



**Gazetka**  
Powstańcza  
**Gazetka**

# Wiadomości i ogłoszenia w I LO w Rybniku

## WIADOMOŚCI:

- Uczennica klasy 3d Julia Kaiser (opiekun Aleksandra Kosior - Rychlik) oraz uczeń klasy 3b Adrian Słodowicz (opiekun Renata Boczek - Navratil) zakwalifikowali się do etapu centralnego 44. Ogólnopolskiej Olimpiady Języka Niemieckiego
- Nasza uczennica Alicja Klasik została mistrzynią indywidualną Polski junierek w szermierce. Złoty medal w drużynie wywalczyła również Patrycja Frystacka
- Julka Rusin, uczennica klasy 2a, zajęła trzecie miejsce w XV Wojewódzkim Konkursie Wokalnym "Motyw miłości w piosence obcojęzycznej"
- Chór Bel Canto pod dyрекcją Lidii Blazel - Marszolik i Iwony Remiorz działający przy I LO i MDK w Rybniku w 2019 roku wziął udział w projekcie „Moniuszko śpiewany inaczej”. W koncercie finałowym w gmachu Teatru Wielkiego – Opery Narodowej w Warszawie wzięło udział ponad 400 chórzystów. W związku z tym wydarzeniem powstała płyta, która właśnie została nominowana do Fryderyków!

**Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!**

## OGŁOSZENIA:

- Zapraszamy uczniów i wszystkie osoby zainteresowane studiami w USA na spotkanie z przedstawicielami amerykańskich uczelni "EducationUSA PolandVirtual Fair", które odbędą się 15 kwietnia (czwartek) w godz. 16:00-20:00. Więcej informacji o studiach a także formularz potrzebny do rejestracji można znaleźć na szkolnym facebooku
- 23 kwietnia 2021 r. na Uniwersytecie Śląskim odbędzie się Noc Geografii [online]. Wydarzenie popularnonaukowe pozwoli pokazać czym zajmuje się nowoczesna geografia. W związku z wydarzeniem zachęcamy do wzięcia udziału w 2 konkursach:

- 1) Konkurs fotograficzny „Nieoczywisty świat Geografii” na wykonanie zdjęcia przedstawiającego nieoczywiste (wieloznaczne, zaskakujące, inne) spojrzenie na środowisko geograficzne.
- 2) Konkurs „Infografika w Geografii” na wykonanie oryginalnej infografiki przedstawiającej wizualizację danych lub zjawisk geograficznych.

Po więcej informacji zapraszamy na stronę szkoły!

# Kacik Filmowy Mąca

3% (2016-2020)

W postapokaliptycznym świecie większość ludzkości żyje w skrajnym ubóstwie - tylko tytułowe 3% ludzkości mieszka na elitarniej i luksusowej wyspie. Każdego roku grupa młodych ludzi podchodzi do wieloetapowego testu mającego sprawdzić czy nadają się na zostanie częścią 3%. Każdy ma tylko jedną szansę.

Od pierwszego odcinka obserwujemy grupę ludzi, którzy podchodzą do rozmaitych zadań, od rozmowy kwalifikacyjnej, przez łamigłówki do bardziej niebezpiecznych, a także wymagających poświęcenia nie tylko fizycznie, ale także psychicznie, bowiem mieszkańcy wyspy muszą być precyzyjnie wyselekcjonowaną, idealną grupą. W trakcie zaczynamy dostrzegać, że świat jest bardziej skomplikowany, podejście do systemu nie jest czarno-białe, a z pozoru niewinne gierki i manipulacje są bardziej niebezpieczne niż mogłoby się wydawać.

Serial stawia przed nami pytania i zmusza do ciągłego kwestionowania własnej moralności. Czy dla własnego komfortu jesteśmy w stanie porzucić wszystko i wszystkich, których znamy? Co jesteśmy w stanie tak

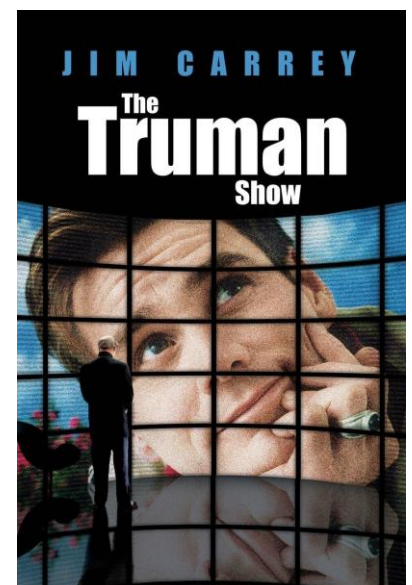
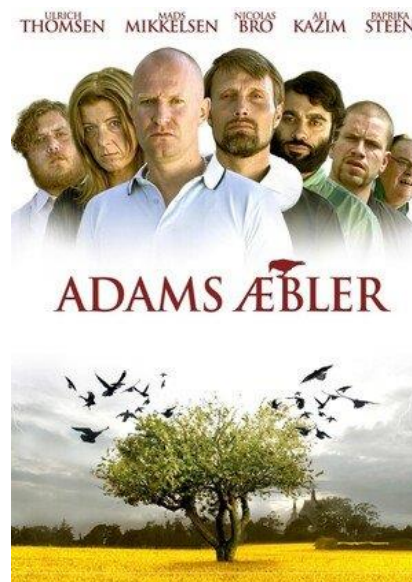
naprawdę poświęcić? Do jakiego stopnia jesteśmy w stanie usprawiedliwiać czyjeś działania w imię większego dobra?



Źródło zdjęcia: <https://www.filmweb.pl/serial/3-2016-750171>

Przy poszukiwaniu ciekawych ekranizacji oprócz serialu 3% zachęcamy do przyjrzenia się tytułom polecanych przez naszego rówieśnika z kl. 3D - Krzysztofa Kurdzieja. A są to takie filmy jak:

- Trzy billboardy za Ebbing, Missouri (2017)
- Jabłka Adama (2005)
- Truman Show (1998)



Źródła zdjęć: [https://exsite24.pl/filmy\\_video\\_movies/filmy-hd-dvd5-dvd9/7921-truman-show-the-truman-show-1998-multi720pblurayx264ac3-denda-lektor-i-napisy-pl.html](https://exsite24.pl/filmy_video_movies/filmy-hd-dvd5-dvd9/7921-truman-show-the-truman-show-1998-multi720pblurayx264ac3-denda-lektor-i-napisy-pl.html) <https://upflix.pl/film/zobacz/adams-apples-2005> <https://www.ceneo.pl/63659716>

# Kącik psychologiczny IĄCINA

## Zaburzenia osobowości

W marcowym wydaniu kącika filmowego (film pt. "Split" główny bohater posiadał kilkanaście (dokładnie 23) osobowości, dlatego w tym kąciku chciałabym przedstawić na czym polegają zaburzenia osobowości, na jakie się dzielą i jak je rozpoznać. Będą one poparte przykładami filmowymi. Chciałabym również podkreślić, iż nie warto dokonywać analizy psychologicznej samemu, jeśli jesteście zaniepokojeni zapraszam do rozmowy z naszą Panią psycholog czy z p. pedagog, kóra na pewno Wam pomoże lub do rozmowy z bliską osobą.

Zacznijmy od tego, *co to jest osobowość:*

*Osobowość* możemy określić jako stosunkowo stabilne psychiczne i behawioralne właściwości jednostki, jej sposób patrzenia na świat, i odniesień do niego. Jest niezmienna w różnych sytuacjach.

*Czym są zaburzenia osobowości*

Zwykle objawiają się jako:

- negatywne nastawienie do świata,
- wycofanie,
- nadmierna chęć kierowania innymi.

Osoby takie są zwykle nieelastyczne, nie potrafią się dostosować do grupy, co powoduje problemy w funkcjonowaniu w życiu społecznym i zawodowym. Zaburzenia osobowości możemy określić ogólnie jako trwałe wzorce niefunkcjonalnego postępowania .

Uświadommy sobie, *jak często występują zaburzenia osobowości*. Szacuje się, że zaburzenia osobowości mogą dotyczyć *od 10 do 20% populacji ogólnej*. Jedne z nich występują częściej u kobiet, inne u mężczyzn. Wszystko zależy od rodzaju choroby. Przykładowo zaburzenie typu borderline częściej dotyka żeńską część populacji w przeciwieństwie do antyspołecznego zaburzenia osobowości, które częściej występuje u mężczyzn

Jakie są *przyczyny zaburzeń osobowości*

Nie są do końca poznane. Podejrzewa się, że odpowiada za nie zbiór różnych zmiennych. Są nimi, np. czynniki genetyczne. Przyczyniają się one do rozwoju m.in. antyspołecznego zaburzenia osobowości oraz zaburzenia osobowości typu borderline.

Naukowcy wskazują również czynniki społeczne jako te, które mogą mieć wpływ na opisywane zaburzenia. Brane są pod uwagę zwłaszcza: zaniedbania, przemoc seksualna i emocjonalna w dzieciństwie, które mogą przyczynić się do rozwoju zaburzenia osobowości typu borderline czy histrionicznego.

*Zaburzenia osobowości nie są jednak łatwe do zdiagnozowania*, tym bardziej, że każdy z nas jest inny. Różnimy się sposobem zachowania, reagowaniem na określone sytuacje. Mamy też różne zainteresowania czy poglądy na dany temat. Nie ma w tym nic nienaturalnego. Zdarza się, że zachowanie niektórych osób, znacznie odbiega od przyjętych norm lub charakteryzuje się nasileniem konkretnych objawów. W takich przypadkach możemy mieć do czynienia z zaburzeniami osobowości.

Pomówmy teraz o *rodzajach i przedstawmy ich krótką charakterystykę*:

W zależności od przyjętej klasyfikacji chorób, mamy do czynienia z drobnymi różnicami w typologii odchyłeń osobowości. Pierwsze objawy zaburzeń osobowości możemy zaobserwować już w dzieciństwie lub w wieku młodzieńczym. Należy również zaznaczyć, że u danego pacjenta mogą występować objawy kilku anomalii osobowości.

Opisy zaburzeń osób z DSM-III-R i DSM-IV według Millona:

- **Paranoiczne** – osoba stale mająca się na baczności, defensywna, nieufna, podejrzliwa. Przesadnie wyczulona na to, że ktoś może chcieć jej przeszkodzić lub skrzywdzić ją. Stale poszukuje dowodów potwierdzających spiskową teorię rzeczywistości. Siebie samą uważa za osobę postępującą w sposób słuszny, a i tak prześladowaną (w filmie "Kraina obfitości" główny bohater reprezentuje te zaburzenie);
- **Schizoidalne** – osoba apatyczna, zobojętniała, wycofana, osamotniona. Nie pragnie ani nie potrzebuje utrzymywania związków z innymi ludźmi. Jest w minimalnym stopniu świadoma

własnych uczuć oraz uczuć innych ludzi. Nie ma żadnego celu w życiu ani ambicji, albo też ma ich niewiele (główny bohater "człowieka, którego nie było" jest dobrym przykładem do tego odchylenia osobowościowego);

- **Schizotypowe** – osoba ekscentryczna, alienująca się, dziwaczna, nieobecna duchem. Przejawia osobliwe manieryzmy i zachowania. Odczytuje myśli innych ludzi. Zaabsorbowana niezwykleymi marzeniami i dziwnymi przekonaniami. Zaciera granice między rzeczywistością a światem fantazji (aktor Johny Depp w filmie Charlie i fabryka czekolady gra postać cechującą osobowość schizotypową);
- **Antyspołeczne** – osoba impulsywna, nieodpowiedzialna, niepodporządkowująca się normom, nie do opanowania. Działa bez namysłu. Spełnia społeczne oczekiwania, o ile służy to jej samej. Lekceważy społeczne obyczaje, reguły i standardy. Postrzega samą siebie jako wolną i niezależną (reprezentantem jest główny bohater w filmie „Pacific Heights”);
- **Z pogranicza (borderline)** – osoba nieprzewidywalna, manipulatorska, niestabilna. Panicznie boi się porzucenia przez innych i odosobnienia. Przeżywa gwałtowne zmieniające się nastroje. Przechodzi nagle z uczucia miłości do nienawiści i na odwrót. Widzi siebie oraz innych ludzi raz w białych, a raz w czarnych kolorach ( Nicole Kidman wciela się w rolę kobiety w ekranizacji „Margot jedzie na ślub”, która ujawnia wiele typowych dla tej diagnozy zachowań);
- **Histrioniczne** – osoba o teatralnym zachowaniu, uwodzicielska, płytką, poszukująca wrażeń, próżna. Reaguje z przesadą na najdrobniejsze nawet zdarzenia. Zachowuje się ekshibicjonistycznie, aby uzyskać uwagę i przychyłność innych ludzi. Postrzega samą siebie jako atrakcyjną i pełną uroku (w dramacie „Przeminęło z wiatrem” Scarlett O’Hara z pewnością wykazuje cechy zaburzonej osoby);
- **Narcystyczne** – osoba egoistyczna, arogancka, mająca przesadnie wysokie mniemanie o sobie, beztroska. Pochłonięta fantazjami o sukcesach, urodzie lub osiągnięciach. Postrzega samą siebie jako godną uwielbienia, a także istotę wyższego rzędu, zasługującą wobec tego na szczególne traktowanie (w komedii „Alfie” można zobaczyć świat oczami osoby z zaburzeniem narcystycznym);
- **Unikające** – osoba stale wahająca się, czująca się niezręcznie, zakłopotana, zalękniona. Odczuwa napięcie w sytuacjach społecznych z powodu obawy przed odrzuceniem. Nękana ciągłym lękiem przed podejmowaniem działania. Postrzega samą siebie jako nieudolną, gorszą od innych lub nieatrakcyjną. Czuje się samotna i pusta ( Przykładem może być film “Fusi”);



- **Zależne** – osoba bezradna, nieudolna, uległa, niedojrzała. Wycofuje się z pełnienia dorosłych obowiązków. Postrzega siebie jako słabą i delikatną. Szuka pocieszenia u osób silniejszych ( w “kolorze purpury” przedstawiony jest problem osobowości zależnej);
- **Obsesyjno-kompulsyjne** – osoba powściągliwa, skrupulatna, okazująca innym szacunek, usztywniona. Prowadzi życie spętane regułami. Trzyma się mocno społecznych konwenansów. Postrzega świat w kategoriach reguł i hierarchii. Siebie samą widzi jako oddaną, rzetelną, sprawną i produktywną (w serialu “Glee” psycholożka szkolna zmagająca się z tym zaburzeniem);
- **Depresyjne** <sup>a</sup> – osoba ponura, zniechęcona, pesymistycznie nastawiona, skłonna do rozmyślań, nastawiona fatalistycznie. Prezentuje się jako bezradna i opuszczona przez innych. Czuje się bezwartościowa, winna i bezsilna. Ocenia samą siebie jako zasługującą tylko na krytykę i potępienie (“Smak wiśni” film z bohaterem osobowości depresyjnej) ;
- **Negatywistyczne (pasywno-agresywne)** <sup>a</sup> – osoba pełna urazy, przekorna, sceptyczna, niezadowolona. Nie ulega oczekiwaniom innych. Celowo działa nieefektywnie. Daje upust swojej złości w sposób pośredni, krzyżując plany innym ludziom. Jest na przemian kapryśna i rozdrażniona, a potem posępna i wycofana (ukazane w fragmencie filmu “Ballada o Januszką”);
- **Sadystyczne** <sup>b</sup> – osoba pełna wrogości, raniąca innych, okrutna, dogmatyczna. Skłonna do nagłych wybuchów wściekłości. Odczuwa zadowolenie z dominowania, zastraszania i upokarzania innych. Jest uparta i niekorygowalna;
- **Masochistyczne (autodestrukcyjne)** <sup>b</sup> – osoba uległa, unikająca przyjemności, służalcza. Czuje się godna potępienia, usuwa się w cień. Zachęca innych do wykorzystywania jej. Celowo udaremnia własne przedsięwzięcia. Poszukuje związków z partnerami, którzy ją potępią lub źle traktują (dobrym przykładem jest film “Żona”).

a – uwzględnione w dodatku do DSM-IV

b – uwzględnione w dodatku do DSM-III-R

Wyróżnia się także **zaburzenia osobowości bliżej nieokreślone**, stwierdzone, gdy:

1. wzorzec zachowań spełnia ogólne kryteria dla zaburzenia osobowości oraz obecne są cechy kilku różnych zaburzeń osobowości (choć w niewystarczającej ilości, by postawić diagnozę konkretnego);
2. wzorzec spełnia ogólne kryteria dla zaburzenia osobowości, ale osoba spełnia kryteria zaburzenia osobowości nieujętego w DSM-V (np. pasywno-agresywne zaburzenie osobowości).



Istnieją również mieszane zaburzenia i inne zmiany osobowości oraz trwałe zmiany osobowości niewynikające z uszkodzenia ani z choroby mózgu.

*Diagnozą zaburzeń osobowości zwykle zajmuje się psychiatra lub psycholog.* Stawia ją na podstawie obserwacji pacjenta, wywiadu oraz po przeprowadzeniu odpowiednich testów:

- Minnesocki Wielowymiarowy Inwentarz Osobowości (MMPI) – najbardziej popularny test osobowości, składa się z ponad 500 stwierdzeń, na które badany odpowiada „prawda”, „fałsz” lub „nie wiem”. Wyniki mogą być ujmowane w wielu skalach.
- Millon Clinical Multiaxial Inventory (MCMI) – narzędzie samoopisowe, zawierające 22 skale, gdzie na 344 stwierdzenia pacjent odpowiada „prawda” lub „fałsz”

### *Leczenie zaburzeń osobowości*

Leczenie zaburzeń osobowości jest zwykle trudne i czasochłonne. Dzieje się tak dlatego, iż w przeciwieństwie do innych zaburzeń psychicznych, w tym przypadku chory nie odczuwa cierpienia, a swoją osobowość postrzega jako pewnego rodzaju fundament .

Zwykle nie zgłasza się więc do specjalisty, aby coś zmienić. Pacjent pojawia się zazwyczaj dopiero wówczas, gdy mamy już do czynienia z kryzysem, depresją bądź, np. zaburzeniami lękowymi.

W przypadku zaburzeń osobowości stosuje się zarówno terapię grupową, jak i indywidualną. Zwykle jest ona utrzymana w nurcie behawioralnym, poznawczym. Polega w pierwszej kolejności na identyfikacji problemu leżącego u podstaw zaburzenia. Tę pracę wykonują wspólnie terapeuta i chory. Następnie pacjent stara się zmienić swój sposób myślenia (aspekt poznawczy) i zachowania (aspekt behawioralny) przy wsparciu psychologa.

Rokowania przy zaburzeniach osobowości różnią się w zależności od ich rodzaju. Pozytywne wyniki leczenia zależą m.in. od trwałości danych cech czy samej motywacji pacjenta. Niezbędna jest również systematyczna psychoterapia.

W zależności od rodzaju zaburzenia osobowości, mogą wystąpić różne powikłania, m.in. depresja. Charakterystyczne jednak dla wszystkich chorych jest zwykle utrudnione funkcjonowanie społeczne i zawodowe, niejednokrotnie powodujące dyskomfort, a niekiedy nawet cierpienie.

Źródła: <https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/zaburzenia-osobowosci-rodzaje-i-objawy-zaburzen-osobowosci,6323,n,192> [https://pl.wikipedia.org/wiki/Zaburzenie\\_osobowo%C5%Bci](https://pl.wikipedia.org/wiki/Zaburzenie_osobowo%C5%Bci)  
<https://stajacsiesoba.pl/kino-a-choroby-psychiczne/>

# Wywiad ze sportowcem wywiad

*Wywiad z pilotem Sławomirem Kubasą, uczniem klasy 3F,  
ogromnym pasjonatem lotnictwa !*

**W jaki sposób zapoczątkował Twoja pasja ?**

Od małego byłem zafascynowany lotnictwem, ale to wszystko zaczęło się w liceum. Początkowo w głowie miałem pomysły na przyszłość związaną z medycyną, lecz po kilku lekcjach biologii poczułem, że wcale nie odnajduję się dobrze w tej dziedzinie nauki. Postanowiłem wtedy zacząć szukać nowego celu w życiu, do którego chciałbym dążyć. Wówczas natrafiłem na reklamę na jednej ze stron internetowych, gdzie znajdowało się hasło: „Lataj z Nami !”. W końcu poczułem, że to jest to czego szukałem. Zmieniłem klasę i profil, a od stycznia 2019 roku rozpocząłem szkolenie pilota turystycznego. Mając siedemnaście lat zdałem wszystkie egzaminy, a swoją licencję odebrałem szóstego grudnia, jako prezent od Mikołaja.

**Jaką masz aktualnie licencję pilota ?**

Aktualnie latam na licencji turystycznej wraz z uprawnieniem na loty nocne. Jestem w trakcie przygotowań do egzaminu teoretycznego z ATPL(A), który umożliwia dalszą drogę do osiągnięcia licencji zawodowej.

**Jakbyś opisał to uczucie, kiedy wznosisz się ku górze ?**

Pierwsze loty dosyć ciężko wspominam, bo wychodziłem z nich błady jak ściana. Czułem się bardzo odpowiedzialny za to, że to ja sterowałem. Każdy lot samolotem i cała odprawa związana z tym jest traktowana przeze mnie jak świętość.

**Czy na ten moment pojawiają się w Twojej głowie jakieś obawy przed lotem ?**

Generalnie staram się patrzeć zawsze pozytywnie. Jednak zawsze trzeba być przygotowanym na każdą sytuację, dlatego jestem gotowy na prawie każdą potencjalną przeszkodę. Przed każdym lotem dokładnie analizuje prognozy pogodowe, ograniczenia i instrukcje lotniskowe oraz w przestrzeni powietrznej. Oczywiście sprawdzam stan samolotu, jego wyważenie, a także układam sobie cały lot w głowie jak ma wyglądać.

**Jakim modelem samolotu lataasz na co dzień ?**

Aktualnie latam czterema typami samolotów:

1. Cessna 172 SP-ECO
2. Aero AT-3 SP-TOF (Tofik)
3. Tecnam p2008jc
4. Cessna T206H SP-KWK

**Czy traktujesz lotnictwo jako pasję, czy chciałbyś zawodowo związać z nim przyszłość ?**

Lotnictwo traktuję bardziej jako pasję, ale także chcę wiązać się z nim zawodowo. Bardzo pragnę zasiąść za sterami Airbusa A350, ale podchodzę do tego jak do takiej typowej zajawki, od której nie oczekuję wpływów finansowych, a jedynie chcę czerpać z tego radość.

**Jaki był Twój najdłuższy lot i dokąd się odbył ?**

Moja najdłuższa podróż miała miejsce 17 września 2019 roku z Rybnika do Rzeszowa, przez całe południe Polski nad panoramą Tatr. Było to m.in. jedno z zadań punktowanych podczas mojego szkolenia.

**Czy posiadasz swoją ulubioną destynację do latania ?**

Na pewno muszę wspomnieć o lotnisku w Piotrkowie Trybunalskim, gdzie odbywam szkolenia oraz o Międzynarodowym Lotnisku w Pyrzowicach. Mam w planach w najbliższe wakacje poszerzyć moją listę lotów o kolejne lotniska Polski.

**Jakie elementy wyposażenia samolotu są konieczne, aby lot mógł się bezpiecznie odbyć ?**

Wszystkie elementy są bardzo ważne. Pełnią ważne role, żaden przyrząd nie jest zbędny, ale myślę, że warto wspomnieć o prędkościomierzu, wysokościomierzu, wariometrze, obrotomierzu, itd..

**Jak ludzie z otoczenia reagują, gdy mówisz, że jesteś pilotem ?**

Bardzo różne są reakcje, jedni są przerażeni wysokością i zadają masę pytań o to, czy nie mam żadnych obaw. Druga grupa ludzi jest często zaskoczona i wręcz są ciekawi moich odczuć, i chcą dowiedzieć się jak najwięcej.

**Jakie jest Twoje największe lotnicze marzenie ?**

Mam dwa marzenia, jedno zawodowe a drugie bardziej prywatne. Zawodowe jest związane z lataniem w moich ulubionych liniach lotniczych, a te prywatne to nauka akrobacji w powietrzu. Akrobacja to właśnie kolejna rzecz, która mnie kręci w samolotach i chciałbym poszerzać swoje horyzonty o te umiejętności.

**W jaki sposób zdobywasz wiedzę?**

Swoją wiedzę poszerzam praktycznie każdego dnia. Staram się zagłębiać w tematy lotnictwa jak najbardziej. Część wiedzy zdobywam przebywając na lotnisku w gronie innych doświadczonych pilotów. A jak wiadomo także, dzięki portalom społecznościowym, które na bieżąco aktualizują informacje.

**Czy miałeś okazję stanąć w twarz z nieplanowanym niebezpieczeństwem, który mógł zakończyć się groźnie ?**

Miałem kilka problemów związanych z wyposażeniem pokładowym, wystąpił brak wskazań przyrządów (awionika padła), ale jeśli chodzi o poważniejsze komplikacje, to odpukać jeszcze się nie wydarzyły.

**Czy masz kilka cennych porad dla osób, które chciałyby rozpocząć swoją przygodę z lotnictwem ?**

Porad znalazłoby się bardzo dużo. Myślę, że pierwszą z nich to po prostu dobra znajomość świata lotniczego. Trzeba śledzić na bieżąco wszystkie aktualne wiadomości, czy też doświadczenia znanych pilotów. Zaczynając byłem nieświadomy, ile nauki mnie czeka, ale teraz już wiem, że aby coś osiągnąć, trzeba wiele od siebie dać.

**Bardzo dziękujemy za poświęcenie nam czasu, trzymamy kciuki i życzymy powodzenia w dalszych szkoleniach.**

Również dziękuję za wywiad i wiarę we mnie, na pewno się przyda.



Źródło zdjęcia: archiwum prywatne

# Kacik Muzyczny KACIK Album miesiąca

Mother Mother "O my heart"

Mother Mother to kanadyjski zespół indie rockowy. Oryginalnie powstał w Quadra Island, obecnie siedzibą grupy jest Vancouver. Zespół składa się z pięciu osób: wokalisty i gitarzysty - Ryana Guldemonda, wokalistki - Molly Guldemond, wokalistki - Jasmin Parkin, perkusisty - Ali Siadata i basisty - Mike'a Young'a.

Mimo, że grupa istnieje już od 2005 roku sławę zyskała dopiero niedawno. Szczególnie popularne stały się piosenki "Hayloft" oraz "Burning Pile" z albumu "O My Heart".

Album to niesamowite, wzruszające dzieło, które podejmuje takie problemy jak np. miłość czy śmierć bez ckliwych stereotypów, a jednocześnie jest dla słuchacza przyjemnością. Muzycy wykorzystują wiele różnych technik muzycznych, aby stworzyć w swoich piosenkach rodzaj niepokojącego brzmienia, jednocześnie integrując jasne dźwięki, które sprawiają, że słuchacz odczuwa mieszaninę wielu różnych emocji.

W swojej piosence „Body” używają przenikliwych dźwięków skrzypiec, a także szalonego rytmu natomiast piosenka Ghosting jest kontrastująca oraz wprowadza w melancholijny nastrój swoim spokojnym brzmieniem.

Mother Mother to doskonały, a także unikalny wokół, który można znaleźć w prawie każdym utworze. Główny wokół Ryana Guldemonda świetnie łączy się z chórkami Molly Guldemond (jego siostry) i Debry-Jean Creelman, tworząc bogate brzmienie wokalne, które dodaje muzyce dodatkowej warstwy dźwiękowej. Mother Mother tworzy niesamowicie mroczną muzykę z tekstami, które sprawiają, że słuchacz głęboko się zastanawia. Bardzo polecam ten album.



Źródło zdjęcia: [https://en.wikipedia.org/wiki/O\\_My\\_Heart](https://en.wikipedia.org/wiki/O_My_Heart)

# Słowo dla świata Słowo dla

## YOLO

You only live once - żyje się tylko raz. Chociaż właściwie całe to YOLO jest trochę bezsensowne. W końcu żyje się każdego dnia. Umiera się tylko raz. Wychodzić na spacer. Słuchać muzyki. Łapać oddechy ukochanej osoby. Nie zapomnieć o zwykłym „dobranoc”. Nie złościć się na nauczycielkę matematyki, szefa w pracy, dziadka. Być sobą. Przeżyć.

To chyba trudne w dzisiejszych czasach, prawda? Przeżyć. Zapewne wielu powiedziałoby, że raczej trudno przetrwać. A może warto by skupić się na samym „trwać”? Wiecie, że to całe ludzkie trwanie zamyka się w pięciu literach? ŻYCIE. Ile zajęło Ci wypowiedzenie tego słowa? Sekundę? Niecałą. Szybko, łatwo, na skróty. Brzmi znajomo? Powinno brzmieć tak obco w stosunku do życia.

Tyłu z nas umiera tak szybko. I nie mam na myśli tutaj śmierci cielesnej. Ludzie się rodzą i umierają. Czasami sami nie zdając sobie z tego sprawy. Zostajemy wrzuceni w jakiś dziwny wir. Schematów, problemów i uprzedzeń. Rutyny. Ktoś tam tworzy nas, nadaje nam cechy, imię, nazwisko tak jak w kreatorze Simów. W pewnym momencie klika „zapisz” i „graj”. I gramy. Właśnie teraz. Tylko ta gra wydaje się jakaś taka prawdziwsza, nie uważacie? Zaczynają od nas wymagać, zaczynamy czuć i być. Żyjemy. Ale jak? Porównania do Simów użyłam nie bez powodu. Kojarzą mi się trochę z robotami. Takimi zaprogramowanymi. Czy da się zaprogramować na życie? Wydaje mi się, że to jest w tym wszystkim najtrudniejsze. Życie nie przewidziało dla nas instrukcji obsługi. Nagle musimy zrobić coś sami. Nagle musimy uruchomić własną osobę. Nagle musimy zacząć żyć. Ale jak?

Można mówić: „Żyję, bo jestem”. Ja mówię: „Jestem, bo żyję”. Nie wiem, ile kartek do zapisania mi zostało w mojej własnej książce, którą każdy człowiek pisze. Wiem jednak, że żyję. Nie dlatego, że mnie stworzono, urodzono, wychowano i nauczono. Nie dlatego, że oddycham, że



stąpom po ziemi, że myślę. Żyję, bo trwam. Trwam i jestem. Bo idę przed siebie. I choć jest to droga mglista, a ja nie widzę jej końca i nie potrafię oszacować jej długości, to idę. Mówią, że życie pisze różne scenariusze, ale ja mówię, że reżyserami jesteśmy MY. My sami. I „kiedy życie rzuca Ci kłody pod nogi, zacznij budować z nich schody, zajdziesz wysoko”. Nie dajmy umrzeć naszemu życiu. My odejdziemy. Kiedyś każdy odejdzie. Ale nie zawsze liczy się cel wędrówki. Liczy się droga, jaką pokonamy. Nie umierajmy zbyt szybko. Rozmawiajmy. Śmiejmy się. Płaczmy. Doświadczajmy. Bo zanim się obejrzymy, może okazać się, że jesteśmy martwi.

A i jeszcze jedno. Jak znajdziesz kiedyś czas, na przykład jadąc autobusem, spiesząc się do pracy, wyprowadzając psa na spacer, nie zapomnij żyć. Nie bój się zaryzykować. YOLO - żyje się tylko raz.

Hej, nazywam się Zuzia i jestem uczennicą 2 klasy. Prowadzę konto w social mediach, na którym dzielę się swoimi spostrzeżeniami na temat ludzi, świata czy życia. Piszę również wiersze własnego autorstwa. Jeśli ktoś z Was chciałby podyskutować na jakiś temat bądź poznać moją twórczość, to znajdziecie mnie na instagramie pod nazwą *jestem.jakajestem*. Zapraszam Was tam serdecznie, bo bardzo ważny jest dla mnie dialog z Wami, Odbiorcami i chętnie też poznam Wasze zdanie odnośnie różnych problemów. Na dole zamieszczam dla Was jeden z moich autorskich wierszy, nawiązujący do powyższego wpisu. Miłego czytania i zapraszam do dzielenia się własnymi opiniami!

16.07.2020, czwartek

*Ludzie zaczynają chodzić dopiero wtedy,  
Kiedy mają dokąd.  
To nie tak,  
Że świat przychodzi do nas sam.  
To my musimy zrobić krok  
I wybrać, którą drogą pójdziemy.  
Ptaki wybierają niebo,  
By muskać skrzydłami błękit wolności.  
Motyle wybierają kwiaty,  
By pić przez słomkę słodycz nektaru.  
Jelenie wybierają las,  
By ukryć się w zieleni spokoju.  
Ludzie wybierają różne drogi,  
Ale rzadko są one na tyle piękne,  
By można o nich tu napisać.*

Z.K.

# Poznajmy Nauczycieli i Uczniów

*Niezwykle interesująca i inspirująca rozmowa z nauczycielką matematyki Panią Haliną Czech. Zapraszamy do przeczytania i poznania bliższego poznania Pani Haliny!*

**Czy jest Pani absolwentką Naszego liceum?**

Nie, wywodzę się ze środowiska mikołowskiego i tam ukończyłam liceum Karola Miarki. Jest to bardzo zacne liceum, które jest równolatką Naszej szkoły. Chodziłam na profil „mat kwadrat” z rozszerzoną matematyką przede wszystkim.

**Od czego się zaczęła Pani miłość do matematyki?**

Byłam wielką fanką matematyki do tego stopnia, że będąc w szkole podstawowej na stoliku nocnym miałam kartkę, ołówek, długopis i cyrkiel i kiedy wpadałam w nocy na jakiś pomysł, to byłam w stanie się obudzić i próbować dowodzić jakiegoś twierdzenia.

**Co jest najtrudniejsze w byciu nauczycielem według Pani?**

Nie widzę zbyt wielkich trudności. Uważam, że jeśli ktoś kocha to co robi, to jest dla niego łatwe. Naprawdę ten zawód bardzo, bardzo lubię. Uczyłam w przeróżnych szkołach, na swojej drodze spotkałam różną młodzież i zawsze lubiłam pracować z młodymi ludźmi. Cieszy mnie bardzo, kiedy uczniowie, którzy na początku nie wykazują większych predyspozycji matematycznych, później nawet na jakimś elementarnym poziomie zaczynają lubić matematykę. Wydaje mi się, że jest to fajny zawód, który pozwala nam na kontakt z młodzieżą i na to, żeby mieć taki giętki umysł, żeby dostosowywać się do potrzeb danej grupy.

**W takim razie jakie są według Pani zalety bycia nauczycielem?**

Przytoczę taki przykład. Byłam w szpitalu, czekałam na zabieg i na sali leżałam z innymi kobietami. Nikt nie wiedział, że jestem nauczycielem. Pamiętam, że moje sąsiadki mówiły o koleżance z łóżka obok: „Jak ona dobrze wygląda, jak ona dobrze wygląda, ona na pewno jest nauczycielką”. Faktycznie okazało się, że ta kobieta była nauczycielką.

Kobiety twierdziły, że wszyscy nauczyciele dobrze wyglądają, ponieważ mają cały czas kontakt z młodymi ludźmi i widać to nawet zewnątrz. Zatem cieszę się, że mogę Was uczyć, bo dzięki temu się nie starzeje, to jest dodatkowy wielki atut wykonywania tego zawodu.

**Czy już na etapie liceum wiedziała Pani, że chce zostać nauczycielką matematyki?**

W liceum miałam zupełnie inne plany życiowe, mimo że moim nauczycielem matematyki był świetny profesor Józef Siwy. W szkole interesowałam się fizyką. Należałam do grupy eksperymentalnej „Quarki” przy Pałacu Młodzieży w Katowicach i wyjeżdżałam na różnego rodzaju sympozja naukowe. Studiowałam na początku fizykę, bardzo się nią interesowałam, potem jednak mi się pozmieniało.

**Czy ma Pani jakieś zabawne sytuacje z lekcji, które zapadły Pani w pamięci?**

Tak, mogę jedną przytoczyć. Na początku mojego nauczania, był to może pierwszy albo drugi rok pracy w szkole, stwierdziłam, że nie będzie mi przeszkadzało, jak uczniowie będą sobie pili wodę albo herbatę na lekcji, ponieważ ja też tego potrzebowałam. Powiedziałam, że nawet mi nie będą przeszkadzały kanapki. Przychodzę na kolejną lekcję i wszyscy uczniowie w ostatnim rzędzie na stolikach mają talerze z chińską zupką i zalewają ją wrzątkiem. Od razu zrezygnowałam z mojego pomysłu i zakazałam jedzenia na lekcjach. Takie śmieszne chwile pozostają w mojej pamięci, a o złych, które też oczywiście były - zapominam. Po latach spotykam moich uczniów w przeróżnych miejscach, na przykład w urzędach czy aptece i oni zawsze na początku są tacy niepewni i pytają się, czy ich pamiętam, ja mówię, że nie pamiętam, później oni mi się przypominają i mówię, że na pewno byłeś bardzo dobrym uczniem, nie wiem, nie pamiętam. Pamiętam tylko, że wszyscy byli dobrymi uczniami. O wszystkich staram się myśleć dobrze i wydaje mi się, że po prostu to jest tylko pewien etap w życiu, który musi każdy z nas przejść i ja jako nauczyciel mam za zadanie Was przygotować do tego, żeby Wam było łatwiej w przyszłości, żebyście znaleźli swoją drogę życiową, a nie mam sprawiać, żeby ktoś się źle czuł na moich lekcjach.

**Gdyby nie była Pani nauczycielką, to kim chciałaby Pani zostać?**

Obecnie pracuję w dwóch zawodach, mianowicie jestem jeszcze dodatkowo instruktorem wspinaczki. Przez lata pracuję na różnego rodzaju ściankach wspinaczkowych, przygotowywałam nawet ludzi do zawodów sportowych na szczeblu krajowym, także nie tylko realizuje się jako nauczycielka, ale także jako instruktorka wspinaczki.

**Jakie są Pani zainteresowania/hobby?**

Każdą wolną chwilę poświęcam wspinaczce. Jeżdżę na skałki, w góry, na ścianki, bardzo lubię ten rodzaj aktywności fizycznej. Sporo moich uczniów przekonałam do tego sportu i spotykam ich często, kiedy też się wspinają. Jeśli chodzi o inne zainteresowania, to mam problem z ich nadmiarem. Bardzo lubię rysować, chodziłam na zajęcia rozwijające artystycznie. Nawet kiedyś pisałam wiersze, co więcej brałam udział w konkursach międzynarodowych, co teraz wydaje mi się śmieszne, ponieważ uważam, że nie miałam talentu do tego. Uwielbiam czytać książki. Ostatnio kupiłam sobie pianino i uczę się grać. Uważam, że nigdy nie jest za późno na naukę czegokolwiek, także jeżeli mam jakieś możliwości robić coś nowego, to staram się to wykorzystać.

**Czy ma Pani swój ulubiony rodzaj muzyki?**

Tak mam. Bardzo lubię muzykę operową, bardziej taką rockowo-operową. Moim ulubionym zespołem, którego mogę słuchać na okrągło jest Il divo, jest to muzyka na moje serce. Byłam na ich koncercie w Krakowie i byłam zachwycona.

**Czego obecnie, w czasach Covid-u, najbardziej Pani brakuje?**

Na pewno brakuje mi kontaktu z ludźmi. Aktualnie mamy zamkniętą ściankę wspinaczkową, a tak spotykałam się tam z wieloma ludźmi, których miałam okazję poznawać i dzielić się z nimi moimi doświadczeniami. Wiadomo spotykamy się teraz w mniejszym gronie z rodziną czy przyjaciółmi, ale ja lubię poznawać nowych ludzi i mam nadzieję, że za niedługo wszystko wróci do normy. Od maja mam zamiar się znów aktywnie wspiąć na skałkach i myślę, że tam wtedy na świeżym powietrzu już będzie możliwość poznania kogoś nowego. Wspinaczka to zdecydowanie pierwsze, co zrobię, kiedy koronawirus się skończy.

**Jakie jest Pani największe marzenie?**

Moim realnym marzeniem jest to, żeby dostać się do nieba, a nierealnym jest to, żeby dostać nagrodę Nobla z matematyki. Nierealne, gdyż Nagroda Nobla z matematyki nie istnieje- warto o tym przeczytać...

**Jakie ma Pani cele na najbliższą przyszłość?**

Moim głównym celem w życiu jest to, żeby być dobrym człowiekiem. Wszystko temu podporządkowuje i pracę zawodową, i życie osobiste, także wiem, że jestem niedoskonała w tym, co robię, ale to jedyny cel, do którego warto dążyć.

**Czy ma Pani jakieś życiowe motto?**

Ostatnio myślę, że moim mottem jest „w zdrowym ciele, zdrowy duch”. W Waszym wieku nie przykładałam wagi do prawidłowego rozwoju fizycznego, a uważam, że to jest bardzo ważne, żeby rozwój człowieka był całościowy, zarówno duchowy jak i fizyczny. Zdrowie fizyczne wpływa

na Nasze zdrowie psychiczne i na właściwe relacje międzyludzkie, które tworzymy. Nie jesteśmy wyizolowani w świecie, jesteśmy całością, którą tworzymy z innymi ludźmi, z przyrodą. Musimy o to wszystko dbać. To motto przejęłam od swojego męża, który jest wuefistą i uważam, że jest naprawdę piękne.

**Czy chciałaby coś jeszcze Pani przekazać Naszym uczniom?**

Cieszcie się każdą chwilą swojego życia i je doceniajcie. Młodość jest piękna i powinniście ją właściwie przeżyć. Nie zamykajcie się w sobie i bądźcie otwarci na drugiego człowieka, na najbliższych. Bądźcie dla swoich najbliższych mili, uczynni. Życzę Wam, żebyście potrafili wywożyć w swoim życiu to, co jest istotne i żebyście znaleźli swój cel. Skupcie się na swoich zainteresowaniach, ale dawajcie też coś od siebie dla społeczeństwa, natury. Dbajcie o Naszą planetę, o ludzi, których macie wokół siebie, żeby wszyscy wokół Was czuli się dobrze.

Dziękujemy za poświęcenie nam czasu i mamy nadzieję, że pani marzenia się spełnią, nawet te nierealne.

Cała przyjemność po mojej stronie

# Niezwykła osoba niezwykła

## Niels Bohr i jego własny świat

Laureat Nagrody Nobla za planetarny model budowy atomu. Kierownik naukowego instytutu w Kopenhadze. Autor rozprawy z fizyki wyróżnionej medalem Duńskiej Królewskiej Akademii Nauk. Te wszystkie tytuły brzmią dosyć poważnie. Jednak te określenie całkowicie nie pasuje do charakteru Nielsa Bohra.

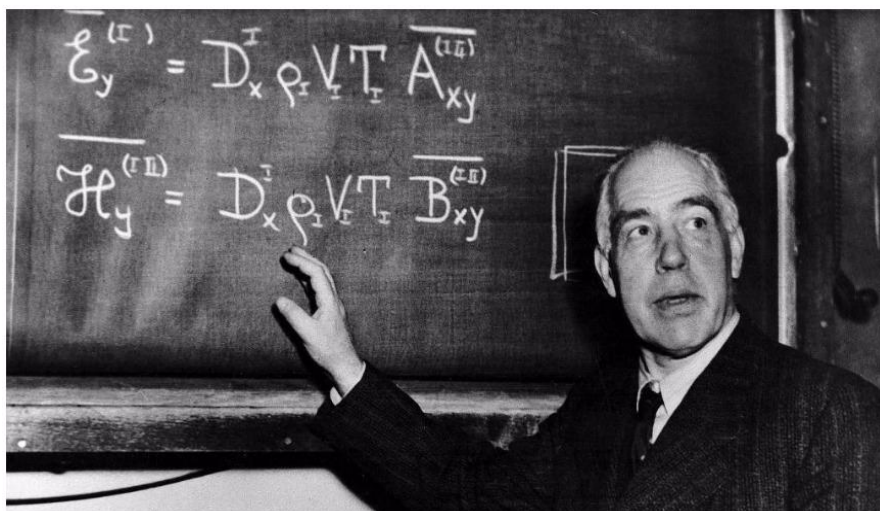
Pewnej nocy Bohr wracał z przyjęcia z żoną oraz znajomym Hendrikiem Casimirem. Casimir zauważył na ścianie jednego budynku występy, po których postanowił wspiąć się aż drugiego piętra. Był zręczny, zatem szybko sprostął wyzwaniu i wrócił na dół. Kiedy Bohr podążył jego śladem, w okolicy pojawili się policjanci. Gdy jeden z nich oświetlił latarką postać wspinającą się po ścianie, powiedział:

-Ach, to tylko profesor Bohr!

Po czym policjanci się oddalili. Fizyk ten był po prostu bardzo rozpoznawalny w mieście i ludzie znali jego nietypowe pomysły.

Kiedy Bohr rozmyślał nad czymś, zapominał o całym świecie. Nie pomagało mu to w meczach piłki nożnej, którą lubił trenować. Pewnego razu, gdy stał na bramce podczas gry, zdawało się, że w ogóle nie zwraca uwagi na położenie piłki. Gdyby nie wołanie widowni, nie zauważyłby nawet jej wpadnięcia do bramki. Fizyk wyjaśnił później, że przyszedł mu do głowy pewien ciekawy problem matematyczny, który tak go zainteresował, że zaczął zapisywać obliczenia na słupku.

Jeśli chodzi o naukowców, to nie on jeden miał tendencje do zapominania o otoczeniu. Kiedy w 1923 roku jechał z Einsteinem tramwajem, tak się zagadali, że przegapili swój przystanek. Gdy postanowili wrócić, również przejechali cel. Ta sytuacja powtórzyła się jeszcze kilka razy.



Bohr lubił chodzić do kina na westerny, jednak często nie nadążał za akcją i zadawał mnóstwo pytań. Komentował filmy mówiąc, że to co się w nich dzieje nie jest zbyt prawdopodobne, podchodził do nich naukowo. Pewnego razu stwierdził, że o ile może jeszcze

zrozumieć to, że jeden bohater pokonał wszystkie czarne charaktery oraz zjawiał się w odpowiednim momencie, to nie uwierzy, że na miejscu był akurat obecny kamerzysta.

Bohr nie miał talentu do języków obcych. Na spotkaniu z ambasadorem Francji wyciągnął do niego rękę i zamiast "Bonjour" ("Dzień dobry"), przywitał się słowem "Aujourd'hui" ("dzisiaj"). Wykłady, które miały być po angielsku, prowadził mieszając niemiecki, duński i angielski, więc zrozumienie ich stanowiło nie lada wyzwanie. Przyjaciele nazywali tę jego plątaninę językiem "bohrish".

Niels Bohr został zapamiętany nie tylko jako wybitny fizyk, ale także jako osoba o nietypowej osobowości, mająca swoje "dziwactwa". Opowiada

o nim wiele anegdot, które pokazują, jak rozrywkowe może być życie naukowca.

Autor: Martyna Zakrzewska

Źródła: książka "200 uczonych w anegdocie, księga 1" Andrzej Kajetan Wróblewski,  
zdjecie: <https://legalbytes.com/quote/niels-bohr/>

# Inspiracja czyli kto inspirował

Rozmowa z absolwentem naszej szkoły Jakubem Więckiem, który jest muzykiem jazzowym. Zapraszamy do przeczytania!

W jakich latach uczęszczałeś do Powstańców i o jakim profilu wybrałeś klasę?

Chodziłem do Powstańców w latach 2010/2013 na „mat-fiz”.

Jak wspominasz czas nauki w Powstańcach?

Wspominam wspaniale. Miesiąc po tym jak zacząłem naukę w Powstańcach zorientowałem się, co chciałbym robić w przyszłości i była to muzyka. W związku z tym trochę odpuściłem naukę i skupiłem się właśnie na muzyce. Opuszczałem dużo zajęć, ponieważ chciałem grać na instrumencie i tworzyć muzykę. Super było to, że szkoła nie robiła mi z powodu moich nieobecności żadnych problemów. Nauczyciele byli bardzo wyrozumiali i wspierali mnie. Mam wielu znajomych, z którymi chodziłem do klasy, a teraz nadal się spotykamy i utrzymujemy kontakt.

Skąd wzięła się Twoja pasja do muzyki? Czy towarzyszyła Ci od zawsze?

Nie. Przez pierwsze 8 lat byłem zmuszany do tego, żeby grać. Moja mama pracowała w szkole muzycznej i zapisała mnie, żeby móc pracować i żebym był w pobliżu. Było mnóstwo kłótni i wiele razy mówiłem, że nienawidzę tego robić i chcę zostać wypisany. Dopiero w 3 klasie gimnazjum pojawiła się u mnie pasja do muzyki. Kiedy zacząłem grać w zespole, to wszystko odwróciło się o 180 stopni. Było



cudownie. Pierwszy raz wtedy improwizowałem, bo wcześniej grałem tylko z nut i zakochałem się na nowo w muzyce. Każdy w rodzinie widział mnie w jakiejś roli – lekarza, architekta, a ja chciałem zostać muzykiem. Nie było to łatwe, żeby im to powiedzieć.

### **Co jest najtrudniejsze według Ciebie w byciu muzykiem?**

Podążam własną drogą i mam własny styl muzyczny. Dość szybko założyłem swój zespół. Najważniejszą i najtrudniejszą rzeczą, według mnie, jest utrzymanie motywacji. Codziennie ktoś nam mówi, że może to nie jest zbyt bezpieczna droga. Bo działam tak, że tyle, ile rzeczy zrobię, tyle profitów wyciągnę. Na pewno można bardzo łatwo zwątpić. Trzeba mieć ogromne zaparcie, bo ludzie wokół często odradzają. Robienie czegoś z przymusu nie ma sensu.

### **Skąd czerpiesz inspiracje do swoich utworów/albumów?**

Do pewnego momentu słuchałem tylko i wyłącznie jazzu. Na studiach w Kopenhadze uświadomiono mi, że nie tylko jazz jest piękną muzyką i wtedy zacząłem słuchać wiele innych stylów muzycznych. Wtedy poczułem, że jestem gotowy, nagrać mój pierwszy album. Ogromną inspiracją był dla mnie amerykański raper Kendrick Lamar. Nie chodziło tu ani trochę o jego muzykę, tylko o coś, czego nawet nie jestem w stanie nazwać, była to jakaś jego odwaga, która mnie bardzo inspirowała. Moje inspiracje bardzo często się zmieniają. Uwielbiam Jamesa Blake'a, który jest jednym z niewielu artystów, których słucham bez przerwy od wielu lat. Od kilku lat nie słucham jazzu, mam wrażenie, że wszystko to, czego mogłem się z niego nauczyć to już posiadam, a przede mną jeszcze dużo nauki w innych gatunkach muzyki.

### **Jakie jest według Ciebie Twoje największe osiągnięcie w muzyce?**

Najbardziej cieszę się z tego, że nie osiadam na laurach i mimo osiągniętych sukcesów, próbuję i szukam cały czas nowych rzeczy. Rok temu w styczniu przeprowadziłem się do Berlina i zacząłem robić muzykę elektryczną, teraz tworzę muzykę z wieloma różnymi raperami. Uważam, że moim największym sukcesem jest to, że nie przywiązuję się do sukcesów, tylko idę dalej i szukam nowych dróg, którymi mogę podążać.

### **Jakie jest Twoje największe marzenie związane z muzyką?**

Chciałbym za parę lat przeprowadzić się do Los Angeles i pracować z moimi idolami, czyli na przykład Kanye Westem, Kendrickiem Lamarem czy Jamesem Blakem.

### **Gdybyś nie był muzykiem, to kim chciałbyś zostać?**

Gdyby się okazało, że jutro nie mogę tworzyć muzyki, to chciałbym otworzyć małą knajpę, w której byłoby góra 5 stolików i serwował bym

tam tylko jedno danie, coś japońskiego czego nie ma jeszcze w Polsce. Nie mogę na razie zdradzić, o jakie danie chodzi, bo jeszcze ktoś to zrobi przede mną. Drugą opcją jest to, że przeprowadziłbym się gdzieś daleko i pracował jako barista.

Czy masz jakieś inne zainteresowania oprócz muzyki? Jeśli tak, to jakie? Tak. Jest to zdecydowanie gotowanie i joga. Od paru lat chodziłem nieregularnie na jogę, a teraz po powrocie z Kostaryki robię to codziennie i praktycznie całe moje życie kręci się wokół jogi.

Czy masz jakieś przesłanie do uczniów Naszej szkoły, którzy tak jak ty, chcieliby związać swoją przyszłość z muzyką?

Najważniejsze to tworzyć swoją muzykę, szukać swojego głosu, swojej drogi. Pomimo tego, że macie nauczycieli, to przez Was powinna przemawiać muzyka. Najważniejsze jest, żeby być w zgodzie ze sobą i czerpać z tego, co daje nam przyjemność. Ważnym aspektem jest też współpraca z ludźmi, w szkołach zazwyczaj ćwiczy się samemu w salce, a ta interakcja z innymi jest niezwykle ważna.

Bardzo dziękujemy za wywiad i życzymy dalszych sukcesów. Ja również dziękuję.

# filozofia wokół nas i muzyka

"Żołnierz, który zostawił ślady swojej stopy  
Na wszystkich niedostępnych drogach Europy,  
Szedł naprzód, gdy nie mogli najbardziej zajadli,  
I wdzierał się na szczyty, z których inni spadli,  
Zdobywszy wolność innym dłońmi skrawionemi,  
Dowiedział się nareszcie, że sam nie ma ziemi.  
I wtedy ktoś rozumny, nie rozumny sząłem,  
Powiedział mu "Od dawna wszystko to wiedziałem,  
Wiedziałem, że nikt twoich ran ci nie odwdzieczy,  
Bo czym krew, co płynie, przy złocie, co brzęczy,

I nigdy nikt nie liczył leżących w mogile,  
Bo czym jest duch anielski przy szatańskiej sile?  
Jak żał mi, że ci oczy nareszcie otwarto!  
I powiedz sam mi teraz, czy to było warto."  
A żołnierz milczał chwilę i ujrzał w tej chwili  
Tych wszystkich, którzy legli w cudzoziemskim grobie,  
Co mówili: "Wrócimy", nie myśląc o sobie.  
I widzi jakichś jeźdźców w tumanach kurzawy,  
I słyszy dźwięk mazurka i tłumy wołanie.  
Dąbrowski z ziemi włoskiej wraca do Warszawy.  
"Czy warto...?" Odpowiedział: "Ach! śmieszne pytanie!"  
Jan Lechoń "Przypowieść"

Podejmowanie tematyki wartości, jest głowieniem się nad czymś trudniejszym niż rozważanie problemu egzystencji, miejsca w świecie czy śmierci. Jest to bowiem rozmyślanie, dotyczące samego trudzenia się. "Czy warto...?(...) Ach! śmieszne pytanie" - właśnie ten fragment "Powieści" Jana Lechońa skłonił mnie do poświęcenia czasu temu zagadnieniu. Czy warto? - to pytanie nie pozostawia odpowiedzi, odbierane i interpretowane może zostać w każdy dowolny sposób. Mimo swojej przejrzystości pozostaje nieuchwytnym zrozumieniem, tajemnicze. W momencie, w którym nie jesteśmy pewni, czy to co nas otacza, otacza nas naprawdę, gdy nie wiemy czy jesteśmy, ale jesteśmy myśląc, jest sens. To właśnie chęć poznania doprowadziła nas tu, gdzie jesteśmy. Chęć wykroczenia poza to, co znane zapewniła nam teraźniejszość. Poznanie jest czymś więcej niż tylko zdobyciem informacji, jest wierzeniem, trudem, nieustannym staraniem zrozumienia tego, co jest niezrozumiałe i kształtowania tego co niewyobrażalne. Staranie to trwające od wieków niewątpliwie ukształtowało nas jako istoty, które mimo swojej ulotności, w obliczu śmierci podejmują trud życia, nadając mu własny sens.

Z drugiej strony, czy warto rozmyślać nad istotą świata lub zastanawiać się nad tym, jakie jest nasze przeznaczenie i dlaczego istniejemy? Skoro przez tyle lat nikt nie osiągnął tej wiedzy, to czy naprawdę wierzymy w to, że jest ona w naszym zasięgu, że kiedykolwiek będzie dostępna dla kogokolwiek. Taka wiedza, jest wiedzą "boską". Myślę, że większości z nas od dzieciństwa mówiono, że Bóg ma na nas plan, każdemu przypisuje inne przeznaczenie, ale czy to prawda? Tego prawdopodobnie nigdy się nie dowiemy. Natomiast myślę, że nie musimy posiadać wiedzy, na temat tego czemu żyjemy, by odczuwać sens naszego istnienia. Uważam, że w szczególnej mierze kształtują nas nasze doświadczenia, a nie sama wiedza. Tak naprawdę, gdybyśmy wiedzieli, dlaczego istniejemy, to czy to by coś zmieniło? Może przekształciło pogląd na kilka spraw, ale sądzę, że to głównie nasze działania i innych ludzi budują nasze spojrzenie na świat. To ludzie, ich towarzystwo i nasze doznania sprawiają, że nasze istnienie zaczyna nabierać sensu. Wiedza jest tak naprawdę ulotną rzeczą, przekazywaną od wieków, a doświadczenia każdego z nas są unikatowe, nietypowe, jedyne w swoim rodzaju. Wspomnienia zapamiętujemy, a wiedza odchodzi w zapomnienie. To jak potoczy się nasze życie, zależy przede wszystkim od nas.

Jakie jest Wasze zdanie? Zapraszamy do dyskusji.

# Kacik Kulinarny Mąka

## Maślane rogalie - idealne na początek dnia

### Składniki:

mąka pszenna - 580 g  
jajka - 2 małe  
cukier - 1,5 łyżki  
sól - ½ łyżeczki

letnie mleko - 250 ml  
roztopione masło - 70 g  
świeże drożdże - 20 g  
lub 10 g suchych drożdży

### Przygotowanie:

Mąkę pszenną wymieszać z suchymi drożdżami (ze świeżymi najpierw zrobić rozczynek). Dodać resztę składników i wyrobić, pod koniec dodając roztopiony tłuszcz. Wyrobić ciasto, odpowiednio długo, by było miękkie i elastyczne. Uformować z niego kulę, włożyć do oprószonej mąką miski, odstawić w ciepłe miejsce, przykryte ręcznikiem kuchennym, do podwojenia objętości (zajmie to około 1,5 godziny).

Po tym czasie ciasto podzielić na 12 części, z których uformować kulki. Każdą z nich rozwałkować na owalny placuszek o długości około 20 cm. Placuszek posmarować niewielką ilością masła. Zwinąć, jak naleśnika, wzdłuż krótszego boku. Po zwinięciu złączyć końce razem na kształt rogalików. Rogaliki ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, w sporych odstępach. Przykryć ręcznikiem kuchennym, odstawić na 20 – 30 minut do ponownego wyrośnięcia (lub dłużej – powinny podwoić objętość).

Przed samym pieczeniem posmarować roztrzepanym jajkiem, posypać makiem. Piec w temperaturze 200°C przez około 20 – 25 minut.



*Cynamonowe bułeczki - idealny słodki poczęstunek*

**Składniki na ciasto:**

mąka - 500g  
mleko - 190 ml  
jajka - 2  
drożdże - 15g  
cukier - 70g  
szczypta soli

roztopione masło - 80g

**Wypełnienie:**

cukier - 100g  
cynamon - ok 3/4 łyżki  
cukier waniliowy - 1 łyżka  
miękkie masło - ok 40g

**Przygotowanie:**

Rozrabiamy drożdże w mleku z cukrem i odstawiamy na 15 minut. Dodajemy resztę składników na ciasto i mieszamy. Wyrabiamy dokładnie przez ok 10 minut i odstawiamy na 60 minut do wyrośnięcia. Na posypanym mąką blacie wałkujemy ciasto na duży prostokąt. Mieszamy cukry z wypełnienia z cynamonem i rozsypujemy na posmarowane z jednej strony masem ciasto. Zwijamy w rulon i kroimy na ok 3 cm paski, ustawiamy na blasze w odstępach, tak, żeby od góry widoczne było wypełnienie po czym zostawiamy na 30 minut. Pieczemy ok 25 minut w 180°C aż będą rumiane. Możemy na górę poleać lukierem (cukier puder wymieszany z odrobiną wody do pół gęstej konsystencji).



Źródło zdjęcia: [https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpl.freepik.com%2Fpremium-zdjecie%2Fsurowe-buleczki-cynamonowe-przed-pieczeniem\\_8444790.htm&psig=AOvVaw1HQw0rTza5a-IWWdzee2mt&ust=1617208176578000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLC-zo242O8CFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpl.freepik.com%2Fpremium-zdjecie%2Fsurowe-buleczki-cynamonowe-przed-pieczeniem_8444790.htm&psig=AOvVaw1HQw0rTza5a-IWWdzee2mt&ust=1617208176578000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLC-zo242O8CFQAAAAAdAAAAABAD)

Od redakcji:

Gorąco zachęcamy do współpracy z nami. Jesteśmy otwarci na każde propozycje. Masz idealny pomysł na artykuł lub propozycje jak ulepszyć gazetkę? Napisz do nas na maila - [newsyzpowstancow@gmail.com](mailto:newsyzpowstancow@gmail.com) .

Pozdrawiamy wszystkich czytelników  
Ekipa gazetki powstańczej :)