

MARZEC 2020



# LICEALNIK

**W wiosennym numerze przeczytacie:**

- ♦ artykuł o budowie CLXIII LO,
- ♦ tekst o słynnych postaciach zamieszkujących okolice Wesołej,
- ♦ szereg felietonów m.in. o kampanii prezydenckiej i Oscarach 2020,
- ♦ wywiad z nauczycielem wychowania fizycznego naszego liceum

---

i wiele więcej...

**Życzymy przyjemnej lektury!**

**CLXIII Liceum Ogólnokształcące w Warszawie**

## W tym numerze:

- Temat numeru:** W oczekiwaniu na nowy budynek liceum **str. 3**
- Z życia szkoły:** „SOS dla Ziemi” wysłany z CLXIII LO **str. 5**
- Okiem licealisty:** Julian Tuwim – wielki Polak i... nasz sąsiad **str. 6**
- Okiem licealisty:** Piłsudscy i Moraczewscy. Jak żyli dawni mieszkańcy Sulejówka? **str. 8**
- Okiem licealisty:** Tylko życie poświęcone innym jest warte przeżycia **str. 10**
- Okiem licealisty:** Kampania ruszyła! Nadchodzi czas decyzji **str. 11**
- Okiem licealisty:** And the Oscar goes to... **str. 13**
- Okiem licealisty:** Kontrowersja nie zawsze jest dobrym sposobem na popularność **str. 16**
- Sylwetki:** Rozmowa z panem Gerardem Snopkiem - nauczycielem wychowania fizycznego w CLXIII LO **str. 17**
- Dział recenzji filmowych:** Recenzja filmu „1917” **str. 19**

- Dział recenzji filmowych:** Przygody Geralta z Rivii, czyli „The Witcher” od Netflixa **str. 20**
- Dział recenzji muzycznych:** „Patointeligencja” oczami ucznia **str. 23**
- Dział recenzji muzycznych:** Jeden z was - historia Tomasza Chady **str. 24**
- Zdrowo na co dzień:** Koronawirus - globalne wyzwanie **str. 25**
- Zdrowo na co dzień:** Jak nie dać się chorobie... 7 sposobów na wzmocnienie odporności **str. 26**
- Zdrowo żywieniowo:** Ketogeniczna dieta tylko dla odważnych **str. 28**
- Zdrowo na sportowo:** The Iceman **str. 30**
- Eko forum:** Czy samochody elektryczne naprawdę są czystsze? **str. 31**
- Eko forum:** Elektryczny środek transportu - hulajnoga **str. 32**
- W temacie sportu:** Puchar świata – skoki 2020 **str. 33**
- Dział książek wartych polecenia** **str. 35**
- W czasie przerwy** – krzyżówka **str. 36**

---

---

## Słowo od redakcji

# Drodzy Czytelnicy!

To już drugie wydanie gazetki CLXIII LO, co napawa nas ogromną radością i dumą. Satysfakcja jest tym większa, że do naszego zespołu redakcyjnego dołączyło trzech nowych dziennikarzy. Witamy ich na pokładzie „Licealnika” i życzymy wielu dziennikarskich sukcesów. Przypominamy także, że wciąż można dołączyć do naszego składu. Wystarczą: chęć do pracy, kreatywność i pozytywne nastawienie.

Dla świata nastał bardzo trudny czas, nie chcemy jednak rezygnować z naszych pasji i wcześniejszych aktywności.

Działamy dalej!

# O TYM SIĘ MÓWI

## TEMAT NUMERU

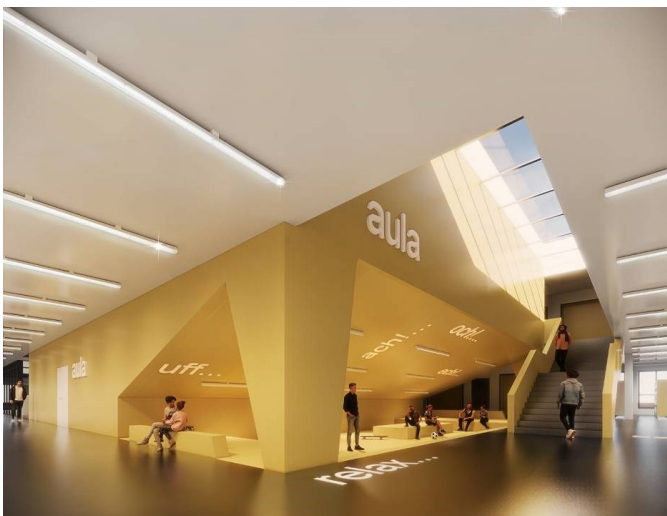
### W oczekiwaniu na nowy budynek liceum

Jeszcze nie wiadomo, czy pierwsze roczniki naszej szkoły będą mieć możliwość uczenia się w nowym budynku szkoły. Wiadomo jednak, gdzie będzie znajdować się nowoczesne liceum i jak będzie wyglądać.

Zapewne większość mieszkańców dzielnicy wie, że obecnie uczniowie naszego liceum są gośćmi Szkoły Podstawowej nr 385 przy ul. Klimatycznej 1. Dla LO udostępniono wiele sal lekcyjnych, stworzono osobne wejście do szkoły i obszar nazywany „strefą liceum”, w którym znajduje się szatnia i przestrzeń do odpoczynku między lekcjami. Uczniowie, mimo dużej życzliwości ze strony SP, nie mogą się już doczekać posiadania własnego budynku, który według zapowiedzi ma w innowacyjny sposób zapewniać komfortowe warunki do nauki.



Pod koniec grudnia 2019 roku rozstrzygnięto konkurs na koncepcję architektoniczną LO. Wygrała firma Plus3-Architekci Sp. z o. o. Autorkami zwycięskiego projektu są trzy kobiety - architektki Katarzyna Głazewska, Grażyna Woźniak-Głazewska i Jadwiga Trzeciakowska. W zespole projektowym byli także architekci Magdalena Mularzuk i Mateusz Dąbek oraz student architektury Bolesław Rybałtowski. Projekt w ocenie uczniów jest niesamowity. Przez kilka dni przed feriami każdy mógł podziwiać grafikę przedstawiającą przyszły budynek liceum.



Działka przeznaczona pod budowę szkoły znajduje się na osiedlu Groszówka. Marian Mahor, burmistrz Wesołej stwierdził, że: *Jest w samym środku dzielnicy, sprawiedliwie.*

Plac budowy został już zabezpieczony, przeznaczony pod inwestycję celu publicznego. Jednak ci, którzy chcieliby na własne oczy zobaczyć to miejsce, prawdopodobnie opuściliby je rozczarowani. Licealna działka to na razie tylko pole obok lasu i domków jednorodzinnych. Musimy więc zadowolić się jedynie wizualizacją budynku.

# O TYM SIĘ MÓWI

## TEMAT NUMERU

Na stronie [www.warszawa.wyborcza.pl](http://www.warszawa.wyborcza.pl) można przeczytać: [...] *aktualnie trwa jeszcze omawianie szczegółów umowy na projekt budowlany liceum. Gdy szczegółowy projekt będzie gotowy, będzie można wycenić wartość prac, a wtedy dzielnica wystąpi do władz Warszawy o środki na budowę. Potem ogłosi przetarg na roboty budowlane. Burmistrz liczy, że pierwsza łopata pod budowę szkoły mogłaby zostać wbita jesienią tego roku. Budynek, o ile harmonogram się nie zmieni, miałby powstać do września 2022 r. – To obiekt na miarę XXI wieku – zachwala burmistrz. – Funkcjonalny, urokliwy. Docelowo w liceum będą się uczyć po cztery oddziały na każdym poziomie nauczania, czyli w nowym, czteroletnim cyklu będzie to 16 oddziałów.*

W budynku LO będą pomieszczenia takie jak patio, aula, stołówka i hala sportowa. Najważniejsze oczywiście są sale lekcyjne, które mają być bardzo dobrze oświetlone przez orientację wschodnią lub zachodnią orientację klas. Wyjątek stanowią klasy informatyczne, które celowo umieszczono w północnej fasadzie budynku.

Jako uczniowie liceum dziękujemy wszystkim osobom zaangażowanym w budowę liceum za świetne pomysły. Społeczność naszej szkoły jest podekscytowana wizją tak nowoczesnej i przestronnej szkoły. Wiemy, że nasi profesorowie już kolekcjonują niezbędne pomoce naukowe do nowych sal. Byłoby wspaniale móc przyspieszyć proces budowy!

*Marta Dworzyńska, klasa I C*



# Z ŻYCIA SZKOŁY

## DZIAŁ MINIONYCH WYDARZEŃ

### „SOS dla Ziemi” wysłany z CLXIII LO

**W styczniu nasze liceum wzięło udział w Festiwalu Nauki, który został zorganizowany przez Szkołę Podstawową nr 385. Dla uczniów LO było to pierwsze tego typu święto nauki i miejmy nadzieję, że nie ostatnie. Jako uczennica, która brała po raz pierwszy udział w takim przedsięwzięciu, stwierdzam, że jest to świetna inicjatywa warta kontynuacji.**

Licealiści podczas festiwalu otrzymali do wykonania dwa zadania: pierwszym było stworzenie zagadek matematycznych i zajęć sportowych, a drugim - odwiedzanie sal, w których przygotowano stoiska naukowe. Każda z klas miała inny plan zwiedzania szkoły, np. uczniowie klas 1c i 1d uczestniczyli w dwóch debatach, których tematem były dobre i naganne zachowania ekologiczne. Młodzież mogła dowiedzieć się także, jakie są odnawialne źródła energii i jak niektóre z nich się buduje. Wszyscy uczestnicy spotkania na koniec mieli możliwość sprawdzenia wiedzy w internetowej grze edukacyjnej na portalu Kahoot.

Kolejna atrakcja przygotowana na ten dzień dotyczyła budowy, działania i funkcjonowaniu wiatraków. Na stoisku można było poznać sporo ciekawych informacji, o których wielu z uczniów nie miało pojęcia. Stopień zapamiętanych wiadomości został później sprawdzony przez rozwiązanie krzyżówki, co okazało się wyzwaniem. Po wykonaniu zadania licealiści wrócili do dalszego debатовania. Rozważano, co można zrobić dla środowiska i zmienić w życiu naszej szkoły, by była bardziej ekologiczna.

O wnioskach z przeprowadzonych dyskusji można przeczytać na tablicy przy pokoju nauczycieli wychowania fizycznego.

W ramach odpoczynku licealiści oglądali pokaz mody ubrań pochodzących z recyklingu. Niektóre stroje zapierały dech w piersiach, choć za ich stworzenie odpowiadali o wiele młodszy uczniowie. Myślę, że podczas pokazu każdy mógł znaleźć inspiracje dla siebie. Po przerwie od zwiedzania stoisk w jednej z klas odbyło się spotkanie o segregacji śmieci, które zakończyło się mini konkursem. W innym miejscu uczniowie opowiedzieli licealistom o działaniach podejmowanych przez organizację WWF. Jakość i ilość materiałów przygotowanych przez tę klasę były imponujące.

O godzinie 12.50 na auli odbyło się podsumowanie festiwalu. Po nim pani dyrektor Izabela Nowacka zaprosiła redaktorów „Licealnika” na środek sceny i każdy z obecnych dziennikarzy otrzymał specjalne wydanie szkolnej gazetki.

Podsumowując działania podjęte podczas Festiwalu Nauki, można śmiało stwierdzić, że każda z klas bardzo się postarała. Nie sposób ocenić, które zajęcia były najlepsze. Wszystkie spotkania czymś zaskakiwały, a w głowach uczniów z pewnością zostało wiele nowej wiedzy. W imieniu licealistów bardzo dziękujemy sąsiadom ze Szkoły Podstawowej nr 385 za możliwość dołączenia do obchodów święta nauki!

*Marta Dworzyńska, klasa I C*

### Julian Tuwim – wielki Polak i... nasz sąsiad



**W poprzednim wydaniu gazetki w jednym z artykułów poruszyliśmy temat wyboru patrona naszego liceum. To skłoniło nas do refleksji o tym, kto ze znanych i poważanych artystów, polityków czy działaczy społecznych pochodzi z okolic Wesołej i którego nazwisko mogłoby pojawić się w nazwie szkoły. Na początek przyjrzyjmy się postaci Juliana Tuwima.**

Julian Tuwim urodził się 13 września 1894 roku w Łodzi, a zmarł 27 grudnia 1953 roku w Zakopanem. Był Polakiem o żydowskim pochodzeniu. Jego twórczość literacka odznaczała się dużą różnorodnością. Poeta pisał bajki, tworzył kabarety i skecze, był też autorem tekstów piosenek i librett operetkowych. Największą popularność osiągnął w dwudziestoleciu międzywojennym dzięki grupie literackiej Skamander, której był współtwórcą. Tuwim pracował jako tłumacz poezji rosyjskiej, francuskiej, niemieckiej oraz łacińskiej. W swoich dziejach podpisywał się ponad czterdziestoma pseudonimami, m.in. Oldlen, Tuwim, Schyzio Frenik czy Jan Wim. Czas II wojny światowej spędził z dala od Polski. W 1939 roku

wyemigrował do Francji, a po jej kapitulacji wyjechał do Portugalii, potem Brazylii, aż osiadł na blisko pięć lat w Stanach Zjednoczonych.

#### **Pobył w Aninie**

Po powrocie do kraju został zauważony przez nowe władze, dzięki którym otrzymał nowy dom. W 1948 roku zamieszkał wraz z żoną i adoptowaną córką w willi w Aninie przy ulicy Zorzy 19. Wówczas poeta był już schorowany, a pobył w tym miejscu miał przyczynić się do polepszenia jego zdrowia i samopoczucia. Tuwim bardzo polubił nową posiadłość, o czym świadczy fakt, że przeniósł część księgozbioru i archiwum ze swojego warszawskiego mieszkania. W ostatnich latach życia nie pisał już jednak wiele, jedynie prywatnie bez publikacji. Czasem ulegał zaprzyjaźnionym redaktorom, którzy zamawiali u niego wiersze na rocznicowe okazje.



#### **Utwory, które każdy zna**

Twórczość Tuwima zapisała się na stałe w kanonie polskiej literatury. Chyba wszyscy znamy z dzieciństwa takie wiersze, jak „Lokomotywa”,

# OKIEM LICEALISTY

## DZIAŁ FELIETONÓW



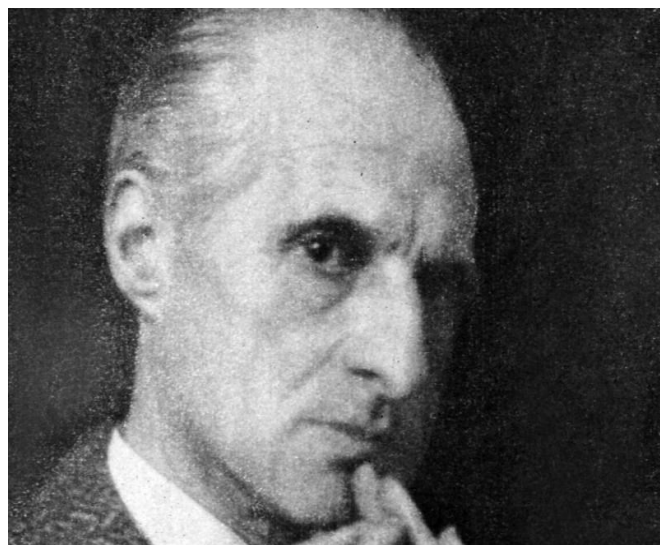
„Pan Hilary”, „Słoń Trombalski” czy „Murzynek Bambo”. Niektórzy uczniowie zdążyli także poznać poezję Tuwima przeznaczoną dla dojrzałego odbiorcy w postaci wiersza „Sokrates tańczący”, ale to dopiero początek przygody z tym pisarzem w liceum.

Dzieła Juliana Tuwima charakteryzują się nietuzinkowym poczuciem humoru – byстрыm i świezym, często okraszonym bogatą grą słów. Oprócz wierszy tworzonych pięknym i wyrafinowanym stylem można znaleźć także dzieła pisane językiem potocznym, w których poeta nie boi się dosadnych słów a nawet wulgaryzmów. Do historii przeszły utwory: „Do prostego człowieka” czy „Wiersz, w którym autor grzecznie, ale stanowczo uprasza liczne zastępy bliźnich, aby [...]” – resztę tytułu polecam sprawdzić samemu.

Podczas pisania tego artykułu i zapoznaniu się z licznymi informacjami na temat poety bez cienia wątpliwości stwierdzam, że Julian Tu-

wim był poetą wszechstronnym i genialnym, wartym zapamiętania przez kolejne pokolenia. Zachęcam do zapoznania się z biografią i twórczością tego autora, który zdecydowanie mógłby zostać jednym z kandydatów na patrona CLXIII LO.

*Szymon Mieczkowski, klasa I C*





### **Piłsudscy i Moraczewscy. Jak żyli dawni mieszkańcy Sulejówka?**



**Piłsudscy i Moraczewscy, te dwie rodziny połączyła nie tylko działalność niepodległościowa, lecz także maleńki i mocno zalesiony podwarszawski Sulejówek.**

W 1918 r. Polska odzyskała niepodległość. Józef Piłsudski został Tymczasowym Naczelnikiem Państwa, zaś Jędrzej Moraczewski premierem pierwszego rządu II RP. W Sulejówku osiedlili się na początku lat 20. Najpierw Moraczewscy, a potem Piłsudscy. Ziemia i domy były tu wtedy najtańsze w okolicach Warszawy. Pierwszy dom Piłsudskich to drewniak „Otradno”, co po rosyjsku oznacza „przyjemnie”. Niestety był to budynek letniskowy i nie nadawał się do całorocznego zamieszkania. Na tej samej działce stanął wkrótce dworek w stylu

szlacheckim, który z czasem zaczęto od nazwy działki nazywać „Milusin”. Warto dodać, że działki „Otradno” i „Milusin” leżały obok dworku „Siedziba” należącego do Jędrzeja i Zofii Moraczewskich. Piłsudscy i Moraczewscy byli więc sąsiadami. Na życzenie Marszałka w niskim płocie ze starego drutu kolczastego, dzielącym ich posesje, zrobiono małą furtkę, aby mogli się odwiedzać bez wychodzenia na ulicę. Co ciekawe „Milusin” był jednym z pierwszych budynków, który posiadał elektryczność.

#### **Dworek „Milusin”**

Z frontowego ganku wchodziło się do obszernego przedpokoju i dalej do saloniku. Stały tam różnego rodzaju meble a na podłodze leżała słynna podarowana przez 3 Pułk Ułanów skóra niedźwiedzia. Z salonu przechodziło się na prawo do jadalni, gdzie niezmiennie o godz. 15:00 Marszałek spożywał z rodziną obiady, opowiadając przy tym różne anegdoty. Dalej był gabinet i biblioteka z bogatym księgozbiorem, zaś na piętrze sypialnia żony Aleksandry oraz córek Wandy i Jadwigi.

#### **Codziennie życie Piłsudskiego**

Józef Piłsudski zwykle budził się około godziny 10:00. Spożywał śniadanie, czytając przy tym „Kurier Poranny” i „Express” po czym zasypiał na kolejną godzinę lub dwie. Następnie wychodził do ogrodu i kontrolował stan drzewek i kwiatów. Jednym z ulubionych zajęć Marszałka było wybieranie miodu od pszczoł. Często też widziany był na tarasie, gdzie pił mocną herbatę i stawiał pasjansa, albo wzdłuż ogrodzenia, przy którym toczył długie rozmowy ze swoim przyja-

# OKIEM LICEALISTY

## DZIAŁ FELIETONÓW

ciem Jędrzejem Moraczewskim.

Popołudnia poświęcał na lektury. Czasem robił przerwę na zabawy z córkami. Do pisania zabierał się około godz. 23:00. Nie cierpiał tego robić sam, więc wszystko dyktował swojej żonie, chodząc po gabinecie i paląc papierosa za papierosem. Pracę kończył nad ranem! Aleksandra Piłsudska tak wspominała te przedpołudnia:

*W akacjach śpiewały słowiki, przez otwarte okno wpływało chłodne, poranne powietrze: byliśmy sami wśród śpiącego świata.*

W Sulejówku Piłsudscy mieszkali do 1926 r. Po przewrocie majowym rodzina przeprowadziła się do Belwederu. „Milusin” pozostał jednak miejscem, do którego przyjeżdżali, aby wypocząć w dni wolne od pracy.

### Dworek „Siedziba”

Sąsiadami Piłsudskich byli Zofia i Jędrzej Moraczewscy. W swoim dworku pracowali dla Polski, odpoczywali, wychowywali dzieci i podobnie jak Piłsudscy organizowali życie społeczne, otwierając szeroko drzwi swojego domu. W późniejszych latach wiedli spokojne życie emerytów. Jędrzej Moraczewski obok lasu założył sad owocowy, a jego małżonka uprawiała warzywa. Cieszyli się czasem spędzonym z córką Wandą, synem Adamem, synową Anielą i wnuczkami. Niestety okrutny los zapukał do ich drzwi.

Przyszła wojna. Hitlerowcy wywieźli Wandę oraz Adama do KL Auschwitz-Birkenau i tam zamordowali. Warto wspomnieć, że kilka lat wcześniej Moraczewscy stracili już dwóch starszych synów. Tymczasem Niemcy zajęli dworek. W 1941 r. Zofia i Jędrzej Moraczewscy powrócili jednak do Sulejówka i zamieszkali w drewniaczku „Otradno” Piłsudskich. I właśnie tam



5.08.1944 r. zginął trafiony odłamkiem pocisku Jędrzej Moraczewski. Został nawet tymczasowo pochowany w rogu ogrodu Marszałka Piłsudskiego. W 1948 r. jego zwłoki ekshumowano i pochowano na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach.

Niewątpliwie Sulejówek jest jednym z najważniejszych miejsc związanych z rodziną Piłsudskich i Moraczewskich. W połowie 2020 r. ma nastąpić uroczyste otwarcie Muzeum Józefa Piłsudskiego w Sulejówku. Wówczas każdy będzie mógł bliżej poznać osobę Marszałka i jego ukochany „Milusin”.

### Bibliografia:

1. Kalicki W., *Powrót do Sulejówka*, Krajowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 2001
2. Kochański J., *Wyznawcy niepodległej*, Oficyna Wydawnicza RYTM, Warszawa 2009

*Michalina Andrychowicz, klasa I C*

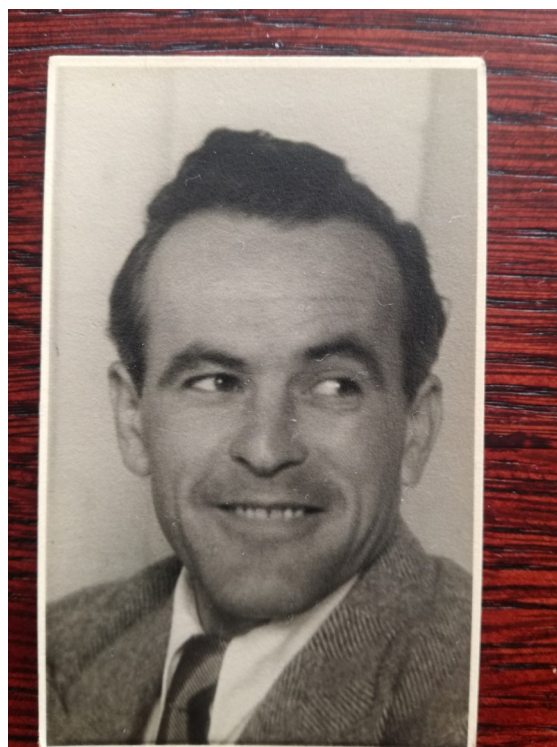
### Tylko życie poświęcone innym warte jest przeżycia

Są tacy ludzie, którzy odegrali w naszej dzielnicy istotną rolę, ale mało kto już o nich pamięta. W tym artykule chcę przypomnieć postać Romana Mosdorfa, zarządcy cegielni w Starej Miłośnie. Nie ukrywam, że tekst ten jest dla mnie ważny i ma osobisty wymiar. Jestem potomkiem Romana Mosdorfa i czuję z tego powodu ogromną dumę.

Roman Mosdorf urodził się prawdopodobnie w Józefowie w 1882 r. O jego dzieciństwie niestety nie ma żadnych informacji, więc opowieść o życiu tego działacza zacznę od momentu, gdy wyjechał na Litwę, by studiować na Uniwersytecie Wileńskim. Tam poznał swoją żonę Antoninę i wziął z nią ślub w Kaplicy Ostrobramskiej. Para przeprowadziła się do Starej Miłosny. To tu Mosdorf wybudował dworek, w którym mieszkali aż do śmierci.

W Wesołej Roman Mosdorf został dyrektorem tamtejszej cegielni, na której dorobił się znacznego majątku. Świadczyć może o tym fakt, iż miał własny samochód, co jak na tamte czasy było niebagatelnym wydatkiem. Nie przeznaczył jednak wszystkich pieniędzy dla siebie, z części z nich ufundował straż pożarną, która w Starej Miłosnej funkcjonuje do dziś. Postawił też dwa czworaki dla pracowników przyjeżdżających z dalszych wsi do pracy.

Dzięki rzetelności w wykonywanej pracy Mosdorf zdobył wiele kontaktów i otworzył drugą cegielnię w Pustelniku, w Markach, którą powierzył zięciowi Józefowi Kołaczkowskiemu. Przyczynił się również do powstania przystanku tramwajowego przy cegielni, który kończył ówczesną trasę.



Z opowieści przekazanych przez potomków Romana Mosdorfa, zwłaszcza córkę Janinę oraz wnuka Janusza Kołaczkowskiego, można domniemać, że był to bardzo dobry człowiek. Ludzie pracujący w fabryce okazywali mu wielki szacunek za dobroć i dbałość o pracowników i ich pociechy. Nigdy nie przeszedł obojętnie obok kogoś, kto miał problem, i nie odmówił mu pomocy. Kochał o swoją rodzinę i dbał o nią, zapewniając jej miłość i gruntowne wykształcenie.

Po roli zarządcy cegielni w Starej Miłośnie wiele nie zostało, gdyż zarówno dworek, jak i dwa czworaki zostały wyburzone i dziś nie ma po nich śladu. Jedyne potwierdzenie, dawnej obecności Romana Mosdorfa możemy znaleźć na zdjęciach, w opowieściach oraz na stronie internetowej straży pożarnej. Dzielnica postanowiła też uhonorować mężczyznę i nazwać jedno z rond - Starej Cegielni.

*Borys Kołaczkowski, klasa I C*

### Kampania ruszyła! Nadchodzi czas decyzji

Coraz większymi krokami zbliżają się wybory prezydenckie. Choć uczniowie naszego liceum nie mogą jeszcze głosować, jest to odpowiedni moment na to, by być może po raz pierwszy zadać sobie pytanie: „Na kogo oddałbym swój głos?”.

Kampania prezydencka ruszyła pełną parą! Kandydaci dwoją się i troją, by zmobilizować potencjalnych wyborców do głosowania. Mówi się, że będą to najważniejsze wybory od wielu lat. Zarówno dla tych, którzy będą walczyć o kontynuowanie obecnych rządów, jak i dla tych, którzy chcą, aby obecna władza w Polsce uległa zmianie.

Uważam, że każdy z nas powinien w mniejszym lub większym stopniu być zorientowanym w tym, co dzieje się na aktualnej scenie politycznej. Tym bardziej, że następne wybory będą już należeć do nas – uczniów liceum. Dlatego zapraszam do krótkiego zapoznania się z listą kandydatów na prezydenta w wyborach, które odbędą się już 10 maja.

**Andrzej Duda.** Obecny prezydent wywodzący się z prawicowej partii Prawo i Sprawiedliwość. Cieszy się dużym poparciem społecznym. Postuluje o emerytury stażowe oraz o narodową strategię onkologiczną, która ma obniżyć liczbę zachorowań i umieralność na raka.



**Małgorzata Kidawa-Błońska.** Obecna wicemarszałek Sejmu z klubu parlamentarnego Koalicji Obywatelskiej, działaczka Platformy Obywatelskiej. Mówi, że będzie strażnikiem konstytucji i wolności. Jest za wprowadzeniem związków partnerskich i respektowaniem obecnych przepisów dotyczących aborcji. Mówi także o bezpieczeństwie ekonomicznym i obronności kraju.



**Robert Biedroń.** Kandydat stojący na czele koalicji lewicy, eurodeputowany. Poparły go SLD i Partia Razem. Jest znawcą praw człowieka i działaczem na rzecz osób LGBT. Obiecuje ustanowienie minimalnej emerytury na poziomie 1600 zł, skrócenie kolejek w służbie zdrowia, obniżenie ceny leków na receptę do 5 zł oraz wprowadzenie programu budowy tanich mieszkań.



# OKIEM LICEALISTY

## DZIAŁ FELIETONÓW

**Władysław Kosiniak-Kamysz.** Polityk Polskiego Stronnictwa Ludowego, lider Ludowców. Deklaruje wprowadzenie emerytur bez podatku i dobrowolny ZUS dla samozatrudnionych. Mówi też o zwiększeniu wydatków na służbę zdrowia oraz o odbudowaniu wspólnoty narodowej. Ponadto proponuje wprowadzenie programu „1000 plus dla studentów” i ustawy antykorupcyjnej.



**Szymon Hołownia.** Dziennikarz, działacz społeczny. Startuje jako kandydat bezpartyjny. Stawia na dialog z obywatelami, który ma mu pomóc precyzyjnie zdiagnozować, co będzie przedmiotem dalszych rozmów. Jednym z postulatów jest całkowite odejście naszego kraju od węgla do 2050 roku i produkowanie 75 proc. naszej energii ze źródeł odnawialnych.



**Krzysztof Bosak.** Poseł Konfederacji, wiceprezes Ruchu Narodowego. Ogłasza koniec podnoszenia podatków, naprawę systemu ochrony zdrowia, ochronę tradycyjnej polskiej rodziny oraz odrzucenie żądań narodu żydowskiego kierowanych wobec polskich władz. W jego programie wyborczym zawarte jest również zakończenie sporów o sądownictwo. Kandydat chce zainicjować także działania dążące do zwiększenia wskaźnika zalesienia w Polsce i podjąć walkę z zanieczyszczeniem powietrza w miastach.

Jak widać z powyższego zestawienia wybór kandydata na prezydenta jest dość zróżnicowany. Są osoby ściśle związane ze sceną polityczną, a także te, które dopiero na nią wkraczają. Musimy pamiętać, że jako obywatele mamy obowiązek, prawo i przywilej do oddania swojego głosu. Jest to nasza cegiełka w budowaniu demokracji. Nasza siła, żeby coś zmienić.

*Szymon Mieczkowski, klasa I C*

### And the Oscar goes to...

**Historia pisze się dalej. Teraz, gdy emocje już opadły, a statuetki są w rękach zwycięzców, podsumujmy oscarową ceremonię wręczenia wspaniałych, legendarnych statuetek.**



92. ceremonia wręczenia Oscarów przez Amerykańską Akademię Sztuki i Wiedzy Filmowej już za nami. Odbyła się dnia 9 lutego, po raz 19 już w Dolby Theatre w Hollywood, co ciekawe, drugi raz z rzędu bez osoby prowadzącej (podobno dla uniknięcia niecenzuralnych żartów z poprzednich lat). Z całą pewnością Oscary to coroczne wydarzenie, którym żyje cały świat fanów filmowych wrażeń i jego twórców.



#### Kilka słów o największym wygranym

„Parasite” został okrzyknięty najlepszym filmem tego roku. Tak pozytywny werdykt spotkał się z dużym zaskoczeniem, ponieważ to

pierwszy film nieanglojęzyczny (produkcja południowokoreańska), który zdobył Oscara w najważniejszej kategorii.

Film opowiada o historii ubogiej południowokoreańskiej rodzinie, która pewnego razu dostaje od losu nieoczekiwaną szansę. Zatrudnia się u niewyobrażalnie bogatych ludzi. Lecz gdy drzwi do sterylnej domy, świata kipiącego luksusem otwierają się, sprawy przyjmują niespodziewany obrót. Dotąd lekka konwencja filmu zmienia się w mroczny, tajemniczy nastrój, a w fabule zaczynają nawarstwiać się kolejne komplikacje.

Film pokazuje nierówności pomiędzy klasami społecznymi, rozpaczliwą walkę o przetrwanie w świecie, w którym liczą się tylko wydajność i sukces. Nie ma miejsca na sentymenty. Bong Joon-ho zrealizował film z wielkim kunsztem, wyrazistością i majstersztykiem. Reżyser zgrabnie porusza się między satyrą a dramatem.

#### Polski akcent

Najważniejszym polskim akcentem na tegorocznych Oscarach była nominacja „Bożego Ciała” Jana Komasy w kategorii najlepszy film międzynarodowy. Mimo, że nie wygraliśmy, to jednak już samą nominację należy uznać za ogromny sukces. W końcu „Boże Ciało” był jednym z 93 filmów zgłoszonych do Hollywoodzkiej Akademii we wspomnianej kategorii. Myślę, że możemy być dumni, ponieważ konkurencja w tym roku była bardzo mocna. Jeśli ktoś jeszcze nie widział filmu, zachęcam do przeczytania mojej recenzji, która została opublikowana w styczniowym wydaniu gazetki.

#### Ciekawostki

Oscarowe dzieje na przestrzeni lat obfitowały w wiele zaskakujących sytuacji. Prawdopodobnie nie mieliście o nich pojęcia! Np. to, że niektórzy aktorzy czekają całe życie, aby otrzymać

Oscara. Inni zaś dostają go za epizodyczną rolę, trwającą zaledwie 8 minut. Mowa tu o Judi Dench i jej kreacji w filmie „Zakochany Szekspir”.

Wiedzieliście, że niektórzy

aktorzy byli niezadowoleni z otrzymania Oscara? Nie do pomyślenia? A jednak w roku 1970 George Scott odmówił przyjęcia statuetki. 3 lata później powtórzył to Marlon Brando, który został nagrodzony za „Ojca Chrzestnego”.

Wracając do współczesności, Amerykańska Akademia Filmowa wyznaczyła każdemu laureatowi czas 45 sekund na podziękowania przy odbiorze nagrody. Zdarzało się bowiem, że przemowy i podziękowania trwały aż 10 minut!

W tym roku wielu uczestników gali podjęło się ekologicznego wyzwania, które zaproponowała Livia Firth. Tzw. Green Carpet Challenge miał w zamyśle skłonić celebrytów do tego, by wybierali kreacje z poszanowaniem dla środowiska. W rezultacie niektóre gwiazdy wystąpiły w czymś, co już kiedyś miały na sobie. Moda na vintage przeplatała się z recyklingiem!

Od ponad 25 lat nad menu oscarowego bankietu czuwa mistrz kuchni – Wolfgang Puck. W tym roku organizatorzy postawili na dania wegańskie. Królowały sałatki, falafele oraz wegańskie burgery. Dopiero na after party pojawił się mięsny akcent, lecz stanowił on zaledwie 30 proc. menu.



### Kontrowersje

Wokół tak głośnego wydarzenia nie mogło obejść się bez kontrowersji. Donald Trump – prezydent Stanów Zjednoczonych – odniósł się do tegoż

laureata—„Parasite” w niepochlebny sposób. Jego zdaniem jest to skandal, że południowokoreańska produkcja otrzymuje tak wiele nagród, w tym zostaje okrzyknięta najlepszym filmem na amerykańskiej gali. Prezydent uważa, że „Parasite” jako nieanglojęzyczna produkcja powinien być rozpatrywany w kategorii najlepszy film międzynarodowy. Warto wspomnieć, że Ameryka i Korea Południowa nie mają ze sobą dobrych kontaktów handlowych i gospodarczych, co jest pewnie głównym powodem krytycznej opinii Trumpa.

### Nagrody główne i nominowani

Przejdźmy do najważniejszej części całej gali, czyli ogłoszenia szczęśliwych nominowanych i wielkich wygranych. Nie sposób wymienić tu wszystkich 24 kategorii, wybrałem więc te najważniejsze.

### Za najlepszy film:

*Le Mans’66, Irlandczyk, Jojo Rabbit, Joker, Małe kobiety, Historia małżeńska, 1917, Pewnego razu... w Hollywood, Parasite (zwycięzca).*

# OKIEM LICEALISTY

## DZIAŁ FELIETONÓW

### Najlepszy aktor pierwszoplanowy:

Antonio Banderas - *Ból i blask*, Leonardo DiCaprio - *Pewnego razu... w Hollywood*, Adam Driver - *Historia małżeńska*, **Joaquin Phoenix - *Joker* (zwycięzca)**, Jonathan Pryce - *Dwóch papieży*.

### Najlepsza aktorka drugoplanowa:

Kathy Bates - Richard Jewell, **Laura Dern - *Historia małżeńska* (zwycięzcy)**, Scarlett Johansson - *Jojo Rabbit*, Florence Pugh - *Małe kobiety*, Margot Robbie - *Gorący temat*.

### Najlepsza aktorka pierwszoplanowa:

Cynthia Erivo - *Harriet*, Scarlett Johansson - *Historia małżeńska*, Saoirse Ronan - *Małe kobiety*, Charlize Theron - *Gorący temat*, **Renée Zellweger - *Judy* (zwycięzcy)**.

### Najlepszy reżyser:

Martin Scorsese - *Irlandczyk*, Todd Phillips - *Joker*, Sam Mendes - *1917*, **Bong Joon-ho - *Parasite* (zwycięzca)**, Quentin Tarantino - *Pewnego razu... w Hollywood*

### Najlepszy aktor drugoplanowy:

Tom Hanks - *Cóż za piękny dzień*, Anthony Hopkins - *Dwóch papieży*, Al Pacino - *Irlandczyk*, Joe Pesci - *Irlandczyk*, **Brad Pitt - *Pewnego razu... w Hollywood* (zwycięzca)**.

### Najlepszy scenariusz oryginalny:

*Na noże*, *Historia małżeńska*, *1917*, *Pewnego razu... w Hollywood*, ***Parasite* (zwycięzca)**

### Najlepsza muzyka:

***Joker* (zwycięzca)**, *Małe kobiety*, *Historia małżeńska*, *1917*, *Gwiezdne wojny: Skywalker. Odrodzenie*.

### Najlepsze zdjęcia:

*Irlandczyk*, *Joker*, *The Lighthouse*, ***1917* (zwycięzca)**, *Pewnego razu... w Hollywood*

### Najlepsze efekty specjalne:

*Avengers: Koniec gry*, *Irlandczyk*, *Król Lew*, ***1917* (zwycięzca)**, *Gwiezdne wojny: Skywalker. Odrodzenie*

To wszystko już za nami. Teraz pozostało nam oczekiwać na kolejne święto światowego kina, oglądając wyróżnione produkcje.

Szymon Mieczkowski, klasa I C



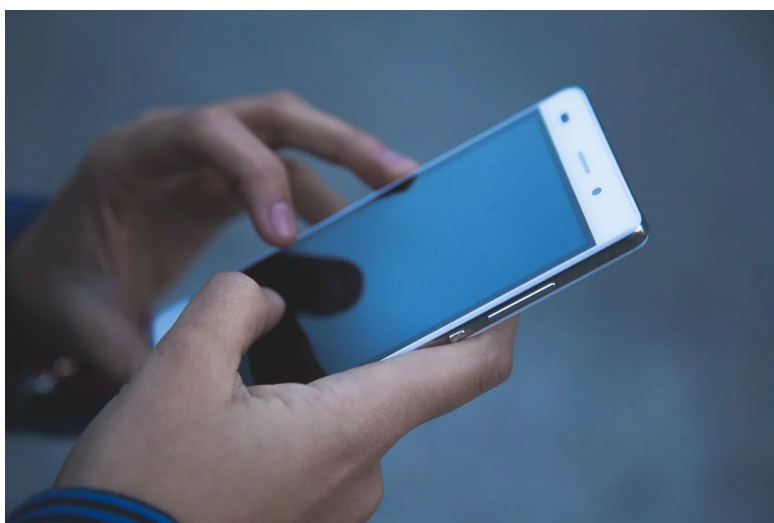


### Kontrowersja nie zawsze jest dobrym sposobem na popularność

Nasze dotychczasowe życie zostało sparaliżowane przez epidemię koronawirusa, która swoim zasięgiem objęła cały świat. To trudny czas, który wymaga od nas powagi i odpowiedzialności w trosce o zdrowie całego społeczeństwa. Niestety wiele osób podchodzi do tego w lekceważący sposób. O tym jak bezmyślnie niektórzy wykorzystują chorobę do stania się sławnym, przeczytacie w tym artykule.

Na początku lutego na fali „popularności” koronawirusa postanowił wybić się pewien kanadyjski instagramer - James Potok, który chciał zrobić viralowy filmik na pokładzie samolotu tak jak parę lat wcześniej przy okazji promocji swojej nowej płyty — blogger w pewnym momencie ogłosił na pokładzie samolotu, że wydaje płytę i zaprasza do jej przesłuchania. Tym razem jednak influencer w połowie lotu na Jamajkę oznajmił pasażerom, że właśnie wrócił z prowincji Wuhan, która jest źródłem koronawirusa, i nie czuje się dobrze. Załoga samolotu, słysząc to, przystąpiła do wykonywania procedur, tzn. pilot zawrócił samolot na lotnisko w celu odesłania Jamesa do szpitala. Po lądowaniu wyszło na jaw, że blogger tylko udawał chorobę. Został zatrzymany przez policję za spowodowanie strat materialnych dla firmy lotniczej i za bezpodstawne wymuszenie zawrócenia samolotu. Za swój czyn instagramer stanie przed sądem.

James Potok naraził na panikę prawie 250 osób i wyrządził ogromne szkody firmie lotniczej, z której usług korzystał. Zmusił też do przełożenia lotów setkę osób. W tym przypadku granica dobrego żartu została przekroczona. Dowcip jest zabawny tylko wtedy, kiedy nikt przez niego nie cierpi.



Wszystko byłoby dobrze, gdyby sprawa skończyła się tylko na jednym „dowcipie”. Niestety inni ludzie zainspirowali się pomysłem instagramowej gwiazdy i zaczęli nagrywać filmy, w których tytułach znajduje się fraza „koronawirus prank”. Filmiki te najczęściej polegają na tym, że jakaś osoba w miejscu publicznym mówi, że jest chora na koronawirusa czy źle się czuje i najprawdopodobniej zaraziła się od kogoś. W ten sposób autorzy filmików potęgują u wielu odbiorców stres związany z chorobą. Autorzy koronawirusowych pranków zapewne nie pomyśleli o konsekwencjach, jakie niesie ze sobą nagrywanie takich filmików, i zdecydowanie zapomnieli o zdrowym rozsądku oraz umiarze.

### **Rozmowa z panem Gerardem Snopkiem – nauczycielem wychowania fizycznego w CLXIII LO**

**Ciekawi nas, jakie szkoły Pan ukończył.**

Jako dziecko uczęszczałem do sportowej szkoły podstawowej o profilu wioślarskim. Od piątej do ósmej klasy codziennie (w sobotę i w niedzielę również) miałem dwie godziny zajęć sportowych. W liceum kontynuowałem naukę w klasie sportowej w warszawskim LO im. Bolesława Prusa. Po ukończeniu szkoły średniej rozpocząłem edukację w Studium Nauczycieli Wychowania Fizycznego w Warszawie oraz w Akademii Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej na kierunku nauczycielskim.

**Jakie wartości ceni Pan najbardziej?**

W życiu, w pracy? Myślę, że do tego, co najważniejsze, człowiek dociera z czasem. Pewne wartości wraz z wiekiem zmieniają swoją kolejność. Zdecydowanie moimi priorytetami są rodzina, przyjaźń, miłość i uczucia, ale także szczerłość, otwartość, pomoc drugiemu człowiekowi. To jest bardzo ważne, ponieważ na tym świecie nie jesteśmy sami. Niezwykle cenię moje najbliższe otoczenie, znajomych, a także ludzi, z którymi przebywam dłuższy czas. Mam na myśli również uczniów, w końcu widzę się z nimi sześc, czasami nawet osiem godzin dziennie. To wszystko sprowadza się do tego, żeby spędzać ze sobą czas miło i radośnie, a także czerpać z tego jakąś naukę życiową.

**Skoro mowa o spędzaniu czasu, jaka dziedzina sportu jest Pana ulubioną?**

Przez kilkanaście lat uprawiałem sporty związane z wodą, a więc - wioślarstwo. Nie ukrywam, że byłem tego pasjonatem. Tak jak już mówiłem, codziennie się temu poświęcałem, trenowałem także w soboty, niedziele, wakacje i święta. Od momentu, kiedy przestałem uprawiać wioślarstwo, moje życie zaczęło kręcić się wokół dyscyplin, którymi zajmujemy się w szkole, np. grami zespołowymi, lekkoatletyką. Bardzo lubię tenisa stołowego i przyznam, że jestem całkiem niezły w tej dyscyplinie.

**Rozumiemy, że będąc nauczycielem, Pana pasją jest nauczanie. Chcielibyśmy jednak zapytać o inne Pana zainteresowania, sposób spędzania wolnego czasu.**

Bardzo lubię zwierzęta i obcowanie z przyrodą. Mam w domu aktualnie (bo to się zmieniało) psa i trzy koty. Lubię spacerować po lesie, zbieranie grzybów i wędkowanie – to są moje pasje. Jeśli mowa o tej ostatniej, wybieram formę kilkudniowego wyjazdu ze względu na kontakt z przyrodą. Co roku przez całą zimę dokarmiam ptaki – te większe, i te mniejsze. Uwielbiam, kiedy przylatują do karmnika. Niekiedy zdarzają się całe stada bażantów. Szczególnie miło wspominać wieczorne powroty z

# SYLWETKI

## DZIAŁ WYWIADÓW

pracy bądź poranne podróże do niej (z racji tego, że mieszkam pod Warszawą). Wtedy praktycznie codziennie udaje mi się zobaczyć zające, sarny, czasem łosie i dziki – to jest przyjemny widok. Bardzo lubię też odwiedzać ogrody zoologiczne i obserwować te najbardziej egzotyczne zwierzęta. Oglądanie filmów i programów przyrodniczych – to także moje hobby. Oczywiście mam pasje związane ze sportem i turystyką głównie krajową. Ach! Nie powiedziałem wam jeszcze o motocyklu, którego szczęśliwym posiadaczem jestem od kilku lat! Uprawianie turystyki motocyklowej sprawia mi ogromną przyjemność. To świetna sprawa, polecam wszystkim. Pamiętajmy tylko o zachowaniu bezpiecznych prędkości.

**Widać, że lubi Pan podróżować. Czy zdradzi Pan czytelnikom, jaki kierunek wakacyjny wybiera najchętniej?**

Nie lubię zimna, dlatego wybieram ciepłe kraje jak Hiszpania czy Włochy. Natomiast jeśli chodzi o Polskę – zawsze morze. Uwielbiam szum morskich fal. Wspominałem o wioślarstwie, a to przecież wiąże się z wyjazdami nad wodę, dlatego też chętnie odwiedzam Mazury, które swoją drogą dobrze znam.

**Musimy koniecznie zapytać także o Pana ulubioną książkę lub film. Czy są takie, które wywarły na Panu największe wrażenie?**

Nie jestem fanem książek – usypiają mnie. Jestem w stanie przeczytać kilka stron i od razu śpię. Jeśli mowa o filmach, to wychowałem się na „Gwiezdnym Wojnach”, jestem fanem całej serii, którą uwielbiam i śledzę. Podoba mi się gatunek fantasy i takie produkcje jak „Gra o Tron” czy „Hobbit”. Nie ukrywam, że bardzo lubię też seriale. Najnowsze produkcje Netflixu albo HBO oglądam od deski do deski.

**Wspomniał Pan o „Gwiezdnym Wojnach”. Czy podoba się Panu nowa trylogia?**

Nie. Już nie. Nowa trylogia jest zbyt bajkowa, zdecydowanie wolę wcześniejsze epizody.

**Dziękujemy bardzo za rozmowę.**

*Szymon Mieczkowski i Jan Sobański, klasa 1C*

## DZIAŁ RECENZJI FILMOWYCH



### Recenzja filmu „1917”

„1917” to amerykańsko – brytyjski film wojenny z 2019 roku, opowiadający historię dwóch brytyjskich żołnierzy. Za reżyserię oraz scenariusz odpowiedzialny jest Sam Mendes, znany również z filmów takich jak „American Beauty”, „Skyfall” czy „Spectre”. Premiera światowa filmu odbyła się 4 grudnia 2019 roku w Royal Command Film Performance w Anglii, natomiast w Polsce film wszedł do kin 24 stycznia 2020 roku. Główne role zagrali George MacKay oraz Dean – Charles Chapman.

Filmowa historia osadzona jest w tytułowym roku 1917, czyli podczas I wojny światowej. Dwaj brytyjscy szeregowcy, Schofield i Blake, otrzymują niezwykle ryzykowną misję. Muszą przedostać się za linię wroga i dostarczyć do innego batalionu tajną wiadomość o odwołaniu ataku na niemieckie pozycje. Jeśli zawiodą, 1600 żołnierzy wojsk sojusznicznych wpadnie w śmiertelną pułapkę. Ta historia jest prosta, ale nie o nią tutaj chodzi. Ważniejsze są emocje, jakie odczuwa widz, gdy towarzyszy głównym bohaterom podczas ich przygód. Film od początku buduje napięcie. Sceny dynamicznej akcji mieszają się z momentami spokoju i powagi.

Sposób nakręcenia tego filmu jest dość nietypowy. Kamera przez cały czas podążała za bohaterami, przez co można odnieść wrażenie, że uczestniczy się w misji wypełnianej przez żołnierzy. Reżyser wykorzystał technikę nagrywania mastershot. Pozwalała ona ukryć momenty robienia cięć, dzięki czemu widz właściwie ich nie dostrzega.

Szczególną uwagę zwraca realizm ukazania wojennego świata. Widzimy martwe zwierzęta, poległych żołnierzy, kałuże krwi w lejach po pociskach, bród i biegające dookoła szczury. Obserwujemy życie żołnierzy w okopach. Uświadamiamy sobie, jak trudny to był czas. Wymagał od żołnierzy odwagi i poświęcenia, jednocześnie oblepiał strachem, bólem i smutkiem. Sam Mendes ukazał horror wojny, w wiarygodny sposób, bez zbędnego przesytu.

Mimo trudnego przekazu, film zrobił na mnie duże wrażenie. Pierwszy raz oglądałem obraz zrealizowany w tak nieoczywisty sposób. Według mnie to obowiązkowa pozycja na liście każdego fana dramatów wojennych. Warto wspomnieć, że „1917” bazuje na opowieściach dziadka reżysera – Alfreda Mendesa.

Film zdobył uznanie krytyków, czego świadectwem są liczne nominacje i nagrody, w tym te najważniejsze: nagroda Złotych Globów w kategorii najlepszy dramat i najlepszy reżyser oraz trzy Oscary: za najlepsze zdjęcia, za najlepszy dźwięk i najlepsze efekty specjalne.

*Szymon Mieczkowski, klasa I C*

### Przygody Geralta z Rivii, czyli „The Witcher” od Netflix

„The Witcher”, czyli „Wiedźmin” to ewenement wśród produkcji Netflix, które pojawiły się w 2019 roku. Wszystkim tym, którzy do tej pory nie spotkali się z twórczością Sapkowskiego i nie widzieli ekranizacji jego dzieł, opowiem, o czym jest seria „Wiedźmin”, i ocenię serial, porównując go z oryginałem oraz wcześniejszymi adaptacjami.

#### Kim jest autor „Wiedźmina”?

Zacznijmy od przedstawienia człowieka, który wykreował całe uniwersum świata Wiedźmina - Andrzeja Sapkowskiego. Pisarz jest twórcą tak zwanego „Cyklu wiedźmińskiego”, na który składają się zbiory opowiadań: „Ostatnie Życzenie”, „Miecz przeznaczenia” oraz pięciotomowa „Saga o Wiedźminie” wraz z „Sezonem Burz”. Kariera pisarska Sapkowskiego zaczyna się w roku 1986 od wydania opowieści zatytułowanej „Wiedźmin” będącej fundamentem tego, co dzisiaj określilibyśmy imieniem głównego bohatera. Dzięki dużemu rozgłosowi, jaki zyskał serial bazujący na twórczości Sapkowskiego, polski pisarz stał się jednym z czołowych twórców gatunku fantasy na świecie. Dowodem na to jest fakt, że znalazł się na pierwszym miejscu sprzedawanych książek w serwisie internetowym Amazon, wyprzedzając takich pisarzy jak Tolkien, Rowling czy Stephen King.

#### Adaptacje „Wiedźmina”

Od ogłoszenia pierwszych prac nad serialem było wiadomo, że szerokie grono widzów będzie mieć duże oczekiwania wobec nadchodzącego hitu Netflix. Szczególne nadzieje pokładali fani twórczości Sapkowskiego i serii gier komputerowych o przygodach Geralta z Rivii wydanych przez warszawskie studio gier CD-PROJECT RED. W tym miejscu koniecznie trzeba wspomnieć o roli odegranej przez CD-PROJECT w kreacji marki, jaką niewątpliwie stał się wiedźmiński świat.



## DZIAŁ RECENZJI FILMOWYCH

Na początku 2000 roku Sapkowski zawarł umowę z CDP, odsprzedając prawa autorskie, na mocy których zespół mógł dowolnie kreować nowe uniwersum oparte na książkach. Największym sukcesem okazała się ostatnia część sagi „Wiedźmin 3: Dzikie Gon”. Gra otrzymała liczną pulę nagród między innymi tytuł gry roku „The Games Awards 2015” i do dziś uznawana jest, mimo postępów w branży komputerowej, za jedną z najlepszych gier fabularnych. Jak możemy się dowiedzieć w opublikowanym przez twórców raporcie produkcja sprzedała się w 20 milionach sztuk kopii do 11 czerwca 2019 roku. Przed pojawianiem się gry ukazał się również polski serial „Wiedźmin” emitowany w telewizji publicznej w 2002 roku, w którym rolę głównego bohatera—Geralta— zagrał Michał Żebrowski. Zebrał on jednak mnóstwo negatywnych recenzji i uznano go za zmarnowany potencjał ekranizacji serii wiedźmińskich opowiadań.

### **„The Witcher” - dobra adaptacja czy zmarnowany potencjał?**

Serial zadebiutował 20 grudnia 2019 roku na platformie producenta Netflix.com. Fabuła została osadzona w czasach mających przypominać średniowiecze, a akcja rozgrywa się na tzw. „Kontynencie” pełniącym rolę głównego świata, w którym rozwijają się poszczególne królestwa. Temat serialu oparto na opowiadaniach „Miecz przeznaczenia” oraz „Saga o Wiedźminie” Sapkowskiego. Główny bohater Geralt z Rivii jest wiedźminem, czyli zabójcą potworów na zlecenie, odnajduje swoje przeznaczenie w postaciach księżniczki Ciri i czarodziejki Yennefer. Historia została przedstawiona w perspektywie każdego z tych trzech bohaterów, by przedstawić odbiorcom ich skomplikowane osobowości i przeszłość, z którą musieli się zmagać, zanim los postanowił ich połączyć.



Gra aktorska Henry'ego Cavilla znanego między innymi z roli Supermana w produkcjach od studia Warner Bros w pełni oddawała emocje, które mogły towarzyszyć bohaterowi opowieści. Rzeczą, która wywołała jednak u mnie dosyć dużą irytację, był brak chronologii w odcinkach. Twórcy przeskakiwali między wydarzeniami nawet o kilkanaście lat przez co osoba, nieznaną wcześniej opowiadań o wiedźminie, mogła zwyczajnie mieć problemy ze zrozumieniem akcji. Z zaburzeniami chronologii łączy się również zbyt krótki czas trwania poszczególnych wątków fabularnych. Skutkuje to trudnościami w analizie i orientowaniu się w przedstawionej sytuacji.



Na krytykę zasługuje również estetyka wykonania zbroi Nilfgardzkich. Stwierdzenie, że są kiczowate to chyba najłagodniejsze określenie. Twórcy serialu tłumaczą to chęcią ukazania Nilfgardu jako najeźdźców i przerażających istot. Dość duże kontrowersje wśród fanów uniwersum wywołała zmiana wyglądu postaci Triss Merigold oraz Fringilli Vego. Fringilla w wersji książkowej miała trupio-błądą cerę, zielone oczy i kruczoczarne włosy. Aktorka odgrywająca tę postać nijak ma się do zaprezentowanego opisu. Podobnie Triss, która powinna mieć kasztanowe włosy i duże niebieskie oczy.

Pragnę pochwalić natomiast scenografię, która w pełni oddaje charakter odgrywających się wydarzeń. Sceny walki głównego bohatera są brutalne, a to dobrze podkreśla fach i temperament wiedźmina. Za to sceny batalistyczne np. bitwa o Cintre są przeciążone efektami wizualnymi.

Mimo swoich wad „The Witcher” ma w sobie duży potencjał i zyskało przychylność Andrzeja Sapkowskiego, który uczynił twórców serialu spadkobiercami tego, co wypracował przez lata. Serial zdecydowanie odcina się od poprzednich produkcji, co moim zdaniem wprowadza do tej historii wiele świeżości. Polecam ten serial, a także książki Sapkowskiego. Jest to doświadczenie, w którym odbiorca ma szansę zrozumieć, że w tej fantastycznej historii kryje się ważne przesłanie, choć na pierwszy rzut oka mogłoby się wydawać inaczej.

*Jakub Szmigielski, klasa I A*

### „Patointeligencja” oczami ucznia

**Utwór „Patointeligencja” - o co w nim chodzi? Kto jest jego autorem? Dlaczego wzbudza tyle kontrowersji?**

Dziewiętnastoletni Mata a dokładniej Michał Matczak to absolwent liceum im. Stefana Batorego w Warszawie oraz autor płyty „100 dni do matury”, na którym znalazła się kontrowersyjna „Patointeligencja”. Artysta zaistniał na polskiej scenie muzycznej w kwietniu 2019 roku, gdy wydał mini album Fumar Mata, dzięki któremu trafił pod skrzydła stołecznej wytwórni SBM Label.

Chłopak wywodzi się z zamożnej rodziny, jest synem znanego warszawskiego prawnika prof. Marcina Matczaka – wielkiego fana twórczości syna, a nawet pomysłodawcy jego pseudonimu artystycznego. Sam Mata mówi o sobie: „Byłem strasznie przypałowy. Chyba nie było roku, żeby rodzice nie musieli choć raz przejść się do dyrki. Teraz trochę się to uspokoiło, ale przed maturą wszystko we mnie buzowało przez oczekiwania rodziców i nauczycieli”.

Młody raper obecnie jest postacią wzbudzającą skrajne emocje. Politycy, dziennikarze, muzycy, socjologowie rozwodzą się nad tematyką przedstawioną w utworze „Patointeligencja”. Utwór w dwa miesiące zyskał 26 milionów odsłon na portalu YouTube, co pokazuje skalę popularności dzieła Maty.

Utwór można potraktować jako niedosłowny opis ciemnej strony życia „bananowej młodzieży”. Opowiada bowiem o codzienności bogatych nastolatków z prestiżowych liceów. Świat ukazany w krzywym zwierciadle opiera się na ciągłym zażywaniu narkotyków, imprezowa-

niu z hektolitrami alkoholu, zachodzeniu w niechciane cięższe łamanie norm społecznych. Bohaterowie „Patointeligencji” wyróżniają się także niską samooceną wynikającą ze stereotypowych ocen wydawanych przez otoczenie. Zdaniem Maty przyczyną tych wszystkich patologii, których dopuszczają się nastolatki z dobrych domów, jest brak akceptacji przez niższe warstwy społeczne. Być może powodem tego jest także próba odizolowania od świata zewnętrznego młodego pokolenia przez ich rodziców, którzy pragną uchronić swoje dzieci przed demoralizacją. Paradoksalnie doprowadzają w ten sposób do tego procesu.

Zdaje się, że młodzież w „Patointeligencji” przez destrukcyjne zachowania chce zaprotestować swoją odmienność od reszty „ułożonej” części społeczeństwa. W utworze można dostrzec oskarżenia kierowane do pokolenia wychowującego współczesnych nastolatków. Zarzuca się jemu to, że zapewniło swoim dzieciom bezpieczeństwo finansowe, ale nie wsparcie emocjonalne. Mata nie przebiera w słowach i nie stroni od wulgaryzmów. Warto zaznaczyć, że swój teledysk nagrał między innymi na dziedzińcu szkoły, którą ukończył. Rapuje tam wraz z kolegami ubranymi w licealne sweterki, co wywołało spore oburzenie części szkolnej społeczności.

Choć twórczość Maty uchodzi za kontrowersyjną, to utwór „Patointeligencja” został okrzyknięty mianem „manifestu młodego pokolenia”. A ojciec rapera w komentarzu do utworu napisał: „Słuchajcie swoich dzieci! Mają wam wiele mądrych rzeczy do powiedzenia.”

Czy utwór zmieni oblicze polskiego rapu? Z niecierpliwością czekamy na kolejne pomysły Maty.

*Jakub Szmigielski, klasa I A*



## Historia Tomasza Chady

**Tomasz Chada to jeden z najbardziej znanych polskich „muzyków ulicznych”. Poznajcie jego historię.**

Tomasz Chada urodził się 24 sierpnia w 1978 r. w Warszawie i wychował się na Grochowie. Rapem interesował się od najmłodszych lat. Działalność artystyczną rozpoczął już jako nastolatek. W wieku 17 lat nagrał swój debiutancki utwór „WWA Miasto Stołeczne Warszawa”. Rok później pojawił się na płycie „Mistic Molesta” znaczącej w tamtym czasie grupy muzycznej. W kolejnych latach współpracował z DJ-em 600 Volt, lecz później przestał angażować się w życie muzyczne.

Po 3 letniej przerwie Chada zaczął współpracować z białostockim raperem Pihem, z którym stworzył w 2003 roku album pod tytułem „O nas dla Was”. W 2009 roku, na parę dni przed wydaniem swojej debiutanckiej płyty „Proceder” sąd wydał na niego wyrok 22 miesięcy pozbawienia wolności przez co muzyk trafił do zakładu karnego. Jednak to wtedy „Proceder” zebrał najwięcej pozytywnych recenzji krytyków i przyniósł mu popularność. W 2011 roku ukazała się reedycja albumu pt. „Proceder plus”, który zawierał dodatkowy utwór „Życ aż do bólu”. Wraz z nim ukazała się nowa płyta zatytułowana „WGW”.

W 2012 roku raper, będąc u szczytu popularności, wydał płytę o nazwie „Jeden z was”. W czerwcu tego samego roku ponownie trafił do więzienia. Tym razem miał zostać pozbawiony wolności za napaść i pobicie na 3 lata, co zostało wydłużone o kolejne 2 lata ze względu na popełnienie jeszcze innego przestępstwa. Chada korzystał z przepustek, żeby nagrywać materiały na swoją kolejną płytę „Syn Bogdana”. W grudniu 2013 roku nie wrócił z jednej z nich i wydano za nim list gończy. Podczas poszukiwań nagrał tele-

dysk do piosenki „Szukajcie aż znajdziecie”, która do tej pory uważana jest za fenomen. W 2015 roku muzyk został złapany, kiedy uciekał przed policją samochodem. Mężczyzna był pijany, stracił panowanie nad autem i wjechał w ogrodzenie. Przewieziono go z powrotem do więzienia, gdzie przebywał do 2017 roku. W 2018 roku Chada najprawdopodobniej, będąc pod wpływem narkotyków, wyskoczył z okna hotelu na 3 piętrze i z urazem kręgosłupa został przewieziony do szpitala. Dzień później menadżer wytwórni Step Records poinformował, że trasa koncertowa rapera jest odwołana z powodu złego stanu zdrowia artysty. Muzyk zmarł 18 marca 2018 roku.

Tomasz Chada - raper, recydywista i legenda. To kontrowersyjna postać będąca przykładem tego, jak człowiek może nisko upaść, a potem wznieść się, by zrealizować swoje marzenia. Wsłuchując się we wszystkie albumy muzyka, można dostrzec proces przemiany rapera. „Proceder” ukazywał go jako gangstera z osiedla, chłopaka wywodzącego się z marginesu społecznego wyznającego zasady ulicy. Natomiast na płycie „Recydywista” Chada reprezentuje zupełnie inne wartości. Utwory ukazują dojrzałego mężczyznę pragnącego żyć w spokoju. Artysta próbuje przekonać odbiorców, że ścieżka tytułowego recydywisty, którą podążał, niesie za sobą opłakane skutki. Forma i język przekazu, jakimi posługuje się w utworach, skonstruowane są w taki sposób, by każdy mógł w tym znaleźć coś dla siebie. Jego historia stała się inspiracją dla reżysera Michała Węgrzyna i została przedstawiona w filmie „Proceder”, który zakwalifikował się do konkursu głównego w 44. Festiwalu Filmów Fabularnych w Gdyni.

*Jakub Szmigielski, klasa I A i*

*Jan Sobański, klasa I C*

### Koronawirus — globalne wyzwanie

**W mediach nieustannie tematem numer jeden jest koronawirus SARS-COV-2 wywołujący chorobę COVID-19. Czy pomimo mnóstwa informacji codziennie docierających do nas ze środków masowego przekazu wiemy już wszystko o wirusie, który wstrząsnął światem? Jak i gdzie powstał? Jakie są jego objawy? Jak zachowywać się w czasie pandemii?**

Jak to zwykle bywa, wokół znaczących wydarzeń narasta mnóstwo opowieści, które nie zawsze znajdują naukowe potwierdzenie. Na ten temat koronawirusa również powstało wiele teorii spiskowych. Jedna z nich mówi o tym, że wirus miał być bronią biologiczną opracowywaną przez Chińczyków, która wymknęła się spod kontroli. Inna teoria stoi w sprzeczności do poprzedniej i zakłada, że to przez Amerykanów wirus wymknął się spod kontroli, a powodem tego była chęć osłabienia chińskiej gospodarki, która w ostatnich latach zaczęła się bardzo szybko rozwijać. Istnieje także teoria o tym, że pierwszy człowiek z koronawirusem został zarażony przez... zjedzenie zupy z nietoperza. Naukowa teoria, najbardziej prawdopodobna, podana przez chińskich biologów mówi o tym, że wirus został nieświadomie wyniesiony przez pracownika laboratorium, którego zaatakował nietoperz przeznaczony do badań. Co jeszcze wiemy o wirusie?

Koronawirus bardzo szybko rozprzestrzenił się z Azji do Europy. W tej chwili jego epicentrum znajduje się we Włoszech. Liczba zakażonych na świecie (na dzień 15 marca) wynosi 156 390 tys., nie żyje 5800 osób. Epidemia dotarła także do Polski, gdzie zarażonych jest ponad 300 osób, a 5 pacjentów zmarło. W związku z tym w naszym kraju obowiązuje stan zagrożenia epi-

demicznego. Oznacza to: 14 dniową kwarantannę dla wszystkich, którzy przyjechali z innych krajów do Polski, zamknięcie szkół, przedszkoli i uczelni wyższych, wstrzymanie wszystkich połączeń międzynarodowych lotniczych i kolejowych, ograniczanie działalności galerii handlowych, odwołanie wszystkich imprez masowych oraz zgromadzeń, w których miałyby wziąć udział ponad 50 osób.

Koronawirus przenosi się bardzo szybko drogą kropelkową i atakuje drogi oddechowe, głównie płuca. Jest bardzo niebezpieczny zwłaszcza dla osób starszych. Rozwija się szybko, maksymalnie w ciągu 14 dni. Główne objawy zakażenia to: zmęczenie, kaszel, katar, wysoka gorączka, bóle mięśni, duszności i problemy z oddychaniem.

Dla własnego bezpieczeństwa zobowiązani jesteśmy do przestrzegania pewnych zasad. Należą do nich częste mycie rąk i ich dezynfekcja, jak najrzadsze dotykanie okolicy ust, rąk, oczu. Jeżeli ktoś ma katar lub kaszle staramy się zachować co najmniej 1 metr odległości od takiej osoby. Starajmy się także zakrywać usta i nos, jeśli mamy objawy przeziębienia. Koniecznie po powrocie z regionu, gdzie występuje wirus, a zwłaszcza po zaobserwowaniu u siebie objawów choroby, jak najszybciej powiadamy stację sanitarno-epidemiologiczną i izolujemy się od innych.

W odpowiedzialności za siebie i innych powinniśmy stosować wszelkie środki zapobiegające rozprzestrzenianiu się wirusa oraz wykazać się dużą samodyscypliną.

*Julia Ścisło, klasa I C*

### Jak się nie dać chorobie...

## 7 sposobów na wzmocnienie odporności

Są wśród nas takie osoby, które łapią infekcje rzadziej niż inni ludzie. Przeziębają się zaledwie raz na kilka lat. Na czym polega ich sekret? Czy każdy z nas może utrzymać dobrą formę? Na te pytania znajdziecie odpowiedź w tym artykule. Czas postawić wyzwanie wirusom i bakteriom!

#### Zdrowo się odżywiaj

Odpowiednia dieta to podstawa zdrowia. Powinny znaleźć się w niej warzywa i owoce, bo zawarte w tych produktach przeciwutleniacze walczą z wolnymi rodnikami, sprzyjając tym samym naszej odporności. Witaminami szczególnie nam potrzebnymi do walki z infekcjami są A, C i E. Zawierają je w dużej ilości m.in. marchew, szpinak, brokuły, pomidory, czerwona papryka, cytrusy oraz porzeczki. W odpornościowej diecie nie może zabraknąć też jogurtu naturalnego zawierającego żywe kultury bakterii, które pobudzają białe ciała krwi do większej aktywności.



#### Spędzaj dużo czasu na świeżym powietrzu

Nawet gdy za oknem panuje niesprzyjająca pogoda, ciepło się ubierzmy i nie rezygnujmy ze spacerów. To one zwiększają zdolność organizmu do adaptowania się do zmian temperatury. Dowiedzono, że osoby spacerujące 30 min. przez 5 dni w tygodniu mają podwyższoną liczbę komórek odpornościowych, która utrzymuje się we krwi nawet kilka godzin po spacerze.

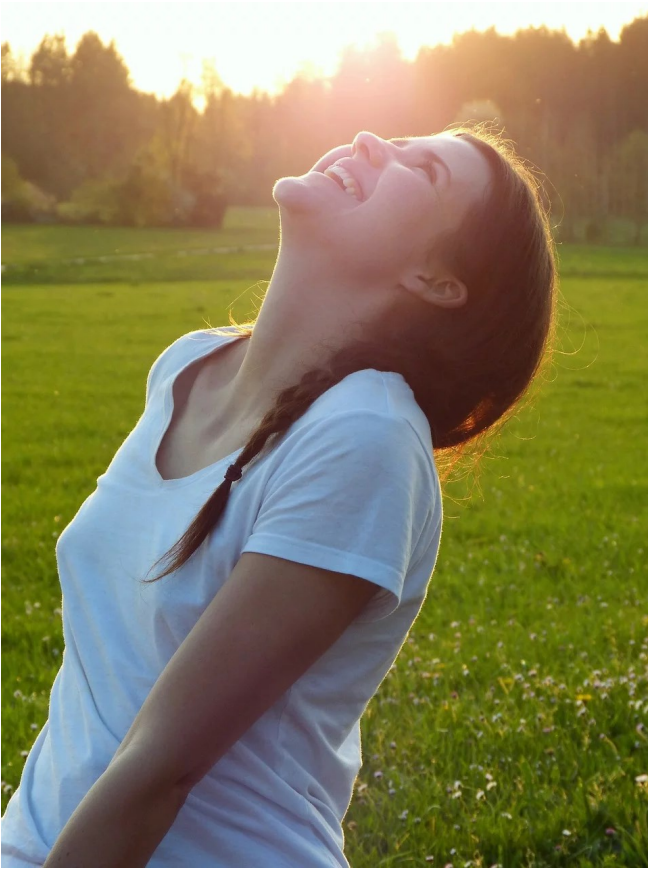
#### Wysypiaj się

Podczas snu organizm zwiększa wydzielanie melatoniny, która reguluje prace układu odpornościowego. Zaleca się, żeby długość snu wynosiła od 7 do 9 godzin. Zwłaszcza w zimie powinniśmy więcej czasu poświęcić na sen, ponieważ noc jest dłuższa, a nasz organizm nie lubi aktywności po

# ZDROWO ŻYWIENIOWO

## DZIAŁ O ZDROWYM STYLU ŻYCIA

zmroku.



### Ogranicz stres

Odporność organizmu bardzo osłabiają sytuacje stresowe i życie w napięciu. By do tego nie doszło trzeba codziennie poświęcić trochę czasu na relaks i wyciszenie. Stresu nie da się uniknąć, ale można się nauczyć radzić sobie z nim. Nie bierzmy na siebie zbyt dużo obowiązków. Wybierzmy ulubioną formę aktywnego relaksu: bieganie, ćwiczenia, taniec i oddawajmy się jej regularnie.

### Myśl pozytywnie

Ludzie pozytywnie nastawieni do życia o wiele rzadziej chorują i szybciej zdrowieją. Dobry nastrój, pozytywne myślenie wzmacniają odporność. Śmiejemy się jak najczęściej, bo śmiech pogłębia oddech, a dobrze dotleniony mózg wydziela więcej endorfin, które poprawiają nastrój, uśmierzają ból i działają przeciwzapalnie.

### Myj ręce

Higiena to podstawa w walce z wirusami. Przypominajmy o tym wszystkim domownikom. Jeśli ktoś w rodzinie ma katar, niech stosuje jednorazowe chusteczki (po użyciu od razu należy je wyrzucić do toalety, by nie rozprzestrzeniały zarazków). Myjmy ręce po powrocie do domu i przed posiłkami, a unikniemy wielu grypowych infekcji.

### Korzystaj z sauny

Sauna to dobry sposób na wzmocnienie systemu immunologicznego. W saunie na skutek utraty wody gęstnieje nam krew i wówczas zaczyna się wzmożona produkcja ciał odpornościowych. Część toksyn opuszcza organizm poprzez pory skóry wraz z potem. Następuje też dotlenienie organizmu, bo w upale szybciej oddychamy. Ponadto wysoka temperatura podnosi ciepłotę ciała, a tego nie lubią zarazki.

Istnieje oczywiście wiele innych sposobów na poprawę funkcjonowania układu odpornościowego, jednak warto pamiętać, że to głównie styl życia i odżywiania ma na to największy wpływ. Dbajmy zatem o siebie, a infekcje i choroby nie będą nam straszne.

**Informacje zebrałam, korzystając z „Leksykonu zdrowia” nr 7/2015**

*Michalina Andrychowicz, klasa I C*

### Ketogeniczna dieta tylko dla odważnych?

„Najgroźniejsza z diet” - tak opisują ją niektórzy dietetycy. Czy to prawda? Przed zastosowaniem jakiegokolwiek zmiany żywieniowej warto rozważyć wszystkie argumenty za i przeciw. Przyjrzyjmy się zatem diecie ketogenicznej, o której opowiedziała mi mgr Klaudia Koniec — trenerka i dietetyczka ze Studia Active Ladies w Wesołej.

Dieta ketogeniczna (ketogenna) zaliczana jest do diet wysokotłuszczowych i niskowęglowodanowych. Codziennie spożywa się około 30-35% tłuszczów, 50-60% węglowodanów i ok 15% białek. W tej diecie tłuszcz może stanowić 80-90% dostarczonej energii, a pozostałe 10-20% to łącznie białko i węglowodany. Stosowanie keto w celu redukcji masy ciała wynika z założenia, iż organizm nie czerpie energii z węglowodanów, lecz ze spożywanych własnych tłuszczów i białka (ketoza).

Ponadto wytwarzane w organizmie ciała ketonowe mają sprawić, że będziemy czuć mniejsze uczucie głodu.

Dieta ketogenna składa się głównie z produktów o dużej zawartości tłuszczów, które znajdziemy w: mięsie, drobiu, świeżych rybach i skorupiakach, całych jajach, większości serów, oliw, w maśle, śmietanie czy majonezie oraz orzechach.

Aby utrzymać niski poziom węglowodanów w diecie dozwolone jest jedzenie głównie warzyw o zielonych liściach: brokuły, kalafior czy seler. Natomiast te, które zawierają dużo skrobi np.: fasola, kukurydza, ziemniaki, papryka i cebula, muszą być ograniczane.

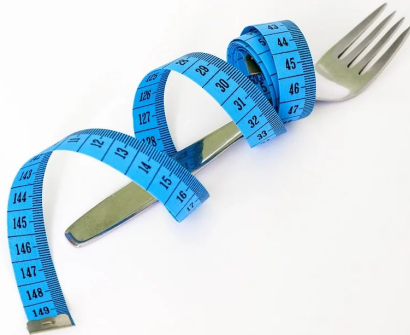
Cukier zastępuje się niskokalorycznymi zamiennikami: stewią lub płynnymi słodzikami. Warto wiedzieć, że głównym składnikiem słodzików jest aspartam. Pamiętajmy, że aspartamu nie

wolno podgrzewać powyżej 100°C, wtedy wydzielają się szkodliwe związki, których obecność sygnalizuje metaliczny posmak. Nie mogą go spożywać kobiety ciężarne i chorzy na fenylketonurię. Istnieją jednak inne sposoby na polepszanie smaku żywności spożywanej podczas diety: *acesulfam K* uznawany jest za najbezpieczniejszy i najbardziej uniwersalny śro-



dek słodzący. Może być stosowany zarówno w produktach zimnych, jak i gorących np. do herbaty czy kawy. *Acesulfam* w połączeniu z *aspartamem* szybciej zapewnia słodki smak, przez co w mieszance można użyć ich mniej — zdradza mgr Klaudia Koniec.

Założenia diety ketogenicznej są sprzeczne z zalecanymi normami żywieniowymi, ponieważ



ogranicza się w niej produkty bogate w składniki odżywcze, co przekłada się na ryzyko zachorowania np. na kamicy nerkową czy złamań kości spowodowane mniejszym spożyciem wapnia i witaminy D czy produktów bogatych w błonnik takich jak: pełne zboża, owoce i niektóre warzywa.

W keto pojawiają się niedobory witamin i minerałów, szczególnie witaminy C, wapnia, witamin z grupy B, kwasu foliowego. Po kilku dniach jej stosowania człowiek wchodzi w stan euforyczny. W jednym z odcinków programu na Tvn Style, który można znaleźć na YouTube pod tytułem „Kinga postanowiła przetestować dietę ketogeniczną! Na czym polega? [Dieta czy cud]?”, dowiadujemy się, jak wygląda jadłospis osoby będącej na ketogenicznej diecie i co wtedy się odczuwa. Wniosek jest jeden — bez stałej opieki specjalisty dieta jest niebezpieczna. Z filmiku możemy zdobyć wiedzę o konsekwencjach jej stosowania: mogą wystąpić objawy grypopodobne, które mijają po 2-3 miesiącach, jednak potem pojawiają się: utrata apetytu, senność i zaparcia, zmienia się zapach potu, moczu i oddechu. Narasta także pragnienie. Dieta bogata w tłuszcze może spowodować podwyższone stężenie cholesterolu i przedwczesną miażdżycę naczyń czy doprowadzać w skrajnych przypadkach do marskości wątroby. Do wytwarzania ciał ketonowych z tłuszczów konieczna jest prawidłowa czynność wątroby, a

niewydolność jej stanowi ewidentne przeciwskazanie. U niektórych osób stosujących tę dietę może dojść do długoterminowych i znacznie poważniejszych skutków niepożądanych: zaburzeń elektrolitowych, niedocukrzenia, niedobiałczenia, obrzęków, uszkodzenia nerek i wątroby, a nawet serca.

Dieta ketogeniczna w niektórych sytuacjach wykorzystana jest jako metoda lecznicza, musi jednak odbywać się to pod nadzorem personelu medycznego. Stosowana na własną rękę w celu pozbycia się zbędnych kilogramów może być przyczyną znacznego pogorszenia się stanu zdrowia.

W podsumowaniu zacytuję słowa mgr Klaudii Koniec: *każda dieta eliminacyjna może nieść ze sobą poważne konsekwencje zdrowotne. Zanim podejmiesz się stosowania jakiejkolwiek diety zastanów się, czy przyniesie ona korzyści dla twojego organizmu, a najlepiej skonsultuj się z dietetykiem. Pamiętaj! Twoje zdrowie jest najważniejsze! Wiemy już, że jeśli chcemy zgubić kilka kilogramów, musimy zachować deficyt energetyczny, jednocześnie dbając o to, żeby nasz jadłospis był zbilansowany, a dieta dostarczała organizmowi wszystkiego, czego potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania. Dieta nie musi być tylko niskokaloryczna. Mówiąc prościej: schudniemy na każdej diecie, spożywając mniej kalorii niż potrzebuje nasz organizm (bez względu na to czy będzie ona proteinowa, wegetariańska, czy oparta na daniach w McDonalddie – choć tego nie polecam). Ważne, aby dowiedzieć się, ile energii tak naprawdę potrzebujemy.* Od siebie dodam, że nic tak dobrze nie zrobi naszemu zdrowiu i sylwetce, jak połączenie systematycznego wysiłku fizycznego z racjonalnym żywieniem.

Marta Dworzyńska, klasa I C

### The Iceman

**Wim Hof znany jest też jako Iceman. To człowiek, który swoją odpornością na zimno udowodnił, że o możliwościach ludzkiego ciała wiemy naprawdę niewiele.**

Wim jest holendrem, który już jako dziecko zaczął eksperymentować ze swoim ciałem i umysłem — codziennie medytował i odbywał kąpiele w lodowatej wodzie. Wszystko to doprowadziło do ustanowienia przez niego aż 8 rekordów Guinnessa.

Nietypowe umiejętności, które posiada Iceman, wzbudziły zainteresowanie u naukowców. Zostały przeprowadzone badania, które ujawniły, że Wim wykształcił umiejętność tłumienia mechanizmu układu odpornościowego oraz niezwykłą odporność na zimno. Ich wyniki spowodowały, że o człowieku lodu usłyszał świat. Ludzie pytali go niezliczoną ilość razy: „Jak ty to robisz?”. Wim odpowiadał, że to kwestia kontroli umysłu:

*Mamy wspaniałe mechanizmy w naszych ciałach, tyle tylko, że przytłumiliśmy je poprzez noszenie ubrań. [...] Wszyscy posiadamy moc uleczenia – wewnętrznego doktora – tyle tylko, że zapomnieliśmy o tym.*

Wim Hof opracował metodę, dzięki której każdy może uzyskać „super moce” tak jak on. Nazwał te ćwiczenia Innerfire/Wim Hof Method (WHM). O tym pomysle powstały nawet dwie książki: „Becoming the Iceman” napisana przez Wima oraz jego studenta Justina Rosalesa oraz „What doesn't kill us” autorstwa Scotta Carneya.

„Becoming the Iceman” opowiada nie tylko o sposobie uodparniania się i nieodczuwania przeszywającego zimna, mówi też o początkach

działalności Wima i o tym, jak zmieniać świat na lepsze krok po kroku. Z kolei książka „What doesn't kill us” jest historią o tym, jak Carney, poznawał metodę Hofa. Tekst stanowi również relację ze spotkań z osobami, które dzięki metodzie WHM odzyskały witalność, wyleczyły się z chorób oraz straciły zbędne kilogramy.

Obecnie Iceman prowadzi kanał na YouTube, na którym można obejrzeć filmiki dotyczące WHM. Dla nieco odważniejszych Wim prowadzi zajęcia, na których można wypróbować wielu ćwiczeń, np. skoki do lodowatej wody i wspinaczka na szczyt góry w bieliźnie w zimie. Przebieg treningu można obejrzeć na wspomnianym portalu w czterdziestominutowym filmie „Becoming superhuman with Ice man - Wim Hof” na kanale „Yes Theory”.

Pamiętajmy, że praktykowanie WHM jak i innych aktywności, o których napisałem w tym tekście, bez odpowiedniego nadzoru czy przygotowania może prowadzić do uszczerbku na zdrowiu i innych niebezpieczeństw związanych z zimnem.

*Borys Kołaczkowski, klasa I C*



### Czy samochody elektryczne naprawdę są ekologiczne?

Zewsząd słyhać apele, aby ludzie rezygnowali z samochodów spalinowych na rzecz elektrycznych. Argumenty, które najczęściej się w nich pojawiają, dotyczą zdrowia naszej planety — zmniejszenia ilości produkowanych przez nas zanieczyszczeń. Czy na pewno samochody elektryczne są w stanie to zapewnić?

#### Z czego powstaje energia elektryczna i jaki ma wpływ na środowisko?

Każdy kraj czerpie energię z różnych źródeł. Mogą to być naturalne źródła odnawialne (słońce, woda, wiatr) albo takie, które tworzą zagrożenie dla środowiska, czyli elektrownie węglowe. Polski mix energetyczny jest wyjątkowo niekorzystny, ponieważ w 80% opiera się na energetyce węglowej. Jest ona niezwykle szkodliwa dla środowiska z powodu spalania węgla, podczas którego emitowany jest do powietrza dwutlenek węgla i różne inne zanieczyszczenia mające negatywny wpływ na otaczającą nas przyrodę. Na szczęście nie we wszystkich krajach energia ze spalania węgla jest głównym zasobem energii. Przykładowo w Islandii czy Szwecji prawie w 100% wykorzystuje się energię ze źródeł odnawialnych.

#### Jazda się opłaca, ale produkcja niekoniecznie

Wiadomo, że jazda samochodem spalinowym powoduje większe straty w środowisku niż samochodem elektrycznym. Zanim jednak uznamy, że to najlepszy sposób na utrzymanie czystego powietrza, należy się przyjrzeć procesowi produkcji takich maszyn. Zapewne niemałym zaskoczeniem dla wielu osób będzie fakt, że wyprodukowanie samej baterii samochodu elektrycznego o masie 500 kg powoduje o 74% większą emisję



CO<sub>2</sub> niż produkcja przeciętnego samochodu spalinowego!

#### Ile CO<sub>2</sub> produkuje samochód elektryczny?

Wytworzenie 1 kWh pojemności akumulatora generuje od 150 do 200 kg dwutlenku węgla np. bateria w Tesli Modelu 3 ma pojemność 75 kWh, co oznacza, że tworzy ona 13 125 kg CO<sub>2</sub>. Ilość dwutlenku węgla produkowana przez samochód jest zależna od pojemności akumulatora pojazdu - im większa pojemność baterii, tym więcej szkodliwego gazu.

Ponadto efektywność samochodu elektrycznego uzyskujemy dopiero po przejechaniu parudziesięciu tysięcy km. Niektóre samochody potrzebują pokonania aż 100 tysięcy km, aby zwrócić wcześniej wyrządzone krzywdy klimatowi, a inne 45 tysięcy km.

*Weronika Cichowska, klasa I C*





### Elektryczny środek transportu – hulajnoga

Ostatnio bardzo modnym środkiem lokomocji stały się hulajnogi elektryczne napędzane silnikiem z bateriami, które trzeba co jakiś czas doładowywać. Jest to urządzenie, które dostarcza mnóstwo zabawy i dobrze zastępuje inne środki komunikacji miejskiej. Jest też bezpieczne dla środowiska, choć jak się okazuje nie zawsze dla jego użytkowników i pieszych.

Firmy które obecnie wypożyczają hulajnogi w Warszawie to Lime, Bird, Hulaj, oraz CityBee. Hulajnogi te są porozstawiane po mieście i można je wypożyczyć poprzez aplikację skanując kod QR lub poprzez wbicie kodu z hulajnogi. Koszt wypożyczenia wynosi 50 groszy za minutę jazdy, dodatkowo, przy każdym wypożyczeniu, aplikacja pobiera 2 złote, więc nie jest to jeden z tańszych sposobów poruszania się po mieście. Hulajnoga elektryczna może osiągnąć prędkość do 25 kilometrów na godzinę, a jednorazowa przejażdżka na pełnym naładowaniu wynosi około 37 kilometrów. W związku z popularnością tego środka komunikacji powstał nawet nowy zawód – juicer, czyli osoba, która zbiera rozładowane hulajnogi, ładuje je, a o poranku rozwozi po mieście i stawia gotowe do wypożyczenia.

Urządzeniem tym powinno się jeździć po ścieżce rowerowej. Jeżeli na naszej trasie nie będzie takiej drogi, możemy wjechać na jezdnię, ale tylko wtedy, gdy dozwolona na niej prędkość nie przekracza 30 km/h. Jeśli dopuszczalny limit jest wyższy, możemy pojechać chodnikiem.

Choć urządzenia te mają mnóstwo zalet, są powodem wielu wypadków, których skutkiem są takie uszkodzenia ciała jak: złamania, otarcia czy urazy głowy. Podobno codziennie do szpitali trafia przynajmniej jedna osoba z obrażeniami po nieodpowiedzialnej jeździe na hulajnodze. Jak podkreślają lekarze zdarza się, że nawet połowa pacjentów to nie użytkownicy pojazdów, lecz potrąceni piesi. To dowodzi tego, że niestety nie wszyscy potrafimy się posługiwać wydawałoby się tak prostym sprzętem. Korzystający z nich jeżdżą za szybko, często w dwie osoby na raz, źle i za późno hamują. Dużym problemem jest to, że hulajnogą może jeździć każdy, nie ma ani dolnej, ani górnej granicy wieku użytkownika. A niewłaściwe posługiwanie się hulajnogami elektrycznymi wynika najczęściej z nieodjrzałości.

Hulajnogi elektryczne stwarzają także niebezpieczeństwa dotyczące przestrzeni miejskiej — największym z nich jest pozostawianie rozładowanych urządzeń w nieodpowiednich miejscach np. na ścieżce rowerowej, na przystankach, zdarza się, że nawet na plaży nad Wisłą. To oczywiście stanowi zagrożenie życia i zdrowia dla przechodniów czy rowerzystów, ale jest także niekorzystne dla samych urządzeń, które niszczą się od piachu i uderzeń wywołanych niedbałym pozostawianiem ich na chodniku czy drodze.

Pamiętajmy, by korzystać z hulajnóg w sposób przemyślany, rozważny, a co najważniejsze bezpieczny.

*Julia Ściśło, klasa I C*

### **Puchar Świata – skoki 2020**

**Początek Pucharu Świata w skokach 2019/20 zrodził dwa ważne pytania: jak poradzą sobie Polacy pod wodzą nowego trenera Michała Doleżala oraz czy dominator poprzedniego sezonu Ryoyu Kobayashi nadal będzie wygrywał konkurs za konkursem? Dla tych, którzy nie śledzili ma bieżąco zawodów, przedstawiam szczegółową relację z wydarzenia.**

Pierwszą okazję do odpowiedzi na te pytania mieliśmy 23 listopada, czyli podczas inauguracji sezonu w Wiśle. W tym konkursie Polacy zdobyli trzecie miejsce drużynowo, a następnego dnia Kamil Stoch również zajął trzecie miejsce. W konkursie indywidualnym triumfował Daniel Andre Tande. Następne zawody odbyły się w fińskim Kuusamo, w nich także zwyciężył Daniel Andre Tande, najlepszym z Polaków okazał się Dawid Kubacki który osiągnął 12 miejsce. Z Finlandii przenieśliśmy się do Rosji – pierwszy konkurs w Niznym Tagile wygrał Yukiya Sato, 5 był Dawid Kubacki. Kolejnego dnia z wygranej cieszył się Stefan Kraft, najwyżej wśród polskich zawodników tym razem był Kamil Stoch, który uplasował się na 15 miejscu.

Zawody w Klingenthal wygrał Ryoyu Kobayashi, ale później w konkursie drużynowym dość niespodziewanie na prowadzenie wybili się Polacy.

Gdy przyszedł czas na przystanek w Szwajcarii, swój triumf świętował Kamil Stoch. Trwało to jednak tylko jeden dzień, zwycięstwo znów zostało przyznane Ryoyu Kobayashiemu. Najlepszym z Polaków był wciąż skoczek z Zębu, który osiągnął 9 miejsce. Szwajcarski konkurs okazał się jednym z najgorszych w wykonaniu naszych rodaków, nie zakwalifikowali się do nie-

go m.in. Piotr Żyła, Jakub Wolny czy Dawid Kubacki.

W końcu przyszedł czas na pierwszą poważną rywalizację – Turniej Czterech Skoczni, który rozgrywany jest w Niemczech i Austrii.

Pierwszy z zawodów odbył się na skoczni Obersdorf, a wygrał go niezwyciężony Ryoyu Kobayashi, trzecie miejsce przyznano Dawidowi Kubackiemu. Kolejne starcie skoczków odbyło się w Grmisch-Partenkirchen, które zwyciężył Marius Lindvink. Następnie w Austrii w Innsbrucku pierwszym miejscem ponownie mógł pochwalić się Marius Lindvink, a Dawid Kubacki – drugim. Ostatnie zawody w tym turnieju wygrał Kubacki i tym samym zapewnił sobie triumf w całym turnieju o który tak rywalizował z Mariusem Lindvikiem. U Polaka od tego momentu można było zaobserwować wyraźną zwyżkę formy. Wygrywał w Predazzo, Thissue-Neustadt, Zakopanem oraz Sapporo – łącznie na podium stawał 10 razy, czym uplasował się na 6 miejscu w klasyfikacji wszech czasów. Niestety jego fantastyczna seria zwycięstw zakończyła się w drugim konkursie w Sapporo, który zakończył 6 miejscem.

W Niemczech w Willingen wygrał reprezentant gospodarzy Stephan Leyeh, na 3 miejscu pojawił się Kamil Stoch. W końcu przyszedł czas na długo wyczekiwane loty. Te w Bad Mittendorf najlepsze okazały się w wykonaniu Piotra Żyły, który na swoje drugie zwycięstwo w karierze czekał aż 7 lat. Nazajutrz zwyciężył Stefan Kraft.

Zawody odbyły się także w Rumunii, dla której był to debiut w pucharze świata. Pierwszy konkurs organizowany przez ten kraj wygrał Karl Geiger, następnie radość opanowała fanów Stefana Krafta.

# W TEMACIE SPORTU

## DZIAŁ WIADOMOŚCI SPORTOWYCH



W finlandzkim Lahti w indywidualnej rywalizacji wygrali Stefan Kraft, Karl Geiger, a drużynowej – reprezentacja Niemiec. Polacy spisali się słabo, zajmując 6 lokatę.

Po konkursach w Finlandii Puchar Świata był już na ostatniej prostej, do rozegrania został najcięższy i najbardziej wymagający turniej w Raw Air, gdzie do klasyfikacji końcowej wchodzi 16 skoków w tym skoki kwalifikacyjne, indywidualne oraz drużynowe. Wszystko miało odbyć się na 4 skoczniach, jednak ograniczono się do dwóch. W Oslo, w którym drużynowo wygrali Norwegowie, Polacy znaleźli się tuż za podium na czwartym miejscu. Na skoczni Lillehammer pierwszy był Peter Prevc, a drugi - Kamil Stoch. Reszta zawodów została odwołana z powodu rozprzestrzeniania się koronawirusa. Dzięki temu Raw Air wygrał Kamil Stoch, który był liderem po dwóch spotkaniach.

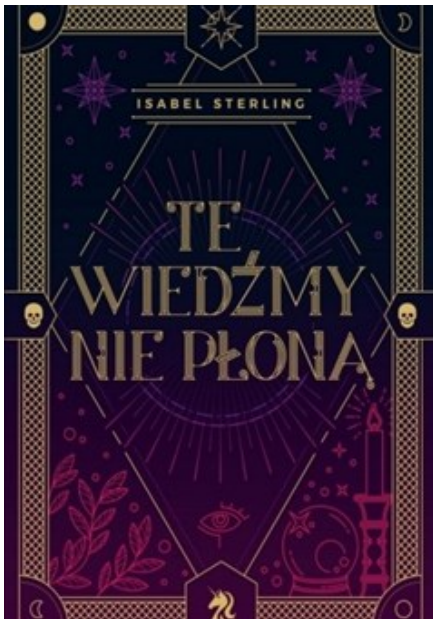
Podsumowując, Puchar Świata wygrał Stefan Kraft, który po raz drugi w karierze odebrał kryształową kulę, podium uzupełnili Karl Geiger i Ryoyu Kobayashi, puchar narodów wygrali Niemcy. Polacy skończyli rywalizację na czwartym miejscu przed Austriakami i Norwegami. Turniej czterech skoczni wygrał Dawid Kubacki, Willingen Five – Stephan Leyhe, Titisee-Neustadt Five – Ryoyu Kobayashi, a Raw- Air – Kamil Stoch.

Uważam, że ten sezon był gorszy od poprzedniego w wykonaniu Polaków. Na podium stawaliśmy mniej razy niż w ubiegłym sezonie pod wodzą starego trenera zarówno w rywalizacji drużynowej, jak i indywidualnej.

*Julia Ściśło, klasa I C*

## TO SIĘ CZYTA

### DZIAŁ O KSIĄŻKACH WARTYCH POLECENIA



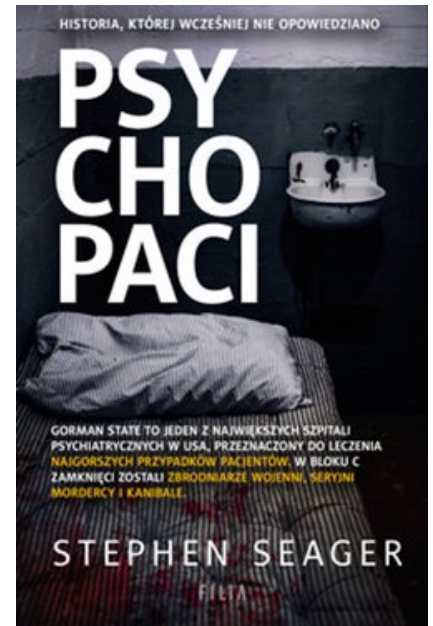
#### ***Te więdźmy nie płoną, Isabel Sterling***

Książka opowiada historię Hanny, która dla większości ludzi jest zwyczajną nastolatką: chodzi do szkoły, na imprezy, pracuje i szuka swojej miłości. To, co ją wyróżnia, to fakt, że jest więdźmą. Z powodu tajemniczego zdarzenia w Nowym Jorku ciągle ogląda się za siebie w obawie, że przeszłość ją dogoni. Pewnego razu w mieście zaczynają się dziać dziwne rzeczy, które wywołują we wszystkich strach. Bohaterka zaczyna dostrzegać coraz więcej niepokojących sygnałów, że w jej najbliższym otoczeniu nie jest już bezpiecznie.



#### ***Normalni ludzie, Sally Rooney***

Marianne i Connell pochodzą z dwóch różnych światów. Ona jest bogata i uprzywilejowana, choć w jej domu brakuje miłości. On z kolei jest owocem wpadki siedemnastolatki, która teraz, będąc dorosłą kobietą, pracuje dla rodziny. Wydarzenia rozgrywają się jednak inaczej niż można byłoby się tego spodziewać: w tym świecie to Connell jest popularny i lubiany, a Marianne wytyka się palcami i uznaje za dziwaczkę.



#### ***Psychopaci, Seager Stephen***

Książka jest zapisem wspomnień jednego z lekarzy psychiatrów. Poznajemy kulisy jego pracy w miejscu, które jest niebezpieczne z uwagi na agresję ze strony pacjentów i obciążenia psychiczne, z którymi musi zmagać się bohater. Wielu pacjentów to wielokrotni mordercy. Wśród rozrywek, które zapewnia się pacjentom, są zawody sportowe. W powieści sporo miejsca poświęcone jest problemom związanym z systemem opieki nad takimi ludźmi. Nie jest to łatwa lektura, ale za to bardzo pouczająca i pozwala zajrzeć w sam środek jednego z najbardziej przerażających szpitali psychiatrycznych w USA.

**Propozycje przygotowała: Marta Dworzyńska, klasa I C**

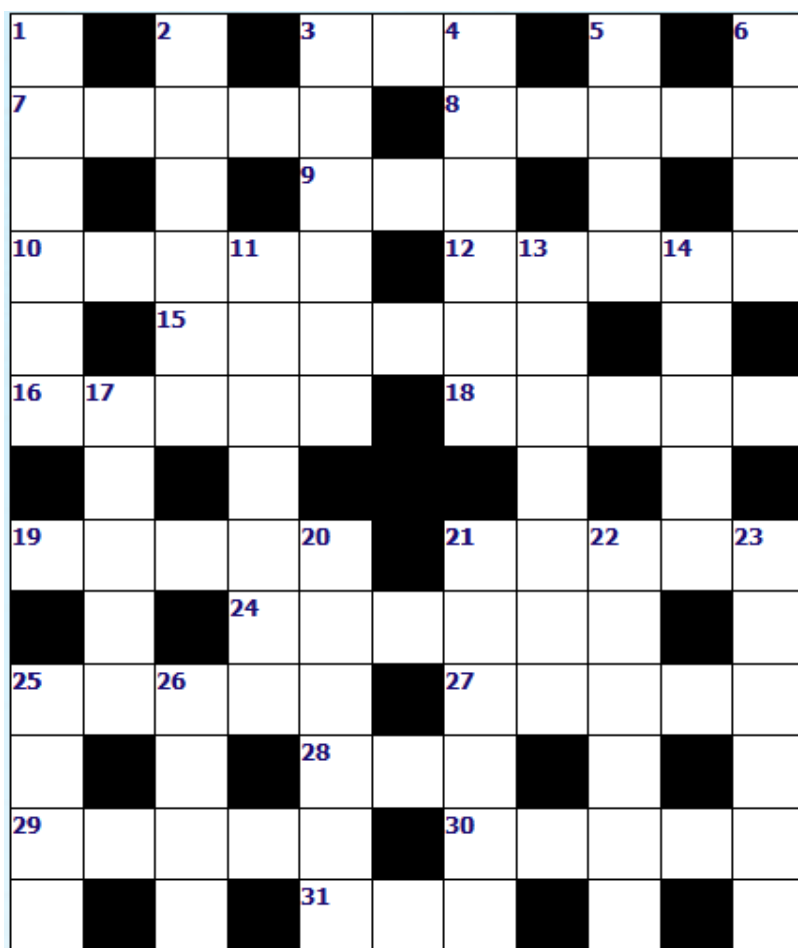
## W CZASIE PRZERWY

### Poziomo:

3. Wyciskany z cytrusów
7. Kopulasty domek z ubitego śniegu
8. Pejzaż na ścianie
9. Miota strzały
10. Mała, okrągła plamka
12. Miejski zieleniec
15. Chowanie twarzy w dłoniach
16. Bok wyrobiska
18. Tytuł daw. książąt na Litwie
19. Walczył z Goliatem
21. Naciskany stopą w rowerze
24. Śpiewana na pastercie
25. Jerzy, grał w „Cudzoziemce”
27. Anna, aktorka („Siedlisko”)
28. Okrywa trumnę
29. Doczesna powłoka
30. Waszmość pani
31. Kucharz na statku

### Pionowo:

1. Dekompozycja
2. Pot. Tenisówki
3. Fragment epopei
4. Imię Pyrkosza, aktora
5. Dokonywany w rzeźni
6. Gwałtowne zwiększenie szybkości, tempa
11. Ryzykanctwo
13. Giełdowa miara ropy naftowej
14. Część obszaru wodnego
17. Duma kolekcjonera
20. Darmowa próbka kosmetyku
21. Gra na zielonym stole z łuzami
22. Składnik parzonki dla bydła
23. Największy stan w USA
25. Dymna dla przyjaciół
26. Proponowana J. Gajosowi



### REDAKCJA

**Wydawca:** CLXIII Liceum Ogólnokształcące w Warszawie

**Zespół redakcyjny:** Michalina Andrychowicz, Marta Dworzyńska, Borys Kołaczkowski,  
Szymon Mieczkowski, Jan Sobański, Jakub Szmigielski, Julia Ścisło

**Korekta i skład gazetki:** Marta Milczarek