłał ja swojej żonie Bonnie d'Armagnac, gdy był uwięziony w londyńskim Tower. Jednak kartki walentynkowe, które są podobne do dzisiejszych, zostały rozpowszechnione w XVIII w., a w XIX wieku zostały spopularyzowane. Były one czerwone, często w kształcie serca, a w sobie zawierały miłosne wiersze.

W dzisiejszych czasach Walentynki są dniem, który znacznie różni się od Luperkaliów, jednak elementem łączącym oba święta jest miłość.

Weronika Wieloch

Źródła:

1.https://historiamniejznanaizapomniana-wordpress-com.cdn.ampproject.org/v/s/historiamniejznanaizapomniana.wordpress.com/2016/02/14/luperkalia-prawdziwa-historia-walentynek/amp/?amp_js_v=a6&amp_gsa=1&usqp=mq331AQKKAFQArABIIACAw%3D%3D#aoh=16411956633851&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp_tf=%C5%B9r%C3%B3d%C5%82o%3A%20%251%24s&ampshare=https%3A%2F%2Fhistoriamniejznanaizapomniana.wordpress.com%2F2016%2F02%2F14%2Fluperkalia-prawdziwa-historia-walentynek%2F

2.https://imperiumromanum-pl.cdn.ampproject.org/v/s/imperiumromanum.pl/religia/swieta-rzymskie/luperkalia/amp/?amp_js_v=a6&amp_gsa=1&usqp=mq331AQKKAFQArABIIACAw%3D%3D#aoh=16411956633851&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp_tf=%C5%B9r%C3%B3d%C5%82o%3A%20%251%24s&ampshare=https%3A%2F%2Fimperiumromanum.pl%2Freligia%2Fswieta-rzymskie%2Fluperkalia%2F

WALENTYNKI – DZIEŃ ZAKOCHANYCH

Walentynki są Dniem Zakochanych obchodzonym 14 lutego. Jak sama nazwa mówi – celebrowany jest dzień, w którym najważniejszą rolę odgrywa miłość, która ma dwa oblicza: jest piękna i słodka, ale potrafi być również okrutna i gorzka (o czym mogli przekonać się bohaterowie romantyczni). Patronem zakochanych jest św. Walenty, którego wspomnienie liturgiczne przypada na ten sam dzień. Ten dzień pozwala nam na zbliżenie się do ukochanego/ukochanej, celebrowanie związku oraz na skupienie uwagi na drugiej osobie.

Tak jak wspomniałam we wstępie, patronem Walentynek jest św. Walenty – biskup i lekarz. Stracił on życie w imię miłości 14 lutego. Żył w III wieku w Cesarstwie Rzymskim, czyli w czasach, w których obowiązywał zakaz zawierania małżeństw przez mężczyzn w wieku od 18 do 37 lat (legioniści bez rodzin uważani byli za najlepszych żołnierzy). Walenty złamał zakaz i zaczął udzielać ślubów zakochanym, za co został skazany na więzienie. Tam poznał i zakochał się w niewidomej córce jednego ze strażników, która dzięki Walentemu odzyskała wzrok. Cesarz, gdy dowiedział się o tym fakcie, skazał biskupa na śmierć – egzekucja odbyła się 14 lutego 269 roku. Dzień przed śmiercią Walenty napisał do ukochanej list, który zwieńczył słowami: *Od Twojego Walentego.* Dlatego „też" Walentynki kojarzone są również z pisaniem miłosnych listów.

Choć Walentynki łączy się ze św. Walentym, to niektóre zwyczaje są wiązane z obrzędami z Cesarstwa Rzymskiego, np. z Luperkaliami (obchodzone 14 – 15 lutego ku czci Junony – bogini kobiet i małżeństwa oraz Pana – boga przyrody), które polegały na poszukiwaniu wybranki serca poprzez losowanie jej imienia ze specjalnej urny. Nie można jednak łączyć tego święta bezpośrednio z Walentynkami, ale nie można również zaprzeczyć, że postacie, tj. Kupidyn czy Eros, na stałe wpisały się w symbolikę Dnia Zakochanych.

W Polsce obchodzenie Walentynek stało się popularne dopiero w latach 90. XX wieku, podczas gdy w południowej i zachodniej Europie są one obchodzone już od średniowiecza. Polską stolicą zakochanych jest Chełmno – miasto w województwie kujawsko–pomorskim, w którym odbywają się niezmiennie od 2002 roku „Walentynki Chełmińskie". Warto dodać, że w kościele farnym pw. Wniebowzięcia NMP w tym mieście znajduje się relikwia św. Walentego, która najprawdopodobniej jest tam (ewentualnie spoczywa tam) od czasów średniowiecza.

Na koniec pora na dawkę kilku ciekawostek o święcie obchodzonym 14 lutego:

„Kartki walentynkowe spopularyzowała w Ameryce Esther Howland. Zainspirowana angielską walentynką, którą otrzymała w 1847 roku, sama zaczęła importować dekoracyjne materiały z Anglii i tworzyć piękne kartki. Mały domowy biznes rozwinął się w dobrze prosperującą firmę. Kobieta nazywana była "Matką amerykańskich walentynek".

W Japonii czy Korei Płd. z okazji święta zakochanych to panie wręczają upominki panom. Dopiero miesiąc później, z okazji Białego Dnia, mężczyźni odwdzięczają się kobietom.

W Stanach Zjednoczonych w walentynki sprzedaje się blisko 200 milionów róż.

Anglia może poszczycić się długą i bogatą tradycją walentynek. To właśnie w Anglii zachowały się dwie najstarsze walentynki. Jedna z nich to miłosny poemat napisany w 1415 roku przez księcia Orleanu, Karola. Książę był wtedy więźniem londyńskiej Tower i napisał wiersz do żony. Obecnie poemat ten jest częścią zbioru rękopisów Biblioteki Brytyjskiej.

Najsłynniejszy walentynkowy prezent to walentynka podarowana w XVI wieku Annie Boleyn przez Henryka VIII. Było to jabłko w różowym lukrze, które znajdowało się w hebanowej szkatułce z perłami.

Najdroższą w historii kartkę walentynkową otrzymała śpiewaczka operowa Maria Callas od miliardera Arystotelesa Onassisa. Wykonana została z litego złota, ozdobiona diamentami, szafirami i brylantami, a zapakowana w futro z norek."

Nie martwcie się, jeśli nie macie z kim obchodzić Dnia Zakochanych. Ja sama należę do grona takich osób, ale nie przejmuje się tym za bardzo, bo my – single – możemy obchodzić Dzień Singla (15 lutego). Dlatego, w ten dzień, zróbcie sobie randkę z samym sobą, znajdźcie czas dla siebie i nacieszcie się tym świętem. A wszystkim zakochanym parom życzę udanych Walentynek. :-)

Źródła: *Walentynki w Polsce i na świecie – historia i ciekawostki* – blog *garneczki.pl*; wikipedia

Biologia miłości

Miłość, w sensie romantycznej relacji między dwoma osobami, rozpoczyna się od etapu pożądania. Etap ten sterowany jest za pomocą hormonów płciowych: żeńskich estrogenów oraz męskiego testosteronu. W tym czasie partnerzy skupiają się głównie na kontakcie fizycznym. W fazie zakochania ludzie skarżą się na brak koncentracji, trudności w zasypianiu, kołatanie serca, podwyższone ciśnienie, drżenie i pocenie rąk oraz motyle w brzuchu. W przypadku odrzucenia może ponadto dojść do depresji, zaburzeń maniakalno-depresyjnych. Objawy te podobne są do tych, które towarzyszą osobom cierpiącym na zaburzenia psychiczne. Nie bez powodu św. Walenty jest patronem nie tylko zakochanych, ale także osób chorych psychcznie.

Wszystko "kręci się" wokół hormonów. Fenyloetyloamina to związek chemiczny, nazywany potocznie „narkotykiem miłości", w strukturze oraz działaniu przypomina amfetaminę. Fenyloetyloamina ma właściwości odurzające, odpowiedzialna jest za radość, podniecenie, uczucie euforii i pewność siebie zakochanej osoby. Z drugiej strony powoduje bezsenność, niepokój, zaburzenia łaknienia, brak tchu i koncentracji oraz przyspieszone bicie serca.

Podczas stanu zakochania zwiększa się wydzielanie noradrenaliny – hormonu nazywanego „substancją miłości". Działa on podobnie do adrenaliny - na widok ukochanej osoby podwyższa nam się ciśnienie, rośnie poziom glukozy we krwi i zmniejsza się apetyt. Na skutek zwężenia się naczyń krwionośnych, pokrywamy się rumieńcem i stajemy się wrażliwi na dotyk.

W miarę jak rośnie poziom noradrenaliny, zaczyna uwalniać się kolejny związek - „hormon szczęścia", czyli dopamina. Kompletnie opanowuje ona nasze zmysły i ciało. Odpowiada za procesy chemiczne zachodzące w mózgu, które kontrolują ruch i aktywność ciała oraz zdolność odczuwania przyjemności. Gdy poziom dopaminy wzrasta, jednocześnie gwałtownie spada ilość serotoniny, która odpowieda za zdrowy sen i poczucie spokoju, a jej niedobory powodują ogólne rozkojarzenie i brak koncentracji. Zakochana osoba robi się zdezorientowana i popada w skrajne nastroje, jednocześnie nie mogąc doczekać się kolejnego spotkania ze swoją drugą połówką.

W tworzeniu dojrzałego i trwałego związku pomaga wytwarzany przez organizm hormon – oksytocyna. Łagodzi ona stres i ból, ma działanie uspokajające i relaksacyjne. Poczucie przywiązania, bezpieczeństwa i stabilizacji w związku dają endorfiny. Podobnie

jak spokrewniona z nimi morfina przynoszą dwojgu ludziom spokój, optymizm, poczucie ciepła i harmonii. Pomagają wytrwać w pogodnym związku.

Julia Michalczenia

Źródła:

https://www.medonet.pl/leki-od-a-do-z/stres-i-bezsennosc,fenyloetyloamina---wystepowanie--dzialanie--skutki-uboczne,artykul,1728473.html

https://www.medonet.pl/badania,dopamina,artykul,1570164.html

https://pl.wikipedia.org/wiki/Noradrenalina

https://www.hellozdrowie.pl/serotonina-co-to-jest-czym-grozi-jej-niedobor/

https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/hormony/oksytocyna-hormon-milosci-aa-8qYE-YTPu-FZhw.html

https://www.cefarm24.pl/czytelnia/zdrowie/endorfiny-hormony-szczescia-jak-dzialaja/

https://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/7,140283,23481181,hormony-plciowe-ktore-hormony-sa-do-nich-zaliczane-i-jakie.html

https://pl.wikipedia.org/wiki/%C5%9Awi%C4%99ty_Walenty

TŁUS TY CZWARTEK

Tłusty czwartek – jest to ostatni czwartek przed Wielkim Postem w kalendarzu chrześcijańskim. Data tłustego czwartku jest zależna od Świąt Wielkanocnych dlatego ten dzień jest tradycją ruchomą – każdego roku jest obchodzony w innym terminie. W Polsce oraz wśród Niemców, którzy są katolikami, dozwolone w tym dniu jest objadanie się. Najpopularniejszymi wypiekami są pączki i faworki (inaczej nazywane chruścikami).

Dzisiaj raczej każdemu pączek kojarzy się z czymś słodkim, ale nie zawsze taki był. Dawnej pączki często nadziewane były słoniną lub innym mięsem, które później obficie popijano wódką albo winem.

Historia tego zwyczaju sięga pogaństwa. Chciano uczcić w ten sposób nadejście wiosny. Podczas uczty piło się alkohol, spożywało tłuste potrawy, szczególnie mięsne, a przekąską były pączki nadziewane słoniną. Zupełnie inaczej było w Małopolsce. Tłusty czwartek nazywano Combrowym czwartkiem, nazwa miała pochodzić od krakowskiego burmistrza o nazwisku Comber, żyjącego w XVII wieku. Istnieją spekulacje mówiące o tym, że był on postacią fikcyjną, natomiast są też takie, które przedstawiają go jako złego i surowego człowieka dla kobiet, które handlowały na krakowskim rynku. Comber miał umrzeć w tłusty czwartek, a każdą rocznicę jego śmierci przekupki na targu miały świętować poprzez urządzanie hucznej zabawy. Miały one zaczepiać i zmuszać mężczyzn do tańca lub do oddawania wierzchniej odzieży w zamian za krzywdy wyrządzone przez zmarłego od niedawna burmistrza.

Dopiero około XVI wieku pączki stały się nie tylko tłustą, ale także słodką tradycją – popularne stawało się jedzenie ich w słodkiej wersji. Nadal były one nieco inne, niż najbardziej popularne dzisiaj pączki – bowiem skrywały one w środku mały migdał, bądź orzeszek. Szczęśliwiec, który trafił na taki pączek, miał cieszyć się powodzeniem i dostatkiem.

Do dzisiaj z całej tej tradycji, pozostało jedynie spożywanie słodkich wypieków.

Źródło: Wikipedia

Chiński Nowy Rok 2022 i zmiana znaku zodiaku

Chiński Nowy Rok (chiń. *Chūnjié*, w dosłownym tłumaczeniu *Święto Wiosny*), jest najważniejszym, ruchomym wydarzeniem w chińskim kalendarzu, bowiem co roku przypada między 21 stycznia, a 20 dniem lutego. Nie jest świętem obchodzonym jedynie w Chinach – obchodzone jest również w: Mongolii, na Tajwanie, w Korei Południowej i Wietnamie. W tym roku obchody Nowego Roku przypadają na 1 lutego i potrwają 15 dni (do 16 lutego), z czego 7 dni będzie dnami wolnymi od pracy. Będą one poprzedzone Sylwestrem, a zakończą się Świętem Latarni.

Jak wyglądają przygotowania Chińczyków (i ludności krajów wymienionych na początku) do celebrowania *Chūnjié*? Najpierw zaczynają się porządki całego domu (8. dzień ostatniego miesiąca starego roku) – nie robią tego tylko po to, żeby było czysto – w taki sposób Chińczycy chcą pozbyć się złych duchów, które mogą urzędować w ich mieszkaniach. Tego samego dnia jedzą również słodką zupę ryżową – *labę.* Rodziny żegnają również domowego boga kuchni (Zao Jun), żeby ten mógł „zdać relację" ze starego roku najwyższemu bóstwu – Nefrytowemu Cesarzowi (23. dzień ostatniego miesiąca), a jego figurce smarują usta miodem podczas „słodkiej wieczerzy" (główną rolę odgrywają wtedy dania słodkie). 24. dnia ostatniego miesiąca, Azjaci robią zakupy, szykują prezenty (rodzice i dziadkowie wręczają dzieciom upominki), dekorują drzwi swoich mieszkań *nianhua* – noworocznymi, wykonanymi z czerwonego papieru obrazkami. (czerwony = pomyślność).

W końcu przychodzi czas na wigilię noworoczną. Cała rodzina pełną parą działa w kuchni. Daniami głównymi są pierożki *jiaozi* i ryba, symbolizująca obfitość. Wigilia Nowego Roku to dzień prezentów, czyli najczęściej kopert z pieniędzmi, owoców w cukrze, ciastek, herbaty i słodyczy. Na ulicach można podziwiać pokazy fajerwerków. Jest to również czas na złożenie ofiary na poświęconych przodkom domowych ołtarzykach – po tej czynności rodziny mogą zasiadać do wspólnego posiłku. Najczęściej spożywanym alkoholem przy wigilii jest wódka lub grzane wino, przy którym można pograć, na przykład w karty lub po prostu porozmawiać. Wszystko trwa do rana. Ranek Nowego Roku to moment, w którym gospodarz domu zdejmuje znad drzwi *nianhua*. Wtedy też ponownie składa się ofiary przodkom, a następnie odbywa się wspólne świętowanie na ulicach miasta, gdzie w towarzystwie muzyki i kolorowego pokazu fajerwerków odbywają się tradycyjne tańce lwów. Końcowym elementem świętowania jest korowód kilkudziesięciu osób niosących wyobrażenie smoka. Wszystko trwa do późnych godzin nocnych.

Co roku obowiązuje inny znak zodiaku - przypadającym na rok 2022 jest tygrys, który uważany jest w kulturze chińskiej za króla zwierząt. Znaków zodiaku w chińskim horoskopie jest dwanaście: Szczur, Wół, Tygrys, Królik, Smok, Wąż, Koń, Małpa, Kogut, Pies i Świnia. Cykl powtarza się co 12 lat. Co dokładnie oznacza znak tygrysa? Przepędza zło, a osoby spod znaku Tygrysa są silne i odważne.

ŹRÓDŁA:

- „Chiński Nowy Rok. Kiedy się zacznie i jaki będzie?" – artykuł National Geographic Polska
- Wikipedia hasło: Chiński Nowy Rok
- Obraz: podroze.se.pl; „Jak wygląda Chiński Nowy Rok?"

Moje szczęścia

Przybyły do nas w połowie września. Były malutkie. Pani, która oprowadzała nas po schronisku dawała im nie więcej niż rok. Później, po sprawdzeniu dokumentów, okazało się, że są o wiele starsze. Były znalezione razem. Przywiezione do schroniska z interwencji policyjnej. To wszystko, czego mogliśmy się dowiedzieć o ich przeszłości. Ze schroniska trafiły do naszego domu. Do ich nowego domu.

Całą podróż z Zielonej Góry do domu przemiałczały. Były zamknięte w osobnych kontenerach. Wydaje mi się, że w ten sposób się nawoływały, szukały siebie i sprawdzały, czy drugie nadal jest obok. Pierwsze dni były trudne. Liczii miał przykurcze w tylnych łapkach. Na początku myśleliśmy, że może ma problemy neurologiczne. Potem mu przeszło. Wydaje nam się, że to przez brak ruchu. W końcu oba były zamknięte przez kilkanaście dni w klatce o powierzchni $1m^2$. Poziomka bardzo się izolowała. Nowe jedzenie, nowi ludzie, w końcu cisza bez szczekania psów, dużo mebli i kryjówek. W pewnym momencie ich futerka z szorstkich i wyblakłych zmieniły się w lśniące i puszyste puch. Po dwóch dniach dały się przytulić. Chyba po 3 przyszły posiedzieć na kolanach, a po 5 można było je nosić.

Obecnie nasze koty funkcjonują diametralnie różnie, niż na początku. Codziennie z nami „rozmawiają”. Liczii do mnie pyskuje, czasem miałczy żałośnie, czasem szczeka. Z Poziomką ostatnio zaczęłyśmy obserwować sikorki, które siadają na przewodach wysokiego napięcia tuż na moim oknem. Ja patrzę na ich kolory i nasłuchuje ich świergotania. Poziomka na nie szczeka, a gdy któraś z nim wykona jakiś dynamiczny podskok, kotka chowa się za doniczką fikusa. Często ją usypiam. Biorę ją na ręce i zaczynam się rytmicznie bujać, drapię ją za uchem i po brzuszku. Mruczy, aż w pewnym momencie przestaje i zasypia. Liczii nie lubi być noszony na rękach, często z nich ucieka, za to uwielbia aportować. Przezywam go nazywając „Grubym”.Liczii jest wprawdzie lekko gruby, ale podkreśla to tylko kontrast między smukłą i poruszającą się elegancko i z gracją Poziomką, a jego dużym miękkim ciałem.

Wspólnie tworzymy stado. Razem drzemiemy, odrabiamy lekcje (nie ma nic bardziej irytującego niż kot, który postanowił się wyłożyć na twoim zeszycie lub laptopie, kiedy deadline jest coraz bliżej), towarzyszą mi, gdy biorę prysznic. Noszę je ze sobą na ubraniach nawet, kiedy zostają w domu.

Kocham je. Nigdy nie przepadałam za kotami, ale gdy już się ma kogoś pod opieką, to trzeba go kochać. Czasami zastanawiam się, czy one zawsze takie były, czy to u nas takie się stały? Co by było gdybyśmy ich stamtąd nie zabrali? Gdzie były wcześniej i jak je traktowano? Może były otoczone wielką miłością, ale ktoś zmarł i je osierocił? Może plątały się od urodzenia po ulicy? Na szczęście mają nas, a my je. Terapeutyczne koty. Kulturalne i grzeczne. Liczii i Poziomka.

Poziomka

Liczi

Jagoda Błażałek

Z życia moich kotów

Koty towarzyszyły człowiekowi od bardzo dawna. Badania naukowe wykazały, że nawet filmiki z ich udziałem wywołują pozytywne emocje. 17 lutego obchodzony jest międzynarodowy dzień kota, dlatego też chciałabym w skrócie opowiedzieć o moich futrzanych przyjaciołach.

Posiadam dwa koty, jeden jest rasowy, natomiast drugi jest dachowcem. Ich zachowania całkowicie się od siebie różnią. Pierwszy z nich ma na imię Platon i jest rasy Ragdoll. Ma długą szaro – białą sierść, puszysty ciemno - szary ogon, łapki są białe z szarym zakończeniem, w podobnym umaszczeniu pyszczek oraz błękitne oczy. Dzień przeważnie spędza śpiąc, od czasu do czasu wstaje, aby wrzucić coś na ząb. Platon nie przepada za jakimkolwiek okazywaniem uczuć, a tak właściwie to ledwo daje się dotknąć. Wbrew pozorom jest on bardzo towarzyski i często przebywa wśród ludzi obserwując, co się wokół niego dzieje, lecz zachowuje dystans. Jego orientacja w terenie jest bardzo słaba, dlatego cały czas jest w domu. Kilka razy zdarzyło mu się uciec, ale jakimś cudem zawsze się odnajdował.

Drugi kot natomiast nie jest rasowy, nie ma też określonego imienia, więc mówimy na nią bardzo różnie. Jej sierść jest już krótsza a umaszczenie na całym ciele rudo - białe, oczy ma koloru kasztanowego. W przeciwieństwie do Platona jest bardzo żywiołowa. Spędza czas głównie na dworze, ale czasami przychodzi do nas. Jest również bardzo sprytna.

Każdy kot jest inny oraz wyjątkowy na swój sposób. Jedne cały dzień spędzają na spaniu, inne natomiast wolą zabawę. Osobiście uwielbiam te zwierzęta!

Pomoc psychologiczna – jak o nią poprosić i gdzie jej szukać?

Często w swoich artykułach poruszam tematy dość poważne, dotyczące zagadnienia zdrowia psychicznego, czy uzależnień. Dzisiaj chciałabym omówić kwestię potrzeby pomocy dla zdrowia psychicznego.

Niestety jeszcze nawet w obecnych czasach odsetek ludzi, którzy o taką pomoc boją się poprosić, jest duży. Najczęściej spowodowane jest to chociażby lękiem przed byciem ocenianym, brakiem odpowiednich środków finansowych czy traumami. Potrzeba pomocy nie jest zła i nie jest w żadnym wypadku oznaką słabości. Każdy czasem „nie daje rady", a odpowiedni specjaliści mogą i potrafią nam pomóc. Pamiętajmy, że takie wsparcie nie wpływa na wywoływanie wyrzutów sumienia, lekceważenie naszych problemów czy poniżanie nas. Jeśli psycholog/pediatra/pedagog/terapeuta, do którego uczęszczasz, taki efekt wywołuje – to chyba czas, by go zmienić. Zadaniem specjalistów nigdy nie jest postawienie Was w jeszcze gorszej sytuacji, a jest nim pomoc w wyjściu na prostą.

Jak poprosić o pomoc psychologiczną? Na początku warto porozmawiać z rodzicami/opiekunami prawnymi. Należy pamiętać jednak, że jeśli ukończyłeś/aś 16 lat, masz prawo, by samemu zapisać się i pójść, na przykład do psychologa. Nie musisz się niczego obawiać, jeżeli twoi rodzice nie są przychylni ze względu na chociażby jakieś powody prywatne, zgłoś się do szkolnego pedagoga, albo porozmawiaj ze swoim zaufanym nauczycielem, popytaj wśród przyjaciół, czy rodziny. Pamiętaj, najważniejsze jest to, żebyś był usatysfakcjonowany, a jednak nie wychodził poza strefę swojego komfortu.

Co jednak z pomocą w naszej szkole? Gdzie się zgłosić, kiedy czujesz, że musisz z kimś porozmawiać? W naszej szkole dostępna jest oczywiście pedagog szkolna – pani **Alicja Delost**, która zawsze jest tutaj, żeby kogoś wysłuchać. Warto również rozważyć rozmowę ze swoim ulubionym i najbardziej zaufanym nauczycielem. Zgłoszenie się do jednej z wyżej wymienionych osób to duży krok, po którym widać, że chcesz sobie pomóc, a to tak naprawdę podstawa do powrotu do zdrowia.

Dbajmy o nasze dobre samopoczucie, zdrowie zarówno fizyczne, jak i psychiczne, poczucie komfortu i satysfakcji. Rodzina, przyjaciele, grupa rówieśnicza zaspokajają nasze potrzeby, dają

nam radość, trzeba jednak pamiętać, że w trudniejszych chwilach, kiedy nie potrafimy sami rozwiązać swoich problemów, warto zwrócić się po profesjonalną pomoc.

Joanna Adamowicz kl. Ic

https://youtu.be/Q_sOZn1jRKA

Uzależnienie od Social Mediów

Media społecznościowe stały się nieodłączną częścią świata. Korzystają z nich wszyscy. Służą do komunikacji i „obserwowania" innych, mają niebagatelny wpływ na relacje czy samopoczucie. Pozwalają być na bieżąco z tym, co dzieje się na świecie. To wszystko sprawia, że ludzie tracą ogromną ilość czasu na przeglądaniu social mediów. Miara możliwości i treści, które dają media, może być jednak przytłaczająca.

Mogłoby się wydawać, że media społecznościowe pozytywnie wpływają na ludzi oraz na ich relacje z innymi osobami. Jednak to tylko pozory, media zabierają nam ważny czas, który można by było poświęcić na spotkania w realu. Pierwszą rzeczą, na którą warto zwrócić uwagę, jest wpływ mediów społecznościowych na naszą psychikę, która jest „wpatrzona" w wyidealizowaną stronę Internetu. Coraz częściej traktuje się media jako pole do autoprezentacji. Wiadome jest to, że każdy, w social mediach pragnie pokazać swoją najlepszą stronę poprzez tworzenie iluzji wiecznego szczęścia, w którą stopniowo można uwierzyć. Dużo osób nie zdaje sobie sprawy z tego, co trafia do Internetu. Większość treści jest podkoloryzowana przez filtry, Photoshop czy różne rozmycia. Życie pokazywane w social Mediach znacząco rożni się od rzeczywistości, a śledzenie wszystkiego, co tam napotkamy, może prowadzić do wahań samooceny i poczucia własnej wartości.

Za pośrednictwem mediów społecznościowych, ludziom łatwiej jest założyć tzw. maskę i nie czuć odpowiedzialności za treści, jakie publikują, przez co rozwija się hejt. Social media mogą mieć zarówno dobry jak i negatywny wpływ na nasze samopoczucie, czy koncentrację. Uzależnienia od mediów społecznościowych bardzo źle wpływa na nasze życie, pracę czy relacje z innymi. **Nie bagatelizuj tego**!

Gwiazda Wiktoria IC

Demony, duchy i mary podczas snu, czyli jak dawniej postrzegano paraliż senny

Paraliż senny jest z pewnością zjawiskiem, które wzbudza wiele kontrowersji. Ludzie od dawna zadają sobie pytania, na czym polega to zjawisko i w jaki sposób ono przebiega. Dawniej nie mieliśmy tylu informacji o tym zjawisku, ile posiadamy w dzisiejszych czasach. Jak paraliż senny był postrzegany kiedyś? Jak ludzie próbowali tłumaczyć jego występowanie?

Paraliż senny często objawia się porażeniem mięśni przy zachowaniu świadomości. Człowiek, który doświadcza paraliżu sennego, nie może się poruszyć, ani w żaden sposób zareagować, jednak jest świadomy i rozbudzony. Towarzyszą mu nieprzyjemne doznania psychiczne, dźwiękowe, uczucie bezwładności, przygniecenia klatki piersiowej lub kończyn. Osoba, która doświadcza paraliżu sennego jest w pełni świadoma tego, co dzieje się wokół niej. Mogą pojawiać się również halucynacje wzrokowe i dotykowe.

Dawniej zjawisko paraliżu sennego wzbudzało w ludziach przerażenie, gdyż byli oni nieświadomi, czym jest to zjawisko i na czym ono polega. W licznych opowiadaniach, mitach, czy przepowiedniach pojawiają się zmory, które zakłócają ludziom sen, postaci, które dręczą i straszą niewinne istoty. Demoniczna postać, zakłócająca sen pojawia się, między innymi w wierszu Bolesława Leśmiana „Dusiołek”. Autor pisze o zmorze: *„Siadł Bajdale na piersi, jak ten kruk na snopie, Póty dusił i dusił, aż coś warkło w chłopie!”.*

Jednak tego rodzaju opisów demonów dręczących ludzi w trakcie snu jest znacznie więcej i nie pojawiają się jedynie w mitologii słowiańskiej. W Japonii wierzono w *kanashibari*. Według mitu ciało ofiary jest sparaliżowane we śnie, ale oczy są otwarte, a umysł na wpół przytomny; światy jawy i snu mieszają się ze sobą. Historie o *kanashibari* sięgają aż do czasów starożytnych, a przypisywano je nadprzyrodzonej sile działającej na ciało. Istnieje wiele legend na temat kanashibari, a każda z nich wskazuje na inną przyczynę. Najczęstsza forma kanashibari pochodzi z opętania. Kiedy osoba jest opętana przez demony, jednym z możliwych objawów jest bezruch

lub paraliż senny. Ten rodzaj opętania mógł być czasami pokonany, jeśli *shugenja* – rodzaj kapłana – recytował buddyjskie sutry, aby wypędzić złego demona.

W Nigerii śpiących mężczyzn dręczy żeński demon. W Brazylii zaś wierzono w *Pisadeira*, znaną również jako *Pesadeira*. Jest ona legendarnym żeńskim stworzeniem pochodzącym z brazylijskiego folkloru, które straszy ludzi jedzących za dużo o świcie. Wchodzi im na brzuchy podczas snu, pozostawiając ich uduszonych lub sparaliżowanych. W Egipcie nosi miano dżina, złego ducha, który poluje na swoje ofiary, dręczy je i czasami nawet zabija. Niektórzy Włosi wierzą, że jest to opętana złem wiedźma lub stworzenie przypominające nieco kota zwanego *Pandafeche*. Niektóre z opisywanych przypadków uprowadzenia przez obcych także przypominają epizody paraliżu sennego. W mitologii norweskiej, *svartálfar* („czarne elfy") są nadprzyrodzonymi istotami, o których mówi się, że zamieszkują podziemny świat *Svartálfheim*. Podobnie jak wiele mitologicznych elfów, mroczne istoty są często uważane za odpowiedzialne za wiele dolegliwości dotykających ludzkość. W szczególności złe sny są rzekomo domeną *dökkálfar*. Mówi się, że mroczne elfy siadają na klatce piersiowej śniącego i szepczą mu do ucha złe sny.

Widać więc, jak uniwersalny jest to motyw niezależnie od kultury. Paraliż senny jest ciekawym zjawiskiem, dawniej budzącym grozę, aktualnie opisany przez naukę. Istnieje wiele mitów, które miały na celu wyjaśnienie tego niezwykłego zjawiska. Dziś jednak wiemy o nim coraz więcej i nie wzbudza on takiego strachu, jak kiedyś.

Weronika Wieloch kl. 3e

Źródła:

https://es.m.wikipedia.org/wiki/Pisadeira

https://books.google.pl/books?id=J9p2DwAAQBAJ&pg=PA254&lpg=PA254&dq=Inuici+paraliz+senny&source=bl&ots=vapIYLX4WE&sig=ACfU3U2wEEsGnf-lbDT3f7xnVc9SD9GreQ&hl=pl&sa=X&ved=2ahUKEwiEu8ek-4H2AhVDkMMKHer-Af8Q6AF6BAgxEAI#v=onepage&q=Inuici%20paraliz%20senny&f=false

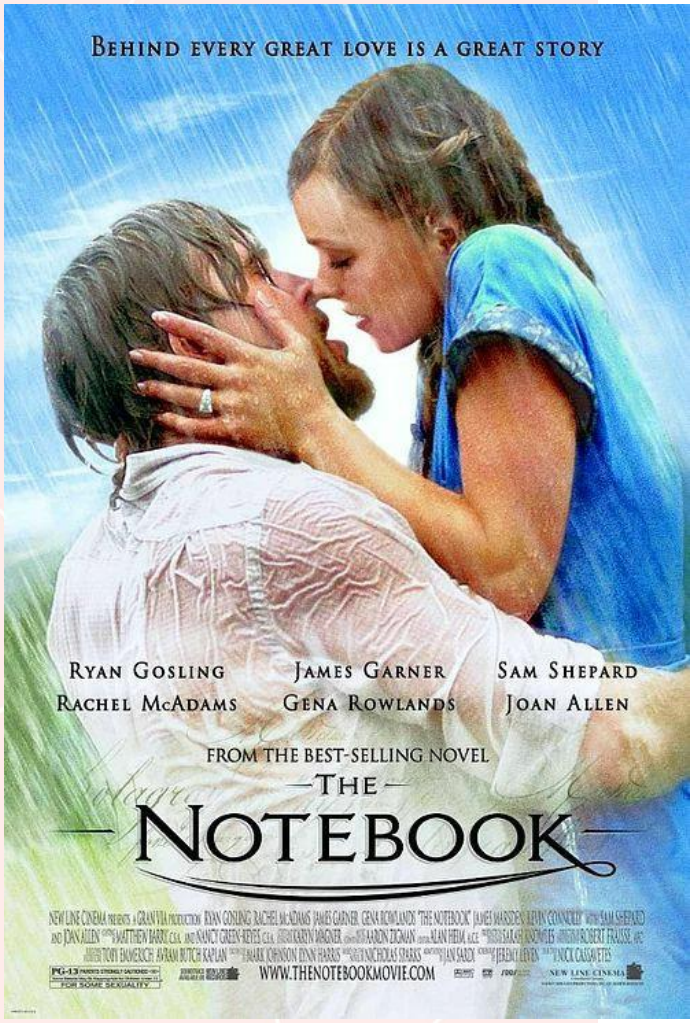
https://www.cs.mcgill.ca/~rwest/wikispeedia/wpcd/wp/s/Svart%25C3%25A1lfar.htm https://www.all-about-psychology.com/psychology_articles.html

Recenzja filmu „Pamiętnik”

Z okazji minionych walentynek w swoim artykule postanowiłam napisać recenzje jednego z najbardziej znanych i cenionych filmów.

„Kiedy człowiek się zakochuje, jego życie nieodwracalnie się zmienia i choćby nie wiedzieć, jak się próbowało, to uczucie nigdy nie zniknie."

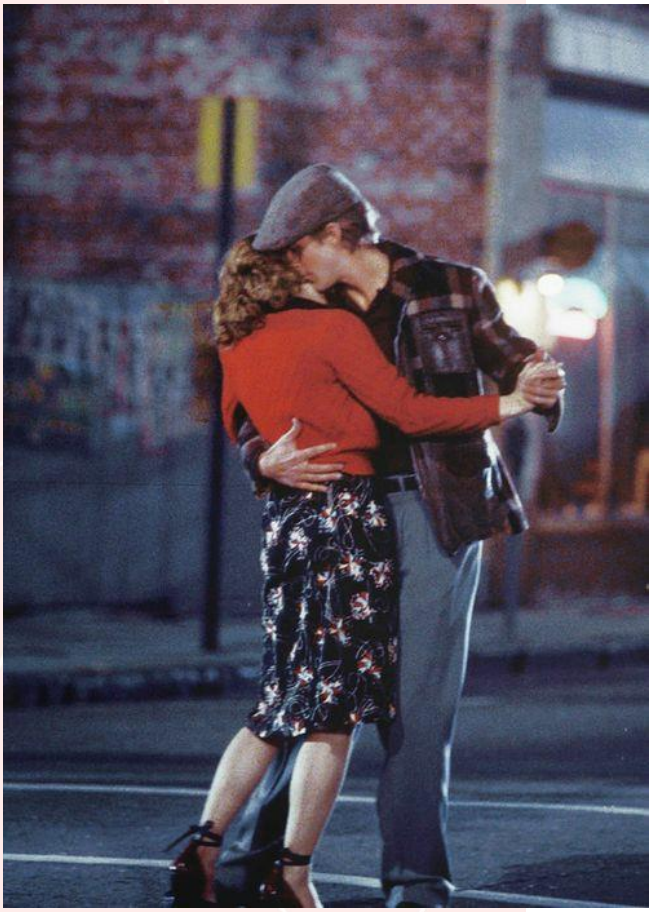
- Nicholas Sparks



„Ta historia to prawdziwy wyciskacz łez i dowód prawdziwej miłości. Stary mężczyzna) czyta chorej na alzheimera kobiecie pamiętnik. Zapiski ukazują historię miłości, która rozpoczyna się w Karolinie Północnej w latach 40, tuż przed przystąpieniem Ameryki do wojny. Rodzice dziewczyny nie popierają tego związku, więc pod koniec wakacji wyjeżdżają razem z córką. Chłopak pisze do dziewczyny każdego dnia, przez kolejny rok, jednak jej opiekunowie nie przekazują jej żadnego z listów. Po 14 latach oboje się spotykają... Lecz ona ma już wtedy na palcu pierścionek zaręczynowy... Czy rozstaną się na zawsze, a może poczują, że są sobie przeznaczeni?”

https://www.filmweb.pl/user/filmozerca

„Pamiętnik” jest według mnie filmem nie tylko opowiadającym o miłości, ale też możliwością spojrzenia na tę miłość z innej perspektywy. Bywa ona brutalna, smutna, ale też prawdziwa.



W głównej roli znalazła się **Rachel McAdams** jako Allie Hamillton i niezastąpiony już **Ryan Gosling** jako Noah Jr.

Film obrazuje wielką miłość, choć smutną to prawdziwą, która mimo burzliwego rozstania nie zakończyła się. Ukazuje się w nim obraz pierwszej miłości. Sama relacja bohaterów nacechowana jest wytrwałością, pożądaniem, spontanicznością i radością. Daje wiele do myślenia, pokazuje, jak wielka i trwała oraz wierna potrafi być miłość na przekór wszelkim przeszkodom losu. Jest to z pewnością uniwersalna historia, zarówno dla młodszych i starszych. Przedstawia miłość trwającą ponad wszystko.

„Prawdziwa miłość oznacza, że zależy ci na szczęściu drugiego człowieka bardziej niż na własnym, bez względu na to, przed jak bolesnymi wyborami stajesz. Cisza jest święta. Zbliża ludzi, gdyż tylko ci, którzy się dobrze ze sobą czują, mogą siedzieć w milczeniu.”

- Nicholas Sparks

Przesłanie tego filmu jest absolutnie ponadczasowe. Pięknie opowiedziana historia skłania do myślenia, do analizy własnych uczuć i emocji. Obraz w filmie przekonuje nas, abyśmy wierzyli w niekończącą się stałą, prawdziwą miłość ,nieważne, ile będzie ona nas kosztować.

M. Bortnik

Źródła

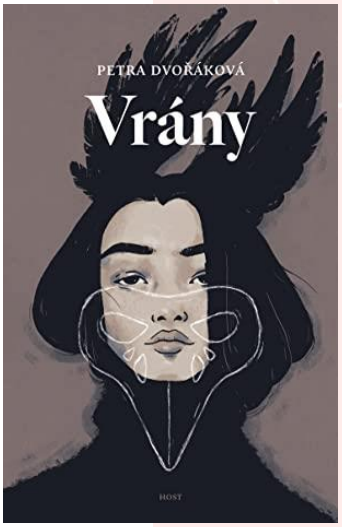
www.filmweb.pl, pl.pinterest.com , www. Webook.pl

https://pin.it/BxAI78w

https://pin.it/7sF0Mip

Wrony Petra Dvořáková- recenzja

Wrony autorstwa Petry Dvořákovej to książka opowiadająca o pozornie szczęśliwej i idealnej rodzinie. Tworzą ją Basia, jej starsza siostra Kasia oraz ich rodzice. Pod przykrywką pozornie szczęśliwej rodziny skrywają się problemy - pretensje wobec młodszej córki, niezrozumienie
i przemoc w każdym rozumieniu tego słowa. Dojrzewająca Basia odnajduje w sobie talent plastyczny, lecz nie dostaje żadnego wsparcia od rodziny, przez co nie może rozwijać tej pasji. Jedynym mentorem dziewczynki jest jej nauczyciel plastyki, którego fascynują prace swojej uczennicy i pragnie pomóc jej spełnić marzenia. Basia przeżywa w domu piekło za najmniejsze ,,błędy". Jej perfekcjonistyczna matka karci ją m.in. za niedokładne umycie naczyń, przez co później dziewczynka dostaje ,,lanie" od ojca. Kasia jest wywyższona przez rodziców. Traktują ją jako idealne dziecko, którym również - według nich - powinna być Basia.



Zaczynając czytać tę książkę nie spodziewałam się, że wywoła we mnie tyle emocji. Czułam się zdruzgotana, zniesmaczona, zdenerwowana… Już od pierwszych stron odczuwałam niewiarygodną złość i bezsilność. Ta historia wycisnęła ze mnie chyba każdą negatywną emocję i otworzyła oczy na niektóre kwestie. Nie potrafię wyrazić w jednym zdaniu, jak bardzo jest mi żal Basi, ponieważ zdaję sobie sprawę, że takie sytuacje zdarzają się na co dzień, a my tego nie zauważamy. Moje obrzydzenie sięgnęło zenitu podczas sceny z molestowaniem głównej bohaterki - inaczej nie mogę tego nazwać. Niesamowicie obrzydliwe, druzgocące i niezrozumiałe. Nie jestem w stanie pojąć, jak rodzice mogą traktować w ten sposób swoje dziecko, które niczemu nie jest winne.

Polecam tę książkę, lecz zaznaczam, że z pewnością nie będzie dla każdego. Porusza trudne tematy. Mimo wszystko warto przeczytać tę pozycję, dlatego że można uświadomić sobie problem, który istnieje w wielu rodzinach.

Eliza Przygoda

TRIP-HOP • Fenomen muzyki z Bristolu •

Sneaker Pimps, fot.last.fm

Lata 90. XX wieku obfitowały w nowe gatunki i style muzyczne, co sprzyjało zmianom nastrojów w tej dziedzinie sztuki. Końcówka lat 80. przyniosła w Wielkiej Brytanii wojnę polityków ze sceną klubową. Dominacja acid house'u, rave'ów i ecstasy wystraszyła rząd, ale mimo zakazów, nakazów i obostrzeń stopniowo "zakwaszane" były kolejne gatunki, jeden po drugim.

Historia trip-hopu rozpoczyna się w Bristolu wraz z powstaniem formacji Massive Attack. Robert (3D) Del Naja zanim został wokalistą, głównie malował. Słynny Banksy wymienił go nawet wśród swoich pierwszych inspiracji. Trip-hop od początku był więc bardzo mocno związany ze sztuką i życiem ulicy. Robert wraz ze swymi kolegami idealnie połączyli ze sobą kilka gatunków muzycznych w jedną spójną całość. Należały do nich m.in. electronica, hip-hop, jazz, soul i R&B. Nowo powstały gatunek charakteryzowały melancholijne brzmienia i melodie. Cechowały go rytmy określane czasem przez słuchaczy jako ''połamane”. Często występował też w formie instrumentalnej. Brzmienie to określano wówczas jako Bristol Sound.

Jako pierwszą trip-hopową płytę, która znacząco zrewolucjonizowała świat muzyki, można uznać debiutancki album ,,*Blue Lines*" autorstwa Massive Attack. Płyta ta jest ważna także z innego powodu – dała początek ogromnej popularności angielskiej muzyki klubowej w Ameryce Północnej i w Europie. Pociągnęło to za sobą wysyp nowych zespołów tworzących w nurcie – przede wszystkim Sneaker Pimps i Morcheeba, które pojawiały się wówczas na listach samego Billboard'u. Twórczość zespołu nadawała się bardziej do relaksu i odpoczynku w domu, niż do imprez i tańczenia w klubach. Słynący z trafnego wymyślania nazw gatunków dziennikarz prestiżowego magazynu Mixmag - Andy Pemberton, wpadł na pomysł triphopu, po tym jak w 1994 roku usłyszał nagrania z koncertu amerykańskiego DJ Shadow'a. Być może gdyby Andy opisując singiel z wytwórni Mo-Wax nie stworzył tego terminu, dźwięki płynące z Bristolu w latach 90. nazywane były by brzmieniami fluoksetyny, muzyką generacji prozaku. Wymiennie używano również określenia Downtempo. Do dziś najmocniej kojarzy się ono z zespołem Portishead, który znacznie poszerzył pojęcie tego nurtu. W tym samym czasie w Bristolu rozkwitła twórczość artystów takich jak Tricky (wcześniej członek zespołu Massive Attack) - jednej z ikon tej sceny muzycznej. W 1994 roku ukazał się również pierwszy album grupy Portishead - ,,*Dummy*" oraz debiutancki album Tricky'ego - „*Maxinquaye*". Muzyka ta działała i rozwijała się prężnie również poza Bristolem, m.in w Londynie powstały wytwórnie Mo'Wax i Ninja Tune, które prowadzili członkowie popularnej grupy Coldcut.

Sam gatunek trafił również poza wyspy brytyjskie. W Ameryce trwale tworzył DJ Shadow, autor jednego z najważniejszych i prowadzących trip-hop albumu „*Endtroducing*". W Japonii muzykę kreował Akira Yamaoka, gdzie pracując z wytwórnią Konami stworzył ścieżkę dźwiękową do Silent Hill - jednej z najbardziej kultowych serii gier horrorowych na świecie. Do pionierów Bristol Sound zaliczono również islandzką wokalistkę Björk, której album ,,*Debut*" wyprodukował sam Nellee Hooper - producent Massive Attack.

W XXI w. trip-hop stracił na swej popularności, choć miał dalszy wpływ na historię muzyki na całym świecie. Inspiracje i wzorce czerpali z niego m.in Radiohead, Nine Inch Nails i Gorillaz. Jak każda nowość, trip-hop doczekał się swoich specyficznych odmian pochodzących z każdego narodu. W tym temacie prym wiedli przede wszystkim Włosi i Amerykanie, ale w zasadzie w każdym miejscu świata ktoś inspirował się dokonaniami mistrzów. Także w Polsce. Pierwszymi skojarzeniami z hasłem „trip-hop z Polski" jest zespół Soja, Fiolka Najdenowicz i Pati Yang.

Stella Hertel

Stop Wojnie

Uczniowie naszej szkoły wzięli udział w wiecu pokojowym przeciwko wojnie na Ukrainie. Wiec odbył się 1 marca o godzinie 12.00 na Placu Generała Maczka. Przekazaliśmy w ten sposób nasze wsparcie dla osób dotkniętych wojną. Stop Wojnie w Ukrainie.

http://www.boredpanda.com/newly-hatched-chick/