



# MERKURIUSZ SZKOLNY

PISMO UCZNIÓW I LICEUM  
IM. ADAMA MICKIEWICZA  
W OLSZTYNIE  
*ZIMA 2020/21*

## Skład redakcji

**Opiekun i mentor:** Prof. Wiesława Zielińska

**Redakcja naczelna:** Magdalena Kalwińska, Zuzanna Lewandowska

**Pozostały skład:** Grecja, Jan Rondomański, Kinga Wojtaniewska, Krzysztof Paweł Mierzejewski, Maja Szpanel, Mikołaj Perliński, Olga Gorzka, Otylia Dawidson

---

## Spis treści

---

1.	<i>Dobre uczynki – ważne rozmowy</i>	
	1.1 Jak być bardziej eko – tanio, łatwo i szybko?	4
	1.2 Droga do DOBROSTANU – wywiad z Facetką od stresu	5
	1.3 Szlachetna paczka – kilka słów o akcji	8
2.	<i>Świąteczny klimat</i>	
	2.1 Święto Jul	10
	2.2 Grudnia moc!	10
	2.3 Top 5 filmów świątecznych	12
3.	<i>Nieco wiedzy i ciekawostek</i>	
	3.1 Wojna roku 20.	13
	3.2 Bring Me The Horizon – Sleepwalking, czyli sen i somnambulizm	14
4.	<i>Kącik literacki</i>	
	4.1 „Cacao Deco Morreno”	16
5.	<i>Redakcyjne polecajki</i>	
	5.1 „Trzy kroki od siebie” – FIVE FEET APART	22
	5.2 „Poza Ziemią”	23
	5.3 „Mów własnym głosem”	23
6.	<i>Zakątek kulinarny</i>	
	6.1 Rozgrzewająca herbatka	25
	6.2 Chlebek bananowy	25

---

## **Adamowe – notka z okazji Święta Szkoły**

W tym roku świętujemy w Jedynce inaczej niż zwykle. Nie zapominamy jednak o tym, że niebawem Patron naszej szkoły obchodzi kolejną rocznicę urodzin i imienin. Z tej okazji obchodzimy, zgodnie wieloletnią tradycją, ADAMOWE. To określenie wywodzi się z czasów, gdy młody Mickiewicz i jego wileńscy przyjaciele radośnie świętowali na cześć ADAMA.

W Dniu Patrona, który obchodzimy zwykle 21 grudnia, uczniowie klas pierwszych rywalizowali o tytuł najlepszego zespołu w konkursie teatralnym, a ich zadaniem było zaprezentowanie scenki zainspirowanej wybranym tematem zaczerpniętym z twórczości Wieszcza. Występom zawsze towarzyszyły emocje i atmosfera dobrej zabawy.

Tym razem reprezentanci klas pierwszych : 1a, 1c, 1d , 1e będą rozwiązywać zadanie, w ciągu 50 minut, zadania, które przygotowali uczniowie klas drugich i trzeciej w formie filmiku.

Możecie je także obejrzeć i sprawdzić swą wiedzę i kreatywność!

Zwycięski zespół wygra nagrodę – niespodziankę dedykowaną całej klasie. Werdykt ogłoszono 21.12.2020. Więcej przeczytacie w następnym numerze lub na stronie szkoły.

*Powyższy tekst zaczerpnięty ze strony szkoły, gdzie znajdziecie także filmik o adamowych w pandemii.*

### **Czego o Mickiewiczu w szkole się nie dowiedzie...**

Adam Mickiewicz w czasie swoich podróży był Banksym romantyzmu. Jak głosi legenda, nieszczęśliwie zakochany Mickiewicz wyryć miał napis na altanie, w której spotykał się ze swoją kochanką, Marylą. Co więcej, zdaniem historyka Sławomira Kopra, przejeżdżając przez wieś Kozarewicz wieszcz wyryć miał na ścianie jednej z kapliczek napis: „Adam Mickiewicz – Byłem i wodę piłem, woda dobra”.

W pewnym okresie swojego życia Adam Mickiewicz romansował z Karoliną Sobańską, kobietą prowadzącą w Odessie salon literacki, a jednocześnie – będącą w związku z carskim urzędnikiem Janem Wittem. Fakt, że Sobańska dzieliła łożo z innym, nie przeszkadzał Mickiewiczowi w kontynuowaniu romansu. Oczywiście, wszystko zmieniło się, kiedy Sobańska okazała się agentką szpiegującą kochanków na zlecenie Witta...

Żona Mickiewicza nie była zbyt popularna w środowisku polskiej emigracji. Zarzucano jej rozrzutność, brak umiejętności gotowania, niezrównowagę psychiczną. To ostatnie chyba nie było bezpodstawne, gdyż Celina Mickiewiczowa w 1838 roku uznała się za wieszczkę oraz wcielenie Matki Boskiej. Twierdziła, że posiada moc uzdrawiania.

Jego potencjalnie najwybitniejsze dzieło – „Historia przyszłości” – nigdy nie zostało opublikowane. Był to utwór, który mógł zrewolucjonizować światową literaturę. Spekuluje się, że treść znacznie wyprzedzała pod względem naukowo-technicznym to, o czym pisali Juliusz Verne czy Herbert George. Niestety rękopis dzieła nie zachował się a jedyne informacje jakie mamy o pracy nad projektem pochodzą z zapisków wieszczki i jego listów do przyjaciół.

Od 1842 r. w Paryżu tworzyła się sekta religijna Koło Sprawy Bożej, której założycielem był Andrzej Towiański. Członkowie sekty regularnie spotykali się, gdzie utwierdzali się w przekonaniu, że niebawem ludzie wejdą w nową epokę, która przybliży ich do nadejścia Królestwa Bożego. Członkostwo w ruchu spowodowało, że Mickiewicz radykalizował swoje poglądy, które przedstawiał w czasie wykładów na uniwersytecie – to spowodowało, że niedługo później stracił swoją posiadłość.

Źródła: <https://ciekawostki.online/ciekawostki/139/o-adamie-mickiewiczu/1/>

<https://www.granice.pl/news/adam-mickiewicz-ciekawostki-co-warto-wiedziec-o-mickiewiczu/9752>,

# Dobre uczynki – ważne rozmowy

---

## ***Jak być bardziej eko - tanio, łatwo i szybko?***

W dzisiejszych czasach ochrona środowiska jest bardzo ważnym i zajmującym tematem. Prawdę mówiąc, bycie „eko” po prostu stało się modne, co moim zdaniem nie jest niczym złym – wreszcie moda na coś się przyda 😊. Jednocześnie życie zero waste, w zgodzie z naturą wydaje się trudne i uciążliwe. Właśnie, wydaje się, bo tak naprawdę w bardzo łatwy sposób możesz przyczynić się do ochrony planety. Poniżej znajdują się łatwe, tanie i przyjemne sposoby na ograniczenie plastiku i zmiany małych nawyków, które zostały przetestowane i naprawdę działają!

1. „O nie, znów źle się wydrukowało!”  
Chyba wszyscy znamy to uczucie, kiedy drukarka po raz kolejny zaczyna żyć własnym życiem i drukuje za dużo kartek lub w złym układzie. Większość z nas niepotrzebne kartki wyrzuca, ale jest sposób na to, żeby je wykorzystać. Można pociąć je na osiem części i takim sposobem otrzymujemy zapas karteczek na zakupy – kartki skrzywdzone przez drukarkę nie trafiają do śmieci, a my nie wykorzystujemy nowych do zapisania listy zakupów.
2. „Fuj, nie jem takiego czarnego banana”  
U mnie w domu nikt nie chce zjeść przejrzałego, brązowego banana, więc owoce lądują w śmieciach. Jednak te przejrzałe banany idealnie nadają się do upieczenia chlebka bananowego – bardzo smacznego, a przede wszystkim szybkiego i prostego ciasta. Sprawdzony przepis znajduje się w „Zakątku kulinarnym” (s. 24).
3. „Proszę o zgrzewkę butelkowanej wody”  
Mamy szczęście mieszkać w jednym z najczystszych regionów Polski – korzystajmy z tego! Olsztyńska kranówka jest tak samo wartościowa jak butelkowana. Czy wiesz, że jedyną różnicą pomiędzy olsztyńską wodą, a wodą mineralną jest to, że nasza kranówka wydobywana jest z kilku źródeł zamiast jednego? Gdyby nie ta mała różnica moglibyśmy nazywać naszą kranówkę wodą mineralną! To świetna oszczędność pieniędzy, a przede wszystkim używanego plastiku. Jeśli nadal nie jesteś przekonany/na to może warto zainwestować w butelkę z filtrem?
4. „Proszę doliczyć jeszcze reklamówkę”  
Większość z nas ogranicza użycie jednorazowych, plastikowych foliówek na zakupy, jednak płócienne woreczki i torby nie są najtańsze, prawda? Jest na to sposób! Poniżej znajduje się link do filmiku, na którym widać, jak wykonać ekotorbę na zakupy ze starej, nienoszonej koszulki, bez szycia!

<https://www.youtube.com/watch?v=ZCCnykGr8Yo>

Mam nadzieję, że trochę Cię zainspirowałam i zachęciłam do zmiany nawyków. Nie są to trudne lub drogie metody, a takimi małymi gestami możemy zostawić ten świat troszeczkę lepszym niż go zastaliśmy 😊

Maja Szpanel 2c

---

## **„Droga do DOBROSTANU” – wywiad z Facetką od stresu, Agnieszką Ewald**

przeprowadziła Olga Gorzka

**Olga Gorzka:** Stres to temat aktualny i powszechny, ale nie do końca dla nas zrozumiały, dlatego przeprowadziłam ze sobą eksperta. Pani nazywa siebie „Facetką od stresu” – skąd ta nazwa?

**Facetka:** Stres dotyka nas wszystkich, nie boję się też powiedzieć, że dzisiaj żyjemy w epidemii stresu. Cały czas jesteśmy bombardowani różnymi stresorami, przy jednoczesnym braku ich odreagowania. Hans Selye, twórca definicji stresu powiedział, że „ten, kto się nie stresuje, ten nie żyje”. Wniosek jest taki, że stres jest wszechobecny i wszędobylski, tylko my (użytkownicy stresu) musimy nauczyć się z nim żyć. Musimy go oswoić, jak Mały Książę lisa.

Facetką od stresu zostałam nazwana przez jednego z uczestników mojego autorskiego programu „Odstresowani”. Był rok 2019 i odtąd ta nazwa do mnie przyłgnęła. Początkowo mnie śmieszyła, ale po jakimś czasie bardzo ją polubiłam. Teraz głównie w mediach społecznościowych funkcjonuję pod nazwą „Facetka od stresu”. Chociaż facetka od stresu zna się też na innych obszarach, głównie miękkich. Z Waszego szkolnego podwórka: szkolę nauczycieli, dzieląc się swoją wiedzą z zakresu technik pamięciowych, kompetencji kluczowych, autoprezentacji, motywacji i wielu innych. Kilka lat temu napisałam programy edukacyjne dla dzieci i młodzieży uczące... jak się uczyć albo przyspieszające proces czytania i zwiększające poziom zrozumienia czytanych treści.

**O.G:** Czy chciałaby Pani powiedzieć o sobie kilka słów?

**F:** Z pochodzenia jestem Kaszubką. Moi rodzice mieszkają w niewielkiej miejscowości blisko morza. Do Olsztyna przyjechałam na studia, które okazały się dla mnie zaskoczeniem. Zawsze chciałam studiować coś, co jest związane z teatrem. Jednak rodzice trochę kręcili nosem na moje marzenia o aktorstwie (wtedy, po maturze, fascynowały mnie lalki). Posłuchałam się ich (dziś chyba bym tego nie zrobiła) i zgodziłam się na alternatywny kierunek zwany edukacją teatralną. Dlaczego Olsztyn, skoro na wyciągnięcie ręki miałam uczelnie w Trójmieście? Tego nie wiem do dzisiaj. Chyba podświadomie szukałam swojego miejsca na ziemi pełnego spokoju, bez pośpiechu, z dużą przestrzenią do łapania równowagi. Wracam do wątku ze studiami. Wcześniej, żeby dostać się na studia, należało zdać egzamin wstępny. Ja miałam dwa: ustny i pisemny. Zdziwiło mnie to, że podczas tych dwóch egzaminów trafiły mi się pytania związane tylko z językiem polskim, zero wątków teatralnych (a wykułam wtedy prawie na pamięć historię teatru polskiego). I co się okazało? Zdawałam na filologię polską. Edukacja teatralna była jedynie specjalizacją, którą można było wybrać po trzecim roku studiów. Zostałam nauczycielką języka polskiego i tego nie żałuję. To był piękny epizod w moim życiu. Przekonałam się wówczas, jak bardzo inspirują mnie spotkania z młodymi ludźmi. Choć zawód nauczyciela w moim odczuciu jest jednym z najtrudniejszych zawodów świata. Po studiach krótko pracowałam w szkole, a potem zaczyna się biznesowy wątek w moim CV. Dużo pracowałam, ale wciąż w branży edukacyjnej. Już wtedy zauważyłam potrzebę mówienia o stresie u dzieci i młodzieży, dlatego napisałam specjalny moduł szkoleniowy dedykowany właśnie tym najmłodszym użytkownikom stresu. Niestety, w obliczu stresu wszyscy jesteśmy tacy sami. Zostałam też w tym czasie certyfikowanym trenerem biznesu, skończyłam zarządzanie zasobami ludzkimi z elementami coachingu menadżerskiego. Dużo szkoliłam, jeżdżąc po całej Polsce. Czasami, budząc się w pokoju hotelowym, zastanawiałam się, w jakim jesteś mieście. Dlatego przystopowałam, zmieniałam priorytety, dawne znajomości i oto pojawia się w moim życiu prawdziwa miłość. Zrobiłam sobie kilkuletnią przerwę w szkoleniach, wchodząc głównie w rolę mamy. Mam dwoje cudownych dzieci: Mikołaja i Misię. Teraz pomału zmieniam dresy macierzyństwa na sukienkę „do pracy”. Przed pandemią szkoliłam głównie nauczycieli i dyrektorów szkół.

**O.G:** Na czym polega obecnie Pani praca?

**F:** Dziś moja praca musiała dostosować się do czasów pandemicznych, do czasów izolacji społecznej. Z dnia na dzień rynek usług szkoleniowych się zatrzymał. Nagle, bez żadnej zapowiedzi. Musiałam więc szybko poukładać sobie w głowie, że teraz Internet jest tym miejscem, gdzie będę mogła spotykać się z ludźmi. Odtąd nie prowadzę szkoleń, tylko webinaria.

**O.G:** Zmierzając do tematu stresu i dobrostanu – czy trudno jest nad sobą pracować pod względem psychologicznym? Jak nad sobą pracować (zmierzać ku szczęściu), aby robić to skutecznie?

**F:** Definicja dobrostanu jest bardzo ciekawa: jest to odczuwanie szczęścia i satysfakcji z życia, niebędące chwilowym nastrojem, ale stałym nastawieniem do świata. Wniosek jest taki, że na dobrostan musimy pracować cały czas, to nie mogą być jednorazowe zrywy. Pojawia się więc automatycznie pytanie, jak dobrze żyć? Wyszperałam bardzo ciekawe badania na ten temat. Przebadano 112 tys. osób, które wywodziły się z prawie wszystkich krajów na świecie. Dano im do przeanalizowania 24 cechy, które są uznawane powszechnie za korzystne dla dobrostanu. I tych 112 tys. ankietowanych wyłuskało 5 uniwersalnych czynników wspierających dobrostan, są to: zdolność do przeżywania miłości, wdzięczność, ciekawość, nadzieja, witalność. Zatem: kochajmy, bądźmy wdzięczni, ciekawi świata i ludzi, miejmy nadzieję i niech nasze ciała będą pełne witalności. Ten drugi czynnik – wdzięczność – jest czymś, co bardzo propaguję w swoich szkoleniach. Jest to niezwykła cecha, ale także umiejętność. Co nam daje praktykowanie wdzięczności? Wiele dobrego, oto kilka tych dobrodziejstw:

1. Zwiększenie naszej chęci do życia.
2. Zastrzyk pozytywnej energii.
3. Podwyższenie poziomu endorfin, hormonów szczęścia.
4. Lepszą jakość snu. Uwierzcie, praktykowanie wdzięczności tuż przed zaśnięciem jest milion razy wydajniejsze od liczenia owiec 😊.
5. Wzmacnia system odpornościowy.
6. Redukuje stres i napięcia.

Psychologowie odkryli, że okazywanie wdzięczności jest motorem napędowym do zwiększania poczucia własnego szczęścia. 90% przebadanych osób stwierdziło, że wyrażanie wdzięczności daje im radość, 84%, że zmniejsza poziom stresu oraz łagodzi stany depresyjne, 78% chwaliło się, że pielęgnowanie wdzięczności dodaje im energii i sił witalnych. Wdzięczność to też kluczowy element przy odzyskiwaniu równowagi psychicznej po trudnych przeżyciach. Bonusik jest taki, że okazywanie wdzięczności nic nie kosztuje i zajmuje bardzo mało czasu.

Zachęcam, załóżcie sobie dzienniki wdzięczności i codziennie spisujcie w nim 5-6 rzeczy, za które jesteście wdzięczni.

**O.G:** Jak profesjonalnie (jako ekspert) zdefiniować stres?

**F:** Definicję stresu zawsze podaję za Hansem Selye’em. Według niego to naturalna i fizjologiczna reakcja naszego organizmu, będąca odpowiedzią na różnego rodzaju bodźce pochodzące z zewnątrz. Inna definicja, też bardzo mi bliska, mówi o tym, że stres to brak relaksu. Co ciekawe, istnieją dwa rodzaje stresów. Pierwszy nazywany jest eustresem – dzięki niemu jesteśmy bardziej zmobilizowani, działamy bardziej efektywnie; eustres ułatwia nam pokonanie wszelkich trudności i dlatego jest naszym sprzymierzeńcem, dodaje nam skrzydeł i daje mobilizującego kopniaka. Trochę porównuję go do kampanii jednego z napojów energetycznych, choć jestem ich ogromną przeciwniczką. Nawet wymyśliłam swoją akcję „Zamiast energetyków, energia z rozwoju” i kieruję ją do olsztyńskiej młodzieży. Koronawirus trochę przeszkodził nam w realizacji zamierzeń tego programu, ale mam nadzieję, że wrócimy do niego z rozmachem w nowym roku szkolnym.

Wracamy do stresu. Eustres to, jak mówiłam wcześniej, stres pozytywny. Niestety jest jeszcze ten gorszy, nazywany jest distresem. Mamy z nim do czynienia, gdy spotykamy się z niezbyt silnymi, ale permanentnie działającymi negatywnymi bodźcami, np. ciągłe niewyspanie, niewłaściwe odżywianie, stały niepokój lub lęk o powodzenie swoich działań przy jednoczesnym braku możliwości adekwatnego odreagowania.

**O.G:** Jakie są najczęściej popełniane błędy, przez które nie dążymy do dobrostanu/szczęścia?

**F:** Na pytanie „Jak zniszczyć swój dobrostan?” zawsze odpowiadam tak samo: zacząć się interesować sobą. Mamy tendencję do interesowania się innymi: sąsiadami, koleżankami/kolegami z pracy czy ze szkoły, interesują nas pudelkowe newsy, zapominając o sobie. A to przecież my jesteśmy jądrem Wszechświata.

Jest kilka bardzo prostych sposobów na dobrostan: ruch, dobre odżywianie, picie odpowiedniej ilości wody (ja namawiam do 8 szklanek dziennie, CODZIENNIE), znalezienie hobby, a co najważniejsze, zminimalizowanie ilości niebieskiego światła w naszym życiu. To wystarczy, żeby już poczuć się lepiej. I ważna rzecz: róbmy wszystko po swojemu, w zgodzie ze sobą. Bez porównywania się z innymi. I śmiejmy się! Śmiech jest jednym z lepszych antystresorów. Uwalnia mnóstwo kortyzolu i powoduje lepsze ukrwienie ciała.

**O.G:** Czy mogłaby Pani podzielić się z nami swoimi sposobami na odstresowanie się? Często odstresowujemy się pozornie, na krótko i nieskutecznie albo na siłę. Zastępujemy złe myśli niebieskim światłem, uciekamy od rzeczywistości.

**F:** Każdy musi znaleźć swój sposób na poradzenie sobie ze skutkami stresu. Jednym może posłużyć progresywna relaksacja mięśni wg. Jacobsona, inni wybiorą trening autogenny Schultza, jeszcze inni wybiorą jogę albo zajęcia mindfulness. Dla innych wszystkie te opcje okażą się „niefajne” i wybiorą na przykład taniec albo uwalniające od napięcia pisanie.

Jest tylko jedna rzecz, którą każdy może wykorzystać zawsze i wszędzie w chwilach stresowych: oddech. Często o nim zapominamy. A to potężne narzędzie w walce ze stresem. Nie potrafimy dobrze oddychać. Często albo wzdychamy, albo pufamy. Osobiście uwielbiam technikę 7/11. O co w niej chodzi?

Wdychając powietrze przez nos liczymy w myślach do 7, wydychając oddech wydłużamy licząc do 11.

Zrób teraz to ćwiczenie: Powolny wdech przez nos: jeden, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć, siedem i... teraz powolny wydech: jeden, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć, siedem, osiem, dziewięć, dziesięć, jedenaście.

**O.G:** To może temat z innej dziedziny, ale wydaje mi się być powiązany z powyższym zagadnieniem – jak dbać o równowagę emocjonalną?

**F:** Zastanawiam się, czym w ogóle jest równowaga emocjonalna...

Ale zanim rozsuptam to stwierdzenie, to najpierw chciałam powiedzieć, że nie ma złych emocji. Każda emocja jest ok. Nawet ta, która w opinii społecznej uważana jest za niepożądaną. Myślę tu choćby o złości. Te „negatywne” emocje są nośnikami ogromnych informacji. Są też bardzo spektakularne (krzyki albo milczenie, rzucanie garami, etc.) i źle wpływają na relacje. Ale one są trochę naszym płaszczem ochronnym. Mówią: ktoś przekroczył moją granicę. Mam pewien sposób na zatrzymanie się przed wejściem w te emocjonalne sztormy. Mówię swoim klientom: strzel sobie gumką recepturką, którą zawsze noś na przegubie dłoni. Jak już czujesz, że się niebezpiecznie zbliżasz do wybuchu złości: strzel sobie gumką recepturką. Dasz wówczas sygnał swojemu ciału: stop, zatrzymaj się. Wtedy warto pójść do innego pomieszczenia, idealnie nadaje się do tego łazienka, bo można się zamknąć, przemyć twarz

zimną wodą, spojrzeć na siebie w lustrze, dać sobie dużo zrozumienia i współczucia. I chyba to będzie ta równowaga – świadomy powrót do stanu harmonii. Finowie mają na to swój sposób, nazywają go SISU. Jestem ogromną fanką tej filozofii.

**O.G:** Domyślam się, że jest Pani optymistycznie nastawiona do życia – dlaczego warto być optymistką, a nie pesymistką?

**F:** Tak, bywam optymistką. I nie, wcale nie widzę wyższości optymistów nad pesymistami. Każdy z tych typów osobowościowych jest nam potrzebny. Mając w zespole projektowym i pesymistę, i optymistę można dojść do naprawdę spektakularnych wyników pracy. Nigdy nie dzielę ludzi na gorszych i lepszych. Z każdego człowieka zawsze czerpię pełnymi garściami. A jak już ten pesymista uśmiechnie się podczas rozmowy czy pracy ze mną, to wracam do domu bardzo uskrzydłona. Bo ja kocham ludzi! Moją dominującą inteligencją wg H. Gardera jest inteligencja interpersonalna. Dlatego tak trudno było mi znieść na początku społeczną izolację. Bardzo tęskniłam za spotkaniami i za możliwością wypicia kawy z koleżanką w naszej ulubionej kawiarni na starówce.

**O.G:** To prawda, chociaż pesymistom żyje się trudniej i mniej pomyślnie. ;-)

11 maja przeprowadziła Pani transmisję „Jak dbać o swój dobrostan?” o charakterze charytatywnym. Wspólnie wspieraliśmy fundację „Przyszłość dla Dzieci”. Czy mogłaby Pani wypowiedzieć się na ten temat? Jakie są odczucia/wrażenia po spotkaniu? Jest Pani zadowolona z tej konferencji?

**F:** Zawsze powtarzam, również moim osobistym dzieciom, że dobro powraca. Dlatego tak chętnie odpowiedziałam na zaproszenie fundacji „Przyszłość dla Dzieci”. Ta organizacja robi wiele dobrego. Oprócz wspomnianego live’a, wspomogłam fundację, choćby dzisiaj 24.05 wygrywając jedną z licytacji. Wylicytowałam piękny wisior z muszlą – będzie mi przypominać moje rodzinne strony.

Podczas prowadzenia tego live’a czułam ogrom dobrej energii, którą otrzymałam od ludzi będących po drugiej stronie swoich komputerów czy smartfonów. To było magiczne doznanie.

**O.G.:** Bardzo dziękuję za rozmowę. Przez cały czas byłam uśmiechnięta. Mam nadzieję, że taki sam nastrój zapanuje u naszych czytelników. ☺

**F:** Dziękuję za zaproszenie, było mi bardzo miło... i pamiętajcie – DBAJCIE O SIEBIE!

---

### ***Szlachetna paczka – kilka słów o akcji***

W szlachetnej paczce jestem od kilku dobrych lat. Obserwuję jej działania z każdej możliwej strony, więc chciałabym się z Wami podzielić moimi wrażeniami i zachęcić do uczestnictwa w przyszłorocznej edycji. Po pierwsze: warto wspomnieć o tym, że jest to jedna z akcji stowarzyszenia Wiosna, które zajmuje się pomocą osobom biedniejszym, z różnymi problemami. Kolejnym ważnym aspektem jest to, że sama akcja stawia sobie za cel mądrą pomoc. Jako przykład został nam przedstawiony film „Cyrk motyli”, który pewnie każdy z was oglądał dziesiątki raz. Pomagamy tak, aby zmotywować do prób poprawienia swojej sytuacji, nie pomagamy tam, gdzie nikt nie próbuje, gdzie spotykamy ludzi roszczeniowych, gdzie się bierze, a nie daje. Teraz chciałabym powiedzieć kilka słów o organizacji. Do szlachetnej paczki wolontariusze są rekrutowani na początku jesieni. Są to osoby, które wcześniej muszą przejść szkolenia i testy. Wbrew pozorom ich zadanie nie jest łatwe. Wizyty u ludzi chorych, niepełnosprawnych, profesjonalne wykonanie wywiadu tak, aby żadne oszustwo nie umknęło ich uwadze. Wolontariusze wypytyują o dochody, pracę, historie rodziny, dokładne wydatki, dodatkowe przychody z różnego rodzaju zasiłków. Wszystko musi być udokumentowane odpowiednimi papierami. Oprócz tego poznajemy też rodziny od bardziej ludzkiej strony. Pytam o ich pasje, zainteresowania,



zmartwienia. Podczas drugiego spotkania zastanawiamy się wspólnie nad potrzebami rodziny – mogą być to środki czystości, żywność, opał, meble, ubrania. Do obowiązków wolontariusza należy również decyzja o przyjęciu rodziny do edycji. Należy postawić sobie pytania: Czy rodzina walczy o lepsze jutro? Co doprowadziło do obecnej sytuacji? Czy mogliby zrobić coś więcej? Na tej podstawie decydujemy o tym, czy zostaną obdarowani. Następnie wolontariusz pod opieką Specjalisty do opisów formułuje historię rodziny i jej potrzeby w sposób przystępny dla potencjalnego darczyńcy. W tegorocznej edycji wraz z połową listopada otworzyła się baza rodzin i każdy jako osoba prywatna, firma, instytucja mógł wziąć pod swoją pieczę rodzinę i spełnić jej potrzeby. Co ciekawego jest w przygotowywaniu takiej paczki? Po pierwsze to, że uczymy się organizacji, zastanawiamy się, szukamy dobrych rozwiązań. Po drugie „W paczce najlepiej z paczką!” – jednoczymy się, zbieramy grupę przyjaciół i wspólnie robimy zakupy, a na koniec opakowujemy wszystko w piękny świąteczny papier. Po trzecie dzięki darczyńcom rodzina ma niezapomniane święta i ciepło w domu zimą. To niezwykle doświadczenie dla darczyńców, wolontariuszy i rodzin. Poprzedni weekend jest w paczce nazywany Weekendem Cudów. To wtedy rodziny dostają paczki, rozpakowują je. Z własnego doświadczenia wiem, że towarzyszą temu różne emocje. Często rodziny płaczą, niedowierzają, pytają, czy to na pewno dla nich. Zawsze znajdują coś w podziękowaniu – czasem to ciasteczka, ciepłe skarpety, własnoręcznie przygotowane świąteczne ozdoby, a czasem po prostu kilka ciepłych słów. Te ostatnie są dla mnie niezapomniane. W tegorocznej edycji byłam wolontariuszem czterech rodzin. Widziałam łzy wzruszenia, zdenerwowanie, blade ze zdziwienia twarze, radość, ale też złość, że potrzebują takiej pomocy. Co zapamiętam najdłużej? Zdziwienie starszej pani na widok osiemnastu paczek tylko dla niej, radość w oczach dzieci rozrywających szeleszczący papier, łzy matki, zakłopotanie starszej pani, która poprosiła o to, żeby pokazać jej, jak działa jej pierwszy odkurzacz w życiu i jedną ze staruszek, która biednie ubrana przyniosła do magazynu konserwę, bo tylko tyle miała, a chciała się podzielić...

Kinga Wojtaniewska

---

# Świąteczny klimat

---

## Święto Jul

Z okazji zbliżających się świąt postanowiłam opowiedzieć wam o naszych dawnych tradycjach pogańskich od czasów starożytnych. Mianowicie o święcie Jul, kojarzonym z przesileniem zimowym. Obchodzono je w północnej Europie od późnego grudnia do wczesnego stycznia. Od przyjęcia chrześcijaństwa jest nazywane Bożym Narodzeniem. Wiele symboli utożsamiających się ze współcześnie obchodzonym Bożym Narodzeniem wywodzi się z tradycji pogańskiego święta Jul, np. ubieranie choinki czy też wieszanie jemioli. Miało to ułatwić osvajanie chrystianizowanych ludów z nową religią. Jedną z tradycji Jul było palenie kłody drewna, którą wprawdzie polewano winem, nad tym paleniskiem pieczono ciasteczka, po czym się nimi dzieleno i wspólnie spożywano. To pan domu musiał zadbać o zapalenie drewna, jak i podtrzymywanie ognia. Świętowanie wiązało się z piciem alkoholu, jak i ze składaniem ofiar niekiedy z ludzi, aby zapewnić urodzaj na wiosnę. Na zakończenie chciałabym życzyć wam szczęśliwych, udanych świąt Bożego Narodzenia lub Jul :)

Grecia

---

## Grudnia moc!

Każdego roku o tej samej porze, zanim zacznie się grudzień, podejmuję się głębokich refleksji na temat zbliżających się świąt Bożego Narodzenia i zadaję sobie pytanie, dlaczego atmosfera jest taka magiczna? Otóż dla mnie osobiście grudzień jest najcudowniejszym miesiącem w roku, nawet wakacje z nim przegrywają. W grudniu jest najwięcej okazji, żeby pomagać, czyli dzielimy się swoim czasem z innymi – organizujemy imprezy, jedziemy do schroniska dla zwierząt, robimy zbiórki na ich wsparcie, zbieramy żywność, ubrania, środki czystości dla rodzin z trudną sytuacją materialną, bierzemy udział w zbiórkach pieniędzy na rzecz chorych i niepełnosprawnych, przygotowujemy wypieki na kiermasz i wiele innych. Oczywiście trzeba starać się to robić, kiedy przyjdzie na to ochota, a nie wtedy, kiedy wypada, jednak ten miesiąc najbardziej kojarzy się z pomocą i jest jakoś więcej wolnego czasu, pomimo kupowania prezentów i tego całego biegu, dekorowania i sprzątanego mieszkania. Po pierwsze: jest wiele okazji, by pomóc, po drugie: możemy zatrzymać się w całym pędzie, poobserwować ludzi przemierzających ulice, kupujących choinki, spotkać dawno niewidzianych znajomych, uśmiechnąć się do dziecka czy strapionego dorosłego, który nie wie, co kupić swojej rodzinie na święta, zanucić świąteczną piosenkę. Możliwości jest naprawdę wiele. Po trzecie: grudzień to czas zarówno dawania, jak i otrzymywania. Każdy z nas dostał wspaniałą okazję wcielenia się w rolę Świętego Mikołaja i spełnienia marzeń naszych bliskich. Czy to nie jest zaszczytna rola? Po czwarte rozpoczyna się wtedy kalendarzowa zima, a wraz z nią śnieg (u nas w regionie niestety coraz rzadziej), przymrozki, biała czupryna za oknem, która otula większość półkuli północnej. Wtedy czujemy się bezpieczni, spokojni, beztroscy, śnieg zmniejsza hałas, dookoła jest cicho, słychać jedynie skrzypienie pod butami. Nie ma szafu i gonitwy za wyjazdami, wczasami, słońcem i upałem, wyścigu podróżnymi kamperami z rowerami czy łódkami na autostradzie. Teraz jest czas na zimę, a jak jest zima, to musi być zimno. Po piąte: grudzień daje nam wiele możliwości do świętowania, nie tylko Bożego Narodzenia. Nie trzeba się długo zastanawiać – czy jest tutaj jakaś Barbara? Dopiero co były Andrzejkę, a nadchodzi Barbórka, Dzień Wolontariusza (a nie mówiłam, że grudzień to czas pomagania i świętowania), Mikołajki, słynne

cztery dni Jarmarku Warmińskiego, a także Sylwester. Po szóste w grudniu bardzo dużo śpiewamy i składamy sobie moc życzeń – najpiękniejsze w tym wszystkim jest to, że nikt nie zwraca uwagi na to, czy umiesz śpiewać, czy nie, tylko po prostu śpiewamy, nikt nie sprawdza naszych życzeń po względem stylistycznym czy gramatycznym – po prostu dzielimy się nimi z innymi, a inni dzielą się nimi z nami, z każdej strony przychodzą nowe pomysły i inspiracje, co sprawia, że stajemy się bardziej kreatywni. Nie wiem, jak Wy, ale ja zarówno do przyjaciół z Polski, jak i do rodziny wysyłam kartki świąteczne pocztą. Co roku sprawia mi to coraz większą radość, kiedy chodzę po sklepach i szukam tych najładniejszych, najbardziej oryginalnych. To też jest swego rodzaju atrakcja przedświąteczna. Po siódme: to czas na odpoczynek (jakże mogłabym o tym zapomnieć) – chyba dla wszystkich jest to radość, gdy myślimy o tzw. feriach świątecznych. Zaliczenia, testy, wszelkie formy sprawdzenia naszej wiedzy dobiegają końca (przynajmniej na jakiś czas), nie jesteśmy zobowiązani przygotowywać się regularnie na lekcje, wstawać rano i z przymusu jechać na zajęcia. Oczywiście są osoby, które lubią taką, a nie inną rutynę i to też jest świetne. W tym roku niestety sytuacja na świecie zmieniła się o 180 stopni, ale to już zostawmy na marginesie. W każdym razie, każdy chce odpocząć i skupić się na spotkaniu z rodziną, bliskimi, przyjaciółmi. Po ósme: nasz dom staje się odmiennie wyposażony, przestrzenny, kolorowy, jest w nim miejsce na ozdoby, których nie mamy na widoku w ciągu roku – ubieramy choinkę, zawieszamy wieniec na drzwiach, dekorujemy okna, ściany, kredensy, ogrody, parapety. Dzięki świątecznym porządkom wiele zakątków naszego domu, o których najczęściej zapominamy, możemy upiększyć świątecznymi barwami. Pewnie każdy z nas słyszał, że w niektórych krajach obywatele mają taką mentalność, że wprost rywalizują ze sobą o najpiękniejsze ozdoby świąteczne w ogródkach. Znowu stajemy się kreatywni. Po dziewiąte: grudzień to czas wybaczenia. Przy dzieleniu się opłatkiem wigilijnym chcemy zapomnieć o sporach, kłótniach, zawiści czy niezgodzie, przepraszamy za wszystko i nie skupiamy się na głupotach. Nie chcemy ranić innych, nie chcemy się kłócić. Nie „dopiekamy” sobie nawzajem lepszymi argumentami w dyskusji. To, co było, minęło i warto skupić się na tym wyjątkowym czasie wspólnego świętowania. Cieszymy się tym, co jest tu i teraz. Smutki idą w cień, gdy wiemy, że włożyliśmy całe swoje serce w przygotowanie stołu i wywołanie niezapomnianego nastroju dla najbliższych. „Błądzenie jest rzeczą ludzką, wybaczenie boską”. Po dziesiąte: pomimo tego, że wolne od szkoły, zdobywamy nowe umiejętności. Zaglądamy do nowych albo zakurzonych przepisów, sprawdzamy się w kuchni, może wyszywamy świąteczne ubrania, wspieramy Szlachetną Paczkę, dziadkowie uczą nas nowych gier karcianych lub planszowych, szukamy nowatorskiego pomysłu na pakowanie prezentów, mamy czas poczytać przydatne i wartościowe książki, z których wyciągamy mądre wnioski, stajemy w roli Świętego Mikołaja i dajemy prezenty gwiazdkowe swojemu młodszemu rodzeństwu czy kuzynostwu, pokazujemy im pierwszą gwiazdkę, zajmujemy ich uwagę i szybko przebieramy się w mikołajowy strój. Wielką zaletą jest także to, że słuchamy naszych dziadków, cioć, wujków, przyjmujemy ich wiedzę, którą chcą nam przekazać, historie i doświadczenia, które przeżyli, omawiamy różne kwestie życiowe. Występując różnych opinii, wzbogacamy swoją historię, zmieniamy zdanie w pewnych kwestiach, zmieniamy się wewnętrznie, duch i bliskość drugiej osoby kształtuje „własne ja”. Po świętach jesteśmy odmienieni, wypoczęci, gotowi na wyzwania czekające nas w najbliższym roku.

Właśnie takich Świąt Bożego Narodzenia chciałabym życzyć wszystkim czytelnikom, członkom redakcji i Waszym Rodzinom.

Pokochajcie grudzień!

Olga Gorzka

*A na grudniowe wieczory...*

***Top 5 najlepszych filmów świątecznych***

1. Opowieść wigilijna- film animowany (2009)
2. Holiday (2006)
3. Dwanaście choinek (2013)
4. Cud na 34 ulicy (1994)
5. Gdzie jest Pani Mikołajowa? (2012)

Olga Gorzka

---

# Nieco wiedzy i ciekawostek

---

## Wojna roku 20-ego

Drodzy Czytelnicy! Oto powoli kończy się rok 2020. Fakt ten skłania nie tylko do refleksji na wydarzenia teraźniejsze, ale także do przemyśleń o sprawach historycznych. Mija bowiem okrągłe sto lat od wielkiej wojny polsko-bolszewickiej w której obroniliśmy naszą wolność, po prawie dwóch latach po odzyskaniu jej. Prześledźmy razem jeszcze raz bieg tych wydarzeń.

Walka z bolszewikami trwała już od 1918 roku, równoległe z toczącą się w Rosji wojną domową. Lenin głosił ideę „światowej rewolucji proletariackiej”, którą starał się bezwzględnie realizować. Liczył na „przebudzenie świadomości robotniczej” w krajach zachodniej Europy. Jedyną przeszkodą na drodze rewolucyjnego marszu na Zachód była „wielkopańska i burżuazyjna” Polska. Komunistyczna Partia Polski nie zdobyła zbyt dużego poparcia wśród miejscowych robotników między innymi z powodu dużego przywiązania wśród Polaków do katolicyzmu i to właśnie ta religia była jedną z głównych motywacji działań polskich powstańców i działaczy na rzecz niepodległości. Ideologia leninowska głosiła zaś przymusową ateizację. Potrzebna była zatem rewolucja z zewnątrz. Państwa alianckie podczas całej wojny zachowały postawę bierną, uzasadniając ją oczekiwaniem na ustalenie granic na wschodzie. Po podpisaniu pokoju wersalskiego wojska niemieckie rozpoczęły operację wycofywania się z frontu wschodniego. Tuż w ślad za nimi podążyły wojska bolszewickie. Warto dodać że wkrótce potem rozpoczęły się walki z Niemcami o Wielkopolskę. Na początku 1919 roku bolszewicy wkroczyli na ziemie białorusko-litewskie i utworzyli Front Zachodni. Masy żołnierzy niemieckich oddziały wóczas ziemie polskie od Wileńszczyzny. W tej sytuacji polscy patrioci (właścianie, chłopi i szlachta zagrodowa), stanowiący stworzoną na szybko samoobronę, przyjęli na siebie pierwszy ciężar uderzenia. Polacy zostali jednak wyparci z Wileńszczyzny, a bolszewicy zaczęli proces tworzenia na zdobytych ziemiach. Wspomniane działania strony rosyjskiej oznaczały rozpoczęcie wojny, mimo braku jej formalnego wypowiedzenia.

Wiosną 1919 roku nastąpiła kontrofensywa Polski, co w efekcie doprowadziło do zdobycia znacznych obszarów kresowych oraz zajęcia Kijowa 25 kwietnia 1920 roku. Walki zostały wznowione w czerwcu, kiedy doszło do wielkiej kontrofensywy radzieckiej. W tym czasie liczebność Armii Czerwonej zdążyła już wzrosnąć pięciokrotnie. 7 lipca bolszewicy przekroczyli Berezynę, po czym 14 lipca zdobyli Wilno, zaś 23 lipca Grodno. Utworzony przez nich Polski Komitet Rewolucyjny (Polrewkom) nawoływał polskich żołnierzy do buntu przeciwko własnym dowódcom i wstępowanie w szeregi Armii Czerwonej. Nie dało to jednak efektów, bowiem ogółem zgłosiło się tylko 70 ochotników. Dowódca Czeki, (Wszzechrosyjska Komisja Nadzwyczajna do Walki z Kontrrewolucją i Sabotażem) Feliks Dzierżyński, w Białymstoku zajęтым przez sowietów podjął zakrojone na szeroką skalę prześladowania osób podejrzanych o działalność antyrewolucyjną. W Białymstoku rozstrzelano m.in. prezydenta miasta Szymańskiego, prezesa zarządu Filipowicza oraz endeckich radnych, Siemaszkę i Glińskiego. Na przełomie lipca i sierpnia wojsko polskie było stale zmuszane do odwrotu, pojawiły się problemy z zaopatrzeniem spowodowane prosowiecką postawą angielskich i niemieckich kolejarzy i dokerów, którzy wstrzymali dostawy broni do Polski. W tej sytuacji pomogli nam Węgrzy, przekazując kilkadziesiąt ton amunicji, dzięki której można było kontynuować walkę. Rozpoczął się też masowy nabór do Armii Ochotniczej, do której zapisało się ok. 100 tys. ochotników (także kobiet). Na początku lipca sejm powołał Radę Obrony Państwa z Naczelnym Wodzem Józefem Piłsudskim na czele, w której znalazły się wszystkie znaczące siły polityczne, od lewicy do prawicy. Stworzono także koalicyjny rząd

Obrony Narodowej, któremu przewodzili Wincenty Witos oraz Ignacy Daszyński. W sytuacji zagrożenia stolicy uzgodniono strategię działania i zatwierdzono koncepcję polskiego kontrataku. 12 sierpnia 16. i część 3. armii Tuchaczewskiego rozpoczęły frontalny atak na Warszawę. Polska 1. Armia gen. Franciszka Latinika po krwawych bojach pod Radzyminem, Zielonką i Ossowem odparła ataki wroga i sama przeszła do działań zaczepnych. Przełomowym momentem był atak batalionu por. Stefana Pogonowskiego pod Wólką Radzyńską przypuszczony z 14 na 15 sierpnia na tyły dywizji. Do kontrataku przystąpiły 5. Armia gen. Władysława Sikorskiego oraz Grupa Manewrowa pod dowództwem Naczelnego Wodza która w ciągu 3 dni rozbiła 5 dywizji rosyjskich. W czasie jednej z walk, pod Maciejowicami, szarżą wstawił się 15. pułk Ułanów Poznańskich pod dowództwem płk. Władysława Andersa. Następnie rozbito Armię Konną Budionnego pod Komarowem. W tym czasie Tuchaczewski odtworzył swoje armie nad Niemnem i zamierzał powtórnie zaatakować. Został jednak powstrzymany przez polską kontrofensywę 20 września. Walki trwały do października. Warto pamiętać, że być może nie udało się odeprzeć bolszewików, gdyby nie prace kryptologów w Wydziale II Sekcji Szyfrów Oddziału II Sztabu Głównego, kierowanego przez por. Jana Kowalewskiego. To im zawdzięczamy przechwycenie i rozszyfrowanie dokładnych planów ataku na Warszawę.

Formalny koniec wojny polsko-bolszewickiej nastąpił wraz z podpisaniem 18 marca 1921 r. traktatów ryskich między Polską a Ukrainą Radziecką. Polska odzyskała swoje wschodnie ziemie wraz z Kresami. Rosja i Ukraina zobowiązały się do zwrotu mienia prywatnego, skarbów kultury zagrabionych przez carat i wypłacenia 30 mln rubli jako rekompensaty za udział Polski w życiu gospodarczym Rosji. Punkt ten został zrealizowany tylko częściowo. Obie strony rzekały się odszkodowań wojennych, a także ingerencji w sprawy strony drugiej. Zwycięstwo nad bolszewikami w 1920 roku było bezsprzecznym triumfem oręża polskiego i dowodem polskiego patriotyzmu, mobilizacji i jedności Polaków w momencie zagrożenia. Udało się na 20 lat powstrzymać czerwoną zarazę dążącą na zachód i obronić niepodległość Państwa Polskiego. Naoczny świadek tamtych wydarzeń, ówczesny ambasador brytyjski w Berlinie, Edgar Vincent wicehrabia D'Abernon – nazwał polską wiktoryę osiemnastą decydującą, o przełomowym znaczeniu, bitwą w dziejach świata. W tych słowach podsumował znaczenie Bitwy Warszawskiej: *Gdyby Karol Młot nie powstrzymał inwazji Saracenów zwyciężając w bitwie pod Tours, w szkołach Oxfordu uczono by dziś interpretacji Koranu.(...).* *Gdyby Piłsudskiemu i Weygandowi nie udało się powstrzymać triumfalnego pochodu Armii Czerwonej w wyniku bitwy pod Warszawą, nastąpiłby nie tylko niebezpieczny zwrot w dziejach chrześcijaństwa, ale zostałoby zagrożone samo istnienie zachodniej cywilizacji. Bitwa pod Tours uratowała naszych przodków przed jarzmem Koranu; jest rzeczą prawdopodobną, że bitwa pod Warszawą uratowała Europę Środkową, a także część Europy Zachodniej przed o wiele groźniejszym niebezpieczeństwem, fanatyczną tyranią sowiecką.*

Jan Rondomański

---

### ***Bring Me The Horizon - Sleepwalking, czyli sen i somnambulizm***

Oferując komuś łóżko do spania, rozważ przeprowadzenie wywiadu środowiskowego, który będzie zawierał pytanie:

Czy masz pewność, że nie jesteś lunatykiem?

- a) nie jestem
- b) jestem
- c) nie wiem czy jestem

Jeśli zaznaczy odpowiedź b) lub c), to przygotuj się na wszelkie możliwości, zapewniając sobie i im bezpieczeństwo, a jeśli jest to osoba z twojej rodziny, uważaj, bo możesz być następnym.

Jak mądra ciocia Wikipedia mówi: *sen to stan czynnościowy ośrodkowego układu nerwowego, cyklicznie pojawiający się i przemijający w rytmie dobowym, podczas którego następuje zniesienie świadomości i bezruch*. Oprócz tego, że jest to fizjologiczna potrzeba naszego organizmu, jest to również stan, który możliwie najbardziej zbliżony jest do śmierci. Największą różnicą natomiast jest jego odwracalność. Badając budowę snu oraz jego fazy, zwracamy szczególną uwagę na trzy parametry:

- czynność bioelektryczna mózgu – czyli tyle, co badanie *rytmiczności* fal w mózgu,
- ruch gałek ocznych,
- napięcie mięśni.

Sam sen możemy podzielić na dwa rodzaje: NREM – sen bez ruchów gałek ocznych oraz REM – taka, w której one występują. Dalej, w pierwszym z nich wyróżniamy trzy stadia, N1 – najłagodniejszy do N3 – najgłębszy. Stadia występują w kolejności:

N1 → N2 → N3 → N2 → REM → W (*wybudzenie*)

i tworzą jeden cykl. Każdy z nich oddziela stan wybudzenia. W zależności od potrzeb, wieku czy nawet genów przesypiamy od 4 do 6 cykli w ciągu nocy. Sen to czynnik wpływający, ale też wynikający z pracy naszego mózgu, dlatego to jeden z najbardziej zagadkowych aspektów życia.

Somnambulizm, czyli lunatykowanie lub sennowłóctwo, pojawia się w pierwszej połowie nocy w fazie NREM. Polega na pojawieniu się w czasie snu aktywności ruchowej, np. siadaniu, chodzeniu, ubieraniu się czy mówieniu (właściwie wydawaniu dźwięków). Czasem ludzie wykonują wszystkie czynności związane z ich poranną rutyną.

Wbrew temu, co myśleli nasi przodkowie, sennowłóctwo nie oznacza opętania przez demony, wzrostu pewnych części mózgu czy stłumionych fantazji seksualnych. Historia zna wiele przypadków, w których ludzie dokonywali zbrodni właśnie przez lunatykowanie – przy obecnych badaniach jesteśmy w stanie użyć somnambulizmu jako obrony na sali sądowej. Jednak na wszelki wypadek proponuję uważać na czynności, których może być ono rezultatem. Główną przyczyną lunatykowania jest uwarunkowanie genetyczne, ale też nadmierne spożycie alkoholu, środków psychoaktywnych, kofeiny, a nawet obfitych posiłków wieczorami. Somnambulizm jest objawem zaburzenia działania neuronów serotonergicznym, dlatego ważnym jest, aby zadbać o prawidłowy sen i uważać na silny, długotrwały stres.

Jeśli nie chcemy kolejnej pandemii – lunatyków, która mogłaby przypominać apokalipsę zombie, pod choinkę poprośmy o święty spokój i więcej czasu.

Otylia Dawidson

---

# Kącik literacki

---

## **Cacao Deco Morreno**

### *Przedmowa*

Drodzy czytelnicy! Nie wiemy, czy pamiętacie szczyt popularności owej książki, której treść prezentujemy wam dzisiaj w tym numerze. Udało nam się! Odnaleźliśmy ją, wyciągnęliśmy wprost z kakao, wyłuskaliśmy z największym trudem i poświęceniem. Nie wiemy zatem, czy to nasza autorska publikacja, czy raczej interpretacja kryjących się między kroplami pewnego napoju fraz, jego słodczy, pomieszanej z gorzką, ciemną barwą. Publikujemy znany tytuł, wydawnictwa Extra Ciemne, kryjący się pod dobrze znaną wam okładką, zapraszając do lektury, najlepiej z kubeczkiem kakao oraz czymś słodkim do przekąszenia pod ręką. Nie przedłużając, niech się stanie!

\*\*\*

Kręgosłup to chyba najkapryśniejsza z ludzkich kości, choć niektórzy egzegeci podają raczej żebro jako najbardziej czepialską część układu kostnego, oczywiście po odpowiednim spreparowaniu przez popychanego Nudę przeciw najpierwotniejszej, podległej, ale przytłaczającej Go Pustce Adonai. Do takichż konkluzji zaczął powoli dochodzić Deco po sześciu już godzinach siedzenia na krześle i kreślenia, czy to z nudy, czy gwoli obowiązkowi, jakby imitując działania najśłynniejszego żebroplastyka, kratkowaną, na wskroś papierową Pustkę, wypełniając najlichszym, zalatującym jeszcze syntetycznym tuszem, ale jednak Istnieniem, niweczając tabula rasę, uśmiercając ją w sposób brutalny i bestialski, niesłużący niczemu, poza zabiciem czasu.

Nuda-napęd nie tylko nieznaną nauce, ale nawet przez nią niezbadany i do zbadania w pełni niemożliwy. Ach, czegoż się miał Deco, jakich to fanaberii było świadkiem to krzesło i biurko, aby tylko sprostać tempu narzuconemu przez Nudę-parł i parł, albowiem Nuda Pustki nienawidzi, nie spocznie, póki choćby długopisem na zeszytowej stronie nie zatopi jej chociażby ohydny tusz, stawiając dodatkowo nagrobek z bohomazów. Teraz po dokonaniu częściowego na razie mordy, kontemplował bibliotekarz nieznośny zaduch kurzu, jaki unosił się tu od lat. Deco nauczył się już nawet rozpoznawać ten świeżawy i ten odwieczny, a nawet ten z dzieł Mickiewicza i Słowackiego (momentami miał problem z połapaniem się czy to zawiąło od Słowackiego czy Szekspira). Sprawiało to, że Deco czuł się jakby wrośnięty w ten skrzypiący z każdym krokiem parkiet, czuł jakby te regały skutkiem jakiejś nienormalnej iniekcji znajdowały się zarówno w płaszczyźnie biblioteki, jak i jego umysłu, on nie był tylko bibliotekarzem, on czuł się całą biblioteką.

- Dzień dobry - rozległ się głos po uprzednim skrzypnięciu felernych drzwi.

- Dzień dobry - odparł beznamiętnie Deco, nadal bazgrząc, lecz tym razem ćwicząc swoje parafki.

- Przychodzę po książkę.

- Doprawdy?

- Łaf! Łaf! - Ozwał się Morreno.

- Co tutaj robi ten kundel? - Krzyknął przerażony młodzieniec cofając się.

- Szczeka, nie widzi pan?

- Widzę, ale.. Dlaczego on jest w bibliotece? A przede wszystkim, dlaczego on mnie obszczekał?

- W bibliotece jest, ponieważ nie dostał się do parlamentu, a co się tyczy obszczekania, - mówił



spokojnie Deco - to tak z czystej złośliwości.

- Rozumiem w pełni, najmocniej przepraszam za pytanie.

- Łaf! Łaf! - Kontynuował biały, puchaty kundelek.

- A więc jakiej książki pan potrzebuje.

- Otóż widzi pan, poszukuję konkretnego tytułu. Tekstu kultury soczystego jak poranna rosa, słodkiego niczym coś słodkiego, a zarazem gorzkiego tak jak pańskie życie.

- Skąd wiedziałeś smarkaczu? - Przerwał Deco.

- Pański sweterek dużo o panu mówi - powiedział młodzieniec. - Dodatkowo dochodzi jeszcze ton głosu oraz mimika twarzy, mająca wydźwięk raczej negatywny, co według badań doktora Snoopingthona-Dre świadczy o zaburzeniach w życiu prywatnym, lub zawodowym.

- Dość, powiedz w końcu, czy ci czego braknie, czy on pragnie, czego łaknie?

- Otóż, poszukuję woluminu o tytule "Cacao DecoMorreno".

Tego już było dla Deco zbyt wiele. Wstał i bez namysłu złapał młokosa za chabety. Podszedł szybko do otwartego okna, zamachnął się, raz, drugi, trzeeci! Wypuścił! Chłopak wyfrunął jak Małysz w Planicy, upadając boleśnie na twarz.

- I żeby mi to było ostatni raz! - Krzyknął rozwścieczony bibliotekarz zatrzaskując okno i wieńcząc tym samym defenestrację. Młokos zaś wstał, otrzepał się i z szelmowskim uśmiechem pognął do kolejnej biblioteki.

Deco rozwścieczony znowu otworzył okno, obwiniając się o tak lekkomyślny czyn, jakim było jego zamknięcie, którego skutkiem było zmarnowanie kilku ważkich sekund jego życia, dwóch co najmniej myśli oraz nadszarpnięcie i tak zszarganej już wystarczająco psychiki. Zapalił. Dym smakował nad wyraz wędzarniczo i niezdrowo, a dostojnie wysnuwając się z jego ust sprawiał wrażenie duszy osobnej, mielonej po kawałki z każdym buchem.

Morreno nie przepadał za fajkami. Być może swoim psim noskiem wyczuwał jakiś dodatkowy odór, a może po prostu nie wiedział, co dobre. Znaczy wróć. Był świadomy realnego zagrożenia i odpowiedzialny.

Wtem zadzwieczał w głębi sali bibliotecznej telefon. Deco pospiesznie zgasił niedokończonego szluga, niedopełniając zarazem wspomnianego wcześniej procesu animadestrukcji. Pognął, ujmując pospiesznie słuchawkę, jakby czekał na ten telefon całe życie, jakby spodziewał się, że do uszu, przez mózg, aż do skołatanego i nadwyręzonego już nieco przez natóg serca spłynie kojące błogosławieństwo czyichś słów. Ozwał się! Ale nie ten głos.

- Dzień dobry, ja chciałem zamówić książkę? - Ozwał się ktoś młodzieńczym paniem.

- A jaka pana interesuje pozycja?

- "Cacao DecoMorreno".

Coś w nim pękło. Znowu. Odłożył słuchawkę, dociskając ją mocno. Chciał walnąć nią z całej siły, ale wiedział, że potracono by mu za to z pensji. Wrócił więc grzecznie na swoje krzesło i począł nerwowo sztyletować zeszyt szybkimi pchnięciami, a z miejsc zranień wydobywała się nie błękitna, ale granatowa krew.

\*\*\*

Kabina prysznicowa zawsze była jego sprzymierzeńcem. No, chyba że przychodziło zapłacić rachunki za wodę, jednak czymże były te pieniądze w porównaniu z posiadaniem chluszczącego ciepłem azylu.

Stał teraz, lejąc na siebie półukrop, wygrywając pradowe, lub te wymaginowane,

umieszczone przez siebie gdzieś w przyszłości dyskusje, wśród współklasków kropel wody i butelek szamponu, czytając przeszłość z białych wyblaknięć na jasnoniebieskim kafelku. Myślał teraz jak bardzo Jej pragnie- Jej obecności urosłej do rangi uświęconego mitu, zapisanego oczami jego wyobraźni wśród tych nieregularnych, białych przecięć kafelka, co dzień śpiewanego przez krople spadające na plastikowe butelki. Nie wiedział "po co?", nie wiedział "gdzie?", nie wiedział do końca "dlaczego?". Wiedział, że gdzieś sobie poszła, bez wyjaśnień, jedynie informując o samym fakcie wyruszenia gdzieś. Gdzieś. On nie umiał mieć gdzieś. On chciał mieć telefon miast prawej dłoni i skrzynkę pocztową pełniącą także funkcję klatki piersiowej dla pewności, Ducha Świętego przekwalifikować na pocztowego gołębia wszechsiężnego. On chciał choćby zdania, równoważnika zdania, lub nawet pojedynczej frazy, czy słowa, gestu nawet, przekazu na migi samym tylko palcem serdecznym, litery jednej choćby. Ale jedyne, co w tej chwili słyszał to spadająca kaskadami woda. Już nie klaszcząca, już nie śpiewająca, ale śmiejąca się zeń, rzewnymi łzami, całym ich lakrymospadem przedrzeźniająca go. Parodiująca ten szczerzy płacz jego duszy, w sposób ordynarny naśladowująca okrutnie.

Wyszedł wreszcie, wytarł łzy i ich prysznicowe falsyfikaty rękami, ubrał bokserki, odcisnął mimowolnie swą dłoń na zaparowanym lustrze i wyszedł z duszno pomieszczenia niczym młody bóg, z tłustawym lekko brzuszkiem falującym subtelnie przy każdym kroku.

Od razu doskoczył ku niemu Morreno stając na dwóch łapach i jakby chcąc go przytulić swoimi puchatymi, filigranowymi wręcz w porównaniu z kończynami Deco-łapami, merdając ogonkiem w tempie tak strasznym, że chwost zdawał się być w kilku naraz miejscach, wywieszając na wierzch jęzor gotowy zniweczyć dzieło półgodzinnego mycia.

Deco robił dłońmi uniki jak tylko mógł, aby nie dosięgła go ślina czworonoga, jednak został lekko draśnięty lepką substancją w mały palec.

Siedział teraz zamyślony nad kubkiem gorącego kakao. W młodości chciał pić kawę, ale matka podawała mu ów napój jako substytut i tak mu już zostało. Pił powoli, uzdatniając zimnym powietrzem z ust gorącą cieć, pomny poparzeń języka jakich się zawsze doigrywał łapczywie siorbąc. Chęptał ostrożnie, a napój dawał mu zarówno rozkosz, jak i pewne cierpienie, słodycz oraz gorzkie retrospekcje wydarzeń z pracy, ciepło i chłód niemiłych wspomnień. Dlaczego ci ćwierćinteligenci, ci smarkacze, urwipolcie, niedojrzałe szczyły, przychodziły do niego nieustannie, pytając o książkę "Cacao DecoMorreno"? Skąd im się to ubzdurało? Po jakiego grzyba pytali o nieistniejącą lekturę? Pocieszał się tym, że pozostali bibliotekarze miewali podobne problemy, ale nawet posiadanie towarzyszy niedoli nie rekompensuje w pełni średnio dziesięciu natrętów dziennie, przychodzących, dzwoniących, czy ordynarnie wrzeszczących przez okno: "Czy znajdzie się może książka "Cacao DecoMorreno"!?". Deco miał już tego dość, co dzień budził się z krzykiem, odwrzaskując wulgarnie młokosom ze swych koszmarów sennych, iż nie ma na stanie podobnego tytułu i żeby się wypchali, najlepiej ziarnami kakaowca, i zatopili w wodach oceanu raz na zawsze. Następnie jadł śniadanie pocieszając się jedynie, "że może już wyszło z mody", "że już się znudziło gówniarzom". Ale nic z tych rzeczy. Byli oni od dwóch już lat wierni swym łobuzerskim obyczajom niczym Penelopa, a zawzięci jak sam Odys.

Wtem dał się słyszeć dzwonek do drzwi. Deco niepomyślnie tego, iż ma na sobie jedynie bokserki pognał do nich i nie patrząc przez judasza otworzył.

- Moje uszanowanko panie Deco - powiedział Ben Stiler w soczyście różowej kurtce, uśmiechając się.
- Dzień dobry - wykrztusił Deco oniemiały. - Czemu zawdzięczam pańską wizytę i skąd w ogóle zna pan moje imię?
- Jak to skąd? Panie Deco, nie znać tak popularnej i poważanej osoby jak pan? Przecież to byłoby niemożliwe.
- Mówi pan poważnie? - Odparł z rozpromienionym niedowierzaniem Deco.

- No raczej, pan jest tym, no, pisarzem, nie? - Spytał Ben Stiler poprawiając fryzurkę.
- O czym pan mówi do stu tysięcy bomb i kartaczy? - Zapytał oszołomiony.
- No kolega mnie prosił, ten taki blondyn, żebym wziął od pana autograf, bo ponoć napisał pan świetną powieść o kakale.

Jeśli nieopierzony żartowniś wyprowadza Deco z równowagi, to kpiąca mu w żywe oczy światowej sławy aktorzyna stanowi szok, porównywalny z nastąpieniem na klocek lego, czy też uderzeniem w kant szafki małym palcem u stopy, co oznacza w praktyce, że w jednej sekundzie włączyła mu się żądza mordu, a złość podsuwała językowi taśmociągami kolejne wymyślne bluzgi. Zamachnęła się i strzeliła śmieszka w sam środek twarzy. Ben Stiler zatoczył się, prawie upadł, ale utrzymał się na nogach i podjął próbę negocjacji.

- Spokojnie, proszę pana, obędzie się bez autografu, już mnie nie ma...
- Milcz! Zamilknij czarci pomociu! Ty jesteś w ogóle świadomy tego, co robisz? Ty przyjmujesz zlepkę tkanek czystego kretynizmu, że niszczysz mi życie właśnie w tym momencie? - Prawił Deco żarliwy monolog, aż osmarkała się z lekka. - Dzień w dzień, od ponad dwóch lat średnio dziesięć przecinek siedemdziesiąt trzy osoby na dobę pyta mnie o tą zafajdaną książkę, o rzepoloną powiastkę, która nawet nie istnieje!!! Dzień w dzień, muszę mierzyć się ze Scyllą kpiny, pomieszanej z niedojrzałością i Charybdą rutyny, morderczej powtarzalności, muszę przepływać między dennymi, nieśmiesznymi żartami, którymi smaga się mnie dzień w dzień, a idiotyzmem ich autorów, śmiejących się ze mnie bez powodu, robiących ze mnie ofiarnego kozła! Więc jeśli ktoś dorosły, dodatkowo względnie poważany, przychodzi do mnie z tymi andronami, to porządna lepa jest jeszcze zbyt małą i to nie karą, ale samoobroną!
- Jeju, przepraszam pana najmocniej - odrzekł skruszony Ben Stiler masując miejsce, gdzie został uderzony. - Ja naprawdę nie wiedziałem, naprawdę nie miałem złych intencji. To wina tego przygłupiego Owena, to on mnie wysłał, to on mi kazał wziąć od pana autograf i powiedzieć o książce.
- Przepraszam w takim wypadku, ale nie mogłem tego wiedzieć.
- Wiesz co, Deco, ty jesteś postacią tragiczną - mówił Ben Stiler, przyjacielsko kładąc mu dłoń na ramionach. - Ty jesteś wręcz męczennikiem, wyniesionym na ukryte ołtarze przez łzy wylewane codziennie w poduszkę, ale wiesz co? Chyba wiem jak cię uratować.
- To niemożliwe, nie da się stworzyć z pomocą dzisiejszej genetyki chomikojeża, poza tym mój pies mógłby mieć z nim zatarg.
- Ja nie mówię o chomikojeżu, mi chodzi o książkę.
- Książkę? - Zapytał Deco z niedowierzaniem. - Przecież ona nie istnieje, jakim więc cudem możemy coś z nią zdziałać?
- Otóż to Deco - odpowiedział Ben Stiler, potrząsając nim. - Otóż to. Jeśli jakaś książka nie istnieje, to znaczy, że można ją napisać!

Deco stał chwilę osłupiony rozdziawiając usta jak do pocałunku. I po chwili istotnie, pragnął cmoknąć Bena w buzię, ponieważ odnalazł czysty geniusz w jego pomyśle.

- Ależ proszę pana...
- Mów mi Ben - przerwał Ben Stiler.
- Ben, ty jesteś gejuszem! Znaczą wróć! GENIUSZEM!
- Wiem Deco, moja pięcioletnia siostrzenica bez przerwy mi to powtarza, kiedy mówię jej o tabliczce mnożenia, ale dosyć już, spieszę się, za piętnaście minut odprawiam mszę, ponieważ jestem kapłanem w zborze pastafariańskim, pod wezwaniem błogosławionego Barbecue. Niech moc będzie z tobą! - Odśpiewał liturgiczną melodię.
- I z duchem twooim! - Odpowiedział Deco, po czym uradowany wrócił do domu, aby się ubrać.

\*\*\*

Ta głębia go przerażała. Spoglądał w mrok, wlewając go sobie do gardła po trochu. Nie wiedział, dlaczego pije ten napar, wydawałoby się tak chthoniczny jak sama Persefona, pochodzący z ziemi i wracający z pomocą drzewa, po uprzednim wyssaniu z Tartaru cząstki mroku. Patrzył w mrok, a z mroku patrzył też on na samego siebie, w jego mroczne odbicie, jak ying i yang. Dziwne, że ciemność może być tak przyjemna, że podgrzana piekielnymi ogniami ciecz, może tak mile otulać od środka, w istocie otulał go mrok, przy tym słodki i dosyć smaczny.

To go inspirowało, to dawało mu siłę. "Tak! Napiszę to!" Jakby ciągle odkrywał w sobie ten ambitny zamysł, z każdym łykiem na nowo się inspirując, na nowo wypełniając mózg myślami o jego przyszłym dziele. Ale na razie nie mógł odejść od kubka. Nie chciało mu się. A poza tym Morreno mógł w każdej chwili skoczyć na stół i wychłęptać jego kakao, którego przygotowanie kosztowało go jakieś dziesięć niespełna minut, kilkanaście myśli i jeden nerw, bo nieopatrznie rozlało mu się trochę mleka.

Usiadł wreszcie, szukał kartek, wspomagając szerlokowską dedukcję ciskanymi co i rusz bluzgami, aż Morreno spuścił wystraszony ogon w dół. Odnalazł w końcu, powtórzył cały proces detektywistyczny z długopisem, następnie z namaszczeniem położył kartki na stole i zabrał się do pisania.

Nie wiedział, jak to się działo i nawet narrator trzecioosobowy (czyli ja) tego nie wiedział, ale zdania wypływały spod długopisu, jak pieniądze na pewne wybory, które się nie odbyły ze skarbu pewnego państwa, czyli dość obficie. Całe potoki myśli zlewały się w ujściu, jakim był ten długopis, zanosząc co i rusz kaskady liter do tego morza słów, dopiero formującego się, błękitniejszego wśród białych bałwanów kartki. Czuł się jak malarz i z iście malarską pasją oddawał każdy, najdrobniejszy nawet szczegół, lecz miał tą przewagę nad plastykiem, że nie musiał używać wymyślnych min czy symboli, aby odmalować również wewnątrz bohatera, przekładał na słowa każdą emocję, każde uczucie, jakie rodziło się w umysłach postaci, bawił się słowem, wykuwał nim jak dłutem monument, pomnik po części jego wnętrza, po części poznanego dotąd świata, wykonywany z największym pietyzmem dla wypchania marmurem ust złaknionego tłumy, odkrywając w trakcie tworzenia także osobiste łaknienie, osobistą potrzebę tworzenia. Rozpromieniał się z każdym zdaniem, z każdym rozdziałem, ponieważ był jedno zdanie, jeden rozdział bliżej od wykupienia sobie spokoju, wywalczenia ostrzejszym często niż brzytwa orężem należnego mu poszanowania i swobody.

Ocknął się rano, obśliniony, leżąc łbem na stole. Zerwał się, sprawdził czy kartki nie zostały uszkodzone przez wspomnianą plwocinę, jednak poszczęściło im się. Czuł się jak po solidnej imprezie, mianowicie wiedział, jak to się zaczęło i co się mniej więcej działo, jednak nie mógł za żadne skarby przypomnieć sobie finału, tego, co miało miejsce pod koniec, czyli będącego tym najważniejszym fragmentem wydarzeń.

Zaparzył naprędce kawę, bo już miał po dziurki w nosie tego przebrzydłego kakao, które nie dość, że pił, to jeszcze z którego czerpał inspiracje, wyciągał samą iściznę iścizn, esekcję esencji kakaowej, przelewając na papier tekst kultury wartościowy dla młodzieży. Kawa stanowiła poza tym pewne znieczulenie, ponieważ wziął się za lekturę produktu swej twórczej ekstazy. Dla zwiększenia skuteczności owego kojącego ożywczej kofeiną naparu, postanowił przygotować sobie kawę z prądem. Wyciągnął więc średniej mocy paralizator i strzelił w samo wnętrze kubka z przygotowanym uprzednio napojem.

Czytał, popijając raz po raz znieczuleniem, w momentach, kiedy już nie wytrzymał, kiedy już miał się poddać naporowi zalewającego go zażenowania, ale tyk kawy z prądem działał nań kojąco. Przyjemny impuls przeszywał wtedy jego synapsy, pozwalał się opanować, odprężyć.

- Jest w pyte! - Powiedziała jedna z synaps, ale Deco tego nie usłyszał. Właściwie to ona tak chyba nawet nie powiedziała, a jest to jedynie personifikacja ułamka istoty ludzkiej przez narratora. Nieistotne.

Elektrony przepływały spokojnie przez jego ciało, a kofeina pozwalała mu mieć siłę dalej brnąć w swoje dzieło. Już prawie, jeszcze tylko jedna strona! Łyk kawy. Elektrogenne odprężenie. I. Już. Przeczytał. Dobrnął do końca, poprawił wszystkie błędy ortograficzne i językowe. Teraz wreszcie z całą pewnością mógł orzec, iż dzieło jest dopełnione. Duszę oddzielono od ciała i wdmuchnięto w papier. A może to nie dusza. Może tam nie ma ani grama z autora, może autor był tylko łącznikiem, może był tylko narzędziem, czymś jak przewód, czy tablica Ouija, a utwór to coś niezależnego, nawet nie czysta Forma, nie czysta Pneuma wdmuchnięta i wydmuchnięta przez Deco, ale czyste Kakao.

\*\*\*

KURTYNA

Ciąg dalszy nadejnie.

Znaczy.

Nastąpi.

\*\*\*

Krzysztof Paweł Mierzejewski

---

# Redakcyjne polecajki

---

## „Trzy kroki od siebie” – FIVE FEET APART

A TY?

JAK CI DALEKO DO MIŁOŚCI?

Autorem książki pt. „Trzy kroki od siebie” jest Rachael Lippincott we współpracy z Mikkim Daughtry i Tobiasem Laconis. Ta amerykańska powieść jest fikcją i romansem oraz tak zwanym „young adult”. Jej pierwsze wydanie odbyło się 20 listopada 2018 roku. Książka zdobywa coraz większą popularność nie tylko wśród młodych ludzi, ale również dojrzałych czytelników. „Trzy kroki od siebie” zdobyło pierwsze miejsce wśród bestsellerów New York Timesa. W sierpniu 2019 roku nie bez powodu powieść zajęła drugie miejsce w TOP 100 literatury dla młodzieży w sklepie Empik.

Zacznijmy od tego, że fabuła książki skupia się na chorej na mukowiscydozę Stelli. Płuca młodej dziewczyny działają na około 30% swojej wydajności. Siedemnastolatka pilnie czeka na przeszczep. Przez taki, a nie inny stan zdrowia nie może jechać ze znajomymi (min. z Camillą i Myą) na wycieczkę szkolną. Musi zostać na pewien czas w szpitalu, co nie jest dla niej ani prostą, ani nową rzeczą – bohaterka jest świadoma swojej choroby od lat.

Pewnego dnia spacerując po korytarzu szpitalnym Stella spotyka osiemnastoletniego Willa, który kategorycznie odmawia leczenia. Jest nosicielem bakterii (burkholoeria cepacia), niezwykle uciążliwej dla osób chorych na mukowiscydozę. Will ma odmienne niż jego mama zdanie co do przyjmowania leków i pracy nad samodyscypliną. Nastolatka nie może znieść faktu, że chłopak marnuje szansę na zdrowe życie, dlatego próbuje zmusić go do zmiany. Przez swoją chorobę nastolatkom muszą trzymać się od siebie w odległości około dwóch metrów, aby nie zarazić się nawzajem swoimi bakteriami. Nad zapędami młodych bacznie czuwają Barb – przestrzegająca reguł pielęgniarka, Julia – także pielęgniarka oraz Dr Naor Hamid. Pomimo niestosownych kłótni w szpitalu między parą rodzi się uczucie.

DO CZEGO POSUNĄ SIĘ NASTOLATKOWIE?

KTO WYGRA Z CHOROBA?

CO OZNACZAJĄ TYTUŁOWE „TRZY KROKI” DLA ROSNĄCEJ MIŁOŚCI?

JAK ODNALEŻĆ PRAWDZIWE SZCZĘŚCIE?

Książka pozwala przeanalizować czytelnikowi wartości, jakie posiada w życiu oraz ułatwia docenić posiadane szczęście. Całokształt oceniam pozytywnie. Rozwinięta fabuła książki, realizm losów bohaterów, a także wartości: przyjaźń, miłość, pracowitość, dobroć czy samo cierpienie zostały przekazane przez autorów zgodnie z moimi oczekiwaniami. Nie ukrywam, że książka wzruszyła mnie do łez. Zdecydowanie polecam tę lekturę każdemu. Pomimo rozwiniętego wątku miłosnego uważam, że książka jest w większości dramatem psychologicznym skupionym na tematyce znoszenia chorób przez młodych ludzi.

„Nic nas nie ocali Stello. Oddychamy powietrzem na kredyt”

„Po tym jak choroba tyle mi odebrała, ja też mogę coś ukraść”

Olga Gorzka

---

## **„Poza Ziemią”**

Zbliża się koniec roku, a z nim naturalnie nasuwające się przemyślenia dotyczące przyszłości: jak będzie wyglądał ten następny rok? Czy będzie lepszy od tego poprzedniego? Rok 2020 – już to brzmi nowocześnie, a co dopiero rok 2021. Ten rok bardzo nas zaskoczył przez pojawienie się pandemii koronawirusa – myślę, że wielu z nas chciałoby o nim zapomnieć. Czy następny rok przyniesie na tym polu zmianę na lepsze? Już niedługo przyjdzie się o tym przekonać.

Gdy myślimy o przyszłości nasz wzrok automatycznie kieruje się ku gwiazdom. Jakie jest miejsce ludzkości we wszechświecie? Kiedy i jak skolonizujemy kosmos? Drodzy Czytelnicy, chciałbym zaprezentować Wam dzieło jednego z najbardziej wizjonerskich uczonych początku XX w., „Poza Ziemią” Konstantego Ciołkowskiego. Przewidywania zawarte w tej książce okazały się częściowo trafne, do tego zostały zrealizowane o wiele wcześniej niż prorokował rosyjski naukowiec.

Akcja „Poza ziemią” ma miejsce w 2017 roku. Planetą włada Kongres Ludzkości złożony z przedstawicieli wszystkich narodów, wyłącznie ludzi dobrodusznym, filantropów. Na świecie nie ma wojen i niesprawiedliwości. Jedynym problemem zagrażającym utopijnemu społeczeństwu jest spowodowane dobrobytem przeludnienie. Pomiędzy najwyższymi łańcuchami Himalajów położony jest piękny zamek, siedziba uczonych, którzy otoczeni górskim powietrzem i w wymarzonych warunkach do pracy prowadzą niczym nieskrępowaną działalność naukową. Nowe horyzonty otwierają się przed nimi, gdy odkrywają, że możliwe jest zbudowanie rakiety zdolnej do oderwania się od Ziemi i podróży na orbitę. Po wielu próbach udaje się im zbudować statek zdolny do tego celu. Wkrótce uczeni wyruszają w podróż na orbitę, i zaczyna się istna odyseja kosmiczna. W przestrzeni kosmicznej przeprowadzane są różne eksperymenty fizyczne i chemiczne, możliwe okazuje się hodowanie roślin w specjalnych oranżeriach, dzięki czemu stacja staje się samowystarczalna. Naukowcy informują o swoich odkryciach mieszkańców Ziemi. Wkrótce dzięki eksploatacji asteroidów przestrzeń orbitalną zapełniają kolonie zaludniane przez wybranych najszlachetniejszych mieszkańców Ziemi. Tymczasem bohaterowie lądują na Księżycu i opuszczają orbitę okołoziemską.

Z wymowy dzieła bije nieprzeparty optymizm. Na wszelkie problemy pojawiające się w trakcie podróży sprytni uczeni zawsze znajdują niezawodne rozwiązanie. Książka momentami stanowi obszerny wykład z zakresu nauk ścisłych, rozważane są w niej tajemnice wszechświata i ludzkiej przeszłości. Jakkolwiek wiele z zawartych tam twierdzeń dziś uznalibyśmy za nieprawdziwe lub naiwne, tak zaskakująca jest trafność większości prognoz rosyjskiego futurysty. Powyższe dzieło stanowi pozycję obowiązkową dla wszystkich zafascynowanych kosmosem.

Jan Rondonański

---

## **„Mów własnym głosem”**

Jeśli uważacie, że przeczytaliście wszystkie książki albo po prostu zastanawiacie się, po jakie dzieło sięgnąć, bardzo mocno zachęcam Was do kupienia lub wypożyczenia (jeśli już jest w bibliotekach) książki „Mów własnym głosem. 50 lekcji, jak głosić swoją prawdę” Reginy Brett.

Jedno jest pewne – to niesamowita postać, która ma nieosiągalny dar do pisania.

„Mów własnym głosem” to 50 porywających (potwierdzam!) lekcji o tym, jaką siłę mają słowa – nie milczenie, że nawet jeśli trudno zmierzyć się z prawdą, ty tylko w ten sposób staniemy się wolni...

### *O autorce...*

Regina Brett to osoba, która przeżyła w życiu bardzo wiele, zmagająca się z wieloma trudnościami, stawiała się „wojowniczką”, pracowała nad sobą, aby być silną. Współpracuje na stałe m.in. z magazynem „The Plain Dealer” oraz prowadzi spotkania motywacyjne. Jako autorka zadebiutowała w 1986 swoimi felietonami w prasie. Pierwsza jej książka motywacyjna, która ukazała się w 2010 *„Bóg nigdy nie mruga: 50 lekcji na trudniejsze chwile życia”* została wydana w prawie 30 krajach i trafiła na wiele list bestsellerów – między innymi tygodnika New York Times.

W 2008 oraz 2009 została nominowana do Nagrody Pulitzera za swoje reportaże.

Mogę otwarcie powiedzieć, że stała się moim autorytetem. W czasie pandemii w ciągu kilku dni przeczytałam całą jej książkę – bardzo wiele się z niej nauczyłam – zmieniałam swoje podejście do niektórych spraw, przestałam przejmować się drobiazgami, poznałam siebie. Przygoda z tym egzemplarzem rozpoczęła się w momencie, gdy dostałam tę książkę od mojej serdecznej koleżanki na swoje 15 urodziny w 2019 roku. Dopiero teraz znalazłam na nią czas.

Nie spoilerując, dodam tylko, że to wydanie to trochę reportaż, powiastka i poradnik – nic jednoznacznego. Każda lekcja składa się z opisu doświadczeń autorki i wniosków, aforyzmów, sentencji. Jak przeczytacie, sami uznacie, jak można tę książkę streścić.

„Odkryj swoją prawdę, wytrwale za nią podążaj i nie wahaj się nią dzielić” – to przesłanie autorki.

*Wisienka na torcie – fragment książki.*

„Kiedy sięgam po długopis, czuję przypływ supermocy. Nie mam nic przeciwko laptopom, e-mailom, telefonom komórkowym i SMS-om, ale nie chcę, żeby papier i długopis odeszły na lamusa. Odręcznie napisany list mocniej zapada w pamięć, bo jego autor zawarł w nim część siebie”.

Olga Gorzka

---



# Zakątek kulinarny

---

## **Rozgrzewająca herbatka**

Wielkimi krokami nadchodzi zima, więc dni i wieczory stają się coraz chłodniejsze. Dlatego dziś przychodzę z szybkim przepisem na rozgrzewającą herbatkę.

Składniki:

- Herbata owocowa
- Kawatek imbiru
- Łaska cynamonu
- Kilka goździków
- Plaster pomarańczy
- Syrop malinowy (najlepiej od babci), ilość w zależności od tego, jak słodką chcemy herbatę
- Odrobina miodu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Imbir obrać i pokroić.
2. Zalać gorącą wodą herbatę, cynamon, imbir i goździki w większych rozmiarów kubku.
3. Kubek przykryć i zostawić na kilka minut do zaparzenia.
4. W tym czasie ukroić też plaster pomarańczy.
5. Po zaparzeniu wyjąć torebkę, wrzucić pomarańczę, wlać syrop i wyjąć goździki.
6. Teraz opcjonalnie dodać miód, jeżeli chcemy, by było słodsze.
7. Delektować się.

Mikołaj Perliński

---

## **Przepis na chlebek bananowy**

źródło: [mojewypieki.com](http://mojewypieki.com)

Składniki:

- 3 lub 4 dojrzałe (najlepiej przejrzałe) banany, rozgniecione
- 75 g masła, roztopionego
- 3/4 szklanki drobnego cukru do wypieków (lub mniej, chlebek jest dość słodki)
- 1 jajko
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- szczypta soli
- 1,5 szklanki mąki pszennej

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej. Mąkę i sodę oczyszczoną wymieszać, przesiać i odłożyć.

W przepisie tym nie trzeba używać miksera. W dużym naczyniu wymieszać roztopione masło z rozgniecionymi bananami (wystarczy rozgnieść je widelcem). Wmieszać cukier, lekko roztrzepane jajko, wanilię. Na końcu dodać mąkę wymieszaną z sodą i szczyptą soli. Wymieszać widelcem lub różgą kuchenną, tylko do połączenia się składników.

Ciasto przełożyć do keksówki o wymiarach 10 x 20 cm wysmarowanej masłem i oprószonej mąką pszenną. Piec w piekarniku nagrzanym do 170°C przez 50 – 60 minut lub krócej, do tzw. suchego patyczka. Wyjąć, przestudzić w formie.

Smacznego :-)

Maja Szpanel 2c

---

### *Kochani!*

*Z okazji nadchodzących świąt Bożego Narodzenia chcemy całą redakcją złożyć każdemu z Was serdeczne życzenia. Bądźcie zdrowi, spędźcie czas z rodziną, porozmawiajcie z kimś, za kim być może tęsknicie, cieszcie się świątecznymi potrawami i dbajcie o siebie nawzajem! Życzymy Wam również dużo optymizmu i humoru na nadchodzący rok, który, mamy nadzieję, będzie lepszy od tego, który już sennie zmierza ku końcowi. Wszystkiego dobrego!*

*Redakcja*