

NORWID NEWS



Radzymin, 15.03.2021

Nr 7 Norwid News



Wielkanoc nadchodzi!

Najnowsze bluzy!

3 kolory (czarny, bordowy i granatowy)

Bluzy są świetnej jakości!

Rozmiary: S, M, L, XL i XXL!

Więcej informacji na dzienniku



Spis treści

Str. 4– Wielkanoc we francji

Str. 5– Dzień kobiet w czasach PRL

Str. 6– Kącik sportowy

Str. 8– Marzanna

Str. 9– Siłownia dla wszystkich!

Str. 11– recenzja filmu „pieskie popołudnie”

Str. 12– St. Patrick’s day

Str. 13– Dealing with a gifted kid burnout



Norwid News

Redaktor naczelny: Kuba Stachurski

Zastępca redaktora naczelnego: Jacek Borkowski

Sekretarz redakcji: Cezary Polak

Opiekun gazetki szkolnej: Magdalena Krysiak

Skład redakcji: Amelia Pisarek, Małgorzata Goszczyńska, Kuba Stachurski, Tomasz Skrzypczak, Klaudia Banasiak, Oliwia Szymańska, Wiktoria Małkińska, Maja Banasik

Rysunki: Amelia Skweres

Grafik: Mateusz Sasin

W tym miesiącu wszyscy maturzyści skupiali swoją uwagę tylko i wyłącznie na jednej rzeczy, chodzi oczywiście o próbne egzaminy maturalne, które rozpoczęły się już 8 marca i okazały się swoistym prezentem na dzień kobiet od ministerstwa edukacji narodowej. W momencie publikacji tego wydania przed uczniami ostatnich klas jeszcze jeden egzamin próbny, z tego miejsca chciałbym wam wszystkim życzyć powodzenia. Może za egzaminem próbnym nie ciągnie się taka presja i stres jak to jest w przypadku egzaminu wewnętrznego, ale taka próba zawsze jest dobrą okazją ku temu, aby sprawdzić swoje umiejętności z poszczególnych przedmiotów. Dzięki maturom próbnym zdający będą wiedzieć czego się spodziewać, dowiedzą się, które zadania umieją rozwiązać i nad którymi trzeba jeszcze popracować. Życie pisze różne scenariusze i może się okazać, że mimo słabych wyników na egzaminie próbnym, ten wewnętrzny pójdzie świetnie, ale oczywiście wszyscy zdający na pewno skrupulatnie przygotowują się przed podejściem do egzaminu dojrzałości, aby uzyskać jak największy wynik, który umożliwi dostanie się do wymarzonej szkoły wyższej. Próbne egzaminy dobiegają już końca a więc teraz wszyscy będą mogli skupić się na tych wewnętrznych, powodzenia wszystkim!

Kuba Stachurski



***@Liceum Ogólnokształcące w
Radzyminie***



@norwid_radzymin

**NORWID
NEWS**

WIELKANOC WE FRANCJI

Ponad połowa mieszkańców Francji wyznaje religię chrześcijańską, dlatego podobnie jak w Polsce, obchodzi się święta wielkanocne w niedzielę oraz poniedziałek (fr. Lundi de Pâques), który jest dniem wolnym od pracy. W niektórych regionach kraju, również Wielki Piątek jest świętem. Chociaż francuskie tradycje znacznie różnią się od polskich, są one równie ciekawe.

Francuzi mianowicie nie święcą pokarmów ani nie malują jajek. Śniadanie wielkanocne nie jest bardziej uroczyste niż inne posiłki w trakcie dnia. Nie jest obchodzony również dobrze znany nam śmigus – dyngus. W takim razie jak obchodzą Wielkanoc?



wracając w Wielką Niedzielę, przelatują nad krajem, zrzucając czekoladowe słodkości.

Tradycyjną wielkanocną potrawę stanowi udziec jagnięcy w musztardzie i ziołach. Podawane są także różne potrawy z jajek – omlety, jajecznice czy jajka na twardo.

Deser stanowi la charlotte

Świętowanie rozpoczynają od rodzinnego obiadu w niedzielę. Wielkanoc w tym kraju najbardziej kojarzona jest z czekoladą! Przed obiadem, dzieci wybierają na chasse aux oeufs, czyli polowanie na jajka. Są one urządzone nie tylko w domowym ogródku, ale również w parkach, czy nawet na zabytkowych obiektach takich jak zamki, czy kościoły! Wiąże się z tą tradycją ciekawa opowieść. Otóż według legendy w Wielki Czwartek, wszystkie dzwony (będące jedynym symbolem Wielkanocy we Francji) udają się na pielgrzymkę do Rzymu. Zostają tam poświęcone, a

aux fraises, czyli ciasto truskawkowe w biszkopkach. Innym, równie często podawanym ciastem jest le nid de Pâques, czyli gniazdo wielkanocne składające się z jajek i czekolady.

Francuskie święta, choć znacznie różnią się od polskich tradycjami, są równie ważne i ciekawe. Najważniejszy w nich jest jednak czas, który poświęcamy rodzinie. W codziennym zawro- waniu często nie mamy chwili nawet na wspólny posiłek. Przerwa wielkanocna jest na to idealną okazją.

Amelia Pisarek

Dzień kobiet w czasach PRL...

Od 1910, zawsze 8 marca na całym świecie obchodzony jest Dzień Kobiet, w Polsce największą popularnością cieszył się w latach 70 lecz ówczesne obchody znacznie różniły się od tych nam znanych. Jak wyglądał Dzień Kobiet w PRL-u?

W ramach upominku, Panowie stawiali na rajstopy lub pończochy firmy "Lotos" i tradycyjnie na czerwone goździki. Zamożniejsi wybierali bilety do teatru bądź kina albo rozmaite kawy, które Panie dumnie piły ze szklanek w metalowym koszyczku trzymane w obcałowywanych przez gentlemanów dłoniach.

Nie wolno nam zapomnieć o tym, że w Polsce Ludowej wszystko na papierku musi się

zgadzać! Każdy z otrzymanych prezentów kobiety musiały pokwitować pod zagrożeniem kary dyscyplinarnej.

Oliwia Szymańska



Julie and the phantoms

Serial wyreżyserowany przez Kenny'ego Ortege kierowany jest przede wszystkim do młodszej widowni. Fabuła opiera się na życiu Julie- bardzo uzdolnionej dziewczyny, przechodzącej, ostatnim czasem, gorszy okres w życiu...

Zacznijmy od tego, że 25 lat wcześniej trójka członków zespołu Sunset Curve przed wymarzonym koncertem w klubie Orpheum chce świętować i zjada hotdogi, które okazują się być ostatnimi w ich życiu. W roku 2020 toczy się główny wątek, w którym dowiadujemy się o tym,

że razem ze śmiercią mamy Julie, zanikła pasja bohaterki do muzyki, przez co dziewczyna zostaje wyrzucona z programu muzycznego w swojej szkole. Julie decyduje się posprzątać rzeczy mamy w jej dawnym studiu, znajduje płytę demo zespołu Sunset

Curve. Podczas odtwarzania w studiu pojawiają się duchy Luke'a, Reggie'go i Alexa, czyli trzech zmarłych członków zespołu. Jej życie całkowicie zmienia się od chwili poznania chłopców. W produkcji ważną rolę odgrywają piosenki. Każda z nich ma piękny przekaz i brzmienie, co sprawia, że serial jest po prostu wyjątkowy i wzbudza wiele emocji u odbiorców. Nie mogę zaprzeczyć, że



podczas oglądania jednego z odcinków nie mogłam powstrzymać łez, a to wszystko za sprawą jednej z piosenek. Mimo iż serial, w niektórych momentach, wywołuje łyzy u widzów, ogółem ma charakter komediowy. Serial póki co ma tylko jeden sezon, lecz fani mają wielkie nadzieje, że historia tak szybko się nie skończy. Osobiście

bardzo polecam Julie and the Phantoms, szczególnie osobom, którym przypadły do gustu inne produkcje Kenny'ego Ortegi (np. "High School Musical" lub "Następcy"). Serial uczy jak nie porzucać swoich marzeń oraz jak dążyć do celu.

Wiktoria Małkińska



Kącik sportowy

Polacy zaczynają dominować w kolejnej dyscyplinie, tym razem padło na wszech stylową walkę wręcz a dokładniej Jana Błachowicza i jego niesamowite występy w organizacji UFC, szczególnie głośno jest jednak o jego ostatniej walce. W sportach walki działo się więc dużo, jednak jubileuszowy siedemdziesiąty mecz gwiazd NBA był chyba tym najciekawszym w historii, działo się więcej niż kiedykolwiek.

Król nadal na tronie-udana obrona pasa w kategorii półciężkiej.

Jan Błachowicz w mieszanych sztukach walki zadebiutował już w 2007 roku i od tamtego czasu stoczył już 36 walk w zawodowym MMA, z czego 28 razy udało mu się wygrać. Szczególnie głośno o Błachowiczu zrobiło się po jego zwycięstwie nad Dominickiem Reyesem (12-2), którego Polak posłał na deski w drugiej rundzie walki wieczoru na UFC 253. Wraz z tym zwycięstwem „Cieszyński Książę” stał się królem wagi półciężkiej. Polak po tym zwycięstwie bardzo chciał stoczyć walkę z Jonem Jonesem, ten jednak zdecydował przejść do wyższej kategorii wagowej, czego nie zamierza robić aktualny mistrz kategorii półciężkiej. Zamiast Jona Jonesa Błachowicz przyjął walkę przeciwko Israelowi Adesany, czyli do tej pory niepokonanemu mistrzowi kategorii średniej. Israel „The last stylebender” Adesanya przed walką z Janem Błachowiczem mógł się pochwalić idealnym bilansem 20-0 dlatego też to Nigeryjczyk od początku był faworytem tej walki. Mimo że pomiędzy zawodnikami nie było złej krwi i był to czysto sportowy pojedynek, Adesanya pokusił się o prowokację. Otóż niepokonany mistrz kategorii średniej pojawił się na ceremonii ważenia z pudełkiem po pizzy czym, chciał zasugerować, że ma jeszcze sporo zapasu, jeśli chodzi o wagę, której może nabrać. Ostatecznie 7 marca około godziny 5:30 nad ranem czasu Polskiego zawodnicy weszli do klatki i rozpoczęło się starcie, którego stawką była pierwsza obrona pasa mistrzowskiego po stronie Jana Błachowicza. Po stronie Nigeryjczyka stawka była jednak większa, ponieważ mógł on zostać członkiem elitarnego grona zawodników, którzy wygrali mistrzostwo w dwóch kategoriach wagowych jednocześnie, do którego należą tacy zawodnicy jak obecny repre-

zentant kategorii półciężkiej Daniel Cormier czy wszystkim dobrze znany zawodnik, którego kariera dobiegła już końca, Irlandczyk Conor McGregor.



W walce obaj zawodnicy zaprezentowali wysoki poziom. Jan zwyczajowo próbował obijać rywala ciosami prostymi szczególnie lewą ręką, Nigeryjczyk natomiast postawił na wszelkiej maści kopnięcia, chociaż Błachowicz również zaliczył kilka widowiskowych ataków nogami. Pojedynek nabrał rozpędu w czwartej rundzie, kiedy to Polak sprowadził rywala na ziemię i utrzymywał aż do końca tej części walki. Piąta runda była bardziej wyrównana, jednak Israel Adesanya miał na koncie mniej celnych trafień co sprawiło, że każdy z trzech sędziów wskazał Jana Błachowicza jako zwycięzcę. Derek Cleary ocenił walkę na 49-45 dla Polaka, podobnie sytuację widział Junichiro Kamijo, który walkę ocenił tak samo. Ostatni sędzia Sal D'amato ocenił walkę na 49-46 co spowodowało, że „Cieszyński Książę” wygrał jednogłośnie decyzją sędziów i tym samym pozostał na tronie wagi półciężkiej. Z werdyktem nie zgodziła się jednak głowa federacji Dana White,

który zapytany o ten wynik odpowiedział „Punktacja była odjechana. Goście rozdają 10-8 jak szaleni, w tej walce w dwóch rundach dali 10-8. Gdy dołączałem do tego biznesu, to 10-8 oznaczało deklasację, nie nie zrobiłeś w tej rundzie i zostałeś zdeklasowany- wtedy 10-8 było uzasadnione. W tej walce nie było żadnej rundy na 10-8”. Prezes federacji ewidentnie nie był usatysfakcjonowany werdyktem, co prawdopodobnie jest spowodowane tym, że White oczekiwał zwycięstwa faworyzowanego Israela Adesanyi, gdyż pozytywnie wpłynęło by to na rozgłos medialny i przyniosłoby większe zyski, na szczęście jednak Dana White nie ma wpływu na końcową decyzję sędziów i dziś możemy być dumni z naszego reprezentanta w świecie mieszanych sztuk walki. Kolejnym pretendentem do pasa kategorii półciężkiej jest Glover Teixeira (31-7-1). Na razie jednak Jan świętuje sukces z rodziną, bo w końcu niedawno został ojcem i nie ma zamiaru wychodzić do ringu przez co najmniej pół roku.

„Nie czuję żadnej energii i ekscytacji z powodu meczu gwiazd”- najbardziej kontrowersyjny mecz w historii koszykówki.

W koszykarskiej lidze NBA co roku odbywa się „All Star Game”, w którym największe gwiazdy z obu konferencji spotykają się ze sobą aby dać fanom popis swoich umiejętności. Mecze gwiazd są rozgrywane po to aby zrobić show, brakuje w nich gry w defensywie czy odpowiedniego prowadzenia gry zgodnie z ustaloną taktyką. Jednak mecze gwiazd charakteryzują się efektownymi wsadami, rajdami z piłką przez całe boisko czy rzutami za trzy z połowy boiska, są to akcje, na które żaden profesjonalny i rozsądny zawodnik nie zdecydował by się w meczu ligowym nie wspominając o rozgrywkach play-off, All Star game to czas, w którym zawodnicy z czołówki ligi mogą pokazać co potrafią nie patrząc na wynik. Tegoroczny All Star weekend odbył się w Atlancie w stanie Georgia. Przed samym meczem gwiazd zobaczyć mogliśmy wydarzenia takie jak tzw. Skills Challenge czyli serię wyzwań sprawnościowych do pokonania, w tym wydarzeniu wygrał Litwin, reprezentant Indiana Pacers Domantas Sabonis, w konkursie rzutów za trzy zwyciężył rozgrywający Golden State Warriors Stephen Curry, a w przerwie meczu gwiazd odbył się konkurs wsadów w którym zatriumfował Anfernee Simons reprezentant Portland Trail Blazers. Sam weekend gwiazd był bardzo kontro-

wersyjnym wydarzeniem, początkowo miał się w ogóle nie odbyć z uwagi na pandemię, ale komisarz Adam Silver ogłosił, że tegoroczny All Star weekend w Atlancie odbędzie się, co spotkało się z krytyką weteranów ligi, ale i młodych graczy. Wśród protestujących wyróżnić można największe nazwisko w lidze, późniejszego kapitana drużyny z zachodu, LeBrona Jamesa czy debiutanta sprzed dwóch lat, zawodnika Memphis Grizzlies Ja Moranta. Zazwyczaj kiedy odzywa się LeBron James liga go słucha, w tym momencie z przyczyn niewiadomych nie było tak i mecz gwiazd się odbył. Drużyny konferencji wschodniej i zachodniej wybierać mogli kibice poprzez głosowanie internetowe z czego wyniknęła kontrowersja związana z rozgrywającym Portland Trail Blazers Damianem Lillardem, który stracił miejsce w pierwszym składzie za sprawą Luki Dončića. Słoweńiec zalicza obiektywnie gorszy sezon niż lider zespołu z Portland, jednak reprezentant Dallas Mavericks może się pochwalić większą sympatią fanów, którzy chętniej oddawali na niego głosy co spowodowało, że wygryzł z pierwszej piątki Damiana Lillarda, który mecz gwiazd rozpoczął na ławce. Wśród wielkich nieobecnych meczu gwiazd wymienić można rzucają-



cego obrońcę Phoenix Suns Devina Bookera i silnego skrzydłowego Los Angeles Lakers Anthony'ego Davisa. Booker zmaga się z kontuzją kolana, Davis natomiast ucierpiał na zapalenie ścięgna Achillesa. Sam mecz był świetnym widowiskiem. Oglądać mogliśmy fenomenalne zwoady, rzuty z połowy boiska czy efektowne wsady. Show w tym spotkaniu skradł MVP sprzed dwóch sezonów, silny skrzydłowy Milwaukee Bucks Giannis Antetokounmpo zaliczył świetny mecz nie pudłując ani razu z gry. Grek zdobył 35 punktów, do tego dołożył 7 zbiórek i 3 asysty. Mecz zakończył się kosmicznym wynikiem 150-170 dla drużyny zachodu, której kapitanem został LeBron James, statuetkę najbardziej wartościowego zawodnika meczu gwiazd im. Kobego Bryanta otrzymał oczywiście Giannis Antetokounmpo, nagroda ta nosi imię tragicznie

zmarłego w styczniu zeszłego roku w wypadku helikoptera rzucającego obrońcy Los Angeles Lakers w latach 1996-2016, pierwszym zdobywcą tej nagrody został w ubiegłym roku obecny niski skrzydłowy Los Angeles Clippers Kawhi Leonard. Mecz gwiazd był niesamowitym widowiskiem, które z przyjemnością oglądali fani ko-

szykówki z całego świata, co prawda pod względem sportowym nie dorastał do pięćdziesięcioletniemu All Star Game w Chicago, jednak wciąż był świetnym pokazem umiejętności koszykarzy z czołówki ligi.

Kuba Stachurski

Marzanna

Zgodnie ze słowiańską tradycją w pierwszy dzień wiosny topi się Marzannę. Zwyczaj ten jest mocno zakorzeniony w naszej tradycji, ale mało kto zdaje sobie sprawę z tego kim była Marzanna i jakie miała znaczenie dla dawnych Słowian. Aby lepiej zrozumieć ten przesąd, przedstawię Wam bliżej jej postać i historię.

Wbrew pozorom nie jest to tylko imię symbolizujące kukłę. W licznych pieśniach, szczególnie śląskich, Marzanna jawi się jako Władczyni Życia i Śmierci. Jej atrybuty to wieńiec, ubiór panny młodej, korale, jabłko i złoty klucz otwierający bramy nie tylko do zaświatów, ale także kolejnych pór roku. Dawniej Słowianie traktowali na życie i śmierć jako nieodłączny element egzystencji, zależny jeden od drugiego. Był to powód do wiązania śmierci i płodności w jednym kulcie.

Współcześnie Marzanna kojarzy nam się z niegroźną kukłą symbolizującą koniec zimy oraz zwiastującą nowy początek. Po przyodzianiu sztucznej dziewczyny w wielokolorowe ubrania zostaje ona podpalana lub wrzucana do wody. Dzięki składaniu takiej „ofiary” wierzono, że pozwoli to przegonić zimę i zapewnić ciepłą, bogatą we wszelkie dobra przyrody wiosnę. Dawno temu uważano, że po dotknięciu pływającej Marzanny może uschnąć ręka lub w razie upadku w drodze powrotnej czekać będzie śmierć. Dla naszego po-

kolenia może wydawać się to niedorzeczne, ale dla naszych przodków przykłady te stanowiły realne zagrożenie!

W dzisiejszych czasach możemy spotkać kontynuowanie tej tradycji najczęściej przez dzieci uczęszczające do przedszkoli lub szkół podstawowych. Obrządek ten przypada na 21 marca w wielu miejscach w Polsce, lecz nie jest popularny tak samo, jak za czasów naszych rodziców czy dziadków.

Iga Rojewska



Siłownia dla każdego!

Aktywność fizyczna jest rzeczą niezbędną do prowadzenia zdrowego stylu życia. Można powiedzieć, że jest fundamentem do budowania naturalnej odporności organizmu, a przy okazji – do zrobienia rzeźby. Więc jeśli do tej pory siedziałeś na kanapie pod kocem, oglądając Netflixa to mówię ci od razu... trzeba coś z tym zrobić! Teraz! Z tego powodu jest wiele siłowni i klubów fitness praktycznie w każdym mieście. Jednak niektórzy mimo szczerych chęci zmiany swojego trybu życia, nadal niewiedzą jak zacząć swoją przygodę z treningiem siłowym. Z tego artykułu się o tym dowiecie.

Krok pierwszy – motywacja

Co jest kluczowe do rozpoczęcia treningu? Co jest najważniejsze, by chociaż wejść na salę treningową? Odpowiedź jest prosta - motywacja. To ona sprawia, że masz ochotę rano podnieść się z łóżka i zacząć nowy dzień lub by zrobić coś ze swoim życiem. Z siłownią jest dokładnie tak samo. Bez tej rzeczy nawet jakbyś wszedł na tę siłownię i zaczął trening, to mówię ci wprost... Efekty będą marne. W takim razie na początku zadaj sobie jedno ważne pytanie “Dlaczego chcę zacząć ćwiczyć?”. Jak już odpowiesz sobie na to pytanie, siłownia stoi przed tobą otworem.

Krok drugi – rozsądek

Gdy już jesteś na siłowni to pamiętaj by podchodzić do treningu z głową. Nie rzucaj się na początku na największe ciężary ani nie rób nic ponad swoje siły. Przez to możesz łatwo nałapać się poważnych kontuzji, które w efekcie, wykluczą cię z dalszych treningów. Podejdź do tego spokojnie, sprawdzaj swoje maxy i jeśli już nie będziesz dawał rady – to po prostu odpuść. Z każdym treningiem będziesz nabierał

coraz większej siły i będziesz w stanie wyćiskać coraz to większe ciężary. Nie wstydź się zapytać o pomoc. Na siłowni ludzie są po to by nie tylko ćwiczyć, ale by pomagać sobie nawzajem i służyć pomocnymi radami. Więc czasami lepiej zapytać kogoś bardziej doświadczonego o radę niż potem narzekać na naderwane mięśnie.



Krok trzeci – rozgrzewka przed, rozciąganie po

Nie zapominaj o dobrej rozgrzewce. Zawsze przed treningiem poświęć, chociaż 15 minut na rozciąganie i różne ćwiczenia kalisteniczne, gdyż one przygotowują organizm do nadchodzącego wysiłku.

Mięśnie są wtedy gotowe do intensywnego treningu. Zapominając o rozgrzewce, łatwo o naderwanie mięśni, uszkodzenie stawów itp. Jeśli chcesz by twój trening przynosił jak najlepsze rezultaty, to pamiętaj o przeprowadzeniu przed treningiem rozgrzewki. Po treningu głównym warto poświęcić trochę czasu na rozluźnienie mięśni. Pomaga to w późniejszej ich regeneracji i rozluźnia spięte po treningu partie mięśniowe. Najlepiej w tym przypadku sprawdzą się ćwiczenia zaczerpnięte z jogi takie jak kobra, lub pies.

Krok czwarty – odpowiednia dieta

Kiedy zaczynasz swoją przygodę z treningiem siłowym, trening sam w sobie to zaledwie połowa sukcesu. Ważne jest dobranie odpowiedniej diety dostarczającej naszemu organizmowi najważniejszych składników odżywczych. Nie oznacza to jednak, że od teraz masz jeść samo zielsko. Możesz jeść normalne jedzenie. Ważne jest natomiast, by te posiłki były odpowiednio zbilansowane i by dostarczały nam niezbędnych składników nie tylko do rozwoju mięśni, ale i tkanki tłuszczowej, która jest istotna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Poczytaj parę książek o zdrowym odżywianiu lub skonsultuj się z dietetykiem, który dobierze ci dietę pod ciebie i twoje potrzeby.

Krok piąty - odżywki i przedtreningówki

Wielu kojarzy odżywki z substancjami, które mają na celu pogorszenie naszego zdrowia i samopoczucia. Otóż nic bardziej mylnego. Odżywki białkowe, jak sama nazwa wskazuje, są suplementami bogatymi w białko, które w głównej mierze odpowiada za budowę naszych mięśni. Jest swojego rodzaju budulcem, który buduje je i wzmacnia. Dlatego po treningu najlepiej wybrać sobie taką wcześniej przygotowaną odżywkę białkową. Do shakera należy wsypać jedną miarkę z

odżywką i później zalać to wodą lub mlekiem. Drugą rzeczą, która powinna nam pomóc w treningu jest przedtreningówka. Jest to najczęściej buteleczka z ciecżą bogatą w dużą dawkę kofeiny, która ma na celu dać nam przysłowiowego „powera” do wykonania większej liczby powtórzeń i byśmy wyszli z siłowni mniej ociężali. Dawka kofeiny w jednym shocie przedtreningówki jest naprawdę spora, więc nie zaleca się jej spożywania przez osoby poniżej 18 roku życia. Shoty przedtreningówki oraz odżywki białkowe najczęściej są umieszczone w samych siłowniach, więc dostęp do nich nie jest taki trudny jakby się można było wydawać.

Powodzenia na siłowni rekruci!

Klaudia Banasiak, Tomasz Skrzypczak



Pieskie popołudnie – recenzja

Upalne popołudnie 22 sierpnia 1972 roku na Brooklynie w Nowym Jorku. To miał być szybki i prosty napad. Jednak sporo rzeczy miało pójść nie po myśli Sonny'iego (w tej roli mistrz w swoim fachu, Al Pacino) i Sala (John Cazale, znany też jako Freddie Corleone z trylogii „Ojca Chrzestnego”, dwójki przyjaciół, którzy zaplanowali ten (o ironio!) niezaplanowany napad, aby zdobyć pieniądze na... korektę płci transpłciowej partnerki Sonny'iego, Chris Sarandon.

Problemy rabusiów zaczynają się kiedy w banku brakuje pieniędzy, a policja szybko przybywa na miejsce zdarzenia, co niesie za sobą tłum gapiów oczarowanych czynem mężczyzn. Nagle napad staje się wydarzeniem medialnym.

„Pieskie popołudnie” to wbrew pozorom film czarujący, trzymający w napięciu, nie zobaczymy tam rozlewu krwi lecz powoli będziemy odkrywać motywy i prawdziwe oblicze głównych bohaterów.

Sal, grany przez realnego przyjaciela Ala Pacino, mimo tego, że prawie nie odzywa się podczas seansu, to buduje niesamowite napięcie i dużo więcej możemy wyczytać z jego ekspresji niż słów. Jest swego rodzaju przeciwieństwem Sonny'iego, który stale krzyczy i nie potrafi zachować spokoju. Na ekranie świetnie ze sobą kontrastują.

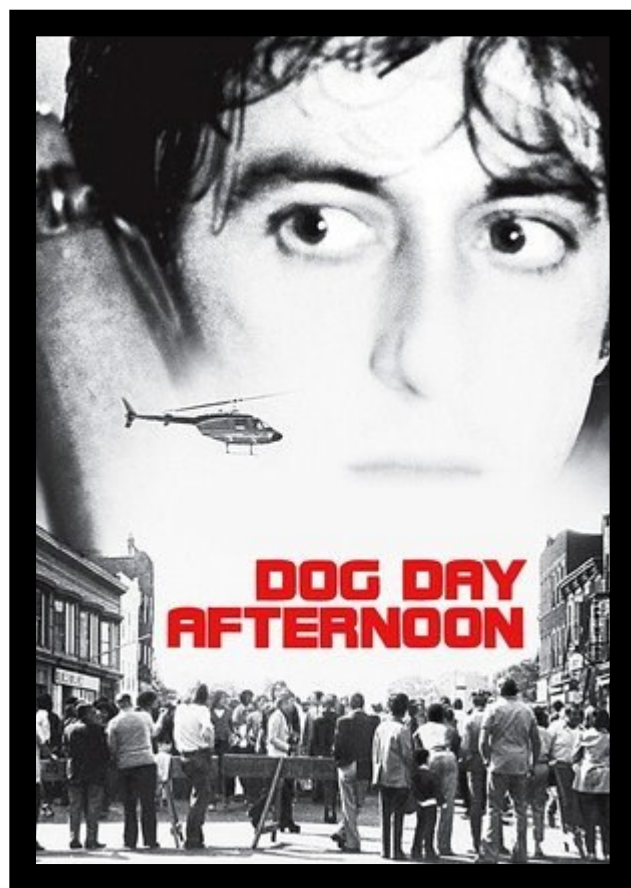
Sonny, to człowiek dobry, lecz zagubiony. Jego decyzja o napadzie miała swój cel, który chciał osiągnąć mimo wszystko. Po jego zachowaniu w stosunku do zakładników, z którymi stworzył niesamowitą więź i Sala, widać, że żaden z niego brutal czy przestępca. Sympatię do Sonny'iego żywią ludzie zgromadzeni wokół zdarzenia, czują respekt do człowieka tak oddanego swoim celom, widzą w nim bohatera.

Scenarzysta Joel Schumacher zdobył dla filmu Oscara za swoją nietypową pracę – praktycznie cała akcja odbywa się w jednym miejscu na przełomie kilkunastu godzin. Technika ma cechy antycznej zasady trójjedności. Wzorował się on na prawdziwych wydarzeniach na Brooklynie sprzed 3 lat, kiedy to John Wojtowicz wraz ze swoim przyjacielem próbował okraść bank w tym samym celu

co filmowy Sonny, zatem „Pieskie popołudnie” można orzec filmem opartym na faktach.

Podsumowując, film jest idealny dla widzów wymagających, nie posiada większych wad. Nietypowy scenariusz, burza emocji i genialna budowa napięcia to przepis na film godny polecenia, czy jest on perfekcyjny? Zdecydujcie sami.

Oliwia Szymańska



St. Patrick's day

In Ireland March 17th is a very special day which is celebrated in memory of St Patrick - the patron of Ireland. St. Patrick's Day is one of the oldest holidays celebrated in Ireland, it was officially celebrated for the first time on March 17th 1762. St. Patrick's Day comes with numerous traditions which are worth mentioning.

But let's start with a little history lesson. St. Patrick was born in 4th century in Roman Britain but unfortunately he was kidnapped at the age of 16 and became an Irish slave. After a long time, he



escaped and managed to come back to Roman Britain. However in 432 St. Patrick returned to Ireland and converted the country to Christianity, which is still the dominating religion among the Irish people nowadays. St Patrick passed away on March 17th

461 and in his memory March 17th is a national Irish holiday. On March 17th people of Irish descent all over the world prepare exceptional parades, concerts and parties. The most common drink in Ireland on St Patrick's Day is whiskey. St. Patrick is the object of many legends, for example before St Patrick was sent back to Ireland, there were a lot of snakes there which disappeared as soon as St. Patrick arrived. The traditional symbol of St. Patrick's Day around the world is a three-leaf shamrock which St Patrick used to explain the idea of Holy Trinity while he was converting the Irish people. The Irish nation understand the importance of St Patrick in its history and for this reason his holiday is one of the most festive ones in the Irish culture.

Kuba Stachurski

Dealing with a gifted kid burnout

The Internet has been talking a lot about gifted kids with burnout. It's something that can be briefly described as when children who were once considered the *smart* kids in class grow up to underperform academically and (likely) socially. Is it really that serious, though?

What exactly causes a gifted kid burnout?

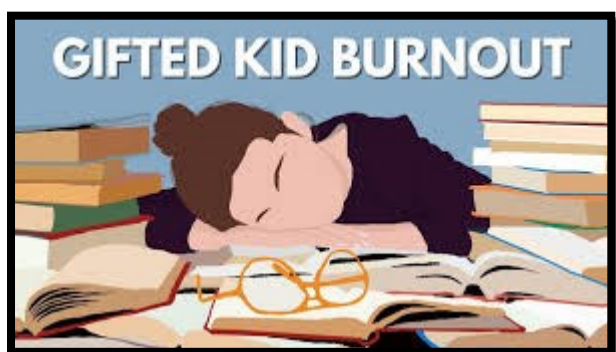
Teens who have to face this problem probably were told they are *naturally smart* and *meant to achieve great things* by their teachers or/and family members when they were younger. It often went hand in hand with hearing 'you're so mature for your age' from adults. Many of those children can relate to the struggle of being stuck with the misbehaving kids, acting as a mini autho-

ritative figure to them rather than making friends. As a result, they develop a need for constant validation, some sort of superiority complex and make high demands on themselves. They fall into the trap of perfectionism, convinced that they are better and have to perform better than the other kids, living in a fear of not living up to potential. This is extremely exhausting and leads to burnout.

How to cope with that?

If you relate to what I've mentioned in the article before you probably are easily bored, lose interest in activities when they don't come easily to you and yet you're refusing to ask someone else for help. I have some tips for you:

1. Acknowledge that it's okay to ask for help if you don't understand something. It's perfectly normal that sometimes the material doesn't come to you right away, it doesn't make people see you as inferior. We're all human, after all!



2. Reach out for help if your current coping mechanism are destructive - using stimulants as a form of escapism isn't the best way to make yourself feel better, you can easily become addicted. Take your time to read about different

time management techniques. Planning out your day and prioritising tasks might come in handy when you struggle with procrastination.



I hope that my article showed you that the problem isn't just people on the Internet complaining about how special they are because their reading level was slightly higher when they were in primary school. It's a struggle of growing up in an unhealthy mindset and recovering from it.

Maja Banasik

Składanki Gosi...

1. Na sali sądowej nosi togę z czerwonymi wypustkami i zabotem. Do jego zadań należy np. prowadzenie postępowania przygotowawczego.

2. Rzymska bogini miłości.

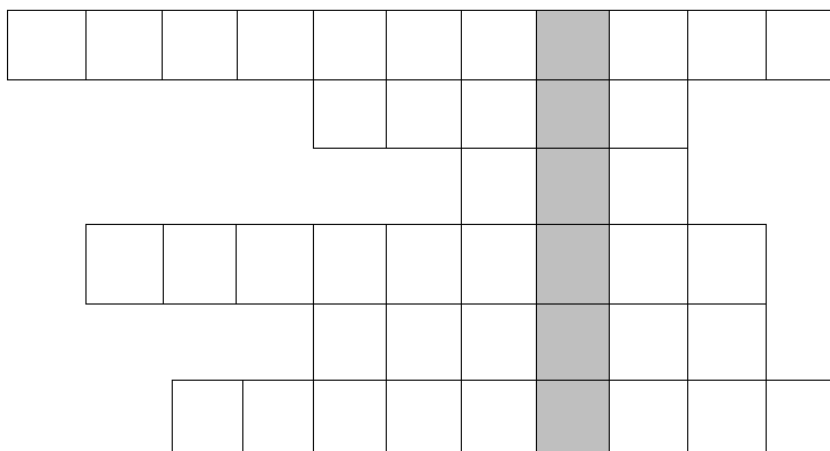
3. Symbolem tego pierwiastka chemicznego jest li. W medycynie pomaga on leczyć depresję oraz schizofrenię.

4. Postawa złożenia ofiary z Męczeństwa narodu, wiara w nadejście sprawiedliwości, którą zaprowadzi Bóg przez swojego mesjasza.

5. Wybitny polski romantyczny pianista. Znany jest na całym świecie.

6. Państwo-kontynent.

7. Pierwsza stolica naszego państwa.



Przygotowała: Małgorzata Goszczyńska

BIBLIOTEKA PUBLICZNA

Konstytucji 3 maja 15, 05-250 Radzymin

Godziny otwarcia: Pon.8-12, wt-czw.9-17,

Pt.9-19, Sob.9-13,

Ndz. Zamknięte

tel. 22 786 50 24

URZĄD MIASTA I GMINY RADZYMIN

Plac Tadeusza Kościuszki 2, 05-250 Radzymin

Godziny Otwarcia: Pon.10-19, Wt-czw. 9-16,

pt. 8-15, sob-ndz. zamknięte

tel. 22 667 67 67

POCZTA POLSKA

Aleja Jana Pawła 2 6, 05-250 Radzymin

1 Maja 2, 05-253 Radzymin

Weteranów 31, 05-256 Radzymin

CENTRUM MEDYCZNE

Konstytucji 3 Maja 17, 05-250 Radzymin

tel. 22 760 72 00

STACJA PKP

Kolejowa, 05-250 Radzymin

WETERYNARZ

Polskiej organizacji wojskowej 16, 05-250 Radzymin

Godziny otwarcia: Pon-pt. 9-20. Sob. 9-15, Ndz. 9-14

OCHOTNICZA STRAŻ POŻARNA

Konstytucji 3 Maja 8A, 05-250 Radzymin

tel. 22 786 50 08

CENTRUM HANDLOWE

Konstytucji 3 maja 17-15, 05-250 Radzymin

APTEKI

Stary Rynek 9, 05-250 Radzymin

Tel. 22 464 35 64

Godziny otwarcia: Pon-ndz. 7-24

Stary Rynek 30, 05-250 Radzymin

Tel. 22 760 83 87

Godziny otwarcia: Pon-pt. 8-21, sob-ndz 8-15

Falandysza 11, 05-250 Radzymin

Aleja Jana Pawła II 1A, 05-250 Radzymin

Konstytucji 3 Maja 10, 05-250 Radzymin

KOMISARIAT POLICJI

Romualda Traugutta, Radzymin

Tel. 22 786 50 07

Małgorzata Goszczyńska

