

# KURIER SOBIESKIEGO

MARZEC/KWIECIEŃ 2020





MARIA LUDWISIAK



BACHA SKORUPSKA



PROF. DOROTA  
SECH



ALEKSY JAKUBIEC



GOSIA MĄKA



MILENA KRAWCZYK



JAKUB ŁASICKI



JULIA  
ADRIANOWSKA



JANEK  
WYRZYKOWSKI



BARBARA  
WERPACHOWSKA



BARBARA WITAN



OLAF  
KARDASZEWSKI



PIOTR JURCZYŃSKI



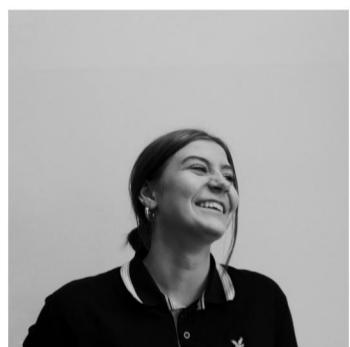
WANDA SYCZEWSKA



ALICJA NOWAK



MAJA KRAWCZYK



KOSMA  
KOSIERKIEWICZ



ZOFIA JAŚKIEWICZ



AMELIA  
SKRZYPczAK



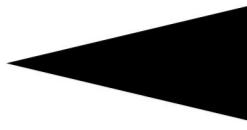
KAROLINA DANILUK



JULIA KOCHAŃSKA



MAJA PACIEJEWSKA



# POZNAJCIE NASZĄ REDAKCJĘ

KOCHAM  
maturę'y'ści,

kiedy będziemy wydawać kolejny numer „Kuriera”, Wy będącie już absolwentami Sobieskiego oczekującymi na wyniki egzaminu maturalnego i pozytykującymi (mniej lub bardziej) leniwie czas najdłuższych wakacji w życiu. Trzymamy za Was kciuki! Nie tylko my. Zapytaliśmy nauczycieli, co na koniec chcieliby powiedzieć swoim uczniom, dlaczego ich zapamiętają, co takiego przywoluje uśmiech na ich twarz, gdy myślą o klasie 3a/b/c/...

**REDAKTOR PROWADZĄCY:** MARIA LUDWISIAK

**OPIEKA MERYTORYCZNA:** PROF. DOROTA SECH

**PROJEKT:** MARIA LUDWISIAK, BACHA SKORUPSKA

**WYKONANIE:** MARIA LUDWISIAK, BACHA SKORUPSKA

**PROJEKT OKŁADKI:** MARIA LUDWISIAK

**WYKONANIE OKŁADKI:** MARIA LUDWISIAK

**ZDJĘCIE OKŁADKOWE:** GOSIA MĄKA

**NA OKŁADCE:** JULIA BOROWSKA, AGA SADOWSKA

**SESJA OKŁADKOWA:** GOSIA MĄKA, MILENA KRAWCZYK

**KOORDYNATOR DO SPRAW DYSTRYBUCJI:** ALEKSY JAKUBIEC

**PATRONAT:** DYR. MAGDALENA KOCHEL

## KLASA 3A

Zaczęliśmy od klasy medialnej, więc pierwsze pytanie skierowaliśmy w stronę prowadzącego warsztaty dziennikarskie: „Wyjątkowi, pełni werwy, ciekawi świata, a poza tym otwarci na ludzi – takimi Was zapamiętam, klaso 3A. Dziękuję za dwa lata pełne twórczej pracy na warsztatach medialnych i głębokich analiz materiałów dziennikarskich. Powodzenia! Red. Krzysztof Kiryczuk”.

**Prof. Dorota Sech**, nauczyciel języka polskiego: „Dzięki klasie 3a poprawiłam swój warsztat nauczyciela. To na lekcjach o tragicznie Króla Edypa narodziła się metafora kotka z Czerniakowej, których to kotków od września 2017 roku z wiadomych przyczyn trochę ubyło... Za zapamiętam, bo to otwarci, mądrzy ludzie, z którymi można o wszystkim porozmawiać, mają swoje zdanie, inteligentne poczucie humoru, a kiedy nie przeczytają lektury, przekupują mnie czekoladą. Uwielbiam czekoladę, więc 3a też. Będzie mi bardzo brakowało naszych lekcji i analiz porównawczych Norwida i Zenka Martyniuka. Myślę, że te trzy lata przeszliśmy z dużą dozą humoru (często czarnego), dystansu do świata i literatury. Mam nadzieję, że żadna z tych rzeczy nie opuści ich w następnych latach”.

Wychowawca **prof. Edyta Trębicka**: „Kiedy klasa A przeszła do szkoły, była tak idealna, że nie potrzebowali nawet godzin wychowawczych, więc od razu zabrałam im je na lekcję historii. Zapamiętam jak w klasie 2a błędziłyśmy palcem po mapie w poszukiwaniu miejsca na szkolną wycieczkę i chociaż nie udało nam się go znaleźć, trochę tych podróży odbyliśmy chociaż metaforycznie. W klasie trzeciej wiedziałam już, że każdy z nich ma swój charakter i mimo wciąż trwającej walki o frekwencję, z przyjemnością patrzyłam jak wszyscy stają się coraz bardziej dorośli. Na koniec świetnie bawiłam się z moją klasą na studniówce! Mam nadzieję, że w takim nastroju jak podczas studniówkowego balu przejdą całe życie.”

## KLASA 3B

Któź zna biol-chem lepiej niż nauczyciel biologii, **prof. Ewa Piszczeck** – „Klasę 3b zapamiętam jako niepoprawnych optymistów, którzy mimo tylu jedynek i sprawdzianów wciąż patrzą na maturę z biologii przez różowe okulary!” – oraz nauczyciel chemii, **prof. Michał Woźniak**:

„Uczniów klasy 3B można opisać wieloma przymiotnikami. Na pewnej lekcji chemii objaśniam uczniom temat: alkohole: – Nazwy alkoholi tworzymy od nazwy węglowodoru, dodając końcówkę ol, na przykład: metanol, etanol, butanol... Na co z sali: – Jabol!

Wniosek? Chemia organiczna to dla nich pryszczek.

W jaki sposób uczniowie klasy 3B podpowiadają sobie na sprawdzianach? – Dają sobie cynk.

Wniosek? Są sprytni i kreatywni.

Dlaczego uczniowie klasy 3B mają prawie same 5-tki?

– Oni są jak wulkan – niezwykle aktywni.... W końcu chemia jest wszędzie. To te cechy sprawiają, że zostaną w pamięci na długo... chemicznej pamięci”.

Dodała też słów kilka nauczycielka języka polskiego, **prof. Justyna Szabelska**: „Uczniowie klasy 3B, żyjący w świecie mrówek, ważek, biedronek (J. Twardowski) wzruszali mnie (przynajmniej niektórych ;)) – swoją wrażliwością na literaturę, a przynajmniej niektóre jej fragmenty:) Wzruszyli mnie również, kiedy niespodziewanie pewnego jesiennego dnia w pracowni pojawiły się kwiaty (piękne...) – i to było niezwykle miło, zaskakujące powitanie... Zapamiętam też słynne buty Antoniego (mam nadzieję, że kiedyś się znajdą) i wszystkie po-lekcyjne rozmowy na przerwach”.

## KLASA 3C

O klasie 3c powiedziała kilka słów **prof. Małgorzata Godlewska**. Pozostali nauczyciele uznali, że po opisie wystawionym przez wychowawcę nie są w stanie już niczego więcej dodać. Trudno się dziwić. – Dlaczego zapamiętała Pani klasę 3c?

„Moja klasa jest jak kot. Ciemnoszary, trochę przegowanego, z białą łatką na prawej łapce. Uwaga: nie trącać czułych wibrów. Wiesz, że jest tu gdzieś obok, ale nie sądz, że dobrze go znasz. Zaszywa się w zakamarkach na miękkich pufach (co ma swoje zalety, bo gdy zapomnisz przyjść na lekcję, to dyskretnie rozplynie się w powietrzu jak gdyby nigdy nic). Ożywa po zachodzie słońca, gdy Librus już śpi. Nigdy nie wyjada karmy do końca, więc nawet nie wiesz, czy mu smakowało. Ma swój własny, odrębny świat, którego możesz się tylko domyślać. Nie spodziewaj się, że usłyszysz, jak mruczy z zadowolenia, to nie w jego stylu – uznaj, że to szlachetna powściągliwość. Jednak kiedy po seansie Kafarnaum zobaczył w jego oku łzę, wiedz, że trafił ci się nie byle jaki towarzysz”.

## KLASA 3D

**Prof. Magdalena Rosak** – wychowawca klasy 3d: „Moja kochana klasa 3d! Siedzę i myślę, jak w kilku słowach zawiążeć to, co chciałabym Wam przekazać. Piszę, usuwam, piszę, usuwam i tak w kółko... Zatem teraz krótko, a reszta na osobności;) – 4 września 2017 r. okazał się cudownym początkiem, a tak bardzo bałam się tego pierwszego, wrześniowego poniedziałku, naprawdę! Dziś mija 2,5 roku od tego dnia, czas się rozpędził... Trudno uwierzyć, że za chwilę opuścicie mury Sobieskiego... Będę tęsknić, bo to był naprawdę wspaniały czas, który na zawsze pozostanie w mojej pamięci! Dziękuję Wam KOCHANI za każdą wspólnie spędzoną i przegadaną godzinę, za każdy uśmiech, za wszystkie miłe słowa (słoik :)), za dobre serducha (serduszko :)), za to, że byliście sobą! Dziękuję za wszystko czego nie zdołam tu wymienić! Pamiętacie, bo ja będę pamiętać zawsze, SERCE ZA SERCE ;)”

## KLASA 3E

Wychowawca, **prof. Liliana Bach**: „Klasa 3e to dla mnie wyjątkowa klasa. Tak, to moja pierwsza wychowawcza klasa, ale nie tylko dlatego ich zapamiętam. Mamy za sobą wiele wspólnych wspomnień, całkiem pokaźną liczbę muzycznych uniesień, kilka trudnych momentów, z których wyszliśmy cało i nawet nikt nie zginął w przypływie złości. Klasa 3e udowodniła mi, że pomimo różnorodności, a czasem też dużych rozbieżności, da się WSPÓŁTWORZYĆ, wystarczy tylko chcieć. W "naszej" klasie spotkało się nieco ponad 30 osób o ogromnej wrażliwości i pięknym sercu, które głównie, choć nie tylko, były wyrażane poprzez muzykę. Trzydziestka przypadkowych ludzi, tak różnych od siebie. I owszem, byliśmy na siebie skazani (wyszak to formalna sytuacja). Oni jednak niejednokrotnie dowiedli, że dla nich to nie tylko szkoła. Tak jak dla mnie klasa 3e to nie tylko praca. Nie tylko uczniowie. Nie tylko chórzyści. To młodzi, wspaniali ludzie, za których będę trzymać kciuki. Nie tylko na maturze. Po prostu w życiu. I pewnie nieraz zatęsknię. Bo każdy z nich zostawił we mnie częstkę siebie”.

**Prof. Katarzyna Nikodemksa**, matematyk, „Nasze początki były męczące... szczególnie dla moich uszu. Podaję temat lekcji – oni śpiewają, rozwiązują zadania i śpiewają, piszą sprawdzian i tez śpiewają. Można powiedzieć, że matematyka szła im śpiewając!”

**Prof. Adam Janeczek**, matematyk, krótko i na temat: „To moja ulubiona klasa”.

## KLASA 3F

**Prof. Katarzyna Borowicz** zapytana o klasę dyplomatyczną, której jest wychowawcą, też musiała się zastanowić. Trudno krótko opisać tak intensywne trzy lata. „Taka refleksja skierowana do moich: Są pożegnania, na które nigdy nie będziemy gotowi. Są słowa, które zawsze wywoływać będą łzy. I są takie osoby, na myśl o których zawsze zasypie nas lawina wspomnień. I tak to jest, i będzie z moją klasą”.

**Prof. Justyna Szabelska** dodaje: „Praca z klasą 3F kojarzyć mi się będzie z pewną dawką emocji, które niekiedy wprowadzały już sprawdzanie listy obecności... (szczególnie w drugiej klasie). Jeśli 3F, to również sympatyczni młodzi ludzie i piękne żeńskie roślinne imiona (pozdrawiam Kalinę, Jagodę, Oliwki i, oczywiście, wszystkich pozostałych!)”.

## KLASA 3G

O klasie 3g wychowawca, **prof. Mirosław Zając**, po długim namyśle i z tajemniczym uśmiechem, który zapewne wiele skrywa, odpowiedział w końcu: „Są super. I usprawiedliwiają się z wdziękiem!” Klasa 3g – podejrzewamy, że na długo zapamiętacie wszystko to, o czym prof. Zając nam nie powiedział.

Bardziej rozmowna była **prof. Paulina Pięta**, nauczycielka języka angielskiego: „Klasę 3G zapamiętam jako grupę uczniów bardzo sympatycznych oraz uśmiechniętych, chętnych do rozmów na różne tematy, zarówno w czasie lekcji, jak i na przerwach. Z pewnością nie można im odmówić komunikatywności oraz otwartości na drugiego człowieka, co bardzo sobie cenię i niezaprzeczalnie jest ich ogromną zaletą. Można powiedzieć, że znamy się jak lyse konie, polubiliśmy się i wierzę, że zapamiętamy się na długo - ja na pewno będę wspominać klasę 3G z sentymentem”.

A propos komunikatywności – **prof. Dorota Sech** – „Najbardziej rozmawiana klasa w mojej dotychczasowej karierze. Na lekcjach nie dawali mi dojść do głosu... ;) A poza tym szalone fajni ludzie. Trzymam za nich mocno kciuki na maturze i potem, żeby mogli robić to, o czym marzą”.

Maturzyści! My też trzymamy za Was kciuki! Bo skoro wiosna, to słońce, kwitnące kasztany i... maj.

# (nie) JESTEM STOIKIEM

Z wywiadów, które ukazały się w poprzednich dwóch numerach „Kuriera”, wiemy już, jak wyglądają obowiązki dyrektora i nauczyciela. Panią dyrektor Monikę Ciulak postanowiliśmy więc spytać o życie pozaszkolne, pasje i doświadczenia życiowe.

**KUBA: STANOWISKO DYREKTORA WIĄZE SIĘ Z WIELOMA OBOWIĄZKAMI I DUŻĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ. TYM BARDZIEJ WAŻNE JEST ZACHOWANIE RÓWNOWAGI I DBANIE O ODPOCZYNEK. W JAKI SPOSÓB SPĘDZA PANI CZAS PO PRACY?**

Przede wszystkim dom i dzieci. Jeśli uda mi się znaleźć wolny czas, to uwielbiam czytać książki. Czytanie pochłania każdą wolną minutę, jaką mam. Moim ulubionym gatunkiem jest thriller psychologiczny, ale lubię też kryminały i wszystko, co związane z medycyną sądową. Prawdopodobnie gdybym nie była nauczycielem, pracowałabym w tym zawodzie.

**JULKA: W TAKIM RAZIE – CZY CHĘTNIE CZYTAŁA PANI LEKTURY SZKOLNE?**

Przeczytałam wszystkie i jestem z tego bardzo dumna. I nie były to bryki. Moją pasją są właśnie książki i podróże. Lubię poznawać nowe miejsca, oczywiście w miarę możliwości.

**J: W TAKIM RAZIE JEŚLI NIE MEDYCyna SĄDOWA I KARIERA PODRÓŻNIKA, TO W JAKI SPOSÓB ZNALAZŁA SIĘ PANI NA STANOWISKU NAUCZYCIELKI JĘZYKA NIEMIECKIEGO?**

Jestem chyba naznaczona tym zawodem już od urodzenia, bo urodziłam się w dień nauczyciela i raczej nie miałam innego wyjścia. Ale rzeczywiście od dziecka zawsze bawiłam się w szkołę i chciałam być wtedy nauczycielem. Na początku nie miałam jednak sprecyzowanej specjalizacji i początkowo myślałam o nauczaniu biologii. W liceum zaczęłam się na poważnie uczyć języka niemieckiego. Na początku była to trudna miłość. Miałam bardzo wymagającego nauczyciela. Ale w końcu pokochaliśmy się z tym językiem wzajemnie i tak już zostało.

**K: A JAK ZOSTAŁA PANI WICEDYREKTOREM?**

Pani Dyrektor zaproponowała mi tę funkcję. Wcześniej uczyłam tylko języka niemieckiego, a od 2013 roku pełnię funkcję wicedyrektora, więc dużo krócej niż dyrektor Parzęcki.

**J: CZY TO OZNACZA DUŻO WIĘCEJ OBOWIĄZKÓW?**

Zależy kiedy.

*Do sekretariatu wchodzi nauczyciel. „Przepraszam bardzo, czy trzecie klasy mają dzisiaj wolne? Mam 6 osób na lekcji” (8 rano, poniedziałek po studniówce)* I właśnie. To jest tak, że od rana coś się dzieje. Jesteśmy na stanowisku codziennie, żeby szkoła funkcjonowała jak najlepiej. Natomiast wracając do pytania, rzeczywiście jest tak, że tych obowiązków jest czasami dużo, szczególnie kiedy zbliżają się egzaminy. Generalnie szkoła zawsze żyje swoim życiem i spotykają nas różne sytuacje, czasem bardzo nieoczekiwane.

**K: CZY W POKOJU WICEDYREKTORÓW PANUJE RYWALIZACJA POMIĘDZY PANIA  
A I PANEM DYREKTOREM PARZĘCKIM?**

W życiu, ja oczywiście od razu oddaję palmę pierwszeństwa Panu wicedyrektorowi, który jest tu dłużej i ja mogę się jedynie od niego uczyć. Panuje tu bardzo przyjemna atmosfera i bardzo się zaprzyjaźnilismy. Łączy nas raczej koleżeństwo niż rywalizacja.

**K: W PAŃSTWA GABINECIE ZAWSZE LECI RADIO Z MUZYKĄ FILMOWĄ.**

Tak, Pan Dyrektor zaraził mnie tym gatunkiem muzyki.

**K: KTO WYGRYWA KONKURS NA PIOSENKĘ?**

Oczywiście Pan Dyrektor Parzęcki, bo ciągle słucha tego radia. Ale ja też się uczę, bardzo się podciągnęłam i również czasami wygrywam.

**J: A JAKIEJ MUZYKI SŁUCHA PANI NA CO DZIEŃ?**

Różnej, to zależy od nastroju. Zarówno muzyki poważnej, jak i „waszej”, ponieważ mam córkę w Waszym wieku i zdarza mi się słuchać Dawida Podsiadło i innej muzyki rozrywkowej. Uwielbiam też zespół ABBA.

**J: A CZY PODOBAŁO SIĘ PANI NA STUDNIÓWKĘ?**

Tak, bardzo. Lubię zawsze oglądać sukienki dziewczyn.

**J: CZYLI INTERESUJE SIĘ PANI MODĄ?**

Nie powiem, że nie. Jeśli coś rzuca się w oczy, bardzo chętnie to kopuję, zapamiętuję lub szukam.

**K: JAK WIDAĆ, PANUJE TUTAJ DUŻY RUCH I ZAMIESZANIE. PAMIĘTA PANI JAKĄS NAJBARDZIEJ STRESUJĄCĄ SYTUACJĘ?**

Największy stres przeżywam zawsze przed maturami i to wtedy, kiedy wszyscy są już w sali i brakuje któregoś z uczniów. Wtedy musimy dzwonić, pytać co się z nim dzieje i czy dotrze na egzamin.

*Dzwoni telefon, trzeba zorganizować zastępstwo za nieobecnego nauczyciela. Pani Dyrektor wychodzi i wraca po kilku minutach.*

To jest właśnie taki dzień. Przepraszam, ale tak po prostu jest. Co do pytania, to dodam jeszcze, że życie pisze różne scenariusze i w trakcie egzaminu uczniowie przeróżnie reagują. Wtedy musimy interweniować, czasem na przykład włącznie z wezwaniem karetki pogotowia. Kiedy coś zagraża Waszemu bezpieczeństwu, stresujemy się najbardziej.

**K: A NAJZABAwnIEjsza SYTUACJA?**

W tej chwili nie mogę sobie przypomnieć niczego konkretnego. Ale najzabawniejsze sytuacje to te, kiedy uczniowie tłumaczą się, dlaczego uciekają ze szkoły.

**J: A JAK WSPOMINA PANI SWOJE LICEUM?**

Chodziłam do typowej klasy żeńskiej o profilu pedagogicznym. Było bardzo sympatycznie. Z niektórymi osobami utrzymywałam kontakt do dzisiaj, spotykamy się co jakiś czas. Jednak nie jestem człowiekiem nowoczesnym, nie posiadam konta na Facebooku czy Instagramie, więc czasem ciężko nam się spotkać. Ale ostatnio odnowiłam kontakt ze swoimi znajomymi ze szkoły podstawowej po prawie 30 latach.

**J: DOBRZE SIĘ PANI UCZYŁA?**

Roźnie. Nie ukrywam, że moją piętą Achillesową była matematyka, aczkolwiek miałam dobre oceny z fizyki i to było dziwne. Jednak zawsze byłam humanistką.

**J: PAMIĘTA PANI SWOJĄ MATURE?**

Było stresująco. To był bardzo intensywny czas, pod koniec byłam już bardzo zmęczona, zwłaszcza że egzaminów było więcej niż teraz. Wszystko pisało się na poziomie podstawowym, bez rozszerzeń.



**K: CZYLI U NAS W SZKOLE CZUJE SIĘ PANI DOBRZE?**

Czuję się tutaj bardzo dobrze, to moja pierwsza praca. O mały włos uczylibyśmy w innej szkole, natomiast gdy weszłam do tego budynku, to bardzo mi się spodobał. Co prawda był jeszcze stary, przed remontem. Ale rzeczywiście jest dużo ludzi, którzy wchodzą tutaj i mówią, że czuć pozytywną atmosferę. Ja też ją poczułam, zaczęłam pracę w 1998 roku i tak jestem do dnia dzisiejszego już 22 lata. Jestem bardzo przywiązana do tego miejsca

**K: A JAK WSPOMINA PANI CZAS REMONTU SZKOŁY?**

Akurat w trakcie najgorszej części remontu byłam na urlopie macierzyńskim i trochę mnie to ominęło. Wróciłam w 2010 roku, kiedy poszczególne piętra były już otwarte. Najgorsze było łączenie dwóch szkół, bo trzecie klasy uczyły się wtedy na ulicy Hożej. Nie zazdrościłam dyrektorom, którzy musieli wtedy układać plan lekcji i uwzględniać wszystkie dojazdy. Było to niekomfortowe, natomiast widok tego, w jaki sposób zmieniała się szkoła, był naprawdę budujący.

**K: SZKOŁA WCIAZ SIĘ ZMIENIA. JAK WYOBRAŻA SOBIE PANI SOBIESKIEGO ZA 20 LAT?**

Mam nadzieję, że za 20 lat Sobieski zostanie taką samą szkołą – ze swoją duszą i czymś co ma w sobie, co przyciąga ludzi i wyróżnia ją wśród innych warszawskich szkół.

**J: GDYBY DZIŚ BYŁA PANI UCZENNICA SOBIESKIEGO, JAKI PROFIL BY PANI WYBRAŁ?**

Na pewno nie plastyczny, bo nie mam zdolności w tym kierunku. Myślę, że byłby to profil medialno-filmowy, dlatego że jest mi najbliższy i najbardziej humanistyczny. Albo dyplomatyczny, bo lubię się uczyć języków obcych.

**K: W TAKIM RAZIE JĘZYK TURECKI CZY ARABSKI?**

Myślę, że oba, bo jak już szaleć, to do końca. Ale chyba najpierw turecki z czysto praktycznych względów, bo mamy bliżej do Turcji.

**K: CZY CHCIAŁBY PANI, ŻEBY PANI DZIECI CHODZIŁY DO SOBIESKIEGO?**

Gdybym tu nie pracowała, to pewnie tak. Mam córkę w Maczku i szerze mówiąc, na początku brała taki pomysł pod uwagę, ale jednak stwierdziła, że woli wybrać inną szkołę niż Sobieski. A młodsza córka jest dopiero w piątej klasie podstawówki i nie wiem, co będzie za cztery lata.

**K: POCHODZI PANI Z WARSZAWY?**

Nie, pochodzę z małej miejscowości na wschodzie o nazwie Łosice. Kocham to miejsce i lubię tam wracać, żeby „naładować akumulatory”.

**K: W TAKIM RAZIE JAK TRAFIŁA PANI DO WARSZAWY?**

Przyjechałam na studia i kiedy je skończyłam, po prostu tu zostałam.

**J: I POLUBIŁA JĄ PANI...**

Na początku jej nie znośalam i nie mogłam się tu odnaleźć. Teraz jednak nie wyobrażam sobie życia gdzie indziej.

**J: UCZNIOWIE UWAŻAJĄ, ŻE JEST PANI STOIKIEM, KTÓRY ZACHOWUJE RÓWNOWAGĘ W KAŻDEJ SYTUACJI. CZY NA CO DZIEŃ TEŻ JEST PANI TAKĄ SPOKOJNĄ OSOBĄ?**

Jestem postrzegana jako spokojna, ale czasami potrafię wybuchnąć. Zdarza mi się to jak każdemu człowiekowi i nie jestem oazą spokoju.

**J: JEDNAK SPOKÓJ I ROZWAGA SĄ NIEZBĘDNE DO ZARZĄDZANIA SZKOŁĄ. SZCZEGÓLNIC W TYM ROKU. JAK RADZICIE SOBIE PAŃSTWO Z PODWÓJNYM ROCZNIKIEM, KTÓRY PRZYSZEDŁ WE WRZEŚNIU?**

Jest dużo dzieci, Pan dyrektor zna wszystkie imiona uczniów i jest w tym doskonały. Ja natomiast pamiętam przez chwilę i odkąd mamy tylu uczniów, zrozumiałam, że nie mam pamięci do twarzy. Jest ciężko, problemy pojawiają się, kiedy trzeba wyłączyć jakąś salę z funkcjonowania, zwłaszcza na czwartej i piątej godzinie lekcyjnej, które są najbardziej obiegane. Myślałam jednak, że będzie gorzej.

**K: JAKĄ CECHĘ CENI W SOBIE PANI NAJBARDZIEJ?**

Być może właśnie ten spokój, który czasem jest iluzyjny, bo w środku coś się gotuje. Ale jak się coś dzieje, trzeba zareagować rozsądnie i nie wpadać w panikę. W kryzysowej sytuacji umiem nad wszystkim zapanować.

**K: A JAKI CECH SZUKA PANI U INNYCH LUDZI?**

Uważam, że w każdym człowieku jest dobry i szukanie dobrych ludzi jest dla mnie priorytetem. Zresztą takie osoby spotkałam w swoim życiu i spotykam nadal.

**J: CZYLI OCENY UCZNIÓW NIE SĄ NAJWAŻNIEJSZE?**

Nie, bo ocena jest tylko oceną. Ja nie oceniam ucznia, tylko jego wiedzę i to jest podstawa. Jeżeli uczeń jest pogubiony i prosi o pomoc, to trzeba mu po prostu pomóc. Jeżeli ktoś się nie nauczył, to oczywiście jest to jedynka, ale to nie jest tak, że jak nauczyciel stawia jedynkę, to jest mu z tym dobrze. Mam wrażenie, że krąży taki mit i chciałabym mu zaprzeczyć. Jeżeli uczymy, to chcemy, żeby ta wiedza do Was trafiła. Ale niestety my nie usystematyzujemy i nie utrwalimy jej za Was.

**J: JAKIE MA PANI ZDANE O PRACACH DOMOWYCH?**

Trudno powiedzieć i wiem, że zmierzacie do tego, żeby ich nie było. Ale ciężko ich się pozbyć, bo pewne rzeczy trzeba zrobić samemu w domu. Nawet jeżeli nie zadam pracy domowej, to jeśli nie usystematyzuję i nie powtórzyję tego, co było na lekcji, muszę zacząć wszystko od początku. Jeżeli pierwsza klasa nie powtórzy teraz odmiany rzecznika, nie pójde dalej z materiałem. Ostatnio miałam dyskusję na niemieckim o idealnej szkole bez ocen. Jednak sami uczniowie doszli do wniosku, że te oceny jednak są potrzebne, bo motywują do dalszej pracy i bez nich byłoby ciężko.

**K: W JAKI SPOSÓB OPISAŁBY PANI DZISIEJSZY SYSTEM EDUKACJI?**

Zawsze są jakieś złe i dobre strony. Jako nauczyciel i rodzic mogę powiedzieć, że czasami nauki i praca jest bardzo dużo i dzieci są obciążone materiałem. To, co było dobre w czteroletnim liceum, to ostatni rok przeznaczony wyłącznie na powtórki, kiedy można było skupić się na wybranych przedmiotach maturalnych. W obecnym trzyletnim liceum materiał realizuje się praktycznie do końca i to od Was zależy, czy go powtórzyć, czy nie. Może więc powrót do czteroletniego liceum sprawi, że program się w jakiś rozsądny sposób rozłoży i będzie czas na powtórzenie całego materiału.

JULIA ADRIANOWSKA, JAKUB ŁASICKI

# WYCIECZKA po WARSZAWIE

W

marcu zaczyna się kalendarzowa wiosna. Najwyższy czas wyjść z domu i spędzić trochę czasu na mieście. Przyroda budzi się i odżywa, tak jak i my po zimowym letargu możemy poznać Warszawę na nowo. Dlatego przygotowałem trasę, którą pokonamy razem na rowerze. Jest wymagająca, ale dostarcza wielu wrażeń i pokazuje całe piękno stolicy. Zapraszam Cię na wspólną wycieczkę po Warszawie.

Naszą rowerową podróż rozpoczynamy na Bemowie. Jeżeli nie masz roweru, nie przejmuj się. Pierwszego marca ruszył sezon wypożyczalni rowerów Veturilo. Ostrzegam jednak, że nasza trasa będzie długa i często nie będzie biegła po ścieżce rowerowej. Niestety jest to wciąż duży problem w naszym mieście.

Spotykamy się z samego rana w parku **Fort Bema**. Jest to duża zielona plama na mapie Warszawy. Park przyjazny jest pieszym i rowerzystom. Największą atrakcją jest pozostałość po rosyjskich fortyfikacjach, których zwiedzanie – tym bardziej w nocy – przyprawia o dreszczyk emocji. Dach fortu pokryty jest grubą warstwą ziemi i trawy, dzięki czemu tworzy okrągłe wznieśienie, po którym można spacerować oraz jeździć na rowerze. Przygotowana jest na nim trasa do zjazdów rowerem, na której utworzone zostały „hopki” do skakania. Pomiędzy wznieśniami rodzinny urządza pikniki i opala się na słońcu. Uroku caemu kompleksowi dodaje fosa otaczająca fort, po której latem można pływać kajakiem.

Po obejchaniu Fortu Bema kierujemy się na Bielany. Chcę pokazać Ci jedną z najpiękniejszych ulic Warszawy. Spacerując **ul. Platniczą**, można odnieść wrażenie, że przenieśliśmy się do małego, spokojnego miasteczka. Jedziemy rowerami po brukowanej ulicy, oglądając piękne domy pochodzące z lat 20. XX wieku, wyglądające jak małe dwórki. Uliczka ma jeszcze więcej uroku wieczorem, gdy włączane są zabytkowe latarnie gazowe. W jednym z domów przez wiele lat, aż do śmierci, mieszkała Kora. W 2018 roku na ścianie bocznej jej domu pod nr 59 odsłonięto neon *Miłość to wieczna tęsknota*.

Z Platniczej kierujemy się w stronę ul. Kasprowicza, którą dojeżdżamy do kolejnego urokliwego osiedla, w jego centrum znajduje się park **Stawy Kellera**. Zatrzymujemy się na chwilę na mostku dzielącym dwa małe stawy, by nakarmić pływające w nich kaczki. Pomimo ulic otaczających park i placu zabaw dla dzieci panuje tam spokój i cisza. Nikt nie domyślałby się, że 100 metrów obok biegnie aleja Armii Krajowej, nad którą za chwilę przejedziemy, by dostać się do kolejnego parku.

I jesteśmy. Witam Cię na Żoliborzu, najmniejszej dzielnicy Warszawy. Aż 30% jej powierzchni to obszary zieleni. Pierwszym parkiem, który chcę Ci pokazać, jest **Park Kaskada**. Odwiedzimy tu fontannę i będziemy mogli poczuć się jak królowa Marysieńka, która spacerowała tamtejszy, gdy park pełnił funkcję rezydencji królewskiej na Marymoncie.

Najbardziej urokliwą częścią Żoliborza jest jego stara, niezburzona w trakcie wojny część. Wiele tu kamienic spółdzielczych powstały w dwudziestoleciu międzywojennym. Przy **pl. Wilsona** znajdują się pierwsze budynki zbudowane przez Warszawską Spółdzielnię Mieszkaniową. Jest tu też **kościół św. Stanisława Kostki**, w którym księdzem był Jerzy Popiełuszko. Tu znajduje się jego grób i muzeum. Na tyłach kościoła mieści się osiedle **Żoliborz Dziennikarski**, którego częścią jest, moim zdaniem, najładniejsza ulica Warszawy. Zabudowę **ul. Wieniawskiego** tworzą wybudowane w latach 20. XX wieku domy w stylu klasycystycznym, nawiązujące do polskich prowincjonalnych dworów. Każdy dom wpisany jest do rejestru zabytków. W jednym z nich mieszkał Czesław Niemen.

Jeśli myślisz, że z Wieniawskiego udamy się w stronę Śródmieścia, grubo się mylisz. Wracamy w okolice pl. Wilsona i wjeżdżamy do **parku Żeromskiego**. Może kojarzysz go z dzieciństwa, bo znajduje się tu jeden z największych placów zabaw w Warszawie. My jednak skupimy się na **fortie Sokolnickiego**, który kilka lat temu przeszedł renowację i dziś pełni funkcję centrum kulturalnego. W tutejszej **Prochowni** możemy chwilę odetchnąć i napić się czegoś zimnego oraz usiąść na leżakach.

Po odpoczynku jedziemy dalej na osiedle **Żoliborz Oficerski**. Jadąc ul. Kaniowską, mijamy budynek szkoły, na której mimo remontu widocznych jest wiele oryginalnych dziur po kulach z czasów powstania warszawskiego. Dojeżdżamy do **pl. Słonecznego**, przy którym znajdują się tworzące półkole wille wybudowane w latach 20. XX wieku dla oficerów Wojska Polskiego. Dalej dojeżdżamy do **parku Fosa**, którego ścieżka prowadzi wzdłuż fosy Cytadeli. Cała droga jest pełna pięknych widoków. Możemy poczuć prawdziwy kontakt z naturą, mimo że znajdujemy się niecałe 4 km od ścisłego

Teraz czeka nas chwila czystej jazdy. Ul. Krajewskiego wyjeżdżamy na Wiślostradę i dojeżdżamy do **Multimedialnego Parku Fontann**. Każdy warszawiak zna to miejsce. Możemy tu chwilę ochłonąć i oblać się zimną wodą. Fontanny zlokalizowane u podnóża Starego Miasta idealnie pokazują to, co wyjątkowe w Warszawie. Stara zabudowa łączy się z nowoczesną atrakcją. To miejsce przyciąga wielu turystów, dlatego radzę zsiąść z roweru i chwilę się przejść.

Idziemy teraz **ul. Mostową** do **ul. Freta**, a następnie przechodząc przez **Barbakan**, wchodzimy na teren centrum starej Warszawy. Omineliśmy jeden z najładniejszych parków stolicy, czyli **Ogród Krasińskich**, ale musimy zostawić coś na naszą następną wycieczkę. Przechodzimy przez **Rynek i ul. Kanonia**. Jesteśmy w raju warszawskiego turysty. Mimo że Stare Miasto zostało odbudowane, to kryje w sobie wiele tajemnic, a część murów jest oryginalna i wyeksponowana dzięki metodzie odkrywkowej. Można by tu spędzić cały dzień i zabawić się w detektywa, szukającego ciekawostek w murach, tajemniczych połączeń stylów architektonicznych i wielu innych fascynujących rzeczy.

Trasa naszej wycieczki biegnie jednak dalej. Wychodzimy na **pl. Zamkowy**, ominiemy **Krakowskie Przedmieście** i z Miodowej skręcimy w mało znaną uliczką **Kozią**. Zawsze, gdy tu jestem, mam wrażenie, jakbym przeniósł się do włoskiego miasteczka. Wąską uliczkę wieńczy brama, którą tworzy połączenie dwóch budynków, potocznie nazywane **Mostem Westchnień**.

Wychodzimy z Kozią na ul. Trębacką, którą przechodzimy w kierunku **pl. Teatralnego**. Wznosi się tam monumentalny **gmach Opery Narodowej i Teatru Wielkiego**, a po drugiej stronie ulicy Senatorskiej znajdują się również piękne pałace **Blanka i Jabłonowskich**. Tutaj możemy z powrotem wsiąść na rowery i ul. Wierzbową dojechać do **pl. Piłsudskiego**. To chyba miejsce, które zna każdy Polak. Monumentalny plac od zawsze pełnił ważną rolę w Warszawie. Niegdyś znajdowały się na nim piękne pałace, takie jak **Pałac Saski** czy **Brühla**. Dziś w pozostałościach po arkadach Pałacu Saskiego znajduje się **Grób Nieznanego Żołnierza**, a za nim rozciąga się **ogród Saski**, stworzony przez królów z dynastii Sasów.

Przejeżdżamy przez ogród, uważając na bawiące się wokół fontanny dzieci i nagle wyjeżdżamy na ruchliwą **ul. Królewską**. Jeszcze minutę temu cieszyliśmy się ciszą i spokojem, a teraz jesteśmy prawie pod samym Pałacem Kultury. Nie dojeżdżamy jednak do niego, bo po przejeściu przez Królewską, skręcamy w **ul. Próżną**. Znajdujące się przy niej kamienice to jedna z niewielu pozostałości żydowskiej historii w Warszawie. Jest tam jeszcze jedna wyjątkowa rzecz. Na jednym z budynków wywieszone są tablice z nazwą ulicy pochodzące z różnych okresów historii naszego miasta.

Jadąc **ul. Grzybowską**, możemy poczuć klimat Warszawy, która łączy w sobie jeszcze nadal niesprzątane ruiny budynków i nowoczesne wieżowce usytuowane przy wielopasmowych ulicach. Obie te rzeczy spotkamy w drodze na **pl. Europejski**, który znajduje się pod wieżowcem **Warsaw Spire**. Plac ten pokazuje kunszt architektów. Połączyli oni nowoczesną przestrzeń miejską z małą galerią sztuki, tworząc idealne miejsce do spędzenia przerwy w pracy.

Prózna doprowadziła nas do urokliwego **pl. Grzybowskiego**, przy którym znajduje się kilka restauracji i piękny **kościół pw. Wszystkich Świętych**. Jesteśmy w ścisłym centrum europejskiej stolicy, a jednak możemy usiąść na ławce przy małym stawie i zrelaksować się.

Jednym z nich jest **pl. Zbawiciela**, którego chyba nie muszę Ci przedstawić. Znajdujące się tam kawiarnie, puby i restauracje zlokalizowane są w pięknych przedwojennych kamienicach, które niestety zostały pozbawione ozdob przez władze komunistyczne podczas przebudowy ul. Marszałkowskiej. Zwieńczeniem całości jest **kościół Najświętszego Zbawiciela**.

Po wyjściu z **pl. Europejskiego**, znaleźliśmy się przy **rondzie Daszyńskiego**. Dziś to wielki plac budowy, bo jednocześnie powstaje przy nim 6 wieżowców. Ma być to zwieńczenie metamorfozy Woli z zaniedbanej, przemysłowej dzielnicy na nowe centrum biznesowe Warszawy. Jedźmy jednak dalej i skręcmy w **ul. Koszykową**, mijając **gmach Politechniki** i pozwiedzajmy zaprojektowane przez Stanisława Augusta Poniatowskiego gwiazdiste place.

Podróż ulicą **Hożą** i odkrywanie tajemnic kamienicy pod numerem 70, **warszawski Panteon**, czyli kościół przy placu 3 krzyży, **tajemnicze Elizeum i mural Kory** zostawmy sobie na następną wycieczkę, a dziś udajmy się do **Lazienek Królewskich**. To kolejne miejsce w Warszawie, którego powstanie zauważamy królowi Poniatowskemu. Musimy zejść z roweru. Zobaczmy **pomnik Fryderyka Chopina**, **pałac Belwederski**, **Biały Domek**, **Pałac na Wyspie** i **amfiteatr**. Niestety wszystkie te atrakcje musiały zostać odbudowane po zniszczeniach wojennych. Dotyczy to też amfiteatru, który wygląda jak ruina, ale taka właśnie była jego pierwotna forma. Architekt projektujący dla Poniatowskiego tuż przed rozpoczęciem budowy Lazienek był w Rzymie. Tak spodobały mu się tamtejsze antyczne ruiny, że postanowił zbudować nową budowlę, wzorowaną na tym, co podziwiał we Włoszech.

Po wyjściu z parku możemy znów zasiąść na siodełku roweru i **ulicą Myśliwiecką** skierować się w stronę Łazienkowskiej. Po drodze zobaczymy piękny widok na wniesiony na zlecenie Zygmunta III Wazy w 1624 roku **Zamek Ujazdowski**. Dziś znajduje się w nim Centrum Sztuki Współczesnej.

Ze **szczytu Kopca Powstania Warszawskiego** spojrzymy na panoramę miasta, a następnie udamy się na Wilanów, aby przejść się po pięknym parku przy dawnej rezydencji króla Jana III Sobieskiego – **Palacu w Wilanowie**. Możemy też mostem Łazienkowskim przedostać się na drugą stronę Wisły. Pozwól, że wybiorę drugą opcję.

Jesteśmy na kolejnym osiedlu, na którym wiele osób chciałoby zamieszkać. **Saska Kępa** to jedno z najlepszych miejsc na romantyczny spacer i wizytę w restauracji. Zejdźmy z rowerów i przejdźmy się **ul. Francuską**. Gdy najemy się i zjemy deser w postaci pysznych lodów, możemy udać się do zielonego raju stolicy, znajdującego się po drugiej stronie ronda Waszyngtona.

Nasza wycieczka powoli dobiera końca. **Park Skaryszewski** to miejsce, w którym możemy zrelaksować się po całodniowej wycieczce. Są tu 3 wielkie stawy, wodospad i ogromna zielona przestrzeń rekreacyjna, na której możemy rozłożyć koc i odpocząć. Dziękuję Ci, że mogłem oprowadzić Cię po moim ukochanym mieście. Mam nadzieję, że zachcesz kiedyś to powtórzyć, bo zostało nam jeszcze wiele bardziej lub mniej znanych miejsc do zwiedzienia.

JAKUB ŁASICKI

# nasza muzyka

## PAZZY & 360net.work BABYFACE

Pazzy to mój ulubiony raper z polskiego podziemia (to, że ktoś jest w podziemiu, oznacza mniej więcej to, że nikt go nie zna). Ma bardzo unikalny styl. W większości tworzy szybkie, melodyczne utwory. Nakłada wiele efektów na swój wokal, co często powoduje niestandardowe „metalowe” brzmienie. Pazzy w swoich utworach bardzo eksperymentuje – śpiewa, krzyczy, rapuje bardzo szybko lub niezrozumiale. Z powodu takiej formy jego muzyka nie trafi do wszystkich. Jednak między wierszami raper nierzadko przekazuje wiele ważnej treści, uwag i rad. *BABYFACE* to drugi nielegal (to znaczy, że płyta nie ma legalnego wydawcy ani dystrybutora) rapera. Jego poprzedni projekt pt. *DRIMER* odbił się dużym echem wśród osób zainteresowanych polską muzyką hiphopową. Druga płyta trzyma poziom i utwierdza w przekonaniu, że Pazzy to przyszłość polskiej sceny. Powtarzam PAZZY TO PRZYSZŁOŚĆ POLSKIEJ SCENY. Gdy za dwa lata wszyscy będziecie się nim jarać, pamiętajcie, że pierwszy powiedziałem to ja – Janek.

Za podkłady na płycie odpowiedzialna jest grupa 360net.work. To młodzi producenci, którzy tworzą elektroniczne i nowoczesne bity. Grupa stanęła na wysokości zadania – podkłady są bardzo przyjemne. Na albumie gościnnie udzieliła się topka podziemnych raperów – Koneser, Szopen i Wiktor z WWA.

## KING KRULE

Rok 2012. Koncert kończący kolejną edycję Tauron Nowa Muzyka Festiwal. Przez trzy dni na wielu scenach zagrali artyści reprezentujący głównie muzykę elektroniczną. Na katowickiej scenie wystąpili m.in. Caribou oraz brytyjskie Hot Chip.

Ostatni koncert odbywa się w kościele ewangelicko-augsburskim w Katowicach. W kościelnych ławach powoli zaczynają zbierać się ludzie, wyczekujący nowych muzycznych doznań. Po trzech dniach przeskakiwania z nogi na nogę przy muzyce puszczonej do wczesnych godzin porannych z wszelakich sprzętów audio, nie ma lepszego show na zakończenie niż gitary koncert w tak niesamowitym miejscu jak świątynia. Na scenę wychodzi osiemnastoletni rudzielec przypominający bardziej kolegę ze szkolnej ławki niż wschodząca gwiazdę muzyki alternatywnej. Przyleciał do Polski prosto z Wielkiej Brytanii. Jest chwilę przed wydaniem swojej debiutanckiej płyty *6 Feet Beneath the Moon*, ale mimo to daje katowickiej publice koncert prosto z księżyca. Archy (bo tak ma na imię) hipnotyzuje publiczność swoim ochrypłym, wyrazistym głosem niespotykanym wśród ludzi w jego wieku. Jego śpiew w połączeniu z prostym, lecz intrigującym gitary graniem pozwala mu jak prawdziwemu królowi zawładnąć śląską publicznością.

Ta sama mieszanka ulepszona o nowe podkłady, style śpiewania i wizerunek Archiego pozwala mu w 2017 roku wydać kolejną płytę *The Ooz*. Mniej przystępna, ale dojrzała. King Krule zgarnia, podobnie jak przy pierwszej płycie, świetne recenzje portalów z całego świata. Uznanie słuchaczy, dziennikarzy, mediów pozwala zagrać mu kolejną europejską trasę. Tym razem koncert odbywa się w Warszawie w wyprzedanym klubie Progresja. To chyba najlepiej oddaje progres, jaki Archy wykonał od nastolatka grającego w katowickim kościele do twórcy nowej muzyki alternatywnej z Wysp. Obecnie King Krule jest przed wydaniem kolejnej płyty *Man Alive!* i już zaczyna zbierać kolejne pozytywne opinie fanów.



## RADZIECKA NOSTALGIA

Coraz więcej rosyjskich twórców wchodzi na europejską scenę post-punkową. Są to młodzi ludzie, którzy swoją muzyką przywracają atmosferę i wspomnienia codzienności ZSRR. Z perspektywy czasu nędza i przyzemność komunistycznych realiów życia, kiedy wszystko było szare i surowe, zaczęła inspirować wielu muzyków.

Artyści czerpią pomysły z architektury, mody, ale przede wszystkim z nastrojów panujących w społeczeństwie sowieckim. Tematem muzyki staje się na przykład ograniczony dostęp do większości towarów, które teraz nie są eksytyujące, a kiedyś zachwycały kobiety swoimi wyszukanymi wzorami, mężczyzn markami, a dzieci smakiem. Afirmacja życia i rzeczy drobnych. Cieszyły momenty, gdy można było wypalić papierosa przed każdym posiłkiem w ciągu dnia, gdy dostawało się ekskluzywne perfumy, gdy nie wpuszczali do klubu z powodu braku skórzanych butów. (Akurat ostatni przykład nie byłby dobrym powodem do radości, ale na pewno pozostawał dla niektórych zabawnym wspomnieniem.)

O takich sytuacjach śpiewa Buerak, czyli nowosybirski duet chłopaków z gitarą i mandoliną, charakteryzujący się niespotykaną estetyką zmodyfikowanych lat. 90 w środowisku suttenerów. Ich utwory opowiadają o codzienności części rosyjskiego społeczeństwa. Innymi twórcami, którzy również wpisują się w rosyjską falę, jest Ploho, Molchat Doma, The End Of Electronics, Gruppa Hmuriy lub Vollny. Te zespoły swoim brzmieniem lepiej się wpisują w muzykę post-punkową, za to często odnoszą się do czasów komunizmu i czerpią dużo ze stylistyki zespołów lat. 90.

Odwolują się chociażby do muzyki zespołu KINO, który wypływał na falie niezadowolenia ludzi niedoskonałością systemu, w którym żyli i gdzie muzyka, taka jaką grali KINO, była uważana za niepoprawną. Żeby usłyszeć artystów na żywo, trzeba było znać odpowiednie osoby, które powiedziały kiedy i w którym mieszkaniu lub podziemnym klubie odbędzie się koncert, a płyty były wręcz nielegalnym towarem. Cała otoczka niepoprawności politycznej oraz starania, aby móc robić to, co sprawia przyjemność wbrew wszystkim, spowodowały, że cała magia muzyki, czy sztuki w ogóle, tkała w staraniach, aby ją posiąść.

Choć teraz ogranicza nas jedynie to, czy wolimy zjeść obiad namieścię, czy kupić trochę kultury na wyprzedaży w Empiku, to wspomnienia dawnych czasów pozostały w przestrzeni i pamięci ludzi. Rosyjska muzyka post-punkowa ma nie tylko sprawić słuchaczom przyjemność, ale również wprowadzić w oniryjny stan, kiedy myślą krążą wokół wykreowanych przez muzyków obrazów Związku Radzieckiego. Okładki albumów z brutalistycznymi hotelami w Serbii, sportowymi okularami, czerwonymi flagami czy pomnikami Stalina swoją wyjątkowością dopełniają dzieła muzyków, komponując się z wykreowaną przez nich muzyką.

Innym odłamem tego gatunku jest nieco chłodniejsza fala skupiona na futurystycznej nostalgii do czasów komunizmu. Duża jej część stanowi elektroniczne brzmienie, które jest przeplatane różnorodnymi całkowicie pospolitymi dźwiękami. Słuchanie utworów z tej fali wprowadza w wręcz hipnotyzujący stan poprzez powolne tempo piosenek, długie poważne rozmowy w języku, którego nie rozumiemy, odgłosy szelestu drzew, salw śmiechu czy odjeżdżającego pociągu. Dla osób, dla których muzyka jest czymś więcej niż rozrywką, ten gatunek będzie interesującym doświadczeniem.



## DWA SŁAWY Pokolenie X2

*Pokolenie X2* to już piąty album duetu Dwa Sławy. Rado Radosny i Astek jak nikt inny potrafi mówić o problemach pierwszego świata w sposób absurdalnie zabawny. Nikt jak ten duet nie potrafi składać punchlinów (to takie wersy, które powodują reakcję „looooooo” w głowie słuchacza). Nikt nie operuje tak hashtagami, jak oni (to takie porównania na końcu wersów). Na najnowszej płycie słuchacz znajdzie wszystko, czego potrzebuje – trochę uniwersalnych prawd, trochę humoru, trochę wytykania błędów kolegom po fachu, trochę samochodów, dużo o związkach z różnych perspektyw, trzy spojlerы *Breaking Bad*, trochę o końcu świata, trochę odmóżdżającego technico do pobijania głową i oczywiście najważniejsze – bardzo dużo nieoczywistych porównań, metafor oraz nawiązań do popkultury. *Pokolenie X2*, mimo że porusza niekiedy ważne dla społeczeństwa tematy, jest raczej wesołą płytą. Przyjemne syntetyczne podkłady i szybki styl rapowania zapewniają radosny klimat albumu. Gościnnie na płycie udzielili się Białas, Słoń, Ten Typ Mes oraz Gedz.



## GRIMMY brawurowo i pusto

Album *brawurowo i pusto* to najnowszy projekt Deysa – rapera, który ugruntował swoją pozycję na polskiej scenie hiphopowej już kilka lat temu. Nagrywał z czołówką raperów w naszym kraju, wziął udział w kultowej już akcji Tour Of The Year 2, wydał trzy legalne płyty. Niewątpliwie ma doświadczenie i warsztat. Jego najnowszy album udowadnia, że Deys to artysta kompletny.

Postać grimmyego, jaką raper wykreował na potrzeby projektu, to jego *alter ego*. Mówi wszystko, co czuje, nie zważając na słowa. Raper odnalazł sposób, by osiągnąć właśnie taki efekt. „Żaden wers na tym materiale nigdy nie został zapisany” – brzmi opis umieszczony pod każdym z singli z albumu na YouTube. Ten właśnie zabieg powoduje, że album jest tak emocjonalny, prosty i przystępny w formie. Deys po prostu przychodził do studia i rapował o tym, co czuje, jakie emoce nim targają. Na albumie jest to bardzo dobrze widoczne. Słuchacz może poczuć się, jakby grimmy był jego znajomy, dzielił się swoimi przeżyciami, problemami, radościami i smutkami.

Od strony muzycznej płyta jest niezwykle różnorodna. Zawiera utwory w pełni rapowane, na samplowanych podkładach, jak i spokojne, nastrojowe piosenki oraz utwory śpiewane w stylu *indie rock*. Każdy znajdzie coś dla siebie – niezależnie czego słucha na co dzień. Na płycie gościnnie udzielili się Karian – młody talent z wytwórni Deysa (zdecydowanie warto sprawdzić również jego ostatnie single), AyamCamani oraz – co zadowoli entuzjastów polskiego hiphopu – Bonson.

JANEK WYRZYKOWSKI, OLAF KARDASZEWSKI, BARBARA WERPACHOWSKA

# Oscary – nie tylko statuetki



Od kilku lat nie traktuję Oscarów, Nagród Amerykańskiej Akademii Filmowej, jako wyznacznika jakości kina. Od dawna były nie tylko filmowym, ale i mocno politycznym i celebryckim wydarzeniem. Szum wokół czerwonego dywanu, wpadki, skandale to tylko niewielkie atrakcje, które ceremonia rozdania Oscarów nam oferuje. W tym roku żadne z powyższych nie miało miejsca.

W czasie tegorocznych Oscarów serca krytyków i widzów skradł Joon-ho Bong, wchodząc aż cztery razy na scenę po odbiór statuetki. Przede wszystkim pierwszy raz w historii film nieanglojęzyczny zdobył tytuł najlepszego filmu. Było to wielkim zaskoczeniem, jak również sygnałem dla całego Hollywood, że świat nie kręci się wokół Ameryki.



- Najlepszy film: **PARASITE**, reż. Joon-ho Bong.
- Najlepszy aktor pierwszoplanowy: **JOAQUIN PHOENIX**, *Joker* reż. Todd Phillips.
- Najlepsza aktorka pierwszoplanowa: **RENEE ZELLWEGER**, *Judy* reż. Rupert Goold.
- Najlepszy reżyser: **JOON-HO BONG** – *Parasite*.
- Najlepszy scenariusz oryginalny: **HAN JIN-WON, JOON-HO BONG**, *Parasite* reż. Joon-ho Bong.
- Najlepszy film nieanglojęzyczny: **PARASITE**, reż. Joon-ho Bong.
- Najlepszy aktor drugoplanowy: **BRAD PITT**, *Pewnego razu... w Hollywood* reż. Quentin Tarantino.
- Najlepszy scenariusz adaptowany: **TAIKA WAITITI**, *Jojo Rabbit*, reż. Taika Waititi.
- Najlepsza oryginalna piosenka filmowa: **(I'M GONNA) LOVE ME AGAIN**, Taron Edgerton, Elton John, *Rocketman* reż. Dexter Fletcher.

Oprócz wyżej wymienionych należy wspomnieć, że statuetkę za najlepszy pełnometrażowy film animowany otrzymało *Toy Story 4*. Wybór niecodzienny oraz wydaje mi się, że nietrafiony. Nominację w tej kategorii otrzymał Netflixowy *Klaus*, który mógłby okazać się o wiele lepszym wyborem. Niestety polskie *Boże Ciało* przemknęło bez echo. Sama nominacja okazała się dla Polaków nagrodą i wyróżnieniem, jednak Jan Komasa szybko zapomniał o Hollywood i zajął się promocją nowego filmu, będącego kontynuacją *Sali Samobójców*. Mam nadzieję, że film utrzyma poziom poprzedniej produkcji obiecującego reżysera i nie powtórzy błędów pierwszej części (brak konsekwencji w prowadzeniu postaci, absurdalne rozwiązania fabularne czy chociażby brak jakiegokolwiek pojęcia o grach komputerowych).

Tegoroczne Oscary okazały się manifestem Akademii Filmowej skierowanym w stronę twórców kina amerykańskiego. Przekaz był jasny. Cztery statuetki dla Południowokoreańskiego *Parasite* to żółta kartka dla powtarzalności, sztampowości i tendencyjności produkcji rodem z Hollywood. Moje obawy, związane ze znaczeniem Nagród Akademii, niestety z roku na rok się potwierdzają. Myślę, że większą rangę mają dziś europejskie Palmy z Cannes czy Niedźwiedzie z Berlinu.

Wiele szumu narobiły również zeszłoroczne Złote Globy. Szczególnie zapamiętano przemówienie genialnego Ricky'ego Gervaisa, który wytknął gwiazdom Hollywood najgorsze brudy i afery, wspominając między innymi: Harvey'a Weinsteina oskarżonego o molestowanie, Jeffrey'a Epsteina i jego rzekome „samobójstwo”, łamanie praw człowieka przez Apple w Chinach. Oberwało się nawet kościołowi katolickiemu za pedofilię oraz Martinowi Scorsesemu za wypowiedź o produkcjach Marvel Studios. Gervais „pojeździł” również po długości Irlandczyka czy upodobaniu już prawie pięćdziesięcioletniego Leonarda DiCaprio do młodszych partnerek. Prowadzący nie oszczerdził Kotów, czyli jednego z najlepszych zeszłorocznych filmów, wymienił najbardziej agresywne wobec pracowników firmy (m. in.: Apple, Amazon) i dodał: „gdyby ISIS stworzyło serwis streamigowy, zadzwonilibyście do swoich agentów”. Upomniał aktorów, że niewiedzą nic o normalnym życiu i przestrzegł, by nie korzystali z nagród jako platformy do przemówień politycznych, bo „spędzacie mniej czasu w szkole niż Greta Thunberg”. Zarzekał się również, że ostatni raz prowadzi galę Złotych Globów. Miejmy nadzieję, że jeszcze kiedyś wytknie niejednemu twórcy.

ALEKSY JAKUBIEC

## JOJO RABBIT czyli śmiech przez łzy

Akcja skupia się na historii dziesięcioletniego Jojo, którego największym marzeniem jest zostanie nazistą. Przez cały czas towarzyszy mu jego zmyślony przyjaciel Adolf Hitler, który niczym diabeł z wąsem próbuje zawładnąć umysłem chłopca. Wszystko zaczyna się od wyjazdu Jojo na obóz Hitlerjugend, gdzie między zabawą w palenie książek, a rozpracowywaniem szatańskich sztuczek żydowskich potworów, zostaje ranny i odesłany do domu. To początek upadku wiary chłopca w III Rzeszę, jak i w samego Adolfa Hitlera.

Nowozelandzki reżyser Taika Waitit świetnie ośmiesza ideologię III Rzeszy. Niemal przez cały film towarzyszą nam liczne żarty, które idealnie ukazują hipokryzję aparatu propagandy i samego hitleryzmu. Bardzo ważna w filmie jest postać zmyślonego towarzysza Jojo – Adolfa (gra go sam reżyser Taika Waitit), który z biegiem wydarzeń zaczyna przeobrażać się z postaci komediowej w coraz to agresywniejszego dyktatora. Od początku reżyser pokazuje nam, że różowe okulary przez które chłopiec patrzy na świat, niedługo będą pęknięte. Podczas seansu można zauważyc, że to, co widać na ekranie, zaczyna się powoli przeobrażać. Wyimaginowany świat przemienia się w brutalną rzeczywistość II wojny światowej. Jojo (grany przez młodego Romana Griffina Davisza) spotyka w pewnym momencie na swojej drodze kogoś, kto wywróci jego pojmowanie świata do góry nogami. Żarty z zabawnych i nic nie znaczących przeradzają się w czarny humor, który wprost atakuje widza niczym zmechanizowana piechota Wermachtu. To właśnie humor jest bronią, która niszczy ślepy fanatyzm chłopca. Taika Waitit estetyką powraca do takich filmów jak *Thor Ragnarok* czy *Dzikie łowy*. Mocno nasycone kolory, w niektórych momentach wręcz cukierkowe, pozwalają nam wejść do umysłu młodego nazisty kochającego swastykę i sztywnie mundury gestapo. W filmie panuje urocza atmosfera, którą ośladzają liczne „niewinne żarty”, a przecież rozmawiamy o filmie osadzonym w realiach II wojny światowej! Wydawać by się mogło, że jest to wręcz oburzające podejście do tragedii lat wojennych, a jednak reżyserowi udało się nie przekroczyć granicy dobrego smaku.

*Jojo Rabbit* to na pewno film wielu kontrastów. Opowiada przede wszystkim o niebezpieczeństwie fanatyzmu i działania propagandy. Pokazuje także przewagę humoru nad lękiem. Taika Waititi ukazał Hitlera jako błazna, a błazna przecież nikt się nie boi. Końcówka filmu niesie taki sam przekaz jak film *Dyktator* z Charliem Chaplinem, tylko za pomocą kilku kadrów, a nie wznowionego przemówienia austriackiego akwarelisty. Oczywiście nie można zapomnieć o aktorach, a w szczególności o młodym Romanie Griffinie Davisie i samym reżyserze kreującym postać Adolfa. Bardzo dobrą robotę, która na mnie zrobiła spore wrażenie, odegrała Scarlett Johannsson wcielającą się w mamę Jojo. Za tę rolę została nominowana do Oscara dla najlepszej aktorki drugoplanowej. Świecznie nazistowskiego kapitana Klentendorfa zagrał Sam Rockwell, który wręcz perfekcyjnie oddał wizerunek chamskiego nazisty z niemałymi problemami alkoholowymi. Dzięki nim *Jojo Rabbit* dostał 6 nominacji Amerykańskiej Akademii Filmowej, które, przynajmniej moim skromnym zdaniem, są jak najbardziej zasłużone.

PIOTR JURCZYŃSKI

## Oriana Fallaci. Chwila, w której umarłam

Wybierając się na sztukę, warto wiedzieć, kim jest tytułową bohaterką. Oriana Fallaci kojarzyłam przede wszystkim z jej zawodem. Była dla mnie popularną, włoską dziennikarką słynącą z radykalnych poglądów, o których mówiła głośno. Pisała o prawdzie dzierżącej się dookoła. O wojnie, polityce. Jednak po obejrzeniu spektaklu zobaczyłam w niej kobietę pełną bólu, lęku, jak również pasji do swojej pracy i miłości do spotkanych dzięki niej ludzi. Jest w Fallaci dużo dojrzałości, odwagi, szaleńczej walki o wyznawane poglądy. Być może to tylko kreacja postaci, jaką zbudowała Ewa Błaszczyk, ale nie zmienia to faktu, że daje pole do głębszego spojrzenia i zainteresowania się postacią włoskiej autorki.

Premiera monodramu odbyła się w Warszawie w Teatrze Studio. Teksty Oriany Fallaci użyte w spektaklu zostały poddane adaptacji przez Remigiusza Grzelę, natomiast samą reżyserią i scenografią zajęła się główna i jedyna występująca w sztuce aktorka – Ewa Błaszczyk. Monodram to głównie słowa, usłyszeć jednak można fragmenty nagranych wcześniej taśm oraz muzykę w wykonaniu Jacka Grudnia. Głównym tematem sztuki jest związek dziennikarki z działaczem politycznym Aleksem Panagulisem oraz jej oskarżenia wobec kultury islamskiej. Bohaterkę poznajemy jako małą dziewczynkę, widzimy jej pierwsze rozmyślania i wnioski, dorastamy z nią, obserwujemy bardzo osobiste momenty jej życia – rozmowę z nienarodzoną córką, opis tortur, jakim poddawany był jej ukochany czy opieka nad umierającą matką. Słyszymy o rzeczywistych wydarzeniach z jej życia.

Scenografia jest skromna. Widzimy goły stół, na nim dyktafon, papierosy. Sztuka wystawiana jest w kameralnej, surowej malarni. Charakteru dodaje ubiór bohaterki. Czerwony, dopasowany garnitur, świadczący o kobiecej sile, jaką autorka reprezentuje.

To, co w sztuce jest naprawdę niesamowite, to autentyczność widoczna w każdym detalu i słowie. Moim zdaniem każdy gest był potrzebny, każda pauza pozwalała na chwilę przemyśleń. Wszystko było idealnie zaplanowane i użyte w odpowiedni sposób, aby poruszyć emocje widza. Ewa Błaszczyk dokładnie wiedziała, dlaczego mówi konkretne słowa, dlaczego się śmieje, dlaczego w danym momencie podnosi rękę. Gra aktorska mnie „powaliła”. Monolog pełny był ostrzych zwrotów, ekstremalnych zmian emocji i dosłowności. Wyszłam zalana łzami i poruszona. Nigdy w życiu nie doświadczyłam takiej wrażliwości w teatrze. Sztuka z pewnością nie była łatwa w odbiorze.

Słowa i to, w jaki sposób je wypowiadamy, mają większą moc niż przypuszczałam. By głosić swoją historię nie potrzeba niczego więcej niż człowieka, który opowie ją szczerze. Bez gestów, mimiki, intonacji głosu, tempa nie jesteśmy w stanie oddać prawdziwych emocji, które w sobie kryjemy. Dlatego tak bardzo potrzebujemy innych ludzi i rozmowy z nimi – bo brak nam prawdy, której nie odnajdziemy w smsach i mailach. Dlatego samotność tak bardzo przeraża nas wszystkich. Uważam, że podtytuł spektaklu, *Chwila, w której umarłam*, nawiązuje do tematu sztuki, jakim jest umieranie z tesknoty za niezależnością, miłością, wolnością, drugim człowiekiem.

KOSMA KOSIERKIEWICZ

Muzyka to forma przekazu, komunikacji z drugim człowiekiem, narzędzie umożliwiające zmianę świata przez oddziaływanie na odbiorców. Jej twórcą może być nasz rówieśnik. Młody artysta. Aby porozmawiać o muzyce, procesie jej tworzenia i koncertach widzianych oczami młodych twórców, którzy wprowadzili nas w muzyczny świat „od kuchni”, spotkaliśmy się z przedstawicielami dwóch zespołów znanych nam z licealnych festiwali – Jazzgot i We're Hiding In Your Garden.



## JAZZGOT, czyli (nie)awangardowy zespół jazzowy licealistów z Warszawy

Przedstawiciele: Julia Berezowska, Emilka Mizielińska, Franek Oracz, Maks Socha

**REDAKCJA:** Co powiedzielibyście o sobie jako zespole? Jak scharakteryzowalibyście swój styl muzyczny?

**JAZZGOT:** Ostatnio się nad tym zastanawialiśmy. Generalnie muzyka jazzowa, a my się jako zespół jazzowy określamy, idzie w dwa kierunki – *free jazz*, którego nikt za bardzo nie rozumie (czasem włącznie z tymi, którzy go grają), a z drugiej strony łączy się z innymi gatunkami muzycznymi. My robimy coś jeszcze innego. Idziemy w trzecim kierunku. Jazzman nie powiedziałby o nas, że jesteśmy zespołem jazzowym. Utwory piszemy w stylu oldschoolowym, ale wykonujemy je dość nowocześnie. Ostatnio zdarzyło się, że jazz wszedł w kanon muzyki poważnej, którą nigdy nie był. Teraz jazzu słucha się w garniturach, przy kieliszku wina, a kiedyś grało się go w zadymionych papierosami, nowojorskich klubach. To była muzyka wolności, słuchana przede wszystkim przez młodych ludzi. Teraz my staramy się muzykę jazzową, która w tym nowoczesnym wydaniu trochę obumarła, ożywić i spowodować, aby ludzie z powrotem jej słuchali. Tworzymy nowy jazz, jesteśmy awangardowi.

**Franek:** Właśnie nie jesteśmy awangardowi.

**Maks:** Franek, a czytałeś to, co o sobie pisaliśmy na spotifaju?

**Franek:** Tak, tak (śmiech).

## JAK POWSTAŁA NAZWA ZESPOŁU?

**Jazzgot:** Mieliśmy z tym ogromny problem i teraz połowa zespołu przypisuje sobie wymyślenie nazwy [śmiech]. Było to mniej więcej tak, że każdy miał w głowie jakieś pomysły i Jazzgot zawsze się gdzieś przewijał. Kilka osób wpadło na to w innym momencie i ostatecznie wybraliśmy Jazzgot. Po prostu dawaliśmy kolejne propozycje, nieważne jak głupie, do momentu aż wszyscy byli zadowoleni. Były tyle strasznych pomysłów... Prawie wybraliśmy Blue Bus. Był jeszcze Jezzus (śmiech). Na końcu kolejnych, bezowocnych sesji wymyślania zawsze padało „Jezzus”. To był już przejaw desperacji. Był też pomysł na N18, bo spotykaliśmy się w niedzielę o 18. Ale na samym początku – i teraz uwaga: tzw. anegdotka... Trzy lata temu, w mniej więcej takim składzie, w jakim gramy dziś, złożyliśmy się do kupu... tu przechodzimy płynnie do historii powstania zespołu.

**WAHIYG:** To standardowe pytanko! Mamy to wyćwiczone. To chyba Karol wpadł na ten pomysł nazwy, bo istnieją takie nazwy jak Cage the Elephant, które są całkowicie kosmiczne i niewyjaśnione, więc dlaczego by nie. Był wtedy z kolegą na Polach Mokotowskich i zaproponował – We are hiding in your garden and fuckin' your mum... Karol to po prostu skrócił... i dobrze (śmieja się).

## SKĄD SIĘ ZNACIE? JAK POWSTAŁ ZESPÓŁ?

**Jazzgot:** ...złożyliśmy się do kupu w przeddzień eliminacji do ogólnopolskiego konkursu Imagine. Była to głównie inicjatywa Franka i Kajtka. Franek usłyszał, że Julka, z którą chodził do gimnazjum, śpiewa i zaprosił ją na próbę swojego zespołu. Tylko, że nie było jeszcze zespołu (śmiech). Był Franek, Kajtek i Zuzia na perkusji, ona odeszła, kiedy zrozumiała, że od teraz będziemy grać wolniejsze melodie, a nie rocka. Historii o perkusie nie będziemy teraz opowiadać, bo jest za dłuża. Zgłasząc się do konkursu, nie mieliśmy niczego oprócz składu (do którego w ostatniej chwili i też niezły przypadkiem dołączyła Emilka – basistka). I całkowicie od zera, przed samymi eliminacjami stworzyliśmy ten zespół. Dwie próby i dwa nowe utwory. Teraz słuchajcie: za godzinę zamknął się rejestracja, Franek nie miał czasu na wymyślanie nazwy, więc wpisał na tej kartce Warsaw Teen Jazz Quintet, co brzmi jak zmutowane nastoletnie żółwie ninja (śmiech). To jest nasza oryginalna nazwa. W konkursie dostaliśmy się do finału krajowego. Mieliśmy wtedy 14-15 lat, podczas gdy inni uczestnicy – 19-20. Byliśmy przerażeni, a na scenie sztywni (śmiech). Ale spodobaliśmy się. Był to dla nas dobry początek, bo dodał nam odwagi i dał przekonanie, że robimy coś fajnego. Potem Warsaw Teen Jazz Quintet wzbogacił się o saksofonistę (Marcela), ale *quintet* w nazwie pozostał i mieliśmy po prostu dodatkową, szóstą osobę. Od tamtego czasu pojawił się jeszcze Bazyli – nasz perkusista.

# ALE ŚWIETNY JEST TEN MUFFIN!

## CZYLI REALIA ŻYCIA MŁODEGO ARTYSTY

### WE'RE HIDING IN YOUR GARDEN – jednostki, córki, bracia, synowie i siostry z Warszawy i okolic

Przedstawiciele: Gosia Giereczak, Karol Dzik, Maciek Narożniak

**REDAKCJA:** Moment na krótką charakterystykę. Co robicie, kim jesteście?

**WAHIYG:** Jesteśmy zwycięzcami, jednostkami wyróżniającymi się w przestrzeni Warszawy i całego wszechświata. Tak, tak albo i nie. To jest strasznie trudne samego siebie scharakteryzować!

**Gosia:** No ja jestem uczennicą, wokalistką, siostrą i córką.

**Karol:** ...

**Maciek:** Ja gdybym nie robił muzyki, robiłbym pewnie memy.

**Karol:** Dlatego utrzymujemy go przy tworzeniu muzyki, bo gdyby robił memy, to byłoby źle.

**WAHIYG:** Nie ma tu jakiejś wielkiej filozofii. Po prostu Maciek lubi grać na perkusji, uczy się i brzdką czasem na gitarze, ale pozostaje wierny grze na bębniach. Gosia lubi i zdecydowanie umie śpiewać, dającą obstawia wokal. Karol sprawuje pieczę nad gitarą, też lubi śpiewać, ale raczej nie powinien dostawać mikrofonu do ręki. Wszyscy jesteśmy w muzyce dość wszechstronni i na próbach eksperymentujemy, ale potem wracamy raczej do znanych nam instrumentów po prostu z jakimś zapleczem inspiracji.



Już na samym wstępnie jesteśmy w stanie wyłapać kontrast pomiędzy członkami zespołu, a co dopiero między dwiema takimi grupami! To właśnie te różnice i dysonanse tworzą poszczególne charakterystyki muzyki, budują w najdrobniejszym szczególe ich utwory i są punktem wyjścia do zadawania pytań. Łączy ich jedno – muzyka.

**WAHIYG:** Tak mniej więcej było, że był sobie rok 2016. Maciek z Gosią pojechali na wyjazd szkoleniowy z języka angielskiego i odbywało się tam obozowe *Mam Talent*, do którego znajomi Gosi, świadomi jej talentu, ją troszkę zmusili. W ten sposób Maciek również miał szansę przekonać się o uroku jej wokalu. Akurat w jego głowie wtedy kiełkowała myśl założenia zespołu i, jak można się domyślić, wokal automatycznie został obstawiony. Koniecznie trzeba nadmienić, że był to zespół metalowy składający się z Gosi i basistki, która szybko odeszła.

**Gosia:** Maciek był wtedy metalowcem.

**Maciek:** ...

**Gosia:** No, takim ulańcem.

**WAHIYG:** To była całkiem ważna historia sprzed czasów We're Hiding In Your Garden, ale teraz czas na pamiętnie wakacje 2018. Nasz założyciel Maciek pojechał wtedy na obóz muzyczny i tam poznał Pawła i Karola.

**Karol:** Bardzo żałosny obóz muzyczny, ale jakiś owocny!

**WAHIYG:** Tak, był wyjątkowo owocny, wiele pięknych wspomnień się z nim wiąże. Ale Maciek po pewnym czasie zapomniał, że chciał znaleźć kogoś do zespołu i dopiero tata mu o tym przypomniał i zasugerował, że skoro został tylko sam z Gosią, to niech weźmie chłopców z Warszawy. Taką wtedy mieliśmy nazwę, brzmi dummie – Chłopcy z Warszawy... A, bo Maciek i Gosią są z Raszyna, to dlatego. I tak, w któryś niedzielę, Maciek napisał do Gosi, czy chce dołączyć do tego trio...

### CZY MACIE WSPÓŁNEGO ULUBIONEGO ARTYSTĘ? OPOWIEDZCIE O SWOICH INSPIRACJACH MUZYCZNYCH.

**Jazzgot:** Nasza muzyka jest inspirowana przede wszystkimi klasykami jazzu, ale każdy z nas słucha innej muzyki i Jazzgot jest zlepkiem wszystkich nas po trochu.

**Franek:** Ja inspiuję się klasykami i gigantami muzyki jazzowej, czyli tymi dziadami, którzy generalnie w większości wciąż żyją. Takimi jak: Herbie Hancock, Billy Evans, Miles Davis, John Coltrane.

**Julia:** Zaczęłam od Amy Winehouse, dzięki niej zakochałam się w muzyce i stwierdziłam, że to jest droga, którą chcę iść w śpiewaniu. Potem zaczęłam doceniać też soul, R&B, Ninę Simon, Etę James, Arethę Franklin.

**Emilka:** Kiedy dawno temu zaczęłam grać na basie, to grałam różne rockowe, funkowe utwory. Najpierw Red Hot Chili Peppers, Jamiroquai. Teraz bardzo doceniam twórczość Marcusa Millera.

**Maks:** Ja od początku inspirowałem się Wyntonem Morsalisem, którego uważam za najlepszego trębacza wszechczasów, który oprócz grania muzyki klasycznej, jest świetnym jazzmanem. Z jazzowych trębaczów bardzo inspiruje mnie muzyka Dizzy'ego Gillespiego.

**Karol:** Ja i Gosia zdecydowanie mamy najbardziej zbliżony gust muzyczny.

Bardzo różni wykonawcy, smęty folkowe raczej.

**Gosia:** Takie co można sobie popłakać do poduszki.

**Karol:** Na pewno Soundgarden, a z mocniejszych brzmień Cleopatric

i oczywiście Suspect!

**Gosia:** Od Ryszarda czuć polski rock, a w każdym razie na pewno Muse.

No a Maciek był metalowcem, to wiadomo.

**Karol:** Paweł gusta w zeppelinach i aerosmithach, raczej w starszej muzyce i czuć od niego retro klimat.

#### **JAK WYGLĄDA U WAS PROCES TWORZENIA, PISANIA TEKSTÓW?**

**Jazzgot:** Na pewno Franek jest naszą bazą i bez niego nic by nie ruszyło. On, a czasem też Bazyli i Kajtek, daje pierwsze pomysły. Julka wymyśla wokal i teksty. Np. nasz utwór The story of an hour, – KTÓRY JEST NA SPOTIFY, APPLE MUSIC I MOŻECIE FOLLOWOWAĆ, I POSŁUCHAĆ, CZYTELNICY! – proszę, napiszcie tam coś takiego... (śmiech) Utwór ten był ciekawym przykładem, jak powstają nasze kawałki. Franek wymyślił akordy, linię basową, a Marcel linię na instrumenty dęte. Julka, która miała pomyśleć nad wokalem, w głowie miała szybszą wersję piosenki. Tak zostało. Zazwyczaj tak to wygląda. Jedna osoba wychodzi z bazą utworu i potem każdy pracuje nad swoją partią. Emilka ma świetne groovy na basie. Maks i Marcel wymyślają super melodie na tematy. Nie można by sobie wymarzyć lepszego zespołu, jeśli chodzi o tworzenie.

**WAHIYG:** Najczęściej Karol lub Gosia pracują nad tekstami na próbach, czy przychodzą już z czymś gotowym. Kiedy już ma się gotowy tekst, jest dużo łatwiej z muzyką. Na odwrót jest zdecydowanie gorzej. Jednak napisanie samego tekstu, z którego jest się zadowolonym, to też trudny proces.

#### **CO NAJBARDZIEJ LUBICIE W MUZYCE JAKO SZTUCE?**

**Jazzgot:** Każda sztuka jest niesamowita i może poruszać, ale muzyka! Nic nie porusza człowieka tak jak muzyka. W każdym filmie to ona tworzy klimat. Ona ogarnia cię zupełnie, odczuwasz ją całym sobą. Ani film, ani obraz, ani książka tego nie potrafią. Muzyka jest najbardziej uniwersalnym i naturalnym sposobem artystycznego wyrazu.

**WAHIYG:** Wszechobecność. I to, że jest jak przyjaciółka. Nie pyta – rozumie i odpowiada na twoje potrzeby. Może przekazywać niesamowite wartości, opowiadać historie czy jednociąć ludzi! Przecież to właśnie z grup fanów tworzą się ogromne społeczności, z którymi po prostu się rozmieszcz.

#### **TO W NIEJ LUBICIE. A GDYBYŚCIE CHCIELI ZDEFINIOWAĆ, CZYM DLA WAS JEST MUZYKA?**

**Jazzgot:** Dźwięki otaczają nas przez cały czas, prawda? Gdziekolwiek się wybierzemy. W radiu, restauracji. Podobno są specjalne playlisty do galerii handlowych, które mają nas zachęcić do kupowania rzeczy. Dla osób, które chcą związać życie z muzyką, to wszystko przychodzi bardzo naturalnie. Już bardzo małe dzieci zaczynają śpiewać, tańczyć. Nie chcemy tutaj stawiać muzyki nad innymi formami sztuki. Choć myślimy, że może ona być bardziej uniwersalna od innych: nie trzeba znać ani języka, ani żadnych konwencji, aby ją poczuć.

**WAHIYG:** Ojejku! Ciężkie pytanie... To zabrzmi banalnie, ale wszystkim tak naprawdę. Muzyka w danym momencie może być, czymkolwiek zechcesz. Gdy ma się zły humor, słucha się jakiejś rozluźniającej ballady. Daje upust emocjom. Muzyka, może być też energią na scenie, która dodaje niesamowitej siły. Może być pomocą, motywacją i rozrywką. Naszym celem jest, aby tworzyć i pokazywać to ludziom i wywoływać w nich emocje. Żeby ktoś się nad czymś zastanowił, poczuł radość, refleksję i energię. Dostarczanie piękna jest naprawdę super.

**Karol:** Ja na przykład tańczę do muzyki w słuchawkach, gdy robię kawę i jest to mój ulubiony moment dnia. Wtedy kawa przestaje być potrzebna, muzyka jest źródłem energii!

#### **SKORO MUZYKA JEST TAK WAŻNA CZĘŚCIĄ WASZEGO ŻYCIA I ZAJMUJE WAM TYLE CZASU, TO CZY NASTĘPUJE U WAS MOMENT ZNUDZENIA SIĘ NIĄ? CZY POJAWIAJĄ SIĘ MOMENTY, KIEDY PASJA STAJE SIĘ OBOWIĄZKIEM?**

**Jazzgot:** Mimo tego, że chodzimy do szkoły i mamy dużo obowiązków (Julka jest w maturalnej klasie z IB, Mask i Emilka w drugiej też z IB), widać, że zespół jest dla nas priorytetem. Jazzgot jest zespołem najłatwiejszym na świecie do zorganizowania się. Wszystkim bardzo zależy i wiemy, że w sytuacjach kryzysowych możemy liczyć na siebie i na to, że ktoś będzie w stanie coś poświęcić, z czegoś zrezygnować dla zespołu i to jest super.

**WAHIYG:** Chcielibyśmy odpowiedzieć, że nie, że muzyka nie staje się dla nas obowiązkiem. Ale właśnie przez nagrywki, które się ciągnąły długo, trochę straciliśmy chęci do grania. Mieliśmy próby przez cały poprzedni rok, raz, a nawet dwa razy w tygodniu. Albo kiedy trafił się źle zorganizowany koncert – też nas to zniechęcało. Ale nie ten z serii koncertów MSK, to był jeden z lepszych koncertów ubiegłego roku, naprawdę! Jednak EPka już wydana, więc ten największy krok za nami, teraz znów jest spokojniej. Zachęcamy do słuchania!

#### **JEŹDZICIE NA FESTIWALE, ORGANIZUJECIE KONCERTY, PRÓBY – NA PEWNO WIĄZE SIĘ Z TYM STRES. PYTANIE – JAK SOBIE Z NIM RADZICIE?**

**Jazzgot:** Oczywiście, stres jest naturalny, a jeśli chodzi o przedkoncertową adrenalinię – bardzo pozytywny. Jechaliśmy kiedyś na koncert godzinę od Warszawy i Franek zapomniał zabrać przedłużki. Wpadłmy w panikę, ale to są małe rzeczy.

**Franek:** Najbardziej lubię, kiedy sobie siedzę gdzieś, wychillowany, wszystko jest ogarnięte i dostaję SMSa: „Franek, jest problem” (śmiech).

**Jazzgot:** Jesteśmy już bardzo ograni, jeśli chodzi o większe sceny. Graliśmy naprawdę mnóstwo koncertów: w restauracjach, na eventach dla różnych firm. Czujemy się na tyle swobodnie, że nie potrzebujemy mieć programu. Ćwiczymy dużo, ale nie konkretnie przed jakim koncertem. Nie mamy programu grania na cztery godziny, tylko na pół. Potem robimy swojego rodzaju jam (improwizacja na żywo) i wychodzi całkiem spoko. Jeśli wyczujesz, że ktoś się pomylił, to bez problemu możemy to ograć i na luzie z tego wybrnąć.

**WAHIYG:** Lubimy występować, ale stresuje nas to. Gosia stresuje się za nas wszystkich, a u reszty jest to raczej zależne od klimatu, jaki panuje podczas wydarzenia, w którym bierzem udział. Kiedy czujemy dobre wibracje, stres znika, tak jak np. wzoraj na przesłuchaniach w Proximie. Jednak kiedy są to jakieś ważniejsze wydarzenia, czuć tremę. Gosia sobie z nią radzi za pomocą, hmm... gumki do włosów (*Gosia prezentuje na osobliwie szerokiej gumce różne dziwne wiązania*).

**Gosia:** No i robicie tak i tak, a i jest jeszcze Maciek, który mówi (*Gosia zniża glos*) – „Dawaj Gosia, lecimy, będzie dobrze!” To też pomaga.

#### **CZY ZAUWAŻYLIŚCIE, ŻE MACIE STAŁĄ PUBLIKĘ, KTÓRA JEST Z WAMI NA KONCERTACH?**

**Jazzgot:** Taaak! Było to bardzo widać weszłym roku podczas festiwali licealnych, kiedy graliśmy bardzo często. Każdy z nas ma swoich przyjaciół, którzy przychodzą na koncerty, wspierają i udostępniają nasze piosenki na story. Niektórych znajomych widzieliśmy np. pierwszy raz po dłuższym czasie, właśnie na koncercie. Ale mamy też publiczność niezwiązaną z żadnym z nas, która przychodzi regularnie na koncerty. Pozdrawiamy najcieplej!

**WAHIYG:** Zauważamy stałą publiczność zdecydowanie. Oczywiście jest to, że jaką część naszych koncertowych słuchaczy stanowią znajomi. Wyróżniamy nawet takich, którzy byli na prawie każdym koncercie, co jest w sumie trochę niesamowite i tego się nie spodziewaliśmy przed początkami koncertowania, zdecydowanie nie! I oprócz tego widzimy, co jakiś czas parę nowych twarzy, które pojawiają się nawet na kilku koncertach z rzędu! To jest ogromna motywacja i przywołuje uśmiech na twarz, ponieważ jest to znak, że ktoś polubił naszą muzykę.

#### **CZY MACIE JAKIŚ SCHEMAT NA TO JAK INTERPRETOWAĆ, ODBIERAĆ WASZE PIOSENKI?**

**Jazzgot:** My chyba chcemy po prostu wzbudzać jakieś uczucia, przyjemność... Jazz jest muzyką odwolującą się do emocji. Nie do manifestowania poglądów, a indywidualnego przeżywania. Nasze doświadczenia jako nastolatków nie są chyba na tyle głębokie, żeby pisać nie wiadomo jakie teksty, chcemy, żeby ludzie dobrze się czuli, słuchając naszych utworów. Dla każdego z nas ma to inne znaczenie, ale na pewno dobrze się bawimy.

**Emilka:** Czasem część instrumentalna może być totally oddzielona od wokalu. Ja nie przywiązuje też aż takiej uwagi do słów, bo gram bas (wszyscy wśmiech). Nie chodzi o to, że skupiam się na sobie, oczywiście, znam wszystkie nasze teksty i śpiewam, ale... och! (W głośnikach Etno Café właśnie zabrzmił Harry Styles i Emilka zaczyna śpiewać)

**WAHIYG:** Schematy w interpretacji są dość ograniczające. Cała satysfakcja polega na momentach, kiedy ktoś dzieli się z nami swoim odbiorem danego tekstu, to jest bardzo ciekawe! Kiedy piszemy teksty, to oczywiście mamy jakiś zamysł w głowie, chcemy wywoływać konkretnych uczuć, ale chodzi o to, żeby ludzie mogli się odnieść do naszych piosenek. Jeżeli już ktoś się zagłębia i wychodzi z tą interpretacją do nas, co nie zdarza się często, to jest to ciekawe doświadczenie.

#### **MUZYKA STANOWIĄCA FORMĘ SZTUKI, SZTUKA JAKO NARZĘDZIE DO ZMIANY ŚWIATA CZY PRZEDSTAWIANIA ŚWIATOPOGŁĄDU... CZY CZUJECIE JAKBYŚCIE WŁADALI TAKIM NARZĘDZIEM?**

**Jazzgot:** Zrobiliśmy pierwsze w historii pogo na jazzie, słuchajcie! (śmiech) Nasz jazz jest inny od muzyki popularnej, takiej jakiej się teraz słucha, więc fakt, że mamy tylu młodych odbiorców sięgających do muzyki, którą raczej by się nie zainteresowali, jest niesamowity. I w ten sposób wpływamy na nich, ale nie mamy żadnej agendy polityczno-społecznej, nic takiego. Staramy się tworzyć jakościową muzykę, która może nie zmienić świata, ale pokaże zabawę tym narzędziem.

**WAHIYG:** Takk! To, że muzyka jest sztuką jest oczywiste. Władamy tym narzędziem w dość ograniczony sposób, jesteśmy dopiero na początku drogi. Niewiele osób zagłębia się chyba i stara zinterpretować teksty. Nie uważamy się też co prawda za wybitnych artystów. Jednak gdyby ludzie poświęcili chwilę tekstem, oprócz samego instrumentalnego tła, mieliby jakieś głębsze refleksje. Gdy Gosia napisze tekst opisujący jej emocje w danej chwili, to gdy śpiewa przed ludźmi, stara się przypomnieć sobie, co wtedy myślała i oddać te emocje na scenie. Parę razy zdarzyło się, nawet abstrahując już od tekstu, że jakiś nieznajomy podchodził do nas albo pisał, że coś, jakiś fragment muzyczny czy cały utwór mu się bardzo podobało, że wzbudził w nim jakieś konkretne emocje. Kiedy wypuściliśmy Dym to Ryszard pokazał konwersację, jaką miał z ludźmi ze swojego rocznika w szkole i to było niesamowicie miło uczucie. Cieźko coś więcej dodać. Wiedza, że na kogoś się wpłynęło przez tekst utworu, daje bardzo miło uczucie.

#### **SKOŃCZYMY NA PLANACH NA PRZYSZŁOŚĆ. CZY ZBLIŻAJĄ SIĘ JAKIEŚ INICJATYWY Z WASZYM UDZIAŁEM?**

**Jazzgot:** Tak, na pewno możecie nas usłyszeć na KFASie, na którym będziemy jako zeszłoroczni laureaci. Nawiasem mówiąc, bardzo miło wspominamy KFAS. Świetnie zorganizowany, nie ma się do czego przyczepić, jeden z lepszych naszych koncertów. Poza tym mamy zamiar zagrać na CSS i na SOFIE. Chcemy też zorganizować parę biletowanych koncertów już *stricto* Jazzgotu. Może zagramy w jakiejś restauracji, w rogu, żeby dodać klimatu. Tuż po feriach zaczynamy nagrywanie albumu. Czekacie na ten niego, będzie dłuższy, fajniejszy i jeśli nasze dwa single są zróżnicowane, to tam już w ogóle będzie cała gama utworów.

**WAHIYG:** Planujemy rozwód (śmiech). To akurat prawda, bo Karol wyjeżdża za granicę. Planujemy też wziąć udział w jak największej liczbie festiwali licealnych, jeśli uda to też na Juwenaliach, Psychonaliach. Spróbujemy wydać jeszcze parę piosenek pod naszym szyldem. Słyszeliśmy też o takim festiwalu jak KFAS. No takadziwa nazwa, co nie? Aczkolwiek jeszcze tam nie graliśmy, a z chęcią zagramy. Jesteśmy już zgłoszeni, więc zobaczymy, co z tego wyjdzie. Co do piosenek to postaramy się nie angażować żadnej osoby do mikowania ich. Jesteśmy WE ARE HIDING IN YOUR GARDEN – jakby ktoś jeszcze nie ogarnął – na Spotify, Apple Music, Tidalu... na Soundcloudzie nie, bo nam się nie chce. No i na YouTube!

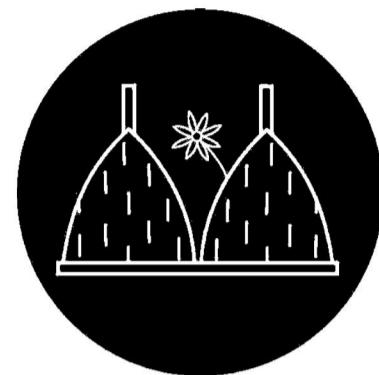
*AMELIA SKRZYPCZAK, GOSIA MĄKA, BARBARA WERPACHOWSKA*

# Pierś do przodu!

**Zwolnieni z teorii to platforma pomagająca młodzieży przeprowadzić własny projekt społeczny. Po jego zakończeniu zespoły uzyskują międzynarodowe certyfikaty biznesowe. Bezinteresowna pomoc i działanie na rzecz społeczeństwa są bardzo ważne, a młodym ludziom dają możliwość nabycia nowych doświadczeń i umiejętności.**

*Pierś do przodu* to zespół czterech licealistów z Łodzi. Hania, Mateusz, Zuzanna i Matylda tworzą projekt skierowany do kobiet w trosce o ich biusty oraz kobiecą pewność siebie. Inicjatorzy projektu dbają o zdrowie młodych dziewczyn i dodają otuchy panom po mastektomii lub z deformacjami piersi. „To dlatego, że każda kobieta jest piękna i zasługuje na coś lepszego” mówi Hania, liderka projektu.

Chec dowiedzieć się czegoś więcej o ich idei, umówiłam się z zespołem na kawę. Spotkaliśmy się w Niebostanie, klimatycznej kawiarni przy ulicy Piotrkowskiej w Łodzi. Powitała mnie grupa wesołych i bardzo serdecznych ludzi. Tak przy dobrej kawie, otoczeni cichym jazzem i szmerami rozmów minęło nam popołudnie. Z wywiadu z zespołem *Pierś do przodu*, dowiecie się jak wygląda przeprowadzenie projektu społecznego – skąd wziąć na niego fundusze, pomysły i jakie korzyści można wyciągnąć. Żeby pozostać na bieżąco koniecznie obserwujcie Instagram: **piers\_do\_przodu**, tam zdobędziecie więcej informacji.



## CZEGO DOTYCZY PROJEKT?

**Hania:** Celem naszego projektu jest uświadamianie kobietom, jak poprawnie dobrać stanik, żeby czuć się wygodnie i żeby ta wygoda powodowała dobre samopoczucie. Według badań ok. 80% kobiet nosi źle dobrane staniki. Wynika to z tego, że kupujemy bieliznę w sieciówkach, które sięgają rozmiaru D/E, chociaż skala jest znacznie większa. Dodatkowo kupione przez nas produkty zawierają często duże domieszki plastiku, który przyczynia się do powstawania raka piersi.

**Mateusz:** Za źle dobranym biustonoszem idą również inne konsekwencje zdrowotne, jak wady postury, zmiany skóry w tej okolicy czy deformacje piersi.

**Hania:** Chcemy zacząć szyc staniki dla kobiet po mastektomii oraz z deformacjami piersi w ramach wsparcia psychicznego. Mają być piękne i dawać kobietom siłę i pewność siebie.

## SKĄD WZIAŁ SIĘ POMYSŁ NA WASZ PROJEKT?

**Zuzanna:** Pewnego pięknego, jesiennego wieczoru zadzwoniła do mnie Hania i powiedziała: *Zuzia, będziemy szyc staniki dla kobiet po mastektomii*. Tak właśnie narodził się nasz projekt.

**Hania:** Miałam gorszy czas i zastanawiałam się, co mogę zrobić żeby komuś pomóc, ale żeby była to realna pomoc, która odciągnie mnie od moich spraw. Wtedy wpadłam na pomysł *Pierś do przodu!* ponieważ nie ma w Polsce jeszcze żadnej fundacji, która szycie takie staniki. Samą platformę *Zwolnieni z teorii* podsunęła mi przyjaciółka.



## JAK SIĘ POZNALIŚCIE, NAWIĄZAŁIŚCIE WSPÓŁPRACĘ?

**Zuzanna:** Nasza trójka zna się z harcerstwa, a Matylda została nam przedstawiona przez Hanię.

**Matylda:** Ja weszłam w to, bo wiedziałam, że wszystko co zainicjuje Hania, będzie z każdą chwilą nabierało coraz większego tempa, będąc pełne serca i pasji. Jej wkład jest zawsze wyjątkowy, więc stwierdziłam, że muszę być częścią tego projektu.

## JAK WYGLĄDA U WAS PODZIAŁ OBOWIĄZKÓW?

**Mateusz:** Hania jest liderem, zajmuje się merytoryczną częścią i zarządzaniem. Ja prowadzę social media i przygotowuję prezentację.

**Zuzanna:** Jestem grafikiem projektu, przygotowuję materiały dodatkowe, promocyjne, broszury, wlepki.

**Matylda:** Ja znajduję sponsorów, piszę do firm, które potencjalnie chciałby nawiązać z nami współpracę, wesprzeć pieniężnie lub promocyjnie.

**Zuzanna:** Każde z nas jest w pewnym stopniu odpowiedzialne za współpracę z własną szkołą. Elementem projektu będą warsztaty brafitterskie w szkołach.

## OPOWIEDZCIE, JAK WYGLĄDA PLAN CAŁEGO PROJEKTU. OD CZEGO ZACZĘLIŚCIE PRACĘ?

**Hania:** Platforma *Zwolnionych z teorii* przeprowadza nas przez kolejne etapy i pierwszym był właśnie etap planowania. Teraz jesteśmy już oczywiście w momencie realizacji. Po prostu usiedliśmy razem i wszystko rozpisaliśmy. Nie ukrywam, że jesteśmy nieco w tyle z deadline'mi, ale jakoś idzie. Myślę, że kwestią tego, że idzie tak dobrze, jest bardziej wiara w projekt, niż nasze faktyczne umiejętności.

**Matylda:** Dzięki ludziom biorącym udział w tym projekcie cała akcja jest skazana na sukces. Wszyscy są charzyzmatyczni i każdy wnosi coś wartościowego od siebie.

**Hania:** Zaczynamy od warsztatów w szkołach na temat tego, jak dobrze staniki. Uczymy się na WDŻ, jak używać środków antykoncepcyjnych lub szyc, a biustonosz jest kwestią dotyczącą spraw *stricto* zdrowotnych, o której nikt nas nigdy nie uczy. Sama mam mnóstwo ran po źle dobranej bieliznie. Świat dostępny przeciętnemu konsumentowi w ogóle nie jest na to przygotowany. W sklepach nie ma odpowiedniej bielizny.

**Mateusz:** Mamy zamiar wejść mniej więcej do 5 liceów i zrobić warsztaty składające się z części merytorycznej, ale również instruktarzu, jak odpowiednio dobrze stanik. Uczestniczki dostaną również broszury, które po zakończeniu warsztatów umożliwią dziewczynom ponowne wykorzystanie tej wiedzy.

**Zuzanna:** Po spotkaniach razem z Hanią zaczynamy szyc. Próbujemy nawiązać kontakt z kobietami z Wojewódzkiego Centrum Onkologii. Liczymy na to, że za pomocą ulotek dystrybuowanych w szpitalach uda nam się pozyskać zainteresowanych.

## JAKĄ RADĘ DALIBYŚCIE RÓWIEŚNIKOM, KTÓRZY CHCĄ ROZPOCZĄĆ SWÓJ PROJEKT?

**Hania:** Chyba nie powinniśmy dawać takich rad, najpierw skończmy ten projekt (śmiech).

**Matylda:** Najważniejsze jest to, żeby słuchali siebie wzajemnie. Na początku każdy ma własną wizję jak ten projekt powinien wyglądać, więc ważne jest to, żeby pozostać otwartym na słowa pozostałych.

**Mateusz:** Na platformie *Zwolnieni z teorii* jest takie hasło, żeby zebrać ekipę i zrobić burzę mózgów i właśnie to jest ważne, w ten sposób udało nam się rzeczywiście stworzyć coś wyjątkowego.

**Hania:** Trzeba wierzyć w sukces i chcieć. Tak jak w *Alchemiku* twierdzi Paulo Coelho, że jeśli czegoś naprawdę chcemy, wszechświat również tego chce i robi wszystko, żeby się udało. Myślę, że to prawda.

## SKĄD WZIELIŚCIE FUNDUSZE, SPONSORÓW?

**Mateusz:** Pierwszym krokiem było założenie zrzutki, którą udostępniamy w social mediach, na którą zapraszamy. W tym momencie mamy już połowę kwoty, która pozwala nam na zrealizowanie wszystkich celów na ten moment.

**Matylda:** Jestem w trakcie pozyskiwania sponsorów. Odezwało się do nas już kilka marek, proponują przesyłanie swoich biustonoszy, które posłużą nam jako rekwizyty na warsztatach. Są to firmy bieliźniarskie. Próbujemy nawiązać kontakt z influencerami, mamy już współpracę z *Girls watch porn* i kilkoma innymi, mniej znanymi.

## JAKIE NAPOTKALIŚCIE TRUDNOŚCI?

**Matylda:** Większość firm ma dosyć sceptyczne nastawienie, często wyświetlają nasze wiadomości i nie odpisują. Ignorują nas ze względu na nasz wiek. Ale da się znaleźć osoby, które chcą nas wesprzeć.

**Hania:** Nawet do szkół jest trudno się dodzwonić. Jeśli nie jesteśmy ich uczniami, zupełnie ich to nie interesuje.

## JAK LUDZIE REAGUJĄ NA WASZ PROJEKT?

**Hania:** Bardzo dobrze, chociaż brzmi jak coś zupełnie niepotrzebnego. Początkowo wiele razy słyszałam *Co? Po co to komu?* Ważne jest to, że my wierzymy w słuszność projektu. Chodzi o to, żeby projektem społecznym dostrzec tych ludzi, których normalnie się nie dostrzega i im pomóc.

## JAK WYGLĄDAJĄ PLANY NA PRZYSZŁOŚĆ?

**Hania:** Na razie doprowadzimy projekt do finału. Rozmawialiśmy z Matyldą, tylko to jest bardzo dalekosiązny pomysł, żeby w przyszłości założyć prawdziwą fundację. Wiemy, że będzie to bardzo trudne, zwłaszcza przy nastawieniu Polaków do fundacji – że okradają, a nie pomagają. Ale może kiedyś?

**Matylda:** To, czym się zajmujemy, jest tylko czerwkiem góry lodowej. W przyszłości działalność można rozszerzyć, jest wiele możliwości i ścieżek, które moglibyśmy razem zagłębić, żeby nieść pomoc kobietom i mężczyznom.

MARIA LUDWISIAK

# AUSCHWITZ ist nich vom Himmel gefallen

Marcin Kącki w jednej ze swoich książek, opisującej historię Białegostoku, opowiada zdarzenie, jakie przytrafiło mu się w pewnej podlaskiej wsi, gdzie poszukiwał żydowskich śladów. W tym celu udał się do ostatniej Żydówki zamieszkującej okolicę. Poszukiwanie nie było łatwe, ponieważ z jednej strony każdy we wsi wiedział o jej istnieniu, jednak z drugiej nikt nie miał pojęcia, gdzie może się znajdować. Reporter nareszcie trafia na adres kobiety i czym przedzej kieruje się do jej mieszkania. W windzie jego głowa prawie eksploduje od natłoku pytań, jakie chce zadać kobiecie. Historia rodziny, obecne losy Żydówki na Podlasiu, „jak Pani się do tego odnosi?” – na te wszystkie pytania zaraz ma dostać odpowiedź. Niestety, rzeczywistość nie jest łaskawa dla dziennikarza. Kobieta słysząc propozycję wywiadu, żegna się z reporterem i zatrzaszczy za sobą drzwi. Zawiedziony Kącki zjeżdża tą samą windą. Kiedy wychodzi z bloku i już ma zadać sobie pytanie: „Dlaczego?”, jego oczom ukazuje się przekreślona gwiazda Dawida namalowana na sąsiednim bloku.

Reporter odchodzi.

Mija siedemdziesiąty piąty rok od wyzwolenia obozu Auschwitz-Birkenau z rąk hitlerowców. Na terenie byłego obozu trwają huczne obchody okrągłej rocznicy wyzwolenia. Wśród gości są ocaleni, którzy byli świadkami, a teraz są częścią wydarzenia upamiętniającego ten dzień. Przed bramą z napisem *Arbeit Macht Frei* zaczyna się główna uroczystość. Wszystkich zgromadzonych wita prezydent, przekazując następnie głos ocalonym z obozu. Na mównicę wychodzi historyk oraz były więzień obozu – Marian Turski.

„Wedle wszelkiego prawdopodobieństwa nie doczekam już następnego jubileuszu, takie są prawa. Dlatego wybaczcie mi, że będzie trochę wzruszenia w tym, co będę mówił” – rozpoczyna swoje przemówienie. Mówca zaznacza, że swoje słowa kieruje do młodych: tych ze szkół licealnych i jeszcze młodszych. Kiedy to On był w ich wieku, zaczynała się wojna.

„W pierwszej wojnie światowej mój ojciec był żołnierzem i został ciężko postrzelony w płuca i to się ciągle powtarzało. To był dramat dla naszej rodziny cały czas. Moja matka pochodziła z pogranicza polsko-litewsko-białoruskiego, gdzie armie się przewalały tam i nazad. Łupili, grabiły, gwałcili, palili wioski, żeby nie zostawić nic tym, którzy przyjdą, a więc można powiedzieć, że ja wiedziałem z pierwszej ręki od ojca i matki, co to jest wojna”. Podkreśla tym odmienność Jego czasów młodzieżczych i problemów z nimi związanych od kłopotów, które my jako młodzież odczuwamy teraz. Lecz w swojej mowie nie ma zamiaru przypominać swoich makabrycznych przeżyć lub uczyć młodych kolejnej historii z czasów wojny. Marian Turski chce nauczyć ludzi nowego przekazania: „Nie bądź obojętny”. Przytacza on słowa wypowiedziane przez prezydenta Austrii, Alexandra van der Bellena, które sam mówca wziął sobie bardzo do serca. „Auschwitz nie spadło z nieba” – mówiły były więzień i patrzy na widownię wypełnioną ludźmi. Stwierdzenie tak oczywiste, bo przecież nic nie bierze się bez przyczyny. Tak jak każda rzeka ma swoje źródło, tak wszystko, co się dzieje ma jakąś przyczynę, wyjaśnienie.

„Można powiedzieć, jak to się u nas mówi, oczywista oczywistość, jasne, nie spadło z nieba. Może się to nawet wydawać banalne stwierdzenie, ale jest w tym niesłuchanie głęboki, bardzo ważny do zrozumienia skróty myślów” – mówi Marian Turski.

Mówca zaczyna opowiadać o wydarzeniach, które miały miejsce w jednej z dzielnic przedwojennego Berlina. W miejscu zamieszkiwanym przez największe osobistości niemieckiej inteligencji żydowskiego pochodzenia na ławkach pojawiają się napisy: „Żydom nie wolno tu siadać”.

W parkach, gdzie do niedawna każdy człowiek mógł usiąść, porozmawiać, odpocząć, nagle niektórym zostaje odebrane takie prawo. Ale przecież w Berlinie jest tyle ławek, co to za problem usiąść na takiej, gdzie na dwóch plecach nie będzie odbijać się napis z zakazem? Na jednym z berlińskich basenów pojawia się napis zabraniający Żydom wstępu na pływalnię. I znowu, to nie jest fair, to nie jest w porządku zakazywać korzystania z usług tylko ze względu na pochodzenie. Dobrze, przecież to nie jedynie kąpielisko w stolicy Niemiec, nic wielkiego się nie stało...

Chwilę później Żydom zabrania się wstępowania do niemieckich związków śpiewaczy. Sytuacja się powtarza, przecież można stworzyć własne grupy dla osób śpiewających, okej. Z czasem pojawiają się napisy z zakazem wspólnej zabawy dla dzieci niemieckich i semickich. Trudno będą się bawić same. Potem pojawiają się zakazy kupowania określonych produktów w określonych godzinach, oczywiście również dotyczące obywateł żydowskiego pochodzenia. Od ławki w parku przechodzimy do zakazu sprzedaży danych produktów. Powstają klasy wyższe i niższe. Ludzie zaczynają się przyzwyczajać do myślenia, że można kogoś wykluczyć. Normą staje się ograniczanie innej nacji. Żydzi zostają odsunięci na bok, wyalienowani, odizolowani. Ale przecież komu przeszkadzi zakaz siadania na jednej z ławek? Przecież miejsc do kąpieli w Berlinie było tak wiele, że można ich liczbę porównać z nadmorskim kurortem. Komu przeszkadziły te z pozoru małe ograniczenia i zakazy? Takie myślenie poprowadziło do wydarzeń, które miały miejsce później i których Marian Turski nie chciał kolejny raz opisywać. Bo kogo obchodziły wtedy zakazy na ławkach, kiedy ówczesna władza skandowała hasła: „Niemcy podnieśli się ze wstydu wersalskiego”. Polityka rządzących doprowadziła do wydarzeń, o których wszyscy wiemy.

„Jednocześnie ta władza widzi, że ludzi powoli ogarnia znieczulica, obojętność, przestają reagować na зло. I wtedy ta władza może sobie pozwolić na dalsze przyspieszenie procesu zła. I potem następuje już gwałtownie, a więc zakaz przyjmowania Żydów do pracy, zakaz emigracji, a potem nastąpi już wysyłanie do gett, (...) gdzie w sposób nowoczesny, (ludność żydowska) zostanie wymordowana Cyklonem B w nowoczesnych komorach gazowych”. Historia ta potwierdza tylko słowa wypowiedziane przez prezydenta Austrii. Wszystko, co stało się 75 lat temu, nie wzięło się znikąd, nie spadło z nieba. Marian Turski przytacza swoją historię z 1965 roku, kiedy uczestniczył w marszu o prawa dla ludności afroamerykańskiej w Stanach Zjednoczonych. Swoje uczucia z tamtego marszu opisuje tak:

„Miałem zaszczyt, brałem udział w marszu razem z Martinem Lutherem Kingiem. I wtedy ludzie, którzy dowiadiali się, że ja byłem w Auschwitz, pytali mnie: >>Jak myślisz? To chyba tylko w Niemczech coś takiego mogło być? Czy mogłoby być gdzieś indziej?<<. Ja im wtedy mówiłem: >>Może być u was, u was może być, jeżeli się łamie prawa obywatelskie, jeżeli się nie docenia praw mniejszości, jeżeli się je likwiduje, jeżeli nagina się prawo tak, jak to czyniono w Selmie, wtedy się może zdarzyć?<<”.

I tutaj czas na definicję XI przekazania. „Nie można być obojętnym” – mówi Turski. Nie można pozwalać na zakazywanie siadania innym ludziom na ławkach w parku. Nie można być obojętnym na przemoc, dyskryminację, wykluczenie. Nawet najmniejsze ograniczenie może skutkować czymś o wiele gorszym, czymś, co na stałe pozwoli nam myśleć o drugiej osobie jako kimś gorszym. Marian Turski, były więzień Auschwitz, który tamte wydarzenia pamięta, prosi nas, młodzież, o niepozostawanie obojętnym.

Prosi nas o zwracanie uwagi na graffiti z przekreślona gwiazdą Dawida na jednym z bloków.

OLAF KARDASZEWSKI

## „ZROBIE WSZYSTKO, ŻEBY PRZEŻYĆ”

*Tatuażysta z Auschwitz* to debiutanckie dzieło nowozelandzkiej pisarki Heather Morris. Ta powieść historyczna została wydana w 2018 roku 12 lat po śmierci Ludwiga Eisenberga, później Sokołowa – pochodzącego ze Słowacji Żyda, który był pierwowzorem głównego bohatera, a jego wspomnienia z obozu stały się podstawą fabuły.

Powieść opisuje historię mężczyznę, który w 1942 roku, mając 26 lat, trafia do obozu koncentracyjnego Auschwitz-Birkenau, gdzie zostaje przydzielony do prac budowlanych wraz z pozostałymi więźniami. Gdy w kilka tygodni po przyjeździe zapada na tyfus i ledwo udaje się go odratować, zostaje Tätowiererem (niem. tatuażystą), co ratuje mu życie, jednak skazuje go na opinię kolaboranta SS. Przez następne dwa lata (do końca działania obozu) prawie codziennie tatuuje przybyłym więźniom ich numery – nowe dowody tożsamości. Nie jest jednak bierny wobec nazistowskich zbrodni i dzięki posiadanym umiejętnościom i pozycji, jaką zajmuje w obozowym świecie, udaje mu się nawiązać współpracę z ludźmi mieszkającymi poza obozem, którzy za opłatą przekazują mu jedzenie, a także leki. W ten sposób Tatuażystie udaje się uratować wiele osób przed śmiercią.

Cała opowieść toczy się wokół historii miłości Lalego do Gity, młodej dziewczyny, która również jest Żydówką i trafia do obozu. Mężczyzna zakochuje się w niej od pierwszego wejrzenia i obiecuje sobie, że uratuje ją od zagłady bez względu na cenę, jaką przyjdzie mu zapłacić. Mimo trudności i strasznych czasów, w jakich przyszło im żyć, ich miłość kwitnie, a im samym udaje się przeżyć nazistowskie piekło.

Sytuacje, które opisuje Heather Morris, skupiają się bardziej na przemyśleniach, odczuciach ludzi, o których jest mowa, niż na samych wydarzeniach. Są fragmenty, po przeczytaniu których trzeba odłożyć lekturę, bo nie jest się w stanie wyobrazić sobie opisywanych zdarzeń i wyborów, przed jakimi musieli stanąć ludzie w Auschwitz. Trudno zrozumieć, jak człowiek mógł zgotaować drugiemu taki los. Często czytelnikiem wstrząsną dreszcze, a w jego oczach pojawią się łzy, ponieważ autorka przedstawia bardzo realistyczne obrazy mordów czy kar wykonywanych na więźniach. Głównie jednak można poznać tok rozumowania więźniów i mechanizmy, jakie nimi kierowały w świecie, w którym priorytetem było przetrwanie.

Choć treść książki nie jest lekką lekturą, została napisana w bardzo przystępny sposób, dzięki czemu czytelnik nawet nie zauważa, kiedy dotrze do końca historii. Świat obozowy jest tak realistycznie ukazany, że niekiedy można przyłączyć się na uczuciu, jakby samemu przeżywało się wszystkie opowiadane historie. Ta lektura zachwyci, zasmuci, ale również da nadzieję każdemu, kto po nią sięgnie. Wielu czytelników może poddać się w połowie, przygniecionych ciężarem przedstawionego okrucieństwa i zła. Jednak na tych wytrwałych czeka piękne zakończenie i poczucie wdzięczności, że nie przyszło nam żyć w tak okrutnych czasach.

## FILMY o wykluczeniu

**JOKER** – Niespełniony komik na utrzymaniu matki. Nie radzi sobie w społeczeństwie i chce zmian.

**DUMNI I WŚCIEKLI** – Historyczni geje i lesbijki wspierają protestujących górników w Wielkiej Brytanii.

**GREEN BOOK** – Dwóch mężczyzn z dwóch różnych światów wyruszają w trasę po tolerancji, różnorodności, sztuce i rozczarowaniu.

**CHARLIE** – Ezra Miller i Emma Watson jako zły rodzeństwo zaprzaja się z wrażliwym i nieśmiały kolegą ze szkoły.

**ÓSMA KLASA** – Perspektywa wykluczonej, lecz zupełnie zwyczajnej dziewczyny w amerykańskiej szkole.

**UŚMIECH MONA LISY** – Silne, lecz zagubione studentki, sztuka oraz realia kobiet w XX wieku w Ameryce.

### POCHOWAJ ME SERCE W WOUNDED KNEE

**KNEE** – Historia Siuksów i wszystkich Indian, którym biali człowiek powoli odbierał ziemie, obyczaje, religię, a nawet dumę.

**WITAJ W KLUBIE** – Gość interesujący się samochodami, kobietami i alkoholem poznaje transwestyty, który otwiera mu oczy na różnorodność świata, w którym żyje. A to wszystko dzięki AIDS, kto by pomyślał.

**TAJEMNICA BROKEBACK MOUNTAIN** – Silne uczucia dwóch kowbojów, presja społeczeństwa i niesatysfakcjonujące życie.

**FILADEFIA** – Adwokat z AIDS, za to bez pracy, i czarny adwokat, walczą o swoje prawa.

**FLORYDA PROJECT** – Sześciolatka mieszkająca w pałacu, który jej mama za wszelką cenę próbuje utrzymać.

**SŁUŻĄCE** – Wywiad z czarnoskórymi służącymi przeprowadzony przez białą kobietę wzbudzający olbrzymie kontrowersje.

**PIANISTA** – Sztuka i żydowski pianista wrzuceni w wir bezradności, upokorzeń, okrucieństwa II Wojny Światowej.

**KAFARNAUM** – O tym, ile dobroti kryje się w ubogim pod wieloma względami społeczeństwie, lecz również o walce młodego chłopca z niesprawiedliwością.

Wybór filmów:

prof. Małgorzata Godlewska,  
Milena Krawczyk, Małgorzata Mąka  
oraz BARBARA WERPACHOWSKA.

# Człowieku, idź się lecz!

Wolontariusze projektu *Psychiatria też dla ludzi* organizują zajęcia profilaktyczne, podczas których uświadamiają, że choroby psychiczne, zwłaszcza depresja, to nie wymysł czy fanaberia. Da się je leczyć, a chodzenie do psychologa czy psychiatry to nie żaden wstyd, lecz przejaw odwagi. „Trzeba mieć jaja, żeby mówić o swoich problemach” – przekonuje koordynatorka projektu oraz członkini Psychiatrycznego Koła Naukowego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, Karolina Mikołap. Rozmowę z nią przeprowadziła Basia Witan.

## CZY JAKO PRZYSZŁY LEKARZ MOŻESZ WYJAŚNIĆ, CZYM JEST ZDROWIE PSYCHICZNE?

Zdrowie psychiczne to przede wszystkim nie to samo, co brak choroby. Jest to ogólna zdolność do radzenia sobie z codziennością, stresującymi sytuacjami, odnajdywaniem się wśród innych ludzi, tworzeniem relacji. Można powiedzieć, że jesteśmy zdrowi psychicznie, kiedy czujemy się dobrze w swoim ciele i w społeczeństwie. Ważne jest, że zdrowie psychiczne powinno być traktowane na równi ze zdrowiem fizycznym!

## JAKIE SĄ NAJPOWSZECHNIEJSZE CHOROBY PSYCHICZNE W XXI WIEKU?

Zdecydowanie depresja – zmaga się z nią około 3% społeczeństwa na świecie, w tym 4 miliony osób w Polsce. Częste są też zaburzenia lękowe, zaburzenia osobowości, choroba afektywna dwubiegunkowa, schizofrenia. Bardzo powszechnie są zaburzenia odżywiania, takie jak anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się. Występują u osób między 12 a 25 rokiem życia. Przez gloryfikowanie określonych standardów piękna, szczególnie młode dziewczyny mogą czuć presję, by wyglądać jak gwiazdy z okładek. Zaburzenia odżywiania mogą w ogóle nie trafić do specjalisty, tylko są pozostawione same sobie, bo ludzie myślą, że każdy przez to przechodzi.

## MÓWIŁAŚ O OBECNYCH W MEDIACH STANDARDACH PIĘKNA. CZUJEMY PRESJĘ Z OTOCZENIA W WIELU SPRAWACH. CZY CIĄGŁY PĘD, W KTÓRYM ŻYJEMY, JEST WIĘC PRZYCZYNĄ PROBLEMÓW, O KTÓRYCH MÓWICIE?

Ten pęd ma ogromne znaczenie, bo wpływa na nasze relacje z ludźmi. Wiele osób wraca do domu późno, są samotne, nie mają do kogo się odezwać. To plaga XXI wieku, szczególnie w tak dużych miastach jak Warszawa. Nie ma już chorób zakaźnych, które dziesiątkowały ludność, ale teraz taką epidemią jest depresja. Według niektórych organizacji niedługo będzie to główna przyczyna śmierci ludzi z krajów wysokorozwiniętych. Żadna choroba nie ma jednej przyczyny, a cały zespół przyczyn. Ważne są czynniki genetyczne, bo często jeśli rodzice chorują na depresję, to dzieci też. Nikt jeszcze nie odkrył „genu depresji”, ale są przypuszczenia, że takie coś istnieje i wpływa na działanie naszych neuronów. Wpływ mają też czynniki środowiskowe. Jeśli ktoś ma predyspozycje biologiczne, ma od urodzenia mniej serotoniny, to wiele zależy od tego, co wydarzy się w jego życiu. Okres dojrzewania u takiej osoby może być łatwy i przyjemny, a może ją też spotkać jakaś tragedia, przez co czynniki powodujące depresję, które osoba miała na starcie, uaktywnią się. Istnieją ciekawe badania o florze jelitowej – bakterie zawarte w jelitach człowieka też mogą decydować o tym, czy będzie miał depresję, czy nie. Te drobnoustroje produkują różne substancje i naprawdę wpływają na nasz mózg. O tym, że bakterie mogą wywoływać depresję, raczej się nie myśli. Minie jeszcze wiele lat, zanim poznamy konkretne przyczyny zaburzeń psychicznych, a może nie poznamy ich nigdy.

## MNÓSTWO MŁODYCH LUDZI ZMAGA SIĘ Z BARDZO NISKĄ SAMOOCENĄ. CZY MOGĄ SOBIE Z TYM PORADZIĆ BEZ POMOCY PSYCHOLOGA?

Trudne pytanie. Wiem, że wiele osób cierpi z tego powodu, bo sama się z nim zmagałam, gdy byłam w liceum. Duże znaczenie może mieć wsparcie rówieśników – mówienie *You are enough*, czyli to, co robisz, robisz najlepiej, jak możesz i to się liczy. Wsparciem może być też pamiętanie o tym, że inne osoby zmagają się z niską samooceną i nie jest się z tym problemem samym. Świadomość własnych emocji i zachowań też może być pomocna w tej kwestii.

## CZY WIELU LUDZI ZMAGAJĄCYCH SIĘ Z PROBLEMAMI PSYCHICZNYMI ZGŁASZA SIĘ PO POMOC DO SPECJALISTÓW?

Niestety mało, w szczególności mężczyzn, bo kobiety są odbierane jako bardziej emocjonalne i można im wybaczyć przyznanie się do słabości. Panuje kultura *macho* i często problemy z emocjami są uznawane za coś, co nie powinno występować u stereotypowego silnego mężczyzny. Dlatego mężczyźni rzadko zgłaszają się do psychologa i psychiatry po pomoc, bo wydaje im się, że jej nie potrzebują, a nawet jeśli myślą inaczej, wstydzą się, że ludzie uznają ich za jakichś „niepełnych”. To bardzo krzywdzące, ponieważ tym osobom może pomóc właśnie specjalista i dlatego ważne jest mówienie o tym, że chodzenie do psychiatry to żaden wstyd. Podobnie jest z dentystą: boli nas ząb – idziemy do lekarza, boli nas dusza – idziemy do psychologa. I tak to powinno wyglądać.

## DUŻO MÓWISZ O WPŁYWIE OTOCZENIA. JAK KIEDYŚ ODBIERANO CHOROBY PSYCHICZNE I KIEDY NASTAŁI PRZEŁOM? OBECNIE LUDZIE PRZEŁAMUJĄ STEREOTypy CZY WCIAZ NIE LUBIA MÓWIĆ O SWOIM ZDROWIU PSYCHICZNYM?

Kiedyś chorych traktowano jak zwierzęta – nie mieli żadnych praw, nazywano ich obłąkańcami, dziwakami. Zmiany zaczęły się na przełomie XVIII i XIX wieku, kiedy pojawiły się poeci i pisarze, którzy otwarcie mówili o swoich problemach psychicznych i w końcu przestało być to tematem tabu. Wtedy zaburzenia, będące jak dotąd czymś nie do pomyślenia, stały się zauważalne w codziennym życiu. Dzisiaj wszyscy już wiedzą o obecności takich chorób, ale my staramy się, by były nie tylko zauważane, ale też akceptowane. Niektórzy wciąż wypychają chore osoby na margines i udają, że te problemy nie dotyczą ich środowiska. Chcemy, żeby ludzie postrzegali je tak samo jak np. choroby serca. Nikt nie wstydzi się nadciśnienia, więc podobnie powinno być z depresją. Jeśli ktoś choruje na depresję i powie szefowi, że potrzebuje zwolnienia od psychiatry, bo nie jest w stanie wstawać z łóżka, szef powinien to zrozumieć, a nie wyśmiać.

## CZY POLSKA ZALICZA SIĘ DO KRAJÓW LUDZI SZCZĘŚLIWYCH? JAK WIELU POLAKÓW MA ZABURZENIA PSYCHICZNE?

W Polsce jest podobnie jak w innych rozwiniętych krajach Europy czy w USA, więc nie jesteśmy na najgorszej pozycji. Trzeba jednak pamiętać, że statystyki dotyczące chorób

psychicznych mogą nas okłamywać, bo uwzględniają tylko tych, którzy przyszli do lekarza i zostali zdiagnozowani. Drugie tyle może wcale nie wiedzieć, że choruje, więc statystyki mogą być zanione. Na podstawie znanych nam danych, co najmniej 4 miliony Polaków choruje na depresję – to jak ludność dwóch Warszaw! W niektórych krajach 10% funduszy przeznacza się na psychiatrię, a w Polsce te fundusze są niestety bardzo małe. Perspektywy są słabe. Chorób psychicznych przybywa, problemy ludzi się nawarstwiają, pojawiają się kryzysy społeczne, w tym nawet lęk przed kryzysem klimatycznym – to problemy, które nie będą znikły, więc będzie potrzeba jeszcze więcej lekarzy, a tych brakuje.

## CZYM RÓŻNI SIĘ PODEJŚCIE DO CHORÓB PSYCHICZNYCH MŁODZIEŻY OD PODEJŚCIA DO CHORÓB DOROSŁYCH?

Znaczenie ma dojrzałość emocjonalna. Również niektóre bajki przedstawiają osoby chore psychicznie jako wariatów. Dzieci mogą ten wzorzec powiełać i przez to nawet nieświadomie krzywdzić innych, jeśli się dowiedzą o ich problemach psychicznych. Sami rodzice czasem przekazują takie zachowania swoim dzieciom. Wśród młodzieży sytuacja jest lepsza, bo dzięki temu, że w popularnych serialach i filmach mówi się dużo o depresji, nastolatkowie oswajają się z obecnością chorób psychicznych bardziej niż ludzie w wieku podeszłym, dla których cały czas są to tylko pomysły. Organizując lekcje w szkołach, wielokrotnie słyszałam od nauczycieli, że chcieliby takie zajęcia dla rodziców. Niejeden rodzic uważa, że jego dziecko jest leniwe i nawet jeśli zostało zdiagnozowane, to należy rozwiązać problem klapsem albo innymi metodami. Dlatego poza kampanią skierowaną do młodzieży należy uderzyć w środkową grupę. Gdy prowadzimy lekcje dla licealistów, uczniowie są ciekawi i chcą z nami rozmawiać, dużo wiedzą i nie mają raczej zakorzenionych przykrych stereotypów o zaburzeniach psychicznych. Czasem w ramach akcji w centrach handlowych stoją punkty z pomiarem ciśnienia, poziomu glukozy we krwi oraz stoisko *Psychiatrii też dla ludzi*, gdzie można zrobić test Becka na depresję, testy na wypalenie zawodowe, poprosić o zdrowie psychiczne. Do tego stoiska mało kto podchodzi. Może ludzie boją się, że w tym centrum spotkają kogoś znajomego, który będzie się z nich nabiął? Kiedy zagadujemy żeby podezni, to ludzie w średnim wieku patrzą na nas wręcz z oburzeniem, jak w ogóle mogą być podejrzewani o zaburzenia.

## NIEKTÓRZY NASTOLATKOWIE NIE MOGĄ CHODZIĆ DO PSYCHOLOGA, BO RODZICE IM NA TO NIE POZWALAJĄ. CZY W TAKIM PRZYPADKU OSOBA NIEPEŁNOLETNIA MOŻE ISĆ NA TERAPIĘ SAMA?

Niestety według polskiego prawa do 16 r. z. o dziecku w zupełności decydują rodzice, powyżej 18 r. z. pacjent sam o sobie decyduje, a między 16 a 18 r. z. decyzja o leczeniu musi być opublikowana.

## CZY LEKARZ MOŻE POWIEDZIEĆ RODZICOWI O WSZYSTKIM, CO MÓWI MU PACJENT?

Lekarza obowiązuje tajemnica lekarska i jeśli dziecko wyzna lekarzowi jakiś sekret, to ten absolutnie nie może tego powiedzieć rodzicowi. Jeśli jednak jest podejrzenie zagrożenia zdrowia lub życia, trzeba poinformować o tym bliskich. Jeżeli dorosły idzie na leczenie i jest podejrzenie samobójstwa, to psychiatra może powiedzieć o tym policji.

## CO JEŚLI KTOŚ CHORUJE I TO WIDAĆ, ALE NIE CHCE SIĘ Z TYM DO NIKOGO ZGŁOSIĆ? MOŻNA ZASTOSOWAĆ LECZENIE PRZYMUSOWE?

Jeśli ktoś ma częste psychozy, napady agresji i stwarza zagrożenie, to rodzina może zadzwonić po policję albo karetkę. Natomiast kiedy problemem jest depresja o średnim nasileniu i nieagraża życiu człowieka, wtedy trudno coś z tym zrobić. Kiedy bliska osoba odmawia leczenia, pozostaje tylko rozmowa i przekazywanie jej sygnałów, takich jak wspólnie obejrzenie filmu o zdrowiu psychicznym lub podrzucenie ulotki czy książki, gdzie się o tym pisze i pod pretekstem dyskusji o książce rozmowa o naszym stanie psychicznym. To może pomóc.

## DEPRESJA CZĘSTO JEST MYLONA Z DOŁEM ALBO JESIENNĄ CHANDRĄ.

Kiedyś myślałam, że takie określenia są krzywdzące, ale faktycznie istnieje nawet takie zaburzenie jak SAD – *Seasonal Affective Disorder*. Polega na tym, że od października do marca występują objawy podobne do depresji. Przyczyną jest mniejsza ilość słońca, co wpływa na nastrój, dlatego w sezonie jesienno-zimowym powinno zażywać się witaminą D. W krajach skandynawskich jest to na tyle duży problem, że część firm oferuje pracownikom wakacje w trakcie miesięcy zimowych, by skorzystali ze słońca i wrócili naładowani energią. Jesienna chandra to rzeczywiście choroba. Te stany można rozróżnić tylko z pomocą psychologa, bo konsultacje nam dużo wyjaśniają. Natomiast krzywdzące dla osób z depresją jest używanie słowa depresja w powszechnym języku. Gdy zbliża się sesja na studiach, połowa studentów wstawia na Instagram #sesjadepresja, co wydaje im się śmieszne, ale może być niemiłe dla kogoś, kto faktycznie choruje. Gdy zobaczy, że ktoś z tego żartuje, może pomyśleć, że inni nie biorą go na poważnie i zmniejszą znaczenie problemu. Robią tak nie tylko zwykli ludzie, ale i nawet korporacje. Jakiś czas HBO wstało na swój fanpage listę seriali z podpisem: „Jesienna depresja? Zwalc ją naszym ulubionymi serialami!” Seriale nie pomagają na depresję, a ten post to sugerował. Trzeba pamiętać, że używanie słowa depresja w żartach może zranić.

## CZY DO WYLECZENIA DEPRESJI ZAWSZE POTRZEBNE SĄ LEKI? CO NAM DAJĄ I JAKIE SĄ ICH SKUTKI UBOCZNE?

Tabletki nie są konieczne. Często terapia zaczyna się od cotygodniowej psychoterapii, tam rozmawia się o swoich uczuciach i problemach. Po kilku miesiącach lub latach (kwestia indywidualna) często się na tym kończy. Są choroby na tyle zaawansowane, w których sama pomoc psychologa nie wystarczy i trzeba wtedy dołączyć tabletki. To zależy od przypadku, bo sama depresja może mieć lekkie albo mocne nasilenie. Natomiast jeśli chodzi o działanie leków psychiatrycznych, to dzielą się one na wiele grup. Najczęściej używane depresynty zwiększą ilość dostępnej serotoninę w mózgu, co poprawia nastrój. Ogólnie leki skupiają się na neuroprzekaźnikach oraz ich receptorach i w różny sposób działają przeciw chorobie. Ludziom się wydaje, że te leki uzależniają, że człowiek jest pod ich panowaniem i brak mu własnej woli, tak to często przedstawiają filmy. Jednak nim lek zostanie wprowadzony na rynek musi przejść cztery fazy badań klinicznych. Zdarzają się skutki uboczne, jak dolegliwości żołądkowo-jelitowe, seksualne. Mimo to nowoczesne leki są bezpieczne, skuteczne i dzięki nim ludzie czują poprawę. Trzeba stopniowo schodzić z dawką. Specjalista wie, kiedy może ją zmniejszyć. Dzisiaj leczenie jest bardzo skuteczne, jednak wyniki leczenia zależą w dużym stopniu od tego, jaka to choroba i czy leczenie rozpoczęto na wczesnym czy późniejszym jej etapie, dlatego z udaniem się

do psychiatry nie powinno się zwlekać. Szczególnie skuteczne jest połączenie psychoterapii i farmakoterapii. Ludzie, którym wydaje się, że już nigdy nie wstaną z łóżka, nie poczują szczęścia, nie zakochają się, nie będą cieszyć się z życia, dzięki pomocy specjalistów wychodzą na prostą.

#### CO POWODUJE TAK MAŁĄ ŚWIADOMOŚĆ POTRZEBY LECZENIA PSYCHIATRYCZNEGO DZIECI?

Wiąże się to z niewielką wiedzą rodziców. Nawet jeśli rodzice widzą problem u dziecka, nie wiedzą do kogo się zgłosić z prośbą o pomoc. Myślą, że to tylko jakaś faza i przejdzie za jakiś czas. Często młodzi ludzie są zamknięci w sobie i nie rozmawiają z rówieśnikami ani rodzicami o tym, co się u nich dzieje. Nikt nie zauważa tych problemów, bo taka osoba zakłada maski i nie daje znać, że je ma. Przeszkodą jest brak rozmów z dorosłymi. Jeśli nastolatek dostanie zwolnienie z powodu depresji, inni uczniowie mogą dociekać, rozpuszczać plotki. Podejście jest nieodpowiednie również wśród niektórych nauczycieli i mogą uważać depresję za wymyśl ucznia, co może skutkować wstydem ucznia przed przyznaniem się do choroby. Sposobem na to są po prostu rozmowy – czym jest to zdrowie psychiczne, czemu jest ważne.

#### PSYCHOLOG, PSYCHIATRA CZY PSYCHOTERAPEUTA? CZYM TE ZAWODY SIĘ RÓŻNIA I DO KTÓREGO Z NICH SIĘ WYBRAĆ?

Psycholog to osoba po pięcioletnich studiach magisterskich, a psychiatra to lekarz po sześciu letnich medycznych, roku stażu w szpitalu i po 5 latach specjalizacji z psychiątrią. Oboje mogą pracować w szpitalu, oboje po ukończeniu trwającego 4–5 lat kursu mogą prowadzić terapię (i są wtedy psychoterapeutami). Psychiatra zajmuje się diagnozą i leczeniem chorób psychicznych (tylko on może przepisywać recepty na leki), a psycholog skupia się głównie na rozmowie z pacjentem o jego emocjach i problemach.

#### CZY JUŻ JEDNA WIZYTA U SPECJALISTY MOŻE POMÓC PACJENTOWI?

To zależy. Czasami psychiatra już podczas pierwszej wizyty dokonuje wyboru leku i przepisuje go pacjentowi. W takiej sytuacji poprawa może być widoczna już po jednej wizycie (trzeba jednak pamiętać, że większość leków psychiatrycznych działa dopiero po pewnym czasie). Oczywiście później konieczne są regularne kontrole. Jeśli chodzi zaś o psychoterapię, to zwykle wymagane jest co najmniej 10–40 sesji, jednak jest to kwestia bardzo indywidualna. Natomiast dla niektórych osób, na przykład doświadczających kryzysu w związku z nagłymi problemami, przydatne mogą być interwencja kryzysowa lub terapia skoncentrowana na rozwiązaniach, która z reguły zakłada 1–3 spotkania. W takiej sytuacji, gdy ktoś doświadcza gwałtownych, trudnych zmian, nawet jedna rozmowa z kimś doświadczonym może przynieść ukojenie, bo psycholog może zaproponować tymczasowe rozwiązania lub wesprzeć pacjenta w trudnych emocjach.

#### WIELE OSÓB STAWIA SOBIE DIAGNOZY NA PODSTAWIE TEGO, CO PRZECZYTAŁY W INTERNECIE. JAK SĄDZISZ, JEŚLI WYDAJE NAM SIĘ, ŻE MAMY JAKIEŚ ZABURZENIE PSYCHICZNE, TO WARTO CZYTAĆ O TYM W SIECI?

Diagnozę może postawić tylko lekarz, nikt inny. Dlatego jeśli podejrzewamy, że mamy objawy jakiejś choroby, powinniśmy udać się do psychiatry, który nasze zdanie potwierdzi lub mu zaprzeczy. Natomiast kiedy już usłyszemy diagnozę, czytanie o danej chorobie jak najbardziej może być przydatne – na Facebooku są liczne grupy wsparcia na przykład dla osób ze schizofrenią, gdzie wymieniają się one spostrzeżeniami i sposobami na poprawę komfortu życia. Należy jednak pamiętać, że wszelkie decyzje dotyczące modyfikacji leczenia może podejmować tylko lekarz prowadzący i to z nim, a nie z wujkiem Google, należy konsultować swoje obawy.

#### JAK W DZISIEJSZYCH CZASACH DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE I CZY JEST TO TRUDNE?

Najważniejsze jest uświadomienie sobie, że ten aspekt w ogóle jest, że jest istotny – dla wielu ludzi to wciąż nie jest oczywiste. Niektórzy po dwóch dniach kataru już biegą do lekarza, a obniżony nastrój niestety ignorują miesiącami, jeśli nie latami. Jeżeli coś nam dolega, wtedy trzeba oczywiście udać się do psychologa lub psychiatry i porozmawiać o naszym problemie. W ramach profilaktyki zaś świetnie sprawdzą się prozaiczne rzeczy, o których szeroko się mówi, ale nie zawsze się do nich stosujemy. Są to między innymi zbilansowana dieta, wysiłek fizyczny, wysypywanie się (!), utrzymywanie relacji z bliskimi. Do tego wszystko, co jest w stanie nas zrelaksować, czyli książka, gorąca kąpiel, serial, muzyka, mecze, spacery, śmieszne kotki, playstation, wyszywanie, gotowanie – naprawdę cokolwiek co Wam pomaga :) Dodatkowo warto wspomnieć, że wiele osób chodzi na terapię nie w celu rozwiązania jakiegoś konkretnego życiowego problemu, ale by się rozwijać, poznawać lepiej siebie i pielęgnować swoje relacje z bliskimi. To też jest oczywiście fantastyczny sposób na dbanie o swoje zdrowie psychiczne.

BARBARA WITAN

# wiosenna DAWKA WITAMIN

Wiosną porzucamy zimową dietę na rzecz świeżych owoców i warzyw (choć w dużych sklepach różnie z tą świeżością bywa). Dania zostają urozmaicone nowymi, bardziej wartościowymi składnikami. Jednak czy mimo zmiany żywienia zapewniamy organizmowi wszystkie niezbędne witaminy i minerały?

Tą porą roku wszystko staje się zielone, więc dlaczego z tego nie skorzystać? Warzywa zielonolistne, takie jak sałata, szpinak, por, jarmuż, szczaw, kiełki, a także rzeżucha są dobrym źródłem witamin A, C, E, K oraz magnezu i żelaza. Opóźniają procesy starzenia się organizmu, działają przeciwnowotworowo, zwiększą odporność oraz wspierają pracę układu nerwowego i krwionośnego. Trzeba pamiętać, że witaminy A, E i K są rozpuszczalne w tłuszcach, więc przygotowując sałatkę, należy zadbać o dressing na bazie oleju.

Kiełki, szpinak i botwinka zawierają również witaminę B2, która zapewnia prawidłowe funkcjonowanie dróg oddechowych i błon śluzowych oraz, podobnie jak witamina A, odpowiada za dobre widzenie. Witamina B1 (odkryta przez Kazimierza Funka – polskiego biochemika) występuje w roślinach strączkowych. Uczestniczy w przemianie węglowodanów i przyspiesza gojenie się ran. Fasola, ciecierzyca i soczewica zawierają dodatkowo ważną, wspierającą wiele procesów w organizmie witaminę B6, a groch – witaminę B3, która wspomaga metabolizm i reguluje poziom cholesterolu.

Fasola biała, soja, morele i pomidory (wcześną wiosną importowane) są źródłem potasu, dzięki któremu możliwe jest przekazywanie impulsów między komórkami oraz utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi.

Do sałatek i lekkich dań warto dodać nasiona lnu. Są one bogate w cynk poprawiający stan włosów, skóry i paznokci oraz pomagający w walce z trądzikiem.

Pojawiające się coraz częściej słońce zapewni potrzebną ilość witaminy D, znanej wszystkim z dzieciństwa jako „dobra dla kości”.

Zbilansowana dieta poprawia stan zdrowia oraz samopoczucie, a także stanowi profilaktykę przeciw groźnym chorobom. Sprawia również, że jesteśmy bardziej odporni na stres i lepiej przyswajamy wiedzę, co z pewnością przyda się nam wszystkim.

ZOSIA JAŚKIEWICZ

## Przepisy na WIOSNE

Tak jak natura po zimie odradza się wraz z pierwszymi promieniami słońca, tak i człowiek potrzebuje obudzić swoje ciało na wiosnę. Wymaga to oczyszczenia organizmu z toksyn pochodzących z zanieczyszczonego środowiska nagromadzonych w okresie zimowym. Jednym ze sposobów na to jest wprowadzenie do naszej diety bomby witaminowej w postaci soków, smoothies czy shaków ze świeżych produktów. Plusem takiego strzału energii wynikającego z diety, która powinna trwać maksymalnie pięć dni, jest fakt, że możemy napoje zrobić w sposób szybki i prosty. Soki są też niemalym ułatwieniem dla zabieganych, ponieważ można je zabrać ze sobą i delectowanie się nimi w miejscach publicznych. Oto parę przepisów!

#### SMOOTHIE Z KIWI I OGÓRKÓW

Składniki:

- 4 kiwi
- połowa ogórków
- 2 gruszki
- niepełne 2 szklanki świeżego soku pomarańczowego
- 2–3 łyżeczki miodu kwiatowego

Przygotowanie:

Kiwi, ogórek i gruszki należy obrać, a z gruszek usunąć gniazda nasienne. Owoce należy pokroić w grubą kostkę i umieścić w wysokim pojemniku do miksuowania. Należy dodać sok pomarańczowy i zmiksować, a potem dodać miód i jeszcze raz zmiksować.

#### SHAKE NA KEFIRZE Z JABŁKIEM, ORZECHAMI LASKOWYMI I DAKTYLAMI

Składniki:

- szklanka kefiru 1,5%
- łyżeczka orzechów laskowych
- 2 suszone daktyle
- pół jabłka

Przygotowanie:

Jabłko należy obrać ze skórki i pokroić na ćwiartki. Daktyle należy moczyć w wodzie przez 10–15 minut i odsączyć, a orzechy posiekać. Całość zblendować.

#### SOK Z JABŁEK, KIWI I JARMUŻU

Składniki:

- 3 jabłka
- 3 kiwi
- jarmuż
- 1 banan

Przygotowanie:

Owoce należy umyć i obrać ze skórki. Z jabłek należy wycisnąć świeży sok, a kiwi i banana skroić na mniejsze kawałki i zmiksować na gładką masę. Następnie należy dodać jarmuż, sok z jabłek i całość ponownie zmiksować.

#### SHAKE JOGURTOWY Z ARBUZEM, ŚWIEŻĄ BAZYLIA I CYTRYNĄ

Składniki:

- 10 łyżek jogurtu naturalnego 2% arbuza
- 3 łyżki soku z cytryny
- 5 listków bazylii
- ćwiartka mango

Przygotowanie:

Arbuza i mango należy obrać ze skórki, pozbać pestek i pokroić. Do blendera należy wlać jogurt, dodać bazylię, kawałki arbuza i mango oraz wyciśnięty sok z cytryny. Całość należy zblendować.

#### KOKTAJL Z KURKUMĄ I TRUSKAWKAMI

Składniki:

- opakowanie serka wiejskiego naturalnego
- szklanka świeżych truskawek
- łyżka otrąb owsianych szczypta kurkumy

Przygotowanie:

Truskawki należy umyć, usunąć szypułki i wrzucić do blendera razem z serkiem i otrębami. Całość należy zblendować. W razie uzyskania zbyt gęstej masy, można podlać koktail odrobiną wody. Należy posypać kurkumą.

#### SHAKE NA MAŚLANCE Z ORZECHAMI ZIEMNYMI I POMARAŃCZĄ

Składniki:

- połowa szklanki maślanki 1,5% pomarańcza
- łyżka niesolonych orzechów ziemnych

Przygotowanie:

Obrań ze skórki i pokrojoną pomarańczę należy zblendować z maślanką i orzechami.

#### SMOOTHIE OGÓRKOWO-GRUSZKOWE

Składniki:

- połówka gruszki
- sok wyciśnięty z 1 limonki
- 1 zielony ogórek
- garść świeżej pietruszki
- garść świeżej mięty
- 3 krople aromatu waniliowego
- połowa łyżeczki ksyliolu
- szklanka wody

Przygotowanie:

Gruszkę pozbawioną gniazda nasiennych i ogórka pokrojonego na mniejsze kawałki należy połączyć w naczyniu robota kuchennego. Dodać pietruszkę, mięty, sok wyciśnięty z limonki, aromat waniliowy i ksyliol. Końcowo należy dodać wodę i zblendować wszystkie składniki na gładki koktail.

#### KOKTAJL Z KASZY JAGLANEJ, WIŚNI I SOKU Z BURAKA CZERWONEGO

Składniki:

- kilka wiśni
- szklanka mleka 0,5 %
- torebka ugotowanej kaszy jaglanej
- 3 łyżki soku z czerwonego buraka
- łyżka miodu

Przygotowanie:

Wiśnie należy zdrylować. Do wysokiego naczynia należy wlać schłodzone mleko, dodać ugotowaną kaszę jaglaną, wiśnie i sok z buraka oraz osłodzić całość łyżką miodu. Wszystkie składniki zmiksować.

ALICJA NOWAK



## Smoke + Fog = **SMOG**

Smog co roku przyczynia się do przedwczesnej śmierci 40 tysięcy ludzi w samej Polsce. Odpowiada za zwiększoną liczbę poronień, powszechność alergii, niższe IQ dzieci i nowotwory, co zostało oficjalnie potwierdzone, gdy agenda WHO (tłum. Światowa Organizacja Zdrowia) zaklasyfikowała zanieczyszczenia powietrza jako kancerogenne. Dlaczego?

Główna przyczyną szkodliwości smogu są **pyły zawieszone**. Jako mieszanina różnych rozpraszających się w powietrzu cząsteczek (organicznych, nieorganicznych, stałych, ciekłych) mogących przybierać różną wielkość. Najgroźniejsze dla naszego organizmu są te o średnicy mniejszej niż 10 mikrometrów – mniejszym cząsteczkom łatwiej jest spenetrować nasz organizm. Wyróżniamy tutaj: PM 10 i PM 2,5.

Smog to jednak również szereg innych substancji, na przykład **benzopiren** – BaP. Jest to wielopierścieniowa, rakotwórcza cząsteczka, która uwalnia się przy spalaniu materii organicznej. Można tu wyróżnić spalanie na przykład drewna. Mimo że jest źródłem energii odnawialnej, produkuje ilość szkodliwych substancji porównywalną do węgla kamiennego. Wyróżniamy również **Ozon**, którego szkodliwość zdążyła już przyciągnąć uwagę szerokiej publiczności w czasach, gdy głośno było o dziurze ozonowej, oraz inne znane nam związki chemiczne np. **dwutlenek siarki**. W praktycznie każdym z największych miast Polski przekraczane są standardy jakości powietrza, określone m.in. przez WHO. Przekraczanie norm jest w Polsce normą.

Pierwszym skojarzeniem, jakie przychodzi na myśl, gdy szukamy źródeł zanieczyszczenia, mogą być ogromne, dymiące na czarno kominy kopalni czy fabryk. Jednak według statystyk przemysł i energetyka razem stanowią mniej niż 50% źródeł zanieczyszczenia benzopirenom czy pylami zawieszonymi. Największymi oprawcami natury jesteśmy my – obywatele Polski.

Jako młodzież nie mamy bezpośredniego wpływu na sposób ogrzewania naszego domu czy domu sąsiadów, chociaż możemy oczywiście nakłaniać dorosłych do zmiany pieca gazowego na pompę cieplną czy energię fotowoltaiczną. Warto spróbować i zainteresować ich dopłatami do takiej modernizacji w gminie. W ramach akcji „Wymień kopciucha” duże miasta, jak Warszawa czy Poznań, przyznają dotacje na wymianę pieca. Co jeszcze nam pozostaje?

Przede wszystkim bądźmy czujni! Nadal niestety indywidualnie opalone miejsca zamieszkania często ogrzewane są bezklasowymi piecami, które bezproblemowo spalają śmieci – odpowiedzialne za ponad 90% toksycznych aerosoli w powietrzu. Takie zachowania nie są podejmowane ze złej woli, raczej z nieświadomości. Uświadamiamy!

Możemy spróbować oddziaływać też na inne aspekty tego problemu – energetykę i transport. Komunikacja miejska, system wypożyczalni rowerów czy używanie własnego roweru sprzyjają poprawie sytuacji. Podobnie minimalizacja zużycia energii w domu – energooszczędnego komputer, żarówki ledowe, lodówka klasy A++, zmywanie i pranie zbiorcze. Ekonomicznym i ekologicznym zarazem rozwiązaniem jest również wyłącznie maksymalnej ilości urządzeń podłączonych do prądu – sieć WIFI, komputer, czuwający telewizor, to wszystko w nocy jest nam zbędne, a nadal zużywa energię, jeśli nie jest wyłączone.

Większość z tych propozycji to drobne działania, niewymagające wysokich inwestycji, a wspierające kondycję naszą i naszej planety. Sami jednak klimatu nie zmienimy, kiedy nadal kupowane przez nas produkty będą niosły za sobą duży ślad węglowy, co zależne jest od fundamentów gospodarki. Trzeba je zreformować, więc walczmy o to w czasie zbliżającego się 3 kwietnia Młodzieżowego Strajku Klimatycznego! Edukujcie – nie emitujcie!

AMELIA SKRZYPCKA

## JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO MEDYTACJI?

Medytacja to praktyka polegająca na oczyszczaniu umysłu i wprowadzaniu go w stan wyciszenia. Dzięki niej łatwiej jest nam radzić sobie ze stanami lękowymi, uczymy się uważności i panowania nad oddechem. Pogłębiamy samoświadomość i co najważniejsze – medytacja sprawia, że czujemy się zdrowsi i szczęśliwi.

Gdyby zastanowić się nad tym, na jaką chorobę umiera najwięcej ludzi, prawdopodobnie byłaby to choroba serca. Grupa badaczy z Wisconsin udowodniła, że praktyka medytacji transcendentalnej i zdrowy tryb życia zmniejszą ryzyko zawału, udaru, choroby wieńcowej. W Internecie można znaleźć wiele poradników: medytacja dla początkujących, medytacja zen i ogrom innych, ale jak się do niej naprawdę przygotować? Postaram się opisać kilka ważnych ćwiczeń, które wykonywałam. Po pierwsze **warto nawiązać lub wzmacnić więź z samym sobą**. Spędzić trochę czasu w odosobnieniu, porobić to, co się lubi – może wybrać się na spacer i pomyśleć o tym, jaki jest mój cel, jeżeli chodzi o medytację, czego chcę się nauczyć, dlaczego chcę jej spróbować? To może wydawać się głupie, ale takie rozważania sprawiają, że jesteśmy bardziej świadomi odczuwanego przez nas braku lub lęku, z którym będziemy walczyć. Gdy będziesz już świadomy, jak wygląda twoja dusza i jakie są jej potrzeby – podejdź do medytacji.

Medytować można o każdej porze dnia i gdzie się tylko chce! Poniższe wskazówki pomogą osobom poczatkującym.

### WYŁĄCZ INTERNET I TELEFON!

Obecnie ludziom brakuje chwili na rozmowę, dlatego warto poświęcić trochę czasu, aby w pełni odczuwać zapachy, barwy, emocje. Wyłączcie powiadomienia, wyznaczcie czas w ciągu dnia tylko dla was. **Koncentracja** to słowo kluczowe. Warto koncentrować się na własnym życiu.

### WYCISZ SIĘ I SKUP NA ODDECHU

Świadomy oddech pomaga uspokoić to, co dzieje się w naszej głowie. Jeśli odkryjemy spokój w ciele, nie będziemy szukać go w świecie zewnętrznym i poczujemy się bezpiecznie sami ze sobą. Wiele osób na początku korzysta z aplikacji pomagających oddychać w poprawny sposób i wyzbyć się negatywnych myśli. Moja ulubiona to *Headspace*, dobra jest również *Stop, Breathe & Think*.

### STWÓRZ WŁASNA PRZESTRZEŃ I ZADBAJ, BY BYŁO CI WYGODNIE

Towój czas na regenerację. Poszukaj miejsca niezbyt głośnego oraz z naturalnym światłem. Usiądź w pozycji, która jest dla ciebie komfortowa – może to być pozycja birmańska (klasyczna pozycja medytacyjna), zwykła pozycja siedząca na krześle lub pozycja savasana (pozycja leżąca).

### ZADBAJ O SWOJE CZAKRY

Medytuając możemy oczyszczać ośrodkie energetyczne, czyli czakry. Wyróżniamy 7 czakr podstawowych. Każda z nich ma określony kolor, dźwięk i cel. Zablokowane czakry powodują problemy zdrowotne i psychiczne, jednak odblokowanie ich nie jest tak proste.

Weźmy na przykład czakrę czwartą, czyli czakrę serca. Jej niedoczynność powoduje żal, nieśmiałość, samotność, izolację, zgorzknienie i krytycyzm. Gdy czakra jest odblokowana odczuwamy miłość do siebie samych, empatię, współczucie oraz równowagę w dawaniu i braniu. Czym innym jest nadczynność czakry serca powodująca zazdrość, narcyzm i problemy z wyznaczaniem granic.

Istotnym elementem jest odnalezienie równowagi w dawaniu i braniu.

Jak więc czyścić czakry? Warto robić to po kolei. Zajmowanie się każdą czakrą na raz nie przyniesie oczekiwanych efektów. Nie zapominajmy o cierpliwości. Oczyszczane zawsze zaczynamy od czakry podstawy, czyli czakry pierwnej. Da nam ono realistyczne spojrzenie na nasze życie i pobudzi naszą witalność. Uzdrowiona czakra przyniesie korzyści zdrowotne np. znikną problemy ze snem, niska odporność, ból kolan, kręgosłupa, anemia czy niski poziom energii życiowej.

Czakrę podstawy można uzdrowić, otaczając się kolorem, który pobudza w niej przepływ energii.

W tym wypadku jest to czerwony.

Moim ulubionym sposobem oczyszczania czakr jest medytacja do dźwięków, którymi wibrują. Polecam do tego aplikacje takie jak *Chakrameditation*.

**Przekieruj swoją świadomość i zwróć się ku swojemu wnętrzu. Dzięki medytacji uczysz się dostrzegać piękno życia poprzez okazywanie bezwarunkowej miłości, nauczysz się wybaczać, zamienić żal we wdzięczność i pozwolić sobie wzrastać coraz wyżej i wyżej każdego dnia. Wystarczy tylko odważyć się być kreatorem swojego życia!**

KOSMA KOSIERKIEWICZ  
FOT. JULIA BOROWSKA, MARIA GOŁĘ

## Żywy człowiek, żywa Ziemia – transformacja wszystko zmienia!

Otoczające nas dystopische hasła o klimacie nie wpływają pozytywnie na nasz strój. Trzeba żyć świadomie i rozsądnie. Świadomość ta jednak dotyczy zarówno tego, że sytuacja energetyczna Polski nie przyczynia się do globalnych osiągnięć w walce o klimat, jak i tego, że mamy z kogo brać przykład. 2020 rok zaczął się informacjami o płonącej Australii czy zbliżającej się możliwej pandemii. Jednak 2019 zostawił nas z wieloma sukcesami. Co stanowi część tytułu transformacji?

Między innymi kaczki, czyli małe bohaterki ludzkich żołędziów. Producenci ryżu, posiadający wielohektarowe uprawy, wykorzystują kaczki, aby pozbyć się insektów i chwastów. Kaczki są najedzone, a nasz produkt nieskażony pestycydami.

W Niemczech można zauważać hologramy zwierząt w cyrkach jako alternatywę wystąpienie z uczestnictwem prawdziwych zwierząt. Chroni to je przed wielogodzinnym transporitem między miastami i przebywaniem w niesprzyjających warunkach, nie wspominając już o stresie, hałasie i rażących światłach cyrkowych.

W Lagos, mieście w Nigerii (Afryka Zachodnia), dzięki The Recycle Pay Project rodzice mają możliwość wyrównania opłat szkolnych za pomocą dostarczenia odpowiedniej ilości odpadów plastikowych do recyklingu. W Tajlandii zaś wycofano całkowicie torby plastikowe z supermarketów.

Małe czyny, a jak skuteczne. Miejmy nadzieję, że Polska potraktuje te osiągnięcia jako wyzwanie, które musi podjąć.

AMELIA SKRZYPCKA



**POWRÓT  
LAT 2000,  
CZYLI KILKA  
TRENDÓW  
NA  
WIOSNĘ  
2020**

Dżinsowe kombinезony, spodnie typu mom jeans, oversizowe marynarki i kolorowe moherowe swetry. Wielu z nas zapewne kojarzy lata 90. z buntiem Nirvany, młodym DiCaprio i „różową” Britney Spears, ale nie można zapomnieć o wciąż zmieniającej się modzie tamtych lat. Nie posądzano nikogo o brak złego gustu. Każdy ubierał się tak, jak mu się podobało i w czym czuł się dobrze, bardzo często zestawiając ze sobą niepasujące do siebie kolory i wzory. Stylizacje miały szokować oraz zadziwiać i właśnie to w tamtej epoce robiły. Hasła: BUNT, WOLNOŚĆ, WYGODA, które dosłownie opisują modę z lat 90, wracają jak bumerang do dzisiejszego świata mody.

W tym roku będziemy nosić dużo dżinsu, ale nie chodzi tu o obcisłe rurki, a o luźne nie do końca dopasowane mom jeansy, do których trzeba zakładać pasek i podwijać nogawki. Oprócz jeansowych spodni pojawią się także kombinезony całkowicie uszyte z denimu, które już w poprzednim sezonie zachwyciły niejednego widza fashion weeków.

Powróciły także obszerne marynarki w różnych kolorach (od bardzo modne fuksji po beże i brązy) i z przeróżnych materiałów (np. tweedu), które będziemy nosić do spódnic, ale także do spodni, tworząc oryginalne looki lub dopełniając marynarką klasyczne garnitury. Nie możemy zapomnieć o kolorowych, moherowych swetrach i szerokich long sleeve'ach, czyli dużych bluzach z długim rękawem i bez kaptura, które coraz częściej zakładane są na koszulę lub do spodni i trenca, co daje dosyć elegancką, nietuzinkową i przede wszystkim wygodną stylizację. Cofając się do lat dziewięćdziesiątych, nie możemy zapomnieć o biżuterii oraz innych akcesoriach. Królować będą duże, widoczne „błyskotki”, już od jakiegoś czasu bardzo popularne okulary lenonki, kaszkiety (nie tylko u mężczyzn) oraz berety.

Co sprawia, że wracamy do tego okresu? Ciężko znaleźć jedną odpowiedź. Czy jest to tęsknota naszego pokolenia za buntem, którego nie przeżywaliśmy, czy może uniwersalność i niezawodność niektórych ubrań takich jak np. martenсы, które na nowo odkrywamy? Myszę, że na to pytanie każdy inspirujący się modą z lat 90. powinien sam znaleźć odpowiedź.

Jestem przeziębiony. Nic mi się nie chce. Miałem zacząć oglądać *Breaking Bad*, ale moi kochani znajomi zaspojlerowali mi ten serial. Zrobił to także Astek (1/2 duetu Dwa Sławy) – pisałem o tym w dziale muzyki, którą polecamy – sprawdźcie to. Piję herbatę malinową i zastanawiam się nad tym, jak długo jeszcze nasz piękny świat wytrzyma. Półtora miesiąca temu, gdy zegnałem 2019 rok myślałem – „eeee, 2020 nie będzie taki zły, ten rok wygląda bardzo ładnie graficznie, na pewno wszystko będzie dobrze”. Tak... Od kiedy zaczął się 2020 wszystko próbuje nas zabić. Jako ludzkość zbliżamy się do końca gatunku. W tym numerze, oprócz podania niesamowicie istotnych ogłoszeń i zawiadomień, powiem wam, co chce Was zabić, w jaki sposób i jak się przed tym ochronić. Oto:

# BIDON KOLORU zagłady (tj. brunatnozielony)

**Co może spowodować wymarcie ludzkiego gatunku? Stworzyłem listę moich ulubionych prawdopodobnych przyczyn końca świata. Kolejność jest przypadkowa. Jeśli zastosujecie się do wskazówek, jak przetrwać, może zostaniecie niedobitkami, którzy będą krążyć po świecie na motorach, szukając pochowanych gdzieś konserw i butelek z napojami wysokoprocentowymi.**

## INWAZJA KOSMITÓW

Gdy kosmici przybędą na naszą planetę, na pewno nie będą do nas pozytywnie nastawieni. Od lat robią koła w zbożu, wysyłając nam w ten sposób znaki i chcąc się skontaktować. Porywają statki i samoloty w okolicach Trójkąta Bermudzkiego, żeby spowodować, że rozpoczęmy poszukiwania. Oni chcą, żebyśmy ich znaleźliśmy. A my co? Wysłaliśmy w kosmos złote koło z nagimi ludźmi. Kosmici w końcu się wściekną i nas zaatakują.

### Jak przeżyć?

Upewnij się na bieżąco, że ludzie z twojego otoczenia to nie kosmici w przebraniach. Zadaj pytania, na które tylko Twoi prawdziwi przyjaciele znają odpowiedź, np. o wspólnie wspomnienia. Spróbuj zdjąć członkom rodziny twarz, kiedy śpią. Nie musisz korzystać z żadnych ostrych przedmiotów. Jeśli to kosmici, twarz zejdzie bez problemu. Noś na głowie garnek, by kosmici Cię nie za hipnotyzowali. Folia aluminiowa się nie nadaje, warstwa jest za cienka. Gdy spotkasz kosmitę, oddaj mu się. Okaż mu swoje posłuszeństwo. Może kosmita będzie miał dobry dzień i pozwoli Ci żyć.

## EPIDEMIA

Temat epidemii wraca co jakieś 2–3 lata. Teraz jest koronawirus, wcześniej była ebola i inne. Fakt, media to nakrącają. Epidemia to chwytny temat. Ale z drugiej strony – naprawdę przerażający. I epidemia jest dość prawdopodobna. Więc gdy ktoś kicha w autobusie zdecydowanie częściej niż powinien, to znak, że się zaczęło.

### Jak przeżyć?

Wybranie się na Wólkę Kosowską i zakup maseczki wartej 2 złote za 15 złotych brzmi jak rozsądne działanie. Co prawda jest sprowadzana z Chin, ale za to jest dużo kolorów i wzorów do wyboru. Eksperci mają też kilka innych rad. **Dokładnie gotuj jajka i mięso. Unikaj kontaktu z osobami wykazującymi objawy przeziębienia lub grypy. Myj ręce. Zaślaniaj nos i usta podczas kichania i kasowania.** Genialne są te rady. Moim zdaniem najlepiej zamknąć się w dużym, ładnym domu z gromadką znajomych i stworzyć mikrospołeczeństwo. Dobrze, jeśli dom ma klimatyzację z filtrami powietrza – wtedy nie będziecie zmuszeni otwierać okien. Tylko najpierw upewnij się, że wszyscy są zdrowi.

Skończyłem drugą herbatę. Trzeci dzień z rzędu siedzę w tych samych ubraniach. Jestem prawie jak Quebo. Zamiast soczewek mam na sobie moje stare obrzydliwe okulary. Ponownie jak Quebo.

*A propos*

Akcja marketingowa, jaką zorganizował Quebonafide (lub jego menadżer), to najlepsza akcja marketingowa, jaka została kiedykolwiek przeprowadzona w Polsce. Kazał tak długo czekać na swój powrót, że ludzie już naprawdę nie wiedzieli, czego mają się spodziewać. Najpierw wydał dwa utwory w niespodziewanej stylistyce. Spokojnej i mocno depresyjnej. Zmienił też bardziej swój wizerunek – ukrył tatuaże, obciągły włosy. Upodobnił się do siebie z czasów studiów. Potem zagrał gościnnie na koncercie Taco. Ten koncert to nie był Jackass (co w sumie nie dziwi po tych trakach)\*. A potem zrobił coś, czego normalnie nigdy by nie zrobił – wystąpił w telewizji śniadaniowej. W trakcie programu Quebo wydaje się bardzo onieśmielony i zdezorientowany. Odpowiada półsłówkami. Do tego ogromna ilość insta stories, w których Que zachowuje się całkowicie nienaturalnie. Zdjęcia z muzykami, znajomymi, a także przypadkowymi celebrytami – Quebo na wszystkich ma taką samą minę, która nie ukazuje żadnych emocji. Ten marketing płyty to istne dzieło sztuki. Powoduje on, że muzyka ma inny wydźwięk – bo Quebo pokazuje się publicznie właśnie jako ta osoba, która przemawia w ostatnio wypuszczonych kawałkach – zagubiona i onieśmielona. Niektóre elementy akcji są też komediowe. Quebo np. sprzedawał swoje bardzo drogie i pożądané ubrania po absurdalnie niskich cenach. Zabawny jest także sam występ w telewizji.

Najbardziej znana opozycjonistka postępu w polskiej kulturze hiphopowej – raperka WdoWa zasugerowała, że Quebo naśmiewa się z opóżnionych introwertyków i porównała jego marketing do ostatniej wpadki znanego „dziennikarza empirycznego” Filipa Chajzera. Występ Que w programie Dzień Dobry TVN miał charakter czysto rozrywkowy. Filip Chajzer w trakcie poważnej rozmowy z ekspertem na temat ataków paniki robił sobie żarty na temat tego problemu. Nie wiem jak można porównywać te dwie sytuacje. Quebonafide uzniewętrnia się i scala ze swoim dziełem, a śmieszniejsze części akcji promocyjnej również pasują do jego charakteru – wszyscy, którzy znają jego twórczość, to wiedzą.

Jednak wśród różnych mniej lub bardziej logicznych, pochlebnych i niepochlebnych głosów dobiegających ze środowiska najbardziej sensowną opinią, jaką napotkałem, jest ta wygłoszona przez rapera Hukosa. W dużym skrócie – martwi go to, że muzyka przestała być tylko muzyką i teraz najważniejsza jest otoczka wokół niej i wizerunek artysty. W parze z wydaniem płyty musi iść dłuża akcja marketingowa. Nie wystarczy już by koncert był koncertem, ma być widowiskiem. Żeby muzyka się sprzedawała, trzeba ją obudować. Niewątpliwie ma rację. Nie wiem, czy to dobrze, czy źle.

## KATASTROFA KLIMATYCZNA

Australia płonie (co rok). Amazonia też. Niezależnie od tego jak dobrze prawicowi politycy znają się na technikach wypalania lasów, by użyźniac glebę, nie dajcie im się przekonać. To, że lasy płoną, to nie jest dobrze. Mamy oczywiście też dziurę ozonową i zanieczyszczone powietrze. Zwierzęta wymierają. IKEA wycina lasy w Rumunii – pomyśl o tym przy zakupie kolejnej niezbędnej półki na Twoją kolekcję świeczek. Jest coraz mniej wody zdanej do picia, bo ludzie w Malezji wrzucają plastikowe jednorazówki do rzek. Wyspa śmieci jest większa niż Polska.

### Jak przeżyć?

KUP SOBIE W KOŃCU TĘ MENAŻKĘ I SZTUĆCE I NIE BIERZ CODZIENNIE W BUFECIE PLASTIKOWYCH TALERZY I WIDELCA.

I segreguj śmieci. Papier z papierem w niebieskim, plastik z metalem w żółtym, szkło do szkła (w zielonym). Dziękuję.

## WOJNA

Wydaje się, że wojna to bardzo odległa rzecz. Nie jest tak. Potężne kraje mają niekompetentnych ludzi u władzy. Ci ludzie mogą się pokłócić o byle co. Ropę i tego typu rzeczy. Wtedy będzie trzeba walczyć.

### Jak przeżyć?

Zorientuj się, czy w twojej okolicy znajdują się bunkry lub schrony przeciwbombowe. Jeśli ich nie ma, gromadź w piwnicy konserwy i produkty długoterminowe. Naucz się szycia, opatrzywać rany. Naucz się obsługiwać broń. Zdobądź ją. Trzymaj w domu plecak ze wszystkimi niezbędnymi w czasie wojny rzeczami. Powinny być w nim bandaże, apteczka, konserwy, produkt długoterminowe i oczywiście broń. Nie dołączaj do armii. Wyśl Cię w nieznane Ci miejsce jako miłośnica armatnie wypuszczane przed szkolnymi żołnierzami. Broń swojego osiedla, swojej dzielnicy, swojego miasta. Walcz na swoim terenie. Możesz stworzyć brygadę z kolegami lub być samotnym wilkiem – to zależy tylko od Ciebie.

## UDERZENIE METEORYTU

Jak podaje NASA do naszej planety z ogromną prędkością (43 tys. km/h) zbliża się asteroida 2006 WH1. Ma ona 540 m szerokości, czyli, według obliczeń portalu Dziennik Toruński, ponad dwa razy tyle, ile wynosi wysokość Pałacu Kultury i Nauki. Asteroida ma znaleźć się blisko naszej planety 20 grudnia, czyli jeśli w nas uderzy, to następnego Bożego Narodzenia nie zobaczymy. Będziemy musieli wysłuchiwać przez ponad miesiąc reklam świątecznych zupełnie bez powodu. Obecnie NASA twierdzi, że asteroida nie uderzy w Ziemię, ale ja bym im nie wierzył. Pewnie rząd USA zabronił im mówić prawdę, aby nie powodować masowej paniki.

### Jak przeżyć?

Weź przykład z rezolutnych dinozaurów, które lubili chłodne kąpiele. Do naszych czasów zachowało się dużo prehistorycznych gatunków zwierząt, które zamarły. Łód doskonale konserwuje ciało. Kup dużą chłodziarkę, zamroź się i czekaj. Za parę milionów lat przyszłe cywilizacje odmrożą Cię i będziesz żyć dalej. Walt Disney lubi to.

Taka dygresja. Przejedźmy do spraw ważnych.

Niedługo wiosna i wszyscy alergicy poczuja się tak jak ja teraz (pozdrawiam Was, alergicy). Wiosna to wesoła para roku. Wszystko się rodzi. Nowe życie. W naszej szkole nowe będzie też patio. Zarząd Zieleni Miejskiej zainteresował się szkolnym patio i zostanie ono odnowione za miejskie pieniądze. Niedawno nauczyciele wzięli udział w ankiecie. Zostali zapytani, czego potrzebują i jakie rzeczy ich zdaniem powinny znaleźć się na odnowionym patio. Z tego, co mi wiadomo w najbliższej przyszłości taka anketa ma zostać przeprowadzona także wśród uczniów, więc pomyślcie o tym!

Nasza szkoła oczywiście znów organizuje Dni Czerniakowa. W tym roku jak zawsze DNI Czerniakowa odbędą się JEDNEGO dnia. Będzie to 6 czerwca. Podczas nich dowiemy się, jak bardzo fascynującym miejscem jest Czerniaków. Niesamowite ciekawostki, fascynujące fakty. Wszystko, co chcecie wiedzieć o Czerniakowie, ale boicie się zapytać. Będzie nawet kapela. Prawdziwa czerniakowska kapela. Poza tym wszystkie klasy pierwsze i drugie organizują specjalne atrakcje. Z potwierdzonymi rzeczy to klasy muzyczne na pewno będą śpiewać! Będzie jedzenie za darmo. Przekonałem Was?

I oczywiście tak jak każda gazeta ma dział ogłoszeń drobnych, tak każda inicjatywa w naszej szkole ma Instagrama. Kurier też ma Instagrama. Zaobserwujcie nas! [@odsieczwiedenska](#)

Będzie tam masa ciekawych rzeczy – dodatkowe materiały, kulisy pracy redakcji i oczywiście piękne zdjęcia naszych roześmianych twarzy. Moje koleżanki z redakcji nazwały nasz profil Kreatywnym Zakątkiem Redakcji Kuriera Sobieskiego – uważam to za idealne podsumowanie tego konta.

**Jeśli chcesz, by w następnym numerze Kuriera znalazło się Twoje ogłoszenie, reklama, dzieło, zawiadomienie lub cokolwiek, co sobie wymarzysz, napisz do redakcji na Instagramie albo bezpośrednio do mnie. Niezwłocznie rozpatrzę Twoją prośbę.**

I na koniec ważne ogłoszenie prosto z mojego serduszka, żeby ten Bidon nie był zbyt pesymistyczny – idzie wiosna, cieszymy się! I chociaż prawdopodobnie czeka nas zagłada, spędzajmy dużo czasu, bawiąc się i robiąc to, co lubimy. Już niedługo będzie można chodzić na długie spacery w zieleniących się parkach (po raz kolejny – pozdrawiam Was, alergicy). Będzie można jeździć na przejażdżki rowerowe. Atmosfera będzie sprzyjała rozwijaniu pasji. Naprawdę, robienie rzeczy, które sprawiają nam przyjemność jest świetne – ja po napisaniu tego tekstu od razu czuję się jakoś lepiej. Może aspiryna zaczęła działać.

\*To taki żart w nawiązaniu do starszego utworu Quebonafide – Jackass.

JANEK WYRZYKOWSKI