

Europejska Noc
Literatury

Kalistenika

Gry RPG



RIPOSTA

nr 4 • wrzesień 2025

CHEMIA UCZUĆ

co nauka mówi
o zakochiwaniu



MYŚL CZYTAJ RIPOSTUJ

 | riposta.eu

OD REDAKCJI

Rok szkolny! Gdy starożytni Grecy wynajdowali szkołę, chcieli, by była ona miejscem rozwijających rozmów i dyskusji. Dziś to właśnie Riposta, jako przestrzeń dla wartościowych sporów, (ale nie tylko!) uzupełni nasz wewnątrzszkolny krajobraz. Niniejszym wydaniem oferujemy klucz do świata miłości. Porcję poezji. Inne światło na bardzo głośny i równie spłycony temat imigracji. Artykuł o grach RPG. Relację z Europejskiej Nocy Literatury we Wrocławiu, z wypowiedziami gwiazd polskiego kina. I... to nie wszystko!

Zatem czytaj, myśl, Ripostuj! Mail gazetariposta@gmail.com jest do waszej dyspozycji!

Jeżeli chciałbyś, Drogi Czytelniku, do nas dołączyć bo; jesteś młody, ambitny, masz pasję, chcesz pisać, albo z jakiegokolwiek innego powodu - skontaktuj się z nami mailowo! Na koniec życzymy efektywnej nauki, bo to na niej teraz należy się skupić. Riposta Was w tym wspiera.

Redakcja Riposty



SPIS TREŚCI

Chemia uczuć	4
Kalistenika - piękno siły	8
Europejska Noc Literatury	10
Maszyna do pisanía	12
Veni, vidi, (...)	13
Gry RPG	14
Poezja	16

 [gazeta riposta@gmail.com](mailto:gazeta_riposta@gmail.com)

 riposta.eu

 [gazetariposta](https://www.instagram.com/gazetariposta)

 [gazetariposta](https://www.facebook.com/gazetariposta)

riposta.eu



instagram



facebook



Natrętne myśli, euforia, potrzeba bliskości i spotkań - to nie przypadkowe zbiegi okoliczności, ale dobrze opisane symptomy jednego z najbardziej intrygujących stanów psychicznych: zakochania. Choć wydaje się irracjonalne, w rzeczywistości uruchamia precyzyjne mechanizmy biologiczne i psychologiczne, które zmieniają nasz sposób postrzegania: siebie, innych i całego świata.

Zauroczenia pod lupą dorastania

Zakochanie to jeden z widocznych efektów biologicznych i psychicznych przebudzeń dojrzewania. Nie oznacza to oczywiście, że nie pojawia się ono w innych okresach życia - warto jednak wyodrębnić ten rozdział, ponieważ właśnie w kontekście dorastania zauroczenia są godne szczególnej uwagi, a sprawy z nimi związane rodzić mogą wiele pytań (np.: dlaczego właśnie w nastoletniości doświadczamy tylu zauroczeń?). W tym okresie organizm przechodzi wyraźne zmiany hormonalne: u dziewcząt poziom estrogenu może wzrosnąć nawet sześciokrotnie, a u chłopców poziom testosteronu nawet do dwudziestu razy więcej, niż przed okresem dojrzewania. Równocześnie układ nerwowy „przełącza się” na inny tryb - rośnie aktywność układów nagrody i pobudzenia. Dopamina potęguje uczucie przyjemności i motywacji, adrenalina i noradrenalina zwiększają czujność i gotowość do działania, a fenyloetyloamina może nasilać stan uniesienia. Oksytocyna z kolei sprzyja tworzeniu więzi przy kontakcie i bliskości, zaś obniżenie poziomu serotoniny bywa powiązane z utrzymującymi się, natrętnymi myślami o osobie, w której się zakochujemy.

Chemia uczuć

co nauka mówi o zakochiwaniu



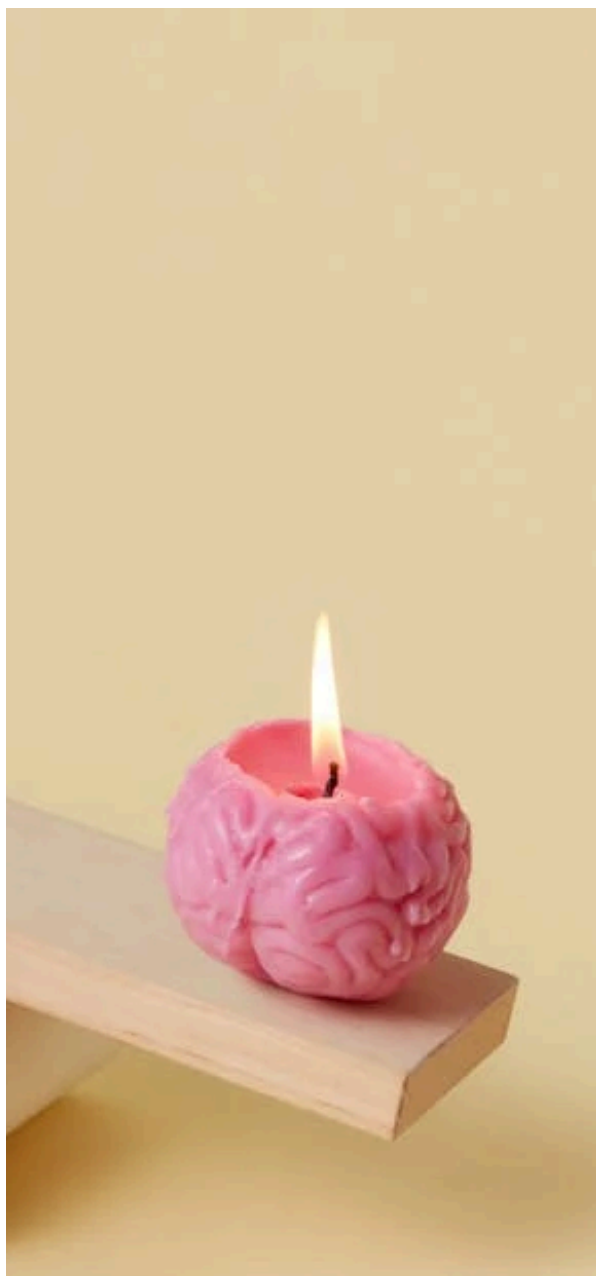
Te zmiany chemiczne mają konsekwencje poznawcze i behawioralne. Kora przedczołowa - obszar w mózgu odpowiedzialny za planowanie, ocenę ryzyka i hamowanie impulsów - dojrzewa dopiero około 20. roku życia. W praktyce powoduje to, że młodzi ludzie często działają impulsywnie. Można zauważyć, że w tym okresie często mają większą odwagę do flirtu, czy do „dramatycznych” gestów. Poza tym bycie w związku może podnosić samoocenę oraz pozycję w grupie rówieśniczej. W perspektywie rozwojowej takie mechanizmy sprzyjają budowaniu więzi i są częścią naturalnego procesu poszukiwania przynależności w okresie dojrzewania.

Kto nas przyciąga?

Preferencje seksualne, takie jak zazwyczaj (...) typowy dla mężczyzn pociąg do kobiet i odwrotnie, wynikają z niezwykle złożonej sieci

czynników biologicznych, ewolucyjnych i społeczno-kulturowych. Na poziomie biologicznym kierują nami hormony i geny, które w toku ewolucji kształtowały mechanizmy doboru partnera. Mężczyźni często reagują na sygnały fizycznej płodności, co może nam się kojarzyć z często spotykanymi żartami o tym, że mężczyźni to wzrokowcy, a kobiety na cechy wskazujące na zdolność do zapewnienia bezpieczeństwa i zasobów, co natomiast może sprowadzać na myśl stereotyp o tym, że kobiety „lecą” na kasę. Na poziomie neuropsychologicznym atrakcyjność jest w dużej mierze wynikiem działania systemów nagrody w mózgu, które wzmacniają zachowania sprzyjające przetrwaniu gatunku. Jednakże sam mechanizm nie jest sztywny.

Ludzie oceniają atrakcyjność drugiej osoby błyskawicznie - pierwsze wrażenie pojawia się już w



około 100–200 milisekund, czyli w tyle, ile trwa jedno mrugnięcie. W ciągu sekundy już wiemy, czy ktoś nam się podoba czy nie, zaś dopiero w kolejnych zwracamy uwagę na szczegóły, takie jak mimika czy postawa. W przyszłości osobowość i zachowanie mogą zmienić początkową ocenę.

Atrakcyjność wyglądu to wynik wielu czynników. Dużą rolę odgrywają cechy płciowe, które biologicznie wyróżniają kobiety i mężczyzn. Symetryczne twarze wydają się nam przyjemniejsze, a „przeciętność”, czyli cechy zbliżone do przeciętnej populacyjnej, sygnalizuje zdrowie i stabilność genetyczną. Jednocześnie jednak pociągać mogą nas odstępstwa od reguł - nietypowy wygląd, blizny czy tatuaże. Tutaj wspomnieć można o osobach bardzo dominujących lub z cechami tzw. dark triad (manipulacja, narcyzm, brak empatii), które wywołują u nas

intensywne emocje i poczucie ekscytacji. Na nasze wybory wpływają też wczesne doświadczenia i kulturowe wzorce piękna, które zmieniają się wraz z modą, a dziś i pod wpływem mediów społecznościowych. Wreszcie, atrakcyjność często rodzi się z samego uczucia nowości - odmiennność potrafi wzbudzić ciekawość i wyjątkowe odczucia w stosunku do drugiego.

To, co najpierw odbieramy jako „ładne” albo „nie w moim typie” może zmienić się diametralnie, gdy poznamy osobę bliżej. Z czasem jeszcze mocniej wchodzą w grę cechy osobowościowe: inteligencja, poczucie humoru, empatia czy pasje. Często zdarza się, że osoba, która na początku wydawała się przeciętna, staje się niezwykle atrakcyjna właśnie dzięki charakterowi i zachowaniu. Co ciekawe, atrakcyjność jest też silnie związana z zachowaniem społecznym. Badania pokazują, że cechy takie jak poczucie humoru, empatia czy pewność siebie potrafią znacząco podnieść ocenę atrakcyjności - bardziej nawet, niż sam wygląd. W długoterminowych relacjach te aspekty są też zwykle ważniejsze niż uroda.

Czynniki psychologiczne zakochania wzmacniają także efekty bliskości i częstej ekspozycji na drugą osobę. Badania pokazują, że prawdopodobieństwo zauroczenia rośnie, gdy często spotykamy daną osobę. Zasada efektu bliskości (proximity effect) mówi, że częste widywanie się w jednym miejscu naturalnie zacieśnia więzi i zwiększa atrakcyjność. Podobnie działa tzw. efekt czystej ekspozycji (mere exposure) - im częściej mamy kontakt z kimś, tym bardziej go lubimy.

Równie istotny jest efekt „lustra emocjonalnego”. Polega on na tym,

że w innych ludziach dostrzegamy odbicie naszych emocji i potrzeb - ale nie zawsze wprost. Czasem pociągają nas osoby komplementarne, czyli takie, które uzupełniają nasze braki (np. ktoś nieśmiały szuka bliskości z kimś pewnym siebie, a osoba dominująca czuje się dobrze wśród osób bardziej uległych). Innym razem zainteresowanie rodzi się dzięki podobieństwom - zasada „podobne przyciąga podobne” sprawia, że w partnerze poszukujemy własnego odbicia: podobnych emocji, reakcji i wartości.

Atrakcyjność jest subiektywna i zmienna. Choć biologia, kultura i schematy percepcyjne kształtują pierwsze wrażenie, nie wyczerpują prawdziwej fascynacji drugą osobą, która może powstać. To, co naprawdę przyciąga, rodzi się w interakcji - z osobowością, emocji i bliskości. Jest to takie doświadczenie, które wymyka się prostym definicjom i trwałym kategoriom.

Miłość z perspektywy ewolucyjnej

Zakochanie można nazwać biologicznym mechanizmem zapewniającym przetrwanie gatunku. Z punktu widzenia ewolucji intensywne uczucia miłości romantycznej pełnią ważną funkcję zachowania potomstwa i opieki nad nim. Mogą wymuszać na partnerach pozostanie razem w celu wspólnego wychowania dzieci. Niektórzy naukowcy kontrowersyjnie sugerują wręcz, że romantyczna miłość wyewoluowała, by przyćmić racjonalność i skłonić nas do założenia rodziny pomimo kosztów z tym związanych. Z biologicznej perspektywy zakochanie działa jak nagroda - nasz mózg wydziela dużo dopaminy, gdy uważamy, że dobrze wybraliśmy partnera. To sprawia, ►

że tworzy się trwała więź między współtowarzyszami i tłumaczy dominację związków monogamicznych (partnerstwo z jedną osobą) na świecie, których charakter zwiększa szanse, że dzieci przeżyją i będą zdrowe (choćby np. mniej chorób przenoszonych przez wielu partnerów).

Fazy miłości

Miłość to proces wielowymiarowy, który nauka coraz lepiej rozkłada na etapy. Zwykle zaczyna się od zauroczenia, gdy neuroprzekaźniki (m.in. dopamina i noradrenalina) wywołują euforię, podniecenie i obsesyjne myśli o obiekcie zainteresowania. Następnie wchodzi się w fazę romantycznego przywiązania, w której kluczową rolę odgrywają oksytocyna i wazopresyna, budujące zaufanie, poczucie bezpieczeństwa i głębszą więź emocjonalną. Kolejny etap, często nazywana dojrzałą miłością, charakteryzuje się stabilnością, empatią i głębokim szacunkiem - tu miłość przestaje być już tylko chemiczną euforią, a staje się świadomym wyborem i codziennym wsparciem. Interesujące badania wskazują też na istnienie subtelnych przejść między tymi fazami. Niektóre pary mogą

doświadczać ponownego zauroczenia, gdy wspólne doświadczenia wywołują ponowne uwalnianie dopaminy - zaś inne wchodzi w fazę przyjaźni partnerskiej, w której bliskość emocjonalna i intelektualna staje się dominującym aspektem związku. Zazwyczaj zauroczenie trwa od około 6-12 miesięcy do maksymalnie 2-3 lat. Można powiedzieć, że jeśli przetrwamy okres burzy chemiczno-uczuciowej jaką jest zakochanie (zazwyczaj 1-3 lata), rodzi się dojrzała miłość oparta na spokoju i wzajemnej akceptacji.

Czyżby zakochanie było jedynie iluzją biologii bez głębszego sensu?

Biologia tłumaczy, dlaczego bliskość sprawia nam przyjemność - stoją za tym hormony i reakcje neuronalne. Ale to nie wystarcza, by zrozumieć, dlaczego miłość domaga się od nas wierności, troski, poświęcenia czy przebaczenia. Tu chodzi o wymiar normatywny - miłość nie tylko opisuje stan emocjonalny („czuję coś do kogoś”), ale także wskazuje, jak powinniśmy postępować. To tak, jakby sama obecność miłości stawiała nam wymagania moralne wobec drugiej osoby.

Gdyby miłość była jedynie efektem chwilowych burz neurochemicznych, znikałaby wraz z ich wygaszeniem. Tymczasem zaś znamy związki (wiele związków) trwające całe życie pomimo konfliktów, zmęczenia i trudnych doświadczeń. Jest to dowodem na to, że miłość nie sprowadza się jedynie do biologii. Jest również decyzją. Miłość to wybór. Nie tylko chwilowe uniesienie, lecz świadoma, powtarzana każdego dnia gotowość, by zostać przy drugiej osobie. Postanowienie pracy nad sobą, przebaczenia i zaczynania od nowa. I tutaj miłość bardziej przypomina sztukę lub praktykę moralną, niż spontaniczny wyrzut hormonów.

To właśnie celowość odróżnia miłość od zakochania. Zakochać się można bowiem bezwiednie, lecz kochać - to już akt woli, który nadaje miłości trwałość i sens. Pozwala przetrwać kryzysy, nadać życiu spójność, a relacji głębię.

Czasem zaś wystarczy tylko krótka wymiana słów, uśmiech czy spontaniczny gest, by pojawiła się iskra (*you know*, hahaha, bardzo śmieszne), która stać się może początkiem... historii.

© Wszelkie prawa zastrzeżone



frgment obrazu: Claude Monet; *Le Jardin de l'artiste à Giverny*



GAZETA PACZKOMATEM

„Tygodnik Powszechny”, najstarszy tygodnik w Polsce, wprowadził dostarczanie prenumeraty do inPostowych paczkomatów. Rozwiązanie pojawiło się w związku z upadkiem kiosków i problemami Poczty Polskiej. W ten sposób czytelnicy mogą łatwiej odbierać prasę.

NOWE ORGANELLUM

Naukowcy odkryli do tej pory nieznany organell, nazwany hemifusome, w ludzkich komórkach — ma potencjał zmienić nasze rozumienie biologii komórki.

RZYMIANIE W WIEDNIU

W kwietniu 2025 archeolodzy z Muzeum Wiedeńskiego odkryli podziemną nekropolię z około 150 szczątkami rzymskich żołnierzy. Analizy sugerują, że pochodzi z I wieku n.e. — najpewniej ofiary jednej z bitew granicznych Imperium Rzymskiego. Znaleziono fragmenty broni, elementy pancerzy i resztki obozowych przedmiotów codziennego użytku. Odkrycie nazwano „największym w Wiedniu od dekad”.

TRAGICZNE UPAŁY

Europa w 2025 roku doświadczyła jednej z najbardziej niszczycielskich fal upałów w historii. W Portugalii temperatura sięgnęła 46,6 °C, a we Francji i Hiszpanii pobito kolejne rekordy. Skutki? Szacuje się, że nadmiarowych zgonów było ponad 2 300.

ZIEMNIAK-HOT-DOG

W Poznaniu naukowcy opracowali hot-doga, którego podstawowym składnikiem jest białko ziemniaczane. Udało im się usunąć smak ziemniaka i stworzyć smaczny substytut mięsa. Według badaczy ma to być kolejny krok ku zdrowszej i bardziej ekologicznej diecie. Problemem jest na razie koszt produkcji.

Reklama



Według danych Głównego Urzędu Statystycznego (GUS), ponad połowa dorosłych Polaków cierpi na nadwagę bądź otyłość. Problem ten zwiększa się także wśród młodzieży - a przecież to, co staje się normą na porządku dziennym, powinno być stanem przykrym i raczej rzadkim. Ogólna sprawność fizyczna zarówno młodzieży, jak i dorosłych zdecydowanie nie jest zadowalająca. Wykonanie prostych ćwiczeń lub nawet bieg często sprawia poważne kłopoty. A człowiek, który się nie rusza jest zdecydowanie bardziej narażony na wszelkie choroby, zarówno te ciała (np. niedoczynności układu krążenia) jak i psychiczne (np. depresja).

Niestety często pomimo świadomości zagrożeń płynących z siedzącego trybu życia, wybieramy go przez lenistwo lub obawy związane z aktywnością fizyczną. Ciężko jest z dnia na dzień znaleźć czas na sport, nie mówiąc już o zapisaniu się do klubu sportowego lub o wykupieniu karnetu na siłowni / basenie. Poza tym wielu boi się katorżniczego wysiłku, potu, krwi i łez, które popłyną strugami zanim zaobserwujemy jakiegokolwiek efekty naszej pracy... Na szczęście istnieją sporty, których uprawianie samo w sobie jest przyjemne! Uwaga, odkrycie: potężna większość sportów w założeniu polega na dobrej zabawie, nie na katordze. Choć może brzmieć to dziwnie, chodzi o przyjemność czerpaną z ruchu i sprawności a nie ciągłą walkę o życie w poprawianiu kondycji.

Przechodząc do konkretów; istnieje dyscyplina, w której liczy się nie tylko sprawność i siła, ale także kreatywność i balans. Jest ona nastawiona na rozwijanie siły praktycznej - takiej, która odwzorowuje naturalne ruchy ciała. Nie znajdziemy tam dźwigania



Kalistenika piękno siły

żelastwa, ani perfekcyjnie ustawionych schematów. Mowa o kalistenice (stgr. κάλλος kállos - „piękno” i σθένος sthénos - „siła”), czyli o sporcie wykorzystującym wyłącznie ciężar naszego ciała.

Zaletami kalisteniki, których pominąć nie można są wspomniana wcześniej zabawa, która tkwi w odkrywaniu własnych możliwości i nauce nowych form, ale także brak dużych wymagań sprzętowych. Do

uprawiania kalisteniki potrzebujemy kawałka podłogi i czegoś, na czym możemy się zawiesić. Mogą to być nawet drzwi. Z takim zestawem jesteśmy w stanie przetrenować całe ciało i równocześnie nauczyć się takich form, jak na przykład; stanie na rękach, l-sit (utrzymywanie ciała w pozycji przypominającej literę „L” poprzez opieranie się dłońmi o ziemię i trzymanie wyprostowanych nóg równolegle do ziemi, tuż nad nią), elbow lever (prosta forma, opierająca się na balansie, w której podpieramy brzuch/biodra na zgiętych łokciach, co pozwala nam utrzymać całe ciało poziomo nad ziemią) i wiele innych. Jedyną granicą jest nasza kreatywność. A jeśli szukasz poważniejszych wyzwań, otwiera się przed Tobą pełnia możliwości tego sportu: v-sit, back lever, pompki w staniu na rękach, pompki na jednej ręce, wymyk czy muscle-up, to wciąż jedne z prostszych kombinacji w kalistenice. Po nich zaczyna się jeszcze lepsza zabawa, która będzie jednak wymagała poważnej pracy: front lever, planche lub stanie na jednej ręce to tylko mała część z umiejętności, które wymagają lat treningu, a które możesz osiągnąć. Na szczęście nie są one konieczne, aby cieszyć się tym sportem.

Kalistenika to także zaprzeczenie mitu, który każe twierdzić, iż do zbudowania sprawności fizycznej lub dobrej sylwetki potrzeba siłowni. Przez trening wykorzystujący wyłącznie masę naszego własnego ciała, równie skutecznie można wyrobić formę. A poza wyglądem zyskamy także niecodzienne umiejętności, które cieszą bardziej niż większe cyfry na podnoszonym ciężarze. Ponadto, kalistenikę można ćwiczyć praktycznie wszędzie. Na wakacjach nie znajdziemy się w sytuacji rozbicia spowodowanego brakiem maszyn i obciążeń, których

potrzebujemy do treningu. Podłoga, ewentualnie drążek – to wszystko, czego nam trzeba.

Zalety to jednak jedno, a trening drugie. Co w przypadku, gdy ktoś zechciałby rozpocząć swoją przygodę z kalisteniką? Istnieją dwie drogi: zwykły trening oraz całkowita dedykacja. Skupmy się najpierw na tej pierwszej. Normalny trening kalisteniczny (mowa o ogólnej strategii treningowej, nie o pojedynczej jednostce) zakłada w pierwszej kolejności zbudowanie fundamentalnej siły. Chodzi o osiągnięcie danego poziomu sprawności fizycznej, który pozwoli nam rozpocząć zabawę elementami. Taki poziom zakłada mniej więcej możliwość wykonania 30-50 pompek, ok.10 podciągnięć i 10-15 dipów (zgięć i wyprostów ramion na poręczach równoległych) w jednej serii. Jeśli chcemy spróbować także elementów angażujących mięśnie brzucha i/lub nóg (np. pistol squat, dragon flag itp.) powinniśmy być w stanie wykonać także ok. 30 przysiadów i brzuszków. Aby uzyskać taką sprawność należy po prostu wykonywać wskazane ćwiczenia, aż do poprawy kondycji w ich zakresie. Przykładowo, jeżeli potrafisz na raz wykonać 15 pompek, chcąc zwiększyć limit, rób dziennie np. 100 powtórzeń. Możesz wykorzystać różne warianty; pompki diamentowe, z nogami/rękami na podwyższeniu (łóżku/krześle). Przełamanie to monotonię i pozwoli uwszechstronnić twoją siłę pchania horyzontalnego. Osiągnięcie tej fundamentalnej siły dla wielu osób może okazać się banalnie proste - jednak nie gwarantuje ono automatycznego odblokowania bardziej zaawansowanych elementów. (Chociaż, trzeba przyznać, gdy już jesteśmy na tym poziomie, o wiele łatwiej będzie pójść dalej.)

Druga ścieżka treningowa to dedykacja. Polega ona na całkowitym skoncentrowaniu się na tylko jednym elemencie, który będziemy ćwiczyć. Może on być bardzo wymagający (tu częstym wyborem będzie front lever i planche) lub nieco łatwiejszy (jak na przykład muscle-up). Kiedy już wybierzemy element, rozpoczynamy treningi zakładające budowanie siły potrzebnej tylko do jego wykonania. Przykładowo ćwiczymy bardzo dużo eksplozywnych podciągnięć i negatywów (negatyw-ćwiczenie odwzorowujące dany element, jednak wykonywane na odwrót, w kontrolowanym tempie. Jest dużo prostsze niż element i świetnie do niego przygotowuje. Przykładowo: opuszczanie się w wolnym tempie z pozycji brody nad drążkiem, aby wzmocnić zdolność podciągnięcia), aby wykonać muscle-upa. Taki trening obiecuje szybki progres w obrębie jednego, niestety raczej wąskiego obszaru kalisteniki. Przy ambitnym celu wymaga jednak wiele dyscypliny. Jeżeli zależy nam na ogólnej sprawności, należy raczej wybrać normalny trening, który rozwinie nas wszechstronnie.

Niezależnie jednak od tego, w jaki sposób trenujemy, kalistenika zawsze będzie drogą wiodącą do poprawienia kondycji fizycznej w sposób kreatywny i niewymagający wydatków. Serdecznie zachęcam.

*Kalistenika zawsze
będzie drogą
wiodącą do
poprawienia
kondycji fizycznej w
sposób kreatywny i
niewymagający
wydatków!*

Europejska Noc Literatury

Dziesięć miejsc w obrębie Ołbina... dziesięć książek spojonych hasłem przewodnim... dziesięciu (w zasadzie, żeby być poprawnym, dziesięcioro, ale z tym już mniejsza [przyp. korekty]) aktorów je czytających...

„Impuls notowania” - pod takim hasłem 23 sierpnia odbyła się XIV edycja Europejskiej Nocy Literatury we Wrocławiu.

Znani jedynie z ekranu i desek teatru, czytają ten sam, około 10-minutowy fragment książki - dziesięć razy, co pół godziny. Spacerują pomiędzy różnymi, często nieoczywistymi miejscami, pozwalają poznać słuchaczom każdego roku inne osiedle.

Na wydarzeniu nie mogło zabraknąć i przedstawiciela Gazety, który - poddając się tegorocznemu hasłu - pod wpływem impulsu przeprowadził (i zanotował) dla Państwa kilka króciutkich wywiadów z lektorami.

Vol. 1

Czytano „Listy do Mileny”, autorstwa Franza Kafki; fragment o śnie autora o Milenie i Dostojewskim oraz o pracy urzędniczej w biurze. Czytał: Adam Cywka.

T. G.: Czy z biegiem kolejnych i kolejnych razy, jak pan czyta ten tekst, zmienia się pana postrzeganie tych listów?

Adam Cywka: Może postrzeganie się nie zmienia, bo przygotowałem się do czytania wcześniej i odczytałem jakby sens i treść tak, żeby przeczytać ją sensownie i mądrze - ale zadałeś ciekawe pytanie. Dla mnie było bardzo ciekawym doświadczeniem zawodowym, kiedy czytałem 10 razy i w każdym z tych czytań zawsze znajdowałem jeszcze jakieś dodatkowe niuanse, szczegóły, które udało mi się w czasie kolejnego czytania jakby przemycać i interpretować. To było szalenie ciekawe doświadczenie, bo każde z tych dziesięciu czytań nie było identyczne, chociaż te różnice były bardzo delikatne. Ja obserwowałem swoje czytanie z taką ogromną uwagą i odnotowywałem te delikatne zmiany, które działy się w trakcie tych dziesięciu czytań.

Vol. 2

Czytano wyjątkowo poprawną politycznie książkę, pt. „Moja ukochana i ja. Ślub”, autorstwa niejakiej Renaty Lis, dokładniej opis ślubu autorki z inną kobietą, w Kopenhadze. Szczerze mówiąc byłem zaskoczony wyborem takiej książki przez panią kurator. Czytała: Renata Dancewicz.

T. G.: Jeśli Pani ma o tym jakąś wiedzę, skąd wybór akurat takiej książki?

Renata Dancewicz: Kuratorką dzisiejszej imprezy jest Karolina Sulej i to ona podjęła decyzję wyboru tekstów i określenia ich tak, żeby wpisywały się w ramy czasowe. Jako że motywem przewodnim wydarzenia jest „Impuls notowania”, więc książki oscylują wokół tematyki „auto”; dzienniki, wspomnienia, itd.

T. G.: Co pani czuje czytając po raz kolejny ten tekst?

Renata Dancewicz: Czuję, że czytam go coraz lepiej.

Vol. 3

Czytano „Mapy naszych spektakularnych ciał”, autorstwa Maddie Mortimer. W słuchanym fragmencie Lia podróżuje pociągiem i doświadcza napaści. Czytała: Katarzyna Figura.

T. G.: Czy może pani zainspirowała się tym wydarzeniem do prowadzenia jakichś notatek z życia?

Katarzyna Figura: Cały czas, całe życie piszę. Robię jakieś notatki, one później giną później się pojawiają albo i nie. A w Europejskiej Nocy Literatury uczestniczę nie po raz pierwszy. Jest to bardzo ciekawe

wydarzenie, gdyż jest to świetna przestrzeń do promocji książek. Szczególnie w tych czasach, kiedy jesteśmy otoczeni narzędziami, które są wręcz demoralizujące, deprawujące i ogłupiające, jeśli ktoś nie wie jak z nich korzystać - możliwość obcowania z literaturą jest dla nas bardzo cenna. Akurat książka, którą dzisiaj czytałam jest swoistą analizą pejzażu wewnętrznego i jakby szarej granicy pomiędzy życiem rzeczywistym, a tym co wewnętrzne.

Vol. 4

Czytano „Kryptonim dla Hioba. Kroniki inwazji”, autorstwa Ołeksandra Myched, fragment opisu podróży pociągiem do Kojowa, w warunkach nieustannych ataków. Codzienna wojenna rzeczywistość. Na końcu była także odpowiedź na krytyczny list od czytelnika gazety, w której tekst był opublikowany. Czytał: Andrzej Gałła.

T.G.: Porusza pana osobiście fragment, który pan czyta?

Andrzej Gałła: Tak, oczywiście, dlatego na początku zawsze dodaję od siebie parę słów. Bo kronikę dotychczas rozumiałem jako zbiór suchych faktów. Natomiast tutaj

jest bardzo bliskie, ludzkie, podejście do tej tragedii, która się dzieje na Ukrainie. Dlatego to jest bardzo poruszające, gdyż opisuje jakby sercem.

T. G.: A bliżej panu do opinii tego pana, który przysłał list do redakcji, czy do pana Ołeksandra?

Andrzej Gałła: Ja myślę, że ten pan, który napisał list do redakcji, troszeczkę się myli. Przecież to nie Ukraińcy napadli na Rosję, tylko odwrotnie. I trzeba zrobić wszystko, żeby bronić swojego kraju - tak, jak myśmy to robili po I wojnie światowej, czy w trakcie II wojny światowej. Także myślę, że ten pan przesadził.

Vol. 5

Czytano „Co zjadłem przez cały rok (i o czym wtedy myślałem)”, autorstwa Stanley Tucci. W książce opisane są posiłki autora, które spożywał przez cały rok. W przeczytanym fragmencie była mowa między innymi o zapiekance pasterskiej, czy o tarcie warzywnej. Czytał: Jarosław Boberek

T. G.: Z jakiego powodu pan tutaj przyszedł?

Jarosław Boberek: Z jakiego powodu!? Bo warto czytać, warto rozmawiać, warto się spotykać!

Na koniec wspomnę o niesamowicie żywym słuchowisku, jakim były rozmowy głośnych współtowarzyszy oczekujących w kolejce przed niektórymi zadaszonymi miejscami. Raz emitowano trzymające w napięciu wspomnienia ratownika medycznego z akcji. Innym razem można było posłuchać o małpkach, AI i chłodnej pogodzie w jednym. Jakby nie patrzeć, to także wpasowuje się w zagadnienia wspomnień. Tylko tych, jeszcze nie zanotowanych...

W pamięć słuchaczy, szczególnie tych gorzej przygotowanych, ostro wrył się przesywający chłód podczas przejść i czytań w plenerze. Wielu aktorów także wskazywało na niesprzyjającą temperaturę jako na czynnik utrudniający prowadzenie wywiadu. Ale i tak się zgadzali, za co niesamowicie dziękuję.

Tadeusz Gwozdecki

*Jarosław Boberek:
Warto czytać, warto
rozmawiać, warto
się spotykać!*

© Wszelkie prawa zastrzeżone

45. Piesza Pielgrzymka Wrocławska na Jasną Górę

Po ośmiu dniach trudów i 225 kilometrach wędrówki, pielgrzymi idący wraz z 45 Pieszą Pielgrzymką Wrocławską dotarli na Jasną Górę 10 sierpnia (bieżącego, rzecz jasna, roku).

Wyjątkowo, ze względu na Rok Jubileuszowy i okrągłą rocznicę Pielgrzymki Wrocławskiej, część pielgrzymów (Nadziei) nie zakończyła swej drogi w Częstochowie - ci, którzy nie odbyli

jeszcze dostatecznej pokuty, wyruszyli stamtąd do krakowskich Łagiewnik, by dojść tam po kolejnych, pięciu dniach drogi...

W drodze na Jasną Górę wiernym towarzyszyli biskup Jacek Kiciński i biskup Maciej Małyga, który również później poprowadził śmiałków do Łagiewnik.

Wśród pątników nie brakowało młodzieży, (czyt.: reprezentacji osobowej Gazety), która przygotowała dla Was zbiór wywiadów i reportaży ze szlaku. Dostępny już wkrótce!



Maszyna do pisania

w epoce social mediów

Znane powiedzenie przypisywane Einsteinowi mówi: „Najbledszy atrament trwa dłużej niż najsilniejsza pamięć”. Notowanie jest jedną z podstawowych umiejętności. I to nie tylko wśród ludzi powszechnie określanych jako humaniści. Ostatnio takie hasła słyszałem również od doktora ekonomii na Uniwersytecie Warszawskim. „Jeśli tego nie zapiszesz, to tak, jakby się to nigdy nie wydarzyło”.

To, że robienie notatek jest ważnym procesem, wydaje się być oczywistością. Ale... nawet jeżeli niektórzy mają inne odczucia i wydaje im się, że ich niesamowita pamięć nie potrzebuje wspomagania i organizacji – trudno. I tak z notowaniem wszyscy się spotkamy. Chociażby w szkole, gdzie niektórzy nauczyciele potrafią stosować najwymyślniejsze sposoby, aby uczniowie zaczęli wypełniać swoje zeszyty.

Po tym przydługim wstępie założmy więc, że notować trzeba. Ale to nie koniec problemów. Tutaj nasuwa się pytanie: jak? Ponieważ każdy ma swoje preferencje i zdolności, i każdy chce prowadzić zapiski na swój sposób. Jednym z podstawowych przedmiotów sporów jest to, czy lepsze jest notowanie na urządzeniach elektronicznych, czy na tradycyjnym papierze. Ale to temat na inne rozważania.

Ostatnio przeglądałem mojego szkolnego OneDrive’a i... okazało się, że tylko w zeszłym roku szkolnym stworzyłem około 100 dokumentów Worda. No i spoko. Ale od razu przypomniałem sobie te wszystkie godziny stracone przez YouTube’a czy WhatsAppa, które miały być poświęcone na pracę. Bo – pomijając wszystkie inne zalety i wady notowania na komputerze – ten styl prowadzenia zapisków niesie za sobą duże ryzyko ciągłego rozpraszania. Jak każdy człowiek w gorącej wodzie

kąpany, postanowiłem coś z tym zrobić.

Zapytałem wszechwiedzącego ChatGPT, jak przestać się rozpraszać podczas robienia notatek. Okazuje się, że ktoś już ten problem próbował rozwiązać.

Pierwszym rozwiązaniem, jakie otrzymałem, był zakup specjalistycznych urządzeń służących wyłącznie do pisania dokumentów tekstowych. Dodatkowo często mają one coś w sobie ze stylu dawnej maszyny do pisania. Czy można wymarzyć sobie coś bardziej ułatwiającego skupienie? Do najpopularniejszych maszyn tego rodzaju należą: Freewrite Smart Typewriter, Pomera DM250 czy wiekowy już AlphaSmart 3000. Nad zaletami każdego z tych urządzeń można napisać osobny artykuł. Czyli wystarczy dodać do koszyka i opłacić? Tak..., ale dotyczy to tylko

bogatych. Okazuje się, że za pierwszy z wymienionych przyrządów trzeba zapłacić około 3000 zł. Pozostałe też do najtańszych nie należą – wynika to m.in. z ich niskiej dostępności. Szukam dalej.

Kolejną wskazówką AI są specjalne programy ułatwiające skupienie. Należą do nich chociażby: FocusWriter, Calmly Writer oraz iA Writer. Ja postanowiłem przetestować ostatni z nich (jedyne dostępne w Microsoft Store) i wydaje się on świetnym rozwiązaniem. Program ma prosty, intuicyjny interfejs, możliwość wyboru ciemnego motywu i tylko jedną czcionkę. Podczas pisania jest włączony tryb pełnoekranowy, a na monitorze nie jest widoczne kompletnie nic poza pisany tekst. Dodatkowo można ustawić podświetlanie jedynie aktualnie edytowanego akapitu czy zdania. Brzmi pięknie! Ten artykuł napisałem w iA Writer w 50 minut! Niestety, nawet tutaj wystarczy jedno kliknięcie, żeby przejść do przeglądarki i włączyć cokolwiek. Dodatkowo ten akurat program jest płatny...

*FocusWriter,
Calmly Writer oraz
iA Writer.*

W końcu ostatnim pomysłem mojego sztucznego pomocnika jest zakup starego komputera, którego możliwości są po prostu zbyt małe, aby obsłużyć tak skomplikowane programy jak media społecznościowe, i który radzi sobie de facto tylko z pisaniem w starym edytorze wordopodobnym. Zaproponował mi Mini PC Terminal HP T610. Można go znaleźć już za mniej niż 100 złotych. ©

Maciej Sokołowski



Był 30 czerwca. Zwiedzaliśmy Forum Romanum i ruiny Pałatynu.

Idę... dokoła połamane kolumny, ruiny świątyń i pałaców, wszędzie pożółkła trawa. Żar leje się z nieba. Tłok. Gwar. Po lewej ręce zostawiam biały przybytek Westy; Dioskurowie wznoszą z tyłu swoje trzy pozostałe kolumny. Przede mną właściwy plac. Hmm... zawsze wyobrażałem sobie Forum nieco większe... – myślę, patrząc na kępki zeschłej trawy porastające miejsce, które kiedyś było przecież sercem świata. I pomyśleć, że Juliusz Cezar też tutaj kiedyś chodził. Struga turystów płynie hałaśliwie poprzez Via Sacra (teraz jeszcze nie wiem, że droga tak się nazywa), rozbijając się bezczelnie o starożytne świątynie i fotografując wszystko, co się da. I Cynceron też tutaj bywał. Mija mnie właśnie ze śmiechem grupa imperialnych Amerykanów. I Owid... ale co to?

Uwagę moją przykuło zbiorowisko, kłębiące się u wejścia jednej z ruin. Stanowczo wbrew zasadom mechaniki płynów lepkich. Marszczę brwi i podchodzę do tabliczki (z trudem, bo pewien nierozumiejący po angielsku jegomość za punkt honoru obrał sobie stać idealnie przed nią i nikogo nie dopuszczać). Chyba świątynia Cezara. Znajomość włoskiego nie pozwala mi stwierdzić więcej. Wzruszam ramionami. Może uda mi się wejść do środka, jak będę wracał. Idę do łuku Septymiusza Sewera.

Rzeczywiście – myślę, wróciwszy. Teraz świątynia jest prawie pusta.

I upał prawie nie do zniesienia. Nie pomyliłem się w niczym. Wchodzę. W środku miejsca... niemal nie ma miejsca. (Nieprawdą byłoby pisać, że oczy muszą przyzwyczać mi się do ciemności.) Cienia też prawie nie ma. W zasadzie całą przestrzeń zajmuje odgradzony od wściekłych turystów kamień. No, może gład. Spory. Pokruszony trochę. I chyba z pozostałościami po jakiejś rzeźbie. Ołtarz – myślę. A to co za cudo? Oczy zdążyły mi się już (jednak) przyzwyczać do ciemności i z niemałym zdumieniem dostrzegam na domniemanym ołtarzu kilka bukietów zeschłych róż. Otwieram szerzej oczy, podchodzę bliżej. Pomiędzy kwiatami leżą monety. Dość dużo monet. Nie wyglądają na rzymskie. Do ołtarza podchodzi ciemnowłosy chłopak (lat około szesnastu) i - rzuciwszy monetą - odchodzi. Widać oddaje Cezarowi, co do Cezara należy. Czas dłuższy stoję w miejscu z rozwartymi ustami, wpatrując się w skałę, na której błyszczą nierzymskie monety i róże (być może ścięte w Rzymie). O, tempora! O, mores! Na dworze upał.

Z wycieczki do Rzymu (oprócz obtartych stóp) przywiozłem przekonanie, że Juliusz Cezar może spoczywać spokojnie. Bo – gdziekolwiek by się nie znajdował – jego kult na ziemi w najbliższej przyszłości nie zginie. A nawet (mógłbym rzec), ma się dobrze. I to pomimo regularnych kaptanów.

Takie to jest właśnie oświecenie dwudziestego pierwszego wieku... ©

Franciszek Boraczewski

Gry RPG... Jeżeli jesteście zaznajomieni z grami (nieważne czy planszowymi, czy na komputer) mogliście się natknąć na ten termin. Najłatwiej jest go powiązać z komputerowymi grami RPG, takimi jak seria Wiedźmin, Clair Obscur: Expedition 33, seria Baldur's Gate czy Fallout - lub innymi tytułami. Może nawet znacie Dungeons & Dragons? Niezależnie od odpowiedzi, tutaj możecie się nieco dowiedzieć o RPG'ach.

Co to?

Powinienem jednak zacząć od definicji. Gry RPG (z ang. role-playing games), w Polsce znane także pod nazwą gier fabularnych, są to gry oparte na narracji, w których gracz (lub gracze) wcielają się w rolę postaci fikcyjnej, istniejącej w fikcyjnym świecie i konwencji (czyli ogólnym założeniu charakteru świata - np. fantasy, horroru, science-fiction, itp.). Czyli po prostu staramy się zachować tak, jak by zachował się nasz wymyślony bohater. I tutaj znam parę osób, które podniosłyby pytanie: Czym to się różni od opowieści snutej w grupie?”. Odpowiedzią jest jedno słowo - system.

Akcja na papierze

Tym właśnie akcentem chciałbym przejść do omówienia pierwszego (tutaj, ale też ogólnie powstałego) rodzaju gier RPG – tzw. TTRPG (z ang. tabletop role-playing games), znanych też jako TRPG albo po prostu papierowe RPG. Są to pierwociny całego gatunku gier RPG. Polegają na rozgrywce z udziałem gracza wcielającego się w rolę Mistrza Gry, czyli osoby kontrolującej CAŁY świat, łącznie z BN'ami (bohaterowie niezależni, czyli NPC – ang. non-player characters) i wrogami, a także opisującej efekty działania postaci graczy („odpowiedź” świata).

Tymczasem reszta odgrywa drużynę bohaterów. Jak jednak określić, czy bohater podoła zadaniu? Czy barbarzyńca trafi swoim toporem w cielsko białego smoka, czy ześlizgnie się po jego łuskach? A czy tech-kapłan z Adeptus Mechanicus da radę obłąskawić ducha maszyny wprowadzonego w furję? Właśnie do tego potrzebujemy systemu. I kostek. Dużo kostek.

systemów jest WIELE. Najbardziej znanym i popularnym jest Dungeons & Dragons (D&D), czyli „Lochy i Smoki”. Jest to jednocześnie najstarszy popularnie wydawany system do gier RPG, którego początki sięgają 1974 r., utrzymany w klasycznej konwencji fantasy: z elfami, krasnoludami, smokami, orkami, githyanki i łupieżcami umysłu (jak to, nie wiecie co to?). Do najbardziej



Systemami nazywamy zbiory zasad, statystyk i porad, które umożliwiają nam grę w sposób zbalansowany. Systemy zawierają się w książkach, które nazywamy podręcznikami (żadnych szkolnych konotacji proszę!). Mistrz Gry musi znać te zasady dobrze (lub mieć ściągę), natomiast typowy gracz musi znać jedynie podstawy. Wynik naszych działań jest prawie zawsze określany przez wynik rzutu kością. A kostek jest wiele rodzajów: od starych dobrych kostek sześciościennych (k6), po ośmiościenne (k8), czterościenne (k4), dwudziestościenne (k20) - a nawet stuścienne! Jednakże

popularnych systemów należą poza D&D m.in.: Pathfinder, Warhammer Fantasy Roleplay, Call of Cthulhu RPG, Warhammer 40k: Wrath & Glory i wiele innych. Każdy z nich jest wyjątkowy. Używa innych rodzajów kostek, innej mechaniki, jest oparty na różnych uniwersach, różnych konwencjach i wiele więcej!

Rozgrywka

Samo granie jest oparte na inwencji graczy, którzy deklarują swoje akcje w opisanym przez MG (Mistrza Gry) świecie - następnie MG (wraz z graczami) określa konsekwencje ich działań. Proste. Spotkania, w czasie

których gra się w RPG'i nazywamy sesjami. MG może prowadzić całą kampanie składające się z wielu sesji bądź cała historia może być zamknięta w jednym spotkaniu – tzw. jednostrzałówce. A ile trwa sesja? To zależy. Osobiście prowadzone przeze mnie sesje (w myśl zasady – chcesz grać w RPG'i, to musisz być Mistrzem Gry) trwały maksymalnie po 5 godzin, ale średnio po 2-3. Znam jednak osoby,



u których sesje trwały nawet po 8 godzin... Nie oceniam.

Możliwości jest wiele

Jak już wspomniałem istnieją inne rodzaje RPG'ów, ale opiszę tutaj tylko dwa najpopularniejsze. Są to gry CRPG (z ang. computer role-play games), czyli gry komputerowe (między innymi te wymienione przeze mnie we wstępie), których definicja jest niezwykle szeroka i do których należą też tzw. MMORPG (a ang. massively multiplayer online role-playing games). Innym ciekawym rodzajem gier RPG są LARP'y (z ang. live action role-play), w których zamiast opisywać co robi

nasza postać, przebieramy się za nią i wychodzimy z naszą drużyną na „scenę”, w czymś w rodzaju teatru improwizacji. Sam nigdy nie próbowałem.

To nie koniec

Na zakończenie, gdyby ktokolwiek zainteresował się tematem po moim wywodzie, mam parę rad w jaki sposób rozpocząć swoją przygodę z grami RPG (tymi papierowymi oczywiście). Poszukajcie u swoich znajomych, czy ktoś przypadkiem nie gra w RPG'i. Jeżeli nie macie nikogo, kupcie podręcznik do systemu, który was zainteresuje i zachęćcie własnych znajomych (uwaga, to niezwykle trudne!). Poza znajomymi, będziecie potrzebowali: wyobraźni, papieru, ołówka, dystansu do siebie, znajomości zasad (czasami nie potrzebujecie sami kupować podręcznika i wystarczy, że MG będzie go miał) i zestawu kostek do RPG'ów, które możecie kupić już nawet w Empik'u. Nie potrzebujecie nawet planszy (choć może się przydać, ale są też internetowe zamienniki). Co do podręczników, mamy w Polsce dwa duże wydawnictwa: Black Monk Games i Copernicus Corporation. Oba mają zupełnie różne, nienachodzące na siebie oferty; ale przygotujcie się na wydatek rzędu ok. 140-200 zł... Chyba że chcecie kupić D&D - wtedy wydatek będzie większy.

Polecam też wszelkiego rodzaju konwenty, jak na przykład Dni Fantastyki we Wrocławiu, czy Pyrkon (uwaga jest płatny!) w Poznaniu. Możecie tam spotkać wielu świrów (takich jak ja), kupić podręczniki i zagrać w papierowe RPG'i i LARP'y - a nawet więcej!

Mam nadzieję, że ktoś się zainteresuje i wejdzie w ten wspaniały świat. Powodzenia!

Archadius

KONKURS wakacyjny

z ogromną radością informujemy, że dobiegła końca nasza zabawa, w której prosiliśmy Was o przysyłanie fotografii z gazetą RIPOSTA w najbardziej niezwykłych i inspirujących miejscach. Otrzymaliśmy dziesiątki fantastycznych zgłoszeń – pełnych pomysłowości, humoru i uroku.

Wybór zwycięzcy okazał się nie lada wyzwaniem. Po długich naradach redakcyjnego jury zdecydowaliśmy, że laureatką konkursu zostaje **Zofia Młyńska**.

Serdecznie gratulujemy Pani Zofii i dziękujemy wszystkim uczestnikom za kreatywność i zaangażowanie.



Franciszek Boraczewski

Lodowa gwiazdo

naśladowanie z *Sun of the sleeples* G. G. Byrona

Czymżeś, żalosna i nędzna pamięci?
Gdy obraz luby niknie z tego świata,
Twa moc ostatnią łzę w oku zakręci -
Lecz ta łza jedna... tkwić będzie przez lata!

Ty w niej – jak tęczę na kroplach kaskady
Słońce rozwiesi – widzisz obraz luby...
Jak sztandar ścięty wśród bitewnej zwady,
Urągać będziesz c i e n i e m d a w n e j c h l u b y !

...ten obraz niczem!
Ledwie zagasłym, ledwie wątłym zniczem,
Którego ciche i drżące promienie
Jeszcze z ust wydrą ostatnie – westchnienie,
Lecz nie rozświetlą już ponurej nocy! -
Padną daleko, lecz... zimne w bez-mocy...

Lodowa gwiazdo! Jak blask twój zwodniczem,
Jak próżne chęci w złoty rys ubiera:
Ten obraz niczem!
Dłużej przez niego kształt miły umiera...

Ach, na co płoniesz, gdy twoje płomienie
Daremne w piersi obudzą westchnienie?

Bo chociaż, ludzie, na blask twój tak liczym
I patrzam niemo, gdzie twój promień wskaże,
I dalej jeszcze!... Wiecznie Tłący Żarze –

Ten obraz n i c z y m !

Marmur i kwiaty

sonet francuską oktawą

Przepyszne bielą marmury,
W kamienia dziwnej potędze
Zdzierzą i deszcz, i wichury,
I Parek śmiertelną przędzę.

Dokoła murszeją mury,
Ich dzieje – zatrą się w księdze...
Jakby rzekł Chronos ponury:
„Świat zniszczę, marmur... oszczędzę!”

Pięknyś, marmurze, w istocie,
Lecz... w kształcie twym i w rzeźbności,
W przepychu i w bieli-złocie,

Gdzieś kształt się gubi miłości...
Stąd, choć uwiędną wśród laty,
Nad marmur piękniejsze - kwiaty!

© Wszelkie prawa zastrzeżone



Albert Emil Kirchner; *Bazylika w Castello San Pietro w Weronie*