

THE **KRASZAK** TIMES



Boże Narodzenie to wspaniały czas, ale co tak naprawdę o nim wiemy...

Niekonwencjonalne uleczenie

Sztuka balansowania, czyli slackline

Światowy Dzień Walki z AIDS

Boże Narodzenie to wspaniały czas, ale co tak naprawdę o nim wiemy...

Boże Narodzenie obok Wielkanocy jest najuroczyściej obchodzonym świętem. Jest to święto rodzinne, przeważnie spędzane w gronie najbliższych ludzi - sięga tradycjami dawnych czasów. Zachowały się nawet ślady obrzędów z czasów słowiańskich.

Do wieczerzy wigilijnej zasiadano z zapadnięciem zmroku, z chwilą ukazania się pierwszej gwiazdy pilnie wypatrywanej przez dzieci. Zaczynano od dzielenia się opłatkiem, połączonym ze składaniem sobie życzeń. Ten piękny zwyczaj zachował się w Polsce do czasów obecnych. Dla dzieci jest to chyba najpiękniejszy wieczór w roku, w którym atmosfera baśni urzeczywistnia się na parę godzin, gdy pod pięknie ubraną choinką, w świetle kolorowych światełek znajdują prezenty, o których marzyły.

Niektóre obyczaje, charakterystyczne dla polskiego Bożego Narodzenia:



Na wsi stawiano niewymłócone snopy zboża w czterech kątach izby, w której odbywała się wigilijna wieczerza.

Wierzono również, że o północy zwierzęta mówią ludzkim głosem, lecz podsłuchanie takiej rozmowy nie przynosiło szczęścia. Obecnie powszechnym obyczajem jest kładzenie siana pod obrus, którym nakryto stół wigilijny.

Dzielenie się opłatkiem

Najważniejszym i najbardziej wzruszającym momentem było i jest dzielenie się poświęconym opłatkiem. Staropolskie opłatki były różnokolorowe i bardzo ozdobne. Dziś opłatki są białe i ozdobnie wytłaczane. Nazwa "opłatek" pochodzi od łacińskiego słowa "oblatum", czyli dar ofiarny. Dawniej człowiek składał ofiary nieznanym siłom - wodzie, piorunom, wiatrom, trzęsieniom ziemi, by ustrzec się od tego wszystkiego, co mogło mu zagrażać. Praktyka pieczenia chleba praśnego, niekwaszonego, takiego, jakiego używał Pan Jezus przy Ostatniej Wieczerzy, pochodziła z czasów biblijnych, od Mojżesza i zachowała się w Kościele do dziś, choć obecnie ten chleb ma inny wygląd, jest bielszy, cieńszy i delikatniejszy. Opłatki, jakie my dziś znamy (nebula - mgielka) pierwsi zaczęli wypiekać zakonnicy z klasztoru benedyktyńskiego we Francji. Stamtąd zwyczaj ten rozpowszechnił się na całą Europę i wraz z chrześcijaństwem przybył także do Polski. Opłatek używany był jednak wyłącznie do Mszy św. i do konsekracji komunikantów dla wiernych. Dopiero od XV wieku stał się bardziej popularny, kiedy nastąpił jego masowy wypiek. Był przekąską do wina, środkiem do pieczętowania listów, smarowany miodem był przysmakiem dzieci. Pięknym staropolskim zwyczajem jest zapraszanie na Wigilię ludzi samotnych - tak aby w ten wieczór nikt nie był opuszczony i smutny.



Kolęda

Nierozłącznym elementem Świąt Bożego Narodzenia jest kolęda. Nazwa kolęda pojawiła się dawno temu. Wywodzi się ona od słowa "calendae", tak bowiem Rzymianie nazywali początek każdego miesiąca. Owe kalendy, szczególnie styczniowe, czyli noworoczne, ludzie obchodzili bardzo radośnie, bawili się, śpiewali, składali sobie życzenia i obdarowywali prezentami. Kościół katolicki zniósł stary, pogański zwyczaj obchodzenia kalend,



zachowała się jednak tradycja śpiewania pobożnych pieśni, sławiących narodziny Chrystusa, odwiedzania się w domach, kupowania świątecznych podarunków. W ten sposób do języka naszych dziadków weszło łacińskie słowo "calendae", czyli kolęda.

Z biegiem czasu kolędą zwano nie tylko pieśń na Boże Narodzenie, ale także zwyczaj chodzenia po domach z życzeniami świąteczno-noworocznymi, czy odwiedzanie przez kapłana parafian w ich domach

Trudno dziś ustalić dokładnie czas, kiedy pierwsze kolędy pojawiły się w Polsce. Prawdopodobnie mogło to być już w XIII wieku, kiedy to przybyli do nas ojcowie franciszkanie. Wzorem założyciela swego Zakonu, św. Franciszka z Asyżu, który pierwszy urządził żłóbek przedstawiający Boże Narodzenie, propagowali kult Dzieciątka Jezus. Oni to zaczęli ustawiać w kościołach szopki, oni też pierwsi organizowali jasełka - ruchome przedstawienia scen Bożego Narodzenia. Przy takich widowiskach na pewno śpiewano też i stosowne pieśni, jednak z tego czasu nie zachowała się ani jedna kolęda. Najdawniejsze kolędy, które znamy, pochodzą z wieku XV, a najpopularniejsza z nich to kolęda "Anioł pasterzom mówił". Kolędy nigdy nie poszły w zapomnienie, bo śpiewali je z ochotą wszyscy, młodzi i starzy,

przekazywano je z pokolenia na pokolenie, a gdy wynaleziono druk, drukowano je i zbiory takich kolęd i pasteralek zwano "kantyczkami". Kolejne wieki przyniosły nowe kolędy, a największy ich rozkwit datuje się na wiek XVII i XVIII. Wówczas powstały znane do dziś kolędy, jak: "Wśród nocnej ciszy", "Lulajże Jezuniu", "Bóg się rodzi" i inne.

Kolęda – odwiedziny duszpasterskie

Dawniej odwiedziny duszpasterskie rozpoczynano w Nowy Rok lub dnia następnego, a kończono w święto Matki Boskiej Gromniczej. Obecnie wizyty duszpasterskie trwają zazwyczaj dłużej, gdyż ludność Polski znacznie się zwiększyła. Z. Kolberg pisał: "Proboszcz lub wikary nawiedza "po kolędzie" domy wszystkich parafian. Towarzyszy mu organista z dzwonkiem i chłopiec z kobiałką. Ksiądz winszuje w każdej chacie Nowego Roku, wgląda w pozycje rodziny, wysłuchuje dzieci pacierza i katechizmu". Pierwsze wzmianki o kolędzie mamy w XVII w. Wówczas to prowincjonalny synod piotrkowski w 1607 r. i gnieźnieński w 1628 r. zobowiązywał księży, aby "na kolędzie grzeszników napominali, każdego do pełnienia obowiązków i przyzwoitości nakłaniali, nieszczęśliwych pocieszali". Na wsiach utarł się zwyczaj, że gdy ksiądz, chodzący po koledze, wychodził z czyjegoś domu, panny i dziewczęta starały się usiąść na krześle lub stołku, na którym siedział duchowny. Wierzano bowiem, że ta, która pierwsza usiądzie, w tym roku za mąż wyjdzie.

Jasełka

Pierwsze jasełka urządził dawno temu, w roku 1223, wielki miłośnik Dzieciątka Jezus - św. Franciszek z Asyżu w skalnej grocie w Greccio. Ojcowie i bracia z Zakonu zwyczaj ten ponieśli na cały świat, w tym także do Polski, gdzie już pod koniec XIII wieku pojawiły się

figury przedstawiające całą scenę Bożego Narodzenia. Nadszedł jednak czas, gdy ludziom znudziło się coroczne oglądanie drewnianych czy kamiennych figur. Pomysłowi bracia zakonnicy zaczęli więc wystawiać najpierw ruchome figury, później zaś kukiełkowe i właśnie takie widowiska zaczęły gromadzić wielkie tłumy ludzi. Niestety reakcja ludzi na te przedstawienia nie była godna miejsca, w jakim je wystawiano - kościoła i dlatego jasełka z nich usunięto. Zaczęto je wystawiać w różnych miejscach (większych domach, placach, ulicach). Jasełka zawsze rozpoczynają się sceną zbudzenia pasterzy przez aniołów. Zawsze jest też w nich scena na dworze okrutnego króla Heroda, jest śmierć krążąca wokół jego tronu, która kosą ścina mu głowę, jest niesforny diabeł namawiający go do zabicia dzieci w Betlejem. Jest oczywiście Święta Rodzina przy żłóbku małego Jezusa, są pasterze i Trzej Królowie przychodzący z darami. Nazwa - jasełka pochodzi od słowa "jasła", czyli żłób bydlęcy w stajni. Od tego "żłobu" powstał żłóbek, a od "jasła" - jasełka, w których głównym elementem jest żłóbek z małym Dzieciątkiem. Były okresy w naszej historii, gdy zabraniano wystawiania jasełek, tak było w zaborze pruskim i rosyjskim w czasie niewoli narodowej, tak było w okresie ostatniej wojny, tak było i w czasach stalinizmu.

Choinka

Na wigilie Bożego Narodzenia niemal każda polska rodzina umieszcza w swoim mieszkaniu i dekoruje choinkę. Jest to jedna z najmłodszych tradycji wigilijnych. Początkowo, w tym również na ziemiach polskich, popularna była "jodla", czyli wierzchołek sosny, jodły lub świerku zawieszony u pułapu. Drzewko to miało chronić dom i jego mieszkańców od złych mocy.



Choinka w obecnej formie przyjęła się w Polsce dopiero w XVIII w. i zwyczaj ten przeniósł się z Niemiec. Opisuje to m.in. Zygmunt Gloger w "Encyklopedii Staropolskiej": "Za czasów pruskich, tj. w latach 1795-1806, przyjęto od Niemców zwyczaj w Wigilie Bożego Narodzenia ubierania dla dzieci sosenki lub jodełki orzechami, cukierkami, jabłuskami i mnóstwem świeczek woskowych". Kościół był początkowo niechętny temu zwyczajowi, lecz szybko nadał choince chrześcijańską symbolikę "biblijnego drzewa wiadomości dobra i zła" pod którym rozpoczęła się historia ludzkości. Choinkę wноси się do domu w dniu, w którym wspominamy pierwszych ludzi - Adama i Ewę. Na choince nie może zabraknąć jabłek, bo właśnie te owoce były na owym biblijnym drzewie, a ponadto jabłko symbolizuje zdrowie.

Wśród iglastych gałązek wiją się łańcuchy, lekkie, słomkowe i bibułkowe są pamiątką po wężu-kusicielu. Gwiazda na szczycie drzewka symbolizuje gwiazdę betlejemską, która wiodła Trzech Króli do Dzieciątka Jezus. Świeczki na gałązkach to jak okruszki ognia, który dawniej płonął w izbie przez całą noc wigilijną, aby przychodzące na ten czas dusze przodków mogły się ogrzać. Choinki ubierano także w piernikowe figurki ludzi i zwierząt, lukrowane kolorowo, posypane makiem, szczególnie okazałe prezentowała się postać Św. Mikołaja. Tak ustrojona choinka stała w domu do Trzech Króli. W wielu rejonach Polski zwyczaj ubierania choinki zdomowił się dopiero na początku XX wieku. Obecnie dzięki technice wystrój choinek znacznie odbiega od dawnych prostych ozdób a palące się żywym ogniem świece zastąpiono elektrycznymi.

Boże Narodzenie w tradycji prawosławnej.

Święta w cerkwi poprzedza tzw. „Rożdiestwieskij post”. W ciągu tych 40 dni, prawosławni poprzez modlitwę, wstrzemięźliwość i pokutę przygotowują swoje ciało i duszę na spotkanie z Nowonarodzonym Jezusem. Ostatni dzień postu przed Bożym Narodzeniem to „soczelnik”. Nazwa ta pochodzi od słowa soczewo- gotowanej kaszy z miodem i rodzynekami, którą według cerkiewnej tradycji spożywa się po liturgii w przeddzień święta.

W Kościele Prawosławnym, podobnie jak i u innych chrześcijan, wigierze wigilijną poprzedza ubieranie choinki. Świerk- drzewko niewiedzące, swoją nieprzemijającą zielonością symbolizuje wieczne życie przywrócone nam przez Zbawiciela. Lampki dekorujące drzewko oznaczają światłość prawdy Chrystusowej, która rozprasza mrok pograżonego w grzechu człowieka i świata.

Potrawy na wigilijnym stole są postne. W większości prawosławnych domów wigierzę rozpoczyna się od spożycia „kutii”- kaszy z ziaren pszenicy z dodatkiem maku i miodu. Pszenica symbolizuje sytość, mak spokojny sen, a miód słodycz.

Nabożeństwo bożonarodzeniowe rozpoczyna się po północy „wielkim powieceriem” i „utrenią”. Śpiewa się wtedy wersety z prorocत्वami o Jezusie Chrystusie, wyraża radość aniołów i ludzi, spowodowaną przyjściem na świat Zbawiciela. Istota święta wyrażona jest w słowach, które bardzo często pojawiają się „Narodzenie Twoje Chryste Boże nasz, zabłysło światu światłem mądrości,



albowiem wtedy gwiazdom służący zostali Tobie, Słońcu prawy i Ciebie poznali światłość z wysokości: Panie chwała Ci”. W troparionie tym mówi się, że narodzenie Zbawiciela ukazało ludziom światło prawdziwej miłości, dlatego też mędrcy, idący za gwiazdą, nauczyli się oddawać mu cześć.

W kontakionie czytamy: „Diewa dzień Presuszczestwiennaho raǰdajet, anhiely s pastyrmj sławosłowiat, wołowi że so zwiezdoju putieszestwujut, nas bo radi rodisia Otroczja Młado, przewiecznyj Boh” - „Dziś Panna rodzi Wiecznie Istniejącego, i ziemia udziela pieczary Niedostępnemu: Aniołowie z pasterzami głoszą chwałę, mędrcy z gwiazdą podróżują, albowiem narodziło się dla nas Dzieciątko, przedwieczny Bóg.” Kontakion ten wyraża radość całego świata, gdyż spełnia się Boża obietnica i

narodził się z Panny Marii Jezus Chrystus, Zbawiciel ludzi.

Po całonocnym nabożeństwie Bożego Narodzenia i krótkim odpoczynku w pierwszy dzień świąt wierni zasiadają do uroczystego śniadania. Odwiedzają znajomych i rodzinę, pozdrawiając się słowami - „Chrystos raždajetsa, sławitie Jeho! (Chrystus się rodzi- wychwalajcie Go!). W okresie świątecznym zarówno w świątyni, jak i w domach rozbrzmiewają

kolędy. To one w prosty i świecki sposób przybliżają wielką tajemnicę święta i czynią głębszym jego przeżycie.

W drugi dzień świąt wychwalana jest Matka Boża, w trzeci dzień św. Szczepan - pierwszy męczennik za wiarę Chrystusową. W okresie dni poświęconych, Kościół Prawosławny czci pamięć 14 tysięcy dzieci zabitych przez króla Heroda.

Olga Pogacewicz IB

Niekonwencjonalne uleczenie

Wszyscy borykamy się z problemami dnia codziennego. Dla jednych jest to niepowodzenie w pracy, dla drugich sprzeczka z bliską osobą. Stres i zdenerwowanie towarzyszy nam praktycznie każdego dnia. Często nasze postrzeganie świata jest zbyt pesymistyczne i z powodu licznych ograniczeń nie zauważamy dobra i urody świata. Istnieją jednak sposoby, które zmieniają nasze podejście do życia, pomogą ustawić priorytety, naucza podchodzenia do spraw z dystansem i spokojem, po prostu uleczą nasze wnętrza. Sama nie wierzyłam w takie silne oddziaływanie na moją osobowość, jakie mnie dotknęło od dnia, gdy pierwszy raz miałam styczność z koniem. Przez wiele lat treningów i współpracy z tak mało przewidywalnym zwierzęciem, zmieniło się moje podejście do życia. Oczywiście na lepsze. Każdy, kto miał okazję zetknąć się z koniem, nawet czysto rekreacyjnie, z pewnością w pewnym stopniu odmienił swój los.

Jazda konna uczy przede wszystkim odpowiedzialności. Siedząc na zwierzęciu, które waży prawie tonę, nie

zdajemy sobie sprawy, jak ogromna władza spoczywa w naszych rękach.

Musimy podejmować szybkie, racjonalne decyzje, mając na uwadze życie nie tylko swoje, lecz też swojego „partnera”. Koń obdarza nas zaufaniem, w zamian oczekując dokładnie tego samego. Wydawać się może, że to jest nieodpowiedzialne ufać zwierzęciu, które w każdej chwili może zrobić nam krzywdę. Jednak zaufanie jest podstawą każdej współpracy, w życiu rodzinnym czy zawodowym. Porozumienie między jeźdźcą a zwierzęciem jest dość trudne, ponieważ jest to tylko komunikacja niewerbalna. Siedząc na koniu, uczymy się odczytywać sygnały przez niego wysyłane. Może nim być ledwo zauważalny ruch ucha lub stanowczy zgrzyt zębami. Widząc takie drobne zmiany, uczymy się wrażliwości także w stosunku do ludzi. Niektórzy, przecież czasem całkiem nieświadomie, wysyłają prośbę o pomoc ledwo zauważalnymi znakami. Dzięki kontaktowi z koniem uczymy się dawać wyraźne i konkretne sygnały, aby było zrozumiane, czego w danej chwili oczekujemy od innych. Wymagając

pewnej czynności od wierzchowca, muśmy być konsekwentni wobec niego. Nie doprowadzając do końca treningu, zaprzeczamy nasz wysiłek. Przez cały okres współpracy ze zwierzęciem uczymy się stosować stanowczość na równi z delikatnością. Warto przełożyć ten system działań na kontakty międzyludzkie.

Odpowiedzialność, racjonalne myślenie, ufność, wrażliwość, ale i stanowczość oraz konsekwencja to jest zaledwie mała część mądrości, której

konie nas uczą. Przenosząc te nauki do życia codziennego, z pewnością możemy się spodziewać zmiany naszej osobowości. Konie leczą nasze dusze, uczą optymizmu i delikatności. Każdy, kto nie spróbował jeszcze tej wspaniałej współpracy, ma przed sobą wielką szansę na pozytywną zmianę.

A.S z klasy II

Światowy Dzień Walki z AIDS



Od 1988 roku 1. grudnia obchodzony jest jako Światowy Dzień Walki z AIDS. Nasza szkoła również przyłączyła się do tego wydarzenia. Grupa uczniów działających w ramach szkolnego koła UNICEF starała się przybliżyć pozostałym kolegom problem nabytego niedoboru odporności, który dotyka miliony ludzi. Klasy 1e i 2b wzięły udział w spotkaniu z panią doktor Kamińską-Birulą, podczas którego temat tego zakażenia został wyczerpująco omówiony. Natomiast pozostali mogli zapoznać się z

nim dzięki gazetce, która zawisła na tablicy w korytarzu szkolnym. Uczniom rozdawane były również czerwone wstążki oznaczające solidarność z chorymi. Jeśli mimo to ktoś do tej pory nie zgłębił swojej wiedzy o wspomnianej chorobie, ten artykuł powinien w przystępny sposób przybliżyć dane zagadnienie.

OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA CHOROBY

AIDS jest końcowym stadium zakażenia wirusem zespołu nabytego braku odporności- HIV. Charakteryzuje się załamaniem odporności organizmu, skutkującym zakażeniami trudnymi do wyleczenia, zachorowaniami na nowotwory złośliwe.

SPOSOBY ZAKAŻENIA

Wirusem HIV można się zarazić m.in. poprzez: kontakt zakażonej krwi z krwią lub błoną śluzową osoby niezakażonej, np. używanie tej samej igły, niewysterylizowanych narzędzi dentystycznych itp., kontakt seksualny przeniesienie z matki na dziecko (np. podczas komplikacji porodowych).

LECZENIE AIDS

Nie wynaleziono jeszcze leku na AIDS. Jednak świeże zakażenie wirusem HIV można opanować poprzez profilaktyczne zastosowanie leku przeciwwirusowego Zydowudynę (AZT). Stosowanie go przez miesiąc zmniejsza w ok. 80% ryzyko zakażenia. Takie leczenie ma sens, jeśli rozpoczniemy je w ciągu doby od chwili kontaktu z osobą lub źródłem HIV, co niestety, w większości przypadków jest niemożliwe do rozpoznania.

CZĘŚCI ŚWIATA OPANOWANE PRZEZ HIV

AIDS to choroba stanowiąca problem globalny. Największe ryzyko zakażenia wirusem HIV obserwuje się w państwach afrykańskich, na obszarach Afryki Subsaharyjskiej i Karaibów.

Ogromny odsetek zachorowań zanotowano także na terenie Azji, szczególnie w Indiach. W latach 1983–2008 na AIDS zmarło 25 mln ludzi. Obecnie rocznie z tego powodu umiera 2 mln osób. Również w Polsce co roku wzrasta liczba nosicieli HIV.



ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z AIDS

W tym dniu na całym świecie odbywają się m.in. konferencje, happeningi oraz akcje edukacyjne, dotyczące profilaktyki HIV/AIDS. Krajowe Centrum ds. AIDS (Polska) w ramach *Światowego Dnia Walki z AIDS* od 2001 roku prowadzi kampanie multimedialne.

Do akcji włączyły się również liczne media. W wielu telewizjach nadawany jest tzw. „Staying Alive” – zbiór reportaży o tematyce HIV/AIDS mających na celu uświadomienie zagrożenia i wszczepienie słuchaczom intuicji ostrożności. Zapalane są również znicze i świece symbolizujące pamięć o ofiarach HIV/AIDS. Uczestnicy na znak solidarności z chorymi przywdziewają *Czerwoną wstążkę*.

Źródła: wikipedia.org, aids.edu.pl

Martyna Stasiuk

Dzień moich narodzin

19 września. Dwieście sześćdziesiąty drugi dzień roku w kalendarzu gregoriańskim. Dwieście sześćdziesiąty trzeci w latach przestępnych. Dzień, od którego końca zostają nam sto trzy dni do końca roku. Dzień moich narodzin.

A tak pokrótce, dzień jak każdy inny. 19 września wpisany w dowodzie nie wygląda wcale okazale, niż: 27 maja, czy 14 listopada. Postanowiłem więc dowiedzieć się, czy aby na pewno jest to aż tak zwyczajna data, jak można by to stwierdzić na pierwszy rzut oka.

Wyniki moich badań:

Na początek zdecydowałem się poszukać osoby, z którą łączy mnie wspólna data narodzin i której czyny zostały zapisane na kartach historii wielkimi literami.

19.09.1551 - Henryk III Walezy. Zdaje się, że nie muszę być znawcą, aby móc stwierdzić, że nie był to najwybitniejszy władca w historii Polski

19.09.1981 - Krzysztof "Diablo" Włodarczyk. Nie przepadam za dyscypliną sportu, w jakiej specjalizuje się ten Pan.

I to w sumie tyle. Reszta nazwisk jest dla mnie anonimowa. Szczerze, jestem lekko rozczarowany.

Jakieś ważne dla świata wydarzenia?

19.09.1865 – Niemiecki astronom Christian Peaters odkrył planetoidę (85) Io. Mogłbym wam nawet wpisać, że jest to planetoida (354) Andrzeja Grabowskiego. Przypuszczam, że nikt z was nie wie, w jakiej części kosmosu ów obiekt sobie buszuje, albo chociaż jak się prezentuje wizualnie.

19.09.1888 – W belgijskim Spa odbył się pierwszy na świecie konkurs piękności. Niestety nie znam imienia zwyciężczyni. Niemniej moje spóźnione gratulacje. Jednak dalej szukam czegoś interesującego.

19.09.1926 – Otwarto stadion San Siro w Mediolanie. Jeżeli jesteś fanatykiem futbolu, tak jak i ja, z pewnością wiesz, że obiekt ten to prawdziwa legenda włoskiej piłki. Jednak to wciąż dla mnie za mało. Nie tego szukałem...

Ostatnia szansa- może jakaś grupa ludzi obchodzi wówczas jakieś ważne święto?

W dniu, który nas interesuje, obchodzone jest tylko jedno święto. Międzynarodowy Dzień Mówienia jak Pirat. Mało tego, jest to najważniejsze święto religii Latającego Potwora Spaghetti. No, z całym szacunkiem, ale naprawdę jedyną atrakcją w dniu 19 września jest szybująca po bezchmurnym niebie kupka makaronu, w dodatku mówiąca jak pirat?

Latający Potwór Spaghetti. Klęska.

Zwyczajnie nie umiem się pogodzić z tym, że dzień, w którym moja matka pozwoliła mi zanurzyć się w objęciach naszego pięknego świata, jest tak mało wyjątkowy dla ludzkości...

Może to zabrzmiało wyjątkowo pysznie, ale zrobię wszystko, by przyszłe pokolenia urodzonych tego samego dnia, co ja, mogły się pochwalić, że dzień ich urodzin jest jednak niepowtarzalny. Już ja się o to postaram.

Lannister

MÓJ ULUBIONY FILM

„Olimp w ogniu”, film w reżyserii Antoine'a Fuquy, którego kojarzymy już z wielkich produkcji, takich jak: „Gliniarze z Brooklynu” czy „Dzień Próby”, to fantastyczna propozycja dla osób szukających dobrego filmu akcji. Miał on swoją premierę 20 marca 2013r. Scenariusz został napisany przez Katrin Benedikt i Creightona Rothenbergera, dla których film ten okazał się debiutem.

Fabula opowiada o typowo męskiej przygodzie. Spotkamy tu prezydenta Stanów Zjednoczonych, w którego rolę wciela się Aaron Eckhart, agentów Secret Service, a w ich gronie głównego bohatera - Mike'a, czyli Gerarda Butlera oraz koreańskich terrorystów.

Warto też wspomnieć o takich aktorach, jak Morgan Freeman czy Sean O'Bryan.

„Olimp w ogniu” pełen jest niesamowitych i nieprzewidywalnych zwrotów akcji. Na samym początku poznajemy prezydenta i jego rodzinę. Niestety wypadek, w którym uczestniczą, powoduje śmierć żony głowy państwa, za którą obwinia on jednego z jego lepszych agentów – Mike'a Banninga. Zostaje on więc odsunięty od wykonywanego zawodu, jednak wkrótce staje się jedyną nadzieją na uratowanie prezydenta, gdy Biały Dom zostaje zaatakowany przez koreańskich terrorystów.



Biały Dom – jeden z symboli Stanów Zjednoczonych i budynek nie do zdobycia oraz zwyczajna wizyta premiera Korei w Waszyngtonie zamieniają się w prawdziwe piekło. Premier zostaje zastrzelony, Biały Dom zdemolowany, a prezydent i najważniejsze osoby w państwie zostają zakładnikami terrorystów. Gdy niknie nadzieja na jakikolwiek ratunek, do akcji wkracza zapomniany agent – Mike Banning. Uosobienie wszystkich najważniejszych cech prawdziwego mężczyzny ma niewiele czasu, by uratować prezydenta. I choć początkowo wszystko wydaje się banalnie łatwe dla tak

wyszkolonego agenta, to Koreańczycy nie szczędzą mu trudności. Mimo wszystko Mike stawia temu czoła i dzięki swojemu sprytowi i inteligencji ratuje nie tylko prezydenta, ale i całe Stany Zjednoczone.

Moim zdaniem „Olimp w ogniu” to film godny polecenia i to nie tylko dla płci męskiej. Porównywać go można do „Szklanej Pułapki”, jednak Fuqua zadbał, by robiono to z rzadka, gdyż urzeka swoją szczerością i bezpretensjonalnością.

Julia Nowosielska

Sztuka balansowania czyli slackline



Zapewne niewielu z nas obilo się o uszy słowo Slackline. Jest to sport, w którym szczerze się zakochałam i chcę w tym artykule wyjaśnić wam, na czym polega uprawianie tej dyscypliny, a także zachęcić do współtworzenia slack - społeczności w naszym mieście. W skrócie: o czym jest slack i dlaczego jest to idealny środek na wszystko oraz jak można spróbować owego złotego środka?

Czym jest Slackline?

Slackline jest to sport, sztuka balansowania na nylonowej taśmie o szerokości 1 cala (25-26 mm), rozpiętej pomiędzy dwoma stałymi punktami. Równowagę zachowujemy wyłącznie własnym ciałem (bez jakiegokolwiek dodatkowej pomocy, np. drążka). Taśma charakteryzuje się rozciągliwością, dzięki czemu można wykonywać na niej różnego rodzaju akrobacje. Wiele osób myli slackline z cyrkową sztuką chodzenia po linie. Jest to błąd, jedynym wspólnym elementem dla obu tych umiejętności jest balans.

Owa "sztuka balansowania" przyjmuje wiele form, takich jak: **Slackline**. Jest to taśma napięta niewysoko nad ziemią („lowline” – upadek jest względnie bezpieczny). Czasami używa się nazwy trickline – jest to krótki slackline w parku, który stanowi doskonale miejsce do szlifowania wszelkich możliwych akrobacji. To, jak bardzo napniemy układ, zależy tylko wyłącznie od nas – jeśli chcemy ćwiczyć skoki i bardziej dynamiczne tricki, przyda się mocniej napięta taśma, do tricków statycznych czy surfingu – luźniejsza.

Tu możecie zobaczyć szybki instruktaż oraz to, jak wyglądają owe tricki:

<http://www.youtube.com/watch?v=PZCf7M14QOY&feature=c4-overview-vl&list=PLE40AA5222526BAED>

Longline – długie taśmy. Powstaje oczywiście pytanie, co dokładnie kryje się pod pojęciem „długi”. Nie ma oficjalnej granicy, która oddziela slackline od longline. Dla początkującego, taśma 30-metrowej długości będzie długa, a osoba bardziej doświadczona może potraktować ją jako taśmę treningową. Przez dłuższy czas granica 100 m była nieosiągalna. Montaż longline wymaga specjalistycznego sprzętu (głównie alpinistycznego), doświadczenia i wyobraźni (zerwanie taśmy pod dużym napięciem jest wyjątkowo niebezpieczne!).

Highline – jest to taśma rozwieszona na wysokości. W tym przypadku również nie ma oficjalnych granic. Można przyjąć, że gdy musimy się asekurować, by przy ewentualnym locie lądowanie nie zakończyło się śmiercią, jest to już highline.

Dlaczego slackline to złoty środek na wszystko?

Gdy już wiemy, na czym polega Slacklining, przejdźmy do kwestii ludzi współtworzących to wspaniałe środowisko. Uważam, że dla każdej osoby jest to sprawa indywidualna. Gdyby spytać, co tak naprawdę cieszy kogoś, kto po raz 'n' wdrapuje się na taśmę z tym samym zacięciem na twarzy ale nie mniejszym uśmiechem, myślę, że każdy odpowiedziałby co innego. Jest to na pewno jedna z form ćwiczenia własnej siły woli, ale także i spokoju, opanowania.

Uczy nas systematyczności, daje wiele wspaniałych możliwości poznawania interesujących osób. Jest to niezwykle trening, nie tylko ducha, ale także i ciała! Chodząc po Slacku ćwiczymy mięśnie brzucha i nóg, a także innych części ciała. Dla mnie jest to sposób na 'wyłączenie' codziennych trosk i stu procentowe skupienie się nad opanowaniem własnych ruchów, a nawet oddechu! Jest ćwiczeniem, które utrzymuje nas w stanie nieustannej uwagi psychicznej i dostarcza nam wiele emocji. Legenda slackline, Chongo Tucker, powiedział: „Przez pierwsze kilka sekund myślę słowami, ale natychmiast muszę się opanować i zacząć po prostu być. Przez chwilę jestem idealnie obecny.” Kolejnym plusem, jakie niesie nam za sobą trening jest poprawa sylwetki, wiele osób, mających problemy z kręgosłupem lub mających inne schorzenia, dotyczące



postawy, powinno spróbować tej dyscypliny, bowiem chodząc uczymy się panowania nad całym ciałem.

Tu znajdziecie ciekawy artykuł o tym, jak chodzenie po taśmie wpływa na naszą posturę :

<http://www.balancecommunity.com/Slack-Science/posture-while-slacklining>

Każdy trening niesie za sobą coraz większy apetyt na podniesienie swoich kwalifikacji i pokonywanie nowych dystansów w coraz to ciekawszej scenerii.



Stwierdzam ten fakt na własnym przykładzie. Moje umiejętności dopiero „raczkują”, ale mam nadzieję, że w przyszłości będę coraz lepsza!

Gdzie mogę zmierzyć się z chodzeniem po taśmach?

Sprawa jest prostsza, niż się wydaje. Od niedawna w naszym rodzinnym mieście – Białej Podlaskiej funkcjonuje grupa ‘Slackline Biała Podlaska’. Co jakiś czas organizowane są warsztaty, na których każdy może spróbować swoich sił i zakochać się w slacku.

❖ Mam nadzieję, że choć odrobinę zdołałam zainteresować was tą formą aktywności i serdecznie zapraszam do odwiedzenia naszej grupy na Facebooku <https://www.facebook.com/groups/188246078016938/> oraz współuczestnictwa w warsztatach, na których każdy, niezależnie od umiejętności, może spróbować swoich sił.

❖ Niebywałą okazją na poznanie slack-kultury od podszewki jest też Carnaval Sztuk-Mistrzów/ Urban High Line Festival, gdzie możemy nie tylko spróbować swoich sił, ale też obserwować poczynania tzw.

‘starych wyjadaczy’, którzy zawsze skorzystają do udzielenia nam rad oraz ‘nakręcenia’

do dalszego szlifowania swoich umiejętności.

Karolina Glińska

Sukcesy pływaków w Licealiadzie Wojewódzkiej

11-12-13r.

11 grudnia 2013r. na krytej pływalni Ośrodka Sportu i Rekreacji w Zamościu odbyły się Wojewódzkie Zawody Pływackie. Były to finały zawodów, do których zakwalifikowali się najlepsi pływacy, wyłonieni w eliminacjach rejonowych i powiatowych z całego województwa lubelskiego. W imprezie wzięło udział 263 zawodniczek i zawodników z województwa lubelskiego tj. z Międzyrzecza, Białej Podlaskiej, Lublina, Świdnika, Chełma, Biłgoraja, Zamościa i Dębina. Uroczystego otwarcia zawodów dokonał Wiceprezes Szkolnego Związku Sportowego Pan Henryk Grundszok. **Dziewczęta I LO im. J. I. Kraszewskiego zajęły II miejsce na podium w sztafecie 10*25m stylem**

dowolnym z czasem 2:36:54s. i zostały nagrodzone srebrnymi medalami. **W skład drużyny dziewcząt wchodziły uczennice:** Anna Biernacka IE, Monika Broniewicz IIG, Aleksandra Budiszewska IF, Agnieszka Bujwid IIIA, Kornelia Chilczuk IID, Katarzyna Grochowska IIB, Magdalena Hajczuk IIF, Julia Haponik IC, Aleksandra Kuzko IA, Paulina Lewandowska IIIB, Karolina Lubaszewska IIB, Karolina Ostapiuk IIG, Kinga Weresa IIIB oraz Natalia Wojarnik IC. Natomiast **chłopcy zajęli IV miejsce** w sztafecie pływackiej z czasem 2:12:46s. Ponadto **Aleksandra Kuzko z klasy IA zdobyła III miejsce** w pływaniu indywidualnym: 50 m stylem dowolnym. Gratulujemy pływakom sukcesów!

Natomiast **chłopcy** zajęli **IV miejsce** w sztafecie pływackiej z czasem 2:12:46s. W skład drużyny chłopców wchodzi uczniowie: Alek Lewandowski IIE, Podkański Kamil IG, Gardys Wojtek IG, Gościcki Bartek IIIC, Kapłan Paweł IIH, Kapłan Wiktor IH, Moś Michał IE, Łaskawiec Filip IE, Gromada Jeremi IA, Majewski Paweł IIF, Denicki Paweł IIA, Pietrow Paweł IIB, Hawryluk Mateusz IID, Wołowicz Patryk IB.

Ponadto **Aleksandra Kuzko z klasy IA zdobyła III miejsce** w pływaniu indywidualnym: 50 m stylem dowolnym. Kamil Podkański wystartował w wojewódzkim finale grzbiecistów i zajął XV miejsce.

Gratulujemy pływakom sukcesów!!

Na przełomie października i listopada zostały rozegrane indywidualne

zawody tenisa stołowego dziewcząt i chłopców.

Na etapie powiatowym Natalia Perzyna z klasy IIB zajęła I miejsce i wynik ten powtórzyła na rozgrywkach rejonowych. Dzięki tym sukcesom zakwalifikowała się na mistrzostwa Wojewódzkie, które odbyły się w Hrubieszowie i tam uplasowała się na XIII miejscu.

Warto dodać, iż od dekady żadnej dziewczynie nie udało się osiągnąć tak wysokiego wyniku w naszej szkole. GRATULUJEMY!!!

Powiat męski to I miejsce Jakuba Demeszko z IID i IX miejsce w Rejonie.

Jakub Lipiec ID – IV miejsce w powiecie.

Czekamy na kolejne sukcesy drużynowego tenisa stołowego, które już wkrótce.

**Redakcja: mgr Joanna Orlik, mgr Danuta Malinowska, mgr Zofia Zydlewska,
Korekta: mgr Anna Dymowska. Zapraszamy do współpracy i prosimy o nadsyłanie
tekstów do publikacji i wszelkich uwag na adres e mailowy: joanna.orlik@onet.pl**