

# THE KRASZAK TIMES



5/2016/2017

**Andrzej Sacewicz**

## **Kredki**

Chciałbym pisać kolorowo  
Malować słowem każdy kolejny dzień  
Dawać radość sięgając po pióro  
A jednak nie potrafię  
Za każdym razem biorąc kartkę  
Wypełniam ją smutkiem  
Który mam nadzieję coś znaczy  
Chcę coś zmienić  
A wiem, że stoję tutaj sam jeden  
Proszę o  
Myśli, które pokolorują świat  
Szary od życia bez kredek  
Wszystkie połamane leżą na dnie  
Ostały się tylko dwie  
Czarna i szara



# Spis treści

<b>Kredki .....</b>	<b>2</b>
<b>Znaczenie barw .....</b>	<b>5</b>
<b>Teoria barw .....</b>	<b>7</b>
<b>Kolory w świecie filmu .....</b>	<b>13</b>
<b>Kolory w malarstwie.....</b>	<b>18</b>
<b>Kolory a psychika .....</b>	<b>21</b>
<b>Barwy narodów świata .....</b>	<b>26</b>
<b>Wakacyjny kierunek - kolor .....</b>	<b>28</b>
<b>Symbolika kwiatów.....</b>	<b>31</b>
<b>Kolorowo i zdrowo.....</b>	<b>34</b>



# Znaczenie barw

Każdy z kolorów ma własną symbolikę. Najistotniejsze jest znaczenie kolorów podstawowych; tych, które są najczęściej spotykane i które tworzą tęczę. Domieszka bieli, rozjaśnienie, powoduje powstanie barw, które Międzynarodowe Stowarzyszenie Kolorów nazywało „tintami”. Połączenie z czernią tworzy odcienie – ciemniejsze od kolorów podstawowych.

**CZERWIEN** to barwa władzy – kolor królewski i biskupi. Czerwień jest kolorem ziemskim, oznacza krew, ogień, wojnę i żądzę. Symbolizuje namiętność, płodność oraz odwagę. Czerwień połączona z czernią może oznaczać egoizm, gwałt i zdradę.

„Dobra strona” czerwieni kojarzy się z miłością (czerwona róża) i pasją (płomień). Domeny czerwieni to siły vitalne, życie i piękno. Z ogromnej ilości symbolizowanych przez nią cech, do najważniejszych należą: ekstrawertyzm, odwaga, antydepresyjność, asertywność, determinacja, przyjaźń, ciepło i wrażliwość. Jej „zła strona” to symbol złości i krwi. Kolor czerwony użyty w odpowiednim kontekście może kojarzyć się z powstaniem, rewolucją, śmiercią, walką.

**BŁĘKIT** to kolor transcendentny.

Kojarzy się z otwartą przestrzenią, wodą, morzem, niebem. W starożytnej Grecji i Rzymie był symbolem najwyższych bóstw - Zeusa i Jupitera. Dla chrześcijan jest to również kolor Matki Bożej. Kolor niebieski był początkowo symbolem wierności, np. rycerze na cześć ukochanej kobiety przywdziewali niebieskie stroje. Z czasem stał się symbolem niewiernych i oszukanych. Niejednorodna symbolika błękitu odejmuje: uduchowienie, pokój, higienę, spokój, wodę, świeżość i chłód, dynamizm, kreatywność i inspirację. Niebieski to także kolor przyjaźni: podarowanie niebieskiego kwiatu symbolizuje duże znaczenie przyjaźni dla obdarowującego. Niebieski bywa też postrzegany jako symbol przywiązania do tradycji.

**ŻÓŁTY** to kolor złota oraz słońca. Oznacza najwyższe wartości i wiedzę. Niegdyś kolor żółty był barwą zamężnych kobiet i matek, miał wzbudzać do nich szacunek. Stopniowo kolor ten stał się symbolem zdrady, fałszu, bezwstydu, wrogości. Odcień cytrynowożółty symbolizuje nienawiść i zdradę. Judasz przedstawiany jest w malarstwie w żółtej szacie.

**BIEL** jest symbolem czystości i niewinności, a także odnowy życia duchowego.

To barwa aniołów i apostołów. W sztuce wczesnochrześcijańskiej białe były szaty apostołów, starców Apokalipsy, czasem Chrystusa, rzadko aniołów. W późniejszym średniowieczu coraz częściej zastępowano biel barwami chromatycznymi. Chrystusa przedstawiano w bieli w momencie transfiguracji. Biel, obok purpury, była też wybrana przez dynastie królewskie na barwę reprezentacyjną.

**CZERŃ** można nazwać „niezrozumianym kolorem”, gdyż niemal w każdej kulturze ma inne znaczenie. Najczęściej jednak jest barwą negatywną, kolorem nocy, niewiary, grzechu i śmierci, symbolem upadłych aniołów, nicości i gniewu, ale także oznaką pokory, obumarcia dla świata i ciała, ascezy. Czarny kolor oznacza również nieugiętość. Pozostałe istotne cechy symbolizowane przez czerń to: tajemniczość, władczość, dostojność. Czasami zastrasza (sędziowie, prawnicy...) oraz wprowadza powagę. Generalnie jest kojarzona bardziej z obszarami miejskimi niż wiejskimi.

**FIOLET** to kolor żałoby i zadumy. Jest barwą charakterystyczną dla Adwentu, czyli okresu oczekiwania na narodziny Chrystusa. W latach 60. XX w. fiolet stał się kolorem buntu i przemian, uznawano go za niekonwencjonalny i prowokujący, zaś jego odcienie stały się symbolem młodości i poszukiwania wolności.

**POMARAŃCZOWY** - oznacza nadchodzące zmiany, hedonizm, entuzjazm, kreatywność połączoną z równowagą. Jest to kolor związany z seksualnością i reprodukcją. Symbolizuje młodość, nowoczesność i otwartość.

**ZIELEŃ** to kolor wegetacji ziemskiej, życia i roślinności. W Biblii kolor Ogrodu Pańskiego. Jest to barwa nadziei na nadejście szczęścia, zwycięstwa i kontemplacji. Symbolizuje także płodność i nieśmiertelność. Kiedyś kolor ten symbolizował rodzącą się miłość; mężczyzna poprzez zielony strój dawał damie do zrozumienia, że jest w niej zakochany. W średniowieczu zieleń uważano za kolor symbolizujący katastrofę i zło, była kojarzona z samym diabłem.

Istniał nawet przesąd, że ubieranie się na zielono może ściągnąć złe moce i pecha. Niektóre negatywne znaczenia przetrwały w zmienionej formie do dziś – jaskrawa zieleń kojarzy się z trucizną, zaś blada, zmieszana z niewielką ilością błękitu lub szarości – z chorobą. Z biegiem czasu zielony zdobywał coraz lepszą reputację i przestał się kojarzyć ze złem, stał się natomiast symbolem losu i przypadkowości.

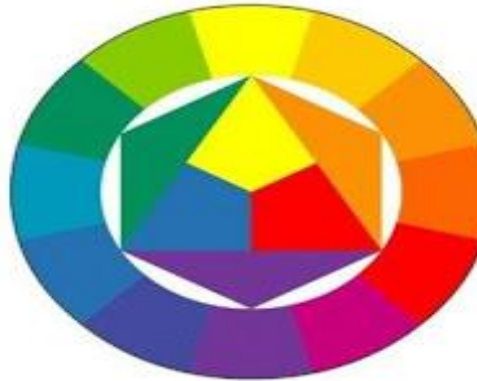


Monika Włos

# Teoria barw

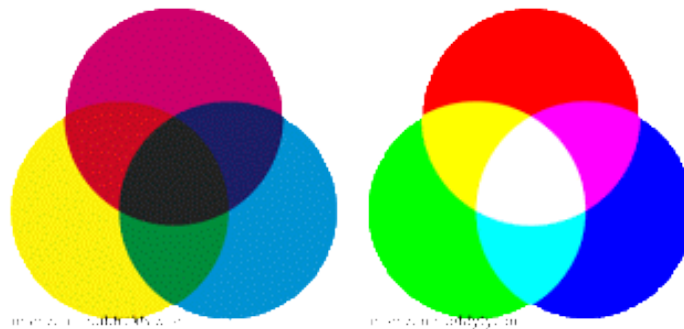
- **BARWA**

Barwą jest wrażenie wzrokowe wywołane falami świetlnymi zarówno o odpowiedniej długości, jak i zmieszaniem, czyli równoczesnym działaniem, w odpowiedniej proporcji trzech barw podstawowych.



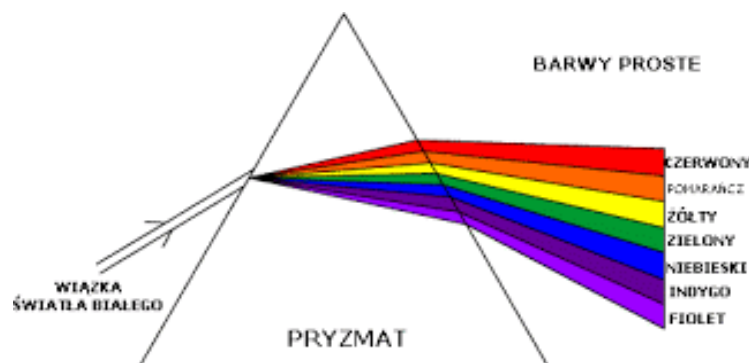
Koło barw

Istnieją trzy kolory podstawowe poprzez mieszanie których, uzyskuje się poszczególne barwy różniące się chociażby nasyceniem czy jasnością. Barwy podstawowe to: **czerwony**, **żółty** i **niebieski**. Składając ze sobą te kolory w różnych proporcjach uzyskuje się poszczególne **barwy proste** (poprzez rozszczepienie światła w pryzmacie) i **barwy złożone** (mieszanki barw prostych). Efektem zmieszania kolorów w układzie światła emitowanego jest barwa biała. Natomiast zmieszanie pigmentów daje barwę czarną.



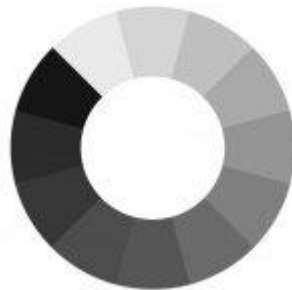
## Podział barw

- **Barwy proste** (monochromatyczne, widmowe) - barwy otrzymane z rozszczepienia światła białego.



- **Barwy złożone** - składają się z mieszaniny barw prostych w dowolnych proporcjach, czyli z mieszaniny fal elektromagnetycznych o różnych długościach z zakresu promieniowania widzialnego.

- **Barwy achromatyczne** (barwy niekolorowe) - wszystkie barwy nie posiadające dominanty barwnej, a więc kolory: biały, czarny oraz różne stopnie szarości.



**BARWY ACHROMATYCZNE**

- **Barwy chromatyczne** (barwy kolorowe) - wszystkie kolory, w których można wyróżnić dominantę, choćby niewielką, jakiejś barwy.

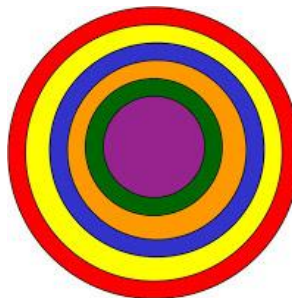
- **Barwy podstawowe** to zestaw trzech barw, których nie można uzyskać poprzez mieszanie innych (czerwona, niebieska, żółta).



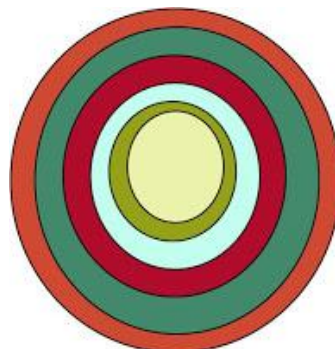
- **Barwy pochodne** - to zestaw trzech barw uzyskanych z połączenia parami barw podstawowych (fioletowy, pomarańczowy, zielony).



- **Barwy czyste** - w zestawie jest ich sześć: trzy podstawowe i trzy pochodne.

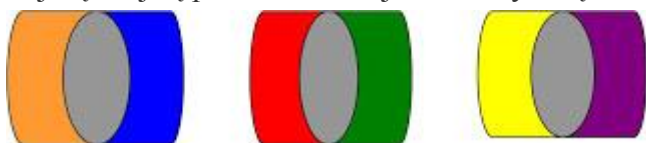


- **Barwy złamane** - uzyskiwane poprzez dodanie do każdej z farb o barwie podstawowej i pochodnej odrobiny farby o barwie dopełniającej.





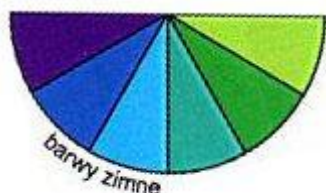
- **Barwy dopełniające** to pary barw dopełniające się do achromatyczności. Najczęściej są przedstawiane jako barwy leżące naprzeciwko siebie w kole barw.



- **Barwy ciepłe**– to zakres barw od purpury po żółcień, dające wrażenie ciepła i postrzegane w obrazach jako charakterystyczne dla planów bliższych.



- **Barwy zimne**– to zakres barw od fioletu po zieleń, dające wrażenie zimna i postrzegane jako barwy dalszego planu.



### Gama barwna

To inaczej koloryt, grupa barw tworzących ogólny ton kompozycji.

Stanowi ona najistotniejszy element kolorystyki obrazu. Rozróżniamy gamę zharmonizowaną (przewaga kolorów ciepłych, zimnych, neutralnych), zróżnicowaną (szeroka gama z licznymi kontrastami), z akcentem barwnym. Należy pamiętać, że podział ten jest względny, ponieważ temperatura barw w dużej mierze zależy od kolorów, które z nimi sąsiadują.

- wąska gama barw zimnych



„Autoportret w zielonym Bugatti” Tamara Łempicka

- wąska gama barw ciepłych



„Słoneczniki” **Vincent van Gogh**

- szeroka gama barwna



„Płacząca kobieta” **Pablo Picasso**

- gama barw neutralnych



„Śpiąca Cyganka”- **Henri Julien Félix Rousseau**

- akcent kolorystyczny



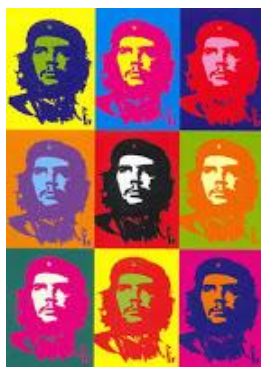
„Kwiaty” Andy Warhol

### Kontrast

Uwydatniona różnica, przeciwieństwo elementów obrazu. Kontrast służy do podkreślenia i zaakcentowania wybranych elementów dzieła. Zestawienia kontrastowe mogą być łagodne lub agresywne, a jest to uwarunkowane wielkością przeciwstawionych plam barwnych, sposobem wykorzystania cech barwy i systemem ich zestawiania (np. przy ich rozdzielaniu konturem - kontrast słabnie). Przy stosowaniu kontrastu tonów największą siłą działania uzyskuje się przez zestawianie barw dopełniających, mniejszą - przez zestawianie trzech barw podstawowych, jeszcze mniejszą - trzech barw pochodnych, najmniejszą - pośrednich. Przeplatanie wąskich pasków tonów kontrastowych powoduje wrażenie migotania, co często stosowane bywa w kompozycjach op-artowych. Silnie skontrastowane barwy wzajemnie się wzmacniają, najaktywniejszą z barw jest pomarańczowa i czerwona, najbierniejsza - zielona i purpurowa. Barwa jaśniejsza i bardziej nasycona tego samego tonu zawsze jest aktywniejsza od innych odcieni; stąd też niebieska wydaje się o zmierzchu aktywniejsza od czerwieni.

Wyróżniamy kontrast:

- **koloru** - najsilniejszy z kontrastów - to zestawienie czystych nasyconych barw leżących dalej od siebie na kole kolorów -im dalej tym większy kontrast
- **waloru** - jeden z zestawianych odcieni jest rozbielony a drugi chromatyczny
- **czystości barwy** - jeden z odcieni przełamany szarością lub czernią w połączeniu z barwą chromatyczną



„Che Guevara” Andy Warhol

### Walog

Jasność barwy, natężenie światła względnie cienia, zawarte w tonie kolorystycznym.

Walog wiąże się z poczuciem ciężaru koloru, ponieważ barwy i odcienie jasne są lekkie i ulotne, a ciemne sprawiają wrażenie ciężkości i masywności. Odpowiednie rozłożenie walorowe organizuje kompozycję kolorystyczną. W kompozycji malarskiej światło może być rozłożone równomiernie, albo też być źródłem silnych kontrastów i wpływać na walog. Siła waloru zależy również od barwy przedmiotów w naturze.



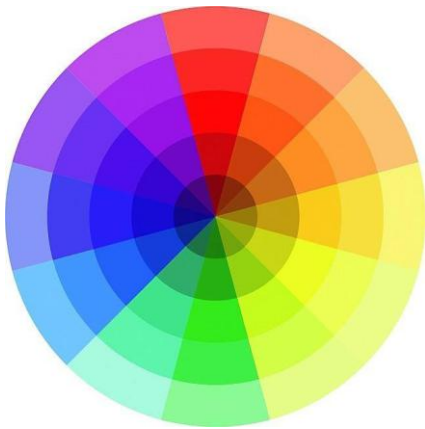
„Kiedy rozum śpi budzą się demony” **Francisco José Goya**

Monika Włos

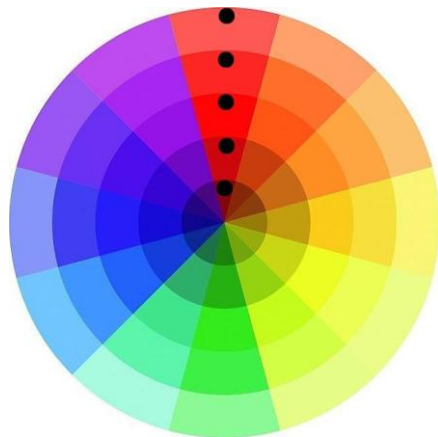
# Kolory w świecie filmu

Kolory w filmie mają znaczenie, od kiedy... no właśnie, od kiedy? Wydaje się oczywiste, że zaczęły oddziaływać na widza, gdy zaczęto nagrywać "w kolorze". Jednak już wcześniej filmowcy próbowali wzbogacać swoje filmy kolorem, poprzez np. malowanie kolejno każdej klatki na taśmie filmowej. Sama historia wkraczania koloru, okazuje się być dłuższa, niż wynalezienie sposobu na rejestrowanie koloru na taśmie i jest ona opowieścią na oddzielny artykuł.

Dzisiaj skupimy się na tym, jak twórcy obrazu filmowego posługują się barwami i co próbują przez nie przekazać. Podstawą do zrozumienia zagadnienia tego jest koło kolorów.



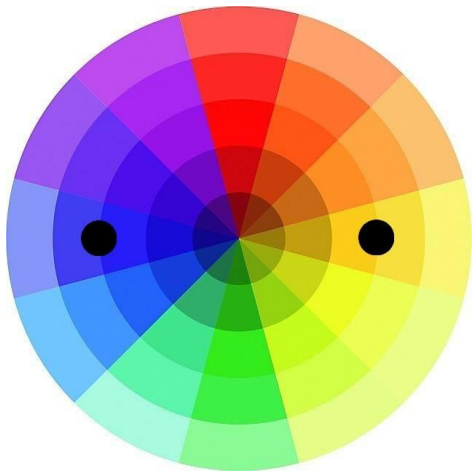
Twórca obrazu filmowanego może zastosować barw monochromatyczne - odcienie jednego koloru.



Taki obraz stworzył Sven Nykvist w filmie „Szepty i krzyki” Ingmara Bergmana. Poza białym i czarnym został w nim wykorzystany kolor czerwony, a inne kolory występują w pojedynczych scenach, charakteryzujących się innym klimatem. Czemu służy taki obraz? Podpowiedzią może być wypowiedź samego reżysera, który wspomina, że przez długi czas prześladowała go wizja czterech kobiet w bieli snujących się po czerwonym pokoju, otaczała je duszna i tajemnicza atmosfera, z której wylaniał się koszmar.



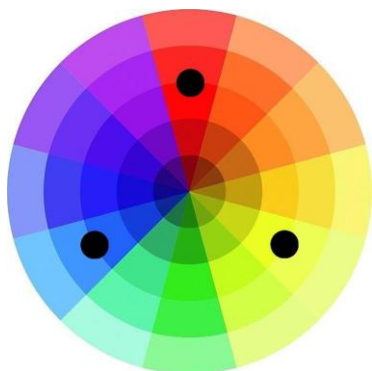
Kolory uzupełniające/dopełniające - kolory leżące na dwóch przeciwnych stronach koła kolorów.



Pomarańczowy/żółty oraz niebieski - połączenie wykorzystywane dzisiaj nadmiernie w tzw. „blockbusterach” z powodów dość prozaicznych - po prostu miło się na nie patrzy. Natomiast w filmie „Amelia” użycie tego schematu, poza efektem wizualnym, pozwala odbierać świat tak, jak tytułowa bohaterka. Czerwony i zielony... jaki to może być świat?



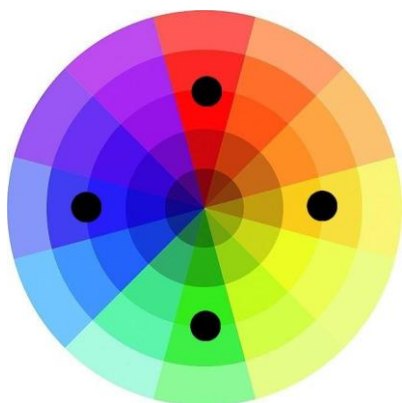
Triada kolorów - schemat polegający na użyciu trzech kolorów oddalonych od siebie o równą odległość.



To połączenie używane jest raczej w pojedynczych scenach. Jednym z nielicznych wyjątków jest „Szalony Piotruś” - film Jeana-Luca Godarda z 1965. Na planie filmu wszystko zostało dokładnie zaplanowane: kadry, ujęcia, oświetlenie, scenografia, kostiumy, a nawet makijaże aktorów. Kolory przestały być tylko częścią obrazu - stały się oddzielnym środkiem wyrazu artystycznego.



Poprzez użycie dwóch różnych kolorów dopełniających się tworzy się tzw. tetrada.



Podobnie jak wcześniejszy przykład rzadko występuje w obrębie całego filmu, jednak sceny, w których użyte zostały kolory według tego schematu, stały się symbolami filmów takich jak: „Pogarda” (1963), „Mechaniczna Pomarańcza” (1971), „Ostatni Cesarz” (1987). Tetrada jest również charakterystyczna dla stylu Pedro Almodovara, który dodatkowo eksponuje niebieski i czerwony kolor w najbardziej uderzających scenach.



Poza konkretnymi połączeniami, barwy w filmie mogą przyjmować podobną saturację czy jasność. Przykładem może być zastosowanie odcieni pastelowych, które wprowadzają wrażenie spokoju i wyciszenia (nie oznacza to, że sam film będzie się takimi emocjami charakteryzował), tak jak w przypadku „Grand Budapest Hotel” Wesa Andersona.





Kolory o małym nasyceniu, wpadające w szarość, są również często używane w kinie. W filmie „Matrix” sceny osadzone w przestrzeni wirtualnej pozbawiono mocnych akcentów barwowych. Dodatkowo użyto tzw. color gradingu, dzięki czemu dwa światy kontrastują ze sobą: realny - niebieski, nierzeczywisty - zielony.



Efekty specjalne CGI pod wpływem tego filmu zaczęły się gwałtownie rozwijać. Dzisiaj można oglądać już produkcje, w których prawie każda scena została wygenerowana z pomocą efektów komputerowych, co za tym idzie, kolory też zostały sztucznie dobrane. W niedalekiej przyszłości "ponowne pokolorowanie" każdego filmu w taki sposób, by wyglądał realistycznie, nie będzie problemem. I tu pojawia się pytanie: Czy taki obraz chcemy oglądać?. Niby widzimy to samo, co w filmach, gdzie każdy szczegół w scenografii był zaplanowany długi czas przed ich nakręceniem, ale świadomość, że wszystko to tylko efekty komputerowe, odbiera pewną przyjemność. Czy sztucznie generowane w post-produkcji, czy planowane przez operatorów przed filmem, kolory zawsze będą miały wielkie znaczenie w świecie kina.

Wojciech Pietrow

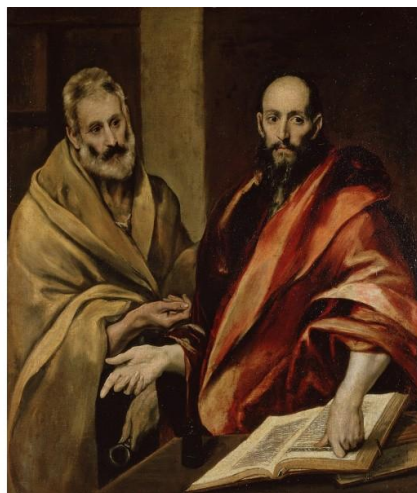
# Kolory w malarstwie

Barwa i odcień w malarstwie mają równie ogromne znaczenie, jak ton i rytm w muzyce. To, jakie wartości kolorów postrzegamy, jest w dużej mierze subiektywne. Każdy człowiek odczuwa psychologiczny wpływ kolorów. Istnieje wiele różnych teorii barw, których autorami są teoretycy sztuki, pisarze i naukowcy, jak np. Goethe, Kandinsky czy Newton. Same słowa odnoszące się do kolorów zawsze zawierają w sobie uogólnienia – na przykład słowo „czerwony” odnosi się do szerokiego zakresu odcieni czystej barwy czerwonej w obrębie światła widzialnego.

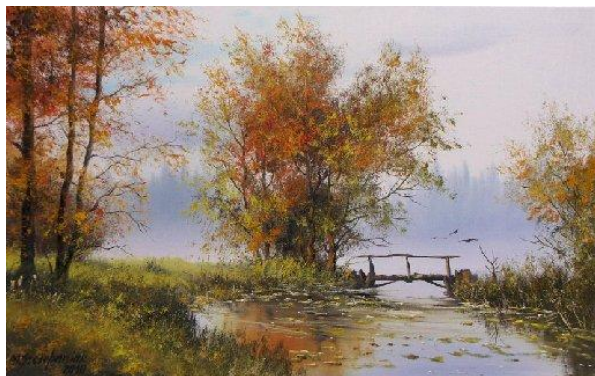
W oczach malarza barwy nie dzielą się po prostu na podstawowe i pochodne (proste i złożone), takie jak czerwony, niebieski, zielony, brązowy. W praktyce malarskiej używa się barwników, tak więc dla artysty „niebieski” może oznaczać każdy z wielu odcieni, takich jak ftalocyjan, błękit paryski, indygo, kobaltowy, ultramaryna etc. Techniki malarskie nie opierają się raczej na znaczeniu psychologicznym czy symbolicznym barw. Kolory składają się jedynie na część potencjalnie wynikającego z ogólnej zawartości malowidła psychologicznego odbioru obrazu. Oznacza to, że percepcja dzieła malarskiego jest procesem wysoce subiektywnym.

W starożytnym Egipcie czerwień była stosowana do malowania skóry ludzi i kojarzona ze złem. Pozytywne znaczenie czerwieni zauważali artyści; łączyli ją z błękitem, gdy wyrażali w swoich dziełach ludzką naturę, cierpienie oraz zbawienie i niebo. W malarstwie kolor czerwony jest używany jako dominujący akcent. W średniowiecznych obrazach malarzy rosyjskich czerwony wyrażał piękno i był jego symbolem. Czerwony kolor chętnie stosowali przez malarze weneccy. Tycjan korzystał z całej palety odcieni tego koloru. Natomiast Rembrandt przedstawiał na swych płótnach czerwień pełne żaru. Każdy malarz, niezależnie od epoki i kierunku w malarstwie traktował czerwień bardzo osobiście.

„Św. Piotr i Paweł” El Greco poprzez czerwień na szacie wyraża Pawła jako wojownika w duchu Kościoła.



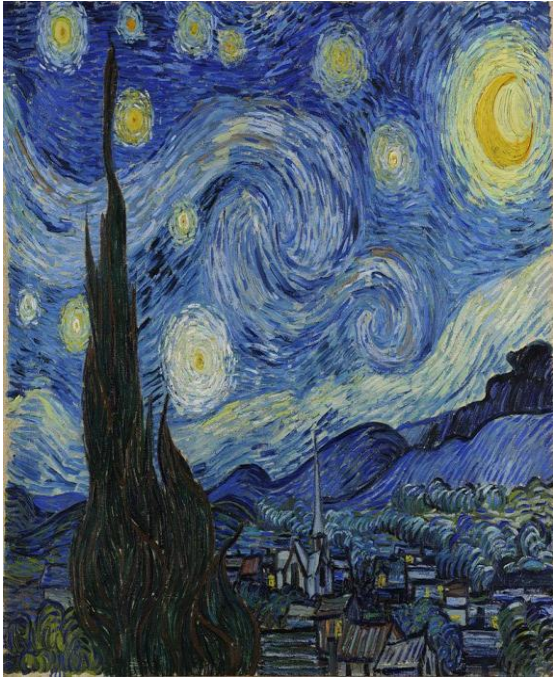
Kolor zielony, jako uspokajający i harmonizujący właściwości wrażeń, był i jest wykorzystywany przez artystów do budowania własnej przestrzeni twórczej. Jednak ta cecha nie zawsze spełniała oczekiwania malarzy, nie wyrażała intensywnych emocji artystów, toteż niektórzy rezygnowali ze stosowania zieleni. Przykładem może być twórczość abstrakcjonisty Wassily'ego Kandinsky'ego, który uznał zielony za kolor ograniczający i nudzący. Pierwsi impresjoniści malowali tak, jak widzieli kolory w plenerze. Kolor zielony był używany do budowania tła, którego zadaniem było skierowanie uwagi na główny przekaz. Obecnie realisci w większości stosują ten kolor jako tło pejzażu. Zieleń jest kolorem wielofunkcyjnym, symbolizuje życie i umiowanie.



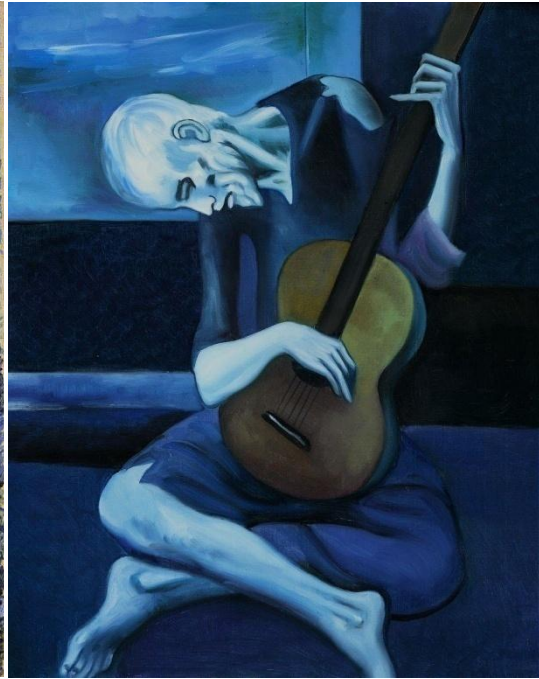
Henryk Radziszewski „Jesień nad wodą” Zieleń połączona z oranżem, czernią i brązem ukazuje klimat zgasłej i zwiędłej zieleni.

W starożytnej Grecji i Rzymie obrazy malowano różnymi barwami, ale nie stosowano koloru niebieskiego. Przyczyną były problemy z uzyskaniem barwy, ponadto uważano ją za brzydką, występłą i niewartą uwagi. W średniowieczu wzrosło zapotrzebowanie na obrazy przedstawiające postacie biblijne, wówczas malarze sięgali po niebieski, by udowodnić, że istnieje niebo.

Postrzeganie niebieskiego zmieniło się dzięki alchemikom, którzy za pomocą kamienia filozoficznego pragnęli otrzymać eliksir nieśmiertelności. Jednym z najbardziej znanych malarzy, który kolor niebieski potraktował w swojej twórczości jako przedstawienie dramatu, swojego nastroju, bólu i cierpienia, był Picasso. Na jego płótnach dominowały chłodne odcienie błękitu.



Vincent van Gogh „Gwiazdzista noc”



Pablo Picasso „Stary gitarzysta”

W malarstwie czerń doskonale współgra z czystymi barwami oraz ze wszystkimi odcieniami. Jednakże zbyt wielka przewaga czerni może stworzyć wrażenie martwego lub negatywnie postrzeganego dzieła. W praktyce malarze podkreślają czernią (również bielą) kształty przedmiotów, ujęcia i organizację przedstawionej sceny na obrazie.

„The Black Brunswicker” John Everett Millais



Monika Włos

# Kolory a psychika



Kolory potrafią odgrywać ważną rolę w życiu człowieka.

Wpływają one na samopoczucie fizyczne i psychiczne. Mogą działać zarówno pozytywnie, jak negatywnie.

Od wieków stosowano je w celach leczniczych wierząc, że właściwości barw przywrócą równowagę w organizmie człowieka, eliminując różne dolegliwości.

Ulubione kolory mogą poprawić nastrój, ukoić nerwy, zwiększyć wydajność w pracy, a także osiągnąć wewnętrzny spokój. Często odzwierciedlają wnętrze. Nic dziwnego, że kobiety częściej wybierają bardziej łagodne barwy, które podkreślają ich wysokiej wrażliwość. Mężczyźni przeważnie wolą się prezentować w ciemniejszych kolorach, podkreślających ich siłę i męskość. Z pewnością istnieją też takie kolory, które wręcz odpychają – częste przebywanie w ich otoczeniu może wywołać nerwowość, nadpobudliwość, rozkojarzenie.

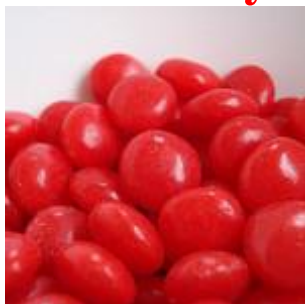
Oto najpopularniejsze kolory - w jaki sposób mogą one oddziaływać na ludzi?

## Biały



Biel jest najsilniejszą z barw. Przebywanie w białych pomieszczeniach daje poczucie czystości i świeżości. Biel niweluje napięcia emocjonalne oraz sprzyja koncentracji. Wzmacnia odporność, zwiększa wydajność całego organizmu. Jest często utożsamiana z rozwojem duchowym.

## Czerwony



Czerwień oznacza pewność siebie, namiętność i zdecydowanie. Posiada właściwości aseptyczne. Pomieszczenie w kolorze czerwonym pobudza do działania, zwiększa determinację w dążeniu do celów. Czerwony dobrze działa na osoby nieśmiałe, które pragną przezwyciężyć swoją wewnętrzną słabość. Eliminuje napięcia emocjonalne – korzystnie wpływa na osoby zestresowane i będące w depresji.

Kolor czerwony jest zawarty w wielu logotypach firm, niezależnie od typu branży.



## Zielony



Mimo, że w średniowieczu zieleń była oznaką nieszczęść i zła, to z czasem przesąd ten zaczął zanikać. Zielony kojarzy się z energią życia, naturą i harmonią. Bardzo często jest odbierany jako najsilniej uzdrawiający kolor. Z przeprowadzonych badań wynika, że zieleń działa relaksująco i zwalcza stres; częste przebywanie wśród natury pomaga wyciszyć się i odprężyć. Z uwagi na uzdrawiające właściwości zieleni bardzo często maluje się nim wnętrza w szpitalach. Zielony wzmacnia koncentrację i skupienie, pozwala zapomnieć o sytuacjach stresujących, a także pomaga zwiększyć aktywność życiową.

Zieleni możemy się doszukiwać w logotypach produktów ekologicznych oraz logach organizacji działających na rzecz ochrony środowiska, do których można zaliczyć chociażby Greenpeace.



## Żółty



Pomieszczenie w tym kolorze może sprawiać wrażenie cieplejszego niż wskazuje termometr. Żółty sprzyja podczas pracy umysłowej, inspiruje, daje radość, pewność siebie i nadzieję. Jego nadmiar może negatywnie wpłynąć na nasze samopoczucie, zwiększając podatność na stres i depresję.

Żółty kojarzony jest z przyjemnością, słońcem i radością życia, co wykorzystano w swoim logo jedna z popularnych sieci fast-food.



## Niebieski

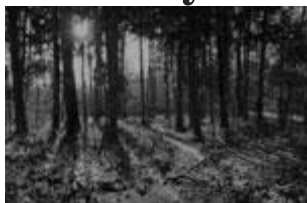


Pomieszczenie w kolorze niebieskim sprawia wrażenie świeżego, harmonijnego, spokojnego, a także chłodnego i orzeźwiającego. Niebieski korzystnie wpływa na układ nerwowy, niwelując stres i napięcie. Pomaga zrelaksować się i wypocząć. Daje możliwość wniknięcia w głąb siebie. Sprzyja w podejmowaniu trudnych decyzji, inspiruje do nowych działań, pobudza intuicję i zwiększa inteligencję. Barwa ta jest również kolorem przyjaźni, a także oznaką silnego przywiązania do tradycji.

Niebieski jest kojarzony z czystością i zaufaniem, dlatego występuje m.in. w logotypie Polskich Linii Lotniczych LOT.



## Czarny



Czerń nie jest wskazana osobom słabym psychicznie, prowadzącym stresujący tryb życia. Pomieszczenie w tym kolorze zwiększa smutek i rozpacz. Czarny ubiór podwyższa autorytet i daje poczucie wyższości. Kolor ten jest często utożsamiany z biznesem, dlatego sprzyja w pomyślnym prowadzeniu interesów.

Czerń kojarzona jest zawsze z luksusem i elegancją, dlatego jest wykorzystywana do promowania ekskluzywnych produktów i marek, takich jak Chanel czy Dior.



## Różowy



Róż świadczy o silnej namiętności i gorącej miłości. Barwa ta potrafi rozbudzić emocje, podkreśla empatię i silne zainteresowanie płcią przeciwną.

Różowy świadczy o miłym charakterze, chęci niesienia pomocy, a także wrażliwym i uczuciowym wnętrzu. Niekiedy może podkreślać narcyzm, zainteresowanie wyłącznie sobą i zbyt dziecinne zachowanie.

## Fioletowy



Fiolet jest utożsamiany z intuicją. Oznacza tajemniczość, mistycyzm, poszukiwanie, a także samorealizację. Przebywanie w pomieszczeniu o takiej barwie daje poczucie wolności i oderwania od rzeczywistości. Korzystnie działa na kreatywność, pomysłowość i twórczość.



## Pomarańczowy



Pomaga w odzyskaniu radości, sił witalnych, zdrowia i pewności siebie. Przywraca młodość i niweluje negatywne myśli. Jest korzystna dla osób aktywnych zawodowo – wspomaga podejmowanie właściwych decyzji, ułatwia nawiązywanie kontaktów oraz uodparnia na stres. Przebywanie w pomarańczowym pomieszczeniu może wprowadzić w radość i szczęście.

W znaku firmowym kolor pomarańczowy wykorzystał polski operator telekomunikacyjny Orange.



Niewielu ludzi zdaje sobie sprawę z tego, że barwy wpływają na nasz nastrój, zachowanie, nawet zdrowie. Jednym z pierwszych Europejczyków dostrzegających wpływ kolorów na psychikę człowieka był Johann Wolfgang von Goethe, który swoje spostrzeżenia opisał w „Teorii kolorów”. Kolory wpływają też na charakter komunikacji. Percepcja ciepła sprawia, że w jasnym otoczeniu ludzie bardziej otwierają się na rozmowę. Kolory ciemne i chłodne są z kolei odbierane jako formalne, więc zachowanie ludzi jest wtedy mniej swobodne.

Katarzyna Łukijaniuk

# Barwy narodów świata

Kolory, które stanowią temat przewodni tego numeru naszej gazetki, są także ważną częścią tożsamości narodowej każdego Polaka. Biało-czerwona flaga, wznosząca się do góry podczas ważnych uroczystości, czy kibice w barwach narodowych podczas meczu piłki nożnej.

To wszystko jednoczy naród. A jakie barwy jednoczą inne narody?

## 1.Seszele

Jedna z najbardziej barwnych flag świata. Każdy z pięciu kolorów symbolizuje co innego: niebieski - niebo i ocean, żółty – słońce, czerwony - mieszkańców kraju, biały – sprawiedliwość, a zielony ziemię.

Pasy ułożone ukośnie oznaczają naród kroczący w przyszłość.



## 2.Wyspa Man

Na fladze wyspy z archipelagu Wysp Brytyjskich na czerwonym tle widnieje triskelion, czyli znak składający się z takich samych elementów, które tworzą pewien wzór geometryczny. W tej fladze elementami triskelionu są nogi, zwrócone w różnych kierunkach świata. Jest to nawiązanie do motto państwa: „Gdziekolwiek mnie rzucisz będę stał”, a ponadto symbol wędrówki słońca po niebie.



## 3.Suazi

Tło flagi stanowią pasy w trzech barwach: czerwony oznacza minione bitwy stoczone przez mieszkańców kraju, niebieski – panujący później pokój w państwie, a żółty to symbol bogactwa naturalnego Suazi. Na środku flagi znajduje się tarcza z dwoma włóczniami, która ma wyrażać gotowość kraju do walki z potencjalnymi przeciwnikami. Biel i czerń oznaczają zgodne życie ludzi białych i czarnoskórych w państwie.



## 4.Nepal

Jest to jedyna na świecie flaga państwowa, która nie ma kształtu czworokąta. Nawiązuje kształtem do tradycyjnych trójkątnych chorągwi azjatyckich. Dwa trójkąty symbolizują Himalaje oraz dwie religie - hinduizm i buddyzm. Karmin jest narodową barwą Nepalu. Księżyc i Słońce początkowo symbolizowały rody króla i premiera, a także życzenie, by naród mógł żyć tak długo, jak te dwa ciała niebieskie.



## 5.Uganda

Tło flagi Ugandy składa się z trójkolorowych pasów. Kolor czarny oznacza naród Afryki, żółty - promienie słoneczne, czerwony zaś wyraża braterstwo wszystkich ludzi. Pośrodku flagi w białym okręgu znajduje się koronnik szary, który jest symbolem Ugandy.



Julia Naumiuk

# Wakacyjny kierunek - kolor

Podróże rozwijają wiedzę o świecie, pozwalają poznać wielu ciekawych ludzi i odkrywać nieznanne miejsca. Zaprezentuję wam kilka miejsc, przyciągających różnorodnością barw, na które warto zwrócić uwagę podczas planowania podróży wakacyjnych.

## Lawendowe pola we Francji

Zestawienie najbardziej kolorowych miejsc rozpoczynamy od sławnych pól we francuskiej Prowansji. Bez trudu znajdziemy tutaj okolice, w których lawenda ciągnie się po sam horyzont, tworząc niekończące się morze fioletowych, intensywnie pachnących kwiatów.



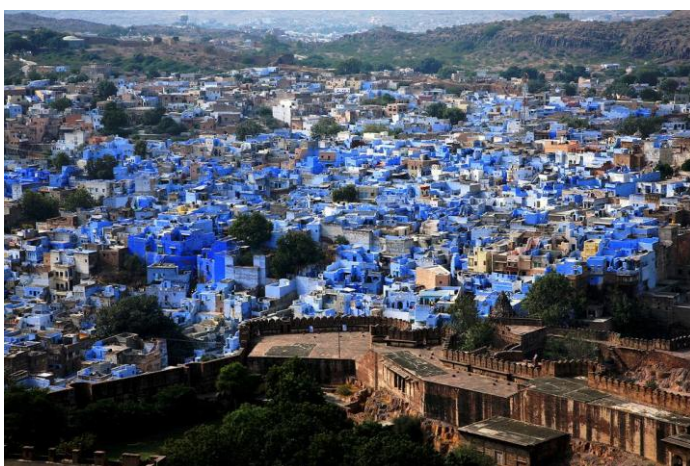
## Procida, Włochy

Miłośnicy kolorów nie będą zawiedzeni wizytą w boskiej Procidzie. Niewielka włoska miejscowość w Kampanii znana jest z fantazyjnie kolorowych domów. Skąd biorą się tak bajecznie wymalowane mury? Mieszkańcy ceniący sobie tradycję kultywują ozdabianie elewacji dostępnym tu barwnikiem, pozyskiwanym z tufowych skał wulkanicznych. Barwy jak z pudełka cukierków uzyskiwane są dzięki różnym mieszankom tufów.



## Dźodhpur, Indie

Mieszkańcy Indii uwielbiają kolory! Zjawiskowe barwy znajdziemy w strojach, dekoracjach domów i na stoiskach z aromatycznymi przyprawami. Jest jednak w Indiach jedno miasto, w którym niepodzielnie rządzi błękit. W stanie Radżastan, na skraju pustyni Thar, odnajdziemy miasto Dźodhpur, w którym domy w najstarszej dzielnicy są pomalowane na intensywny odcień niebieskiego. Barwa nieba odstraszać ma owady. Najlepsze widoki gwarantuje obserwowanie okolicy z górującej nad miastem Mehrangarh Fort, skąd wspaniale widać architektoniczny spektakl błękitnych budynków, stojących w potencjalnym nieładzie wśród wąskich uliczek.



## Caño Cristales, Kolumbia

Niezrównane kolory królują także w kolumbijskiej rzece nazywanej dumnie „rzeką pięciu kolorów”. Każdego roku od maja do listopada rzeka wypełnia się zjawiskowymi barwami. Dzieje się tak za sprawą glonów i mchów, które rozkwitając wypełniają dno rzeki malowniczym połączeniem czerwieni, purpury, żółci i zieleni.



## Jeziro Lac Retba, Senegal

Choć jezioro Lac Retba wygląda jakby było sztucznie zafarbowane, jednak różowy odcień powstał naturalnie. Słone jezioro na zachodzie Senegalu pokolorowane jest przez sinice i minerały z brzegu jeziora. Barwa wody zmienia się w zależności od oświetlenia i pory dnia.



Maciej Januszko

# Symbolika kwiatów

Kwiaty miały symboliczne znaczenie już w starożytności. Ozdabiano nimi posągi bogów, tworzone ślubne dekoracje. Z czasem kwiaty zaczęły stanowić ciekawy sposób porozumiewania się i wyrażania różnych emocji.

W średniowieczu najbardziej uprzywilejowanym kwiatem była róża. Już wtedy symbolizowała miłość, szczególnie pożądane były jej na wpół rozwinięte czerwone pąki.

Z biegiem czasu znaczenia nabierała także ilość dobranych kwiatów. Rozwijała się sztuka układania bukietów, a poprzez ich odpowiednie skomponowanie mężczyzna mógł przekazać ukochanej ważną informację o tym, co czuje. Znaczenie miało nawet to, którą ręką kobieta przyjmuje bukiet! Jeśli prawą - podziela uczucia ukochanego, przyjęcie go lewą ręką oznaczało odrzucenie..

Określone gatunki kwiatów mają swoje niezmiennie znaczenie. Oto przykłady:



- frezje – wyraz szacunku, ale również zaproszenie do flirtu;

- chryzantemy – miłość, oddanie, nieprzemijająca pamięć o obdarowywanej osobie;



- goździki i gerbery - są odpowiednie w oficjalnych sytuacjach, gdyż wyrażają wdzięczność lub szacunek i podziw



- tulipany oznaczają radość ze spotkania, można nimi wyrazić słowa „Dobrze, że jesteś”, „Miło Cię widzieć”, a jeśli są czerwone – „Kocham Cię”;

- róża to symbol namiętności i miłości. Dodatkowo niegdyś miłość kojarzono z Afrodytą – boginią piękna i miłości. Róże to jedne z najczęściej wybieranych kwiatów. Jeżeli chcemy komuś okazać miłość, to właśnie te cięte, czasami kłujące, ale niezwykle piękne kwiaty są wybierane najczęściej;



- niezapominajki - informują obdarowywaną osobę, że jest dla kogoś ważna i żeby pamiętała o obdarowującym;





- hiacynty – przykrość wywołana zachowaniem bliskiej osoby, wyjątkami są odmiany białe (sympatia) i różowe (gorliwość);

- orchidea – zmysłowość, doskonałość, mówi o głębokich uczuciach i fascynacji obdarowywaną osobą;



- cyklamen - zapowiada rozstanie.

Na przykładzie chociażby hiacyntów można zauważyć, że symbolika kwiatów może zmieniać się wraz z ich kolorami. Jednak ogólnie przyjęte jest, że kwiaty:

- **żółte** - oznaczają negatywne uczucia (np. zazdrość czy beznadziejną miłość), jednak w połączeniu z innymi barwami ich znaczenie pozytywnie się zmienia (radość, optymizm);
- białe - symbolizują niewinność, czystość, delikatność, szacunek... same szlachetne uczucia;
- **czerwone** - zawsze wyrażają miłość, również namiętność i pożądanie;
- **różowe** - wskazują na sympatię, jaką darzymy daną osobę, przyjaźń;
- **niebieskie** - symbolizują wierność;
- **fioletowe** - oznaczają smutek i żal.

# Kolorowo i zdrowo



## Ciasto marchewkowe

Ciasto marchewkowe jest wysokie, wilgotne i puszyste. Do ciasta można zrobić prostą polewę ze słonego serka, ale bez niej jest równie pyszne. Tą samą polewą można także przełożyć ciasto i otrzymać tort marchewkowy. Marchewkowiec pieczemy w tortownicy o średnicy 26 cm, ale można także użyć prostokątnej blaszki.

### **Składniki:**

1,5 szklanki startej marchewki (ok. 3-4 marchewki)

1,5 szklanki mąki

4 jajka

1 szklanka oleju

1 szklanka cukru

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 płaska łyżeczka sody

1 łyżeczka cynamonu

1 łyżeczka przyprawy do piernika (można pominąć)

1 łyżka cukru wanilinowego

1 szklanka pokrojonych orzechów włoskich

pół łyżeczki soli

**Czynności przygotowawcze:** Marchewkę trzemy na tarce o drobnych oczkach. Orzechy włoskie kroimy lub łamiemy na małe kawałki. Piekarnik nastawiamy na 180° C i zabieramy się za ciasto. Jajka ubijamy mikserem z cukrem i cukrem wanilinowym przez ok. 3 minuty. Zaczynamy powoli dolewać olej – ciasto w trakcie mieszania wchłonie cały. Ciągłe ubijając, stopniowo dodajemy mąkę wymieszaną z solą, proszkiem i sodą. Ciasto powinno być gęste. Dodajemy cynamon oraz ewentualnie przyprawę do piernika. Na końcu wsypujemy odcisniętą marchewkę i orzechy, i mieszamy ostatni raz. Formę natłuszczamy lub wykładamy papierem do pieczenia. Wlewamy ciasto i pieczemy je ok. 45-55 min. (najlepiej sprawdzić patyczkiem, czy już się upiekło). Ciasto marchewkowe podajemy posypane cukrem pudrem lub posmarowane polewą.

#### **Polewa:**

100 g kremowego, słonego serka (np. Philadelphia, Ostrovia, Almette)

3-4 łyżeczki miodu (lub ok. 5 łyżek cukru pudru)

2 łyżki masła

Masło ucieramy za pomocą miksera lub ręcznie. Dodajemy po łyżeczce serka, aż do wykończenia. Dosładzamy miodem lub ewentualnie cukrem pudrem. Masą smarujemy wierzch zimnego ciasta i schładzamy w lodówce. Jeśli ciasto chcemy dodatkowo przełożyć masą – podwajamy ilość składników polewy. Ciasto marchewkowe przekrawamy wtedy na pół i cienko smarujemy.

## Ciasto „leśny mech” ze szpinakiem

Ciasto ze szpinakiem „leśny mech” ciekawie się prezentuje. Ma soczyście zielony kolor i czerwone pestki granatu. W smaku jest delikatnie cytrynowo- waniliowe, wilgotne i smaczne. Po wyjęciu z piekarnika może trochę opaść.



## **Składniki:**

### **Ciasto:**

4 jajka

1 szklanka cukru

3/4 szklanki oleju

2,5 szklanki mąki krupczatki (możemy zastąpić 2 szklankami mąki tortowej i 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej)

1/3 łyżeczki aromatu waniliowego

2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia

1/2 łyżeczki sody

250 g świeżego szpinaku lub 400 g mrożonego (ze świeżym jest ładniejszy kolor)

### **Krem:**

500 g schłodzonej śmietanki kremówki 30% lub 36%

4 łyżeczki żelatyny

3 łyżki cukru pudru

skórka starta z 1/2 cytryny

1 opakowanie cukru wanilinowego (16 g)

### **Do nasączenia:**

1/4 szklanki zaparzonej herbaty

3 łyżki soku z cytryny

2 łyżeczki cukru pudru

### **Dodatkowo:**

pestki granatu do posypania

### **Ciasto:**

1. Świeży szpinak umyć i bardzo dobrze osączyć, zemieć w blenderze. Mrożony rozmrozić i również dobrze osączyć (jeśli szpinak nie będzie rozdrobniony to również go zemieć w blenderze).

2. Mąkę przesiać i wymieszać z proszkiem do pieczenia, sodą.

3. Piekarnik nastawić na 170° C na funkcji góra-dół.

4. Jajka ubić z cukrem na puszystą pianę, ubijać mikserem ustawionym na najwyższe obroty przez około 6 minut. Następnie, ciągle mieszając łyżką lub szpatułką, wlać powoli olej. Dodać zmielony szpinak, aromat, wymieszać. Wsypać mąkę i delikatnie, ale dokładnie wymieszać szpatułką.

5. Ciasto przełożyć do tortownicy o średnicy 26 cm z dnem wyłożonym papierem do pieczenia. Wyrównać i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec przez około 60-65 minut. Pieklam na najniższym poziomie piekarnika.

6. Ciasto po wyjęciu z piekarnika odstawić do całkowitego ostygnięcia (może troszkę opaść).

7. Wystudzone ciasto ostrożnie wyjąć z blaszki (nożem oddzielić od brzegów tortownicy). Poziomo odciąć około 1/3 ciasta (jeśli ciasto zbyt przypiekło się z wierzchu i jest brązowawe, to proszę najpierw odciąć wierzch) i skruszyć je w rękach (na okruszki). Pozostały blat ciasta włożyć z powrotem do tortownicy. Składniki do nasączenia wymieszać i gotowym ponczem nasączyć biszkopt w blaszce.

**Krem:**

8. Żelatynę zalać 6-7 łyżkami zimnej wody i odstawić na około 10 minut, żeby napęczniała.

Następnie żelatynę podgrzewać, ciągle mieszając, aż całkowicie się rozpuści, zdjęć z ognia.

9. Śmietankę kremówkę ubić na sztywno z cukrem pudrem i cukrem wanilinowym. Dodać do niej, cały czas miksując, ciepłą żelatynę. Na końcu wsypać skórkę z cytryny, wymieszać.

10. Gotowy krem wyłożyć na ciasto w tortownicy. Wierzch posypać pokruszonym ciastem i pestkami granatu. Ciasto wstawić do lodówki na około 2-3 godziny.

Udanych wypieków!

Monika Włos

**Życzymy wakacji pełnych wrażeń,  
w różnych odcieniach,  
wśród najbliższych,  
w miejscach przepelnionych kolorami...**

**Redakcja**





## Zespół Redakcyjny

Monika Włos – redaktor naczelna

Paweł Korniluk – edycja

Paulina Białecka – projekt okładki

Redaktorzy:

Maciej Januszko

Katarzyna Łukijaniuk

Katarzyna Marecka

Julia Naumiuk

Andrzej Sacewicz

Opiekun wydania:

dr Anna Chomicz

