

MARGINES

SZKOŁA UCZNIOWIE PRASA
MELODIA MGIEŁ RANNYCH

Szaleństwo

Wiertarko-wkrętarka

dla
młodzieży



ZSŁ News

Renata Makuch

CO W SZKOLNEJ TRAWIE PISZCZY.

Po dwumiesięcznej przerwie wszyscy pełni zapału i chęci do pracy powrócili do ZSŁ. Nie oszukujmy się, wcale tak nie jest... 1 września ponad 1000 uczniów wraz z nauczycielami powitało nowy rok szkolny. Jak wszyscy zapewne zauważyli, znacznie wzrosła liczba dziewcząt, w tym roku na jednego chłopaka przypada 0,02 dziewczyny. Rewelacja! Panowie, który już znalazł swoje 0,02?



Po raz kolejny uległ zmianie Międzyszkolny System Oceniania. Teraz poprawiając ocenę niedostateczną na dopuszczającą w dzienniku pojawi się tylko 2. To wszystko za sprawą dziennika elektronicznego, który pojawił się niedawno. W tym roku szkolnym pierwszy semestr jest bardzo krótki, kończymy już 18 grudnia, co oznacza, że od początku trzeba się wziąć do pracy.

Na terenie policealnej szkoły dla dorosłych O'Chikara (małe info dla pierwszoklasistów: to te sale za internatem) została oddana do użytku kolejna pracownia komputerowa.

W piątek, 19 września, odbyło się coroczne sprzątanie świata w pobliżu rzeki Wilgi i wokół terenu szkoły oraz zbiórka surowców wtórnych (makulatury, zużytych baterii, nakrętek od butelek, puszek aluminiowych).

Już słyhać o pierwszych konkurach i olimpiadach. W najbliższym czeka na Was Konkurs Naukowego E(x)plory 2015 oraz Konkurs Fotograficzny. Biblioteka ogłasza konkurs pt. „Fotografia uliczna”. Zainteresowani proszeni są o dostarczenie trzech podpisanych zdjęć w postaci papierowej do biblioteki oraz elektronicznej na adres: biblioteka@tl.krakow.pl w terminie do 31 października.

W IV edycji konkursu „Mam zawód. Mam fantazję” w konkurencji: „Strona internetowa – wizytówka firmy” I miejsce zajęła drużyna z Zespołu Szkół Łączności w Krakowie w składzie: Szymon Pajka i Filip Zarębiński. Gratulujemy!

8 października w Internacie Zespołu Szkół Łączności odbyła się Wampirjada, zrealizowana przy współpracy z Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Krakowie. W akcji wzięło udział 57 osób, z czego 37 było zdolnych do oddania krwi. Uczniowie i pracownicy naszej szkoły wspólnie oddali 35 pełnych jednostek (a dokładnie 16,1 l).

Natomiast 14. października odbyło się ślubowanie klas pierwszych, standardowo w Kinie Kijów, ale o tym w następnym artykule.

Ciekawostką jest że, w ZSŁ powstaje chór szkolny! Jeżeli ktoś jest zainteresowany, to kierujcie się do gabinetu polonistycznego i pytajcie o p. Jadwigę Wrońską.

To chyba wszystko w tym wydaniu ZSŁ News, polecamy się na przyszłość.

Sapkowski to nie tylko Wiedźmin

Szarlej

O TYM, ŻE SAPKOWSKI NAPISAŁ SAGĘ O WIEDŹMINIE, WIE PRAWIE KAŻDY CZYTELNIK FANTASTYKI. JEDNAKŻE TO NIE WSZYSTKO...

Andrzej Sapkowski jest polskim pisarzem fantasy, który sławę zyskał nie tylko w ojczyźnie. Jedynie książki Lema były częściej tłumaczone na obce języki. Przeciętny czytelnik kojarzy sagę o wiedźminie Geralcie z Rivii. Gra umieszczona w tym uniwersum, jest nie mniej znana. Niektórzy najpierw trafiają na grę, inni na książkę. W jednym i drugim przypadku, często sięgają po drugie. Ci bardziej wytrwali i zaciekawieni docierają do dwóch książek z opowiadaniem powiązanych z sagą. Idąc dalej tą ścieżką, można dotrzeć do pojedynczych opowiadań o Wiedźminie, luźno powiązanych z sagą, znajdujących się w innym zbiorze opowiadań Sapkowskiego. Innym zbiorze? To on jeszcze coś oprócz „Wiedźmina” napisał? Owszem.

Oprócz rzeczony sagi i opowiadań z nią powiązanych, Sapkowski napisał wiele krótkich historyjek, całkowicie niezwiązanych z Geraltem, które możemy znaleźć choćby w książce zatytułowanej „Coś się kończy, coś się zaczyna”, która jest dostępna w naszej szkolnej bibliotece.

Kolejnym poważnym przedsięwzięciem w karierze autora „Krwi Elfów” była tak zwana „Trylogia husycka”. Akcja tej powieści toczy się w piętnastym wieku, na terenie Niemiec, Czech i Polski. Książka ma bardzo ciekawe tło historyczne – poza tym, że język jest nieco stylizowany i przeplatany makaronizmami, co na początku może trochę utrudniać czytanie, dowiadujemy się bardzo dużo o wojnach husyckich. Autor bardzo wiernie odwzorował zdarzenia historyczne związane z tą wojną, co znacznie ułula czytanie. Poza fikcyjnymi bohaterami umieszczonymi w piętnastowiecznej historii mamy też do czynienia z drugoplanowymi, ale historycznymi postaciami, takimi jak choćby Jan Gutenberg czy biskup Konrad Oleśnicki. W mojej osobistej ocenie ta saga jest trudniejsza i cięższa do czytania, aczkolwiek jeśli przypadnie do gustu, to wciąga bardziej, niż, jak niektórzy mówią, „bajeczki o Wiedźminie”.

Kolejną pozycją z twórczości Sapkowskiego, o jakiej chciałbym wspomnieć, jest „Żmija”. Książka krótka, niepowiązana z żadnymi innymi dziełami tegoż autora. Dla odmiany akcja rozgrywa się podczas radzieckiej interwencji w Afganistanie, a głównym bohaterem jest chorąży Armii Radzieckiej polskiego pochodzenia. Pod względem gatunkowym zakwalifikowałbym ją - podobnie jak „Trylogię husycką” – do powieści historycznej, z subtelnym dodatkiem fantastyki.

Na koniec raz jeszcze wrócę do świata wiedźmina, a konkretnie do najnowszej, wydanej w ubiegłym roku książki autora – chodzi oczywiście o „Sezon burz”. Jeśli ktoś jeszcze nie zetknął się z wiedźminem w formie pisanej, a chciałby zacząć, „Sezon burz” zalecam pozostawić sobie na koniec. Jeżeli zaś drogi Czytelniku masz już na swoim koncie sagę i starsze opowiadania – polecam najnowsze dzieło jako miłe dopełnienie, aczkolwiek sensacji może ona nie wzbudzić. Miła i lekka książka, jednakże moim zdaniem poziomem odstająca od pierwszych dwóch tomów opowiadań i siedmiotomowej sagi.

Reasumując – Sapkowski nie pisał tylko o wiedźminie, choć bezsprzecznie jest to najlepiej sprzedające się jego dzieło. Osobiście szczerze polecam inne, choć dużo mniej znane jego powieści – są równie godne uwagi.

Czy warto się uczyć?

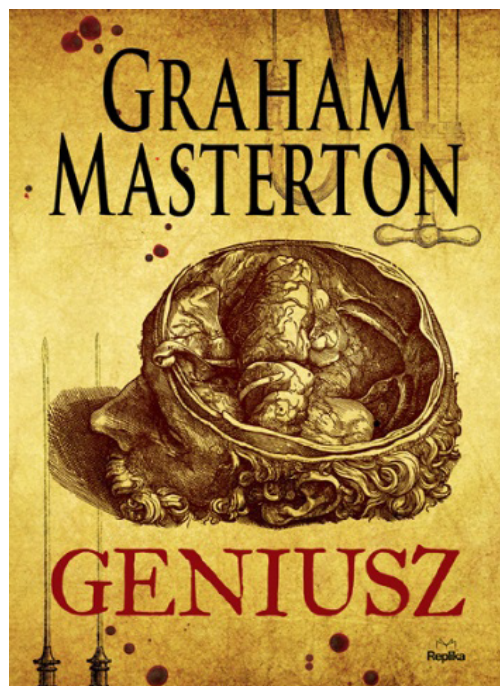
Monika Sajbura

A MOŻE LEPIEJ POCZekać, AŻ KTOŚ WYNAJDZIE WIEDZĘ, NP. W TABLETKACH?

Graham Masterton to najbardziej zaskakujący pisarz w mojej karierze literackiej. Jego książki są albo genialne, albo nie nadają się zupełnie do czytania. Przeczytałam kilkanaście jego „najlepszych” tytułów i do niedawna myślałam, że po opisywanych już w „Marginesie” „Zaklętych” już niczym mnie nie zaskoczy. Jednak trafiłam na kolejną perełkę - „Geniusz”.

Książka jest dość niepozorna, ale już na samym początku zaskakuje. Akcja rozpoczyna się w czasie II wojny światowej, do wybrzeży Stanów Zjednoczonych dopływa łódź podwodna z japońskimi żołnierzami. Mają oni misję polegającą na porwaniu naukowca. Konsekwencje tego czynu są odczuwalne dopiero pół wieku później.

Micky Frasier to młody, spokojny, ambitny gitarzysta, który zdrapuje ser z talerzy przy zlewozmywaku. Wracając do domu, dokonuje prometejskiego czynu i ratuje starszego mężczyznę przed porwaniem. W ramach podziękowań, mężczyzna zaprasza go do swojego domu. Okazuje się on być geniuszem w każdej dziedzinie i postanawia podzielić się mrocznym sekretem ze swoim wybawcą. Micky dostaje szansę na spełnienie swoich marzeń o byciu gwiazdą rocka. Mógłby również zostać malarzem, doktorem genetyki albo wynaleźć lekarstwo na raka. Oczywiście nie wystarczy tylko wypowiedzieć życzenia. Nieznajomy daje mu pudełko ampułek znacznie poprawiających funkcjonowanie ludzkiego mózgu. Jest to dopiero początek kłopotów Frasiera. To nietypowe spotkanie obróci kierunek jego życia o 180 stopni, wpłucze go w aferę międzynarodową oraz zagrozi życiu jego najbliższemu.



się, jak daleko może posunąć się człowiek w imię nauki oraz jaka jest cena spełnienia marzeń. Minusem są głównie długie wywody naukowe. Jeżeli ktoś nie zna się na broni powietrznej, z czym sercem będzie mógł pominąć kilka stron. Jednak, jak zawsze u Mastertona, akcja trzyma w napięciu, a do samego końca ciężko ustalić nawet czarne charaktery. Książka jest idealna dla miłośników zagadek i tajemnic.

Ślubowanie klas pierwszych

Renata Makuch

COROCZNEJ TRADYCJI ZSŁ STAŁO SIĘ ZADOŚĆ. JUŻ KAŻDY JEST PEŁNOPRAWNYM UCZNIEM ZESPOŁU SZKÓŁ ŁĄCZNOŚCI.

We wtorek (14.10) jak co roku w kinie „Kijów” wszyscy uczniowie klas pierwszych wraz z wychowawcami oraz Dyrekcją spotkali się na ceremonii ślubowania. Od godziny 8:00 do 10:00 trwały próby i przygotowania do całej uroczystości. Po krótkiej przerwie, o godzinie 13:00 rozpoczęło się ślubowanie. Na początku panował lekki chaos, ale szybko udało się wszystko doprowadzić do porządku i rozpocząć uroczystość. Pierwsze rzędy zajęła Dyrekcja wraz z nauczycielami, dalsze miejsca jak zwykle należały do uczniów. Przedstawiciele samorządu szkolnego przywitani wszystkich zgromadzonych i poprosili o powstanie, na scenę wkroczył poczet sztandarowy. Po odśpiewaniu hymnu na scenie pojawił się dyr. Antoni Borgosz i wygłosił krótkie przemówienie, w którym podkreślił wartość nauki w naszym życiu i powitał nowych uczniów w „łącznościowej rodzinie”. Następnie przewodniczący klas pierwszych zostali zaproszeni na scenę i odbył się akt pasowania. Wszystkim dobrze znane słowa ślubowania:

Stojąc przed sztandarem szkoły ślubuję uroczystość,
Zachować postawę godną ucznia Zespołu Szkół Łączności,
Systematycznie i pilnie zdobywać wiedzę,
Dbać o dobre imię szkoły

już po raz 69 zostały uroczystość wypowiedziane przez uczniów. Każdy z przewodniczących został pobłogosławiony rezystorem przez Pana Dyrektora. Po przewodniczących na scenie pojawili się wychowawcy i zostali oficjalnie opiekunami klas pierwszych. Jak co roku odbył się konkurs wiedzy o szkole, dyrekcja wręczyła uczniom nagrody, nie obyło się bez krótkich pytań związanych ze szkołą dotyczące np. hobby p. dyr. Piskowskiego.

Po zakończeniu części oficjalnej przyszedł czas na część artystyczną. Na pierwszy ogień ruszyła klasa 1lc z tańcem belgijskim. Następnie wystąpił zespół złożony z uczniów klas 1Eb z piosenką „Sultans of swing”. Tegoroczne występy były bardzo różnorodne, można było zobaczyć również pokaz taneczny Jakuba Piątkowskiego z klasy 1K wraz z jego partnerką Jolantą Kłapud. Ich występ cieszył się największymi owacjami, co doprowadziło do ponownego wystąpienia. Pokaz taneczny zaoferował nam również Rafał Kurek z klasy 1ld. Hubert Mosz z klasy 1Eb zagrał na saksofonie. Dużą furorę zrobił występ chłopaków z klasy 1la, którzy zaprezentowali się na monocyklach. Jednym z najzabawniejszych występów był skecz Patryka Wadowskiego z klasy 1K, a klasa 1ld zaprezentowała szanty. Część artystyczną zakończył występ wiecznie żywego Elvisa (Piotr Koźmiński z klasy 1la) Publiczność gromkimi brawami uhonorowała każdego z wykonawców; można po tym wnioskować, że występy były naprawdę udane.

Po zakończeniu ślubowania odbyła się projekcja filmu „Miasto 44”.

Uroczystość ta nie mogłaby się odbyć bez zaangażowania pań profesor Marioli Stegienko, Agnieszki Osuch oraz grupy uczniów, która zajęła się programem artystycznym, a także techniczną stroną ślubowania.



MotoTV

Łukasz Ożóg

CZYLI CO O SAMOCHODACH MOŻEMY POOGLĄDAĆ W TELEWIZJI.

Wakacje minęły chwilę temu i dały mi na trochę więcej wolnego czasu. W przerwach między dorywczą pracą pozwoliłem sobie na trochę lenistwa przed telewizorem. Stwierdziłem jednak, że nie chcę beznamiętnie wpatrywać się w odcinek „Trudnych Spraw” czy jakiegos innego niezbyt wartościowego programu i zobaczę, co mówią o samochodach. Znalazłem kilka pozycji godnych polecenia, o czym niżej. Oczywiście, uspokajam ludzi wyznających nagonkę na marnowanie czasu przed telewizorem, to nie jedyny sposób, w jaki spędzałem wolny czas :).

Gdybym w pierwszej kolejności nie wymienił najpopularniejszego na świecie programu motoryzacyjnego – „Top Gear” – wykażałbym się chyba totalną ignorancją i brakiem szacunku wobec prezenterów Jeremy’ego Clarksona, Richarda Hammond’a oraz Jamesa May’a. W szczególności ten pierwszy, od wielu lat pracował nad formą i jakością obecnie nadawanego programu. Mimo że wielu ludzi motoryzację uważa za największy klub nudziarzy, „Top Gear” nie jest produkcją oglądaną przez małe grono i znikającą po kilku sezonach. Od ponad dekady cała ekipa programu pracuje nad zadowoleniem widzów całego świata nie tylko wiedzą i atrakcyjnym przedstawianiem nowych samochodów, ale także humorem i dobrą atmosferą. Program nagrywany jest w studiu, w obecności widowni. Do każdego odcinka zapraszane są gwiazdy – najczęściej muzycy lub aktorzy – którzy prezentują swoje umiejętności na torze. Atmosferę tajemniczości i profesjonalnego podejścia buduje także Stig – ubrany w biały kombinezon kierowca rajdowy/wyścigowy/w zasadzie nie wiadomo jaki. Wiadomo o nim tyle, że nic nie wiadomo i ciężko tu cokolwiek więcej napisać. W programie chodzi bardziej o same odczucia z jazdy i testów przekazywane przez prezenterów niż o suche dane techniczne, co czyni go lepszym od innych. Oczywiście „Top Gear” jest podrabiane przez wiele stacji telewizyjnych na całym świecie – w Polsce za podobne można uznać „MotoON” czy „Automaniak”, w Wielkiej Brytanii chociażby konkurencyjne „Fifth Gear”. Żaden z tych programów nie osiągnął

jednak większej popularności od oryginału. „Top Gear” powinien zobaczyć każdy pasjonat posiadający w zanadrzu godzinę czasu wolnego.

Jeśli ktoś lubi pogrzebać przy mechanice albo chociaż interesuje się tym od strony teoretycznej, prawdopodobnie natknął się już na program „Wheeler Dealers” (spolszczony tytuł „Fani Czterech Kółek”). Jest to również brytyjska produkcja, o bardzo prostym schemacie: dwóch gości – handlarz i mechanik. Jeden kupuje samochód, drugi naprawia i dopieszcza nabytek, odbywają jazdę próbną i sprzedają z zyskiem. Program jest pełen porad mechanicznych, których udziela Edd China, a z pomocą Mike’a Brewer’a możemy dowiedzieć się, co nieco o sprzedaży i kupnie używanych pojazdów. W Polsce dość niedawno pojawił się program „Samochód Marzeń – Kup i Zrób”, prowadzony przez Adama Klimka i kręcony w jego warsztacie. Ma troszeczkę inną formę, między innymi ucięto wątek handlowy. Dopieszczane są klasyki posiadające już właścicieli, którzy wygrali w castingu. Telewizja przeznacza pewne środki na naprawy każdego samochodu (na chwilę obecną 6000 zł). Nie jest wliczana w to oczywiście robocizna Adama Klimka, także pieniądze zostają przeznaczone na zakup i regenerację części. Obydwa programy są godne polecenia, osoby lubiące dbać o swoje pojazdy, na pewno docenią ich wartość.

Amerykanie również przedstawiają swoje propozycje. „West Coast Customs” to jeden z bardziej rozpoznawalnych programów. Ryan Friedlinghaus wraz z ekipą mechaników, blacharzy, lakierników i specjalistów wszelakiej maści podejmują się przebudowy samochodów. Projekty „WCC” to solidny kawał dobrej roboty wykonanej bez kompromisów i od podstaw. Programowi nadano charakter typowy dla amerykańskich produkcji, w którym nie brak gonitwy z czasem oraz dramatycznych sytuacji wymuszających zarywanie nocy i omijanie problemów technicznych. Mimo tego z czystym sumieniem polecam program, gdyż dużo w nim projektów godnych uczestnictwa w najlepszych samochodowych zlotach na świecie i po prostu budzących ciekawość i podziw.

Te programy to na pewno nie wszystkie, które coś sobą prezentują. To po prostu 4 z nich, które miałem okazję ostatnio częściej pooglądać, bo, jak zaznaczyłem, oglądanie telewizji to niezbyt zajmujące mnie zajęcie. Mimo wszystko poziom, zwłaszcza „Top Gear” i „Samochodu Marzeń”, podbudował we mnie wiarę w telewizję. Na serio, nie wiedziałem, że w ramówce jest jeszcze coś więcej niż „Trudne Sprawy” i „Pamiętniki z Wakacji” ;)

chał Koszycki z kl.3ld.

Dziękujemy wszystkim za przybycie i udział w przygotowanych konkursach.

Do zobaczenia za rok!

Dzień Sportu

Wponiedziałek, 23 czerwca 2014r. nasza szkoła obchodziła Dzień Sportu pod hasłem: „Gala sportowców na sportowo”. Na szczęście niebo było bezchmurne i temperatura przekraczała 25 stopni. Był to jeden z ostatnich dni w szkole przed wyczekiwanyymi przez uczniów wakacjami. Po uroczystym otwarciu można było zobaczyć i poznać wiele konkurencji sportowych. Najbardziej bolesną i męczącą z nich okazał się futbol amerykański. Oprócz spróbowania swoich umiejętności pod czujnym okiem doświadczonego trenera, można było też podziwiać pokaz przygotowany przez zawodników klubu. Kolejnym, już mniej wyczynowym, lecz bardziej technicznym sportem, była koszykówka. Mogliśmy podziwiać mecz absolwentów naszej szkoły i drużyny złożonej z aktualnych uczniów ZSŁ. Rozgrywka zakończyła się remisem 41:41. Ostatnią i najbardziej oczekiwaną przez nauczycieli konkurencją była piłka nożna, która również zakończyła się remisem 2:2, lecz w rzutach karnych to pedagogzy strzelili ostateczną bramkę, tym samym wygrywając z uczniami. Dla urozmaicenia wydarzenia odbyły się też: konkurencje strongmen, pokaz jazdy ekstremalnej na rolkach w wykonaniu mistrza polski w jeździe tyłem, Michała Bałuki oraz plebiscyt na najlepszego sportowca, który wygrał koszykarz, Mi-



Rzucanie palenia

Marcin M.

NAŁOGOWIEC, BEZ PAPIEROSA OD 2.09.2014 R.

Rzucanie palenia- poradnik dla początkujących

Na wstępie napomknę, że nie jestem lekarzem, nie pracuję w poradni uzależnień ani nie robiłem doktoratu z tej dziedziny. Jestem palaczem. Chociaż rzucam palenie i od paru dni jestem czysty, to miano palacza zostanie ze mną do końca życia. Moją wiedzę na temat rzucania palenia papierosów opieram na tym, co wyczytałem w różnych źródłach oraz na moim całkiem sporym, jak na dziewiętnastolatka, doświadczeniu, gdyż w swojej 4 - letniej karierze palacza próbowałem rzucić nałóg przynajmniej 15 razy. Ten tekst jest dla wszystkich, którzy chcą nauczyć się czegoś o rzucaniu palenia na moich błędach.

Krok 1- Uświadamianie

Na samym początku należy zadać sobie dwa bardzo ważne pytania: „Dlaczego palę?” oraz „Dlaczego chcę z tym skończyć?”. Jeżeli na pierwsze pytanie odpowiedź brzmi: „Bo czuję się fajniejszy, gdy palę”, to nie trudź się i nie rzucaj - o jednego mniej fraszobliwego człowieka w świecie mniej. Ale, gdy twoja odpowiedź brzmi: „Bo zacząłem i weszło mi to w nawyk.” to jesteś całkiem normalnym człowiekiem, z psychicznym uzależnieniem od papierosów.

Drugie pytanie jest trochę podchwytliwe i to w odpowiedzi na nie najczęściej popełniane są błędy. Przez złe nastawienie zazwyczaj nasze postanowienie kończy się fiaskiem. Przede wszystkim zawsze, ale to ZAWSZE rzuca się dla siebie. Nie dlatego, że mnie dziewczyna poprosiła, bo jej to przeszkadza, nie dlatego bo mama na mnie krzyczy, że znowu śmierdzę szlugami, nie! Rzucam dla siebie albo nie robię tego wcale!

Jeśli chodzi o matki, dziewczyny, żony, kochanki, to mają być one dodatkową motywacją, a nie powodem rzucania palenia.

Krok 2- Ograniczenie

Przy paleniu dużej ilości „kiepów” dziennie nie spodziewam się, że komuś uda się ot tak z dnia na dzień po prostu rzucić. Jasne, są takie przypadki, a ja jestem jednym z nich, ale są to ludzie w większym stopniu uzależnieni psychicznie niż fizycznie. Wytlumaczę od razu, że psychiczne uzależnienie od papierosów można inaczej nazwać rytuałem palenia. Nasz organizm przyzwyczaja się, że gdy rano popijamy kawę, to w drugiej ręce trzymamy biało-pomarańczowego

mordercę.

Natomiast uzależnienie fizyczne to uzależnienie od substancji zawartych w papierosie, czyli przede wszystkim od nikotyny, a właściwie od pozytywnych odczuć towarzyszących jej działaniu w naszym organizmie. Po czasie potrzebujemy ich tak bardzo, że niektórzy twierdzą, iż pali się nie po to, żeby się zrelaksować, tylko po to, żeby się nie załamać.

Krok 3- Zaprzestanie palenia (nareszcie)

Najprościej rzecz biorąc: nie palimy. Oh, gdyby to było tak proste! Moje tricki pomagające nie sięgać po papierosa? Po pierwsze: wracam do odpowiedzi z pierwszego kroku, przypominam sobie, dlaczego rzucam. Po drugie: przegranie bitwy z czymś o tyle mniejszym od nas, jak papieros, jest po prostu dyshonorem. Po trzecie: znalezienie substytutu, czyli czegoś, co zajmie nasz mózg i pomoże mu nie myśleć o paleniu. Cokolwiek - naprawdę. Ja akurat bawię się zapalniczką benzynową. Wiem, że to bez sensu, bo powinno mi się to jeszcze bardziej kojarzyć z paleniem, ale u mnie działa. Przy silnym uzależnieniu fizycznym możemy spróbować użyć plastrów lub tabletek nikotynowych, które są dostępne w większości aptek. Wesprzeć nas mogą także e-papierosy. Nie są one jednak kompletnie nieszkodliwe, więc moim zdaniem prawdziwy mężczyzna albo pali albo nie, ale na pewno nie bawi się plastikowymi zabawkami.

W rzucaniu palenia pomaga także ogólna aktywność fizyczna. Pomaga nam ona pozbyć się stresu. Dodatkowo powszechne jest, że rzucający mają wzmożony apetyt, dlatego bieganie, pływanie czy jazda na rowerze pomoże nam utrzymać formę.

Odstawiam palenie i co się dzieje?

10 godzin po: nasz organizm powraca do normalnego poziomu tlenu węgla i tlenu.

1 dzień po: obniża się ryzyko nagłej śmierci sercowej (nieoczekiwanego, nagłego zgonu).

7 dni po: poprawiają się zmysły smaku i węchu. Osobiście szczególnie odczuwam ten drugi. I w tym miejscu w imieniu wszystkich facetów z ZSŁ chciałbym przeprosić płęć piękną za to, jak naprawdę śmierdzimy po zajęciach WF-u.

10 dni po: następuje eliminacja uzależnienia od nikotyny.

100 dni po: znaczna poprawa sprawności fizycznej.

1825 dni po: ryzyko raka płuc powraca do tego samego poziomu jak u osoby niepalącej.

Zakończenie

Oczywiście życzę wszystkim palaczom siły, wytrwałości i powrotu do zdrowia. A dla reszty słowo przestrogi: nie zaczynajcie. Tak, tak, mówię jak Wasze Matki i Pani Pedagog, ale to prawda. Najłatwiejszy sposób na rzucenie palenia, to nigdy nie zaczynać.

Plan szkoły dla potrzebujących

Nasza szkoła, mimo że stara się być przyjazna uczniowi, nie zawsze jest przez niego od razu poznana. Pierwsze wrażenia po przejściu korytarzami mogą nasuwać skojarzenia ze starożytnym labiryntem. Aby trochę pomóc tym, którzy przyswajają topografię ZSŁ, przedstawiamy poniżej małą ściągawkę - ta jest legalna.

Sekretariat uczniowski, którym zarządza niezastąpiona pani Katarzyna Fijołkowska, jest to miejsce (jak sama nazwa wskazuje), w którym można załatwiać wszystkie sprawy dotyczące uczniów. Jeśli zgubiłeś legitymację, chcesz ją podbić lub uzyskać zaświadczenie, to jest właśnie idealne miejsce dla Ciebie. Jeżeli zmieniłeś adres zamieszkania i musisz o tym zgłosić szkole, to również powinienes tam zawitać. W skrócie z większością spraw idziesz właśnie do Sekretariatu Uczniowskiego.

Sekretariat Główny, znajdujący się na parterze, to królestwo pani Beaty Słońskiej. Kierować się tu należy z interesami ważniejszej rangi, typu zmiana klasy, potwierdzenie zgodności kopii dokumentów z oryginałem

i tym podobnych rzeczy.

Szukanie nauczycieli w naszej szkole to prawdziwa udręka. Można spróbować szczęścia w pokoju nauczycielskim, spytać gospodarza szkoły czy dany uczy jest obecnie w pracy i ewentualnie poprosić o zawołanie.

Niestety nie jest to takie proste, gdyż poszczególni pedagogzy znajdują się w różnych gabinetach.

Poloniści :Bogusław Bogusz, Sylwia Kania, Agnieszka Kozłowska, Marcinkowska-Wardas Małgorzata, Agnieszka Osuch-Czepiel, Ewa Piskowska, Tomasz Ślosarczyk i Jadwiga Wrońska są osiągalni w gabinecie polonistycznym na pierwszym piętrze w pokoju nr 120. Dodatkowo można tam spotkać tam panią Katarzynę Ślusarczyk, polonistkę-informatyka.

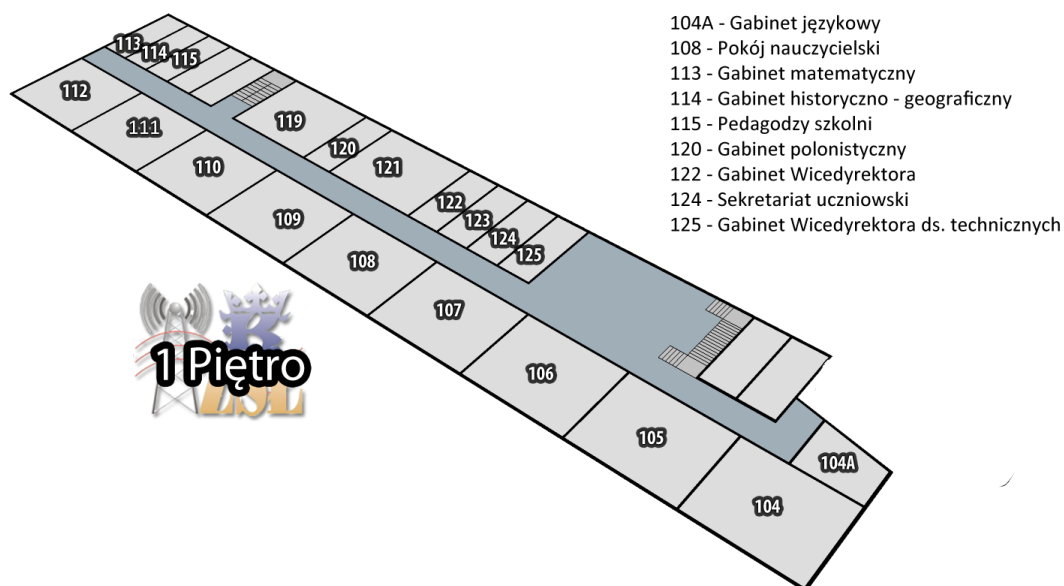
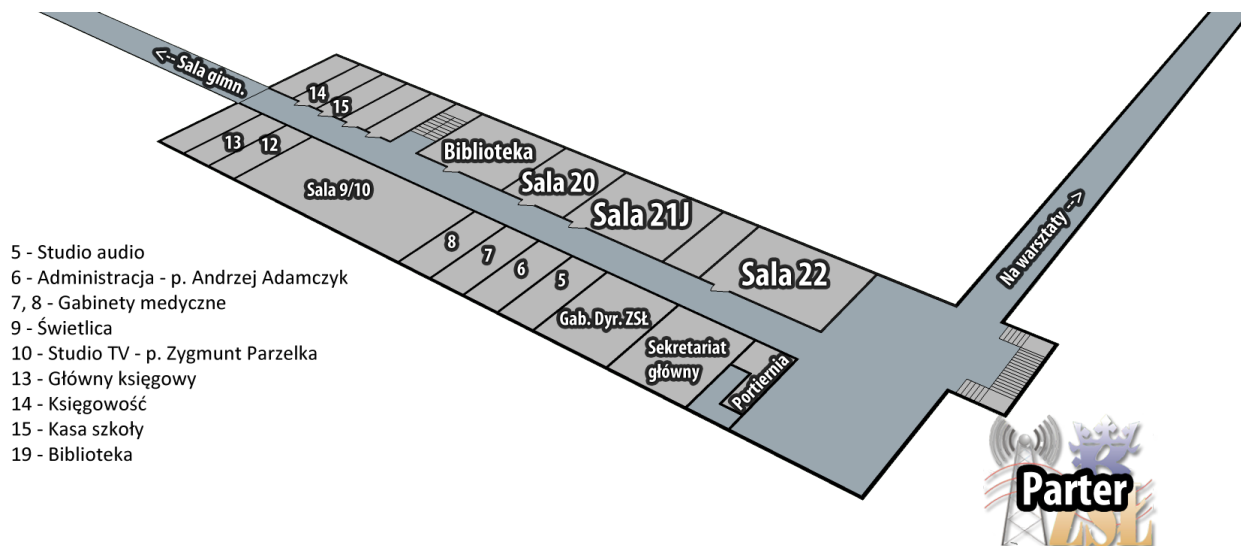
Aby znaleźć kogoś zajmującego się chemią, fizyką lub biologią należy spróbować w gabinecie chemicznym na drugim piętrze, w pokoju 220.

Urządzą tam profesorowie :Halina Flis-Paciorek, Ewa Kowal, Danuta Gajek, Artur Kozdra, Barbara Aleksandrowicz, Barbara Wołkanowska-Chrebor.

Natomiast w poszukiwaniu pedagogów, którzy uczą historii, geografii lub wiedzy o społeczeństwie, powinieneś zajrzeć do pok. nr 114 . Możesz tam znaleźć profesorów: Tomusza Popiołka, Tadeusza Januszka,

Annę Koszałkę, Barbarę Wakszyrską, Barbarę Kawę i czasem profesora Piotra Skatubę, lecz częściej w pokoju nauczycielskim.

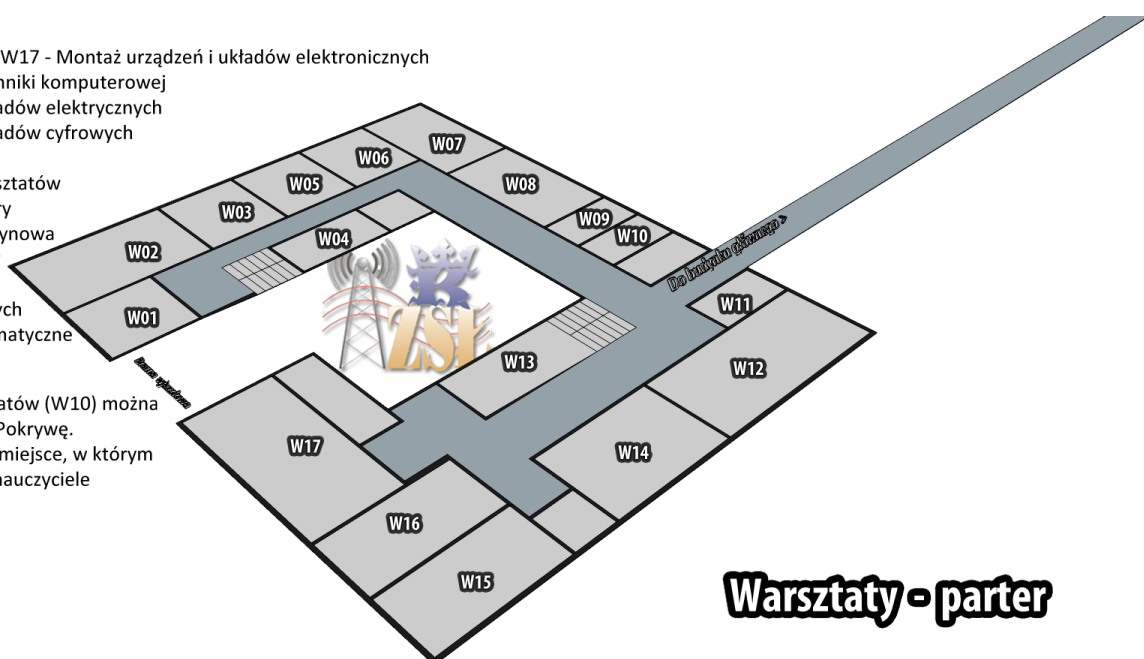
Na pierwsze piętro do sali 104A powinieneś się udać w celu odnalezienia nauczycieli języków obcych takich jak profesorowie : Barbara Fiut, Ewa Zjadewicz, Katarzyna Choroszy, Magdalena Czechowska-Buratowska, Małgorzata Syc-Jędrychowska.





- W01, W02, W03, W04, W05, W17 - Montaż urządzeń i układów elektronicznych
 W06 - Montaż urządzeń i techniki komputerowej
 W07 - Montaż urządzeń i układów elektrycznych
 W08 - Montaż urządzeń i układów cyfrowych
 W09 - Pokój nauczycielski
 W10 - Pokój Kierownika Warsztatów
 W11 - Szkolny Ośrodek Kariery
 W12 - Obróbka ręczna i maszynowa
 W13 - Montaż światłowodów
 W14 - Montaż układów i urządzeń telekomunikacyjnych
 W15, W16 - Pracownie informatyczne

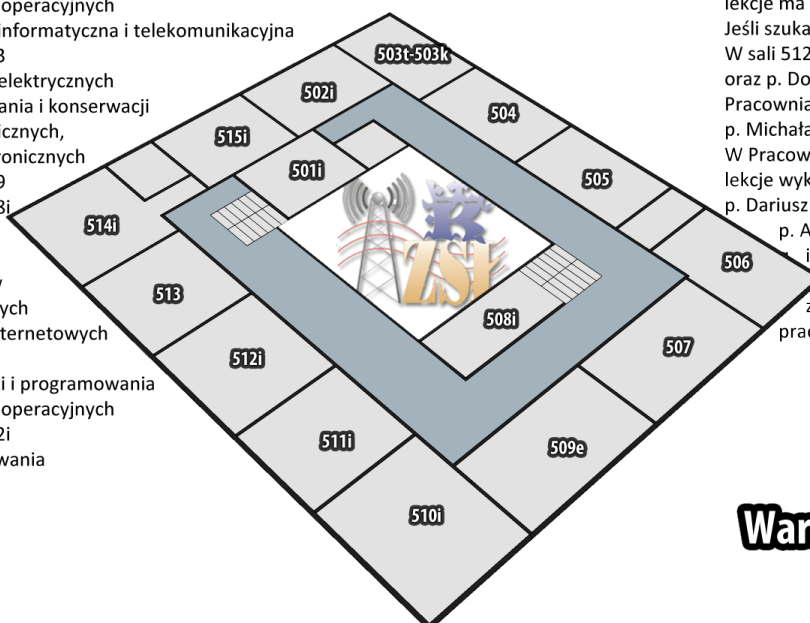
W Pokoju Kierownika Warsztatów (W10) można znaleźć p. mgr inż. Tadeusza Pokrywę.
 Pokój nauczycielski (W09) to miejsce, w którym w czasie przerw przebywają nauczyciele przedmiotów zawodowych



Warsztaty - parter

- 501i - Pracownia urządzeń techniki komputerowej
 502i - Pracownia systemów operacyjnych
 503t, 503k - Pracownie teleinformatyczna i telekomunikacyjna
 504 - Zaplecze pracowni 503
 505 - Pracownie pomiarów elektrycznych i elektronicznych, wykonywania i konserwacji instalacji urządzeń elektronicznych, eksploatacji urządzeń elektronicznych
 506 - Zaplecze pracowni 509
 507 - Zaplecze pracowni 508i
 508i - Pracownia urządzeń techniki komputerowej
 509e - Pracownia pomiarów elektrycznych i elektronicznych
 510i - Pracownia aplikacji internetowych i mobilnych
 511i - Pracownia algorytmiki i programowania
 512i - Pracownia systemów operacyjnych
 513 - Zaplecze pracowni 512i
 514i - Pracownia programowania
 515 i - Pracownia grafiki

W pracowni programowania najczęściej lekcje ma p. Piotr Kędra,
 Jeśli szukasz p. Pawła Koszałki kieruj się do sali 511i.
 W sali 512i zajęcia prowadzą p. Wacław Świdrak oraz p. Dominika Stęchły-Maniak.
 Pracownia 508i to miejsce, w którym można spotkać p. Michała Okrajnego.
 W Pracowni aplikacji internetowych i mobilnych lekcje wykładają p. Aleksander Kielski oraz p. Dariusz Stefańczyk. Opiekunem sali 501i jest p. Andrzej Płachta. W pracowni grafiki młodych informatyków kształci p. Janusz Kocoł.
 W czasie przerw nauczycieli przedmiotów zawodowych można znaleźć w okolicy pracowni 505, gdzie często się spotykają.



Warsztaty - 1 piętro

Bo oni jeżdżą i gumę palą!

Łukasz Ożóg

DYLEMATY NA TEMAT ZLOTÓW, ABSURDÓW I POLICYJNYCH OBLAW.

Kiedyś wspominałem o samochodowych zlotach KKN'u, zachęcałem nawet do uczestnictwa. Naprawdę jest to fajna inicjatywa. Większość mężczyzn raczej lubi motoryzację, niektórzy stawiają ją w swojej hierarchii bardzo wysoko. Wiadomo jednak, że nic tak nie cieszy, jak pasja rozwijana w większym gronie maniaków. Dlatego w Krakowie i innych większych miastach fani zbierają się wieczorami, aby wymienić opinie, pooglądać inne samochody i po prostu spędzić czas na czymś, co ich cieszy. Od momentu, gdy w mediach pojawiła się Bogusiomania (dla mniej wtajemniczonych – szaleńczy rajd BMW M3 ulicami Warszawy, krytykowany wszędzie, gdzie się dało), Policja i inne służby jeszcze bardziej niż kiedyś zaczęły interesować się, zazwyczaj cotygodniowymi, spotkaniami fanów aut. Krakowskie Klasyki to z pozoru nic nikomu nieszkodzący zlot entuzjastów na parkingu. Kiedy cała akcja startowała lata temu, było w miarę spokojnie i nikt nie robił problemów – takie informacje mam od starszych kolegów. Z upływem czasu, pojawili się też tunerzy w sportowych (albo niezbyt udanie stylizowanych na sportowe) samochodach, którzy zarzynali silniki i robili dużo hałasu. Pomijam już fakt, iż psuli oni ideę zlotów organizatorom, którzy z założenia chcieli widzieć pod centrum handlowym samochody klasyczne. Do hałasu w komplecie zaczęły zjeżdżać się patrole policji. Dzięki wyżej wspomnianemu incydentowi z Warszawy budżet kraju zasilają kolejne mandaty. Nie dziwi mnie to, skoro na każdej drodze pozwalającej opuścić teren centra handlowego stoi radiowóz i łapie charakterystyczne samochody. Zatrzymują je, bo w prawie polskim dotyczącym ruchu drogowego jest masa przepisów, która spędza sen z powiek osobom modyfikującym swoje auta. Nie byłbym sobą, gdybym nie skrytykował tutaj kruczków, pozwalających odebrać dowód rejestracyjny za tak absurdalne rzeczy, jak felgi wystające poza nadkola czy delikatnie zmodyfikowany wydech albo przyciemniane lampy. Te nic nieznaczące szczegóły pozwalają władzy nadrabiać zaległości w mandatach i psują pasję u wielu młodych ludzi, którzy często zrażają się widokiem niebieskich lamp na dachu Alfego Romeo. Oczywiście, jeśli ktoś sunie po mieście znacznie łamiąc przepisy, to należy mu się poważna rozmowa z przedstawicielami władzy i stosowna kara. Nie rozumiem jednak sytuacji i zacofoania w europejskim kraju, gdzie zamiast łapać przestępców, patrole stoją za zakrętem przy centrach handlowych, czekając na kogoś w obniżonym samochodzie. Jeśli byłbym złodziejem, to kradłbym w czwartki wieczorem, bo w razie nakrycia na gorącym uczynku, chyba nie mieliby kogo po mnie przysłać. Kupiłbym też Fiata Multiplę, aby zwozić łup. Byłaby to zbrodnia idealna.

Rozpisałem się na temat absurdów, a za kolejny, uważam inwestycje ponoszone przez miasto. Poświęca się masę pieniędzy na poszerzanie stref parkingowych w Krakowie. Jeśli ktoś wytłumaczy mi w logiczny sposób, dlaczego jako pracujący obywatel Krakowa, odprowadzający składki i płacący akcyzę od paliwa na krakowskich stacjach, muszę płacić miastu absurdalne kwoty za używanie ~10m2 terenu miejskiego, to jest naprawdę mądrym człowiekiem. Rozumiem zakazy w ścisłym centrum – Stare Miasto chociażby ze względów estetycznych nie powinno być wypchane po brzegi samochodami. Jednak szybko rozrzera się tę możliwość łatwego zarabiania pieniędzy na mieszkańcach Krakowa. Strefa parkingowa już od stycznia obejmie także

Dębniki, włączając w to wszystkie ulice wokół naszej szkoły. Dodatkowo, miasto jest rozkopane w każdym użytecznym miejscu – Mogilska, Rybitwy, Plac Bohaterów Getta i wiele innych. Tworzą się korki, tylko dlatego, że re-

monty nie są rozkładane w czasie, tylko robione wszystkie naraz. Artykuł piszę pod koniec września i jeśli mam być szczery, to trzęsę nogawkami, co będzie, kiedy wrócą studenci chcący dojechać i wrócić na uczelnię.

Są jednak ludzie mający głowę na karku, którzy nie boją się zgłaszać kolejnych propozycji do budżetu miasta. Chodzi mi tu o projekt budowy toru dla samochodów i motocykli w Krakowie. Przyznaję, są ważniejsze sprawy, nie ulega to wątpliwości, ale są także inwestycje, które aż proszą się o wymianie. Strefa parkingowa – moja ulubiona, szkoda mi stukać w klawiaturę, aby skrytykować tę żalosną maszynkę do wyciskania pieniędzy z obywateli. Orliki – serio? Więcej? Mam takie boisko praktycznie pod domem. Wcale nie służy on okolicznym dzieciakom, jak wynikałoby z założeń. Wystarczy przypatrzyć się rezerwacjom boisk, po czym nie trzeba budować skomplikowanych wniosków, aby stwierdzić, że okoliczne kluby sportowe zajmują ¾ grafiku. Reszta jest praktycznie pusta, bo to terminy w godzinach szkolnych. A patrząc na osiągnięcia naszych piłkarzy...

Chętnie zaprosiłbym stosownego przedstawiciela mającego wpływ na decyzje Miasta na jedno z czwartkowych spotkań motoryzacyjnych. Może dostrzegłby w końcu, że na jakimkolwiek z nich, zjeżdża się więcej zainteresowanych, niż przez tydzień graczy na orlika. Nie samą piłką żyje człowiek, dlatego jest teraz szansa na oddanie głosu na dwa projekty do budżetu: „Miejski Plac Manewrowy 01; motocyklowo - samochodowy tor szkoleniowy.” (koszt 2,7 mln. zł) nr 13 na liście oraz „Kraków Przyjazny Motocyklistom – Bezpieczeństwo i Rywalizacja 2015” (koszt 16 tys. zł). W mojej opinii, realizacja tych projektów przyniosłaby same korzyści. Zwiększone bezpieczeństwo na drogach – w końcu miłośnicy adrenaliny mieliby gdzie ją uwolnić. Brak konieczności łapanek oraz przychód ze sprzedaży wejściówek na tory oraz przede wszystkim większe umiejętności kierowców. Dodatkowo lokalizacja toru byłaby dogodna, więc nikomu nie przeszkadzałaby już głośnie piski opon po nocach. Zachęcam do głosowania wszystkich, którzy ukończyli 16 rok życia. Więcej informacji o tym znajdziecie na www.budujemytor.pl.

BUDŻET OBYWATELSKI



Suplementy

Aspołeczny

UZUPEŁNIJ SWOJE BRAKI.

Suplementy diety są często błędnie uważane przez ludzi jako sterydy, lecz tak nie jest. W dobie szybkiego życia i uboższego, mało wartościowego jedzenia często nie jesteśmy w stanie zapewnić swojemu organizmowi odpowiedniej ilości mikro i makro składników i tu przychodzą nam na ratunek suplementy diety. Postaram się przybliżyć podstawowe informacje i produkty, które przydadzą się każdemu, kto chce zmienić coś w swoim wyglądzie, a także temu kto chce się czuć i funkcjonować lepiej.



Białko to jedno z trzech podstawowych makroskładników, które dostarczamy z pożywienia i najczęściej to właśnie jego braki występują w naszej diecie. Tutaj na ratunek przychodzi nam odżywka białkowa występująca w wielu smakach i źródłach białka.

Najbardziej popularną jej odmianą jest odżywka białka serwatkowego. To najbardziej wartościowe źródło białka dla naszego organizmu ze względu na zawartość aminokwasów, których nasz organizm sam nie wytwarza i dlatego ważne jest, abyśmy je dostarczali z zewnątrz. Taka odżywka białkowa ma świetne działanie zarówno zdrowotne, wspierające nasz układ odpornościowy, jak i sprzyja korzystnie przy budowaniu masy mięśniowej.

Gainery - odżywka węglowodanowa z dodatkiem białka przeznaczona jest dla osób, które mają szybki metabolizm i przybieranie na wadze przychodzi im wyjątkowo ciężko. Taki produkt świetnie nadaje się zarówno jako zamiennik posiłku jak i suplement uzupełniający braki po treningu. Ze względu na dużą zawartość węglowodanów jest dodatkowym źródłem energii dla naszego organizmu i mózgu.

Kreatyna jest to najbardziej popularnym i najlepiej działającym suplementem na rynku. Po przez wytwarzanie cząsteczek energetycznych ATP nasze mięśnie mogą wykonać dłuższą i cięższą pracę, która jest sygnałem dla organizmu do budowania nowych i silniejszych mięśni. Organizm człowieka wytwarza w wątrobie około jednego grama kreatyny dziennie, a zapotrzebowanie osoby ćwiczącej to ponad dwa razy więcej, które musi dostarczyć z pożywienia lub suplementu. Kreatyna znalazła zastosowanie praktycznie w każdym sporcie wydolnościowym lub siłowym.

Spalacze tłuszczu to zestaw składników pomagający pozbyć się zbędnej tkanki tłuszczowej z naszego organizmu. Ich zadaniem jest pobudzenie organizmu przed wysiłkiem, zwiększenie zużycia tłuszczu jako energii oraz regulacja poziomu cukru przez, co mamy mniejszy apetyt na węglowodany. Podsumowując - palimy więcej kalorii podczas treningu i jemy mniej kalorii z diety. Spalacze warto kupować w renomowanych sklepach, gdzie pochodzenie produktu jest pewne.

Pamiętać należy, że podstawą zmiany naszej sylwetki jest odpowiednia dieta oraz ćwiczenia, a suplementy powinniśmy traktować jako pomoc w uzupełnieniu naszych braków i podkręceniu naszych możliwości treningowych.

Nad częścią merytoryczną tego artykułu czuwał trener – dietetyk, Sebastian Rospond, któremu dziękuję za pomoc przy pisaniu tego artykułu.

Wakacyjna przygoda kulinarna

Monika Sajbura

NOWY ROK SZKOLNY, NOWE POSTANOWIENIA, NOWE POMYSŁY.

Dwa miesiące to sporo czasu na odpoczynek. Przez taki okres można było nie tylko odpocząć, ale także nauczyć się wielu nowych rzeczy, znaleźć nowych znajomych, a nawet nowe zainteresowania. Ja chciałam podnieść moje kwalifikacje gastronomiczne, jednak skończyło się tylko na przeglądaniu książek kucharskich. Spędzając lato w pięknym Krakowie, miałam dużo czasu, żeby przejrzeć ogromną ilość przepisów, a także odwiedzić bibliotekę na drugim końcu miasta. W ten sposób trafiłam na książkę z zupełnie innego rodzaju, niż dotychczas czytałam.

Dziennikarz Michael Booth napisał wiele książek poświęconych... jedzeniu. Jego artykuły znajdują się w licznych brytyjskich i zagranicznych czasopismach. Niby taki niepozorny temat, a jednak wciągający. W tamtym roku na polski rynek weszła jego książka zatytułowana „Sushi i cała reszta. Wszystkie smaki Japonii”. Nie przepadam za literaturą podróżniczą, jednak moje zamiłowanie do Kraju Kwitnącej Wiśni wygrało i książka wróciła ze mną do domu. Na początku nie mogłam się w ogóle przekonać do otwarcia tej książki. Kiedy stwierdziłam, że może podniesie moją motywację do gotowania, przeczytałam pierwszą stronę i wiedziałam już, że szybko jej nie odłożę.

Autor opisuje swoją podróż kulinarną po Japonii. Jego cel to miejsca, w których dobrze zje, odkryje nowe smaki i będzie mógł porozmawiać z japońskimi mistrzami noża. Oczywiście nie skupia się tylko na samym gotowaniu, lecz tak jak Japończycy poświęca też dużo czasu na same składniki. Możemy też przeczytać o robieniu masażu najdroższym krowom świata i pojeniu je piwem. Każdy kto przeczyta tę książkę, na pewno zapragnie spróbować surowej ryby i będzie wiedział, jak zrobić perfekcyjne tako yaki (pamiętajmy, że Japonia to nie tylko sushi).

Nieraz przy tej książce się uśmiechałam. Czyta się ją szybko i przyjemnie, a przy tym można łatwo przyswoić tajniki kuchni japońskiej.

Świetnym zabiegiem autora są przerwani fabuły, która skupia się głównie na kuchni i jej historii, wyrażone przez takie elementy, jak opisy przygód czy spotkań przez autora ludzi. Michael Booth przekazuje też wiele japońskich przekonań, m.in., że sztuką jest nie tylko umiejętność gotowania, ale również umiejętność jedzenia.

„Sushi i cała reszta” to spojrzenie Europejczyka na smaki oraz obrazy, które zapewnia turyście Japonia.





liśmy po ministerstwach, spółkach Skarbu Państwa, firmach prywatnych też, ale wiadomo, że jak jest kryzys, to biznes prywatny wycofuje się z wielkiego sponsoringu.

...nie było zainteresowania?

NATALIA

nasz krepaci potrafił namoczyć, okazywali wielką życzliwość, a na

tem okazało się, że można w

bijaliśmy - Orlen podobno

nie losowania grup

u, która odbyła się w Sali

gresowej w Warszawie...

była grupa spółek Skarbu

wa, które tradycyjnie wy

ją pieniądze na siatkówkę

alka i zost

ateg

arar

Polaków na antenie

artej. Więc dzisiaj nie było

prawy kodowania. Wszyst

o dopiero na ostatni gu

lmowa miała być podpisa

styczni. Stąd nasze de

je i pewność, że najważ

me mecze mundialu nada

w otwartym Polsacie.

atniej chwili wszystko

łało w powietrze.

poszło?

ś wiem to j

zyskami de

współ

Państwa z Polsatem

anizacji turnieju stał

ie premier Donald

Tusk. Nie wierzyłem w tę wersję długo, choć pytało mnie o nią wielokrotnie. Podczas meczu otwarcia na Stadionie Narodowym i potem we Wrocławiu, podczas meczów Polaków rozmawiałem jednak z politykami z wielu frakcji Platformy Obywatelskiej. Tych protuskowych i tych przeciw. Wszyscy potwierdzali, że

Wszystko potwierdza

ra

ie-

ra-

ów

tu

z wywołującym się z Wrocławia, podol

Solorz i Pa

Schetyną

- Choć

- na to wy

- Ale chyba

decydując się na zakup tak

ogromnej imprezy?

- Oczywiście. Gdyby jednak

lat temu p

jas

pa

nnych rozwiązań - to może dziś

oglądalibyśmy mundial w ka

nale otwartym. Ale my ciągle

słyszeliśmy, że to wspaniała

impreza, że jest szansa

na zbudowanie czegoś wiel

kiego

bi

pi

eba było

sprzedać prawa Telewizji

Publicznej

Publicznej

- Szaranowicz twierdzi, że nie było otwartego rynku na zakup praw do mistrzostw...

- Nie mogło być przetargu, kupowaliśmy prawa

skę, i na cały świat

nasz autorski pomys

wiecie mógł na to wp

z TVP, ale tak się nie

TVP to wielki statek

małej zwrotności, a s

Uspacja" tam nie stał

abyśmy tak jak w 20

czy 2008 r., w przypad

kich turniejów piłkars

mawiali o podziale

Jedn

VP nie

Je

ma do T

wielkie pretensje

wanie wi

zostw w s

ych...

aga kome

O tym, jakie nastroje

mundialu panują w ki

ctwie TVP, świadczy to

pi

si

n

Tvr

ważenie, wręcz pog

mistrzostw i siatków

z każdego jego wpisu. I

granej naszych z US

egzystencjalna

decydując się na zakup tak

ogromnej imprezy?

- Oczywiście. Gdyby jednak

lat temu p

jas

pa

nnych rozwiązań - to może dziś

oglądalibyśmy mundial w ka

nale otwartym. Ale my ciągle

słyszeliśmy, że to wspaniała

impreza, że jest szansa

na zbudowanie czegoś wiel

kiego

bi

pi

eba było

sprzedać prawa Telewizji

Publicznej

Publicznej

Publicznej

Publicznej

Publicznej

Publicznej

O tym, jakie nastroje

mundialu panują w ki

ctwie TVP, świadczy to

pi

si

n

Tvr

ważenie, wręcz pog

mistrzostw i siatków

z każdego jego wpisu. I

granej naszych z US

z satysfakcją o przekuc

na

zw

ja P

- Ale to tylko Twitter...

- Dziś na Twitterze jes

papież. Polski ministe

dę wystąpił i ją dostał

często jest tak, że j

obrazki są w TVP po

ne, to tak, by nie było

go Polsat Volleyball,

sywane są jako zdjęc

sat Sport. To też na

i elementarny brak p

wania zasad korzyst

zdjęć innych stacji.

- I naprawdę nie macie

nic do zarzucenia? Kib

gą nie zrozumieć tych

kich okoliczności.

- Zrobiliśmy wszys

mundial dotarł do jak

szej grupy widzów n

cyzji o kodowaniu. A

Cyfrowego Polsatu to

mln osób i oni oglądaj

za darmo. Dla pozosta

na kształtuje się na p

trzech biletów do kina

rech paczek papieros

zumiemy, że dla tych

możliwych to niema

za możliwości obejr

meczów mistrzostw

w drugiej pod wzglę

larności dyscypliny s

w kraju chyba warto

- Jak się sprzedają pa

Jedynie co może zdr

Windsurfing oczami amatora

Andrzej Koziński

KAŻDY SPORT JEST PRZYJEMNY, ALE WINDSURFING BIJE INNE DYSCYPLINY NA GŁOWĘ.

Witaj Czytelniku!

Cieszę się, że raczyłeś spojrzeć na mój artykuł i mam nadzieję, że jego dalsza część przypadnie ci do gustu. Z góry uprzedzam, żadnych technicznych informacji o windsurfingu tu nie znajdziesz. Artykuł ten jest o mojej dwuletniej przygodzie z tym sportem wodnym. O wylanych na desce łzach, setkach przekleństw wypowiedzianych w złości, ale też o cudownych chwilach spędzonych na wodzie ze znajomymi.

Jak już wspominałem na początku, na desce windsurfingowej pływam od dwóch lat. Nie planowałem tego, lecz jak to się mówi, to deska wybrała mnie, a nie ja ją. Pojechałem na obóz do malowniczej miejscowości o nazwie Tresna, leżącej nad Jeziorem Żywieckim. W zbudowanym tam ośrodku zacząłem naukę niesamowicie podniecającego, ale również bardzo wymagającego zajęcia. Na początku ćwiczyliśmy na desce suchej, to znaczy mieliśmy kawałek drewna z przymocowanym do niego żaglem i uczyliśmy się go podnosić. Żeby się nie wydawało, że nie jest to takie trudne, to wspomnę, że żagiel jest dwa razy większy od człowieka. Po tym jak już umieliśmy podnieść żagiel do pionu, wypuścili nas na wodę. Zanim mogliśmy wykorzystać nabytą przez nas umiejętność podnoszenia żagla, okazało się, że na desce będzie trzeba jakoś ustać. Nie przypominam sobie, ile razy wylądowałem w wodzie w ciągu następnych trzech dni, ale na pewno więcej czasu spędziłem w lodowatej objętości jeziora niż na desce. Nadszedł w końcu dzień, kiedy musieliśmy połączyć nasze lekcje w jedno i stojąc na desce non stop kołyszącej się na boki, podnieść piekielnie ciężki żagiel. Tak więc nasz plan zajęć wyglądał następująco: „Stań na desce > Siegnij po sznurek > Wyciągnij żagiel z wody > Okej, wyjdź z tej wody i jeszcze raz stań na desce.”

Po pierwszym tygodniu byłem już w stanie przeplątać spory kawał drogi. Być może Drogi Czytelniku lekko zniechęciłem Cię do windsurfingu, jednakże teraz przejdę do plusów tej pięknej dyscypliny. Po pierwsze – adrenalina, która uderza do żył, kiedy pędzisz po Jeziorze Żywieckim i w trzy minuty z jednego końca znajdujesz się na drugim. Następnie rozpiera jąca radość, gdy widzisz statek wycieczkowy pełen ludzi i zostawiasz go w tyle. Na koniec jedna z najważniejszych rzeczy dla ucznia łączności: dziewczyny w piankach do windsurfingu.

Mam nadzieję, że artykuł ten nakłoni choć niektórych do spróbowania swych sił w tej dyscyplinie i życzę, aby te osoby zaraziły się tymże sportem tak jak ja.

„Margines” w krzywym zwierciadle

MP

O GAZECIE SŁÓW KILKA.

Nowory rok szkolny, na korytarzach wiele nowych twarzy. Jedni jeszcze trochę zagubieni, a inni czują się jak u siebie, ale nie o tym dzisiaj. W tym numerze chciałbym zachęcić wszystkich do aktywnego uczestniczenia w życiu naszej gazety szkolnej. Pewnie zastanawiacie się, jak to wygląda od podszewki? W takim razie zaczynamy.

Powiem szczerze i nie będę owijał w bawełnę: praca przy powstawaniu naszej jest nudna jak flaki z olejem. Nie jest to też mile spędzony czas w gronie przyjaciół. Właściwie to przyjaciół w ogóle nie mamy, bo nikt nie lubi „Tych z gazety szkolnej”. Pomimo że jest to zajęcie dodatkowe i pozalekcyjne, dla części z nas jest niezłą harówką. Mówię dla części, bo przecież tych leni żerujących na cudzej pracy nie będę liczył, ale o nich za chwilę.

Zebrania redakcji mamy raz w miesiącu. Nic specjalnego się na nich nie dowiecie, ponieważ królują na nich dwie osoby. Pierwszą z nich jest nasz Opiekun, o którym na pewno już dużo wiecie ze szkolnych podań i legend. Muszę przyznać, większość z nich jest prawdziwa – niestety. W redakcji zbyt się nie wysila. Głównie siedzi, pije kawę i zbiera pochwały od Dyrekcji szkoły za pobudzanie działalności uczniowskiej. Dużo nie mówi, częściej krzyczy. Chociaż On nie krzyczy. ON SIĘ WYDZIERA. W pierwszym roku nauki straciłem prawie dwa tysiące na sesje terapeutyczne, a i tak lewe oko mi podryguje, gdy myślę o „Marginesie”. Dla nowych Redaktorów może wydawać się to stresem nie do wytrzymania, ale po roku stajesz się mężczyzną i już nie płaczesz po nocach. Mniej stresują się uczniowie, których ów nauczyciel nie uczy na co dzień, bo w ich przypadku nie ma ryzyka dostania jedynki za beznadziejny artykuł lub zbyt dużą ilość błędów ortograficznych. Za to ci, którzy mają to niebawale szczęście i uczą się języka polskiego pod nadzorem Profesora, są pałowani niczym stoczniovcy podczas strajków w 1980 roku. Człowiek ten nie cierpi śmiechu i radości. Opowiadanie kawałów w jego obecności jest samobójstwem, gdyż pilnie strzeże powagi na comiesięcznych spotkaniach. Chyba nie muszę dodawać, że jakiegokolwiek żarty sytuacyjne są surowo karane. Jedną z wcześniej wspomnianych legend mówi, że kiedyś uśmiech zagościł na jego twarzy, jednak ja osobiście twierdzę, że to mit.

Drugą osobą jest Redaktor Naczelny. Ta, chyba NACZELNY OBIBOK! Głównym zajęciem szefa gazety jest narzekanie na terminy, na nawał nauki, na pogodę, w zasadzie na wszystko, co wiąże się z narzekaniem. Już namawiałem go, aby prowadził blog skrzywdzonego przez życie nastolatka, ale zaczął narzekać, ile przy tym roboty. Od czasu do czasu coś wyśkrobie, aby utrzymać się w redakcji albo podciągnąć ocenę z polskiego na dopuszczającą, jednak nikt się z tej twórczości nie cieszy. Dlaczego? Bo chwali się swym tekstem przez pół następnego zebrania! Oczywiście jest pokrzywdzony, bo musi pisać wstępniaka.

Ale to nie wszyscy z naszej redakcji. Na szczególną uwagę zasługuje Gwiazda redakcji. Nie wskażę go z imienia ani nazwiska, ale podpowiem, że odpowiada on za recenzje filmowe. Mówię gwiazda, bo nasz Krytyk filmowy brał udział w wielu imprezach związanych z emisją filmów na wielkim ekranie. Opisywane przez niego filmy są zazwyczaj dziwne i nudne, ale podobno o gustach się nie dyskutuje. Z charakteru podobny do Naczelnego, ale ten jest bardziej nastawiony na krytykę niż narzekanie.

Nie mógłbym pominąć Koleżanki odpowiadającej za „ZSŁ News”, która co miesiąc spóźnia się z artykułami, zaślaniając się koniecznością opisanie nowych wydarzeń z życia szkoły.

Jest też jeszcze Składacz. Nigdy w życiu nic nie napisał, ale uważa się za najbardziej zapracowanego. W rzeczywistości skleja parę tekstów ze sobą i puści do druku, bo ktoś to musi zrobić.

Na deser zostawiłem Gościa od pszczoł. Nikt nie wie, co z nim jest nie tak albo o co chodzi z tymi owadami, ale podobno ludziom się podoba. Jeżeli zawsze marzyliście o własnej pasiece, ale nie bardzo wiedzieliście, od czego zacząć albo chcecie się dowiedzieć, co robią pszczoły w zimie, to w najnowszym numerze gazety z pewnością coś o tym będzie.

Oczywiście to nie jest cały skład redakcji „Marginesu”, ale reszta pracuję w miarę solidnie.

Jeszcze raz zachęcam wszystkich pierwszoklasistów oraz uczniów z innych klas do współpracy z naszą gazetą. O terminach oddawania artykułów i najbliższego zebrania dowiedziecie się w gabinecie polonistycznym.

Zapraszamy!

Gladiator w krakowskim Colosseum

Jakub Rosiak

GENERAL, KTÓRY STAŁ SIĘ NIEWOLNIKIEM. NIEWOLNIK, KTÓRY STAŁ SIĘ GLADIATOREM. GLADIATOR, KTÓRY PRZECIWWSTAWIŁ SIĘ CESARZOWI.

Siódmy Festiwal Muzyki Filmowej w Krakowie to wydarzenie, które zapadnie w pamięci fanów kinematografii na bardzo długo. Głównym epizodem tegorocznej edycji festiwalu była projekcja filmu Ridleya Scotta pod tytułem „Gladiator”. Krakowska nowo wybudowana hala sportowa stała się na jeden wieczór sceną zmagania i krwawych walk niewolników oraz intrygi i kłamstw warstw rządzących starożytnym Rzymem.

Oszalałający efekt tego widowiska osiągnięto przede wszystkim rozmachem i organizacją przedsięwzięcia. W hali zamontowany został ogromny ekran, który szczegółowo oddawał wszystkie ruchy aktorów, w szczególności momenty okrutnych bitew i walk na arenach. Na scenie znajdującej się poniżej ekranu organizatorzy przewidzieli miejsce dla orkiestry symfonicznej, która swą grą hipnotyzowała publiczność znajdującą się w po brzegi wypełnionej arenie. Chór Pro Musica Mundi, orkiestra Sinfonietta Cracovia i szwajcarski dyrygent byli, obok generała Maximusa, bohaterami i herosami sobotniego wieczoru, zaś boginią lub muzą można śmiało nazwać - Kaitlyn Lusk, amerykańską mezzosopranistkę, która swym głosem wzruszała i przejmowała wszystkich obecnych. Idąc dalej i używając porównań starożytnych, bogiem można śmiało określić Hansa Zimmera, nagrodzonego między innymi Oscarem, dwoma Złotymi Globami oraz trzema statuetkami Grammy, który muzykę tę skomponował i razem z Ridleyem Scottem stworzyli arcydzieło, które

na stałe zapisało się w historii światowego filmu. Jeszcze przed projekcją „Gladiatora”, kompozytor powiedział: Praca przy tym filmie nie była dla mnie ciężka. To była wyłącznie radość i przyjemność oraz nazwa orkiestrę gladiatorami muzyki.

„Gladiator” z muzyką na żywo to majstersztyk i wymienita fuzja muzyki z filmem. Na jego przykładzie widać, jak obie sztuki wzajemnie się przenikają i jak jedna bez drugiej istnieć nie może. Perfekcyjnie skomponowana muzyka potrafi w odpowiednich momentach podkreślać to, czego słowami ująć się nie da, potrafi zatrzymywać – początek filmu, bitwa Rzymian z plemionami germańskimi oraz wzruszać – zakończenie filmu, śmierć Maximusa i jego przejście w zaświaty. O klasie wydarzenia i wykonaniu mogą świadczyć długie brawa publiczności, które nagrodziły artystów.



Pierwsze kroki w oktagonie

Konrad Sznajder

OSTATNIO OBEJRZAŁEM PARĘ MATERIAŁÓW Z EA SPORTS UFC NA PS4 I GRA MOCNO WZBUDZIŁA MOJE ZAINTERESOWANIE.

Tak się złożyło, że akurat posiadam inną odsłonę UFC na PS3, a że jedyne, co do tej pory robiła, to stała i się kurczyła, to postanowiłem, napędzany ciekawością, ogrzać i zobaczyć, co z tego będzie.

Gra przywitała mnie mocnymi gitarowymi riffami, co było dla mnie dużym plusem i zachęcony tym faktem ruszyłem od razu do zakładki „Tryb kariery”, by stworzyć swojego czempiona i rozpocząć długą drogę po pasy mistrzowskie każdej kategorii wagowej. Tak narodził się Aaron „Angel” Alvarez, mój protagonista i alter-ego w świecie gry. Niepozorny brodac z długimi włosami, specjalizujący się w Muay Thai i szybkich ciosach. Bardzo efektywny i przyjemny sposób walki. Pozwala mi trzymać przeciwnika na dystans i wygrywać większość walk, nawet tych najtrudniejszych. Co jest przy tym ciekawe to to, że bardzo często przeciwnik o dużo lepszych statystykach jest łatwiejszy do pokonania niż ten o słabszych czy równych. Najprawdopodobniej wynika to z psychologicznego podejścia, podczas walki ze słabszymi zawsze jestem pewny swojej wygranej i przez to kilkakrotnie dostałem ostro po mordzie, bo zaniedbałem defensywę.

Właśnie chyba ten aspekt, podejście do każdej walki tak, jakbym faktycznie brał w niej udział, sprawił, że ta gra tak bardzo mnie pochłonięła.

Każda kolejna walka czegoś uczyła i niosła różne emocje, na przykład przywołam tutaj moje pierwsze starcie o tytuł mistrza wagi lekkiej. W statystykach przegrywałem z przeciwnikiem tylko w kwestii siły, więc pewny swojego sukcesu ruszyłem. I pod koniec pierwszej rundy, pewny pełnej kontroli nad walką, za bardzo się pospieszyłem i zostałem znokautowany. Gorzki smak porażki, ogromna złość, bo cała walka była perfekcyjna, ale lekcja została przyjęta. W każdej kolejnej walce byłem spokojniejszy i nie pędziłem po wygraną. Spotkałem się potem z tym przeciwnikiem jeszcze dwa razy, raz znów w walce o tytuł i raz w zwykłym pojedynku i tym razem obydwie potyczki wygrałem.

Też przykładowo mógłbym przywołać walki, w których byłem pewien swojej przegranej i często jeden przypadkowy cios, jedna celna kontra pozwalały mi wygrać. Nieopisana radość, adrenalina buzuująca we krwi... To wszystko niesamowicie napędzało i popychało do przodu.

Gra sprawiła i nadal sprawia mi mnóstwo frajdy, przegrałem jakieś osiem godzin. Mimo to nie jestem znudzony. Bo gra świetnie nadaje się na „szybkie”, zwykle półgodzinne sesje, kiedy nie mam ochoty na coś innego.

Ogromnym plusem jest profesjonalny komentarz podczas walki, z głosami prawdziwych komentatorów UFC oraz głównego prowadzącego galę.

Fanem bijatyk nigdy zbyt nie byłem. Mając te 8-10 lat dostawałem bęcki od kolegów w Mortal Kombat czy Street Fighterze, potem raz zagrałem na jakimś konwencie w DragonBall na Wii, gdzie mimo totalnego braku umiejętności kosiłem większość konkurencji. UFC może to mocno zmienić. Jak tylko będę miał możliwość, położę moje rączki na najnowszej odsłonie serii. Grę mocno polecam, nawet jeśli nie jesteście fanami tego typu rozgrywek, zawsze warto spróbować. Ja byłem bardzo mile zaskoczony.

Miasto 44

Artur Kawala

MIŁOŚĆ W CZASACH APOKALIPSY, A OPRÓCZ TEGO JESZCZE WIĘCEJ.

Film Jana Komasy już w założeniach wydaje się nieco ambiwalentny, jeśli chodzi o schemat polskiego kina historycznego, bowiem próbuje połączyć fakt historii z nieprzewidywalną formą, przez co staje się niejednoznaczny w odbiorze i może wywoływać lekką konfuzję. Historia trójki głównych bohaterów została osadzona w ramie powstania warszawskiego i wraz z wątkami postaci pobocznych wypełniła fabułę. Dlatego też „Miasto 44” nie stało się dogmatem reżysera i nie siliło się na bycie źródłem wiedzy dla widza, co jednak nie oznacza, że nie przekazywało wielu prawd – wręcz przeciwnie: Warszawa miała skrupulatnie zbudowaną scenografię, była szalenie szczegółowa i prawdziwa. Komasa chciał opowiedzieć historię wybranej grupy osób tak, aby widz poczuł jej ciężar, a także stanął obok nich w zniszczonej stolicy i zrozumiał istotę ich działania.

Stefan, do pewnego momentu, jest głównym bohaterem filmu, ale jego postać ucieka stereotypowemu wyobrażeniu bohatera jako takiego – nie ma motywacji do czynienia wyższych rzeczy, do konspiracji dostaje się przypadkiem, kiedy przyjaciółka Kama załatwia mu pracę w środowisku młodych powstańców. Sam otwarcie mówi, że nie chce walczyć, pragnie się gdzieś cicho zaszyć i wszystko przeczekać; słowa te wymusza na nim sytuacja rodzinna – od kiedy ojciec-żołnierz nie wrócił z wojny, to on stał się głową rodziny i podporą dla matki i małego brata. Młodzieńcza ambicja jednak zwycięża i Stefan, dzień przed powstaniem, składa ojczystą przysięgę, wstępując do zgrupowania, gdzie poznaje Biedronkę – piękną dziewczynę.

„Miasto 44” oparte jest głównie na przerysowaniach, dlatego film w pierwszej fazie wręcz nadmiernie upiększa Warszawę, pokazuje jej sielankowy obraz mimo trwającej od kilku lat wojny. Owszem, Niemcy i niemieckie tablice są wszechobecne, jednak Komasa ma świadomość, że rzeczywistość, którą on ukazuje, jest wyidealizowana względem tej autentycznej sprzed 70 lat (do czego otwarcie przyznawał się w wywiadach). Dzięki temu zabiegowi kontrast pierwszej części filmu z tą dalszą jest jeszcze mocniejszy. Widz zaczyna seans i myśli, że to nie może być to samo miasto, które w ruinach widział na plakatach. Ale nie mija chwila, a gruz, popiół i kurz stają się wyłącznym tłem scenografii.

Przerysowana została również forma, ale nie przerosła ona treści i nie przemieniła się w kicz. Najbardziej chyba kontrowersyjna scena pocałunku w zwolnionym tempie wśród latających kul i feerii jasnych barw, zaraz obok sceny stosunku dwóch bohaterów przeplatanej ujęciami idących w zwolnionym tempie powstańców w wodzie i wśród płomieni, przypominających brygadę uderzeniową wyrwaną z gatunkowego kina akcji (a wszystko to z dubstepowym tłem dźwiękowym) wpasowywały się w kontekst całościowy, bowiem tak tę opowieść wymarzył sobie Jan Komasa. W zachwyt wprawiają

master shoty (scena na cmentarzu), a także cała reszta zdjęć, która nie była jednostajna, lecz dostosowująca się do każdej części filmu.

„Uważam za powieść o superbohaterach „Odyseję” i „Iliadę” i chciałem w ten sposób wykrystalizować story w „Mieście 44” – odwołać się do archetypu, do braterstwa, gniewu, zazdrości, do samej idei walki, do agresji, postaw niezłomnych albo maksymalnego tchórzostwa – wszystko jest bardzo wyraziste.” – mówił w wywiadzie Reżyser. I rzeczywiście, widz nie patrzy na pełen niedomówień obraz; jest on bardzo bezpośredni, mocno zarysowany, o ostrych konturach. Całość jednak pozostaje w ramach prawdziwości, nie tylko historycznej, ale też realistycznej. I nawet Niemcy, którzy w nieprzyjemnych maskach epatowali brutalnością i wydawali się odhumanizowanymi potworami (lub maszynami; swoją drogą, Komasa myślał literalnie o takim zabiegu w „Mieście...”), a także sugestywne rozwiązania w postaci deszczu krwi i ludzkich szczątków, bądź przejście przez kanał, utrzymane w konwencji horroru doskonale wpasowują się w tę samą historię o powstaniu warszawskim, której wymiar autor w innym miejscu wynosi również do rangi baśniowej, kiedy Biedronka opowiada dzieciom bajkę.

Zaletą „Miasta 44” jest ucieczka od wniosków politycznych i społecznych. Reżyser nie chciał wyrażać swojej opinii na temat powstania warszawskiego. Jedyne, co ma do powiedzenia, to: ono i tak się stało, nie zmienimy tego, bo to część naszej historii i właśnie w taki sposób – swój własny – o niej myślę. Nadaje tylko jeden aspekt w końcowym ujęciu, kiedy obraz Warszawy z ’44 r. płynnie przechodzi do współczesnego, a noc staje się dniem. Zwraca się do wszystkich narzekających na polskie realia i prosi o otworenie szerzej oczu na sprawę, bo w tym jednym ujęciu mówi, że tak jak podczas powstania byliśmy sami, tak i przez kolejne 70 lat nie mogliśmy na nikogo liczyć, a mimo to zniszczone po wojnie w 3/4 miasto postawiliśmy na powrót.

Komasa miał duży budżet i wiedział, jak go dobrze wykorzystać. Nie postawił jednak wszystkiego na pieniądze, bo skrupulatne przygotowania, dopracowanie każdego najmniejszego szczegółu i 8 lat ciężkiej pracy było wynikiem jego rzetelności jako reżysera. Budżet 24 milionów zł dał efekt końcowy, który bez żadnych kompleksów możemy wyeksportować za granicę, ale Komasy chwała za to, że nie myślał po hollywoodzku, lecz realizował własną, autorską wizję. Dzięki temu dostaliśmy profesjonalny pod względem technicznym film, który może też być okazją do międzypokoleniowego dialogu, a dla młodszych widzów doskonałym dodatkiem edukacyjnym, który w pewnych aspektach będzie im bliższy od szkolnych podręczników.

