

# Dwójkowa Gazetka

## Wydanie 6

### Ogólnopolski Tydzień Bibliotek

### 8 – 15 maja



Organizator

SBP STOWARZYSZENIE  
BIBLIOTEKARZY  
POLSKICH

Partnerzy

MPLC

IBUK  
UWr

Dofinansowane ze środków  
Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego  
pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Ministerstwo  
Kultury  
i Dziedzictwa  
Narodowego

Tydzień Bibliotek 8 – 15 maja organizowany jest od 2004 roku przez tysiące polskich bibliotek. Jest połączony ze świętem „Dnia Bibliotekarza”.

W tym roku, w nietypowej sytuacji spowodowanej koronawirusem, biblioteki świętują on-line pod hasłem „Zasmakuj w bibliotece”.

Na początek podzucamy, za pozwoleniem autorów, kilka linków, które urozmaicą nasze święto:

[https://view.genial.ly/5eb1e47e54415e0d3e4f5776/interactive-content-tydzien-bibliotek?fbclid=IwAR0dyIq03OFc6m-SmT\\_taSC\\_L4oZCfYWkBsQabFu7VqDa04ns3zIX5XYgJQ](https://view.genial.ly/5eb1e47e54415e0d3e4f5776/interactive-content-tydzien-bibliotek?fbclid=IwAR0dyIq03OFc6m-SmT_taSC_L4oZCfYWkBsQabFu7VqDa04ns3zIX5XYgJQ)

<https://wordwall.net/pl/resource/1971543/dzie%c5%84-bibliotek-i-bibliotekarza>

Ciekawe spotkania on-line:

<https://www.facebook.com/events/578218053091309>

<https://www.facebook.com/events/165432098193183>

**A teraz prawdziwa uczta smaków i zapachów. Książki, w których natraficie na smaczne fragmenty, a nawet poznacie przepisy na ciekawe potrawy:**

1. „Pod słońcem Toskanii” - Frances Mayes (nakręcono również film- komedię romantyczną)
2. "Uczta Babette" - Karen Blixen (również wersja filmowa);
3. Cykl Donny Leon o komisarzu Brunettim. Główny bohater to smakosz, znajdujący się na winach, potrawach, kawie. Lubi zjeść i razem z żoną celebrować każdy posiłek;
4. "Wesołe przygody Robin Hooda" – Howard Pyle (wielokrotnie filmowana powieść);
5. "Wędrowiec do Świt" - C.S. Lewis (Opowieści z Narnii – również do zobaczenia na ekranie);
6. "Przeziórki w płatkach róży" – Laura Esquivel - Piękna historia o zakazanej miłości, pełna magii i alchemii smaków... (ekranizacja po trzech latach od napisania książki przez żonę reżysera i zarazem scenarzystkę filmu);
7. "Zupa z granatów" - Marsha Mehran . Autorka stworzyła baśniową opowieść, którą wypełniła pobudzającymi apetyt zapachami, tajemniczymi przyprawami, nieznanymi smakami oraz prawdziwymi przepisami kulinarnymi;
8. "Czekolada" - Joanne Harris – na podstawie powieści z 1999 roku nakręcono film;
9. "Klub Pickwicka" – pierwsza powieść Ch. Dickensa, w której znajdziecie sporo opisów posiłków;
10. Czterotomowy cykl "Niebieski rower" R.Deforges – również do obejrzenia na cda;
11. „Herbaciarnia pod Morwami – Owens Sharon – znajdziemy tu między innymi przepis na pyszny sernik : )
12. „Smażone zielone pomidory” – Fannie Flag (ekranizacja). Ciekawe przepisy na serwowane w powieści potrawy znajdziecie na końcu książki;
13. „Przez dziurkę od klucza” i "Trzynasty miesiąc poziomkowy" – Krystyna Siesicka;
14. "Całuski pani Darling", "Jeżycjada” i „Łasuch literacki” – Małgorzata Musierowicz;
15. "Morderstwo na deser" (red. Andrea C. Busch, Almuth Heuner). To zestaw opowieści kryminalnych. W równym stopniu co przestępstwo, ważne są tu potrawy, które jada się w danym kraju przy okazji świętowania. Komplet przepisów znajduje zawsze na końcu rozdziału;

16. "Ania ze Złotego Brzegu" – Lucy Maud Montgomery. W powieści – kolejnym tomie Ani, którą kochają wszystkie pokolenia - niemal non stop przewijają się ciasta, ciasteczka, kurczaki pieczone i inne przysmaki w wykonaniu Zuzanny Baker :)

Minęły jednak czasy, których motto brzmiało: „Po co brnąć przez kilka tomów powieści, skoro w dwie godziny można obejrzeć film nakręcony na jej podstawie? Po co czytać gazetę, skoro można zerknąć na wiadomości?”. Dziś wiemy, po co. Nasz mózg bowiem, jak mięśnie, potrzebuje intensywnej gimnastyki.

### **Tak więc czytanie:**

#### **Stymuluje umysł.**

„Z neurobiologicznego punktu widzenia czytanie jest procesem znacznie bardziej wymagającym niż analiza obrazów lub mowy. Absorbuje jednocześnie wiele obszarów mózgu - te, które odpowiedzialne są za widzenie, za język i za asocjacje pojęciowe. Rozwija wyobraźnię i wspomaga koncentrację. Poza tym pozostawia więcej czasu na myślenie. Ślizgając się wzrokiem po kartce, w każdej chwili można zatrzymać się na fragmencie, który wymaga refleksji. Oglądając film czy przysłuchując się rozmowom, dużo trudniej o takie pauzy”.

#### **Uspokaja.**

„Jakkolwiek irytowałyby cię dzieci, wnuki, współmałżonek, szef czy sąsiedzi (niepotrzebne skreślić), wszystko dosłownie w jednej chwili zniknie ci z horyzontu, kiedy tylko zagłębiasz się w dobrze napisaną powieść. Dr David Lewis z Mindlab International na University of Sussex mierzył, w jakim stopniu zmienia się napięcie mięśniowe i czynność serca pod wpływem rozmaitych aktywności tradycyjnie uważanych za uspokajające. Czytanie obniżało poziom stresu o 68 proc., wygrywając ze słuchaniem muzyki (62 proc. skuteczności), piciem herbaty (54 proc.) czy pójściem na spacer (42 proc.). Kilkanaście-kilkadziesiąt minut z książką w ręku tuż przed zaśnięciem (często już w łóżku) pozwala zapomnieć o stresie minionego dnia i się wyciszyć. Ale uwaga - do czytania w łóżku lepsze są książki tradycyjne lub czytniki z papierem elektronicznym. Jasne światło ekranu laptopa, ze sporą zawartością niebieskiej, wysokoenergetycznej składowej, pobudza i daje sygnał raczej do wstania niż do zamknięcia oczu. Czytanie daje więcej ukojenia niż - dajmy na to - słuchanie nagrań albo oglądanie filmów. Dlaczego? Przez całe dni bombardowani jesteśmy najprzeróżniejszymi, często zbędnymi informacjami, więc docierające do nas dźwięki nauczyliśmy się - z konieczności - ignorować. Czytanie jest jak mówienie do siebie głęboko w głowie - pozwala się łatwiej skoncentrować i zapewnia uczucie kojącej prywatności”.

#### **Pogłębia wiedzę.**

„Wszystko, cokolwiek czytamy, pozostawia w naszych umysłach okruchy różnorodnych informacji. Nie sposób stwierdzić, co kiedy może się przydać, ale wszystko w jakiś sposób poszerza nasze horyzonty i poprawia zrozumienie świata. Prof. kognitywistyki z University of California w Berkeley Anne E. Cunningham dowodzi, że ludzie regularnie czytający lepiej

wypadają w testach na inteligencję, a ich zdolności poznawcze są wysokie do późnej starości”.

### **Wzbogaca słownictwo, wpływa na styl wypowiedzi zarówno ustnej, jak i pisemnej.**

„Elokwencja i łatwość wypowiadania się podnosi poczucie własnej wartości, buduje pewność siebie i pomaga w karierze zawodowej. Czytanie książek w obcych językach szczególnie pomocne jest przy doskonaleniu płynności mowy”.

### **Rozwija czujność ortograficzną.**

Dzięki czytaniu zapamiętujemy pisownię wyrazów, dzięki czemu popełniamy mniej błędów ortograficznych.

### **Poprawia pamięć.**

„Kiedy zagłębiasz się w opowiadanej historii, musisz pamiętać całą gamę niuansów - poznajesz nowych bohaterów, ich dzieje, nałogi, charaktery, przyzwyczajenia, miejsca, z których pochodzą, geografie nowych światów. Każda książka jest jak podróż do obcego kraju. Każdy nowy ślad pamięciowy wymaga powstania nowych synaps, połączeń nerwowych”.

### **Ćwiczy myślenie analityczne.**

„Jakże często zdarza nam się, że czytając zajmującą książkę, zgadujemy jej zakończenie, zanim przewrócimy ostatnią kartkę? I to jest właśnie to - trening myślenia krytycznego i analitycznego, wyciągania wniosków z setek sugestii i przesłanek”.

### **Opóźnia demencję i spowalnia rozwój choroby Alzheimera.**

„Praca dr. Roberta Freidlanda opublikowana w "Proceedings of the National Academy of Sciences" dowodzi, że ludzie, którzy regularnie oddają się lekturze, grają w gry logiczne albo rozwiązują zagadki, są ponaddwukrotnie mniej narażeni na rozwój chorób otępiennych. Co ciekawe, oglądanie telewizji wywiera na nasz mózg skutek zgoła odwrotny - przyspiesza rozwój choroby Alzheimera”.

### **Rozwija empatię.**

„Holendrzy Matthijs Bal i Martijn Veltkamp sprawdzali, na ile emocjonalnie poruszające powieści skłaniały czytelników do empatycznych zachowań. Jak się okazuje, empatia badanych wzrastała, pod warunkiem że czuli się oni "wciągnięci" w historię. Niewciągające opowieści oraz - co zdumiewające - książki z gatunku non-fiction nie wywierały podobnych efektów”.

## **Dodaje uroku.**

„Mężczyźni z książką w ręku oceniani są przez kobiety jako bardziej atrakcyjni. Według prof. Marka Prokoscha z Elon University "aura inteligencji" jest drugim czynnikiem - od razu po wyglądzie zewnętrznym - który kobiety biorą pod uwagę przy wyborze partnera”.

## **Pomaga wyjść z depresji i okazuje się niekiedy równie skuteczna jak interwencja farmakologiczna.**

„Do takiego wniosku doszedł międzynarodowy zespół pod kierownictwem Petera Bowera zrzeszający naukowców z 15 uniwersytetów z Wielkiej Brytanii, ze Szwecji, z Holandii, Australii i Tajwanu”.

## **Pozwala na odprężenie, ucieczkę od problemów życia codziennego, łagodzi stres.**

Zdania w cudzysłowie: [https://wyborcza.pl/TylkoZdrowie/1.137474.17315277.11\\_powodow\\_zeby\\_czytac\\_ksiązki.html?disableRedirects=true](https://wyborcza.pl/TylkoZdrowie/1.137474.17315277.11_powodow_zeby_czytac_ksiązki.html?disableRedirects=true)

Przy okazji święta bibliotek warto wspomnieć, że współczesne biblioteki poszły z duchem czasu i nie służą jedynie do wypożyczania książek. Czytelnicy odwiedzają te miejsca szukając komiksów, płyt dvd, cd, a także gier (komputerowych i planszowych) oraz e- i audiobooków. Biblioteki takie nazywamy mediatekami. Stają się one coraz bardziej popularne. Obecnie placówki w niczym nie przypominają swoich wcieleń sprzed kilku – kilkunastu lat, a co za tym idzie, przestały świecić pustkami, zajmować się jedynie gromadzeniem archiwów, oferować publikacje wydane brzydko czy zwyczajnie mało atrakcyjnie. Dzisiaj te instytucje wkroczyły w XXI wiek i stały się otwartymi, nowoczesnymi centrami kultury, miejscem spotkań z autorami książek, wystaw itp, pokazów firmowych, warsztatów, teatrzyków, a także imprez niekoniecznie literackich. Otwarte dla wszystkich czytelnicy, przypominające dziś pracownie komputerowe, zachęcają dostępem do bezpłatnego Internetu, ale też można w nich pograć towarzysko w gry on-line, jak i najzwyczajniejsze, a coraz bardziej powszechne planszówki. Biblioteki jednak nie zatraciły swojej pierwotnej roli, wręcz przeciwnie, poprzez prezentowane wyżej działania przyciągają czytelników i promują czytelnictwo, o którym dziś można powiedzieć, że dźwiga się powoli z kolan, bo coraz więcej Polaków czyta książki. Czytanie stało się modne!

## **Prezentujemy także ciekawe cytaty poświęcone czytaniu:**

**„Ludzie przestają myśleć, gdy przestają czytać”**

*Denis Diderot*

**„Czytanie dobrych książek  
jest niczym rozmowa z najwspanialszymi ludźmi minionych czasów”**

*Kartezjusz*

**„Przyzwyczaj się do czytania książek  
- to zbudować sobie schron przed większością przykrości życia codziennego”**

*William Somerset Maugham*

„Każda znajdująca się tu książka, każdy tom, posiadają własną duszę. I to zarówno duszę tego, kto daną książkę napisał, jak i dusze tych, którzy tę książkę przeczytali i tak mocno ją przeżyli, że zawładnęła ich wyobraźnią”

*Carlos Ruiz Zafón*

„Z gustami literackimi jest po trosze jak z miłością:  
zdumiewa nas, co też to inni wybierają”

*Andre Maurois*

„Z książkami jest tak, jak z ludźmi: bardzo niewielu ma dla nas ogromne znaczenie.  
Reszta po prostu ginie w tłumie”

*Wolter*

„Kto czyta żyje wielokrotnie,  
kto zaś z książkami jest na bakier na jeden żywot jest skazany”

*Czechowicz*

„Przyzwyczaić się do czytania książek  
- to zbudować sobie schron przed większością przykrości życia codziennego”

*William Somerset Maugham*

„Książki są bramą, przez którą wychodzisz na ulicę... Dzięki nim uczysz się, mądrzejesz,  
podróżujesz, marzysz, wyobrażasz sobie, przeżywasz losy innych,  
swoje życie mnożysz razy tysiąc”

*Arturo Perez-Reverte – „Królowa Południa”*

„Książki są jak okręty myśli żeglujące po oceanach czasu, troskliwie niosące swój  
drogocenny ładunek z pokolenia w pokolenie.”

*Francis Bacon*

„Kocham książkę dlatego, że wprowadza mnie w mój własny świat,  
że odkrywa we mnie bogactwa, których nie przeczuwałem.”

*Jarosław Iwaszkiewicz*

„Za książką kryje się autor. Jego pisanie jest więc zawsze listem do czytelnika.  
Piszemy zazwyczaj listy do przyjaciół. Książka jest listem autora do przyjaciela”

*Jarosław Iwaszkiewicz*

"Zawsze gdy znalazłam się w promieniu stu metrów od księgarni, czułam, jak w moich żyłach  
krąży zwiększona dawka adrenaliny {...} Księgarnia była dla mnie jaskinią Alladyna.  
Za tą lśniąca okładką można znaleźć inne światy, historie życia wielu ludzi.  
Wystarczy tylko zajrzeć”

*M. Keyes „Arbuz”*

„Istnieje (...) przenośnia nazywająca grubą książkę „cegłą”.  
Otóż gdy czyta się z pasją, cegła staje się obłokiem  
i ulatuje wysoko, unosząc nas ze sobą”

*Daniel Pennac*

"Książka i możliwość czytania,  
to jeden z największych cudów ludzkiej cywilizacji"

*Maria Dąbrowska*

"Za każdym razem, gdy książka trafia w kolejne ręce,  
za każdym razem, gdy ktoś wodzi po jej stronach wzrokiem,  
z każdym nowym czytelnikiem jej duch odradza się i staje się coraz silniejszy."

*Carlos Ruiz Zafón*

"Kto czyta książki, żyje podwójnie"

*Umberto Eco*

"Kiedy przeczytam nową książkę, to tak jakbym znalazł nowego przyjaciela,  
a gdy przeczytam książkę, którą już czytałem  
- to tak jakbym spotkał się ze starym przyjacielem"

*Przysłowie chińskie*

"Telewizja to tylko zastępcza rozrywka dla mózgu,  
kto nie czyta, ten właściwie nie potrzebuje już głowy,  
nie mówiąc oczywiście o wyobraźni i fantazji"

*Billie Joe*

"Wszystko, co we mnie dobre, zawdzięczam książce"

*Maksym Gorki*

„Czytanie książek to najpiękniejsza zabawa,  
jaką sobie ludzkość wymyśliła”

*Wisława Szymborska*

"Książka i możliwość czytania,  
to jeden z największych cudów ludzkiej cywilizacji"

*Maria Dąbrowska*

"Książki są lekarstwem dla umysłu"

*Demokryt*

"Dom, gdzie znajduje się książka jest przybytkiem słońca"

*Kornel Makuszyński*

Biorąc pod uwagę zdania tylu znanych postaci, zachęcamy jak najbardziej do czytania książek. To one pozwolą nam lepiej i piękniej żyć, one dodadzą uroku, wiary w siebie, podniosą naszą samoocenę, wpłyną na relacje z innymi, dzięki książkom, staniemy się innymi ludźmi!

Jak na razie nie możemy korzystać z realnych bibliotek, ale zachęcamy do tych wirtualnych, prezentowanych na stronie szkoły i w poprzednim wydaniu gazetki.



**A kiedy się to wszystko skończy  
- zapraszamy do naszej szkolnej biblioteki : )**

