

NOBLIK



DWUMIESIĘCZNIK REDAGOWANY PRZEZ UCZNIÓW
SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 367 IM. POLSKICH NOBLIŚCIÓW W WARSZAWIE

Internet... Czy umiem zachować bezpieczną granicę?

— **Joanna Waclawczyk** pisze o zagrożeniach płynących z sieci, ale także o korzyściach, które mamy z dostępu do Internetu – **str. 2-3**

Dostać wilka od siedzenia na betonie!? — na pytanie postawione w tytule artykułu ciekawie odpowiada **Karolina Waclawczyk** – **str. 3-5**

Wielki Wybuch - początek wszystkiego — o fascynującym początku wszechświata, o przesunięciu ku czerwieni i innych naukowych ciekawostkach zajmująco opowiada **Karolina Waclawczyk** – **str. 5-7**

Wielka pacyficzna wyspa śmieci — dzieło nas wszystkich bez ograniczeń kupujących plastikowe produkty i opakowania zostało opisane przez **Barbarę Waclawczyk** – **str. 7**

Mamy nowego Przewodniczącego Samorządu! — o czym informuje nas **Leonard Binder**, przywołując również kampanię wyborczą i dzień wyborów w naszej szkole – **str. 8**

O miłości do koni i spełnianiu marzeń — opowiada **Justyna Kiljan-Walerzak**, udzielając odpowiedzi na pytania **Julii Celińskiej** – **s. 9-10**

Czytam, bo lubię! — **recenzje literackie** — ciekawą propozycję na jesienne popołudnia i wieczory przedstawia **Joanna Waclawczyk** — **str. 11**

Internet...

Czy umiem zachować bezpieczną granicę?

To niesamowite! Czy wiecie, że ponad 90% dzieci codziennie korzysta z Internetu? Zastanawialiście się kiedykolwiek, jak wpływa na was Internet? Chcecie dowiedzieć się o tym więcej? Jeśli tak, to zapraszam do przeczytania tego artykułu.

Używanie Internetu ma negatywne i pozytywne skutki. Jak się mówi, **wszystko jest dla ludzi**; Internet również. Pamiętajmy jednak o tym, by nie przekroczyć **bezpiecznej granicy**. W dzisiejszych czasach wiele osób niestety ją przekracza, co może skutkować wieloma uzależnieniami i poważnymi schorzeniami.

Czy jest jeszcze ktoś, kto zastanawia się, co może dać nam Internet? Daje on nam właściwie nieograniczone możliwości. Może kształcić, pomagać nam w nauce, rozwijać wyobraźnię, dostarczać aktualnych informacji oraz spełniać marzenia. Nie możemy jednak zapomnieć o ciemnych stronach Internetu. Nieodpowiednie gry i czaty czyhają na nas za każdym razem, gdy zalogujemy się do komputera lub telefonu. W obecnych czasach wielu rodziców pozwala dzieciom bez żadnego nadzoru surfować po Internecie. Skutkuje to niestety większą liczbą młodych osób chorujących na choroby społeczne, chociażby anoreksję, bulimię lub depresję. Dlatego w Polsce coraz częściej mówi się o organizacjach, które mają pomóc osobom z takimi dolegliwościami. Dzięki badaniom przeprowadzonym na **Uniwersytecie w Hong Kongu** okazało się, że na świecie ponad 420 mln osób jest uzależnionych od In-

ternetu! W tym najwięcej jest młodzieży! Naukowcy zaznaczają, że schorzenie to może być równie problematyczne, co uzależnienia od alkoholu lub nikotyny.



Fot. 1.

Siecioholizm, jak widać po statystykach, staje się coraz większym problemem. Wiele osób cierpi przez ograniczenia, które wynikają z tej choroby, a jej skutki mogą być nawet katastrofalne. Ale dlaczego tylu ludzi jest uzależnionych od Internetu? Przecież nie każdy jego użytkownik jest **siecioholikiem**. Okazuje się, że zależy to od osoby. Niektórzy uzależniają się w przeciągu kilku miesięcy, a niektórym zajmuje to nawet kilka lat. Zależy to od naszych uwarunkowań psychicznych i neurologicznych. Naukowcy wysunęli hipotezę, że osoby, które łatwo wpadają w uzależnienia, mają zaburzoną aktywność neurologicznych układów kary i nagrody. Rzecz, która dostarcza przyjemności, jest dla takich osób rodzajem natychmiastowej gratyfikacji, którą zdobywają niewielkim kosztem. Dlatego częściej korzystają z używek, np. alkoholu albo nie potrafią kontrolować czasu spędzonego w Internecie. Wychodzenie z uzależnienia od Internetu przypomina wychodzenie z choroby alkoholowej. Człowiek potrzebuje do tego ogromnego wsparcia i motywacji ze strony rodziny i rówieśników. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy całkowicie ograniczyć nasze korzystanie z Internetu. Dobrze by było, gdybyśmy

wcześniej zapoznali się z podstawowymi zasadami bezpiecznego korzystania z sieci. Przede wszystkim czas spędzony przed komputerem lub smartfonem musi być ograniczony, tak by nie zaburzał relacji społecznych ani nie wpływał na jakość wykonywania naszych obowiązków. Trzeba również pamiętać, żeby nie udostępniać naszych danych ani nie krzywdzić innych ludzi hejtem. Po przeczytaniu takich zasad możemy zacząć mówić o pozytywnych stronach korzystania z sieci. Internet z pewnością ułatwia nam komunikację, nawet z drugim końcem świata. Dostarcza nam też rozrywek. Dzięki niemu wiele osób było w stanie spełnić swoje marzenia. Internet może stać się również źródłem utrzymania. Każdy słyszał o youtuberach, blogerach lub instagramerach, którzy dzięki polubieniom i subskrypcjom zarabiają naprawdę niezłe pieniądze. Telefon pod ręką daje nam również poczucie bezpieczeństwa. Dzięki niemu jesteśmy w stanie zareagować tu i teraz.



Fot. 2.

Podsumowując, dowiedzieliśmy się jakie są pozytywne i negatywne skutki korzystania Internetu. Wiemy również, że można się od niego uzależnić. Pamiętajmy, by nie przekroczyć granicy bezpieczeństwa. Mam nadzieję, że dzięki temu artykułowi zauważycie w porę, kiedy wy lub ktoś z waszych znajomych będzie miał objawy jednej ze społecznych chorób wymienionych powyżej.

Najważniejsze jest zachowanie zdrowego rozsądku i umiaru podczas surfowania w Internecie.

Joanna Waclawczyk

Dostać wilka od siedzenia na betonie!?

Kiedyś moja mama zwróciła mi uwagę, żebym nie siedziała na zimnie, bo **do- stanę wilka**. Gdy tylko sobie o tym przypomniałam, nie mogłam przestać myśleć, co to właściwie jest ten **wilk**. Wyobrażałam sobie jakieś ciężkie choroby, które mogą nawet doprowadzić do śmierci osoby, która zachorowała na owego **wilka**. Dręczona przez natrętne myśli postanowiłam wreszcie sprawdzić, co to właściwie znaczy. Przeczytałam artykuł pana **Piotra Brzózki** na stronie <https://www.medme.pl/> i wreszcie się dowiedziałam. Okazało się, że **wilk** prowadzi do wielu bolesnych dolegliwości. Może nie są śmiertelnie groźne, ale z powodzeniem mogą zatruć nam życie. **Wilk** to tak naprawdę potoczna nazwa dwóch chorób układu moczowo-wydalniczego: zakrzepicy żyłaków odbytu (zakrzepica guzków krwawniczych) oraz zapalenie splotów limfatycznych okołoodbytnicznych. W Internecie można znaleźć jednak kilka definicji tego, co znaczy owo powiedzenie. Najczęściej są wymieniane te trzy definicje:

1) Dostać wilka, czyli cierpieć na zapalenie pęcherza.

Dr Janicka potwierdza, że czasami **wilkiem** określane jest zapalenie pęcherza. Wychłodzenie dolnej części ciała sprawia, że łatwiej dochodzi do procesów zapalnych. Zapalenie pęcherza leczy się antybiotykami lub lekami odkażającymi

drogi moczowe. Na zimnym nie powinny siadać szczególnie kobiety i to rzeczywiście częściej dziewczynkom mamy i babcie powtarzają, że mogą *złapać wilka* od siedzenia na zimnym. Wychłodzenie nie sprzyja zdrowiu dróg rodnych. Również te narządy możemy narazić na stan zapalny i problem gotowy (szczególną troskę w zapobieganiu takim stanom zapalnym powinny oczywiście wykazywać kobiety w ciąży). *Wilk* w postaci zapalenia dróg moczowych będzie się objawiał częstym parciem na pęcherz i bolesnym oddawaniem moczu. Mogą też pojawić się stan podgorączkowy, bądź gorączka oraz bóle podbrzusza. W przypadku pojawienia się takich objawów zgłośmy się do swojego lekarza rodzinnego – może być konieczna analiza laboratoryjna moczu oraz antybiotykoterapia.



Fot. 3.

2) *Wilk* jako hemoroidy. Czy siedzenie na zimnym wywołuje żylaki odbytu?

Hemoroidy, zwane także zakrzepicą żylaków odbytu, mogą mieć wiele różnych przyczyn. Schorzenie to polega na pojawieniu się w odbycie stanu zapalnego powodującego krwawienie, krew w

stolcu, pieczenie oraz ból w czasie wypróżniania. Wedle powiedzenia, miałyby to być efektem wychłodzenia pośladków. Tak jednak nie jest. Do najczęstszych przyczyn tego schorzenia można za to zaliczyć: częste zaparcia, biegunki, zaburzenia rytmu wypróżnień, siedzący tryb życia, otyłość, brak aktywności fizycznej oraz niską zawartość błonnika w diecie. Zakrzepicę żylaków odbytu leczy się poprzez ich wycięcie w znieczuleniu miejscowym. Nierzadko dolegliwości bólowe ustępują samoistnie i nie wymagają leczenia inwazyjnego. O hemoroidach mówimy wtedy, gdy fizjologicznie występujący splot naczyń w okolicy zwieraczy odbytu ulega poszerzeniu i pojawiają się związane z tym objawy w postaci bólu, problemów z oddawaniem stolca, krwawieniem z odbytu itd. Czy jednak siedzenie na zimnej powierzchni ma wpływ na przebieg choroby? Raczej nie. Nigdzie nie spotkaliśmy się ze stwierdzeniem, aby wychłodzenie mogło powodować hemoroidy. Być może powiązanie hemoroidów z mitem *wilka* wynika z powstającego w guzkach krwawniczych stanu zapalnego, który miałby się pojawić na skutek wychłodzenia pośladków. Taki mechanizm jest jednak mało prawdopodobny.

3) *Wilk* a korzonki. Czy zimno powoduje zapalenie korzeni nerwowych?

Ostatnią przypadłością łączoną z *wilkami* jest zapalenie korzonków. To dość nieprzyjemny i intensywny ból w okolicy krzyżowej kręgosłupa, wywołany zwiększonym napięciem mięśniowym. Czasem może przybierać formę rwy kulszowej. Często napięcie jest na tyle nasilone, że utrudnia bądź niemal uniemożliwia normalne funkcjonowanie. W ostatnim przypadku ból może promieniować do pośladka, uda, pięty bądź palucha. Jest on na tyle nasilony, że utrudnia bądź

niemal uniemożliwia normalne funkcjonowanie. Stan taki wymaga wizyty u lekarza i często stosowania odpowiednich leków przeciwzapalnych, odpowiedniej rehabilitacji, a niejednokrotnie nawet operacji. Jego pojawienie się wymaga konsultacji lekarskiej. Ból powstaje wskutek mechanicznego nacisku uszkodzonego krążka międzykręgowego (dysku) na korzenie nerwowe. Zazwyczaj spowodowany jest zmianami zwyrodnieniowymi kręgosłupa postępującymi z wiekiem. Tak więc w tej kwestii mit o *złapaniu wilka* od siadania na zimnym również jest nieprawdziwy. Korzonki nerwowe to włókna nerwowe, które odchodzą od rdzenia kręgowego między kręgami. Od rdzenia odchodzą po dwa korzenie brzuszne zawierające włókna ruchowe oraz dwa korzenie grzbietowe, które zawierają włókna nerwowe i czuciowe.



Fot. 4.

Uważam, że artykuł jest na pewno godny polecenia i że jest w nim wiele ważnych informacji. Mimo wszystko uważam również, że brakuje mu bardziej szczegółowego wyjaśnienia. Na przykład nie za bardzo wiem, co oznaczają choroby wymienione w artykule. Musiałam wielokrotnie sprawdzać znaczenie nie-

których pojęć, które były ważne do zrozumienia artykułu. Jednak dzięki niemu wreszcie dowiedziałam się, co jest tą gnębiącą moje myśli od dzieciństwa chorobą. Szczerze mówiąc, trochę się rozczarowałam, jeśli chodzi o samo jej znaczenie. Zawsze wyobrażałam ją sobie jako jakąś śmiertelną chorobę, na którą nie ma żadnych leków i której trzeba się strzec bez ustanku. Podsumowując, artykuł jest bardzo interesujący i cieszę się, że go przeczytałam, ale zabrakło w nim dokładniejszych opisów chorób, o których pisze autor.

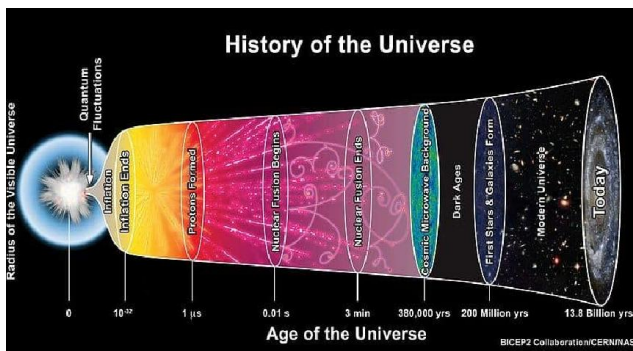
Karolina Waclawczyk

Wielki Wybuch – początek wszystkiego!

W 1927 roku pewien belgijski naukowiec, a zarazem duchowny katolicki, **Georges Lemaître**, który był jednym z czołowych kosmologów pracujących w **Obserwatorium Watykańskim**, dumał nad pewnymi konsekwencjami równań Einsteina. Lemaître uporczywie mówił wszystkim, że pracuje jedynie nad takim modelem wszechświata, który byłby zgodny z teorią Einsteina, lecz inni zarzucali mu, że stara się naukowo uzasadnić możliwość powstania wszechświata w akcie stworzenia - koncepcję zdawałoby się raz na zawsze wypartą przez Newtonowski model nieskończonego i wiecznego Wszechświata. Lemaître pragnął znaleźć nowe dowody świadczące o tym, że wszechświat jest skończony i co za tym idzie – że miał początek. Poszedł jednak dalej w swoich przewidywaniach i stwierdził, że jeżeli cofnęlibyśmy się jeszcze dalej w czasie, w pewnym momencie natrafilibyśmy na stan, w którym cały wszechświat był

skondensowany do pojedynczego punktu w przestrzeni (to tak zwany **pierwotny atom**). Swoje wyniki Lemaître przedstawił na kongresie naukowym w Brukseli (wśród słuchaczy znalazł się Albert Einstein). Obserwacje Lemaître'a nie zostały dobrze przyjęte. Zaakceptowano je dopiero po opublikowaniu prac **Edwina Hubble'a** i **Milona Humasona** na temat odległości i prędkości radialnych galaktyk.

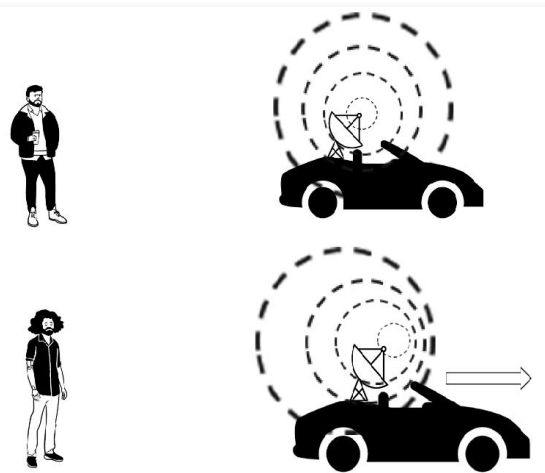
W 1929 roku Edwin Hubble zaobserwował przy pomocy 2,5 metrowego teleskopu Hookera, że galaktyki wykazują **przesunięcie ku czerwieni** wprost proporcjonalne do ich odległości od Ziemi – fakt ten znany jest obecnie jako **prawo Hubble'a-Lemaître'a**.



Fot. 5.

Co oznacza przesunięcie ku czerwieni?

Można je wytłumaczyć na występującym przykładzie. Wyobraźmy sobie antenę emitującą dźwięk z pewną częstotliwością. Jeśli antena stoi w miejscu, to do obserwatora docierają sygnały dźwiękowe w takich samych odstępach czasu, w jakich emituje je antena (górny rysunek poniżej). Jeśli antena zacznie oddalać się od obserwatora z pewną prędkością, to odstępy czasu między docierającymi do niego sygnałami będą dłuższe (dolny rysunek poniżej).



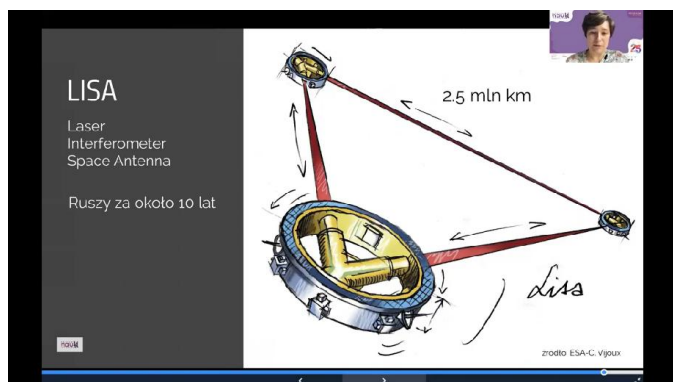
Fot. 6.

To znaczy, że docierają do niego z mniejszą częstotliwością. Podobnie jest z sygnałami wysyłanymi przez galaktykę oddalającą się od Ziemi. Emituje ona promieniowanie elektromagnetyczne o pewnych częstotliwościach. Częstotliwość promieniowania docierającego do Ziemi jest jednak niższa, co świadczy o tym, że ta galaktyka oddala się od nas. Mówimy o przesunięciu ku czerwieni, ponieważ światło czerwone ma najniższą częstotliwość spośród fal promieniowania widzialnego. Przesunięcie ku czerwieni oznacza więc przesunięcie w stronę niższych częstotliwości. Z obserwowanego zjawiska wynika, że galaktyki oddalają się od siebie, skąd wnioskujemy, że Wszechświat się rozszerza.

Fakty potwierdzające Teorię Wielkiego Wybuchu

Pierwszy to fakt, że Wszechświat się rozszerza, drugi to istnienie mikrofalowego promieniowania tła, echa Wielkiego Wybuchu, które nie mogło powstać w inny sposób. To promieniowanie, nazywane inaczej promieniowaniem reliktowym, niemal nie oddziałuje z cząstkami materii, a wypełnia prawie jednorodnie Wszechświat. Promieniowanie to wykrywają dostępne obecnie przyrządy pomiarowe. Planowane są również ba-

dania, które pozwolą na detekcję fal grawitacyjnych wyemitowanych w bardzo wczesnych stadiach rozwoju Wszechświata. W tym celu planowana jest instalacja gigantycznego kosmicznego interferometru **LISA** (Laser Interferometer Space Antenna). Będzie on miał kształt trójkąta, którego wierzchołki łączyć będzie struga światła laserowego. Odległość między wierzchołkami wynosić będzie 2,5 mln km. Ten system uruchomiony będzie za około 10 lat, czyli wtedy, kiedy większość z nas będzie studiować. Mamy więc szansę wziąć udział w pasjonujących badaniach naukowych.



Fot. 7.
Karolina Waclawczyk

Wielka pacyficzna wyspa śmieci

Przez ostatnie lata temperatura na naszym globie wciąż się podnosiła. Susze i zaśmiecona planeta coraz bardziej nam zagrażają. Mimo wszystko ludzie wciąż postępują lekkomyślnie, wyrzucają kolejne plastikowe opakowanie z myślą, że przecież jest ich tak wiele, że ten jeden nie zrobi różnicy...

Ale robi! Błędy te popełniane przez miliardy ludzi doprowadzają do *śmieciowej katastrofy*. Zanieczyszczenie plastikiem to epidemia odpowiedzialna za utratę ponad 1 miliona stworzeń morskich rocznie. Olbrzymie wysypisko odpadów wirujących na Oceanie Spokojnym jest pięć razy większe od Polski.

Z 1,8 trylionów sztuk plastiku dryfujących w tej części oceanu 8% to drobny plastik - kawałki nieprzekraczające 5 milimetrów. Szacowana masa dryfującej plamy wynosi 45–129 tys. ton i ma powierzchnię aż 1,6 mln km². Śmieci mogą sięgać nawet 10 km w głąb wody. Morskie ssaki mylą je z pożywieniem, jedzą je i umierają. **The Ocean Cleanup** opublikował we wrześniu 2022 r. w czasopiśmie **Scientific Reports** nowe badania pokazujące, że wielka pacyficzna plama śmieci składa się w dużej mierze z odpadów z tworzyw sztucznych związanych z rybołówstwem.

Rybołówstwo wymaga zaostrzenia regulacji, większej przejrzystości oraz monitorowania. To jeden ze sposobów na minimalizowanie śmieci. Jeśli nic się nie zmieni, to pomimo regularnego czyszczenia, plama śmieci na Pacyfiku i tak będzie stale rosła.

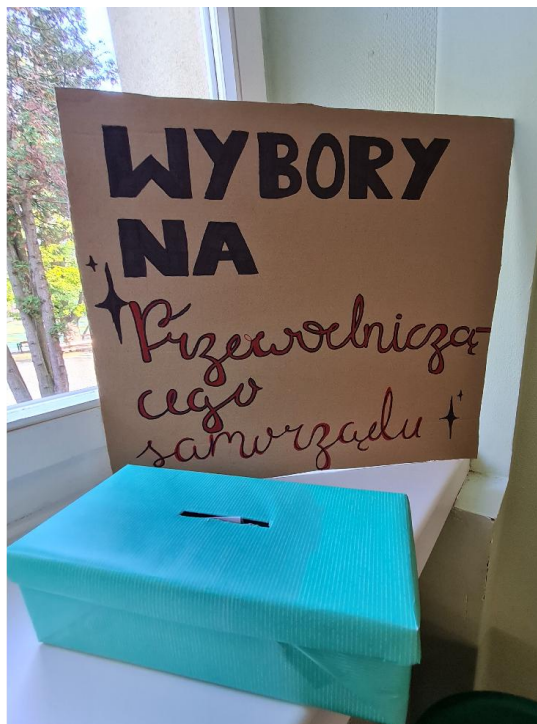


Fot. 8.
Pod koniec lipca 2022 r. organizacja oficjalnie potwierdziła, że do tej pory udało się usunąć ponad 100 tys. kg tworzyw sztucznych z Pacyfiku.

Barbara Waclawczyk

Mamy nowego Przewodniczącego Samorządu Szkolnego!

Tegoroczne wybory do Samorządu Szkolnego wzbudziły wiele emocji. Ostatecznie w rywalizacji wzięły udział 4 osoby: Jan Budnicki, Laura Dąbkowska, Hanna Kaczyńska i Franciszek Kołodziej.



Fot. 9.

Kandydaci przedstawili interesujące i nowatorskie pomysły, którymi próbowali przekonać do siebie wyborców. Hanna Kaczyńska walczyła o głosy propozycją zorganizowania konkursu na logo szkoły oraz jednym dniem w miesiącu bez odpytywania przez nauczycieli. Franciszek Kołodziej postulował wprowadzenie zakazu kartkówki i odpytywania w poniedziałki. Jan Budnicki skupił się na szkolnej działalności charytatywnej oraz umieszczeniu ogólnodostępnej skrzynki na pomysły uczniów. Laura Dąbkowska zaproponowała reaktywację szkolnego radiowęzła oraz dodatkowe zajęcia plastyczne. Kandydaci próbowali w różny sposób dotrzeć do wyborców;

ważnym elementem kampanii stały się plakaty wyborcze.

Trzydziestego września uczniowie mieli możliwość oddania swych cennych głosów. Zagłosowało ponad 80% spośród 221 uprawnionych do głosowania. Komisja nie stwierdziła głosów nieważnych.



Fot. 10.

Kandydaci otrzymali następującą ilość głosów:

Budnicki Jan – 62

Dąbkowska Laura- 62

Kaczyńska Hanna-13

Kołodziej Franciszek 41

Ponieważ dwójka uczniów uzyskała taką samą ilość głosów, w poniedziałek **3 października** na zebraniu Samorządu Szkolnego odbyła się druga tura wyborów. W głosowaniu tajnym przedstawiciele trójek klasowych oddali głosy. Zwyciężyła **Laura Dąbkowska**, uzyskując 15 głosów (Jan Budnicki - 5 głosów) i tym samym zostając **Przewodniczącą Samorządu Szkolnego** w roku szkolnym 2022/23.

Życzymy nowej przewodniczącej owocnej pracy na rzecz szkoły, mając nadzieję, że dotrzyma złożonych obietnic wyborczych!

Leonard Binder

O miłości do koni i spełnianiu marzeń...

Opowiadać o tym będzie Justyna Kiljan-Walerzak – od najmłodszych lat związana z końmi, które są dla niej największą życiową motywacją. Nigdy nie były polem realizacji zawodowej autorki, ale są miłością jej życia. Dzięki współpracy z firmą *Elfab Horse* spełniła jeszcze jedno wielkie marzenie – napisała książkę o koniach.

Julia Celińska: Od kiedy interesuje się pani końmi?

Justyna Kiljan-Walerzak: Z końmi jestem głęboko związana, od kiedy tylko pamiętam. W moich żyłach zawsze tętniła miłość do tych zwierząt. Od najmłodszych lat spędzałam dużo czasu u babci na wsi, więc moje najwcześniejsze wspomnienia wiążą się z nimi nierozdzielnie. Nie były to oczywiście konie sportowe, ale te, które pracowały na roli. Od najmłodszych lat ciągnęło mnie do łąk i pastwisk, gdzie się pasły, do prac w polu, gdzie pracowały i do obrządku – od ścielenia w boksach po karmienie i przygotowanie do pracy. Godzinami mogłam z nimi przebywać i tak zostało do dziś.

J.C.: Czy ma pani własnego konia?

J.K.W.: Tak. Po wielu latach spełniłam moje największe marzenie – kupiłam własnego konia. Od niemal trzech lat pod moją opieką jest klacz śląska o imieniu Rusałka – moje oczko w głowie.

J.C.: Czyli jest między wami wyjątkowa więź?

J.K.W.: O tak... Moje spotkanie z Rusałką było niezwykle. Nigdy nie podjęłam decyzji o szukaniu konia dla siebie, ma-

rzyłam jednak o tym, żeby móc o jakimś koniu powiedzieć *mój*. Tak się złożyło, że pod moją opieką trafiła zupełnie *surowa*, niezajeżdżona klacz rasy, o której zawsze marzyłam – koń śląski. Miałam za zadanie przygotowanie jej do pracy pod siodłem. Życie tak się potoczyło, że finalnie stała się moim własnym koniem. Fakt, że uczyłam Rusałkę wszystkiego, co wiąże się z pracą z człowiekiem, stawialiśmy razem jej pierwsze kroki najpierw w pracy z ziemi, później z siodła, spowodował, że między nami powstała wyjątkowa więź oparta na zrozumieniu i wzajemnym zaufaniu.



Fot. 11.

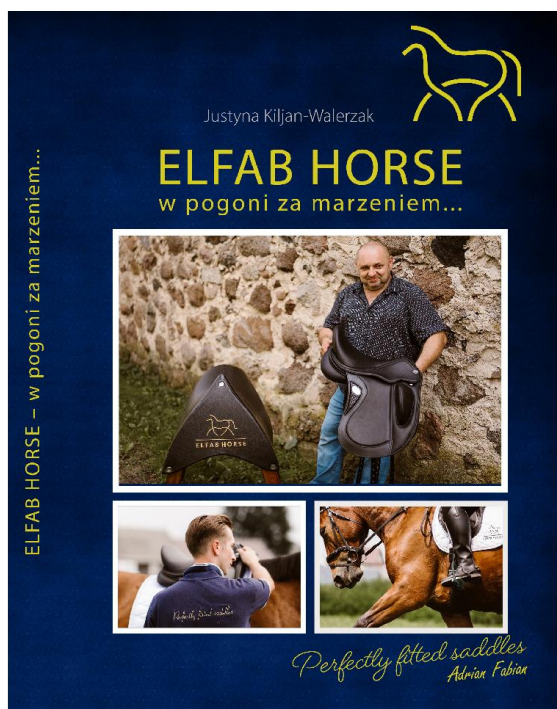
Mimo że od dziecka jeździłam konno, nigdy nie była mi dana ta szczególna świadomość, że koń mnie poznaje, ufa i na swój sposób bardzo nie chce zrobić mi krzywdy – Rusałka jest bardzo dużym koniem, ważącym ponad 700 kg i w pełni świadomym swojej siły. A jednak nigdy, ani razu, nie pozbyła się mnie z grzbietu, nie wykazała wobec mnie cienia agresji, nie próbowała swoich sił, żeby ustalić hierarchię między nami. Przychodzi do mnie, wtula we mnie swoją wielką głowę, wiem, że czuje się przy mnie bezpieczna. Ja przy niej również.

J.C.: Co skłoniło panią do napisania książki?

J.K.W.: Książka, która powstała, jest wypadkową wielu splotów okoliczności. Przede wszystkim jednak powstała dlatego, że spotkałam na swojej drodze niezwykłego człowieka z ogromną pasją i miłością do koni – Adriana Fabiana, szefa firmy *Elfab Horse*. Wydanie książki, w której na kanwie historii o koniach mógłby zawrzeć bezcenną wiedzę zdobywaną całe życie zawodowe, była jego marzeniem. Ja pomogłam mu zrealizować to marzenie i dzięki temu bardzo dużo się nauczyłam, wiele widziałam i zyskałam Przyjaciela, bo tak dzisiaj mogę powiedzieć o tym człowieku.

J.C.: Czy jest to książka tylko dla osób, które jeżdżą konno ?

J.K.W.: Absolutnie nie! Rzeczywiście tematem przewodnim książki są konie, ale jest to przede wszystkim książka o marzeniach, o niegasnącej potrzebie ich realizacji, o dążeniu do celu – nawet jeśli wydaje się on bardzo odległy albo wręcz nierealny.



Fot. 12.

J.C.: Czy są jakieś ciekawe sytuacje/anegdoty, którymi chciałaby się pani podzielić z naszymi czytelnikami?

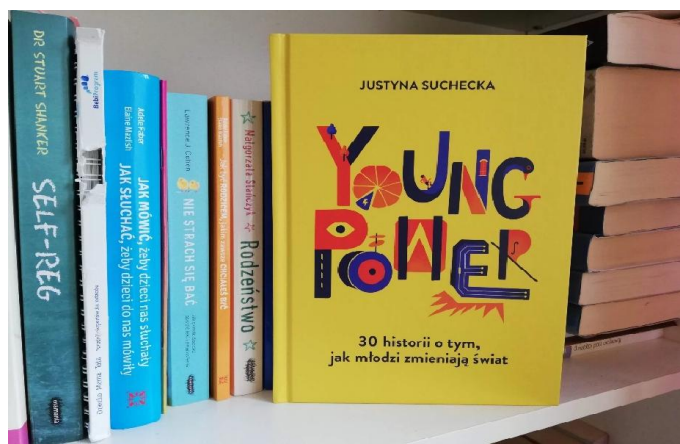
J.K.W.: W życiu każdego koniarza jest mnóstwo historii, którymi bez końca można się dzielić. Jeździectwo i samo przebywanie z końmi to bardzo specyficzny sport, na stałe związany z żywymi stworzeniami, które cechuje bardzo duża masa, szybkość i płochliwość. Trudno jest znaleźć osobę, która jeździ na poziomie wykraczającym poza poziom rekreacji, która nie ma na swoim koncie spektakularnych upadków, historii mniej lub bardziej mrożących krew w żyłach, a czasem zwyczajnie zabawnych. Przeżywamy mnóstwo przygód, wyjeżdżając w teren czy jeżdżąc na zawody, ale też obcując na co dzień z końmi. Myślę, że jest to również powód, dla którego *usiąkamy* w stajni na wiele godzin tak często, jak tylko się da. Trudno mi wybrać jedną anegdotę z całego wachlarza jeździeckich przygód, zasłynęłam chyba jednak najbardziej z tego, jak jesienią, tuż po przywiezieniu mojego konia,jechałam za ciągnącą mnie bez najmniejszego wysiłku Rusałką przez kawał wioski na butach po błocie, krzyżąc przy tym oczywiście i usiłując zwrócić na siebie uwagę mojego rozpędzonego, niemal tonowego *pociągu*, aż razem wjechałyśmy do stajni, a ja zaczęłam kamizelką o wystające deski i wrywając je, wpadłam całą sobą w belę z sianem. Dopiero wtedy Rusałka zorientowała się, że dyndam jej na końcu uwiąz. A właściwie już nie dyndam, tylko tkwię wbita w kupę słomy. Do dziś z rozrzewnieniem wspominam płaczącą ze śmiechu ekipę stajni.

J.C.: Dziękuję za rozmowę.

Czytam, bo lubię!

Recenzje

Miód dla mojego serca



Fot. 13.

Często wydaje nam się, że jesteśmy za młodzi, by cokolwiek osiągnąć, tylko że może my nawet nie próbujemy? **Young Power. 30 historii o tym, jak młodzi ludzie zmieniają świat** jest książką **Justyny Suheckiej**, dziennikarki i specjalistki od spraw młodzieży, która pisze o młodej, odważnej, kreatywnej i utalentowanej młodzieży, która sprawia, że niemożliwe staje się możliwe.

Książkę tę czyta się bardzo szybko i przyjemnie, ponieważ zawiera ona naprawdę inspirujące i ciekawe historie. Lektura ta przekonuje o tym, że warto mieć różne marzenia i zainteresowania, które z czasem mogą stać się ważną dla nas drogą życiową. Autorka opisuje np. historię Igora Faleckiego, który został ogłoszony mistrzem perkusji już w wieku sześciu lat. Miał już wtedy na swoim koncie sześćdziesiąt koncertów! Do dzisiaj film przedstawiający Igora jako czteroletniego i szczęśliwego chłopca grającego na perkusji krąży po Internecie. Znacnie cytata Pearlą Sydenstrickera Bucka: **Młodzi nie mają wystarczającej roztropności i dlatego wyznaczają sobie**

niemożliwe cele – i osiągają je z pokolenia na pokolenie? Tacy są właśnie moim zdaniem bohaterzy tej książki – ambitni.

Historie te szczególnie polecam młodzieży, ale również dorosłym. Uważam również, że pomogą one nam w zrozumieniu, że spełniania marzeń nie ogranicza nasz wiek. Lektura ta była miodem dla mojego serca, dlatego mam również nadzieję, że wypożyczycie ją po przeczytaniu tej recenzji.

Joanna Waclawczyk

Źródła zdjęć:

Fot. 1.: <https://e-pasje.pl/wady-i-zalety-internetu/>

Fot. 2.: <https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/uzaleznienie-od-internetu-objawy-i-leczenie-sieciholizmu,6339,n,192>

Fot. 3.: <https://www.blasty.pl/tag/dostac-wilka>

Fot. 4.: <https://fabrykamemow.pl/memy/99783>

Fot. 5.: <https://topflop.pl/wielki-wybuch/>

Fot. 6.: Karolina Waclawczyk: rysunek własny

Fot. 7:

https://www.youtube.com/watch?v=NgxCcCC_P3w

Fot. 8.: [Le 7ème continent \(souffledecean.fr\)Wielka Pacyficzna Plama Śmieci większa niż sadzono – PRZYRODA , POGODA, KLIMAT \(wordpress.com\)Turning ocean plastic waste into eco-friendly bank cards - Thales blog \(thalesgroup.com\)](http://Le7emecontinent(souffledecean.fr)WielkaPacyficznaPlamaSmieciwiekszanizsadzono-PRZYRODA,POGODA,KLIMAT(wordpress.com)Turningoceanplasticwasteintoeco-friendlybankcards-Thalesblog(thalesgroup.com))

Fot. 9.: J. Ostalowska – zdjęcie własne

Fot. 10.: J. Ostalowska – zdjęcie własne

Fot. 11.: <https://zszywka.pl/p/kon-11514712.html>

Fot. 12.:

<https://elfab-sklep.pl/pl/c/Ksiazki/157>

Fot. 13.: J. Waclawczyk – zdjęcie własne

Redakcja gazety:

Redakcja „NOBLIKA”: Julia Celińska, Barbara Waclawczyk, Joanna Waclawczyk, Karolina Waclawczyk

Opiekun: Agnieszka Gardela

Adres korespondencyjny: agardela@sp367.waw.pl