
CZACHPRESS



Gazetka szkolna III Liceum Ogólnokształcącego
im. płk. Dionizego Czachowskiego w Radomiu

* Święto Zmarłych w różnych krajach * „A czy znasz ty, bracie młody, / Te najmilsze dla Polaków / Szarej Wisły senne wody / I nasz stary, polski Kraków?” * Recenzja filmu „Żeby nie było śladów” *
Recenzja spektaklu „Ostatni” * Kazimierz Przerwa-Tetmajer * Książę i żebrak – Mark Twain *
Żywy pomnik Fryderyka Chopina * Freddie Mercury * Dieta Wege * 14 listopada – Światowy
Dzień Cukrzycy * Serce – więcej niż narząd *

Numer 65
Listopad 2021

CZACHPRESS

Aleksandra Gruszka 1C

Święto Zmarłych w różnych krajach

1 listopada obchodzimy dzień Wszystkich Świętych. Jest to już wieloletnia tradycja, która jest nam dobrze znana – chodzenie na cmentarze, wspomnianie i modlenie się za zmarłych. Jak wygląda to święto w innych krajach i jakie są tam tradycje z tym związane? Po zagłębieniu się w ten temat znalazłam parę ciekawych informacji, którymi chciałabym podzielić się z wami w tym artykule.

Halloween w Stanach Zjednoczonych

Jest to święto, o którym pewnie każdy słyszał. Obchodzone jest wieczorem 31 października, a jego pochodzenie prawdopodobnie jest związane z celtyckim świętem Samhain. „Cukierek albo psikus”, kostiumy, łowienie jabłek to typowe zajęcia w halloweenową noc. Bardzo znane jest także drażnienie strasznych twarzy w dyniach i wkładanie do nich świecy, co ma swoje początki w Irlandii, gdzie

kształty wycinane były w bukach lub brukwi. Znana na cały świat nazwa tego święta to skrót od All Hallows' Eve, która jest związana z wierzeniami celtyckimi o zanikaniu tej nocy bramy między światem żywych i umarłych.

Meksykańskie święto Dia de los Muertos

Meksykanie dzielą to święto na 2 części i świętują 3 dni. Pierwsza obchodzona jest 31 października i poświęcona jest zmarłym dzieciom, które uważane są za aniołki. Druga, 1 i 2 listopada, dotyczy dorosłych. Dia de los Muertos to bardzo radosne i kolorowe święto. Wszyscy sprzątaj domy, szykują ołtarze i wielkie uczty, a wszystko to dla bliskich zmarłych, którzy zawsze są mile widziani. Święto to wyróżnia się kolorowymi czaszkami, pićiem tequili za zmarłych i daniami takimi jak kurczak w czekoladzie.

Dia Todol los Santos, czyli hiszpańskie święto na cześć zmarłych

W całej Hiszpanii ludzie mają tego dnia wolne i tak jak my odwiedzają groby bliskich. Jednak zamiast zniczy zapalają elektryczne świece. 1 listopada ludzie jedzą tam więcej potraw, by duchy miały mniej miejsca, gdyby postanowiły opętać czyjeś ciało. Popularne w to święto są huesos de Santo, czyli marcepanowe kości świętych, panelllets – migdałowe ciastka otoczone orzechami pini i słodkie kasztany.

W każdym kraju tradycje wyglądają inaczej. Niepowtarzalne potrawy, rodzinne spotkania i zabawy związane z Dniem Zmarłych w różnych kulturach to bardzo interesujący temat. Jestem pewna, że będę szukała o tym jeszcze więcej informacji. O kulcie zmarłych w innych krajach niewiele się mówi, a jest to ciekawa kwestia, dzięki której możemy dowiedzieć się czegoś więcej o innych kulturach.

Julia Mazurkiewicz 3CG

„A czy znasz ty, bracie młody, Te najmiłsze dla Polaków Szarej Wisły senne wody I nasz stary, polski Kraków?”

Tak o Mieście Królów pisał Tadeusz Boy-Żeleński w utworze „Pieśń o ziemi naszej.” Poeta dobrze znany z lekcji języka polskiego, autor „Plotki

o *Weselu*” Wyspiańskiego był trwale związany ze środowiskiem bohemy krakowskiej przełomu wieków XIX i XX.

Kraków od czasów niepamiętnych jest kulturową stolicą Polski. Począwszy od Jana Długosza, Wita Stwosza po Stanisława Lema czy Stanisława Mrożka,

miasto to wychowało pokolenia wielkich, cenionych intelektualistów i artystów.

Architekturę Krakowa tworzą najważniejsze zabytki ostatnich stuleci. Od 1978 roku Stare Miasto oraz Wawel widnieją na światowej liście UNESCO. Krakowski Rynek Główny z cza-

sów lokacji magdeburskiej (1257) jest największym europejskim rynkiem o wymiarach 200 metrów na 200 metrów. Znajdująca się we wschodniej części Rynku Bazylika Mariacka pierwotnie była kościołem romańskim. W latach 1392-1397 miała miejsce przebudowa, która nadała budowli układ bazylikowy. Wewnątrz znajduje się znany dobrze wszystkim późnogotycki ołtarz Wita Stwosza wykonany z trzech rodzajów drewna.



Plan Starego Miasta

Osobiście uważam, że Kraków jest miastem niezwykle malowniczym, pełnym zróżnicowanych zabytków, co powoduje, że posiada pewnego rodzaju własną, odrębną autonomię. Co ciekawe, podczas II wojny światowej miasto ucierpiało w niewielkim stopniu (uszkodzono kościół felicianek i kościół św. Mikołaja.)

11 października klasy 2A i 3CG miały okazję spędzić cały dzień w stolicy królów polskich. W programie wycieczki szkolnej znalazły się następujące pozycje: Powiśle, Podzamcze, dziedziniec Zamku Królewskiego, Katedra na

Wawelu, dzwon Zygmunta, Stare Miasto, siedziba Uniwersytetu Jagiellońskiego i Rynek Główny. O godzinie 7:00 grupa zebrana na parkingu pod szpitalem im. Tochtermana wyruszyła w kilkugodzinną podróż. Piękna, słoneczna pogoda wpłynęła na nastrój młodzieży, która przy dźwiękach muzyki popularnej radośnie śpiewała. Był to sposób na umilenie i skrócenie czasu ciągnącej się podróży. Zwiedzanie Krakowa rozpoczęło się od porannego spaceru brzegiem Wisły. Uwagę przykuła rzeźba legendarnego Smoka Wawelskiego znajdująca się przy wyjściu z jaskini. Katedra Wawelska stanowiła ważny punkt wycieczki. Pani przewodnik przytoczyła życiorys biskupa krakowskiego – św. Stanisława ze Szczepanowa, którego szczątki umieszczone w srebrnym sarkofagu znajdują się w ołtarzu głównym. Wycieczka udała się w stronę Kaplicy Świętokrzyskiej, gdzie spoczywa między innymi król Kazimierz III Wielki, królowa Jadwiga Andegaweńska i Władysław Jagiełło. Krypty katedralne wzbudziły zainteresowanie uczniów: szczególnie Krypta Wieszców Narodowych – Adama Mickiewicza i Juliusza Słowackiego. Kręte, wąskie schodki prowadziły na Wieżę Zygmunta. Masywny dzwon wykonany ze stopu brązu waży około 11 ton. Słyszany z odległości 30 kilometrów bije z okazji najważniejszych wydarzeń narodowych. Grupa przeszła na renesansowy dziedziniec Zamku Królewskiego, który powstał w wyniku przebudowy średniowiecznej rezydencji. Prace nadzorowali: Franciszek z Florencji, a także znany Bartłomiej Berrecci. Siedziba Uniwersytetu Jagiellońskiego jest położona w zachodniej części Starego Miasta. Wycieczka spacerowym krokiem ruszyła krakowskimi uliczkami

do jednego z najstarszych uniwersytetów na świecie. Akademia Krakowska powstała z inicjatywy Kazimierza Wielkiego w roku 1364. Obecnie uczelnia składa się z trzynastu wydziałów głównych i trzech wydziałów Collegium Medicum. Po kilkunastu minutach spędzonych na dziedzińcu Collegium Maius uczniowie udali się na Rynek Główny. Stamtąd rozciągał się widok na Sukiennice, Kościół Mariacki i zabudowę kawiarenek otaczających rynek. Przy ulubionej kawiarni Piotra Skrzyneckiego (założyciela „Piwnicy pod Baranami”) Vis-à-vis znajduje się pomnik artysty. Przy pomniku Adama Mickiewicza grupa zakończyła wspólne zwiedzanie i każdy uczestnik skorzystał z krótkiego czasu wolnego. Późnym popołudniem zwiedzający opuścili Kraków, udając się w drogę powrotną do Radomia.



Kraków to miasto o niepowtarzalnej atmosferze tętniącej historią, którą czuć, widzieć i słyszeć.

Źródła tekstu:
Wiedza własna.
Wikipedia
wawel.krakow.pl

Źródło zdjęcia:
www.zwiedzanie-krakow.com/krakow-grafiki

**Recenzja filmu
„Żeby nie było śladów”**

Dwa tygodnie temu kilka klas naszej szkoły obejrzało w pobliskiej Elektrowni film Jana Pawła Matuszyńskiego pt. „Żeby nie było śladów”. Jest to film, który opowiada o prawdziwej historii młodych chłopaków żyjących w czasach PRL-u.

Akcja filmu przedstawia wydarzenia z 1983 roku. Naród, którego największym marzeniem było życie w wolnym kraju, organizował liczne strajki i manifestacje. Duży udział miała w tym „Solidarność”, której celem było zorganizowanie pierwszych wolnych wyborów w powojennej Polsce.

Tuż po maturze, w oczekiwaniu na formalne zakończenie egzaminów dojrzałości, dwójka przyjaciół – Grzegorz Przemek oraz Jurek Popiel udali się do centrum miasta, świętując rozpoczęcie nowego etapu w ich życiu. Niestety, ich radość nie trwała długo. Grzegorz, syn poetki oraz aktywnej opozycyjnej działaczki Barbary Sadowskiej został zatrzymany i wraz z kolegą zawieziony na pobliski komisariat Milicji Obywatelskiej. Na miejscu został brutalnie pobity, co widział Jurek. Pomimo walki o życie dziesięcioletka, nie udało się go uratować. Jego liczne obrażenia zaskoczyły nawet samą prokurator. Z sytuacją nie mógł sobie poradzić jedyne świadek tego

okropnego zdarzenia – Jurek Popiel. Pragnął on walczyć o sprawiedliwość, wyjaśnić okoliczności haniebnego czynu oraz przede wszystkim znaleźć i ukarać sprawcę, który wypowiedział słowa: „Bijcie tak, żeby nie było śladów”. Wiadomość o śmierci Grzegorza została podana w zagranicznych mediach następnego dnia w porannych wydaniach informacji. Jego pogrzeb zgromadził kilkadziesiąt tysięcy osób, a władza – Ministerstwo Spraw Wewnętrznych – nie zareagowała na przemarsz. W wyniku dalszych manifestacji generał Czesław Kiszcak zdecydował się na rozpoczęcie operacji „Junior”. Pragnął użyć wszelkich możliwych sposobów, aby zastraszyć Jurka przed ujawnieniem prawdy. Wina została zrzucana na sanitariuszy, którzy odbierali Grzegorza z komisariatu. Ich zadaniem miał być przewóz chłopaka do szpitala. Działania władz doprowadziły do aresztowania sanitariusza, jego próby samobójczej oraz przyznania się przed sądem do niepopelnionej winy. Cała rodzina oraz znajomi Jurka byli śledzeni oraz kontrolowani. Rozpoczęło się inwigilowanie mieszkania chłopaka oraz zastraszanie jego najbliższych. Wkrótce nastąpiła zmiana prokuratora na bardziej posłusznego władzy. Końcowy wyrok nie miał mieć na celu wyjaśnienia prawdy, lecz ukrycie winnych milicjantów i oskarżenie jedyne świadka. Wszyscy z najbliższego środowi-

ska Grzegorza dążyli do ujawnienia prawdy. Nie mieli zamiaru się poddawać. Męczący proces ostatecznie nie przyniósł zamierzonego celu, winni nie zostali wskazani, a w 2009 roku sąd uznał sprawę za przedawnioną.

Fenomenalna gra aktorów, między innymi Tomasza Ziętka, Sandry Korzeniak, Jacka Braciaka, Roberta Więckiewicza i Tomasza Kota przełożyły się na zbudowanie atmosfery filmu. Dzięki nałożeniu filtru na kamerę, widzowie mogą przenieść się w lata 80. XX wieku. Wszystkie kadry są doskonale dopracowane, co udowodniły zdjęcia do filmu. Podczas 160 minut, widzowie mają poczuć się jak główni bohaterowie – wymęczeni całym procesem. Nerwową atmosferę filmu ukazuje również bardzo częste palenie papierosów, co było bardzo popularnym zjawiskiem w tamtych czasach.

Film pt. „Żeby nie było śladów” bardzo mi się podoba. Przedstawia on fakty i codzienność życia w komunistycznym państwie. Niektórzy ludzie nie są świadomi tego, jakie realne zagrożenia niesie ze sobą brak demokracji w kraju. Uważam, iż każdy człowiek, niezależnie od wieku, powinien obejrzeć ten film. Może skłoni on społeczeństwo do bardzo istotnych refleksji nad swoim postępowaniem. Ludzie zasługują na wolność.

Mateusz Głogowski 1C

Recenzja spektaklu „Ostatni”

„Ostatni” to współczesna adaptacja sztuki autorstwa Maksyma Gorkiego. Opowiada o dramacie rodziny, która na skutek utraty pracy przez jej żywiciela zmuszona jest do mieszkania u swego stryja. Rodzina nie do końca umie odnaleźć się w nowej

sytuacji. Doprowadza to do konfliktów, które stale eskalują. Na jaw wychodzą wzajemne żale, pretensje, niesamodzielność i okrucieństwo.

Premiera odbyła się 02.10.21 roku w Teatrze Powszechnym w Radomiu, reżyserem jest Anton Malikov, zaś

w sztuce zagrali: Jarosław Rabenda, Iwona Pieniążek, Marek Braun, Mateusz Michnikowski, Joanna Zagórska, Maria Gudejko, Alan Bochnak, Aleksandra Bogulewska, Izabela Brejtkop, Joanna Jędrejek, Mateusz Paluch i Michał Węgrzyński.

Spektakl porusza dosyć trudną tematykę, jaką jest wszelkiego rodzaju patologia w rodzinie. Bohaterowie spektaklu mają swoje zaburzenia, każdy z nich cierpi na swój sposób i każdy z nich krzywdzi innych. Umieszczenie tylu różnych aspektów zła na jednej scenie od razu pokazuje, jak nieszczęśliwa jest ta rodzina. Jednak dzięki tej różnorodności widzowie mogą odnaleźć w tej sztuce coś, czego sami doświadczyli.

Gra aktorska była na wysokim poziomie – cechy bohaterów, mimo iż miały być przerysowane, to nie zostały ukazane karykaturalnie. Dało się również odczuć paranoję niektórych postaci, która zdawała się postępować

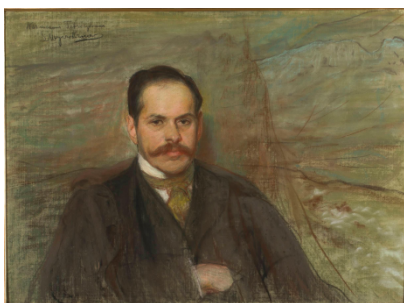
wać w miarę trwania spektaklu. Kostiumy były dobrze dopasowane do aktorów i oddawały charakter granych przez nich postaci. Scenografia, która z pozoru emanowała spokojem, kontrastowała z gwałtownymi charakterami bohaterów. Warte uwagi są projekcje, które co jakiś czas widzieliśmy w tle. Osobiście, części z nich nie zrozumiałem i dla mnie w tym spektaklu były one po prostu zbędne. Absolutnym zaskoczeniem było jednak użycie świateł stroboskopowych symulujących wybuch. Ten element był niespodziewany, ale bardzo intrygujący i na pewno oryginalny. Zwrócę również uwagę na muzykę, która w niektórych scenach była bardzo dobrze dobrana, natomiast w przeważającej części

spektaklu w tle słychać było szum, który być może podkreślał paranoiczny klimat, ale po dłuższym czasie stawał się nad wyraz irytujący.

Mnie ten spektakl się podobał, ale nie jest to sztuka radosna lub poprawiająca humor. Skłania do refleksji, więc jeśli ktoś jest fanem lekkich komedii bądź spektakli prostych w odbiorze, to „Ostatni” raczej nie jest dla niego. Natomiast każdy, kto chce obejrzyć dzieło smutne, przynębiające i poruszające trudną tematykę, z pewnością powinien obejrzyć ten spektakl.

Marianna Hoffman 3A

Kazimierz Przerwa-Tetmajer



Kazimierz Przerwa-Tetmajer (1865-1940) był poetą, powieściopisarzem i nowelistą tworzącym w okresie Młodej Polski i niewątpliwie jego twórczość, w swoim dekadencjnym nastroju, bardzo oddaje ducha epoki. Pomimo ogromnego potencjału, wielu innych artystów (tu m. in. Wyspiański) zarzucało mu trwonienie swojego talentu, ponieważ zajmował się nieistotnymi rzeczami. Uczniom z pewnością znany jest przede wszystkim z wierszy omawianych na lekcji języka polskiego. Tu na szczególną uwagę zasługuje między innymi „**Lubię, kiedy kobieta...**”, czyli utwór o bardzo odważnym, szczególnie jak na tamte czasy, podejściem do erotyki.

O rodzinie i „Weselu”

Przerwa-Tetmajer obracał się w środowisku ówczesnej artystycznej bohemy. Zarówno on, jak i jego rodzina, są postaciami bardzo ważnymi w polskiej kulturze. Jego starszym, przyrodnym bratem był **Włodzimierz Tetmajer** – również czołowy przedstawiciel Młodej Polski, a dokładniej malarstwa tej epoki. Możemy go kojarzyć jako Gospodarza w „Weselu” Stanisława Wyspiańskiego, które zresztą opisuje ceremonię zawarcia związku małżeńskiego między Lucjanem Rydlem a Jadwigą Mikołajczykówną (młodsza siostrą żony Włodzimierza – **Anny Tetmajer**). Sam Kazimierz pojawia się na kartach dramatu w roli Poety. Kolejnym sławnym przedstawicielem tej rodziny był **Tadeusz Boy-Żeleński** – kuzyn Kazimierza.

O zaręczynach i synu

„**A kiedy będziesz moją żoną...**” to pierwsze słowa jednego z wierszy Kazimierza Przerwy-Tetmajera, który jednak nigdy się nie ożenił. Co prawda wielokrotnie się oświadczał, jednak

ostatecznie wszystkie związki były zrywane. Z pewnością nie pomagały mu w znalezieniu żony plotki o jego złym prowadzeniu się i objawy choroby wenerycznej. Jednak pomimo to, trzecie narzeczeństwo Tetmajera, to najpoważniejsze, rozpadło się z powodu jego poezji. Już podczas planowania zaślubin wysłał on swojej ukochanej, Jadwidze Szulcównie, bukiet róż, do którego dołączony był dwuwiersz:

**„Dobranoc, kwiecie różany,
Obróć się, czym chcesz, do ściany.”**

Kobieta poczuła się urażona tak frywolnym wierszem, obraziła się na Tetmajera, odesłała kwiaty i zerwała zaręczyny.

Pomimo iż poeta nigdy się nie ożenił, doczekał się jednak nieślubnego syna – **Kazimierza Stanisława**, do którego długo się nie przyznawał. Z czasem postanowił położyć duży nacisk na rozwijanie talentów syna i wywierał na nim ogromną presję. Kazimierz Stanisław nie miał dużo szczęścia w życiu, podobnie jak jego ojciec zachorował na syfilis i szybko popadł w alkoholizm. To wszystko przyczyniło

się do tego, że w wieku 33 lat popełnił samobójstwo, co w pewnym stopniu odbiło się na popadającym w obłęd poecie.

O chorobie, nagrodzie Nobla i plotce Różewicza

Kazimierz Przerwa-Tetmajer chorował na kiłę, co z czasem przyczyniło się do ślepoty, nasilającej się choroby psychicznej i ogólnego podupadania na zdrowiu. Zmusiło to poetę do wycofania się z życia publicznego i działalności artystycznej.

Niewiele się o tym mówi, ale Przerwa-Tetmajer był kandydatem do nagrody Nobla w dziedzinie literatury. Niestety, wówczas jego choroba była już w bar-

dzo poważnym stadium, a artysta w szale przepędził laską przedstawicieli sztokholmskiej Akademii Królewskiej.

Bardzo popularnym obrazem śmierci poety jest wersja rozpropagowana przez Tadeusza Różewicza, jakoby podczas opróżniania Hotelu Europejskiego przez Niemców w 1940 roku Kazimierz Przerwa-Tetmajer został wyrzucony na ulicę w zaspę, w której następnie leżał dłuższy czas do momentu, gdy ktoś go nie rozpoznał i zabrał do szpitala, niestety zbyt późno. Prawda jest jednak nieco inna. Przerwa-Tetmajer został wywieziony z tego hotelu przed całą akcją oraz przetransportowany do szpitala,

gdzie niestety zmarł 18 stycznia. Za przyczynę zgonu podaje się nowotwór przysadki mózgowej i niedokrwistość.

Źródła tekstu:

„Alkohol i muzy: wódka w życiu polskich artystów” – Sławomir Koper
<https://filmpolski.pl/fp/index.php?film=12821>
„Plotka o *Weselu*” Wyspiańskiego – Tadeusz Boy-Żeleński
https://pl.wikipedia.org/wiki/Kazimierz_Przerwa-Tetmajer
<http://www.edusens.pl/edusensacje/uwodziciel-wielokrotny-narzezony-poeta-zmyslowy>

Źródło zdjęcia:

Portret Kazimierza Przerwy-Tetmajera autorstwa Leona Wyczółkowskiego

Prawa Autorskie: Obraz ten jest własnością publiczną w kraju pochodzenia oraz w państwach i na obszarach, gdzie prawo autorskie wygasa 70 lat po śmierci autora.

Zuzanna Skwarczyńska 1C

Książę i żebrak – Mark Twain

„Bo pełny brzuch niewiele znaczy, gdy umysł i serce umierają z głodu.”

30 listopada 1835 roku urodził się wybitny amerykański pisarz Mark Twain. Z tej okazji postanowiłam ponownie przeczytać i zrecenzować jedną z jego najpopularniejszych powieści pt. „Książę i żebrak”.

W książce przedstawiono historię dwóch chłopców – Toma Canty’ego, żebraka mieszkającego w ruinie wraz z ojcem tyranem, równie okrutną babką, pełną miłości matką i dwiema ukochanymi siostrami oraz księcia Edwarda, który otoczony jest

miłością ze strony ludu i ojca, a jego życie na pierwszy rzut oka to istna sielanka. W wyniku przypadku zamieniają się oni rolami i poznają świat z nowej perspektywy. Dla obu chłopców jest to początek wielkiej przygody, równie szalonej, jak i pełnej strachu oraz niebezpieczeństw.

Główni bohaterowie oczarowali mnie swoją dobrocią i inteligencją. Mimo młodego wieku, byli niezwykle sprytni oraz charyzmatyczni. Skradli moje serce na samym początku historii i przyznam, że trudno było mi się z nimi rozstać. Wszystkie miejsca akcji w książce zostały opisane ze szczegółami, co ułatwiało czytanie i wprowadzało w przyjemny nastrój

szesnastowiecznej Anglii. Momentami brakowało dynamiki akcji, lecz trudno było przerwać czytanie ze względu na interesującą fabułę. Autor w przystępny sposób skłonił czytelnika do refleksji na temat życia i pozycji zajmowanych w społeczeństwie przez bohaterów powieści.

Nie jest to książka dla wszystkich. Mnie osobiście trochę znudziła, lecz mam do niej pewien sentyment. Z pewnością ukazuje ona wiele pięknych wartości i uczy wyjątkowych rzeczy. Trzeba chcieć po nią sięgnąć i nie zniechęcać się podczas czytania. Mimo to uważam, że naprawdę warto poznać historię Toma i Edwarda.

Maria Dziemba 3CG

Żywy pomnik Fryderyka Chopina

Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Fryderyka Chopina, potocznie nazywany „Konkursem Chopinowskim”, odbywa się co 5 lat w warszawskiej Filharmonii Narodowej i jest bez wątpienia najbardziej

prestżowym i najważniejszym wydarzeniem muzycznym w Polsce, a być może także na świecie. To promocja polskiej kultury i sztuki na ogromną skalę, a także okazja do posłuchania niezwyklej muzyki Chopina w znakomitych wykonaniach. To również miejsce odkrywania najwspanialszych talentów pianistycznych i jedno-

cześnie skuteczny start do międzynarodowej kariery dla młodych muzyków.

Pierwszy Konkurs Chopinowski w Warszawie odbył się w 1927 roku z inicjatywy prof. Jerzego Żurawlewa, organizatorem było Warszawskie Towarzystwo Muzyczne, a patronat nad

nim objął prezydent Ignacy Mościcki. Wzięło w nim udział 26 pianistów z ośmiu krajów, a zwycięzcą został fenomenalny Lew Oborin ze Związku Radzieckiego. Konkurs miał być organizowany co pięć lat, dlatego przed II wojną światową odbyły się jeszcze dwie jego edycje – pierwszy po wojnie konkurs odbył się w roku 1949. Z Konkursem związanych jest wiele słynnych nazwisk – wybitni pianiści, tacy jak Dymitr Szostakowicz, Krystian Zimerman, Rafał Blechacz, Piotr Paleczny, Janusz Olejniczak oraz znamienici artyści i pedagodzy zasiadający w jury, m. in. Karol Szymanowski, Witold Lutosławski, Artur Schnabel, Krzysztof Penderecki, Andrzej Wajda.

Obecnie Konkurs Chopinowski cieszy się ogromną popularnością nie tylko wśród muzyków, ale także osób, które na co dzień niewiele mają do czynienia z muzyką. Dzięki mediom społecznościowym, każdy może przez chwilę poczuć się jak widz w Filharmonii Narodowej – każ-

dy etap Konkursu jest transmitowany online. Wielkie zainteresowanie Konkursem jest także ze strony pianistów – do tegorocznej XVIII edycji Konkursu napłynęło ponad 500 zgłoszeń z całego świata! Warto wspomnieć, że wśród 87 muzyków zakwalifikowanych do I etapu znalazł się pierwszy radomianin – Marcin Wieczorek. Przeszedł także do II etapu Konkursu, jednak z przyczyn zdrowotnych musiał zrezygnować z występu.

21 października poznaliśmy laureatów XVIII edycji Międzynarodowego Konkursu Chopinowskiego – zwycięzcą został Bruce Liu z Kanady, II nagrodę otrzymali ex-aequo Aleksander Gadjiev i Kyohei Sorita, a III nagrodę zdobył Martin Garcia Garcia. Warto zapamiętać te nazwiska, ponieważ to ci pianiści przez kolejne dziesięciolecia będą współtworzyć kształt muzycznego świata.

Na zdjęciu Rafał Blechacz – zwycięzca XV edycji Konkursu:



Na zdjęciu Bruce Liu – zwycięzca XVIII edycji Konkursu:



Źródła zdjęć:

<https://www.polskieradio.pl/326/6341/Artykul/1876592,19952010>

<https://kultura.gazeta.pl/kultura/7,114526,27713466,konkurs-chopinowski-bruce-liu-ze-zlotym-medalem-bardzo-dlugie.html>

Maja Pluta 1A

Freddie Mercury

Każdy z nas na pewno słyszał o zespole Queen. Jego wokalistą był Freddie Mercury (ur. 5 września 1946 roku jako Farrokh Bulsara). 24 listopada przypada 30. rocznica jego śmierci. W związku z tym chciałam przedstawić zaskakujące ciekawostki i wydarzenia z jego życia.

- Jego przygoda z muzyką zaczęła się w szkole, gdy grał w swoim zespole The Hectics. Właśnie wtedy ludzie zaczęli się do niego zwracać Freddie.
- Urodził się na Zanzibarze, lecz z powodu wojny domowej przeprowadził się ze swoją rodziną do Anglii, gdzie zaczął studiować w Ealing College of Art na wydziale grafiki.

- Wizerunek był dla niego bardzo ważny. Uwielbiał szalone stroje, malował paznokcie u lewej dłoni oraz stosował makijaż. To czyniło go wyjątkowym.
- Zespołowi Queen sławę przyniósł utwór „Killer Queen”, a na całym świecie stał się on rozpoznawalny dzięki piosence „Bohemian Rhapsody”.
- Mercury nie uważał się za lidera zespołu, dla niego wszyscy członkowie byli równi, jednak cała uwaga była skupiona na nim.
- Jego bliskim przyjacielem był Elton John.
- Jego zmienione nazwisko Mercury nawiązuje do rzymskiego boga.
- Twierdził, że nigdy nie uczył się śpiewu, ale śpiewał czysto.

- Freddie nigdy nie chciał powiedzieć, o czym jest piosenka „Bohemian Rhapsody”.
- Wraz z księżną Dianą, przebrana za mężczyznę, wymykał się do klubów.
- Pomimo tego, że na scenie robił ogromne show i czuł się jak ryba w wodzie, na co dzień był nieśmiałą i skrytą osobą.
- Kochał koty. W pewnym momencie miał ich aż 10 i każdy z nich miał własny pokój! Dodatkowo zadedykował im jeden album muzyczny.
- Razem z Michaeliem Jacksonem próbowali nagrać album, lecz współpraca nie poszła po ich myśli, czego Freddie bardzo żałował. Muzycy nagrali razem 3 utwory.
- Jest autorem większości piosenek Queen.

- Podczas występów na żywo śpiewał zazwyczaj niższym głosem niż podczas nagrań studyjnych.
- Potrafił grać na pianinie.
- Jego największym kompleksem były zęby. Mówił: „Poza zębami jestem idealny”.
- Lubił nadawać żeńskie przydomki swoim znajomym.
- W 1987 roku dowiedział się, iż jest chory na AIDS. Pomimo choroby, pracował do ostatnich dni życia i nie poddawał się.
- Dopiero dzień przed śmiercią wydał oświadczenie, w którym powiadomił o swojej chorobie.
- Jedyną osobą, która wie, gdzie znajdują się jego prochy, jest Mary Austin. Przez dwa lata znajdowały się one u niej w domu, a potem przeniosła je w wyznaczone przez Mercury'ego miejsce. Nikt nie wie, gdzie się znajdują.

Wiktoria Bakalarz 2B

Dieta wege

Diety ograniczające mięso owiane są złą sławą wśród niewtajemniczonych. Często sprowadzane są do jedzenia obrzydliwie smakujących sałatek, awokado czy surowych warzyw. Okazuje się jednak, że produkty wege są popularne już nie tylko w sklepach, ale i restauracjach. Osoby ograniczające mięso nie muszą ograniczać siebie. Chcą bez krzywdzenia zwierząt jeść mięso mielone, ryby, ciasta, lody... a jest to jak najbardziej możliwe i często proste!

Początki mogą okazać się trudne – kuchnia wege bazuje na całkowicie innych produktach niż ta tradycyjna, jednak zasady w niej panujące są podobne. Kluczem tutaj są zamienniki mięsa, takie jak tofu. Zamiennikami mleka są napoje zbożowe czy sojowe. Wymienione składniki może wcześniej nie przykuwały

Waszej uwagi, ale znajdują się one w każdym markecie. Mocno przypominają smaki zwierzęce, o ile używa się odpowiednich przypraw. Po zmianie diety nie musimy rezygnować z naszych ulubionych dań – w Internecie można już znaleźć zweganizowane przepisy, które odtwarzają wszystko: serniki, tatar, jajecznicę, ryby, szynkę... Często w nich znajdziemy też zamianę różnych składników na zdrowsze alternatywy, na przykład oliwę z oliwek zamiast oleju czy suszone owoce zamiast czekolady.

Potraw roślinnych warto spróbować, nawet będąc na diecie mięsnej, ponieważ urozmaicamy swój jadłospis. W gotowaniu pomogą nam strony i książki kucharskie, np. Jadłonomii czy kanały Youtube jak Healthy Omnomnom. Jeżeli prowadzimy sportowy tryb życia czy nie umiemy zbilansować poprawnie kalorii i składników

odżywczych, warto zasięgnąć pomocy dietetyka specjalizującego się w takich dietach.

Najważniejsze jednak jest bycie w zgodzie ze swoim organizmem. W wielu przypadkach zwiększenie ilości warzyw w diecie działa pozytywnie na metabolizm, jednak jeżeli zauważamy, że dieta roślinna nam nie służy, nie mamy na nią czasu, czujemy się gorzej – warto rozważyć ten wybór od nowa. W końcu to, co jemy, ma wpływ na wiele aspektów naszego życia. Źle zbilansowana dieta może prowadzić do uszczerbków na zdrowiu, braku energii, złego samopoczucia. Zawsze warto spróbować – może akurat dla Ciebie ta zmiana będzie korzystna?

Weronika Serafin 3CG

14 listopada – Światowy Dzień Cukrzycy



Światowy Dzień Cukrzycy to międzynarodowe święto,

które obchodzimy 14 listopada. Jest to rocznica urodzin odkrywcy insuliny, Fredericka Bantinga, który w 1923 roku za swoje osiągnięcie otrzymał Nagrodę Nobla. Dzień ten został ustanowiony w 1991 roku przez Międzynarodową Federację Diabetologiczną oraz Światową Organizację Zdrowia z powodu wzrastającej liczby osób, u których występowała ta choroba przewlekła. Według danych WHO, ponad 440 milionów

ludzi na całym świecie choruje na cukrzycę, a 1,6 miliona zgonów rocznie jest jej bezpośrednim skutkiem.

Warto w skrócie wyjaśnić, na czym właściwie polega cukrzyca. Jest to przewlekłe schorzenie związane z zaburzeniami w produkcji insuliny – hormonu wytwarzanego przez trzustkę. Charakteryzuje się podwyższonym poziomem glukozy we krwi.

Nieleczona lub niewłaściwie leczona może stanowić przyczynę wielu niebezpiecznych powikłań. Wyróżnia się kilka typów cukrzycy w zależności od przyczyny stale zwiększonego poziomu glukozy we krwi. Na schorzenie typu 1 chorują głównie dzieci i osoby młode. Wymaga codziennego podawania insuliny w celu wyrównania poziomu glukozy we krwi. W przypadku cukrzycy typu 2 na jej rozwój największy wpływ ma nasz styl życia – mała aktywność fizyczna, nadwaga, otyłość, nieprawidłowe odżywianie, używki. Podstawowe leczenie to zmiana stylu życia, wdrożenie odpowiedniej diety, a w razie potrzeby przyjmowanie leków przeciwcukrzycowych. Stan przedcukrzycowy to ryzyko roz-

woju cukrzycy typu 2. Stężenie glukozy jest podwyższone, ale nie na tyle wysokie, by zdiagnozować cukrzycę.

Chorobę tę można w prosty sposób wykryć na podstawie badań laboratoryjnych. Pojedyncze testy nie zawsze dają jednoznaczną diagnozę, dlatego rozwiązaniem jest tu profil cukrzycowy. Wykonanie pełnego pakietu kilku badań daje szansę na wczesne wykrycie cukrzycy i wdrożenie odpowiedniego leczenia. Po wykonaniu profilu cukrzycowego warto skonsultować wyniki z diabetologiem, który nie tylko je oceni, ale także spojrzy na wyniki w szerszym kontekście. Należy uświadamiać społeczeństwo, że kontrolne ba-

dania są bardzo ważne, ponieważ im wcześniej wykryjemy schorzenie, tym lepiej.

Źródła tekstu:

<https://www.mojacukrzyca.org/?a=text&id=384>

<https://www.gov.pl/web/psse-siedlce/swiatowy-dzien-walki-z-cukrzyca-2021>

https://pl.wikipedia.org/wiki/%C5%9Awiatowy_Dzie%C5%84_Cukrzycy

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Insulina>

https://www.nowafarmacja.pl/blog/cukrzyca-co-to-jest-jakie-sa-jej-rodzaje-przyczyny-i-leczenie#Jakie_s%C4%85_rodzaje_cukrzycy?

Źródło zdjęcia:

<https://pixabay.com/pl/photos/poziom-cukru-we-krwi-glukometr-r%C4%99ka-3310318/>

Bartłomiej Rydzewski 3AG

Serce – więcej niż narząd

Ludzkie ciało to bez wątpienia najwspanialszy twór natury. Każdy ruch, każdy oddech, każda myśl jest skutkiem wielu skomplikowanych procesów, które decydują o tym, kim jesteśmy. Pomimo iż cały nasz organizm jest niesamowicie intrygujący, to jest jeden narząd, który zasługuje na szczególną uwagę. Narząd, który tak samo dziś, jak i 2 tysiące lat temu, fascynuje najwybitniejszych myślicieli tego świata. Mowa oczywiście o sercu.

Serce, po łacinie *cor*, jest narządem położonym w centralnej części klatki piersiowej. Jego wielkość jest mniej więcej taka, jak wielkość zaciśniętej pięści człowieka. Funkcja tej enigmatycznej arterii jest dziś dobrze znana praktycznie każdemu. Odpowiada ona za pompowanie krwi i tym samym rozprowadzanie jej po całym organizmie. Ponieważ serce pełni tak ważną funkcję, zostało wyposażone w szereg przystosowań, które czynią je jeszcze bardziej wyjątkowym. Narząd ten zbudowany

jest z tkanki poprzecznie prążkowanej, która jak można się domyśleć, występuje tylko w sercu. Co ciekawe, teoretycznie organ ten jest tak wytrzymały, że mógłby pracować nawet przez 150 lat. Niestety, ze względu na różne czynniki takie jak stres, zła dieta itp. czas ten zostaje drastycznie skrócony. Serce jako jedyna arteria w naszym organizmie nigdy nie „odpoczywa” i pracuje nieprzerwanie od chwili ukształtowania, jeszcze w łonie matki, aż do śmierci. Jedną z przyczyn tego zjawiska jest fakt, iż mięsień sercowy poruszany jest przez impuls elektryczny, który sam wytwarza. Oznacza to, że nie jest uzależniony od impulsów powstających w mózgu. Ponadto, podczas ciąży to serce (ok. 4 tydzień) zaczyna kształtować się szybciej od mózgu (między 6 a 7 tygodniem).

Pomimo iż serce, wbrew powszechnej opinii, nie odpowiada za okazywanie uczuć, to jest wręcz niewyobrażalne, jak organ ten reaguje na emocje, które odczuwamy. Oczywiście, niezależnie od kultury, wieku czy płci każdemu narząd ten kojarzy się

głównie z miłością. Bardzo powszechnym zjawiskiem z tym związanym jest kołatanie, które często towarzyszy zakochanym, gdy przebywają w swojej obecności. Pomimo że to jedynie reakcja serca na hormony produkowane przez mózg, takie zachowania sprawiają, iż dziś w ogólności kultury miłość i serce są ze sobą ściśle powiązane. Co więcej, silne emocje mogą nawet w realny sposób oddziaływać na nasz stan fizyczny. Świetnym tego przykładem jest tzw. syndrom złamanego serca. Jest to choroba, która objawia się na skutek ekspozycji naszego organizmu na działanie silnych, negatywnych emocji związanych np. ze śmiercią czy odejściem bliskiej osoby. Pomimo iż przypadłość ta nie ma podłoża czysto fizycznego, to może prowadzić do niewydolności serca czy nawet zawału. Kolejnym czynnikiem, który w niektórych przypadkach może powodować wystąpienie wad serca, jest szeroko rozumiana samotność. Oficjalnie nie jest to oczywiście choroba, jednak tak jak w poprzednim przypadku, to negatywne

emocje związane z tym stanem mogą oddziaływać na nasz stan fizyczny. Jak powszechnie wiadomo, ludzie to zwierzęta stadne, dlatego długotrwałe przebywanie samemu i brak kontaktów międzyludzkich może w niektórych

przypadkach zwiększać prawdopodobieństwo wystąpienia licznych wad serca.

Oczywiście, to co zostało przedstawione to jedynie przysłowiowy wierzchołek góry lodowej, jeśli chodzi o informacje

związane z tym narządem. Bez wątpienia jest to jeden z najbardziej interesujących organów naszego ciała. Pomimo rozwoju medycyny, nie wiemy o nim jeszcze wszystkiego.
