



MONITOR Traugutta

Spis treści:

- Strona 2
Wywiad z
- Strona 4
Wydarzenia historią opisane
- Strona 5
Okiem psychologa
- Strona 6
Uwaga, nauka idzie
- Strona 7
O wszystkim i o niczym
- Strona 8
Obrazy, na które musisz znać
- Strona 9
Poradnik korespondencji użytkowej
- Strona 10
Wierszem i prozą
Klub książki
- Strona 11
Coolturalni
- Strona 12
Language corner
- Strona 13
Spotkania z Temidą
- Strona 14
Trener pierwszej pomocy
- Strona 15
Zdrowo żyć
- Strona 16
Łamigłówki mądrej główki

Drodzy Czytelnicy!

Nareszcie wiosna, ale my nie zwalniamy tempa i oddajemy w Wasze ręce kwietniowe wydanie „Monitora Traugutta”. Szczególnie polecamy Wam wywiad z panem Dariuszem Piwowarczykiem, tatą Natalii, uczennicy naszej szkoły. Zachęcamy również do zapoznania się z mową prokuratorską Mai Prokopowicz czy poradnikiem korespondencji użytkowej. Czekają na Was porcja wiosennych porad, propozycje czytelnicze i kulturalne.

Życzymy przyjemnej lektury!



Wywiad z Panem Dariuszem Piwowarczykiem, perkusistą i producentem zespołu Pinn Dropp

Natalia Piwowarczyk z klasy IB to sympatyczna oraz życzliwa uczennica i koleżanka. Nasza redakcja dowiedziała się, że pochodzi z artystycznej rodziny, w której muzyka odgrywa ważną rolę. Natalka dała się namówić na wywiad z własnym tatą – doświadczonym perkusistą i producentem. Nie tylko dała się przekonać do podzielenia z czytelnikami pasją taty, ale postanowiła również sprawdzić się osobiście w roli reportera.

NATALIA: Skąd wzięła się pasja do muzyki i od ilu lat ona trwa?

DARIUSZ: W moim domu rodzinnym zawsze było dużo dobrej muzyki. Tata grał również na perkusji i śpiewał, a pasja bywa zaraźliwa. Miłość do muzyki zapewne została mi przekazana także w genach. I tak moja pasja do muzyki rozwija się od 40 lat, w tym 25 czynnie.

N: Jaką muzykę tworzysz i dlaczego akurat taką a nie inną?

D: Muzyka to bardzo szerokie pojęcie. Trudno odpowiedzieć na pytanie, dlaczego tworzę w tej chwili akurat rocka progresywnego. Najprościej można stwierdzić, że dlatego, bo akurat gram w zespole, który preferuje ten gatunek, i jest mi bardzo bliski. Ale tworzyłem również piosenki pop-rockowe, z gatunku muzyki elektronicznej, jazz-u, hip-hop-u, a nawet klasyki. Tworzę tak, jak czuję w danej chwili albo w zależności od potrzeby, a poruszanie się w różnych gatunkach muzycznych daje większe możliwości.

N: Jaka jest twoja rola w zespole?

D: W zespole głównie jestem perkusistą, ale również i współkompozytorem, aranżerem, producentem, grafikiem.

N: Kto jest dla ciebie największą inspiracją? Kto jest twoim autorytetem muzycznym?

D: Nie mam jednego wykonawcy lub zespołu, który by mnie inspirował. Moje fascynacje to zlepek wszystkiego, co według mnie dobre i wartościowe. W ten sposób, biorąc część inspiracji od *Depeche Mode* część od *King Crimson*, część od *Led Zeppelin* a nawet z *The Prodigy*, powstaje coś, co staje się Darkiem Piwowarczykiem. A autorytetów muzycznych mam bardzo dużo, mogę wymienić najważniejszych czterech: Robert Fripp (*King Crimson*), David Gilmour (*Pink Floyd*), David Bowie, Jimi Page (*Led Zeppelin*) i oczywiście wielu innych.

N: Co najbardziej podoba ci się w muzyce?

D: Słuchanie i tworzenie muzyki to wolność, to sposób na wyrażanie swoich emocji, nieopisana radość

z dzielenia się z innymi swoją twórczością, energia, którą przekazują sobie wzajemnie ludzie na koncertach.

N: W ilu zespołach miałeś okazję grać?

D: Było tego bardzo dużo. Grałem w zespołach jako muzyk sesyjny, gościnnie i jako pełnoprawny członek grupy. Ciężko zliczyć, ale tych najważniejszych do tej pory było chyba 6.



N: Czy pamiętasz swój pierwszy zespół, który zyskał popularność?

D: Pierwszy poważny zespół, z którym grałem od jego powstania był *Carpe Diem* Szymona Wydry.

N: Który z zespołów wspominasz najlepiej? Z którym wiążesz najlepsze wspomnienia?

D: Z okresu grania w *Carpe Diem* mam najlepsze wspomnienia. Z jego obecnymi członkami przyjaźnię się do dziś. Wraz z nimi nauczyłem się bardzo dużo, zdobyłem większość doświadczenia, ale spędziłem także wspaniałe chwile. *Carpe Diem* to nie był tylko zespół muzyczny, to była grupa przyjaciół, jak druga rodzina.



N: Gdybyś miał okazję podpisać kontrakt muzyczny, który dałby ci wielką sławę, podpisałbyś go?

D: Zależy o jakiej sławie mówimy, ale raczej nie. Mało kto zdaje sobie sprawę, z czym to się wiąże. Kontrakt płytowy z dużą wytwórnią w dzisiejszych czasach nie oznacza czerwonych dywanów i samych przyjemności. To mega ciężka praca pełna poświęceń, często kosztem bliskich. Są jeszcze inne negatywne aspekty takiego kontraktu, które mogą naprawdę mieć poważne konsekwencje. To jest już biznes, nie sztuka. Na szczęście są wydawnictwa niezależne lub mniej znane, które w swoich kontraktach proponują warunki bardziej przystępne dla prawdziwych artystów.

N: Zdarzyło się, że zrobiłeś sobie dłuższą przerwę z muzyką? Jeśli tak, to co cię skłoniło, aby do niej powrócić?

D: Moją najdłuższą i jedyną przerwą w graniu był, jak ja to nazywam, kryzys twórczy i trwał on jakieś 4-5 lat. Spowodowany był raczej zmianami w moim życiu osobistym, ale również tym, że trudno było mi znaleźć odpowiedni dla siebie zespół, z którym mógłbym grać i dobrze się w nim czuć. Jednak przez te 5 lat nie próżnowałem, w tym okresie nabierałem doświadczenia jako producent, kompozytor i realizator nagrań w swoim domowym studio. Powrót do czynnego grania przyszedł sam i poniekąd z tęsknoty za graniem na żywo. Poza tym

poznałem odpowiednich muzyków, to znaczy nadających na tych samych falach co ja.

N: Co jest, twoim zdaniem, najważniejsze, aby powstał naprawdę dobry zespół muzyczny? Jak członkowie zespołu muszą do tego podchodzić, żeby stworzyć zgraną ekipę?

D: Powstanie dobrego zespołu nie zawsze polega na tym, aby zebrać grupę dobrych muzyków i zacząć grać koncerty i nagrywać płyty. To poniekąd kwestia doboru odpowiednich charakterów, podobnie jak w związkach damsko-męskich. Wszyscy muzycy muszą przede wszystkim chcieć osiągnąć swój wspólnie wyznaczony cel, potem czeka ich ciężka praca nad tworzeniem materiału, gdzie potrzeba konsekwencji, rzetelności i odpowiedzialności. W zespole jest tak, że jak jeden z członków zaczyna odstawać od reszty, to się sypie całość. Tu zaangażowanie i umiejętności każdego z muzyków muszą być jednakowe. Muzycy powinni się wzajemnie uzupełniać i nadawać na tych samych falach, powinni być też zgraną paczką poza próbami czy koncertami. Jeden z członków powinien mieć

funkcję lidera i to on powinien decydować o najważniejszych sprawach zespołu, powinien być także autorytetem w grupie i mieć posłuch. Inny zaś powinien być głównym kompozytorem i być odpowiedzialnym za kwestie czysto muzyczne. Takich czynników, które składają się na stworzenie dobrego zespołu, jest całe mnóstwo. Jednak zebranie 5 muzyków o wspomnianych cechach jest bardzo trudne i to weryfikuje właśnie te zespoły lepsze i gorsze. Takie grupy, którym wręcz było dane się spotkać w takim a nie innym składzie i mimo różnych trudności zrobić karierę to min. *The Beatles*, *Pink Floyd*, *The Rolling Stones*, *Led Zeppelin*, *Queen*, *Ac/Dc*, *Aerosmith*, *Depeche Mode*, *Metallica*, *Deep Purple* i wiele innych.

N: Czy zamierzasz kiedyś skończyć z muzyką?

D: Głupie pytanie. A czy ty zamierzasz kiedyś skończyć kochać koty? :P



Wywiad przeprowadziła: Natalia Piwowarczyk, IB



„Cudze chwalicie...” – Padwa Północy

Rozważania nad projektem miasta idealnego rozpoczął Leonardo da Vinci pod wpływem obserwowanej w Mediolanie zarazy. Oprócz symetrycznej, opartej na prostych figurach geometrycznych topografii, szerokich ulic i jednego stylu architektonicznego, jego najbardziej charakterystyczną cechą była dwupoziomowość miasta. Miasto na poziomie gruntu służyło zamożniejszym mieszkańcom do spacerów i rozrywek, pod ziemią zaś, dzięki sieci kanałów wodnych, magazynom i mieszkaniom niższej klasy społecznej, działało zaplecze gospodarcze i logistyczne. Miasto projektowane przez Leonarda nie powstało nigdy, ale będąc na studiach w Padwie, na te szkice „wpadł” Jan Zamoyski. Wykorzystał go po kilkunastu latach przy budowie swojego ukochanego Zamościa.

10 kwietnia Roku Pańskiego 1580, kanclerz i hetman wielki koronny w jednej osobie, Jan Saryusz Zamoyski herbu Jelita wystosował dokument lokujący zbudowane przez niego miasto. Już piętnaście lat później, tempo nawet na dziś ekspresowe, rozpoczęła swą działalność Akademia Zamojska, czwarta uczelnia wyższa na terenie Rzeczypospolitej, a pierwsza uczelnia wyższa prywatna w naszym kraju.

W pierwszej połowie XVII wieku miasto rozwijało się w nadszpodzieranie szybkim tempie i szybko stało przed typowym problemem miast idealnych: „*Albo zachować symetrię, albo ulec logice praktyczności i rozwoju*”. Zwyciężyła jednak pragmatyka. Od tego czasu, aż do dziś rozkład miasta jest zbliżony do typu „klinowego” - poszczególne części, ułożone wzdłuż promieni miasta, przejmują jedną, specjalistyczną funkcję i typ zabudowy. Stare Miasto, ukształtowane według planu pierwotnego, jest odizolowane od reszty miasta terenami zielonymi. Pierwsze plany kanclerzowi przedstawił rok wcześniej główny architekt Bernardo Morando. Architekt uwielbiał szachy i stąd chociażby szachownicowy układ zamojskich rynków. Pierwsze prace budowlane rozpoczęto od wyznaczenia Przedmieścia Lwowskiego i Pałacu Hetmańskiego. Wyznaczone parcele zajmowała nie tylko ludność polska, ale również Ormianie, Żydzi, Grecy, w mniejszym stopniu również innej narodowości. Wyrazem tej różnorodności była budowa i obecność w mieście świątyń wyznania rzymskokatolickiego, greckokatolickiego, ormiańskiego, prawosławnego oraz żydowskiego. Wszystko na planie idealnego człowieka Leonardo – koncepcja antropomorficzna. Ulice to krwioobieg, serce to rynek, a głowa to oczywiście Pałac hetmański. Każda z kończyn uderza dzięki wielkim fortom obronnym. To jednak nie jedyne założenie miasta idealnego, które udało się zrealizować Zamoyskiemu. Miasto zaprojektowano bowiem w taki sposób, by łączyło funkcjonalność z bezpieczeństwem, wygodą mieszkańców i pięknem architektury.

Od początku Zamość był pomyślany jako twierdza. Umocnienia budowane były wraz z miastem jeszcze przez czterdzieści lat po jego lokacji. Twierdza zdała egzamin, wytrzymując oblężenia wojsk kozacko-tatarskich w trakcie powstania Chmielnickiego i szwedzkich w czasie Potopu. To podczas tego oblężenia Szwedzi gdy wysłali posłów do kolejnego Pana na Zamościu „Sobiepana” aby ten poddał się armii Gustawa, usłyszeli prostą odpowiedź: „*do tej pory bombardowania Waszych Miłości spowodowały jedynie niepowetowaną śmierć jednej ze świń w miejskich chlewach*”.

Status twierdzy Zamość utracił dopiero w 1866 roku, gdy oblężenie Sewastopola ostatecznie ujawniło anachroniczność tego typu środków obrony. Od tego czasu miasto rozrastało się terytorialnie już w przyspieszonym tempie.

Dziś warto przyjechać i cieszyć się pięknem „Stolicy Rostocza”.



Tekst: M.G.



„Okiem psychologa”

Poradnik maturzysty Sztuka koncentracji – część II

Sportowcy przed zawodami powtarzają ciągi cyfr, chirurdzy przed zabiegiem słuchają Bacha. P co? Żeby się skoncentrować. Koncentracja jest podstawą sukcesu, także w nauce cd.

Pora relaksu

Przed przystąpieniem do nauki, a także w czasie przerw, ważne jest, by się wyciszyć, wdrożyć w myślenie o nauce.

Techniki relaksacyjne wspomagają wprowadzenie się w stan pełnej koncentracji na wykonywanej czynności.

Popularną metodą relaksacyjną jest trening Jacobsona. Polega on na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych grup mięśni ciała. Zazwyczaj zaczyna się od napinania prawej a potem lewej nogi, następnie prawej, a potem lewej ręki, następnie mięśni brzucha, mięśni pleców, ramion i szyi, i na końcu twarzy i głowy.

Każdy rejon ciała napinamy 2 – 3 razy. Po każdym kilkusekundowym napięciu mięśni należy całkowicie rozluźnić ten obszar ciała i wczuwać się w stan rozluźnienia.

Krótką drzemka nie jest zła

Drzemka to świetny sposób na szybką regenerację sił i zwiększenie koncentracji uwagi - uważają psychologowie.

Regularne drzemki znacznie obniżają poziom kortyzolu – hormonu stresu. To powoduje lepsze samopoczucie, daje więcej pozytywnej energii. Drzemki świetnie działają na działanie pamięci i procesów zapamiętywania. Podczas snu dochodzi do konsolidacji śladów pamięciowych – zapamiętywane wcześniej informacje zostaną w sposób trwały zapisane w mózgu.

Optymalny czas drzemki to około 20 minut. Sen dłuższy niż pół godziny spowoduje efekt odwrotny od zamierzonego – obudzimy się zmęczeni, a powrót do dobrej formy zajmie nam kilkanaście minut. Ma to związek z faktem, że już po 30 minutach spania, z tzw. fazy REM (ang. Rapid Eye Movement, w której mamy marzenia senne) wchodzimy w fazę głębokiego snu, z którego wybudzenie się jest trudne.

Ćwicz umysł

Mózg i umysł należy ćwiczyć każdego dnia. Poniżej kilka prostych ćwiczeń, które w tym pomagają.

1. Usiądź wygodnie na krześle lub na podłodze, po turecku. Następnie wysuń ręce do przodu. Powoli, unosząc stopniowo wyprostowane ręce, licz po cichu do 30. Gdy ramiona zrównają się z linią głowy, zacznij powoli opuszczać, licząc od 30 do 0. Gdy już opanujesz liczenie wspak, możesz urozmaicić ćwiczenie, licząc tylko liczby parzyste (2, 4, 6...) lub dodając do poprzedniej wybraną wartość (np. 3, 6, 9, 12...). Pamiętaj, żeby wykonywać to ćwiczenie w ciszy.
2. Napisz na kartce co najmniej 10 wyrazów pięcioliterowych zaczynających się i kończących tą samą literą, np. „k”. Czas na to ćwiczenie to maksymalnie 3 minuty. Możesz zaprosić do zabawy znajomych lub rodzinę – wniesie to odrobinę rywalizacji.
3. Do tego ćwiczenia możesz zaprosić znajomych lub popracować samodzielnie. W ciągu 5 – 10 minut należy ułożyć ciąg wyrazów: każdy następny musi rozpoczynać się od ostatniej sylaby poprzedniego wyrazu: np. szczebel – belka – kanister – sterowiec itd.



Tekst: Ewa Iskierka-Kasperek

Ewa Iskierka-Kasperek jest psychologiem. Specjalizuje się w tworzeniu systemów wspierania rozwoju osobistego, metodach podnoszenia efektywności uczenia się i w ocenie potencjału zawodowego. Współpracuje m. in. z Centrum Odchudzania i Zdrowia Rodziny w Krakowie oraz Niepubliczną Poradnią Psychologiczną Polskiego Towarzystwa Dysleksji.

Miesięcznik CHARAKTERY styczeń 2010 (1/2010)



Uwaga, nauka idzie!

Dlaczego niektórzy pamiętają swoje sny, a inni nie? Naukowcy uważają, że odkryli zależność

Niektórzy pamiętają swoje sny dokładnie i żywo, jak wydarzenia, które miały miejsce w ciągu dnia, podczas gdy wiele innych osób twierdzi, że snów raczej nie miewają lub w ogóle ich nie pamiętają. Od czego to zależy?

Natura snów

Tę dziwną zależność można poniekąd wytłumaczyć dwoma genami, które ją regulują. Odkrycia dokonali naukowcy, którzy usunęli zdolność śnienia z mózgu myszy. Choć badania nie przeprowadzono na ludziach, zespół jest przekonany, że pomoże to odkryć naturę snów, a nawet zakwestionować ich cel.

Badanie zostało przeprowadzone w RIKEN Center for Biosystems Dynamics Research w Japonii. Podczas eksperymentów na gryzoniach, odkryto parę genów, które regulują fazę REM, fazę marzeń sennych (NREM) oraz doświadczenia na etapie zasypiania u zwierząt. Wyniki opisano w dzienniku Cell Reports.

REM

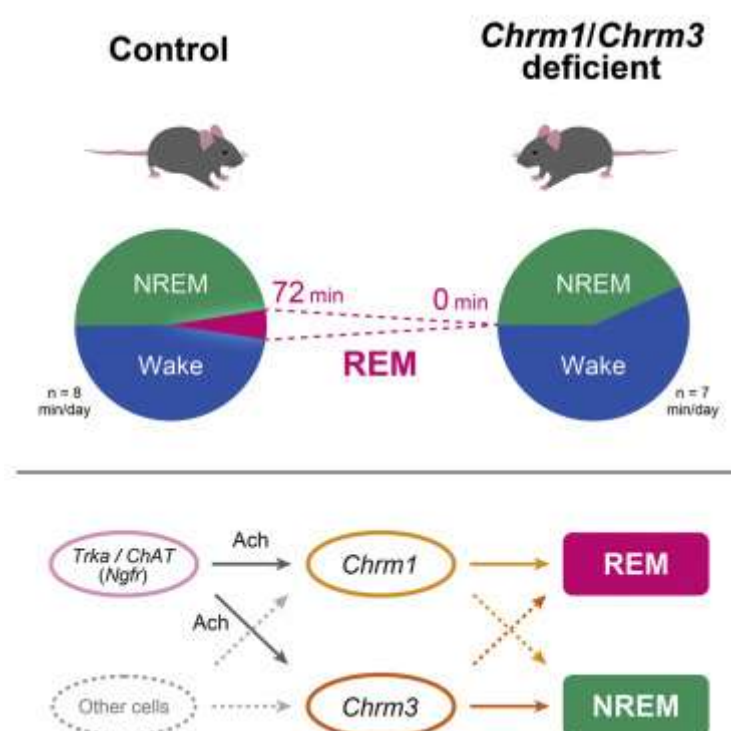
Kiedy kładziesz się wieczorem do łóżka, twoje ciało zasypia i wchodzi w różne fazy snu. REM to nie tylko sen paradoksalny, bo dzięki niemu również lepiej zapamiętujemy nasze sny, jeśli obudzimy się w trakcie ich trwania. Im dłuższa faza, tym większe prawdopodobieństwo obudzenia się i zapamiętania snu.

Kiedy wchodzimy w fazę REM, mózg zostaje zalany neuroprzekaznikiem zwanym acetylocholiny. Podstawowa sieć neuronowa jest niezwykle złożona, naukowcy jednak wiedzą, że acetylocholina odgrywa ważną rolę w regulacji REM. Nowe badanie pomogło także zidentyfikować dwa geny, Chrm1 i Chrm3, które wydają się kodować receptory neuroprzekaznika.

Podstawowe mechanizmy

Aby dowiedzieć się, czy te geny rzeczywiście odgrywały rolę w snach, w czasie gdy śpimy, zespół wykorzystał narzędzia genetyczne do modyfikacji genów u myszy. Tym samym odkryto, że usunięcie Chrm1 powoduje skrócenie i fragmentację REM do „prawie niewykrywalnego poziomu”. Wyeliminowanie obydwu genów skutkowało pozbawieniem myszy snów.

Uważa się, że faza REM pomaga naszemu mózgowi zarządzać wspomnieniami, emocjami i umiejętnościami. Jednak myszy pozbawione snu wydawały się w ogóle nie być tym dotknięte. Naukowcy zaznaczają, że sprawa może wyglądać inaczej w przypadku ludzi, jednak już teraz kwestionują cel snów – być może to jedynie produkt uboczny aktywności mózgu w czasie REM



Odkrycie otwiera drogę do zbadania podstaw mechanizmów komórkowych i molekularnych. Może pomóc zdefiniować stan REM, który był paradoksalny i tajemniczy od chwili pierwszego raportu. – powiedział główny autor, profesor Hiroki Ueda

Źródło: https://nauka.rocks/dlaczego-pamietamy-sny/?fbclid=IwAR37p3csZqDcmxxB0qD0maDoAR306WHtc7I_F1CQM-XQfxA5TfgD_if-TZM

O wszystkim i o niczym...

Mowa prokuratora w sprawie oskarżonej Małgorzaty, bohaterki

Fausta J. W. Goethego

Sprawa karna przeciwko: Małgorzacie, bohaterce *Fausta* Goethego

Oskarżona o czyn z art.: 148 § 1. k.k.

Art. 148 kodeksu karnego

§ 1. Kto zabija człowieka, podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 8, karze 25 lat pozbawienia wolności albo karze dożywotniego pozbawienia wolności.

Prokurator: Maja Prokopowicz, klasa IIB



Wysoki Sądzie oraz Szanowna ławo Przysięgłych!

Małgorzata, czternastoletnia dziewczynka. Szczera i uczuciowa. Jednak jedną z jej najsłabszych cech jest naiwność. Zostaje obdarzona ogromną sympatią przez Fausta, wybitnego i inteligentnego doktora, który dąży do odkrycia tego, co pozaziemskie. Jeszcze nieznana nam wtedy ze swojego czynu dzieciobójczyni zakochuje się w nim. Oboje są zaangażowani w swoją miłość. Spotykają się tylko we dwoje, chcą spędzić ze sobą jak najwięcej czasu. Małgorzata nie widzi świata poza swoim partnerem, który w jej niewiedzy zabija jej brata – Walerego. W międzyczasie zachodzi w ciążę. Zdruzgotana opuszczeniem przez swojego partnera topi swoje nowonarodzone dziecko, w wyniku czego trafia do więzienia, tam popada w obłęd.

Wysoki Sądzie oraz Szanowna ławo Przysięgłych! Oskarżam Małgorzatę o zabójstwo, powtarzam: zabójstwo popełnione na noworodku. Pomimo młodego wieku oskarżonej proszę o wymierzenie jak najwyższej kary.

Jak już stwierdziłam, poznajemy Małgorzatę dobrze wychowaną, mądrą i skromną. Jednak czy odpowiedzialnym zachowaniem było, podkreślam, zając się w ciąży w wieku czternastu lat z kilkanaście lat starszym mężczyzną, chcącym odnaleźć tylko miłość? Jeżeli była na tyle pewna swojej dojrzałości i zgodziła się na to, znając możliwe skutki, to co było przyczyną tak makabrycznej tragedii? Tęsknota za ukochanym, który pomimo swojej miłości prędzej czy później zostałby złapany przez strażników, poszukujących go za zabicie Walerego? Czy ktoś normalny odreagowuje takim czynem? Czy oskarżona nie zerwała kontaktu z Faustem, gdyby się dowiedziała, że to właśnie miłość jej życia zamordowała jej brata?

Czy wyjściem z sytuacji, w której odczuwała samotność, musiało być zabicie dziecka? Gdyby naprawdę kochała Fausta, zdałaby sobie sprawę, że to dziecko jest ich, ich wspólne. Nie pozwoliłaby na zadanie krzywdy. Za całą pewnością nie można nazwać jej matką. Odebrała nieswoje życie. Zabiła, topiąc dziecko. Tego nie można pozostawić bez wymierzenia kary. Chciałabym podkreślić, że czynu zabójstwa dokonała również na swojej matce.

Wysoki Sądzie, Szanowna ławo Przysięgłych! Proszę o najwyższy wymiar kary.

Autor: Maja Prokopowicz, IIB



Obrazy, które musisz znać

Stanisław Ignacy Witkiewicz *Kompozycja* z 1922 r.

„Absolutnie Czysta Forma nie istnieje” – mówił Witkacy, niechętny malarstwu abstrakcyjnemu. Obraz musi być „nasycony formą” – nie poprzez wierne odtwarzanie natury, ale poprzez ukazanie przedmiotu w zupełnie nowych konfiguracjach i układach kompozycyjnych, w nieoczekiwanych zestawieniach koloru, które przekładałyby wewnętrzny świat artysty na nową, nieznaną i niepowtarzalną rzeczywistość.



Jednym z dzieł realizujących tę teorię jest *Kompozycja* z 1922 r. Ten obraz to gra wyzwolonej wyobraźni. Z trudem doszukamy się tu aluzji do znanej nam rzeczywistości. Fantastyczne, pół ludzkie, pół zwierzęce stwory, o niepokojących kształtach, w których z trudem rozpoznajemy zdeformowane części ciała, kłębią się, tłoczą i przenikają nawzajem. *Kompozycja* oparta jest na linii przekątnej, co dodaje całej scenie dramatyzmu. Przestrzenność obrazu staje się dla widza zagadką, podobnie jak i samo przedstawienie. *Kompozycja* to kilka płasko na siebie nałożonych planów, jakby wyciętych konturów poszczególnych postaci. Monstrualne cielska rozpychają się na całej płaszczyźnie płótna, realizując programową „jedność w wielości”. *Kompozycji* dzieła nie da się – zgodnie z założeniem teorii Czystej Formy – ograniczyć do jakiegoś fragmentu ani też wydzielić z niej dowolnego elementu. Nawet jeśli spróbujemy poszukać na obrazie „formy głównej”, głównego bohatera – oko natychmiast straci pewność, bo kompozycyjny chaos podsunie nam coraz to nowe formy i kształty jako równie ważne. Płótno z 1922 r. jest także doskonałym przykładem Witkacowskiej systematyki kolorów. Barwą dominującą jest niebieski – kolor cielska jednookiego muskularnego herosa na pierwszym planie, obwiedziony czarnym konturem i skontrastowany z czerwienią wyłaniającego się zza niego jaszczuropodobnego potwora. W tle odcinają się rozbielonym błękitem krystaliczne skały. W tej dramatycznej kompozycyjnie i kolorystycznie scenie występuje cały repertuar artystycznych możliwości ujęcia formy – kształty są i kanciaste, i gładkie, i postrzępione. W ekstatycznych kształtach odnajdziemy echa kubizmu, futuryzmu i niemieckiego ekspresjonizmu oraz rodzimego podhalańskiego malarstwa na szkło – jednej z inspiracji polskiej awangardy.

Tekst: „Witkacy – awangardzista, katastrofista czy pogrobowiec modernizmu?” Ewa Toniak

Poradnik korespondencji użytkowej



Jak zacząć e-mail ? – oto jest pytanie 😊

Chyba każdy użytkownik Internetu miał kiedyś sytuację, w której musiał wysłać wiadomość e-mail (dalej zwaną przeze mnie także listem) do osoby zajmującej wyższe stanowisko, starszej czy bliżej nam nieznanej. Już na samym początku pojawia się problem: Jak zacząć? *Witam*, *Dzień dobry*? A może jeszcze jakoś inaczej?

Bardzo często można się spotkać w mailach z nagłówkiem typu: **Witam!** Sam kiedyś tak rozpoczynałem maile, sądząc, że tak jest najbezpieczniej. Trzeba jednak zaznaczyć, że tego typu zwroty (oprócz *Witam* jest jeszcze, rzadziej używany, zwrot **Dzień dobry**) nie są zgodne z polskimi zwyczajami prowadzenia korespondencji. Takie nagłówki budzą wiele wątpliwości i wprowadzają dystans do komunikacji.

Dzień dobry powiemy (właśnie powiemy, a nie napiszemy) raczej do kogoś, kogo widzimy i komu chcemy przekazać, że jest dla nas kimś ważnym, wartym zauważenia. A jeżeli chodzi o nieszczęsne *Witam*, to może je wypowiedzieć osoba starsza do młodszej, wyżej usytuowana do niżej usytuowanej, czyli np. przełożony do podwładnego czy wykładowca do studenta – nie odwrotnie! **Witam** można powiedzieć również w sytuacji, kiedy jesteśmy gospodarzami lub pełnimy rolę gospodarza. W korespondencji mailowej zaleca się więc niestosowanie tego typu zwrotów.

Jak należy rozpocząć nasz list? Wszystko zależy od tego, do kogo piszemy:

- ✓ Jeżeli list jest prywatny (adresatem jest nasz znajomy), to możemy rozpocząć, używając zwrotu: **Cześć** lub imienia w wołaczcu, np. *Kasiu, Pawle, Tomku* itd.
- ✓ Jeżeli list jest oficjalny (adresatem jest np. pan, którego nie znamy, lub pani wykładowca), to zaleca się stosowanie takich nagłówków: **Szanowny Panie, Szanowna Pani Doktor, Drogi Wujku** itd.
- ✓ Jeżeli list piszemy do dobrego znajomego lub jeżeli jest to kolejny z serii listów, które wymieniamy z daną osobą, to można nagłówek pominąć i od razu przejść do rzeczy.

Te zasady z pewnością pomogą nam obejść się bez niepotrzebnych zgrzytów w komunikacji internetowej. Warto więc je zapamiętać.



Książka, o której chciałabym napisać w tym numerze to *Mindhunter*. Tajemnice elitarniej jednostki FBI autorstwa Marka Olshakera i Johna E. Douglasa. Według mnie, jest ona świetną propozycją dla osób interesujących się ludzką psychiką, motywacją oraz tym, co wpływa na człowieka i podejmowane przez niego decyzje. Mamy tu do czynienia z ciekawym zabiegiem literackim, autor książki to jednocześnie jej narrator, który jest jeden z najsłynniejszych profilerów w dziejach FBI i specjalistą od nauk behawioralnych. Autor opisuje śledztwa, pokazuje jaką rolę odgrywa profiler, który łącząc fakty, jest w stanie ustalić płeć, wiek, rasę, a często nawet szczegóły wyglądu zewnętrznego sprawcy. Praca ta jest z pewnością dla ludzi o silnej psychice i mocnych nerwach, gdyż obrazy i szczegóły zbrodni zostają z człowiekiem na zawsze.

Praca profilerów bardzo ułatwia śledztwa, pomaga skrócić listę podejrzanych i złapać przestępcę. Jednak aby to uczynić profiler w trakcie dochodzenia musi spojrzeć na rzeczywistość oczami seryjnego mordercy, wczuć się w jego stan umysłu. Według mnie, nie jest to łatwe zadanie, biorąc pod uwagę całe okrucieństwo do jakiego drugi człowiek jest zdolny. Książka pokazuje również, że czynników wpływających na to, że człowiek decyduje się popełnić zbrodnię należy szukać już we wczesnym dzieciństwie. Otoczenie w jakim dorastamy i ludzie, którzy w jakiś sposób nas kształtują, mają ogromny wpływ na nasze czyny w przyszłym życiu. Oczywiście, żadnej zbrodni nie można usprawiedliwiać, jednak pewne czynniki z przeszłości wpływają na ukształtowanie takiej postawy i motywacji. W książce opisane zostały rozmowy przeprowadzone z Edem Kemperem, Tedy Bundyem czy Charlesem Mansonem. Poznajemy motywy popełnionych przed nich zbrodni.

Autor poświęcił swoje życie zawodowe pomocy w ściganiu sprawców przestępstw seryjnych, co wielokrotnie niekorzystnie odbijało się na jego zdrowiu i życiu rodzinnym.

Mindhunter jest książką bardzo ciekawą i wciągającą. Jest to pozycja obowiązkowa dla wielbicieli kryminalistyki i psychologii. Uważam, że warto zapoznać się z historią opartą na faktach, jednak opisy miejsc zbrodni i brutalnych zachowań przestępców nie są skierowane do osób wrażliwych.

Zachęcam również do obejrzenia serialu o tym samym tytule, który został nakręcony na podstawie książki.

zakochanie

pisze znów poemat
pewnie o mnie i o tobie
powtarza się ten schemat
ciągłe monotonie

piszę o tym co ciebie dotyczy
ze serce mi jak dzwon bije
i ze kocham twoje oczy
przecież mi za miesiąc minie

kto wymyślił żeby ta psota
co się dzisiaj miłością zwie
ciągle wmawiała mi że cenisz że kochasz
choć słów mi brakuje w mowie

tak więc piszę w nocy sama
ze skradęś mą wrażliwą duszę
ciebie obok mnie znów nie ma
a zapomnieć o tobie muszę

Autor: P.K.

„Green Book” – przeciwności losu

Lata sześćdziesiąte, Donald Shirley (Mahersala Ali) oraz jego kierowca Tony „Lip” Vallelonga (Viggo Mortensen) wyruszają w trasę koncertową, która pokaże obydwu mężczyznom, co to znaczy przyjaźń i poświęcenie.

Dr Don Shirley to niezwykle uzdolniony, czarnoskóry pianista, który jako jeden z niewielu w tamtych czasach postanowił podążać za swoimi marzeniami, mimo świadomości o konfliktach wiążących się z jego kolorem skóry. „Green book” przedstawił tę historię w sposób na tyle dotkliwy, że każdy widz nie wyjdzie z sali kinowej niewzruszony. Mahersala Ali jak i Viggo Mortensen stanęli na wysokości zadania i przed kamerą pokazali, na co ich stać. Odtwórca roli Donalda idealnie wykonał swoje zadanie i można to było zobaczyć na ekranie. To samo mogę powiedzieć o Viggo Mortensie, który grał niewykształconego, ale kochającego i honorowego mężczyznę.

W momencie oglądania zwiastuna sądziłam, że w filmie usłyszę piękną muzykę klasyczną. Jednak, mimo tego że film był o znanym pianiście, scen z niepowtarzalną muzyką można było policzyć na palcach jednej ręki. Pod tym względem trochę się zawiodłam, ale jestem w stanie zrozumieć fakt, że muzyka miała być na drugim planie, a pierwszy należało zostawić relacji Donalda i Tony'ego.

Wiele osób porównuje „Green book” do „Nietykalnych”. Moim zdaniem jest to trafione porównanie. Dwa światy spotykają się ze sobą i za niewielkim popchnięciem stają się sobie bliskie. Obydwa filmy poruszają ważne kwestie – relacje międzyludzkie. przede wszystkim pokazują nam wzory, do których powinniśmy się stosować, jeśli chcemy być takimi, jakimi siebie pragniemy.

Wiadomo, znajdzie się osoba, która powie, że był nudny i płytki, ale dla mnie był to film, którego świat kina nie zapomni. Moim zdaniem w stu procentach „Green book” i Mahersala Ali zasłużyli na Oscary. Historia, a przede wszystkim uczucia były prawdziwe i łatwe do zrozumienia. Mogę go więc polecić osobom, które chcą się wzruszyć i poddać refleksji.

Tekst: Alicja Petlak, IB

zdjęcie ze str. <https://wypozycz-film.pl/dramat/green-book-2018/>



Language Corner

Traugott



Many sides to Winston Churchill

“Success is not final, failure is not fatal: it is the courage to continue that counts.”

— **Winston S. Churchill**

<https://www.newsinelevels.com/products/many-sides-to-winston-churchill-level-3/>

Winston Churchill was the Prime Minister of the UK in WWII, and many people remember him for the way that he helped defend against the Nazi attacks.

However, others remember him for his role in a **famine** in India when 3 million Indians died. This was when India was a part of the British Empire. People accuse Churchill of **diverting** millions of tonnes of wheat from Indian ports.

People say that he thought that Indians were less than the British people. He also had negative views towards working people and women.

Nevertheless, many people have positive attitudes towards Churchill. We are allowed to question him because, thanks to him, many of us are not under the rule of a **dictatorship** and it is his greatest achievement.

Difficult words: **famine** (when people run out of food and they die), **divert** (send things away instead of where they should go), **dictatorship** (a government that does not let its people vote or let them think or say what they choose; the Nazi government was a dictatorship).

You can watch the video news on this page. <https://www.youtube.com/watch?v=c4tryCRf5aQ>



Spotkania z Temidą

Krzysztof Gawlik

Krzysztof Gawlik urodził się w Świerczynie, jego ojciec był górnikiem, matka zajmowała się domem. Krzysztof już od najmłodszych lat doświadczał przemocy. Jego ojciec, gdy nie był w pracy, pił i bił żonę. Po skończeniu szkoły Gawlik zatrudnił się w wałbrzyskiej kopalni "Julia", w której pracował do 1994, kiedy została zamknięta. Gawlik założył własną firmę, która jednak nie przynosiła spodziewanych zysków.

Krzysztof Gawlik dokonywał zabójstw używając pistoletu maszynowego typu skorpion (stąd jego pseudonim) z tłumikiem. Każdą z ofiar postrzelił kilkukrotnie z charakterystycznym egzekucyjnym strzałem w tył głowy, na niektórych ofiarach znaleziono także ślady dźgnięć nożem. Pierwszą ofiarą Gawlika była niespełna 18-letnia Sylwia L. z Poznania. Morderca spotkał się z nią 6 lutego 2001 roku, odpowiadając na ogłoszenie, które umieściła w prasie. Kolejnymi ofiarami "Skorpiona" była Ukrainka – Lesia H., we Wrocławiu i związany z nią Tomasz S. Zastrzelił ich trzy dni po popełnieniu pierwszej zbrodni, według różnych źródeł w ich mieszkaniu we Wrocławiu. W marcu 2001 roku Gawlik zabił kolejne dwie osoby - małżeństwo K. z Wrocławia, najprawdopodobniej odpowiedział na ich ofertę sprzedaży samochodu.

Gawlika zatrzymano przypadkiem pod koniec marca 2001, gdy pod wpływem alkoholu spowodował wypadek i próbował uciec z miejsca zdarzenia. Policja odkryła w jego samochodzie pistolet z tłumikiem, którym dokonano pięciu zabójstw. Gawlik początkowo przyznał się do zabójstw; twierdził, że pierwszy raz zabił w 1998, że zabijał, ponieważ lubi patrzeć jak na jego oczach umierają ludzie. Proces rozpoczął się w 2002 roku. Gawlik wycofał jednak zeznania, twierdził, że zabił jedną osobę, trzech zabójstw był świadkiem, a z jednym w Poznaniu nie miał nic wspólnego. Twierdził również, że morderstw dokonywał na zlecenie za określoną kwotę i zysk z handlu narkotykami.



Został skazany na karę dożywotniego pozbawienia wolności z ograniczeniem możliwości warunkowego zwolnienia, o które będzie mógł się ubiegać nie wcześniej niż po upływie pięćdziesięciu lat, podczas gdy prokurator domagał się ograniczenia czterdziestoletniego. Gawlik nie okazał skruchy, później wbrew woli swego adwokata zrezygnował z prawa do apelacji, co jest ewenementem w przypadku skazania na tak długi wyrok, tym samym traci prawo do jakiegokolwiek zmiany wyroku, ponieważ mijają ustalone na to terminy.

Gawlik został osadzony w Zakładzie Karnym w Wołowie. W 2004 roku podczas przeszukania jego celi, funkcjonariusze straży więziennej udaremnił próbę jego ucieczki z więzienia. Przy pomocy rurki i płaskownika wyrwanego z łóżka próbował przekuć mur celi. Jak twierdzą funkcjonariusze, niewiele brakowało by jego plan zakończył się powodzeniem.

Tekst: dr Wojciech Pryliński

Źródło: <http://wroclaw.wyborcza.pl/wroclaw/56,35771,23388778,seryjny-morderca-skorpion,,3.html>

ZACHOROWANIA I NAGŁE STANY

ATAK SERCA – nagłe dolegliwości związane z sercem

Objawy:

ból/piecznienie za mostkiem, promieniujący, bladość skóry, sine usta i paznokcie, pot na czole i nad górną wargą, zaburzenia oddychania oraz duszności, uczucie lęku

Atak serca może wystąpić także bez żadnych objawów.

Pierwsza pomoc:

wezwij pomoc, zapewnij drożność dróg oddechowych, postępuj z zasadami udzielania pomocy

Ułóż poszkodowanego w pozycji:

wygodnej (półsiedzącej)

Nie podawaj żadnych leków!

(chyba, że poszkodowany ma przy sobie leki przepisane przez lekarza).

Przyczyny:

duszne i gorące pomieszczenie, zmęczenie i wysiłek, silne emocje

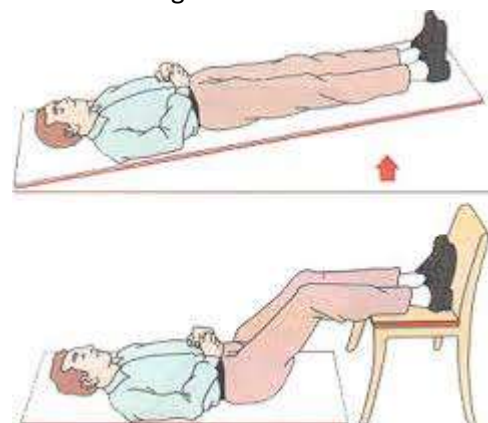
OMDLENIA – krótkotrwała utrata przytomności związana z chwilowym niedotlenieniem mózgu

Pierwsza pomoc:

połóż poszkodowanego na plecach z uniesionymi nogami, po odzyskaniu przytomności zapytaj się czy odczuwa jakieś dolegliwości

Jeśli nie odzyskuje przytomności:

postępuj jak z poszkodowanym nieprzytomnym (po 1 min.)



ZADŁAWIENIA, ZAKRZTUSZENIA – zamknięcie dróg oddechowych

przez ciało obce

Objawy:

kaszel, trudności w oddychaniu, zasinienie twarzy, wytrzeszcz i łzawienie oczu

Pierwsza pomoc:

Poszkodowany przytomny:

- Namawiaj poszkodowanego do kaszlu.
- Jeżeli pojawiają się objawy wyczerpania lub poszkodowany przestaje kaszleć → uderzaj między łopatkami x5
- Jeśli poszkodowany nadal się dławi → uciskaj na nadbrzusze x5
- Jeżeli jest to niezbędne wykonuj na zmianę te czynności, aż do usunięcia ciała obcego.

Poszkodowany nieprzytomny:

- Wezwij pomoc, rozpocznij RKO, przy udrażnianiu dróg oddechowych sprawdzaj zawartość jamy ustnej.



Opracowanie: prof. Aneta Koza

Grafika:

https://www.google.com/search?q=omdlenia&client=firefox-b-ab&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiCn67F-O_eAhWvPOwKHWUiD30Q_AUIDigB&biw=1366&bih=654#imgcl=LWw6jf_PwWQoSM
<http://transportchorego.pl/pierwsza-pomoc/zadlawienie-u-doroslych,3>

ZROWO ŻYC



WIOSENNE PORZĄDKI ☺

Zdarza się, że pierwsze dni marca nie są szczególnie optymistyczną zapowiedzią wiosny. Ale niezależnie od tego, jak dokuczliwa potrafi być jeszcze zimowa aura, to już jej ostatnie dni. Nadchodzi wiosna i warto dobrze się do niej przygotować. Początek marca to dobry moment, żeby poczynić wielkie zmiany np. w kuchni i przygotować swój organizm do powitania wiosny!

OTO KILKA CENNYCH WSKAZÓWEK !!!

- 1. Oceń sytuację.** Na początek przyda się rzetelna ocena sytuacji. Warto dobrze przemyśleć strategię powrotu do dobrej kondycji.
- 2. Zrób plan.** Wiosna to dobry moment na zmiany. Jeśli nie zrealizowaliście noworocznych postanowień, warto spróbować jeszcze raz. Nowa energia i słońce na pewno pomogą !
- 3. Zadbaj o zdrowie.** Zrób badania okresowe. Tylko w pełni zdrowia będzie można naprawdę cieszyć się wiosną!
- 4. Wzbogać dietę.** Zweryfikuj swój sposób odżywiania. Zastanów się, czy stosowana dieta jest dostatecznie bogata w warzywa i owoce oraz przyprawy takie jak: majeranek, cynamon, kminek, bazylię. Teraz można będzie to uzupełnić i poprawić! Zdrowa dieta to taka, która składa się z naturalnej żywności, pozbawionej głównie słodczy, nadmiaru soli, gazowanych napojów, żywności typu fast food oraz przetworzonych posiłków. Jeśli nie możesz obejść się bez podjadania, chrup suszone owoce i niesolone orzechy. Do tego ureguluj swoje posiłki, urozmaić dania i dobrze zaplanuj odstępy pomiędzy nimi.

POWODZENIA!



Diagram illustrating a crossword puzzle grid with 8 numbered starting points for words:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

1. Zakazany w sporcie
2. Klub z Gdańska
3. Maja Włoszczowska kojarzy się z...
4. Ma ją na ramieniu kapitan drużyny...
5. Imię słynnego polskiego skoczka narciarskiego
6. Przydatny w biegu na orientację
7. Jeden ze sportów wodnych
8. Ulubione deski Justyny Kowalczyk

Zespół redakcyjny „Monitora Traugutta”

Opiekun redakcji

Anna Dorosz

Kontakt: monitorTraugutta@traugutt.edu.pl

Wszystkich uczniów i nauczycieli zapraszamy do współpracy.
Czekamy na wasze teksty.

