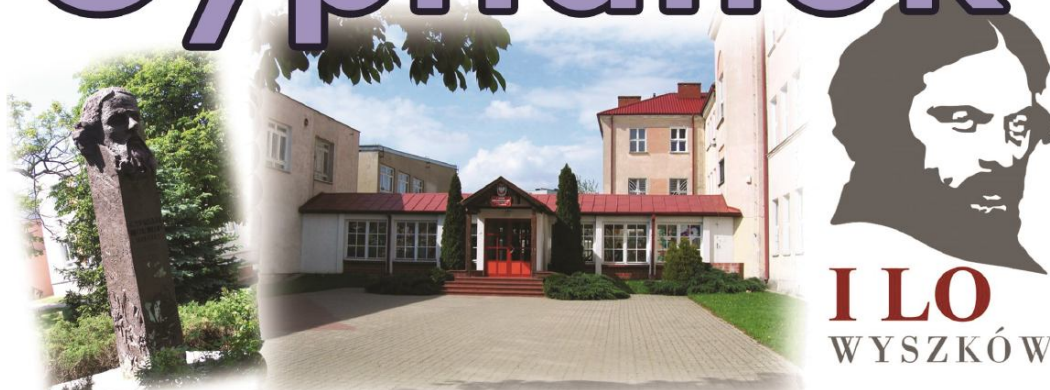


Cyprianek



Liceum Ogólnokształcące im. Cypriana Kamila Norwida w Wyszakowie
07-200 Wyszaków, ul. 11 listopada 1
Strona szkoły: www.1lowyszkow.pl Masz do nas pytanie? redakcjanorwid@interia.pl

Wakacje, wakacje i po wakacjach. Wolnego czasu nadszedł kres i wróciliśmy już do szkoły. Dla niektórych z Was to rozpoczęcie nowego okresu w życiu, gdy po raz pierwszy przekraczacie próg naszej szkoły. Z kolei dla tych najstarszych, w tym niestety i dla mnie, to czas przygotowań do egzaminu dojrzałości, który zadecyduje o naszej przyszłości. Jednak zanim wejdziecie w tryb pracy na pełnych obrotach, chcemy Wam umilić czas spędzany w szkole tym nie za długim i również nie za krótkim "Cypriankiem". Można by rzecz, takim w sam raz. Nie przedłużając więc już naszego "wstępniaka"- serdecznie zapraszam do lektury!

Redaktor naczelny
Jakub Siuchno

A w tym numerze:

- Jaki powinien być patriotyzm XXI wieku
- Armaty w Amfiteatrze
- 250 kroków do kultury
- Osóbka pisze...
- Szkoła dała nam wędkę

Naszym zdaniem...

Jaki powinien być patriotyzm XXI wieku

Z czym Polakom kojarzy się pojęcie „patriotyzm”? W naszej świadomości to hasło jest najczęściej utożsamiane ze zbrojną obroną Ojczyzny przed nieprzyjacielem. Kłopot pojawia się wtedy, gdy znajdziemy się akurat w momencie dziejów, w którym sytuacja kraju nie wymaga przelewu krwi. Wtedy podniosły obowiązek chwycenia za broń zostaje zamieniony na powinność płacenia podatków, szacunek do urzędników państwowych i sprzątanie po swoim psie. Czy taka jest rzeczywiście naturalna kolej rzeczy?

Odpowiedź jest krótka i dosadna: nie. Nowoczesny patriotyzm nie może przyjmować postawy konformistycznej i ograniczać się do dbania o własny interes przy jednoczesnym nienaruszaniu interesu sąsiada. Aby przyjąć tę prawdę, należy zrozumieć, że człowiek jest istotą społeczną i żyje w „stadzie”. Czasem trzeba wyrzec się osobistej wygody czy nawet efektu własnej pracy, aby został zachowany interes „stada”. Prosto obrazuje to skrajny, lecz wyrazisty przykład. Czy cywilizacja, będąca zbiorem ludzi o wybitnych zdolnościach intelektualnych i fizycznych, lecz nie żyjąca we wspólnocie i nie posiadająca silnej organizacji społecznej, przetrwa najazd prymitywnego ludu barbarzyńskiego, który posiadał jednak na tyle wysoki poziom świadomości społecznej, że jest w stanie zorganizować się i zaatakować kraj sąsiedni? Z historii wiemy, że nie, gdyż mniej więcej w taki sposób upadło chociażby Imperium Rzymskie. Powinniśmy uświadomić sobie, że interes jednostki jest w dużej mierze zależny od interesu ogółu. Wtedy można zdać sobie sprawę, że umiłowanie Ojczyzny nie jest tylko namiętnością, lecz również pragmatycznym spojrzeniem na antagonizmy zachodzące między ludami i narodami.

Niestety, moim zdaniem my – Polacy – mamy tendencję do łatwego marnotrawienia danej nam wolności i niezdolności do podejmowania regularnej pracy na rzecz społeczeństwa. Problem ten dostrzegali już pisarze XIX wieku, a przedwojenne ruchy narodowe wręcz budowały swoją popularność na krytyce rewolucyjnego planu na odbudowanie państwowości. Jest to odwieczna wada, ciężąca na naszym narodzie, począwszy od „złotej szlacheckiej wolności”, a kończąc na dzisiejszym zachłyśnięciu się dobrobytem.



Na początek może przytoczę parę ogólnych informacji o tej imprezie, dla nieorientowanych, choć myślę, że każdy coś o niej słyszał, bo była nagłaśniana w telewizji i nie tylko. Odbywa się ona od 6 lat w wybranych kilku miastach Polski, jest to więc cała trasa koncertowa. W tym roku organizatorzy wybrali: Kraków, Wrocław, Chorzów, Poznań, Warszawę i wspomniany wcześniej Żywiec, gdzie zawsze odbywa się finał ze względu na to, że głównym sponsorem jest znana marka piwa - Żywiec. Koncerty są rozłożone na całe wakacje, od końca czerwca do ostatniej soboty sierpnia. Charakterystycznym elementem jest singiel, co roku przygotowywany przez różnych artystów, którzy łączą swoje siły specjalnie na potrzeby Męskiego Grania. Tegorocznym były „Armaty” wykonane przez Andrzeja Smolika, Melę Koteluk, Tomasza Organka, Bartosza „Fisza” Waglewskiego i Krzysztofa Zalewskiego, którzy tworzyli Męskie Granie Orkiestrę.

Finał odbywa się zawsze w ostatnią sobotę sierpnia w żywieckim Amfiteatrze pod Grojcem. Wybrałam się tam z dwiema przyjaciółkami, które mieszkają w Żywcu i nie pierwszy raz brały udział w tym wydarzeniu. Wszystko zaczęło się o 16 koncertem Smolika razem z Kev Fox, na którym o dziwo było pod sceną bardzo mało osób. Wspomnę tu, że udało nam się „zdobyć barierki”, stałyśmy tuż pod sceną (co ma swoje oczywiste plusy i minusy). Następna w kolejności była Mela Koteluk i wtedy pod sceną zaczęło się robić gęsto, co nie powinno dziwić, bo w oficjalnej informacji podano, że w imprezie brało udział 10 tys. osób. W czasie jej występu fani podnieśli w górę ogromny transparent z napisem „Migrujemy z Melą”. Po niej na scenie pojawiła się osoba, której najbardziej oczekiwałam, mianowicie Organek, „który ma w sercu ranę”, jak sam o sobie mówi. Ciężko zaklasyfikować jego twórczość do jednego gatunku, najbliższej jej do rocka, dużo w niej swobody i improwizacji. Piosenki były pełne energii, a barwa głosu na długo zapadała w pamięć. W ramach „zadania specjalnego” wykonał utwór „O matko” w duecie z Melą Koteluk, co dla mnie było wspaniałym połączeniem, mimo że są to tak odmienni artyści. Kolejnym urozmaiceniem było śpiewanie „To nasza młodość” razem z ludowym chórem żywieckim „Akord”. Wykon ten wzruszył bardzo dużą część publiczności, a nawet samego prowadzącego, Piotra Stelmacha. Po nim pałeczkę przejął Jamal, który mnie pozytywnie zaskoczył, nie sądziłam, że będę się tak dobrze bawić w czasie ich występu, być może był to w dużej części po prostu wpływ tłumu, nie było osoby, która by nie klaskała lub nie podrygiwała w rytm muzyki. Dla wszystkich wielką niespodzianką było to, że artyści wykonali utwór „Policeman”, który jest dość stary. Potem na scenę wszedł kompletnie obcy mi zespół, czyli Lao Che. Pierwsze minuty były mało zachęcające, ale dość intrygujące. Tuż za mną zebrała się grupka fanów zespołu, którzy urządzili pogo.



Podsumowując tą część Męskiego Grania w pamięci utkwiły mi dwa utwory: „Zombie” oraz „Wojenka”. Muszę również przyznać, że grupa ta w swojej muzyce zawarła naprawdę ciekawe rozważania na temat współczesnych problemów. Często na koncertach odkrywam nowe brzmienia i tym razem to było zdecydowanie właśnie Lao Che. Przedostatnim wykonawcą był Fisz Tworzywo. Wiele osób, z którymi rozmawiałam w przerwach technicznych między występami czekało właśnie na niego, w tym moje przyjaciółki. Był to występ pełen różnorodnych stylów, a Fisz był jedynym wykonawcą, który bisował, mimo że nie było w scenariuszu imprezy miejsca na bisy. Zmiana ta została wymuszona oczywiście przez rozentuzjasmowany tłum. Ostatnią prezentowała się Monika Brodka. Przyznam, że zastanawiałam się co takiego zaśpiewa, gdyż rok temu też była na Męskim Graniu, a od tego czasu nie wydała nic nowego. Okazało się, że mogliśmy być świadkami dwóch premier jej nowych piosenek. Jednak ogólnie jej występ oceniam jako średni, nie zachwycił mnie, był przeciętny w porównaniu z tym, co przeżyłam wcześniej. Widać, że starała się złapać kontakt z publicznością, ale skutki nie były zbyt pozytywne. I wreszcie o godz. 23.30 nastąpił finał finału, czyli występ Męskie Granie Orkiestry, jak się okazało prawdopodobnie ostatni występ tej formacji. Ciężko go opisywać, bo zaprezentowało się wielu artystów, z utworami o naprawdę szerokim przekroju. Niespodzianką był krótki występ L.U.C.’a. Mimo późnej godziny i zmęczenia, które powoli ogarniało wszystkich, na finale ludzie jakby dostali zastrzyk energetyczny, bawili się tak jakby nie było wcześniejszych 7 godzin koncertu. Świetnie widać na to na moim przykładzie, pod koniec skakałam tylko dzięki silnej woli, bo moje nogi zaczęły się już zdecydowanie buntować. Na zakończenie wykonano singiel „Armaty”, a na scenie tradycyjnie pojawili się wszyscy zaangażowani w przygotowanie i obsługę koncertu.

Podsumowując był to dla mnie fantastyczny prezent urodzinowy, bo nie wspominałam wcześniej, że bilet na to wydarzenie dostałam od koleżanki właśnie z okazji urodzin. Już teraz jestem pewna, że w przyszłym roku koniec sierpnia znów spędzę w Żywcu.

Adriana Redlicka, 2E



SPONSOR
Męskie
Granie
2015



Kultura nie boli

„250 kroków do kultury!”

Rok 2015 obwołany został świętem polskiego teatru. 250 lat temu miejsce miała premiera spektaklu „Natręci” Józefa Bielawskiego, co uznaje się za początek polskiego teatru publicznego. Z pewnością program obchodów jest gratką dla entuzjastów Melpomeny. Ale nie tylko dla nich - również ci, którzy nie bywają w teatrze regularnie (lub wcale) mogą przekonać się, że jest to przyjazne i przystępne miejsce nawet dla największych sceptyków kulturalnych.

Od dwustu pięćdziesięciu lat teatr publiczny jest częścią życia publicznego jako instytucja umożliwiająca społeczny dialog, silnie oddziałująca na emocje, a także ukazująca wielość rzeczywistości i kształtująca postawy. Funkcje pełnione przez teatr na przestrzeni lat można by opisywać godzinami.

A prościej? Teatr integruje ludzi i daje doświadczenia. Dzisiaj mało kto jest prawdziwym teatromanem, co nie zmienia faktu, że każdy może nim zostać. Gwarantuję, że jedynym warunkiem jest natrafienie na taką sztukę, która naprawdę do głowy trafi i w głowie zostanie. Próbuję tutaj delikatnie nakierować i zasugerować, że teraz jest czas na „zaryzykowanie” i zapoznanie się z teatrem, bo mamy go jak na tacy. Może zacznie się on kojarzyć z czymś ekscytującym, inspirującym, fantastycznym, fascynującym, kuszącym, olśniewającym, porywającym, magicznym, onirycznym...

Teatr nie jest dla snobów. Teatr można zrozumieć.

Bo to nic innego jak film grany na żywo na naszych oczach. Tylko trochę... zintensyfikowany, traktujący temat często bardziej refleksyjnie, spokojnie, mądrze.

Program obchodów jest szeroki i okazji do spotkania z teatrem wiele. Wszystkiego możemy dowiedzieć się ze strony 250-lecia teatru: <http://www.250teatr.pl/>

Przede wszystkim, 19 listopada w Teatrze Narodowym zagrany zostanie „Kordian” w reżyserii Jana Englerta - jest to główne wydarzenie jubileuszowe, w którym na pewno warto uczestniczyć. Zwłaszcza, że planowany jest z rozmachem.

Zwracam też uwagę na pozycje typowo lekturowe - może rozjaśnią trochę temat przed maturą? Zachęcić mogą m.in.:

„Kartoteka” Tadeusz Różewicza

„Proces” Franza Kafki

„Zdążyć przed Panem Bogiem” Hanny Krall

Dotychczas wystawiano także takie sztuki jak: „Pan Tadeusz”, „Moralność pani Dulskiej”, „Ballady i romanse”, „Zemsta”, „Król Lear”, „Antygona”, „Romeo i Julia”, „Grażyna”, „Tango”, „Hamlet”. Najwięcej wymienionych w ramach programu „Bilet za 250 groszy”, 23 maja.

Polecam zagłębić się w harmonogram i pobłądzić trochę po stronie, bo jest w czym wybierać. A jak nie teraz, to kiedy?

Marianna Kubiak 3A



Osóbka pisze...

Czy ktoś z Was może powiedzieć „nie boję się niczego”? Chyba nie. Każdy czegoś się boi. Boimy się małych żyjątek - pająków, pszczoł, robaków. Boimy się dużych zwierząt – psów, lwów, tygrysów. Boimy się wody. Boimy się burzy. Boimy się małych pomieszczeń. Boimy się ciemności. Boimy się wysokości. Boimy się rzeczy namacalnych i tych, których nie widać. Strach jest w życiu codziennym. Strach jest nam potrzebny. Strach powoduje, że stajemy się ostrożni, uważni. Strach oddziela nas od czegoś, czego się boimy. Strach, który towarzyszy nam w sytuacjach, które opisałam powyżej przeważnie nie jest niczym złym, chociaż dla wielu jest oznaką słabości. Dlatego wstydzimy się przyznać, że się czegoś boimy.

Strach przed zwierzętami czy niezwykłymi zjawiskami atmosferycznymi można zrozumieć, trudno jednak zrozumieć strach przed zmianami. Nie zawsze rzeczywistość w której żyjemy nam odpowiada. Często mówimy, że chętnie byśmy coś zmienili, planujemy zmiany, opowiadamy o nich wszystkim, ale ... na gadaniu się kończy. Dlaczego ludzie boją się zmian? Osóbka sama do końca nie wie. Być może ludzie najlepiej czują się, jeśli znają to co ich otacza. Być może tylko wtedy czują się pewnie, a jeśli boją się tego co nowe, nieznane, to każda zmiana budzi w nich obawy, że będzie inaczej. Jeśli będzie inaczej, to czy na pewno będzie lepiej? A może będzie gorzej? Jeśli nikt nie wie jak będzie to po co cokolwiek zmieniać, skoro ludzie przyzwyczaili się do tego co jest, zaakceptowali to, znają to, wiedzą już jak jest? Co będzie jeśli decyzja o zmianie będzie błędna? Czy będzie można ją poprawić? Jeśli nie da się cofnąć błędnej decyzji, to może lepiej nic nie zmieniać?

Każdy z nas chociaż raz w życiu zadawał sobie któreś z tych pytań. Każdy z nas planował zmiany i na planach zazwyczaj skończyło się, gdyż zabrakło nam odwagi, by tych zmian dokonać.

Każdy z nas ma mniejsze i większe marzenia. Niektóre z nich, zwłaszcza te, które nie wymagają od nas wprowadzania większych zmian, można łatwo zrealizować. Niektórych nigdy nie zrealizujemy, gdyż wymagają one radykalnych zmian w naszym życiu, a my boimy się zmian.

Może więc warto być bardziej odważnym? Może warto jest próbować, nawet jeśli byśmy tego żalowali? Może lepiej jest żalować, niż zastanawiać się „Co by było gdyby...”? Jeśli strach przed zmianami jest w nas bardzo silny, zaczynamy od zmian małych, od takich których być może nie zauważy nikt oprócz nas. Ale przecież zmiany są ważne dla nas, a nie dla ludzi, którzy nas otaczają.

Nie bójmy się zmian. Nie trwajmy w swoim „półfajnym” świecie.



Sportowo i zdrowo



SZKOŁA DAŁA NAM WĘDKĘ

Znowelizowane przepisy prawa wprowadzają ograniczenia w sprzedaży na terenie szkół i placówek wychowawczych produktów nieodpowiednich dla zdrowia dzieci w wieku szkolnym. Ustawa, która weszła w życie 1 września 2015 roku spotkała się z ogromnym gronem krytyków. Dla niektórych jest to jednak pewnego rodzaju ułatwienie, ponieważ w sklepiku są produkty, które mogą urozmaicić naszą dietę!

***Owoce i warzywa :**

- Jabłka -skarbnica przeciwutleniaczy, antyoksydanty przedłużają życie niemal każdej komórki ludzkiego organizmu i w efekcie całego ciała,zawartość flawonoidów ma także niebagatelne znaczenie dla **serca** i całego układu krążenia, usprawniają proces trawienia, a zarazem **hamują apetyt**,poprawiają stan skóry, włosów i paznokci, są niezbędnym paliwem dla mózgu ponieważ jedno duże jabłko zawiera aż 16 węglowodanów!

- Winogrona - są źródłem polifenoli, cennych związków, które korzystnie wpływają na zdrowie. Polifenole charakteryzuje działanie **antyoksydacyjne** oraz **przeciwnowotworowe**. Usuwają z organizmu wolne rodniki, które mogą uszkadzać tkanki i przyspieszać proces starzenia się organizmu. Występujący w dużych ilościach w winogronach i winach gromadzący resweratrol wykazuje wysoką aktywność antyoksydacyjną, działanie **przeciwzapalne** oraz **przeciwbakteryjne**.

- Arbuz - wpływa korzystnie na układ pokarmowy i **polepsza przemianę materii**. Poza tym składniki aktywne zawarte w arбуzie **wspomagają pracę układu krążenia**, wydalają z organizmu szkodliwe związki gromadzące się w mięśniach w czasie intensywnych ćwiczeń.

- Marchew - **blokuje związki rakotwórcze**,wpływa na nasz układ odpornościowy, dzięki niemu nasza skóra ma ładny kolor, chroni nasz wzrok, obniża poziom cholesterolu, zapobiega chorobom serca i nowotworom.

***Pestki :**

- dyni - zapobiegają **rozrostowi i zapaleniu gruczołu krokowego**, hamują odkładanie się w tkankach złogów cholesterolu, a co za tym idzie **zapobiegają miażdżycy**. nasiona dyni stosuje się w leczeniu chorób skóry między innymi **trądziku**, opryszczki, a także przy wrzodach żołądka i niegojących się ranach.

- słonecznika - bogate w magnez, który działa rozluźniająco i pomaga nam radzić sobie ze **stresem**. Pestki słonecznika są też źródłem błonnika, dzięki czemu po ich zjedzeniu dłużej czujemy **sytość**.

* **Serek wiejski** - ma mało węglowodanów (tylko 3,6 g) i kalorii: 120 kcal. Jedno małe opakowanie serka dostarcza aż 16,5 g białka. Dieta bogata w łatwo przyswajalne białko znacznie **przyspiesza metabolizm oraz pomaga utrzymać szczupłą sylwetkę**. Kolejną zaletą tego produktu to jego świeżość i naturalność wynikająca z braku dodatkowych substancji - konserwantów, zagęstników czy sztucznych barwników.

I wiele wiele innych ciekawych produktów w naszym sklepiu. Od teraz nie musi być omijany szerokim łukiem a my nie musimy testować naszej silnej woli!

Mając dobre suplementy odchudzająca dieta jest niepotrzebna. MIT!

Niestety żaden suplement nie jest w stanie zastąpić dobrej diety. Niestety wiele osób wierzy, że stosowanie rozmaitych kapsułek, tabletek i proszków sprawi, iż bez przykładania się do kwestii właściwego odżywiania uda się zbudować robiącą wrażenie masę czy też zredukować tłuszcz i wyrzeźbić sylwetkę. Niestety w praktyce sytuacja wygląda inaczej, nawet zaawansowane kuracje suplementacyjne niewiele dają bez dobrej diety.