Gazetka

Powstańcza

Wiadomości i ogłoszenia

WIADOMOŚCI:

- Nasza uczennica Alicja Klasik zdobyła 3 miejsce w Pucharze Polski seniorek, który odbył się w Warszawie.
- Małgorzata Torbicka z klasy 2c zajęła pierwsze miejsce w konkursie na autorską kartkę z przewodnika po miejscach związanych z powstaniami śląskimi ich bohaterami: „100 najciekawszych miejsc związanych z historią powstań śląskich" w kategorii szkół ponadpodstawowych.
- Anna Majka z klasy 2b zajęła drugie miejsce w konkursie na wykonanie utworu o Śląsku: „Śląsk w wierszu i piosence" w kategorii szkół ponadpodstawowych.
- Uczennice naszej szkoły zajęły wysokie miejsca w konkursie recytatorskim „Baczyński, Norwid i Różewicz w poezji" zorganizowanym przez Dom Kultury w Rybniku - Niewiadomiu.

1. Oliwia Kąkol (kl. 2b) - 1 miejsce
2. Julia Suchańska (kl. 2b) - 2 miejsce
3. Nikola Bernacka (kl. 2 c) - wyróżnienie

Kącik Filmowy

Już nie żyjesz (2019-2021)

Serial opowiada historię dwóch kobiet - świeżo owdowiałej matki dwóch synów, Jen oraz Judy, która usilnie stara się o dziecko, a jej całe życie się sypie. Kobiety poznają się na grupie wsparcia i chociaż na pozór wydają się całkowicie różne, zaprzyjaźniają się, a Judy wprowadza się do Jen.

Serial jest mieszanką czarnej komedii i thrillera, chociaż porusza też istotne tematy jak strata bliskich czy manipulacja nimi. Przez cały serial obserwujemy jednak tak naprawdę zabawę w kotka i myszkę - Judy usilnie stara się ukryć prawdę przed Jen, natomiast ta za wszelką cenę stara się znaleźć sprawcę wypadku i jednocześnie mordercę swojego męża. Mimo tego, kobiety nadal muszą sobie radzić z trudną codziennością, przed jaką zostają postawione. Świat przedstawiony w serialu czasem wydaje się odrealniony, ale to nie przeszkadza w zagłębieniu się w niego. Chociaż tajemnice odkrywamy szybciej niż bohaterowie, nie przeszkadza to w uważnym śledzeniu ich drogi do tego celu.

https://fwcdn.pl/fpo/01/89/810189/7919545.6.jpg

W czerwcowym wydaniu chciałabym poruszyć tematykę uzależnień, jego definicję, rodzaje oraz próby leczenia i wspierania osób z różnymi nałogami.

Definicja terminu "uzależnienie":
Jest to nabyty **stan zaburzenia zdrowia psychicznego i fizycznego**, który charakteryzuje się okresowym lub stałym przymusem wykonywania określonej czynności lub zażywania psychoaktywnej substancji chemicznej. Termin jest stosowany m.in. w odniesieniu do takich zaburzeń psychicznych, jak uzależnienie od narkotyków (narkomanii), leków (lekomanii), alkoholu (alkoholizmu) czy papierosów (nikotynizmu). W szerszym rozumieniu stosowany także w odniesieniu do wielu **innych przymusowych zachowań**, m.in. kompulsywnych zakupów, oglądania telewizji, seksu, masturbacji, korzystania z gier hazardowych lub komputerowych czy też nadmiarowego korzystania z internetu. Współczesna psychologia traktuje pojęcie „uzależnienie" szeroko i zakłada, że może ono obejmować także **inne czynności, nad wykonywaniem których dana osoba utraciła kontrolę.** Diagnozowanie uzależnień odbywa się m.in. w oparciu o klasyfikację chorób ICD-10 i DSM IV oraz opinii psychiatry uzależnień.

Uzależnienie fizjologiczne:
Zwane też czasem fizycznym, to nabyta silna potrzeba stałego zażywania jakiejś substancji odczuwana jako szereg dolegliwości fizycznych (np. bóle, biegunki, uczucie zimna, wymioty, drżenia mięśni, bezsenność). Zaprzestanie jej zażywania (odstawienie) prowadzi do wystąpienia zespołu objawów, które określa się jako zespół abstynencyjny (zespół z odstawienia). W leczeniu stosowana jest detoksykacja, czyli odtrucie.

Grupa substancji, których nadużywanie prowadzi do uzależnienia fizjologicznego jest niewielka. Najważniejsze z nich to (w przypadku dwóch pierwszych substancji, w nawiasie nazwa choroby polegającej na uzależnieniu od danej substancji):

- nikotyna (nikotynizm),
- alkohol etylowy (alkoholizm),
- opioidy (heroina, morfina i inne),
- barbiturany (pochodne kwasu barbiturowego) stosowane jako leki nasenne,
- niektóre steroidy,

- benzodiazepiny (grupa leków psychotropowych).

Walka z uzależnieniem fizjologicznym przy dzisiejszym stanie wiedzy jest dość łatwa, często stosuje się środki pomocnicze (zapobiegające negatywnym efektom i zmniejszające ból) na czas kuracji i powoli zmniejsza się dawkę danej substancji. **Nagłe odstawienie niektórych substancji może być niebezpieczne** – w przypadku alkoholu może prowadzić do delirium tremens (zaburzeń świadomości np. omamy). W ciężkich przypadkach uzależnienia od opioidów, stosowana jest kuracja metadonowa lub buprenorfinowa. W lżejszych przypadkach stosowane są duże dawki diazepamu (Relanium).

Większość narkotyków – jeśli używa się ich względnie często i względnie systematycznie – wywołuje wystąpienie zależności (uzależnienia) na poziomie psychicznym. Niemożliwa jest sytuacja wystąpienia objawów zależności fizycznej przy braku uzależnienia psychicznego, często natomiast zdarza się sytuacja odwrotna. Szczególnie ma to miejsce w przypadku nadużywania substancji nie powodującej trwałej adaptacji organizmu (komórek), jak wymienione wyżej THC, czy niektóre psychodeliki.

Prowadzone są badania nad przydatnością ibogainy w walce z uzależnieniami. Terapia tym środkiem prowadzona już jest między innymi w USA. Metoda ta ma dużą skuteczność – nawet 50% heroinistów po jednorazowym użyciu ibogainy odeszło od nałogu. W Polsce prowadzone są badania nad możliwością uzyskania z ibogi preparatów pozbawionych właściwości psychoaktywnych w celu wykorzystania w terapii uzależnień.

Uzależnienie psychiczne:
Znane też jako psychologiczne, to nabyta silna potrzeba stałego wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji, której niespełnienie jednak nie prowadzi do poważnych fizjologicznych następstw. Jego cechy to:

- wzrost popędu związanego z poszukiwaniem środka uzależniającego
- wzrost tolerancji na działanie środka (obniżenie efektu przyjemności, który on dostarcza)
- kompulsywna konsumpcja środka kosztem swojego zdrowia oraz otoczenia

- osłabienie woli
- obsesja brania i natręctwa myślowe utrzymujące się i nawracające nawet po wieloletniej abstynencji
- samooszukiwanie się usprawiedliwiające wykonywanie danej czynności (związane z psychologicznymi mechanizmami obronnymi)
- fizyczne wyniszczenie, brak zainteresowania otoczeniem niezwiązanym ze środkiem i jego zdobywaniem

Zależność psychiczna to **stan, w którym osoba dotknięta tą chorobą nie potrafi bez pomocy z zewnątrz** przerwać zachowań kompulsywnych związanych ze zdobywaniem i konsumpcją. Obecnie nie są znane skuteczne metody leczenia uzależnienia psychicznego od substancji chemicznych. Możliwe jest zatrzymanie kompulsywnych zachowań.

Uzależnienia behawioralne jest to uzależnienie od wykonywania danej czynności, bądź też od danych popędów.
Przykładowe czynności powodujące uzależnienie behawioralne:
- masturbacja i pornografia
- internet i gry komputerowe
- nadmierna dbałość o tężyznę fizyczną (bigoreksja)
- hazard
- seks, uzależnienie seksualne
- praca

Walka z uzależnieniem psychicznym zależy w głównej mierze od woli osoby uzależnionej. Jako że wola uzależnionego jest naruszona, osłabiona, pojawia się problem „błędnego koła". Dlatego niezmiernie rzadko zdarzają się „samowyleczenia" w przypadku zaawansowanych faz uzależnienia. Charakterystyczne jest podejmowanie przez uzależnionego decyzji (np. o rezygnacji z zażywania) i niemożność realizacji tej decyzji. Towarzyszy temu rozrastający się system psychologicznych mechanizmów obronnych. W Polsce i na świecie coraz większą popularnością cieszą się **metody oparte na wspólnotach dwunastokrokowych**, t.j. Anonimowi Alkoholicy (AA), Anonimowi Narkomani (NA), Anonimowi Nikotyniści, Anonimowi Uzależnieni od Seksu i Miłości (SLAA), Anonimowi Jedzenioholicy (AJ) oraz Anonimowi Hazardziści (AH). Brak jest opracowań naukowych dotyczących skuteczności tego typu terapii ze

względu na reguły panujące w tych grupach. Jednakże istnienie (od dziesiątek lat w przypadku niektórych z nich) samofinansowanie oraz ciągły nieliniowy wzrost ilości grup daje podstawę sądzić, iż metody tam stosowane mają pewną skuteczność. Skuteczność zaleczania uzależnienia w odniesieniu do różnych metod terapii często trudno określić z powodu braku badań statystycznych lub ich niewłaściwego wykonania. Najczęściej popełnianym błędem jest zbieranie informacji o utrzymywaniu abstynencji od samych uzależnionych.

Objawy uzależnienia:
Główne objawy uzależnienia, występujące przy prawie każdym jego typie to:

- silne pragnie przyjmowania substancji albo poczucie przymusu jej przyjmowania,
- trudności kontrolowania zachowania związanego z przyjmowaniem substancji – rozpoczęcia jej przyjmowania, zakończenia lub ilości,
- fizjologiczne objawy odstawienia, występujące po przerwaniu lub zmniejszeniu ilości przyjmowanej substancji, w postaci charakterystycznego dla danej substancji zespołu abstynencyjnego, albo używanie tej samej lub podobnie działającej substancji w celu zmniejszenia nasilenia lub uniknięcia objawów abstynencyjnych,
- stwierdzenie tolerancji,
- narastające zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub zainteresowań,
- zwiększona ilość czasu poświęconego na zdobywanie lub przyjmowanie substancji, albo na odwracanie następstw jej działania,
- przyjmowanie substancji mimo dowodów i wiedzy o jej szkodliwych następstwach somatycznych, psychicznych i społecznych.

Nałóg **wpływa destrukcyjnie** nie tylko na zdrowie osoby uzależnionej, ale również na zachowania społeczne. Z uzależnienia mogą wynikać kłopoty w pracy, rozpad związku małżeńskiego lub innej struktury o charakterze rodzinnym, zanik więzi rodzic–dziecko czy dziecko–dziecko.

Jak rozpoznać i pomóc osobie uzależnionej:
O **granicy uzależnienia** możemy mówić, kiedy zaczyna nam szkodzić, a my tego nie widzimy. Często jest tak, że **uzależnienie zauważają osoby, z którymi osoba przebywa**. Jednak taka sytuacja może mieć kilka rozwiązań. Albo zlekceważy uwagi innych, albo spróbuje coś z tym zrobić. Zdarza się również, że sam uzależniony zauważa, że coś z nim nie tak. Może odczuwać sygnały płynące z wnętrza i wtedy postanawia poszukać pomocy. Jeśli już dojdzie się do etapu leczenia, ważne jest, by **cała rodzina poddała się terapii bądź chociaż edukacji.** W takim przypadku szansa na wyzdrowienie osoby uzależnionej **wzrasta dwukrotnie**. Osoba borykająca się z jakimkolwiek uzależnieniem, nie jest w stanie sama z niego wyjść. Dlatego **należy się zwrócić o pomoc do specjalisty**. Jednak warto zaznaczyć, że **zauważenie własnej bezsilności oraz przyznanie się do niej to pierwszy krok rozpoczynający proces zdrowienia.**

Źródła:https://pl.wikipedia.org/wiki/Uzale%C5%BCnienie https://www.medonet.pl/zdrowie,uzaleznienie---rodzaje-uzaleznien--leczenie--rokowania,artykul,1728915.html#uzaleznienie-psychiczne-fizyczne-spoleczne-behawioralne

Wywiad ze sportowcem

Wywiad z absolwentką naszej szkoły Zuzanną Łogożną, odnoszącą niesamowite wyniki w judo!

Od ilu lat trenujesz i jak wyglądał Twój początek?
Trenuję od 14 lat, a zaczęłam w wieku 6. Na początku były to same zabawy, a prawdziwe judo zaczęło się, gdy miałam 12 lat.

Jak nazywa się Twój klub i gdzie odbywają się treningi?
Mój klub to Polonia Rybnik. Treningi odbywają się obok Mosiru, w pawilonie judo.

Ile razy w tygodniu ćwiczysz, by osiągać tak świetne wyniki jak dotychczas?
Trenuje codziennie wieczorem w klubie. Ale sama często robię trening rano w domu.

Na czym tak naprawdę polegają zasady judo?
Zasady w judo polegają na rzuceniu kogoś na plecy (tak w ogromnym uproszczeniu). Jak spowodujesz, że twój przeciwnik dotknie plecami maty, to są za to przyznawane są punkty.

Na jaki profil chodziłaś i kto był twoim wychowawcą?
Byłam na biol-chemie i moim wychowawcą był Pan Stanisław Kucharczak.

Jak wspominasz czasy liceum?
Nie spałam po nocach, zakuwając do biologii i chemii. Było cudownie, wspaniałe czasy. Miałam też bardzo fajną klasę. Często nie było mnie w szkole przez wyjazdy i zawsze mogłam liczyć na pomoc.

Czy trudno było pogodzić sport z nauką?
Łączenie nauki ze sportem nie jest łatwe, bo trzeba wtedy zrezygnować z przyjemności, takich jak weekendowe wypady ze znajomymi czy wieczorne spotkania. Każdy, kto chce osiągać wyniki w sporcie musi być świadomy ilości wyrzeczeń.

W jakim wieku zaczęły się Twoje pierwsze największe osiągnięcia?
Jak miałam 12 lat to zostałam mistrzynią Polski Młodziczek i to był dla mnie pierwszy duży sukces. Wszyscy bardzo zwracali na mnie uwagę. Potem jeszcze byłam wicemistrzynią Polski juniorów. Mam brąz, srebro i złoto z Mistrzostw Polski Juniorek i srebro z MP seniorów

Ile krajów zdołałaś już zwiedzić dzięki wyjazdom na zawody?
Zwiedzanie jest dla mnie ważną rzeczą, bo nie samym sportem człowiek żyje. Na razie odwiedzam głównie kraje Europejskie, chyba z 12 krajów. Niestety teraz mogę zapomnieć o zwiedzaniu przez epidemie.

Czy posiadasz jakieś rytuały, które wykorzystujesz przed zawodami?
Przed zawodami zawsze lubię sobie zaplanować dokładnie następny dzień. O której wstanę, co zjem na śniadanie, kiedy zacznę rozgrzewkę i ją skończę. Wtedy mniej się stresuje i nie zawracam sobie już niczym głowy.

Kto jest twoim idolem, wzorem do naśladowania?
Moją idolką jest Klimkait Jassica (kanadyjka). Jest mistrzynią świata i bardzo dużo mogę wyciągnąć dla siebie z jej walk.

Czego nauczyło Cię środowisko sportowe?
Środowisko sportowe nauczyło mnie wiary w samą siebie. Nie ważne w jakiej sytuacji się znajduje czy w życiu, czy w walce nawet jak punktami przegrywam, to będę walczyć do samego końca. Dla mnie wyniki nie są takie ważne. Najważniejsze to jak się czuje, psychiczne. Nawet jak przegram walkę to się nie załamuje, tylko wyciągam wnioski i staram się nie popełniać tych samych błędów.

Jakie masz plany na przyszłość, wybierasz się na studia?
Tak, chce zostać kimś, gdzie będę w stanie wykorzystać moje doświadczenie w sporcie. Wyniki rekrutacji są w lipcu, więc jeszcze zobaczę.

Kącik Muzyczny

Album miesiąca

Strange Days

"Strange Days" to drugi studyjny album amerykańskiego zespołu The Doors, wydany 25 września 1967 roku przez Elektra Records. Osiągnął trzecie miejsce na amerykańskiej liście Billboard 200, a w 2003 roku został sklasyfikowany na 407. miejscu listy 500 najlepszych albumów wszech czasów magazynu "Rolling Stone"

Strange Days jest dość zróżnicowany. Dominuje psychodelia ale nie brakuje także bluesowych czy mocnych rockowych akcentów. Piosenki są chwytliwe i przyjemne a przy tym niebanalne. Teksty napisane przez Jimma Morissona, który poza byciem wokalistą w zespole był także poetą, są intrygujące i nieco dziwne więc nazwa albumu nie pojawiła się bez przyczyny. Najdziwniejszym utworem jest „Horse Latitude". To półtoraminutowy przerywnik, w którym Jim wygłasza swój wiersz podczas gdy w tle słychać gwar, krzyki oraz niekonwencjonalną grę na instrumentach. Płytę zamyka jedenastominutowa kompozycja zatytułowana „When The Music's Over". To jedyna w swoim rodzaju kompozycja, pełna zmian nastroju, zawierająca w sobie niemal wszystko, co tak bardzo zachwyca w poprzednich utworach. Co ciekawe, chwytliwy główny motyw został zainspirowany tematem jazzowego przeboju "Watermelon Man" Herbiego Hancocka. "Strange Days" i to doskonała mroczna, nastrojowa psychodelia warta przesłuchania.

Słowo dla świata

Urywki sztuki

Czasami gubię się w świecie, czasami on gubi się we mnie...
Odnajdźcie tu siebie.

niedziela, 12.07.2020

Wspomnienia tkała na cienkiej nitce,
Zaplatała, wiązała i wysyłała w świat.
Ptaki chwil latały nad głowami ludzi,
Wzbijały się, szybowały i błądziły.
Momenty upchane w walizkę losu,
Układały się jak ubrania w starej szafie.
Wszystko było tak lekkie i szyte,
Pełne wdzięku kroje, w których chodziła.
Krople deszczu spływały po oknie wzruszenia,
Prześcigały się, łączyły i znikały.
Życie znikało.
Jak te krople.

Kwiaty - cóż z tego, że delikatne i piękne,
skoro na drugi dzień i tak są zwiędłe.

Weszłam całkiem naga
Do ogrodu ludzkich głów.

Istniał tylko jako osoba - suma bez części.

sobota, 13.07.2019

Miód
Słodki.
Pszczoły,
Plotki.
Dusze te same,
Dwa ciała.
Jestem,
Jestem, nie sama.

Mam czasami tak,
Że chciałabym żyć, ale nie wiem jak.

Dziwnie jasno,
Słońce zgasło.
Idę w miasto.

sobota, 13.07.2019

Ból głowy od rana,
Gorzka herbata.
Przed lustrem stoję nie ta sama.
Łza jedna, gorzka,
Herbata.
Przejrzyste lustro rozbiera mą duszę,
Ręka twoja dosięga głęboko.
Spojrzenie – ja goła,
Me serce – woła.
Słyszysz mnie, cała do ciebie krzyczę.
Przychodzisz i jesteś jak herbata.
Nie stygniesz jak ona.
Jesteś, nie gorzki.
Jesteś mój – słodki.

Hej, dzisiaj trochę w innej formie, trochę poza schematami. Postanowiłam podzielić się z Wami krótkimi urywkami z mojego życia, wplatając je między trzy wiersze. W pewnym sensie. Myślami, przeżyciami, kawałkami duszy. Może kiedyś staną się częścią większej całości. Może, któreś z tych ładnych obrazów ubranych w słowa zostanie z Wami na dłużej, może zainspiruje Was albo pozwoli wydobyć jedną z zagubionych myśli. Zapraszam Was również na mojego instagrama jestem.jakajestem, gdzie znajdziecie więcej moich autorskich wierszy oraz różne spostrzeżenia na temat ludzi, świata czy życia. Jeśli ktoś z Was chciałby podyskutować na jakiś temat, to piszcie śmiało i dzielcie się własnymi opiniami!

Zuzia

PS Pamiętajcie, że wszystkie przemyślenia są moje autorskie, dlatego jeśli chcielibyście wykorzystać którąś z myśli, to proszę, dajcie mi o tym znać, napiszcie do mnie bądź mnie oznaczcie, będę bardzo wdzięczna!
Dobrych wakacji ;)

Poznajmy Nauczycieli

Zapraszamy do przeczytania wywiadu z Panią Beatą Pawlas. A w nim m.in. jak zaczęła się jej przygoda z j. angielskim oraz o niecodziennym pasji.

Czy jest Pani absolwentką Naszej szkoły?
Nie, jestem absolwentką wodzisławskiej jedynki.

Skąd wzięła się Pani miłość do języka angielskiego? Od kiedy Pani wiedziała, że chce zostać nauczycielką?
Języka angielskiego zaczęłam się uczyć bardzo późno, bo w liceum. Pierwsza lekcja była dla mnie ciężkim przeżyciem, większość koleżanek i kolegów z klasy uczyła się już wcześniej. Wspomniana lekcja była

oparta na powtarzaniu różnych słówek, a ja jestem wzrokowcem i to, co tylko usłyszę, a nie zapiszę, ciężko mi zapamiętać. Potem było już lepiej, z czasem zauważyłam, że angielski nie sprawia mi żadnych trudności i lubię się go uczyć. Najpierw postanowiłam po prostu studiować filologię angielską, decyzja o szkole pojawiła się dużo później.

Co jest najtrudniejsze w byciu nauczycielem według Pani?
Myślę, że w niewielu zawodach jest się tak bardzo obserwowanym i tak często ocenianym (paradoks, przecież to my wystawiamy oceny:). A do tego dobry nauczyciel powinien łączyć wiele różnych funkcji: być pasjonatem, dobrym fachowcem, psychologiem, otwartym i towarzyskim człowiekiem i mieć dużą charyzmę. Trudno sprostać tak wysokim wymaganiom.

Gdyby nie była Pani nauczycielką, to w jakiej roli się Pani widzi?
Lubię kreatywne zadania i piękne miejsca oraz przedmioty, więc może coś związanego z pisaniem, wykorzystywaniem pomysłów, fotografią.

Jakie są Pani hobby/zainteresowania?
Dokładnie takie, które wymieniłam, a ostatnio udaje mi się to wszystko połączyć w mojej pasji: szkle. Zbieram szkło o różnym pochodzeniu, wykonane w różnych technikach i staram się jak najwięcej nauczyć o nim samym, historii hut, wzornictwie przemysłowym itp.

Skąd pomysł na prowadzenie bloga „Historię stare i nowe" i czy może Pani opowiedzieć Naszym uczniom, co mogą na nim znaleźć?
Jakiś czas temu chciałam nabyć jakąś nową, przydatną umiejętność; pomyślałam, że chciałabym poznać działanie mediów społecznościowych, Instagrama i Facebooka. Założyłam konto, początkowo starałam się robić ciekawe zdjęcia przyrody, zabytków i różnych staroci, z czasem oba profile stały się głównie szklane. To trochę takie uczenie się poprzez uczenie innych: pokazuję przeróżne rodzaje szkła i trochę o nich piszę, czasem pomagam coś zidentyfikować. I codziennie robię zdjęcia, a to bardzo lubię.

Kto zaszczepił u Pani pasję zbierania szkła, jak również porcelany?
Mój mąż bardzo lubi historię i różne stare przedmioty, od mebli, po motoryzację. Chyba od niego się zaraziłam :).

Z różnych źródeł wiemy, że posiada Pani imponującą ilość szkła w domu, czy kolekcjonuje je Pani czy również używa?
Używam, uwielbiam kawę ze starych filiżanek, ale korzystam też z całej masy szklanych naczyń.

Czy zdradzi Pani naszym uczniom, które ze zbiorów są dla Pani najcenniejsze z różnych względów?
Zielony wazon stał u mnie w domu rodzinnym. To ciekawa historia, jako dziecko często się w niego wpatrywałam i być może wtedy, zaczęła się rodzić moja miłość do szkła? Wyobraźcie sobie moje zdziwienie, kiedy zaczęłam się interesować szkłem na poważnie i okazało się, że to ikona polskiego designu, nagradzany i bardzo pożądany projekt Asteroid J.S.Drosta. Dwa pozostałe zdjęcia przedstawiają szkło, które najbardziej lubię: czeskie i czechosłowackie. Zdj. 2 to taka moja 'szklana liga mistrzów', a zdj. 3 uwielbiam, bo zrobiłam je w pięknym miejscu, bramie parku pałacowego w Krzyżanowicach.

Jakie jest Pani największe marzenie?
Poza rzeczami oczywistymi, związanymi z rodziną, zdrowiem itp. to wiedzieć jak najwięcej o szkle i móc się w tym kierunku rozwijać.

Czy ma Pani jakieś motto życiowe?
'Wiem, że nic nie wiem'. Mam w sobie chyba dużo pokory.

Czy chciałaby Pani coś jeszcze przekazać Naszym uczniom?
Do znudzenia powtarzam moim dzieciom i uczniom, że warto, a nawet trzeba, mieć hobby. Pasja nas wzbogaca, uszczęśliwia i jest lekiem na trudne chwile.

Wakacje w Polsce

Cieszyn

Cieszyn to malownicze miasto, które leży zaledwie godzinę drogi samochodem od Rybnika. Samochód możecie zaparkować przy zamku lub przy alei Jana Łyska. Wycieczkę najlepiej zacząć od Wzgórza Zamkowego, gdzie znajduje się między innymi Rotunda znana z banknotu 20-złotowego, Wieża Piastowska oraz punkt widokowy na czeski Cieszyn, a w oddali pasmo Beskidu.

Od niedawna ponownie można zwiedzać Browar Zamkowy Cieszyn, poznacie tam proces produkcji piwa - zwiedzanie ma charakter "Żywego muzeum piwowarskiego"

Idąc ul. Głęboką w kierunku rynku można posilić się słynnymi kanapkami cieszyńskimi, sprzedawanych w sklepach PSS „Społem". Będąc na rynku kilka budynków szczególnie się wyróżnia m.in. budynek dawnego Hotelu pod Brunatnym Jeleniem, Cieszyński Ośrodek Kultury Dom Narodowy, Poczta, kamienica Konczakowskich oraz Ratusz. W tym ostatnim znajduje się Cieszyńskie Centrum Informacji, w którym można otrzymać materiały dotyczące miasta.

Kilka kroków od rynku znajduje się "Kornel i Przyjaciele", bardzo klimatyczne miejsce, gdzie delektując się pyszną kawą można przeglądać książki. Od księgarnio-kawiarni jest już blisko do Studni trzech braci, z którą wiąże się sporo legend między innymi skąd miasto wzięło swoją nazwę ale o tym przeczytacie na miejscu. Schodząc w dół urokliwymi schodkami dojdziecie do Cieszyńskiej Wenecji - to odcinek

ulicy Przykopa z malutkimi budynkami z XVIII-XIX wieku oraz mostkami przerzuconymi nad korytem Młynówki. Obecnie to spokojna, romantyczna uliczka z ciekawą galerią i kilkoma lokalami gastronomicznymi. Kilkanaście metrów obok znajdują się bulwary nad Olzą, a niespełna 2,5 km dalej Rezerwat przyrody Lasek Miejski.

Jeśli zgłodniejecie to polecam wam "Winiarnie u Czecha", gdzie dostaniecie czeskie specjały, a dla fanów pizzy, włoskiej kuchni i steków zapraszam do restauracji "U trzech braci".

Dla osób lubiących muzea interesujące będzie Muzeum Drukarstwa czy Muzeum Śląska Cieszyńskiego. Te ostatnie zostało założone w 1802 roku i jest najstarszym muzeum publicznym w Polsce oraz jednym z najstarszych w Europie Środkowej. W bogatych zbiorach ma ponad 80 tys. eksponatów, w tym wiele bardzo wyjątkowych. To nie wszystkie atrakcje Cieszyna ale mam nadzieję, że zachęciłam Was do jednodniowej wycieczki nad Olzę.

Kraków - dla każdego coś dobrego

W Krakowie swoje miejsce znajdą zarówno miłośnicy odpoczynku, jak i intensywniejszej formy spędzania czasu. Dla tych pierwszych proponujemy błogi wypoczynek nad Wisłą, połączony z piknikiem oraz wizytę w krakowskim aquaparku. Ciekawym miejscem w Krakowie jest dzielnica Zakrzówek, gdzie znajdują się skałki Twardowskiego i przepiękny zalew. Można tam spędzić czas wędrując, lub po prostu odpocząć na miejskiej plaży i podziwiać te wspaniałe widoki. https://dziennikpolski24.pl/krakow-zakrzowek-zamkniety-ale-ludzie-sie-kapia-zdjecia/ar/c1-15107608
https://krakow.wyborcza.pl/krakow/7,44425,26268751,moloda-dziewczyna-zginela-na-zakrzowku-nurek-znalazl-ja-na.html

Co zjeść w Krakowie?

Miłośnicy pizzy na pewno zaspokoją swoje kubki smakowe w „Pizzatopii", gdzie pizza podawana jest w nietypowym kształcie, ale jest

równie pyszna jak znana nam owalna. W Krakowie znajduje się również niezwykle klimatyczna kawiarnia „Dziórawy kocioł". Szczególnie fani Harrego Pottera powinni się tam wybrać i zobaczyć ten fantastyczny wystrój, który jest właśnie poświęcony serii filmów „Harry Potter".

Pomorze- miejsce idealne na spontaniczny wypad!

Trójmiasto to bardzo ciekawe miejsca na mapie Polski. Wybierając się w tym kierunku mamy do wyboru aż trzy ciekawe i w gruncie rzeczy bardzo różniące się od siebie miasta. Sopot- jest to miasto tętniące życiem całą dobę, szczególnie w nocy można poczuć jego imprezowy klimat. Gdynia- z kolei centrum portowe, kojarzące się ze spokojem i przyjemnymi spacerami przy brzegu morza. Gdańsk- naszym skromnym zdaniem jest to idealne miejsce, w którym każdy znajdzie coś dla siebie. Do wyboru jest wiele ciekawych miejsc począwszy od wizyt w przeróżnych muzeach po najlepsze restauracje na pomorzu.

W Gdańsku aktualnie najmodniejszym oraz najnowszym miejscem na mapie pomorza jest Granaria na wyspie Spichrzów. Na niej wybudowane zostały przeróżne

apartamenty, hotele, ciekawe i urozmaicone przeróżnymi kuchniami świata restauracje jak i kluby nocne. Budowle utrzymane są w stylu charakterystycznym dla starego miasta, więc mimo modernizacji można poczuć wspaniały klimat Gdańska.

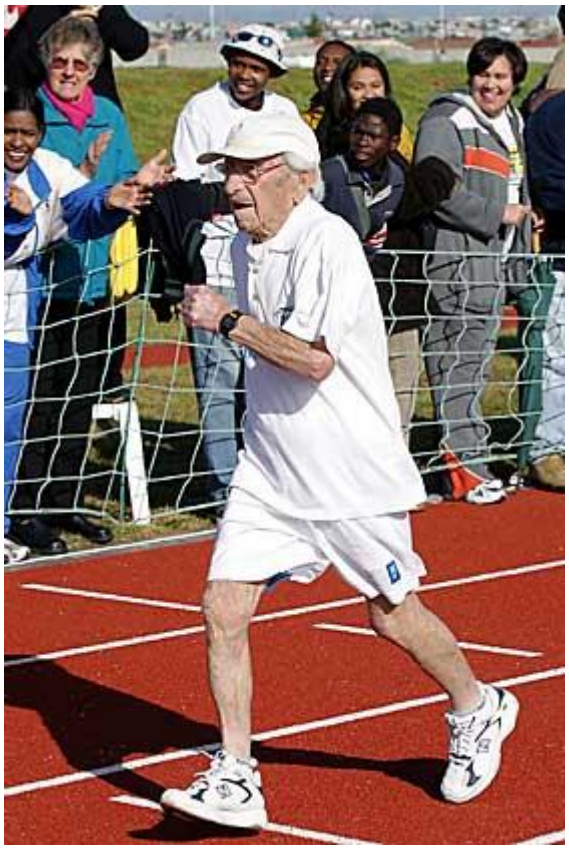
Ciekawym miejscem do odkrycia jest również taras widokowy w Gdańsku Oliwie- Oivia Stars. Jest to najwyższy budynek w mieście mierzący aż 130 m. Na 32 piętrze znajduje się taras widokowy, gdzie doświadczyć możemy niesamowitych widoków. Na tym samym piętrze znaleźć można restauracje w których możemy napić się smacznej kawy z widokiem na morze.

Niezwykła osoba

100-letni Philip Rabinowitz i jego sportowe wyzwania

Z jednej strony zwykły Litwin, pracujący jako sprzedawca książek. A z drugiej osoba, która udowadnia, że nigdy nie jest za późno, aby spróbować czegoś nowego oraz, że w sporcie wiek wcale nie musi mieć dużego znaczenia.

Philip urodził się 16 lutego 1904 roku, zmarł w wieku 104 lat 28 lutego 2008 roku. W młodości opuścił swój kraj z powodu prześladowań antysemickich i zamieszkał w RPA. Był jednym z najstarszych pasjonatów chodziarstwa, a także najszybszym sprinterem stulatkiem. Właśnie



w tym wieku pobił rekord świata, pokonując 100 m w 30,86 s, na stadionie Green Point. I to dwukrotnie, gdyż za pierwszym razem wadliwy elektroniczny zegarek nie pozwolił na jego oficjalne zarejestrowanie. W 2004 roku wpisano go do Księgi Rekordów Guinnessa. Jego zamiłowanie do sportu przejawiało się jednak nie tylko w bieganiu i w startowaniu w wyścigach nawet pod sam koniec życia. Rabinowitz lubił nowe wyzwania i gdy miał 70 lat zapisał się na zajęcia karate. Nie bez przyczyny nazywano go zatem "Flying Phil".

Rabinowitz pokazał, że z wiekiem wcale nie trzeba rezygnować ze swoich pasji. A na starość można nawet zająć się czymś nowym i przy okazji pobić rekord świata. ;)

Autor: Martyna Zakrzewska

źródła: książka "100 niewiarygodnych" Krzysztof Jędrzejewski, https://en.wikipedia.org/wiki, https://web.archive.org/web, http://www.mastersathletics.net (zdjęcie)

Inspiracja czyli kto inspiracja

Wywiad z Julią Kaiser - tegoroczną maturzystką, a także absolwentką o jej działalności politycznej i nie tylko. Zapraszamy!

Na jaki profil chodziłaś do Naszej szkoły? Kto był Twoim wychowawcą? Jak wspominasz te 3 lata nauki?
Z moją słabością do języków obcych, polityki i historii, przywiało mnie oczywiście na profil humanistyczny. Przez te trzy lata dane było mi współpracować z profesorem Dariuszem Jądro, jako moim wychowawcą. Te trzy intensywne lata pełne były wzlotów i upadków, jednak zawsze z głową do góry, z dokładnie obranymi celami i wspaniałymi nauczycielami u boku, bez których nie udałoby mi się ich osiągnąć. Oprócz słów wsparcia i bezinteresownej pomocy, zetknięcie się tutaj również z krytyką, którą bardzo doceniam teraz z perspektywy czasu. Dzięki temu wiedziałam, co zmienić, by być jeszcze lepszą w tym, co robię. Trafiłam na najwspanialsze osoby, którym zawdzięczam to kim i gdzie teraz jestem. Zawdzięczam tej szkole wiarę w siebie, odnalezienie tego, w czym chciałabym się spełniać, oraz mnóstwo cennych rad, które zabieram ze sobą już na zawsze.

Jak obecnie, po maturze wygląda Twoje życie?
Nie ukrywam, że życie po maturze wyobrażałam sobie zupełnie inaczej. Myślałam, że czasu wolnego będzie ciut więcej, jak się jednak okazało, myliłam się, i to nawet bardzo. Polityka i aktywizm to zajęcie, które wymaga zaangażowania, tak naprawdę 24/7. Obecnie, co tydzień jestem w innym mieście, spotkania, debaty polityczne, akcje lokalne czy konferencje. Do tego dochodzą obowiązki Wiceprzewodniczącej w naszym rybnickim Związku Młodzieży Mniejszości Niemieckiej oraz obowiązki Wicekoordynatorki Młodej Lewicy w Okręgu wyborczym nr 30. Do tego podjęłam się również pracy w redakcji informacji politycznej. Nie narzekam jednak w ogóle, wręcz przeciwnie. Podoba mi się to, jak bardzo zmieniło się moje życie i jak obecnie wygląda. Czuję, że się spełniam, rozwijam i robię coś dobrego, również dla innych.

Skąd wzięła się Twoja miłość do polityki I jak zaczęła się Twoja przygoda z nią?
Polityka to bardzo specyficzny twór. W moim przypadku miłość od pierwszego wejrzenia i to z wzajemnością. Jest to taki trochę "one way ticket" i uzależnienie. Przygoda z nią związana rozpoczęła się dość spontanicznie. Zawsze ciągnęło mnie do aktywizmu, jednak nigdy nie wiedziałam od czego zacząć. W zeszłym roku trafiłam na wspaniałą młodzieżówkę Partii Wiosna, Roberta Biedronia - Młoda Lewica, gdzie odnalazłam się w 100%. Zaczynałam jako członkini młodzieżówki, później stałam się również sympatyczką Partii Wiosna, a teraz, po jej rozwiązaniu, również

członkinią Partii Nowa Lewica. Polityka nie jest wcale tak kolorowa jak mogłoby się wydawać. To ciągła gra strategiczna, z której na razie udaje mi się wyłuskać to co w niej najlepsze. Nie wyobrażam sobie życia bez tych wszystkich wspaniałych ludzi, którzy podzielają moje poglądy i chcą zmieniać ze mną świat na lepsze. Chcą Polski między innymi zielonej, tolerancyjnej, inkluzywnej i przyjaznej mniejszościom.

Czy masz jakiś swój wzór do naśladowania w polityce? Kogoś kogo podziwiasz?
Bez dwóch zdań osobą, której działania od zawsze motywowały mnie do aktywizmu i dążenia do faktycznej zmiany był i jest w dalszym ciągu Poseł do Parlamentu Europejskiego - Łukasz Kohut. Podzielam wartości, którymi kieruje się w życiu. To, że zawsze robi swoje, dając przy tym całego siebie. Jako obrończyni praw mniejszości, feministka, dumna Niemka i Ślązaczka, zawsze inspirował mnie on swoją postawą do działania. Tym bardziej wdzięczna jestem za daną mi szansę współpracy z nim, jako członkini Kohut Teamu. Dzięki niemu widzę, że można zajść w polityce bardzo daleko, będąc zarówno szczerym, prawdziwym jak i po prostu robiąc swoje i nie przejmując się krytyką z każdej strony. Osiągając przy tym więcej, niż niejeden mógłby sobie wymarzyć. Zdecydowanie jest to mój polityczny autorytet i jedyna tak prawdziwa osoba na Polskiej scenie politycznej, którą dane było mi poznać.

Z czego czerpiesz informacje ze świata polityki? Znasz jakieś zaufane, rzetelne źródło?
Rzeczywiście narracja polityczna szczególnie w telewizji jest w tych czasach bardzo zmanipulowana. Żarty żartami, ale czasem naprawdę wystarczy słuchać czegoś innego niż nacechowane wypowiedzi telewizji publicznej w naszym kraju. Wszędzie indziej znajdziemy bardziej rzetelne informacje. A tak poważnie, to dużo wynoszę, nie ukrywajmy, z mediów społecznościowych. Konto na Twitterze zapewnia nam bycie na bieżąco z dosłownie każdym wydarzeniem na świecie, obserwując osoby, w których rzetelność wierzę. Angażowanie się w różnego typu młodzieżówki czy inne tego typu organizacje, po prostu samo obracanie się w środowisku, które tych wszystkich spraw dotyka. Będąc częścią tego politycznego świata, jest mi ciężko o jakiejś informacji nie usłyszeć.

Czy właśnie z polityką wiążesz swoją przyszłość, czy masz może na siebie jakiś inny plan?
Nie wykluczam tego, że moje drogi prowadzą właśnie tam! W tym środowisku czuję się nadzwyczaj dobrze. Robię swoje i spełniam się u boku autorytetów. Uwielbiam przekładać moje pomysły na działanie, wygłaszać publicznie moje czasem kontrowersyjne zdanie, jak i bycie

częścią tej politycznej układanki. Jednak najpierw studia, jeżeli wszystko pójdzie zgodnie z planem, to od października będę studentką prawa na Uniwersytecie Warszawskim. Przychodząc do liceum marzyłam o pracy w dyplomacji. Nie zamykam jednak żadnych ścieżek. Może kiedyś spotkacie mnie w sądzie, w Ambasadzie, a może w Sejmie lub Europarlamencie. Jedno jest pewne, ja dalej będę robić swoje, rozwijać się politycznie i starać się zmieniać otaczający nas świat na lepsze. Na pewno jeszcze o mnie usłyszycie!

Skąd pomysł na utworzenie organizacji BJDM? Mogłabyś opowiedzieć Naszym uczniom co to za organizacja?
Pomysł na założenie BJDM-u w Rybniku zrodził się w zasadzie spontanicznie. Razem z Adrianem Słodowiczem postanowiliśmy zarazić naszymi ambicjami i energią do działania inne osoby w naszym wieku. Koło terenowe Związku Młodzieży Mniejszości Niemieckiej w Rybniku to młodzież przepełniona chęciami do działania na rzecz rówieśników, zaangażowana w sprawy lokalne, dbająca o historię regionu. Obecnie spełniam się tam również graficznie, kreując nasz wizerunek w mediach społecznościowych. BJDM to otwarta grupa kreatywnych młodych ludzi, działających od 1992 roku jako organizacja młodzieżowa mniejszości niemieckiej. Jej celem jest przede wszystkim utrzymanie niemieckiej tożsamości w Polsce poprzez pielęgnowanie i popularyzację niemieckiej kultury i języka. BJDM stara się przede wszystkim pracować na rzecz młodzieży i społeczności lokalnych, niezależnie od pochodzenia.

Jakie masz inne zainteresowania/hobby?
Prywatnie robię zdjęcia, ale "just for fun". W związku z moją działalnością staram się również rozwijać graficznie. Oprócz tego w wolnej chwili gram na pianinie, gitarze klasycznej, elektrycznej i ukulele. Od małego interesuje się językami obcymi. Choć dla mnie nie są one znów takie obce. Porozmawiać możecie ze mną po polsku, śląsku, niemiecku, angielsku, trochę po włosku, a niedawno rozpoczęłam również naukę języka rosyjskiego! Jestem też ogromnym molem książkowym i kinomaniakiem, jak tylko mam chwilę dla siebie, to właśnie po to sięgam i na tym się skupiam.

Jakie masz cele na najbliższą przyszłość?
Zależy co traktujemy jako najbliższą przyszłość. Aktualnie myślę o tym, by dostać się na wymarzone studia, rozwijać się zarówno politycznie, graficznie jak i fotograficznie. Jest jeszcze trochę czasu, ale niewykluczone, że za 2 lata w wyborach samorządowych będziecie mieli możliwość oddania na mnie swojego głosu, czas pokaże! Narazie skupiam się na działaniu lokalnie i robię swoje.

Czy chciałabyś coś jeszcze przekazać Naszym uczniom?
Przekaz będzie krótki, ale dosadny. Pamiętajcie o tym, żeby zawsze robić swoje, choć na każdym kroku znajdą się osoby, które będą chciały Wam w tym przeszkodzić. Pamiętajcie by robić miłość, a nie wojnę. Każdy jest inny i to czyni nas wyjątkowymi. Spełniajcie się w tym co kochacie i zacznijcie działać w tym kierunku już teraz, bo potem będzie za późno. Trzymam kciuki za każdego i każdą z Was.

Pozwolę sobie zareklamować również moje media społecznościowe, dla tych, którzy chcieliby poznać moją działalność polityczną i fotograficzną od podszewki.
Instagram polityczny: jjuliakaiser
Instagram photo: photographykaiser
Źródło zdjęcia: https://dziennikzachodni.pl/p/kandydat/julia-kaiser%2C1928199/

Filozofia wokół nas

Bycie to wszystko czego doświadczamy, to ono stanowi o nas, a my o nim. Jest jedynym i wszystkim, co posiadamy, nie definiowalnym "czymś" genialnym na tyle, aby niemożliwe było w pełni je zrozumieć nie kwestionując i nie wątpiąc jednocześnie w istnienie własnego ja. Niejeden z nas doświadczył uczucia odrealnienia, odcięcia od świata nas otaczającego lub zmniejszenia jego znaczenia do słowa "nic", do bezwartościowości. Za niezwykłą umiejętność uważam więc zdolność do życia, do "poprostu życia"- funkcjonowania pozbawionego wątpliwości w realność świata nas otaczającego, w rzeczywistość celów, wartości i dążeń. Będąc, zmierzamy do "niebycia", a mimo to potrafimy dzielnie żyć, tworzyć i działać. O tym, że istniejemy świadczyć może wiele składowych mogących występować autonomicznie, a równocześnie

reprezentować jedną myśl-bycie, są nimi: czucie, doświadczenie, myślenie, a z nim świadomość. Pytanie brzmi więc: "Czy da się nie być?". Być może, to co rozumiemy i odbieramy jako "niebycie" jest inną formą bycia. Samo doświadczenie osiągnięcia nicości, pustki byłoby doświadczeniem, co zaprzecza wówczas możność nieistnienia. Czym więc miałoby być "niebycie"? Opierając się na powyższym rozumieniu "niebycie", samo w sobie leży poza naszymi zdolnościami poznawczymi. Jeżeli więc kiedykolwiek przyjdzie nam nie być, najprawdopodobniej pozbawieni świadomości beznamiętnie znikniemy. Jeżeli koniec miałby okazać się kolejnym rodzajem bycia, będziemy tego świadomi, co kwestionowałoby śmiertelność umysłową ludzkości.

Kącik Kulinarny

Szparagi z grilla w szynce parmeńskiej z parmezanem i dressingiem balsamicznym

Składniki:
szparagi zielone
łyżka oliwy
plastry szynki - 10 szt
starty parmezan - 8 łyżek
kilka liści bazylii

Na dressing:
ocet winny - 6 łyżek
oliwa - 5 łyżek
sok z cytryny - 1 łyżka
cukier - łyżeczka
świeży pieprz - 2 łyżeczki

Przygotowanie:
Szparagi opłukać, następnie odłamać i odrzucić zdrewniałe końce. Osuszyć papierowym ręcznikiem, łodygi obrać na 1/4 wysokości od dołu. Wysmarować oliwą i zawinąć ciasno w połowę plasterka szynki

parmeńskiej. Ułożyć na grillu i grillować obracając od czasu do czasu, aż szynka się zrumieni a szparagi będą chrupiące i pokryją się czarnymi paskami. Na grillu można też położyć kromki ciabatty i lekko zrumienić z obu stron. Zetrzeć ser na tarce i przygotować dressing balsamiczny łącząc wszystkie składniki w miseczce. Szparagi ułożyć na talerzach, polać dressingiem balsamicznym i posypać tartym parmezanem. Posypać świeżą bazylią lub kolendrą i podawać z chrupiącą ciabattą.

Lody waniliowe

Składniki:
śmietanka 30% - 400 ml
żółtka - 5 szt
białka - 3 sztk
drobny cukier - 165 g
ziarenka z jednej łyżeczki wanilii

Przygotowanie:
Sparz jajka przez chwilę, tak aby białko się nie ścięło, a następnie schłodź w lodówce. Śmietanę ubij na sztywno i pod koniec dodaj ⅓ cukru. Białka też ubij na sztywno razem z drugą ⅓ cukru. Żółtka utrzyj na jasną, gładką masę razem z resztą cukru i wanilią. Delikatnie połącz dokładnie wszystkie trzy masy i wsadź do zamrażalnika. Gdy trochę stężeje możesz ubić ją przez chwilę mikserem jeszcze raz, aby lody były miękksze, a następnie schłódź jeszcze kilka godzin w lodówce.
https://image.freepik.com/darmowe-zdjecie/organiczne-lody-waniliowe-w-bialych-talerzach-deserowych-na-pastelowym-tle_101125-1621.jpg

Od redakcji:

Gorąco zachęcamy do współpracy z nami. Jesteśmy otwarci na każde propozycje. Masz idealny pomysł na artykuł lub propozycje jak ulepszyć gazetkę? Napisz do nas na maila -

newsyzpowstancow@gmail.com lub na instagramie - gazetka.powstancza .

Pozdrawiamy wszystkich czytelników
Ekipa gazetki powstańczej :)