

# DRZAZGA

MARZEC - KWIECIEŃ 2013

*Przed tegorocznymi maturzystami jeden z ważniejszych  
egzaminów w życiu.*

*Życzymy Wam jak najwyższych wyników, optymizmu i wiary  
we własne siły a także wytrwałości w dążeniu do celu  
oraz realizacji swoich planów i marzeń!*

*Redakcja „Drzazgi”*

# Poradnik pozytywnego myślenia.

## KSIAŻKA VS FILM

~ Anna Topka

Powstał w 2012 roku film „Poradnik pozytywnego myślenia” na podstawie książki Mathew Quick’a, to zdobywca ośmiu nominacji do Oscara. Film ten zyskał ogromny poklask widzów na całym świecie. Gdyby ktoś nie wiedział to jest to historia.....  
...no właśnie. Tu zaczyna się kłopot, a nie powinno tak być jeżeli film powstaje na podstawie książki, prawda? Dlatego pozwolę sobie dokonać pewnej analizy.

**Książka** opowiada o losach Pata, którego poznajemy w szpitalu psychiatrycznym. Początkowo nie mamy pojęcia dlaczego tam trafił. Wykonywał dziesiątki, a nawet setki pompek, brzuszków, a to wszystko dla Nikki, jego żony. Trafił on do „niedobrego miejsca” na czas separacji. Nie dalej niż podczas czytania drugiej czy trzeciej strony, matka Pata zabiera go do domu. Już wtedy dowiadujemy się o jego skomplikowanych relacjach z ojcem. Milczący, podstarzały mężczyzna przez pierwsze tygodnie jego pobytu w domu nie rozmawia z synem. Patowi wydaje się, że w ośrodku dla osób z zaburzeniami psychicznymi spędził kilka miesięcy. Jak się później (gdzieś w połowie) okazuje, spędził tam 3-4 lata. Rozumie on to w momencie gdy jego przyjaciel oznajmia mu, że ma 3 letnią córeczkę, a jego brat od 2 lat ma żonę. Powoli wracając do formy psychicznej za pomocą sesji terapeutycznych, codziennych treningów i spotkań z dawnymi przyjaciółmi oraz rodziną, Pat poznaje Tiffany. Kobietę przed czterdziestką, która bardzo zmienia się po śmierci męża. Ich znajomość zaczyna się nietypowo, a dalej jest jeszcze ciekawiej...

**Film** przedstawia Pata w takiej samej scenerii jak w książce. Wykonuje on pompki na terenie ośrodka. Jego matka przychodzi i proponuje mu powrót do domu. Niestety w filmie poznajemy Pata wraz z innym „ześwirowanym bagażem”, jego przyjacielem Dannym, który często uciekał. I w tym momencie zaczęły być niemiła dla reżysera. Co robi Pat po przekroczeniu progu swojego domu? Wita się z ojcem. Kto puka do drzwi? Dzielnicowy sprawujący kontrolę nad zachowaniem Pata (groził mu powrót do niedobrego miejsca tak jak w książce, ale tam robił to terapeuta). W ciągu pierwszych 20 minut filmu widz wie, że: Pat trafił do ośrodka z powodu

napaści na kochankę swojej byłej żony Nikki, ponieważ nakrył ich pod prysznicem. Słyszał wówczas utwór Kenny’ego G, który był sztandarowym utworem na ich weselu. (Kiedy ta piosenka odtwarzana była w jego głowie, pulsowała mu blizna na czole i dostawał ataku agresji – dość istotny element tej historii.)

Wie także, że Pat i Tiffany będą razem, że choć relacje z ojcem są skomplikowane, to jednak nie takie złe, bo przecież rozmawiają. Co więcej Tiffany jest dwudziestoletnią wdową, a Pat niewiele starszym od niej młodym mężczyzną.

### **W tym pojedynku zdecydowanie przegrywa film.**

Dlaczego? Głównym powodem jest spłylenie najciekawszej części tej powieści – portretów psychologicznych Pata, jego matki, ojca i Tiffany. W filmie właściwie tego brakuje. Cały psychologiczny wątek został ujęty w pierwszych 20 minutach, kiedy Pat na pierwszej sesji siada i mówi co, gdzie, jak i dlaczego. Brakuje w nim bardzo wielu szczegółów. W książce Pat początkowo nie pamiętał nic z czasu kiedy nie był w ośrodku, nie wiedział więc o zdradzie. Był nastawiony na cel „wrócić do Nikki takim, jakim zawsze chciała by był”. Czytał lektury, które omawiała w szkole z dziećmi, ćwiczył, biegał, pracował nad „byciem miłym, a nie stawianiu na swoim”. Technicznie jest to bardzo dobrze zbudowana powieść. Wszystkie rozwinięte wątki zostały rozwiązane dopiero na końcu. Ani razu autor nie skupił się na ich wątku miłosnym. Wątek ten nie istniał do ostatnich 10 stron. W filmie wszystko jest na opak. Tam główna problematyka powieści została skrócona do wstępu, dalej jest to relacja Pata i Tiffany, w dodatku mocno ubarwiona. Same postacie bardzo się różnią charakterami.

**Czy książka ma wady?** Tak. Zdecydowanie za dużo było tam opisów sportowych, ale zapewne miało to swój cel. Przynajmniej mam taką nadzieję. Jak dla mnie jest to jedyna wada.

**Czy film bez książki mógłby istnieć?** Oczywiście. Film odniósł ogromny sukces. Dzięki niemu przeczytałam książkę zanim go jeszcze obejrzałam. Ten film na pewno jest odbierany pozytywniej przez osoby, które nie znają książki oraz osoby, którym w książce brakowało wątku miłosnego. Jest to pokręcona komedia romantyczna, która obiektywnie naprawdę wciąga i śmieszy.

Mimo wszystko jako czytelniczka zawiodłam się na reżyserze, ponieważ za bardzo odbiegł od tematu. Pozbył się tego, co było w tej powieści najważniejsze. Dlatego za każdym razem powtarzam sobie jak mantrę: **książka zawsze wygra z filmem, a film zawsze przegra z wyobraźnią czytelnika.**

---

# Wywiad z panią wicedyrektor Izabelą Mroczkowską - Bujak

~ Agata Skomorowska

## **Od ilu lat jest Pani związana z Drzewniakiem?**

Jako nauczyciel szesnaście, natomiast przez sentyment znacznie dłużej, ponieważ moja mama jest absolwentką tej szkoły.

## **Czym jest dla Pani szkoła?**

Bardzo trudne pytanie. Stwierdzenie, że drugim domem byłoby banalne. Szkoła, Drzewniak to bardzo istotny element mojego życia. Bardzo utożsamiam się z tym miejscem.

## **Jest Pani nauczycielem języka polskiego, czy trudno jest pogodzić to z obowiązkami wicedyrektora?**

Nie jest to bardzo trudne. Byłoby łatwiej gdyby zamiłowanie uczniów do czytania i literatury było chociaż w połowie takie jak moje.

## **Jak postrzega Pani młodzież w naszej szkole?**

Chciałabym uniknąć ogólnego stwierdzenia. Młodzież ma potencjał, którego nie wykorzystuje. W zachowaniu uczniów nie zauważyłam agresji oraz innych negatywnych rzeczy. Mogę powiedzieć, że im dłużej pracuję, tym moja tolerancja jest wyższa.

## **Co lubi Pani robić w wolnym czasie? Nie jest pewnie łatwo pogodzić pracę z obowiązkami, hobby, przyjemnościami?**

Moim ulubionym zajęciem jest czytanie. Jestem chora na punkcie książek. Zanim skończę czytać jedną książkę, muszę już mieć drugą. Wszystko zależy od organizacji czasu.

## **Jaka książka jest Pani ulubioną?**

Uwielbiam Umberto Eco. Z wielkim bólem serca wybieram jedną ulubioną.. 'Imię Róży'

## **Czy mogłaby Pani dokończyć to zdanie?**

Moim marzeniem jest..

Marzeniem prywatnym jest szczęście dla rodziny, bliskich. W kontekście zawodowym przywrócić szacunek dla wiedzy oraz dla ludzi szerzących wiedzę. Od najmłodszych lat chodzimy do szkoły, gdyby nie nauczyciele nie potrafilibyśmy pisać, czytać. Chodzi o szacunek dla nauczycieli.

Bardzo dziękuję za rozmowę. Życzę spełnienia marzeń, uśmiechu na co dzień oraz zrealizowania wszystkich planów życiowych i zawodowych.

---

# Pomelo Taxi

## RELACJA Z KONCERTU

~ Marcin Wójcik

*5 kwietnia Pomelo Taxi z Trójmiasta po raz pierwszy zawitało do słupskiego Motor Rock Pubu. Podczas gdy inni imprezowali w piątkowy wieczór, ja wybrałem się na ich koncert.*

Koncert gwiazdy wieczoru otworzył słupski, młody skład Grupa 21, w którym mam przyjemność grać. W związku z tym o naszym występie nie wypada nic pisać, to należy pozostawić do oceny publiczności... Na plakacie było napisane, że zaczynamy o godzinie 20:00, jednak Max Białystok, zasugerował, żeby zacząć później, bo publiczność mozolnie zapełniała motorową salę. Tak też się stało – godzina 21:00 okazała się faktycznym momentem startu.

Następnie, po występie mojego zespołu, na scenę weszła ekipa taksówki. Po rozstawieniu sprzętu gorąco przywitali publiczność i rozpoczęli występ poza-albumowym utworem „Zero”...

...i właśnie wtedy ze sceny wylała się moc, surowe, mocne uderzenie. Nowe, nieznanne mi dotąd oblicze zespołu, znanego mi tylko z ich, udanej z resztą, płyty. „Rysiek” na żywo swym głosem sieje spustoszenie. Słupska publiczność była zaskoczona energią wydobywającą się z ciała drobnej dziewczyny, która przed koncertem sprawiała wrażenie osoby grzecznej i skromnej. Jak się okazało, w jej gardle płonie żywy ogień, który podsycany łatwopalną cieczą, błyskawicznie się rozprzestrzenia.

Moc godna silnika radzieckiej, towarowej lokomotywy M62 to nie wszystko. Mimo takiej ściany dźwięku stworzonej przez zespół, na scenie panowało rozluźnienie, lekkość. Coś paradoksalnego do tego, co wpadało do naszych uszu, razem z dudniącym basem Maxa, który czuło się w stopach, czy dosadnymi uderzeniami perkusji Milo Stara. Ten luz wyczuć można było w konferansjerce, przy popijaniu piwa pomiędzy kolejnymi wykonaniami, czy interakcją z publicznością.

Materiał zaprezentowany na koncercie, w większości stanowił to, co można usłyszeć na płycie, choć pomiędzy nimi pojawiły się nowe, nie wydane jeszcze dzieła, takie jak wcześniej wspomniane „Zero”, czy „Dog”, który był zagrany na bis.

Występ nie należał do długich, przez co sprawiał niedosyt. Mimo tego, że wszyscy byliśmy zmęczeni, to chyba nikt nie protestowałby przeciwko dłuższemu bisom. Z drugiej jednak strony, po takim koncercie, chciałoby się, żeby Pomelo Taxi pojawiało się w naszej mieścinie częściej. Takie granie zawsze jest u nas mile widziane.

# Czas na start

~ Anna Topka

Czas... Start!

Wiosna to czas przebudzenia się z letargu. Można to rozpatrywać dosłownie jak w przypadku niedźwiedzi, ale także nieco bardziej metaforycznie. Periodeki rozpisują się o podjęciu kroków ku lepszej formie, zarówno psychicznej jak i fizycznej. Czy są one nieodłączne? Nie powinny, wszak człowiek jest całością, to też umysł i ciało powinny ze sobą współgrać, tworzyć harmonię.

Ogromny wpływ na samopoczucie ma m.in. akceptacja siebie. Ostatnimi czasy bycie fit jest nawet modne. Mimo wszystko nie jest moim celem zachęcanie do ćwiczeń by być modnym, ale zdrowym i... POGODNYM!

Jak już kiedyś pisałam, sport powoduje wydzielanie się endorfin tzw. hormonu szczęścia/zadowolenia. Hormon ten jest wewnętrzną morfiną, wydzielany w mózgu uśmierza ból i odrętwienie. Jeżeli więc jesteś smutny, masz jeszcze zimowego „doła” to polecam czekoladę, sport i dużo śmiechu z przyjaciółmi!

Najpopularniejszymi formami sportu są:

**Bieganie** - najłatwiejszy zaraz obok rowerów trening cardio; początkowo nie potrzebujesz nic poza motywacją i codziennymi ćwiczeniami. Z czasem wytrzymałość organizmu wzrośnie, jak i chęć kontynuowania i przedłużania treningów. Dobrze jest zacząć od truchtu po 20-30 minut dziennie i tak przez 3 tygodnie. Kiedy wyrobisz w sobie systematyczność i dyscyplinę, zwiększ nieco tempo i czas z każdym treningiem o 3 minuty. Jeżeli pokochasz bieganie, będziesz musiał zakupić sobie wygodne buty i pulsometr, to wszystko!

**Rower** – fantastycznie działa na dolną partię ciała podobnie jak bieganie; to, czego potrzebujesz to... wsiąść na rower! Nie zapominaj jednak o wodzie. Oczywiście wyruszając trasą, która przebiega wzdłuż lub przez ulice ważna jest ostrożność i minimalna znajomość zasad ruchu drogowego. Ogromną zaletą obydwóch form sportu jest to, że sam decydujesz o tempie i intensywności wysiłku. Nie musisz nawet myśleć, że uprawiasz sport, po prostu zwiedzasz okolicę!

**Pływanie** – najbardziej naturalna dyscyplina sportowa; odciąża stawy, działa na wszystkie partie mięśniowe. Zanim pójdziesz jednak popływać pamiętaj by nie być ani przejeżdżonym ani głodnym, to dotyczy zresztą wszystkich sportów.

Oczywiście zawsze możesz pójść do klubu i zakupić karnet na siłownię, fitness, indoor cycling lub co tylko chcesz. Treningi personalne wynoszą ok. 40-50 zł za godzinę. Możesz też ćwiczyć w domu. Możesz ćwiczyć z przyrządami lub bez, chociaż mata jest wskazana. Piłka do pilatesu wykonana z gumy PCV kosztuje ok. 35-40 zł. Ciężarki ok. 20 i więcej. Możesz zainstalować sobie także drążek we framudze drzwi. Królową ćwiczeń na nogi i pośladki, do których możesz użyć ciężarków lub sztangi, a nawet piłki, są **przysiady**. Jak dobrze pamiętam, w podstawówce wszystkie robiłyśmy przysiady na palcach. Prawidłowy squat wykonuje się na całych stopach i w taki sposób by kolana nie wychodziły przed palce stóp. Aby to uczynić należy wysunąć miednicę do tyłu. W końcowej pozycji brzuch tak jakby opiera się na Twoich udach, ale nie musi jeżeli wykonujesz to i tak dobrze.

Fantastycznym ćwiczeniem na wytrzymałość całego ciała są 30 sekundowe **serie na łokciach**. Do tego ćwiczenia dobrze jest mieć zegarek przed twarzą albo stoper albo liczyć sobie do 35. Cały nacisk ciała opierasz na palcach stóp i łokciach. Plecy, pośladki oraz uda powinny być w jednej linii. Unikaj kociego grzbietu, ponieważ to nadwyręza odcinek lędźwiowy. Staraj się robić 15-20 sekundowe przerwy pomiędzy ćwiczeniami. Ilość powtórzeń jest dowolna choć lepiej więcej niż mniej.

**Pompki** – utożsamienie męskości w ćwiczeniach. Pracuje tutaj całe ciało, a najbardziej barki, klatka piersiowa, ramiona i ręce. Bardzo podobne ćwiczenie do tego wyżej, tylko unosisz się i opadasz nad ziemią. Tutaj także ciało powinno być w jednej linii. Kombinacji jest wiele. Bardziej zaawansowani potrafią klasnąć w między czasie, robić to na jednej ręce, na pięściach, na kłykciach...wyobraźnia nie ma granic.

**Brzuszki**, to ćwiczenie nauczyłam się wykonywać dopiero kiedy zaczęłam zagłębiać się w sport. To także nie było korygowane przez nauczycieli WF-u, a szkoda, bo można zrobić sobie krzywdę. O co chodzi? O kręgosłup. Pamiętam dla ułatwienia zawsze z koleżankami z klasy, siadałyśmy na dłoniach i podnosiłyśmy się myśląc, że to są brzuszki. Nie można tak. Podnoszenie się z pleców powoduje obciążenie odcinka lędźwiowego. Mięśnie brzucha wtedy nie wykonują zbyt wielkiej pracy. Jeśli planujesz robić brzuszki w domu, połóż się na plecach i zegnij nogi luźno w kolanach. Dłonie spleć na karku, następnie obierz sobie punkt na suficie (np. lampa, kropka, kreska, pęknięcie, muszka ważne by było to mniej więcej równo nad twoją głową) i unoś korpus do połowy nie tracąc przykładowej lampy z oczu (Pilnuj jej!). Nie musisz robić na ilość, lepiej robić to na jakość. Unoś się więc szybko, zatrzymaj się na chwilę i powoli połóż z powrotem. Chodzi o szybkie napięcie brzucha. Podobnie jest ze skośnymi. Wystarczy, że lekko się obrócisz do jednego z kolan.

# Skończył się serial, więc i moje życie dobiegło końca.

Na zimowe boczki na biodrach dobrym ćwiczeniem jest **unoszenie nóg**. Problem ten dotyczy głównie kobiet, ponieważ genetycznie tkanka tłuszczowa odkłada nam się w tych miejscach, co bardzo często dodaje uroku! Połóż się na boku, ciało w linii prostej (lub jeżeli utrzymanie równowagi sprawia ci trudność, to leżąc na lewym boku zegnij lekko lewą nogę i podeprzyj głowę lewą ręką i na odwrót) Unoś nogi wysoko, najwyżej jak możesz, ale nie przekraczaj jej! Zewnętrzna strona całej nogi i stopy powinna być „na wierzchu”, a wewnętrzna „pod nią”. Nieco bardziej zaawansowaną formą tego ćwiczenia jest oparcie się na łokciu i stopie. Ciało tworzy równię pochyłą. Zasada ta sama – unoszenie nóg bez przekręcania. Ilość powtórzeń zależna od zapotrzebowania, ale dobrze jest rozplanować sobie 30 powtórzeń na 3 serie co drugi dzień (na przykład).

Pajacyki i skakanka to nic innego jak domowe, uniwersalne ćwiczenia kardio, czyli wytrzymałościowe. Bardzo dobre na rozgrzewkę, o której ZAWSZE należy pamiętać. Przynajmniej 15 minut **przed każdym treningiem**. Organizm zaczyna spalać tkankę tłuszczową po ok. 20 minutach wysiłku. **Po treningu** pamiętaj o **rozciąganiu**, nie rób tego na siłę, ponieważ możesz zniszczyć włókna. Rozciąganie ważne jest o tyle, że zwiększa elastyczność mięśni i nieco zmniejsza zakwasy. Pomożesz swojemu organizmowi jeżeli będziesz też jeść troszeczkę więcej nabiału i masował(a) trenowane mięśnie w celu ich regeneracji. Nie ma nic przyjemniejszego!

Nie musicie wyglądać jak Pudzian, Burneika, czy nawet Khalidov by być zdrowym i fit!

~ Anna Topka

Ile razy słyszałam takie lub bardzo podobne słowa! Niestety, ale znam ból tychże osób. A zaczyna się tak niewinnie...

Masz mnóstwo nauki do końca dnia, bo jutro masz: 3 kartkówki, pytanie, praca klasowa i kilka prac domowych. Zupełnie jakbyśmy nie mieli życia poza szkołą. Jak na przekór robimy wszystko by się nie przygotować, bo jakoś „se” damy radę. Zaczynamy sprzątać? Nie, to zbyt pożyteczne dla świata. Jemy? O, tak, więcej niż zwykle. Wszystko jest nagle takie pyszne, a my tacy głodni! Ręce zajęte, usta także, co jeszcze...? Oczywiście! Zajmijmy czymś swoje oczy i mózg, niech bezproduktywnie popracuje. Zaczyna się podróż z kanału na kanał „nuda, nuda, nuda, o...!”(choć i tak opisałam to w skróconej wersji...). Jakiś serial. Ten wchodzi, tamten wychodzi, tamta się cieszy, a inna płacze. Jeszcze nie wiesz o co chodzi, ale wygląda fajnie. Okazuje się, że to jeden z pierwszych odcinków, chociaż ten z połowy też może być. Odcinek dobiega końca, jeżeli się nam spodoba, szukamy informacji kiedy będzie następny. Po reklamach, dziś maraton – wspaniale! (wiem, że dziś nikt w moim wieku nie mówi „wspaniale”, ale ja tak. Cicho tam!)

Nie wiemy kiedy zasiadamy potem do Internetu, żeby zobaczyć na filmweb'ie obsadę aktorów, komentarze, zdjęcia postaci, ich partnerów w życiu prywatnym. Chcemy wiedzieć wszystko. Jedno głupie zdjęcie albo szczypanie gałek ocznych powoduje, że dopiero wtedy zwracamy uwagę na godzinę. Już późno. Nie umiem nic na jutro! Trudno, będzie co ma być. Idę spać, przecież w nocy nie będę się uczyć...

Sytuacja po jakimś czasie się normuje. Chwile kryzysu dopadają w momencie gdy kończy się sezon, lecą wtedy powtórki (albo nie ma się takiego szczęścia) i trzeba czekać. Prawdziwa tragedia pojawia się po zakończeniu ostatniego sezonu. Przeżywamy największe emocje. Złość, bo reżyser nas zawiódł. Kompletnie zepsuł zakończenie! X miał być z Y, a nie umrzeć pod jej drzwiami! Bywa, że unosimy się z radości, bo główni bohaterzy się zeszli po dwóch sezonach wszelkich przeszkód. Byliśmy z nimi przez ten czas, kibicowaliśmy, doradzaliśmy. Byliśmy niemal jak nieme anioły, które doradzały naszym przyjacielom. BUM! Napisy końcowe. Uczucie pustki. CO JA TERAZ ZE SOBĄ ZROBIĘ?

Cóż, zawsze pozostaje jednak sprzątanie...

# Włochy

~ Anna Topka

## *Dolce far niente!*

„Dolce far niente”, czyli „słodycz nieróbstwa” to słowa idealnie odzwierciedlające cechę narodową Włochów. We Włoszech liczy się zabawa, życie pełnią życia, a w tle tej zabawy widnieje wspaniałe dziedzictwo historyczne, kolebka naszej współczesnej kultury. W samej Toskanii jest więcej zabytków, niż gdzie indziej na świecie. W każdym regionie jest coś ujmującego.

Słyszę „Włochy” – myślę „wino, jedzenie”, widzę mapę Włoch – myślę o pokazach mody, widzę Włocha – myślę „mama”. Jest to kraj o bardzo pozytywnym wizerunku pomimo narodzin faszyzmu.

Jak wiadomo z historii, właściwie jeszcze do niedawna (do 1861r.) Włochy nie były jednolitym krajem. Różnice regionalne widać do dziś, co dodaje temu państwu unikatowego uroku pełnego słońca. Północny zachód znany z Turynu i Mediolanu, które są symbolami możliwości, przemysłu. Na południe od Turynu leży Genua będąca miastem portowym, gdzie żeglarstwo posiada długą tradycję. Najbardziej znanym miastem północnych Włoch jest Wenecja, znana z bycia tzw. „miastem na wodzie”. W centralnej części kraju – Toskania (niektórzy wciąż myślą, że to odrębny kraj...) z ogromnym dziedzictwem kulturowym w

miastach m.in. takich jak Florencja, Piza (krzywa wieża), Siena. Zaś niedaleko położona Umbria to oaza spokoju. Stolica Włoch – Rzym to skarbnica kulturowa, tam też jest Watykan – państwo kościelne. Na południe od Rzymu tuż przy zachodniej granicy leży Neapol. Miasto, które żyje piłką nożną, a także będące miejscem narodzin pizzy! Jest to bardzo specyficzne miasto pod względem zachowania mieszkańców, posiadają swój własny dialekt uznany za osobny język jako romański. Sycylia rządzi się innymi prawami. Jej główne atrakcje to helleńskie zabytki, wulkan Etna i miasteczko Palermo.

## **Dojazd**

Większość turystów przylatuje na lotniska w Rzymie, Mediolanie, Bari, Bolonii, Brindisi, Parmie, Perugii, Pizie, Turynie, Wenecji oraz na Sycylię i Sardinie. Można również przyjechać pociągiem, które kursują do Rzymu, Mediolanu, Wenecji i Neapolu. Tanie połączenie kolejowe na terenie Włoch oferuje Trenitalia. Im wcześniej bilet zostanie zarezerwowany tym tańsza będzie to podróż. Dojazd do Włoch autobusem zazwyczaj trwa bardzo długo.

## **Na miejscu**

Najłatwiej i najlepiej po Włoszech poruszać się pociągami. Bilety są stosunkowo tanie, a sieć kolejowa rozbudowana. Gdybyście

jednak zdecydowali się na autobus, to trzeba wiedzieć, że rozkłady jazdy są niedokładne. Bilety można zakupić w kioskach tabacchi lub na dworcach autobusowych. Ciekawą opcją jest też popłynięcie promem. Promy płynące na Sycylię odpływają z portów w Genui, Civitavecchii, Neapolu i Fiumicino.

## **Zakwaterowanie**

Większość biur podróży dysponuje szczegółowymi informacjami nt. opłat w hotelach. Ceny mogą być różne, lecz średnio za pokój dwuosobowy bez własnej łazienki (senza bagno) w hotelu jednogwiazdkowym płaci się 60-60 euro, zaś cena minimalna w hotelu trzygwiazdkowym za pokój dwuosobowy wynosi 80 euro.

Poza tym w każdym większym mieście znajdują się hostele, gdzie łóżko w pokoju wieloosobowym kosztuje od 18 do 25 euro.

Jedzenie

Jak już wyżej wspominałam, słyszę „Włochy” – myślę „jedzenie”. Najbardziej znanymi potrawami są pizza i panini, choć są przepyszne, śmiało można pytać o dania regionalne (piatti tipici). Większość Włochów rozpoczyna dzień od cappuccino i rogalika. W czasie lunchu w barach sprzedawane są tramezzini, czyli kanapki z białego chleba, panini oraz arancini (smażone kulki ryżowe nadziewane mięsem lub serem). Najtańszą opcją ciepłego posiłku jest pizza. Tradycyjne trattorie są tańsze niż restauracje, ponieważ oferują tzw. kuchnię domową (cucina casalinga)

Włoskie bary to nie tylko miejsca spotkań towarzyskich. Można tam też wypić szybką kawę lub piwo. Wino pije się zazwyczaj do posiłków, jest ono bardzo tanie. Butelkowe jest droższe, ale warte swojej ceny.

## **Obyczaje**

Najbardziej rozpoznawalną cechą narodową Włochów jest przywiązanie do rodziny. Jest to związane z tradycją i rytuałami kościoła katolickiego. Znany jest też fakt, iż młodzi ludzie mieszkają z rodzicami do 30. roku życia, chociaż północna część Włoch jest bardziej kosmopolityczna. Na południu kraju samotnie podróżujące kobiety mogą wzbudzić mieszane, a nawet negatywne odczucia w tubylcach. Należy pamiętać, aby unikać palenia w miejscach publicznych, złamanie zakazu grozi mandatem.

## **Sport i rekreacja**

Dużą popularnością cieszą się sporty widowiskowe. Włosi to zagorzali kibice piłki nożnej. Dużym zainteresowaniem cieszy się też kolarstwo, wyścigi monocyklów. Czyste wybrzeża i wody Kampanii, Sardinii i Sycylii zapewniają wprost idealne warunki do nurkowania z akwalungiem i rurką, natomiast Rzym, Mediolan, Turyn, Wenecja oraz wulkan Etna to świetne miejsca do uprawiania narciarstwa.

## **Nagłe wypadki**

Dyskretność, powstrzymanie od afiszowania się drogocennymi przedmiotami zapewni ochronę przed kieszonkowcami, drobnymi rabusiami. Rzadko spotykane są „gorsze” przypadki.

Apteki udzielają porad i realizują recepty. W większości miast przynajmniej jedna apteka czynna jest całą dobę. W razie poważniejszych dolegliwości zgłosiscie się na pogotowie ratunkowe lub ostry dyżur.

Miłego zwiedzania!

# Wojciech Smarzowski

~ Marcin Wójcik

*Wojciech Smarzowski jest jednym z czołowych polskich filmowców. Stało się to za sprawą głośnego filmu „Wesele”, który był początkiem wielu sukcesów.*

Filmy „Wesele”, „Dom Zły”, „Róża”, „Drogówka” działają jak lustra. W fabule każdego z nich widać wyraźnie nasze słabości, wady, skomplikowaną, często trudną do zniesienia rzeczywistość. Ponadto echem odbija się także nasza polskość zarówno w sensie pozytywnym jak i pejoratywnym.

Wojciech Smarzowski jest wnikliwym obserwatorem naszej rzeczywistości, zachowań, obyczajów w kontekście zarówno współczesnym jak i z punktu widzenia historycznego. (W tym ostatnim przypadku mowa o filmach „Dom Zły” i „Róża”. Akcja „Róża” toczy się w latach 1945-1946, tuż po II wojnie światowej, natomiast „Dom Zły” to lata 1976-1978, czyli okres komunizmu). Obserwacje te są bezwzględnie ukazywane w mistrzowsko napisanych scenariuszach, które nawet jeśli mają jakieś wątki komediowe, smakują raczej gorzko. Polski widz ogląda film, który jest prawdziwy i szczerzy do bólu.

Obsypywane nagrodami dzieła mają kilka charakterystycznych cech, które pojawiają się w każdym z nich. Pojawiły się one już w debiutanckiej „Małżowinie” z 1998 roku w „Weselu” i „Drogówce”.

**Obsada.** Reżyser ma swoją stałą ekipę aktorów, z którymi współpracuje tworząc każdy swój film. Obsada zwięża się lub rozszerza Dołączają do nich czasem inni odtwórcy ról drugoplanowych. Do stałej ekipy, która zaczęła się formować już w „Małżowinie”, należą: Marian Dziędziel, Arkadiusz Jakubik, Elżbieta Jarosik, Jerzy Rogalski, Lech Dyblik, Eryk Lubos, Robert Wabich, Bartłomiej Topa, Kinga Preis, Marcin Dorociński, Grzegorz Wojdon, Jacek Braciak, Agata Kulesza, Izabela Kuna itd.

**Nazwiska bohaterów.** Choć każdy film opowiada inną historię, większość nazwisk powtarza się w każdym z nich, choć bohaterowie nie mają nic wspólnego z ich imiennikami z innych filmów (tak było chociażby z braćmi Vega w filmach „Wściekłe Psy” i „Pulp Fiction” Quentin Tarantino – przyp. red.).

**Alkohol.** Pojawia się w każdym filmie, ma niebagatelny wpływ na zachowanie bohaterów, co rzutuje także na przebieg fabuły. Jego obecność jest symbolem,

choć tak jak i w filmach, tak i w rzeczywistości, alkohol jest zawsze wokół nas, w każdej sytuacji.

**Zdjęcia.** Bardzo charakterystyczna, wizualna cecha dzieł Smarzowskiego, którą nietrudno przeoczyć. W „Weselu” prócz perspektywy głównej kamery wplecione są sceny, a właściwie obrazy, z kamery weselnego kamerzysty. W tych migawkach, prócz życzeń dla młodej pary, bohaterowie często pokazują swą prawdziwą twarz. Ponadto to właśnie tak kamera rejestruje ostatnie chwile życia Wincentego Mroza, dziadka panny młodej, który umiera na zawał w wyniku kłótni z Wojnarem, ojcem tejże panny.

W „Domu Złym” alternatywną perspektywę tworzy kamera rejestrująca wizję lokalną (w czerni i bieli), zdjęcia z milicyjnej kamery prowadzone są jednak w taki sposób, aby obciążyć podejrzanego (choć tak naprawdę niewinnego) Edwar-da Środonia, głównego bohatera.

W „Drogówce” natomiast, część zdjęć została zrealizowana za pomocą kamerki z telefonu komórkowego. Nagrania te również pokazują tę drugą twarz policjantów i zatrzymanych. Ponadto stają się materiałem dowodowym, których niespójny obraz stara się połączyć sierzant Ryszard Król, w celu oczyszczenia siebie z zarzutów i udowodnienia winy prawdziwemu przestępcy.

**Montaż.** Charakterystyczne „skoki” między obrazami niemal każdej sceny pojawiły się już w „Małżowinie”. Na początku mogą trochę razić, ale jak się

okazuje, nie mają wpływu na rozumienie przebiegu akcji, za to nadają swoistego smaczku. Mimo to całość montowana jest w ciekawy sposób. Niby liniowo, ale pojawiają się przecież retrospekcje, zdjęcia z alternatywnych kamer, przebły-ski pamięci bohatera. To wszystko montowane jest w taki sposób, że zmusza do bardzo uważnego obserwowania akcji. Szczególną uwagę nakazuje zachować montaż zdjęć w „Drogówce”, widząc co się dzieje, sami próbujemy rozwiązać zaszyfrowane sytuacje nagrane telefonami komórkowymi. W „Domu Złym” ma miejsce podobna gra z widzem, lecz w przypadku tego dzieła, większą rolę odgrywa sposób, w jaki został napisany scenariusz, aniżeli montaż zdjęć.

**Dialogi.** Bohaterowie filmów Smarzowskiego reprezentują różne warstwy społeczne, mają różny poziom wykształcenia itd. Jednak każdy z nich posługuje się językiem potocznym, nie przebiera w słowach. Pojawia się sporo wulgaryzmów, choć dialogi są spójne, często dowcipne. Szczerość wypowiedzi sprawia, że postaci stają się do bólu prawdziwe. Najistotniejszą rolę odgrywa jednak w „Domu Złym” postać Jana Steca, zootechnika zmarłego w tajemniczych okolicznościach. Dowiadujemy się o nim z rozmów, które mają bardzo ważne znaczenie w odniesieniu do fabuły.

Wszystkim, którzy lubią kino szczerze, prawdziwe, mocne i bezwzględne gorąco polecam obejrzenie całego cyklu filmów Wojciecha Smarzowskiego.



# Poezja

~ Wybrał Marcin Wójcik

*W tym numerze ukazujemy mniej znaną twórczość Jana Brzechwy, który zdobył popularność jako autor wierszy, bajek i powieści dla dzieci. Jak się jednak okazuje, oprócz serii przygód Pana Kleksa, Brzechwa pisał dzieła zupełnie poważne, dedykowane nieco starszym odbiorcom. Zapraszamy do lektury.*

## Anioł

Za życia byłem aniołem;  
Anioł orze - kto inny zbiera.  
Aureole miałem nad czołem  
Z puli premiera.  
Mimo anielskiej dobroci  
Nieraz świerzbiły mnie kości,  
Bo aureola sie złoci -  
Każdy zazdrości.  
A zresztą ludzie dokoła  
Okropnie są podejrzliwi,  
Gdy który spotka anioła,  
Tylko sie dziwi.  
Koledzy śmiali się ze mnie,  
Że skrzydła sobie przypiąłem;  
Nikt nie wie, jak nieprzyjemnie  
Być dziś aniołem.  
Aż wreszcie pewnej jesieni  
Duch wątle opuścił ciało.  
Lekarze byli zdziwieni  
Tym, co sie stało.  
A ja? Znalazłem się w ziemi,  
By się przekwalifikować.  
Nie będzie - myślałem - źle mi,  
Losie mój, prowadź!  
Droga przenikań i osmoz,  
Nie znanych dotąd nauce,  
Dostałem się w antykosmos  
I już nie wrócę.  
Tu wreszcie znajdę odmianę,  
Tu będę duchem-golasem,  
Kim innym teraz się stanę,  
Tak!... A tymczasem...  
Powitał mnie siwy jegomość  
I rzekł: „Z marksizmu to wziąłem:  
Niebył określa świadomość.  
Będziesz aniołem!

## Faust

Od pół roku już stąkam zwinnie po krawędzi.  
Jaki wybór w tym stanie dyktuje rzetelność?  
Tu starość schorowana, co cherla i zrzędzi,  
Tam ulga wiekuista, raj i nieśmiertelność.

Tak, prawda. Ale tutaj są jeszcze wspomnienia,  
Które w ludzkim umyśle żłobią swe odbicia.  
Co utkwilo w pamięci, to się już nie zmienia,  
Lecz trwa, by stać się nowym powtórzeniem życia.

Jam życie moje wypił do dna jednym haustem,  
Toteż na stare lata dusza mi osłabła;  
Zaprzedałbym ją diabłu, byłbym drugim Faustem...  
Lecz czy w naszym ustroju można znaleźć diabła?

## Błękit i kamień

Cóż się dziwić błękitowi, cóż się dziwić kamieniowi,  
Myśmy wszyscy sobie bliscy, myśmy wszyscy jednakowi.

Nasze oczy wyplakane nie zagoją się miłością,  
Kamień leży na nizinach, błękit szumi wysokościami,

Wzrok ku górze błękitnieje, kamień w dole kamienieje -  
Oto ciemne nasze pieśni, oto wierne nasze dzieje.

Ciepłą dłonią wyrzucony kamień stygnie na błękitcie,  
Oczy ścielą się po ziemi, rosą ścielą się o świcie,

A ja chodzę pode drzwiami, pode drzwiami zamkniętymi,  
I dobijam się do nieba, i dobijam się do ziemi,

I oddaję, wykrzykując ciemnie pieśni bezimienne,  
Błękitowi, co błękitne, kamieniowi, co kamienne

## Biały wiersz

Pewno już będę nieśmiertelny,  
Jeśli przez ciebie nie umarłem;  
Oto jest prawda mego życia,  
Którą mi pisał wiatr na czole.

Tak było dawniej: białe dłonie  
Kładłaś na białych mych powiekach,  
Dzieje te bliskie, choć dalekie,  
Dzisiaj wspominam białym wierszem.

Lecz z rymem, tak jak niegdyś z tobą,  
Tylko na krótko się rozstaję:  
Powraca ptak do swego gniazda,  
A noc do snu, a sen do powiek.

Niechaj twe serce odpoczywa  
W moim spokoju, w mojej ciszy;  
Byłaś niewierna mnie i sobie,  
Gdy przybywałaś na nizinach.

Teraz powracasz dniem i nocą  
Z drogi dalekiej chociaż z bliska,  
Do ust przyciskam twoje smutki,  
Twoje pomyłki, twoje winy...

Dopiero teraz, ukochana,  
Możemy spojrzeć sobie w oczy  
Jak w dwa zwierciadła przeciwległe  
Zamykające nieskończoność.

# Moda & uroda

~ Agata Skomorowska

## Makijaż

Tej wiosny makijaż powinien być energetyzujący. Na światowych wybiegach królują intensywne błękity, trawiasta zieleń, kolory cytrusowe, limonka, żółty, szmaragd. Jeśli zamierzamy podkreślić usta sięgnijmy po bardzo modne odcienie czerwieni - słodki róż i soczysty oranż.

Wiosną warto używać kolorowego eyelinera. Niebieskie, pomarańczowe lub soczyście żółte kreski będą hitem sezonu! Maluj je zarówno przy linii rzęs, jak i niebanalnie w załamaniu powieki.

Intensywny neonowy niebieski kolor na powiece i paznokciach, nieodzwonnie budzi w nas tęsknotę za słońcem, latem i beztroską. Podkreśl niebieską kredką dolną linię rzęs lub rozetrzyj lazurowy cień na całej górnej powiece.

## Moda

Wiosną i latem 2013r. królować będą mocne kolory, graficzne wzory, trójwymiarowe kwiaty, metaliczne tkaniny, frędzle i falbany. Odkrywać będziemy ramiona i brzuch. Nie zabraknie również klasycznych rozwiązań. W wielkim stylu powracają spodnie 7/8. Wiosna będzie też czasem klimatu retro. Wiosna rozkwitnie kolorami! Zarówno fanki delikatnych barw znajdą coś dla siebie, jak i wielbicielki mocnych kolorów. Będziemy wybierać między delikatnymi, kobiecymi **pastelami** (pudrowym różem, pistacją, błękitem), a ostrymi **neonami** (limonka, oranż). Gdzieś pomiędzy nimi pojawia się **kobalt i żółty**.



# Humor

Znany psychiatra został zaproszony na konferencję organizowaną przez Narodową Ligę Kobiet. Po prelekcji jedna z organizatorek podeszła i zapytała:

- proszę mi powiedzieć doktorze, w jaki sposób rozpoznaje pan chorobę psychiczną u osoby zachowującej się normalnie?

- Nic prostszego. Zadaje się łatwe pytanie, na które każdy powinien odpowiedzieć. Jeśli nie odpowie, należy taką osobę natychmiast odizolować.

- Jakie to pytanie?

- Kapitan Cook odbył trzy wyprawy wokół ziemi i umarł w trakcie jednej z nich.

Która to była?

Kobieta zamarła i zaczęła się śmiać zażenowana:

- wie pan co doktorze? Nie mógłby pan zadać mi innego pytania? Muszę się przyznać, iż nigdy nie byłam zbyt dobra z historii.

Pracownik często spóźniał się do pracy, bo zasypiał. Kierownik zagroził mu zwolnieniem i biedak kupił sobie kilka budzików. Któregoś dnia budzi się rano 8:15 (do pracy na 8). Przerażony leci do sąsiada - dentysty i mówi:

- rwij pan 4 zęby z przodu i pomaż mi twarz krwią, powiem, że miałem wypadek.

Po zabiegu, pyta dentysty ile się należy, ten mówi 400zł. Pacjent dziwi się twierdząc, że normalnie opłata wynosi 40zł od sztuki, dentysta na to:

- tak, ale dzisiaj jest niedziela...

Lekarz przychodzi do pacjenta po ciężkim wypadku.

- Mam dla pana dobrą i złą nowinę. Która pierwsza?

- Niech będzie zła - odpowiada pacjent.

- Musimy amputować panu obie nogi.

- A ta dobra?

- Pacjent z sąsiedniego łóżka chce kupić pańskie kapcie.

Pacjent leżący w szpitalu zwraca się do lekarza:

- panie doktorze, dlaczego lekarstwa muszą popijać taką wstrętną herbatą?

- Siostro! Proszę zabrać kaczkę ze stolika!!!

Lekarz otworzył właśnie nowy gabinet i czeka na swojego pierwszego pacjenta. Nagle słycać pukanie do drzwi, po chwili wchodzi jakiś mężczyzna. Pielęgniarka długo tłumaczy mu, że trzeba cierpliwie poczekać, bo pan doktor cały czas ma mnóstwo pacjentów. W końcu lekarz każe go wprowadzić, ale aby zrobić na nim wrażenie podnosi słuchawkę telefoniczną i zaczyna fantazjować:

- nie, naprawdę nie mogę przyjąć pańskiego pacjenta. Jestem bardzo zapracowany. No, może za miesiąc... Dobrze, proszę jeszcze zadzwonić.

Odkłada słuchawkę i udając, że dopiero w tej chwili go zauważył, pyta:

- co pana tu sprowadza?

- Jestem z telekomunikacji, przyszedłem podłączyć telefon.

Blondynka wraca roztrzęsiona do domu i mówi do swojego chłopaka:

- w ogóle nie da się jeździć po tym mieście! Skręcam w lewo - drzewo, zawracam

- drzewo, wszędzie drzewo. Naciskam hamulec, próbuję cofnąć, odwracam się - drzewo...

- Spokojnie kochanie, to tylko choinka zapachowa.

W samolocie do Chicago tuż po starcie blondynka przesiada się z klasy ekonomicznej do klasy biznes. Podchodzi do niej stewardessa.

- czy mogę zobaczyć pani bilet?

Blondynka pokazuje bilet. Stewardessa:

- Niestety, pani bilet nie jest ważny w tej klasie, musi pani wrócić do klasy ekonomicznej.

Blondynka na to:

- jestem piękną blondynką i będę tu siedzieć, aż dolecimy do Chicago!

Stewardessa poszła po pomoc do drugiego pilota.

Pilot przyszedł i mówi:

- niestety, muszę panią poprosić o powrót do klasy ekonomicznej.

- Jestem piękną blondynką i będę tu siedzieć, aż dolecimy do Chicago!

Pilot wraca do kabiny i skarży się głównemu pilotowi.

Ten mówi:

- Poczekaj, moja żona jest blondynką, wiem jak z nimi rozmawiać.

Pilot udaje się do blondynki, szepce jej coś na ucho, po czym ona zabiera torebkę i wraca do klasy ekonomicznej.

Drugi pilot nie może się nadziwić:

- Jak ty to zrobiłeś

- To proste, powiedziałem jej, że klasa biznesowa nie leci do Chicago.

# Zespół redakcyjny:

*Anna Topka* - klasa III TOR

*Marcin Wójcik* - klasa III TOR

*Anna Biernat* - klasa III TOR

*Agata Skomorowska* - klasa II FI

*Ernest Sadowski* - klasa II TI

Opiekun: *p. Beata Przytarska*

# Adres redakcji:

*ZST w Słupsku*

*76-200 Słupsk, ul. Szymanowskiego 5*

*e-mail : sekretariat@drzewniak.slupsk.pl*