ECHO STUDNI

Piszemy o sprawach, o których wszyscy będą mówić

NUMER 16, MARZEC 2020 r.

„Ocalić od zapomnienia”

Łukasz Prochera

Z panem Zbigniewem Kowalskim, redaktorem, założycielem portalu muzycznego retromuzyka.pl oraz wielkim pasjonatem kędzierzyńskiej sceny muzycznej rozmawia Łukasz Prochera.

fot. Natalia Laska

Łukasz Prochera: Na wstępie, chciałbym podziękować, że znalazł pan chwilę czasu na rozmowę ze mną.
Zbigniew Kowalski: Również dziękuję.
Panie Zbyszku, skąd pomysł na założenie portalu muzycznego o nazwie retromuzyka? Do kogo strona jest adresowana?
- To jest złożona historia. Moja fascynacja muzyką stricte big beatową zaczęła się w zasadzie od filmu pt „Hard Days Night”. Był to pierwszy film o Beatlesach. Byłem na filmie kilkakrotnie, za każdym razem wystając w kilkugodzinnej kolejce przed kasą biletową. Dziś nie wyobrażam sobie nastolatka zdolnego do takiego heroizmu. Były to ciężkie czasy, nie było warunków żeby chodzić na koncerty. Na prowincji nie zdarzały się koncerty. Oknem na świat było radio. W domu dużo się słuchało. Piosenki po polsku, rosyjsku. Zdarzały się francuskie lub włoskie. Rzadko angielskie. Nie znam obcych języków przez to preferuję muzykę polską. Ważna dla mnie jest treść piosenki. W tamtym okresie słuchałem dużo audycji radiowych typu: Rewia piosenek, Podwieczorek przy mikrofonie, Zgaduj zgadula, Wesoły autobus i wiele innych. Po latach, kiedy przeszedłem na emeryturę stwierdziłem, że coś z tą wiedzą trzeba zrobić. Mam kolegę z lat szkolnych, który jest grafikiem komputerowym mieszkającym w Niemczech. Poprosiłem, aby stworzył mi stronę, mały album w którym mógłbym publikować pamiątki z lat mojej młodości w formie zdjęć, tekstów itp. Pomysł się wielce spodobał i stworzyliśmy tzw. ”zgrany zespół”. Strona jest skierowana do ludzi młodych oraz osób starszych którzy zapomnieli bądź wyjechali z Kędzierzyna-Koźla. To przykre, że ludzie zapominają o dawnej kulturze naszego miasta, o zespołach które tu działały w latach sześćdziesiątych. Zespoły takie jak: Kontury, Wegatony, Taranty, Harnasie itp.

fot. ze zbiorów Zbigniewa Kowalskiego

Skąd czerpie pan inspiracje?
- Muzyka sama w sobie jest inspiracją, słuchanie muzyki inspiruje.
Czy pańską pasją od zawsze była muzyka?
- Muzyka była zawsze na pierwszym miejscu ale oprócz muzyki mam też wiele innych zainteresowań.
Wiem, że grywa pan również na gitarze.
- Owszem, ale bardzo amatorsko. Gitara towarzyszyła mi od bardzo dawna. Pierwszą dostałem od swojego Stryja z Wilna. Była to gitara siedmiostrunowa. Ze względu na słabą jakość tworzywa z którego była wykonana, nie posłużyła mi zbyt długo. Dzisiaj mam ich kilka. Bardziej muzycznie mogę dokształcać się będąc już na emeryturze. Kręci mnie akordeon.
Porozmawiajmy o Tarantach…
- Taranty to długa historia. Zespół powstał w latach sześćdziesiątych na skutek fali big beatu. Tworzyli go chłopcy z ulicy grunwaldzkiej – Gustaw Dobner, Jan Marondel, Zbigniew Staniś, Marek Królikowski, Tadeusz Bratus, Marian Bubak a śpiewała Krystyna Garasińska oraz Teresa Malinowska. Próby zespołu odbywały się w Kędzierzyńskiej Spółdzielni Inwalidów im. Świerczewskiego. Utwory jakie zespół wykonywał były wzorowane na „Czerwonych Gitar”, „Beatlesów” oraz innych popularnych w tamtym okresie zespołów.
Dlaczego przyjęto nazwę Taranty?
- Muzykujący „chłopcy z ulicy grunwaldzkiej” spierali się o nazwę. Z pomocą posłużył im „Wielki słownik” W. Doraszewskiego P.W.N. Otwarto go na przypadkowej stronie. Były tam hasła na literę „T” a wśród nich Tarant. Spodobało się i dlatego taka nazwa zespołu.
Panie Zbigniewie, jakie było największe osiągnięcie zespołu?
- Zdecydowanie największym, najważniejszym osiągnięciem zespołu było zdobycie „Srebrnego Pierścienia” na Festiwalu Piosenki Żołnierskiej w Kołobrzegu. Nagroda otworzyła przed zespołem drzwi do estradowej kariery.

Ciąg dalszy na str 2

Spis treści

W nowym numerze m.in:

- Łukasz Prochera w rozmowie ze Zbigniewem Kowalskim o pasji do muzyki
- Zuzanna Koziar radzi jak postępować z narcyzem
- Paulina Swoboda pokazuje drugą stronę depresji
- Olga Zbroińska podaje receptę na sprawne zarządzanie czasem
- Michał Thomys recenzuje „Dotyk”
- Amelia Andruszkiewicz relacjonuje rozdanie Oscarów
- Natalia Laska pisze o sile kobiet

Marzec w Studni

11.03.2020 r., godz. 16.00
„Moje teksty z szuflady” – spotkania dla młodych poetów i pisarzy

18.03.2020 r., godz. 16.00
Młodzieżowy Klub Książki – książka pt. „Żmijowisko” Wojciecha Chmielarza

20.03.2020 r., godz. 17.00
Wieczór Gier Planszowych

25.03.2020 r., godz. 16.00
Warsztaty dziennikarskie – spotkanie redakcyjne miesięcznika „Echo Studni”

27.03.2020 r., godz. 16.00
Strefa mangi i anime. Klub Otaku

źródło: flickr.com z dn. 22.02.2020 r.

fot. ze zbiorów Zbigniewa Kowalskiego

fot. ze zbiorów Zbigniewa Kowalskiego

Corocznie organizowana Gitariada w mieście to już tradycja? Kto jest organizatorem i pomysłodawcą tej imprezy?

- Organizatorem jest Mirosław Nowakowski zainspirowany imprezą Old Rock Meeting, której autorem był niezapomniany Franciszek Walicki.

Przyznam, że samo wydarzenie ściąga rzeszę ludzi młodych. Jak to wygląda w rzeczywistości?

- Gitariada podzielona jest na dwa etapy ponieważ jest to impreza dwudniowa. Pierwszy dzień jest poświęcony muzykom mojej generacji, drugi zaś młodym wykonawcom.

Jakie gatunki muzyczne są panu najbliższe?

- Mój zakres wielbienia muzyki jest bardzo szeroki. Ja traktuję muzykę w kategoriach, że albo mi się podoba albo wręcz przeciwnie. Lubię muzykę rockową, bluesową. Nie stronię od muzyki klasycznej. W latach mojej młodości fascynowałem się zespołem Niebiesko Czarni z Wojtkiem Kordą i Adą Rusowicz, Mirą Kubasińską, zespołem Blackout potem Breakout. Wielkim szacunkiem darzę Andrzeja Zielińskiego i Skaldów. Moją ulubioną płytą był LP polskiej supergrupy Polanie. Pojawiły się również zespoły zachodnie takie jak: Uriah Heep, Led Zeppelin itp. Formy utworów jakie przedstawiali były bardzo rozbudowane. Oprócz tego fascynowały mnie również wielkie postacie krakowskiej Piwnicy Pod Baranami – Piotr Skrzynecki, Wiesław Dymny, Ewa Demarczyk, Mieczysław Święcicki - to chyba zostało po rodzicach.

Na zakończenie naszej rozmowy… Czego mogę panu życzyć w tym roku?

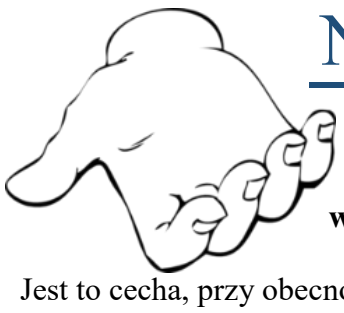
- Chciałbym, aby ten rok przebiegł bezboleśnie, żeby nie było takiej historii jak w ubiegłym roku kiedy odszedł Tadziu Bratus. Niestety to jest nieuniknione. Czas nie stoi w miejscu. Życzyłbym bym sobie jednak, aby los nam oszczędził smutnych zdarzeń.

Moim osobistym pragnieniem jest, aby materiały, które zbierałem przez wiele lat przetrwały i były dostępne dla kolejnych pokoleń.

Dziękuję za rozmowę życząc wszelkiej pomyślności oraz zdrowia.

fot. Natalia Laska

Rubryka mam problem! Co robić?



Narcyzm

Zuzanna Koziar

Wielu z was zapewne spotkało się na swojej edukacyjnej ścieżce z mitem o Narcyzie. Był to mężczyzna, który zakochał się we własnym odbiciu ujrzanym w tafli jeziora. Współczesne pojęcie „narcyzm" czerpie z tej opowieści bardzo dużo.

Jest to cecha, przy obecności której można zauważyć takie zachowania, jak chociażby:

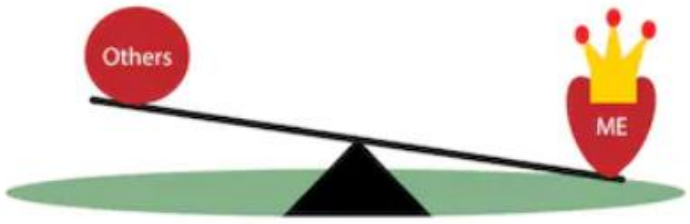
- brak empatii,
- trudność z akceptacją własnego „ja", niska samoocena,
- poczucie bycia kimś wyjątkowym i posiadania niezwykłego daru, fantazjowanie o swoim powodzeniu,
- nieuzasadniona zazdrość,
- arogancja i wyniosłość,
- dobrze rozwinięte umiejętności manipulacyjne,
- wzbudzanie litości i granie na emocjach innych ludzi,
- trudności w utrzymywaniu relacji międzyludzkich.

źródło: pl.freepik.com z dn. 22.02.2020 r.

Wyróżnia się kilka rodzajów narcyzmu. Pierwszy z nich to typ doskonały - charakteryzuje się idealnym postrzeganiem samego siebie. Drugi, elastyczny, jest dobrym manipulantem, który nie bierze odpowiedzialności za swoje niepoprawne czyny. Podobnie jest z wrażliwcem, z tą różnicą, że ten trzeci typ wzbudza poczucie winy u innych i za każdym razem zgrywa osobę pokrzywdzoną. Ostatnim, czwartym, rodzajem jest narcyzm agresywny. To zdecydowanie najtrudniejszy i najcięższy przypadek. Posiada on wyraźne skłonności władcze, brak umiejętności przepraszania. Aby dopiąć swojego interesu jest w stanie użyć nawet przemocy.

W zależności od stopnia nasilenia, zjawisko to może być rozpatrywane nawet jako zaburzenie osobowości. Prowadzone są pod tym kątem terapie poznawczo-behawioralne, chociaż niewielu narcyzów odczuwa potrzebę pracy nad sobą i nie zdaje sobie sprawę z istoty problemu - okazuje się, że mogą oni mieć problem z codziennym funkcjonowaniem w społeczeństwie, stany depresyjne oraz zaburzenia odżywiania.

Nie ma jednoznacznie określonej przyczyny tego zjawiska, lecz zauważono, że narcyzm ma swój początek najczęściej w wieku dorastania i może nasilać się z wiekiem. Dużą rolę może odgrywać tu obciążenie genetyczne, czynniki środowiskowe, nieczuli lub nadopiekuńczy rodzice, wartości przekazywane poprzez wychowanie.



źródło: pl.freepik.com z dn. 22.02.2020 r.

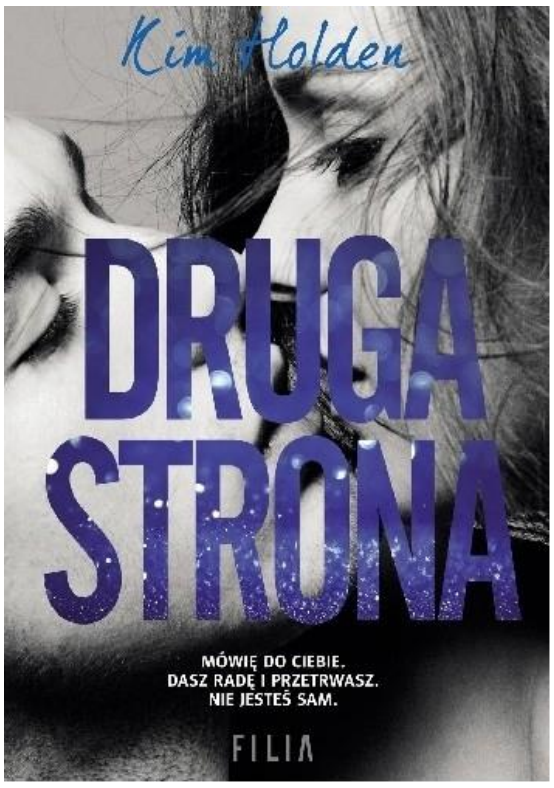
Kilka słów o depresji - Kim Holden „Druga strona”

Paulina Swoboda

Możecie powiedzieć, że się spóźniłam - międzynarodowy dzień walki z depresją był 23 lutego, a wy dopiero w marcu czytacie o tym artykuł. Nie spóźniłam się - depresja nie wybiera dnia, miesiąca, czy pory roku.

Z medycznego punktu widzenia depresja to choroba psychiczna. Jej nazwa pochodzi od łacińskiego słowa depressio „głębokość”. Zaburzenie depresyjne jest najczęstszym zaburzeniem psychicznym, czyniącym codzienne życie około kilkunastu procent społeczeństwa pełnym bólu i pozbawionym sensu. Osoby cierpiące na depresję cechuje niemoc odczuwania przyjemności, poczucie wszechogarniającej pustki, brak kontroli emocjonalnej, impulsowość, wzmożona męczliwość, trudności z podjęciem jakiejkolwiek czynności, myślenie depresyjne, utrzymujący się lęk. Opisane objawy z czasem się pogłębiają, zabierając życiu sens, przez co wzmaga się poczucie beznadziejności, czemu towarzyszą myśli samobójcze. Jak mawia mój wykładowca z psychiatrii - choroba nie wybiera. Tak, na zachorowalności oprócz czynników biologicznych, istotny wpływ mają czynniki psychologiczne, społeczne i kulturowe. Depresja nie jest chwilowym poczuciem smutku, czy życiowego bezsensu. Aby mówić o depresji, objawy takie jak chroniczna bezsenność, nasilony lęk, napady lękowe, zaburzenia odżywiania, myśli samobójcze, brak chęci do jakiejkolwiek aktywności, niemoc wstania z łóżka, obniżenie wartości siebie, muszą trwać dłużej niż 2 tygodnie. Tragizm choroby polega na wszechpotężnej niemocy, prowadzącej do śmierci - w przypadku braku leczenia. Zaburzenia depresyjne można kontrolować przy pomocy farmakoterapii. Dochodzi wtedy do ustąpienia negatywnych objawów. Farmakoterapia, której podłoże stanowią leki przeciwdepresyjne, łączy się z formami psychoterapii i psychoedukacji, dietą oraz aktywnością fizyczną. Ważne jest jasne i konkretne stawianie sobie celów oraz obecność bliskich wokół.
Tyle jeśli chodzi o medyczny bełkot, służący jedynie zarysowaniu sytuacji. Wątpię, że powyższy akapit sprawił, że „odczuliście” jak bardzo boli depresja i jaką charakteryzuje się bezsilnością, zarówno osób walczących z nią, jak i ich bliskich.
Jeden z moich ulubionych poetów napisał, że depresja to bycie daltonistą, kiedy nieustanie jest ci mówione, jak kolorowy jest świat. Tak, tak w jednym zdaniu opisałabym depresje.

fot. Paulina Swoboda



„Druga strona” Kim Holden

„Druga strona” to kolejna książka amerykańskiej autorki, poruszająca nie tylko problemy sercowe, ale również trudne przypadłość o podłożu medycznym oraz społecznym. Tym razem Kim stworzyła postać Toby'ego. (Uwaga, dalsza część może zawierać spoilery).
Przeszłość Toby’ego nie należy do łatwych. W młodym wieku stracił siostrę, która chorowała na chorobę dwubiegunową. Jego matka zarzucała mu, że to on jest przyczyną wszystkich nieszczęść. Znęcała się na nim fizycznie i psychicznie. Pewnego dnia zniknęła z jego życia. Od tego czasu chłopak mieszka w ciasnym mieszaniu z Johnnym - weteranem wojny, szukającym wytchnienia w alkoholu; i Cliffem, chłopakiem uzależnionym od narkotyków; sypia na podłodze w śpiworze i odlicza czas do końca szkoły średniej, kiedy to odbierze sobie życie.
Autorka powieści w fenomenalny sposób stworzyła postać, która cierpi na zaburzenia depresyjne. Wewnętrzne życie chłopaka, jego myśli, w autentyczny sposób pokazują twarz depresji oraz to jakimi podłymi trikami się ona posługuje.
Chłopak uważa, że jest NICZYM. Nie nikim, NICZYM. Sprowadza siebie do przedmiotu. Jest nic nieznaczącym ogniwem. Nie widzi, ile dobra w nosi w życie ludzi, z którymi żyje. „Noszę swoją depresję jak zimową kurtkę, nadętą i zapiętą ciasno pod szyję - to bariera tłumiąca świat.”
Oto jedno z posunięć depresji - sprawia, że osoba traci poczucie własnej wartości, dobra, które wnosi w świat, kwestionuje każdy ruch, każde spojrzenie, każdy czyn. Wmawia, że człowiek nie zasługuje na nic: nie zasługuje by żyć, kochać i być kochanym, pragnąć, mieć marzenia, mieć cel, czuć radość, wzbudzać w kimś troskę.
Książka została podzielona na trzy części. Pierwsza to świat widziany oczami chłopaka, który ma na nosie okulary depresji. Sposób, w jaki opisuje swoje życie, w adekwatnie przedstawia codzienność osoby walczącej z depresją.
Kiedy człowiekowi brakuje możliwość planowania przyszłości, nadchodzi czas, że zaczyna planować jedyną rzecz, która jeszcze ma sens - śmierć. Główny bohater też to robi, od dwóch lat skreśla dni w kalendarzu, odliczając dni do momentu, w którym przestanie cierpieć i spotka swoją siostrę. 93 dni do końca plany krzyżuje mu Alice, anioł w ludzkim ciele. Dziewczyna wprowadza się do mieszkanka piętro niżej. Jest muzykiem, ale to nie największy z jej atutów. Dziewczyna potrafi widzieć gwiazdy w pochmurne noce, mimo tego, że jest niewidoma. Pomimo swojej niepełnosprawności żyje w pełni, rozświetlając życie ludzi wokół.

Druga strona - strona, która zmienia wszystko

Mówią, że każda historia ma dwie strony. Stronę którą widzi Toby już znacie. Pozwólcie, że przedstawię wam drugą stronę - tę, którą nadaje sens. Druga cześć książki to opowieści różnych ludzi, którzy mieli tę niesamowitą przyjemność poznać Toby’ego- chłopaka kotwice.
Każda z osób pokazuje to, jak główny bohater zmienił ich życie: pomógł w trudnej sytuacji, nie oczekując nic w zamian; skłonił do zmiany życia; wysłuchał, dodał odwagi i zaprowadził do domu; wziął czyjaś winę na siebie; był czyimś powodem do życia.
Ta strona jest niezauważalna dla osób z depresją. Pomijają ją, nie dostrzegają jej. To kolejna ze sztuczek depresji. Przekręcić fakty. Sprawić, że czynione dobro nie istnieje, a nawet zaprzeczyć jego naturę i przekształcić to w zło. Dlatego tak ważne jest pokazywanie drugiej osobie tego, że jest dla nas ważna, przez nas kochana i warta walki. Że jest warta życia.
„Spotykamy na swojej drodze ludzi, którzy są dla nas jak kotwica. Stabilizują swoją obecnością. Zapewniają pociechę, po prostu będąc. Kochają przez osmozę, promieniując uczuciem i rozdając je bez wysiłku. Chodzą pomiędzy nami w ciszy, krocząc lekko, acz stabilnie i mają na nas wpływ, bo taka jest ich druga natura. A wiesz co jest w nich takiego wyjątkowego? Nawet nie wiedzą, co robią.”
W trzeciej cześć, bliscy Toby’ego dowiadują się o złym stanie zdrowia chłopaka, o jego próbie samobójczej. Przychodzą do niego, przepraszają, że nie zauważyli tego wcześniej, mówią mu jak wiele dla nich znaczy, jakim cudem dla nich jest.
Jedną z trudniejszych rzeczy, które osoba z depresją musi wykonać, aby polepszyć swój stan zdrowia, to zobaczyć i uwierzyć w swoją drugą stronę. W to, że można być kochanym. To trudne: usłyszeć, że jesteś ważny i że się liczysz. Kolejnym etapem jest szukanie pomocy u specjalisty. Wspólne odnajdywanie metod radzenia sobie z pustką, smutkiem, gorszymi dniami. Proces ten nie jest łatwy. Wymaga cierpliwości, łagodności w stosunku do siebie, wymaga pokochania siebie. Ale warto. Ponieważ pewnego dnia przychodzi dzień, kiedy można wstać bez problemu, zobaczyć piękno świata, wyjść do pracy, złożyć podanie na uczelnie. W końcu można odważyć się żyć, a nie tylko egzystować i liczyć dni do końca.
Właśnie taki świat stworzyła Kin Holden w swojej książce. Dla osób, które nigdy nie miały odczynienia z depresją - nakreśliła im sytuacje. A dla tych którzy znają monochromatyczność choroby, dała iskrę nadziei. Pokazała, że istnieje ta druga strona, że można być kochanym, że jest się godnym walki, że może być pięknie.
Mam nadzieję, że artykuł chociaż w niewielkim stopniu zachęcił was do przeczytania tej historii. Historii która może się toczyć koło ciebie. Otwórz oczy, bo może to ty jesteś kimś, kto ocali ludzkie istnienie.

Liczysz się. Nie jesteś sam.
Zawsze możesz zadzwonić na bezpłatne numery:

116 123- bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych

116 111- bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

800 70 22 22- centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

800 12 12 12- bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka

800 108 108 -bezpłatny telefon wsparcia dla osób po stracie bliskich

800 120 002- bezpłatny ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie – Niebieska Linia

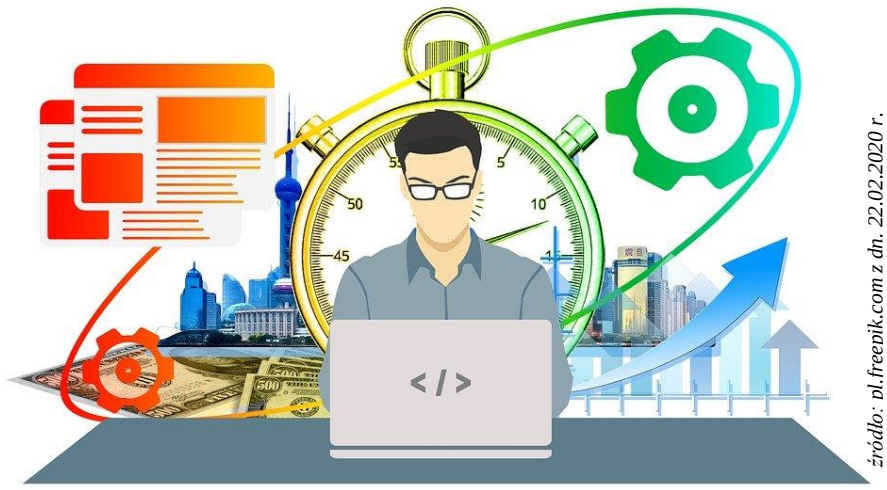
801 199 990- ogólnopolski Telefon Zaufania *Narkotyki- Narkomania*

opracowała Paulina Swoboda

Produktywność w liczbach

Olga Zbroińska

Jak lepiej zarządzać czasem i zadaniami, zwiększając naszą produktywność? W tym artykule postanowiłam podzielić się z wami kilkoma regułami, które ułatwią wam osiągnięcie tego celu. To kilka prostych zasad, które warto rozpatrzeć i wprowadzić w życie. Początki mogą być trudne, ale z czasem trening i siła nawyku znacznie ułatwią osiągnięcie zadowalającego poziomu efektywności działania, pozwolą poczuć się lepiej i znaleźć więcej czasu na to, co sprawia nam przyjemność, bez nieustannego zamartwiania się o niedokończone sprawy.



źródło: pl.freepik.com z dn. 22.02.2020 r.

Zasada 2 minut

Jest to zasada zarządzania czasem wprowadzona przez Davida Allena. Nie wymaga ona dużego wysiłku, a potrafi znacznie polepszyć jakość życia. Przydaje się zwłaszcza, jeśli w danym momencie nie potrafimy się skupić, wiemy, że niedokończone sprawy będą nas rozpraszać, a musimy zająć się czymś ważnym lub po prostu nie mamy pojęcia, od czego zacząć, a nie mamy tyle sił czy chęci aby od razu zabrać się za największe i najtrudniejsze zadanie. Co więc należy zrobić, na czym polega zasada dwóch minut? Otóż jest ona dziecinnie prosta – jeśli czynność, jaką chcesz wykonać, zajmie ci dwie minuty lub mniej, zrób to od razu. Jeżeli zajmiemy się drobnymi zadaniami na samym początku, odciążymy się i skrócimy listę rzeczy do zrobienia. Należy jednak robić to z głową, aby błahostki nie odciągnęły nas od głównego zadania, a pozwoliły pracować w spokoju i efektywniej zarządzać czasem. Jeśli ktoś ma problem z utrzymaniem porządku, ta zasada jest również dla niego – znacznie łatwiej jest odkładać rzeczy na miejsce mając z tyłu głowy myśl, że zajmie to tak mało czasu, a później nie trzeba będzie walczyć ze stertą rzeczy walających się po meblach i szufladach i zaoszczędzi się czas, który poświęcałoby się szukaniu czegoś wśród tego bałaganu ☺

źródło: pl.freepik.com z dn. 22.02.2020 r.

źródło: pl.freepik.com z dn. 22.02.2020 r.

Zasada 5/10/15 i lista „5 minut”

Również dotyczy planowania zadań, jednak nie ogranicza nas co do ich liczby. Polega na rozbiciu większych obowiązków na mniejsze, tak, aby zmieściły się w przedziale pięciu, dziesięciu lub piętnastu minut i na tej też zasadzie tworzymy trzy osobne listy. Pozwala to na lepsze wykorzystanie wolnego czasu w ciągu dnia i jeżeli mamy do dyspozycji tych kilka minut, wiemy, że możemy zająć się którymś z zadań. Jednocześnie nie odczuwamy takiej presji i przemęczenia, nie jest to jednak metoda dla osób, którym utrudni to skupienie się na zadaniu jako całości albo będą zbyt przytłoczone ciągnącą się listą rzeczy, które zostały jeszcze do zrobienia. W takim przypadku można jednak zrobić coś z lekka odmiennego – przygotować listę rzeczy, które można zrobić w trakcie około pięciu minut, a które pozwolą na zrobienie czegoś produktywnego. Na liście mogą pojawić się takie aktywności jak przeczytanie krótkiego artykułu, nauka kilku słówek w obcym języku, odpisanie na maila, którego zostawiliśmy bez odpowiedzi, czy zrobienie kilku przysiadów lub innych ćwiczeń. Nie chodzi tu o coś, co musimy, lecz co możemy zrobić, aby lepiej wykorzystać czas. Ogranicza nas jedynie wyobraźnia, a zrobienie czegoś produktywnego może być równie przyjemne jak inne sposoby spędzania wolnego czasu (który często ucieka nam przez palce i nie zawsze wiemy co z nim zrobić).

Zasada 1-3-5

Kolejną wskazówkę zawdzięczamy Alex Cavoulaco z The Muse, która podzieliła się nią ze swym zespołem, a ten uznał ją za zaskakująco efektywną. Osobiście nie miałam jeszcze okazji jej wypróbować, jednak uznałam, że ją również warto zamieścić w tym artykule. Bardziej niż czasu dotyczy ona naszego planowania i rozkładania czynności w ciągu dnia. Z początku może brzmieć trochę strasznie, ale zespół The Muse zapewnia, że po kilku dniach stosowania metody odczujemy różnicę i będzie się nam lepiej pracowało. Dotyczy ona tak zwanych „to do lists”, gdzie wypisujemy zadania do zrobienia na dany dzień. Według tej zasady, należy jednego dnia skupić się na jednym dużym zadaniu, trzech średnich i do pięciu małych, dzięki czemu możemy wybrać co danego dnia będzie dla nas najważniejsze i na czym chcemy się skupić. Oczywiście nie musimy sztywno trzymać się ram tych dziewięciu zadań, jednak jak podają na swoim portalu, jest to optymalny system zadań, a jeżeli wiemy, że w trakcie dnia może pojawić się nowe zajęcie, zostawiamy na to wolne miejsce, aby mieć pewność, że wyrobimy się czasowo i nie weźmiemy na siebie więcej, niż potrafimy osiągnąć w dostępnym czasie.

Zasada 5 sekund

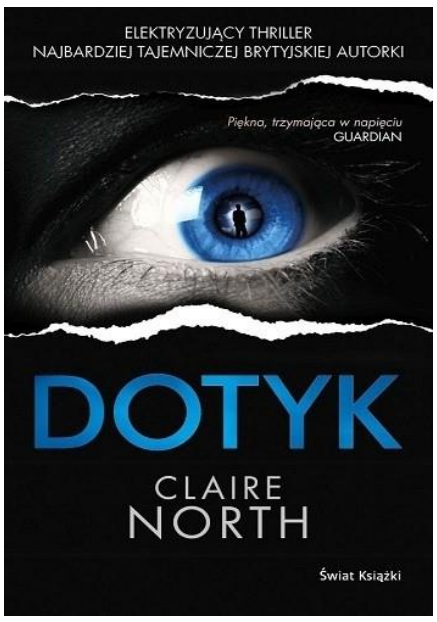
Znacznie krótsza, ale wymagająca od nas samodyscypliny. Zasada pięciu sekund, opisana w książce Mel Robins pod tytułem „Reguła 5 sekund”, stara się zwalczać naszego „wewnętrznego lenia” i zmusić nas do działania, nawet jeśli bardzo nam się nie chce czegoś zrobić. Według Mel, należy odliczyć (najlepiej głośno) od pięciu do zera i… po prostu wziąć się do roboty. Zdaję sobie sprawę, że znacznie łatwiej jest powiedzieć niż zrobić, ale z czasem i pewnym treningiem naszej samodyscypliny, będzie nam coraz łatwiej się do czegoś zabrać. Odliczanie ma wywrzeć na nas presję, ale potrzeba pewnej wytrwałości, aby nie „przełączyć się w tryb drzemki” i odłożyć to na później. Można najpierw poćwiczyć na drobnych czynnościach, a najlepiej sprawach, które od pewnego czasu odraczaliśmy i nie potrafiliśmy się za nie wziąć. Można na przykład wstać i posprzątać biurko, wynieść śmieci, zrobić herbatę, próbować połączyć ze sobą zasady dwóch minut i pięciu sekund. Możliwe, że dzięki tej metodzie nie będzie już potrzeby nastawiać rano pięć budzików co dziesięć minut każdy, aby wreszcie ruszyć się z łóżka. Odlicz od pięciu, przyklej na twarz uśmiech i dobrze zacznij dzień, wstając z pierwszym dzwonkiem.

źródło: pl.freepik.com z dn. 22.02.2020 r.

Z serii: *Wiem co czytam!*

„Dotyk”

Michał Thomys



fot. Michał Thomys

„Próbował mnie zabić, ale to ja go zabiłam. Było to dawno temu. Pamiętam, że panował mrok. Zauważyłam mordercę w ostatniej chwili. Umierając, dotknęłam jego dłoni i nagle nastąpiła pierwsza przesiadka. Patrzyłam, jak umieram. Spoglądałam na siebie oczami zabójcy. Teraz przesiadki to drobiazg. Przeskakuję z ciała do ciała, kiedy chcę. Mogę być każdym.”

To właśnie ten tekst z tyłu okładki zaintrygował mnie do przeczytania tej lektury i wcale nie żałuję. "Dotyk" to wciągająca książka, która jest w pewien sposób nowatorska. Widma, które mogą podróżować z ciała do ciała za pomocą dotyku, są dla mnie czymś nowym. Dałem się porwać opowieści, która przeskakuje po niemalże całym świecie, od Turcji i Niemiec po kraje słowiańskie. Takim widmem jest Kepler, pasożytuje w ludzkich ciała za ich niewiedzą. Steruje ludzkim życiem, żyje w człowieku i tylko dzięki jemu.

Nie da się ukryć, że książka zaczęła się dość emocjonującym momencie. Tajemnicze morderstwo, szokujący przebieg akcji i bohaterka o oryginalnych zdolnościach. W momencie kiedy przechwytuje cudze ciało świadomość tego człowieka znika, a ona przejmuję nad nim całkowitą kontrolę. Natomiast, kiedy go opuszcza, jest totalnie zdezorientowany, a ostatnie co pamięta to człowiek, dotykający jego skóry godzinę, dzień, tydzień, pół roku temu. Trzeba przyznać, że jest to przerażająca wizja.

Można powiedzieć, że "Dotyk" to powieść bardzo mocno inspirowana filmami sensacyjnymi - pełnymi pościgów, scen walki i ciągłego napięcia. Przeskakująca chronologia opisywanych wydarzeń także przypomina filmowy sposób cięcia scen i rozpoczynania kolejnych w zupełnie innej czasoprzestrzeni fabularnej. Miałem wrażenie, że książka jest dość chaotyczna. Kepler przemieszczała się z miasta do miasta, z kontynentu na kontynent. Stambuł, Bratysława, Paryż, Los Angeles, Wiedeń, Lyon, Nowy Jork, a jakby tego było mało cofaliśmy się do przeszłości. Środek powieści był słaby, nudny i dłużący się.

Moim zdaniem warto przeczytać tę książkę dla samego pomysłu wykorzystującego widma. Można się dzięki tej książce oderwać od reszty typowych kryminałów i thrillerów.

Parę słów o autorce:

Claire North to jedynie pseudonim literacki Catherine Webb. Pracuje jako projektantka oświetlenia teatralnego. Uwielbia wielkie miasta i ich tajemnice. Kolekcjonuje graffiti i jest zwolenniczką tajskiej kuchnii. Mieszka w Londynie. Zasłynęła ze swojej powieści „Pierwszych piętnaście żywotów Harry’ego Augusta”.

92 Ceremonia wręczenia Oscarów

Amelia Andruszkiewicz

10 lutego 2020 roku odbyła się 92 ceremonia wręczenia Oscarów. Jak zwykle było to wydarzenie pełne niespodzianek i magii kina. W kategorii najlepszy film wygrało dzieło koreańskiego reżysera Bong Joon-ho pod tytułem „Parasite".

źródło: flickr.com z dn. 22.02.2020 r.

źródło: flickr.com z dn. 22.02.2020 r.

Film opowiada o czwórce ludzi, którzy wpadają na pomysł przekrętu doskonałego. Dziewczyna bez pomysłu na siebie, kierowca bez pracy, student bez żadnych pieniędzy oraz gospodyni wymyślają jak w krótkim czasie stać się kimś, realizują swój plan aby wejść na sam szczyt, aby zmienić swoje życie na lepsze. W całym filmie jest dawka świetnego humoru oraz ciekawych zwrotów akcji. Dzieło koreańskiego reżysera wyróżnia się wśród innych ponieważ zrobił on po prostu coś innego, niespotykanego na rynku. Dowodem na to są aż 4 statuetki, które film zdobył na 92 ceremonii, w następujących kategoriach: najlepszy film, najlepszy scenariusz oryginalny, najlepszy film międzynarodowy oraz sam Bong Joon-ho otrzymał Oscara w kategorii najlepszy reżyser.

źródło: flickr.com z dn. 22.02.2020 r.

W innych kategoriach zwycięzcami zostali :

- W kategorii najlepszy aktor: Joaquin Phoenix za rolę w filmie „Joker”
- W kategorii najlepsza aktorka: Renée Zellweger za role w firmie „Judy”
- W kategorii najlepszy aktor drugoplanowy: Brad Pitt za rolę w filmie „Pewnego razu... w Hollywood”
- W kategorii najlepsza aktorka drugoplanowa: Laura Dern za rolę w filmie „Historia małżeńska”
- W kategorii najlepszy scenariusz adaptowany: Taika Waititi za film „Jojo Rabbit”
- W kategorii najlepsze zdjęcia: Roger Deakins za film „1917”
- W kategorii najlepsza muzyka filmowa Hildur Guðnadóttir za film „Joker”
- W kategorii najlepsza piosenka: Elton John, Bernie Taupin – „(I’m Gonna) Love Me Again” za piosenkę do filmu „Rocketman”
- Najlepszy film krótkometrażowy: „The Neighbors' Widow”
- Najlepsza charakteryzacja: „Gorący temat”
- Najlepszy montaż dźwięku: „Le Mans '66”
- Najlepszy dźwięk: „1917”
- Najlepszy montaż: „Le Mans '66”
- Najlepsza scenografia: „Pewnego razu... w Hollywood”
- Najlepsze kostiumy: „Małe kobietki”
- Najlepsze efekty specjalne: „1917”
- Najlepszy pełnometrażowy film animowany: „Toy Story 4”
- Najlepszy pełnometrażowy film dokumentalny: „Amerykańska fabryka”
- Najlepszy krótkometrażowy film dokumentalny: „Learning to Skateboard in a War Zone (If You're a Girl)”
- Najlepszy krótkometrażowy film animowany: „Hair Love”

źródło: flickr.com z dn. 22.02.2020 r.

Wszystkie filmy nagrodzone Oskarami są zdecydowanie warte obejrzenia. Jeśli będziecie mieli chwilę zerknijcie na powyższe tytuły a my czekamy na 93 ceremonię.

Kolacja, róże, ty i ona?

Natalia Laska

źródło: pl.freepik.com z dn. 22.02.2020 r.

6:00 dzwoni pierwszy budzik. Wyłączasz go jednym ruchem i mimowolnie kładziesz się z powrotem spać. 6:30 dzwoni kolejny budzik. Teraz już musisz wstać bo inaczej się nie wyrobisz. Siadasz więc półleżąco na łóżku i odpalasz youtuba. Wiesz, że nie masz czasu, ale musisz obejrzeć nowy filmik recenzji petard na następnego sylwestra i testu najdziwniejszych gadżetów z ali, bo jak kiedykolwiek zdarzy się cud i będziesz chciał któreś z tych rzeczy kupić to przecież lepiej znać opinię i działanie. Wychodzisz, wchodzisz na fejsa i insta, a tam, pełno zdjęć, memów i filmików o Dniu Kobiet.

Przypomina Ci się, że przecież to dzisiaj. Postanawiasz więc już wstać, zrobić najlepszy w życiu mejkap i pokręcić włosy. Zapomniałaś, że masz tylko prostownicę, więc odpalasz youtuba żeby zobaczyć filmik jak pokręcić włosy prostownicą. Więc oglądasz. Pierwszy. Drugi. Trzeci. Dla pewności oglądasz czwarty. Dobra. Teraz już wiesz i na bank ci wyjdzie. Patrzysz na godzinę i uświadamiasz sobie, że jedyne co zdążysz zrobić przed wyjściem do szkoły to umyć zęby i ubrać pierwszą lepszą rzecz z szafy.
Stojąc i czekając na przystanku na prywatną taksówkę zwaną autobusem przeglądasz jeszcze raz media społecznościowe i widzisz pełno zdjęć i filmików ważnych osobistości z kwiatami, czekoladkami, prezentami i misiami wielkości King Konga. Już wewnętrznie zżera cię zazdrość, że jest już 7:30 a ty jeszcze od nikogo nie dostałaś żadnego prezentu, ale pociesza cię fakt, że jedziesz do szkoły i tam na pewno coś od kogoś dostaniesz, przecież masz mnóstwo chłopaków w klasie, którzy tym razem się wysilą i kupią dziewczynom w klasie jakieś fajne prezenty, a nie jak zwykle jakieś zdechłe tulipany z przeceny i lizaka za 50 groszy. W szkole nadchodzi długo wyczekiwana godzina wychowawcza, na której na pewno zostaną złożone życzenia z okazji tego szczególnego dnia i wręczone prezenty. Wtem wchodzą chłopacy z pęczkiem zwiędłych miniaturowych róż z pobliskiego supermarketu, rozdzielają je między sobą połowę przy tym łamiąc i wręczają wam. Zero olbrzymiego prezentu, zero pięknego bukietu, zero wstąż ki, zero życzeń, zero zdjęć na Instagramie, Facebooku i innych portalach, zero lajków i komentarzy, i zazdrości innych. To nie tak miał wyglądać jeden z najlepszych i najważniejszych dni w życiu każdej kobiety! Wracasz do domu wkurzona, obrażona i zła na wszystkich, idziesz się kąpać i do nocy oglądasz Bridget Jones. Tylko ona jest aktualnie w stanie cię zrozumieć.

źródło: pl.freepik.com z dn. 22.02.2020 r.

Jesteśmy silnymi, pięknymi, dumnymi i pewnymi siebie kobietami. Każda z nas zasługuje na wszystko co najlepsze, niezależnie od ważności w świecie celebrytów, niezależnie od ilości złotówek, dolarów czy innych pieniędzy, niezależnie od tego czy jesteśmy mężatkami, wdowami, narzeczonymi czy singielkami. Dlatego nie bądź zależna od kogoś, nie czekaj na czyjeś kwiaty, prezenty czy uwagę po to, aby móc się pochwalić, że ktoś o nas pamięta, że kogoś mamy i dostajemy super prezenty. Kup bilety do kina dla ciebie i najlepszej przyjaciółki, zarezerwuj stolik w waszej ulubionej restauracji, albo zorganizuj babski wieczór, zamówcie pizzę, przebierzcie się w piżamy i oglądajcie wszystkie możliwe romantyczne filmy z kilogramowymi lodami w rękach. Szczęście jest zależne tylko od ciebie, więc weź je w swoje ręce i zamiast marzyć o cudownym wieczorze, sama go zorganizuj!

Znajdź nas i polub na Facebooku

/ODM-Studnia-Otwarta-Kultura

MBP KĘDZIERZYN-KOŹLE

Kędzierzyn-Koźle
Miasto możliwości

„Echo Studni"
Wydawca: Miejska Biblioteka Publiczna w Kędzierzynie-Koźlu
Adres redakcji: ul. Poniatowskiego 1-3/II, 47-200 Kędzierzyn-Koźle
tel. 77 403 68 58
e-mail: studnia@mbpkk.pl

Opiekun redakcji: Bronisław Piróg
Zespół: Amelia Andruszkiewicz, Zuzanna Koziar, Natalia Laska, Łukasz Prochera, Paulina Swoboda, Michał Thomys, Olga Zbroińska