

Konopa Press

REDAKCJA:

LENA KRASIEJKO -

REDAKTOR NACZELNY

LILIANA KUCHAROWSKA-

REDAKTOR TECHNICZNY

IGA RUTKOWSKA

ALEKSANDRA SŁUŻAŁEK

AMELIA JARCZYK

ANNA WITALA

AGATA BORAL

ALEKSANDRA KOC

JUSTYNA BOCIONEK

KRZYSZTOF TWARDZIK

MARIA GIERSZNER

ALEKSANDRA SŁUŻAŁEK

ANTONI WIECZOREK

PAWEŁ STEFURAK

SEWERYN KURS

POD OPIEKĄ

PROF. B. RUTKOWSKIEJ

ORAZ WSPARCIU

PROF. A. NĘDZI

DRODZY CZYTELNICY!

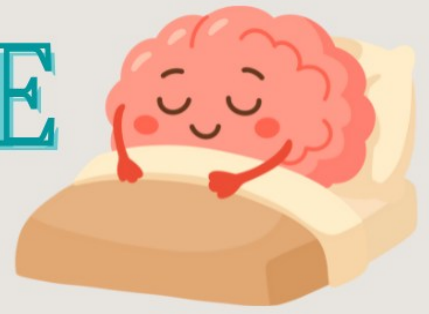
Wracamy do was w nowym roku szkolnym, wraz z nowymi członkami redakcji i masą pomysłów! W tym numerze znajdzie się coś dla każdego. Przygotowaliśmy dla was artykuły z różnych aspektów codziennego życia - trendy w selfcare, a także spojrzenie na naszą szkołę oczami pierwszoklasisty. Na miłośników zwierząt czeka artykuł zgłębiający mowę ciała kotów, a szkolni artyści mogą przeczytać o tym, jak ważna w sztuce jest perspektywa. Nie zabraknie oczywiście kącika humanistycznego - dowiedziecie się, jakie sekrety skrywa jeden z najważniejszych polskich romantyków.

Życzymy miłego czytania i wszystkiego dobrego w tym roku szkolnym!

Zapraszamy do lektury!
REDAKCJA



MÓZG W TRYBIE JESIENNEJ DRZEMKI



Nie da się ukryć, że jesień to najbardziej klimatyczna pora roku. Kiedy liście zaczynają spadać i przybierać kolorów, a w powietrzu unosi się zapach cynamonu, można poczuć się jakby ktoś otulił nas kocem jesieni pełnej nostalgii. Choć jesień wydaje się być idealnym okresem w ciągu roku, często powoduje ona spadek energii. Ten brak siły do działania to nie przypadek, ani brak motywacji. W tym czasie w naszym organizmie zachodzi wiele zmian hormonalnych i neurologicznych, które wpływają na to jak się czujemy i zachowujemy. Ale uwaga, to nie oznacza, że przez to musimy walczyć z jesienią, możemy po prostu ją zrozumieć i nadal cieszyć się klimatem, który ona nam daje.

Jesienią zmienia się struktura mózgu. Na Harvardzie i Uniwersytecie w Liège przeprowadzono badania, które pokazały, że mózg działa inaczej w zależności od pory roku. Jesienią dzieje się coś dziwnego. Obszary odpowiedzialne za koncentrację i pamięć zaczynają pracować wolniej, a inne rejony, odpowiedzialne za emocje i przetwarzanie bodźców zmysłowych, są bardziej aktywne. Dlatego jesienią możemy częściej i szybciej się rozpraszać, ale też posiadać więcej przemyśleń, odczuwać bardziej nostalgię i melancholię, także to nie tylko klimat tak na nas oddziałuje, to też efekt neurobiologiczny.

Mniej światła = mniej serotoniny. Podczas jesieni dni stają się krótsze, a noce dłuższe, przez to jest mniej światła słonecznego, a właśnie ono stymuluje produkcję serotoniny, czyli hormonu dobrego nastroju. Gdy robi się ciemniej, poziom serotoniny spada i częściej mamy wahania nastroju, jesteśmy bardziej zmęczeni, apatyczni i można łatwiej nas zdenerwować.

Więcej melatoniny. Przez to, że, jak już wspomniałam, dni stają się krótsze, a noce dłuższe, szybciej robi się ciemno, co powoduje brak światła. Gdy jest ciemno i nie ma światła słonecznego nasz mózg myśli, że jest noc. Zaczyna produkować wtedy więcej melatoniny - hormonu snu. Efektem tego jest to, że ciężiej nam jest się obudzić, w dzień chce nam się spać, a wieczorem szybko zasypiamy.

Dopamina szaleje. Jesień rozregulowuje poziom dopaminy, czyli substancji, która daje nam motywację i energię do działania. Dlatego właśnie jesienią często czujemy, że nic nam się nie chce.

Mózg oszczędza energię. To jest trochę nietypowe zjawisko. Nasz mózg tak jakby przygotowuje się do „zimowego snu”. Zaczynamy, więc wolniej przetwarzać bodźce, mniej chce nam się wychodzić ze znajomymi, do szkoły, a bardziej wolimy siedzieć okryci ciepłym kocem, z herbatą, oglądając seriale.

Jesień, mimo że przepiękna, pełna barw i nostalgii, potrafi dać w kość i popsuć nam ambitne, produktywne plany na nowy rok szkolny. Niestety ta aura jesieni dotyka każdego z nas i trzeba się do tego przyzwyczaić. Natomiast może jesień również pomaga nam mentalnie odpocząć, ze względu na mniej rozpraszaczy oraz więcej spokoju. Czasem może podsunąć nam wenę twórczą, moment refleksji czy kreatywnego myślenia. Ta pora roku nie tylko musi nas osłabiać, ale też może natchnąć nas na coś nowego.

A. WITALA





Prawdopodobnie wydaje się Wam, że to tylko tekst dla pierwszoklasistów, ale w rzeczywistości jest to tekst dla wszystkich. Może czyta to ktoś, kto dalej czuje, że tu nie pasuje. To jest w porządku, bo nie wchodzi się do nowego miejsca z poczuciem, że wszystko się rozumie i do wszystkich pasuje. W tej szkole jest nas dużo, jest wiele różnych charakterów. Jeśli czujesz, że nie pasujesz - daj sobie czas. Po czasie w tej szkole pełnej różnych ludzi, znajdziesz swoją bratnią duszę. Znajdziesz swoje miejsce, chociaż wydaje się, że go nie ma. To my, ludzie, jesteśmy w stanie pomóc sobie najbardziej.

Pierwsze dni w liceum były dla mnie kompletną mieszanką różnych emocji. Stres mieszał się z ekscytacją, a gdzieś pomiędzy nimi znalazł się smutek spowodowany tym, że to co było w podstawówce już nie wróci. Chodziłam do małej podstawówki w równie małym mieście, gdzie wszyscy się znali. Nigdy nie musiałam zastanawiać się, gdzie znajdę salę, a gdzie toaletę. W Konopie wszystko było inne. Wszystko było nowe, pełne nieznanymi twarzami. Początkowo obawiałam się, że się nie odnajdę. Miałam problem z zapamiętywaniem gdzie znajdują się poszczególne sale. Była to dla mnie ogromna różnica między podstawówką. Musiałam również przyzwyczaić się do tempa przyswajania materiału. Na każdej lekcji wszystko działo się szybko, a ja momentami wątpiłam w siebie. Po czasie to minęło i teraz już to tempo, które na początku wydawało mi się szybkie, jest normalne.

Przed rozpoczęciem roku szkolnego, moja klasa zorganizowała spotkanie klasowe. Dzięki niemu mogliśmy poznać się jeszcze przed szkołą. To naprawdę pomogło nam otworzyć się na nową klasę i wspólnie wesprzeć się

przed stresującym momentem w naszym życiu - rozpoczęciem liceum. Na szczęście, moja klasa okazała się być pełna empatycznych, miłych i otwartych osób, a w Konopie poznałam mnóstwo sympatycznych ludzi.

Jeśli czyta to jakiś przyszły pierwszak Konopy, ktoś, kto dopiero będzie zaczynać swoją przygodę w liceum - nie bój się. Na pewno będą momenty zwątpienia i małe potknięcia, ale to nie oznacza, że tutaj nie pasujesz. Każdy tak ma, a liceum to kompletnie inna bajka, różniąca się masą rzeczy od podstawówki. Z czasem Konopa stanie się czymś więcej niż tylko szkołą, a ludzie i przyjemna atmosfera sprawią, że będziesz chciał tutaj wracać. Teraz, po tych niespełna dwóch miesiącach, wiem, że Konopa to był świetny wybór, a przede wszystkim te pierwsze dni, mimo że trudne, były początkiem czegoś dobrego.

A.WITALA

IGRZYSKA
PILATES PRINCESS
TRENDING NOW

Włóż różowy dres, rozłóż matę i odpal jeden z kolorowych filmików z pilatesem. Potem zdrowe girl-dinner, everything-shower, maseczka na twarz i chwila journalingu przy zapalonych świeczkach. Brzmi bajecznie, ale o czym ja właściwie piszę? Te wszystkie fikuśne myślnikowe nazwy można by sklasyfikować jako formy dbania o siebie. Tylko co dokładnie kryje się pod uroczą estetyką?

Weźmy pod lupę najpierw aspekty żywieniowe. Ten temat jest szczególnie ważny, biorąc pod uwagę odsetek nastolatków cierpiących na zaburzenia odżywiania. Jak podaje WHO, co dziesiąta młoda osoba ma problemy z prawidłowym przyjmowaniem posiłków. Trend girl-dinner może kolorami i krótkim czasem przygotowania zachęcić do regularnego spożywania kolacji. Taki posiłek składa się z różnorodnych przekąsek ułożonych na talerzu. Jeśliby wpisać w tiktoka hasło "girl-dinner", najczęściej na talerzu będą znajdować się: trochę oliwek, twarożek, kawałki sera, pikle, pomidory, parę kromek chleba, awokado i garść chipsów czy chrupek. W ten sposób skomponowana kolacja może od czasu do czasu nadać barw końcówce męczącego dnia. Jednak, jeżeli chcemy girl-dinner

wprowadzić do naszej rutyny, warto zwrócić większą uwagę na wybór przekąsek. Według dietetyczki Julii Zumpano, w taką kolację należy wkomponować białko (jajka na twardo, tuńczyk, jogurt grecki), błonnik (pomidorki koktajlowe, piklowane warzywa, łydki selera) oraz tłuszcze nienasycone (awokado, oliwa, orzechy).

A ja, jako lokalny autorytet, dorzucę, że chleb pszenny i chipsy to jednak należy z niej wyeliminować. Oprócz girldinner, w Internecie ciągle widzę ludzi pijących ciepłą wodę na rozpoczęcie dnia. Na pierwszy rzut oka wydaje się to co najmniej śmieszne. W końcu kto z własnej woli (i przy zdrowych zmysłach) pije ciepłą wodę? Okazuje się jednak, że szklanka wody na czczo wspomaga trawienie i usprawnia krążenie po nocy. Mało tego, wypita przed snem również daje korzyści – ciepło pomaga nam się zrelaksować, przez co szybciej zasypiamy. Należy jednak dodać, że woda w każdej formie (no może nie takiej morskiej) ma na ludzkie ciało dobry wpływ. Wysoka temperatura to tylko taki pozytywny bonus.

Ostatnimi czasy, jeszcze większą popularnością w kategorii selfcare cieszą się sporty. A już absolutne loty w chmurach zalicza pilates. Czy może powinnam powiedzieć, że nosi aktualnie koronę, hehe? A to dlatego, że z tym sportem wiąże się cała estetyka pilates princess. Można się śmiać, ale niektóre sklepy odzieżowe mają nawet dedykowane jej działy. Zgodnie z tą estetyką, do ćwiczenia pilatesu należy zaopatrzyć się w dresowe dzwony, różową karimatę i uroczy bidon z wodą. Oczywiście, jeśli ośmielimy się ubrać zwykłe legginsy, nie przyjedzie po nas pilatesowo-princessowa policja. Natomiast taka otoczką jak naj-

bardziej może motywować i zachęcać do aktywności fizycznej. A z niepozornego różowego pilatesu wynika niezliczona ilość korzyści. Ćwiczenia te polegają na połączeniu sztuki oddychania z rozciąganiem, wzmocnieniem, poprawą postawy i kontroli nad ciałem. Pomagają również uporać się z naszą ulubioną chorobą cywilizacyjną – bólem kręgosłupa i odcinka lędźwiowego. Pilates skupia się na precyzji i płynności, przez co jest dobrym sposobem na poprawę koncentracji, samopoczucia i relacji ze swoim ciałem. Uwzględniając jego nieinwazyjność (mógłby go wykonywać nawet Twój kot, gdyby kiedykolwiek wpadł na pomysł zniżenia się do poziomu człowieka), pilates idealnie wpasowuje się w ramy selfcare.

Przejdźmy jednak do czegoś, czego każda z nas ma w domu tysiące i w co żadna z nas tak naprawdę nie wierzy. Przed Wami klasyk prezentów klasowych – maseczki w płachcie! Zdawałoby się, że taka maseczka pełni głównie rolę placebo, a tymczasem prawidłowo stosowana może zapewnić błyskawiczną poprawę cery. Miski regenerujące czy nawilżające to prawdziwie prawdziwe przyjaciółki, bo można je aplikować nawet codziennie. Dobrą opcją jest też włączenie ich do wieczornej pielęgnacji. Z tymi oczyszczającymi lub kwasowymi należy uważać i ograniczyć się do 1-2 razy w tygodniu, bo na dłuższą metę mogą wysuszać skórę. Maseczkę nakładamy na umytą i pozbytą zanieczyszczeń twarz i otrzymujemy błyskawiczną dawkę czegośkolwiek, co jest umieszczone na opakowaniu. Nie trzeba chyba wspominać, że zalecenia producenta mają większą wartość niż ten artykuł (nie wiercie wszystkiemu, co zobaczycie w Internecie!).

W pierwszej kolejności należy stosować się do instrukcji zawartej na paczuszce.

Oczywiście, aby dbać o siebie nie potrzebujemy kupować zatrważająco drogich koreańskich maseczek, przetrząsać Internet w poszukiwaniu różowej karimaty, ani wciskać w siebie ciepłej wody. Zasadniczo wystarczy wsłuchać się w swoje potrzeby i je zrealizować. W granicach prawa, rzecz jasna – nie, nie możesz udusić sąsiada za to, że codziennie remontuje swoje mieszkanie, nawet, jeśli byłaby to Twoja priorytetowa potrzeba. Czasem chodzi po prostu o to, aby zawinąć się w kocik i obejrzeć fajny serial. Albo posłuchać ulubionej muzyki. Albo zapalić ładną świeczkę. O tym ostatnim to akurat nie muszę mówić, biorąc pod uwagę, że Polska jest wiodącym producentem świec w Europie (co by trochę tłumaczyło, skąd bierze się pogląd, że my tu w polskich wioskach elektryczności nie znamy). To jest właśnie idealny przykład sytuacji, w której warto podążać za tłumem. Idź więc, napędzaj krajową gospodarkę i dbaj o siebie.

A.SŁUŻĄŁEK



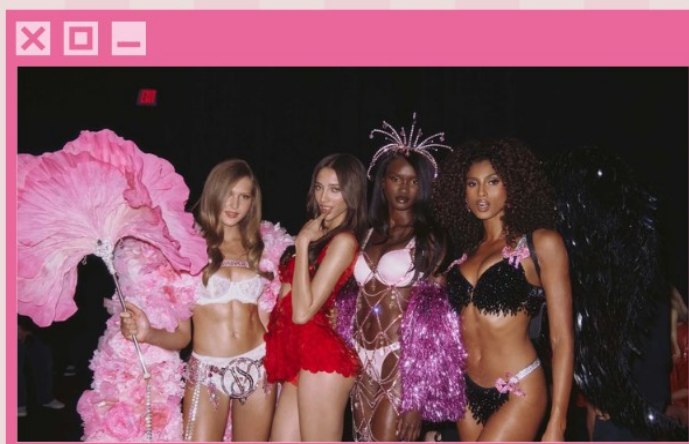
VICTORIA'S SECRET FASHION SHOW 2025



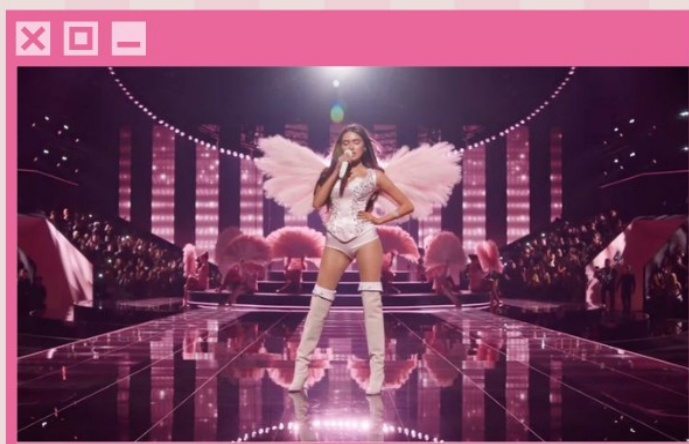
„Lights, camera, ANGELS!” Tak zatytułowany był jeden z najbardziej wyczekiwanych pokazów mody tego roku! 15 października br. o godzinie 0:30 czasu polskiego, na wybranych platformach streamingowych rozpoczęła się emisja VICTORIA'S SECRET FASHION SHOW 2025! Wydarzenie miało miejsce na Brooklyn Navy Yard w Nowym Jorku.

Jak zwykle, przed rozpoczęciem pokazu emitowana była transmisja z ikonicznego różowego dywanu, na którym okazję do zaprezentowania się miały zaproszone gwiazdy. Wśród nich znajdowały się takie osobowości jak: Sarah Jessica Parker (SJP) - wybitna aktorka znana z produkcji takich jak „Seks w wielkim mieście”, Helena Christensen - supermodelka i fotografka mody, Dylan Sprouse - utalentowany aktor, który tego wieczoru wspierał swoją przepiękną narzeczoną Barbarę Palvin podczas pokazu, czy Madison Beer - światowej sławy piosenkarka, która w dalszej części wydarzenia była jedną z kilku gwiazd występujących na wybiegu. Ponadto, podczas różowego dywanu prowadzący uszczknęli rąbka tajemnicy i pokazali magię dziejącą się za kulisami.

Po wielogodzinnych przygotowaniach, próbach, przymiarkach, wreszcie, nadszedł wyczekiwany przez wszystkich moment wielkiego otwarcia! Przepiękna Jasmine Tookes otwierając pokaz, zszokowała wszystkich swoim brzuszkiem ciężowym! Dodatkowo jej kreacja idealnie oddała piękno i symbolikę całego momentu, który definitywnie zapisał się w historii całego wydarzenia. Tak właśnie rozpoczął się pierwszy segment pokazu, zatytułowany „FIRST LIGHT”, w którym mogliśmy podziwiać ikony pokazów Victorii Secret takie jak: Adriana Lima, Alessandra Ambrosio czy Candice Swanepoel. W metaforyczny sposób segment ten odzwierciedlał przejście z ciemności do światła, odrodzenie, nowy początek, a kreacje w nim ukazane były subtelne, pełne blasku i lekkości utrzymane w brązowo - złotych tonach.



Drugi segment „BOMBSHELL” otworzyła Madison Beer swoim utworem „Make you mine”. Ta część pokazu opisana została jako powrót do klasycznej estetyki marki, ponieważ zostały ukazane w niej ultrakobiece i sensualne kreacje w stylu burleskim, w odcieniach różu, czerni i bieli - pełne koronek, satyny, piór, połyskujących detali i kultowych fasonów push-up, które łączyły klasyczny glamour z nowoczesną pewnością siebie w stylu „VS icon”. Jako pierwsza na wybiegu pojawiła się Gigi Hadid, natomiast ostatnie kroki należały do wspańskiej Anok Yai.



Trzecim segmentem był „PINK halftime show”, uważany za najbardziej energiczną i młodzieżową część pokazu — pełną koloru, muzyki i sportowego luzu w stylu streetwear-glam. Na wybiegu dominowały różnorodne odcienie różu, krótkie topy, bluzy z logiem PINK, sportowe biustonosze i błyszczące dodatki, które tworzyły zabawny, optymistyczny klimat. Ten fragment show symbolizował świeżość, wolność i radość młodości, łącząc modę z ruchem, energią i współczesnością. W tym roku specjalnym gościem segmentu PINK była k-popowa grupa „TWICE”, która swoimi piosenkami jeszcze bardziej ożywiła wybieg, na którym mogliśmy podziwiać m.in. Lile Moss, Quenlin Blackwell, ale także aktorkę Barbie Ferreira czy złotą medalistkę igrzysk olimpijskich 2024 w gimnastyce - Sunise Lee. Warto dodać, że sekcja PINK jest nieodłącznym elementem pokazów marki.



Czwarty segment, czyli „HOT PURSUIT” był najbardziej zmysłową i drapieżną częścią pokazu — pełen intensywnej czerwieni, skórzanych detali i błyszczących akcentów, które symbolizowały pasję, siłę i pożądanie. Modelki, m.in. Bella Hadid, Stella Maxwell i Alex Consani, zaprezentowały się w gorsetach, pończochach, lakierowanych elementach i metalicznych ozdobach, tworząc obraz kobiety pewnej siebie i nieustraszonej. Atmosferę rozgrzewała dodatkowo kolumbijska piosenkarka Karol G ze swoimi utworami w rytmach latynoamerykańskich znanych ze zmysłowego charakteru, której występ skradł serca widzów!

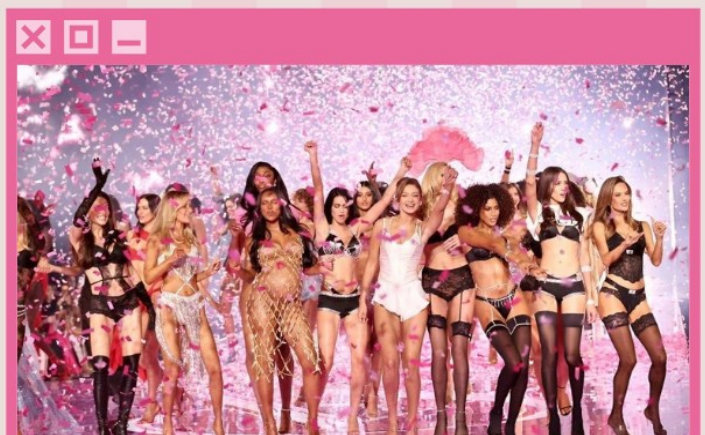


Segment piąty nosił nazwę „MAGIC HOUR” i dosłownie oczarował publiczność swoją baśniową, wróżkową aurą przenosząc pokaz w świat delikatnych barw i kobiecej subtelności! Modelki wyglądały niczym współczesne nimfy, ubrane w pastelowe kreacje z elementami koronki, stworzone z połyskujących, delikatnych tkanin i skrzydła niczym u wróżek. Całość utrzymana była w tonacji różu, złota i mięty, z refleksami niczym z mgły o zachodzie słońca. Ten segment symbolizował czar, lekkość i magię kobiecości. Na wybiegu mogliśmy podziwiać m.in. Emily Ratajkowski, Behati Prinsloo, Xiao Wen Ju czy amerykańską koszykarkę należącą do WNBA - Angel Reese, która zamknęła cały segment pewnym, pełnym kobiecości krokiem.

Ostatni szósty segment „BLACK TIE” to eleganckie zwieńczenie pokazu — moment, w którym bielizna staje się wieczorowym strojem, a wybiegiem rządzi klasyka: czernie, biele, koronki, błyszczące detale i luksusowy minimalizm. Segment był uosobieniem klasy, luksusu i wieczorowej tajemnicy. Na wybiegu mogliśmy ponownie podziwiać Adrianę, Candice, Doutzen, Yasmine czy Barbarę. Całe show zamknęła jedyna i niepowtarzalna Bella Hadid, w spektakularnej srebrnej kreacji z ogromnymi skrzydłami, które ważyły aż 23 kg! Na sam koniec, mogliśmy oglądać energiczny występ ikonicznej Missy Elliott, który był idealnym dopełnieniem pokazu.

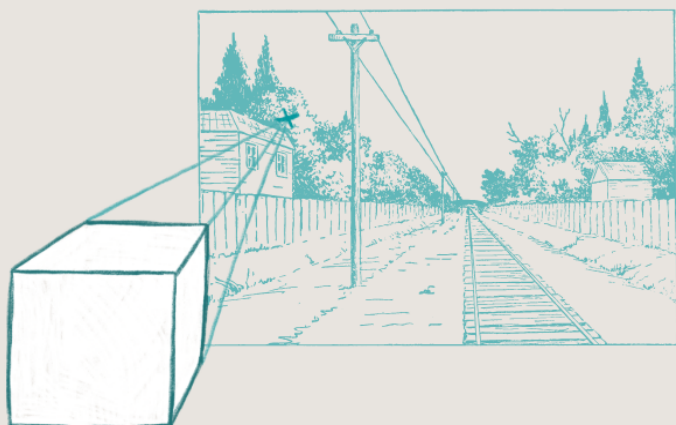
Tegoroczny Victoria's Secret Fashion Show był prawdziwym triumfem powrotu marki do wielkiego, spektakularnego formatu — połączenie mody, muzyki, sztuki i kobiecej energii. Każdy z sześciu segmentów opowiadał inną historię, jednak wszystkie łączyły w sobie siłę kobiecości i pewność siebie udowodnioną każdym postawionym krokiem lub pozą, co stworzyło niezapomniane show. Na wybiegu pojawiły się zarówno ikoniczne Aniołki, jak i nowe twarze, a występy artystów dodały pokazowi dynamiki i emocji. Całe wydarzenie udowodniło, że Victoria's Secret wraca w nowym wydaniu: śmiała, różnorodna, pełna wdzięku i blasku, celebrując kobiecość w każdej jej odsłonie.

A.JARCZYK



EVIVA L'ARTE!

O PERSPEKTYWIE



Już od początku malarstwa, artyści szukali sposobu aby ukazać trójwymiarowy świat na płaskiej powierzchni. Rozwiązaniem ich problemu okazała się być perspektywa. Jednak czym ona tak właściwie jest?

Perspektywa to inaczej sposób przedstawienia przestrzeni i obiektów trójwymiarowych (3D) na płaszczyźnie. Stosowana jest zdecydowanie dłużej niż mogłoby się wydawać - nawet w malarstwie jaskiniowym można odszukać jeden z rodzajów perspektywy, dzięki czemu niektóre postacie w tle zasłaniane są przez inne, te znajdujące się bliżej obserwatora. Od tej koncepcji prawie całkowicie odeszli starożytni Egipcjanie, którzy posługiwali się perspektywą hieratyczną - wielkość przedstawionej na obrazie postaci zależna jest od jej pozycji religijnej lub społecznej. W rezultacie faraonowie i bogowie byli przedstawiani w większej skali, co podkreślało ich znaczącą pozycję nie tylko w kompozycji, lecz także w społeczeństwie.

Perspektywa linearna (lub zbieżna), czyli najpopularniejsza forma perspektywy, była stosowana już w Pompejach, choć jej zasady opracował dopiero w XV wieku Leone Battista Alberti. Możecie ją znać z lekcji plastyki w klasie pierwszej, gdzie uczyliście się rysować drzewa wzdłuż oddalającej się od widza drogi. Na tym właśnie polega ten rodzaj perspektywy- obiekty pozornie zmniejszają się w miarę oddalenia się od obserwatora, a równoległe linie zbiegają się w punkcie na linii horyzontu. Tych punktów może być jeden lub kilka - w zależności od skomplikowania. Mówimy w takim przypadku o **punktach zbiegu**.

Nie zawsze muszą one znajdować się na środku płaszczyzny. Bardzo ciekawymi przypadkami są tu perspektywa ptasia i żabia. Perspektywa ptasia polega na ustawieniu obserwatora ponad obiektem (widoczny jest „z lotu ptaka”) a żabia - pod nim. Dzięki temu zabiegowi przedmioty mogą się wydawać dużo mniejsze lub większe niż są w rzeczywistości.

Częstym zabiegiem w sztuce jest również stosowanie **perspektywy barwnej**, która polega na pokazaniu położenia danych części przestrzeni za pomocą użytych kolorów. Stosuje zjawisko optyczne, które wywołuje złudzenie, że niektóre barwy znajdują się bliżej lub dalej, w rzeczywistości pozostając na tej samej płaszczyźnie. Co ciekawe, malarze korzystali z niej jeszcze przed powstaniem takich nauk jak psychologia koloru, poprawnie dedukując, że barwy ciepłe przybliżają, a zimne - oddalają.

Perspektywa może się wydawać skomplikowanym zagadnieniem, ale pomaga jak najbardziej wiarygodnie oddać otaczającą nas przestrzeń. Zdecydowanie nie jest ona dla wielu intuicyjna, dlatego ucząc się rysunku warto zwrócić uwagę na parę zagadnień:

Zacznij od czegoś prostego. Nie próbuj od razu rzucać się na głęboką wodę i rysować detalicznych konstrukcji w perspektywie z trzema punktami zbiegu. Zacznij od kostki, którą narysujesz, umieszczając punkt zbiegu w różnych miejscach kartki. Nie bój się poprawiać swoich linii - eksperymentuj i staraj się zauważyć, co wygląda naturalnie a co wydaje się być dziwnie rozciągnięte.

Rozejrzyj się po domu. Odpowiednia perspektywa może sprawić, że twój blok będzie malutki w porównaniu do, przykładowo, kosa na śmieci. Poszukaj takich przykładów w swoim otoczeniu. Popatrz, jak zachowują się dane obiekty, gdy się od nich oddalasz lub do nich przybliżasz, a potem to narysuj. Jeśli pogoda dopisuje, możesz to samo ćwiczenie wykorzystać w plenerze.

Upraszczaj, zamiast komplikować. Praktycznie wszystko w przestrzeni można umieścić w podstawowych kształtach - kwadracie, kole czy trójkącie. Rysując bardziej skomplikowane obiekty w przestrzeni, rozbij je na prostsze bryły, a dopiero potem dodaj detale. Dzięki temu unikniesz nienaturalnie wyglądających obiektów lub postaci.

Popatrz na zdjęcia lub modele 3D. I nie tylko! Obrazy innych artystów też mogą być dobrym źródłem do zrozumienia perspektywy. Analizując fotografie, możesz skupić się także na aspektach barwnych. Porównaj, jak zmienia się kolor jakiegoś obiektu, np. drzewa w zależności od tego jak daleko jest ono umieszczone. Darmowe modele 3D, które można znaleźć w internecie, możesz obracać do woli, co pomaga w zobaczeniu go jako czegoś w trójwymiarze, a nie płaskiego.

Oczywiście najważniejszą zasadą są jednak regularne ćwiczenia - nikt nie rodzi się z talentem i wypracowanie odpowiedniej techniki może zajmować lata. Pamiętaj jednak, że w wielu aspektach sztuki nie ma jednej, poprawnej techniki. Eksperymentuj, baw się i znajdź coś, co działa dla ciebie.

L.KRASIEJKO





Earthbound

klasyk, wyprzedzający swoje czasy

EarthBound, znany w Japonii jako Mother 2, to wyjątkowa gra przygodowa wydana na konsolę SNES w 1995 roku. Choć początkowo nie odniosła dużego sukcesu, po latach zyskała status klasyka razem z kolejnymi częściami serii Mother. Włączyłem ją przypadkiem, przeglądając moją bibliotekę gier – myślałem, że to będzie kolejny jRPG z archaicznymi mechanikami (jak pierwsze Final Fantasy), ale szybko przekonałem się, że tak nie jest.



Od strony graficznej gra prezentuje się zaskakująco dobrze, nawet jak na dzisiejsze standardy. Muzyka również trzyma wysoki poziom i świetnie buduje klimat. Nigdy nie napotkałem momentu, w którym nie wiedziałbym, co robić dalej – mechaniki są przejrzyste, a interfejs czytelny do tego stopnia, że na początku myślałem, iż to jakaś nowoczesna gra homebrew.

Najbardziej wyróżnia się jednak humor EarthBounda. Gra parodiuje klasyczne jRPG, bawiąc się konwencjami gatunku i codziennością przedstawioną w krzywym zwierciadle. Dziecinna estetyka idealnie pasuje do tej satyrycznej opowieści, tworząc kontrast z momentami, które potrafią być zaskakująco trudne i mroczne.



Mimo prostoty, EarthBound to tytuł, który potrafi zaskoczyć, rozbawić i wciągnąć na długie godziny. To gra, która nie starzeje się (rzecz bardzo kluczowa dla starych gier) – bo jej siła tkwi nie w grafice, lecz w pomysłowości i klimacie, jakiego próżno szukać we współczesnych produkcjach.



9/10



Nintendo Wii

czy warto kupić w 2025?

Nintendo Wii, wydane w 2006 roku, to dziś sprzęt retro, ale nadal ma wiele do zaoferowania. Dzięki aktywnej społeczności i łatwej modyfikacji konsola wciąż cieszy się popularnością wśród fanów starszych gier. W 2025 roku można ją kupić już za około 400 złotych, co czyni ją jednym z najtańszych sposobów na wejście w świat złotej ery Nintendo.



Wii czekające na włączenie za monitorem

Sam kupiłem Wii i muszę przyznać, że to była bardzo dobra decyzja. Konsola świetnie sprawdza się, gdy przychodzą znajomi – gry takie jak Wii Sports, Mario Kart Wii czy Super Smash Bros. Brawl są miłym zróżnicowaniem do katalogu gier co-op. Sterowanie ruchem nadal robi wrażenie, a prostota uruchamiania gier sprawia, że nawet osoby, które na co dzień nie grają, błyskawicznie się odnajdują. Wii nie traci też na wartości – dobre egzemplarze z akcesoriami kosztują coraz więcej, bo sprzęt staje się kolekcjonerski.

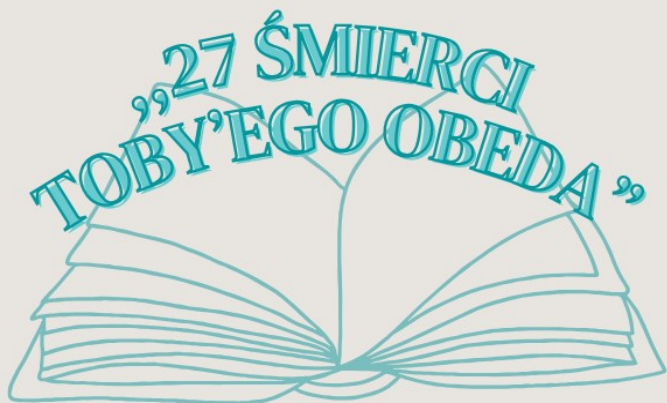
Największą siłą Wii pozostają gry od Nintendo – Super Mario Galaxy, The Legend of Zelda: Twilight Princess czy Metroid Prime 3: Corruption to klasyki, które się nie starzeją. Słabszym punktem jest niewielka liczba dobrych tytułów od firm zewnętrznych, przez co biblioteka nie jest aż tak szeroka. Mimo to Wii to wciąż jedna z najbardziej uniwersalnych i „towarzyskich” konsol, jakie można mieć – idealna zarówno dla kolekcjonera, jak i do wspólnej zabawy. Jeśli kogoś interesują konsole dla mniej niedzielnych graczy, polecam xbox360, dla którego też napiszę opinię w następnych numerach.



widok na setup i pada

Po wykonaniu softmodu, czyli modyfikacji oprogramowania, Wii zyskuje drugie życie. Można z niej uruchamiać gry z dysku usb, albo karty SD, emulować konsole od NES-a po GameCube (wymaga pada tzw. classic ok. 80zł) i instalować homebrew – aplikacje tworzone przez społeczność. To otwiera ogromne możliwości: od gier retro po odtwarzanie filmów czy muzyki. Sam proces jest prosty i dobrze opisany, więc każdy może sobie z tym poradzić.

Polecam kupić jeśli często macie znajomych u siebie albo gdy chcecie pograć w kilka (ale za to wybitnych) tytułów od Nintendo. Gdy już wam się znudzi zawsze można je odsprzedać za podobną cenę bez ryzyka



„27 śmierci Toby’ego Obeda” to książka mocna, bolesna, poruszająca i niezwykle potrzebna. Lektura, która frustruje, krzywdzi i jednocześnie oczyszcza. Uświadamia, jak bardzo życie potrafi być niesprawiedliwe i jak wiele jeszcze trzeba naprawić, by przywrócić choć namiastkę normalności tym, którzy zostali skrzywdzeni.

Od chwili, gdy skończyłam czytać ten reportaż, nie mogę przestać o nim myśleć. Obrazy z kanadyjskich szkół katolickich powracają niespodziewanie - jak wspomnienia, których nie da się uciszyć. Zwykle potrzebuję kilku minut, by dojść do siebie. To pozycja absolutnie obowiązkowa.

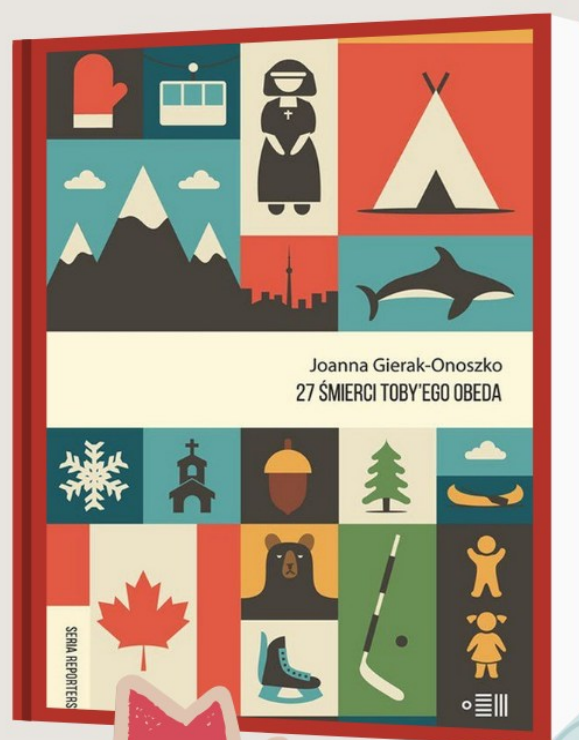
I.RUTKOWSKA

W powszechnym wyobrażeniu Kanada uchodzi za idealne miejsce do życia, a Toronto – za jedno z najbardziej wielokulturowych miast świata. Jak pisze Joanna Gierak-Onoszko w swoim reportażu *„27 śmierci Toby’ego Obeda”*, w Kanadzie są wszyscy, poza tymi, którzy się tam urodzili. Autorka krok po kroku odkrywa mroczną stronę kraju, ujawniając, jak okrutnie traktowano tamtejszych rdzennych mieszkańców.

W rozmowach i świadectwach, z brutalną szczerością, opisane zostaje życie rdzennych rodzin. Gierak-Onoszko i jej rozmówcy opowiadają o dzieciach siłą odbieranych rodzicom przez szkoły katolickie - o tym, dlaczego z tych szkół uciekały, i dlaczego, marznąc w śniegu, wołały umrzeć, niż do nich wrócić.

Choć znamy wiele tragicznych epizodów historii, mało który Europejczyk wie, że Kanada również przeżyła swoją własną wojnę - wojnę, w której rdzenni mieszkańcy nie mieli żadnych szans na zwycięstwo. Wynaradawianie dzieci, karanie za obchodzenie tradycyjnych świąt czy za wspomnienie o domu rodzinnym przez dziesięciolecia stanowiło codzienność w wielu częściach tego ogromnego kraju. Szkoły rezydencjalne odebrały ludziom wszystko – język, tożsamość, rodzinę i godność - stosując wobec nich kary tak okrutne, że samo czytanie o nich boli.

Tytułowy Toby Obed był jednym z dzieci zamkniętych w katolickiej szkole z internatem. Przeżył rzeczy, których trudno sobie wyobrazić: bicie, gwałty, głodzenie, podpalanie, zamykanie w ciemnych, zimnych celach. Jego historia jest symbolem setek podobnych tragedii.



Artyści z innej strony

ciekawostki o życiu twórców

Juliusz Słowacki

1. Stworzył nurt filozoficzny:

Konkretniej: filozofię genezyjską, która zakładała, że każdy byt na świecie składa się z warstwy duchowej i fizycznej.

Warstwa cielesna jest podwładna wobec duchowej. Od tego ucisku można było się uwolnić jedynie poprzez śmierć.



2. Był pierwszym i najbardziej znanym w Polsce dandysem:

Dandyzm, czyli wyszukany, niekiedy nawet przesadnie elegancki sposób bycia popularny wśród mężczyzn w XIX wieku.

Ważny był styl ubioru charakterystyczny przez indywidualizm, i ekstrawagancję. Był to wyraz buntu przeciwko mieszczańskim normom społecznym. Słowacki szczególnie lubił kojarzony z nim “odłożony kołnierz” a także bladożółte rękawiczki.

3. Podczas emigracji opuścił Paryż i zamieszkał w Genewie prawdopodobnie dlatego, że:

Otrzymał od kogoś kopię “Dziadów” części III Adama Mickiewicza, który w dramacie obraził ojczyzna Słowackiego Augusta Bécu (postać Doktora). Przełamało to czarę goryczy i Słowacki zdecydował się na wyjechanie z Paryża.

SWEGO NIE ZNACIE

NIEZNANE ATRAKCJE POLSKI

Jednym z największych i najmniej docenianych turystycznie województw w Polsce jest województwo lubelskie. To województwo nie jest jednak pozbawione atrakcji i jest zdecydowanie warto odwiedzić - można przy nich odkryć wiele nieznanych wcześniej niezwykłych miejsc, takich jak te wymienione poniżej.

Dziesięć kilometrów na północ od Lublina położona jest wieś Kozłówka. Znajduje się tam majestatyczny pałac Zamoyskich, zbudowany przed 1742 rokiem, który teraz stanowi muzeum. W samym budynku zachowane jest oryginalne wyposażenie oraz wystrój z czasów arystokracji, co jest gratką dla miłośników historii. Przy dobrej pogodzie można przechadzać się przez pełne rzeźb kompleksy pałacowe. Wizyta w pałacu Zamoyskich może być ciekawym doświadczeniem nie tylko dla pasjonatów dawnych czasów.



W okolicy Kazimierza Dolnego znajduje się mało znany Kazimierski Park Krajobrazowy, pełen wąwozów lessowych. Less jest osadem, który bardzo łatwo podlega erozji, co powoduje powstanie widowiskowych wąwozów. Park Krajobrazowy zawiera obszar o największej koncentracji tych wąwozów w całej Europie. Jest też bogaty w dziką przyrodę, do której należą fragmenty muraw stepowych. Ten uroczy zakątek nad Wisłą jest ciekawym celem wycieczek dla geologów i nie tylko.



Wśród lubelskich pól znajduje się wieś Radecznica, najbardziej znana z jej kompleksu kościelnego. Jej centralnym punktem jest bazylika św. Antoniego, będąca celem wielu pielgrzymek, skąd pochodzi określenie Radeczniczy jako „Częstochowy Lubelskiej”. Bazylika jest zabytkiem epoki baroku z ciekawą historią, przez co jest atrakcyjnym celem dla pasjonatów historii i architektury.



Oczywiście, atrakcje wymienione powyżej nie są jedynymi - województwo lubelskie jest pełne fascynujących zabytków i uroczych parków krajobrazowych, które warto zobaczyć i zwiedzić.

A.WIECZOREK



Koty towarzyszą człowiekowi od ponad 9 tys. lat, ale wciąż potrafią być tajemnicze i trudne do odczytania. Ich mowa ciała to niezwykle ciekawy język, którego warto się nauczyć, by zapewnić pupilowi poczucie bezpieczeństwa i spokoju. Język ciała w komunikacji międzygatunkowej pełni bardzo ważną rolę, bo to jeden z niewielu sposobów, w jaki możemy się porozumieć z naszym zwierzęciem.

Kiedy myślimy o sposobach, w jakie koty się komunikują, zwykle w pierwszej kolejności przychodzi na myśl miauczenie. Koty miauczą z różnych powodów i, wbrew pozorom, każde miauknięcie może znaczyć coś innego. Wysokie, piskliwe dźwięki często są oznaką zdenerwowania albo niepokoju, szczególnie gdy coś w otoczeniu wyprowadza kota z równowagi. Długie, przeciągłe miauczenie to z kolei typowe „przemowy”, które mogą sygnalizować frustrację, głód albo po prostu chęć zwrócenia na siebie uwagi. Bywa też, że kot wydaje krótkie, ciche dźwięki na powitanie, zwłaszcza kiedy wracamy do domu. Miauczenie przy drzwiach może oznaczać, że chce wyjść na zewnątrz, szczególnie jeśli wcześniej miał do tego dostęp. Z kolei niskie, powtarzające się miauki bywają

sygnałem bólu albo złego samopoczucia. W takiej sytuacji lepiej nie zwlekać z wizytą u weterynarza.

Dla wielu kotów także zmiany w otoczeniu, takie jak przeprowadzka czy pojawienie się nowego domownika, mogą być powodem do częstszego wokalizowania.

Jeśli kot miauczy niemal bez przerwy, to znak, że czegoś mu brakuje. Czasem chodzi o nudę, potrzebę zabawy albo po prostu towarzysstwa. Innym razem może to być głód, stres lub samotność. U starszych kotów zdarza się, że miauczą częściej w nocy, ponieważ są zdezorientowane albo czują się mniej pewnie. Warto też pamiętać, że uporczywe miauczenie może mieć podłoże zdrowotne. Jeśli kot zachowuje się inaczej niż zwykle, dobrze jest sprawdzić, czy wszystko z nim w porządku.

Choć miauczenie to ważna forma komunikacji, koty znacznie częściej porozumiewają się za pomocą mowy ciała. Wystarczy dobrze się im przyjrzeć, by zrozumieć ich nastrój i intencje bez potrzeby słów. Uszy, ogon, oczy czy nawet sposób poruszania się potrafią powiedzieć więcej niż niejeden dźwięk.

Uszy ustawione do przodu i lekko na boki zwykle

oznaczają, że kot czuje się pewnie i swobodnie. Jeśli jednak zaczynają się cofać, poruszać nerwowo albo są przyciśnięte do głowy, to znak, że zwierzę może czuć się zagrożony lub zestresowany. Równie wiele zdradza ją oczy. Zwężone źrenice sugerują skupienie lub złość, natomiast szeroko otwarte oczy i rozszerzone źrenice mogą być oznaką przerażenia albo silnego pobudzenia. Warto też zwrócić uwagę na wibrysy. Gdy są wyciągnięte do przodu, kot czymś się interesuje. Jeśli natomiast przylegają do pyska, zazwyczaj oznacza to stres lub niepokój.

Równie wymowna jest postawa całego ciała. Kot, który chodzi spokojnie z uniesionym ogonem, najpewniej czuje się bezpiecznie i jest w dobrym nastroju. Ogon opuszczony w dół lub podkulony może sygnalizować niepewność. Jeśli dodatkowo sierść na grzbiecie i ogonie się jeży, mamy do czynienia z reakcją obronną. W takiej sytuacji kot stara się wyglądać na większego, by odstraszyć potencjalne zagrożenie. Z kolei kiedy kot przyciska się do ziemi, ma podkulkone łapy i unika kontaktu wzrokowego, raczej próbuje uniknąć konfliktu i pokazuje uległość lub strach.

Oprócz sygnałów wyrażających nastrojów, koty wysyłają też bardzo konkretne komunikaty skierowane do swoich opiekunów. Jednym z najbardziej charakterystycznych zachowań jest ocieranie się o nogi, meble albo różne przedmioty. Choć mo-



że się wydawać, że to forma pieszczoty, to w rzeczywistości jest to również sposób znaczenia terytorium. Kot zostawia w ten sposób swój zapach i zaznacza, że dane miejsce lub osoba są dla niego ważne. Innym przejawem zaufania jest powolne mrukanie w stronę człowieka – często określane jako koci „uśmiech”. Odwzajemnienie takiego spojrzenia to prosty sposób na pogłębienie więzi.

Warto też znać znaczenie tzw. ugniatania łapkami, czyli rytmicznego naciskania miękkich powierzchni, najczęściej koca, poduszki albo kolan opiekuna. Choć dla nas może to wyglądać zabawnie, to zachowanie ma swoje źródło w okresie kocięcym, kiedy młode stymulują w ten sposób przepływ mleka u matki. Dla dorosłych kotów ugniatanie jest wyrazem zadowolenia i komfortu, a także sposobem na uspokojenie się. Innym gestem, który często bywa źle odczytywany, jest pokazanie brzucha. Kot niekoniecznie zaprasza wtedy do głaskania – raczej okazuje w ten sposób zaufanie, odsłaniając najbardziej wrażliwą część ciała.

Trzeba jednak pamiętać, że dla kota ogromne

znaczenie ma poczucie kontroli i wolność wyboru. Jeśli ma ochotę się przytulić, sam podejdzie i da nam o tym znać. Przymuszanie go do głaskania, noszenia czy przytulania wbrew jego woli może sprawić, że poczuje się zagrożony i będzie unikał kontaktu. Choć koty potrafią tworzyć silne więzi z człowiekiem, to jednocześnie potrzebują przestrzeni – zarówno fizycznej, jak i emocjonalnej. Pozwolenie im na samodzielne podejmowanie decyzji wzmacnia relację i daje im poczucie bezpieczeństwa.

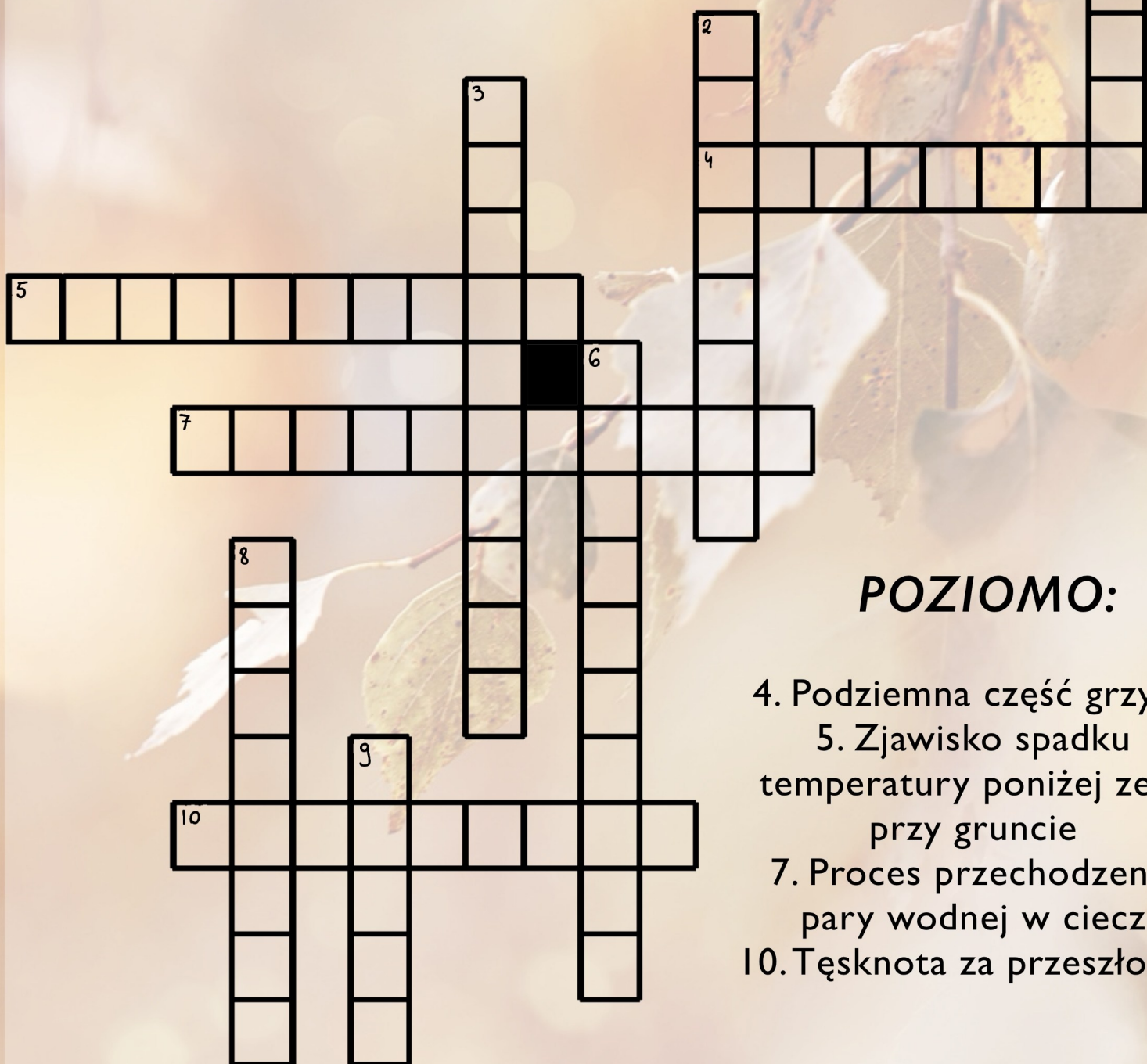
W praktyce warto obserwować sygnały, które świadczą o gotowości kota do kontaktu – uniesiony ogon, spokojne mrukanie, ocieranie się o nogi. Jeśli jednak woli się wycofać albo zaszyć w ustronnym miejscu, uszanujmy to. Dając mu przestrzeń, zyskujemy zaufanie. A kiedy kot sam zdecy-

duje się do nas przyjść, kontakt z nim będzie o wiele bardziej wartościowy i przyjemny dla obu stron.

Podsumowując, mowa ciała kotów to bogaty system komunikacji, dzięki któremu możemy lepiej zrozumieć nasze zwierzaki i odpowiednio reagować na ich potrzeby. Obserwując ich uszy, oczy, ogon czy sposób poruszania się, jesteśmy w stanie odczytać emocje i intencje, a dzięki temu budować z kotem prawdziwą więź opartą na szacunku i zaufaniu. Pamiętajmy, że kluczem do dobrych relacji jest dawanie kotu przestrzeni i pozwalanie mu decydować o kontakcie. Tylko wtedy wspólne chwile będą źródłem radości zarówno dla nas, jak i dla naszych futrzanych przyjaciół.

A.KOC

KRZYŻÓWKA JESIENNA



POZIOMO:

- 4. Podziemna część grzyba
- 5. Zjawisko spadku temperatury poniżej zera przy gruncie
- 7. Proces przechodzenia pary wodnej w ciec
- 10. Tęsknota za przeszłością

PIONOWO:

- 1. Stan beznadziei, często pojawiający się jesienią
- 2. Zjawisko odlotu ptaków do ciepłych krajów
- 3. Długotrwały sen zimowy zwierząt, który pozwala im przetrwać zimę
- 6. Barwniki odpowiadające za żółknięcie liści
- 8. Moment, gdy dzień i noc mają równo 12 godzin (23 września)
- 9. Polski poeta, autor wiersza „Deszcz jesienny”