

Stopka redakcyjna



Od redaktora naczelnego

Spis treści

Opiekun PlaterNówki

Katarzyna Łątko

Redaktor naczelna

Karolina Modzelewska

Dziennikarze:

K.Orzechowska
A. Nowacka
M. Pomian
W. Łysiak
M.Szulczewska
M. Pielaszek
E. Mirończuk
I. Frala
G. Woźniak

Okladka

Kama

Witam serdecznie wszystkich czytelników PlaterNówki. Za nami ferie zimowe. Wybawiły nas uczniów jak i nauczycieli od codziennego szkolnego zgiełku oraz szkolnej rutyny. Taki odpoczynek jest wszystkim niezbędny, warto mieć te kilka dni wolnego, aby odprężyć się i ze wzmocnioną siłą stawiać czoła kolejnym wyzwaniom. Każdy spędzał ferie na swój sposób. Jedni aktywnie, wyjeżdżając w różne rejony naszego kraju lub za granicę, natomiast inni w zaciszu swojego domu oglądając jakiś serial czy film, czytając książkę lub spotykając się z znajomymi. Możliwości było wiele.

Z ulgą możemy oficjalnie potwierdzić że 1 półrocze to już przeszłość, a przed nami nowe wyzwania, walka o dobre oceny i miejmy nadzieję miło spędzany czas. W pierwszym półroczu było ciężko, ale liczymy, że 2 semestr będzie bardziej udany od poprzedniego. Cała Redakcja trzyma kciuki za wszystkich uczniów, aby powiodło się im jak najlepiej.

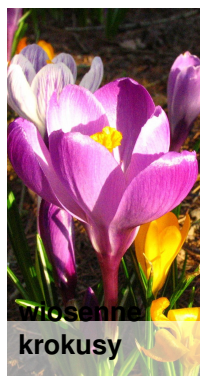
Gorącym tematem od kilku tygodni jest koronawirus. Nasza redakcja pilnie śledzi światowe doniesienia na ten temat, a że sprawa jest dynamiczna, informacji ciągle przybywa. Polecam kilka artykułów poświęconych temu zagadnieniu, możecie się z nich dowiedzieć wielu ciekawych informacji między innymi jakie są objawy zachorowania czy na temat historii powstania tego rodzaju wirusa.

W tym numerze proponujemy również teksty o charakterze popularno-naukowym pisane przez nasze koleżanki. Czy wiecie co to jest dopamina?... Jeśli nie, to nic nie szkodzi, serdecznie zapraszam Was, drodzy czytelnicy do przeczytania artykułu na ten temat.

Za nami 14 II, każdy wie co oznacza ta data. Chodzi o święto uważane za dzień miłości, a wszyscy znamy je pod nazwą walentynki. W bieżącym numerze macie okazję poczytać listy do redakcji, w których nasi koledzy i koleżanki wypowiadają się na temat tego święta. Serdecznie zapraszam do przeczytania tych krótkich opinii.

Miłej lektury
Naczelną

Czy leci z nami wirus?	3
Koronawirus- nowa zagłada świata	7
Dopamina - brzydkie kaczątko naszej psychiki	9
Powiew strachu	10
Rzuć okiem na tekst o oku	11
Evail- postrach e-palaczy	12
To tylko chemia	13
Naszym zdaniem	14
Michał Anioł- co o nim wiemy	16
Jak pomóc polskiej psychiatrii?	17
Nadwrażliwcy, kim są?	18



krokusy

Czy leci z nami wirus?

Miasto Wuhan, o którym tydzień temu mało kto słyszał zarówno w Polsce jak i na świecie, dziś jest na ustach wszystkich. Lekarze, służby sanitarne, rządy państw i zwykli obywatele śledzą wieści odnośnie rozprzestrzeniania się koronawirusa. W dobie globalizacji chory kucharz, uczeń, ekspedientka w sklepie czy pracownik np. administracji może zarazić dziesiątki osób w krótkim czasie. Tak rodzą się epidemie i pandemie. Świat zna ich historie.

W XIV wieku epidemia dżumy zabiła 25% populacji Europy. Grypą Hiszpanką w latach 1918/19 zaraziło się 500 milionów ludzi na świecie, stanowiło to 1/3 populacji. Według różnych szacunków zmarło od 20 – 40 milionów. To tak jakby dziś wymarli wszyscy Polacy. Zdecydowana większość z potwornych epidemii miała swe źródło w Azji, głównie w Chinach.

Jak rodziły się światowe epidemie?

Najbardziej niszczycielska zaraza runęła na świat w 541 roku, by przez ponad dwa stulecia trzymać ludzkość pod kosą kostuchy. Epidemia szalała od Persji po Irlandię. Za życia zaledwie dwóch pokoleń populacja krain leżących nad Morzem Śródziemnym zmniejszyła się według niektórych historyków nawet o 70%. Naukowcy długo toczyli spór, jaka zakaźna choroba spowodowała to nieszczęście, podejrzewano początkowo dur brzuszny, dur plamisty, gorączkę krwotoczną, gruźlicę czy wąglika



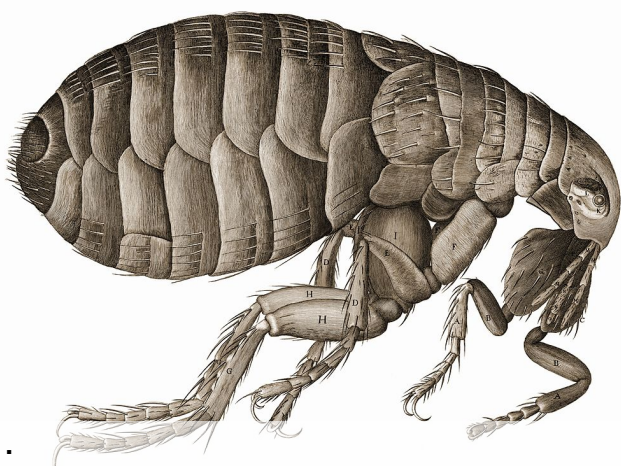
Dzisiaj wiemy, że za pomór odpowiedzialna była pałeczka dżumy przywleczona do Europy nomen omen z Chin. Wszechobecne na statkach zapchłone szczury zadziałały niczym bomba atomowa o niebywałej sile rażenia. Pokąsani przez pchły ludzie nieświadomi zagrożenia dostawali wysokiej goryczki, na ich ciele pojawiały się wielkie ropiejące bąble wielkości kurzego jaja. Śmiertelność wynosiła 70%. Przerażeni ludzie barykadowali się w domach, nie wpuszczając do środka nawet najbliższych. Konali osamotnieni w cierpieniach. Zanim dopadła ich zaraza byli już wygłodzeni i wycieńczeni, bo wymarłe miasta i wsie nie produkowały żywności. Handel zamarł. W gęsto zaludnionym Konstantynopolu w ciągu jednego dnia zmarło 16 tysięcy ludzi czyli tyle, ile wynosiła liczebność armii rzymskiej walczącej w Italii. Tysiące zwłok ładowano na okręty, które dryfowały z prądem nad morze Marmara. Potrzeba było tysiąca lat, aby liczba mieszkańców Konstantynopola osiągnęła stan sprzed epidemii. Po dżumie Justyniana, bo tak określa się tę zarazę, cywilizacja starożytna w swej dawnej krasie nie odrodziła się nigdy.

Epidemia pochłonęła do 100 milionów ludzi, w tym 50-60% to mieszkańcy Europy.

Kolejna pandemia zwana czarną śmiercią pojawiła się w połowie XIV wieku, niestety znowu w Azji i znowu w Chinach. Dżuma, bo ponownie to ona była przyczyną nieszczęść, korzystając z jedwabnego szlaku błyskawicznie dotarła do Europy. Jej pierwsze ogniska pojawiły się na Krymie. **Hipoteza głosi, że Mongołowie podczas jednego z oblężeń używali zarażonych zwłok niczym broni biologicznej.** W Europie dżuma zaatakowała tym razem z potrójną siłą, przybierając trzy różne oblicza. Oprócz dżumy gruczołowej pojawiła się odmiana morowa i płucna (posocznicowa).

Już nie tylko szczury i pchły roznosiły zarazki, tym razem ludzie zarażali się wzajemnie, a śmierć potrafiła przyjść po kilku godzinach od zarażenia. W latach 1348 – 1349 epidemia opanowała całą Europę, odpuszczając lekko tylko w okresie zimy. Los obszedł się łaskawie jedynie z Czechami Rusinami, Islandczykami i Polakami – ponoć mądrą politykę kordonów sanitarnych na granicy zastosował Kazimierz Wielki.

Lekarze ówcześni nie znali oczywiście przyczyn rozprzestrzeniania się zarazy. Średniowieczne miasta o niskim poziomie higieny, z rynsztokami pełnymi resztek jedzenia i odchodów, z tysiącami szczurów były mekką dla zarazy.



Pamiętajmy że średniowieczna Europa była bogobojna, więc przyczyn pogromu szukano w siłach nadprzyrodzonych, w karze za ludzki grzech. Medycy ustrzegli przed śmiercią papieża Klemensa VI nakazując mu palić w komnatach ogniska i siedzieć między nimi. Paradoksalnie wysoka temperatura odstraszyła pchły i szczury i pewnie to ocaliło życie papieża, choć prażył się ostro zwłaszcza, że lato było niezwykle upalne.

Zalegające wszędzie ludzkie zwłoki, po prostu wrzucano do rzek. W ten sposób skażeniu ulegały źródła ujęcia wody, co tylko nasilało rozprzestrzenianie się zarazy. Wtedy cała ludzka rozpacz i niemoc zamieniła się w gniew przeciwko Żydom. To ich zaczęto oskarżać o trucie wody. Dokonywano bezmyślnych samosądów, odbierając życie również przerażonym epidemią Żydom. Zabijała więc nie tylko dżuma, ale i człowiek.

Ostatecznie epidemia wygasła w 1351 roku. Pochłonęła 1/3 populacji Europy. Wracała jeszcze kilka razy, aż do XIX –go stulecia, ale już nie w takiej skali. **Unicestwiła 150, a niektórzy twierdzą, że nawet 200 milionów osób, świat potrzebował 150 lat, żeby odbudować populację.**

Czarna ospa to kolejna choroba, która zabiła miliony ludzi na świecie, a której ostatnie ognisko mieliśmy w Polsce we Wrocławiu w 1963 roku. Czarna ospa stała się klasyczną bronią biologiczną wykorzystaną przez Europejczyków przy podbojach Ameryki. Zarazki przenoszone w chusteczkach czy kocach zdziesiątkowały ludność Meksyku. W takiej formie były też podrzucane Indianom atakującym kolonizatorów w pobliżu Fortu Pitt w Pensylwanii. Pustosząca Europę i Amerykę zaraza została powstrzymana w XVIII w dzięki szczepieniom. Warto wspomnieć, że zabiegi przypominające szczepienia znane były cywilizacji chińskiej od stuleci. Tam walcząc z ospą wdmuchiwało w nos zdrowych osób pył starty ze strupów osoby zarażonej. W ten sposób chciano pobudzić organizm do produkcji przeciwciał. **Zanim szczepienia wyeliminowały zagrożenie z powodu ospy zmarło 60 milionów ludzi.**

W późniejszych czasach wirus ospy znowu stał się groźną bronią biologiczną. Są szacunki, że Związek Radziecki w latach osiemdziesiątych dysponował 20 tonami tego wirusa. Dzisiaj choroba jest pod kontrolą. Zawdzięczamy to skutecznym szczepionkom. To tak na marginesie debaty dotyczącej potrzeby szczepienia dzieci.

W XIX wieku świat doświadczył sześciu epidemii cholery. Choroba ta zabiła kilkadziesiąt milionów osób. Powszechnie kojarzona jest z brudem, złymi warunkami sanitarnymi, niskim poziomem higieny, rejonami biedy i ubóstwa.





■ PAŃSTWA ZGŁASZAJĄCE PRZYPADKI CHOLERY

W Rosji z powodu tej choroby w XIX w zmarło przeszło milion osób, w Ameryce zabiła 5% mieszkańców Chicago. Sukces polegający na możliwości opanowania cholery świat zawdzięcza niemieckiemu naukowcowi Robertowi Kochowi, który zidentyfikował i opisał bakterię przecinkowca cholery.

Największa znana pandemia w dziejach świata wybuchła zaledwie 100 lat temu. Jedną z mutacji wirusa grypy H1N1 zainfekowała 30% populacji globu. Popularna Hiszpanka, bo tak tę postać grypy nazwano, o dziwo nie narodziła się w Hiszpanii, a w Stanach Zjednoczonych. Wybuchła w jednym z obozów, gdzie szkolono żołnierzy przewożonych do Europy na fronty I wojny światowej. W pierwszym rzucie dotarła do Francji czyniąc spustoszenie po obu stronach linii frontu. Ponoć niemieckie oddziały były nią zdziesiątkowane.

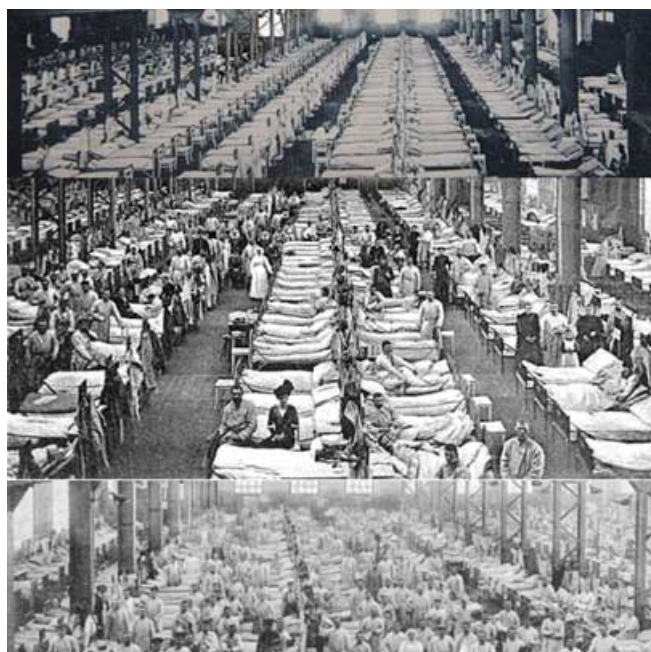
Najdłużej przed epidemią broniła się Australia stosując rygorystyczną kwarantannę dla wszystkich odwiedzających kraj. **W samej Europie z powodu Hiszpanki zmarło 20 milionów ludzi, w skali globalnej mówi się o liczbie 100 milionów.**

Współczesną postać epidemii na początku lat osiemdziesiątych XX w przybrał wirus HIV. Liczne badania prowadzone nad genezą tego wirusa pokazują, że pojawił on się na samym początku XX w. Źródło wirusa znajduje się w Kamerunie. Tam z szympanśów przedostał się on na ludzi. Dziś świat radzi sobie z tą chorobą, liczne leki nowej generacji pozwalają ludziom zarażonym prowadzić w miarę normalne życie. Trzeba jednak pamiętać, że wirus ten ma na swym koncie śmierć 30 milionów osób.

Osiemnaście lat temu świat obiegła informacja o tajemniczych zachorowaniach w Chinach, przypominających w objawach grypę, ale odpornych na dotychczasowe sposoby leczenia. Władze Chin przez rok ukrywały przed światem informacje o nowym wirusie, dopiero rozprzestrzenienie się jego poza granice państwa, postawiło w stan pogotowia światowe służby medyczne. Dziś wiemy, że ów wirus to SARS, bardzo inwazyjny i szybko się rozprzestrzeniający. Uśmiercił ok 800 osób z przeszło 8000 chorujących. Do chwili obecnej śmiertelność jest oceniana na 7%. Jak jednak pokazują wyniki, znacznie więcej ofiar jest w państwach azjatyckich, w Europie ofiary śmiertelne to rzadkość.

Koronawirus 2019-nCov, który został odkryty pod koniec ubiegłego roku w Wuhan, należy do tej samej grupy wirusów co SARS i powoduje bardzo podobne objawy. Oba wirusy pochodzą z Chin, oba są odzwierzęce, źródłem w obu wypadkach są prawdopodobnie nietoperze. W przypadku SARS od nietoperzy zarażyły się cywety, a w przypadku koronawirusa w Wuhan węże. Od zwierząt sprzedawanych na targu zaraził się człowiek. Wirus przenosi się z człowieka na człowieka. Wirus z Wuhan ma genom w 80% podobny do SARS.

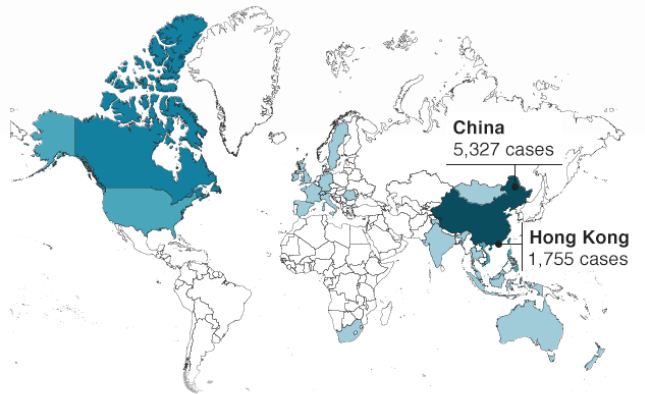
SARS rozprzestrzenił się wolniej niż koronawirus z Wuhan. Podczas pandemii SARS (trwającej osiem miesięcy) zanotowano 8 096 przypadków zakażenia wirusem, a także 774 przypadki zgonu.



Spread of Sars epidemic in 2002-3

Number of probable cases Nov 2002-Jul 2003

0-9 10-99 100-999 1,000-5,327



Source: WHO

BBC

Tymczasem koronawirusem z Wuhan w ciągu miesiąca zaraziło się prawie 8 000 osób. Potwierdzono też 170 zgonów (stan na 7:15, 30.01.2020). Dla porównania, w pierwszym miesiącu pandemii SARS zgonów było 28.

W dobie globalizacji wielki postęp jaki odnotowujemy w rozwoju medycyny, nie nadąża za szybkością rozprzestrzeniania się wirusów. I mimo iż medycyna trzyma w szachu choroby zakaźne za pomocą antybiotyków, to drobnoustroje mutują szybko, coraz częściej uodparniają się na wszelkie lekarstwa. Niegdyś podróżowały na galerach i wozach konnych, obecnie przemieszczają się samolotami. Nie można wykluczyć, że pandemia, równie zjadliwa jak plaga Justyniana, pogrzebie kiedyś naszą cywilizację, zmieni geografii polityczną, doprowadzi do chaosu, głodu, nędzy i nowych wędrówek ludów.



Życie w cieniu koronawirusa

Koronawirus to temat numer jeden wielu spotkań towarzyskich, narad biznesowych czy pogaduszek kawiarnianych (te póki co jeszcze w Polsce działają) Kiedy tworzyliśmy ten numer gazety, a było to przed feriami, nikomu do głowy nie przyszło, że w ciągu trzech tygodni sytuacja może się tak diametralnie zmienić, a wirus rozprzestrzeni się po całym świecie.

Początek marca przyniósł nam pierwszą potwierdzoną informację o zdiagnozowanym zarażonym pacjencie w Polsce. Wiemy, że 92 osoby przebywają w szpitalach pewnie są w trakcie diagnozowania, pięćset osób poddano kwarantannie, a ok 6 tysięcy jest pod nadzorem sanepidu. Sytuacja jest jednak bardzo dynamiczna i dane w momencie publikacji tego numeru z pewnością nie będą już aktualne.

Miejmy nadzieję, że nie grozi nam wariant włoski. Tam nie działają szkoły i uczelnie wyższe, odwoływane są imprezy masowe, ponad 3 tysiące osób jest zarażonych z czego 148 zmarło. Sytuacja rozwija się niezwykle dynamicznie z uwagi na styl życia Włochów (upodobanie do biesiadowania, spędzania czasu w restauracjach i kawiarniach, imprezy karnawałowe), ich wiek, Włosi mają duży odsetek ludzi w starszych i błędy lekarzy, którzy przeoczyli tzw. pacjenta zero.

Dzisiaj wirus jest praktycznie wszędzie. Przy olbrzymiej mobilności ludzi rozprzestrzenia się w bardzo szybkim tempie. Nie wszyscy mają objawy kliniczne, wiele osób może nie zdawać sobie sprawy z tego, że chorują. Niestety ci są najgroźniejsi, bo nieświadomie zarażają innych. Dlatego czasem tak gwałtownie pojawiają się duże ogniska choroby. Wystarczy że młody człowiek nieświadomy tego, że zaraża wejdzie w skupisko ludzi starszych, mniej odpornych, zmagających się z chorobami przewlekłymi i nieszczęście gotowe.

Przed koronawirusem nie uciekniemy, trzeba nauczyć się z nim żyć, bo jak mówią lekarze, on już z nami pozostanie.

Red

Koronawirus- Nowa zagłada świata?

Bez wątplenia można stwierdzić że koronawirus jest tematem numer jeden o ,którym mówi się na wszystkich serwisach informacyjnych w telewizji czy w rozmowach ze znajomymi i rodziną. Od tygodni Internet aż huczy od natłoku coraz to nowszych wieści ze świata właśnie na temat tej choroby .Świat zaczął panikować, a cywile oraz władze rozkładają racę wraz z napływem nowych ofiar śmiertelnych. Ale zaczynając od początku. Co to za choroba i czemu ludzie aż tak zaczynają się niepokoić? Na te pytania jak i inne znajdziecie odpowiedź w tym artykule.

Jeżeli zaczynamy mówić o tym wirusie warto wspomnieć, że koronawirus to już nie jedna z niegroźnych chorób na którą naukowcy znajdują lekarstwo w ciągu zaledwie kilku dni , niestety rzeczywistość pokazuje nam jak zostaliśmy dość brutalnie oszukani tak właśnie sadzac pod wpływem przekazywanych informacji. Zdaniem ekspertów koronawirus zaczął być uważany za wirusa, który może konkurować z takimi śmiertelnościami chorobami zakaźnymi jak ebola, która przez wiele lat powracała, aby zbierać śmiertelne żniwo czy dżuma inaczej nazywana czarną śmiercią, która nie oszczędzała nikogo.Wybuchła w średniowiecznej Europie i przyczyniła się do śmierci blisko 50 milionów jej mieszkańców a na świecie jej ofiarą padło około 200 milionów .Ale wracając do tematu.

Czym jest koronawirus?

Koronawirus został odkryty zaledwie niedawno a i tak zdążył zainicjować tak wiele szkód. Z każdym dniem przybywa nie tyle co chorych, ale także i informacji jakie udało się na ten moment zgromadzić. Koronawirusy to grupa wirusów wywołujących infekcje układu oddechowego. U ludzi przeważnie wywołują łagodne infekcje górnych dróg oddechowych, ale mogą też przyczynić się do rozwinięcia śmiertelnie niebezpiecznego zapalenia płuc. Jego nazwa nawiązuje do wyglądu wirusa pod mikroskopem - kuliste powierzchnie pokryte są kolcami, przypominającymi korony.

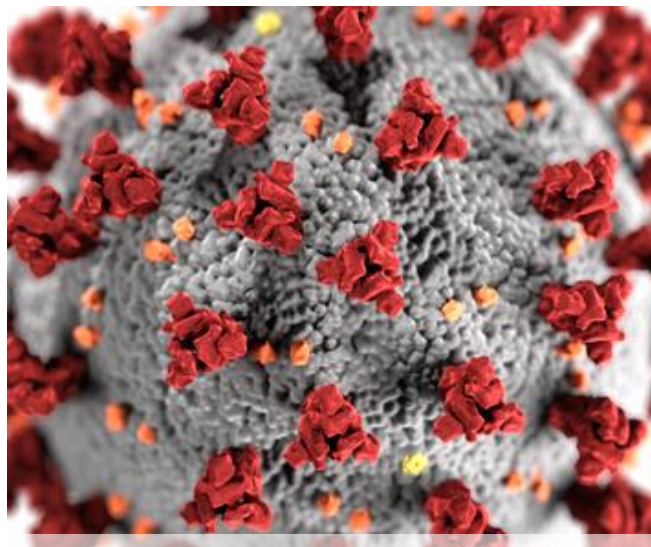
Wirus ten został odkryty w Chinach dokładniej w mieście Wuhan, a pierwsze przypadki zachorowań zostały zauważone pod koniec grudnia 2019 roku. Miasto uważane jest za epicentrum koronawirusa. Spośród wielu odmian koronawirusów dotąd jedynie sześć z nich atakowało ludzi.

Ten odkryty w Wuhan jest siódmym takim podtypem. Koronawirus nazywany jest 2019-nCoV i jest nowym, niezidentyfikowanym wcześniej typem koronawirusa. Z badań genetycznych wynika, że jest on podobny do SARS - zespołu ostrej niewydolności oddechowej, który pojawił się w Chinach w 2002 roku. Tak jak wspomniana liczba ofiar lawinowo rośnie, niedawno była już o ponad 14,5 tys. zarażonych osób i 305 przypadkach śmiertelnych. Choroba rozprzestrzeniła się do kilkunastu krajów. Przypadki zachorowań odnotowano m.in. w Tajlandii, Japonii, Korei Południowej, na Tajwanie, w Nepalu, Wietnamie, Arabii Saudyjskiej, Singapurze, Stanach Zjednoczonych i Australii, Francji i Niemczech.

Objawy, jakie daje koronawirus są podobne do typowych objawów grypy. Eksperci mówią, że jego leczenie nie zostało jeszcze opracowane, chociaż ich zdaniem możliwe jest rozważenie stosowania środków antywirusowych. Zarażenie przebiega pod znakiem gorączki, bólu głowy i gardła, kaszlu, wyczerpania oraz utraty apetytu.

Koronawirus - jak dochodzi do zakażenia?

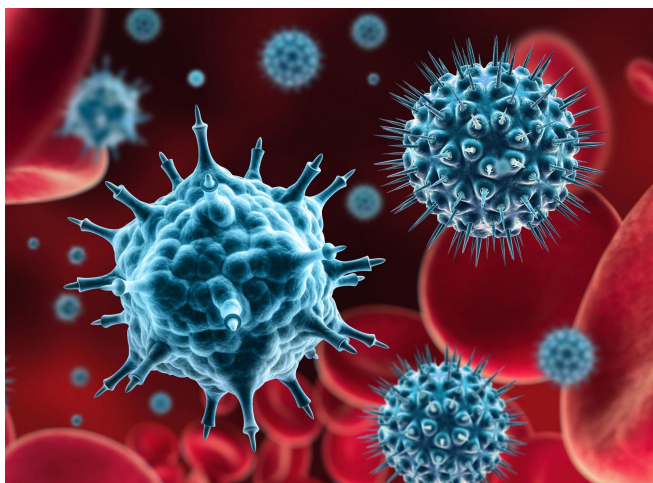
Naukowcy mają podzielone zdanie jeśli chodzi o to w jaki sposób doszło do rozprzestrzenienia się choroby. Występują podejrzenia że "najbardziej prawdopodobnym" źródłem pochodzenia wirusa są zwierzęta, ale doszło też do jego transmisji między ludźmi.



Choroba może przenosić się z człowieka na człowieka w chwili kontaktu z wydzielinami zarażonej osoby - wirus jest przenoszony także na skórze rąk, przedostaje się do dróg oddechowych podczas dotykania ust, nosa i oczu, przez kontakt bezpośredni (np. ręce, którymi chory często dotyka nosa i ust), możliwe jest także zakażenie przez kontakt ze skażonymi przedmiotami. Według wstępnych badań wirus pierwotnie został przeniesiony z węży na ludzi, ale doradca medyczny chińskiego rządu - Zhong Nanshan - zidentyfikował go również u borsuków i szczurów.

Koronawirus - jak chronić siebie i innych?

Żeby się chronić, należy przede wszystkim unikać chorych osób i kontaktu z nimi - nie dotykać ich oczu, nosa, ust i rąk ani przedmiotów, których dotykali. Należy często myć ręce wodą z mydłem, oraz zakrywać usta i nos podczas kaszlu lub kichania i w miarę możliwości dezynfekować



dotykane przedmioty i powierzchnie.

WHO czyli (World Health Organization) Światowa Organizacja Zdrowia przesłała do szpitali na całym świecie wytyczne, dotyczące zapobiegania zakażeniom i ich kontroli.

Na wielu międzynarodowych lotniskach, m.in. w USA, Japonii, Tajlandii, Singapurze i Korei Południowej, Włoszech czy Zjednoczonych Emiratach Arabskich podróżni z Wuhan są poddawani badaniom lekarskim.

Koronawirus - czy można zarazić się przez paczki?

Jak wiemy wielu z nas zamawia różnego rodzaju paczki właśnie z Chin.

W związku z tym powstaje pytanie o możliwość zarażenia się koronawirusem właśnie poprzez kontakt z taką przesyłką. Jak poinformował w swoim komunikacie z 27 stycznia Główny Inspektorat Sanitarny: "Według aktualnej wiedzy nie ma ryzyka zakażenia się wirusem poprzez towary zamawiane z Chin." Powodem takich zapewnień ze strony instytucji jest żywotność wirusa. Poza organizmem człowieka nie jest on w stanie przetrwać czasu, który paczkom transportowanym z Chin zajmuje dotarcie do Europy.

Koronawirus - gdzie zgłaszać się z objawami?

Polskie Ministerstwo Zdrowia wydało komunikat, w którym informuje, jak należy postępować w momencie odnotowania objawów zarażenia koronawirusem po wizycie w Chinach lub kontakcie z osobą, która wróciła z tego kraju. Jak można przeczytać w instrukcji, "jeżeli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w Chinach lub miałeś kontakt z osobą, która była w tym czasie w Chinach, a jednocześnie masz poniższe objawy: temperatura powyżej 38 stopni Celsjusza oraz kaszel, duszność, powinieneś zgłosić do szpitalnego oddziału chorób zakaźnych najbliższego twojego miejsca zamieszkania" Listę szpitalnych oddziałów chorób zakaźnych na terenie całego kraju można znaleźć w spisie Ministerstwa Zdrowia. Minister Zdrowia Łukasz Szumowski apelował jednak, aby "nie szturmować szpitali bez przyczyny". Bądźmy rozsądni, bo jeżeli zalejemy zwykłymi infekcjami oddziały zakaźne, wtedy ci pacjenci, którzy naprawdę tych oddziałów potrzebują, mogą mieć poważne problemy – mówił.

Ten typ wirusa to nie przelewki. Należy zatem uważać, jeśli mamy zamiar wyjechać do rejonów azjatyckich, bowiem tam jest największe ryzyko zarażenia.

Miejmy zatem nadzieje że już niedługo naukowcy znajdą szczepionkę oraz zapobiegniemy tej epidemii. Na ten moment nadal trwają badania. Cały świat zakasał rękawy i próbuje rozwiązać zagadkę wynalezienia lekarstwa na koronawirusa.

Karolina

DOPAMINA- brzydkie kaczątko naszej psychiki

Dopamina jest neuroprzekaźnikiem, który odpowiada za wiele funkcji w naszym organizmie. Jak rozpoznać jego działanie? To bardzo proste. Dopamina wydziela się w mózgu, rdzeniu kręgosłupa, a jedna ze stron pisze nawet, że w nadnerczach... Myślę jednak, że ciekawszą kwestią jest to, gdzie możemy znaleźć dopaminę w życiu, a widać ją wszędzie!

Jeśli widzisz kogoś kto bardzo Ci się podoba i świat nagle przestaje dla Ciebie istnieć...to dopamina! Kiedy czujesz motylki w brzuchu, albo przez chwilę masz wrażenie, że niemożliwe nie istnieje, to wiesz, że dopamina aż wrze w Twoim mózgu. Odpowiada ona m.in. za dobre samopoczucie, zadowolenie z siebie i odczuwanie przyjemności.

Przed chwilą przedstawiłam naszą bohaterkę w dość prosty sposób, jednak kryje ona wiele tajemnic i jej temat nie jest przez specjalistów do końca zgłębiany. Można powiedzieć, że dopamina jest niesamowita i stale nas czymś zaskakuje :D Prowadzi to niestety do tego, że przeciętny Janusz/Grażyna nie wiedzą o jej istnieniu lub towarzyszy im mylny obraz dopaminy. Przekonałam się o tym sama, gdy jedna z nauczycielek powiedziała, że endorfina (siostra dopaminy, która odpowiada za euforie- ogólnie za to co dopamina tylko działa bez namysłu i bardzo intensywnie :D) jest w czekoladzie! Pomyślałam „Jak można myśleć, że w jedzeniu są hormony szczęścia?!”. Dlatego prostuję stwierdzenie owej pani, że czekolada (tak samo jak czynności które lubimy) pomaga nam w wytwarzaniu dopaminy i owych hormonów (reszty sióstr, oprócz dopaminy i endorfiny jest np. serotonina) w naszym mózgu. Nie zjadamy dopaminy, tylko pomagamy naszemu organizmowi ją wytworzyć! Z reguły radzi on sobie sam z tym ciężkim zadaniem, ale nie zawsze tak jest.

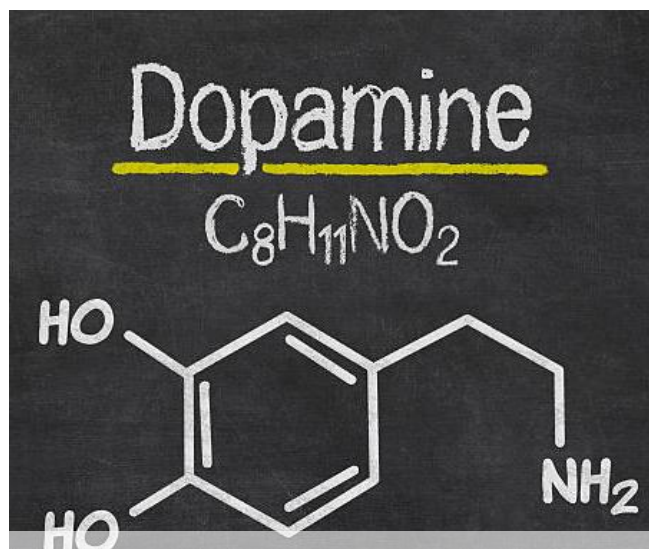
Niedobór dopaminy prowadzi do złego nastroju, a czasem nawet do depresji, czy innych zaburzeń, np. lękowych. Z reguły przy owych zaburzeniach nie możemy mówić o tym, że to nasza wina, bo nie wybieramy swojej psychiki. Jeden mózg chodzi z dopaminą codziennie na kawkę i bawią się świetnie, a inny czasem tylko powie jej przelotne „hej.”

Mamy coś takiego w mózgu jak „Mechanizm nagrody”. To ziomek dopaminy i razem z nią odpowiada za naszą motywację.

Wpływają oni na siebie niemalże bezpośrednio. Działa on tak, że zapoznaje nas coraz lepiej z dopaminą kiedy wyznaczymy sobie jakiś cel i do niego uparcie dążymy. Kiedy nam się uda owe zamierzenie spełnić Mechanizm nagrody robi melanz stulecia, na który zaprasza dopaminę. Zdrowy mózg ma takie imprezy stosunkowo często (ale z dostatecznymi odstępami), zatem jego motywacja do działania i życia jest „w porządku”.

Niestety, schody zaczynają się, gdy zaniedbujemy nasz Mechanizm Nagrody, wtedy coraz rzadziej „mamy okazję spotkać się z dopaminą”. Jak to się dzieje? Za każdym razem, gdy „idziemy na łatwiznę”, gdy odpuszczamy, gdy mamy dietę i zamiast pełnowartościowego obiadu wybieramy tłustą pizzę. Oczywiście, każdemu czasem należy się „mała nagroda”, zdarza się, że to nawet wspiera nasz mechanizm, jednak to nagminne łamanie postanowień i celów go niszczy (co za tym idzie naszą motywację i zadowolenie).

Gdy tak się dzieje odczuwamy coraz mniejszą przyjemność z tego co robimy, co lubimy, bo „nawala” nam mechanizm, który odpowiada za wolę walki, za wytwarzanie dopaminy (i jej sióstr). To proste, nasza psychika stwierdza wtedy, że skoro imprez (nagród-sztuczne wyzwalania dopaminy)) jest coraz więcej, a wręcz są one nieustanne to nie warto się starać i czynić je większymi wydarzeniami.



...i w ten właśnie sposób wpadamy w uzależnienia, depresje, przykre stany. Przeszliśmy odczuwać przyjemność, gdyż nasz poziom dopaminy nie zależy od naszych starań, więc psychika zaczyna się z nami utożsamiać i uznaje, że nie warto niczego robić. Skoro przestaje poprawnie funkcjonować to i dopamina przestaje być dostarczana.

Więc jak dbać o dopaminę? To ciężkie pytanie. Ale radzę traktować ją jak dobrą przyjaciółkę i dbać o tryb swojego życia. Kiedy wprowadzamy do niego zdrowe rutyny, takie jak sen, czy zdrowe regularne posiłki i naprawdę się tego trzymamy to martwe ciągi zmieniamy w regularne dobre imprezy z dopaminą (odczuwamy skutki naszych starań i zaczynamy chcieć od życia coraz więcej). Uważajmy jednak i nie popadajmy ze skrajności w skrajność. Każdemu nieraz potrzebny jest odpoczynek, czy gorszy czas. Czasem, warto, gdy mamy zły humor, pozwolić sobie na chwilę słabości. Nasza psychika to doceni. Byle tego odpoczynku nie było za dużo, bo to bierność stanie się w naszym życiu normą a dopamina wyprowadzi się pozornie na stałe.

Nova

Powiew strachu

Na szkolnych korytarzach tu i ówdzie daje się odczuć lekką nerwowość. Jedni bagatelizują temat, inni obracają wszystko w żart i kpinę, ale są i tacy, którzy z niepokojem patrzą na rozwój sytuacji zastanawiając się czy klamkę otwierać normalnie czy może lepiej łokciem. Zaniepokojenie udziela się też maturzystom. Doskonale pamiętają, co przeżywali ich starsi o rok koledzy, kiedy w wyniku strajku szkoły przestały działać, a ich egzaminy stanęły pod znakiem zapytania. Czyżby i im groziła taka porcja nerwów? Czy grozi nam epidemia aż na tak dużą skalę?

Przekaz płynący z mediów jest wyważony i stonowany. Nie ma powodu do paniki. Są inne znacznie bardziej inwazyjne choroby wirusowe, znacznie bardziej niebezpieczne i szybciej się rozprzestrzeniające. Kiedy widzisz jednak karetki jadące na sygnale w asyście wozów policyjnych, a taki widok mogłam zaobserwować ostatnio na Puławskiej, robi się nieprzyjemnie i lekko strasznie.

Niektórzy zaczęli zakładać maski. Niestety maski bez specjalnych filtrów, czyli te w najprostszej postaci nie uchronią nas przed zakażeniem. Mało tego, są same źródłem skupiska bakterii. Zbierają i te nasze własne i te z otoczenia. W tej wilgotnej, dzięki naszemu oddechowi masce, mają doskonałe warunki do namnażania się. Takich masek używają lekarze, żeby nie skazić pola operacyjnego, ale nie nadają się one dla ludzi na ulicę. A jeżeli już, to raczej dla tych, którzy są chorzy, przeziębieni i zakatarzeni, bo nie kichają na innych, tylko na siebie. Pominę już istotny fakt, że lawinowe wykupywanie maseczek z aptek i hurtowni powoduje, że brakuje ich tam, gdzie są potrzebne czyli w szpitalach. Takie wyrzucone do kosza maseczki czy rękawiczki jednorazowe stanowią zagrożenie choćby dla osób, które sprzątaj pomieszczenia, opróżniają kosze itp. Bo nikt tych masek nie utylizuje, a tak właśnie powinniśmy robić. Nieświadomie nie tylko nie pomagamy sobie, ale służymy wirusowi.

Powiew wirusa widać też w szkolnych toaletach. Nie tylko dlatego, że pojawiły się instrukcje jak myć ręce. Najważniejsze jest to, że wszyscy (no, prawie wszyscy) te ręce myją. Robią to dokładnie, z namaszczeniem, obficie używając mydła. Jeśli z widma wiszącej nad nami epidemii ma wyniknąć jakieś dobro, to z pewnością jest nim higiena. Być może nauczymy się wszyscy myć ręce. Miejmy nadzieję, że ten nawyk pozostanie w nas na zawsze. Puste półki w drogeriach są dowodem na to, że Polacy pokochali podstawową higienę, nie ważne czy ze strachu czy z mądrości.

Ola

Rzuć okiem na tekst o.....oku.

Ludzkie oko jest ważnym i wrażliwym organem naszego ciała. Dzięki niemu nie tylko poznajemy świat ale łatwiej też jest nam utrzymywać równowagę. Narząd wzroku pozwala nam reagować na niebezpieczeństwa oraz dostarcza najwięcej informacji do mózgu. Każdy gatunek zwierząt posiada inne oczy o różnych nazwach. Przykładem może być oko meduzy nazywane okiem jamkowym. Oko człowieka składa się z widocznej źrenicy, która reaguje na światło. Wokół niej jest tęczówka w jej tylnej części znajdują się pigment i od jego ilości zależy barwa oka. Gdy jest go bardzo dużo oczy są ciemne, a jeśli jest go mało, są jasne. Najgłębszą warstwą oka jest siatkówka umożliwiająca zapisywanie w mózgu wrażeń. Soczewka wytwarza nam obraz w mózgu. Innymi elementami oka są twardówka, ciało szkliste, rogówka, plamka żółta oraz plamka ślepa.



Jak powstaje obraz?

Światło wpadające do oka przechodzi przez rogówkę, komorę przednią oka, soczewkę i ciało szkliste, by dotrzeć do siatkówki. Rogówka wraz z cieczą wodnistą, soczewką i ciałem szklistym skupiają promienie świetlne tak, by na siatkówce pojawił się ostry obraz oglądanego przedmiotu. Zawdzięczamy to soczewce, która może zmieniać kształt, a co za tym idzie moc optyczną.

Pozwala to na precyzyjne obserwowanie przedmiotów znajdujących się w różnej odległości od oka. Zdolność tę nazywamy akomodacją. Przechodząc przez soczewkę, promienie załamują się i trafiają na siatkówkę z tyłu oka. Tu powstaje obraz, który za pośrednictwem nerwu wzrokowego jest przekazywany do mózgu.

Wszyscy wiemy, że nasz obraz na siatkówce jest odwrócony. Wynika to z fizycznej budowy oka. W pierwszych dniach życia mózg człowieka uczy się widzieć prawidłowe ułożenie rzeczy, wykorzystując do tego soczewkę, która odwraca obraz. Gdy oko utwali ten mechanizm, będzie to robić automatycznie. Ale to wymaga czasu. Oznacza to, że na początku naszego życia widzimy świat, który stoi na głowie.

Kolor jaki widzimy jest zależny od tego w jakim przedziale światła się znajduje. Od około 400 nm jest to barwa fioletowa, do 700 nm (barwa czerwona). Powyżej 700 nm jest podczerwień, a poniżej 400 nm ultrafiolet, obie są niewidoczne dla nas. Za odróżnianie barw odpowiadają czopki, których jest 7 milionów w każdym oku, a za odcienie szarości - pręciki około 125 mln.

Gdy oko choruje

Choroby oczu zazwyczaj zaczynają się od wczesnych lat i powoli się rozwijają. Czasem by im zapobiegać, bądź je powstrzymać wystarczy okulary. Innym razem potrzebna jest operacja. Szczególnie niebezpieczne są schorzenia układu krążenia, miażdżyca naczyń i cukrzyca, ponieważ mogą doprowadzić do nieodwracalnych zmian w oku, więc gdy tylko czujemy zmianę należy udać się do okulisty.

Jedną z groźniejszych chorób jest zaćma. Oczy łzawią, widzisz za mgłą lub podwójnie albo w kolorowych otoczkach. W końcu rozróżniasz jasne lub ciemne plamy albo masz tylko poczucie światła. Charakteryzuje ją zmętnienie soczewki. Lekarze uważają to za naturalny przejaw starzenia się organizmu. Nie wynaleziono jeszcze leku na nią, ale skutecznie wzrok przywraca zabieg operacyjny.

Kolejną chorobą jest jaskra. Brakuje skrajnych części obrazu, pojawiają się mroczki lub jasne obwódki wokół źródeł światła, masz trudności z adaptacją do widzenia w ciemności, boli cię głowa. Istotą choroby jest zwykle podwyższone ciśnienie śród gałkowe, spowodowane nadmierną produkcją cieczy wodnistej albo zaburzeniem jej odpływu z gałki ocznej. Nieprawidłowe ciśnienie wewnątrzgałkowe prowadzi do zmian w nerwie wzrokowym. Nie poznano konkretnych przyczyn tego schorzenia. Aby zwalczać ją podaje się krople obniżające ciśnienie w oku, a także leki poprawiające ukrwienie nerwu wzrokowego.

Inną chorobą jest daltonizm. To specyficzne zaburzenie wzroku, które polega na problemach z odróżnianiem i widzeniem barw. Zwykle jest to choroba dziedziczna, choć czasami z różnych przyczyn daltonizm pojawia się w ciągu życia. Badanie daltonizmu pozwala wykryć to zaburzenie i podjąć leczenie, jeśli jest ono możliwe.

Okulary dla daltonistów mogą w pewnym stopniu rozwiązać problem. Chorzy podkładają też sporą nadzieję w terapii genowej, która wciąż jest opracowywana.

Jak dbać o oczy?

Powinniśmy codziennie przemywać oczy. Przemywaj oczy co jakiś czas – głównie, gdy rodzaj pracy znacząco obciąża twoje oko. Używaj soli fizjologicznej lub kropli dostępnych w aptekach, przede wszystkim w stanach zapalnych oczu – krople do oczu pomagają dodatkowo je nawilżyć. Spożywaj zalecaną ilość płynów, to również higiena oczu, a nie tylko ciała. Miej częsty kontakt ze świeżym powietrzem poprzez systematyczne wietrzenie pomieszczeń, korzystanie z nawilżaczy powietrza itp. Często mrugaj, mruganie pozwala odpowiednio nawilżyć oko i mniej czasu spędzaj przed urządzeniami elektronicznymi.

OKO JEST WAŻNE WIĘC ZADBAJ O NIE JUŻ DZIŚ

Magda!

Evail – postrach e-palaczy

Ponoć nie ma gorszej rzeczy niż nałóg. Widzą o tym doskonale wszyscy miłośnicy papierosowego dymka. Co przerwa gnają poza teren szkoły, żeby powdychać zbawiennej nikotyny i napełnić swoje płuca paskudną smolistą substancją. Nałóg usypia rozum i czujność, rujnuje zdrowie i jak widać zniewala bardzo skutecznie. Palacz nie chce wiedzieć, że w zwykłych papierosach znajduje się ok. 400 substancji chemicznych, z czego 40 to substancje rakotwórcze. Osoby które palą papierosy, mają osłabioną odporność, zniszczone płuca, brzydkie zęby, często kłopoty z oddychaniem, zwłaszcza w czasie silnych infekcji np. grypy.

Niektórzy młodzi ludzie, dziś chyba to spora część, znaleźli alternatywę dla papierosów, to e-papierosy. Wydawało się, że są mniej szkodliwe, choć nadal nie można ich uznać za zdrowe. Niestety właśnie wykryto nową chorobę, która dotyka użytkowników e-papierosów. Evail - ang. E-Cigarette or Vaping-Associated Lung Injury. Jest to uszkodzenie płuc związane z paleniem e-papierosów. Najczęściej choroba dotyka osób tworzących własne mieszanki liquidów. Niestety uzależnieni od nałogu „młodzi chemicy” starannie mieszają różne składniki według własnych patentów. Nikt nie potrafi przewidzieć reakcji wynikających z połączenia w różnych proporcjach składników najczęściej nieznanego pochodzenia. Skutki np. w Ameryce są opłakane. Dodatkowo E-papierosy są tak niebezpieczne, ponieważ rozgrzewają wdychane substancje chemiczne, często do bardzo wysokiej temperatury, nawet do 480 stopni.

Objawy nowej choroby to duszności, kaszel, ból w klatce piersiowej, gorączka i dreszcze, biegunka, nudności i wymioty. Płuca w bardzo szybkim tempie się „zapadają”. W wielu przypadkach potrzebny jest ich przeszczep. Chorzy u których doszło do zwłóknienia płuc, nigdy nie wracają do zdrowia. W Stanach Zjednoczonych odnotowano już ponad 70 śmiertelnych przypadków. W Polsce mamy już pierwszych pacjentów. To zwykle ludzie młodzi, a nawet bardzo młodzi. Może zamiast sięgnąć po fajki, pomyśl o własnym zdrowiu. Gdybyś miał okazję dokładnie obejrzeć swoje płuca i zobaczyć w jakim są stanie, być może nałóg nie mijałby szans w starciu z tobą

Ola i Wiktoria

Za nami walentynki kojarzone powszechnie z Dniem Zakochanych. Pozwoliliśmy sobie w redakcji zebrać trochę Waszych uwag na temat tego święta, Niektóre z nich zamieszczamy w naszej gazecie. Z wypowiedzi członków redakcji wynika, że nie gustujemy w walentynkach, niektórzy wręcz nie lubią tego dnia.

Dlaczego tak się dzieje?

Zapraszamy do lektury, ale najpierw proponujemy tekst o miłości jako zjawisku chemicznym.

To tylko chemia

Miłość posiada wiele imion, ale nie każdy z nas wie o tym, jak mocno to uczucie wiąże się z biochemią. To, jak my postrzegamy miłość zależne jest od wielu czynników, jednak należy zauważyć, że od zawsze była ona czymś pożądanym, aż do tego stopnia, że szukano sposobów, aby ją wymusić. Jednym z takich rozwiązań miały być magiczne mikstury, jednak czy mamy podstawy sądzić, że istnieje coś takiego jak eliksir miłości?

Dlaczego między jedna parą „iskrzy”, a drugą nie? Według wielu źródeł to gra naszych hormonów skłoniła nas do łączenia się w pary. Głównym winowajcą jest 2-fenyletyloamina, prosty związek organiczny, będący naturalnym związkiem biosyntetyzowanym z fenylealaniny. Co ciekawe, pochodną tego związku jest amfetamina, a ta struktura organiczna znajduje się w dużych ilościach w czekoladzie. 2-fenyletyloamina prawdopodobnie odpowiada za stan euforii wywołany przez zakochanie. Dlatego wiadomo dlaczego kobiety lubią dostawać czekoladki od swoich mężczyzn. Niektóre badania wskazują na to, że poziom tej substancji w naszym organizmie może podwyższyć poprzez regularne wykonywanie ćwiczeń fizycznych.

Innym związkiem chemicznym odgrywającym istotną rolę w naszych afektach jest dobrze znana oksytocyna. Wyzwała ona, mocną potrzebę bliskości między partnerami i cementuje związek. Hormon ten odpowiedzialny jest także za więź między matką, a jej dzieckiem, a taka czynność jak głaskanie malucha wpływa stymulująco na wydzielanie tej substancji.

Nie można także zapominać o estrogenie i testosteronie. Hormony te pełnią kluczową rolę w kształtowaniu się naszych cech płciowych. Testosteron jest często, uważany za czynnik warunkujący dążenie mężczyzn do zdobycia kobiety. Przebadanie grupy mężczyzn przed i po urodzeniu się dziecka, pozwoliło stwierdzić, że po narodzinach potomka poziom testosteronu znacząco się zmniejszył.

Prawdopodobnie jest to działanie mające na celu przygotować płęć męską do odpowiedzialnej opieki nad potomstwem. Istnieje także zależność między poziomem tego hormonu, a stanem cywilnym, u panów po ślubie jest on o wiele niższy niż u wolnych strzelców.

Kobiety natomiast, dzięki działalności sekwencji estrogen-progesteron podczas dni płodnych podświadomie ubierają się bardziej seksownie i uwodzicielsko.



Ale czy to wszystko oznacza, że jesteśmy niewolnikami małych substancji białkowych niewidocznych gołym okiem? Nie koniecznie, na szczęście jako gatunek będący tym, który jest najbardziej rozwinięty na tym świecie, posiadamy zdolność panowania nad naszymi instynktami. Czy jest jakiś sposób, aby rozkochać w sobie drugą osobę? Ludzie zaprzętały sobie tym głowy od zarania dziejów, próbując znaleźć swoisty eliksir miłości. Najstarszy przepis na taką magiczną miksturę, który zachował się na papirusie pochodzi z Egiptu. Była ona sporządzana z małej ilości łupieżu z głowy zamordowanej osoby, siedmiu ziaren jęczmienia zakopanych w grobie umarłego mężczyzny, kilku pestek jabłek, krwi z kleszcza pasożytującego na czarnym psie, kropli krwi z palca serdecznego lewej ręki i nasienia twórcy. Całość należało wyrobić na masę, po czym umieścić w pucharze wina i wypowiedzieć siedem razy magiczne słowa i dać do wypicia wybrance.

Teraz gdy patrzymy na recepturę tego jakże wspaniałego eliksiru po prostu zaczynamy się śmiać. Stosowanie takich eliksirów nie zawsze było bezpieczne. Ponieważ niektóre ze składników zawierają wiele związków, które toksycznie wpływają na nasz organizm, takich jak: atropina, która może powodować stany euforyczne, stąd też być może ich częsta obecność w preparatach miłosnych. Cynamon natomiast do dziś jest uznawany za afrodyzjak, czyli substancję zwiększającą popęd płciowy.

Zastanawiam się jak teraz wyglądają sposoby które ułatwiają nam znajdowanie miłości? Na ogół mówi się, że to feromony stymulują nasz zmysł powonienia, ale nie tylko. Oczywiście perfumy również przyciągają potencjalnych partnerów, zostało udowodnione, że kobiety lubią u mężczyzn zapachy podobne do tych, których używają ich ojcowie, gdyż kojarzą się one z uczuciami rodzicielskimi doświadczanymi w domu. Mężczyźni nieraz sami kupują kobietom perfumy takie, żeby kojarzyły im się z nimi i żeby były wyjątkowe.

Niestety, żaden ze środków nie gwarantuje nam pewnego sukcesu w naszych miłosnych podbojach. Nie istnieje magiczny eliksir rodem z Harry'ego Pottera. Moim zdaniem, nie powinniśmy z tego powodu rozpaczać, a cieszyć się, że nadal ta miłość może być choć trochę spontaniczną reakcją, która dzieje się w naszym organizmie. Przyszłość jest nieznana, być może już niedługo będziemy kupować w aptekach hormony i tylko w ten sposób damy radę żyć ze sobą w parach? A więc nie czekajmy tylko działajmy. Zamiast siedzieć i się nudzić rusz się by poszukać swojego dubletu elektronowego jak atom wodoru. Ponieważ wszystko to czysta chemia .

Klaudia

Naszym zdaniem

Szanowna Redakcjo

14 luty przypadają „walentynki” święto pełne miłości słodkości i uczuć. Uwielbiam, czekoladę i wszystko co słodkie, ale gdy słyszę o „walentynkach”, to aż mnie mdli od ilości przesłodzonych gestów i wyznawanych uczuć. Kartki walentynkowe są tak kiczowate i przesłodzone, jak samo święto. To dzień jak każdy inny, a ludzie robią z tego wielkie show. Uczucia i miłość powinno się wyznawać przez cały rok, a nie nagle wszystko jednego dnia, jakby ten dzień miał nam zrekompensować pozostałe 365 dni. Nie znoszę tego dnia. Można by go zastąpić innymi bardziej wartościowymi świętami.

Maja

Droga redakcjo chciałabym przekazać swoją opinie na temat walentynek. Brzmi ona następująco. Moim zdaniem walentynki nie są potrzebnym świętym w kalendarzu, ponieważ jeśli kogoś kochamy to kochamy go ciągle a nie raz w roku. Prezenty w tym dniu są dość banalne. Takie same prezenty możemy otrzymać każdego innego dnia. W walentynki każdy stara się być miłym, uprzejmym i spędzać ze sobą więcej czasu. Problem w tym, że na co dzień powinniśmy to robić. Ten dzień uważam za nieco sztuczny. Bycie w związku wymaga poświęceń i dużo miłości. Nie można kochać kogoś bardziej tylko jednego dnia. Nie lubię par które obchodzą się z walentynkami i pokazują swoją wielką miłość w tym „szczególnym” dniu, a na codzień zachowują się jedynie jak dobrzy przyjaciele. Niektóre dziewczyny są obdarowywane toną prezentów z czego same nie dają niczego swoim chłopakom. Natomiast kiedy ich nie dostaną są obrażone. Bawią mnie również osoby, które nie potrafią wyznać swoich uczuć i muszą z tego powodu pisać kartki w kształcie serca. To jest śmieszne. Kiedy dostanie się taką kartkę nie da się spojrzeć komuś w oczy i stwierdzić czy ta osoba mówi prawdę, czy tylko bawi się twoimi uczuciami. Wymieniłam parę z głównych przyczyn przez, które nie lubię walentynek.

Magda

Droga Redakcjo,

Niedługo walentynki, a co za tym idzie w sklepach, na ulicach lub w innych miejscach publicznych można będzie zauważyć zalew koloru czerwonego, serc, pluszowych przytulank ,a w kwaciarniach wyteżony ruch.

Czy wiemy dlaczego tak się dzieje? Skąd się wywodzi to święto? Myślę, że niestety nie posiadamy tej wiedzy. Niektórzy nawet nie wiedzą czyje to imieniny. Według mnie nie ma żadnej różnicy między 14 lutego, a innym dniem. Z jednej strony okej , święto jak święto, kto lubi, to niech świętuje i się dobrze bawi. Myślę że walentynki to przede wszystkim dobry pomysł na zarobek dla wielu firm. A co z singlami? W Polsce uważa się, że walentynki mają charakter opresyjny czyli, że wykluczają właśnie te osoby z obchodzenia tego święta. I jest w tym jak to mówią ziarno prawdy. Single według mnie odczuwają ogromną presję i właśnie w ten sposób powstają tak zwani antywalentynkowcy. Czy do nich należę? Trudno stwierdzić. Nie uważam, aby walentynki były czymś naprawdę złym, ale i zwolenniczką ich nie jestem.

Karolina

Droga Redakcjo,

Jestem pozytywnie zaskoczona ostatnią audycją radiową poświęconą walentynkom ,emitowaną 25 lutego bieżącego roku .Redaktor prowadzący starał się obiektywnie ocenić ten dzień prezentując poglądy zwolenników i przeciwników tego święta. Jeśli chodzi o moje zdanie w tej kwestii, to z jednej strony popieram ten dzień, ponieważ zakochani mają powód do spotkania się i celebrowania swojego związku. Ale z drugiej strony uważam, że ludzie nie powinni zapominać o uczuciu, którym obdarowywują drugą osobę przez pozostałe dni w roku. Jeden dzień nie powinien sprawiać, że nagle ludzie wyznają sobie nawzajem miłość, kochać należy się cały rok, a nie jedynie w walentynki.

Redaktor prowadzący audycję uznał, że dobrze jest pielęgnować uczucie w każdy sposób, ja również tak uważam. Nie mam jednoznacznego zdania na temat tego święta, bo argumentów "ZA" jest tak samo dużo jaki i tych "PRZECIW".

Dorota

Droga Redakcjo!

Chciałbym zmanifestować swoje oburzenie z powodu promowania i obchodzenia dnia świętego Walentego. Jestem bardzo sceptycznie nastawiony do tego komercyjnego święta. Poza mną jest wiele samotnych osób, które czują się szczególnie przygnębione w takim dniu. Powszechne manifestowanie miłości zakochanych par bardzo przytłacza osoby samotne i potęguje ich smutek. Dotyka to nie tylko mnie, ale również tysiące innych osób. Mam takie statystyki, ponieważ na moim blogu "Samemu nie tak źle", loguje się dziennie 15 tysięcy osób. Chciałbym zaprzestania promocji tego dnia, ponieważ jest on dla mnie i dla innych singli trudnym świętem.

Marcin

Droga Redakcjo

Walentynki to święto zakochanych, dzień w którym (w teorii) każdy zakochany spędza czas ze swoją drugą połówką. Taka tradycja wywołuje różne emocje u różnych ludzi. Niektórzy uważają, że jest to udawane i nieszczerze, inni, że tylko przypomina singlom, że nikogo nie mają, jeszcze inni sadzą, że święto to uczy nas, żeby docenić ukochaną osobę. Moim zdaniem jest to święto jak każde inne. Święta ustanawia się po to, by wyróżnić jeden dzień i przeznaczyć go na świętowanie czegoś, walentynki nie różnią się w tym sensie od innych świąt. Samotność można odczuwać też w Boże Narodzenie, gdy nie ma się bliskich..

Ewa

Michał Anioł- co o nim wiemy?

Pełne jego imię i nazwisko to Michelangelo di Lodovico Buonarroti Simoni. Urodził się 6 marca w 1475 roku (był spod znaku ryb) Kiedy miał 12 lat związał się z pracownią artystyczną we Florencji. Podobno był brzydki, ze złamanym w młodości nosem, nikłej postury, chorowity, wybuchowy, opętany wyłącznie swoją sztuką zrażał sobie wszystkich, także możnych mecenasów, mimo to był znany i szanowany przez swój talent. W ogóle nie przywiązywał wagi do swego wyglądu zewnętrznego, do tego co jadł czy jak się zachowywał. Podobno kładł się spać w budach, nie widział potrzeby, by je zdejmować. Michał Anioł na początku zajmował się malarstwem, później przez ostatnie 30 lat życia sławę zdobywał jako rzeźbiarz. Pod koniec życia zajmował się także poezją, wydając wiele sonetów i kazań. Temat jego utworów obraca się wokół spraw miłości i śmierci.

Freski na sklepieniu Kaplicy Sykstyńskiej to dzieło z którym przede wszystkim kojarzymy postać Michała Anioła. Wykonane były na zlecenie papieża Juliusza II przedstawiają sceny ze Starego Testamentu (m.in. stworzenie Adama, potop). Fresk na zachodniej ścianie został zrealizowany na zamówienie papieża Pawła III, jest to wyobrażenie sądu ostatecznego. Malowanie Kaplicy Sykstyńskiej zajęło artyście cztery lata, ukończył je w roku 1512. Pokrył malowidłami powierzchnię 500 m kw, z tego większość malował leżąc na wysokich rusztowaniach. W „stworzeniu Adama” zaobserwowano, że czerwone płótno wokół Boga ma kształt ludzkiej macicy, a zielony szal przypomina pępowinę. Ta hipoteza wyjaśniałaby posiadanie pępka przez Adama, który nie urodził się z kobiety, ale został stworzony i jako taki nie powinien go posiadać. Przez ten „adamowy pępek Michała Anioła zaczęto nazywać heretykiem.” Według innej interpretacji, czerwone płótno jest porównywane z kształtem ludzkiego mózgu.

Kolejne jego epokowe dzieło to Pieta watykańska. Wykonanie zlecił francuski kardynał Jean Bilhères, przypuszcza się, że oryginalnie miała stanowić część jego nagrobka. Dzieło zostało wykonane z marmuru, które artysta wybrał osobiście, a jego transport trwał 6 miesięcy z Carrary do Rzymu. Rzeźba jest wykończona, co ją odróżnia od pozostałych dzieł artysty.

Kilka dni po wystawieniu rzeźby na widok publiczny Michał Anioł usłyszał, że autorstwo dzieła jest przypisywane Cristoforo Solariemu. Pod wpływem złości, na szarfię znajdującej się na piersi Marii, umieścił napis "MICHEL ANGELUS BONAROTUS FLORENT FACIBAT"

(Uczynił to Florentczyk, Michał Anioł Buonarroti). Później żałował tej impulsywnej i pod wpływem urażonej dumy podjętej decyzji i przysiągł nigdy więcej nie podpisywać dzieła swych rąk.

Obok Piety najbardziej znaną rzeźbą jest Posąg Dawida. Ma 5,17 metra wysokości, wykonany został z dbałością o detale – artysta wyrzeźbił nawet naczynia krwionośne. Michał Anioł w trakcie pracy był często krytykowany, co doprowadzało go do furii. Jeden z możnych florentczyków, Gonfaloniere Soderini, zarzucił rzeźbiarzowi, że posąg ma krzywy nos. Michał Anioł wziął w rękę odrobinę pyłu marmurowego, dłuto i zaczął na niby poprawiać nos Dawida, po czym zapytał: „Czy teraz jest dobrze?”, na co usłyszał odpowiedź Soderiniego: „Można rzec, że teraz ta twarz będzie żyła i że to ja nadałem jej życie”. Posąg postawiono obok wejścia do Palazzo Vecchio na Piazza della Signoria we Florencji, symbolizując wolność zdobytą przez mieszkańców miasta i gotowość do jej obrony. Dawid stał tam przez 369 lat. W 1873 przeniesiono go do specjalnej Trybuny Dawida w Galleria dell'Accademia w celu ochrony przed gołębiami i zastąpiono kopią, która stoi tam do dziś.

Madonna z Brugii była jedyną z nielicznych prac Michała Anioła, która opuściła Włochy za życia artysty. Przedstawienie Madonny z Dzieciątkiem różni się od wykonywanych wcześniej rzeźb, bowiem regułą było ukazywanie Marii trzymającej Jezusa w ramionach, podczas gdy w tym przypadku nagi Jezus stoi między kolanami Marii i jest tylko lekko przytrzymywany. Rzeźba była pierwotnie przeznaczona na ołtarz katedry w Sienie, lecz została zakupiona przez rodzinę Mouscron z Brugii. Kupiec Jan Mouscron dokonał zakupu podczas pobytu w Toskanii. W 1514 rzeźba została podarowana kościołowi Onze-Lieve-Vrouwekerk

Odkryto, że Michał Anioł miał w zwyczaju „podpisywać” się na swoich freskach, malując wśród innych postaci swój własny wizerunek

W roku 1520 rozpoczął pracę nad kolejnym wielkim dziełem swego życia – kaplicą Medyceuszów we florenckim kościele San Lorenzo. Budował ją 14 lat. Jego dzieło ukończył Giorgio Vasari w roku 1557. Biografia Michała Anioła została wydana jeszcze za jego życia, był to pierwszy taki przypadek w zachodniej Europie. Ostatnimi rzeźbami Michała Anioła były dwie piety. Prawdopodobnie co najmniej jedna z nich miała ozdabiać jego grobowiec. Zgodnie z planem ustalonym ze swym uczniem Giorgio Vasarim, artysta życzył sobie być pochowany w Bazylice Matki Bożej Większej w Rzymie u stóp piety, nad którą pracował w latach od 1547 do 1553 r. Została ona częściowo zniszczona w 1555 r., gdyż jedna z nóg została odłamana z powodu wadliwego bloku marmuru. Pietà ta znajduje się teraz we Florenckim Muzeum Katedralnym.

Artysta zmarł w wieku 88 lat w Rzymie, 18 lutego 1564. Z pogrzebem Michała Anioła związany był drobny incydent. Nastąpiła przepychanka między rzeźbiarzami a malarzami, których pierwsi nie chcieli wpuścić na uroczystość pogrzebu. Artysta został wybrany patronem powstałej we Florencji rok przed jego śmiercią Accademia del disegno (Akademii rysunku).

Ewa



Michał Anioł

Jak pomóc polskiej psychiatrii dziecięcej?

Po publikacji reportażu Janusza Schwertnera "Miłość w czasach zarazy" zrobiło się głośno o psychiatrii dziecięcej w Polsce. Jak podaje Rzecznik Praw Obywatelskich „Obłożenie oddziałów psychiatrii dzieci i młodzieży w Warszawskim Uniwersytecie Medycznym wynosi 180%, a w Instytucie Psychiatrii i Neurologii - 150%.” To pokazuje jak dużo jest ludzi potrzebujących pomocy, a jak mało miejsc oferujących pomoc. Problemy te nie występują tylko w województwie mazowieckim, ale w całym kraju. Czas oczekiwania na wizytę u psychiatry czy psychologa wynosi nawet kilka miesięcy. W tym czasie dziecko już dawno może się załamać i zrobić sobie krzywdę. Brakuje lekarzy z kwalifikacjami. Pielęgniarek, łóżek, pieniędzy. Tak naprawdę psychiatrii dziecięcej nie ma. Jest tylko tego namiastka, w którą nikt nie inwestuje. Bezduszny system nie przejmując się tym czy dzieci są tam bezpieczne, czy ktokolwiek się nimi zajmuje, pomaga. Szpital, do którego wysyłane są dzieci, powstał, aby im pomagać, a nie szkodzić. Bywa niestety, że dzieci są w lepszej kondycji psychicznej przed niż po terapii w szpitalu.

Po publikacji reportażu została podjęta decyzja o zamknięciu szpitala w Józefowie. Nie wiemy co dalej będzie z tym szpitalem Natomiast zamknięcie placówki nie rozwiązuje problemu. Ministerstwo Zdrowia ma pomysł na reformę. Chce ją wdrażać od przyszłego roku szkolnego. Założenia są wypracowane, ale konieczna jest współpraca ze strony ministerstwa edukacji, bo system w dużej mierze opiera się ma na podległych mu poradniach psychologiczno-pedagogicznych. Jednak nawet jeśli się uda wystartować zgodnie z planem, efektów nie będzie od razu.”- pisze dziennik Gazeta Prawna. Nikt nie mówi jednak kto będzie w tych poradniach pracował, bo kadry potrzeba znacznie więcej, skąd wziąć taką kadrę specjalistów, jak zapewnić odpowiednią infrastrukturę (budynki, wyposażenia itp.)

Przypomnijmy, od tego roku w szkołach miały być na etacie pielęgniarki i dentyści, ale wszystko skończyło się na słowach.

Z dostępnością do opieki psychologiczno-psychiatrycznej niestety może być tak samo. A tu problem jest pałący. Młodzież nie radzi sobie ze stresem, z presją, z wymaganiami, z byciem ocenianym, z krytyką, nie mówiąc już o hejcie. Pomoc potrzebna jest od zaraz. Przeładowane klasy, przepełnione szkoły, rozbudowane podstawy programowe, to tylko jedno ze źródeł stresu, fobii czasem wręcz paniki. A przecież życie uczniów to nie tylko szkoła, to także dom, w którym nie zawsze jest miłość i harmonia, w którym zdarza się przemoc, alkohol, kłótnie. W którym być może ktoś najbliższy zmaga się z ciężką chorobą, a może wszystko jest ok, ale po prostu brakuje pieniędzy. To również pierwsze uczucia i często bolesne zawody miłosne, to trudne przyjaźnie, okrutne słowa, media społecznościowe, w których ciosy zadawane są precyzyjnie, boleśnie często anonimowo. To także wszechobecne używki wszelkiego rodzaju podawane, reklamowane, polecane. Ich działanie ma być zbawienne w przyswajaniu wiedzy, pokonywaniu stresu i poprawianiu nastroju. Niestety to krok w kierunku uzależnienia i dużych problemów zdrowotnych, które epilog znajdują właśnie na dziecięcych oddziałach psychiatrii. Pamiętajmy że Polska jest drugim w Europie krajem pod względem samobójstw dzieci.

Niestety polska medycyna to skarbonka bez dna, na wszystko brakuje pieniędzy, choć równie pałący jest problem braku lekarzy i personelu medycznego. Pieniądzy można dosypać, ludzi już nie.

Ostatnio Polacy liczyli bardzo na owe dosypanie pieniędzy, gdy podczas debaty w sejmie na temat państwowej telewizji i zasad jej finansowania, opozycja zgłosiła wniosek o przekazanie 2 miliardów złotych właśnie na medycynę, konkretnie na onkologię, a nie na media publiczne, które korzystają z powszechnego abonamentu czyli finansowania społecznego, a oprócz tego podobnie jak stacje komercyjne zarabiają olbrzymie pieniądze na reklamach. Bez względu na to czy temat podjęty przez opozycję był celną wrzutką w czasie kampanii wyborczej, jego uzasadnienie jest logiczne. Niestety ta debata w połączeniu z niezapomnianym gestem pani poseł Joanny Lichockiej, pokazała nam wszystkim, że z polską służbą zdrowia przez kolejne lata będzie tylko gorzej. Nie liczymy więc na dynamiczny rozwój psychiatrii.

Co prawda po tych zdarzeniach minister zdrowia Łukasz Szumowski ogłosił, że istnieje strategia rządowa dotycząca onkologii na którą ma być przekazane 11,2 mld zł.

„Przypomniał, że sama Strategia wymaga finansowania i jest na to zaplanowane 5 mld zł do 2030 r., ale sumaryczny koszt realizacji - jak mówił - to będzie 11 mld zł

Te sytuacje, a są to tylko jedne spośród całej góry lodowej związanej z NFZ, pokazują jakie problemy są z polską opieką medyczną oraz ciągle niewystarczającym zainteresowaniem i efektywnym wsparciem rządu. To kolejny już rząd, który nie ma pomysłu na zreformowanie państwowej służby zdrowia. Nie można tego w nieskończoność odkładać, bo skutki będą dla nas wszystkich katastrofalne. Psychiatria jest tego najlepszym dowodem. Niestety jedyne co możemy zrobić to pisać oraz podpisywać petycje, protestować, manifestować. Może wtedy rządzący zajmą się poważnie tymi problemami, których nie można bagatelizować.

Iza

Nadwrażliwcy? Kim są?

Wrażliwość to wspaniała cecha, niestety gdy mamy jej zbyt dużo potrafi być naszym wrogiem. Dzisiejszy świat pełen jest nadwrażliwców, którzy nie potrafią się w nim odnaleźć i dla których ta piękna cecha charakteru jest przysłowiową kulą u nogi.

Kim są nadwrażliwcy?

Spotykasz ich na każdym kroku. To ci, którzy zbyt emocjonalnie reagują na bodźce z zewnątrz. Nie są w stanie obejrzeć filmu bez płaczu, spazmów lub konieczności opuszczenia sali kinowej. Wzruszają się z byle powodu, bo na przykład coś sobie przypomniał, źle znoszą krytykę, uwagi, gorsze oceny w szkole. Nie radzą sobie przez to dobrze ze zwykłym życiem, które przecież obfituje w różnego rodzaju nieszczęścia, ale też w normalne codzienne problemy.. Żyjemy między ludźmi, jesteśmy poddawani ocenie, obserwacji, to normalna sytuacja.

Nie każdy człowiek jest naszym wrogiem i nie każda krytyka pozbawia sensu tego co robimy.

Nadwrażliwcy to ludzie męczący się sami ze sobą, pozbawieni warstwy ochronnej jaką jest skóra, najlepiej gruba skóra. Oczywiście to tylko metafora. Nadwrażliwcy są „przeżroczyści”, więc niezwykle łatwo ich zranić, urazić, dotknąć. Nie łatwo towarzyszyć takiej osobie w życiu, bo wymaga to ciągłego skupiania się na tym co i jak mówię, jakich słów dobieram, czy przypadkiem nie podniosę głosu.

Według terapeutki Lucyny Wieczorek z nadwrażliwością borykasz się wtedy, gdy nie potrafisz przyjąć krytyki, nawet tej uzasadnionej, opinie innych traktujesz zbyt osobiście, kłopotami przyjaciół i innych ludzi martwisz się jak własnymi i za wszelką cenę chcesz być przez wszystkich akceptowana i lubiana.

Dlaczego jesteś typem nadwrażliwca?

Opinie w tej kwestii są podzielone. W 1991 roku Elaine Aron rozpoczęła badania nad nadwrażliwością emocjonalną. W ich toku okazało się, że może ona dotyczyć nawet 20% społeczeństwa. Ważnym wnioskiem przeprowadzonych badań jest fakt, że nadwrażliwość emocjonalna okazuje się przypadłością wrodzoną, nie nabytą, przez co nie da się jej całkowicie pozbyć. Silna reakcja na bodźce jest zapisana w naszym układzie nerwowym i nie mamy na to wpływu. Nadwrażliwość jest więc niczym kolor oczu czy włosów, decyduje o niej biologia. Zdecydowana większość psychologów nie zgadza się z tą opinią. Uważają oni że o naszej wrażliwości decyduje cały bagaż doświadczeń życiowych. Od momentu urodzenia pracujemy na naszą wrażliwość. Olbrzymią rolę odgrywa tu dom, rodzina, rodzice. To oni uczą nas świata, mierzenia się z problemami, pokonywania trudności. To oni budują naszą pewność siebie, dają nam poczucie podmiotowości, pozwalają potykać się i popełniać błędy. Do dzięki ich wsparciu nabieramy życiowej odporności. Stres jest normalnym elementem naszego życia, dopinguje nas do działania, wyzwala wiele emocji, również tych pozytywnych. Chowanie dziecka pod przysłowiowym kloszem pozbawia go możliwości wiary w siebie, nie uczy mechanizmów obronnych. Takie dziecko nie radzi sobie samo, czeka aż rodzic rozwiąże problem, pokona za nie przeszkody. To wielka krzywda jaką rodzice robią dzieciom. Pewnie nieświadomie. Z pewnością z miłości do nich. Takie postępowanie rodzi kompleksy w dziecku, a te wywołują różnego rodzaju emocjonalne reakcje, zwykle niepożądane.

Zdarza się również, że przyczyną nadwrażliwości jest trauma wynikająca z jakiegoś wydarzenia z życia dziecka.

Może to być utrata kogoś bliskiego, rozwód rodziców, choroba w rodzinie. Osoba stabilna emocjonalnie „przepracuje” tę traumę, nadwrażliwiec „zapadnie się w siebie”, wycofa z życia społecznego.

Koło ratunkowe.

Nadwrażliwość trzeba i można ujarzmić. Należy to zrobić nie tylko dla siebie, ale i dla bliskich, którym jak już pisałam nie jest łatwo z takim „kłębkem niekontrolowanych emocji” żyć. Co możemy zrobić? Według wspomnianej już Lucyny Wieczorek nasze życie jest takie, jakim je widzimy. Jeśli wszystko rozpamiętujemy, dzielimy przysłowiowy włos na czworo, w każdym słowie dopatrujemy się krytyki, to nie możemy być szczęśliwi.

Musisz nauczyć się przyglądać swoim emocjom. Odpowiedzieć sobie na pytanie czy są one typowe czy może na wyrost. Zanim wpadniesz w rozpacz czy panikę, weź głęboki oddech, daj sobie chwilę czasu, pooddychaj spokojnie. Ta relaksacyjna metoda nie rozwiąże twoich problemów, ale na chwilę cię uspokoi, niektórym pozwoli złapać dystans. Popatrz na świat jak Scarlett O’ Hara z „Przeminęło z wiatrem” i powiedz sobie jak ona – teraz nie będę się tym martwić i przejmować, pomyślę o tym jutro. A jutro, zrobię to już bez emocji, z dystansem.

Życie to nie jest bajka, musimy dla własnego dobra nauczyć się stawiać czoła wszelkim wyzwaniom, nie wolno nam doprowadzić do sytuacji, żeby nasza nadwrażliwość utrudniała czy uniemożliwiała nam życie. Jeśli sami prostymi metodami relaksacyjnymi „do których mamy dostęp w różnych publikacjach, nie jesteśmy sobie w stanie pomóc, konieczna jest rozmowa z fachowcem. Zaczynaj od pedagoga szkolnego lub psychologa. W ich gabinecie z pewnością dostaniesz garść cennych rad.

Na koniec bardzo dobra wiadomość. Jeśli zdobędziesz kontrolę nad swoją wrażliwością, ona będzie twoim największym atutem. To przecież dzięki niej widzisz rzeczy, których inni nie widzą, masz doskonałą intuicję. Ktoś, kto rozumie swoje emocje, lepiej też rozumie uczucia innych, pełniej przeżywa świat. Wie, kim jest, czego pragnie, dokąd zmierza i czy życie, jakie aktualnie prowadzi, mu odpowiada, czy wręcz przeciwnie - blokuje go.

KR

