
CZACHPRESS



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

„Wielki Gatsby” * „Niedobrani” * „Requiem dla snu” * „Muza” Jessie
Burton * Fenomen kryminałów Agathy Christie * Top 10 najbardziej
oczekiwanych premier roku 2017 * Darmowa Energia * Wirtualna
rzeczywistość * Obchody rocznicy wybuchu powstania styczniowego *
Dale Cooper Quartet and The Dictaphones * Tr(i)awożerny autorytet /
Trawożerny tri-autorytet * Wydarzenia sportowe

CZACHPRESS

POEZJA

Wonderful here and now

How it feels to touch somebody's heart?
To feel this slow, uniform but at the same time beautiful beating
New life, so small, so gentle, so fleeting and so short
You think how to survive passing minutes and days
You're looking for some tips that would guide you
With open mind for every unforgettable word
You want to keep the whole happiness for yourself
Day by day take a small piece and hide the rest in your pocket

The hours are passing but you're still sitting in this garden of memories
Most of them were the most important and decisive in your life
You tell her that for nothing in this world you wouldn't like to turn back bad moments
A little mess hasn't hurt anyone, you want even more of it
But you still apologize her that you're not the kind of guy she wants you to be

Why do you judge and demand from yourself so many useless things?
Have mercy on you, young man, and look things in the face
You can't manage every expectation and whispers of these mean ghosts
They will never be happy about your choices, behavior and appearance
Perfection kills your humanity you should have taken care of
Hide your past, sorrows and worries deeply under your bed, let darkness get'em
Just look through the window and tell yourself: it's wonderful to be here and now

Paulina Młodawska, kl. 2A

Cudowne tu i teraz

Jak to jest dotykać czyjegoś serca?
Czuć to powolne, równomierne, ale i zarazem piękne bicie
Nowe życie, tak małe, tak kruche, ulotne i krótkie
Zastanawiasz się jak przetrwać mijające minuty i dni
Szukasz wskazówek, które mogłyby cię naprowadzić
Z otwartym umysłem na każde niezapomniane słowo
Pragniesz zachować całe szczęście dla siebie
Co dzień brać po kawałku, a resztę chować do kieszeni

Godziny mijają, a ty wciąż siedzisz w tym ogrodzie wspomnień
Wiele z nich było najważniejszych i decydujących w twoim życiu
Mówisz jej, że za nic w świecie nie chciałbyś cofnąć złych chwil
Odrobina bałaganu nikomu nie zaszkodziła, chcesz go nawet więcej
Ale nadal ją przepraszasz, że nie jesteś taki, jakiego chciałaby cię mieć

Po co oceniać i wymagać od siebie tak wiele bezsensownych rzeczy?
Ulituj się nad sobą młody człowieku i spójrz prawdzie w oczy
Nie da się sprostać każdemu oczekiwaniu i szeptom tych wrednych duchów
Nigdy nie będą zadowoleni z twoich wyborów, zachowań i wyglądu
Perfekcyjność zabija twoje człowieczeństwo, które powinieneś pielęgnować
Schowaj przeszłość, smutki, troski głęboko pod łóżko, niech ciemność je dopadnie
Wyjrzyj przez okno i sobie powiedz: cudownie jest być tu i teraz

Paulina Młodawska, kl. 2A

ARTYKUŁY

Natalia Gębka 1H

„Wielki Gatsby”

Nieszczęśliwa miłość, pieniądze i tzw. high life. Banal. Jednak tylko tyle wystarczy, by przyciągnąć do kin tysiące, ba... miliony widzów na całym świecie. Co gorsza, jak się okazuje, tylko tyle wystarczy również, by obsypać film tak prestiżowymi nagrodami, jak Oscar czy BAFTA... Wielkie pieniądze, odpowiednia reklama i znana twarz na plakacie to widocznie przepis na sukces. Szkoda, bo po „Wielkim Gatsbym” spodziewałam się naprawdę wiele...

Kiedy w maju 2013 roku na ekranach kin pojawił się „Wielki Gatsby”, publiczność oszalała. Ponieważ jednak nie jestem wielką fanką kinematografii, film obejrzałam dopiero po 3 latach od premiery. Z wielką miską popcornu i równie wielkimi oczekiwaniami usiadłam wygodnie w fotelu i rozpoczęłam seans. Początek wydawał się obiecujący: piękni aktorzy, olśniewające stroje, muzyka i atmosfera tajemniczości, rozpostarta wokół głównych postaci, intrygowały, zadziwiałały, zachwycały. Z czasem jednak zaczęły wydawać się przerysowane, a nawet zupełnie nierealistyczne: nadto

uwspółcześnione. Brak jakiegokolwiek rozwoju akcji przez większą część filmu potęgował negatywne odczucia. Do tego gra aktorska Leonarda nie zachwycała, co zawiodło mnie chyba najbardziej, bo sądziłam, że od kogoś, kto kilka lat później otrzymał nagrodę Amerykańskiej Akademii Filmowej, mogę oczekiwać dużo.

Film, którego akcja rozgrywa się w Nowym Jorku szalonych lat 20. XX wieku, opowiada historię pięknej, ale rozpuszczonej Daisy i pochodzącego z biednej rodziny, zakochanego w niej Jay’a Gatsby’ego, który powraca po 5 latach rozstania i jako nieznany nikomu milioner szuka kontaktu z zamężną już dziewczyną. Nawiązuje się między nimi tragiczny w skutkach romans, który w międzyczasie odsłania prawdziwe oblicze tytułowej postaci. Okazuje się bowiem, że Gatsby, pomimo swej wielkoduszności i romantycznej natury, ma też wiele wad. Jest człowiekiem bezwzględnym, pozbawionym jakiegokolwiek kręgosłupa moralnego. Podobnie Daisy z czasem wydaje się coraz bardziej zepsuta, niegodna związku umotywowanego prawdziwym, gorącym uczuciem. Historia, mająca jak sądzę wzruszyć, ostatecznie stała

się głupią, na dodatek pretensjonalną opowieścią o tym, jak nowobogacki cwaniaczek z gigantycznym ego i jednocześnie niewiele mniejszym kompleksem mniejszości próbuje udowodnić całemu światu, że jest wart więcej niż wszystkie skarby III Rzeszy razem wzięte. Film jest opowieścią o hulaszczym życiu elit, o kobietach ceniących pieniądze ponad wartości moralne, hipokrytkach pozujących na damy i prostakach o wygórowanym mniemaniu. O miłości, której nigdy nie było. A to wszystko w pięknej oprawie, która wzbudza w przeciętnym widzu nie odrazę, a zachwyt nad lekkim stylem życia gwiazd i biznesmenów dwudziestolecia międzywojennego. Budzi tęsknotę za przyjemną egzystencją, w której wszystko przychodzi łatwo, bo na puentę poświęcono tylko ostatnie 20 minut. Historia, mająca stanowić przestrołę i naukę, została przyćmiona przez wszystkie niepotrzebne (i wydłużające film!) ozdobniki, bogate przyjęcia i drogiego szampana, niepozwalającego dostrzec, jaki naprawdę był świat Wielkiego Gatsby’ego.

Może jednak wszystkiemu winny jest odbiorca, który coraz częściej poszukuje lekkiej rozrywki,

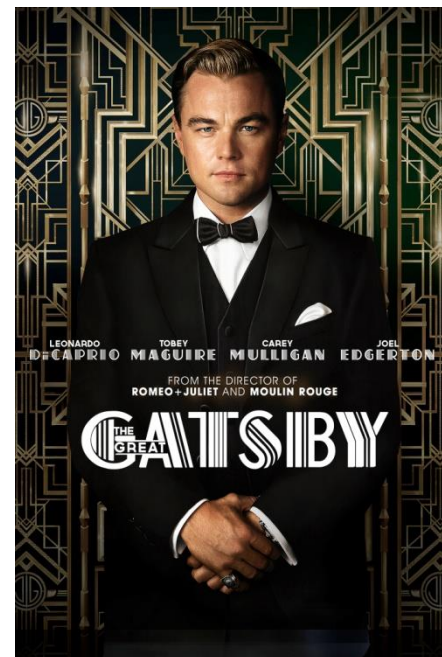
a nie głębszego przesłania. Może scenarzyści wychodzą naprzeciw potrzebom współczesnego kina. Postanowiłam to sprawdzić i pomimo złych doświadczeń, sięgnęłam po ekranizację „Wielkiego Gatsby’ego” z roku 1926.

Naturalnie, pierwsze co rzuciło mi się w oczy to realia epoki, które ze względu na czas kręcenia, nie mogły zostać niezachowane, co jednak wcale nie umniejszyło wartościom estetycznym zaprezentowanych przyjęć czy bogato wyposażonych wnętrz. Uwagę zwróciła także długość filmu, która była znacznie mniejsza i sugerowała skupienie się reżysera (Herberta Brenona) na najważniejszych dla zrozumienia fabuły wątków, co miało duże znaczenie ze względu na to, że mamy do czynienia z kinem niemym. Jest to jednak także powód, dla którego trudno porównywać obie produkcje. Pierwsza z nich utrzymana jest w innym stylu, który dla dzisiejszego odbiorcy wydaje się zabawny i wzbudza mniejszy zachwyt

niż u widza sprzed prawie wieku. Trzeba jednak wziąć pod uwagę możliwości i sprzęt, jakim dysponowali ówcześni twórcy. Także przedstawiona historia może być uznana za kompletnie inną od tej ukazanej przez Bazę Luhrmanna. Jej momentami przerysowane sceny mają w sobie więcej uroku, zdają się wprowadzać na ekran prawdziwy nastrój czasów amerykańskich szaleństw i prohibicji. Mają w sobie więcej prawdy, choć szczerze mówiąc, niestety szybko nudzą przyzwyczajonego do szybkich zwrotów akcji, charakterystycznych dla klasycznego hollywoodzkiego kina, widza.

W skali od 1 do 5 pracę twórców ostatniej wersji Gatsby’ego (tu warto dodać, że wersji było aż 5) oceniam na 2 punkty. Potencjał niewątpliwie mogącej nieść wiele wartości opowieści nie został wykorzystany przez reżysera, skupiającego uwagę na wszystkim z wyjątkiem opowiadanej historii. „Wielki Gatsby” w jego wykonaniu to

przede wszystkim dla mnie wielkie rozczarowanie. Wersja z 1926 roku właściwie również nie jest aż tak zachwycająca. Z wielką chęcią sięgnę jednak po książkę, na której podstawie napisano scenariusze obu filmów.



<http://kinodlaciebie.pl/wielki-gatsby-2013/>

Bartłomiej Bąk 1C

„Niedobrani”

„Niedobrani” to pierwsza prawdziwie francuska produkcja, jaką miałem okazję zobaczyć. Przed seansem nie wiedziałem, co o niej myśleć, więc na wszelki wypadek nie oczekiwałem zbyt wiele. Muszę jednak przyznać, że film pod pewnymi względami pozytywnie mnie zaskoczył. Opowieść o miłości ambitnego, paryskiego pisarza i prostej fryzjerki z małej miejscowości okazała się dużo bardziej refleksyjna niż przypuszczałem i nie tak przewidywalna, jak zdecydowana większość popularnych komedii romantycznych. Tematyką są tutaj konflikty pomiędzy stylami życia osób wywodzących się z różnych środowisk. Podczas gdy Clement czyta „Kanta” i pracuje nad kolejną książką, Jennifer przegląda kolorowe magazyny, a w każdy piątkowy wieczór wybiera się na karaoke z przyjaciółkami. Mimo iż fryzjerka

jest osobą inteligentną i radzi sobie nawet z trudną filozoficzną literaturą to społeczne bariery pomiędzy nią a pisarzem wciąż wydają się nie do przebycia. Interesująca jest tutaj także postać paryżanina. Jego specyficzny charakter i podejście do miłości czynią z niego zarówno bohatera ciekawego i oryginalnego, lecz także poniekąd – tragicznego. Sama refleksja na temat owego uczucia, którą przedstawia, nadaje „Niedobranym” pewnej głębi i jak nic innego uświadamia odbiorcę, że ma on do czynienia z produkcją dużo bardziej ambitną niż przypuszczał.

Film ma oczywiście także pewne wady. Dla mnie były to niewiele mówiące i miejscami nużące dialogi oraz długość całej historii, którą, moim zdaniem, można było opowiedzieć w nieco krótszym czasie. Zawiodłem się również na zakończeniu, które pomimo tego, iż logiczne i zaskakujące, nie

stanowiło, według mnie, idealnej pointy całego obrazu.

Podsumowując, „Niedobrani” to film z dobrym pomysłem i nieco gorszym wykonaniem, jednak wciąż jest to kino ambitne, które na pewno spodoba się wielbicielom francuskiego kina oraz widzom lubiącym „refleksję na ekranie”.



<http://www.institutfrancais.pl/pl/evs/niedobrani>

„Requiem dla snu”

W długie, zimowe wieczory, poszukując filmu, który zrodzi we mnie coś więcej, niż tylko krótkotrwałe wrażenie, natknęłam się na film w reżyserii Darrena Aronofsky'ego pt. „Requiem dla snu” z 2000 roku. W głównych rolach zobaczyć możemy m.in. Ellen Burstyn, Jennifer Connelly, Marlona Wayansa czy znanego wszystkim z ostatniej fenomenalnej roli Jokera w „Legionie Samobójców” - Jareda Leto.

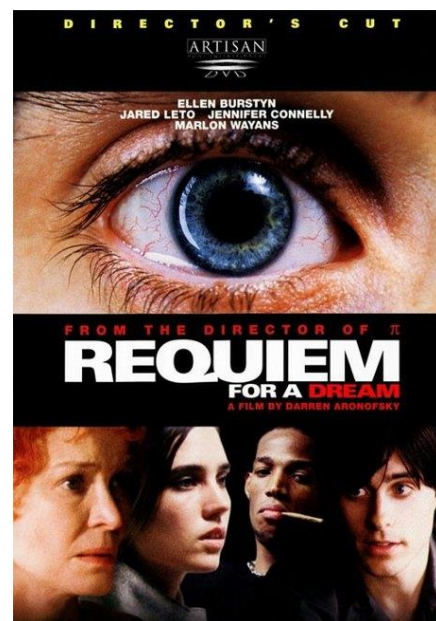
Film przedstawia historię czwórki bohaterów, którzy w poszukiwaniu lepszego życia stopniowo popadają w używki. Początkowo może wydawać się, że to tylko kolejny film przestrzegający młodzież przed narkotykami. Grupka młodych ludzi, którzy dla zabicia czasu wprowadzają się w stan euforii, marząc o dobrej pracy, dużym mieszkaniu i spełnieniu swoich marzeń. Prócz nich spotykamy Sarę Goldfarb – starszą kobietę, która osamotniona po śmierci męża

i wyprowadzce syna spędza całe dni, oglądając telewizję, czekając na wystąpienie w ukochanym show telewizyjnym.

Z biegiem czasu każdy z bohaterów ma coraz to nowe cele i pragnienia, które jednak wydają się im trudne do spełnienia. Szukają oni „pomocników”, dzięki którym będzie im łatwiej. Ich ucieczka od rzeczywistości stopniowo przeradza się w coraz większe uzależnienie, aż w końcu kończy się obsesją.

Elementem filmu, który potęguje wrażenie przerażenia i strachu, jest niewątpliwie muzyka skomponowana przez Clinta Mansella. Wpleciona między zaskakujące epizody z życia bohaterów stopniowo zmienia nastrój w coraz bardziej melancholijny. Niesamowita reżyseria wraz ze znakomitą grą aktorską sprawia, że nie sposób nie uronić łzy pod koniec filmu. „Requiem dla snu” jest niewątpliwie filmem, który skłania do refleksji nad swoim życiem. Pokazuje, jak w krótkim czasie, przez jedną złą

decyzję możemy zmienić nieodwracalnie całe nasze życie. Polecam go każdemu, kto lubi filmy pozostawiające po sobie „coś więcej”.



<http://www.filmowo.com.pl/products/%E2%80%9ERequiem-dla-snu%E2%80%9D-%E2%80%93-msza-%C5%BCa%C5%82obna-dla-%E2%80%9Eamerykan-dream%E2%80%9D-/>

Olga Sołtykiewicz 1C

„Muza” Jessie Burton

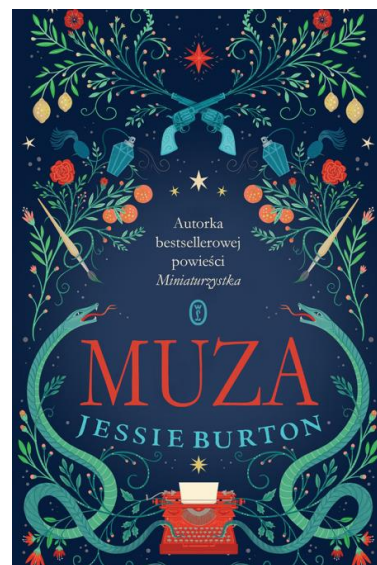
Zrecenzowanie książki, która osiągnęła niesamowity sukces, jest zadaniem bardzo trudnym. Druga powieść autorki „Miniaturzystki” pobiła wszelkie rekordy i wywołała niemałe zamieszanie na rynku wydawniczym. Książka została bestsellerem „The New York Times” i numerem 1 na liście „The Sunday Times”, sprzedaje się lepiej niż J. K. Rowling i szybciej niż „50 twarzy Greya”. W czym tkwi sukces tej powieści, która zachwyca czytelników na całym świecie?

„Muza” Jessie Burton zaczyna się niewinnie. Jest upalny, czerwcowy dzień 1967r. Poznajemy 26-letnią Odelle Bastien, czarnoskórą kobietę,

pracującą w sklepie obuwniczym w jednej z londyńskich dzielnic. Kiedy pewnego dnia do salonu obuwniczego przychodzi kobieta bez palców u stóp, Odelle nie wie, że w tym momencie jej życie całkowicie się zmieni. Jako uzdolniona poetka, chcąc rozwijać się literacko, spełnia swoje marzenie i zostaje przyjęta jako maszynistka w Instytucie Skeltona. Jednocześnie poznaje pewnego mężczyznę, który wozi w bagażniku samochodu obraz...

W kolejnym rozdziale przenosimy się do Hiszpanii w latach 30. XX wieku. Tam, do małego miasteczka w Andaluzji, przeprowadza się żydowska rodzina Schlossów. 19-letnia Oliwia posiada niezwykle talent

malarski, o którym nikomu nie mówi, a swoje obrazy tworzy w małym



<http://www.wydawnictwoliterackie.pl/resource>

pokoju na strychu. Przyjęta do prestiżowej szkoły malarskiej w Hiszpanii porzuca swoje marzenia, z lęku przed ojcem, który pośredniczy w sprzedaży obrazów najpopularniejszych wówczas malarzy i jego żony – zachwycającej, chorej na depresję Sary. W czasie pobytu w Hiszpanii Oliwia poznaje rodzeństwo Teresę i Izaaka Robles, którzy stają się bardzo bliscy dziewczynie, w szczególności „artysta o rewolucyjnych sympatiach”.

Te dwie płaszczyzny przewijają się w kolejnych rozdziałach, powoli przeplatając się ze sobą. Podczas czytania, książka zmusza nas do wysunięcia własnej tezy dotyczącej historii i kiedy wydaje nam się, że rozszyfrowaliśmy zagadkę

tajemniczego obrazu, następuje moment kulminacyjny. Wszystkie nasze przypuszczenia są błędne i musimy przyznać, że pomyliliśmy się. Jessie zaskakuje nas swoją kreatywnością i sposobem, w jakim poprowadziła historię, jest bardzo przemyślany i nietuzinkowy. Każdy bohater jest inny, a zarazem świetnie wykreowany. Podczas ponad 400 stronicowej przygody poznajemy ich wady, zalety, cele, pragnienia i motywy kierujące nimi. O tej książce nie można dużo napisać. Samemu trzeba poznać historię przedstawioną w „Muzie” i poczuć magię tej książki. Wielkie ambicje, obsesja, miłość i sztuka... to wszystko znajdziemy na kartach tej powieści. Skłania ona człowieka do zastanowienia się nad otaczającym go światem. Porusza

także problem nietolerancji w stosunku do twórczości kobiet i rasizmu. Pokazuje, jak wielką rolę w życiu odgrywa sztuka i jak wpływa na stosunki międzyludzkie i ich wrażliwość.

Na koniec, warto poświęcić chwilę okładce „Muzy”, która jest przepiękna, barwna, a każdy jej element jest związany z treścią książki. Muszę przyznać, że bałam się tej książki ze względu na jej popularność i wszechobecne pozytywne komentarze. Takie książki często okazują się przeciętne i nie trafiają w mój gust literacki. Na szczęście nie zawiodłam się i była to jedna z najlepszych książek przeczytanych przeze mnie w roku 2016.

Jagoda Sobolewska 3C

Fenomen kryminalów Agathy Christie

12 stycznia mija czterdzieści jeden lat od śmierci Agathy Christie, najslawniejszej pisarki kryminalów wszech czasów. Mimo upływu lat, jej powieści cieszą się niesłabnącą popularnością. Do tej pory sprzedano ponad dwa miliardy książek przetłumaczonych na ponad pięćdziesiąt języków. Rozwiązywanie skomplikowanych zagadek detektywistycznych to nie tylko wyzwanie dla szarych komórek, ale także świetna alternatywa na spędzenie zimowych wieczorów.

Agatha Christie urodziła się w Torquay na południu Anglii, gdzie obecnie znajduje się muzeum poświęcone jej twórczości. Prowadziła bardzo interesujące życie, uwielbiała podróżować ze swoim drugim mężem, archeologiem Maxem Mallovanem. Wspólnie zwiedzali najróżniejsze zakątki świata, lecz szczególnie interesowały ich wykopaliska m. in. w Syrii i Iraku. Zamiłowanie do podróży sprawiło, że akcja kilku

powieści toczy się na Bliskim Wschodzie, w Indiach, a nawet w pociągu Orient Expressu. Podczas I i II wojny światowej Brytyjka podjęła pracę w aptece, dzięki czemu zdobyła wiedzę z zakresu chemii, którą także wykorzystywała w literaturze - trucizny stały się częstym narzędziem zbrodni wykreowanych przez nią bohaterów. Christie bardzo aktywnie działała w sferze zawodowej, napisała kilkadziesiąt powieści i sztuk teatralnych, choć jej debiut literacki miał miejsce stosunkowo późno, bo *Tajemniczą historię* w Styles wydała w wieku 30 lat.

Pisarka była mistrzynią w tworzeniu barwnych, oryginalnych postaci. Sławę nie mniejszą od samej Christie zdobył Herkules Poirot, obdarzony wielkim umysłem belgijski detektyw, dla którego żadne morderstwo nie pozostało niewyjaśnione. Bohater z pozoru nie wyróżnia się niczym szczególnym: posiada niski wzrost i jajowatą głowę, a jego znakiem rozpoznawczym stały się charakterystyczne wąsy. Jego przesadna dbałość o ubiór

i zachowanie porządku przybierały znamiona obsesji, a niezwykle zmysł obserwacji czynił go bardzo wrażliwym na szczegóły tak istotne w pracy detektywa. Poirot zwykł mawiać *Ja zawsze mam rację...* i oczywiście zawsze ją miał. Powierzano mu najtrudniejsze, najbardziej skomplikowane sprawy, które wydawałoby się, są niemożliwe do rozwiązania. W jego rozumowaniu nie istniało pojęcie zbrodni doskonałej, analizował zachowania morderców na podstawie psychologii, stąd w opowiadaniu *Zniknięcie pana Davenheima* skutecznie odkrył prawdę, nie wychodząc z domu. Detektyw to z pewnością postać nietuzinkowa, zachwycał bystrością i inteligencją, ale także irytował ogromnym mniemaniem o sobie.

Godną uznania konkurentką słynnego Belga była Jane Marple, starsza pani, która z pasją rozwiązywała kryminalne zagadki. Podobnie jak Poirot, nigdy nie weszła w związek małżeński, a za jej niepozornym wyglądem krył się geniusz, który zdradzały jedynie

przenikliwe oczy. Pannę Marple cechowało ogromne wścibstwo i dziwaczne przyzwyczajenia, co nie budziło podejrzeń u potencjalnych morderców, którzy traktowali ją jak nieszkodliwą staruszkę. Pograżona w rozmyślaniach, detektyw-amator, posługiwała się chłodną logiką, a ponura atmosfera morderstw nie przeszkadzała jej w robieniu na drutach nowego szalika nawet w najbardziej absurdalnych sytuacjach. Miała zdolność odczytywania ludzkich emocji i ich prawdziwych intencji, zawsze wskazywała na prozaiczność zbrodni, której przyczynami zazwyczaj okazywały się pieniądze lub nieszczęśliwa miłość.

Książki Agathy Christie

zostały wielokrotnie zekranizowane, dzięki czemu z jej twórczością mają okazję zapoznać się również osoby preferujące oglądanie filmów. Warto dodać, że powieści kryminalne sławnej Brytyjki w niczym nie przypominają opasłych tomów zalegających na bibliotecznych półkach, więc korzystniej najpierw je przeczytać, by posiadać pełniejszy obraz wydarzeń. Na podstawie losów belgijskiego detektywa powstał serial *Poirot* z lat 1989-2013, zaś w główną rolę z powodzeniem wcielił się David Suchet. Z kolei seria *Agatha Christie: Panna Marple* obejmuje 23 odcinki, a tytułową starszą panią kolejno zagrały Geraldine McEwan i Julia McKenzie.



<https://pixabay.com/pl/detektyw-ludzie-poirot-cz%C5%82owiek-161195/>

Aleksandra Kalicińska i Olga Soltykiewicz 1C

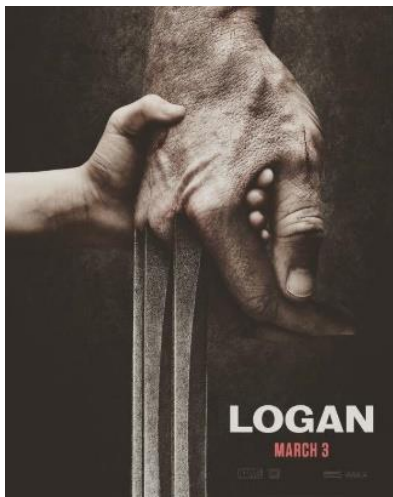
TOP 10 NAJBARDZIEJ OCZEKIWANYCH PREMIER ROKU 2017

Rok 2016 dobiegł końca. Za nami wiele produkcji filmowych, do których z przyjemnością będziemy wracać lub takich, o których chcemy jak najszybciej zapomnieć. Rok 2017 zapowiada się naprawdę dobrze, czeka nas wiele kontynuacji i powrotów do dzieciństwa. Wasi ulubieni bohaterowie powrócą na ekrany, dlatego – abyście nie przegapili żadnego z nich – przedstawiamy Wam ranking „Top 10 najbardziej oczekiwanych premier 2017”!

10. „Logan” - 03.03
9. „Rings” - 03.02
8. „La La Land” - 20.01
7. „Liga Sprawiedliwości” - listopad
6. „Ciemniejsza strona Greya” - 10.02
5. „Piękna i Bestia” - 17.03
4. „Król Artur: Legenda miecza” - 12.05
3. „Star Wars: Episode VIII” - grudzień
2. „Szybcy i wściekli 8” - 21.04
1. „Piraci z Karaibów. Zemsta Salazara” - 26.05

10. „Logan”

Amerykański fantastycznonaukowy film akcji na podstawie serii komiksów o postaci Wolverine wydawnictwa Marvel. Reżyserem jest James Mangold. W rolach głównych będziemy mogli zobaczyć aktorów takich, jak: Hugh Jackman, Patrick Stewart, Boyd Holbrook, Richard E. Grant, Stephen Merchant, Eriq La Salle i Elise Neal.

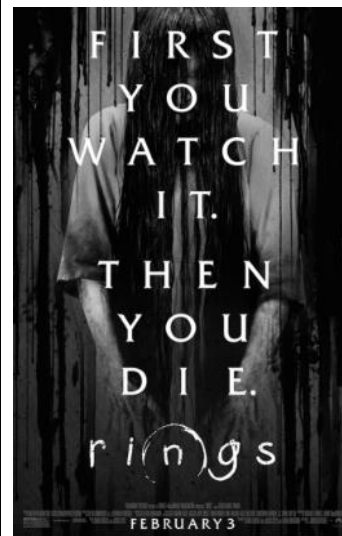


<http://oncnenerd.com/the-wolverine-3-is-now-called-logan-first-poster/>

9. „Rings”

Oczywiście na liście nie mogło zabraknąć filmu z kategorii horror, który uwielbia każdy z nas. Jest to zupełnie nowa odsłona klasyki, jaką jest film „The Ring”. W tym rozdziale

młoda kobieta, zafascynowana tajemniczym wideo, po którego obejrzeniu giną ludzie, odkrywa przerażającą prawdę. Czy uda jej się oszukać przeznaczenie i ocalić swoje życie od śmierci? Tego wszystkiego dowiemy się już w marcu tego roku!



<http://www.criticalhit.net/entertainment/first-watch-trailer-rings-die/>

8. „La La Land”

Niesamowity sukces odniesiony podczas 74. Gali wręczenia Złotych Globów: 7 nominacji, 7 statuetek - to absolutny rekord! Musical w reżyserii Damiena Chazelle opowiada historię Mii (Emma Stone) i Sebastiana (Ryan Gosling) - dwójki artystów próbujących spełniać swoje marzenia

o sławie. Gdy drogi tych dwojga przetną się, połączy ich wspólne pragnienie, by zacząć wreszcie robić to, co kochają. Jest to must watch dla wszystkich osób wrażliwych na muzykę, które docenią niezwykłość tego filmu.



<http://www.imdb.com/title/tt378395>

7. „Liga Sprawiedliwości”

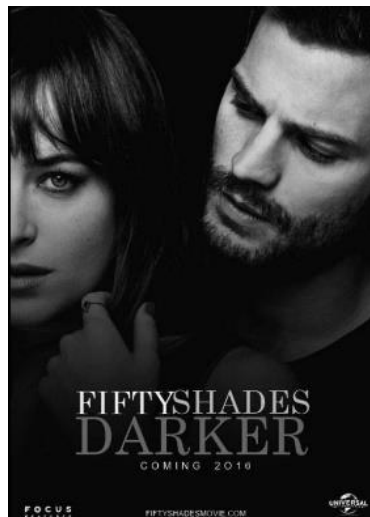
Film przedstawia historię największych superbohaterów świata, którzy tworząc Ligę Sprawiedliwych, za cel obierają sobie troskę o ludzi oraz zwalczanie zagrożeń, które im zagrażają. Będzie to niewątpliwie uczta dla wszystkich fanów postaci z niecodziennymi zdolnościami. W rolach głównych: Henry Cavill, Ben Affleck oraz Gal Godot.

**JUSTICE
LEAGUE**

<http://www.filmweb.pl/film/Liga+Sprawiedliwo%C5%9Bci-2017-426598>

6. „Ciemniejsza strona Greya”

Kontynuacja powieści E. L. James o zawikłanym romansie i rodzącej się miłości pomiędzy Anastasią Steele a biznesmenem Christianem Greyem. Po ogromnym debiucie książkowym przetłumaczonym na 52 języki świata nadeszła pora na drugą część filmu. Film jednak skierowany jest do nieco starszych odbiorców. :)



<http://www.elle.pl/kultura/artykul/ciemniejsza-strona-greya-wiemy-kto-jeszcze-zagra-w-nowym-fil-1>

5. „Piękna i Bestia”

Jeden z najbardziej wyczekiwanych filmów zarówno przez młodszych, jak i starszych widzów, a wszystko dzięki gwiazdorskiej obsadzie. W roli Belli będziemy mogli zobaczyć znaną nam wszystkim z serii filmów o Harrym Potterze - Emmę Watson, u jej boku jako Bestia stanie Dan Stevens. Czy aktorom uda się przenieść nas w zaczarowany świat magii i wspomnień z dzieciństwa? Trzymamy za to kciuki!



<http://filmik.tv/video/146531/piekna-i-bestia-beauty-and-the-beast-2017/>

4. „Król Artur: Legenda Miecza”

Kolejna odsłona historii słynnego Króla Artura oraz cudownego Excalibura w reżyserii Guya Ritchiego. Wraz z mieczem młody Król odkrywa również prawdę o swoim królewskim pochodzeniu. Przyłączając się do rebelii, obiera sobie za cel zemstę za śmierć rodziców oraz wymierzenie sprawiedliwości oprawcy. Niewątpliwie smakowity kąsek dla

fanów średniowiecznych klimatów.



<http://www.filmweb.pl/film/K%C3%B3l+Artur%3A+Legenda+miecza-2017-568216>

3. „Star Wars: Episode VIII”

W kolejnej części „Gwiezdnych Wojen” będziemy mogli zobaczyć takich aktorów, jak: Daisy Ridley, John Boyega, Mark Hamill, Oscar Isaac czy Adam Driver. Rian Johnson postara się, aby kontynuacja „Przebudzenia Mocy” z 2015 roku dorównywała wszystkim poprzednim częściom. Niewątpliwie obowiązkowy seans dla wszystkich wiernych fanów „Star Wars”.



<http://www.cinemablend.com/new/Star-Wars-Episode-8-What-We-Know-So-Far-101417.html>

2. „Szybcy i wściekli 8”

Wielka radość dla wszystkich fanów „Szybkich i wściekłych”, Vin Diesel wraz z całą ekipą powracają! Dom i Letty cieszą się swym miesiącem miodowym, Brian i Mia wycofali się z gry, a reszcie ekipy udało się znaleźć oczyszczającą namiastkę normalnego



http://superauto24.se.pl/moto-news/szybcy-i-wsciekli-8-vin-diesel-opublikowal-plakat-filmu-fast-8_764517.html

życia. To właśnie wtedy pojawia się ona. Tajemnicza kobieta (Charlize Theron), która wciąga Doma w niebezpieczny świat, z którego nie ma ucieczki. Czy i tym razem wyjdą cało ze wszystkich opresji? Miejmy nadzieję.

1. „Piraci z Karaibów. Zemsta Salazara”

Po raz kolejny niesamowity Johnny Deep będzie mógł bawić nas jako słynny na całym świecie Kapitan Jack Sparrow. W tej części złowrogi korsarz po ucieczce z mitycznego więzienia planuje zgładzić wszystkich piratów na



<http://www.filmweb.pl/film/Piraci-z-Karaib%C3%B3w%3A+Zemsta-Salazara-2017-606542>

morzu. Jak w tej sytuacji poradzi sobie nasz kapitan? Z niecierpliwością czekamy na premierę!

Staraliśmy się, aby ranking ten był obiektywny. Mamy nadzieję, że nie przegapicie żadnych premier w 2017 i traficie na same dobre filmy ! :)

(Podane daty to premiery filmów w Polsce.)

Bartłomiej Bąk 1C

Darmowa Energia

Mazowieckie Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia” to miejsce, o którym większość z nas na pewno słyszała, jednak dużej części osób kojarzy się ono wyłącznie z kinem, a przecież sama nazwa wskazuje, iż jest to coś znacznie więcej. Co więc oferuje nam MCSW?

„Elektrownia” jest przede wszystkim ośrodkiem kultury, co oznacza, iż oferuje ona całą gamę kulturalnych doznań. Odbývają się tam wystawy obrazów, rzeźb, form przestrzennych i instalacji wielu artystów (Adam Wójcicki, Joanna Krzyszoń, Sabina Twardowska), koncerty polskich i zagranicznych zespołów („Blue Horizon”,

„Backspace”, „Minuta Ciszy”, „Mijagi”), spotkania z aktorami i pisarzami (Krystyna Zachwatowicz, Walentyna Pawelec), warsztaty oraz wystawy plenerowe. Na stronie internetowej „Elektrowni” jest możliwość zamawiania publikacji, dokumentacji, albumów i katalogów, których tematyka dotyczy sztuki lub jest częścią któregoś z projektów artystycznych. Kinomani również znajdą coś dla siebie; we wspomnianym już wcześniej kinie co jakiś czas odbywają się przeglądy filmowe, projekcje produkcji niekomercyjnych, a w lipcu i sierpniu także „Kino na trawie”, czyli możliwość obcowania ze sztuką filmową na świeżym powietrzu.

MCSW posiada również

Mediatekę – zdigitalizowaną bibliotekę, w której można znaleźć m. in. kolejne wydania prasy od 2004 roku, zdjęcia obrazów i rzeźb oraz filmy z festiwali i koncertów. Wkrótce dostępny będzie tam także księgozbiór.

Wizyta w „Elektrowni” może być nie tylko wspaniałym doświadczeniem, lecz także możliwością bliższego poznania sztuki nowoczesnej, na którą być może patrzymy często zbyt negatywnie.

„Nie staraj się zrozumieć. Po prostu błąkaj się bez celu i patrz. Widzenie i wiedzenie są tak blisko siebie, że czasami stają się tym samym” – Tomasz Sikorski o wystawie „FREE ENERGY”.



Mazowieckie Centrum Sztuki Współczesnej ELEKTROWNIA

<http://www.elektrownia.art.pl/?dla-mediow,2>

Paulina Solecka 1C

Wirtualna rzeczywistość

Każdego dnia budzimy się i zasypiamy z różnymi uzależnieniami. Mogą one mieć większy lub mniejszy wpływ na

nasze życie. Wmawiamy sobie i wszystkim, że nasze życie jest normalne, radosne, bez problemów, bez nałogów, bez uzależnień. Jak jest naprawdę? My, „dzieci XXI wieku”,



<http://testy4you.pl/test/czy-jestem-uzalezniomy-od-komputera>

staliśmy się poniekąd niewolnikami Internetu. Czy wiemy, jak działa mechanizm tego uzależnienia, czy potrafimy trzeźwo ocenić jego wpływ na nasze codzienne życie?

Rutyna

Internet dla wielu z nas stał się chlebem powszednim. Każdego ranka, pijąc ciepłą herbatę, przeglądamy wiadomości ze świata, jednak nie robimy tego jak dawniej. Już nie chodzimy codziennie do kiosku po prasę - świeże źródło informacji. Wszystko mamy podane na dłoni. Coraz częściej zwracamy uwagę, że osoby w naszym wieku są przywiązane do telefonu. Wszędzie nam towarzyszy. Traktujemy go jako osobę towarzyszącą naszej podróży. Posiadając smartphona, czujemy się bardziej bezpieczni. Jednak powinniśmy zwrócić uwagę, że wynika z tego wiele niekorzyści. Na pierwszym miejscu stawiamy Internet, telefon, komputer, a gdzie nauka. Może nam się wydawać, że wszystko umiemy i uważamy się za „Boga” wiedzy. My, licealiści, powinniśmy zwrócić uwagę na to, w jaki sposób zdobywamy wiedzę, jak się uczymy, bo od naszych kompetencji i umiejętności zależy nasza przyszłość

i kariera. Będąc uczniem pierwszej klasy w liceum, wydaje się nam, że do matury zostało bardzo dużo czasu. Kiedy mamy do wyboru książkę, naukę czy telefon oczywiście wybieramy tę „technologiczną zabawkę”. Wolimy marnować cenny czas na pisaniu o wszystkim i o niczym ze znajomymi, na plotkowaniu, obmawianiu.



<http://siecilan.pl/bezpieczenstwo-sieci-wifi/>

Apka lepsza niż książka

Kilka lat temu weszła moda na aplikację snapchat, każdy z nas wie doskonale, co to jest i nie muszę tłumaczyć. Z moich obserwacji widzę, jak połowa moich znajomych lubi dzielić się wszystkim, co robi w danej chwili. Głupie zdjęcia, filtry, lokalizacje, chcemy, żeby każdy znajomy nam zazdrościł, co robimy

i z kim. Stało się to już rutyną. Automatycznie wchodzimy i odczytujemy snapy znajomych lub osób publicznych, tak zwanych gwiazd. Czasami widzimy jak znajomy opowiada całą relację swojego dnia. Serio, czasami nas to nie obchodzi, że idziesz do sklepu lub do szkoły. Wiadomo, można wstawić fajne zdjęcie ze znajomymi, ale bez przesady. Korzystanie non stop z tych aplikacji dezorganizuje plan całego naszego dnia, zaplanowane działania. Otrzymywanie i odczytywanie powiadomień powoduje, że rzucamy wszystkie obowiązki, np. naukę i aktywujemy się na portalach społecznościowych, zapominając o całym świecie.

To, co każdy z nas wie

Wbrew pozorom Internet jest nie tylko dobrem, ale wielkim zagrożeniem. Korzystając z niego nagminnie, bez ograniczeń, tracimy niejednokrotnie poczucie rzeczywistości. Zaniedbujemy obowiązki życia codziennego, rodzinę. Jedyne, co potrafimy, to perfekcyjnie obsługiwać klawiaturę i ekran dotykowy smartphona, a tak naprawdę często jesteśmy młodymi ludźmi, którzy mają dwie lewe ręce.

Natalia Zieleniak 1C

Adoptuj z WWF

Jeszcze sto lat temu na świecie żyło ponad 100 000 tygrysów. Dziś to już zaledwie 3890. Do 2022 roku, te piękne i charyzmatyczne dzikie koty mogą całkowicie wyginać. Kto może im pomóc? Człowiek, który jest głównym sprawcą zmniejszania się populacji tygrysów na świecie. Zagrożeniem dla nich jest wycinka lasów, w których żyją, ale również zabijanie dla ich cennej skóry i kości (które, swoją drogą, nie mają żadnych udowodnionych właściwości wykorzystania w medycynie). Handel skórą i kośćmi zwierząt jest

nie tylko nielegalny, lecz jest również jednym z najbardziej dochodowych interesów na całym świecie. Nie dociera do nas jednak, że doprowadzamy takim zachowaniem do całkowitej eksterminacji populacji tygrysów, które w swoim naturalnym środowisku nie posiadają żadnych przyjaciół. Jesteśmy jedynymi obrońcami tych dzikich kotów - ich głosem i opiekunem.

Pomóżmy im spokojnie żyć w ich naturalnych warunkach, walcząc z kłusownictwem i zapewniając im odbudowę gatunku, bo przecież każda istota żyjąca na Ziemi, warta

jest tyle samo co inna. Ludzie obdarzeni są wolną wolą i rozumem, co różni nas od zwierząt. Zdaniem wielu, jak również i moim, jesteśmy zobowiązani do nieustannej pomocy tym ginącym gatunkom. Czyż nie lepiej cieszyć się i podziwiać piękno tygrysów żyjących w wolności, niż w klatkach w ZOO?

Foki szare to przeurocze zwierzęta wodno-łądowe, które swoje życie ulokowały przede wszystkim na naszych, polskich wybrzeżach Bałtyku. Niestety, poprzez zbyt intensywny rozwój turystyki i nieodpowiedzialne zachowania człowieka trudno napotkać żyjące na

wolności foki. Raz wystraszone zwierzę już nigdy nie powróci w to samo miejsce. Widząc fokę na plaży, uważamy to za coś niesamowitego, dla nich jednak jest to zachowanie całkowicie naturalne. Nie podchodźmy zbyt blisko, nie róbmy zdjęć z fleszem ani nie próbujmy głaskać czy wrzucać do wody! Między innymi to przyczynia się do wymarcia fok szarych i coraz rzadszego spotykania ich na polskich plażach, w naturalnym środowisku. Jedną z przyczyn jest również problem przypadkowego łapania fok do sieci rybaków. Zwierzęta te szukają pożywienia w dużych sieciach i już nigdy z nich nie wypływają. Jest to zjawisko dosyć częste. Razem z Błękitnym Patrolem WWF możemy postarać się, aby te istoty mogły

cieszyć się spokojem na plażach w Polsce. Fundacja WWF zajmując się wirtualną adopcją zwierząt, którym grozi wyginięcie. Oprócz tygrysów i polskich fok szarych codziennie maleją populacje również wilków, rysi, niedźwiedzi i morświnów. Dzięki symbolicznemu "przygarnięciu" jednego z nich zapewniamy pomoc całemu stadu. Po wpłaceniu niewielkiej kwoty na rzecz WWF otrzymujemy certyfikat adopcyjny, informacje na temat danego zwierzęcia oraz jego zdjęcie. Nie bądźmy obojętni, gdy możemy pomóc. Gdy ginie jeden członek stada, zawsze cierpią wszystkie zwierzęta. Tak jak ludzie, odczuwają one stratę, ale nie potrafią poprosić o ratunek.

Sami możemy zaproponować im pomocną dłoń. Adoptuj zwierzaka na stronie fundacji WWF Polska.



<http://praca.biol.uw.edu.pl/author/wwf/>

Jan Urbańczyk 1C

Obchody rocznicy wybuchu powstania styczniowego

W piątek, 21 stycznia 2017 roku uczciliśmy pamięć powstania styczniowego, które wybuchło przeszło 154 lata temu. Jest to jedna z najważniejszych dla nas rocznic, ze względu na naszego patrona, płk. Dionizego Czachowskiego, który sam był jego wielkim przywódcą. Obchody rozpoczęto mszą świętą w kościele ojców Bernardynów, w której uczestniczyły delegacje wszystkich klas naszego liceum, a także uczniowie innych szkół obchodzących tę rocznicę. Nie bez powodu wybrano właśnie tę świątynię – to w niej znajduje się grobowiec

płk. Dionizego Czachowskiego z 1937 roku.

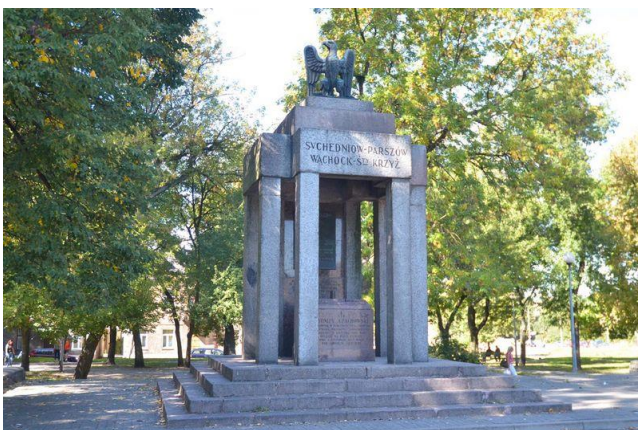
Po zakończeniu nabożeństwa w dużej kolumnie wyruszyliśmy spod kościoła, by zatrzymać się przy dawnym miejscu spoczynku patrona – mianowicie Mauzoleum przy ulicy Malczewskiego. Zgromadzeni na placu wysłuchaliśmy krótkiego, acz poruszającego apelu, a delegacje złożyły u stóp sarkofagu kwiaty.

Po kilku minutach wznowiono przemarsz ulicami Radomia i cały pochód skierował się do krzyża powstańczego – ustawionego w miejscu rozstrzelania 30 styczniowych powstańców przez żołnierzy rosyjskiego garnizonu. Tam usłyszeliśmy drugi apel, po którym

odśpiewaliśmy pieśń „My, Pierwsza Brygada”. Tak zakończyły się obchody tego święta.



<http://radom.city/index.php?n=Tekst.Krzyz%C5%BCW>
arszawskaPotok



<http://api.garnek.pl/mmika/10765291/radom-kosciol-i-klasztor-oo>



<http://www.cozadzien.pl/wiadomosci/radom/28540.html>

Dale Cooper Quartet & The Dictaphones

Dale Cooper Quartet & The Dictaphones to dark jazzowy zespół pochodzący z miejscowości Brest we Francji. Jako swoje inspiracje muzycy wymieniają cool jazz z lat pięćdziesiątych oraz Bohren und der Club of Gore. Mają jednak o wiele bardziej eksperymentalne podejście do wykonywanej muzyki w stosunku do swoich idoli.

Muzykę grupy można opisać jako nieśpieszne, melancholijne jazzowe kompozycje zatopione w dark ambientowych plamach, nad którymi unoszą się ciepłe dźwięki nieodłącznego saksofonu. Elementami odróżniającymi kwartet Dale'a Coopera od innych zespołów na dark jazzowej scenie są zawodzące wokale oraz okazjonalnie pojawiająca się gitara elektryczna, próżno szukać tego u innych wykonawców z tego gatunku. Wykorzystane w utworach field recordings potęgują poczucie enigmatyczności.

Zetknięcie się z muzyką grupy jest bardzo abstrakcyjnym doświadczeniem. Jest niczym „Blue Velvet”, przesycone tajemniczością czarno-białych kryminałów oraz

wszechobecną dziwnością oraz surrealizmem, właściwym dla Davida Lyncha, (z którego dzieł muzycy również czerpią inspiracje, Dale Cooper nie jest członkiem zespołu, a głównym bohaterem serialu „Twin Peaks”, również ścieżki dźwiękowe z utworów reżysera miały duży wpływ na kompozycje kwartetu).

Kwartet wydał do tej pory trzy albumy: „Parole Navarre”, „Metamnoir”, „Quatorze pièces de

menace”, ostatni w 2013 roku i jak na razie nie zapowiedział żadnego nowego projektu.

Wszystkich czytelników gorąco zachęcam, by w ostatnie już tak długie wieczory, odtworzyć sobie album Dale Cooper Quartet & The Dictaphones, by choć przez chwilę poczuć się jak bohaterowie „Lost Highway” lub „Blue Velvet” i wyrwać się z ponurej, zimowej rzeczywistości.



<https://daily.afisha.ru/archive/volna/sounds/akvarium-matisyahu-utro-trevis-skott-tesla-boy-i-drugie/>

Patrycja Bojanowicz 1C

Tr(i)awożerny autorytet / Trawożerny tri-autorytet

Rich Roll...

Tak brzmi imię i nazwisko jednej z najsprawniejszych osób na świecie. Na wstępie warto zaznaczyć, że ten pan odżywia się wyłącznie roślinami. Dlaczego to takie istotne? Otóż, wiele osób uważa ten sposób odżywiania za niemądry. Niejednokrotnie spotkałam się z opinią, że weganie jedzą pewnie wyłącznie soję, ewentualnie trawę.

Obalę ten popularny mit. Otóż, są to osoby, które nie jedzą i nie stosują produktów pochodzenia zwierzęcego. Często przyczyną takiego stylu odżywiania się są miłość do zwierząt, aspekty religijne czy zwyczajnie ciekawość świata, próbowanie czegoś nowego. Weganie, wbrew pozorom, nie są narażeni na niedobór witamin, z wyjątkiem B12. Jest to typowo zwierzęcy związek, z racji czego trzeba go suplementować. W przeciwnym razie może to doprowadzić do anemii, rozwoju Alzheimer'a czy wszelkich

chorób psychicznych. Są to procesy długotrwałe, które nie zawsze da się odpowiednio wykryć. Dlatego jeśli decydujemy się zostać weganami, musimy dbać o to szczególnie.

Co z tym wspólnego ma Rich Roll? Zaczne od początku...

Pokochał wodę już od pierwszego roku życia, kiedy to jego mama włożyła go do basenu. Pływał i osiągał dobre wyniki dla Stanów Zjednoczonych. Sytuacja zmieniła się na studiach. Zaczął pić alkohol

i porzucić swoją pasję. Wkrótce poznał (jak wtedy myślał) miłość swojego życia. Tuż po ślubie kobieta oświadczyła, że tak naprawdę go nie kocha. To był cios, po którym już całkowicie porzucił ukochaną dyscyplinę i popadł w kolejny nałóg – narkotyki. Z czasem zdał sobie sprawę z sytuacji, w jakiej się właśnie znalazł. Rich został wysłany na odwyk. Aby oderwać się od myśli związanych z uzależnieniem, postanowił znaleźć sobie jakieś zajęcie. Wszystko szło w dobrym kierunku, chciał odszukać spokój ducha i swego rodzaju ukojenie. Wybrał się więc na jogę.

Nagle Julie...

Tak nazywała się jego prawdziwa wybranka. Ujrzał ją właśnie tam. „Ożenię się z nią” – pomyślał. W niedługim czasie wzięli ślub. Julie miała dzieci, które sportowiec zaakceptował i pokochał. Rich całkowicie zrezygnował ze sportu. Został prawnikiem. Spełniał się bardzo dobrze w roli męża, ojca oraz szefa. Można by rzec – idealna rodzina.

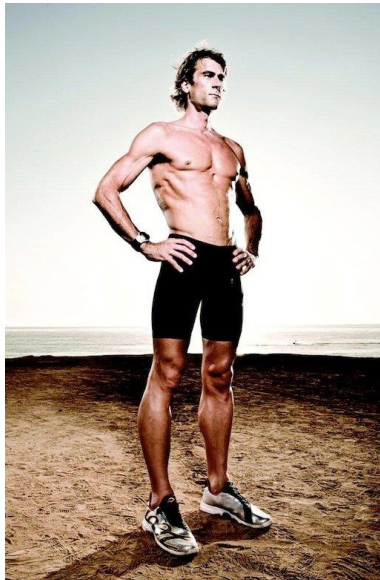
Wielki wybuch...

To stało się nagle. Czterdziestolatek wrócił do domu jak każdego dnia. Zjadł obiadokolację. Bardzo lubił objadać się hamburgerami i jeść chipsy, oglądając swój ulubiony kanał w telewizji. Po skończonym posiłku udał się na pierwsze piętro w swoim domu, by pójść spać. Ten pozornie nieistotny moment zmienił jego życie. Pokonując z trudnością kilka schodów, doznał wrażenia, że wyzionie ducha. Wbrew pozorom nie był typowym, otyłym Amerykaninem. Miał 15, może 20 kg nadwagi. Przez głowę przemknęły mu setki myśli. Postanowił się zmienić. Tak nagle. Postanowił, że zmieni wszystko i nic więcej.

Rich upada po raz pierwszy...

Najpierw wprowadził do swojego życia reżim żywieniowy. Po pół roku diet wegetariańskich postanowił zrobić krok naprzód i spróbować weganizmu. Jak powiedział – nigdy nie czuł się lepiej. Chciał przetestować swoje ciało. Założył buty do biegania. i zwyczajnie

wyszedł. Początkowo biegał po 5-10 km. W jego głowie narodził się pomysł, by wziąć udział w zawodach na połowie dystansu Ironmana. Jest to triathlon, czyli dyscyplina sportowa składająca się z występujących po sobie: pływania (1,9 km), jazdy na rowerze (90 km) oraz maratonu (21 km). Był to bardzo odważny krok. Mężczyzna zaczął amatorskie przygotowania. Nie miał zbytnio doświadczenia, lecz nie poddał się. Wychodził z założenia, że trzeba to robić wbrew woli. Wspomnił czasy młodości, kiedy z przemęczenia na basenie wymiotował. Gdy nadszedł dzień zawodów, zapowiadało się dobrze. Po sygnale rozpoczynającym zawody Rich wbiegł do wody i zaczął pływać. Pomimo przepłyniętych setek kilometrów za czasów młodości, już po dystansie 500 metrów na wodach otwartych był wycieńczony.



<http://polskabiega.sport.pl/polskabiega/56,105609,18361358,rich-roll,,8.html>

Przekreślał się na plecy i pływał swobodnie. Gdy ledwo żywy wyszedł z wody, nie potrafił odnaleźć swojego roweru w strefie zmian. Wychodził z założenia, że bardziej nie da się upokorzyć. Jak sam podkreślił w autobiografii – cudem przejechał pojawił się napis DNF (Did Not Finish – Nie ukończył). Czuł ogromne dystans 90 km. Nie dał rady pobiec. Psychicznie się nie poddał, jego ciało odmówiło posłuszeństwa. Po skończeniu się zawodów nadszedł czas wyników. Tuż obok nazwiska Richa rozczarowanie.

Zazwyczaj ludzie w takich momentach się poddają.

Rich upada po raz drugi...

Rich nie był typem, który by się poddał. Postawił sobie za cel przebiegnięcie maratonu. Przejażdżki rowerowe zamienił na bieganie. Gdy pojawił się na linii startowej, był pełen nadziei na dobry wynik. Lecz po 29 km nogi odmówiły posłuszeństwa. Pozostały dystans 13 km przeszedł na pieszo. Minął już rok od wielkiej przemiany.

Rich upada po raz trzeci(?)

Rich znalazł się pod skrzydłami swojego nowego przyjaciela. Ten zapoznał go z wieloma istotnymi zasadami. Chciał wziąć udział w Ironmanie (3,8 km – pływanie, 180 km – jazda na rowerze i 42 km bieg). Solidne przygotowania pod okiem doświadczonego kolegi przynosiły rezultaty. Zaznaczę bardzo istotny, moim zdaniem, element. Otóż, warto zaprzyjaźnić się z pulsometrem podczas sportu. Tętno podczas biegu nie powinno przekroczyć 140 na minutę i na rowerze nie więcej niż 130. Rich był już pewien swojej decyzji co do udziału w Ironmanie. Chciał zarejestrować się na stronie internetowej, lecz... zabrakło miejsca. Liczba zawodników jest ograniczona. Nie ma możliwości przystąpienia do zawodów w tym i w następnym roku. Jego zażenowanie sięgało zenitu. Pewnego dnia przypadkowo usłyszał w telewizji o Ultramaratończyku, który wziął udział w Ultramanie (bieg o dłuższym dystansie niż maraton – 42,195 km). Jest to odbywająca się raz w roku trzydniowa impreza na przełomie listopada i grudnia na hawajskich wyspach. Pierwszego dnia uczestnicy mają za zadanie przepłynąć dystans 10 km i przejechać na rowerze 145 km. Drugi dzień to 276 km rowerem. Na trzeci składa się 84 km biegu. Jak możecie się domyślać, Rich postanowił wziąć udział w zawodach.

Ukryta siła...

Miał jedynie pół roku na przygotowanie się do morderczego dystansu. Sześć miesięcy od porażki na „marnym” dystansie maratonu. Rok temu nie był w stanie przepłynąć 500 metrów. Czekало go 10.000 metrów. Dwa lata temu po wejściu na s

chody omal nie dostał zawału. Te 10 km było jedynie częścią wielkich zawodów. Istotne było to, że na każdym kroku wspierała go ukochana Julie. Stała się wyrozumiała wobec sportowca. Czterdziestolatek zmienił swoje życie ponownie. Jak sam niejednokrotnie podkreślił – bardzo dużą rolę odegrała odpowiednia dieta. Łącząc w odpowiedni sposób poszczególne składniki, zapewniał paliwo dla swojego organizmu. Do swoich eliksirów mocy często dodawał orzechy, tłuszcze bogate w węglowodany. Stopniowo uwalniana energia połączona z odpowiednim oddechem w czasie treningów w rezultacie przynosiła możliwość długotrwałego wysiłku. W trakcie zawodów przyjmował około 300 kcal w ciągu godziny bez względu na to, czy był głodny, czy nie. Gdy Rich stanął na starcie w linii z trzydziestoma czterema konkurentami, prawdopodobieństwo, że nawet połowa z nich odpadnie było ogromne. Czy nasz bohater znajdzie się w tej grupie? Ostrożnie wszedł do wody i po sygnale rozpoczynającym wyścigi rzucił się do wody i zaczął płynąć. To była swego rodzaju walka o życie. Pokonać łęki, meduzy, fale i wodę, której temperatura nie przekraczała kilkunastu stopni Celsjusza. Każdy zawodnik miał swojego motywatora, opiekuna, ratownika i żywiciela. Dwie godziny czterdzieści jeden minut później nasz bohater pokonuje dystans 10 km. Przyszła kolej na 145 km rowerem. Trasa okazała się mordercza. Pomijając liczne pagórki, czterdziestolatkowi doskwierał

skwar. Przejeżdżał nieopodal hawajskich wulkanów. Pierwszego dnia pokonał dystans jako czwarty. Drugiego dnia zawodów obudził się z ogromnym trudem. Jego nogi, ręce i każda część ciała domagała się odpoczynku. Trasa rowerowa łączyła mordercze odcinki; wszelkie podjazdy, gwałtowne zakręty, niespodziewany wiatr czy nawet deszcz. Po 55 kilometrze, pędzący kilkadziesiąt kilometrów na godzinę, Rich Roll runął na ziemię. Był cały obolały. Miał zdartą twarz i uszkodzone kolano, a jego rower nie nadawał się już do jazdy. Pomimo wielkiego bólu, cieszył się. Był szczęśliwy, że to już koniec tej okropnej męki. Wycieńczony, pełen nadziei zamierzał zrezygnować z zawodów. Jakiś czas później na miejsce przyjechała Julie z dziećmi i przyjaciele Richa wraz z nowym rowerem. Mówił jedynie sobie, że to koniec zawodów. Siedząc na trawie patrzył na bliskich. Nie mógł im tego zrobić. Oni w niego wierzyli. „Wstawaj Rich!”. Uczestnik podniósł się z bólem. Po opatrzeniu go przez przyjaciela-trenera, wsiadł na rower i zaczął jechać. Tak po prostu. Po 240 km ogromną próbą wytrzymałości dla uczestników był ośmiokilometrowy podjazd. W 2009 roku wielokrotnie pokonywał tę trasę Louis Armstrong przed zawodami Tour de France. Biorąc pod uwagę dystans, jaki przejechał nasz bohater, nawet zwyczajne 8 kilometrów okazało się męką. Kiedy znalazł się na szczycie, na mecie, powitały go ogromne brawa oraz najbliżsi. Tego wieczoru był dumny, że nie zrezygnował z wyścigu. Powrócił do wynajętego mieszkania

i zaczął medytować. To go odprężyło. Wciąż pozostawał w pierwszej 10 najlepszych zawodników. Trzeciego dnia przyszło mu zmierzyć się z odcinkiem dwóch maratonów. Pojawiły się pewne komplikacje podczas zawodów, lecz Rich dotarł na metę cały i zdrowy. Jak podsumował swoje osiągnięcie: „Wcale nie jestem nadzwyczajny. Po prostu ukończyłem Ultramana”.

Powtórka z rozrywki...

Rok później wziął udział w kolejnym Ultramanie, a jako przygotowania do niego, postanowił zrobić 5 Ironmanów w 7 dni. Dokonał tego niezwyklego wyczynu wraz ze swoim przyjacielem. Otrzymali ogromne wsparcie i wyżywienie od Hawajczyków. Otóż, ich zawody odbyły się na pięciu różnych hawajskich wyspach. Codziennie latali na jedną z nich samolotem. Rich poczuł się spełniony. Co najważniejsze, każdy jego szalony plan popierała Julie.

Co teraz?

Aktualnie

pięćdziesięciojednolatek trzyma się doskonale. Wciąż poddaje się swojej reżimowej diecie i trenuje. W wielu wywiadach podkreśla, że ma się wyśmienicie. Co do tego wszystkiego ma weganizm? Otóż, poprzez moją wypowiedź chciałam zmienić przekonanie wielu osób, że owa dieta niesie za sobą wszelkie choroby, problemy zdrowotne. Obalam mit, z którym bardzo często spotykam się, szczególnie w przypadku starszych osób, że „trzeba jeść mięso”. Lecz to nie tylko opowieść w celu utarcia nosa kilku osobom o odmiennym zdaniu. To historia wspianiałego, niezłomnego człowieka. Rich

uczy, że każdy jest taki sam. Udowadnia, że nie ma rzeczy niemożliwych. Jedyną rzeczą, która nas ogranicza, jesteśmy my sami. To nie zwyczajna autobiografia o nudnym życiu. To

walka z samym sobą. Ze słabościami. Udowodnienie samemu sobie, że „potrafię”. Opowieść, w której w jednej chwili Twoja pasja może stać się czymś, czego nienawidzisz, ale

chcesz to robić. To właśnie jest prawdziwy sport. Rich Roll. Mój trawożerny autorytet.

Źródło informacji:
Autobiografia: Rich Roll, „Ukryta siła”.

Mateusz Kot 1H

Podsumowanie sportowe

Mimo że zimowa aura nie zachęca do uprawiania niektórych sportów, emocji związanych z nimi nie brakuje. Nie mniej ciekawie jest w halowych dyscyplinach, które żadnej przerwy zimowej nie mają.

Pilka nożna

7 stycznia przygotowania do piłkarskiej wiosny rozpoczęła drużyna Radomiaka Radom. Przed rozpoczęciem treningów do drużyny dołączyli hiszpański pomocnik Simon Colina oraz napastnik, wychowanek Legii Warszawa, Maciej Wojczuk. Podczas sparingów sprawdzani będą również Oskar Mazurkiewicz z GKS 1962 Jastrzębie i Damian Szpak z Motoru Lublin. Pierwszy mecz towarzyski tej zimy Radomiak rozegra 21 stycznia z liderem Ligi Okręgowej Drogowcem Jedlińsk. W styczniu podejmą jeszcze Lechię Tomaszów Mazowiecki (25 I) i Pilicę Białobrzegi (28 I). Wszystkie trzy mecze odbędą się w Radomiu.

Od 9 stycznia przygotowują się piłkarze Broni Radom. Trener, Dariusz Różański, nie przewiduje kadrowej rewolucji, w zamian zorganizował aż 12 zimowych sparingów, by jak najlepiej przygotować zespół do rundy wiosennej. W zespole wiosną nie zobaczymy Bartłomieja Krukowskiego i Jakuba Kumocha. Do drużyny przymierzanych jest kilku zawodników

z przeszłością w wyższych ligach. W styczniu Broniarze rozegrają 4 mecze kontrolne z kolejno Zwolenianką Zwoleń (18 I), Lechią Tomaszów Mazowiecki (21 I), Drogowcem Jedlińsk (25 I), Pogonią Grodzisk Mazowiecki (28 I).

W styczniu rozpoczną przygotowania również radomskie zespoły z niższych lig Centrum, Zamłynie oraz Młodzik 18, o których będziemy informować na bieżąco.

Pilka ręczna

Trwa przerwa zimowa w II lidze piłki ręcznej gr. IV. Uniwersytet Radom przygotowuje się do obrony pozycji lidera w rundzie wiosennej i ostatecznego celu, jakim niewątpliwie jest awans. Wznowienie rozgrywek zaplanowano na 4 lutego.

Siatkówka

Cerrad Czarni Radom po 17 spotkaniach zajmują 8 miejsce z 27 punktami. W ostatnich pojedynkach radomianie grają “w kratkę”. Po zwycięstwie nad Łuczniczką Bydgoszcz przyszła porażka z Indykpołem AZS Olsztyn, a następnie znów podopieczni Roberta Prygla wygrali i przegrali kolejno z AZS-em Częstochowa i BBTS-em Bielsko-Biała. Radomianie zrobili krok w stronę turnieju finałowego Pucharu Polski, pokonując TSV Sanok 3:0. W ćwierćfinale 11 stycznia zmierzą się z Jastrzębskim Węglem na wyjeździe. 28 stycznia

w Kielcach w ramach PlusLigi odbędzie się mecz, w którym nigdy nie brakuje emocji Effector - Czarni!

Siatkarki Radomki Radom, które płacą srogie frycowe w rozgrywkach II ligi zdobyły seta w pojedynku II ligi z AZS UMCS Lublin, a następnie przegrały z San-Pajda Jarosław 0:3. Następny mecz radomianek już 11 stycznia z Marbą Sędziszów Małopolski.

Koszykówka

Niezbyt optymistyczne wieści płyną z Ligi Mistrzów Koszykówki, gdzie Rosa przegrała z tureckim Muratbey Usak Sportif 76:96 i zachowała tylko iluzoryczne szanse na awans do fazy pucharowej Ligi Europy.

Znacznie lepiej sytuacja wygląda na krajowym podwórku, gdzie po 14 kolejkach Rosa zajmuje siódme miejsce. W ostatnich meczach Radomskie Smoki pokonały Anwil Włocławek 74:61 i Asseco Gdynia 70:67 oraz pechowo uległy Startowi Lublin 64:63.

Nie lada sensację w I lidze sprawiła drużyna ACK UTH Rosa, która pokonała lidera rozgrywek Max Elektro Sokół Łańcut 87:81. Niestety, w kolejnym meczu z Meritumkredyt Pogoń Prudnik nie udało się radomianom pójść za ciosem i dotkliwie przegrali pojedynek 53:76. Po 16 kolejkach Rosa zajmuje 13 miejsce z 21 punktami.

