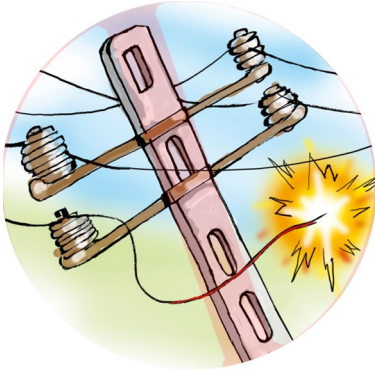


Październik 2016





Telegraf...

...czyli aktualności z życia szkoły

Za nami pierwszy miesiąc szkoły. Wszyscy powoli przyzwyczajają się do zmian – pierwszaki do nowej szkoły, drugoklasiści do szybszego tempa nauki, a trzecie klasy do pewnego magicznego słowa na „m”. Wraz z uczniami do życia zaczyna budzić się szkoła. A wraz ze szkołą powracamy do was my – redakcja „Lipy”. Nasz pierwszy numer poświęcamy dwójakiej tematyce – zdrowiu i kulturze. Mamy nadzieję, że spodoba Wam się to, co przygotowaliśmy tym razem.

Korzystając z okazji, pragniemy złożyć naszym drogim Nauczycielom najserdeczniejsze życzenia z okazji Święta Edukacji Narodowej. Życzymy Wam, szanowni Państwo dużo zdrowia, cierpliwości i wytrwałości w nauczaniu. Niech ten rok przyniesie Wam dużo satysfakcji i radości z wykonywanego zawodu.

Rok szkolny dopiero się zaczyna, ale w „Piątce” już aktywnie działamy!

30 września odbyły się Wybory na Przewodniczącą Samorządu Uczniowskiego V LO. Startowały w nich dwie kandydatki Wiktoria Kasprzak i Katarzyna Zakościelna.

Rywalizacja była bardzo zacięta, ale koniec końców nową Przewodniczącą została Wiktoria z klasy 2c, zdobywając 364 głosy. Serdecznie gratulujemy!

30 września odbyły się również Wybory do Młodzieżowej Rady Miasta Lublin. Startowało w nich czterech kandydatów: Artur Liszewski, Paweł Paździor, Wiktoria Rewucka oraz Michalina Zarzyka. Również tym razem uczniowie zadecydowali o zwycięstwie... Wiktorii! Tym razem jednak z klasy 3g. Serdecznie gratulujemy!

30 września (tak, mieliśmy pracowity dzień...) świętowaliśmy również Dzień Chłopaka! Przy stanowisku na dolnym korytarzu nasi koledzy mogli wygrać pyszne słodkości, jeśli tylko zechcieli wziąć udział w naszej quizowej zabawie. Ponadto przedstawicielki SU zadbały o to, aby każdy z naszych drogich Panów Profesorów otrzymał tego dnia słodki upominek.



5 października odbyły się w naszej szkole zdjęcia klasowe. Tutaj chyba niewiele można napisać, bo zazwyczaj wyglądają one raczej podobnie. Grunt, że były i że wszystko odbyło się bez większych problemów.

Już wkrótce możecie spodziewać się kolejnych akcji organizowanych przez SU (i nie tylko...). Jeśli

chcecie być na bieżąco, śledźcie naszą stronę na fb. Zachęcamy też wszystkich, szczególnie jednak pierwszaki, do włączania się w działania Samorządu 5LO. Jeśli macie ochotę pomóc nam przy różnych akcjach – odezwijcie się w wiadomości prywatnej. Na pewno odpowiemy :)

<https://www.facebook.com/samorzadvllobn/>

Klaudia Judkiewicz



Kim jesteśmy i co będziemy robić?

Patrząc na kulturę masową dzisiejszych czasów można dojść do jednego, bardzo prostego wniosku – obecnie wszelkie przejawy sportowego trybu życia czy zdrowego odżywiania się, są niezwykle modne. Spowodowane jest to tym, iż teraz praktycznie każdy z nas może zaopatrzyć się w odzież sportową, wykupić karnet na siłownię czy opłacić wyspecjalizowanego dietetyka. Jeśli dodamy do tego jeszcze sporą dawkę motywacji, wtedy też ta wymarzona sylwetka będzie tylko na wyciągnięcie ręki. Tylko no właśnie... Nie każdy z nas ma możliwość wydawania 4- cyfrowej kwoty na trenera personalnego, czy dietetyka, często też brakuje nam chęci lub samozapar-

cia. ALE NIE BÓJCIE SIĘ, OD TEGO JESTEŚMY MY! Pokażemy Wam szereg ćwiczeń fizycznych, polepszających waszą kondycję, a także rozwijających stopniowo masę mięśniową. Nie zabraknie również porad dietetycznych czy trików, pozwalających zrzucić zbędne kilogramy, dzięki czemu poczujecie się jeszcze lepiej! Ostatnia kwestią, jaką się zajmiemy, będzie motywacja, która (jak się już niejednokrotnie przekonaliśmy), niezwykle pomaga nie tylko podczas treningu, ale także podczas podejmowania wielu kluczowych decyzji w życiu. TAK WIĘC NIE MA CO DALEJ ZWLEKAĆ, ZACZYNAJMY!

Od zera do bohatera

Schudniesz i wyrzeźbisz mięśnie. Poprawisz kondycję i zdrowie. Będziesz wulkanem energii. Brzmi zachęcająco, prawda? To tylko niektóre zyski, wynikające z treningów biegowych, a jest ich naprawdę dużo więcej, uwierz mi. To, co wchodzisz, w to? Mam nadzieję, że tak, bo oto cztery wskazówki, dzięki którym w krótkim czasie staniesz się mistrzem osiedlowego joggingu.

I. Dlaczego akurat bieganie?

Wzmacnia odporność, pozwala opóźnić procesy starzenia, chroni organizm przed zawałem i chorobami serca, a także umożliwia zgubienie zbędnej tkanki tłuszczowej. Zalet treningów biegowych jest naprawdę mnóstwo i tak naprawdę wyliczenie ich wszystkich zajęłoby znaczną ilość czasu. Niech „wisienką na torcie” będzie fakt, iż trening biegowy pozwala uwolnić naszemu organizmowi tzw. „hormony szczęścia” – endorfiny, które gwarantują dobre samopoczucie i ogólne stany euforyczne. Badacze z Nottingham Trent University nie pozostawiają wątpliwości – dzięki endorfinom nasza samoocena może ulec znacznemu podwyższeniu, co ma kluczowy wpływ w kontaktach międzyludzkich.

II. Odpowiednie buty to podstawa.

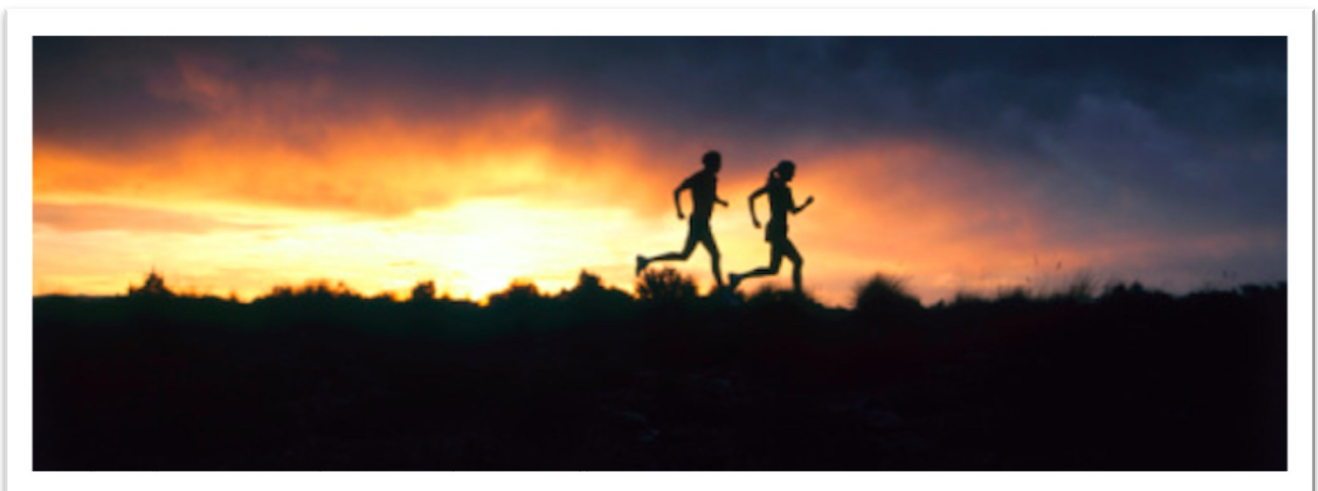
Dobrze dobrane buty to absolutna podstawa podczas treningów biegowych. Powinniśmy czuć się w nich jak najbardziej komfortowo, ponieważ będzie

to miało znaczny wpływ na nasze samopoczucie podczas biegu. Pozwoli także na uniknięcie ewentualnych kontuzji.

Na początku musimy określić, jaki mamy typ podbicia stopy. Do tego celu posłużą nam TEST WODNY.



- Weź kawałek papieru lub gazetę
- Zwilż spód stopy
- Stań na wcześniej przygotowanej kartce/gazecie
- Spójrz na odcisnięty kształt i porównaj go z obrazkiem przedstawionym na kolejnej stronie.





Skoro mamy już określony typ podbicia, możemy przejść do kolejnego kroku

- Niskie podbicie (nr 1) – wybieraj buty z systemem podtrzymującym (motion-control). Zazwyczaj są one nieco cięższe i kontrolują ruch stopy
- Wysokie podbicie (nr 3) – wybieraj buty z systemem amortyzującym (cushioned). Cechują się one elastyczną podeszwą, często zawierają również wkładki amortyzujące.
- Normalne podbicie (nr 2) – wybieraj buty z systemem stabilizującym (stability). Są to buty tłumiące wstrząsy, o lekko zakrzywionym kształcie.

Kupując buty, miejmy na uwadze również naszą aktualną wagę, po jakim terenie mamy zamiar trenować oraz czy będziemy przygotowywać się do zawodów. Ewentualne pytania kierujmy do obsługi sklepu, na pewno uzyskamy odpowiedź.

III. Najlepsze tempo.

Zaczynając bieganie, na samym początku zapomnijmy o mega dużej prędkości czy wielu, wielu pokonanych kilometrach. Początkowo najważniejsze jest ustalenie tempa, w jakim będziemy trenować. Powinno być ono takie, abyśmy w każdej chwili mogli swobodnie powiedzieć „dzień dobry” i przedstawić się ewentualnym napotkanym na trasie amatorkom/amatorom biegania :)). Tętno powinno wynosić ok 60%-70% tętna maksymalnego ($T_{max} = 220 - \text{wiek}$). Oczywiście, w miarę odbywania kolejnych treningów, poziom ten będziemy zwiększać jednak na początek, naprawdę wystarczy.

IV. Koniec teorii, czas na praktykę!

Oto program przeznaczony dla osób naprawdę początkujących, dzięki któremu już po paru tygodniach będziemy mogli przebiec ponad pół godziny bez żadnej przerwy! Umożliwi to dalszą progresję i rozpoczęcie planu dla bardziej zaawansowanych (ale o tym kiedy indziej). Trenujemy 4 razy w tygodniu, zachowując przy tym odpowiedni czas na odpoczynek (przykładowa konfiguracja – pon, śr, pt, niedz.) .

1. tydzień	0'30" biegu / 4'30" marszu (x6)
2. tydzień	1'00" biegu / 4'00" marszu (x6)
3. tydzień	2'00" biegu / 3'00" marszu (x6)
4. tydzień	3'00" biegu / 2'00" marszu (x6)
5. tydzień	4'00" biegu / 1'00" marszu (x6)
6. tydzień	4'30" biegu / 0'30" marszu (x6)
7. tydzień	30' bieg bez przerwy

V. Podsumowanie.

Ogólnie mówiąc, bieganie to naprawdę ciekawa sprawa do której ja osobiście każdego zachęcam. Oprócz poprawionej kondycji i sylwetki, zyskujemy także lepsze samopoczucie i wyższą samoocenę. Jedynym warunkiem jaki musimy spełnić jest systematyczne trenowanie i dążenie do celu – wtedy też zdobędziemy wszystko, czego tylko zapagniemy. :)



Bieganie, a posiłki

Wielu wydaje się, że zdrowy, pożywny posiłek to podstawa przed rozpoczęciem biegania. Na to można odpowiedzieć w dwojaki sposób. Bieganie na czczo zmniejsza częstotliwość spadku glikemii (czyli stężenia glukozy we krwi) przez co nie doświadczamy zawrotów i bólów głowy. Musisz jednakże pamiętać, że trening nie może być zbyt intensywny – skutkuje to utratą masy mięśniowej ciała, a to nie jest celem przewodnim uprawianiu sportu u np. mężczyzn. Przy bieganiu bez posiłku pamiętaj, aby:

- nie trenować na wysokiej intensywności. Mdlenie z niedoboru energii nie jest ciekawą sprawą,
- króciutko się rozgrzać. Rozbudzenie mięśni będzie bardzo dobrą opcją,
- nawodnij swój organizm zarówno przed jak i po wysiłku – podstawa.

Takie praktyki najlepiej stosować wieczorem.

Przy dużej intensywności biegania, czyli na długie dystanse i dość szybkim tempem, należy pamiętać o odpowiedniej ilości węglowodanów. Najadaj się do syta tylko wtedy kiedy masz zamiar przebiec odcinek ok. 8-10 km. ale nie później niż 3-4 godziny przed rozpoczęciem ruchu.

Staraj się jeść sprawdzone produkty, a ostatnią przekąskę spożyć około 2 godziny przed wysiłkiem. Banany, winogrona, czy pieczywo z owocowym przetworem będą idealnym dostawcą glukozy przed bieganiem – węglowodany proste dadzą Ci niezbędną energię. Przy dłuższych „wycieczkach” warto załadować do plecaka batonik zbożowy, czy garść su-

szonych owoców. Uzupełnią one potrzebne cukry dzięki czemu mózg zostaje w pełni sprawny, a ciało gotowe do pokonywania kolejnych kilometrów.



Posiłki po treningu - co i kiedy?

Jedząc po treningu regenerujemy mięśnie jak i przyspieszamy proces spalania tkanki tłuszczowej. Jedząc, odchudzamy się! Oczywiście należy rozsądnie dobrać podstawowe składniki pokarmowe. Powinniśmy skupić się na produktach, które łączą zarówno białko jak i węglowodany oraz nie zapominać o nawodnieniu organizmu. Gotowany ryż z warzywami i kurczakiem jest dobrym pomysłem na uzupełnienie niedoboru. Dużo osób po zakończonym wysiłku fizycznym nie czuje głodu jednakże powinno się przynajmniej coś przegryźć, aby rozpocząć proces regeneracji. Nie musisz do tych wszystkich posiłków pochodzić bardzo restrykcyjnie. Nic się przecież nie stanie jeśli do menu wkradnie się mały kawałek ulubionej czekolady. Pamiętaj, że motywacja to podstawa do zmian w swoim życiu.

Wojciech Wójcik i Grzegorz Lipiński IH



Kultura głupcze!



Matematyczny wzór miłości- „19 razy Katherine”

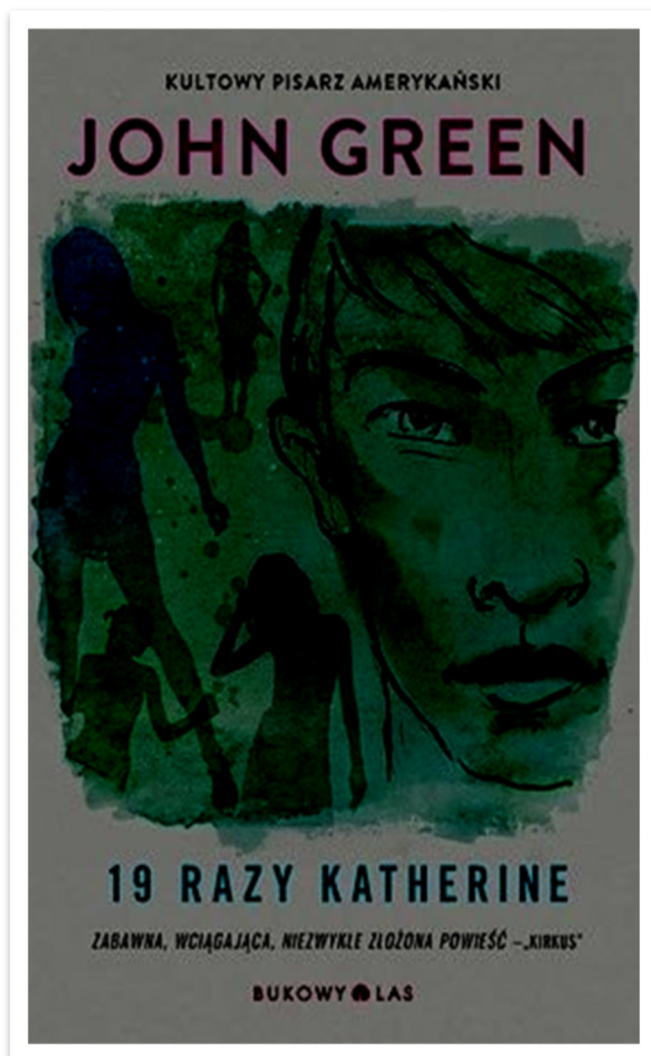
John Green jest jednym z najpopularniejszych autorów książek dla młodzieży. Do jego najśłynniejszych dzieł należy między innymi „Gwiazd naszych win”. Jednak moją pierwszą powieścią jego autorstwa była wydana w 2006r. książka „19 razy Katherine”.

Opowiada ona historię Colina Singletona, genialnego chłopaka, który odkąd pamięta zawsze umawiał się z dziewczynami o imieniu Katherine. Było ich do tej pory, jak tytuł wskazuje, dziewiętnaście i każda z nich go rzuciła. Zmęczony życiem postanawia wraz ze swoim przyjacielem Hassanem wyruszyć w podróż po Ameryce. Rozpoczyna pracę nad Teorematem o Zasadzie Przewidywalności Katherine, za pomocą którego ma nadzieję przepowiedzieć przyszłość każdego związku, pomścić porzuconych tego świata i w końcu zdobyć tę jedyną. We wszystko zostają wmieszani między innymi: martwy, austro-węgierski książę oraz Lindsey, dziewczyna, którą spotykają w miejscowości Gutshot.

Książka jest przemyślana w każdym, najdrobniejszym szczególe. Green łączy w niej fabułę z prawdziwym wywodem naukowym. Każda z powieści Johna Greena wyróżnia się wyjątkowym bohaterem. W tym przypadku jest nim Colin, genialny, egoistyczny nastolatek, którego naprawdę da się polubić. Jego odrębność od kilku innych bohaterów Greena sprawia, że jest świetną postacią. Colin jest jednak takim typem człowieka, który potrafi porządnie zirytować i sprawić, że czytelnik łapie się za głowę przez jego ścisłe rozumowanie. Uwielbia układać anagramy i wszystko próbuje wyjaśnić naukowo, nawet miłość, starając się stworzyć do niej wzór. Jego próby kończą się jednak porażką, ponieważ nie wszystko w życiu można poznać samym rozumem.

Green po raz kolejny w swojej książce porusza tematy bliskie młodym ludziom. Opowiada o poszukiwaniu samego siebie, poszukiwaniu miłości, akceptacji, przy czym humor autora sprawia, że te kwestie nie wydają się takie trudne dla czytelnika. Jest to naprawdę świetna i zabawna powieść, którą polecam każdemu, także umysłem ścisłym. Może jednak ktoś odkryje matematyczny wzór miłości?

Agata Wrześniewska IIA



„Geniusz”

Film o pisaniu książki? Tak, to możliwe! Mamy tu do czynienia z ekranizacją powieści biograficznej Scotta Berga o słynnym amerykańskim wydawcy – Maxie Perkinsie. Nie jest on jednak zwykłym wydawcą, który decyduje czy książka przejdzie bądź po prostu poprawia jakieś błędy. Nie... Max nawiązuje bliskie relacje z pisarzami, angażuje się emocjonalnie, dzięki temu sukces, można rzec, jest gwarantowany. Sama fabuła filmu skupia się na relacjach pisarza Thomasa Wolfe’a (Jude Law) z jego redaktorem Maxem Perkinsem (Colin Firth). Thomas, nieprzeciętny, genialny pisarz... jednak...kiedy przychodzi do opisów, a jego są nad wyraz dokładne, rozbudowane, porównujące prawie wszystko, postacie, miejsca, czy po prostu wydarzenia, że napisanie o zwykłym czekaniu na pociąg zajmuje mu nawet 80 stron. W tej sytuacji Max wręcz naciska na niego, aby skracał swoje opisy uważając, że mało kto przeczytałby książkę liczącą pięć tysięcy stron. Poza samym pisaniem i skracaniem książek Wolfe’a, mamy przedstawione również zabawne perypetie dwóch mężczyzn, o dwóch różnych charakterach. Starszy, głowa rodziny, rozsądny, spokojny i doświadczony przez życie, a drugi istna „dusza towarzystwa”, będący w związku ze starszą o kilka lat kobietą, Aline Bernstein (Nicole Kidman), który czując choć trochę więcej gotówki w kieszeni nie czeka, idzie w „tango” i nie boi się o konsekwencje. Uważny widz, zauważy również komizm sytuacyjny, np. Max nierozstający się z kapeluszem, nieważne czy je obiad, siedzi w wannie czy śpi – kapelusz zawsze ma na głowie. Odczytać to można, jako jego ciągłe myśli związane z pracą, bo w biurze jest to charakterystyczne dla niego, kiedy czyta najnowsze nadesłane mu do zweryfikowania powieści. Przyjaźń męska, jaka się tu zawiązuje, jest piękna, daje wiele do myślenia, czy każdy mógłby się tak poświęcić dla drugiej osoby? Takie pytanie towarzyszy po lepszym jej poznaniu. Tego, że nie ma sytuacji, by jeden zapomniał o drugim, przestał się nim przejmować, myślał tylko o pracy. Oni potrafią



połączyć tworzenie książki z rozrywką. Pójdą do baru na tańce, a potem będą rozprawiać jak skrócić kilkudziesięciostronicowy opis kamienia do czterech zdań. Zabawna, chwilami bardzo poruszająca, znajomość pisarza z wydawcą w pewnym momencie załamuje się. Co jest tak kluczowym elementem historii, że już sam nie wiesz czyje przekonania, względem stylu życia są odpowiedniejsze? Max’a, który zachowuje zdrowe podejście, choć często gubi się pomiędzy rodziną, a pracą. Czy może Tom, żyjącego pisaniem, pisaniem i jeszcze raz pisaniem? Przejdźmy do muzyki, która odgrywa bardzo ważną rolę. Potrafi doskonale oddać całe napięcie, powagę, smutek czy też dobry humor towarzyszący bohaterom. Choć w niektórych momentach tak dominuje, że całkowicie „zakrywa” wszystko inne, to nie zmienia faktu, że dobrana jest adekwatnie do sytuacji. Dla osób wrażliwych, takich jak ja, utwory w filmie naprawdę dogłębnie poruszają emocjonalnie, a muszę wspomnieć, iż na końcu filmu, kiedy

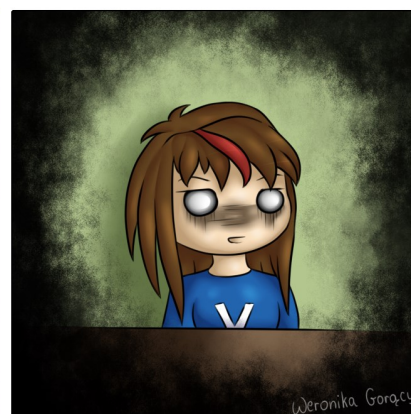
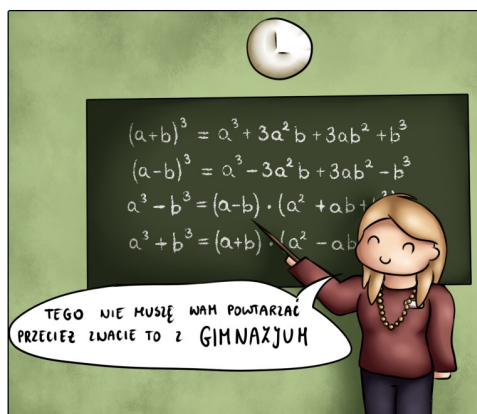
Słyszałam ostatnią piosenkę, łzy leciały mi same ze wzruszenia.

Na sam koniec pozostaje jedno pytanie, kto jest tytułowym *Geniuszem*? Autor czy jego wydawca? Tu mamy sprzeczne rozwiązania. Z jednej strony można pomyśleć, że oczywiście pisarz, bo czyjego niby autorstwa są książki? Tak pisać jak Wolfe, mało kto potrafi. Jest on określany mianem „wielkiego talentu”, a jego książki „przełomem literatury”. Nie możemy tu zapomnieć o roli redaktora, to on odpowiednio nakreśla schemat, pomaga dopracować szczegóły, daje rady jak i co ma wyglądać, zatem można rzec, że jest niczym strażnik, który trzyma całą pieczę nad procesem wydawniczym. Muszę tu

napomknąć, że zmiany redaktorskie nie zawsze muszą być lepsze, bo nikt do końca nie wie czy to jest to „pomoc dla tekstu czy jego przekształcenie”? Jednak, aby finalnie owa książka była w formie przystępnej dla czytelnika potrzeba pracy ich obu. Dlatego też powyższe pytanie zostawiam, aby każdy mógł sam zdecydować i stanąć po którejś stronie. Podsumowując, jeśli czytając tę recenzję pomyślałeś „Jakie nudy... To nie film dla mnie” to może najpierw obejrzyj go, a potem oceń? Ja polecam, dla osób interesujących się tego typu filmami związanymi z pracą w wydawnictwie, wielbiących np. Colin’a Firth’a, Jude’a Law’a czy przeciętnych kinomania-ków.

Wiktoria Skoczylas IH

PROBLEMY PIERWSZOKLASISTÓW



Dziel i rządź, czyli „Civilisation V”

„Sid Meier's Civilisation V” jest piątą częścią serii gier strategiczno-turowych studia Firaxis Games. Nazwa cyklu obija się o uszy chyba każdemu, kto choć w niewielkim stopniu interesuje się grami komputerowymi. W produkcji wcielamy się we władcę, który od wybranego momentu w historii ludzkości (zwykle od starożytności), ma za zadanie poprowadzić swój lud, aż do zdominowania świata. By to osiągnąć musimy wydobywać surowce naturalne, rozwijać armię, technologię i kulturę. Wraz z postępem cywilizacyjnym istotny zaczyna być także przemysł oraz stosunki dyplomatyczne pomiędzy innymi państwami. Brzmi ciekawie? A to dopiero początek możliwości jakie stawia przed nami „Civilisation V”.



Nieograniczona liczba kombinacji?

Gra daje nam przeogromną ilość opcji, z których należy w niej korzystać. Samo zwycięstwo możemy osiągnąć na pięć różnych sposobów: poprzez dominację terytorialną, kulturową, naukową, dyplomatyczną i klasyczne zwycięstwo czasowe. Wszystkie te drogi możemy ze sobą w dowolnych proporcjach łączyć (choć logiczne, że zwycięstwo dyplomatyczne nie jest możliwe, gdy od początku będziemy podbijając wszystkie sąsiednie państwa). Ponadto kompletna edycja gry zawiera aż 43 różne mocarstwa, z których każde ma swoje wady i zalety, unikatowe jednostki, budowle, władców, które możemy rozwijać na wiele sposobów, wykorzystując ich mocne strony. Wspólne dla wszystkich cywilizacji są natomiast takie rzeczy jak ustroje, wierzenia i religie (które sami tworzymy z dostępnej „bazy”), ideologie i niektóre jednostki oraz budowle. Warto także wspomnieć o ogromnym i rozbudowanym drzewku rozwoju technologicznego, po którym możemy poruszać się ze sporą dowolnością, np. będąc w jednej dziedzinie nauki nieco w tyle, by w innej wyprzedzać przeciwników o całą epokę. Na jego rozwój jak i na inne nasze decyzje wpływają także czynniki losowe, które jednak nie zaburzają równowagi całości, lecz urozmaicają rozgrywkę. W połączeniu z najróżniejszymi scenariuszami, dziesiątkami map i pięcioma poziomami trudności daje to dziesiątki godzin rozrywki i pewność, że żadna gra nie będzie wyglądać tak samo.

Plusy i minusy

Szerokie możliwości, nie są jedynymi zaletami „Civilisation V”. Gra zachwyca oprawą graficzną, szczególnie, gdy ma się na uwadze fakt, że została ona wyprodukowana w 2011 roku oraz wielką poprawę jaka nastąpiła od ukazania się poprzedniej części serii. W porównaniu do wcześniejszej edycji na lepsze zmienił się też interfejs, który w piątej części jest dużo bardziej przejrzysty i intuicyjny. Gra także wylicza nam prawdopodobne przebiegi starć i bitew. Uwagę przyciągają również świetnie dopracowane przez twórców detale - każdy władca ma swoje własne animowane tło i mówi w ojczystym języku, każdy cud świata można podziwiać zarówno



po, jak i w trakcie budowy obok naszego miasta, a po każdym odkryciu technologicznym wyświetla nam się dotyczący go, ciekawy cytat. Każda cywilizacja posiada też nieco inną ścieżkę dźwiękową. Dopełnieniem zaś całości jest tryb wieloosobowy, w którym możemy rywalizować zarówno z przyjaciółmi jak i obcymi ludźmi (np. przez serwery Steam).

Jak każda produkcja, tak i ta nie uchroniła się przed wadami. Tą najbardziej odczuwalną (szczególnie dla portfela), jest fakt, że z wymienionych przeze mnie wcześniej zasobów gry będziemy mogli w pełni korzystać dopiero po zakupieniu wszystkich dodatków, których jest niemało. Jednak problem da się rozwiązać odwiedzając regularnie strony z „growymi okazjami”, gdzie przy odrobinie szczęścia można dostać pełną edycję gry za około 40 zł. Ścieżka dźwiękowa, mimo że tak różnorodna, to mnie osobiście nie zachwycała i do grania w „Civkę” zawsze puszczałem w tle swoją playlistę. Zdecydowanie słabym punktem produkcji jest także tryb wieloosobowy, pełny błędów; często rozłącza on graczy i robi problemy przy zapisywaniu i wznawianiu wcześniej rozpoczętej rozrywki. Przy odrobinie uporczywości to jednak nie powinno być zbyt uciążliwe.

9,(9)/10!

Reasumując - gra jest z pewnością godna polecenia. Różnorodność wyborów sprawia, że grając w nią nie da się znudzić. Dodatkowo, łatwo zachorować przy niej na syndrom „jeszcze jednej tury”. Jej wady zaś nie są znaczące i raczej nie psują frajdy płynącej z rozrywki, która powinna spodobać się zarówno fanom gier strategicznych jak i tym, którzy z tym gatunkiem mają niewiele do czynienia. Jeśli jesteś w tej drugiej grupie, to może właśnie od „Civilisation V” powinieneś zacząć? Przemysław Pacek IIA

Nowe dziecko Apple'a, czyli iPhone 7

Od premiery iPhone 7 minął już prawie miesiąc, a w sieci krąży już mnóstwo recenzji i testów. Wydaje mi się, że już czas najwyższy, aby samemu zadać sobie pytanie, czy warto kupić najnowszego iPhone'a.

Najnowszy wytwór firmy Apple nie różni się bardzo od poprzednika pod względem wizualnym. Paski, które znajdowały się na tyle poprzednika w najnowszym modelu znalazły miejsce na krawędziach urządzenia. Umieszczono dwa głośniki, które jak sam Apple twierdzi są dwa razy głośniejsze od iPhone 6s. Znalazły one miejsce w frontowej części urządzenia, a także na dolnej krawędzi. iPhone 7 jest dostępny w dwóch nowych kolorach, w czerni, a także „onyksie”. Ciekawą innowacją, którą wprowadził Apple i która budzi wiele kontrowersji, jest usunięcie gniazdka mini jack. Jednak nie ma się, czego obawiać, żeby skorzystać z tradycyjnych słuchawek wystarczy użyć przejściówki dołączonej w zestawie z telefonem. Warto także dodać, że przycisku Home, nie da się już fizycznie kliknąć, od tego momentu reaguje on na dotyk.

Wydaje mi się, że nadszedł czas na nerdowską część recenzji, czyli kilka słów o samej specyfikacji. iPhone 7, tak samo jak jego poprzednik 6s posiada wyświetlacz retina o przekątnej 4,7' co sprawia, że jest wygodny do codziennego użytkowania, czy też noszenia go w spodniach. iPhone 7 działa na procesorze

Apple A10 Fusion i systemie iOS10, co sprawia, że granie w gierki i przeglądanie Facebook'a będzie jeszcze bardziej przyjemniejsze. Najnowsze dziecko Apple zostało wyposażone w tylni aparat o matrycy 12 MP, który posiada 5x zoom cyfrowy, a także optyczną stabilizację obrazu. Natomiast przedni to aparat o matrycy 7 MP, który z pewnością wystarczy do robienia „selfie”. Na koniec warto dodać, że najnowszy iPhone posiada certyfikat IP67, co oznacza, że jest wodo- i pyłoszczelny.

Podsumowując iPhone 7 nie jest wielkim krokiem naprzód ze strony Apple. Oczywiście, nastąpiły pewne zmiany względem poprzednika. Wielkim plusem jest dodanie dwóch nowych kolorów, a także umieszczenie głośnika na dolnej krawędzi urządzenia. Za minus z pewnością można uznać usunięcie gniazdka mini jack, co oznacza, że od tego momentu będziemy uzależnieni od noszenia ze sobą specjalnej przejściówki. Jednak czy warto kupić najnowszego iPhone 7? Trudno mi na to pytanie odpowiedzieć. Urządzenie z pewnością jest jednym z najlepszych na rynku, lecz fakt, że nie różni go wiele od wcześniejszego modelu, którego cena stopniowo będzie spadać, sprawia, że wybrałbym iPhone'a 6s, lecz na miejscu posiadaczy iPhone'a 6s wstrzymałbym się jeszcze rok do premiery kolejnego urządzenia Apple.

Damian Kowalczyk IIA



onyks²



czarny



srebrny



złoty



różowe złoto

Nowości muzyczne - sierpień, wrzesień, październik

Nowy rok szkolny to nowe obowiązki, zadania i cele do zrealizowania przez najbliższe długie miesiące. Nie jesteśmy jednak jedyni, którzy zabierają się do ciężkiej pracy. Muzycy również nie próżnują wydając nowe albumy i planując nowe trasy koncertowe. Co nowego na rynku muzycznym? Przygotowałam zestawienie 10 płyt wydanych w ciągu ostatnich kilku tygodni, głównie oscylujących wokół muzyki rockowej, ale nie tylko.

1. **Airbourne – "Breakin' Outta Hell"** - to czwarty studyjny album australijskiej grupy rockowej Airbourne. Płyta powstawała od 2014 roku. Za miks odpowiedzialny jest słynny Mike Fraser, który współpracował już z Aerosmith, Metalliką i Van Halen. Za produkcję zaś Bob Marlette, człowiek który pracował już z zespołem przy ich debiucie. Dla fanów hard rocka w stylu AC/DC - pozycja nie do przecenienia.



2. **Epica - "The Holographic Principle"**. Na następcę "The Quantum Enigma" nie trzeba było długo czekać, bowiem dwa lata. Zespół po raz kolejny pokazuje że nie zawodzi swoich fanów i rozwija swój rozpoznawalny styl. Na płycie mamy 12 nowych kawałków, które stanowią razem wielką surrealistyczną podróż przez to, co najpiękniejsze w metalu symfonicznym. Wiele z nich zapewne będzie można usłyszeć 24 stycznia na koncercie zespołu w war-

szawskiej Progresji.

3. **Tarja - "The Sadow Self"** - kolejna gratka dla fanów muzyki symfonicznej z rockowo- metaowym zadziorem. Była wokalistka Nightwish wydaje czwarty album studyjny, powstały krótko po "The Colours In The Dark". Płyta promują trzy single- "No Bitter End", "Innocence", "Demons in You". Na jednym z utworów gościnnie pojawia się Alissa White-Gluz, znana z Arch Enemy.

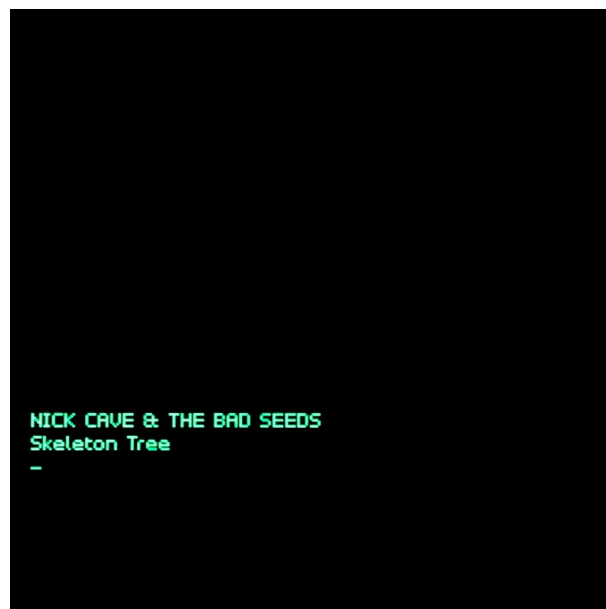
4. **Nick Cave and the Bad Seeds – " Skeleton Tree"** - 16. album w karierze zespołu ukazująca się wraz z filmem „One More Time With Feeling”. Płytę promuje singiel "Jesus Alone".

5. **COMA – "2005 YU55"** - po pięciu latach przerwy nakładem Mystic Production Coma wydaje nowy krążek. Jest to album koncepcyjny, który jest połączeniem muzycznego audiobooka i rockowej płyty. Dużą uwagę skupiono na tekstach. Płyta ukaże się w dwóch wersjach, wzbogacona o teksty i bonusy .

6. **Akurat – "Nowy lepszy świat"** - po 4 latach milczenia zespół wraca w dość...nietypowym, stylu. Akurat zaskakuje brzmieniem, doбором instrumentów, a przede wszystkim zmianą stylistyki, do której zdążył przyzwyczaić swoich fanów. Krążek promuje utwór o tym samym tytule. Jak się udała płyta w nowym stylu? Przekonajcie się sami.

7. **OneRepublic – "Oh My My"** - popowo -rockowy album nagrywany w szesnastu krajach świata podczas trasy Native Tour od roku 2014. Promują go trzy single: „Wherever I Go”, „Kids”, „Future Looks Good”. Edycja deluxe wzbogacona jest o dwa dodatkowe utwory, dając w ten sposób aż osiemnaście premierowych kompozycji.

8. **Barbra Streisand - "ENCORE: Movie Partners Sing Broadway"** - 10 nowych utworów znanej od dekad amerykańskiej wokalistki bogaty w duety z największymi gwiazdami Hollywood, takimi jak Alec Baldwin, Antonio Banderas, Jamie Foxx, Anne Hathaway, Hugh Jackman, Seth MacFarlane, Melissa McCarthy, Chris Pine, Daisy Ridley, Patrick Wilson

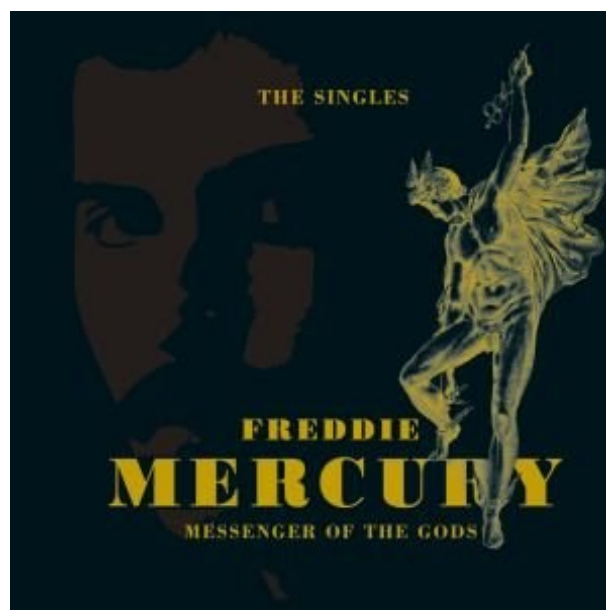


oraz specjalny 'wirtualny duet' z Anthony'm Newley'em.

9. Freddie Mercury – "The Messenger of the Gods. The Singles" - najróżniejsze oblicza byłego wokalisty Queen w 13 solowych singlach. Od debiutanckiego solowego singla I Can Hear Music, , przez zabarwione disco hymny lat '80. i współpracę z hiszpańską śpiewaczką operową Montserrat Caballé, to podróż przez sukces unikalnego talentu.

10. Kings Of Leon - "Walls" - jeden z najbardziej znanych amerykańskich zespołów rockowych powraca z nowym krążkiem i 10 nowymi piosenkami. Jego premiera zaplanowana jest na 14 października nakładem RCA Records. Nagrania odbyły się w studio w Los Angeles przy współpracy ze słynnym producentem Markusem Dravs współpracującym też z Arcade Fire, Coldplay, Florence + the Machine.

Karolina Nadolna IIIC



Kultura w przestrzeni naszego miasta

Kultura jest to materialny i duchowy dorobek ludzkości, gromadzony, utrwalany i wzbogacany w ciągu dziejów, przekazywany z pokolenia na pokolenie. Każdy człowiek zatem może, a nawet powinien brać czynny udział w życiu kulturowym. Cały proces tworzenia kultury odbywa się w każdej przestrzeni zamieszkałej przez człowieka, niezależnie od wielkości społeczności danego miejsca. Inaczej jest w przypadku tempa rozwoju konkretnego środowiska, które jest zależne od wielkości wspólnoty.

Kulturowy rozwój społeczności wspomagają różne placówki kulturowe. Ich głównym celem jest upowszechnianie kultury. Takie instytucje mogą przybierać różnorakie formy, np.: teatry, kina, muzea, biblioteki, opery, operetki, filharmonie, orkiestry, centra kultury czy galerie sztuki.

W Naszym mieście znajdują się następujące ośrodki społeczno-kulturowe, a są to m.in.:

- Centrum Kultury w Lublinie,
- Dom Kultury Kolejarza,
- Filharmonia im. Henryka Wieniawskiego w Lublinie,
- Teatr im. Hansa Christiana Andersena w Lublinie,
- Teatr Muzyczny,
- Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Hieronima Łopacińskiego.

Ponadto ważną rolę w Lublinie odgrywa Centrum Spotkania Kultur, które znajduje się przy ulicy Plac

Teatralny 1. Organizowane są tam wystawy, spektakle, koncerty, warsztaty oraz wiele innych ciekawych pokazów. W budynku mieści się sala Teatru Muzycznego i Filharmonii Lubelskiej, a także sale konferencyjne, seminaryjne, galerie sztuki, multimedialna biblioteka, sale klubowe oraz restauracje.

Kolejną wartą uwagi instytucją kulturową jest Teatr im. Juliusza Osterwy, który jest instytucją kultury Samorządu Województwa Lubelskiego. Znajduje się przy ulicy Prezydenta Gabriela Narutowicza 17. Oprócz zwykłych spektakli i przedstawień, do 2014 roku teatr był współorganizatorem „Nocy Kultury”.

Także miejscem, w którym można „doświadczyć” współczesnej kultury jest Muzeum Wsi Lubelskiej, gdzie można przenieść się do XVIII wieku. Całe muzeum podzielone jest na siedem obszarów, z czego każdy z nich odzwierciedla inny okres w dziejach Lubelszczyzny. Znajdują się tam zabytki architektury drewnianej, murowanej i zbiory etnograficzne z regionu dawnego województwa lubelskiego, wpisane do Państwowego Rejestru Muzeów. Mieści się ono przy alei Warszawskiej 96.

Dla każdego kto chce uczestniczyć w życiu społeczno-kulturowym Lublina z pewnością znajdzie się odpowiednia oferta. Szczegółowe informacje znajdują się na stronach internetowych poszczególnych ośrodków, a każdego zainteresowanego zachęcamy do zapoznania się z nimi.



Michał Biały

Jakub Mitoła I H



Centrum Kultury w Lublinie



Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Hieronima Łopacińskiego.

**WYNIKI WYBORÓW
DO
MŁODZIEŻOWEJ RADY MIASTA LUBLIN**

Przeprowadzonych 30 września 2016r.
w V Liceum Ogólnokształcącym
im. Marii Skłodowskiej-Curie
w Lublinie

LP.	NAZWISKO I IMIĘ KANDYDATA	LICZBA ZDOBYTYCH GŁOSÓW
1	LISZEWSKI Artur	122
2	PAŹDZIOR Paweł	178
3	REWUCKA Wiktoria	199
4	ZARZYKA Michałina	171

LICZBA ODDANYCH GŁOSÓW	708
LICZBA GŁOSÓW WAŻNYCH	670
LICZBA GŁOSÓW NIEWAŻNYCH	38

**Wyniki Wyborów na Przewodniczącego
Samorządu Uczniowskiego
V Liceum Ogólnokształcącego im. Marii
Skłodowskiej-Curie w Lublinie.**

Nazwisko i Imię	Klasa	Liczba głosów
1. Kasprzak Wiktoria	IIC	364
2. Zakościelna Katarzyna	IIH	314

Opiekun gazetki: profesor Magdalena Kobylińska.

Redaktor naczelny: Klaudia Judkiewicz

Redaktorzy tego numeru: Agata Wrześniewska, Przemysław Pacek, Karolina Nadolna, Damian Kowalczyk,
Klaudia Judkiewicz, Wojciech Wójcik, Grzegorz Lipiński, Michał Biały, Jakub Mituła, Wiktoria Skoczylas

Oprawa graficzna: Marta Pietraś, Weronika Gorący

Skład gazetki i druk: Damian Kowalczyk

Jeśli macie jakieś uwagi piszcie na nasz adres mailowy: gazetka5lo@wp.pl