



*W oczekiwaniu na zbliżające się
Święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok
pełni nadziei spoglądamy w przyszłość.
Z tej okazji wszystkim nauczycielom,
pracownikom i uczniom naszej szkoły
życzymy odnalezienia prawdziwego sensu
tego wyjątkowego czasu.*

*Niech w waszych sercach zamieszka
pokój i miłość!*



redakcja

Była moc!

Tegoroczne rekolekcje adwentowe zaskoczyły nas szczególnie formą. Okazało się również, że nie lada niespodziankę sprawił nam znajomy rekolekcyjista (do 1 grudnia żyliśmy w złudnym przeświadczeniu, że znamy księdza dyrektora). Tak naprawdę jest jak Boży wulkan. Kiedy nauczał, gestykulował,

żartował, opowiadał bajki, zrywaliśmy boki ze śmiechu. Ale zaraz potem rzucał wersem z Pisma Świętego. Zapadała cisza. I choć nie wprost, czuliśmy, że pyta: Czy twoje życie wprawia w podziw niewierzących? Zaraził nas swoją gorliwością. Owoce rekolekcji zbieraliśmy już po pierwszej nauce. Były to

niekończące się kolejki do spowiedzi. Nikt nie chciał zostać karasiem ☺.

Dziękujemy księdzu dyrektorowi za ten niezmarnowany czas i siostrze Magdalenie za zaangażowanie nas w tworzenie klasowych projektów. Była moc!

red.



W numerze m. in.:

O świątach
z duchownymi
s. 2

Ponad 230 m² domu
z piernika i inne świą-
teczne rekordy
s. 3

Savoir-vivre przy wigi-
lijnym stole
s. 4

Magia świąt
s. 5

Po drugiej stronie lustra
s. 6

Księga skarg i donosów
s. 6

Niech żyje bał!
s. 8

Kulturystyka w pigułce
s. 9

Taniec — moja pasja
s. 10

Idzie zima.
Czas na sanki!
s. 12

Z pamiętnika kibica
s. 12

Gdy zabrakło już sił...
s. 14

„Joanna” czyli co jest
w życiu najważniejsze
s. 14

Gdzie jest granica sa-
morealizacji?
s. 15

O świętach z duchownymi



Ks. Mirosław Prasek CO

Jak wyglądają Święta Bożego Narodzenia u księdza w domu rodzinnym?

Wigilia jest w domu rodziców. Przyjeżdżają na nią moja siostra z rodziną i mój brat z rodziną. Każdy z nas ma najpierw swoje wigilie - ja w Kongregacji, moja siostra u rodziców swojego męża, mój brat u mamy swojej żony.

Jakim tradycjom hołduje się u księdza w domu rodzinnym?

Na początku adwentu, w okolicach 4 grudnia, spotykamy się w gronie rodzinnym

na okazji imienin mojej siostry i losujemy karteczki z imionami, aby potem przygotować symboliczny prezent pod choinkę. Po wigilii jesteśmy razem w domu moich rodziców, próbujemy też śpiewać kolędy ☺. Czekamy do Pasterki, w której wszyscy uczestniczą. W tym roku najmłodsza z rodziny ma 7 lat, więc wszyscy wybierają się na Pasterkę. W pierwszy dzień świąt po drugiej Mszy (bo Pasterka jest pierwszą) spotykamy się na obiedzie w domu moich rodziców i popołudnie oraz wieczór spędzamy razem.

Drugiego dnia po porannej Mszy św. spotykamy się u mojego brata na śniadaniu rodzinnym. Czasem z najmłodszymi planujemy objazd po kościołach w celu zwiedzania szopek.

Potem tego dnia są różne wizyty rodzinne. Rodziny mojego brata i siostry udają się na świętowania rodzinne z rodzinami powinowatymi. Ja zwykle odwiedzam rodzinę mojej najmłodszej chrześnicy. Zatem czas wypełnia świętowanie w kościele i w domu rodzinnym.

Czy zabił ksiądz kiedyś karpia?

Ważna jest w tych dniach obecność i dobrze, gdyby naszych rozmów nie zdominowało wspólne oglądanie telewizji. Ja z domu rodzinnego pamiętam nasze wspólne wyjścia popołudniami zarówno pierwszego, jak i drugiego dnia świąt Bożego Narodzenia do miasta, a konkretniej do kościołów, żeby oglądać szopki. To był świetny sposób na zorganizowanie świątecznego czasu, a trzeba wziąć pod uwagę to, że trasa też była spora.

Jakim tradycjom hołduje się u księdza w domu rodzinnym?

W zasadzie wszystkim známym w Polsce, a więc jest zastawiony stół wigilijny z miejscem dla „niespodziewanego” gościa, jest opłatek, życzenia, śpiew kolęd, symboliczne prezenty, choinka. Ale też, jeśli można zaliczyć do swoistego rodzaju tradycji, to oprócz przedświątecznego sprzątnięcia mieszkania zawsze dbaliśmy o sprzątnięcie serca

Nie przypominam sobie, ale nie miałbym z tym problemu. Nie ulegam poprawności i nie nadaję cech ludzkich stworzeniu, które jest dla ludzi na pokarm.

Czy wierzy ksiądz w Świętego Mikołaja?

Owszem! To wielki dobry święty Biskup. Nie udało mi się w dzieciństwie „przyłapać” jego współpracowników na podrzucaniu prezentów nocą. Czyniliśmy z rodzeństwem różne pułapki z dzwonekami, sznurkami... ale nic z tego! Przecież święty, mówiliśmy potem, z nieba widzi najlepiej. Tradycję obdarowywania mocno podtrzymujemy na święta.

Co chciałby ksiądz dostać pod choinkę?

Nie mam specjalnych życzeń. Zawsze się cieszę z prezentu. Czasem trudno odgadnąć, kto z rodziny go przygotował. To jest piękne, bo mamy sporo czasu od naszego losowania, aby pomyśleć o małym drobiazgu przydatnym i sprawiającym radość. W okresie adwentu czynimy baczniejszą obserwację wylosowanej osoby. Nieraz w gronie rodzinnym ktoś zachwyci się jakimś utworem, a potem ku zaskoczeniu dostaje płytę!

Jakie życzenia chciałby ksiądz, za pośrednictwem naszej gazetki, przekazać czytelnikom?

Przede wszystkim pokoju, który przynosi Pan Jezus. Dzieciom życzę miłującej obecności najbliższych, by czuły się zawsze bezpieczne i kochane. Młodzieży, by umiała wykorzystać czas na własny rozwój i czynienie dobra dla innych. Dorosłym realizacji siebie w darze dla drugich, poczucia godności i wolności z wykonywanych obowiązków stanu. Tym w podeszłym wieku i starym, pogody ducha i takiej jak wspominam u moich śp. dziadków, satysfakcji z dobrze przeżytego życia i radości z następujących po nich pokoleń.

Wszystkim wspólnie, aby Ciało, które zamieszkało wśród nas i które przyjmujemy, dzięki Jego Miłosierdziu leczyło nasze ciała i dusze, bo mamy ROK JUBILEUSZOWY MIŁOSIERDZIA. Nade wszystko radości zapalanej we chrzcie świętym (w przyszłym roku 1050- lecie chrztu Polski) i podtrzymywanej przez Ducha Świętego, takiej, jaką posiadał nasz Patron – św. Filip, którego 500-lecie urodzin obchodzimy.



Ks. Piotr Woszczyk CO

Jak wyglądają Święta Bożego Narodzenia u księdza w domu rodzinnym?

Trudno jest mówić, jak wyglądają teraz, ponieważ od długiego czasu nie mieszkam już z rodzicami. Zwykle po wieczórzy wigilijnej w kongregacji idę do rodziców, żeby uczestniczyć w kolejnej. W same święta też staram się przyjść do rodzi-

– spowiedź przedświąteczną. To było u nas naturalne. Dzięki temu święta były piękne.

Czy zabił ksiądz kiedyś karpia?

Dobre pytanie. W domu rodzinnym chyba nie. Zawsze był od tego tata, on zajmował się egzekucją, natomiast ja w tych egzekucjach zawsze uczestniczyłem jako obserwator. Ale mam wrażenie, że kiedyś chyba dopuściłem się morderstwa na karpniu (wiem, że teraz narażam się wszystkim organizacjom ekologicznym na czele w Greenpeace), a to dlatego, że moja ciocia kiedyś kupiła żywego karpia, no i oczywiście ona jako kobieta nie miała sumienia, żeby to zrobić. A ja musiałem. Kojarzy mi się ta sytuacja jak przez mgłę, ale chyba coś jest na rzeczy. Więc na wszelki wypadek proponuję na mnie uważać, gdyby kogoś zwiódł mój miły wygląd.

Czy wierzy ksiądz w Świętego Mikołaja?

Jest w gronie świętych Kościoła. Był biskupem Miry na terenie dzisiejszej Turcji. To nie był jakiś przerośnięty krasnal, jak się go dzisiaj próbuje promować, ale to biskup o wielkim sercu, dobroczyńca i cudotwórca. Siedział w więzieniu za czasów cesarza Dioklecjana. Nie zawahał się nawet iść do samego cesarza Konstantyna i prosić o ułaskawienie jego wiernych, którzy zostali skazani na karę śmierci. Tak więc to nie jakiś śmieszny dziadek, ale bardzo konkretny święty, którego warto naśladować i o którym warto również coś więcej przeczytać. A 6 grudnia to właśnie dzień jego śmierci, czyli dzień narodzin dla nieba.

Co chciałby ksiądz dostać pod choinkę?

Szczerze, nie zastanawiałem się nad tym. Jestem szczęśliwy, bo wydaje mi się, że z materialnych rzeczy mam to, co jest

mi potrzebne. A gdyby chodziło o jakieś rzeczy niematerialne, to... no nie ma chyba takiej choinki, pod którą by się to wszystko zmieściło.

Jakie życzenia chciałby ksiądz, za pośrednictwem na-

szej gazetki, przekazać czytelnikom?

Żeby Dzieciątko Jezus narodziło się w Waszych sercach i żeby było Mu w nich dobrze. Zawsze, kiedy rodzi się dziecko, to stawia cały dom na głowie i wywraca

dotychczasowe życie, w sensie pozytywnym oczywiście, bo narodziny dziecka to zawsze radość. To ja właśnie życzę takiego dobrego przewrotu, żeby to, co w rzeczywistości, jak się tak dobrze przyjrzymy, jest nieważne, zeszło

na dalszy plan. W te święta i na pozostałe dni postawmy Dzieciątko Jezus na pierwszym miejscu, bo jak mówił św. Augustyn – kiedy Pan Bóg jest na pierwszym miejscu, wszystko jest na swoim miejscu.



s. Magdalena Zawadzka

Jak wyglądają Święta Bożego Narodzenia u siostry w domu rodzinnym?

Święta Bożego Narodzenia nie różnią się w moim domu od zwykłych polskich świąt. Spotkania rodzinne, uroczyste wspólne posiłki, śpiewanie kolęd i wspólne uczestnictwo we Mszy Świętej. Zawsze jest więcej czasu na rozmowy i bycie razem.

Jakim tradycjom hołduje się u siostry w domu rodzinnym?

12 dań na wigilijnym stole, gotowana fasola, żeby powodziło się w nowym roku, karp moczony w mleku przed usmażeniem, Pasterka o północy, opłatek, sianko pod stołem i dodatkowe nakrycie dla „przybysza”. Oczywiście choin-

ka, prezenty, śpiewanie kolęd. Dzień Św. Szczepana jest dniem wizytowym.

Czy zabiła siostra kiedyś karpia? Czy wierzy siostra w Świętego Mikołaja?

Karpia nie zabiłam, ale oczyszczałam z wnętrzości. A w Świętych obcowanie wierzę, tzn. w istnienie bp. Mikołaja też. Jego historia motywuje do obdarowywania się dobrami, nie tylko materialnymi.

Co chciałaby siostra dostać pod choinkę?

Oczywiście słodczyce i może jakąś dobrą książkę.

Jakie życzenia chciałaby siostra, za pośrednictwem na-

szej gazetki, przekazać czytelnikom?

Kochani czytelnicy KLO-Nu! Życzę Wam pięknych spotkań w te Święta. Najpierw z samym Bogiem, który zniża się do nas i staje się tak bliski w osobie Dziecka. Niech On sam przekazuje Was o swojej miłości. Życzę również rodzinnej atmosfery: czulej, bez udawania, przymusu i hojnej we wzajemnym obdarowaniu się dobrem, pomocą i obecnością. Życzę Wam, by te święta pomnożyły w Was miłość!

Rozmawiali uczniowie klas drugich gimnazjum

Ponad 230 m² domu z piernika i inne świąteczne rekordy

- twórca największej zewnętrznej świecącej ozdoby świątecznej zużył około 100 kilometrów taśmy LED-owej, czyli 1 194 380 lampek,
- największa wioska z piernika – makieta zajmuje 27,8 m²; zużyto do jej budowy 861 kg cukru pudru, 200 kg ciasta piernikowego oraz 181 kg lizaków,
- do stworzenia największego Mikołaja z piasku użyto 1800 ton materiału; figura mierzyła 10 m i 66 cm,
- najdłuższy kawałek ciasta świątecznego mierzył 1,068 km,
- największy piernikowy ludzik-ciastko osiągnął 7,98 m wysokości,
- wartość najdroższej choinki ocenia się na 11 milionów dolarów; większość ozdób zrobionych jest ze złota, szafirów i diamentów,
- pewna rodzina z miejscowości LaGrangeville w stanie Nowy York zdobyła rekord Guinnessa na najbardziej

- udekorowany dom na święta; świąteczna wystawa składa się z 601 736 światełek i zajmuje powierzchnię 200 m²; przygotowanie jej zajęło ponad 2 miesiące; kolorowe lampki zsynchronizowano z muzyką; na listę przebojów trafiło około 200 świątecznych kawałków,
- na głównym placu w mieście Derry w Irlandii Północnej pojawiło się prawie 13 tysięcy świętych Mikołajów,
- 12 listopada 2010 roku ulice w miejscowości Adelaide w Australii wypełniły się dźwiękiem kolęd, po tym, jak tysiące uczestników dorocznej parady świątecznej wykonało 15-minutowe przedstawienie ustanawiając rekord Guinnessa na największą grupę kolędników.

Natalia Baćmaga, Ola Rybak, Julia Świątek, Martyna Wajs i Magdalena Kowalczyk



Savoir-vivre przy wigilijnym stole

Boże Narodzenie zbliża się wielkimi krokami. Jak co roku zastanawiamy się, jak udekorować wigilijny stół. Mamy jeszcze trochę czasu, żeby się do tego odpowiednio przygotować. Oto kilka dobrych rad:

- dekoracje nie powinny przysłaniać naczyń z jedzeniem,

- obrus musi być wyprasowany i dopasowany do rozmiaru stołu; może być śnieżnobiały lub w kolorze dobranym do wystroju pokoju; jednak dobrze by było, aby kontrastował z kolorem zastawy,
- zadbajmy o to, żeby talerze i pozostała zastawa stanowiły komplet,

- talerze stawiamy w kolejności podawanych potraw; gdy zaczynamy od przystawek, talerzyki do nich powinny stać na dużych płaskich; potem zmieniamy je na głębokie, z których będzie jedzony barszcz z uszkami lub zupa rybna,
- miejsce kieliszków jest po prawej stronie nakrycia, nad sztucami,
- sztucce – koniecznie wypolerowane – rozkładamy po obu stronach talerza, w kolejności używania,
- jeżeli do zupy podajemy chleb masło, na talerzyku do pieczywa układamy nóż z zaokrąglonym końcem,
- to gospodarz odpowiada za rozsadzenie gości; kobiety i męż-



czyźni powinni siedzieć na przemian; jednak kobiet nigdy nie sadzamy na końcu stołu; najważniejszy gość powinien zająć krzesło po prawej stronie gospodyni lub naprzeciwko gospodarza domu,

- nie zapomnijmy też o tradycji - wigilijny stół, przy którym zasiądziemy z bliskimi, powinien mieć o jedno nakrycie więcej niż liczba osób na tej uroczystej kolacji.

red.



Egzotyczne zwyczaje

W wielu rodzinach Święta Bożego Narodzenia są obchodzone bardzo tradycyjnie. Jednak nie wszyscy wiedzą o tym, że w innych krajach zwyczaje bożonarodzeniowe są bardzo „egzotyczne”.

W Hiszpanii odpowiednikiem opłatka jest chałwa. Wigilijny obiad rozpoczyna się po pasterce, wtedy wszyscy się zbierają na ulicach i śpiewają kolędy oraz tańczą do rana. Ciekawym pomysłem jest ciasto trzech królów, w którym zapieka się drobne upominki. Prezenty rozdawane są 6 stycznia na pamiątkę darów, które Jezus otrzymał od mędrców.

W Wielkiej Brytanii wigilijny posiłek zaczyna się w południe. Obiad składa się z pieczonego indyka i „płoną-

cego” puddingu. Wieczorem w Wigilię angielskie dzieci wywieszają swoje świąteczne skarpety za drzwi, aby rano odnaleźć je wypełnione prezentami.

W Szwecji Święta Bożego Narodzenia rozpoczynają się w pierwszą niedzielę adwentu. Tradycyjna szwedzka uczta składa się z iutfisk, czyli rozmoczonej suszonej ryby o dość mdłym smaku. Potem podaje się galaretkę wieprzową, główkę i chleb. Nie stawia się wolnego nakrycia na stole, ale za to odwiedza się samotnych. Szwedzi nie śpiewają kolęd, lecz tańczą wokół choinki.

We Francji Święta Bożego Narodzenia pełnią bardzo ważną rolę. Francuzi często wręczają sobie własnoręcznie robione kartki z życzeniami.

W przeciwieństwie do Polaków nie mają tradycyjnej wigilii. 25 grudnia uczestniczą w uroczystej Mszy świętej. Po niej wspólnie siadają do stołu i jedzą indyka nadziewanego kasztanami. Dzieci we Francji wierzą w to, że mały Jezusek przynosi im prezenty i wkłada do buczków pozostawionych na kominku.

We Włoszech Święta Bożego Narodzenia mają tysiącletnią tradycję. 8 grudnia ubiera się choinkę oraz budowane są szopki w kościołach. 24 grudnia obchodzona jest wigilia. Podczas wieczery spożywa się między innymi przepyszne włoskie ciasta takie jak: penettone i pendoro, a także nugat i migdały.

Na Węgrzech w czasie świąt organizuje się bale dla dzieci. Największy z nich

odbywa się w stolicy kraju w budynku Parlamentu. Uczestniczą w nim znani aktorzy i artyści. Pod obrus, tak jak w Polsce, wkłada się sianko. Wyciągnięcie najdłuższego źdźbła wróży długie życie. Na wigilijnym stole nie może zabraknąć pieczonego indyka, zupy rybnej, rosółu z kury oraz ciasta z makiem, bo mak zapewni rodzinie miłość.

W Meksyku już 15 grudnia wieszka się pod sufitem piniatę czyli, gliniane naczynie wypełnione słodyczami. Pod nią gromadzą się dzieci i jedno z nich ją rozbija kijem i zaczynają je zbierać i jeść. Głównym daniem wigilijnym jest wędzony dorsz z papryką i oliwą oraz małymi grzankami.

Michał Pierściński

Pod choinką...

Wybór prezentu nie jest rzeczą łatwą. Poza sytuacjami, w których doskonale znamy osobę, której chcemy sprawić prezent, zwykle zdani jesteśmy na intuicję. Przydaje się umiejętność słuchania i zmysł obserwacji – im więcej wiemy o osobie, której zamierzamy zrobić przyjemność podarunkiem, tym mniej kłopotów sprawi nam jego wybór.

Prezenty, które nie ucieszą

Unikniemy gafy, jeśli zapamiętamy, że nie ofiarowujemy:

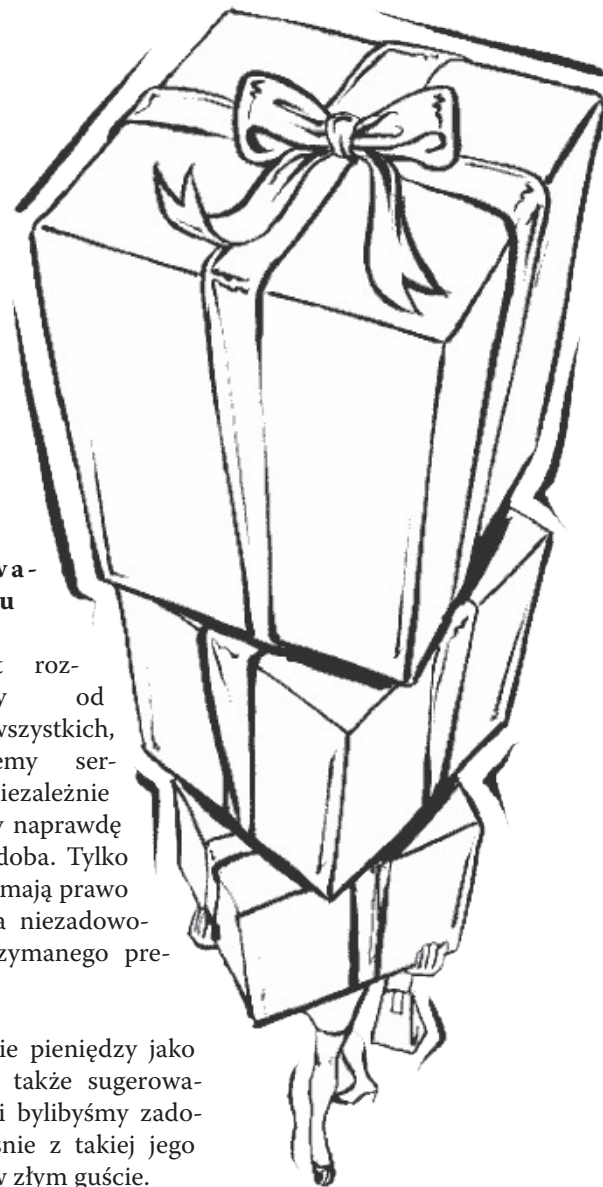
- osobom w średnim wieku: preparatów dla seniorów, ciepłych pledów, poduszek elektrycznych i tym podobnych rzeczy, które wskazują, że traktujemy je jako osoby w podeszłym wieku;
- dojrzałym kobietom: kosmetyków pielęgnacyjnych o działaniu przeciwzmarszczkowym;
- bliskim mężczyznom: kapci, skarpetek, nie mówiąc już o codziennej bieliznie;
- zagorzałym czytelnikom lub melomanom: książek lub płyt, chyba że wiemy, iż o tej konkretnej pozycji dana osoba marzy – inaczej narażamy się na niepotrzebny wydatek,

książka (płyta) może nie trafić w gust lub okaże się, że dawno jest już obdarowanemu znana;

- hobbystom: czegoś ogólnie dostępnego do ich kolekcji. Na pewno już to mają lub... nie chcą tego mieć;
- osobom walczącym z nadwagą: płyty DVD z zestawem skutecznych ćwiczeń odchudzających albo kuponu na basen;
- wszystkim: kiedyś kupionych (otrzymanych w prezencie) i nigdy nieużywanych rzeczy, z którymi sami nie wiemy, co zrobić.

Wręczenie prezentu

Zanim prezent wręczymy, zadbajmy, by był dobrze zapakowany. Dobrze to znaczy nie tylko efektownie, ale też w taki sposób, by obdarowana nim osoba nie miała problemu z jego rozpakowaniem. Dbajmy o to, by opakowanie współgrało z zawartością. Wybierajmy raczej papier matowy, gładki lub o spokojnym wzorze. Prezent wręczamy, gdy już zdejmemy wierzchnie okrycie. Wyjmujemy go z torby i trzymamy przed sobą podczas składania życzeń/wręczenia.



Przyjmowanie prezentu

Prezent rozpakowujemy od razu, przy wszystkich, i dziękujemy serdecznie niezależnie od tego, czy naprawdę się nam podoba. Tylko małe dzieci mają prawo do okazania niezadowolenia z otrzymanego prezentu.

*Dawanie pieniędzy jako prezentu, a także sugerowanie, że sami bylibyśmy zadowoleni właśnie z takiej jego formy, jest w złym guście.

red.

Magia świąt

Święta Bożego Narodzenia są bardzo szczególnym okresem. Każdy z nas ich wyczekuje, cieszy się na nie, niezależnie od wszystkiego jest to niezwykle czas radości. Jednak przynajmniej na miesiąc przed Bożym Narodzeniem jesteśmy bombardowani świątecznymi reklamami, w marketach i na ulicach tuż po Wszystkich Świętych pojawiają się choinki i okazjonalne ozdoby. A niestety ten szal zakupów sprawia, że zaczynamy odczuwać przesyt i przez to czas, który powinien być

wyjątkowy, przestaje być tak szczególny.

Dawniej na stołach pojawiały się smakołyki, które na co dzień były dostępne tylko dla nielicznych. Dziś mamy dostęp do wszystkiego. Podobnie jest z prezentami gwiazdkowymi. Współcześnie dzieci marzą o drogich, „wartościowych” podarunkach od św. Mikołaja, w przeszłości najmłodszy cieszyli się z błahostek, które znaleźli pod choinką. W dzisiejszych czasach każdy troszczy się o to, by święta były na bogato,

by stół ugiął się pod ciężarem jedzenia, by choinka była odpowiednio strojnie ubrana, a pod nią prezent wystarczająco drogi. Jednak w tym całym szale przedświątecznych zakupów, przygotowań, każdy zapomina o najważniejszym, o tym, z jakiej okazji to wszystko robi i na co tak naprawdę się przygotowuje. Przecież adwent powinien być czasem refleksji, zastanowienia się, wyciszenia. Jezus Chrystus nie przyszedł w hałasie i drogim pałacu, tylko w ciszy i ubogiej stajence. W komercyjnym

świecie przestajemy o tym pamiętać i dajemy się wciągać w ten przedświąteczny wir przygotowań. dodatek podczas wspólnego posiłku nie jesteśmy w stanie odłączyć się od mediów, w tle zazwyczaj gra telewizor, a zapominamy o pięknej tradycji śpiewania kolęd.

Może w tym roku spróbujmy nie dać się omamić? Skupmy się na istocie tych świąt, zatrzymajmy się na chwilę, cieszymy się swoją obecnością.

Magdalena Sołśnia

Po drugiej stronie lustra

W małym miasteczku wraz z rodziną żyła sobie mała dziewczynka o imieniu Nelsi. Któregoś dnia, jak co roku zresztą, przyszedł okres świątecznych przygotowań. Nelsi nie była tym zbytnio zachwycona, ponieważ nie przepadała za Bożym Narodzeniem. Mówiła: „Trzeba tylko sprzątać i gotować – i tak co roku... Ja już mam dość! Jeszcze rodzina zjeżdża się wtedy i trzeba ich znosić”. Mama nie wiedziała, jak dotrzeć do Nelsi i wytłumaczyć jej, że w świątach chodzi o coś więcej. Córa nie chciała słuchać. Broniła swojego zdania z całych sił.

Pewnego dnia Nelsi, jak co dzień, szykowała się do szkoły. Przed wyjściem jeszcze raz stanęła przed lustrem. Nagle nie wiadomo jak i kiedy lustro po prostu ją wciągnęło i znalazła się po jego drugiej stronie. Nelsi była oszołomiona i nie mogła dociec, co się stało. W drugim świecie wizualnie wszystko było podobne do tego pierwszego. Jed-

nak tylko pobieżnie, o czym Nelsi przekonała się niedługo potem, kiedy tylko wyszła z domu. Za drzwiami ukazał się już nie piękny, zimowy krajobraz, ale miasto leżące w gruzach. Dziewczynka nie wiedziała, co się dzieje. Postanowiła to ustalić. W tym celu pobiegła wzdłuż ulicy w poszukiwaniu jakiejś osoby, która będzie mogła jej to wytłumaczyć. Bardzo długa krążyła po miasteczku, bo nie mogła nikogo znaleźć. W końcu w oddali ujrziała swoją babcię. Podbiegła do niej pełna radości. Jednak babcia Nelsi prędko osłabiła jej zapał. Widać, że była bardzo podenerwowana i kazała dziewczynce jak najprędzej wracać do domu dla własnego bezpieczeństwa. Nelsi była przestraszona i zaniepokojona, więc posłuchała rady babci i wróciła do domu. Kiedy tylko przekroczyła próg drzwi, rodzice podbiegli do niej zaniepokojeni, ale szczęśliwi, że ją widzą. Kiedy tylko Nelsi ochłonęła po wydarzeniach tamtejszego dnia, po-

szła do rodziców oczekując od nich wyjaśnień. Dorosli zaczęli opowiadać jej historię, jak doszło do tego, że znajdują się teraz w takich okolicznościach. To wszystko zaczęło się od chwili, w której coraz więcej osób, tak jak Nelsi przestało uwielbiać święta i zamiast patrzeć na pozytyw i ich uroki, tak jak dziewczynka, widzieli tylko złe strony świąt. Władze tak bardzo zaczęły nienawidzić uroczystości, że postanowiły całkiem pozbyć się wszystkiego, co kojarzy się z obchodami – choinek, lampek, bombek, potraw świątecznych, prezentów, a co najgorsze – ludzi, którzy pragnęli obchodzić święta, wypędzali z miasta i niszczyli ich domy nie zwracając uwagi na wartość sentymentalną i znaczenie. To stąd te ruiny. Nelsi była przerażona i jak najszybciej chciała wydostać się z tego świata bez świąt, miłości i wszelkich uczuć. Niestety nie miała bladego pojęcia, jak to zrobić. Zapytała o radę rodziców.

Mama powiedziała jej, że jest tylko jedno wyjście – musi pokochać święta i przekonać do tego także innych mieszkańców, a następnie razem muszą zbuntować się przeciwko władzom. Dziewczynka starała się ze wszystkich sił. Jednak ludzie nie chcieli jej słuchać, bo już przyzwyczaili się do braku świąt. Nelsi była załamana. W końcu z braku sił upadła na kolana na środku ulicy, zaczęła płakać i błagać Boga o powrót do domu. Obiecała, że jeśli wróci, to się zmieni: pokocha święta, będzie lepszą osobą, zacznie szanować rodziców i rodzinę, ale niech tylko wróci do domu...

Nagle Nelsi usłyszała wołanie mamy. Kazała jej wstać, bo się spóźni do szkoły. Dziewczynka nie wierzyła w to, co się dzieje. Okazało się, że to był tylko zły sen.

Po tych wydarzeniach Nelsi faktycznie się zmieniła. Zrozumiała, że trzeba doceniać to, co się ma, zanim się to straci. Maja Janisiak

Księga skarg i donosów

Od jakiegoś czasu do naszej szkolnej korespondencyjnej skrzynki wpływają uczniowskie skargi różnej maści. Mimo, iż nie traktujemy ich na tyle poważnie, by się nimi przejąć, z niewymuszoną przyjemnością przedstawiamy Wam niektóre z nich.

Za oknem szczeka wkurzający Jork burząc porządek na lekcji.

Apelujemy o postawienie kanapy na jednym z korytarzy.

Pewna wuefistka czerpie radość z torturowania uczniów.

Lustro weneckie w kanciapie Pana Miecia straciło swoją weneckość.

Podłoga przy wejściu na dziedziniec jest krzywa, w związku z czym nie da się grać w kręgle, bo kula stacza się w lewo. Chyba, że to działanie siły Coriolisa.

Matma wyżarła mi musk.

Winogrona rosną za wysoko w związku z czym nie można się do nich dostać i się marnują nie zebrane i nie spożyte.

Ta bezduszna maszyna mnie oszukała!

Głośniki, przez które są ogłaszane pilne wiadomości, tak trzeszczą, jakby nad mikrofonem wieiórka jadła orzecha.

Korespondencyjny Kurs Biblijny

Wydział Pedagogiczny Akademii Ignatianum w Krakowie organizuje Korespondencyjny Kurs Biblijny. Celem kursu jest ułatwienie poznania i rozumienia ksiąg Pisma Świętego. W kursie może brać udział każdy zainteresowany Pismem Świętym. Kurs prowadzony jest w wersji tradycyjnej (pisemnej) oraz elektronicznej. Podstawowe informacje można uzyskać na stronie internetowej:



www.kursbiblijny.denon.pl
oraz pod podanymi adresami e-mailowymi oraz adresem pocztowym:

kbb.biuro@gmail.com,
zmarek23@gmail.com,
zbigniew.marek@jezuici.pl

albo:
ks. Zbigniew Marek SJ
ul. Zaskale 1
30-250 Kraków
„Kurs Biblijny”

Co niesie przyszłość?

2015

21 grudnia
Wywiadówka o 16.30 – nic dobrego

25 grudnia
Urodziny Pana Jezusa

4 stycznia
DO BUDY!!!



7 stycznia
Dzień Dziwaka

13 stycznia
Międzynarodowy Dzień Koszuli



Włosiennica - nazwa ta odnosi się do koszuli noszonej w celach pokutnych, dla samoumartwienia ciała. Dzięki niej Tomasz Morus, gdy w młodości studiował prawo, przez kilka miesięcy obywatel był bez snu po 19–20 godzin na dobę. Podobno rzadko kiedy się z nią rozstawał.

14 stycznia
Dzień Ukrytej Miłości

2016

22 grudnia

Spotkanie świąteczne

8.00 – przygotowanie stołów do wspólnej wigilii
8.30 – przedstawienie „Betlejem Polskie” w wykonaniu teatru SCE N E
9.30 – życzenia świąteczne, wspólne kolędowanie.
10.00 – wspólne spotkanie przy wigilijnym stole

Uwaga: Wszystkie punkty programu odbędą się w Oratorium im. św. Filipa Neri

6 stycznia

Uroczystość Objawienia Pańskiego



Od XVIII wieku upowszechnił się zwyczaj święcenia kredy, którą zwyczajowo w święto Trzech Króli na drzwiach wejściowych w wielu domach katolickich pisano litery: C+M+B lub K+M+B oraz datę bieżącego roku. Litery te są skrótem od łacińskiego życzenia *Christus Mansionem Benedicat* (Niech Chrystus błogosławi temu domowi), choć święty Augustyn tłumaczy je jako *Christus Multorum Benefactor* (Chrystus dobroczyńcą wielu) albo skrótem imion trzech mędrców przekazanych przez legendę średniowieczną: Kacpra, Melchiora i Baltazara. Znana jest także interpretacja skrótu C+M+B jako pierwszych liter łacińskich nazw trzech zbawczych zdarzeń świętowanych w Epifanię: *Cogitum - Matrimonium - Baptisma* (łac. Poznanie - Wesele - Chrzczenie).

15 stycznia

Dzień Wikipedii

Wikipedia to wielojęzyczna encyklopedia internetowa działająca w oparciu o zasadę otwartej treści. Słowo Wikipedia jest neologizmem powstałym w wyniku połączenia wyrazów wiki i encyklopedia. Slogan Wikipedii brzmi: „Wolna encyklopedia, którą każdy może redagować”. Powstała 15 stycznia 2001 roku jako projekt pomocniczy pisanej przez ekspertów i nieistniejącej już Nupedii. Ma ponad 35,9 miliona artykułów we wszystkich wersjach językowych. Istnieje 288 wersji językowych Wikipedii.



Przed nami Święta, Nowy Rok i ... Studniówka. Maturzyści czekają na nią z utęsknieniem od wielu miesięcy. Postanowiłam porozmawiać z niektórymi szczęśliwcami, żeby zaspokoić ciekawość w kwestii ich nastroju i etapu przygotowań.

Adam Chmurzyński



Jaki jest twój nastrój przed studniówką?

Na pewno mniej się stresuję, niż dziewczyny. One troszkę się tym za bardzo przejmują moim zdaniem.

Z którą nauczycielką najbardziej chciałbyś zatańczyć na tym balu i dlaczego?

Z panią profesor Jagielską. Od 2 klasy gimnazjum o tym marzę.

Czy masz już parę na studniówkę?

Jeśli nie rozmyśli się do końca grudnia, to tak. Jest to koleżanka spoza naszej szkoły.

Masz problem z polonezem?

Ja nigdy nie miałem problemu z tańcem. Każdy to potwierdzi.

Czyli umiesz już kroki?

Oczywiście. Ja na te lekcje tańca przychodzę dla zabawy, żeby się pośmiać z innych.

Niech żyje bal!

Krawat czy muszka?

Muszka, chociaż chciałem krawat. Pierwsza będzie czarna, a druga czerwona. Co do garnituru to stawiam na czerni.

Myślisz już o maturze i o tym, co będzie potem? Czy całą uwagę skupiłeś na studniówce?

O maturze intensywnie myślę już od września. Studniówka jest na drugim miejscu.

Szymon Kacperczyk



Jaki jest twój nastrój przed studniówką?

W porządku. Mniej denerwuję się studniówką, niż maturą.

Z którą nauczycielką najbardziej chciałbyś zatańczyć na balu i dlaczego?

Z panią profesor Skużą. To moje marzenie od pierwszej klasy liceum.

Czy masz już parę na studniówkę?

Tak. Idę z przyjaciółką z klasy.

Masz problem z polonezem?

Drobny, ale wezmę u Zuzi Gruszki lekcje doszkalające.

Krawat czy muszka?

Muszka, a garnitur ciemny granat.

Myślisz już o maturze i o tym, co będzie potem? Czy całą uwagę skupiłeś na studniówce?

Nie no, myślę o maturze. Studniówka jest u mnie na drugim planie.

Agnieszka Swend



Jaki jest twój nastrój przed studniówką?

Nie mogę się doczekać tego wydarzenia, ponieważ to jest dosyć ważna impreza. Z jednej strony chciałabym, żeby już była, ale z drugiej wiem, że od tamtej pory to już do matury zostanie naprawdę niewiele czasu.

Z którym nauczycielem najbardziej chciałabyś zatańczyć na tym balu i dlaczego?

Z którymś z profesorów Mazurkiewiczów. Bardzo ich polubiłam na obozach żeglarskich no i właśnie dlatego chciałabym z nimi zatańczyć.

Masz już parę na studniówkę?

Nie. Nie mam pary na studniówkę. Idę sama.

Czy wasz kabaret jest już gotowy?

Jeszcze nie. Jesteśmy w trakcie jego tworzenia.

Czy masz problem z polonezem?

Myślę, że nie, chociaż jeszcze nie jest idealnie. Kroki umiem, ale nad techniką trzeba popracować.

Masz już kreację?

Jeszcze nie. Nie jest gotowa. Będzie to długa, biała suknia.

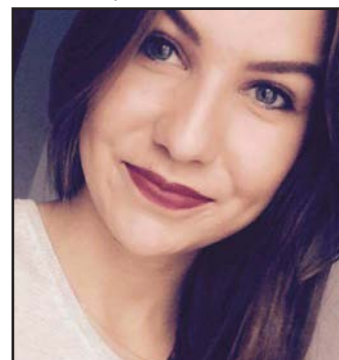
Wiesz już, jak będziesz wyglądać? Jaka fryzura, makijaż?

Tak. Już sobie to wyobraziłam.

Myślisz już o maturze i o tym, co będzie potem? Czy całą uwagę skupiłaś na studniówce?

Nie skupiam się na tym, co będzie po studniówce. Na razie celem jest ta impreza.

Patrycja Jarmus



Jaki jest twój nastrój przed studniówką?

No wiadomo. Nie mogę się doczekać, ale również wiem, że już po imprezie zostanie tylko sto dni do matury. Mam mieszane uczucia.

Z którym nauczycielem chciałabyś zatańczyć na balu i dlaczego?

Chyba z księdzem Woszczykiem, bo wiem, że On to jest taki... w a r i a t.

Masz już parę na studniówkę?

Nie, nie mam. Raczej wybieram się sama.

Czy masz problem z polonezem?

Nie. Wydaje mi się, że nie. Kroki już umiem, natomiast trzeba popracować nad jakością wykonania.

Masz już kreację?

Jest w trakcie szycia. Będzie to sukienka długa i czarna, czyli taki klasyk.

A co z wyglądem? Wiesz jaką będziesz miała fryzurę i makijaż?

Do końca wizji nie mam, natomiast raczej powołam się na fryzjera i kosmetyczkę. Także zostawię im w rękach mój wygląd.

Myślisz już o maturze, czy na chwilę obecną tylko o studniówce?

Na razie tylko o studniówce, a po niej będziemy się martwić.

rozmawiała Nina Chodyń



Kulturystyka w pigułce

Czym jest kulturystyka? Sucha definicja tego pojęcia brzmi: *dyscyplina sportowa polegająca na kształtowaniu sylwetki poprzez hipertrofię (rozrost) mięśni szkieletowych w wyniku ćwiczeń z obciążeniem, z jednocześnie maksymalnym możliwym zredukowaniem tkanki tłuszczowej*. W sporcie tym chodzi o zaprezentowanie swojego ciała z możliwie najbardziej rozbudowaną muskulaturą przy możliwie najmniejszym poziomie tłuszczu. Kulturystyści muszą ponadto nauczyć się odpowiednio i ciekawie pozować, by zainteresować publiczność i zdobyć punkty u sędziów. Kryteria oceny zawodnika to po pierwsze umięśnienie, po drugie poziom tkanki tłuszczowej, po trzecie waskularyzacja (użylenie) i po czwarte pozowanie. Dobrym pozowaniem na scenie można zatuszować niedociągnięcia sylwetkowe, a złym nie pokażemy światu, jak ciężko pracowaliśmy. Sport ten niestety nie jest dla wszystkich.

To, jak wyglądamy, nie zależy tylko od nas. W kulturystyce pierwsze miejsce odgrywają geny. Niektórzy mają lepsze predyspozycje do rozbudowy mięśni i to, co prze-

ciężna osoba osiągnie w osiem lat pracy, oni osiągają w cztery. Oprócz genów niezbędne jest podporządkowanie swojego życia codziennego tej dyscyplinie. Dieta to podstawa. Bez jedzenia nie rośniemy, bez ćwiczeń nie rozwiną się mięśnie, a gdy zapomnimy o śnie, to nasze zmęczone treningiem ciało się nie zregeneruje. Jesteśmy zmuszeni ćwiczyć kilkanaście godzin tygodniowo, jeść nieskazitelnie zdrowe posiłki, odpowiednio długo spać i poświęcać często nasze życie towarzyskie. Zatem co przyciąga ludzi do tego sportu?

Po pierwsze jest to chęć bycia lepszym od innych i chęć wyróżniania się. Czy na ulicy często widzimy wielkich, pewnych siebie ludzi o sylwetkach godnych greckich bogów? Uprawianiu tego sportu przyświeca indywidualizm. Mnie nieprzerwanie od trzech lat trzyma to, że wiem, po co to robię, a robię to właśnie dlatego, żeby być lepszym. Pomimo wielu przeciwności trwam w marzeniu osiągnięcia wspaniałej sylwetki i wielkiej siły. Widzę efekty swojej ciągłej pracy poprzez zwiększenie siły, widoczny rozrost poszczególnych partii mięśniowych i oczywiście po reakcjach ludzi na mój wy-

gląd. Bezcenna jest reakcja nowo poznanej osoby na widok opiętych przez koszulkę ramion. Takie sytuacje niesamowicie podbudowują i motywują do dalszej pracy oraz poświęceń.

Jednak kulturystyka to nie tylko plusty. Jak wspomniałem, poświęcenie często łączy się z wycieńczeniem, problemami z ludźmi i depresją. Z własnego doświadczenia wiem, jak to jest być kompletnie wycieńczonym. Na początku swojej przygody ważyłem 115 kg i chciałem schudnąć. Po 14 miesiącach ważyłem już 86 kg. Utrata 29 kg to niesamowicie kosztowne dla organizmu przedsięwzięcie. Nasze organizmy są zaprogramowane na przetrwanie i dla nich im więcej energii, tym lepiej, a w mojej endomorficznej budowie ciała organizm szczególnie lubi magazynować tłuszcz. Gdy jest na deficycie kalorycznym, wyjawia się, brakuje mu witamin, minerałów, które dostarczane są z jedzenia, a aby chudnąć, trzeba jeść mniej niż się potrzebuje. Oprócz zmniejszonej



kaloryki trzeba też ćwiczyć, co kosztuje nasz organizm jeszcze więcej. Pod koniec tej długiej redukcji stan mojej psychiki nie należał do najlepszych i nie spotkało mnie nic lepszego od 2 lat jak rozpoczęcie sezonu masowego, w którym zwiększyłem dostarczane kalorie.

Oprócz wspomnianych wyżej konsekwencji uprawiania sportu jest jeszcze codzienne ryzyko kontuzji. Podnoszenie dużych ciężarów nie jest bezpieczne i może skutkować wykluczeniem z codziennych czynności. Do tego dochodzą także koszty diety i karnetu na siłownię. Gdyby ktoś zapytał mnie, czy polecam ten sport, to odpowiedziałbym: *tak jeżeli jesteś gotów zmienić swoje życie o 180°*.

Jakub Jasiński

Piłka nożna nie tylko dla chłopaków

W 4 klasie, gdy miałam jedenaście lat, pojechałam na pierwsze zawody. Na początku nie podobało mi się to, że mam na nie jechać. Moja pani jednak bardzo mnie namawiała, więc uległam jej wpływowi i spróbowałam. Zasady znałam już wcześniej, bo często oglądałam mecze ze starszym bratem. Lubiłam oglądać profesjonalnych piłkarzy, lecz nigdy tak naprawdę nie myślałam o graniu. Krótko mówiąc pojechałam, bo zostałam przymuszona ☺.

Gdy po raz pierwszy weszłam na boisko, strze-

liłam parę goli i wygrałyśmy! :) Po meczu podszedł do mnie pan w średnim wieku i zapytał, czy nie chcę trenować w jego klubie. Dostałam od niego wizytówkę i obiecałam, że porozmawiam z rodzicami, potem do niego zadzwonię. Następnego dnia dostałam wiadomość, że jeżeli chcę, mogę przyjechać na pierwszy trening. Nie byłam przekonana, czy tego chcę, jednak poprosiłam tatę, żeby mnie zawiózł. Ucieszył się, był naprawdę szczęśliwy, że chcę jechać

na trening piłki nożnej. Mój tata pewnie też nigdy nie myślał, że będę chciała uprawiać męski sport. Zawiózł mnie i całe 90 minut czekał, patrzył, oglądał. Trening był dosyć męczący, lecz spodobał mi się. Postanowiłam jechać na kolejny, potem jeszcze jeden, aż w końcu pojechałam na swój pierwszy prawdziwy mecz. Nie wiem czemu, ale pierwszy raz bardzo się bałam. Serce biło mi jak oszalałe. W końcu patrzyło na mnie tyle osób. To wydawało się straszne, jednak mecz

szybko przeminął. Przegrałyśmy. Nigdy tego nie zapomnę.

Jednak zamiast się poddać, grałam z jeszcze większą motywacją. Jeździłam na treningi, mecze. Grałam coraz lepiej, potem próbowałam grać z chłopakami, nadal się uczyłam. Dzisiaj wiem, że kocham ten sport, mam wielkie wsparcie w rodzicach. Dziękuję im, że pozwolili mi robić to, co kocham. Tak naprawdę, gdyby nie oni, moja przygoda z piłką nigdy by się nie zaczęła...

Kasia Kowalska

Taniec — moja pasja

Paulina Urbańska 2bg



Jak zaczęła się twoja przygoda z tańcem?

Kiedy miałam 4 lata, rodzice zapisali mnie na kurs tańca towarzyskiego.

Czy twoi znajomi i rodzina wspierają Ciebie w tym, co robisz?

Tak. Myślę, że mam bardzo duże wsparcie przede wszystkim u rodziców, szczególnie u taty.

W jaki sposób taniec wpływa na twoje życie?

Myślę, że jestem bardziej pewna siebie i taniec bardzo pomógł mi fizycznie. Jestem rozciągnięta i mam dużą świadomość swojego ciała i ruchów.

Czym dla Ciebie jest taniec?

Życiem. Mogę tutaj przywołać cytat, który wiele dla mnie znaczy i który uważam za czystą prawdę: „Taniec jest najwznieśliwszą, najbardziej wzruszającą, najpiękniejszą ze wszystkich sztuk, bo nie jest tylko prostą interpretacją czy wyobrażeniem życia... jest samym życiem”.

Co czujesz, kiedy tańczysz?

Wolność. Zapominam wtedy o wszystkich problemach. W sumie, co by tu wiele mówić. To, co czuję jest nie do opisanego. Rodzi się we mnie tyle emocji... Radość i smutek... Złość i ekscytacja...

Poczucie bezpieczeństwa... Świadomość, że kiedy tańczę, nic co złe nie może mnie osiągnąć. Taniec jest dla mnie w pewnym sensie sposobem na wyrażenie tego, co tak naprawdę czuję.

Jak wygląda twoja dieta?

Staram się unikać słodczych, chociaż nie zawsze to wychodzi, ponieważ bardzo je lubię. Raczej dbam o to co jem, ale nie stosuję jakiejś szczególnej diety. Dużo kalorii spalam na treningu.

Jak już mowa o treningu, to opowiedz, jak on wygląda?

Jak każdy trening zaczyna się od rozgrzewki i rozciągania. Następnie ćwiczymy poszczególne choreografie.

Czy przez pasję musiałaś kiedyś zrezygnować z czegoś naprawdę ważnego?

Nie, ponieważ to taniec jest dla mnie najważniejszy.

Jaki jest twój największy sukces.

Zdobycie Grand Prix 2015 w Lipsku i tytułu Mistrza Polski 2015 w Ostrowie Wielkopolskim.

Jaka jest cena sukcesu?

Czasami rezygnuję ze spotkań ze znajomymi na rzecz treningu lub zawodów.

Wiktoria Goździejewska 2bg



Jak zaczęła się twoja przygoda z tańcem?

Kiedy miałam 4 lata, mama zaprowadziła mnie na zajęcia taneczne i wtedy złapałam do tego „bakcyła”.

Co najbardziej lubisz w tańcu?

Chyba to, że przez cały czas możesz się rozwijać. Nigdy nie ma tak, że już wszystko umiesz i po prostu zatrzymujesz się na pewnym etapie i niczego więcej nie możesz zrobić, tylko cały czas możesz doskonalić swoją technikę.

W jaki sposób taniec wpływa na twoje życie?

Kurczę, trudne pytanie... Na pewno w taki sposób, że jestem sprawniejsza fizycznie, to znaczy bardziej rozciągnięta.

Czy twoi znajomi i rodzina wspierają Ciebie?

No na pewno rodzice i siostra mnie bardzo wspierają. Jeżdżą ze mną na zawody i mnie dopingują.

A jak jest ze znajomymi? Akceptują to, że np. czasem, kiedy jedziesz na zawody, musisz się posmarować samoopalaczem? Robią ci nie miłe uwagi czy raczej rozumieją to?

Czasami dla żartów coś powiedzą, ale nigdy nie spotkałam się jakimiś niepożądanymi uwagami na ten temat.

Czym jest dla ciebie taniec?

Na pewno jest to moja pasja, coś, co kocham robić i w czym czuję się świetnie. Jest to dla mnie coś, z czego na tę chwilę nie byłabym w stanie zrezygnować. Jest to w pewnym sensie część mnie.

Co trzeba zrobić, aby zostać dobrym tancerzem?

Trzeba mieć w sobie dużo samozaparciu, żeby trenować i się rozwijać. Jeżeli ktoś sobie odpuści treningi i prace nad samym sobą, to raczej nic z tego nie będzie.

O czym myślisz i co czujesz, kiedy tańczysz?

Czuję, że robię coś, co kocham i jak wychodzę na

parkiet... To... Wiesz... Te wszystkie światła... Ci ludzie, którzy się patrzą na ciebie. To jest niesamowite i czuję, że jestem najszczęśliwsza na świecie.

Jak wygląda twój trening?

To oczywiście. Najpierw mamy rozgrzewkę, później tańczymy poszczególne części układu i je „szlifujemy”. Na koniec tańczymy raz czy dwa cały układ i to by było na tyle.

Jak wygląda twoja dieta?

Nie stosuję żadnej diety niskokalorycznej. Uważam po prostu na to, co jem, ale nie unikam słodczych i fastfoodów jak ognia. Od czasu do czasu pozwalam sobie na nie.

Czy są jakieś rzeczy, których nie możesz jeść przed treningiem lub zawodami, bo wiesz, że mogą one źle wpłynąć na twoje wyniki?

Tak. Szczególnie przed zawodami uważam na to, co jem. Staram się spożywać więcej owoców, warzyw i rzeczy gotowanych. Zero smażonego.

Jaki jest twój największy sukces?

Dwukrotne zdobycie Mistrzostwa Polski Formacji Latorynoamerykańskich.

Jaka była cena tego osiągnięcia?

Dosyć wysoka. Są to godziny spędzone na sali treningowej na obozach, gdzie po 6-7 godzin dziennie trzeba dawać z siebie 100%. Pozdzierane palce u stóp. Każdy mięsień ciała jest obolały i „czujemy, że żyjemy”.

Czy przez pasję musiałaś kiedyś zrezygnować z czegoś naprawdę ważnego?

Chyba nie. Raczej były to drobniejsze rzeczy, takie jak opuszczone lekcje w szkole kiedy jadę na zawody. Przez to często idę nieprzygotowana do szkoły, ponieważ nie mam całego weekendu i nie mam jak nadrobić zaległości.

Czy twoje relacje ze znajomymi uległy kiedyś pogorszeniu przez częste treningi?

Póki co treningi są dla mnie najważniejsze i myślę, że moi

znajomi powinni to zrozumieć i nie mieć mi tego za złe.

Krzysztof Swend 1b



Kiedy zaczęła się twoja przygoda z tańcem?

Moja przygoda z tańcem zaczęła się w przedszkolu, kiedy miałem 4 lata. Mama zapisała mnie na pierwsze zajęcia i bardzo mi się spodobało.

W jakich klubach tańczyłeś?

Tańczyłem w klubie CMG i obecnie chodzę na zajęcia do Centrum Tańca Romana i Moniki Pawelców.

Co najbardziej lubisz w tańcu?

W sumie nigdy się nad tym nie zastanawiałem. Chyba to, że mogę wyrazić samego siebie.

W jaki sposób taniec wpływa na twoje życie?

Wszystko podporządkowuję pasji. Jest to coś, co kocham, co jest moim całym życiem i robię wszystko, aby tańczyć.

Czy znajomi i rodzina wspierają cię w tym, co robisz?

Oczywiście wspiera mnie rodzina. Pomagają mi w szykowaniu się na turniej i mama mnie na niego zawozi. Przyjaciele i znajomi tolerują to. Mówią, że dobrze tańczę i fajnie, że się pokazuję. Cieszę się, że też mnie wspierają.

Często młodzi tancerze są wyśmiewani przez rówieśników dlatego, że interesują się tańcem, a nie np. piłką nożną. Czy masz lub miałeś z tym kiedykolwiek problem?

Zdarzyło mi się parę razy, że ktoś coś niemilego powiedział, lecz częściej w formie żartu i nigdy nie brałem tego „do siebie”.

Czym jest dla ciebie taniec?

Wszystkim! Moim całym życiem! Bez tańca nie umiem żyć. Całe swoje życie tańczę.

Co trzeba zrobić, aby zostać dobrym tancerzem?

Po pierwsze trzeba bardzo chcieć tańczyć i podejmować wszystkie wyzwania. Być chętnym na częste treningi i mieć w sobie samozaparcie, aby osiągać sukcesy.

O czym myślisz i co czujesz, kiedy tańczysz?

Radość! Kiedy tańczę, zapominam o szkole, problemach, całym świecie i jestem szczęśliwy.

Jak wygląda twoja dieta?

Żadnej diety nie stosuję. Nigdy nie miałem problemu na treningu lub turnieju przez to, co zjadłem. Faktem jest, że nigdy przed nimi nie jem fastfood'ów i słodczy. Jem tyle, ile potrzebuję, ponieważ na treningu to spalam.

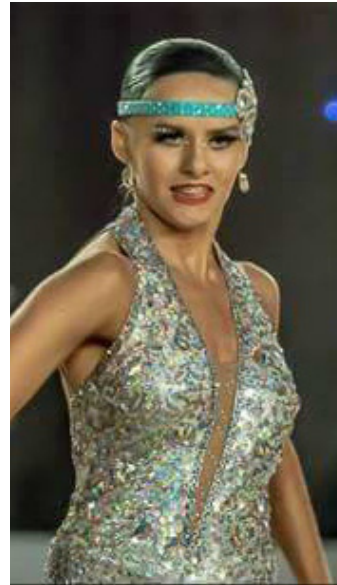
Jakie masz dotychczasowe sukcesy?

Jak tańczyłem w formacji CMG, to żadnych sukcesów nie miałem. Kiedy odszedłem z tego klubu, miałem 2-letnią przerwę. Któregoś dnia skontaktowała się ze mną moja była partnerka i zaproponowała taniec indywidualny. Od tamtego momentu tańczymy na turniejach. W pół roku zdobyliśmy wyższą klasę i myślę, że zdobywanie podium na każdym turnieju jest moim największym sukcesem.

Czy przez pasję musiałeś kiedyś zrezygnować z czegoś naprawdę ważnego?

Wydaje mi się, że taniec jest dla mnie najważniejszą rzeczą w życiu, oprócz Boga, ale jeżeli chodzi o sprawy przyziemne, to jeszcze nigdy nie miałem przez niego kłopotu czy dylematu.

Eliza Stolarek 2a



Jak zaczęła się Twoja przygoda z tańcem?

W moim przedszkolu zajęcia taneczne prowadził Pan Cezary Gruszka i bardzo mi się one spodobały, więc mama zaprowadziła mnie na dodatkowe zajęcia do państwa Gruszków. Mówiąc szczegółowo: moja przygoda zaczęła się od tego, że tańczyłam do „Rudego Rydza”.

Co najbardziej lubisz w tańcu?

Wbrew pozorom jest to bardzo trudne pytanie. Taniec jest bardzo fajny. Ludzie są dzięki niemu szczęśliwi.

W jaki sposób taniec wpływa na twoje życie?

Przytoczę tutaj może sytuację, która mi się zdarzyła już parę razy. Idę sobie korytarzem i nagle się o coś potykam. Normalny człowiek prawdopodobnie by się przewrócił. Lecz nie tancerz. Tancerz wykonuje tak zwany lockstep i uchodzi z życiem.

Czy twoi znajomi i rodzina wspierają Ciebie w pasji?

Jak najbardziej. Taniec jest takim niespełnionym marzeniem mojej mamy i myślę, że to było powodem, dla którego zaprowadziła mnie na zajęcia. Bardzo mnie wspiera też materialnie, ponieważ ta dyscyplina jest dosyć kosztowna.

Czym jest dla Ciebie taniec?

Jest to moje hobby. Niektórzy mówią, że jest całym życiem. W moim przypadku to jest tylko pasja, taki dodatek do życia.

O czym myślisz i co czujesz, kiedy tańczysz?

Kiedy tańczyłam w formacji, byłam zestresowana, ponieważ tak jakby odpowiadałam za całą grupę i najmniejsza pomyłka mogłaby także zadecydować o losie pozostałych 15-stu osób.

Jak wygląda twoja dieta?

Mój kolega Michał może się na ten temat wypowiedzieć.

Same kanapki z pasztetem i lizaki.

Teraz tak na poważnie. Osobiście uważam, że żadnej diety nie muszę stosować, ponieważ mam bardzo szybką przemianę materii.

Jaka jest cena sukcesu?

Kontuzje. Bardzo często po występach miałam zdarte plecy od stroju partnera, siniaki na całym ciele, zdarte palce stóp, bólowa głowa od upadków.

Czy przez pasję musiałaś kiedyś zrezygnować z czegoś naprawdę ważnego?

Myślę, że tak. Straciłam wielu znajomych, przez brak czasu, opuszczałam jakieś imprezy urodzinowe, wyjścia z koleżankami. Ucierpiały też na tym moje oceny.

Jaki jest twój największy sukces?

Półfinał Mistrzostw Świata Formacji Latynoamerykańskich.

rozmawiała Nina Chodyń

Idzie zima. Czas na sanki!

Podczas zimy możemy uprawiać wiele ciekawych sportów tj:

Biegi narciarskie wraz ze skokami narciarskimi oraz kombinacją norweską (połączenie biegów i skoków) należą do rodziny sportów narciarstwa klasycznego. Współczesne biegi narciarskie wyodrębniły się z pierwotnego narciarstwa rozumianego jako jeden ze sposobów przemieszczania się w terenie pokrytym śniegiem. Najbardziej rozpoznawalną Polką w tej dziedzinie jest Justyna Kowalczyk.

Saneczkarstwo lub inaczej sport saneczkowy – jedna z dyscyplin zaliczanych do sportów zimowych. Wyścigi na sankach sportowych są rozgrywane na torach sztucznych lub naturalnych, w konkurencji kobiet i mężczyzn, indywidualnie

i w dwójkach. O zwycięstwie decyduje łączny czas przejazdów, tzw. ślizgów. Zazwyczaj są to dwa ślizgi. Od sezonu 2010/11 w ramach zawodów o Puchar Świata rozgrywane są sztafety, w których kolejno startują: kobieta, mężczyzna, dwójka męska. W sztafetach czas jest liczony od startu kobiety do zakończenia ślizgu przez dwójkę. Po dojechaniu do mety, kobieta dotyka tablicę znajdującą się nad torem, co automatycznie otwiera bramkę startową dla mężczyzny. Analogicznie w przypadku mężczyzny i startu dwójki.

Łyżwiarstwo figurowe – zimowa dyscyplina sportu, polegająca na jeździe na łyżwach oraz wykonywaniu dodatkowych elementów: skoków, piruetów, kroków, spiral oraz podnoszeń. Jest to sport podobny do gimnastyki arty-

stycznej, więc wymaga również zdolności tanecznych, poczucia rytmu, dobrej giętkości ciała oraz koordynacji ruchów. Dlatego łyżwiarze trenują też balet i gimnastykę. Zawody rozgrywane są indywidualnie, w parach bądź w zespołach (tzw. formacjach). Łyżwiarstwo figurowe jest jedną z dyscyplin zimowych igrzysk olimpijskich. Jest ono jednym z najpopularniejszych sportów zimowych.

Snowboarding – sport zimowy polegający na jeździe lub wykonywaniu popisowych numerów na desce snowboardowej. Za początek snowboardingu można uznać rok 1965, kiedy Sherman Poppen wymyślił „snurfera”, choć zjeżdżanie po zaśnieżonym stoku na jednej desce było praktykowane już wcześniej. Dyscyplina wprowadzona została do programu Zimowych

Igrzysk Olimpijskich w 1998 roku. W tej kategorii wyróżnia się wiele „stylów” jazdy tj: freestyle, styl alpejski, snowcross i freeride.

Hokej na lodzie – jest oficjalnym sportem zimowym Kanady. Jednak jedynym z najpopularniejszych sportów zawodowych w Ameryce Północnej. Podczas rozgrywki można doznać wiele kontuzji, ponieważ jest to sport kontaktowy (ataki ciałem są dozwolone). Na boisku w składzie drużyny znajduje się pięciu graczy i jeden bramkarz. Taki mecz trwa 60 minut i jest podzielony na 3 części po 20 minut. Czas zatrzymany jest tylko wtedy gdy wystąpi przerwa, zarządzona przez sędziego.

Natalia Mroczkowska,
Piotr Grygiel, Maciej Romaniuk, Basia Falkiewicz

Z pamiętnika kibica

We wtorek 8 grudnia w ramach polskiej siatkarskiej ekstraklasy (Plus-liga) zmierzyły się dwie świetne ekipy.

W roli gospodarza wystąpił lider ligi Czarni Radom, a ich przeciwnikiem był obecny mistrz Polski. Jednym słowem mecz na szczycie! A pikanterii spotkaniu dodawał fakt, że „Sovia” w tym sezonie schodziła pokonana z parkietu aż czterokrotnie! W porównaniu do czarnych, którzy przegrali tylko raz.

W pierwszym secie Czarni w pewnym momencie mieli aż 5-punktową przewagę, lecz szybko ją roztrwonili doprowadzając tym samym do gry na przewagi. Na szczęście pierwsza odsłona zakończyła się wynikiem 27:25 dla Wojskowych. Druga odsłona to był już niestety pokaz siły Rzeszowian i zakończył się 21:25 dla gości.

Trzeci set oparty był na bezsilności Czarnych, jedne, co było tam korzystne dla WKS, to mocno dopingująca publiczność, która wspierała drużynę nawet w beznadziejnych momentach. Czarni przegrali set 18:25. Nikt nie spodziewał się zrywu gospodarzy, lecz on nastąpił. Grałszy z Resovią jak równy z równym.

Piękną rywalizację psuł niestety arbiter, który miał wątpliwości co do każdego zdobytego punktu. Po walce (głównie z arbitrem) Czarni wygrali czwartego seta 27:25 i doprowadzili do tie-breaka. Dzięki niesamowitym serwom Boładzia, a później Żalińskiego i Szalpuka wygraliśmy set 15:10 i mecz 3:2. Dzięki zwycięstwu Czarni utrzymali prowadzenie w lidze. Zawodnikiem meczu został Wojciech Żaliński.

Po meczu udało mi się przeprowadzić wywiad z zawodnikiem „Sovii”, mistrzem świata 2014 oraz zdobywcą drugiego miejsca siatkarskiej ligi mistrzów 2014 - Fabianem Drzyzgą.

Jak pan ocenia grę pana drużyny w tym roku?

Na pewno poniżej oczekiwań kibiców i naszych możliwości, które są wysokie. Myślę, że w tym sezonie nie doszliśmy do naszej optymalnej formy.

Czy według pana wynik końcowy był sprawiedliwy?

Tak, zdecydowanie sprawiedliwy. Radom zasłużył na zwycięstwo, a my niestety przegraliśmy następny mecz w sezonie i tyle. To bardzo przykre dla nas, ponieważ chcieliśmy wygrać w tym meczu choćby z powodu na nasza

nieciekawą sytuację w tabeli. Chcieliśmy wygrać, ale niestety nie udało się.

Jak pan ocenia kontrowersyjne decyzje sędziów?

One nie były zbyt kontrowersyjne. W każdym meczu sędziowie muszą się naradzić. Lecz na pewno narady zdecydowanie za długo trwały i to bardzo denerwowało kibiców jak i samych zawodników. Po prostu powinny być podejmowane szybciej i tyle.

Dziękuję za wywiad.

Proszę, nie ma za co :)

Antoni Krzyżanowski



TOP 5 świąteczne

Każdy ma takie świąteczne piosenki, których nie może przestać słuchać. Oto najpopularniejsze z nich:

1. Wham! – *Last Christmas*

Najbardziej rozpoznawalna piosenka świąteczna. W wielkiej Brytani w 1985 roku otrzymała platynową płytę i sprzedana się aż w 100000 egzemplarzach.

2. Shakin' Stevens – *Merry Christmas Everyone*

Od 2007 do 2011 roku piosenka była w szczytowych pozycjach w Wielkiej Brytanii (22, 36, 49, 47, i 42).

3. Mariah Carey – *All I Want For Christmas Is You*

Utwór był najlepiej sprzedającym się singlem w Wielkiej Brytanii (1 mln sztuk tylko w grudniu 2013 roku). W 2010 roku został mianowany piosenką numer 1.

4. *Santa Claus Is Coming To Town*

Utwór stał się hitem w listopadzie 1934 roku. W ciągu 24 godzin zostało sprzedanych ponad 30000 płyt.

5. Ariana Grande – *Santa Tell Me*

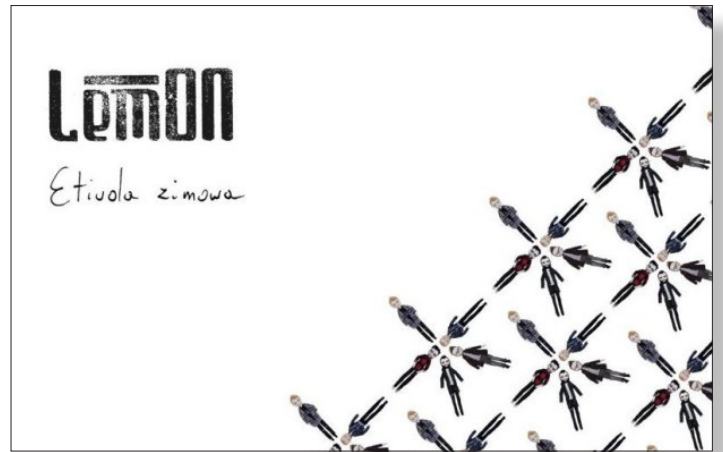
Santa Tell Me zadebiutował numerem 42. na amerykańskiej liście *Billboard Hot 100* i wszedł na listy przebojów w kilku krajach, w tym Kanadzie, Holandii i Japonii.

Natalia Mroczkowska

LemON pod choinkę

Po ostatnim ogromnym sukcesie, jakim była płyta „Scarlett”, zespół LemON po raz kolejny bardzo pozytywnie mnie zaskoczył. „Etiuda zimowa” to płyta, która zaprasza do wspólnego przeżywania zimy i świątecznej atmosfery. Na płycie znajduje się 11 utworów. Wśród nich kolędy i pastorałki w czterech językach (po polsku, białorusku, ukraińsku i oczywiście w rodzimym dla Igora Herbuta, wokalisty zespołu, języku łemkowskim).

Wszystkie utwory tworzą jedną, spójną całość. Już od dłuższego czasu wyczekiwałam premiery tego „krążka”, ponieważ jestem wielką fanką umiejętności wokalnych Igora Herbuta. Po raz kolejny nie zawiodł mnie. „Etiuda zimowa” posiada nie-



samowity zimowo-świąteczny klimat, który wywołuje ciarki na całym ciele. Przegłądając facebooka natknęłam się na bardzo ciekawą wypowiedź Igora Herbuta: „Zawsze chciałem to zrobić – album zimowy. Taki, jak czuję zimą, i choć nie umiem tego opisać, to umiem o tym zaśpiewać.” Myślę, że słowa te zawierają w sobie całą treść płyty.

„Etiuda zimowa” zespołu LemON może sprawdzić się jako doskonały prezent pod choinkę. Zachęcam wszystkich do zapoznania się z tą płytą i poczucia jej niepowtarzalnego klimatu. Poczujcie magię świąt, którą wokalista przekazuje za pomocą swojego oryginalnego głosu. Wsłuchajcie się w delikatną, niczym płatki śniegu, muzykę. Poczujcie klimat zimy i Świąt Bożego Narodzenia!

Kasia Koba

Grinch: będą święta

Zbliżają się święta. Pewnie większość z nas stara się umilić sobie ten okres oczekiwania poprzez słuchanie świątecznych piosenek, czytanie powieści i opowiadań związanych z tą porą lub przez oglądanie „gwiazdkowych filmów”. Ja osobiście jestem zwolenniczką tego ostatniego.

Ostatnio oglądałam naprawdę dobry film o świętach pt. „Grinch: świąt nie będzie” w reżyserii Rona Howarda z genialną rolą Jima Carreya.

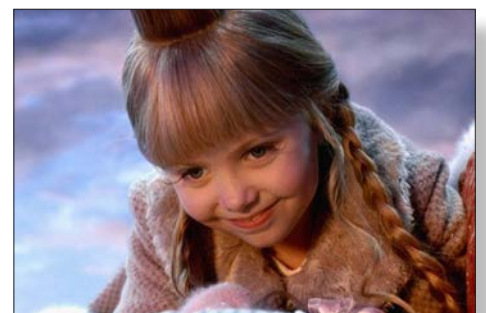
Akcja filmu rozgrywa się w niewielkim miasteczku „Ktosiowie” ukrytym w małym płatku śniegu. Jest to urocze miejsce zamieszkałe przez dobre i łagodne istoty, swoim wyglądem przypominające ludzi i chomiki, które nade wszystko kochają Boże Narodzenie. Na długo przed nadejściem Gwiazdki zaczynają odliczać dni dzielące ich do świąt, a całą społeczność opanowuje szal kupowania

prezentów bliskim. Jednak nie wszystkie Ktosie tak uwielbiają święta. Wśród mieszkańców są dwie osoby, które do Gwiazdki mają mniej entuzjastyczny stosunek. Pierwszą z nich jest tytułowy Grinch-zielony potwór, który nieco różni się wyglądem i podejściem do życia od pozostałych Ktosiów. Mieszka on sam w pieczarze na szczycie góry mając ze sobą tylko psa-Maxa. Żywi się szkłem i niechętnie wychodzi na zewnątrz. Jednak nie zawsze był on taki. To społeczeństwo zmusiło go do ucieczki. Jego historia życia jest przykra. Drugą postacią w Ktosiowie, która widzi święta inaczej niż pozostali mieszkańcy, jest mała Cindy. Cindy Lou Ktoś jest zdania, że w święta nie chodzi o prezenty i dekoracje, ale o coś zupełnie innego. Pewnego

dnia Grinch wpada na okrutny pomysł, aby pozbawić mieszkańców Ktosiowa świąt i w tym celu zamierza wykraść z miasteczka wszystko, co kojarzy się z Bożym Narodzeniem-choinki, bombki, prezenty itp. Czy Grinchowi uda się zrealizować ten plan? A może mała Cindy przemówi mu do rozsądku i opanuje go świąteczny duch? Tego już musicie dowiedzieć się sami.

Film „Grinch: świąt nie będzie” niesie ze sobą niezwykle przesłanie oraz wiele prawd moralnych, a przy okazji można się na nim uśmieć.

Maja Janisiak



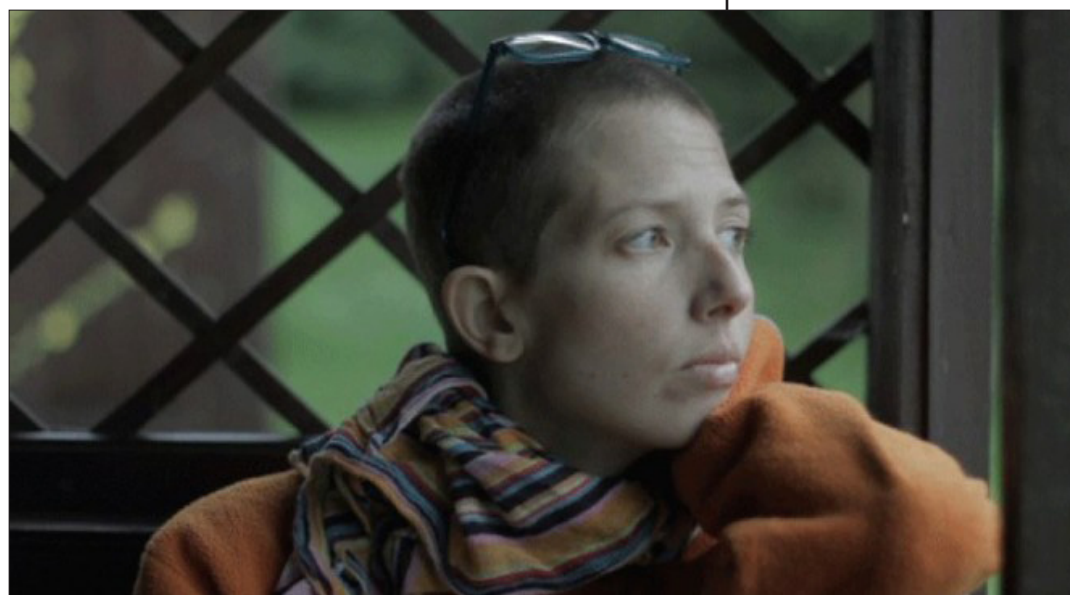
Gdy zabrakło już sił...

„Sedno szczęścia. To takie proste, jeśli się kocha i jest się kochanym.” To słowa ostatniego wpisu na blogu Joanny Sałygi, głównej bohaterki filmu „Joanna”.

Jest to film krótkometrażowy, dokumentalny, będący pożegnaniem z życiem głównej bohaterki. Występują w nim tylko trzy osoby: Joanna, jej mąż i syn.

U Joanny zdiagnozowano raka. Leki nie działają. Ona jednak nie poddaje się. Obiecuje synowi, że pozostanie z nim jak najdłużej. Czerpie radość z każdej chwili życia. Choroba coraz bardziej ją wyniszcza, mimo to walczy. Spędza z synem i mężem każdą wol-

blematyka jest podobna. Obie bohaterki łączy choroba nowotworowa i rozpaczliwa chęć życia. Miały dzieci, chciały zobaczyć, jak dorastają, ale musiały pogodzić się z przeznaczonym im losem. Każda z nich chce pozostawić po sobie ślad. Lena zakłada fundację „Rak’n’Roll”, a Joanna pisze bloga. Cieszą się każdą chwilą życia. Charakteryzuje je niesamowita siła charakteru, która pomaga im pokonywać ból. Ten ból jest nie tylko fizyczny, każdego dnia coraz większy ból sprawia im świadomość, że jutro mogą się już nie obudzić, że nie zdążą się pożegnać z bliskimi. Codzien-



ną chwilę. Chce zostawić po sobie ślad. Prowadzi bloga na którym opisuje swoje codzienne zmagania z chorobą, przeplatane z życiem rodzinnym. Zdaje sobie sprawę, jak niewiele czasu jej zostało. Dlatego docenia każdą chwilę. Radość sprawia jej nawet nowy kwiatek, który zakwitł w ogrodzie. W końcu jednak nadszedł moment, kiedy musi wytłumaczyć swojemu ukochanemu synkowi Jasiowi, że jego mamusia niedługo wyjedzie w długą podróż, z której już nie wróci. To najbardziej wzruszająca chwila w całym filmie. Kamera ustawiona jest za oknem. Nie słycać słów, które jednak nie są potrzebne w takim momencie. „Przynajmniej nauczyłam go jeździć na rowerze” – powiedziała potem Joanna do męża. Ta jazda na rowerze nie jest zwykłą jazdą, to nauka samodzielności i dorosłości. Nie chce umierać, ale wie, że jej syn, dzięki tej „jeździe na rowerze” poradzi sobie w życiu...

Ostatnio oglądałam również film „Chemia”, którego pro-

nie zadaję sobie pytanie, czy ja byłabym na tyle silna, aby znieść takie cierpienie? Czy umiałabym zachować spokój do końca? Nie potrafię odpowiedzieć na to pytanie, ale wiem, że kiedy będę się czegoś bać, przywołam w pamięci filmy „Chemia” i „Joanna”. Przypomnę sobie dwie kobiety – bohaterki i wiem, że mój strach minie.

Film „Joanna” wzruszył mnie do łez swoją naturalnością. Nie było tam nic wyreżyserowanego. Zachwycające w tym filmie są detale. Wszystko to łączy się w zdumiewające dzieło filmowe, będące pewnego rodzaju listem pożegnalnym. „Joanna” to film, który stawia przed nami bardzo ważne pytania, skłania do refleksji i zadumy. Zachęcam również wszystkich do przeczytania bloga Joanny Sałygi: chustka.blogspot.com. Mam nadzieję, że odkryjecie piękno w prostocie, miłości i życiu ukazane w „Joannie”.

Kasia Koba

Joanna czyli co jest w życiu najważniejsze

W moim życiu widziałam wiele filmów, ponieważ się nimi interesuję. Nie jestem jednak fanką "ciężkiego" kina, gdzie poruszane są poważne problemy. Niedawno obejrzałam debiutanckie dzieło polskiej reżyserki Anety Kopacz. Jest to film krótkometrażowy pt: "Joanna". Prawdę mówiąc, bardzo długo "zbierałam" się w sobie, aby napisać tę recenzję, ponieważ projekcja wywołała

swaim synkiem i rozmawia z nim o wielu drobnych rzeczach, które nam w naszym zabieganym życiu umykają. Bohaterka rozkoszuje się pięknem natury i chce skosztować jej jak najwięcej zanim odejdzie. Uczy synka, Jasia cennych wartości życiowych i stara się być jak najlepszą mamą. Film zawiera także sceny, gdzie bohaterka cierpi i jej mąż Piotr, ją wspiera. W ciszy i spokoju trzyma rękę na jej głowie, a jego twarz wyraża wsparcie, współczucie, smutek i z troskanie. Jest to drobny gest, ale nawet widz czuje bijącą od niego miłość. Trzeba też powiedzieć, że w melancholijny nastrój wprowadza wyśmienita muzyka Pana Jana A.P Kaczmarka. Kamera pokazuje nam kilka osobistych sytuacji, lecz zostaje zachowana granica intymności. Kiedy mały Jaś pyta mamę, czego się najbardziej boi, Joanna nie musi odpowiadać. Najbardziej wzruszyła mnie sytuacja, kiedy obserwujemy Jasia, Joannę i jej męża siedzących przy stole. Mały Janek płacze, a rodzice go pocieszają, lecz widz nie wie, co jest przyczyną smutku dziecka. Możemy się tylko domyślać, ponieważ sytuację obserwujemy zza okna. Końcowe minuty filmu poruszają nawet najbardziej "twardą" osobę. Jest w nich esencja smutku, który wiąże się z opuszczeniem bliskich, a także pustka, którą po sobie zostawiamy.

u mnie wiele emocji (co może potwierdzić puste pudełko po chusteczkach higienicznych).

Aneta Kopacz inspirację do tej ekranizacji zaczerpnęła po przeczytaniu bloga głównej bohaterki – Joanny Sałygi. Bardzo chciała ją poznać i zobaczyć jej codzienne życie. Pewnie teraz myślicie sobie: no dobrze, ale co jest takiego ciekawego w codziennym życiu jakiejś tam pani, która nawet nie jest sławna? Niewątpliwie jest. Chociaż może nie. Zaraz. Ubrałam to w złe słowa. Nie ciekawego, tylko niecodziennego, albowiem ta pani jest chora. Poważnie chora. Ma nowotwór złośliwy z przerzutami. Jej życie jest niecodzienne, ponieważ wie, że niebawem opuści nasz świat i swoich bliskich. Jest młoda i ma tak zwany apetyt na życie. Chce zostawić coś po sobie, więc pisze bloga i zgadza się, aby nakręcono o niej film. Reżyserka pokazuje nam zwyczajny dzień pani Sałygi i skupia się na szczegółach. Widzimy np. jak Joanna leży na kocu ze

Moje słowa nie są jednak bezpodstawne. Dzieło to było nominowane do Oscara w 2015r. Zdobyło także wiele innych nagród, które są dowodem na to, że nie jest to zwyczajna produkcja.

Jak widzicie, jest to ekranizacja bardzo emocjonalna. Sprawia, że widz na chwilę zapomina o wszystkich problemach i cieszy się z tego, że żyje i jest zdrowy. Przyznam, że kiedy obejrzałam ten film, przez kilka minut po moich policzkach nadal płynęły łzy. Uważam jednak, że wszyscy powinniśmy go obejrzeć. Pokazuje on nam, że trzeba się cieszyć z każdego dnia, doceniać wszystko, co mamy, zwrócić uwagę na piękno świata, a także być wdzięcznym za to, że możemy być z naszymi bliskimi, z osobami, które kochamy.

Kiedy zdecydujecie się go obejrzeć, nie zapomnijcie kupić chusteczek. Przydadzą się wam!

Nina Chodyń

Gdzie jest granica samorealizacji?

Odpowiedź na to pytanie jest czysto indywidualna. Każdy z nas posiada inną hierarchię wartości. Dla jednego człowieka może być ona najważniejszym celem w życiu, dla kogoś innego nic nie znaczącym rzeczownikiem. Doświadczenia kształtują nasz charakter, nasze pragnienia. Są bodźcami, bez których nasz rozwój stałby w miejscu.

Gdy wybieramy swoją drogę rozwoju, będziemy potrzebowali coraz większych sukcesów. Aby je osiągnąć, niezbędna będzie rywalizacja. Nie możemy wszyskiego generalizować, mówiąc, że współzawodnictwo jest złe. Zazwyczaj jest ono najbardziej motywujące do działania.

Jednym z jego rodzajów jest rywalizacja sportowa. Możemy ją najłatwiej zaobserwować, ponieważ otacza nas ze wszystkich stron. Siatkówka, lekkoatletyka, kolarstwo... Codziennie gdzieś na świecie rozgrywa się mecz piłki nożnej, ktoś gra w tenisa lub zjeżdża na nartach ścigając się z kolegą. Musimy pamiętać, że rywalizacja może przestać być dobra.

„The Crash Reel” to dokument, który obrazuje walkę o marzenia, a jednocześnie pokazuje negatywne skutki niektórych decyzji. Nie jest to typowy film dokumentalny, w którym ktoś przedstawia nam czyjąś historię za pomocą odegrania roli albo wizualizacji. Niezwykłość polega na tym, że powstał w całości z nagrań archiwalnych

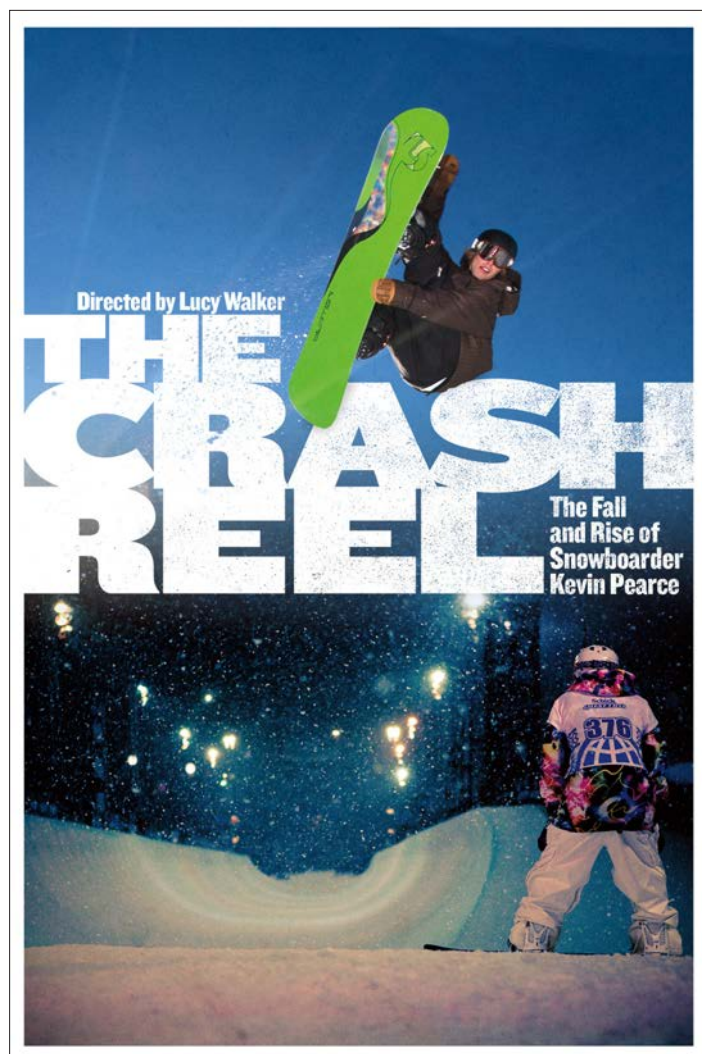
przyjaciół i rodziny bohatera, fragmentów występów na zawodach oraz wywiadów osób, którzy przeżyły to, co się wydarzyło.

Wspomniany bohater to Kevin Pearce. Jest on utalentowanym snowboardzistą, który rozwija się i pragnie być jak najlepszy. Nie jest to tylko opowieść o jego przygodzie z tym zimowym sportem, ale również o przyjaźni, rodzinie oraz samorealizacji.

Głównym motywem jest oczywiście chęć bycia bezkonkurencyjnym. Nieważne są konsekwencje. Nawet utrata przyjaciela, który okazał się w sporcie „tym lepszym”. Historia ukazuje, jak ważne są dobre relacje z ludźmi, a w szczególności z rodziną. Gdy Kevin ulega wypadkowi, ma niestające wsparcie ze strony najbliższych. Obserwujemy wtedy zachowanie jego matki, która poświęca całą siebie, alby być przy nim. Od samego początku dokumentu widzimy niesamowitą relację między wszystkimi członkami rodziny Pearce – są dla siebie wsparciem.

Samorealizacja jest czymś niezbędnym do życia. Każdy pragnie zaspokoić swoje ambicje. Jednakże, nie możemy osiąść na laurach, gdy wygramy, ani poddać się, gdy coś nam się nie uda. Samokształcenie to proces, który będzie nas rozwijał przez całe nasze życie. To tylko od nas zależy, czy nasze postanowienia spełnią się za trzy miesiące, za trzy lata lub nigdy.

Natalia Noga



**Radomska
kultura
w pigułce**

- **od 18 grudnia 2015**, Gwiazdne wojny: Przebudzenie Mocy, kino HELIOS
- **21 grudnia 2015**, 18.00 Koncert kapeli góralskiej Jaworowe Skrzypce, ŁAŻNIA
- **22 grudnia 2015**, 8:30 „Betlejem Polskie” w wykonaniu teatru SCENE, Oratorium św. Filipa Neri
- **31 grudnia 2015**, 18.00 „Doris Day – Sentymentalna podróż”, Teatr Powszechny w Radomiu
- **cały grudzień 2015**, Wystawa prac s. Natanaeli Błażejczak i s. Urszuli Sępkowskiej, Galeria św. Filipa Neri przy ul. Grzybowskiej 22 w Radomiu
- **6 stycznia 2016**, 11.30 V Orszak Trzech Króli, Radom, Rynek

- Co ty robisz?
- Nic.
- No właśnie!!

CO SIĘ ROZWALĘS JAK ROSJA NA MAPIE?

Nie mów do niego człowieku!



Nio, robaczki?

Chcesz zamknąć drzwi z drugiej strony?

Chemia jest po to, żeby obalać stereotypy
i niszczyć wam dzieciństwo.

Proszę o cichutkość!

Oddaję dziennik, narzędzie represji...

Boże!

Spuść bombę na tę szkołę

Wy to byście nawet kamień zepsuli.

JESZCZE CI DYM PAPIEROSOWY DO KOŃCA MÓZGU NIE WYJADŁ.

To jest „r”, którego pragnę.

Napoleon to był taki imperator, jak w Gwiezdnym Wojnach...