

„Ta praca wzięła się z pasji”

Dyrektor Teatru Ziemi Rybnickiej i nasz absolwent **Michał Wojaczek**, o szkolnych wspomnieniach, roli teatru we współczesnym świecie i odpowiedzialności...

Jak wspomina Pan lata spędzone w murach szkoły?

Te lata chyba każdy wspomina bardzo dobrze. To czas, kiedy nawiązujemy fantastyczne przyjaźnie, czas pierwszych miłości i odkrywania świata. Oczywiście sama szkoła i dość trudny program nauczania (byłem na matematyce...) generowały stresy i nieprzespane noce, ale czas szkoły średniej to jeden z najlepszych okresów w życiu!

Czy działał Pan w szkolnym kółku teatralnym, udzielał się w artystycznych przedsięwzięciach? Jeśli tak, to w jakich formach?

Równoległe z powstańcami byłem uczniem szkoły muzycznej i niespecjalnie miałem czas na zajęcia dodatkowe, jednak byłem członkiem chóru muzyki dawnej prowadzonym przez ówczesną dyrektorkę Janinę Wystub. Aktywnie uczestniczyłem w rybnickim życiu muzycznym, grając w zespołach bluesowych i rockowych.

Czy spotkał Pan w szkole osobę (kolegę lub nauczyciela), który wpłynął na Pana zainteresowania sztuką, teatrem?

Od 3 klasy moim nauczycielem języka polskiego został Tadeusz Chrószcz, przyszedł do nas świeżo po studiach, pełen pozytywnej energii i chęci zmieniania świata. Potrafił w nas zaszczerpić miłość do literatury i pokazać jej magiczne strony. Udzieliło się też mnie...

Którą formę artystyczną lubi Pan najbardziej i dlaczego?

Z racji wykształcenia chyba muzyka, ale każda z dziedzin artystycznych jest mi bliska. W pracy zawodowej staram się traktować wszystkie ze sztuk na równi i proponować repertuar dla miłośników każdej muzyki.

Dyrektor Teatru Ziemi Rybnickiej - służba, obowiązek czy pasja?

Ta praca wzięła się z pasji... na studiach dużo angażowałem się w organizację różnego rodzaju wydarzeń i poczułem, że to może być moja życiowa droga. Tak się też stało.



Źródło: Archiwum szkolne

Z jak dużą odpowiedzialnością wiąże się zarządzanie teatrem?

Teatr Ziemi Rybnickiej to dość spora firma, gdzie zatrudnionych jest blisko 50 osób. Bardzo duża ilość wydarzeń, które organizujemy, wiąże się z napięciem organizacyjnym i koniecznością dobrego planowania. To także duża odpowiedzialność finansowa na gruncie finansów publicznych. Wbrew pozorom praca w instytucji kultury to nie tylko dobra zabawa...

Na jakie trudności napotyka Pan w związku z zarządzaniem teatrem?

Czyżby praca w weekendy, niestanna czujność i dyspozycyjność?

Staram się nie doprowadzać do trudnych sytuacji, dobre planowanie i sprawna kontrola powierzonych zadań pozwala na komfortową pracę. Oczywiście zdarzają się sytuacje, których nie jesteśmy w stanie przewidzieć i musimy reagować na bieżąco, czasem improwizować i stres wtedy jest nieunikniony.

Co w pracy sprawia Panu największą przyjemność?

Największą przyjemność sprawia mi kontakt z drugim człowiekiem, twórcą, artystą. Te spotkania potrafią wiele nauczyć i naładować pozytywną energią.

Jak widzi Pan rolę teatru w dzisiejszym świecie? Wiele się zmieniło na przestrzeni lat?

Teatr i generalnie instytucje kultury są wentylem życia codziennego, gdzie możemy zapomnieć o szarej rzeczywistości i oddać się tym najlepszym emocjom. Teatr pełni też ważną funkcję edukacyjną, gdzie za pomocą sceny możemy dyskutować o otaczającym świecie i zadawać też trudne pytania. Artystom można więcej.

Czy zauważa Pan spadek liczby aktorów teatralnych, którzy chętniej grają w produkcjach filmowych i serialowych?

Jako instytucja impresaryjna nie mamy stałej grupy teatralnej, nie zatrudniamy etatowo aktorów, więc nie mam bezpośredniego odniesienia do zadanego pytania jako pracodawca. W filmie oczywiście zarabia się więcej, ale teatr cały czas jest prestiżowy i szanujący się aktorzy nie rezygnują z tej formy zawodowej. Teatr to też niestająca szkoła warsztatu, tutaj nie ma powtórek.

Czy Netflix zastąpi teatr?

Netflix i inne serwisy streamingowe nie zastąpią teatru, są zagrożeniem dla działalności kin. Jednak spotkanie ze sztuką na żywo niesie takie emocje, których nie zastąpi żaden przekaz filmowy.

Jaki wpływ na frekwencję w teatrze miała pandemia?

Pandemia była bardzo trudnym okresem dla artystów i instytucji kultury, baliśmy się czy przetrwamy. Jednak po dość długim okresie niepewności wszystko wróciło do normy i notujemy ostatnio bardzo dobrą frekwencję na większości wydarzeń, często miejsca wyprzedane są do ostatniego.

Czego oczekuje “dzisiejszy widz”? Klasyki, współczesnej sztuki, czy wręcz przeciwnie - jest widzem otwartym na nowości?

Oczekiwania widzów są bardzo różne - od klasyki do sztuki współczesnej, jednak obserwując frekwencję, widzimy, że najbardziej potrzebują rozrywki. Czasy mamy trudne, pełne napięć i zagrożeń, dlatego teatr jest też miejscem na zapomnienie. Ogromną popularnością cieszą się programy kabaretowe.

Jakie projekty/plany chciałby zrealizować Pan w teatrze?

Plany artystyczne/repertuarowe realizujemy na bieżąco i większość naszych pomysłów, nawet tych trudnych udaje się sfinalizować. Mam nadzieję, że uda nam się w ciągu kilku najbliższych lat zmodernizować salę widowiskową, która potrzebuje kilku innowacji technicznych, ale także podwyższenia standardów estetycznych.

Martyna Pająk

PRU: „Mamy nadzieję, że uczniowie odczują pozytywne efekty naszej działalności.”

Zacznijmy od początku... Co zadecydowało o tym, że postanowiliście wystartować w wyborach? Doświadczenie, potrzeba zmiany, a może chęć wprowadzenia czegoś nowego? Szkoła jest miejscem, w którym spędzamy zdecydowaną większość naszego obecnego życia, poznajemy w murach tego budynku ludzi, którzy zostają z nami na lata lub są dla nas cennym doświadczeniem na przyszłość. Postanowiliśmy wystartować w wyborach do Samorządu szkolnego, aby zbudować przyjazną, ciepłą atmosferę, która mimo natłoku nauki i obo-

akcje samorządu. W naszej grupie mamy przedstawicieli każdego kierunku, więc mamy pewność, że nikogo nie przeoczymy.

Powstańcza Rada Uczciwości. Skąd pomysł na nazwę? Dlaczego właśnie taka?

Nazwa naszego samorządu, nawiązuje do polskiego serialu „Ranczo”, do którego czujemy wielką sympatię. W owym serialu główni bohaterowie, odnieśli ogromny polityczny sukces pod szyldem Polskiej Partii Uczciwości. Na taki sam sukces liczyliśmy również my, jak widać - udało się 😊.

Jak wyobrażacie sobie szkołę za Waszej kadencji?

Chcielibyśmy w miarę naszych możliwości uczynić szkołę bezpiecznym miejscem dla każdego z nas. Zależy nam, aby KAŻDY, bez względu na swój wygląd, oceny, zdrowie, religię czy kraj pochodzenia - czuł się w Powstańcach komfortowo. Szczególny nacisk kładziemy na kondycję psychiczną uczniów naszej szkoły, ponieważ z roku na rok sytuacja wygląda coraz gorzej, chcemy pokazać powstańcom jak mogą sobie radzić.

Jak sami podkreśliliście na debacie, ważny jest dla Was głos ucznia. W jaki sposób chcecie, nawiązać z nim kontakt? Czy tylko za pośrednictwem social mediów?

Jak wspominaliśmy jesteśmy stale otwarci na wasze propozycje. Nie bójcie

sowań, wykładów na temat radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w szkole, a także poprzez kontakt z naszym samorządem i zaangażowanie w organizowane akcje i dni tematyczne.

Zdradzcie nam, co planujecie? Szykujecie dla nas zmiany, nowości? Czego możemy się spodziewać?

W tegoroczne ferie zimowe odbyło się spotkanie, na którym opracowaliśmy szczegóły naszej pracy w nadchodzących miesiącach. Szykujemy dla uczniów wiele niespodzianek, jednakże należy pamiętać, iż ostateczne decyzje nie zależą od nas, więc prosimy o wyrozumiałość. Dlatego też wolimy zachować dla siebie treść naszych przyszłych działań.

Przed wami rok pełen możliwości i wyzwań jednocześnie. Czego zatem Wam życzyć?

Przed wszystkim pomyślności oraz sprzyjającego losu! Jesteśmy pełni zaangażowania i chęci do rozwijania naszej szkoły. Mamy nadzieję, że okoliczności będą dla nas sprzyjające.

Martyna Pająk

STRES - wróg, rywal, a może przyjaciel? Dane są niepokojące.

Gdzie tak pędzisz? Zwolnij. Daj sobie chwilę na oddech. Otwórz oczy, a przekonasz się, ile pięknych rzeczy jest wokół ciebie. Otaczaj się pozytywnymi ludźmi. Zараżaj uśmiechem! Uczennice 3d, projektem *Stop Stressin'* wspierają młodych w „walce” ze stresem.

Dzisiejsza kartkówka, jutrzejszy sprawdzian. Zbyt duże zobowiązania i oczekiwania. Brak wiary w siebie i swoje możliwości. Poczucie winy, niespełnienia. Nieumiejętność cieszenia się z drobnych sukcesów. To wszystko może być objawem stresu...

„Ponad połowa uczennic szkół średnich ma objawy depresji. Niewiele mniej, bo 44,7% uczniów odczuwa stres związany ze szkołą i nauką. Co trzeci uczeń deklaruje, że nie lubi chodzić do szkoły. Ponad 1/3 uczniów czuje się w szkole źle lub nieswojo. 52% uczniów przyznaje, że nie lubi swoich



Źródło: Stop Stressin'



Źródło: Archiwum szkolne

wiązków powinna mieć miejsce, w każdej społeczności.

Dlaczego akurat taki skład? Jak doszło do zebrania zespołu?

Każdy z nas jest kreatywny, gotowy do działania i otwarty na nowe wyzwania. Wspólnie mamy dużo nowych pomysłów i dobrze się uzupełniamy - nasi członkowie mają różne zainteresowania, z których powstają pomysły na nowe

się podchodzić do nas na korytarzach - chętnie was wysłuchamy! Social media ułatwiają wasz kontakt z nami, ale pamiętajcie, że nie musicie ograniczać się tylko do tego :).

Jakie korzyści będą mieli uczniowie dzięki Waszej działalności?

Mamy nadzieję, że uczniowie odczują pozytywne efekty naszej działalności. Chcielibyśmy, aby doszło do tego za sprawą powstających kółek zaintere-



nauczycieli, bo są niemili i wymagający. 47% podkreśla, że większość nauczycieli nie interesuje się samopoczuciem uczniów” - takie dane podaje naukowo-badawczy projekt „Ocena jakości relacji szkolnych”, przeprowadzony przez fundację Dbam o Mój Zasięg.

Szkoła to miejsce kojarzone przez uczniów ze stresem. 17,9% uczniów doświadcza go w bardzo dużym stopniu, kolejne 26,8% w dużym stopniu, a co trzeci badany uczeń (33,7%) zadeklarował, że stres szkolny odczuwany jest przez niego w średnim stopniu. Dlaczego tak jest? Uczęszczanie do szkoły to niekiedy doświadczanie smutku i samotności oraz odczuwanie wielu obaw. Mamy obniżoną motywację do działania, a świat w social mediach wpływa na brak koncentracji, poczucie uzależnienia od nowych technologii, kłopoty ze snem czy przeładowanie informacją, jak również obniżony nastrój i poczucie samotności życiowej.

Zwolnij więc. Jeśli boisz się, że się spóźnisz - wyjdź wcześniej. Nie nakładaj na siebie zbyt dużej presji. Daj sobie chwilę na odpoczynek, regenerację po ciężkim dniu w szkole. Zaplanuj dzień tak, by znalazło się miejsce na pasję, twoje zainteresowania. Rozwijaj się i nie bój próbować nowych rzeczy. Uśmiechaj się, to poprawi samopoczucie twoje i innych - uśmiech jest przecież taki zaraźliwy! Naucz się rozpoznawać wampiry emocjonalne i spędzaj czas z rodziną i bliskimi Ci osobami, których obecność sprawi, że napełnisz się pozytywną energią.

Projektem *Stop Stressin'* realizowanym w ramach Ogólnopolskiej Olimpiady Zwolnieni z Teorii, pragniemy wesprzeć młodzież w walce ze stresem. To nie jest jednak prawdziwa walka w bokerskich rękawicach, bowiem ze stresem wcale nie musimy toczyć „walki”. On zawsze był, jest i będzie obecny w naszym życiu. Jak

Źródło: *Stop Stressin'*

więc przyzwyczać swój organizm do reakcji na stres? Projekt *Stop Stressin'* edukuje i pomaga. Dzięki przedstawionym metodom, radom i sposobom, pomagamy zmienić stres negatywny, w pozytywny bodziec do działania. Chcemy, by stres stał się naszym przyjacielem, najlepszym motywatorem. Wobec tego działamy w social mediach - na Instagramie, Facebooku i TikToku. To właśnie tam publikujemy treści związane ze stresem - jego objawami, przyczynami i redukcją. Na tym jednak nie poprzestajemy. W naszej szkole odbyły się warsztaty, dotyczące osvajania stresu poprzez wykorzystanie nowoczesnych technologii. Poprowadziła je terapeutka i oligofrenopedagog **Dominika Siwek**, prezentując alternatywne formy przeciwdziałania



Źródło: *Stop Stressin'*

negatywnym skutkom różnego rodzaju obciążeń, z którymi aktualnie zmagają się większość młodych ludzi. Warsztaty były więc znakomitą okazją do tego, by porozmawiać o emocjach ze specjalistą.

Powiedzmy stresowi STOP!

Zespół *Stop Stressin'*
M. Pająk, H. Barszcz, H. Brzezinka, K. Dziechciarz,
W. Fojcik, J. Karaszewska

IG: [@stop_stressin.zzt](https://www.instagram.com/stop_stressin.zzt)

FB: [Stop Stressin'](https://www.facebook.com/StopStressin/)

TikTok: [@stop_stressin](https://www.tiktok.com/@stop_stressin)

“Wszyscy Polacy to jedna rodzina”

... Mnie się tak wydaje, że my wszyscy w Polsce to jesteśmy **jedną wielką alkoholową rodziną.**”

Żyjemy w XXI w., a jednak dalej są tematy, o których wstydzi się rozmawiać - nawet ze specjalistami. W ostatnim czasie w mediach społecznościowych dużo mówi się o problemach, które kiedyś były tematami tabu. Mówimy o depresji, zaburzeniach odżywiania, nietolerancji czy hejcie.

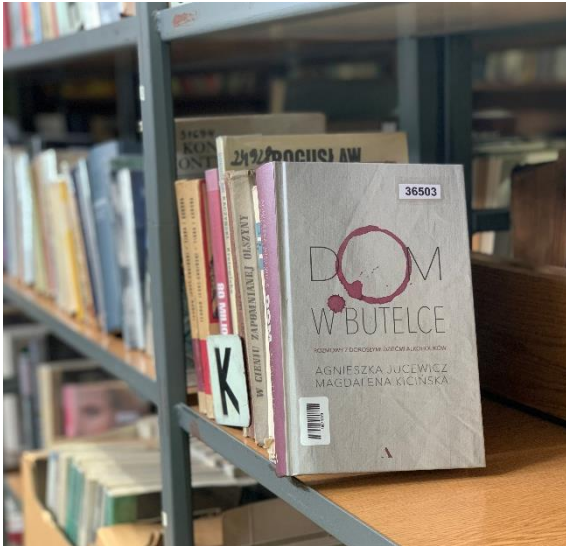
Dlaczego nie mówimy więc o tak powszechnym problemie, jakim jest DDA? Mało kto z nas tak naprawdę wie, co oznacza ten skrót. Książka „*Dom w butelce*” autorstwa Agnieszki Jucewicz i Magdaleny Kicińskiej to książka, która otwiera oczy - jest to zbiór historii pełnych cierpienia i wstydu. Dzieci, które już w dzieciństwie musiały dorosnąć. Dzieci, które stały się rodzicami własnych rodziców – „*Mamo, to ty jesteś moją mamą, nie ja twoją*”. Dzieci, które bały się przyznać do tego, że ich rodzic jest alkoholikiem. Dorosłe dzieci alkoholików, które winią się za alkoholizm rodzeństwa, rodzica czy nawet śmierć swoich rodziców – „*Śmierć, która jest zbawieniem*”.

Historie, które pojawiają się w tej książce, pomagają nam zrozumieć szereg problemów, traumatycznych doświadczeń, które przeżywają te dzieciaki, do których po wielu latach emocje wracają i z którymi nie potrafią sobie poradzić. Dlaczego nie potrafię sobie znaleźć partnera, dlaczego jestem niewystarczająco dobry? - właśnie takie pytania zadają sobie DDA. Wszystkie relacje spisane na kartkach książki są przepelnione bólem, traumatycznymi przeżyciami. Problem alkoholizmu nie dotyczy tylko osób ubogich, niewykształconych, ale również ludzi wykształconych i powszechnie szanowanych. Jedną z opowiedzianych relacji szczególnie mnie poruszyła - to historia dziewczyny, która nigdy nie poznała ojca. Jej mama – pediatra, radiolog i na dodatek psychiatra. Ktoś by powiedział - niemożliwe. Ania stała się bardzo szybko samodzielna, przed 11 rokiem życia już umiała sama gotować.

Chcesz wiedzieć, czy w przyszłości może to być i Twój problem, być może

słowa zapisane we wstępie coś Ci przypominają?

To eksperci i ekspertki. Są biegli w odczytywaniu kroków tonu głosu, sposobu, w jaki rodzic przekręca klucz w zamku. Wypił? Wypiła? Kończy swój ciąg czy dopiero się rozkręca? Będzie się bić i awanturować czy po prostu padnie?



Źródło: Archiwum prywatne

Zmiany zachowania, trudności w budowaniu relacji i więzi, trudności emocjonalne, własne uzależnienia, agresja, izolowanie się - to tylko niektóre z możliwych skutków. Niektóre osoby zauważą u siebie te objawy bardzo wcześnie, ale rzadko sięgają wtedy po pomoc, głównie ze strachu bądź poczucia wstydu, dlatego tak wiele osób trafia do specjalistów dopiero w dorosłym wieku. Postanowiliśmy więc zgłębić ten problem. W związku z tym zadaliśmy parę pytań dotyczących tego tematu naszej szkolnej Pani psycholog - **Aleksandrze Mieszczak**.

Jak duży wpływ na nasze życie mają problemy alkoholowe naszych rodziców, rodzeństwa?

Wychowanie i środowisko, w jakim dorastamy ma na nas ogromny wpływ, szczególnie, że najsilniejsze oddziaływanie w tym obszarze mają miejsce w dzieciństwie, kiedy to młody człowiek najsilniej się rozwija i chłonie schematy funkcjonowania istniejące w rodzinie. Wpływ choroby alkoholowej jest więc ogromny, zarówno na postrzeganie siebie, innych ludzi, jak i świata. Odczuwane emocje, przeżyte sytuacje, widziane obrazy, usłyszane rozmowy, to wszystko pozostawia ślad na psychice, który często trudno jest samemu wymazać.

Czy młodzież często przychodzi do Pani z tym problemem?

Nieczęsto przychodzi bezpośrednio z tym, ale zarówno w praktyce szkolnej, jak i prywatnej problem z piciem alkoholu przez rodziców czy rodzeństwo zazwyczaj wychodzi przypadkiem,

w czasie rozmowy na temat obniżonego nastroju, trudności ze snem czy z lękami. Bywa tak, że problem ten jest głównym powodem przyjscia, ale rozpoczęcie pracy od innych trudności jest prostsze, a tego typu tematy pojawiają się dopiero, gdy osoba poczuje się w gabinecie bezpiecznie i zaufa terapeutce.

Dlaczego tak mało mówi się o DDA?

Dlatego, że niestety w naszym społeczeństwie alkohol jest wszechobecny i mało kto przyznaje, że może to być problem. Żeby stwierdzić, że jestem dorosłym dzieckiem alkoholika, najpierw ktoś z moich rodziców (albo oboje) musi być alkoholikiem. Największą blokadą w leczeniu choroby alkoholowej, jak i w pracy z DDA jest wstyd, który jest dominującą emocją w tych sytuacjach. Pod nim natomiast kryje się ogrom bólu i cierpienia. Właśnie ten wstyd jest również jednym z głównych powodów dlaczego temat DDA jest ciągle traktowany jak pewnego rodzaju tabu.

Bardzo często osoby, których rodzic jest alkoholikiem muszą szybko dorosnąć, same się sobą zająć, stać się „małymi dorosłymi”, a o obciążeniu psychicznym i fizycznym uświadamiają sobie, kiedy są już dorośli?

Obciążenie to widać już we wczesnym dzieciństwie (oczywiście jeśli choroba rodzica już wtedy się rozwinęła). Początkowo dzieci są tego nieświadome, jak również rodzice czy nauczyciele spotykający się z dzieckiem, mogą nie zauważać, że problemy dziecka w nauce, w nawiązywaniu relacji z rówieśnikami, z niejedzeniem oraz wszystkie trudne zachowania dziecka, mogą wynikać z uzależnienia i sytuacji w domu rodzinnym. Emocje, których doświadcza, ale też sytuacje, których dziecko bądź nastolatek jest świadkiem albo w których musi sam brać udział, pozostawiają trwałe ślady. Zmiany zachowania, trudności w budowaniu relacji i więzi, trudności emocjonalne, własne uzależnienia, agresja, izolowanie się - to tylko niektóre z możliwych skutków. Niektóre osoby zauważą u siebie te objawy bardzo wcześnie, ale rzadko sięgną wtedy po pomoc, głównie ze strachu bądź poczucia wstydu, dlatego tak wiele osób trafia do specjalistów dopiero w dorosłym wieku. Dzieci z domów z problemem alkoholowym trafiają natomiast do specjalistów szkolnych bardzo często, ale zazwyczaj żeby pracować nad zmianami w zachowaniu czy trudnościami w nauce, których nikt nie wiąże (często z braku informacji na ten temat) z sytuacją w domu. W niektórych domach

dochodzi również do normalizowania alkoholizmu, a co za tym idzie, osoby zmagające się z tego typu trudnościami jak DDA nigdy nie połączą swojego stanu psychofizycznego z sytuacją w domu rodzinnym.

Jakie formy pomocy może zaoferować dzisiejszy świat osobom, które borykają się z problemem alkoholu w rodzinie?

Po pierwsze: wsparcie społeczne. Zawsze warto porozmawiać z kimś bliskim i zaufanym, kto może nas wesprzeć chociażby w poszukiwaniu specjalistycznej pomocy. Alkoholizm jest chorobą, a osoby, które żyją z uzależnieniem, mogą doświadczać współuzależnienia. Warto poszukać wsparcia specjalistycznego zarówno dla tej osoby, jak i dla samego siebie. Miejscem,



Źródło: <http://cognitivamed.rybnik.pl/onas/aleksandra-mieszczak/>

w którym możemy otrzymać natychmiastową pomoc w takich sytuacjach jest Ośrodek Interwencji Kryzysowej, tam specjaliści udzielają wsparcia i radzą, jak dalej działać i gdzie udać się w danej chwili. Wszelkie ośrodki leczenia uzależnień zajmują się również osobami współuzależnionymi, w naszym mieście taką placówką jest jeden z oddziałów ośrodka Integrum. Dodatkowo dochodzi cała lista prywatnych specjalistów, psycho-terapeutów, terapeutów uzależnień, psychologów, którzy mogą pomóc zarówno osobie uzależnionej, ale również osobie, która zmagają się z trudnościami związanymi z alkoholizmem w rodzinie. Ważne jest, żeby zadbać o siebie, pamiętajmy, że jest to choroba całej rodziny. Jeśli ktoś z Was, naszych uczniów, zmagają się z takim problemem i nie wiecie co zrobić, pamiętajcie że zawsze możecie zwrócić się do mnie i pani pedagog.

Mogę Was zapewnić o naszej dyskrecji oraz o tym, że nigdy nie będziecie u nas oceniani, wspólnie postaramy się znaleźć rozwiązanie najlepsze dla Was :). Wiem jednak, że czasami poczucie wstydu i lęk jest tak silny, że chcemy pozostać anonimowi, dlatego poniżej zostawiam listę numerów telefonów zaufania. Jest to doskonałe miejsce do rozmowy i znalezienia wsparcia w problemie bez konieczności ujawniania się w żaden sposób.

22 844 44 70 - Telefon Zaufania dla Rodzin z Problemem Uzależnienia

22 823 65 31 - Telefon Zaufania Uzależnień Stowarzyszenia „Monar”

801 889 880 - Telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych i ich bliskich.

Klaudia Dziechciarz

ALERT! NOWOŚCI KSIĄŻKOWE!

Interesujesz się psychologią? Szukasz nowości książkowych? Chcesz przeczytać bestseller? Biblioteka szkolna serdecznie zaprasza wszystkie mole książkowe, do wypożyczenia i czytania. Szczepan Twardoch, Fredrik Backman, Remigiusz Mróz, Kristin Hannah i wielu innych autorów czeka na Ciebie! „Nastolatki na krawędzi”, „Emocjonalne pułapki przeszłości”, „Martw się mniej. Jak odnaleźć siłę, spokój i oswoić lęk”, „Królowa cieni”, „Zanim wystygnie kawa” czy „Wiedźmie drzewo” - każdy znajdzie coś dla siebie. A nic tak nie cieszy, jak widok zadowolonych czytelników!

Biblioteka

„Kwiaty z cukru” – Antoine Laurain

Czy rzeczywistość może być rządzona przez fikcję?

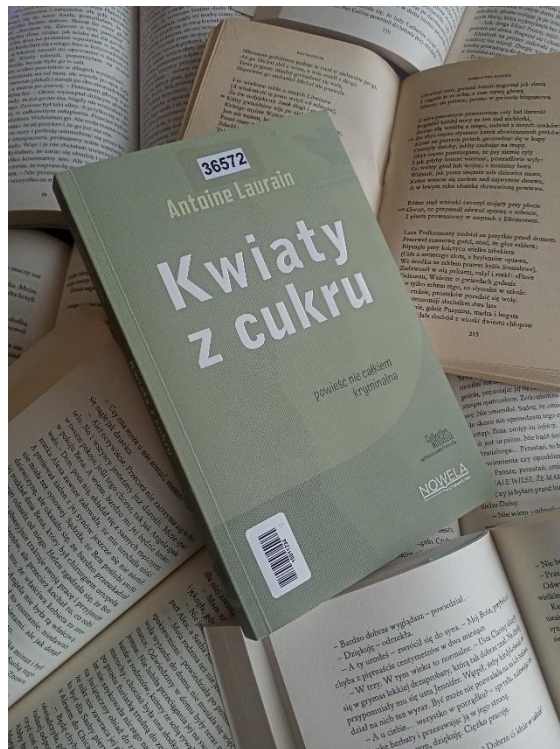
Każdego dnia do Violaine Lepage, znanej paryskiej redaktorki, dyrektorki działu prozy francuskiej w dużym wydawnictwie, trafia wiele maszynopisów. Kiedy redaktorka trafia na „Kwiaty z cukru”, wie, że ta nieszablonoowa powieść może odnieść sukces. Kiedy książka trafia na półki księgarni, odnosi ogromne sukcesy na rynku, zostaje nominowana do finału nagrody Goncourtów. Pojawia się jeden, znaczący problem, autor książki jest owiany tajemnicą, nie wiadomo, kim jest, ani gdzie przebywa. Dodatkowo zbrodnie opisane w książce zaczynają

mieć miejsce w rzeczywistości. Czy autor książki może być zabójcą? Czy zbrodnie ukazane w książce mogą być motywowane wydarzeniami z przeszłości?

Paryski klimat, świat wydawnictw, przypadkowe lub nieprzypadkowe wydarzenia, tajemniczy autor, poruszający bestseller. To właśnie jest książka pt. „Kwiaty z cukru” autorstwa Antoine Laurain. W „Kwiatach z cukru” pokazano jak fikcja przeplata się z rzeczywistością.

Rzadko kiedy można spotkać się z tak nieszablonoową powieścią, która trzyma czytelnika do samego końca w niepewności...

Hanna Brzezinka



Źródło: Archiwum prywatne

Oscary

Filmy, które musisz zobaczyć

Dwunastego marca w niedzielę, w hollywoodzkim Dolby Theatre odbyła się 95. ceremonia wręczenia *Oscarów*. Tegoroczną galę po pięcioletniej przerwie poprowadzi Jimmy Kimmel. Szczególnie emocjonująca, jest kategoria „najlepszy film międzynarodowy”. Tegorocznymi faworytami to polsko-włoska produkcja Jerzego Skolimowskiego „IO” oraz niemiecka adaptacja książki Ericha Maria Remarque’a wyreżyserowana przez Edwarda Berger’a „Na zachodzie bez zmian”.

Pierwszy z filmów opowiada historię podróży osiołka, który przebywa długą drogę z Polski do Włoch. Podczas swojej tułaczki spotyka wielu ludzi. Z jednymi zawiera przyjaźnię, od drugich doświadcza bólu i cierpienia. Produkcja powstała z miłości do zwierząt, a sam reżyser opierał się na

francuskim klasyku z 1966 roku „Na los szczęścia, Baltazarze”.

„Na zachodzie bez zmian” opowiada o losach niemieckiego żołnierza podczas I wojny światowej. Razem z głównym bohaterem doświadczamy trudów wojny, przeżywamy rozterki oraz rozmyślamy nad sensem walk. Paul wraz z towarzyszami pod wpływem licznych doświadczeń zmieniają swoje podejście do wydarzenia. Początkowo rozentuzjasmowani żołnierze stają się ludźmi żyjącymi w ciągłym strachu, niepokoju i cierpieniu.

O przewidywania na zwycięzców tegorocznych *Oscarów* zapytaliśmy Pana Adama Dolibę, który jest organizatorem międzyszkolnego konkursu „Kinomaniak”.

Kto dostanie Oscara? – sprawdź czy Pan Adam Doliba miał rację!

Jakie są Pana przewidywania na galę?

Czuję, że wieczór oscarowy może należeć do Stevena Spielberga i jego „Fabelmanów”, dlatego to moje typy w kategoriach film i reżyser. Wśród aktorek zwycięży zapewne Cate Blanchett za rolę kompozytorki Lydii Tár. Choć osobiście bardzo podobała mi się Ana de Armas jako Marilyn Monroe w „Blondynce”. Najlepszym aktorem wydaje mi się, że zostanie Brendan Fraser za „Wielorybą”.

Jakie są tytuły filmów w zestawieniu oscarowym, które warto zobaczyć według Pana?

Bardzo pozytywnie zaskoczył mnie powrót po latach do historii z filmu „Top Gun”. Wciągające historie zobaczymy również w „Duchach Inisherin” i „W trójkącie”. Pomijając główną kategorię chciałbym jeszcze zwrócić uwagę na filmy animowane, a wśród nich „To nie wypanda”. Świetna zabawa dla całej rodziny!

Czy polski kandydat do Oscara, film „IO”, ma szansę na statuetkę?

Byłaby to miła niespodzianka, ale w kategorii filmu międzynarodowego faworytem jest „Na Zachodzie bez zmian”. Film jest dostępny na Netflixie. Warto zobaczyć.

Marta Cimienga, Aneta Renk

Muzyczne nominacje do Oscarów

Gala rozpoczęła się w nocy z 12 na 13 marca o 2:00 czasu polskiego. 21 lutego przez aktorów Riza Ahmeda i Allison Williams ogłoszone zostały nominacje

do nagród Akademii Filmowej 2023. Oto tegoroczne zestawienie muzyki oscarowej:

Najlepsza muzyka do filmu:

[Na Zachodzie bez zmian](#)
[Babilon](#)
[Duchy Inisherin](#)
[Wszystko wszędzie naraz](#)
[Fabelmanowie](#)

Najlepszy dźwięk:

[Na Zachodzie bez zmian](#)
[Avatar: Istota wody](#)
[Batman](#)
[Elvis](#)
[Top Gun: Maverick](#)

Najlepsza piosenka:

[Applause](#)
[Hold My Hand](#)
[Lift Me Up](#)
[Naatu Naatu](#)
[This Is A Life](#)

Maja Dwornicka, Zofia Romaniuk



Źródło:
<https://images.app.goo.gl/NUVfjyGwKU9wHUBYA>

Noc Oscarowa

Gala oscarowa przed nami. Noc pełna wrażeń - na głodnego nie da rady. Alternatywą dla popcornu i innych przekąsek mogą być zdrowe chipsy z jarmużu czy tortilli.

Chipsy z jarmużu:

Składniki:

- 100 g jarmużu (świeży lub z paczki)
- 40 ml oleju lub oliwy
- 1 łyżeczka papryki
- szczypta soli i pieprzu

Sposób przygotowania:

Piekarnik nagrzej do 190°C. Jarmuż umyj, oderwij liście od twardej łodyżki. Dopraw liście w misce. Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia, rozłóż liście i piecz przez około 10 minut.



Źródło:
<https://www.blendman.pl/p-rzepis/chipsy-z-jarmuzu/>



Chipsy z tortilli:

Składniki:

- tortilla
- oliwa lub olej
- ulubione przyprawy (np. sól, pieprz czy papryka)

Sposób przygotowania:

Tortillę pokrój w trójkąty lub zbliżone do nich kształty. W dużej misce delikatnie skrop oliwą i wybranymi przyprawami. Całość wymieszaj tak, aby każdy kawałek pokrył się mieszanką oliwy i przypraw. Rozłóż tortille na blasze. Piekarnik nastaw na 200°C i piecz 5-8 minut.

Źródło: <https://learningfromhollywood.pl/zdrowe-przekaski-na-wieczor-filmowy-8-prostych-przepisow/>

Laura Strużek

Redaktor naczelny:

Martyna Pająk

Zespół redakcyjny w składzie :

Barszcz Hanna
 Brzezinka Hanna
 Dziechciarz Klaudia
 Fojcik Weronika
 Renk Aneta
 Romaniuk Zofia
 Strużek Laura
 Dwornicka Maja
 Cimienga Marta

Opracowanie graficzne:

Barszcz Hanna
 Fojcik Weronika

Koordynator Gazetki

Powstańczej:

mgr Jolanta Stelmach – Adamczyk



Zapraszamy do kontaktu!



[@gazetka.powstancza](https://www.instagram.com/gazetka.powstancza)



newsyzpowstancow@gmail.com