Allora

XXXIX LO
im. Lotnictwa Polskiego
Warszawa
ul. B. Zuga 16
Nr 9/03/22

Raperzy-współcześni artyści

Historia zatacza koło- wywiad z P. Artemem Chernyshevem

Piłka nożna w czasie wojny

Sezon rowerowy 2022

Artem Chernyshev- nauczyciel historii i języka rosyjskiego w XXXIX LO im. Lotnictwa Polskiego w Warszawie. Z wykształcenia historyk i filolog, dziennikarz polonijny. Urodził się w 1985 roku w Abakanie na południu Syberii (Kraj Krasnojarski nad rzeką Jenisej). Abakan jest obecnie stolicą Republiki Chakasji z liczbą ludności 180 tys. osób. Choć miejscowość oddalona jest od Polski o ok. 5,5 tys. km, to faktycznie ściśle związana z Polską: to tam trafiali Polacy po peregrynacjach losu (po powstaniu styczniowym do guberni jenisejskiej, ale też w rezultacie zsyłek stalinowskich w czasie II wojny światowej do Kraju Krasnojarskiego). Potomkowie Polaków do dziś żyją tam w małych wsiach, mniejszych i większych miejscowościach, stanowią dziś Polonię syberyjską.

Historia zatacza koło

Jaka jest geneza Pana związku z Polską?

Staraniami mojej babci, która opowiadała, że jest Polką, od dziecka interesowałem się polską kulturą i językiem, chodziłem do Szkoły języka polskiego i kultury w Abakanie, a także do zespołu polskiej

pieśni i tańca "Syberyjski Krakowiak". Po ukończeniu szkoły, a potem Uniwersytetu w Abakanie w 2008 roku, postanowiłem przyjechać na studia do Polski. Interesowali mnie powstańcy styczniowi, ich losy na Syberii. Dostałem się wówczas na studia doktoranckie do Kielc. Jako stypendysta rządu RP dla Polonii ze

Wschodu pod kierunkiem prof. dr. hab. Wiesława Cabana napisałem i obroniłem pracę doktorską na temat "Inteligencja polskiego pochodzenia w guberni jenisejskiej w drugiej połowie XIX i na początku XX wieku". Będąc w Polsce, studiowałem na Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego, ukończyłem także filologię rosyjską w Siedlcach.

Jaki jest Pana punkt widzenia z perspektywy historyka na obecną sytuację w Ukrainie?

Historia zatacza koło. Znamy okrutny XX wiek, kiedy do władzy doszło dwóch dużych dyktatorów: Hitler i Stalin. Dyktatorzy nie pojawiają się w wyniku wyborów, to zawsze rząd, który kontroluje społeczeństwo. Cechą dyktatury jest używanie siły wobec przeciwników politycznych, ale też brak szacunku do społeczeństwa, co widzimy, że się powtarza. Trudno oceniać rzeczywistość, jesteśmy świadkami tych rządów, tak jak łamania praw obywatelskich. Wszystko się zaczęło 24 lutego. Gdy się dowiedziałem, jak wygląda owa *Operacja Pokojowa*,

którą Rosja wszczęła wobec powstałych republik (Republika Doniecka i Republika Ługańska), nie mogłem w to uwierzyć. Byłem zdumiony, jak rakiety mogły niszczyć domy zwykłych obywateli Ukrainy, ręce mi opadały. W czwartek i piątek miałem dużo pracy, jednak nie mogłem nic robić, bo Ukraina jest dla mnie jak naród bratni. Nie mogłem uwierzyć, jak mogło do tego dojść.

Czy z uwagi na obecną wojnę w Ukrainie i Pana obywatelstwo rosyjskie, spotkał się Pan z jakimkolwiek nieprzyjemnościami?

Dotychczas nie, ale zobaczymy, co będzie dalej. Jeśli coś takiego będzie miało miejsce, to będę ostro reagował, ponieważ jestem osobą polskiego pochodzenia. Studia odbywałem w Polsce na zasadach obowiązujących obywateli RP.

Na co zwraca Pan uwagę, podczas przeglądania wiadomości?

Patrzę w kontekście jak zachowuje się Rosja. Widzę, że Putin wprowadził surową cenzurę za posty w internecie- do 10 lat więzienia dla obywatela rosyjskiego. Kolejnym przejawem okłamywania obywateli na temat wojny, jest zamykanie lub ograniczenie wolności mediów takich jak „Echa Moskwy'' czy „Nowa Gazieta''. Władza zakazała też używania słowa wojna w mediach publicznych, nazywając swoje działania Operacją Pokojową. Oprócz tego cierpią najbardziej ludzie, którzy nie otrzymują rzetelnych informacji. Niektórzy do dziś nie wiedzą, że jest wojna, bo rządowe media o tym nie informują. Pozostaje nam pytanie, kiedy to się skończy.

Czy utrzymuje Pan kontakt z obywatelami Rosji? Czy Pana znajomi wierzą w propagandę rosyjską?

Tak, mam kontakty. To przede wszystkim osoby pochodzenia polskiego, czyli Polonia rosyjska. To też moja mama, która na początku niestety wierzyła rosyjskim mediom. Musiałem wysłać jej kilka zdjęć, aby pokazać bombardowania ukraińskich miast i przekonać ją, że to nie jest „operacja wojskowa" w Donbasie, a prawdziwa wojna, w której giną zwykli ludzie. Pisała do mnie, że jej roczniki (osoby urodzone w latach '60) ufają mediom państwowym. Należy przyznać, że Rosjanie starszego pokolenia mieszkający na prowincji są bardziej podatni na propagandę niż mieszkańcy dużych miast. Wynika to z faktu, że dostęp do mediów mają bardzo ograniczony. W małych miejscowościach najczęściej jedynym źródłem informacji jest telewizja państwowa. Nie ufają propagandzie jedynie osoby mające ok. 20-40 lat, mieszkańcy dużych miast rosyjskich, aktywnie korzystający z mediów niezależnych bądź zagranicznych. To oni wyszli na ulice rosyjskich miast tuż po rozpoczęciu inwazji. Aby wyrazić sprzeciw w 55 miastach odbyły się antywojenne protesty.

Czy sankcje nałożone przez kraje zachodnie mogą powstrzymać dalsze ataki?

Według mnie sankcje wprowadzane do tej pory są nieefektywne. To, że odcięto ludzi od płatności, zamknięcie restauracji McDonald's, niewiele daje. Na tym cierpi naród, nie władza. Władzę zaboli odcięcie Rosji od eksportu ropy i gazu. Uważam, że Zachód dotychczas był dość łagodny dla Putina, starał się rozmawiać z nim jako

partnerem biznesowym, finansowym. Jak dla mnie to jest przyczyna tego, co się dzieje. Żeby zakończyć wojnę, o czym wszyscy marzymy, powinny być bardziej efektywne metody. To m.in.- jak oczekuje prezydent Zełeński- zamknięcie nieba nad Ukrainą, a także odcięcie eksportowania ropy i gazu na Zachód. Mimo iż ucierpi na tym Europa, to coś za coś. W latach 2008-2010 Rosja manipulowała cenami gazu, co spowodowało zależność Ukrainy od Rosji, a to powoli doprowadziło do sytuacji, jaką mamy.

Hakerzy z całego świata atakują m.in. strony rządowe a także media w Rosji. Czy Pan popiera takie działania?

Oczywiście. Z tego, co wiem, ludziom od początku wpaja się, że to jest operacja pokojowa. Rosjanie, oglądając telewizję państwową, uważają, że w Ukrainie nic takiego się nie dzieje. Anonymous ma wielkie znaczenie, ponieważ wkraczając w stream telewizji publicznej, może pokazać prawdziwe treści.

Czy w przypadku przegranej Putina, istnieje szansa na demokratyczną i wolną Rosję?

Nie jestem specjalistą w tych sprawach, jednak uważam, że Rosja jest dość istotnym graczem w światowej gospodarce i polityce. Mam dużą nadzieję, że po upadku rządów Putina, przyjdą do władzy rządy demokratyczne. Jednak zmiana struktury reżimu, który trwał tak wiele lat, nie nastąpi prędko. Póki co jest dyktatura.

Czy uważa Pan, że Polska jest narażona na atak ze strony Rosji?

Uważam, że zagrożenie jest. Takie informacje, to przecieki służb wywiadu, które trafiają do mediów, ale ostatnio usłyszałem o tym wprost. Natrafiłem na fragment show politycznego emitowanego przez telewizję rosyjską, które opublikował portal Interia. Propagandysta groził Polsce wojną nuklearną! „Jeśli stworzycie misję pokojową NATO, dostaniecie atak nuklearny na terenie Europy - to słowa rosyjskiego propagandysty, Siergieja Michejewa, który występował jako „ekspert" w państwowej telewizji Rossija 24. Michejew przekazał, że z Warszawy „nie zostałoby nic po dwóch sekundach", a z Polską i Litwą, Rosja „poradziłaby sobie szybciej niż z Ukrainą" – podaje Interia.pl.

Polacy chętnie pomagają uchodźcom ukraińskim - jest to postawa słuszna i podziwiana przez inne kraje. Czy jednak widzi Pan może jakieś negatywne, społeczno - polityczne aspekty tej postawy?

Żadnych negatywnych aspektów (oprócz niezadowolenia Kremla) w tej sprawie nie widzę. Jak słusznie piszą media brytyjskie, Polska zasługuje na Pokojową Nagrodę Nobla ('Daily Telegraph' Matthew Day).

Nie sądzi Pan, że obecna sytuacja w Rosji przypomina reżim w Korei Północnej?

Uważam, że Rosja już jest w izolacji politycznej i gospodarczej. Jej los jeszcze sprzed inwazji Rosji na Ukrainę przewidziała Madeleine Albright. To pierwsza w historii kobieta na stanowisku sekretarza stanu USA. Swoje przewidywania opublikowała w felietonie na łamach „The New York Times”. Napisała, ze Ukraina wcale nie będzie łatwym celem i będzie to scenariusz przypominający okupację Afganistanu w latach 80. przez Związek Radziecki. Pisała też o izolacji Władimira Putina na arenie międzynarodowej i o tym, że okryje swój kraj hańbą. Oceniła też, że inwazja „zrujnowałaby nie tylko gospodarkę jego kraju, ale także jego ciasny krąg skorumpowanych kumpli,

którzy z kolei mogliby rzucić wyzwanie jego przywództwu" – to jedyne zdanie, które jeszcze nie do końca się sprawdziło. Trafnie przepowiedziała, że wszystkie kraje zaczną szukać alternatyw dla rosyjskich surowców, co właśnie ma miejsce. Ursula von der Leyen (przewodnicząca Komisji Europejskiej) zapowiedziała podjęcie pilnych prac w Komisji Europejskiej nad uniezależnieniem się od rosyjskiego gazu. Natomiast czy Rosja stanie się kiedyś państwem demokratycznym, a społeczeństwo odzyska wolności obywatelskie? Myślę, że jest szansa, ale kiedy to się stanie, tego nikt nie wie. Samo obalenie Putina nic nie da bez skutecznej deputinizacji i pozbawienia rosyjskich służb specjalnych wpływu na politykę państwa. Natomiast kto z Rosjan chce, może bez problemu wyrobić paszport i wyjechać. Reżim Putina od 20 lat sprzyja wyjazdom niewygodnych. Ja osobiście jestem tego przykładem.

Patriarcha Rosji publicznie popiera działania prezydenta Rosji. Czy ingerencja wiary w politykę jest słuszna?

Obserwowałem ingerencję wiary w politykę od dawna, ale jej nie popierałem nigdy. Po objęciu władzy przez Putina Kreml i Cerkiew łączy wspólna wizja, w której Rosja, Białoruś i Ukraina są jednym narodem, pod duchowym przewodnictwem Moskwy. Katarzyna Chawryło z Ośrodka Studiów Wschodnich charakteryzuje poglądy patriarchy Cyryla jako nacjonalistyczno-imperialne oraz prokremlowskie. I słusznie, bo jest on Zwolennikiem i popularyzatorem koncepcji „rosyjskiego świata" (ros. русский мир). Według Cerkwi wszyscy prawosławni są częścią jednego narodu. Geograficznie „rosyjski świat" obejmuje tereny zamieszkiwane przez wschodnich Słowian, należące niegdyś do historycznej „Świętej Rusi", czyli poza Rosją również Ukrainę i Białoruś. Cerkiew uważa, że jej misją jest doprowadzenie do zjednoczenia wszystkich prawosławnych pod duchowym przewodnictwem Patriarchatu Moskiewskiego**.** W przypadku Ukrainy Cyryl od lat nawoływał do pokonania rozłamu w ukraińskim prawosławiu oraz zacieśnienia kontaktów z Patriarchatem Moskiewskim, który według niego jest „Cerkwią matką" dla wiernych na Ukrainie. Nic z tego. Ukraińska Cerkiew Prawosławna oderwała się w 2018 roku od Moskwy! Zdecydował o tym Bartłomiej, patriarcha Konstantynopola (Stambułu). Cyryl stracił w ten sposób zwierzchnictwo nad około siedmioma tysiącami parafii, ich pieniądze i panowanie nad ukraińskimi duszami. Podkopało to także twierdzenia Putina o tym, że Rosjanie i Ukraińcy to jeden naród. Jak wygląda ta „unikatowa cywilizacja" w działaniu, możemy oglądać w mediach: atak na Ukrainę z Białorusi i od strony Krymu, artyleria, pojazdy wojskowe...

Jakie jest Pana zdaniem najbardziej pozytywne, realne zakończenie tego konfliktu?

Trudno powiedzieć. Europa i świat przegapiły kolejnego Hitlera i Stalinistę, którego wpływy polityczne i gospodarcze sięgały wszędzie dzięki surowcom. Wszyscy byliśmy świadkami wojen gazowych Rosji i Ukrainy w latach 2005--2009. Metody szantażu surowcami, Euromajdan i odsunięcie od władzy Wiktora Janukowicza doprowadziły do utraty wpływów na Ukrainie. Były one dla Rosji najdotkliwszą porażką od czasu rozpadu Związku Radzieckiego. 6 kwietnia 2014 proklamowano samozwańczą tzw. Doniecką Republikę Ludową oraz 27 kwietnia 2014 samozwańczą Ługańską Republikę Ludową. Bezpośrednie działania zbrojne są prowadzone przez Rosję głównie w obwodzie donieckim i ługańskim. Z uwagi na specyfikę wojny hybrydowej, czyli używanie przez Rosję siły militarnej bez przyznawania się do tego faktu, oficjalna rosyjska propaganda przedstawia ją jako „zbrojne wystąpienie prorosyjskich separatystów" na wschodzie Ukrainy. Równocześnie Rosja, oprócz bezpośredniej agresji militarnej, prowadzi na szeroką skalę inne działania będące elementami agresji hybrydowej na Ukrainę, jak wojna informacyjna (propaganda), kulturowa i historyczna. A teraz Putin realizuje rozbiór Ukrainy (furtka do Europy) i grozi wojną nuklearną. Jedyna pozytywna rzecz

w tej historii to walka narodu Ukrainy przeciwko najeźdźcy i postawa narodu polskiego wobec Ukrainy. Miesiąc walki Ukrainy z Rosją pozwolił zjednoczyć Ukrainę wobec wroga, dozbroić Ukrainę sprzętem z Zachodu, zjednoczyć Zachód do stopnia niespotykanego od końca II Wojny Światowej, wzmocnić wschodnią flankę NATO, zrobić prezydenta Zełenskiego mężem stanu i bohaterem Europy... Sława Ukrainie!

I jeszcze jedno: mam sporo przyjaciół z Ukrainy. Oni zawsze będą dla mnie braćmi, mimo wszystko!

Maciej Młynarczyk, Julia Urbańska

Sytuacja na Wschodzie trwa już ponad miesiąc. W każdym nas wybuch wojny wywołał niemały strach i niepewność. Na czym się skupić, aby nie szkodzić sobie i innym?

Jak nie panikować, a pomagać?

Pamiętnego 24 lutego, pod wpływem początkowej dezinformacji, paniki i przerażenia wiele osób pojechało na stację paliw, do sklepów czy do banków, by w pewien sposób się zabezpieczyć. Cała ta sytuacja mocno rozdmuchała teorie spiskowe, jak i pobudziła użytkowników mediów do tworzenia nieprawdziwych informacji. Ludzie w Internecie prześcigali się i przekrzykiwali nowymi, niekoniecznie sprawdzonymi informacjami. Z doświadczenia wiem i sama spotkałam się z wieloma takimi sytuacjami, kiedy trudno było znaleźć potwierdzone newsy.

Dziś na pewno mogę polecić miejsce na Telegramie - "Ukraiński Telegraf". To strona prowadzona przez mojego znajomego, który jest Ukraińcem i w swojej ojczyźnie wciąż ma przyjaciół i rodzinę. Ma on informacje z pierwszej ręki, które są potwierdzone.

Inną zaufaną stroną jest grupa ma Facebooku "Jak jest w Ukrainie" z Maryją trzymającą bazookę w tle. Na grupie tej są ludzie chcący się podzielić swoją wiedzą i dowiedzieć różnych informacji. Członkowie natychmiastowo obalają fałszywe wiadomości i potwierdzają te prawdziwe.

Osobiście śledzę obie strony i mam pewność, że czytam faktyczne informacje, a nie te propagandowe. Na obu grupach stworzyła się przyjemna społeczność chcąca niszczyć dezinformację i nieść pomoc. Jeśli mowa o pomocy, to my - Polacy, możemy się pochwalić genialną współpracą. W tak poważnym momencie potrafiliśmy się zjednoczyć w ciągu zaledwie paru dni i zebrać ogromną ilość produktów pierwszej potrzeby oraz artykułów spożywczych.

Pomimo trwającego ponad miesiąc konfliktu, wciąż niesiemy ogromną pomóc potrzebującym. W Internecie możemy znaleźć ogrom zbiórek i ogłoszeń dotyczących pomocy Ukraińcom. Jednak nie każda z nich jest prawdziwa. Osobiście mogę polecić zbiórki pomagamukrainie.gov.pl lub wspomaga.pl/ukraina. Na Facebooku jest również strona PODAJĘ DŁOŃ UKRAINIE. Jest to grupa oferująca pomoc w formie transportu, miejsca do zamieszkania czy innych potrzeb Uchodźców. To bardzo zjednoczona społeczność, gwarantująca sprawną komunikację.

Ponieważ sytuacja jest wciąż nad wyraz poważna, nie przestawajmy pomagać ludziom w potrzebie.

Zuzanna Wojciechowska

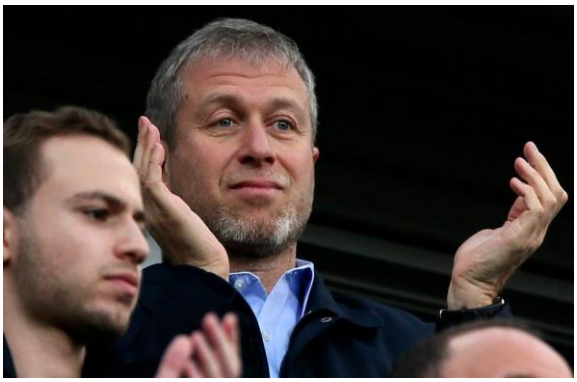
Pisząc ostatni felieton o kryzysie Legii Warszawa, nie przypuszczałem, że ówczesne wydarzenia zostaną tak bardzo przyćmione przez te aktualne. Zarówno wydarzenia sportowe, jak i polityczne czy społeczne zeszły na dalszy plan. Wojna i chore ambicje człowieka ze Wschodu, odcisnęły swoje piętno na każdym szczeblu ludzkiego życia.

Piłka nożna w czasie wojny

Sport, podobnie jak inne dziedziny życia, stał się pewnego rodzaju kartą przetargową w walce z ludźmi Putina. Zbliżające się Mistrzostwa Świata w piłce nożnej miały być dla Rosjan szansą na namieszanie w czołówce. Polska trafiła na reprezentację Rosji w pierwszym spotkaniu barażowym i jako pierwsza postanowiła zbojkotować i nie zagrać we wspomnianym spotkaniu. Decyzję Polski poparły inne kraje grające na Mistrzostwach Świata, co doprowadziło ostatecznie do usunięcia Rosji i awansu naszej reprezentacji do drugiego meczu barażowego.

Najistotniejsze wydarzenia sportowe w ostatnim czasie rozgrywały się natomiast na Wyspach Brytyjskich, a dokładnie w stolicy Anglii – Londynie. Putin i tam ma swoich popleczników, którzy w razie potrzeby są na każde jego zawołanie. Do czasu...

Gdy wybuchła wojna na Ukrainie, Unia Europejska i Stany Zjednoczone rozpoczęły nakładanie sankcji na oligarchów rosyjskich. Okazuje się, że w Zjednoczonym Królestwie jest ich naprawdę sporo. Jednym z nich jest Roman Abramowicz, czyli prezes jednego z największych angielskich klubów - – Chelsea F.C., a zarazem jeden z „przyjaciół" Putina. Ten angielski klub pod jego pieczą rozwijał się w bardzo dobrym kierunku. Chociaż na angielskich boiskach zawsze znajdował się klub w lepszej formie, to w roku 2021, po 9 latach przerwy, ponownie udało im się zdobyć puchar Ligi Mistrzów. W tym roku wszystko się posypało. Abramowicz, zdając sobie sprawę, że nie uniknie sankcji w wyniku wojny na Ukrainie, pod koniec lutego ogłosił, że wycofuje się z Chelsea, a klub zostaje wystawiony na sprzedaż za około 3 miliardy funtów. Pieniądze te miałyby trafić na konto fundacji charytatywnej, zbierającej środki na pomoc Ukrainie. Abramowicz „zapomniał" dodać, iż pieniądze zasiliłyby również portfele Rosjan, którzy ucierpieli podczas działań wojennych. Rząd brytyjski ubiegł jednak Abramowicza i zablokował możliwość sprzedaży klubu, nakładając sankcje uderzające bezpośrednio w niego. Cały zespół stanął na skraju bankructwa. Lista konsekwencji rozszerzyła się również na samą drużynę Chelsea. Klub ten nie może m.in. kupować nowych piłkarzy, sprzedawać biletów na mecze i gadżetów klubowych.



Czy to zatem koniec londyńskiego klubu? Myślę, że Chelsea czeka finansowy krach i bardzo możliwe, że również spadek do niższej ligi. Rozwój sytuacji zależy od brytyjskiego rządu, który może bezpośrednio zdecydować o nakładaniu następnych sankcji. Jeżeli tak się stanie, Chelsea będzie skazana na upadek. Roman Abramowicz nie przewidział wielkości sankcji wprowadzonych przez wolny świat. Może to skutkować tym, iż jego postać będzie kojarzona z jednym: sprowadzeniem klubu na sam dół i ostatecznym jego rozpadem. Pamiętajmy jednak, że klub ten tworzą ludzie, których łączy miłość do piłki nożnej. Mając to na uwadze, władze klubu i rząd brytyjski powinni dojść do jak najszybszego porozumienia. Sankcje muszą uderzać w ludzi Putina, a nie w kibiców czy w miłośników sportu, którzy oglądając piłkę nożną, chcą zapomnieć

o codziennych problemach czy po prostu cieszyć się wolną chwilą. Niestety, aktualne wydarzenia uniemożliwiają odseparowanie sankcji klubowych od tych nałożonych na Abramowicza. W tym przypadku Abramowicz ponosi odpowiedzialność za Chelsea, ale również Chelsea zmuszona jest ponieść odpowiedzialność za swojego prezesa.

Szymon Szpalerski

Od kilku dni mamy wiosnę. W naszym klimacie bywa bardzo kapryśna i zaskakuje różnorodną pogodą, ale prawdziwym fanom rowerów nic nie przeszkodzi, aby ruszyć w drogę na ulubionych dwóch kółkach.

Sezon rowerowy 2022

Warto dowiedzieć się, jak poprawnie rozpocząć sezon. Pierwszym i najważniejszym etapem jest odpowiednie przygotowanie roweru. Nie chcemy przecież, aby podczas jazdy doszło do niepożądanego zajścia. Na sam początek umyjmy rower. Przez wiele miesięcy stał nieużywany, więc kurz na pewno zrobił swoje. Gdy rower wyschnie,

warto zrobić przegląd. Możemy oddać go do serwisu, lecz jeśli nie chcemy płacić, możemy to zrobić samodzielnie. Warto zacząć od sprawdzenia hamulców, które odpowiadają za nasze bezpieczeństwo podczas jazdy. Niesprawne hamulce mogą doprowadzić do groźnego w skutkach wypadku. Następnie możemy przyjrzeć się przerzutkom. Biegi w rowerze często się rozregulowują, co może doprowadzić do ich niepoprawnego działania. Jeżeli widzimy, że nie działają one poprawnie, należy przeprowadzić regulację. Warto w takiej sytuacji odwiedzić serwis, by w razie czego nic nie zepsuć. Przy okazji możemy zakupić smar do łańcucha. Często dostępne są w formie sprayów lub oliw. Nienasmarowany łańcuch może piszczeć, co nie jest przyjemnym dźwiękiem. Zanim wyruszymy na pierwszą jazdę, należy sprawdzić też ciśnienie w oponach. Może okazać się, że nie mamy go zbyt wiele. Napompowanie kół jest jednak czynnością prostą, a informacje, ile mamy napompować, napisane są na oponie.

Bardzo ważną sprawą są uprawnienia. Od 1 stycznia b.r. weszły w życie nowe przepisy ruchu drogowego. Rowerzyści w wieku 10-18 lat zobowiązani są do posiadania karty rowerowej, która uprawnia ich do poruszania się po drogach publicznych. Dokument ten świadczy, że jej posiadacz ma wiedzę i umiejętności pozwalające na bezpieczne uczestniczenie w ruchu drogowym. Za brak karty rowerowej, policjant może ukarać rowerzystę mandantem karnym w wysokości 1500 złotych. Jednak Komenda Główna Policji informuje, że jeżeli policjant uzna wykroczenie za niewielkie, może jedynie pouczyć kierowcę jednośladu. W Warszawie kartę rowerową można wyrobić w ośrodku ruchu drogowego oraz w niektórych komendach Straży Miejskiej.

Dosyć częstym błędem popełnianym przez rowerzystów jest przejazd przez przejście przeznaczone wyłącznie dla pieszych. Należy mieć świadomość, że rowerem można przejechać przez przejście wyłącznie wtedy, gdy jest na nim wytyczona droga rowerowa. Podobny problem dotyczy przepuszczania pieszych. Tak jak w przypadku aut, pieszy zawsze ma pierwszeństwo, a rowerzysta ma obowiązek go przepuścić.

Maciej Młynarczyk

Ekologia to dyscyplina naukowa zajmująca się badaniem wzajemnych zależności żywieniowych między istotami żywymi. W dzisiejszych czasach jednak nazwa ta częściej używana jest do określenia czynności wspierających ochronę środowiska.

Ekologia (czy raczej jej brak) w dzisiejszych czasach

Gdy człowiek praktycznie całkowicie zakończył, czy raczej zawiesił, swój rozwój biologiczny, a począł rozwijać się cywilizacyjnie, doprowadził do wielu zmian w środowisku. Podczas gdy w jego życiu pojawiało się coraz to więcej udogodnień, przyroda zaczynała cierpieć przez coraz

większe zanieczyszczenie powietrza, wód, ziemi czy wyczerpanie zasobów naturalnych. A to zaledwie niewielki procent problemów, jakie spowodowała działalność człowieka w środowisku. Proces wyniszczania naszej planety ogromnie przyśpieszyły rewolucje przemysłowe. Podczas trwania pierwszej z nich ludziom nawet przez myśl nie przechodziło, by zwrócić uwagę na zachodzące wokół zmiany, które już po krótkim czasie zaczynały szkodzić ich zdrowiu. Druga rewolucja również nie przyniosła zmian w podejściu do ratowania środowiska, a gdy rozpoczęła się trzecia, w Polsce trwał już PRL. Co za tym idzie, wszystkie tematy związane z uprzemysłowieniem były cenzurowane. Jak stwierdził kiedyś Radosław Gawlik, polityk i ekolog „władza w PRL wiedziała, że woda z rzek nie nadaje się nawet do celów przemysłowych, Śląsk się dusi, a brak oczyszczalni ścieków zmienia mazurskie jeziora w szambo. Tyle że za wiedzą nie szły zmiany.” W Odrze zamiast wody płynęła oleista ciecz, przez co ryby stawały się niezdatne do spożycia.

Oczy Polaków zaczęły powoli otwierać się na początku lat osiemdziesiątych, a po wybuchu elektrowni jądrowej w Czarnobylu, w 1986r., spoglądały na sprawę praktycznie wybałuszone. Zaczęły wtedy powstawać pierwsze organizacje walczące o środowisko, w gazetach pojawiały się artykuły, a z biegiem czasu rozpoczęły się demonstracje. Protestowano przeciw budowom szkodliwych fabryk, jak i przeciw tym już istniejącym, na różne sposoby. Manifestowano swoje niezadowolenie nawet z dachów budynków, skąd policji znacznie trudniej było ściągnąć demonstrantów. Od tego czasu w stronę tematu ekologii kierowało się coraz więcej spojrzeń, co z kolei doprowadziło do tego, że gdy wstąpiliśmy w czwartą rewolucję przemysłu, dużo dokładniej monitorowany jest procent zanieczyszczeń i ich powody, a tym samym stara się im zapobiegać.

Mimo to jednak wśród wielu ludzi panuje przekonanie, że bycie ekologicznym jest trudne, męczące i wymaga posiadania grubego portfela. Nic bardziej mylnego. Oto tylko kilka sposobów, jak możesz chronić środowisko wokół ciebie na co dzień i bez wysiłku:

– zamiast plastikowych torebek używaj materiałowych lub parcianych,
– kupuj produkty certyfikowane (takie, które powstały w sposób przyjazny środowisku),
– pij filtrowaną wodę z kranu, zamiast z plastikowych butelek,

– kompostuj odpady (opcja dla osób posiadających ogródek),
– nie używaj słomek i innych plastikowych akcesoriów,
– kawę na wynos pij z kubka termicznego wielokrotnego użytku, zamiast z plastikowego kubeczka,
– nie niszcz produktów drewnianych,
– stare papiery, książki i podręczniki oddawaj na makulaturę,
– drukuj po obu stronach kartki,
– gotuj pod przykrywką (to nie tylko ekologiczne, ale i pomaga zaoszczędzić trochę czasu),
– używaj dezodorantu w kulce, zamiast w sprayu,
– gaś światło w pomieszczeniu, w którym chwilowo nie przebywasz,
– segreguj śmieci,
– nie zaśmiecaj przestrzeni publicznych, od czegoś w końcu są śmietniki,
– sprzątaj po psie,
– korzystaj ze schodów, zamiast z windy,
– zrezygnuj z palenia świeczek zapachowych,
– przechowuj jedzenie w szklanych pojemnikach,
– nie kupuj puszkowanego jedzenia (nie tylko zaśmieca, ale i jest niezdrowe),

Mimo iż wszystkie te czynności wydają się być mało znaczące, mają one wielkie znaczenie dla środowiska. Stan przyrody wpływa na zdrowie każdego z nas, i tak samo każdy z nas wpływa na nią.
Nie musisz naraz zmieniać wszystkiego. Małymi kroczkami zmienia się świat! Zacznij od jednego z podanych wyżej sposobów, a z biegiem czasu wprowadzaj ich coraz więcej. W końcu staniesz się prawdziwym przykładem do naśladowania w temacie ekologii. Zmiany jednak zawsze należy zacząć od siebie.

Gabriela Wiśniewska

Nauka obcego języka bywa trudna. Wielu uczniom sprawia ona kłopot. Kojarzy się z nudnym zapamiętywaniem zasad gramatyki, kuciem słówek na blachę i stresem związanym z wymową dziwnych, nieznanych nam dotąd słów. Uczniom, którzy doskonale wiedzą, o czym mówię, przybywam z pomocą.

Dla fanów rocka i anty – fanatyków języka angielskiego

Paweł Grabias, bo o nim mowa, od 2017 roku prowadzi na YouTube kanał RockYourEnglish i trzeba przyznać, że robi to doskonale, a świadczy o tym licznie zgromadzona widownia po drugiej stronie monitora. Filmiki tego twórcy są wyświetlane wiele tysięcy razy. Tym, co wyróżnia Grabiasa od innych nauczycieli języka jest fakt, że do każdego filmiku wstawia fragment rockowej piosenki, która jest adekwatna np. do omawianego czasu gramatycznego.

Ten nauczyciel z Rzeszowa udowadnia, że można uczyć się w domowym zaciszu, a przy tym doskonale się bawić i poznawać utwory muzyczne. Z najnowszych materiałów dowiecie się na przykład, jak poprawnie używać czasu Past Simple, konstrukcji czasownikowych lub jak napisać artykuł na maturze. Jest też trochę informacji o tym, jak radzić sobie w nowym roku szkolnym, czy o kreatywności podczas nauki. Jest w czym wybierać, a każdy filmik to prawdziwa angielska rockowa jazda!

Taka nauka to świetne połączenie przyjemnego z pożytecznym!

Paweł Grabias pisze:
"Kanał o gramatyce angielskiej. Słabo, nie? Syf, dno, sodoma i gomora? Nawet na jutjubie szkoła? No właśnie nie. Tu jest dużo ciekawiej, niż myślisz. Naprawdę. I w dodatku w rytm doskonałej muzyki. Na kolejne odcinki zapraszam co sobotę. I nie tylko. Aha, na początku trochę skłamałem, bo kanał jest nie tylko o gramatyce. Zresztą, co się tu będę produkował - sam(a) sprawdź".

Prócz własnego kanału, nauczyciel posiada również swoją stronę internetową, gdzie odpłatnie udziela kursów online (w tym także dla maturzystów). Uczniowie zyskują tam m.in. dostęp do materiałów z zajęć (zdjęcia tablicy, dostęp do nagranego filmu) i ćwiczeń do samodzielnej powtórki. Więcej informacji jest dostępnych na oficjalnej stronie pana Pawła, do której wszystkich was serdecznie zapraszam!

Wiktoria Michalska

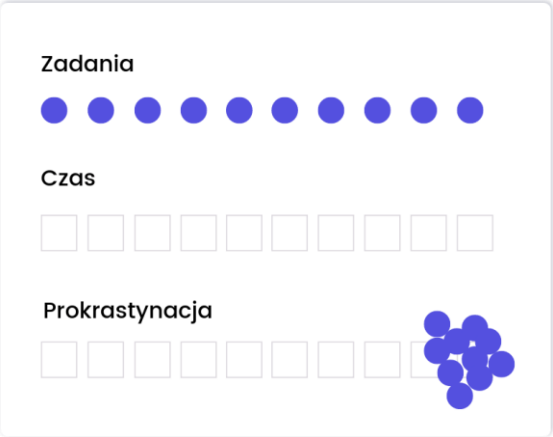
Prokrastynacja to zachowanie charakteryzujące się odkładaniem wszystkiego na później, mimo wiedzy, że zadanie wykonane na ostatnią chwilę będzie miało gorsze skutki, niż gdyby zostało zrobione na spokojnie wcześniej, a następnie robienie sobie potężnych wyrzutów sumienia.

Prokrastynacja, czyli kiedy nie chce mi się *za bardzo*?

Każdy z nas czasem odkłada pewne sprawy na później. Nie ma w tym nic *aż tak* złego, w końcu i tak to zrobimy. Ignorowanie obowiązków może wynikać z lenistwa czy zmęczenia, a nie z tej tam wyżej podanej długiej nazwy. Ludzie mają różne podejście do pracy; niektórzy nie robią, bo im się nie chce i jest im z tym dobrze, inni nie robią, bo najlepiej pracuje im się na ostatnią chwilę i wtedy efekty ich pracy są najlepsze. Inni są jak mrówki i robią wszystko w odpowiednim czasie, a jeszcze inni prokrastynują. Osoby takie wiedzą, że muszą coś zrobić, a nawet chcą to zrobić, a jednak zamiast tego zaczynają zajmować się wszystkim innym, tylko po to, by następnie nie wykonać zaplanowanej czynności w ogóle i później robić sobie przez to wyrzuty sumienia. Potem ktoś prokrastynujący obiecuje sobie, że już więcej nie powtórzy tego samego błędu, ale to nic nie zmienia i historia powtarza się.

Z czego to wynika? Odpowiedzi co prawda można znaleźć wiele, ale w większości przypadków powodem jest perfekcjonizm, strach przed niespełnieniem oczekiwań innych lub przed odpowiedzialnością. Na dobrą sprawę każdą z tych cech, które- czego by nie mówić, raczej utrudniają życie- da się zmienić. Wymaga to wprawdzie trochę wysiłku, ale jak to się mówi: „nie ma rzeczy niemożliwych".

A czy prokrastynacji trzeba się pozbyć? Niekoniecznie, aczkolwiek życie bez niej



staje się dużo łatwiejsze. Ciągłe porażki w wypełnianych przez nas zadaniach mogą prowadzić do nerwicy czy nawet depresji. A żadnej z tych rzeczy zdecydowanie nie polecam, co jest raczej oczywiste.

Sposobem na zwalczenie prokrastynacji jest planowanie i usilne próbowanie trzymania się tych planów. Możesz je urozmaicać poprzez używanie bullet journals, czy poprzez spisywanie wszystkich skończonych zadań w jedno miejsce. Nie musisz zaczynać od wprowadzania gigantycznych zmian. Małe kroczki są równie dobrym, a czasem nawet lepszym sposobem na wprowadzenie reorganizacji. Możesz zacząć od wpisywania do planu najpierw jednego punktu, potem dodawania kolejnych, aż wreszcie zapełnisz 50-60%

swojego wolnego czasu, który uznawany jest za najlepszą ilość czasu, który możesz przeznaczyć na wcześniej zaplanowane zadania. Pamiętaj, by zaglądać do planera kilka razy dziennie, dzięki temu prawdopodobieństwo, że porzucisz zadania jest mniejsze! Droga do pozbycia się złych nawyków zawsze jest długa i wyboista, ale zawsze wiele warta.

Czy jeśli zdarza ci się, że przejawiasz podobne zachowania, co osoby prokrastynujące, to od razu sam na sto procent prokrastynujesz? Nie, a przynajmniej nie do końca. Często do takiego podejścia do pracy popycha nas, wywierana przez osobę zlecającą nam zadanie, presja. Długotrwała praca pod presją jest w stanie doprowadzić do prokrastynacji, ale jeśli jest to przypadek jednorazowy, prawdopodobieństwo tego jest dosyć niskie. Twój sposób pracy również może przypominać prokrastynację, ale pewne różnice sprawiają, że to nie to. Sama zawsze robię wszystko na ostatnią chwilę i zwyczajnie inaczej nie umiem. Ale wyniki mojej pracy są dla mnie, z reguły, zadowalające i dlatego nie zmieniam tego, nawet jeśli wszyscy wokół mnie każą mi iść spać, bo następnego dnia będę nieprzytomna. Należy pracować w sposób, który przyniesie ze sobą sukces, choćby niewielki, a nie obwiniać się za to, czego

dokonać nie dało się rady. To zwyczajnie niezdrowe, więc jeśli twierdzisz, że prokrastynujesz, spróbuj wziąć się za siebie i zmienić styl pracy, który będzie sprzyjał twojemu sumieniu, psychice i ciału (czyt. nie bądź mną i nie pracuj po nocy). Poprawisz siłę woli, zdolność umiejętnego planowania, a nawet poczucie własnej wartości!

Gabriela Wiśniewska

Już od najmłodszych lat wszyscy nam powtarzają, by pić mleko, bo nie urośniemy, jeść zdrowo, bo inaczej kaplica, a do tego ruszać się jak najwięcej. Ale czy to wszystko nie wymaga zbyt wielkiego zaangażowania, czasu i czytania całych ksiąg o zdrowym żywieniu? Okazuje się, że nie do końca.

Jak to wszystko takie niezdrowe, to co właściwie jeść?

Gdy zaczęłam zgłębiać temat zdrowego żywienia, praktycznie od razu moją uwagę zwrócił jeden istotny fakt. Co niby ma jeść człowiek, skoro nic nie jest dla niego dobre? Na przykład: białe pieczywo- nie, bo wysoki indeks glikemiczny. To może owoce? Czytając o pomidorach dotarłam do informacji, że zawierają tomatynę, co znaczy, że też są niezdrowe. Jabłka? Też nie, bo mogą spowodować bóle brzucha, a poza tym większość z nich ma na sobie pestycydy, a do tego patogeny. Czekolada? Dobry Boże, to jak błaganie na kolanach o otyłość i cukrzycę. Jesz smażeninę? A to czemu od razu nie kupisz sobie działki na cmentarzu?

Idąc tym torem, można dojść do wniosku, że w świecie nie ma właściwie zdrowych produktów żywieniowych i właściwie wszystko jedno, czy jeść będziesz, czy też nie, bo tak czy tak przyśpieszy to zamknięcie wieka twojej trumny.

Czy jest to jednak prawda?

Okazuje się, że nie do końca. Powszechnie wiadomo, że niezdrowe dla nas są przede wszystkim fast foody i słodycze, choć jedzone raz na jakiś czas nie szkodzą. I tu znajduje się klucz do początku zdrowego trybu życia: jedzone raz na jakiś czas. Nie znaczy to, że masz jeść mniej, ale że powinieneś w swoją codzienną dietę wprowadzić więcej produktów spożywczych, a tym samym ją urozmaicić. Najlepiej dodać do niej produkty żywnościowe uznawane

za powszechnie zdrowe. Do tego typu wiktuałów należą przede wszystkim:
- wszelkiego rodzaju warzywa (zwłaszcza rukiew wodną, szpinak, jarmuż, botwinę, czerwoną paprykę, kapustę pod każdą postacią, buraki, sałatę, lub marchewki),
- owoce (zwłaszcza cytrusy, kiwi, ananasy, truskawki, granaty, winogrona, maliny),
- niskotłuszczowe produkty mleczne.

Unikać należy produktów zbożowych, jak pieczywo, kasza czy ryż. Jeśli jednak nie jesteś w stanie bez nich żyć, staraj się spożywać około 100 gramów dziennie. Białe pieczywo zamień na pełnoziarniste, jedz grube kasze.

Nie musisz rzecz jasna zmieniać całego swojego jadłospisu drastycznie, zacznij od malutkich zmian, które z kolei będą prowadzić do coraz większych. O tym, czy zaczniesz od zmiany swojego największego nawyku, czy może od tych mniejszych, decydujesz oczywiście ty. W moim przypadku, jako iż nie lubię dużych zmian i nigdy nie trzymam się wyznaczonych wcześniej wielkich planów, zaczęłam od zamiany smażonych dań na inne. Jest to co prawda mój drugi zły nawyk, gdyż pierwszym, najgorszym jest to, że kiedy uprę się na jedną potrawę, jestem w stanie jeść ją kolejne dwa lata, dopóki mi się nie znudzi. Dorzucając do tego moje umiłowanie do dań smażonych, potrafi kończyć się to nie najlepiej dla mojego woreczka żółciowego.

Najważniejsze, by najpierw zrobić pierwszy krok. On jest najtrudniejszy; potem idzie jak z górki.

Pamiętaj, że w wieku nastoletnim twoja waga może nie zawsze sprostać twoim oczekiwaniom, ale to nie powinno być problemem. Dojrzewasz i twoje ciało wciąż się zmienia. Nie musisz więc przechodzić na diety, bo w tym wieku odstawianie pewnych produktów spożywczych, które raczej szkodzą dorosłym, niekoniecznie jest słuszne. Dla ciebie mogą być one zdrowe!

Gabriela Wiśniewska

W roku 1977 na scenę w Opolu wyszedł Jerzy Stuhr i zaśpiewał, że każdy może śpiewać, nieważne czy robi lepiej czy gorzej. Komediowy występ zapisał się w historii polskiej pop-kultury, ale tak naprawdę niewielka grupa ludzi wyciągnęła jakieś wnioski z tego tekstu.

Pisać każdy może...

Myśleliście kiedyś, żeby pisać? Ja też nie. Nigdy tak naprawdę nie sądziłam, że większość wolnego czasu od ostatnich dwóch lat będę spędzać przed laptopem, pisząc kolejne artykuły do szkolnej gazetki albo wielobarwne opowiadania. Nigdy nie myślałam też, że zacznę pisać własną książkę. A los właśnie na to mi pozwolił i w zaciszu nocy powstaje coś, co kiedyś może uda się opublikować i sprawi, że poczuję się szczęśliwa. Nikt mi nigdy nie powiedział, że robię to dobrze,

że mogę coś osiągnąć. Nikt tak naprawdę nie rozumiał, gdy mówiłam: *To kiedyś będę ja*, patrząc w moim pokoju na półkę pełną książek Sienkiewicza, Prusa i innych pisarzy.

Jeśli więc chcecie pisać lub już to robicie, piszcie. Piszcie wiersze, może zostaniecie drugim Miłoszem albo Bukowskim? Piszcie piosenki, a może wasze teksty za kilka lat zaśpiewa ktoś pokroju Artura Rojka? Piszcie książki, może dane wam będzie zemścić się na przyszłych pokoleniach i to wasze dzieło stanie obok wielkich dzieł w kanonie lektur? Jeśli macie pomysł, połowa drogi za wami. Co jeszcze jest potrzebne? Czas, zdecydowanie dużo czasu, notatnik i znajomość ortografii, interpunkcji i stylistyki. Pozwólcie sobie płynąć. Wdajcie się w rozmowę z samym sobą, poznając, co chcecie przekazać przyszłym odbiorcom. Skupcie się na emocjach, na relacjach, na bohaterach. I co dziwne acz ważne, skupcie się na sobie, bo nie ma nic ważniejszego niż my sami w tym procesie.

Gdy po tygodniach, miesiącach, a nawet i latach pisania skończycie, będziecie dumni, pewni, że to jest to. Właśnie to, co nosi wybrany przez was tytuł, opowiada pewną historię i podpisane jest waszym nazwiskiem jest idealne, pojawia się myśl, żeby może puścić to dalej w świat. I choć samo hasło „wydanie książki" jest dość łatwo wyobrażalne, właściwie tak nie jest. Właśnie wtedy zaczynają się kolejne schody, które trzeba przejść.

Wydawnictwa. Lista ich jest niezwykle długa, wydawnictw jest mnóstwo, a my jesteśmy z tym sami. Ogólna rada jest dość prosta – nie wysyłajcie tekstu do jednego wydawnictwa, a do tylu, do ilu dacie radę i spełnicie ich wymagania. Ich ilość i zakres tematyczny zależy od wydawców, jednak w większości skupiają się na określonej ilości tekstu i jego formatowaniu. Jedni będą potrzebować jedynie trzydziestu stron podaniowych, inni zaś aż trzech kopii zawierających ponad dwieście tysięcy znaków każda. To wydaje się być niezwykle wiele, jednak w praktyce jest to dość mało. Sam ten artykuł ma ponad trzy tysiące znaków a na taki nie wygląda. Roześlijcie więc swoją pracę do kilku miejsc tego typu, by mieć większe szanse na sukces. Jednak musicie być przygotowani na to, że odpowiedź może przyjść dopiero po kilku miesiącach, bowiem czas takiego oczekiwania zależy od wydawców i może trwać nawet pół roku, choć większość rozstrzyga to w około dwa lub trzy miesiące.

Proces wydawniczy to naprawdę kręta droga. Choć myślę, że finalnie, jeśli uda nam się otrzymać pozytywną odpowiedź, to satysfakcji nikt nas nie pozbawi. Jest jakieś dziwne poczucie dumy i wizji posiadania czegoś, co samemu się stworzyło i wykreowało przez długie godziny, by ludzie z całego kraju, a może nawet i świata, poznawali nasze dokonania.

Fajnie jest pisać. Mówię z własnego doświadczenia, bo nic nie daje mi takiego szczęścia, motywacji i dumy, jak słowa większości obcych dla mnie ludzi, którzy mówią, że to, co piszę, jakoś na nich wpłynęło. Nie ma większej nagrody dla kogoś, kto pisze, niż uznanie wśród innych, więc pozwólcie i sobie na poznanie tego cudownego smaku.

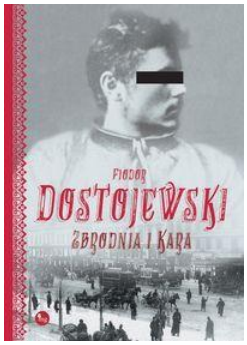
Nigdy nie rezygnuj z osiągnięcia celu tylko dlatego, że jego osiągnięcie wymaga czasu.
Czas i tak upłynie! ~ H. Jackson Brown Jr.

Maja Lipiec

Twitter to miejsce, gdzie można poznać wielu ciekawych ludzi i przeprowadzić najbardziej absurdalne debaty i dyskusje świata. W ten właśnie sposób udało mi się natrafić na dwie dyskusje dotyczące lektur szkolnych. Łącznie prawie pięć tysięcy osób zabrało głos i obserwując to, udało mi się wyłonić ulubione i te najbardziej znienawidzone lektury wśród obecnych uczniów, jak też i tych, którzy szkołę już skończyli. Jaka lektura zdobyła więc serce uczniów, a która doprowadziła tysiące do białej gorączki?

Twitter
o ulubionych i znienawidzonych lekturach polskiej młodzieży

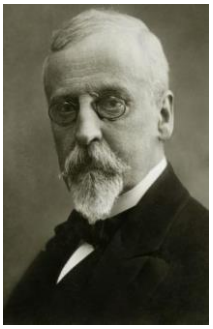
Padło wiele tytułów, jednak wśród nich pierwsze miejsce zajęły ex aequo „Kamienie na szaniec” A. Kamińskiego oraz powieść „Ten obcy” I. Jurgielewiczowej. Jednak to nie koniec książkowych miłości. Ku mojemu zaskoczeniu na drugim miejscu również plasują się dwie pozycje. Licealiści zgodnie przyznali, że kolejne miłe wspomnienia wiążą z książką „Chłopcy z Placu Broni” F. Molnara i z moim osobistym utrapieniem, jednym z najbardziej znanych dzieł Fiodora Dostojewskiego „Zbrodnia i kara”. Dopiero następne miejsca zajmują książki, które zadziwiają swoją problematyką i językiem. Między filozoficzną powiastką o małym Księciu i jego róży mocno swoje miejsce zaznacza „Oskar i pani Róża” jak i dwa dzieła Juliusza Słowackiego: „Balladyna” i „Kordian”. Do kolejnych zaskoczeń należy pojawiający się często w odpowiedziach „Makbet” W. Szekspira i mój osobisty ulubieniec, który wyszedł spod pióra G. Orwella „Rok 1984”.



Nie można zapomnieć o lekturach obowiązkowych, bo i one znalazły się w czołówce tej listy. Co więc może być ulubioną lekturą młodych Polaków, uważaną za jedną z ważniejszych dzieł w literaturze? Tutaj znów spotykamy duet, bowiem uznanie uczniów zdobyło groteskowe „Ferdydurke” W. Gombrowicza oraz obszerna powieść z czasów pozytywizmu- nieśmiertelna „Lalka” B. Prusa.

Zanim przejdziemy do lektur, które stały się koszmarem uczniów, nadmienię, że znalazły się tu również książki, które mają tyle samo fanów, co negatorów. Po latach uczęszczania do szkoły i poznawania wielu dzieł literackich okazuje się, że jedynie dwie historie nie potrafią znaleźć swojego miejsca to na jednej to na drugiej liście. Jesteście ciekawi, jakie? Pierwszą z nich jest jeden z fenomenów Adama Mickiewicza - „Dziady”- zdobyły tak samo wiele serc uczniów, jak i wiele zdeptały. Co dalej? Jako druga swoje miejsce na tej liście znalazła jedyna książka autorstwa Henryka Sienkiewicza, o której odnotowano pozytywne opinie- osadzone w rzymskich realiach „Quo vadis”.

Jak więc możecie się domyślić, nasza młodzież nienawidzi jednego z moich ulubionych autorów wszechczasów, laureata Nagrody Nobla- Henryka Sienkiewicza. W jego dziełach czytelnicy doszukali się jedynie nudy i niczego więcej. Ani Jan Skrzetuski ani Bohun nie uratowali dobrego imienia autora, a cała Trylogia z „Potopem” na czele stała się utrapieniem uczniów.



Jednak nie tylko Sienkiewicz zapełnia tę listę. Zaraz przy nim, a niejednokrotnie przed nim, wskazywano na Adama Mickiewicza i znaną każdemu naszą narodową epopeję „Pan Tadeusz”. To właśnie ten wierszowany utwór spędza sen z powiek i jest koszmarem kolejnych pokoleń. I choć wielu polonistów może

protestować, lista się tutaj nie kończy, a ciągnie w nieskończoność. Każdy mówił o czymś innym, każdy zauważa braki, nudę i niechęć w wielu uznanych dziełach literackich.

A jak to wygląda u was? Która książka jest waszą ulubioną lekturą? Która śni wam się w najgorszych koszmarach?

Maja Lipiec

W dzisiejszych czasach coraz więcej osób decyduje się na słuchanie rapu. Ten gatunek muzyczny staje się coraz bardziej popularny. Za zdobywanie nowych słuchaczy odpowiedzialni są oczywiście twórcy, którzy niejednokrotnie niekonwencjonalnymi sposobami oraz poświęceniem dla swojej pasji osiągnęli szczyt. Lecz czy raperów można w dzisiejszych czasach uznać za artystów?

Raperzy- współcześni artyści

Artysta to osoba tworząca materialne lub niematerialne teksty kultury mające cechy dzieła sztuki. Ta definicja z pewnością pasuje do wytworów niektórych raperów, lecz tu pojawia się pytanie: czy wszystkich raperów można uznać za artystów?
Analizując ten problem, twórców rapowych możemy podzielić na dwie grupy- tzw. „uliczną" oraz "artystyczną".

Pierwszą grupą, nad którą chcę się zatrzymać, są raperzy „uliczni". Zazwyczaj są to twórcy wulgarni oraz monotematyczni. Oczywiście każdy z nas ma prawo słuchać, czego chce i nie będę tutaj krytykował osób słuchających tego typu muzyki. Nie da się jednak nie zauważyć, że ten gatunek rapu jest kojarzony raczej w negatywny sposób osobom, które nie miały z nim nigdy styczności. Jest to skutek historii hip-hopu powstałego w amerykańskich slumsach w latach 70-tych XX wieku. Przez swoje pochodzenie wielu raperów stosuje różne wulgaryzmy w swoich tekstach, a ich piosenki często poruszają tematy alkoholu bądź narkotyków. Nie można jednak bagatelizować tych twórców, ponieważ to oni zbudowali ten gatunek. Gdyby nie oni, rap nie mógłby się obecnie rozwijać.

W drugiej grupie znajdują się raperzy "artystyczni". Są to ludzie, którzy w pełni wkładają swoje uczucia w twórczość, a także całkowicie się w nią angażują. Idealnym przykładem tego nurtu jest Kuba Grabowski, produkujący swoje piosenki pod pseudonimem Quebonafide. Twórca ten, przed wydaniem swojego albumu pt. "Romantic psycho", na kilka miesięcy wcielił się w rolę samego siebie z dawnych lat. Piosenkarz udzielał się w tamtym czasie w mediach, będąc przebranym w swoje stare ubrania, w które zakładał w czasach, gdy nie miał jeszcze popularności i chodził w pełnym makijażu zakrywającym jego obecne tatuaże. Autor pokazywał wtedy, jak zmienił go show biznes oraz jego hobby, a nawet udzielał wywiadów jako swoje dawne wcielenie. Ta akcja marketingowa uderzyła w serca jego fanów i do dziś jest uznawana za jedną z najlepszych promocji twórczości. Artysta wyróżnił się wtedy przez niekonwencjonalność i kreatywność w takim zabiegu. Styl nadający charakter utworom jest jedną z cech dzieła sztuki. Quebonafide wykorzystał to, nadając płycie "Romantic psycho" charakter spotkania swojego obecnego ja z przeszłym wizerunkiem. Czy to wystarcza, aby raperów włączyć do grona artystów? Myślę, że jest na to dużo więcej dowodów.

Co prawda nadawanie specyficznego charakteru utworom oraz różne marketingowe nowinki bardzo zachęcają odbiorców do zapoznania się z nieznaną twórczością, lecz tym, co najbardziej zbliża do nowych artystów, jest bezpośrednia przyjemność z ich słuchania. Dziś raperzy w mają ogromne zasięgi oraz rzeszę fanów, co również pokazuje, że można ich traktować jako artystów. Przykładem tego jest Filip Szcześniak, pseudonim Taco Hemingway, który przez lata twórczości zyskał wielu fanów. Część z nich nawet

stawia się na każdym jego koncercie, a ich entuzjazmie świadczą również miliony odsłuchów jego piosenek. Taco, jako twórca w artystycznym wymiarze, został nawet porównany do samego Adama Mickiewicza. 29 lipca 2020 roku na stronie Gazeta.pl został opublikowany artykuł Justyny Bryczkowskiej, w którym redaktorka pisze o twórcy z okazji jego 30 urodzin. Artykuł jest pozytywną opinią o nim z perspektywy autorki, a tytuł: „Mickiewicz naszych czasów" mówi sam za siebie. Opinia publiczna definitywnie mówi o tym, że Filipa Szcześniaka można określić jako wybitnego artystę i zupełnie się z tym zgadzam.

Ważną cechą twórczości artystycznej jest też krytyka, która również jest obecna w rapie, jak i w jego środowiskach. Co roku przez krytyków przyznawane są nagrody dla raperów za osiągnięcia w różnych kategoriach. Najgłośniejszą galą jest gala "Popkillerów", w której co roku większość kategorii wygrywają twórcy rapowi. Nie można również zapomnieć o stworzeniu specjalnej kategorii hip-hop i przyznawaniu w Polsce statuetek przez bardzo prestiżową galę "Fryderyków". Warto zauważyć, że popularny obecnie Michał "Mata" Matczak oprócz wygrania w 2021 roku statuetki właśnie w kategorii hip-hop, został nominowany do tegorocznej gali "Fryderyków" w kategorii „artysta roku".

Należy również wspomnieć o kwestii koncertów, które również pokazują artyzm raperów. Nawet najpopularniejsi artyści muzyki klasycznej grają koncerty na mniejszą skalę niż te rapowe. Dlaczego więc raperzy, którzy przyciągają większą publikę i są nawet w stanie zapełnić

widzami cały Stadion Narodowy w Warszawie, nie mogliby zostać określeni jako wybitni artyści? Dlaczego nie porównać teledysków piosenek rapowych do filmów krótkometrażowych, które przecież mieszczą się w kanonie artyzmu?

Rap jako gatunek muzyczny rozwinął się do tego stopnia, że każdy może dziś spróbować w nim swoich sił, wlać emocje w tworzoną muzykę i również zostać docenionym artystą.

Kornel Przewoźny

THE BEST WASTE OF TIME

Wiosna. Piękna pogoda. W takich chwilach aż chce się wyjść z domu, z promieniami słońca na twarzy doświadczyć piękna przyrody albo atmosfery, jaką daje kontakt z historią i zabytkami. .Nie tylko Warszawa ma miejsca, które można zwiedzić. W artykule dowiecie się o ciekawych obiektach z dala od warszawskiego zgiełku.

Park Arkadia

jest to piękny ogród w stylu angielskim tchnący romantyzmem, a oddalony od Warszawy jedynie o godzinę drogi. Jest to super miejsce na wiosenne spacery. Znajdują się tam konstrukcje architektoniczne nawiązujące m.in. do budowli antycznych czy średniowiecznych.

Historia romantycznego parku w Arkadii związana jest z osobą Heleny Radziwiłłowej, która urządziła w swojej posiadłości ogród zgodny z najnowocześniejszymi europejskimi trendami. Park położony jest przy drodze krajowej nr 70 łączącej Łowicz ze Skierniewicami oraz przecinającej autostradę A2.
Ogrody czynne są codziennie – od kwietnia do września od 10:00-18:00, od października do marca od 10:00 do 16:00.
Bilet normalny kosztuje 16 zł, ulgowy 10 zł. Młodzież ucząca się (7-26 lat) zapłaci tylko 1 zł.

Żelazowa Wola

to kolejne miejsce warte odwiedzenia, oddalone o 3 km od Sochaczewa,

w otulinie Puszczy Kampinoskiej. Znajduje się tam magiczny park, w którym zwiedzić możemy dom urodzenia wybitnego polskiego pianisty i kompozytora- Fryderyka Chopina.
Waszemu spacerowi może towarzyszyć piękna muzyka artysty. Od pewnego czasu w soboty można wysłuchać tam recitali, podczas których swoje umiejętności prezentują utalentowani młodzi artyści. Sobotnie i niedzielne koncerty odbywają się o godz. 12.00 i 15.00.
Dom urodzenia Fryderyka Chopina otwarty jest od wtorku do niedzieli:
od 1III do 30 IV: 10.00 – 17.45
od 1 V do 31 VIII: 10.00 – 19.45
od 1IX do 31 X: 10.00 – 17.45
od 1 XI do końca II: 9.00 – 16.45
Park otwarty jest codziennie:
od 1III do 30 IV: 10.00 – 18.00
od 1 V do 31 VIII: 10.00 – 20.00
od 1 IX do 31 X: 10.00 – 18.00
od 1XI do końca II: 9.00 – 17.00
Ceny biletów:
Bilety: karnety normalne
Park + Dom Urodzenia Chopina + Wystawy czasowe: 22 zł
Park + Wystawy czasowe: 10 zł
Bilety: karnety ulgowe
Park + Dom Urodzenia Chopina + Wystawy czasowe: 12 zł
Park + Wystawy czasowe: 7 zł

Twierdza Modlin

jest zabytkowym miejscem, które ma długą

oraz ciekawą historię. Po klęsce Napoleona opanowali ją Rosjanie, dokonując wielkiej rozbudowy. W czasach PRL-u znajdował się tu największy polski garnizon wojskowy. W Twierdzy Modlin znajduje się Cytadela- najdłuższy budynek koszar w Europie. Ma on 2250 m długości i w czasie pokoju mógł pomieścić ok. 20 tys. ludzi, a podczas oblężenia służył jako schronienie nawet dla 60-100 tys. osób.
Warto wejść na Wieżę Czerwoną, z której można podziwiać piękne widoki, takie jak zbieg Wisły, Narwi i Wkry, oraz Spichlerz. Trzeba zajrzeć też do Muzeum Kampanii Wrześniowej i Twierdzy Modlin, które otwarte jest od wtorku do piątku w godz. 10-16.
Prochownia 197 to kolejne miejsce. które warto odwiedzić- czynne jest to wtorku do piątku w godz. 10-16.
Na zwiedzanie całej Twierdzy Modlin można wykupić wycieczkę z przewodnikiem- ceny zaczynają się od 25 zł za osobę.

Oliwia Łukowska

W obecnych czasach wiele mówi się o stresie i jego fatalnych skutkach. Czy kiedykolwiek zadaliście sobie pytanie, czym tak naprawdę on jest?

Atmosfera stresu

Stres jest fizyczną i psychiczną odpowiedzią organizmu na działanie różnych nacisków czy też wyzwań środowiska zwanych stresorami. Stresory zaburzają naszą równowagę, czyli stan homeostazy. Innymi słowy, stres pojawia się zawsze, gdy w życiu człowieka następują zmiany, do których musi się on przystosować.

Etap dojrzewania jest dla młodych ludzi trudnym czasem, gdyż na każdym kroku przechodzą metamorfozę. Dzieje się tak

szczególnie w klasie maturalnej, kiedy uczniowie wyjątkowo mocno obciążeni są mnóstwem zajęć powtórkowych w szkole, a w domu samodzielnie przygotowują się do egzaminu końcowego.

Jak odnaleźć w tym okresie spokój i zredukować stres? Znam na to parę sposobów:

• WYJŚCIE NA SPACER

Nawet pół godziny spaceru (najlepiej w pięknych okolicznościach przyrody) bardzo pomoże obniżyć poziom stresu. Jeśli macie psa, niech on także skorzysta. Rzućcie mu patyk lub zabawkę, przy okazji zapominając o całym świecie.

• PRZYGOTOWANIE HERBATY LUB POSIŁKU

Ciepły napój nawodni zmęczony organizm, a przygotowanie posiłku odwiedzie wasz umysł od natrętnych myśli, dodatkowo zyskacie więcej siły.

• SŁUCHANIE MUZYKI

Włączając ulubioną piosenkę, śpiewajcie, nućcie, to poprawi wasz humor, możecie to robić nawet w drodze do szkoły.

• MEDYTUJCIE I ODDYCHAJCIE

Wbrew pozorom nie musicie od razu kupować podręcznika do medytacji ani zapalać kadzideł. Medytacja to sztuka koncentracji i skupienia się. Na parę minut w ciągu dnia zamknijcie oczy i oddychajcie.

• CZYTANIE

Na15 minut przed snem udajcie się do krainy fantazji, pomoże wam to zasnąć i uspokoić umysł.

Przetestujcie powyższe rady, sprawdźcie, co najlepiej wam pasuje, bo to kwestia indywidualna. Stres jest nieunikniony, jednak w nadmiernej ilości może stać się potworem, który stoi za waszymi plecami i ogranicza możliwości.

Natalia Stolarzak

U człowieka istnieje pięć podstawowych zmysłów: wzrok, słuch, smak, węch i dotyk. Badania dowodzą, że jest ich nawet więcej, jednak tutaj skupię się na jednym z nich, a mianowicie na wzroku.

Spójrz moimi oczami

Wzrok jest najważniejszym zmysłem, dlatego tak ważne jest to, żeby o niego dbać, ponieważ bez niego trudno byłoby funkcjonować w życiu codziennym. Ważne jest dobieranie odpowiednich lekarzy, okulistów i optyków. Każdy powinien przejść podstawowe badania oczu takie jak: sprawdzanie ostrości widzenia do dali i bliży, pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego, badanie dna oka, szczegółowe badanie oka. Nie zdawałabym się tylko na lekarza, ponieważ to też tylko człowiek i może

popełniać błędy. Mogę śmiało podać mój przykład, w którym okulista, w młodym wieku, źle wykonał badania, a raczej nie wykonał jednego podstawowego- sprawdzenia dna oka i przez lata walczenia ze wzrokiem, oczywiście w zły sposób, dotarłam do punktu, w którym czekam na operację.

Gdy już poczytamy o podstawowych badaniach wzroku i pójdziemy do okulisty, warto zapytać go, czy takie badania zostaną zlecone i wykonane, ponieważ ich zaniechanie może doprowadzić do tragedii. W moim przypadku zła diagnoza i źle dobrane szkła wpędziły mnie w astygmatyzm, niedowidzenie oraz dużą rozbieżność między jednym a drugim okiem. Problemy ze wzrokiem zaczęłam mieć w drugiej klasie szkoły podstawowej i do teraz, czyli wieku 18 lat schorzenie się pogłębiało. Rok temu dowiedziałam się, że są sposoby na wyleczenie moich oczu. Znalazłam dobrą panią doktor, która zrobiła mi wszystkie potrzebne badania. Wyleczyła moje niedowidzenie, mimo, że większość lekarzy uważa, iż niedowidzenia nie da się skorygować powyżej szesnastego roku życia. Moja pani doktor się nie poddała i dokonała ‘niemożliwego’.

Bardzo popularną metodą leczenia wady wzroku jest korekcja laserowa, która zapewnia szybką poprawę i trwałą jakość widzenia. Polega ona na modelowaniu powierzchni rogówki oka przy pomocy promieni lasera ekscymerowego. Wcześniej nie zdawałam sobie sprawy z tego, że byłam źle leczona, mimo że objawy takie jak migreny i rozmazywania obrazu jasno dawały mi znać, że coś jest nie tak. Dlatego warto zapoznać się z podstawami i mieć pewność, że jest się odpowiednio prowadzonym przez lekarza niż potem zmagać się z postępowaniem schorzenia, powiększeniem wady lub niedowidzeniem, a czasami też innymi zaburzeniami. Zawsze upewnijcie się, że osoba, której powierzacie tak ważną część ciała, jaką są oczy, jest kompetentnym fachowcem. Korzystajcie z doświadczenia innych pacjentów, zasięgajcie opinii bliskich, przy wyborze lekarza sugerujcie się poleceniami znajomych.

Nikola Podsiadłowicz

Od najmłodszych lat pytano nas, kim chcemy być w przyszłości. Odpowiadaliśmy, że prezydentem, piosenkarką, aktorem czy lekarzem. Ciągle pytanie to jednak pozostawało gdzieś z tyłu głowy. Kim chcę zostać? Niby to takie proste, a jednak sprawia wiele wątpliwości. Teraz, kiedy jesteśmy już prawie dorośli, sami stawiamy sobie to pytanie. Szczęśliwi, którzy wiedzą w 100%, jaki zawód jest dla nich idealny.

ZAWÓD LOGOPEDA

Zadania i czynności

Głównym logopedy jest pomoc wszystkim, u których z nieznanych przyczyn występują zaburzenia mowy. Ze względu na rodzaj występujących nieprawidłowości zawód logopedy możemy podzielić na kilka specjalizacji:
- logopeda o specjalizacji ogólnej (specjalizuje się w ogólnej terapii zaburzeń mowy),
- surdologopeda (pracuje z osobami głuchymi lub niedosłyszącymi),
- neurologopeda (logopeda zajmujący się osobami z uszkodzeniem układu nerwowego).

Środowisko pracy

Logopeda pracuje w gabinecie wyposażonym w odpowiednie urządzenia i lustro konieczne do obserwowania twarzy podczas ćwiczeń. Zawód ten wiąże się z częstymi kontaktami z ludźmi, czasami nawet całymi rodzinami, które muszą korzystać z pomocą logopedy.

Wymagania zawodu

Wiedza

- z zakresu polonistyki,
- z zakresu pedagogiki,
- z zakresu medycyny.

Zainteresowania

- społeczne,
- medyczne,
- psychologiczne i pedagogiczne.

Zdolności i umiejętności

- zdolność koncentracji uwagi,
- umiejętność logicznego rozumowania ,
- wyobraźnia i myślenie twórcze.

Predyspozycje psychiczne i fizyczne

Konieczne:

- dobra pamięć,
- łatwość wypowiadania się w mowie i piśmie,
- empatia,
- cierpliwość i wytrwałość,
- umiejętność kontaktu z ludźmi.

Wskazane:

- niezależność,
- odporność emocjonalna,
- chęć niesienia pomocy innym.

Studia

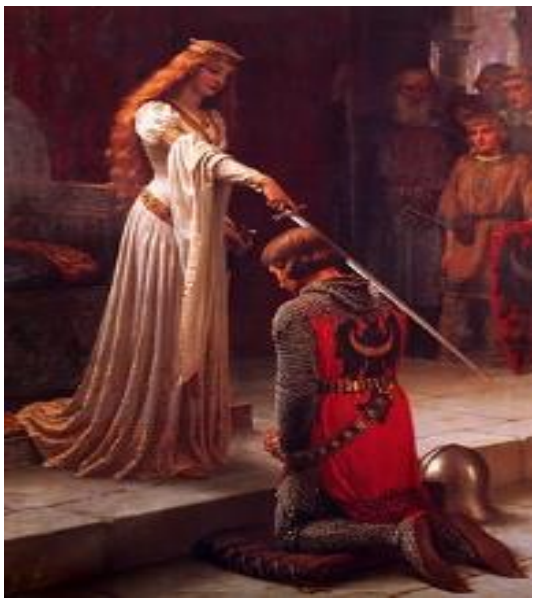
np.:

- Wydział Zamiejscowy w Warszawie WSPiA im. Mieszka I, ul. Poznańska 6/8;
- Wyższa szkoła nauk o zdrowiu, ul. Miła 2, Warszawa

Natalia Czarnowska

Sztuczki, czyli o sztuce nie całkiem poważnie

Tegoroczne pasowanie maturzysty na absolwenta XXXIX LO

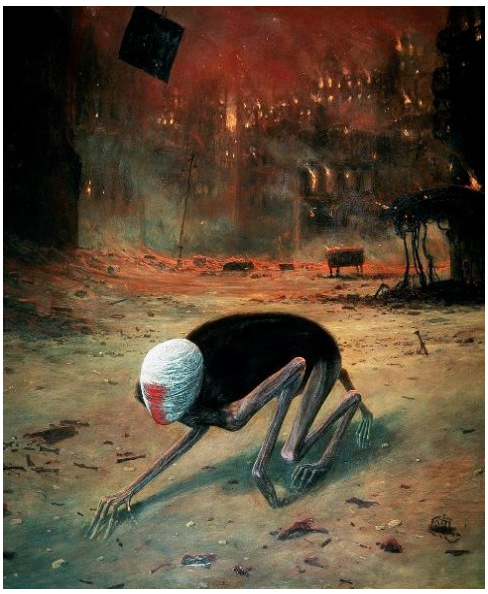


Edmund Blair Leighton,
Pasowanie na rycerza

Obraz przedstawia średniowieczną ceremonię - pasowania giermka na rycerza. Najważniejsze warunki tej ceremonii to osiągnięcie przez chłopca odpowiedniego wieku i odbycie stażu w charakterze rycerskiego sługi – giermka. Z kolei sama ceremonia z początku była bardzo uproszczona, wystarczało uderzenie przez innego rycerza dłonią w kark lub w policzek. Później uroczystości pasowania stawały się coraz bardziej rozbudowane i wyszukane, chociaż nigdy nie były one jasno skonkretyzowane. Nie było nawet ustalone, kto mógł pasować młodzieńca na rycerza: czasem był to inny rycerz, czasem kapłan, który uderzał lekko młodego rycerza, nakazując mu odrzucenie pokus diabelskich, czujność i wierność Chrystusowi.

Po odbyciu wstępnej i najważniejszej części ceremonii następowało poświęcenie miecza i reszty uzbrojenia z towarzyszeniem licznych modlitw. Miecz ten wręczano rycerzowi, który chował go do pochwy i przypinał do pasa. Obraz w oryginale nosi nazwę „Alokada", wskazując na obejmowanie nowicjusza przez mistrza kładącego mu ręce na szyi (akolada- łac. *collum* -'na szyi'- w szerszym znaczeniu termin ten oznacza ceremonię pasowania na rycerza).

Uczniowie po dwóch latach zajęć zdalnych



Zdzisław Beksiński, *Pełzająca śmierć*

Obraz ukazuje charakterystyczne dla autora fascynacje ciałem ludzkim oraz śmiercią, często wykorzystujące sylwetki zdeformowane, nieposiadające twarzy lub przykryte materiałem ściśle je okrywającym. Sceny przedstawione przez Beksińskiego tchną brutalnością, grozą i tajemniczością. „Pełzająca śmierć" jest jednym z jego najsłynniejszych obrazów. To surrealistyczne dzieło powstało w latach 70. XX wieku techniką farb olejnych na płycie. Dzieło należy do malarstwa rodzajowego. Głównym jego motywem jest przerażenie, ból i śmierć. Tytuł jest zwyczajowy, bo obraz, jak to zwykle u Beksińskiego, nie ma tytułu. Artysta twierdził, że jego dzieła miały przedstawiać dokładnie to, co jest widoczne na obrazie. Nie zachęcał więc do dopatrywania się w nich ukrytych znaczeń.

„Pełzająca śmierć" to wstrząsający obraz śmierci i zniszczenia. Przedstawia tajemniczą, ciemną postać, która ucieka przed niebezpieczeństwem. Za nią widać miasto pogrążone w płonieniach. Może to symbolizować wojnę, zamachy bądź katastrofę. Na obrazie dominują nasycone, ciemne barwy, które potęgują u odbiorcy uczucie niepokoju i strachu.

Wiktoria Michalska

Poetycko

Rzeka

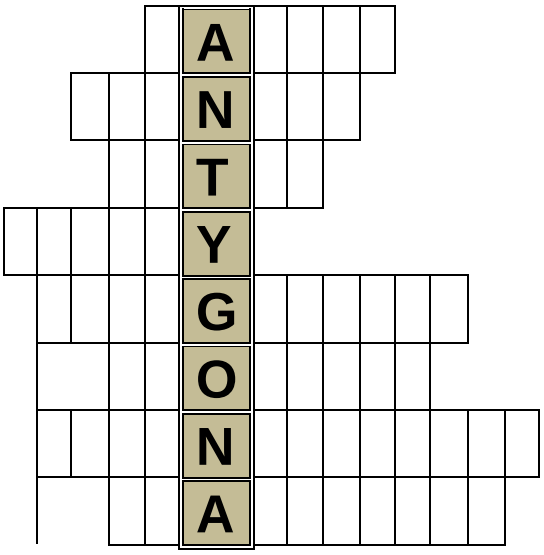
Wolność znów zabrała, czerwona niegdyś fala
Szarych ludzi z bloków sprowadziła w doły.
Odebrali radość, pokój małych dzieci.
Rozrzucili słowo, przesiąknięte jadem.
I znów cisza nastała nad straconym miastem.
Gdzie jesteś, o Boże, gdy dzieci twe giną?

Rękę wzniesie w górę, Sędzia sprawiedliwy.
Mury runą, serce stanie.
Głos przez niebo się rozniesie,
Koniec!
Jak przed laty, wyjdą na ulicę
Zdjęcia zrobią przywróconym parą.

I przyjdzie nowa, silna, dumna rzeka.
Kolorem jej błękit przepleciony złotem.
O męstwie zwykłych ludzi mówić będzie każdy.
Zjednoczeni bracia, którzy kiedyś jak Rzymianie,
Kośćmi o szaty walczyli,
Staną ramię w ramię.
I wybrzmi narodowo głos milionów:
"Nigdy więcej wojny"
By nikt już nigdy nie musiał modlić się o wolność.

M.

Lekturowa krzyżówka



1. Wódz wojsk szkockich, kuzyn króla Duncana.
2. Zenon Ziembiewicz to główny bohater książki pt. …
3. Kto wypowiedział słowa: *„Ja nie mogę żyć w takim świecie!”?*
4. Modernistyczny, groteskowy dramat polityczny napisany przez Stanisława Ignacego Witkiewicza w latach 1927–1934.
5. „Ferdydurke” Witolda Gombrowicza jest powieścią…
6. Po łacinie: „dokąd idziesz?”.
7. „Bogurodzica” powstała w epoce…
8. Gatunek literacki „Moralności pani Dulskiej”.

Nikola Podsiadłowicz

Stopka redakcyjna

Redaktorzy: Natalia Czarnowska, Maja Lipiec, Maciej Mlynarczyk, Oliwia Łukowska, Nikola Podsiadłowicz, Kornel Przewoźny, Szymon Szpalerski, Natalia Stolarzak, Julia Urbańska, Gabriela Wiśniewska, Zuzanna Wojciechowska.

Redaktor naczelna: P. Anna Golba

Zastępca red. nacz.: Wiktoria Michalska