



Herbert

PRESS

NUMER

102

GRUDZIEŃ

2019





Od redakcji:

Nadszedł długo wyczekiwany czas. Boże Narodzenie to dla nas szczególne święto. Choć wywodzi się z kultury chrześcijańskiej, obchodzą je na swój sposób wszyscy, nie tylko wierzący. Przedstawiamy Wam w tym numerze gazety obyczaje bożonarodzeniowe z różnych perspektyw. Dowiedziecie się z naszych artykułów historii niektórych z nich, kultywowanych w Polsce, przedstawiamy także sposób świętowania w innych krajach.

Przy tej świątecznej okazji udało nam się przeprowadzić wywiad z dyrektorem zarządzającym Wedla - w czasie, gdy tak chętnie obdarowujemy się prezentami, jest to jedna z najbardziej rozpoznawalnych marek w Polsce. Dowiemy się, co słodkiego przygotowuje nam Wedel, by osłodzić długie zimowe noce...

Znajdziecie w tym numerze krótkie relacje z aktualnych wydarzeń—strajku klimatycznego, w którym uczestniczył niejeden w Was oraz z Tygodnia Ducha Szkoły, w którym chyba każdy brał udział.

Oprócz tego mamy szeroki wachlarz tematyczny artykułów i recenzji. Można się dowiedzieć, czy warto czytać komiksy, jak zapamiętać sen czy też jak skuteczniej się uczyć. Wreszcie—co obejrzeć w kinie i w teatrze.

Otwieramy nową rubrykę, czyli „kącik poetycki”, gdzie każdy może pochwalić się swoją twórczością. Zapraszamy do czytania do nadsyłania swoich utworów: herbertpress99@gmail.com

SPIS TREŚCI

- 2/ Od redakcji
- 4/ Tradycje bożonarodzeniowe
- 6/ Tradycje świąteczne na świecie
- 7/ Wywiad z Maciejem Hermanem—dyrektorem zarządzającym firmy Wedel
- 9/ Tydzień ducha szkoły
- 10/ Młodzieżowy strajk klimatyczny
- 11/ Czy komiks tylko dla dzieci?
- 12/ Incepcja na wyciągnięcie ręki?
- 14/ Czy rzeczywiście wszechmocni w sieci?
- 15/ Hamlet w Teatrze Dramatycznym
- 16/ „Piłsudski” - film o pierwszym Marszałku Polski
- 17/ Technika Feynmana ogromnym ułatwieniem w nauce
- 17/ Kącik Poetycki

SKŁAD REDAKCJI

Hanna Dziubek, Maja Herman, Kinga Piątek

Artur Kosiński, Cezary Jereczek, Anna Poździk

Współpraca:

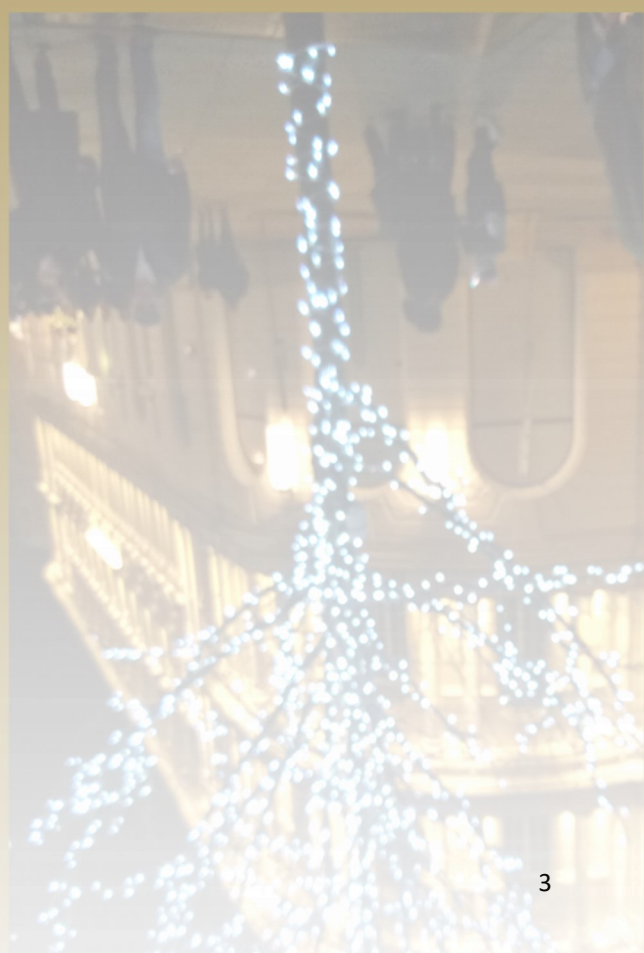
Wiktoria Napora, Marta Adamczuk

Zdjęcia: Cezary Jereczek, p. Halina Kwiatkowska

Opiekun redakcji: pani Halina Kwiatkowska

Zapraszamy do współpracy:

herbertpress99@gmail.com





TRADYCJE BOŻONARODZENIOWE

Święta Bożego Narodzenia przez chrześcijan od wieków obchodzone są radośnie, ponieważ upamięniają narodziny Chrystusa – Syna Bożego. Jest to także jeden z tych momentów, gdy możemy spotkać się z rodziną i 24 grudnia zasiąść do stołu wigilijnego.

Do stołu według tradycji zasiada się wraz z pojawieniem się pierwszych gwiazd na niebie. Uroczysty posiłek poprzedza symboliczne dzielenie się opłatkiem. Tradycja ta wywodzi się jednak ze zwyczaju starochrześcijańskiego, polegającego na łamaniu płaskich płytek chleba w uroczysty sposób, a później były one podawane jako komunie. Wspólnoty religijne zwykły jednak dzielić się Eugoliami, czyli identycznymi formą chlebami, ale niekonsekwentnymi i nieużywanymi w obrzędzie Eucharystii.

Dawno temu, aby dobra materialne nie zniknęły z domu, w dniu Wigilii ludzie nie pożyczali sąsiadom czegokolwiek. Mimo tego powszechne były drobne kradzieże. Sądzono, iż taki złodziej mógł liczyć na udany rok pod względem zysków w handlu. Skradzione przedmioty były jednak po jakimś czasie zwracane właścicielom.

Ważnym elementem Świąt były różnorakie wierzenia. Jedno mówi, że podczas Wigilii Bożego Narodzenia dusze tych, którzy odeszli, dzięki łasce Boskiej są w stanie opuszczać zaświaty i niewidzialnie przebywać ze swymi bliskimi w dawnych domach. Z tego względu jeszcze niedawno w czasie Wigilii, przed skorzystaniem z krzesła czy stołu, dmuchało się na wybrane miejsce, aby duszyczki mogły się przesunąć.

Wigilia Bożego Narodzenia, dzień tajemniczy i pełen cudów, był doskonałą okazją do wróżenia przyszłości. Wróżby zaczynano po zakończeniu wieczerzy wigilijnej. Pogoda tego dnia miała pokazywać, czego gospodarze mogą się spodziewać w najbliższym czasie. Gdy niebo było pełne gwiazd, nadchodzący rok miał być urodzajny, mgła zapowiadała rok wilgotny. W wigilię wróżono także na temat zdrowia i przyszłego życia. Jeśli cień rzucany przez osobę podczas wieczerzy był ostry i dobrze widoczny, zapowiadało to długie życie w dobrym zdrowiu. Mało wyraźny cień wróżył problemy ze zdrowiem i kłopoty w życiu osobistym. Słaby cień na ścianie zapowiadał poważniejsze choroby, a nawet rychłą śmierć.

Nieodłącznym elementem świąt jest choinka. Warto zaznaczyć jednak, że pierwsze drzewa w domach pojawiły się dopiero w XIX wieku w domach niemieckich ewangelików. Z czasem rozpowszechniło się to na Pomorzu oraz Warmii i Mazurach, aż stało się popularne w całej Polsce. Warto dodać, że w okresie XX-lecia międzywojennego w południowych regionach Polski dużo częściej domy czy inne budynki od

wewnątrz dekorowano gałązkami, najczęściej jodły, sosny lub świerku. Zanim jednak pojawiły się choinki, również na południu Polski, popularną czynnością było ścinanie czubków świerków i podwieszanie ich drutami nad stołem wigilijnym. W zależności od regionu, miała ona wiele nazw, między innymi: podłaźnik, połaźnik czy podłaźniczka. Uważano, że zawieszona na suficie podłaźniczka nie dość, że pięknie wygląda, to i przynosi dobro w domu: chroni od pecha i chorób, zapewniając dostatek, zrozumienie i miłość, a panom szybkie znalezienie męża i udane małżeństwo. Wysuszony podłaźnik kruszono i dodawano do jedzenia dla zwierząt oraz zakopywano w bruzdach zagonów, by poprawić urodzaj.

Wnętrza domów były ozdabiane. Znajdujące się w domu siano i słoma miały nie tylko sprzyjać urodzajom, ale także były symbolem ubożego narodzenia Jezusa, który ułożony był na nich w niewygodnym żłobie, zastępującym kołyskę. Na południowych krańcach Polski, na przygotowany do wieczery stół, rzucono ziarna zbóż, grochu, maku, soczewicy, by na nich ułożyć garnki i misy z potrawami. Bez tego marny mógł być urodzaj roślin, których nasiona nie znalazły się na obrusie, a także tych, które były składnikami dwunastu dań wigilijnych.

Po podzieleniu się opłatkiem zasiadamy do stołu wigilijnego. Niektórzy uważają, że powinno się na nim znajdować 12 dań, lecz nie wszędzie jest to praktykowane. Kwestia menu zależy od regionu Polski, a także zwyczajów każdego domu, gdyż każda rodzina ma swoje ulubione przepisy, często przekazywane z pokolenia na pokolenie. Dlatego dziś wiele zależy od gustu domowników. Jednak dalej na każdym wigilijnym stole muszą znaleźć się określone dania, takie jak: barszcz z buraków z uszkami, kluski z makiem, czy jakakolwiek potrawa z kapusty. Powinna się także znaleźć ryba (najczęściej jest to karp, lecz można podać np. szczupaka) Do najwcześniejszych i lubianych w Polsce potraw wigilijnych zalicza się kutia, która robiona jest z maku, pszenicy i miodu. W Małopolsce robi się tzw. siekankę, czyli prażoną kaszę mieszaną z suszonymi śliwkami. Na Sądecczyźnie suszone śliwki dorzucane są też do gotowanego grochu. Z deserów popularne są między innymi staropolski piernik miodowy czy deser z maku.

Artur Kosiński



Tradycje świąteczne na świecie



Święto Bożego Narodzenia już lada chwila! Wielu uczniów będzie niedługo brać udział w wieloletnich tradycjach, takich jak strojenie choinki i jedzenie wcześniej przygotowanego karpia. Nie wszystkie zwyczaje są jednakowe – choć dla nas owe tradycje wydają się czymś zupełnie naturalnym, dla ludzi innej narodowości byłyby nie małym zaskoczeniem. Wielu ludzi innych kultur obchodzi święta w sposób zupełnie inny od nas! Poniżej przedstawiam tradycje świąteczne trzech różnych narodów.

Zacznijmy od naszych najbliższych sąsiadów, czyli w tym wypadku Hiszpanii. Okres świąteczny rozpoczyna się w Hiszpanii od loterii „El Gordo”, 22 grudnia, która powszechnie uznawana jest za największą na świecie! Hiszpanie nie poszczą – na ich stołach można znaleźć wiele potraw mięsnych, a także owoce morza, takie jak homary czy krewetki. Zamiast opłatka dzielą się *Turrónem*, czyli słodką mieszanką miodu i orzechów. Prezenty rozdawane są natomiast dopiero 6 stycznia, czyli w Święto Trzech Króli, którzy to wspomniane upominki mają przynosić.

Wyjątkowo znanymi zwyczajami świątecznymi są te amerykańskie – nie znaczy to jednak, że nie są warte uwagi. W przeciwieństwie do nas, Amerykanie obchodzą tylko jeden dzień świąt, 25 grudnia. Przygotowania do *Christmas* następują już po święcie dziękczynienia, czyli ostatnim czwartku listopada. Potrawami świątecznymi są między innymi kartofle (*mashed potatoes*) i pieczony indyk.

Najbardziej zaskakująca okazać się może wigilia u Japończyków – nie obchodzą jej oni ze względów religijnych (tylko 0.7% Japończyków to chrześcijanie), a czysto rozrywkowych. Boże Narodzenie (lub inaczej *kurisumasu*) obchodzone jest jako święto rodziny, uczuć do bliskich i miłości samej w sobie. Potrawy jedzone w tym czasie to bajecznie udekorowane ciasto świąteczne (*kurisumasu keeki*) i, co może najbardziej zaskoczyć, kurczak z KFC!

Wywiad z Maciejem Hermanem – dyrektorem zarządzającym firmy Wedel

W imieniu HerbertPress rozmawia: Maja Herman

HP: Jak długo pracuje Pan w Wedlu?

MH: Od 11 lat, czyli od 2008 roku.

HP: Jakie wymagania stawia przed Panem ta praca?

MH: Moja praca wymaga ode mnie wielu różnorodnych umiejętności, takich jak analiza sytuacji, zarządzanie ludźmi czy budowanie strategii rozwoju firmy. Oprócz wiedzy, niezbędne są pewne cechy charakteru, takie jak pracowitość, zaangażowanie czy upór w dążeniu do celu.

HP: Sprawia to Panu przyjemność?

MH: Tak, praca daje mi wiele satysfakcji. Po pierwsze, czekolada sama w sobie jest bardzo przyjemnym produktem. Po drugie, ta praca daje mi wiele możliwości rozwoju osobistego. W Wedlu panuje także radosna atmosfera, co też jest bardzo ważne.

HP: A jaki jest związek między Wedlem i Lotte?

MH: Lotte to japońska firma słodczywa, która została właścicielem Wedla w 2010 roku. Japończycy to bardzo ciekawy naród o wysokiej kulturze. Dzięki unikalnej współpracy z Lotte, Wedel może się w ostatnich latach tak dynamicznie rozwijać.

HP: Wprowadziliście ostatnio jakieś nowe produkty na rynek?

MH: Oczywiście. W branży słodczy pojawia się bardzo dużo nowości. Największą nowością dla Wedla w tym roku była cała seria lodów, składająca się z kilkunastu produktów. Zarówno na patyku, jak i w pudełkach. Było to kilka rodzajów lodów: ptasie mleczko, bardzo popularne lody słony karmel i nie mogło zabraknąć oczywiście lodów czekoladowych.

HP: Jak dużą konkurencję ma Wedel?

MH: Konkurencja słodczy w Polsce jest bardzo duża. Są wśród nich firmy polskie, takie jak Wawel czy Goplana oraz firmy zagraniczne, takie jak Ferrero (np. jajko niespodzianka) czy firma Mondelez (np. czekolada Milka).

HP: Jak Wedel przygotował się na święta?

MH: Święta to najważniejszy okres dla producentów czekolady. Polacy tradycyjnie w święta umilają sobie czas, m. in. jedząc czekoladę. Większość z nas daje też swoim bliskim coś słodkiego w prezencie. Dlatego w ofercie Wedla znajduje się dużo takich produktów, np. kalendarz adwentowy, ptasie mleczko dekorowane czy kawowe pralinki. Wedel posiada 30 pijalni czekolady w całej Polsce. W nich można znaleźć bardzo unikalną ofertę świąteczną (czekoladowe figurki czy specjalnie dekorowane torciki) – te produkty zostały wykonane ręcznie!

HP: Macie nowy mural na fabryce. Czy on się odnosi do czegoś konkretnego?

MH: Wedel zawsze pielęgnował związki z polskimi artystami. Estetycznie wykonane murale ładnie wpisują się w krajobraz polskich miast. Dlatego poprosiliśmy młodą polską projektantkę o zaprojektowanie sceny z życia fabryki. Ta właśnie scena została umieszczona na ścianie Wedla od ul. Grochowskiej.

HP: Co zrobić, żeby w przyszłości móc pracować w Wedlu?

MH: Młodym ludziom najprościej dostać pracę w Wedlu poprzez program stażowy, który co roku organizujemy dla studentów. Żeby się do niego zakwalifikować, nie trzeba mieć jakiejś specjalnej wiedzy. Tę wiedzę przekazujemy stażystom poprzez szkolenia. To, co jest niezbędne, to właściwa postawa czyli ciągła chęć do nauki, zaangażowanie, pasja, pokora i pozytywne nastawienie. Cenyśmy też sobie inteligentny humor J.

HP: Dziękujemy bardzo za rozmowę.



Tydzień ducha szkoły

W ostatnim tygodniu listopada w naszej szkole zorganizowany został „Tydzień ducha szkoły”. Od poniedziałku do piątku wielu uczniów przebierało się wedle tematyki danego dnia.

Pierwszy dzień był „dniem dresa”. Wtorek to „dzień ZOO”, w tym dniu uczniowie mieli przebrać się za jakieś zwierzę. Środa była „dniem postaci z bajek”. Inaczej ujmując, można było przyjść do szkoły przebranym za wybraną postać z bajki. Tematem czwartego dnia było halloween, czyli należało przebrać się za kogoś strasznego. Ostatni dzień – cieszący się największą popularnością - był dniem „black friday”, uczniowie mieli ubrać się „na czarno”.

Tydzień ducha szkoły ma już wieloletnią tradycję w naszym Liceum. To doskonała okazja do dobrej zabawy, zademonstrowania możliwości swojej wyobraźni, poczucia humoru, a także talentów (stroje wielokrotnie wykonujemy samodzielnie). Dodatkowym atutem tej akcji jest fakt, że osoby przebrane w danym dniu są zwolnione z odpowiedzi ustnych.





MŁODZIEŻOWY STRAJK KLIMATYCZNY

School strike for the climate also known as Fridays For Future or Youth Strike for Climate is gaining more and more recognition these days. It's a global movement formed by Greta Thunberg – she's a young (born 2003) climate activist. In 2018 she started to strike outside the Swedish parliament. She decided to continue striking every Friday until something change. Not long after that thousands of young people joined her. Young people take part in demonstrations to demand action to prevent further global warming and climate change. On 15 March over 1 million strikers around the world gathered.

Młodzieżowy Strajk Klimatyczny to ruch stworzony przez szwedkę Grete Thunberg – młodą aktywistkę walczącą o zmiany. W 2018 roku rozpoczęła strajk szkolny pod szwedzkim parlamentem i postanowiła kontynuować go w każdy piątek, dopóki nie zostaną podjęte działania mające na celu ratowanie Ziemi (w tamtym okresie było wiele pożarów w Szwecji). Młodzież z całego świata dowiedziała się o niej i zaczęła dołączać do ruchu. Aktualnie mamy coraz więcej świadomych młodych, którzy wychodzą na ulicę, wspólnie domagając się o lepszą przyszłość – chcą powstrzymać globalne ocieplenie i zmiany klimatyczne. By do tego doszło, potrzebna jest pomoc ze strony dorosłych. W Polsce strajk odbył się 20 września i 29 listopada 2019. Greta aktywnie udziela się medialnie, bierze udział w konferencjach jako głos przyszłych generacji.

Kinga Piątek

źródło: Onet.pl Młodzieżowy Strajk Klimatyczny w Warszawie



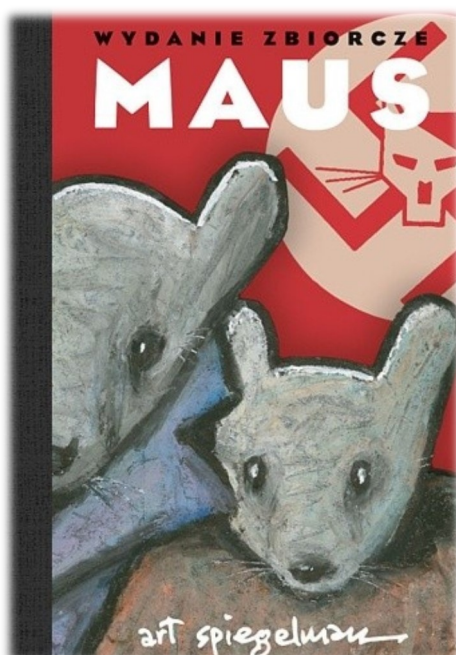
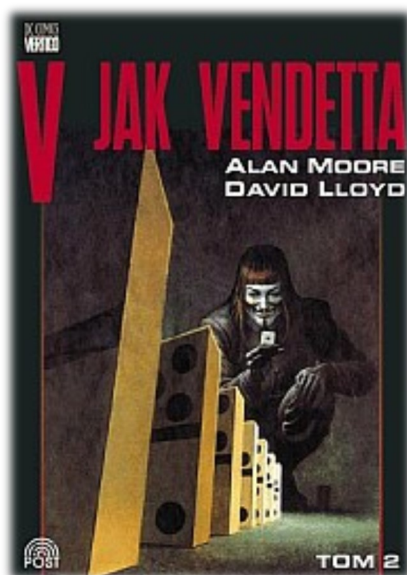
Czy komiks tylko dla dzieci?

Komiksy zna niemal każdy z nas. Przygody ich bohaterów uczyły nas, jak być odważnym i uczciwym. Były niegdyś jedną z najlepszych z rozrywek. Czy mają one coś do zaoferowania dojrzałszemu czytelnikowi?

Kultura komiksu nigdy nie rozwinęła się w Polsce do takiego stopnia, jak w innych krajach, na przykład Ameryce czy Japonii. Duża część naszego społeczeństwa uznaje je za rozrywkę przeznaczoną wyłącznie dla dzieci i młodzieży (choć ta druga grupa wykluczana jest z grona odbiorców niemal tak często jak dorośli). Powszechnie uważa się, że komiksy opowiadają wyłącznie o superbohaterach i nie przekazują żadnych wartości czytelnikowi. Myślenie to błędne – świat komiksu jest o wiele bardziej zróżnicowany, niż mogłoby się wydawać. Nie każdy z nich napisany został z zamysłem szybkiej i łatwej zabawy. „Maus” Arta Spiegelmana, opowiada o życiu ojca autora, Władka Szpigelmana, który przeżył Holokaust. Z pewnością można powiedzieć, że jest on najważniejszym komiksem w historii, lecz na pewno nie jedynym, który niesie za sobą ważne przesłanie. Inna powieść graficzna zadająca ważne pytania na temat ludzkiej moralności i człowieczeństwa jest „V for Vendetta” Alana Moore’a, której akcja rozgrywa się w dystopijnej Wielkiej Brytanii. Dzieł równie wybitnych, jak te wymienione powyżej, jest wiele. Tylko przestarzała opinia o tym środku przekazu powstrzymuje publikę od odkrycia ich.

Komiksu nie należy ignorować. Jest to medium tak samo ważne, jak jakiegokolwiek inne. Nawet jeśli większość z nas jest przyzwyczajona do filmów i książek, warto czasem sięgnąć po komiks.

Hanna Dziubek, kl. 1A1



INCEPCJA NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI?

Czy słyszałeś może o czymś takim, jak świadome śnienie? Założę się, że masz przynajmniej jednego znajomego, który ma takie sny na co dzień. Jednak na czym tak naprawdę polega świadome marzenie senne?

Świadome sny to najprościej w świecie sny, w których zdajemy sobie sprawę, że śnimy. No i co w tym takiego zadziwiającego? A to, że możesz robić w nim to, co ci się żywnie podoba! Możesz latać, jeździć wymarzonym samochodem, teleportować się w różne miejsca (nawet poza Ziemią!), spotkać się ze swoim ulubionym aktorem/aktorką, zapytać podświadomość o dalszą drogę w życiu i o wiele więcej. We śnie, świadomym czy nieświadomym, ośrodek mózgu odpowiedzialny za krytyczne myślenie nie funkcjonuje tak, jak w żywym świecie. Dlatego tak naturalne jest dla nas śnienie o kosmitach, o lataniu itp. Jedynym ograniczeniem świadomego śnienia są nasza wyobraźnia i przekonania, szczególnie to drugie, ponieważ głęboko zakorzenione przekonania potrafią czasami przysporzyć nam niemało trudu, aby opanować we śnie czynność, w którą w rzeczywistości nie wierzymy (np. latanie).

A zatem gdzie jest haczyk?

W zależności o predyspozycji, jedni mogą już po paru dniach uzyskać świadomość we śnie, a drudzy po tygodniach treningu. Najważniejsza jest wytrwałość, dlatego warto poznać podstawy.

Podstawy świadomego śnienia:

1. Pamiętaj o czym śniłeś.

„Co? Ale ja przecież nie mam snów!” A to, niestety, nieprawda. Każdy, w zależności od długości snu, w ciągu nocy doświadcza od trzech do pięciu marzeń sennych (jeśli stosuje sen monofazowy). Sny są nieuniknione. Zatem jak nauczyć się zapamiętywania swoich snów? Najważniejsza jest **intencja**. Trzeba chcieć je pamiętać. Najlepszym na to sposobem jest stosowanie autosugestii przed snem. Pozwolą nam w tym afirmacje powtarzane wielokrotnie. Afirmacja to krótka, pozytywna fraza, wypowiedziana w pierwszej osobie i czasie teraźniejszym. Afirmacje wykorzystujemy, aby przekazać coś do podświadomości, w celu zmiany którejś części swojego życia na lepsze, zmiany ograniczających przekonań itp. Przykładowa afirmacja na pamięć snów: „Kiedy budzę się rano, pamiętam swoje sny”. Ważne jest, aby zwizualizować sobie moment, w którym budzisz się i zapisujesz sny w swoim **dzienniku snów**, który jest kolejnym, równie ważnym narzędziem pozwalającym nam pamiętać sny. Zapisuj w nim wszystko, co pamiętasz o snach, zaraz po przebudzeniu.

2. Stosuj Testy Rzeczywistości (ang. Reality Checks)

Gdy pamiętanie snów będzie już u ciebie na porządku dziennym, pora poświęcić więcej uwagi rzeczywistości, w której żyjesz na co dzień. Przydadzą się do tego dwie rzeczy: Testy Rzeczywistości oraz – jako

jedna z wielu - technika „All Day Awareness” (w skrócie A.D.A.). Testem Rzeczywistości jest krótka czynność, której działanie we śnie nie przebiega dokładnie tak, jak w prawdziwym świecie. Jest nią np. próba przekłucia swojej ręki palcem, gdy uda ci się to zrobić, już wiesz, że śnisz, bo na jawie (czyli w stanie świadomości, w którym jesteś po obudzeniu) jest to niemożliwe. (Chyba, że masz palec w kształcie stożka i siłę prasy hydraulicznej). Innym TR może być zatkanie nosa i próba oddychania. Jeśli śnisz, prawdopodobnie uda ci się bez problemu złapać oddech. Jednak Testy Rzeczywistości mają jedną poważną wadę: nie dadzą się wykonać, jeśli nie uzyskasz choć minimalnej świadomości. W takim razie, gdzie sens używania tej techniki? Istnieje on tylko, jeśli stosujesz A.D.A. Technika ta polega na ciągłym kwestionowaniu realności świata, ciągłym zastanawianiu się, czy może właśnie nie znajdujesz się we śnie (jest praktycznie tym samym co „uważność”, ang. „Mindfulness”). Zachowując uważność podczas całego dnia zwracasz uwagę na doznania pochodzące od poszczególnych zmysłów, np. podczas wysiadania z autobusu w drodze do szkoły, zwracasz uwagę na to, co czują twoje stopy. Jak duży ciężar czujesz, stąpając po ziemi? Jak daleko jest od ciebie obiekt, w którego stronę idziesz? Jest zimno czy ciepło? Ulica jest hałaśliwa czy raczej spokojna? Zadawanie sobie takich pytań pomaga nam w dwóch rzeczach; po pierwsze, dzięki ciągłemu myśleniu o naszym otoczeniu, wyrabiamy sobie nawyk robienia tego także w ciągu snu, co pozwoli nam w nim uzyskać świadomość potrzebną do wykonania Testu Rzeczywistości. Po drugie, przykuwając większą uwagę do swoich zmysłów, zwiększasz przejrzystość i intensywność doznań w trakcie snu, co pozwala lepiej go przeżywać i pamiętać. Te dwie techniki, wykonane osobno lub razem gwarantują nam uzyskanie świadomości, pod warunkiem, że pamiętasz swoje sny.

A więc wiesz już, czego potrzebujesz najbardziej, aby uzyskać świadomy sen. Mimo ciągłej tajemniczości, jaką jest obdarzony „Lucid Dreaming” jest wiele innych technik, wskazówek w Internecie oraz w książkach o tematyce świadomego śnienia. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat LD, kursów, książek, nie wahaj się napisać do mnie na Facebook’u.

Cezary Jereczek

Obraz Roba Gonsalvesa inspirowany snem:



„Czy rzeczywiście wszechmocni w sieci?”

recenzja spektaklu teatralnego

Dnia 23 października 2019 r. wraz z uczniami innych klas, wybraliśmy się do Teatru Kamienica na spektakl teatralny pt. „Wszechmocni w sieci”.

Autorem spektaklu jest Wawrzyniec Kostrzewski, który wyreżyserował także sam spektakl. Muzykę napisał Piotr Łabonarski. Choreografią zajęli się Jarosław Staniek i Katarzyna Zielonka, produkcją – Karolina Gromadzka.

„Wszechmocni w sieci” to trzeci spektakl Teatru Kamienica po „My, dzieci z dworca ZOO” i „Dopalacze. Siedem stopni donikąd”, stworzony z myślą o młodzieży. Treścią spektaklu jest problem cyberprzemocy i jej konsekwencji, których nie możemy sobie nawet wyobrazić.

Bohaterami sztuki są trzy osoby – Marcin, Anai i kobieta z sieci. Marcin to chłopak, który w sieci ukrywa się pod pseudonimem Blade Runner. Myśli, że dzięki temu jest bezkarny i wolno mu wszystko napisać. Kolejną bohaterką jest Anai, dziewczyna mieszkająca w Japonii. To właśnie jej przytrafiła się okropna historia związana z hejtem. Ostatnią bohaterką jest kobieta z sieci. Nie obchodzi ją dobro ludzi, chce zdobyć „najlepsze” sytuacje, z których się śmieje. Coraz bardziej podjudza Marcina, aż do tego stopnia, że chłopak wypisuje najokropniejsze rzeczy o Anai.

Głównym wątkiem spektaklu jest okrutna historia o Anai. Dziewczyna podoba się Marcinowi, więc ten postanawia do niej napisać. Jednak po dłuższym pisaniu, Anai odrzuca Marcina. Ten postanawia się zemścić. Najpierw obraża dziewczynę w sieci, jednak jego hejterskie czyny posuwają się coraz dalej. Pisze przykre komentarze pod postami w Internecie. Posuwa się nawet do tego, że wrzuca do Internetu filmik, w którym jest scenka jak z gwałtu. To wszystko przerasta dziewczynę do tego stopnia, że nie chce wychodzić z pokoju, bo się wstydzi. Wszystkie osoby usunęły ją z grona swoich znajomych, co dodatkowo sprawia Anai ból. W końcu dziewczyna nie wytrzymuje i wiesza się na skakance. Po tym tragicznym wydarzeniu chłopak wreszcie rozumie, że popełnił ogromny błąd, ma życie innej osoby na sumieniu. Lecz czasu nie można cofnąć.

Sztuka teatralna była zagrana bardzo dobrze. Aktorzy chcieli pokazać, jak zły jest hejt i może nawet zniszczyć życie drugiego człowieka.

Chciałabym zachęcić do obejrzenia spektaklu pt. „Wszechmocni w sieci”. Uważam, iż jest wart poświęcenia uwagi i refleksji.

Wiktoria



Hamlet w Teatrze Dramatycznym

Dnia 8 grudnia 2019r. razem z klasą 1a i wychowawczyniami udaliśmy się do Teatru Dramatycznego na spektakl pt. „Hamlet”.

Autorem tragedii jest William Szekspir. Sztukę wyreżyserował Tadeusz Bradecki. Opracowaniem muzycznym zajął się Krzysztof Sierociński, a projekcją Antoni Witkowski. O scenografię i kostiumy zatroszczył się Andrzej Witkowski, a o choreografię - Przemysław Wyszyński. Obsada: Krzysztof Szczepaniak – Hamlet, Piotr Siwkiewicz – Duch Ojca Hamleta, Maciej Wyczański – Klaudiusz, Anna Moskal – Gertruda, Mateusz Weber – Horacy, Mariusz Wojciechowski- Poloniusz, Lidia Pronobis- Ofelia, Kamil Szklany – Laertes, Piotr Balcewicz – Rosencrantz, Michał Klawiter – Guildenstern, Modest Ruciński – Fortynbras.

„Hamlet” to tragedia napisana na przełomie XVI i XVII wieku i jest jednym z najbardziej znanych dramatów, powstałych w epoce elżbietańskiej. Akcja sztuki dzieje się głównie na zamku króla Danii w Elsynorze. Głównym bohaterem tragedii jest Hamlet, książę Danii, który wraca do kraju z Wittenbergi. Jest zrozpaczony po śmierci swego ojca, także Hamleta. Dodatkowo jest mocno wzburzony postępowaniem matki, która niedługo po śmierci ojca, wychodzi za mąż za jego stryja Klaudiusza.

Spektakl rozpoczyna się pojawieniem się ducha ojca Hamleta. Książę, dowiedziawszy się o tym zdarzeniu, postanawia sam sprawdzić, co się dzieje na zamku. Spotyka ducha, który wyjawia mu prawdę o swojej śmierci – został zabity przez własnego brata, Klaudiusza. Prosi syna o pomstwienie go. Ma jednak nie krzywdzić matki. Hamlet przybiera postać niezrównoważonego psychicznie szaleńca, by móc śledzić zachowanie stryja i uspić jego czujność. Laertes wyjeżdża do Francji. Do księcia Hamleta przyjeżdżają szkolni koledzy – Rosencratz i Guildenstern. Jednak ich zadaniem jest szpiegostwo dla królewskiej pary, którzy nie wiedzą, co stało się z księciem. Hamlet domyśla się podstępu i nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania. W tym czasie Hamlet zrywa z Ofelią, którą bardzo kochał. Do zamku przyjeżdżają aktorzy. Wystawiają sztukę, lecz przarabiają na tyle treści, by pokazywała zabójstwo ojca Hamleta. Klaudiusz jest tym oburzony i wychodzi. Dzięki temu Hamlet uzyskuje poszlakę. Podczas rozmowy Hamleta z matką, zabija stojącego za kotarą Poloniusza. Książę zostaje zatrzymany na rozkaz króla i wysłany do Anglii, który chce się go pozbyć. Jednak Hamletowi udaje się wrócić z powrotem do Danii. Do zamku wraca Laertes i dowiaduje się, w jaki obłęd wpadła jego siostra Ofelia. Dziewczyna umiera, topiąc się w rzece. Do Elsynoru powraca Hamlet i trafia na pogrzeb dziewczyny. Między Hamletem a Laertesem dochodzi do pojedynku. Matka Hamleta wypija zatrute wino, które miało być przeznaczone dla księcia. Hamlet wygrywa pojedynek, jednak zostaje raniony zatrutą bronią Laertesesa. Ta broń przechodzi w ręce Hamleta i raniony zostaje Laertes. Gertruda, matka Hamleta umiera. Kolejną ofiarą jest Laertes, potem król Klaudiusz. Na końcu umiera sam Hamlet.

Uważam, że przedstawiona sztuka teatralna była świetna. Aktorzy odegrali swoje role wyśmienicie, mocno się w nie wczuwali. Jest to tragedia, lecz zawiera elementy komizmu, przy których mieliśmy okazję się pośmiać. Ogromnie polecam obejrzenie sztuki w tej reżyserii.



WILLIAM SHAKESPEARE
HAMLET



„Piłsudski”- film o pierwszym Marszałku Polski

„Piłsudski” to polska fabularna produkcja biograficzna z 2019 roku, wyprodukowana przez Studio Filmowe „Kadr”. Swoją premierę film miał 13 września 2019 roku. Autorem scenariusza oraz reżyserem jest Michał Rosa. Zaserwował on widzom opowieść o charyzmatycznym przywódcy, należącym do ścisłej czołówki najbardziej rozpoznawalnych postaci w Polsce, któremu, jak każdemu śmiertelnikowi, zdarzają się chwile słabości. Pomimo niewielkiego budżetu, wynoszącego 13,5 mln zł, Rosa stworzył barwną opowieść o latach młodości przyszłego Naczelnika Państwa.

Muzyka towarzysząca akcji wzmagала napięcie. Piosenka „To nie miało prawa się stać” wieńczyła ekranizację. Stanowiła ona połączenie nowoczesnych konwencji i oddawała ducha całej historii. Dekoracje i stroje odtworzono z wielką dokładnością, odwołując niezwykle realistycznie klimat początku XX wieku.

Tytułowego bohatera, którego doskonale zagrał Borys Szyc, poznajemy w momencie, kiedy znajduje się w petersburskim szpitalu psychiatrycznym. Dzięki akcji przygotowanej przez Aleksandra Sulkiwicza (Józef Pawłowski) Piłsudski wydostaje się na wolność, co umożliwia mu rozpoczęcie działań mających na celu przywrócenie Polsce niepodległości. Przystępuje do odbudowy struktur PPS, przygotowuje strategię zbrojnego wystąpienia przeciwko zaborcy, z czym nie zgadzają się władze partii, dlatego zostaje z niej wyrzucony.

Ekranizacja przedstawia rozległy horyzont czasowy, a narracja koncentruje się na momentach przełomowych. Piłsudskiego pokazano jako człowieka mającego wiele twarzy, zwyczajną osobę, która ma także swoje ciemne strony. Ma żonę, Marię (Magdalena Boczarska), lecz wraz z upływem czasu ich uczucie gaśnie. Pojawia się wątek kochanki, Aleksandry Szczerbińskiej (Maria Dębska), również Wandy, jego pasierbicy (Eliza Rycembel).

Według mnie, ta filmowa biografia jest godna polecenia, twórcy z dbałością podeszli do kostiumów oraz scenografii, co nadaje odpowiedni klimat. Metamorfoza Borysa Szycy i autentyczna, ludzka postać, którą wykreował, świadczy o jego wspaniałej grze aktorskiej. Jednakże z powodów budżetowych w filmie występuje spory przeskok między wydarzeniami. Nie wpływa to jednak na efekty końcowe, bo fabuła trzyma w napięciu, sceny stanowią całość, a relacje i emocje sprawiają, że możemy wczuć się w sytuację bohaterów.

Marta Adamczuk



TECHNIKA FEYNMANA OGROMNYM UŁATWIENIEM W NAUCE!

Richard Feynman był wybitnym fizykiem oraz laureatem Nagrody Nobla z dziedziny fizyki.

Słynął z tego, że nawet najbardziej złożone procesy fizyczne potrafił wytłumaczyć każdemu tak, aby zrozumiał. Dlatego właśnie po jego nazwiskiem został nazwany sposób na szybsze przyswojenie materiału.

Technika Feynmana, w uproszczeniu, polega na ubraniu informacji, zależności, procesu - wszystkiego, czego chcemy się nauczyć, w jak najprostsze słowa. Czynność ta zmusza nas do tego, aby zrozumieć materiał, ponieważ mówiąc „po swojemu” przyswajamy informacje w dogodny NAM sposób, a nie tak, jak jest napisane. Dodatkowo, dzięki użyciu jak najprostszego dla nas słownictwa, nie komplikujemy niepotrzebnie zagadnienia, co jeszcze bardziej ułatwia jego zrozumienie.

Oto sześć kroków techniki Feynmana:

1. Zapisujemy na kartce pojęcie, którego chcemy się nauczyć.
2. Pod pojęciem wypisujemy wszystko, co wiemy na jego temat.
3. Za pomocą informacji napisanych przez nas, staramy się wytłumaczyć zagadnienie, zadając sobie pytania dotyczące działania tego zagadnienia.
4. W razie pojawienia się w naszej głowie pytań, zapisujemy je.
5. Uzupełniamy wiedzę, odpowiadając na pytania za pomocą źródeł wiedzy na temat zagadnienia.
6. Zapisujemy ostateczną wersję zagadnienia własnymi, jak najprostszymi słowami.

Mimo tych sześciu kroków, tak naprawdę jest to bardzo szybki sposób na przyswojenie wiedzy, który pozwala nam lepiej zrozumieć materiał.

Cezary Jereczek

KĄCIK POETYCKI

„Jesienny ląd” Maia Herman

Istnieje wyspa

Na której leżą czaszki

Zasypane brązowymi liśćmi

Tam gdzie ocean nie sięga

Zwierzęta cieszą się

Deszczowym i suchym lądem

Z czerwonych drzew

Zwisają jasne głowy dyń

Ludzie płynący obok

Zatrzymują się, patrzą im w oczy

I płyną dalej

Nie potrafią pojąć

Że coś tak pięknego i tajemniczego

Istnieje na wodach oceanu

Blżej, blżej

Teraz twoja kolej

Wyjdź z łodzi

Dla ciebie znajdzie się miejsce

Nie bój się nietoperzy

Zapiszczą ci do ucha tylko noca

Kochaj, szanuj

To coś uniwersalnego

Placz, tęsknij

Wrócisz tu jeszcze

To już wszystko

Jestem pewien

Że zrozumiałeś



Wesołych Świąt Bożego Narodzenia i wszelkiej pomyślności

w Nowym Roku

życzy

Redakcja HerbertPress