

kwiecień 2013

Majówka!



W numerze m.in.

Pomysły na majówkę

W naszym regionie jest wiele atrakcyjnych miejsc, które idealnie nadają się na majówkę...

Wywiad z wykładowcą

Specjalnie dla nas dr Mariusz Kraska

Recenzje – kino, książka i muzyka

Baczyński, Ludzkie dzieci, Ślepa wiara, Intruz, Bon Jovi i Avantasia

Stacja regeneracja

Przedstawiamy kilka sposobów na wiosenną regenerację

„Włosomaniaczki”

Blogowe informacje na temat pielęgnacji włosów

Wiosna na talerzu

Salatka, grill i... wellness

Spis treści

Od Redakcji

Wiosenne propozycje 3

Majówka

Przepis na majówkę 4

Stacja regeneracja 5

Włosomaniaczki 6

Poezja wiosną – wiosna w poezji 8

Wywiad

10 pytań do... Pana Doktora Mariusza Kraski 9

Recenzje

Baczyński – moja wizja 10

Ludzkie dzieci 10

Ślepa wiara 11

Intruz 12

Bon Jovi – *What about us* 14

Avantasia – *The Mystery of Time* 15

Rozmaitości

Czas na wellness 16

Wiosna na talerzu 17

Sezon grillowy 18

Sernik gotowany 19



KWARTALNIK STUDENTÓW PWSZ W ELBLĄGU

PWSZ PROJECT

Redaktor naczelny: Michał Libuda

Współpraca: Anna Lewandowska, Justyna Kozłowicz, Anita Lampkowska, Wojciech Detko, Monika Matusiak, Martyna Mysiakowska, Emilia Łyszkowska.

Autor logo „PWSZ NEW PROJECT”: Kamila Jabłonowska

Opracowanie szaty graficznej: Redakcja

Opieka językowo-stylistyczna: Pani dr Katarzyna Jarosińska-Buriak

OD REDAKCJI

Wiosenne propozycje

Numer kwietniowy, który Wam przedstawiamy, w głównej mierze nawiązuje do wiosny i majówki. Chcemy pokazać jakie atrakcje ma do zaoferowania nasz region, które z nich warto by zwiedzić, wykorzystując kilka dni wolnych od nauki.

Ponadto – zgodnie z wiosenną konwencją – prezentujemy porady dotyczące różnych sposobów odzyskania dobrego samopoczucia i kondycji po zimowym okresie.

W specjalnym wywiadzie z dr Mariuszem Kraską można dowiedzieć się co wykładowca PWSZ ceni najbardziej w swojej pracy, jaką preferuje literaturę oraz wiele innych zaskakujących szczegółów.

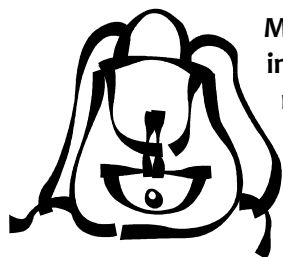
Zachęcamy do czytania książek i słuchania muzyki! Recenzujemy wiele interesujących lektur, jak np. „Intruz” Stephanie Mayer czy „Ludzkie dzieci” Phyllis Dorothy James oraz nową płytę Bon Jovi.

Zatem przyjemnego czytania!

Michał Libuda



Przepis na majówkę



Mało kto wie jakie interesujące miejsca można odkryć na obrzeżach Elbląga. Nasz region to bardzo ciekawa kraina, która kryje w sobie wiele zakątków godnych polecenia i zobaczenia.

W rejonie Zalewu Wiślanego na szczególną uwagę pod względem turystycznym zasługuje Park Krajobrazowy Wysoczyzny Elbląskiej. Oprócz ukształtowania terenu, górzystego charakteru dodatkowo nadają mu potoki przypominające górskie strumyki. Historia elbląskiej Bażantarni – parku leśnego położonego na obrzeżach Wysoczyzny Elbląskiej – rozpoczyna się na przełomie XVII i XIX wieku. Ten, położony blisko miasta teren, od początku służył jako miejsce rekreacji a i dziś zachęca wielością szlaków turystycznych, dzięki którym możemy poznać jego najciekawsze zakątki.

Gdy pogoda dopisze zachęcam do wycieczki rowerowej po Żuławach Elbląskich śladami menonitów – z Elbląga wzdłuż zachodniego brzegu jeziora Drużno szlakiem św. Wojciecha. Przejeżdżając przez Tropy Elbląskie można przemieścić się malowniczą brukowaną drogą, podziwiając piękno natury, po czym zobaczymy ciekawy przykład budownictwa żuławskiego: począwszy od układu samej wsi, poprzez zagrody holenderskie, a skończywszy na wyjątkowym domu podcieniowym krytym strzechą. Na wysokości wsi Węgle–Żukowo znajdziemy dobry dostęp do jeziora a ponadto możemy podziwiać kolejny budynek podcieniowy – dawną karczmę „Trzy Róże”. W miejscowości Jezioro można zobaczyć jeden z trzech zachowanych na Żuławach menonickich domów modlitwy. Trasa św. Wojciecha prowadzi ścieżką w głąb rezerwatu, gdzie znajduje się wieża obserwacyjna, z której widać panoramę

Drużna. W pobliskiej miejscowości Markusy znajduje się zadbane mennonicki cmentarz, a nieopodal w Różanach usytuowana jest jedyna parowa przepompownia wody. Z Różan blisko już do Zwierzna, gdzie możemy zobaczyć kościół z połowy XIX wieku zbudowany na miejscu starszej XVII-wiecznej świątyni. W Zwierznie znajdziemy także kolejne dwa domy podcieniowe. Jeden z nich służy jako szkoła podstawowa. Z kolei w pobliskim Rozgarcie znajduje się drugi z menonickich domów modlitwy pochodzący z 1890 roku. Warta polecenia jest miejscowość Suchacz. Jest to jeden z najbardziej znanych ośrodków letniskowych położonych nad Zalewem Wiślanym. W Suchaczu działa przystań żeglarska z 30 miejscami stałymi i 30 tymczasowymi. Miejscowość ta leży ok. 15 km od Elbląga i 12 od Tolkmicka. Z Suchacza blisko już do Kadyn. Jest to niezwykle miejsce: cisza, spokój, piękne lasy, otwarta przestrzeń, zabytki architektury, dwie stadniny koni, piękne plaże nad Zalewem. To idealne miejsce na odpoczynek i regenerację sił. Wartym uwagi miejscem szlaku jest oczywiście Frombork. Miasto, w którym prócz mola i Zalewu, zobaczymy renesansową wieżę wodną, bazylikę archikatedralną pw. Wniebowzięcia NMP, dawny kościół ewangelicki, Muzeum Mikołaja Kopernika i wiele innych ciekawostek.

Pisząc o Żuławach nie mogłabym pominąć wodnej trasy wiodącej z Elbląga, przez jezioro Drużno i Kanał Elbląski, do Ostródy.

Tereny Żuław Wiślanych kryją w sobie bardzo dużo bogactw wartych uwagi, do których zwiedzania zachęcam, gdyż może być to wycieczka tania, a wrażenia będą niezapomniane. Miejmy nadzieję, że pogoda w majówkę dopisze i, wśród szerokiej gamy ofert turystycznych i wypoczynkowych, każdy znajdzie coś dla siebie.

Anita Lampkowska

Stacja regeneracja

Za nami zimowa sesja egzaminacyjna. Dzielnie zmierzaliśmy się z tym zadaniem, choć łatwo nie było. Przełom stycznia i lutego to jeden z najtrudniejszych okresów w życiu studenta, kiedy to trzeba pozaliczać poszczególne przedmioty. Stale towarzyszący stres i przemęczenie, spowodowane nie tylko nauką ale i licznymi hucznymi imprezami, dają się we znaki. Czas zatem zadbać o nasz organizm i dać mu chwilę wytchnienia. Nikogo chyba nie trzeba przekonywać, że zdrowie to ważna rzecz i warto o nie dbać. Poniżej przedstawiamy kilka sposobów jak zregenerować organizm i z nowymi siłami wkroczyć w nadchodzącą wiosnę.

Po pierwsze...

Polecamy zmienić styl życia, zamiast odwiedzać puby i dyskoteki warto zajrzeć na siłownię. Elbląskie fitness kluby przygotowały ciekawą wiosenną ofertę, z której warto skorzystać. W promocji są karnety, dzięki którym możemy korzystać nie tylko ze sprzętu do ćwiczeń siłowych, ale także z sauny. Zamiast więc inwestować w kolorowe drinki zainwestujmy w zdrowie.



Jogging..?

Dla tych, którzy nie mają ochoty korzystać z ofert siłowni polecamy wiosenny jogging. Jest to forma truchtów lub biegu w tempie dostosowanym do naszych możliwości, której celem jest poprawa sprawności fizycznej. Sport ten jest ostatnio szczególnie

modny a na ulicach można spotkać coraz więcej osób chętnie go uprawiających. Zanim jednak ulegniesz tej modzie i dasz się porwać do biegu – poczytaj jak należy się odpowiednio przygotować, aby nie zrobić sobie krzywdy. Przede wszystkim pamiętaj o dobrych butach i rozgrzewce mięśni!

W zdrowym ciele zdrowy duch..!

Kolejnym ważnym elementem dobrego stylu życia jest odpowiednia dieta. Dobrze wiemy, że studenckie danie musi być szybkie i tanie. Zadbajmy jeszcze o to, aby było zdrowe. Nie będziemy Wam przedstawiać menu, które będzie dietą cud. Skupmy się na drobnych posiłkach, które mogą nam dostarczyć ważnych i niezbędnych dla organizmu witamin i minerałów. Na pewno zdarza Wam się „podjadać” między posiłkami i zapewne najczęściej są to chipsy zapijane colą lub napojem, którego w akademiku nigdy nie zabraknie – czyli piwem. Nawet nie będę próbowała przekonywać studentów płci męskiej do podjadania marchewek i zastąpienia piwa sokiem z owoców ale mam nadzieję, że wszystkie studentki chcą wiosną mieć piękną cerę, zdrowe paznokcie i lśniące włosy. Jeśli tak to od dziś zamiast chipsów kroimy w plasterki jabłuszko, marchewkę w paseczki i zdrowo podjadamy. Colę proponuję zastąpić sokiem z pomarańczy, który wcale nie musi pochodzić z kartonu i być urozmaicony koncentratami. Kilogram pomarańczy można kupić już w granicach 3 zł a karton soku za co najmniej 4 zł. Więc co nam się lepiej opłaca? Oczywiście zdrowie.

Coś dla ciała

Po zimie warto odżywić także naszą skórę, której tegoroczne mrozy nie oszczędzały. Niskie temperatury, silne wiatry w połączeniu z ogrzewanymi

pomieszczeniami nie służą kondycji naszego naskórka. Odpowiednie nawilżenie skóry zapewni nam dobra dieta lub w miarę regularne stosowanie balsamu. Sposobów na uzyskanie pięknej, zdrowej i elastycznej skóry jest wiele. Warto jednak zachować zdrowy rozsądek i umiar w stosowanych zabiegach i kosmetykach. Oto cały „przepis” na zdrową i piękną skórę.

Tylko dla Niej !

Niech zgadnę... Większość koleżanek myśląc o nadchodzącej wiosnie myśli o zmianach. Ale co tu zmienić żeby zachwyć? Nawet najlepszy strój nie zrobi wrażenia, gdy nasze włosy będą zaniedbane. Odświeżyć kolor? Nic bardziej mylnego. Farbowanie to ostatnia rzecz, której pragną nasze włosy po zimie. Na początek polecam wzmocnić włosy. Dobra odżywka zamiast lakieru i strzyżenie dobrze zrobią każdej fryzurze. Długość? Krótkie – łatwe w ułożeniu i codziennej pielęgnacji, długie – zawsze w modzie. W tym sezonie najmodniejsze będą oryginalne upięcia, warkocze i kłosa.

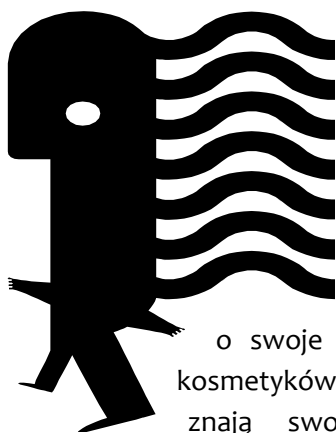
Nadal modny będzie niezwykle wygodny wysoko upięty kok. Nasze włosy ostatnie miesiące przezimowały pod ciepłą czapą, więc teraz musimy zrobić wszystko, aby pobudzić je do życia. Wybór fryzury i długości należy do Was.

Tylko dla Niego !

Hmm... o czym może myśleć mężczyzna wraz ze zbliżającą się wiosną? Może o warczących jednośladach, które lada dzień można będzie wyjąć z garażu? A może o sezonie grillowym? Ja proponuję Panowie pomyśleć o swoich kobietach. My zadbamy o swoje zdrowie a Wy zadbajcie o nas. Warto aby mężczyźni wraz ze zbliżającą się wiosną zadbali także o swoją sylwetkę i nie mam tu na myśli regularnie trenowanych przez Panów napojem procentowym „mięśni brzucha”... Może długi spacer albo wspólny wypad na siłownię?

Anna Lewandowska

„Włosomaniaczki”



Od kilku lat można zaobserwować powstawanie blogów o zabiegach kosmetycznych, naturalnych sposobach na piękno a przede wszystkim na zdrowe, lśniące i pełne energii włosy. Kim są tak naprawdę tytułowe „włosomaniaczki”? Co takiego niezwykłego robią?

Odpowiedź jest bardzo prosta. Są to dziewczyny (zdarzają się także „włosomaniacy”, a raczej partnerzy tych blogerek), które dbają o swoje włosy. Nie jest to pielęgnacja typowa, polegająca na stosowaniu kosmetyków reklamowanych przez znane aktorki, czy piosenkarki. One, jak nikt inny, znają swoje włosy, można wręcz powiedzieć, że je kochają lub, w skrajnych wypadkach, mają na ich punkcie niemałą obsesję. Warto przyjrzeć się tej pasji i, przy okazji, zdobyć kilka interesujących porad, bowiem każda z „włosomaniaczek” zna słowa–klucze, które są cennymi wskazówkami w działaniu.

- Porowatość włosa – powłoka włosa pokryta jest maleńkimi „łuskami”, które w zależności od budowy, lub też kondycji włosa, mogą przylegać, lub też odstawać. Jak można łatwo się domyślić, odstające „łuski” są bardziej problematyczne. Taki włos jest łatwiejszy do uszkodzenia, złamania. Po czym poznać takie włosy? W pierwszej kolejności należy pomyśleć o tym, czy nie fundowałyśmy im trwałej ondulacji, rozjaśniania lub też termicznego układania fryzury (lokówka, prostownica, suszarka z gorącym nawiewem). Takie włosy z pewnością nie będą miały zdrowej, gładkiej struktury. Drugim faktem przemawiającym za wysoko porowatością jest skłonność do skrętu. Właścicielka loków zauważa z pewnością, że są one często przesuszone, szorstkie, napuszone... ale to wynika z ich natury.
- Olejowanie – z początku może to budzić sprzeciw, w szczególności, jeśli włosy szybko się przetłuszczają. Nic bardziej mylnego. Wcieranie oleju w skalp głowy może w wielu przypadkach zmniejszyć nieprzyjemne skutki wysuszonej skóry głowy – łupież, czy wspomniane już przetłuszczanie, ponieważ wyrówna on poziom nawilżenia. Odpowiednią ilość oleju zmyje każdy szampon, nawet ten dla dzieci! Czy muszą to być specjalne kosmetyczne produkty? Nie, można sięgnąć po oliwę z oliwek, olej kokosowy (w szczególności polecany dla włosów nisko porowatych), olej z pestek winogron (ten z kolei jest rewelacyjny dla włosów wysoko porowatych) i wiele innych, które z łatwością znajdziemy w każdym dziale spożywczym. Może to być również oliwka dla dzieci, ważne, by nie zawierała w składzie parafiny. Najlepiej odpowiednią ilość produktu nalać na dłoń i wcierać w skalp oraz na długości.
- Czytanie składów – bardzo ważny przy takiej pielęgnacji jest odpowiedni szampon. Nie musi on być drogi, z salonu fryzjerskiego. Właściwie chodzi o to, by nie zawierał mocnych detergentów, takich jak : sodium lauryl sulfate oraz sodium laureth sulfate. Ten detergent najczęściej znajduje się na początku składu produktu. Szampon nie może zawierać również silikonu, który daje tylko złudzenie zdrowego włosa, oblepia go. Raz na jakiś czas warto z włosa zmyć dogłębnie cały brud szamponem z odpowiednimi składnikami myjącymi, o jak najkrótszym składzie.
- Umiar – hasło chyba najważniejsze. Nie można dać się zwariować! Znane są przypadki, gdy cała fortuna szła na kupowanie wszelkich polecanych specyfików, na chomikowanie produktów, które mogą być wycofane z produkcji, a są dobre... Tak samo ilość oleju powinna być ograniczona, nie więcej niż łyżka stołowa, w przypadku bardzo długich włosów, dwie łyżki.

Jeśli kogokolwiek zaciekało zjawisko „włosomaniactwa”, zapraszam do zapoznania się z tym sposobem pielęgnacji w Internecie. Prawdziwą skarbnicą wiedzy na ten temat może się okazać portal wizaz.pl, ale przede wszystkim blog www.anwen.pl . To, co napisałam, jest tak naprawdę małą namiastką z życia tych szalonych na punkcie swoich włosów dziewczyn. Warto również pamiętać, że nic nie poprawia kondycji naszego organizmu tak, jak zdrowa, zbilansowana dieta, bogata w zdrowe tłuszcze nienasycone, błonnik oraz białko.

M. M.

Wiosna, ach to ty!

Poezja wiosną – wiosna w poezji

Leopold Staff

Deszcz wiosenny

W tle nieba, gdzie jest więcej srebra niż błękitu,
puch pierwszych liści dymem zielonym się pieni
i jedynie nalotem lekkim malachitu
odróżnia czas przedwiośnia od szarej jesieni.

Zaspany i niemrawy, nudny dzień powszedni,
cierpliwy jak dorożkarz na miejskim postoju,
ma w sobie uroczystą nutę przepowiedni
czegoś, co się jak święto rodzi w niepokoju.

Wiatr niesie chmury, zwiastun ulewy wysłańczy,
co drzewa w tłum chorągwi rozwinie bogaty:
deszcz majowy srebrnymi stopami już tańczy
na ziemi od rześzystych kropel piegowatej.

Kazimierz Przerwa-Tetmajer

Ona

Księżyc wśród białych chmurek, którymi wiatr miota
światła zmienne, płochliwe wywołując tony,
oceanu nęcąca, mistyczna ciemnota,
zorza, co wzrok olśniewa o południu złota,
nicokreślny blask gwiazdy w wodzie odstrzelonej,

Ranek promienny, ciepły, pogodny, radosny,
rozkosz ziemi, powietrza, wody i błękitu,
pełen woni róż, lilii, heliotropu, sosny,
upajający ranek pierwszego dnia wiosny,
budzący bezmiar marzeń, tęsknot i zachwyty;

Limba, co nad jeziorem chyli się o zmroku
i spogląda w głąb dumna, cicha, zamyślona,
wsluchana w melodyjny, senny szum potoku
i od fali ku gwiazdom mgłęjącym na stoku
nieskończonych błękitów patrząca: to ona.

Stanisław Grochowiak

Pocałunek – krajobraz

Błądziłem lasem twoich włosów – zioła
I płacz odkryłem. I schodziłem niżej
Na białe śniegi zimowego czoła,
Gdzie płacz już umilkł, a był cień lichtarzy.

Potem zwiedzałem pamiątki twej twarzy,
Coraz to bliżej – i coraz to bliżej
Ust twoich dobrych uśpionego sioła:
W nim co się zdarzy – raz tylko się zdarzy.

I wszedłem w sioło. A była pogoda
Pod całym niebem twego podniebienia.
Gdzieś w cichym kątku umierała młoda
Wstydlivość sielska w zapachu tymianku.

Nagle wróciłem – i stałem na ganku.
Patrząc jak wokół krajobraz się zmienia,
Jak wschodzi pierwsza gałąź bzu w ogrodach,
I gną się rzęsy pod rosą poranku.

Maria Pawlikowska-Jasnorzewska

Ogród

Gdy wiosna zaświta,
jest w ogrodzie raz ciemniej, raz jaśniej.
Wciąż coś zakwita, przekwita.
Wczoraj kwitło moje serce. Dziś jaśmin.



zebrała: Monika Matusiak

10 pytań do... PANA DOKTORA MARIUSZA KRASKI – literaturoznawcy, wykładowcy IPJ PWSZ w Elblągu i UG



W mojej pracy najbardziej lubię...

W mojej pracy najbardziej lubię to, że daje poczucie – być może złudne – niezależności.

Do działania motywuje mnie...

W pracy ze studentami to, że chce się im chcieć, zwłaszcza wtedy, gdy muszą walczyć z czymś, co nie zawsze jest łatwe i przyjemne. W życiu naukowym odrobina pychy, że czasami uda się napisać i pomyśleć o czymś, o czym nie myślało przede mną wielu innych.

Sukces to...

Sukces to rzecz, o której trzeba myśleć tylko w czasie przyszłym.

U studentów cenię...

Staram się nie myśleć o studentach w liczbie mnogiej. Powodów, żeby Was cenić jest wiele, u każdego zwykle nieco inne. Czasami to inteligencja, odpowiedzialność, pracowitość. Przede wszystkim jednak lubię, gdy ktoś ma odwagę, by nie iść na łatwiznę.

We współczesnym świecie najbardziej frustruje mnie...

Może z racji wieku w moim słowniku słowo frustracja zastąpione zostało przez rezygnację. Pogodziłem się więc, że przyszło mi żyć w czasach, w których rehot myli się z poczuciem humoru, a prostacki sarkazm z ironią.

Osoba publiczna, którą podziwiam to...

Nie podziwiam osób publicznych. Jeśli już to, rzeczy, które robią, jeśli robią.

Książka, po którą najczęściej sięgam...

„Wybraniec” Tomasza Manna, stosunkowo późna i niepozorna przy innych jego książkach powieść. Uwielbiam ją choćby za to, że wyjaśnia, jaki jest związek między narracją a biciem kościelnych dzwonów, mimo że nikt nie pociąga za liny. A poza tym są tam historia, miłość, seks, grzech, cierpienie, cuda i przebaczenie. Słowem: wszystko, czego szuka się w literaturze. Opowiedziane ze śmiertelną niepowagą, choć na wskroś serio.

Z okresu studiów najchętniej wspominam...

Długie, nocne studentów rozmowy... Reszta niech będzie milczeniem.

O czym marzę?

Wolę mieć jakieś cele niż marzenia. Marzenia mają niepokojącą tendencję posiadania statusu permanentnego braku realizacji, przynajmniej jeśli o mnie chodzi. Pewnikiem powodem jest to, że umrę nie potrafiąc wyjaśnić, czy trzeba mierzyć zamiary podług siły czy siły podług zamiarów.

Moja dewiza...

Moją dewizą jest brak dewizy. Przynajmniej na dziś.

rozmawiała: Anna Lewandowska

RECENZJE, RECENZJE...

Baczyński – moja wizja



Od marca w kinie można obejrzeć film poetycko-biograficzny „Baczyński”. Kim był Krzysztof Kamil Baczyński wszyscy wiemy, bowiem każdy w szkole spotkał się z jego twórczością i choćby krótką historią życia. Mimo iż film trwa tylko 70 minut, wyraziście przedstawia wizję życia i twórczość legendarnego żołnierza-poety.

Gdy wybierałam się na ten film do kina, miałam pewne obawy, bowiem obrazy biograficzne nigdy nie były przeze mnie faworyzowane. Często historia czyjegoś życia, przedstawiona w określonym czasie trwania filmu, wydawała mi się nudna, a cała fabuła niezrozumiała. Po obejrzeniu „Baczyńskiego” mogę zdecydowanie polecić go innym. Celem reżysera nie było bowiem odtworzenie historycznych realiów, lecz wyrażenie poetyckiego nastroju, który subtelnie przedstawi atmosferę czasów, w jakich żył młody poeta. Film, zbudowany z wierszy poety, relacji świadków wydarzeń z nim związanych oraz opowieści młodych ludzi zafascynowanych jego twórczością, opowiada o bezsensie wojny, sztuce, miłości. Wewnętrzny konflikt poety ukazany jest aż do przejmującego finału, czyli sytuacji, kiedy to Baczyński zostaje postrzelony w Powstaniu Warszawskim.

Pomimo tego iż nie jest to film łatwy w odbiorze, z czystym sumieniem mogę polecić go wszystkim tym, którzy jeszcze go nie oglądali.

Anita Lampkowska

Ludzkie dzieci



„Ludzkie dzieci” Phyllis Dorothy James to książka, która wpisuje się w nurt antyutopii. Mówię tu o nurcie, gdyż kreowanie takiego świata stało się literackim trendem, zapoczątkowanym przede wszystkim przez „Rok 1984” G. Orwella. Utopia negatywna przedstawia społeczeństwo przyszłości, którego organizacja polega na ograniczeniu wolności jednostki poprzez całkowite podporządkowanie jej systemowi władzy. Świat, w którym przyszło żyć bohaterom nie od razu wydaje się być osadzony w totalitarnym systemie. Wszystko jednak zmienia się wraz z zagłębianiem się w lekturę.

„Ludzkie dzieci” to powieść powstała na kanwie badań przeprowadzonych przez autorkę, które wskazują na zanikającą zdolność rozrodu społeczeństw rozwiniętych.

Zgodnie z fabułą książki 1995 to rok, w którym na Ziemi urodził się ostatni człowiek. Rok, który był początkiem końca ludzkości. Rok ten został nazwany Rokiem Omegi, Erą Omegi. Ostatnie ludzkie dzieci były jakby kaprysem natury, która z wielką przekorą chciała pokazać ludziom co bezpowrotnie tracą. Dzieci Omegi były idealne, piękne, niewinne i niezwykle mądre – a zarazem całkowicie obce. 2027 to rok, w którym zaczęto tracić nadzieję na przywrócenie możliwości prokreacji. Ludzie u swego schyłku starają się funkcjonować normalnie.

Rzecz dzieje się w Wielkiej Brytanii. Wymierające społeczeństwo skupia się w wielkich miastach – może po to by zachować złudzenie normalności. Na czele władzy stoi Xan Lyppiatt, który wraz z Radą stara się utrzymać pozór demokracji.


Ponura wizja społeczeństwa skazanego na zagładę jest przedstawiona w sposób bardzo subiektywny – poprzez pryzmat działań głównego bohatera Theo Farona. Theo jest człowiekiem gorzkim, specyficznym i zdystansowanym. Jego poczynania sprawiają, że nie darzy się go sympatią i czytelnik nie skupia uwagi na jego perypetiach życiowych. Zarazem jednak – poprzez pryzmat człowieka, który zdaje sobie sprawę, że świata, jaki znano do tej pory, już nie ma i nic go nie wróci – ukazano funkcjonowanie ogółu w sytuacji kryzysowej.

Wszystko się zmienia za sprawą Pięciu Ryb...

„Ludzkie dzieci” to powieść mądra, z głębszym przesłaniem. Polecam !

Justyna Kozłowicz

Ślepa wiara



„Ślepa Wiara” Bena Eltona to kolejna porównywana do „Roku 1984” Orwella i „451 stopni Fahrenheita” Bradbury’ego satyra na postapokaliptyczną cywilizację, której siłą napędową stała się nie logika, a ślepa, niczym nieuwarunkowana wiara.

Nieodległa przyszłość. Ocieplenie klimatu spowodowało, że Ziemię powoli pochłania woda. Rzecz dzieje się w Londynie, a właściwie w archipelagu przeludnionych wysepek, które niegdyś były Londynem.

W przeciwieństwie do „Roku 1984” czy „Ludzkich Dzieci” tu panuje teokracja ukazana jako wszechobecne ślepe uwielbienie dla spaczony instytucji Świątyni. Niszczy ona obraz człowieka jako jednostki. Jednostki wolnej, odrębnej. Tu nie ma mowy o życiu prywatnym gdyż głównym założeniem Świątyni jest powinność udostępniania wszystkiego wszystkim. Panuje powszechny ekshibicjonizm myśli, uczuć i siebie. To szaleństwo nie oszczędziło nawet sakramentu spowiedzi. Spowiedź przybrała formę talk show i to w tym najgorszym i najbardziej ohydny znaczeniu.

Cały ten ułomny świat nie daje o sobie zapomnieć nawet w domu, który mógłby się wydawać samotnią, ale samotnią na pewno już nie jest. Do wyposażenia domu możemy zaliczyć wielki ekran telewizora oraz kamerę, która przesyła obraz 24 godziny na dobę w przestrzeń internetową, aby wszyscy zainteresowani mogli spokojnie dowiedzieć się o „wszystkim”. Każdy mieszkaniec musi również prowadzić bloga czy vloga. I tak też robi główny bohater Trafford Sewell. Jednak nie ztraca się on w tym świecie, wręcz przeciwnie chce stawić mu czoła...

„Ślepa wiara” stawia nam pytanie czy tak naprawdę zdajemy sobie sprawę z tego dokąd dążymy... Czy nie jesteśmy już tak bardzo uzewnętrznieni, że kiedyś po prostu zetrzemy, zniwelujemy ostatnie zarysowane granice...

Warto poświęcić chwilę i zastanowić się na tym czy naprawdę chcemy żeby społeczeństwo tak wyglądało...

Justyna Kozłowicz

Intruz



Według Taldumu „Dwie kobiety w domu – kłótnia w domu.” Jeśli stwierdzenie jest prawdziwe to spróbujcie wyobrazić sobie dwie kobiety w jednym ciele. Skutki katastrofalne? Niekoniecznie.

Stephenie Meyer jest postacią, której przedstawiać raczej nie trzeba. Zastępowała jako autorka bestsellerowego cyklu o wampirach i wilkołakach z międygatunkowym romanssem w tle. Co prawda żadna z części cyklu nie zahacza o literaturę piękną z najwyższej półki, ani nawet z tej średniej, jednak każda zdobyła zarówno przeciwników, jak i zwolenników. Wraz ze stopniowym opadaniem szumu wokół sagi, wróżyono autorce ciche czasy. Jednak Stephenie Meyer powróciła w pięknym stylu.

Pierwsza część nowo powstającej trylogii szybko stała się hitem, uplasowała się na pierwszym miejscu listy bestsellerów New York Timesa (New York Times Best Seller) i utrzymała się na liście przez 31 tygodni. Co prawda było to już w 2008 roku, ale po dziś dzień książka święci triumf, czego dowodem może być stale rosnąca sprzedaż i ekranizacja powieści, która już 5 kwietnia pojawi się w polskich kinach.

Na dzień dobry dostajemy dystopijną wizję świata, w którym obca cywilizacja o bliżej niesprecyzowanym kształcie skolonizowała naszą planetę. Jej przedstawiciele potrzebują ciała – żywicieli, bez których nie są w stanie przetrwać dłużej niż kilka minut. Ziemia jest ich kolejnym miejscem zasiedlenia, jednak tutaj wszystko wymyka się utartym schematom, bowiem ludzkość staje się największym wyzwaniem dla dusz. Człowiek jest bowiem istotą, która przeżywa emocje znacznie mocniej niż inne gatunki i znacznie bardziej zależy

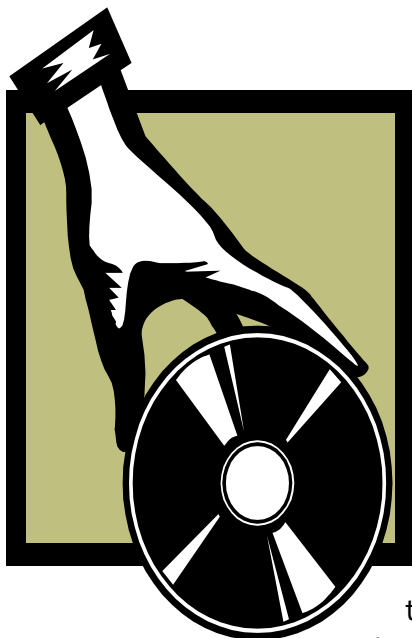
mu na tym żeby żyć. Także Melanie, protagonistka ostatnich przedstawicieli gatunku ludzkiego bardzo chce żyć – nie tyle dla siebie co dla najbliższych: młodszego brata Jamie’go, jak i ukochanego mężczyzny Jareda. Wagabunda – dusza, która zostaje zaimplikowana w ciele Melanie staje przed nie lada wyzwaniem, bowiem dziewczyna złapana w trakcie walki nie poddaje się i nie opuszcza ciała do końca. Od tego momentu przyglądamy się wewnętrznej transformacji duszy – Wagabundy, jak i człowieka – Melanie. Dwie kobiety w jednym ciele, dwa zupełnie inne gatunki, gatunki sobie tak dalekie, a nawet teoretycznie wzajemnie się wykluczające. Jesteśmy świadkami walki o prawdę, o godność, a w końcu o przetrwanie. Wagabunda podąża za świadomością Melanie, poznaje jej świat, staje się nawet jego znaczną częścią, a co za tym idzie dalej autentycznie tęskni za jej wspomnieniami, w których tak naprawdę nigdy nie wzięła udziału... Granica się zaciera... Melanie wykonuje ryzykowny krok, by dotrzeć do bliskich sobie osób, dać im nadzieję, uratować, zapewnić przeżycie: decyduje się na współpracę z Wagabundą – przedstawicielką wrogiego gatunku. Czy podjęła prawidłową decyzję? W każdej chwili może zostać zdradzona, zamiast pomóc może sprowadzić nieszczęście na swoich najbliższych. A co jeśli to tylko sprytny podstęp ze strony dusz, by odnaleźć ostatnich żyjących ludzi?

Tematyka książki, pomimo tak powtarzalnego i tak dobrze znanego schematu: Ziemia, obca cywilizacja i zniewolenie ludzkości, powiewa świeżością. Motywy dusz, żywicieli i moralno-egzystencjalnych rozterek (nie tylko ze strony ludzkiej, ale też ze strony przeciwnego gatunku) na pewno są warte uwagi. Faux pas byłoby jednak nie zaznaczyć, że dla prawdziwych wielbicieli gatunku science fiction zawartość książki może okazać się zbyt uboga jeżeli chodzi o opisy zmian cywilizacyjnych. Stephenie Meyer potraktowała je być może trochę po macoszemu, są one dosłownie tłem wydarzeń. Fabuła całości bazuje głównie na uczuciach bohaterów. Nie mniej jednak, porównując „Intruza” do wcześniejszych dzieł autorki, można stwierdzić, że jest to pozycja znacznie dojrzalsza i na pewno przeznaczona nie tylko dla kobiet, choć głównie one są odbiorczyniami tekstu.

Martyna Mysiakowska



Bon Jovi – *What About Now*



Można powiedzieć, że marzec był dość interesującym dla mnie miesiącem ze względu na fakt, że moje dwa ulubione zespoły postanowiły wydać swoje płyty. Najpierw Bon Jovi, potem Avantasia rozpoczęła swoją kolejną epicką historię. Jednakże skupmy się na razie na pierwszym zespole. Muszę przyznać, że gdy w końcu dostałem w swoje ręce paczkę z płytą przeżyłem niemiłe zaskoczenie. Otóż zamówiłem wersję deluxe, w nagrodę dostałem... kartonik. Miłośnicy muzyki zapewne wiedzą, że obecnie w branży zapanowała moda na digipacki, czyli tekturowe opakowania płyt – oficjalnie by nie szkodzić przyrodzie, nieoficjalnie by ciąć koszty. W każdym bądź razie digipacki zazwyczaj mają przynajmniej plastikową podstawkę dla płyty, jednak tutaj płyta znajdowała się w tekturowej, dość sztywnej kieszeni, skutkiem czego przy wyjmowaniu krążek szorował po tekturze! Momentalnie musiałem szukać nowego pudełka na CD. Problemem tej wersji jest fakt, że nie ma w niej książeczki. Jest natomiast coś w rodzaju pseudoplakaciku formatu A4. Ciekawych to czasów dożyłem, że wersja deluxe jest gorsza od standardowych, ale być może to tylko ja się starzeję...

Na szczęście sama płyta trzyma poziom, dostałem to, czego spodziewałem się po Bon Jovi: przyjemny melodyjny rock, z lekką domieszką country. Otwierając płytę *Because We Can* momentalnie zaczyna bujać i zapada w pamięć (udało mi się zarazić tym utworem już piątkę osób), dalej również jest przebojowo – przechodząc do *I'm With You*, które niesie ze sobą posmak płyty *These Days*, przez tytułową *What About Now* aż po *Pictures of You*. Dopiero piąta piosenka stanowi pewną niespodziankę. Otóż jest nią ballada pod tytułem *Amen*. Widząc tytuł pomyślałem sobie, że Jon jako katolik napisał piosenkę traktującą o religii, myliłem się... Za pierwszym razem nie byłem pewien czy dobrze usłyszałem, więc odsłuchałem drugi raz spoglądając na tekst. Ku mojemu zdziwieniu okazało się, że miałem rację: pierwsze wersy piosenki momentalnie sugerują, że jest to utwór miłosny, mówiący o zbliżeniu kobiety i mężczyzny. Muszę przyznać, że subtelne metafory sprawiają, iż sama ballada jest bardzo przyjemna i aż pragnie się więcej takich utworów. *That's What The Water Made Me* ponownie wraca do energicznego grania, ciągnącego się przez *What's Left of Me* i *Army of One* – podobającego mi się pomimo uczucia, że powinienem szczerze nie znosić tego utworu. *Thick as Thieves* to typowa ballada Bon Jovi, nic odkrywczego, ale przyjemnie się słucha. *Beautiful World* jest przemieszaną balladą z energią pierwszych utworów płyty. *Room at The End of the World* i *The Fighter* to dwie ballady zamykające całość. Raczej standardowe granie Bon Jovi, można mieć podejrzenie, że te piosenki powstały po to, by zapełnić płytę do końca.

Ci którzy spodziewają się po tej propozycji jakiegoś mistycznego przełomu srodze się zawiodą.

Jest to krążek na wskroś przesiąknięty typowym stylem Bon Jovi. I nieprzesadne zapewne będzie stwierdzenie, że jest to ich najlepsza płyta od lat!

Wojciech Detko

Avantasia – The Mystery of Time



W poprzednim numerze zamieściłem krótką opisówkę zespołu Avantasia z okazji ogłoszenia ich kolejnej płyty. I oto doczekałem się *The Mystery of Time* (choć było bardzo trudno) i mogę powiedzieć jedno: BYŁO WARTO!!!

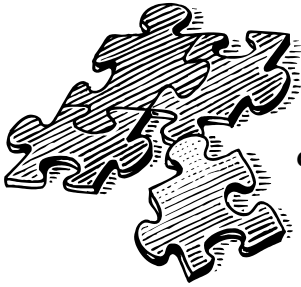
The Mystery of Time to początek nowej (trzeciej już) historii. Tym razem jest to opowieść o młodym naukowcu epoki wiktoriańskiej o imieniu Aaron Blackwell, który zawiedziony światem postanawia stworzyć maszynę czasu i cofnąć się do początku stworzenia, by napisać historię od nowa.

Już pierwsze dźwięki otwierającego płytę *Spectres* mówią nam, że to początek kolejnej muzycznej przygody, której długo nie zapomnimy. *The Watchmaker's Dream* jest formą przejściówki do cięższego *Black Orchid*, w którym czuć tą nadchodzącą „ostateczną godzinę” prowadzącą do *Where The Clock Hands Freeze* – dyskusji Aarona z antykwariuszem. Potem tempo zwalnia w utworze *Sleepwalking*, który idealnie stwarza atmosferę lunatykowania. *Savior In The Clockwork* to pierwszy epicki (10-minutowy) utwór, w którym zostaje objaśniony plan młodego naukowca. W końcu następuje uruchomienie maszyny w *Invoke The Machine*. Ku zaskoczeniu naszego bohatera spotyka on przyszłego siebie w *What's Left Of Me*. Jednakże kierowany swoimi snami (*Dweller In a Dream*) Aaron jest coraz bliżej wielkiej tajemnicy. *The Great Mystery* to ostatni wielki (10-minutowy) utwór kończący pierwszy rozdział tej historii.

Avantasia to jeden z tych nielicznych zespołów, których płyty mogą kupować w ciemno wiedząc, że to co dostaną będzie graniem na wysokim poziomie. I nie zawiodłem się. Jak zawsze trzymają klasę sprawiając, że chce się więcej. Niestety tym razem pozostaje jedynie czekać na kontynuację historii Aarona...

Wojciech Detko

Czas na wellness!



Wiosenna aura sprzyja wszelkim zmianom. Pora zadbać o swoje zdrowie i z radością obudzić się z zimowego snu. Proponuję wellness. W wolnym tłumaczeniu na język polski *wellness* to stan dobrego samopoczucia ale dokładnie rzecz ujmując, jest to zdrowy styl życia. Dla Was wyszperałam z Internetu najważniejsze informacje na temat reguł tej nowej mody.

Siedem złotych rad dla Ciebie [ze strony www.winiary.pl]:

1. Zaczynaj dzień od 10 głębokich oddechów przy otwartym oknie. Potem przez 5 minut poskacz na skakance albo zrób 10 min. gimnastyki. Ćwiczyć możesz przy muzyce lub... słuchając śpiewu ptaków za oknem.
2. Poświęć więcej czasu sobie i swojemu najbliższemu otoczeniu – zrób wiosenne porządki, przesadź kwiaty, zmień wystrój wnętrza, fryzurę i garderobę – takie drobiazgi poprawiają humor i pomagają przywrócić wewnętrzną równowagę.
3. Znajdź dla siebie taki rodzaj aktywności fizycznej, który pozwoli ci przebywać na świeżym powietrzu. Może to być jogging (zaczniij od minuty marszu na zmianę z minutą biegu i stopniowo wydłużaj czas), tai-chi, jazda rowerem, czy choćby spacer. Wystarczy 20-30 minut ćwiczeń przez 3-5 dni w tygodniu, by utrzymać w dobrej kondycji umysł i ciało.
4. Wyrób w sobie nowe nawyki, korzystaj z każdej chwili, aby rozluźnić się i wziąć kilka głębokich oddechów, jedz regularnie, często, ale niewielkimi porcjami, staraj się jeść powoli, smakując każdy kęs. Gdzie możesz – chodź na piechotę lub jedź rowerem. Odkryj na nowo proste radości życia.
5. Przetaw się na wiosenne menu: wprowadź do diety jak najwięcej warzyw (w postaci zup, surówek, kiszonek, sałatek itp.), a także owoców oraz naturalnych soków, produkty pełnoziarniste, chude mięso i ryby. Zastąp smażenie duszeniem lub pieczeniem bez dodatku tłuszczu. Nie musisz się głodzić, aby zrzucić zbędne kilogramy – wystarczy wyeliminować fast-foody, chipsy i słodczyce oraz zadbać o odpowiednią ilość NNKT (niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych), których źródłem jest np. oliwa z oliwek, olej arachidowy, sojowy czy kukurydziany, majonez Omega 3:6, mięso oraz łosoś i makrela. Tłuszcze te podnoszą odporność, działają korzystnie na układ rozrodczy i nerwowy, wspomagają regenerację komórek oraz... pozwalają efektywnie spalać nagromadzone w organizmie nadmiary.
6. Słuchaj swojego ciała – teraz, kiedy zrzuciliśmy już zimowe grube ubrania, będzie to o wiele łatwiejsze. Obserwuj, kiedy twoje ciało jest skurczone i napięte, a kiedy swobodne i rozluźnione. Przyjrzyj się temu, jak zachowuje się w różnych sytuacjach – pozytywnych i negatywnych. Zaakceptuj emocje, które Cię wtedy przepełniają i pozwól im przepływać przez siebie. Możesz je uwolnić z ciała na różne sposoby: podczas wysiłku fizycznego, zabawy, medytacji albo zwykłego oddychania.
7. Otwórz się na świat i na siebie: wszystko wokół rozkwita na nowo, a zasada tao mówi, że żadna ciemność nie trwa wiecznie. Wiosna to dobry czas, aby zacząć różne rzeczy od początku, dać sobie drugą szansę – bo przecież za każdym razem, gdy próbujemy, jesteśmy bliżej celu. Bądź tao: pływ ze strumieniem, jak woda uwolniona z okowów lodu. Wymieć za drzwi troski i kłopoty i wybierz się na wiosenne polowanie z aparatem fotograficznym albo kamerą.

wyszperała: E. Łyszowska

źródła: *Wiosenne oblicze wellness* [www.winiary.pl]
Katarzyna Starula, *Co to jest wellness* [<http://zdrowie.wsukience.pl>]

Wiosna na talerzu

Nadchodzi wiosna. To czas, kiedy należy „odtruc” się z ciężkiego, zimowego jedzenia. Przez zimę podajemy naszemu organizmowi mniej witamin. Należy ich teraz dostarczyć, poprzez świeże warzywa i owoce. Dla wszystkich zabieganych studentów mam przepis na pyszną, zdrową i szybką w przygotowaniu sałatkę z sałaty i grejpfrutów.. Smacznego ☺

Składniki:

główka sałaty
15 dag ostrego sera wędzonego
2 czerwone grejpfruty
2 łyżki migdałów w płatkach

Sos: 1/2 szklanki jogurtu naturalnego, łyżka miodu, po szczypcie mielonych ziół: imbiru, cynamonu i zielonego pieprzu, łyżeczka świeżego oregano

Sposób przygotowania:

Sałatę umyć, osuszyć, liście porwać na kawałki, ułożyć na półmisku. Grejpfruty obrać, pozbawić nadmiaru białej osłonki, pokroić w plasterki. Sok zlać do naczynia. Ser wędzony zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Plasterki grejpfruta ułożyć na liściach sałaty, posypać wiórkami sera i płatkami migdałowymi. Jogurt zmiksować lub wymieszać z miodem i sokiem z grejpfrutów. Dodać po szczypcie imbiru, cynamonu, zielonego pieprzu oraz oregano, dokładnie wymieszać. Gotowym sosem połączyć przygotowana sałatę z grejpfrutami i serem.

P.S. Tę sałatkę można podawać jako samodzielne danie kolacyjne z grzankami czosnkowymi☺

Anita Lampkowska



SEZON GRILLOWY TUŻ TUŻ ...

Szaszłyki z kurczakiem i ananasem

Składniki:

filet z piersi kurczaka
puszka ananasów
2 czerwone papryki
1 zielona papryka
2 łyżki musztardy
1 łyżka oleju
1 łyżka oregano
pieprz
sól

Sposób przygotowania:

Mięso kroimy w kostkę ok. 2 cm, doprawiamy solą i pieprzem, dodajemy oregano, musztardę i odstawiamy na minimum 1 godzinę do lodówki. Ananasa i paprykę kroimy w cząstki. Kawałki mięsa nabijamy na długie wykałaczki na przemian z papryką i ananasem. Szaszłyki delikatnie smarujemy olejem i pieczemy około 15-20 minut na dobrze rozgrzanym grillu.



COŚ NA DESER, czyli...

SERNIK GOTOWANY

Składniki:

1 kg twarogu
1 szklanka cukru
20 dag masła
2 jajka
2 opakowania budyniu śmietankowego
1 cukier wanilinowy
pół szklanki mleka
paczka biszkoptów

Sposób przygotowania:

Do zmielonego twarogu dodajemy cukier, cukier wanilinowy, masło oraz jajka. Wszystkie składniki mieszamy w dużym garnku, następnie garnek z dobrze połączonymi składnikami stawiamy na gazie i gotujemy na wolnym ogniu dokładnie i stale mieszając. Gdy składniki zaczynają się gotować, garnek zestawiamy z ognia. Do garnuszka wsypujemy budyń i rozrabiamy z mlekiem, następnie wlewamy do masy serowej jednocześnie energicznie mieszając. Masę serową ponownie gotujemy. Po zagotowaniu, masę wylewamy do małej tortownicy wyłożonej biszkoptami.

Polewa:

8 łyżek nutelli rozrabiamy w naczyniu nad parą, dodajemy łyżkę wiórków kokosowych i rozcieramy na wierzchu wystygniętej masy serowej.

Życzymy smacznego!



Na zakończenie...

Wszystkich, którzy chcieliby włączyć się do tworzenia kolejnych numerów naszego kwartalnika, zapraszamy do współpracy. Aby być jednym z dziennikarzy „PWSZ NEW PROJECT” wystarczy skontaktować się z redakcją przez e-mail, bądź osobiście skontaktować się z kimś, kto już należy do zespołu dziennikarskiego. E-mail, na który należy kierować swoje zapytania bądź propozycje:

k.jarosinska@pwsz.elblag.pl – Pani dr Katarzyna Jarosińska-Buriak

Pozdrawiamy i zapraszamy do współpracy! Czekamy!

Redakcja

