

styczeń/luty
2022 r.

SOBIE... Qrier



Jak pomóc osobie z depresją	2
Wielki fizyk	4
Szachy	6
Historia Baby Anujki	9
Kącik książkoholika	13
Szkolni sportowcy	17
Sport	19
Gry	22

Jak pomóc osobie chorej na depresję?

23 lutego obchodzimy Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją, dlatego dzisiejszy artykuł będzie dotyczył tego dnia. Depresja to bardzo powszechna i niezwykle groźna choroba cywilizacyjna. Statystyki jej dotyczące są prawdopodobnie zaniżone, ponieważ dużo osób nie zgłasza się w potrzebie oraz niektórzy nie wiedzą, że na nią chorują). Szacuje się, że choruje na nią około 3,8% populacji, w tym 5% dorosłych i 5,7% osób powyżej 60. roku życia. Depresja to nie jest chwilowy smutek, to choroba, która może skończyć się nawet śmiercią, ponieważ osoby chore targają się na swoje życie. Co roku z powodu samobójstw umiera ponad 700 000 osób. Samobójstwo jest czwartą najczęstszą przyczyną śmierci 15-29-latków. Ponad 75% ludzi w krajach o niskich i średnich dochodach nie otrzymuje żadnego leczenia, dlatego depresja jest przyczyną niepełnosprawności na całym świecie i jest głównym czynnikiem przyczyniającym się do ogólnego globalnego obciążenia chorobami.

Objawy depresji:

- uczucie smutku, pustki, rozdrażnienia,
- utrata przyjemności,
- brak koncentracji,
- poczucie winy,
- niska samoocena,
- poczucie beznadziejności związku z przyszłością; myśl, że nie czeka w przyszłości nic dobrego,
- myśli o śmierci, samobójstwie,
- zaburzenia snu,
- zmiana apetytu,
- zmiana wagi,
- uczucie ciągłego zmęczenia,
- dolegliwości bólowe, objawy somatyczne,
- zaburzenia miesiączkowania,

Oraz wiele więcej. Stan ten musi utrzymywać się przez ponad dwa tygodnie przez większość lub cały dzień. Nie każde złe samopoczucie to depresja! Bardzo często osoby pogrążone w depresji nie mają siły wstać z łóżka, umyć zębów, izolują się od świata zewnętrznego. Po osobie chorej może również nic nie widać, bo może udawać dobre samopoczucie.

Pomagać osobie chorej trzeba umieć, bo w innym wypadku możemy pogorszyć sytuację. Taka osoba może nie prosić o pomoc, lecz jej potrzebuje. Potrzebuje kogoś, kto wesprze ją i będzie przy niej w tych bardzo ciężkich chwilach. Musi wiedzieć, że nie jest z tym sama. Kluczowym krokiem jest zachęcenie do pójścia na terapię, bo odgrywa ona najważniejszą rolę. Jednak nie zmuszaj jej do leczenia. Osoba pogrążona w chorobie musi być zapewniana i musi uwierzyć, że jest wartościowa i wiele znaczy dla innych. Musi mieć poczucie, że w otoczeniu ma osoby, którym może ufać. Zapewnij, że nieważne, co się stanie, to będziesz przy niej. Zachęcaj do prostych aktywności, jak wyjście przed dom, ale nie zmuszaj, nie krzycz. Pamiętaj, że każda forma pomocy będzie dobra, możesz zrobić nawet zakupy. Jeśli osoba chora otworzy się przed tobą, należy słuchać, nie przerywać. Okaż zrozumienie. Taka osoba często nie zawsze robi i mówi co tak naprawdę myśli, więc postaraj się być wyrozumiałym i nie denerwuj się, kiedy będzie ona wrogo nastawiona. Nie wchodź w rolę psychologa, tylko bądź, słuchaj i okaż zrozumienie wsparcie. Nie dawaj rad, jeśli nie posiadasz odpowiedniej wiedzy oraz nie diagnozuj. Jeśli zauważysz, że masz do czynienia z bezpośrednim zagrożeniem życia, zadzwoń na 112 lub pojedź z osobą chorą na izbę przyjęć. Musisz wiedzieć, że okazywanie wsparcia w czasie tak ciężkiej choroby może być frustrujące, więc pamiętaj też, aby zadbać o siebie. Możesz iść do psychologa, jeśli będzie cię to przerastać, żeby porozmawiać o tym, co czujesz lub dołączyć do grupy wsparcia w podobnej sytuacji do twojej. Pozostań cierpliwym, ponieważ leczenie to długotrwały proces, a często dla wielu osób to walka przez całe życie. Po prostu bądź obok, akceptuj, dawaj wsparcie. Postaraj się znaleźć dla osoby chorej zajęcia, które, choć na chwilę odciągnie ją od złego samopoczucia, jednak nie wychodź poza jej strefę komfortu. Osoba chora miewa gorsze i lepsze dni i zrozum, że czasem woli być sama, jednak zapewnij, że gdyby cię potrzebowała, to zawsze jesteś dostępny.

Julia Witkowska

Wyjątkowy fizyk i popularyzator nauki – Andrzej Dragan

Andrzej Dragan to fizyk teoretyk znany ze swojego ciętego języka. Urodzony w roku 1978 w Koninie, jest profesorem na Wydziale Fizyki Uniwersytetu Warszawskiego oraz profesorem wizytującym na Narodowym Uniwersytecie Singapuru. Oprócz kariery naukowej jest popularyzatorem nauki, zajmuje się także fotografią i filmem. Tworzył liczne reklamy oraz teledyski, a także nagradzane artystyczne filmy krótkometrażowe nawiązujące do teorii fizycznych.

Po raz pierwszy zetknęłam się z działalnością Andrzeja Dragana oglądając wykład zorganizowany w ramach konferencji naukowych TED, które odbywały się w Poznaniu, pod tytułem: „Mechanika kwantowa i upadek starej fizyki”. Nagranie z prelekcji jest dostępne w serwisie YouTube, a w styczniu 2022 przekroczyło milion wyświetleń. Podczas wykładu autor przedstawił jeden z najbardziej znanych eksperymentów mechaniki kwantowej, w którym wykazuje się, że zachowania kwantów są nieprzewidywalne, lub w języku mechaniki kwantowej niedeterministyczne.

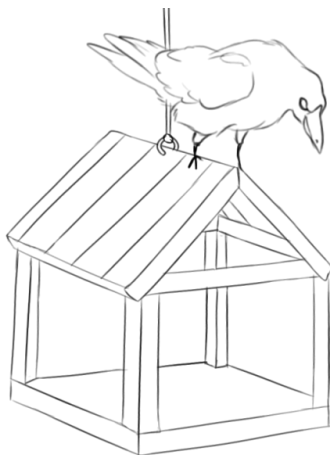
Andrzej Dragan, oprócz bycia światowej klasy naukowcem, jest także doskonałym popularyzatorem nauki, o czym świadczy uznanie jego książki, pt.: „Kwantechizm, czyli klatka na ludzi”. Autor opowiada w niej o podstawowych zagadnieniach mechaniki kwantowej. To świetna lektura dla wszystkich osób interesujących się fizyką czy prawami panującymi w otaczającym nas świecie. Kwantechizm nie jest książką, której należy się bać. Trzeba podejść do niej ze zrozumieniem, nie wymaga ona bowiem wiedzy z zakresu nauk przyrodniczych. Lekturę urozmaicają wątki biograficzne czy nawiązania do powstania metody naukowej. Słowa autora nie są pozbawione charakterystycznej arogancji i nutki humoru. W lutym bieżącego roku ukazało się nowe wydanie książki pt.: „Kwantechizm 2.0, czyli klatka na ludzi”. W poszerzonym wydaniu pojawił się rozdział na temat jednego z najpopularniejszych tekstów naukowych, którego współautorem jest Artur Ekert.

Uważam, że Andrzej Dragan to postać godna poznania. Jego twórczość, zarówno naukowa jak i artystyczna staje się coraz bardziej rozpoznawalna i doceniana na świecie. Gorąco zachęcam do zapoznania się z innymi wykładami Dragana, które są dostępne w serwisie YouTube, a także z wywiadami takimi jak „Imponderabilia” Karola Paciorka.

Alicja Tomaszewska

Źródła:

- „Kwantechizm, czyli klatka na ludzi” - A. Dragan – wyd. Fabuła Fraza -
„Mechanika kwantowa i upadek starej fizyki” - TEDx Talks – youtube.com -
„Andrzej Dragan: bezczelny fizyk, który rozwiązał zagadkę mechaniki kwantowej” - Imponderabilia – youtube.com



Szachy – gra królewska

Szachy mogą się wydawać nudną i trudną grą dla prostego człowieka. Jednak te znane i powielane stereotypy obalili: Igor Reuschel z klasy 3dpp i Zuzia Bollin z 3bpp, którzy uwielbiają grać w szachy.

K.F Jak się zaczęła Wasza przygoda z szachami? Spotkaliście się wcześniej z tą rozgrywką?

Igor Reuschel: Na początku zeszłego roku w internecie wyświetlił mi się filmik, jak pewien zawodnik przygotowuje początkującego do turnieju. Wtedy nauczyłem się podstaw i postanowiłem zacząć grać. Wcześniej nie interesowałem się zbytnio szachami, bo wydawały mi się nudne.

Zuzia Bollin: W moim przypadku wszystko zaczęło się od serialu „Gambit królowej”, który serdecznie polecam. Później zauważyłam, że Igor gra, więc zapytałam go, czy chce mnie nauczyć podstaw. Czy spotkałam się z nimi wcześniej? Jedyne, co pamiętam to raz w sylwestra 2019/20 widziałam, jak chłopcy grali jedną partię na telefonie. Wtedy jakoś się tym nie zainteresowałam.

K.F. Czym szachy Was urzekły? Co sprawiło, że zaczęliście się ich uczyć?

Igor R. Myślę, że głównym powodem była nieprzewidywalność tej gry. Istnieje niezliczona ilość otwarć oraz wariantów, a i tak ciągle można znaleźć nowe ruchy, które zaskoczą przeciwnika.

Zuzia B. Szachy to wspaniała gra – w końcu nie bez powodu nazywana królewską. Urzekło mnie w nich to, ile dają możliwości. Każda partia może skończyć się inaczej, a wszystko leży w rękach gracza.

K.F. Jak opisalibyście szachy jednym zdaniem?

Igor R. Kiedy myślisz, że znalazłeś najlepszy ruch, nie graj go i sprawdź czy nie ma czegoś lepszego.

Zuzia B. Tutaj idealnie sprawdzi się cytat: „Dziesięć morderstw nie mieści w sobie tyle zbrodni, ile jedna partia szachów” ~ Arthur Conan Doyle

K.F. Co daje Wam ten sport?

Igor R. Przede wszystkim świetną zabawę i satysfakcję, kiedy uda się znaleźć dobry ruch lub kombinację. Pomogły mi także nauczyć się myśleć o kilku ruchach do przodu oraz poprawiły koncentrację.

Zuzia B. Przede wszystkim wiele radości, możliwość rozwoju i samodzielnego myślenia. Oprócz tego na pewno rozrywkę i kiedy tylko nie mamy pomysłu, co robić, to siadamy do szachownicy. Jeśli mamy wspólne „okienko” między lekcyjami, to zawsze gramy kilka partii w klubie.

K.F. Zuzia, brałaś udział w zawodach szachowych. Jak się czułaś, grając przeciwko innym, lepszym graczom?

Zuzia B. Dla mnie każdy turniej był pouczający i dawał doświadczenie na przyszłość. Grając z lepszymi zawodnikami, uświadomiłam sobie, ile jeszcze nie wiem i jak dużo pracy mnie czeka, by ulepszyć mój repertuar. Tak czy inaczej, granie z lepszymi osobami jest bardzo cenne – od bardziej doświadczonego zawodnika można się więcej nauczyć i wyciągnąć wnioski na kolejne rozgrywki.

K.F. Macie swoje ulubione debiuty?

Igor R. Grając białymi zawsze gram partię włoską, nauczyłem się jej na samym początku i została ze mną do teraz. Czarnymi, gdy jest okazja, gram obronę sycylijską. Jest dosyć skomplikowana i posiada wiele wariantów, więc często można zaskoczyć swojego przeciwnika.

Zuzia B. Kiedy gram białymi bierkami zdecydowanie cenię partię włoską - 1.e4 e5 2.Sf3 Sc6 3.Gg4. Kiedy Igor zagra obroną sycylijską, ja gram proste szachy i na ruch e4 odpowiadam po prostu e5.

K.F. Jakie rady daliście osobom, które dopiero wkraczają w tę dyscyplinę?

Igor R. Nie powiem tu nic zaskakującego. Po prostu się nie zniechęcać oraz analizować swoje partie. Na początku postęp może wydawać się wolny, ale to szybko ulegnie zmianie. Pamiętajmy też, że grając przez internet najczęściej będziemy grać z osobami na swoim poziomie; z osobami, które też robią błędy. Po partii możemy na spokojnie przejrzeć sobie wszystkie ruchy, wyciągnąć wnioski i zastosować nowe rozwiązania w późniejszych rozgrywkach.

Zuzia B. Początki zawsze bywają trudne i nie należy się szybko zniechęcać, gdy coś nie wychodzi. Niestety, szachy są wymagające i o ile łatwo jest zapamiętać ruchy figur, tak na samą taktykę i całą teorię potrzeba więcej czasu. Zapewniam jednak, że warto!

Rozmawiała: Klaudia Faffek



Handlarka śmiercią – historia Baby Anujki

Witajcie! Interesuję się zagadnieniami z zakresu spraw kryminalnych i postanowiłam przybliżyć Wam działalność serbskiej znachorki, której postać do dziś owiana jest licznymi legendami. Przekonacie się, że nie bez powodu, ta niepozorna staruszka, zyskała miano największej bałkańskiej morderczyni.

Sprawa Anujki, a właściwie Any di Pištonji z domu Drakšin albo Drakin, jest na tyle stara, że wiele szczegółowych faktów na jej temat zawiera luki. Urodziła się najprawdopodobniej w 1837 roku, chociaż sama twierdziła, że był to rok 1836. Pochodziła z bogatej rodziny rumuńskiego hodowcy bydła. Gdy dziewczyna była już kilkunastolatką, rodzice przenieśli się do serbskiej Wojwodiny (wówczas były to tereny Austrii). Zamieszkali we Vladimirovcu, a ich córka zaczęła uczęszczać do elitarnej szkoły z internatem dla dzieci z bogatych rodzin w Panczewie. Już tam dziewczyna zyskała łatkę osobliwej – lunatykowała, co w tamtych czasach uważano za oznakę kontaktowania się z siłami nieczystymi i czarownictwo. Nie zbijało jej to z tropu i wykorzystywała te plotki w celu straszenia dokuczających jej koleżanek. Według pogłosek od początku nauki zafascynowana była medycyną i chemią, a także samym leczeniem ludzi. Dużo bardziej od nowoczesnych metod, interesowała się jednak medycyną ludową oraz ziołarstwem. Do jej domu licznie ściągali schorowani z okolicznych wsi, aby prosić o poradę. W zamian ofiarowywali jej płody rolne oraz zwierzęta. Anujka potrafiła posługiwać się pięcioma językami, co w połączeniu z nabytą i doskonałą wiedzą budziło respekt i szacunek wśród biedoty.

W wieku 20 lat została porzucona przez starszego od siebie austriackiego generała, który pozostawił ją z chorobą w postaci kiły. Od tamtej pory zarzekała się, że nienawidzi mężczyzn. Nie chciała wychodzić za mąż, co nie podobało się jej ojcu. Zaaranżował dziewczynie ślub z bogatym, starszym od niej o około 20 lat gospodarzem. Wówczas została Aną di Pištonją i zrezygnowała z dawnych praktyk na rzecz bycia gospodynią. Urodziła jedenaścioro dzieci, niestety wieku dorosłego dożył tylko jeden syn (który wyemigrował do Ameryki). Owdowiała w wieku 40 lat, wkrótce potem zmarł również jej ojciec.

Jedno ze skrzydeł w domu przekształciła na „warsztat alchemika”, a do pomocy zatrudniła upośledzoną dziewczynę i powróciła do dawnych praktyk. W jej ofercie znalazł się szeroki wachlarz amuletów, mikstur (leczących przeróżne dolegliwości), a nawet woda miłosna, mająca pomóc kobietom w odzyskaniu względów mężów lub kochanków. Anujka nie zajmowała się tylko leczeniem ludzi. W Austro-Węgrzech obowiązywała trwająca 3 lata obowiązkowa służba wojskowa. Wielu za wszelką cenę chciało jej uniknąć i z tym kłopotem również zwracali się do znachorki. Baba przygotowywała specyfiki z odpowiednio dobranymi proporcjami toksyn roślinnych i zwykłych trucizn, takich jak np. arsenik, rtęć, a nawet trutka na szczury. Dokładnie pouczała swoich klientów, co do spożywania zalecanej ilości, która miała wywołać pożądaną chorobę, zwalnającą z odbycia służby. Coraz częściej zdarzały się jednak przypadki śmierci wśród jej klientów. Najprawdopodobniej specyfiki wykorzystywały przeciwko swoim mężom ich żony, które podawały im niedokładnie odmierzone ilości. Gdy miała 60 lat, właśnie to uznawano za jej specjalność. Doskonale rozwiązywała problemy małżeńskie. Z tym, że za sprawą Baby, tylko jedna strona była zadowolona... Kobiety przychodziły do niej często, jako ofiary przemocy domowej, jednak czasami chodziło tylko o przejęcie majątku swojego zmarłego męża. Ana, nazywana już wtedy wyłącznie Babą Anujką (również Babcją Aniulką, samo określenie Baba oznacza właśnie mądrą wiejską znachorkę) zazwyczaj pytała tylko „Jak duży” jest problem klientki. Było to zamaskowane pytanie o wagę mężczyzny, aby dzięki temu odpowiednio dobrać proporcje do sporządzenia „magicznej wody”. Przygotowanie eliksiru odbywało się w sposób teatralny – kobieta szeptała słowa w obcych językach, paliła kadzidła, podzwaniała dzwoneczkiem, aby rzekomo skontaktować się z siłami nieczystymi, rozsypywała zioła, a czasami prosiła o przybycie z konkretnie ubarwionym zwierzęciem. Praktyki te nadawały jej wiarygodności, na zakończenie wręczała fiolkę z porcją wody, której działanie miało nastąpić po około 8 dniach od podania. W okolicznych wsiach doskonale wiadomo było, co się dzieje, jednak nawet policja nie reagowała. Baba wzbudzała respekt, a jej łatka wiedzy skutecznie odstraszała policję od zajęcia się sprawą.

Z czasem zaczęli radzić się jej również mężczyźni, chcący otruć żony, aby pobrać się z młodszymi dziewczętami. Gościła u siebie nawet szanowanych polityków i generałów, gotowych płacić jej za rzekome jasnowidzenie. Stosowała w tym celu nowatorskie, jak na tamte czasy socjotechniki – głębokie spojrzenia w oczy, pauzy, patetyczny ton. Faktycznie mówiła klientom po prostu to, co chcieli usłyszeć (za co zostawała sownie wynagradzana).

Policja zainteresowała się jej działalnością po zagadkowej śmierci dwójki nowożeńców. Anujka miała wówczas już około 77 lat. Według plotek, poczęstowała wodą młodych wracających z wesela. W 8 dni później zmarła dziewczyna, a po kolejnych 4 mężczyzn. Aresztowano ją po donosie w 1914 roku, ale z braku chętnych do zeznań, którzy obawiali się zemsty wiejskiej wiedźmy i konkretnych dowodów została wkrótce zwolniona. Do dziś sprawa ta nie została rozwiązana, ponieważ jej akta zaginęły w czasie I wojny światowej.

Na tle historycznego wydarzenia, jakim był rozpad monarchii austro-węgierskiej, przejście władzy przez Serbów i utworzenie królestwa Serbii, Chorwacji i Słowenii (w 1929 r. królestwo Jugosławii), Baba kontynuowała działalność. W latach 20 XX wieku spada liczba jej klientów – na wsiach było coraz więcej lekarzy, praktykujących nowoczesne metody leczenia i oferujących biedocie pomoc za darmo. Znachorce zaczęła wówczas pomagać Ljubinka Milankow, pełniąc funkcję kogoś, kogo określilibyśmy mianem menadżera i współniczki. Dziewczyna krążyła po wsi w poszukiwaniu klientek, podsłuchiwała zwierzenia kobiet, a gdy już wybrała jakąś na swój cel, zagadywała ją i polecała usługi zielarki. Następnie udawała się do Baby, aby opowiedzieć jej o problemie nadchodzącej. Anujka sprawiała wrażenie wszechwiedzącej, która tylko czekała na jej przybycie, ponieważ już doskonale wie jak zaradzić kłopotom.

Podejrzenia na tę działalność zwróciły zagadkowe śmierci bogatego karczmarza, burmistrza Panczewa oraz dwóch mężczyzn z jednego domu. W każdym z tych przypadków największe korzyści odniosły córki lub żony nieboszczyków. Przeprowadzone na belgradzkim uniwersytecie sekcje zwłok potwierdziły, że przyczyną śmierci było otrucie.

Gdy znachorka dała mu swoją sławną wodę, zaczął powątpiewać w jej działanie. Baba przyznała, że swego czasu mikstura wielokrotnie już okazała się niezawodna. 11.06.1929 roku odbył się proces 92-letniej Baby Anujki, Ljubinki Milankow oraz kobiet oskarżonych o śmierć 9 mężczyzn. Zarzutem wobec Any było także sprzedawanie proszku, który miał rzekomo pomóc w pozbyciu się niechcianej ciąży. Ostatecznie jednak zeznania Milankow zaprzeczyły temu – Anujka czuła nienawiść wobec dorosłych, ale kochała dzieci. Główna oskarżona nie przyznawała się do winy, zachowywała się również dość specyficznie – żywiołowo biegła po sali, niczym osoba znacznie młodsza, udawała głuchotę, śmiała się, wobec dziennikarzy zachowywała się, jak ujnująca babcia. Udawała speszoną wobec publicznego zainteresowania jej osobą. Wyzywała składających przeciwko niej zeznania, nie szczędząc przy tym wulgaryzmów. Ostatecznie udowodniono jej udział w tylko dwóch morderstwach i skazano na 15 lat więzienia (wyrok byłby dożywotni, ale założono, że Anujka już długo nie pożyje), Ljubinka otrzymała karę 8 lat, a dwie z oskarżonych kobiet skazano na dożywocie, pozostałe uniewinniono. Anujka została zamknięta w areszcie w Požarevacu, gdzie dotknęła ją ślepota i demencja.

Dalsze losy kobiety nie są do końca znane. Według niektórych odsiadki przez nią wyroku przerwał wybuch II wojny światowej. W kwietniu 1941 roku miasto i więzienie zostało zajęte przez wojska niemieckie i wyprowadzano z niego osadzone, wraz z 104 letnią wówczas Babą. Szacuje się, że dożyła maksymalnie 108 lub 109 lat i zmarła w swoim domu. Niektórzy twierdzą, że zwolniono ją z więzienia po 8 latach i zmarła w wyniku nasilenia demencji. Wedle krążących legend po opuszczeniu aresztu cudownie odzyskała siły i znów wróciła do ziołarstwa, dożyła końca wojny, a nawet wyrosły jej nowe zęby (na starość wielokrotnie twierdziła, że gdyby nie ich brak, zdecydowanie mogłaby jeszcze raz wyjść za mąż :)). Liczbę ofiar, które zginęły dzięki pomocy kobiety szacuje się na od 50 do nawet 150, co czyni ją największą bałkańską morderczynią. Sprawa Baby Anujki po dziś dzień wzbudza duże emocje i spory moralne. W końcu, kto ostatecznie jest mordercą – przygotowująca truciznę, czy osoba, która decyduje się na jej podanie?

Kącik książkoholika – przeciwności losu i siła przyjaźni w książce „Tylko dobre wiadomości”

Przyjaźń w życiu człowieka ma ogromne znaczenie. Na przyjaciela możemy liczyć zawsze, w dobrych i złych momentach życia. Przekonuje się o tym bohaterka powieści Agnieszki Krawczyk „Tylko dobre wiadomości”. Izabela Oster, znana z ciętego języka i kąśliwych uwag pani redaktor Global PL, której szef, z dnia na dzień proponuje prowadzenie gorszego, mniej interesującego programu. Pod wpływem adrenaliny Iza porzuca swoją dotychczasową pracę w telewizji. Konkurencja nie zabiega o jej względy, nie pojawiają się też interesujące ją oferty. Iza zostaje bez pracy i to jeszcze z kredytem.

Z pomocą przychodzi Kamila, świeżo upieczona rozwódka i tłumaczka książek. Akcja utworu zaczyna się, kiedy Kamila dziedziczy w spadku po byłej teściowej prawa do czasopisma pt.: „Stylowa Kobieta”. Obie panie podejmują się dużego wyzwania, jakim jest przywrócenie dawnej świętości magazynowi. Przyjaciółki czeka bardzo dużo pracy, a także trudnych decyzji związanymi z prowadzeniem pisma. Wychodzą na jaw bardzo istotne tajemnice. Jakie niespodzianki podczas prowadzenia pisma napotkają przyjaciółki?

Nie zamierzam jednak zdradzać pozostałej fabuły tej książki. Myślę, że każdy odnajdzie coś dla siebie. Jeśli szukacie książki trzymającej w napięciu, ale nie jesteście fanami kryminałów – to książka zdecydowanie dla Was! Aby jednak uchylić rąbka tajemnicy powiem, że tam gdzie są dwie silne kobiety, pojawiają się też mężczyźni. Jednak czy przyjaciółki potrzebują męskiego wsparcia? Czy chcą się wiązać, jeśli mają za sobą różne doświadczenia?

Autorka nie unika trudnych tematów. Dużą uwagę zwraca na odpowiedzialność za zwierzęta. Nie pominęła także ważnych dla przeciętnego człowieka problemów – codziennych wyrzeczeń, siły przyjaźni, słodkich kłamstw i intryg czy wyrzeczeń. Nie szufladkowałam książki „Tylko dobre wiadomości” jako zwykłej powieści obyczajowej z miłością w tle. Spod pióra autorki zawsze wychodzi coś więcej. W tym przypadku jest to dobrze skrojona fabularnie literatura obyczajowa, w której ukazane są codzienne zdarzenia. Każde z nich przybliży kobiety do poznania prawdy o sobie. Przewrotność losu może popchnąć w złą stronę, ale może też otworzyć głowę i serce na coś, co do tej pory było poza naszym zasięgiem. Wystarczy dać sobie szansę. Jest to książka przyjemna, która daje nadzieję, o czym mówi również cytat z tyłu książki:

„Bo wszystko jest możliwe, tylko trzeba chcieć i odważnie patrzeć w przyszłość.”

Julia Domeracka

Od zawsze marzyła, żeby pisać. Promotorka życia z uśmiechem na twarzy. Lubi kawę, koty i książki. O swoich pisarskich początkach (i nie tylko) opowiedziała autorka książek m.in. „Tylko dobre wiadomości”, „Dobre uczynki” – Agnieszka Krawczyk.

Kim chciała być Pani w dzieciństwie? Kiedy pojawiła się myśl, że chciałaby Pani pisać?

Odkąd pamiętam chciałam pisać, nie wyobrażałam sobie żadnej innej kariery. Opowiem taką anegdotę – moja ciocia miała koleżankę, która wtedy, gdy ja byłam nastolatką, pracowała w dużym krakowskim wydawnictwie. Często zdarzało mi się, że pytano mnie wówczas „co będziesz robić, jak dorośniesz”, a ja odpowiadałam, że będę pisarką. Zazwyczaj wywoływało to uśmiechy niedowierzania i komentarze w stylu „ale powiedz poważnie, kim chcesz zostać!”. No i taka rozmowa odbywała się również w obecności tej koleżanki-redaktorki, która zareagowała stwierdzeniem: „to świetnie, może kiedyś będę redagowała twoje książki”. Bardzo mnie to wówczas ujęło i wsparło w chęci realizacji marzeń. No i ostatecznie tak się stało, że wydałam książkę w tym wydawnictwie, choć pani, o której mówię, zdążyła już przejść na emeryturę. Jak więc widać, jestem najlepszym przykładem, że w marzenia trzeba wierzyć i liczyć na to, że się ziszczą.

Jakie były Pani pisarskie początki? Czy trudno było Pani znaleźć wydawcę pierwszej powieści?

Moi największym problemem na początku było to, że nie mogłam dokończyć żadnej pisanej powieści. Chyba nie miałam wówczas wystarczającej determinacji i wiary w siebie. Kiedy już jedną skończyłam, zaczęłam się rozglądać za wydawcą. Przeczytałam wszystkie możliwe porady na forach internetowych dla początkujących twórców i postępowałam zgodnie z nimi. Radzono tam, aby dobrze poznać profil wydawniczy firmy, do której chce się wysłać swoją pracę, bo być może np. nie przyjmują literatury polskiej, albo takiej w konkretnym gatunku. Potem sukcesywnie wysłać tekst, no i czekać, mając świadomość, że odpowiedź może nigdy nie nadejść. Ja najbardziej chciałam wydać książkę w wydawnictwie świetnej polskiej pisarki (już niestety nieżyjącej) Moniki Szwai, czyli w SOL-u. Tam wysłałam książkę w pierwszym wyborze. I jeszcze do dwóch innych. SOL odezwał się do mnie po dwóch dniach, drugie wydawnictwo po tygodniu, a trzecie – nigdy. Jak więc widać miałam bardzo szczęśliwy początek, jakiego życzę wszystkim, którzy zaczynają pisać.

Czy czyta Pani ebooki, słucha audiobooki? Co sądzi Pani na temat nowoczesnych form czytelnictwa?

Bardzo lubię ebooki. Moja biblioteczka domowa nie jest w stanie gromadzić wszystkich książek, które mam, bo jednak tomy papierowe są zbyt ciężkie, nieporęczne przy np. przeprowadzce. Dlatego ogromną część księgozbioru przechowuję na czytniku i bardzo to sobie chwalam – w podróży zyskuję np. dostęp do szeregu tytułów wedle nastroju, nie jestem uzależniona od jednej książki, która wepchnę do walizki. Co do audiobooków – długo ich nie lubiłam, bo ja czytam bardzo szybko i lektor był dla mnie trochę zbyt powolny. Ale doceniłam je w sytuacjach, gdy robię coś innego – sprzątam, jadę samochodem, gotuję i chcę sobie umilić czas. Są też nieocenione, kiedy człowiek chce się wyciszyć przed snem, no albo gdy się jest chorym.

Co Pani czuje, gdy wie, że wkrótce książka trafi w ręce czytelniczek, recenzentów? Czy czeka Pani niespokojnie na pierwsze recenzje?

Wydałam już ponad dwadzieścia książek, a premiery zawsze wyczekuję z nadzieją i treścią. Czekam na to, co powiedzą moi czytelnicy: czy książka im się spodobała, czy coś im przyniosła. Ja jestem autorką prozy popularnej, czytanej przede wszystkim dla rozrywki. Chcę jednak, aby moje książki dały coś czytelnikom, stąd staram się poruszać różne życiowe problemy. Zawsze się cieszę, kiedy moi odbiorcy piszą mi, że książka coś w nich obudziła, skłoniła do pewnych wzruszeń, myśli, czy zwyczajnie – dała odprężenie, oddech w trudnej chwili. To najlepsza nagroda dla autora.

Wielu wokalistów, nie lubi słuchać swojego głosu, a aktorzy nie lubią patrzeć na siebie na ekranie. Jak to jest w Pani przypadku? Czyta Pani swoje książki, a może ma pani wrażenie, że teraz napisałaby coś inaczej?

Oj, tak. Zdradzę Pani, że ja nigdy nie czytam swoich książek po wydaniu. Boję się, że zacznę się zastanawiać, czy tego lub owego nie dałoby się napisać ładniej, zredagować lepiej. Nie chodzi tu o fabułę – ja mam dopracowaną, pisze swoje powieści z konspektem, który wcześniej sobie długo analizuję – ale o techniczną stronę. Bardzo zależy mi na ładnym języku opowieści. Takim, który dobrze i gładko się czyta, ale który jednocześnie ma swoje ozdobniki i jest literacki. Potem, kiedy wznawiamy jakąś serię – tak było w ubiegłym roku, kiedy wznawiałam z wydawnictwem „Magiczne miejsce”, wracam do tych dawniejszych prac. I muszę przyznać, że oddycham z ulgą, czytając je podczas ponownej redakcji i poprawek. Nie jest źle! Zawsze można coś dopracować, użyć trafniejszego słowa, ale te książki wciąż mi się podobają i jestem z nich zadowolona

„Serce jest jednak najlepszym doradcą i ono z pewnością wskaże właściwy kierunek” - czy zawsze słucha Pani swojego serca?

Jestem optymistką, co zresztą widać w moich książkach. I tak, uważam, że serce nam dobrze doradza. Czasami go nie słuchamy, wręcz zagłuszamy jego głos, bo rozsądek, czyli umysł podpowiadają coś innego. A ja wciąż wierzę, że warto ufać intuicji, pierwszemu porywowi serca, które są zawsze najszczerze. Oczywiście podszepty serca mogą nas wyprowadzić na manowce, ale rady rozumu również. Mówiąc poważnie – warto tutaj chyba zachować równowagę pomiędzy sercem a rozumem, wtedy wszystko będzie szło dobrze.

A jaka literatura Panią ukształtowała? Jakie książki lubiła Pani czytać w dzieciństwie?

Moją ukochaną książką z dzieciństwa był „Tajemniczy ogród” F.H. Burnett. Do dzisiaj mam sentyment do tej książki – zbieram ilustrowane wydania. Bardzo dużo czytałam, może dlatego, że sporo chorowałam na anginy i to mnie więziło w domu. Po takiej typowej literaturze dziecięcej: Muminkach, Kubusiu Puchatku i innych przeszłam do powieści przygodowych i obyczajowych – te mnie najbardziej interesowały. Myślę, że gdybym była współcześnie nastolatką, czytałabym dużo tzw. literatury young adult, szczególnie tej spod znaku post apokalipsy. W każdym razie – bez względu na gatunek literacki warto czytać książki. Zdaję sobie sprawę, że konkurencja dla literatury jest duża: platformy streamingowe, internet, media społecznościowe. Wydaje mi się jednak, że w tym szybko toczącym się świecie powszechnego i łatwego dostępu do informacji i rozrywki warto wygospodarować czas na starą, dobrą książkę. Nad którą usiądziemy, nie tylko żeby się rozerwać, ale poćwiczyć naszą wyobraźnię i zdolność współodczuwania z postaciami, które wymyślił autor. Zawsze zachwycало mnie to, co na bazie przeczytanego tekstu jest w stanie wykreować nasz umysł. Wciąż uważam, że to świetna przygoda i dobra zabawa. Dlatego sama czytam i do czytania zachęcam.

wirtualnie rozmawiała: Julia Domeracka

Szkolni sportowcy

Rozmawialiśmy z biegaczką klubu GKS Olimpia Grudziądz- Natalią Wojtecką z klasy 2D.

Jaki sport uprawiasz?

Oczywiście lekkoatletykę. Aktualnie startuję w kategoriach: 60m przez płotki i 200m na hali, ale na sezon letni szykujemy 400m przez płotki.

Czy przed bieganiem trenowałaś coś innego?

Tak, na początku pływałam, a potem uprawiałam siatkówkę i jeździłam konno. Lekkoatletyka zaczęła się od czwartków lekkoatletycznych na stadionie Olimpii w 4 klasie szkoły podstawowej. Chodziłam do SP5, ale nie chciałam być w klasie sportowej, żeby grać w koszykówkę. Mimo to jeździłam na wszystkie zawody. W 5 klasie byłam na mistrzostwach Polski w tych czwartkach, gdzie zajęłam 8 miejsce w biegu na 60m.

Kiedy zaczęłaś trenować bieganie na Olimpii?

W siódmej klasie, gdy przepisałam się do SP8. Miałam wtedy 10 godzin wfu w tygodniu, w ramach których odbywały się te treningi, dlatego nie musiałam chodzić dodatkowo po lekcjach.

Masz jakieś osiągnięcia w bieganiu?

Tak, moimi największymi osiągnięciami jest 16 miejsce w biegu na 80m przez płotki i 15 w biegu na 200m przez płotki na Mistrzostwach Polski do lat 16 w Słupsku. Na mistrzostwach województwa do lat 16 w Toruniu w 2020r. zdobyłam złoto w biegu na 200m przez płotki i srebro w biegu na 80m przez płotki. Ostatnio biegliśmy też sztafety 4x400m na mistrzostwach Polski w Łodzi. Biegłam na pierwszej zmianie i zajęłyśmy 10 miejsce.

Kto jest Twoim idolem sportowym?

Oczywiście Aniołki Matusińskiego! Z zagranicy mogę wymienić: Holenderkę Lieke Klaver, Amerykankę Sydney McLaughin i Szweda Armanda Duplantisa. Podziwiam ich, bo są wybitni i chciałabym być tacy jak oni.

Czy masz inne zainteresowanie oprócz sportu?

W wolnym czasie lubię jeździć konno, a kiedyś własnoręcznie robiłam naszyjniki z koralików i pierścionki.

Czy wiążesz przyszłość ze sportem?

To zależy. Jeśli będzie mi dobrze szło, to kto wie.

Nie chciałabyś zostać trenerką?

Trenerką mogę zostać z pasji, po zakończeniu kariery. Ciekawie byłoby przeżyć tę przygodę jeszcze raz, tym razem od strony trenera.

Chciałabyś dodać coś od siebie?

Ostatnio złamałam czas 27 sekund w biegu 200m. Biegłam sama ze sobą, bo startowałam z szóstego toru, a czwarty i piąty były puste. Nie lubię takich sytuacji, zdecydowanie wolę kogoś gonić. Niedługo są halowe mistrzostwa Polski w Rzeszowie, gdzie mam biec 200m przez płotki.

Dziękujemy bardzo za rozmowę.

Także dziękuję

Rozmawiali:

Iga Szczepańska 3cG

Kacper Cholewiński 3cG

Sousa, Najman, Wieluń, Warszawa?

Witam po Nowym Roku! Najważniejszymi wydarzeniami sportowymi od ostatniego artykułu były: rezygnacja Paulo Sousy, a także nieudolne próby organizacji pseudogali Marcina Najmana pod kierownictwem byłego szefa mafii. Zapraszam!

Po porażce z Węgrami w listopadzie bez udziału Roberta Lewandowskiego na Paulo Sousę spadła fala krytyki. Zwolnienia Portugalczyka domagało się wielu „ekspertów”, m. in. Jan Tomaszewski. Prezes PZPN Cezary Kulesza zapewnił jednak, że selekcjoner na pewno poprowadzi drużynę w spotkaniu barażowym przeciw Rosji. 14 grudnia Sousa w udzielonym wywiadzie powiedział, że reprezentacja Polski jest rodziną i musi razem wywalczyć bilety do Kataru. Gdy większość Polaków 26 grudnia spędzała święta w rodzinnym gronie, rzecznicy PZPNu poinformowali, że dnia poprzedniego Paulo Sousa poprosił o pilne spotkanie z prezesem Kuleszą, na którym poinformował, że chce rozwiązać kontrakt i przenieść się do brazylijskiego Flamengo. Zszokowani byli wszyscy: zarząd PZPNu, reprezentanci, kibice. Prezes Kulesza mógł oczywiście nie zgodzić się na odejście Portugalczyka, ale wiadomo, że z niewolnika nie ma pracownika. Niektórzy piłkarze zablokowali selekcjonera w mediach społecznościowych, a także wyznawali, że wbił im on nóż prosto w serce. Cezary Kulesza rozpoczął poszukiwania nowego trenera. Ze względu na osobę Roberta Lewandowskiego, do pracy w Polsce zgłosiło się wielu znanych byłych piłkarzy, m. in. zdobywcy Złotej Piłki: Fabio Cannavaro i Andrij Szewczenko. Wszystkim wydawało się jednak, że jedyną rozsądną opcją jest Adam Nawałka, ponieważ musiał to być trener, który znał kadrę, a rany po Jerzym Brzęczku jeszcze się nie zagoiły. Cezary Kulesza nie pozostawiał jednak złudzeń, że zatrudni człowieka Zbigniewa Bońka, którego ostatnia przygoda trenerska w Lechu Poznań z 2019r. była kompletną katastrofą, jedynie w ostateczności. Gdy jednak wszystkie zagraniczne kandydatury zostały obalone, w grze pozostało dwóch szkoleniowców: Adam Nawałka i Czesław Michniewicz. Ostatecznie 31 stycznia 2022r. PZPN ogłosił, że selekcjonerem reprezentacji Polski został Czesław Michniewicz. Za byłym trenerem Legii Warszawa ciągnie się jednak historia z czasów pracy w Lechu Poznań: 711 połączeń lub prób połączeń z byłym działaczem piłkarskim, uważanym za główną postać afery korupcyjnej w polskiej piłce- Ryszardem Forbrichem ps. „Fryzjer”.

1 lutego Michniewicz wystąpił w Hejtparku, w którym przez ponad 50 minut tłumaczył swoją niewinność. Bez względu na rezultat baraży, selekcjoner pozostanie na stanowisku i będzie mógł zacząć budować kadrę według swojego pomysłu, bo najprawdopodobniej w marcu zobaczymy to, co w tej drużynie pozostało po Paulo Sousie.

Po dyskwalifikacji za dwukrotnie kopnięcie przeciwnika w walce w formule bokserkiej i zerwaniu kontraktu z Fame MMA, Marcin Najman postanowił założyć własną organizację freakfightową- MMA VIP. Już na pierwszej edycji gali El Testosteron przegrał walkę z amatorem. W kolejnych odsłonach również absurdów nie brakowało, np. walka mężczyzny z kobietą. Gala MMA VIP 4 miała odbyć się 25 lutego w Kielcach, ale władze zapowiedzieli, że przygotowali niespodziankę, którą pokażą na konferencji 8 stycznia. W pewnym momencie na scenie pojawił się niewysoki mężczyzna w masce, dla którego przygotowany był tron. Sponsorzy, widzowie, publiczność i niektórzy zawodnicy zamarli, gdy po odsłonięciu twarzy okazało się, że bossem organizacji jest były szef mafii pruszkowskiej- Andrzej Zieliński, ps. „Słowik”. Internet zapłonął, ale w sabotowanie wydarzenia najbardziej zaangażował się Krzysztof Stanowski. Dziennikarz nagrał półgodzinny materiał, w którym nawoływał sponsorów do wycofania się ze wspierania tej gali, a widzów do niezakupowania pay-per-view. Wideo w krótkim czasie zgromadziło ponad 3 miliony wyświetleń. Na tym jednak Stanowski nie zakończył. Na Twitterze pisał do wszystkich firm, których logotypy widniały na banerach reklamowych gali. Efekty jego pracy były widoczne od razu- sponsorzy zaczęli wycofywać się jeden za drugim, a o rozwiązaniu umowy z Marcinem Najmanem poinformowało miasto Kielce. Były pięściarz oznajmił niedługo potem, że salę zgodził się wynająć burmistrz Wielunia Paweł Okrasa. Mimo nacisków Stanowskiego, gwiazd sportu, radnych Wielunia, a nawet samorządu uczniowskiego miejscowego liceum, burmistrz pozostał nieugięty. Co więcej, oskarżył Stanowskiego o współdziałanie z Marcinem Najmanem na rzecz promocji gali. Dziennikarz postanowił więc udać się do Wielunia, by osobiście porozmawiać z Pawłem Okrasą. Burmistrz zgodził się na wywiad, ale nie zamierzał ułatwiać Stanowskiemu przeprowadzenia go. W jego trakcie Okrasa stwierdził, że nigdy w życiu nie słyszał o żadnym teleturnieju, odrzucił dużo korzystniejsze propozycje Krzysztofa Stanowskiego, m. in. przyjazd Marcina Gortata i Marcina Moździonka oraz organizację turnieju e-sportowego dla dzieci, a na pytanie, co sądzi o Słowiku, odpowiedział, że w Wieluniu czasem latają słowiki.

Co więcej, na koniec rozmowy burmistrz zapytał Krzysztofa Stanowskiego, czy w obliczu zbliżającego się konfliktu zbrojnego, nie warto pogodzić się z Marcinem Najmanem, aby wspólnie iść bronić granicy. Po zakończeniu rozmowy ukryta kamera zarejestrowała, jak Paweł Okrasa próbuje zmusić Stanowskiego do podania ręki Najmanowi. Pozostaje tylko współczuć wielunianom. Szkoda, że miastem, na które 1 września 1939r. spadły pierwsze bomby, rządzi ktoś aż tak odklejony od rzeczywistości. Ostatecznie, gdy wściekli internauci zaczęli grozić najbliższemu burmistrzowi, Marcin Najman i Paweł Okrasa poinformowali o rozwiązaniu umowy. Gdy wydawało się, że nikt nie odważy się zorganizować gali MMA VIP 4, pięściarz poinformował, że wydarzenie odbędzie się 5 marca w Warszawie. Nie wiadomo jeszcze, czy wynajęta sala jest publiczna, czy prywatna, ale po ogłoszeniu dokładnej lokalizacji, z całą pewnością, albo właściciel lokalu, albo prezydent Rafał Trzaskowski mogą spodziewać się wizyty Krzysztofa Stanowskiego.

Kacper Cholewiński 3cG

Teardown – recenzja

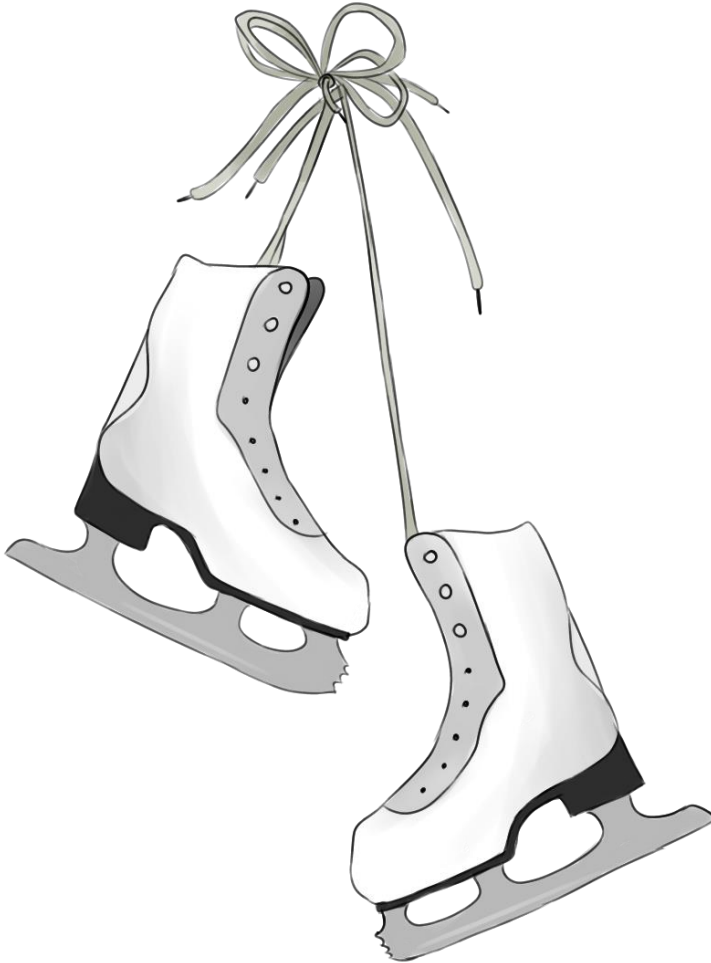
Teardown to gra 3D, bazująca na widoku z pierwszej osoby bazująca na zaawansowanym systemie destrukcji stworzona przez Tuxedo Labs. Jest jeszcze we wczesnym dostępie, ale cała kampania została już udostępniona. Jesteśmy w niej pracownikiem Löckelle Teardown Services, czyli firmy rozbiórkowej Löckelle. Wszystko zaczyna się od tego, że otrzymujemy podejrzanе zlecenie wyburzenia starego domku znajdującego się niezwykle blisko obecnie budowanego centrum handlowego. Brak pieniędzy do opłacenia podatków zmusza nas do przyjęcia go. Szybko burzymy mieszkanie, jednakże w naszej drodze powrotnej zostajemy przyłapani przez kamery. Od teraz będziemy pracować zarówno dla policji jak i złych biznesmenów.

Początkowo zaczynamy wyłącznie z młotem, sprejem i gaśnicą, ale z czasem możemy mieć aż 17 stałych narzędzi do wyboru. W niektórych misjach możemy jeszcze dostać broń tymczasową, skorzystać z pojazdów lub użyć naszej najpotężniejszej broni, czyli wyobraźni. Nasz arsenał możemy ulepszać za pomocą pieniędzy, które zdobywamy przez podnoszenie znajdziek porzucanych po lokacjach. Ulepszenia te pozwalają nam na zwiększenie siły, pojemności magazynka i inne udogodnienia. Poza destrukcją możemy również budować, korzystając z desek i lin. Zbudowane dzięki nim konstrukcje pozwolą nam przenieść się szybko w inne miejsce lub połączymy nimi pojazd z czymś, co musimy przetransportować.

Gra pomimo tego, że składa się z wokseli, to wygląda przepięknie. W grze została wykorzystana technologia ray-tracingu, który dzięki stylowi graficznemu gry, nie obciąża komputera tak mocno jak inne nowe produkcje. Nie znaczy to jednak, że gra na starszym sprzęcie będzie wygodna. Jeżeli chcemy cieszyć się płynną rozgrywką warto, aby nasz komputer spełniał wymagania powyżej minimalnych.

Podczas gry bawiłem się tak dobrze, jak kiedy byłem mały i grałem w gry z otwartym światem. Pragnąłem zerknąć w każdy zakamarek w każdej lokacji. Zdecydowanie warta jest pełnej ceny. Największy minus Teardown to to, że się kończy. Na szczęście z pomocą przychodzą mody, które pozwolą nam wycisnąć z gry jeszcze więcej.

MG 3bg



**II LO im. Króla
Jana III Sobieskiego**

Ul. Marcinkowskiego 10
86-300 Grudziądz.
tel/fax (0-56) 462-22-65

e-mail:dyrektor@lo2.grudziadz.pl

II LO

[Zapraszamy na stronę:
www.lo2.grudziadz.pl **]**

Redakcja: Julia Witkowska, Julia
Domeracka, Alicja Tomaszewska,
Klaudia Faffek, Weronika Puchowska,
Iga Szczepańska, Kacper Cholewiński,
Marek Grubiński

Okładka i obrazki w środku: Zuzanna
Muś

Opiekun: p. prof. Katarzyna Bartos

Skład komputerowy: Katarzyna
Lubańska, Dominika Wiśniewska,
Ksenia Iwanowska, Klaudia Maciąg