



Stopka redakcyjna**Od redaktora naczelnego****Spis treści****Opiekun PlaterNówki**

Katarzyna Łątko

Redaktor Naczelną

Karolina Modzelewska

Dziennikarze:

J. Walendziak

R Dalkowski

J.Nowacki

WBarcik

N Łodziana

A.Nowacka

G.Woźniak

B.Szewczyk

A Kreczmańska

M.Pomian

J.Tunkiewicz

I.Frała

I.Stachowicz

Z. Gągała

K.Król

Oddajemy w Wasze ręce majowy numer PlaterNówki. Zwykle o tej porze trzymaliśmy kciuki za maturzystów, pisaliśmy teksty im poświęcone, a na okładce dało się dostrzec zdjęcia kwitnących kasztanów, będących symbolami majowej batalii. W tym roku wszystko jest inaczej. Maturzyści siedzą w domach czekając pewnie z utęsknieniem na czerwiec, bo wtedy wyznaczono im egzaminy, kasztany wyczuły sprawę i nie spieszą się z kwitnieniem, a my dalej zdalnie się kontaktujemy, uczymy i rozmawiamy.

Przyszłość jest raczej mglista, większość z nas nie wierzy, że jeszcze w tym roku szkolnym przekroczy progi Platerówki, no chyba, że po świadectwa.

Po dwóch miesiącach przystosowaliśmy się do nowej formy pracy. Jedni są z tej sytuacji zadowoleni, inni nie do końca. Jak to w życiu.

Pandemę też jakoś oswoiliśmy, najgorsze obostrzenia zostały zniesione, powoli zaczynamy wracać do normalności. Podobno jest to „nowa normalność”

Polecamy wszystkim nasz majowy numer. Sporo w nim o naszym dniu codziennym, zmaganiu ze zanikającym internetem, niedziałającym mikrofonem czy zawieszającym się dziennikiem.

Są też tematy zdecydowanie wykraczające poza życie ucznia. Poza życie ucznia, a nie młodego człowieka interesującego się wszystkim co nas otacza i ma wpływ na nasze życie i nasze decyzje. Jest kilka gorących tematów, kilka ciekawych rozmów od władz naszej gminy poczynając, a na naszych absolwentach kończąc.

Kasztany na okładce zastąpił wschód słońca. Oby i dla nas ono wreszcie wzeszło, dając początek nowemu-staremu dniowi, kiedy to szliśmy gromadnie do szkoły. Teraz czeka na nas piękna nowa szkoła, czeka i nie może się nas doczekać.

Redakcja

Gmina Piaseczno na froncie walki z pandemią. Rozmowa z p Hanną Kułakowską-Michalak i zastępcą Burmistrza Gminy Piaseczno 3

Izolacja-jestem w domu czy w więzieniu 5

Zdalny chaos 6

Gdy strach wyłącza rozum 8

Poznaję zawody z Barciczkiem 9

Platerówka dawniej i dziś 10

"Mój dom murem podzielony." czyli o tym kiedy Polak walczy z Polakiem 13

Działania pod przykrywką 14

Jak przetrwać kwarantannę 16

Epoka kamienia, brązu, plastiku? 18

Jadalny plastik 18

"Czyste Powietrze", nie dla wszystkich 19

Tarta karmelowa z ganache czekoladowym i orzechami..... 22

Dlaczego ciągle dotykamy twarzy? 23

Co z tymi snami 24

Szkolna presja 23



Gmina Piaseczno na froncie walki z pandemią- rozmowa z panią Hanną Kułakowską- Michalak I Zastępcą Burmistrza naszej gminy

Marzec rozpoczął się zupełnie spokojnie i słonecznie. W powietrzu wyczuwało się już wiosnę, niektórzy planowali prace w ogrodach. Część z nas mimo, że niedawno wróciła z ferii zimowych już snuła marzenia o wakacjach. Dzień stawał się coraz dłuższy a temperatura zachęcała do aktywności na zewnątrz. I wtedy nagle w zasadzie w ciągu jednego dnia wszystko się zmieniło.

W naszej szkole akurat byliśmy po dwóch dniach rekolekcji i w środę poszliśmy już normalnie na lekcje. Mimo, że docierały do nas już jakieś wieści z zagranicy to jednak chyba nikt nie przewidywał takiego scenariusza. A już na pewno nie, że będzie to tak długo trwało. W to środowe przedpołudnie w telewizji podczas konferencji padła informacja, że zamykane są szkoły. Powiedziano, że taka sytuacja potrwa może dwa tygodnie i wszystko wróci do normalnego trybu. Tak miało być. Dziś minął miesiąc a pojawiają się tylko kolejne zakazy i nakazy. Szkoły wprowadziły zdalne nauczanie, co niesie trudności i nowe wyzwania. To jednak nie jedyne zmiany, które zaszły w naszym kraju a i w naszej najbliższej okolicy. Nagle wyjście po zakupy stało się wyzwaniem, a o normalnym funkcjonowaniu na razie nie mamy co myśleć. Zmiany oczywiście wprowadzono także w naszej gminie. Słyszymy codziennie komunikaty o tym, żeby pozostać w domach. Wiemy, że urzędy również pracują zdalnie. Słyszymy o kłopotach przedsiębiorców.

Na krótki wywiad zgodziła się Hanna Kułakowska-Michalak- I Zastępca Burmistrza naszej Gminy Do zakresu jej obowiązków należy między innymi nadzór nad Wydziałem Świadczeń Społecznych, nadzór nad Referatem Zarządzania a także podlega jej Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego oraz Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej. Z informacji uzyskanych w internecie widać, że Pani Hanna Kułakowska-Michalak cieszy się dużym uznaniem innych osób. Pojawiają się komentarze, iż jest bardzo kompetentna, profesjonalna i konkretna. Z wykształcenia jest nauczycielem z wieloletnim stażem również w placówkach oferujących dwujęzyczną

Działała również w Piaseczyńskim Porozumieniu Rad Rodziców i angażowała się w tworzenie strategii oświatowej w naszej gminie. Z uwagi na panującą sytuację wywiad odbył się zdalnie.

JW - Jakie kroki podjęła gmina w momencie ogłoszenia pandemii?

HKM- Zwołano posiedzenie Gminnego Zespołu Zarządzania Kryzysowego z udziałem Kierowników kluczowych jednostek organizacyjnych gdzie omówiono sytuację na terenie gminy, potrzeby oraz postawiono zadania do realizacji na czas epidemii. Zorganizowano miejsca zbiorowej kwarantanny. Wprowadzono nową organizację pracy w Urzędzie zapewniającą obsługę mieszkańców ale w ograniczonym zakresie. Wdrożono procedurę obsługi potrzeb osób poddanych kwarantannie w żywność i leki a także odbioru śmieci oraz realizowano te procedury na żądanie osób z kwarantanny lub służ sanitarnych. Przeprowadzono akcję dystrybucji maseczek dla mieszkańców gminy. Wdrożono ograniczenia nakazane przez służby sanitarne dotyczące targowisk, placów zabaw i siłowni zewnętrznych.

Prowadzone są akcje dezynfekcji przystanków autobusowych, dworców kolejowych oraz wejść do przychodni lekarskich Samodzielnego Zespołu ZOZ. Dokonano zaopatrzenia w środki dezynfekcyjne dla pracowników Urzędu oraz jednostek biorących udział w działaniach przeciwepidemicznych tj. MGOPS w Piasecznie, Ochotnicze Straże Pożarne. Prowadzenie ciągłej akcji informacyjnej dla mieszkańców poprzez stronę internetową Urzędu oraz poprzez patrole Straży Miejskiej, Animals i syreny alarmowe

JW- W jaki sposób gmina wspiera mieszkańców?

HKM -Gmina wspiera przede wszystkim mieszkańców poddanych kwarantannie ale również osoby starsze, niepełnosprawne oraz rodziny które są na stałe wpisane w opiekę MGOPS poprzez zapewnienie zakupów i monitorowanie spraw

związanych z bieżącym funkcjonowaniem bez wychodzenia w domu. Uruchomione zostały linie telefoniczne dedykowane poszczególnym grupom mieszkańców pod którymi można uzyskać pomoc. Do akcji wsparcia uruchomiony został wolontariat do którego zgłosili się harcerze z ZHP i ZHR. W przychodni zdrowia uruchomione zostały teleporady z lekarzem żeby ułatwić mieszkańcom kontakt ze służbą zdrowia bez wychodzenia z domu. Na stronach urzędu gminy umieszczane są najważniejsze komunikaty informujące mieszkańców o sytuacji na naszym terenie. Wspieramy również akcje społeczne organizowane przez naszych mieszkańców na rzecz osób zaangażowanych w walkę z covid-19, czyli szycie maseczek, fartuchów, posiłki dla służby zdrowia. Służby miejskie reagują na wszelkie sygnały mieszkańców dotyczące łamania zasad obecnie obowiązujących. Rozdanych również zostało 35 tys. maseczek dla naszych mieszkańców. Staramy się aby nasi mieszkańcy byli informowani na bieżąco o sytuacji na terenie naszej gminy oraz dbamy o ich poczucie bezpieczeństwa.

JW- Czy gmina współpracuje z innymi podmiotami w zakresie wspierania mieszkańców, a jeśli tak to z jakimi?

HKM- Urząd współpracuje ze wszystkimi służbami i instytucjami, które mogą być pomocne przy działaniach związanych z pandemią. Miejsko - Gminy Ośrodek Pomocy Społecznej w Piasecznie – organizuje pomoc rodzinom objętym kwarantanną oraz we współpracy z wolontariuszami z ZHP i ZHR w opiece nad osobami starszymi potrzebującymi pomocy przy zakupach lub opiece nad zwierzętami Caritas przy kościele św. Anny w Piasecznie – opieka nad bezdomnymi i rodzinami w potrzebie. Policja – zadania wynikające z bezpieczeństwa mieszkańców, Ochotnicze Straże Pożarne – dezynfekcja przystanków, dworca i okolic, wejść do przychodni zdrowia, rozdawanie mieszkańcom maseczek, Służba Zdrowia Przychodnie i szpital Sanepid – przekazywanie informacji o osobach objętych kwarantanną PUK – przedsiębiorstwo usług komunalnych – z zakresie wywozu śmieci oznaczonych jako śmieci związane z Covid 19

JW- Jak w tej chwili funkcjonuje urząd gminy?

HKM- Od 13 marca 2020 Burmistrz wprowadził nową organizację pracy w Urzędzie Miasta i Gminy Piaseczno zapewniającą obsługę mieszkańców ale w ograniczonym zakresie. Obsługa interesantów prowadzona jest telefonicznie lub za pośrednictwem kanałów elektronicznych w normalnych godzinach

pracy Urzędu. W uzasadnionych przypadkach dopuszczona jest bezpośrednia obsługa interesantów szczególnie w wydziałach obsługujących sprawy społeczne np. Urząd Stanu Cywilnego czy wydział Świadczeń społecznych po uprzednim umówieniu telefonicznym daty oraz godziny wizyty. Zamknięta została Kasa Urzędu, należności należy regulować elektronicznie lub za pośrednictwem poczty. Śluby cywilne w Urzędzie Stanu Cywilnego w Piasecznie nie są odwoływane, chyba że na wniosek Państwa Młodych. W związku z sytuacją zagrożenia i wprowadzonym stanem epidemii, ze względów bezpieczeństwa obecnie wszystkie zaplanowane śluby cywilne odbywają się bez udziału gości, tylko Państwo Młodzi i Świadkowie, w sali ślubów w budynku Ratusza w Piasecznie.

JW- Jak w Pani ocenie odbierane jest zdalne nauczanie?

HKM- Zdalne nauczanie to ogromne wyzwanie dla dyrektora szkoły, nauczycieli i rodziców. Najszybciej w mojej ocenie odnaleźli się w tej sytuacji uczniowie. Organizacja procesu nauczania w sposób zdalny spotkała się z wieloma problemami technicznymi i po stronie szkół i po stronie rodzin. Do największych należy brak wystarczającej liczby sprzętu oraz dostępność i jakość złączy internetowych. Mam wrażenie, że społeczność szkolna przyzwyczaiła się już nowej sytuacji i cały proces organizacyjny po sugestii nauczycieli i rodziców uległ poprawie. Na pytanie jak jest odbierane zdalne nauczanie nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Jedni się w tym procesie odnaleźli a inni, szczególnie Ci którzy lubią bezpośredni kontakt z drugim człowiekiem nieco gorzej. Przez dyrektorów jako wyzwanie organizacyjne Przez nauczycieli jako nowa i dużo bardziej wymagająca metoda pracy z uczniem. Przez rodziców jako trudność związana z zastąpieniem nauczycieli. Przez uczniów jako coś nowego, ciekawego i fajnego. Myślę, że młodzi ludzie są dużo bardziej pozytywnie nastawieni na zmian i stąd wynika ich otwartość na zaistniałą nową sytuację szkolną. Jednocześnie jestem dumna z dyrektorów i nauczycieli, że tak szybko i sprawnie opanowali nowe wyzwanie jakim jest zdalne nauczanie. Rodziców natomiast rozumiem, bo bycie nauczycielem szczególnie własnego dziecka, nie jest łatwe. Przez mnie zdalne nauczanie odbierane jest pozytywnie, nabyliśmy nowych, przydatnych w obecnych czasach umiejętności.

JW- Co dla Pani jest najtrudniejsze przy obecnych zakazach?

HKM- Zdecydowanie brak kontaktów bezpośrednich z ludźmi. I co za tym idzie konieczność odwołania wydarzeń, spotkań oraz rezygnacja z zaplanowanych wcześniej inicjatyw.

JW- Czy myśli Pani, że świat po ustaniu pandemii wróci do stanu sprzed okresu wirusa?

HKM- Świat będzie już inny, sądzę, że lepszy. Zmiany są już widoczne. Wszyscy jakby zatrzymali się w czasie i pochylają się, zastanawiają nad najważniejszymi wartościami życia

JW- Dziękuję za rozmowę.

HKM- Dziękuję.

Wywiad przeprowadził Julek Walendziak

Izolacja- jestem w domu czy w więzieniu?

Od 25 marca wszyscy obywatele polscy powinni przebywać w domach, a wychodzenie z nich ograniczać jak najbardziej. Opuścić miejsce zamieszkania można jedynie wtedy, kiedy naprawdę tego potrzebujemy, tj. wyjście do pracy, sklepu, apteki czy z psem. W dodatku w nie więcej niż 2 osoby, z wyjątkiem członków rodziny. W ostatnich dniach bardzo wielu ludzi straciło pracę, ponieważ zamknięto galerie handlowe, muzea, restauracje itd. Strach o utratę firmy czy brak pieniędzy na utrzymanie rodziny sprawiły, że ludzi ogarniały coraz większy stres i zdenerwowanie. Sytuacja maturzystów również wyglądała nieciekawie - nikt nie wiedział kiedy mogą odbyć się matury, a rząd bardzo długo zwlekał z podaniem jakichkolwiek terminów.

Osobom poniżej lat 18 nie można było wychodzić z domu, zapomniano więc o niepełnoletnich wolontariuszach, którzy pomagali najbardziej

narażonym w zakupach i innych niezbędnych czynnościach, np. w wyprowadzeniu psa czy nakarmieniu kota. Na szczęście niedawno zniesiono niektóre restrykcje – młodzież powyżej 13 roku życia może już opuścić miejsce zamieszkania, otwarto lasy i parki, a od 4 maja zostaną otwarte galerie handlowe czy muzea oraz przedszkola i żłobki, aby rodzice mieli gdzie dać pod opiekę swoje dzieci, kiedy będą w pracy. Dzięki temu choć część obywateli odzyska swoją pracę i spróbuje wrócić do normalności, która panowała przed wirusem. Wciąż musimy nosić maseczki i zachować ostrożność w miejscu publicznym, jednak ta sytuacja jest o wiele lepsza dla nas wszystkich, niż ta wcześniejsza.

Czy taka izolacja była naprawdę potrzebna? Sądzę, że media za bardzo wyolbrzymiły całą sprawę, przez co ludzie bali się, choć tak naprawdę nie mieli czego. Oczywiście ludzie, którzy chorują lub są w starszym wieku mają prawo do obaw, ale czy nie jest tak także z innymi wirusami? Zwykle przeziębienie może szybko przeobrazić się w coś groźniejszego i wtedy tacy obywatele są dokładnie tak samo narażeni. Nie zamykamy jednak wszystkich przedsiębiorstw czy miejsc rekreacji każdej zimy, ze strachu, że zachorujemy. Nie izolujemy się i nie siedzimy w domach, tylko staramy się wzmacniać naszą odporność, czy ubierać się odpowiednio do pogody i żyć normalnie. Można podać także inny przykład - wypadki samochodowe. Bardzo wielu ludzi ginie na drogach, a jednak nie zabraniamy ruchu drogowego. Ludzi przeraził fakt konfrontacji z czymś nowym i nieznanym. Koronawirus zmutował i co prawda ma groźniejsze objawy od grypy, ale śmierć ponoszą jedynie ludzie w starszym wieku, zazwyczaj mający współistniejące choroby. Patrząc na ilość ludności w Polsce, jak do tej pory i tak nie zachorowało czy nie zmarło wcale tak dużo osób, choć tak nam się wydaje, a media nas niepotrzebnie nakręcają. Jako liberał sądzę, że zamknięcie całego narodu prowadzi jedynie do kryzysu. Dobrym krokiem było zamknięcie szkół, przedszkoli czy uczelni, oraz ograniczenia w spotykaniu się, jednak dalsze, coraz to większe restrykcje, były zupełnie niepotrzebne. Myślę, że rząd sam zauważył swój błąd, ponieważ wtedy, kiedy liczba zarażonych wynosiła poniżej 100, zamykał galerie, szkoły, lasy itd. , ale kiedy mamy 300/400 zarażonych dziennie nagle wszystko powoli otwiera.

Każdy z nas inaczej znosi izolację. Dla niektórych jest to tragedia, ponieważ potrzebują towarzystwa i tęsknią za wolnością, dla innych to raj, w którym mogą być wreszcie sami ze sobą. Jak dla mnie - dużo się nie zmieniło.

Jedynie zamknęli szkoły. Ograniczyłem co prawda wychodzenie do sklepu, jednak wciąż od czasu do czasu wychodzę na spacer w miejsca, gdzie nie przebywa dużo ludzi i mam więcej czasu dla siebie.

Czas jaki teraz mamy, jest także sprawdzianem dla nas i naszej dyscypliny. Sami musimy organizować sobie czas pracy tak, aby wywiązać się ze szkolnych obowiązków i wysłać każde zadanie na czas. Dobrym sposobem jest notowanie sobie wszystkiego, dzięki czemu o niczym nie zapomnimy. Szczerze mówiąc naprawdę podoba mi się forma zdalnego nauczania. Wiadomo, że nie jest idealne, ale to nic dziwnego, ponieważ dla każdego z nas jest to nowa sytuacja i nie można wymagać od siebie i innych zbyt wiele. Mam czas na wszystko, organizuję sobie czas na odrobienie zadań domowych, a kiedy tego potrzebuję, robię przerwę. Nie czuję tak wielkiego zmęczenia czy stresu, jaki odczuwałem czasem w szkole.

Nie czuję się więziony - staram się żyć normalnie i niczym się nie martwić, z czasem wszystko minie, a nasze życie wróci do normy.

Pozdrawiam
Roman

Zdalny chaos

Od dłuższego czasu w wyniku pandemii koronawirusa nauczyciele, a także uczniowie wszystkich szkół musieli przestawić się na zdalne nauczanie. Spadło to na nas dość niespodziewanie. Żadna ze szkół nie była, a w gruncie rzeczy nie mogła być przygotowana, że od marca 2020 roku nagle wszyscy, pod wpływem niebezpiecznego, mało znanego wcześniej wirusa, zamknijemy się w domach.

Nawet ostatniego dnia, w którym zostało ogłoszone zamknięcie szkół, nie było żadnej wzmianki o tak zwanym zdalnym nauczaniu. W wyniku tak nieprzygotowanego systemu, który nawet nie został ogłoszony w kontaktach osobistych i bezpośrednich z uczniami, musiały pojawić się błędy i niedomówienia.

Więc jak to jest z tym zdalnym nauczaniem? Przecież wszystkie media oraz Minister Edukacji zapewniają nas, że wszystko jest w porządku, że uczniowie odbywają normalne lekcje, tak jak to miało miejsce w szkole, a także zdobywają oceny.

Spoglądając od środka na to wszystko, zarówno nauczyciele, jak i uczniowie wiedzą, że system ten nie jest idealny, a także nie zastąpi on, na tę chwilę w żaden sposób tradycyjnej szkoły. Wielu uczniów zmagają się z bardzo prostymi problemami, wynikającymi niekiedy właśnie z braku rozwiązań systemowych, np. powszechnego dostępu do Internetu. Niestety mało kto przewidział, że dostęp do sieci nie jest wykupiony tylko na potrzeby uczniów, w wyniku pandemii osoby, które normalnie pracowały, również przenoszą się na zdalną pracę. Często jest więc tak, że ciężko jest znaleźć kompromis gdy np. my zaczynamy lekcje o 12, a w tym samym czasie, ktoś inny z rodziny musi pracować korzystając z Internetu, który, co ważne, nie u wszystkich jest najwyższej jakości.

Wiele osób skarży się na awarię dzienników elektronicznych, w momencie gdy większość uczniów ze wszystkich szkół „wejdzie na dziennik” w tym samym momencie, po prostu on się zawiesza. Problemem nie jest tylko dostęp do Internetu, ale również do samych komputerów, zdarza się, że na całą rodzinę jest jeden dobrze działający sprzęt. Wcześniej może to wystarczało, w obecnej sytuacji na pewno nie.

Cała organizacja zdalnego nauczania, a może bardziej zdalnego nauczania tylko z nazwy przypomina jeden wielki chaos, w którym wszyscy próbujemy się do siebie uśmiechać i tłumaczyć, tak jak to robią media, że wszystko jest w porządku, kiedy tak naprawdę nie jest

No to jak to jest w praktyce z samą nauką online?

Tu też system nie działa i wkrada się chaos. Jak się okazuje każdy, a przynajmniej ci nauczyciele,

k którzy chcą przeprowadzać lekcje, przy użyciu technologii z dostępem do Internetu, ustalają na jakim programie uczniowie będą pracowali, tu, przynajmniej na początku, była duża dowolność. To rodzi kolejne niedomówienia, wynikające z nie ustalenia wcześniej jak ma, a przede wszystkim jak powinien wyglądać zdalny system nauczania. Uczniowie muszą ściągać, nowe aplikacje i uczyć się ich od nowa.

Kolejną sprawą do omówienia jest to na ile uczniowie faktycznie się uczą siedząc w domach, i czy robienie jakichkolwiek sprawdzianów, kartkówek na ocenę ma jakiś sens?

Jak nie trudno się domyśleć, siedzenie w domu umożliwia nam pełną swobodę, a także możliwość decydowania o tym co w danej chwili robimy, a także jak to robimy. Nauczyciele, nie są w stanie nas kontrolować tak, jak ma to miejsce na lekcji w szkole. W wyniku tego, znając młody umysł, zdarza się tak, że jak się da mu trochę swobody, to najczęściej wykorzystuje ją, nawet bardziej niż powinien. W gruncie rzeczy to my sami musimy odnaleźć w sobie chęci i narzucać własne tempo pracy, co jest naszym dużym problemem, który niektórzy z nas rozwiązują w bardzo prosty sposób, a mianowicie nic nie robieniem.

Tak niestety to wygląda w większości przypadków. W momencie kiedy nikt z zewnątrz nie sprawuje nad uczniem osobistej kontroli, to może sobie on robić co chce. Nauczyciel, który nawet prowadzi lekcje online nie może mieć pewności, że uczeń na pewno go słucha. W trakcie trwania zajęć, może robić wiele innych rzeczy, niestety.

Szkola nam uczniom kojarzy się głównie z systemem oceniania. Najważniejszymi ocenami, są te, które osiągamy z klasówek, a także kartkówek. W przypadku gdy nauczyciel nie jest w stanie zweryfikować naszej wiedzy w ramach zdalnego nauczania na podstawie tych najważniejszych ocen, zdobywanych z prac klasowych, pisanych samodzielnie, bez dostępu do ściągniętych podręczników czy podpowiedzi, to można uznać, że szkoła online tak naprawdę nie istnieje, a nauka w takim systemie nie ma żadnego sensu.

Jasne można zadawać tak zwane prace domowe, ale z takich ocen nie da się wystawić oceny rocznej, nasze prace robione w domu, to prace Internetu, korepetytorów, a czasem i naszych rodziców, więc jeżeli ktoś mówi, że mój uczeń poprawił oceny przez zdalne nauczanie, to po prostu nie ma racji.

Dobrze widać, że coś takiego jak zdalne nauczanie nie istnieje, każdy z nas musi podejść do tej sprawy indywidualnie, jak ktoś chce się uczyć, to będzie to robił, a jak ktoś nie chce, to nie musi, a nauczyciel nie jest w stanie wyciągnąć z tego konsekwencji. Ten system wymaga dużego dopracowania, a także przemyślenia pewnych spraw. Jeżeli jednak dalej nasza komunikacja będzie wyglądała w sposób interaktywny, to daleko nie zajdziemy. Jednym słowem nauka ta nie ma nic wspólnego z tradycyjną edukacją w szkole.

Jakub



Gdy strach wyłącza nam rozum

Nikt z nas nie ma doświadczenia związanego z życiem w warunkach ekstremalnych, w stanie długo utrzymującego się zagrożenia życia czy zdrowia. Nikomu z nas nie są obce uczucia lęku czy strachu, zwłaszcza, gdy w grę wchodzi życie nasze lub najbliższych. Wszyscy żyjemy w dobie mediów społecznościowych, w zglobalizowanym świecie, w którym informacja jest towarem, a dezinformacja może być towarem na wagę złota i metodą do osiągnięcia sukcesu lub przejęcia władzy. Jako społeczność, jesteśmy jak ta gąbka, zasysamy wszystko, każdego newsa i tego prawdziwego i najbardziej irracjonalnego, po to, by „ogarnąć” rzeczywistość, która właśnie wymyka nam się spod kontroli.

Nasz świat się zatrzymał

Dwa miesiące temu, po zimowej przerwie w lekcjach, powróciliśmy do szkoły. Czy chętnie? Bez przesady. Rutyna szkolnego kalendarza, obowiązek nauki, jej cykl powtarzający się od lat, to one spowodowały, że niczym koń z kłapkami na oczach ponownie stanęliśmy w zaprzęgu by ruszyć do przodu. Ledwo zdążyliśmy zrobić parę nieśmiałych kroków, zaliczyć jakąś klasówkę, zainkasować pałę z tego czy innego przedmiotu i nagle wszystko się zacięło. Zamknięto nas w domach. Pierwotna wersja naszej izolacji była nawet sympatyczna, lekcji nie było, galerie handlowe działały, kina kusily ciekawymi filmami. Zapowiadało się nieźle. I ciach... Z dnia na dzień wszystkiego zabroniono, nasze domy stały się dla nas więzieniami, szkoła niczym lawa zalała nasze mieszkanka, angażując wszystkich domowników w „walkę” z nawałem prac domowych i dziesiątkami stron do przyswojenia. Spacer stał się towarem deficytowym, ba wolna przestrzeń stała się takim towarem. W jednej chwili poczuliśmy się jak więźniowie, mimo, że niczego złego nie zrobiliśmy. Atmosfera gęstniała i ta domowa i ta na zewnątrz, media podnosiły nasz poziom strachu prezentując przerażające sceny z Włoch, Hiszpanii, Wielkiej Brytanii czy Nowego Jorku. Nasz świat się zatrzymał, uwięził nas, zatrzasnął w naszych czterech ścianach, zabierając klucz do wolności.

Koronaświrus

Z psychologicznego punktu widzenia człowiek to taka istota, która lubi twardo stąpać po ziemi, mieć określony cel i rozeznanie sytuacji w której się znajduje. Koronawirus nas tego wszystkiego pozbawił. Proste pytanie na potwierdzenie mojej tezy. Czy wiesz kiedy wrócisz do szkoły? Czy wiesz na jakiej podstawie zostaniesz sklasyfikowany? Czy znasz termin swoich tegorocznych praktyk zawodowych? Czy możesz snuć plany wakacyjne? Czy jesteś pewien, że w przyszłym roku szkolnym nie powróci zdalne nauczanie? No właśnie. Na żadne z tych pytań nie znamy odpowiedzi czyli straciliśmy kontrolę nad tym, co nas otacza.

W takich realiach rodzą się spiskowe teorie dziejów. Według prof. Marcina Napiórkowskiego teorie spiskowe są jak każdy mit, instrukcją obsługi rzeczywistości, a instrukcja ma to do siebie, że potrzebujemy jej najbardziej, gdy nagle dzieje się coś złego. Teorie spiskowe funkcjonują od lat, tyle, że kiedyś wierzyła w nie garstka ludzi, dziś ta garstka staje się wielką garścią. Wszyscy mamy obecnie potrzebę oswojenia sytuacji w której się znaleźliśmy. Moment jest dla nas trudny, bo z jednej strony wielu z nas odczuwa strach o zdrowie czy życie widząc np. w każdym mijanym przechodniu spersonalizowanego koronawirusa, a z drugiej strony tonimy w chaosie informacyjnym nie mogąc sobie poradzić ze zwykłą segregacją wiadomości i rozdzieleniem tych rzetelnych od wręcz idiotycznych. Jesteśmy mimowolnie idealnym odbiorcą wszelkich teorii spiskowych. Każda z nich przywraca nam kontrolę nad otoczeniem, prosto wyjaśnia sytuację, zwykle tłumacząc, że ktoś nas oszukał, nic się nie stało, daliśmy się jak te głupki pozamykać w domach tylko na podstawie plotek.

To typowy mechanizm działania spiskowych teorii dziejów. Zawsze stoją one w opozycji do oficjalnych informacji, sugerują, że ktoś w imię jakiś swoich korzyści zataił przed nami prawdę i teraz będzie czerpał z tego profity, że wszyscy, a przynajmniej zdecydowana większość z nas poddała się tym manipulacjom, a prawda znana jest tylko nielicznym.

Teorie spiskowe malują świat w czarno białych barwach, są proste jak konstrukcja cepa, a przerażony i zdezorientowany lud je łyka. Im dłużej trwa nasza izolacja, im więcej jest sfrustrowanych ludzi tym szybciej i częściej rosną nam teorie spiskowe. Dzisiaj dotyczą one koronawirusa.

Co nam mówią te teorie?

Pandemii światową zawdzięczamy środowiskom muzułmańskim. To muzułmanie zainfekowani koronawirusem mieli polecenie kaszleć na niewiernych by rozprzestrzeniać zarazę (Rycerze Flandrii – Belgia) Inne źródła twierdzą, że za pandemię jest odpowiedzialny Bill Gates lub Soros. A jeżeli nie oni to przynajmniej koncerty farmaceutyczne, dla których epidemia jest żyłą złota. Są też teorie dotyczące światowego spisku, walki z kryzysem ekonomicznym i świadomej depopulacji ludności. Pozbycie się pokaźnej liczebnie grupy emerytów, to dla Europy Zachodniej nowy wiatr w żagle. Wraz z emerytami odchodzą olbrzymie koszty generowane w budżetach na wypłaty świadczeń, to odmłodzenie starzejących się społeczeństw i lepsze warunki do życia dla wszystkich pozostałych. (Taka zakamuflowana eksterminacja można by powiedzieć).

Inne teorie mówią o koronawirusie jako o broni biologicznej, która wymknęła się z laboratoriów (i tu jest spór o to skąd) amerykańskich lub chińskich. Niektórzy twierdzą, że to Amerykanie wypuścili wirusa, żeby osłabić chińską gospodarkę. Są też tacy, dla których cała ta pandemia to jedna wielka ściema ogłupiająca ludzi, to zwykła grypa, która była jest i będzie, a teraz ktoś ją wykorzystuje dla własnych celów. Na FB trener jednej z siłowni założył grupę która neguje istnienie epidemii. Liczy ona 28,5 tysięcy członków. Żyją w tzw. bańce informacyjnej czyli wszyscy mają to samo stanowisko i nie przyjmują do grupy ludzi myślących inaczej. W ich mniemaniu wirus nie krąży, a jakieś podejrzane siły zamknęły nam kraj i świat.

Teorii spiskowych są dziś dziesiątki, trudno się dziwić, bo przecież nikt z nas nigdy nie mierzył się z czymś co jest niewidoczne, krąży wokół nas i do tego atakuje bez ostrzeżenia. Ta zaraza obnaża naszą bezsilność, obnaża też bezsilność państw i całych systemów opieki zdrowotnej. Rozpaczliwie szukając poczucia bezpieczeństwa dajemy sobą manipulować i ulegamy irracjonalnym wizjom. Głupota nie ma płci, przynależności partyjnej. Jeśli sytuacja sprzyja panoszy się szybciej niż koronawirus.

KR

Poznaję zawody z "Barciczkiem"

Cześć! Nowy miesiąc, nowy wywiad. Dziś dowiemy się troszkę więcej o pracy lekarza. Moim gościem jest pani Marta. Porozmawiamy między innymi o tym, jak wygląda jej przykładowy dzień w pracy, jak kształtowała się jej kariera oraz czy jej zdaniem ważne jest w obecnym czasie noszenie maseczek. Zapraszam do lektury!

Jaką specjalizację Pani wybrała? Dlaczego taki wybór?

- Z powodu licznej rodziny nie robiłam specjalizacji, ale zawsze mnie interesowała medycyna ogólna. Bezpośredni problem i propozycja rozwiązania - leczenie lub odesłanie do szpitala do specjalisty.

Ile lat jest już Pani w zawodzie? Jak wyglądała Pani droga do zawodu?

- W zawodzie pracuję od 20 lat. Po studiach przez dziewięć lat zajmowałam się w domu dziećmi. Potem złożyłam podanie do Izby Lekarskiej o pozwolenie na staż. Staż odbywałam w Warszawie w Wojskowym Instytucie Medycznym, potem pracowałam w Pogotowiu Ratunkowym w Piasecznie na karetce ogólnej. Aktualnie pracuje w przychodni ,jako lekarz pierwszego kontaktu

Co Panią kierowało przy wyborze tego zawodu?

- W szkole średniej nie byłam zdecydowana od początku. Chciałam wybrać zawód ciekawy, pożyteczny, nie nudny, który wiąże się z pewnym autorytetem i poważaniem.

Czy bycie lekarzem to coś, co chciała Pani robić od zawsze?

- Jako dziecko nie byłam zdecydowana, by iść na medycynę. Lubiłam bawić się, naśladować lekarza, a szczególnie podobało mi się pisanie recept. Lekarz to był ktoś ważny, trzeba było ładnie się ubrać na wizytę.

Jak wygląda Pani praca na co dzień?

- Na co dzień siedzę w gabinecie lekarskim, przyjmuje pacjentów. Chorzy przychodzą z jakimiś dolegliwościami.

W rozmowie wypytyuję ich o objawy, potem wykonuję badanie lekarskie, a następnie decyduję o leczeniu, ewentualnej kontroli, zależnie od przypadku.

Co Pani lubi w swojej pracy?

- Praca jest ciekawa, ponieważ przychodzą ludzie w różnym wieku - bardzo młodzi i bardzo starzy. Mają przeróżne problemy od czubka głowy do palca u stopy. Można poznać ciekawe osoby, czegoś się od nich nauczyć. Wymaga to świeżego umysłu. Jeżeli uda się rozwiązać jakiś problem, jestem zadowolona, że ta praca ma jakiś sens. Czasem się to nie udaje, mimo wszelkich starań, trzeba być pokornym wobec życia.

Czy miała Pani jakąś sytuację w pracy, która została w pamięci do dziś?

- Takich momentów jest wiele. Np. pacjent z wysypką na twarzy, rozpoznałam, że to choroba bakteryjna i zleciłam antybiotyk doustnie. W czasie kontroli okazało się, że nastąpiła poprawa i pacjent, który wcześniej chodził do innych lekarzy powiedział: "Czemu to od razu nie przyszedłem do pani?". Są to miłe momenty w pracy.

Czy praca z ludźmi jest pracą ciężką?

- Nie odczuwam pracy z ludźmi jako ciężkiej. Każdy człowiek jest inny, w jakimś sensie ciekawy. Zdarzają się trudności, momenty nieprzyjemne, brak porozumienia. Najważniejsze to zachować spokój.

Nawiązując do aktualnej sytuacji –koronawirusa, chciałabym zapytać co Pani uważa na ten temat. Czy my jako ludzie możemy coś zdziałać przykładowo nosząc maseczkę?

- Aktualnie przeżywamy okres pandemii o światowym zasięgu. Są specjaliści od chorób zakaźnych i epidemiolodzy. Jako człowiek i jako lekarz też muszę słuchać komunikatów. Uważam, że trzeba być posłusznym - maseczki, dezynfekcja rąk oraz zachowanie odpowiednie odstępów w przestrzeni publicznej. Nie należy się narażać niepotrzebnie na zakażenia. Choroba ma swoje prawa, ale człowiek niech próbuje się zabezpieczyć na tyle na ile to możliwe. Każda epidemia w końcu wygasa. Na to liczę.

Dziękuję Pani Marcie za rozmowę. W przyszłym miesiącu zapraszam na kolejny wywiad z serii "Poznaję zawody z Barciczkiem".(opcjonalnie). Do usłyszenia.

Weronika

Platerówka dawniej i dziś c.d.

Kontynuując podróż w czasie, zapraszam Was na rozmowę z Absolwentem Platerówki z 2010 r. – moim bratem Łukaszem.

Red: Jak wyglądało przyjęcie do szkoły?

Łukasz: To było już dość dawno temu, więc nie wiem czy na pewno wszystko dobrze przytoczę. Zresztą nigdy nie miałem przesadnie pamięci do takich rzeczy. Z pewnością potrzebne było świadectwo i wyniki z egzaminu gimnazjalnego. Pamiętam, że składaliśmy papiery razem z Mateuszem, moim dobrym przyjacielem i w sekretariacie była bardzo miła pani, jeśli dobrze pamiętam miała na nazwisko Kaczorek? Ale nie jestem już w stu procentach pewien. (pani Anna Kaczorek, pracuje w dalszym ciągu – przyp. red.) Pamiętam, że byłem dość mocno zestresowany, bo od początku chciałem się dostać na profil dziennikarsko-teatralny, więc mimo, że złożyłem papiery do trzech szkół, to zdecydowanie to był mój faworyt. Na szczęście się udało :)

Red: Było to całkiem niedawno, jak wyglądała wtedy szkoła? Dużo się zmieniło?

Łukasz: Jak zaczynałem, to szkoła kończyła remont (budowę – przyp. red.) sali gimnastycznej, przynajmniej tak mi się wydaje, więc można uznać, że jednak bardziej pamiętam już okres po jej wybudowaniu. Zresztą w tej sali pisałem już maturę, która nie poszła mi najgorzej.

Red: A jak dziś Ty, dawny pierwszak, wspominasz swoje początki w szkole?

Łukasz: Pamiętam, że miałem mały stresik na początku, wiadomo, krążyły legendy o koceniu, że pierwszaki mają czasami trudno, ale w praktyce okazało się, że nie taki diabeł straszny, jak go malują. W sumie nigdy osobiście nie miałem nieprzyjemnych sytuacji związanych z tym, że jestem nowy. Cała społeczność uczniowska okazała się bardzo fajna i przyjęcie poszło gładko. Wiadomo, że na początku mały dystans był i to raczej nieuniknione, każdy musi zaznaczyć terytorium, ale uważam, że to dość

naturalne i każdemu życzę, żeby start w nowej szkole był taki, jak tutaj. Nie wiem, jak wygląda to obecnie, ale nie sądzę, żeby wiele się zmieniło. Ale to już może bardziej pytanie do Ciebie? Ty tam spędzasz obecnie dużo czasu (śmiech).

Red: To prawda, szkolni koledzy są naprawdę otwarci, przez co pierwsze dni w szkole wydają się lekkie i przyjemne... A jak Ty wspominasz swój pierwszy dzień w szkole? Co z niego zapamiętałeś?

Łukasz: Szczerze mówiąc, to bardzo niewiele (śmiech). Raz, że wiadomo był duży stres, a dwa, że było mnóstwo nowych rzeczy i osób dookoła, więc ciężko było skupić się na jednej rzeczy. Pamiętam na pewno, że kilka osób w klasie wydało mi się bardzo w porządku, co później w większości się potwierdziło. Byłem też zdziwiony, że jest nas w klasie tak dużo, bo było ponad

30 osób, a w mojej klasie w gimnazjum było nas ledwie niepełna dwudziestka. No ale w następnym roku to się mocno wyrównało, bo sporo osób niestety nie zdało, więc też zostało nas około dwudziestki.

Red: Chodziliście do tego samego gimnazjum, więc moje odczucia względem liczebności klasy były bardzo podobne. Właśnie, jak wspominasz klasę?

Łukasz: Ooo świetnie! (uśmiech) Uważam, że byliśmy bardzo zgraną paczką, która się dobrze ze sobą czuła. Pewnie część nauczycieli, by powiedziała, że aż za dobrze (śmiech). Jak wspominałem na początku, było nas ponad 30 osób w pierwszym roku i też było super, jednak uważam też, że nasze relacje na dobre się scementowały właśnie w drugiej klasie, kiedy część osób musiała się niestety z nami pożegnać. Paradoksalnie zadziałało to dobrze na nas, bo jako trochę mniejsza grupa, jeszcze lepiej się ze sobą zgraliśmy i jakoś tak zżyliśmy. W sumie z perspektywy czasu pamiętam, że nie było nawet u nas mocnego podziału na hmm 'grupki', co w sumie chyba jest dość rzadkie, bo każdy przeważnie ma swoją paczkę, a my tutaj ze sobą w większości potrafiliśmy nieraz zamienić słowo i zawsze było bardzo swobodnie. No, ale możliwe, że trochę koloryzuje, bo wiadomo, że wspomnienia czasami bywają zbyt różowe. Zwłaszcza, jak wspomina się bardzo dobry okres w życiu :)

Red: Powiedziałeś o nauczycielach... Jak ich wspominasz?

Łukasz: Nauczycieli wspominam bardzo dobrze. Może nie wszystkich dobrze już pamiętam, możliwe też że część już nie pracuje, bo jednak minęło już ponad 10 lat. Niemniej nienawieci wspominam

zdecydowanie moją wychowawczynię Panią Małgorzatę Strękowską. Zawsze była bardzo wymagająca i tak ją zapamiętałem, ale miała również świetnie poczucie humoru i potrafiła znakomicie nad nami panować, a nieraz zdecydowanie potrafiliśmy dać w kość. Pamiętam, że w pewnym momencie kazała mi się przesiąść z ostatniej ławki i później długo musiałem siedzieć w pierwszej ławce na jej lekcjach, no ale nie ma tego złego. Więcej dzięki temu się nauczyłem (śmiech) Zresztą ja zawsze miałem humanistyczny umysł, więc pewnie dlatego, też lepiej pamiętam nauczycieli z tych przedmiotów... Dobrze wspominam też Panią Kasię Łątkę, która mnie uczyła WOSu oraz Pana Roberta Paszkowskiego, który usilnie starał się nas przygotować do rozszerzonej matury z historii, no ale patrząc na swój maturalny wynik, raczej nie napawałem go dumą (śmiech). Pamiętam również Panią Ewę Jakubowską od matematyki.... No z nią żartów nie było, baliśmy się tych lekcji czasami, a ja z matmy zawsze byłem noga i trójka była dla mnie nie lada osiągnięciem. Co w sumie mi się udawało, jak już postanowiłem czasem się tej matematyki pouczyć. Niemniej, jak mówiłem, zdecydowanie najlepiej i najcieplej wspominam swoją ówczesną wychowawczynię :)

Red: Jakie były najlepsze momenty z liceum?

Łukasz: Och, było ich mnóstwo i naprawdę mógłbym długo tutaj wyliczać. I nie wiem czy na pewno wszystko nadają się do publikacji w takim wywiadzie (śmiech) Bez wątpienia poznałem świetnych ludzi, przeżyłem swoją pierwszą miłość i kanapki mojego kolegi Kuby (śmiech) Mama zawsze mu robiła pyszne kanapki i go objadaliśmy (śmiech) Chowanie się za szkołą z papierosem, nim skończyłem 18 lat też miało swój urok, chociaż o tym może nie powinienem wspominać (śmiech) Pamiętam świetnie matury i ten stres z nimi związany. Zresztą z perspektywy czasu, liceum to taki zabawny okres, kiedy wszystko przeżywa się dużo intensywniej. Często podejmuje się pierwszy raz jakieś poważne decyzje, a przynajmniej poważne wydawały się wtedy. Ogólnie mocno się wtedy wszystko przeżywa, co niezaprzeczalnie ma swój urok i myślę, że dzięki temu teraz, tak dobrze ten okres wspominam. Z takich zabawniejszych i mało dydaktycznych historii, pamiętam jak w pierwszej klasie z moim kolegą z klasy Piotrkim, postanowiliśmy nie pojechać do szkoły tylko na wagary do Warszawy. A że byliśmy jeszcze mało rozgarniętymi pierwszakami, poszliśmy do Empiku i tam spisała nas straż miejska, która powiedziała, że zgłosi to do szkoły (śmiech).

Wyobraź sobie ten stres w którym żyliśmy przez następny miesiąc! Zgłoszenie nie przychodziło, a my każdego dnia siedzieliśmy z niepewnością, kiedy to w końcu się wyda. I w końcu oczywiście przyszło pismo do szkoły. Co ciekawe mi się upiekło, bo akurat byłem wtedy chory! Pani Dyrektor Łukasiak-Zamoyska weszła na naszą lekcję i wywołała Piotrkę i z tego co mi potem mówił, dostał srogą burę za nas dwóch. I potem już go bardzo dobrze pamiętała. Mnie nie widziała, a jak wróciłem, po chorobie, to cała sprawa już ucichła.

Pamiętam, że za każdym razem jak nas mijala na przerwie w korytarzy to groziła Piotrkowi palcem, a ja się w duchu cieszyłem, że tylko jego kojarzy z tym incydentem (śmiech) No cóż....więcej szczęścia niż rozumu (śmiech). Historii było mnóstwo i obawiam się, że ten wywiad byłby za długi i za nudny, gdybym chciał teraz przytoczyć wszystkie świetne chwile, które przeżyłem w Platerówce.

Red: Skoro tak dobrze spędziłeś tam czas, to czy pojawiały się jakieś gorsze chwile?

Łukasz: Tych było naprawdę niewiele. Zresztą ogólnie mamy tendencje do wspominania raczej tych dobrych, więc obawiam się, że zbyt wielu przykładów nie przytoczę (śmiech). Pamiętam, że mój wynik z matury z historii, o którym już wspominałem, był daleki od oczekiwanego, więc tak na szybko, to mógłbym przytoczyć to. I jeszcze raz przeprosić Pana Paszkowskiego, bo naprawdę włożył wiele wysiłku w próby przygotowania nas do tego.

Red: Wędrując po Twoich licealnych wspomnieniach, musimy obowiązkowo porozmawiać o studniówce!

Łukasz: Świetnie ją wspominam. Zresztą nie znam chyba nikogo, kto by powiedział, że miał słabą studniówkę (śmiech). Wiadomo, że każda jest najlepsza. My naszą mieliśmy w hotelu Groman, co chyba jest tradycją Platerówki. Najbardziej wspominam próby poloneza, które były długie i intensywne. Na szczęście chyba było warto, bo jakieś strasznej wtopy przy tym tańcu nie było (uśmiech). Co ciekawe do dziś nie obejrzałem płyty z nagraniem z tamtego dnia. Może to dobry moment, żeby przypomnieć sobie dawne czasy?

Red: Myślę, że ta kwarantanna to idealny moment! Następnym studniówki są matury...

Łukasz: Ciężko mi powiedzieć czym moja matura różniła się od obecnej, bo nie wiem, jak ona wygląda obecnie, nie śledzę tego, bo nie mam jeszcze dzieci w wieku szkolnym. Zresztą na szczęście w ogóle, nie mam jeszcze dzieci (śmiech). Natomiast z mojej matury pamiętam, że byliśmy rocznikiem, który nie musiał pisać matury z matematyki, co było dla mnie jak dar z nieba i jakoś z mniejszym stresem mogłem podchodzić do tego egzaminu. Pomijając historię, matury poszły mi naprawdę nieźle i ogólnie myślę, że po latach też mogę być zadowolony. Pamiętam, że mocno stresowałem się ustnymi maturami, ale ostatecznie skończyło się 20/20 z języka polskiego i 17/20 z języka angielskiego, więc stres zszedł :)

Red: No dobrze, myślę, że możemy już kończyć. Podziel się jeszcze swoim ogólnym wrażeniem z tego etapu życia.

Łukasz: Teraz po latach mogę stwierdzić, że to jeden z najfajniejszych okresów w życiu, więc ty też korzystaj ile się da! Potem wszystko świetnie się wspomina. Życie licealne ma niepowtarzalny urok i to ten fajny okres, kiedy czujesz się już mocno dorosły, ale problemy masz raczej typowego nastolatka, więc możesz beztrudno z tego korzystać. Super czas. Mam nadzieję, że za kilka lat i ty będziesz mogła go wspominać, tak samo dobrze jak ja (uśmiech). No i to ten wspaniały moment w życiu, w którym myślisz, że jak kiedyś pójdziesz do pracy i będziesz zarabiać co miesiąc 2 tysiące, to po roku będziesz miał odłożone 24 :D

A tak zupełnie już serio, jakbym mógł, chętnie bym tam wrócił chociaż na kilka dni, żeby znów móc się poczuć tak beztrudno jak wtedy. Spotkałem super ludzi, zarówno wśród rówieśników i nauczycieli i życzę każdemu, żeby mógł trafić do takiej szkoły i przeżyć to co ja!

Rozmawiała Natalia Łodziana

„Mój dom murem podzielony”- czyli o tym kiedy Polak walczy z Polakiem

Czy zauważyłeś wśród zdjęć profilowych znajomych na Facebooku czerwone nakładki "Pieńko kobiet"? Zastanawiasz się dlaczego pozornie nagle media zalała fala podobnych nakładek oraz zdjęć popierających tę inicjatywę? A może jesteś jedną z tych osób, którym wydaje się, że nie ma z tym nic wspólnego i nie rozumie jaki jest cel tego "internetowego manifestu"? Jeśli odpowiedź brzmi "tak", to ten artykuł jest właśnie dla Ciebie.

Od wielu lat w naszym kraju toczy się spór, który generalizując dzieli ludzi na dwie grupy, czyli zwolenników białego protestu oraz obywateli po przeciwnej stronie- czarny protest.

Szczególne rozwarstwienie, które umownie zapoczątkowało walkę nastąpiło w 2016 roku, gdy sejm odrzucił projekt ustawy "Ratujmy kobiety". Projekt ten zakładał między innymi to, że kobieta sama może decydować o tym czy ma zamiar urodzić do 12 tygodnia ciąży. Dotyczył także edukacji seksualnej w szkołach oraz łatwiej dostępnej antykoncepcji. Gdy nie uznano projektu, na ulicach wielu polskich miast można było ujrzeć głośny, czarny tłum. Nieagresywny, jednak stanowczy, w dosadny sposób wyrażający swoje oburzenie. Idącym czarnym postaciom towarzyszyły trąbiące samochody i osoby wychylające się z okien, hałasujące czym tylko się da. Nad tłumem transparenty takie jak " Nie jestem za aborcją, jestem za wyborem", czy "Moja macica, moja sprawa". Z gwaru można było wyłapać krzyki "Mamy głos!".

"Nigdy nie widziałam tak zjednoczonego miasta" pomyślałam, wracając ze szkoły jedną z Gdyńskich ulic. Wbrew temu co ukazywała telewizja, wszyscy byli uśmiechnięci, serdeczni. Nie było tam wrogości. Czuć było jedynie wspólną energię. Czy była to pozytywna energia? Zdania są podzielone. W podobnym czasie wracając ze szkoły tą samą drogą zobaczyłam wystawę ukazującą cytując "bestialstwo czarnego protestu".

Ludzie Białego Protestu w ramach „kontrataku" stwierdzili, iż w centrum miasta postawią krytykujące teksty i zdjęcia zabitych poprzez aborcję płodów. W kościołach, w mediach ludzie (Czarnego Protestu), walczący o prawa kobiet zaczęli być nazywani mordercami, zbrojcami.

Wszystko dlatego, że projekt "Ratujmy kobiety" zakładał, możliwość aborcji. Podkreślić należy, iż nie zachęcał on do niej, lecz nawoływał do korzystania z tego środka tylko w razie konieczności- m. In. gwałtu, zagrożenia zdrowia matki, uszkodzony płód.

Następnie Polska zalewana była niemalże na zmianę, bielą i czernią, która walczy ze sobą. Nie użyłam słowa "walczy" mimowolnie. Dlaczego? Dlatego, że choć ideą Białego Protestu jest ochrona życia, miłość i pokój, to zdecydowanie po tej stronie można było zobaczyć więcej agresywnych osób. Hejt zamieniał się w wulgarny spam pełen nienawiści, co za tym idzie zdarzało się, że Biały Protest walczył z Czarnym dokładnie tym, co mu zarzucał.

Zdarzali się także ludzie, którzy w imię religii, czy wartości usiłowali fizycznie skrzywdzić ludzi idących za Czarnym Protestem. Próbuąc chronić zdrowie przyszłych ludzi sami rzucali się na obywateli idących ulicą, którzy za zgodą prawa manifestują swoje zdanie. Czy tylko mi na myśl przychodzi pewnego rodzaju hipokryzja?

xxxx

Przenieśmy się w czasie. Jest rok 2020, cały świat pogrąża się w kwarantannie spowodowanej zabójczym koronawirusem. Ludzie w dużej części przestają myśleć o polityce, liczy się dla nich jedynie bezpieczeństwo rodziny i powrót do normalności.

I nagle cos się dzieje! Próbuąc odciągnąć uwagę od przykrych okoliczności przemierzałam Internet i zauważyłam posty „Pieńko kobiet „. Nie wiedziałam co tak naprawdę się dzieje."Jakich kobiet? Gdzie?"-- Pomyślałam zdziwiona. Uznałam zatem, że warto ową sprawę

zglebić i dotarłam do...Kai Godek.

...Polska anglistka postanowiła zostać politykiem i chronić życie ludzi między innymi od... aborcji i pedofili (w jej mniemaniu powodowanej homoseksualizmem, co ja odebrałam jako nieśmieszny żart!). Robiąc to zostaje pełnomocnikiem ustawy "Zatrzymaj aborcję!", która ma na celu ochronę życia płodów niezależnie od zdrowia matki, czy ich stanu (na przykład kompletnej deformacji).

Gdy zaczęłam "kopać w temacie" dowiedziałam się, że według tysięcy Polaków próba wprowadzenia do życia owej ustawy jest pewnego rodzaju zamachem. Oburzenie grupy, o której mowa narastało przez pogląd, że działacze Białego Protestu wykorzystują trudną sytuację w kraju do "przepchnięcia ustawy". Stąd nakładki na Facebooku, zdjęcia tematyczne. Dla wszystkich udostępniających jest to głos „Nie zgadzam się na ten projekt!/Nie zgadzam się żeby takie decyzje były podejmowane w trakcie pandemii!

Niestety, bądź na szczęście projekt ten nie zostaje do końca uznany, co jest lekką porażką Białego Protestu, ale i nie jest zwycięstwem Czarnego Protestu. Sprawa pozostaje rozwojowa, jednak frustracja obu stron w ciągu dalszym rośnie.

"Zatrzymaj aborcję!" został skierowany do prac w komisjach sejmowych, co znaczy, że nie został odrzucony w trakcie "pierwszego czytania". Skoro dzięki mojemu artykułowi możesz lepiej zrozumieć ten spór lub na reszcie pojąć na czym on polega, to zachęcam do samodzielnego śledzenia sprawy. Jest ona w ciągu dalszym rozwojowa i nikt nie jest pewny kiedy (czy kiedykolwiek) przedstawiona w artykule walka się skończy.

Mój tekst nie ma na celu zachęcania do poparcia poszczególnej strony sporu. Uważam, że to sama ŚWIADOMOŚĆ wyboru oraz tego, jakie poglądy panują w społeczeństwie jest ważna. Nie jestem za agresją, bo ktoś mi kiedyś powiedział „Wojny na świecie zaczynają się od nienawiści dwóch braci”...jestem jednak za **wolnym wyborem** .

Nova.

Działania pod przykrywką

Przez bardzo trudną sytuację, jaka towarzyszy nam teraz w Polsce cierpi wielu z nas - czy to z tęsknoty za bliskimi czy z bezradności. Tracimy pracę, ciężko nam utrzymać rodzinę czy opanować przygnębienie. Ludzie zmęczeni coraz to nowymi trudnościami stającymi na ich drodze, nie spodziewali się, że w tym specyficznym czasie sejm zajmie się ustawami dotyczącymi szeroko pojętej etyki i naszego światopoglądu i wyjmie z sejmowej "zamrażarki" projekty ustaw, związanych m. in. z aborcją czy edukacją seksualną. Rządzący bardzo dobrze to przemyśleli i wykorzystali sytuację.- wiedzieli, że podczas zakazu wychodzenia z domów nie ma mowy o powtórce czarnego protestu czy innych form manifestacji .Choć tu się trochę mylili, bo większość ludzi „wirtualnie” zmanifestowało swój sprzeciw i wzięła udział w czarnym proteście, na portalach społecznościowych

Kaja Godek zaprezentowała w sejmie obywatelski projekt ustawy „zatrzymaj aborcję”. Pełnomocniczka Komitetu Inicjatywy Ustawodawczej w uzasadnieniu projektu pisze, że proponowana zmiana ma na celu zapewnienie, że „konstytucyjne prawo do ochrony życia nie będzie różnicowane ze względu na stan zdrowia dziecka poczętego”. Chodzi o tzw. aborcję eugeniczną, dokonywaną ze względu na choroby lub uszkodzenie płodu. Kaja Godek powołuje się przy tym między innymi na artykuł 38 Konstytucji, w którym czytamy: „Rzeczpospolita Polska zapewnia każdemu człowiekowi prawną ochronę życia”.

Opieka nad chorym dzieckiem jest ogromnym poświęceniem, tak naprawdę swego rodzaju darem z własnego życia. W większości przypadków, ciężko chore, upośledzone dziecko będzie potrzebowało naszej pomocy i obecności niemal codziennie i nie poradzi sobie bez nas, co oznacza, że wyjście do pracy czy gdziekolwiek dla sprawujących opiekę jest niemożliwe, a spędzenie czasu z ukochaną osobą tym bardziej. Nie każdy jest gotów na taką ofiarę, dzieci z olbrzymimi wadami genetycznymi zazwyczaj umierają szybciej lub później, niestety zawsze śmierci tej towarzyszy potworne cierpienie.

O ile cierpienie dzieci mogą przy pomocy farmakologii złagodzić lekarze, to cierpienie i ból rodzica nie poddaje się żadnej terapii

Jest rzeczą oczywistą, że aborcja jest złem, że jej powszechność i absolutna łatwość dostępu może prowadzić do patologii społecznych. Być może nie można pozwalać ludziom na za dużo, jednak w trzech przypadkach (tj. zagrożenie życia matki, wady płodu czy gwałtu) powinna pozostać legalna. Każdy z nas powinien być odpowiedzialny za swoje czyny, a nie uciekać od konsekwencji. Jednak, aby przeciwdziałać aborcji potrzebna jest duża wiedza na temat antykoncepcji. Najlepiej byłoby, aby rodzice mówili nam o wszystkim, jednak istnieją trzy powody, przez które tak nie jest - niestety, rodzice często wstydzą się rozmawiać o tym z dziećmi, cały czas sądzą, że jest na to za wcześnie, lub sami mają małą wiedzę na ten temat, ponieważ ich rodzina ani nikt inny także im tej wiedzy nie przekazał. Właśnie z braku podstawowej wiedzy i uświadomienia czasem mamy do czynienia z niechcianymi ciążami. Niestety wiedza ludzi na temat zasad współżycia jest znikoma, przez co nie są świadomi wielu rzeczy. W liceach powinno się edukować młodzież z zakresu seksuologii, rozmawiać i tłumaczyć oraz być otwartym na pytania młodych ludzi. W ten sposób można skutecznie zapobiec aborcji.

Kolejny projekt nad którym pracował sejm dotyczył prawa łowieckiego, a konkretnie wprowadzenia przepisów umożliwiających udział w polowaniach dzieci i młodzieży poniżej 18 roku życia. Jak na razie projekt nie został odrzucony i przeszedł do komisji. Nie mogę uwierzyć, że tego typu projekt ustawy nie został odrzucony. Rzekome wzmocnienie więzów dzieci uczestniczących w polowaniach z naturą i praktyczna nauka miłości do niej to oksymoron. Czy wyrażając miłość i zainteresowanie kimś lub czymś zabijamy i niszczymy? Każde żywe stworzenie zasługuje na życie, zwierzęta tak samo jak my czują strach czy ból. Powinniśmy chronić przyrodę, zamiast pozbawiać życia jej faunę czy florę. Zabijanie na oczach dzieci może sprawić, że będą one bardziej brutalne i agresywne czy o wiele mniej wrażliwe na krzywdę innych. Według mnie takie działanie może wyrządzić dzieciom ogromną krzywdę, zniszczyć lub zaburzyć ich psychikę. Dziecko, które w wieku 13 lat jest w stanie doprowadzić żywą istotę do śmierci, z pewnością ma problem z empatią, możemy się obawiać, że z czasem może wystąpić prawdopodobieństwo, iż ofiarą stanie się nie zwierzę, ale człowiek.

Wiadomo, że nie jest to przesądzone - wcale nie musi tak być, ale pewne jest, że psychika takiego dziecka będzie w zdecydowanie gorszym stanie.

Większość sejmowych projektów ponownie trafiło do "zamrażarki" Można zadać sobie pytanie w jakim celu je wyciągano, po co prowokowano tak trudną i ostrą w przebiegu dyskusję społeczną?. W jakim celu to czyniono? Ustawy te i tak zostałyby rozpatrzone - są to projekty obywatelskie, więc według prawa nie mogą pozostać wiecznie "zamrożone", tak marszałek sejmu tłumaczyła uruchomienie procesu legislacyjnego. W tym samym jednak czasie w sejmie podejmowano kolejne decyzje na temat nowych podatków (np. podatek cukrowy), "podrzucenie tematów wrażliwych społecznie spowodowało, że opinia publiczna i media skupiły się na komentowaniu tego wszystkiego, co ma głośny wydźwięk społeczny. Dzięki czemu nie było większej dyskusji na tematy niewygodne dla władzy, jakimi są wszelkie kwestie dotyczące podnoszenia podatków. bo przecież kolejne opłaty obciążają nas wszystkich. Metoda tzw. „przykrywkii” jest w polityce powszechnie znana. Polega ona na podrzucaniu najbardziej nośnych tematów i kierowaniu dyskusji społecznej na określone tory, a przy okazji przeprowadzaniu „na tyłach gorącej dyskusji” wszelkich niepopularnych decyzji. Taka właśnie sytuacja ma u nas ostatnio często swoje miejsce. Gabrysia

Jak przetrwać kwarantannę, czyli Netflix i nie tylko.

Gdy piszę ten artykuł minęły już 42 dni od ostatniego dnia w szkole. Nikt się chyba nie domyślał, że to tyle potrwa. Dopiero od niedawna osoby które nie mają 18 lat mogą wychodzić same z domu. Dwa tygodnie w domu brzmią kusząco, ale ponad miesiąc? I to nie koniec, do normalnego życia mamy wrócić dopiero 24 maja. Przez tak długi czas w domu można zwariować, to co innego niż wakacje, gdy możesz wychodzić ze znajomymi, spotykać się w knajpach. Teraz spotkania są niewskazane, a wychodzić na zewnątrz można tylko z ważnych powodów i w masce ochronnej. Nauka zajmuje nam dużo czasu, prace domowe, e-lekcje, ale co potem? Przedstawiam Wam moją propozycję na ten dziwny dla nas wszystkich czas - co robić w tym okresie, aby za bardzo się nie nudzić :)

1 Ćwiczenia

Warto w tym czasie zrobić coś pożytecznego. Gdy obejrzyś już kilka odcinków ulubionego serialu znajdź chociaż 15 minut na trening, tyle czasu wystarczy, aby poczuć się lepiej, rześko i mniej zardzewiało.

- Trening Qczaja - gwarancja jędrnej rzyci i większej wytrzymałości ciała.

2 Rozwijanie swoich pasji.

Każdy interesuje się czymś innym i teraz mamy czas, aby w pełni się tym zająć. Uwielbiasz rysować, doskonal swoje umiejętności, twórz to, co lubisz i kiedy chcesz. Pasjonujesz się grami, proszę bardzo. Fornite, CS:GO i Overwatch już na Ciebie czekają. Kochasz szelest książek i zapach papieru, a twoim ulubionym zajęciem jest oderwanie się od rzeczywistości i przeniesienie się do krainy słów - teraz to idealny moment na zgłębienie świata książek, tylko nie zdradź nam ich zakończenia.

3 Muzyka

Dzień bez muzyki jest dniem zmarnowanym. W tym czasie warto poznać coś nowego i sprawdzić nowe style. Może się okazać, że odkryjesz jakąś perelkę. Tutaj przedstawię Tobie dwa nowe albumy, moim zdaniem warte posłuchania. Pozwolą Ci się odprężyć i może uchronią przed zwariowaniem w tym trudnym czasie.

- Quebonafide,, Romantic psycho "

Jest to czwarta płyta polskiego rapera. Po śmierci Maca Millera artysta zrobił sobie przerwę od muzyki i niedawno wrócił w całkiem nowym stylu. Raper przedstawił światu swoje alter ego. Jego pierwszy klip po przerwie,, Jesień ' ukazał się 20 lutego 2020 roku, a refren śpiewa partnerska rapera - Natalia Schroeder '. Album jest spokojny i wprowadza nas w melancholijny nastrój. Moim zdaniem album ten jest wart wysłuchania nawet jeśli nie jest się fanem tego typu muzyki, jest dobrze wykonany, a utwory zawierają ciekawy przekaz. Gościnnie wystąpili tam m.in Natalia Szroeder, Daria Zawiałow, Mata, Taco Hemingway, Mrozu. Moim faworytem jest „TĘSKNIEZASTARYMKANYE” z Natalią Szroeder.

- Selena Gomez ,, Rare”

Jest to trzeci album studyjny piosenkarki znanej nam między innymi z serialu,, Czarodziej z Waverly Place " (nie kłam, że nie oglądałaś, a jeśli serio, wstydź się i idź nadrabiać). Po długiej przerwie artystka wróciła w świetnym stylu. Utwór,, Lose you to love me" posiada dzisiaj 269 mln wyświetleń. Kawalki są delikatne, łagodne i moim zdaniem opowiadają jakąś historię. Moim faworytem jest,, People you know".

4 Książki

Masz czas, przeczytaj książkę. Jest to dobry wybór na pokonanie nud,y ale też dzięki temu wzbogacasz swoje słownictwo. Polecam:

- **Kiera Cass,, Rywalki"**. Jest to seria książek opowiadająca o eliminacjach, czyli o wyborach na żonę księcia państwa leżącego na terenach dzisiejszych Stanów Zjednoczonych. 35 młodych dziewczyn z Illei walczy o rękę Maxona, a główną bohaterką książki jest America Singer, która wcale nie chce brać w tym udziału, bo jej serce należy już do kogoś innego, jednak dla matki zgłasza się do tego „konkursu”. Ku jej rozpaczy zostaje wybrana i staje się jedną z 35 rywalek, proces eliminacji widzimy z jej perspektywy. Moim zdaniem książka jest warta polecenia, ponieważ opowiada dobrze napisaną ciekawą historię.

- Gayle Forman „Zostań jeśli kochasz”.

Siedemnastoletnia Mia ma powody aby być szczęśliwą, kochająca rodzina, cudowny chłopak oraz wielki muzyczny talent. Ma przed sobą całe życie, jednak wszystko zmienia się w ułamku sekundy. Samochód którym jedzie wraz z rodziną ulega poważnemu wypadkowi. Giną jej rodzice oraz brat, a ona jest w krytycznym stanie. Zapada w pewnego rodzaju śpiączkę, jest zawieszona między życiem a śmiercią i tylko od niej zależy czy chce się przebudzić jako sierota czy zapaść w wieczny sen. Dziewczyna wspomina fragmenty z życia, które najbardziej zapadły jej w pamięć jednocześnie zadaje sobie pytanie, co będzie, jeśli zostanie. Jest to bardzo poruszająca historia o miłości, przyjaźni i rodzinie, którą według mnie warto przeczytać. Książka posiada swoją kontynuację oraz ekranizację o tym samym tytule.

5 Netflix

Przejdźmy do ostatniego punktu, pewnie większość z Was w wolnym czasie ogląda filmy i seriale na tej platformie. Można tam znaleźć już prawie wszystko, jest tego aż tak dużo, że trudno wybrać co obejrzeć najpierw. Postaram się krótko opowiedzieć o kilku serialach, które polecam.

- **Szkoła dla elity**- hiszpański serial teen drama z elementami kryminalnymi. Jest to trzymająca w napięciu historia o uczniach elitarnej szkoły dla dzieci z wyższych sfer. Decyzją lokalnych władz do szkoły trafia trójka ubogich uczniów, których szkoła się zawaliła. Można pomyśleć, że los się dla nich uśmiechnął, jednak konflikt między nimi a bogatszymi nastolatkami doprowadza do morderstw. Ten serial jest wart obejrzenia, ponieważ historia opowiedziana jest w taki sposób, że możemy w nią uwierzyć.

Shadowhunters - amerykański serial fantasy na podstawie książek Cassandry Clare. Akcja serialu potwierdza prawdziwość cytatu z książki „All the legends are true”. Produkcja opowiada o Clary Fray, która w swoje 18 urodziny dowiaduje się, że w jej żyłach płynie anielska krew. Pochodzi z rodu Nocnych Łowców- hybrydy aniołów i ludzi, którzy walczą z demonami. Gdy jej matka zostaje porwana, dziewczyna wraz z pomocą Jacé'a i innych Nocnych Łowców będzie starała się ją uratować. Clary żyjąc z wampirami, wilkołakami, warlakami i wróżkami będzie starała się także odkryć swoją przeszłość i odzyskać skradzione wspomnienia. Nie jest to doskonałe odwzorowanie historii z książek, jednak serial zachwyca i z sezonu na sezon widzimy jak rozwijają się relacje między postaciami, a świetna scenografia daje nam wrażenie autentyczności

- **The Originals** - spin-off serialu Pamiętniki Wampirów. Opowiada on o losach rodziny Mikaelson czyli pierwotnych wampirach. Klaus Mikaelson- pierwotna hybryda wampira i wilkołaka, przez większość sezonów Pamiętników Wampirów był głównym antagonistą jednak widzom tak go pokochała, że doczekał się własnego serialu. The Originals nie jest w żadnym stopniu gorszy od jego poprzednika. Mikaelsonowie wracają do Nowego Orleanu, czyli miasta, które pomogli zbudować jednak szybko napotykają problemy, nie będę opowiadała jakim to problemom muszą stawić czoła dodam tylko, że jednym z nich jest Marcel, charyzmatyczny wampir, który zawiązał francuską dzielnicą Nowego Orleanu i jego mieszkańcami. Spin-offem tego serialu jest „Legacies”, gdzie głównymi bohaterami są: znany nam z TVD Alaric Saltzman i jego córki oraz Hope Mikaelson czyli córka Klause - trybryda, (połączenie wampira, czarownicy i wilkołaka).

- **Chilling Adventures of Sabrina**- pewnie wszyscy pamiętamy Sabrinę Nastoletnią Czarownicę. Tu mamy opowiedzianą inną historię tej niezwyklej dziewczyny, nastolatka próbuje połączyć normalne życie z rodzinną tradycją - przynależnością do Kościoła Nocy, jednak chyba średnio jej się to udaje. Jest to nowy serial, więc nie chcę zbyt wiele zdradzić, wspomnę jedynie, że ekranizacja komiksu okazała się wielkim hitem i doczekała się już trzech sezonów. Jest warta obejrzenia, ponieważ jest to ciekawie przedstawiona historia, w którą ciężką jest się nie wciągnąć. Widzimy także jak w ciekawy sposób Sabrina zmienia się z czasem z prawie normalnej dziewczyny w prawdziwą czarownicę.

To chyba na tyle, mam nadzieję, że pomogłam Wam i ciekawie spędzicie resztę kwarantanny.

Ola

Epoka kamienia, brązu... plastiku ?

Dzisiaj z każdej strony atakowani jesteśmy informacjami o tragicznym wręcz stanie naszej planety. Znane nam są zdjęcia morskich zwierząt zabitych przez plastikowe odpady czy zdjęcia zaśmieconych plaż i lasów. Po przeczytaniu wstrząsającego artykułu opatrzonego równie wstrząsającymi zdjęciami przechodzimy szybko do porządku dziennego.

Pomimo wielu akcji na rzecz środowiska, nadal plastik stanowi dużą część śmieci przez nas produkowanych. Statystyki w tym temacie również nie są zbyt optymistyczne, ponieważ według nich aż połowa z całego wyprodukowanego plastiku jest wykorzystywana jak materiał jednorazowy, który po zaledwie jednym użyciu trafia do kosza. Przykładem mogą być torebki foliowe, które duża część osób po zakupach wyrzuca do kosza zamiast ponownie wykorzystać. W ciągu jednej minuty na świecie takich torebek zużywa się około miliona.

Poza tym, mimo ogromnej liczby ludności i produktów, które kupujemy, wykorzystujemy tylko 5% całego produkowanego plastiku. W skali całego świata problem jest naprawdę ogromny, co również pokazują statystyki mówiące, że przez ostatnie kilkanaście lat zostało wyprodukowane więcej plastiku niż przez całe ostatnie stulecie.

Niestety coraz częściej odczuwamy na własnej skórze i widzimy na własne oczy skutki takiego postępowania. W mediach co jakiś czas możemy zobaczyć jak będzie wyglądać Ziemia za kilkadziesiąt a nawet kilkanaście lat. Pewnych zmian nie jesteśmy w stanie cofnąć możemy jednak nie przyczynić się do ich pogłębienia lub zapobiec kolejnym.

Całkowite „odrzućcie” plastiku przy dzisiejszych realiach jest praktycznie niemożliwe. Praktycznie każdy produkt jest zapakowany w folię czy plastikowe opakowania, rezygnacja z plastiku oznaczałaby odstawienie wielu produktów zarówno tych żywnościowych jak i kosmetyków czy innych produktów

Na szczęście nie musimy wdrażać aż tak radykalnych środków. Kupując jedzenie lub inne produkty starajmy się nie wybierać tych, które są pakowane w plastik czy folię jeśli nie jest to konieczne. Często możemy zastąpić folię papierem lub innym materiałem.

Pamiętajmy, aby na zakupy brać torebkę z ostatnich zakupów, a najlepiej zakupić materiałową, która wystarczy nam na dłużej i będzie bardziej wytrzymała. W sklepie możemy też zapaść się w szklaną, metalową czy nawet plastikową butelkę wielorazową, dzięki temu nie dostarczymy ton plastiku w postaci butelek po popularnych napojach.

Sposobów na pomoc środowisku jest wiele i każdy z nas może przyczynić się do poprawy jakości naszego życia, a dbając o Ziemię nie dbamy o nią tylko dla siebie, lecz także dla przyszłych pokoleń za co one na pewno będą nam wdzięczne.

Basia

Jadalny plastik

Nawet do 13 mln ton plastiku rocznie trafia do mórz i oceanów. W 2050 może dojść do sytuacji, że śmieci będzie więcej niż ryb. Takimi danymi dysponuje Instytut Europejskiej Polityki Ochrony Środowiska Naturalnego. Kwestia zanieczyszczenia środowiska tworzywami sztucznymi jest równie poważna co globalne ocieplenie.

Różna Rutkowska, absolwentka poznańskiej School Of Form wynalazła organiczne opakowania zwane SCOBY.

Scoby to skrót od Symbiotic Culture Of Bacteria and Yeast to organiczne opakowanie, które uprawia się przez dwa tygodnie jak cebulę, czyli przez nawarstwianie. Nie ma wielkich wymagań, a na dodatek utrzymuje świeżość przechowywanej żywności do pół roku.

Nie potrzebuje ani światła, ani sterylnych warunków, ani nawet zaawansowanej technologii. "Folia" powstaje z tzw. grzybka herbacianego czyli kombuchy, karmionego odpadami rolniczymi. Zużyte opakowanie można wyrzucić na kompost, albo po prostu zjeść.

Dzięki wynalazku Polki Komisja Europejska zdecydowała, że od roku 2021 znikną z krajów UE niektóre plastikowe jednorazówki: sztućce, talerzyki, słomki i patyczki higieniczne. Natomiast do 2025 r. państwa członkowskie będą zmuszone ograniczyć produkty, dla których nie ma alternatywy. To m.in. pojemniki na kanapki, owoce, warzywa, desery czy lody.

Grant w wysokości 30.000 euro, ma pomóc pani Róży wprowadzić produkt na rynek, a także umożliwić dalsze badania nad materiałem. Nagrodę dla firmy MakeGrowLab prowadzonej przez Polkę zasponsorował akcelerator Climate KIC Polska.

O wynalazku Rutkowskiej, który może zastąpić tradycyjne foliówki, zrobiło się już głośno za granicą - pisały o nim m.in. Fast Company i Mashable. Wkrótce projekt także udział w prestiżowym międzynarodowym konkursie Chivas Venture, gdzie twórcy powalczą o blisko 1 mln dolarów nagrody.

W wywiadzie dla WP Tech Polka powiedziała, że pojawiają się propozycje, by wykorzystywać tę bakterię do produkcji tkanin, używa się jej też w medycynie. Już ponad dekadę temu dużo szumu zrobiła Susan Lee z projektem "Grow Your Own Clothes". Zaproponowała ubrania z bakterii, ale temat jest nadal na etapie badań. Nie znajdziemy ich jeszcze w sklepie, choć to bardzo bliska przyszłość. To samo z butami - jest start-up, który proponuje obuwie zrobione w ten sposób.

Wspaniały wynalazek może uratować naszą planetę przed zasypaniem śmieciami. Kiedy produkt wejdzie na rynek każdy powinien wymienić zwykły plastik na Scoby.

Magda

„Czyste Powietrze”- nie dla wszystkich

Zanieczyszczenie powietrza to w naszych czasach bardzo poważny problem. Właśnie z tego powodu powstają takie projekty jak między innymi program "Czyste Powietrze". Z pozoru szczytne przedsięwzięcie, które ma na celu zmniejszenie zanieczyszczeń wprowadzanych przez domy jednorodzinne, w rzeczywistości wygląda to jednak zupełnie inaczej.

W programie mowa jest o wymianie przestarzałych lub nieefektywnych źródeł ciepła, takich jak piece czy kotły na paliwo stałe, na nowoczesne i jak można się domyślić bardziej ekologiczne, ociepleniu przegród budynków, wymianie stolarki okiennej i drzwiowej, instalacji odnawialnych źródeł energii, na przykład kolektorów słonecznych oraz montażu wentylacji mechanicznej z odzyskiem ciepła, a na to wszystko przewidziane jest dofinansowanie. Niestety jak wcześniej pisałem nie jest to takie piękne w rzeczywistości. Analizując projekt "Czyste Powietrze" realizowany przez Wojewódzkie Fundusze Ochrony Środowiska mimo wszystkich jego zalet, o których wspominałem należy wspomnieć o jego ułomnościach:

- program przeznaczony jest jedynie dla osób indywidualnych
- termomodernizację należy zacząć od wymiany pieca
- piece finansowane z tego programu muszą posiadać specjalne certyfikaty, które wpływają na ich wysoką cenę

Jeśli dla kogoś wyżej wymienione wady to już za dużo, niech przygotuje się na "najlepsze". Korzystając z programu najpierw należy złożyć skomplikowany wniosek oraz dokonać zakupu. Dofinansowanie dostaje się dopiero po zakupie, a im wyższy dochód, tym dofinansowanie jest niższe, górną granicą jest 1600 zł na osobę w rodzinie, podczas gdy najniższa krajowa w Polsce wynosi ok. 2,6 tys. brutto. Warto zauważyć, że dofinansowanie dostaje się dopiero po zakupie pieca, a ten kosztuje ok 15 tys. i rodzina z dochodem na jedną osobę wynoszącym 1,6 tys. może mieć problem z zakupem, dla zarabiających trochę więcej, program też nie jest atrakcyjny W ten oto sposób z pozoru szlachetny projekt traci sens.

Janek T

Trzeba działać i to szybko

Pożary, powodzie, trąby powietrzne, szalejące tajfuny, długotrwałe susze i do tego to świństwo-koronawirus? Co się dzieje z naszą planetą – pyta siebie może nawet codziennie filozof.

Przez ostatnie dekady my ludzie za bardzo uwierzyliśmy, że jesteśmy panami świata, że możemy wszystko, no może prawie wszystko. Elity polityczne w pogoni za realizacją konsumpcyjnego modelu gospodarki stały się głuche na ostrzeżenia naukowców. W prasie jak grzyby po deszczu pojawiają się coraz to nowe artykuły o rzekomym ociepleniu klimatu. Sponsorowane pewnie przez nie najbiedniejszy przemysł paliwowy. Tej demagogii ulega nie tylko statystyczny Kowalski, te tezy głoszą prezydenci niektórych państw.

Nikt nie słuchał Światowej Organizacji Zdrowia, która od dwóch lat mówi o możliwości pojawienia się odzwierzęcego patogenu X. Niestety politycy nie słuchają naukowców, a ci nie są w stanie przebić się ze swoją narracją w dobie wszechobecnych fake newsów.

Wszyscy mówimy o grożącej nam suszy, o dramatycznie niskim poziomie rzek, o niebywale szybko obniżającym się poziomie wód w naszych jeziorach. Wszyscy o tym mówimy, ale niestety nikt nic nie robi. Jeżeli naszym bogiem będzie dziś pogoń za wysokim PKB, to skonsumujemy zasoby Ziemi w tempie nieprzewidywalnym, a one są przecież ograniczone. Nie możemy produkować ton śmieci, zanieczyszczać rzek i oceanów, niszczyć żyznych gleb i truć powietrza. Nie da się tego robić bezkarnie, bo grozi nam „ziemiobójstwo” Sprawa nie wygląda optymistycznie ani w Polsce ani na świecie. Prezydent Trump jest głuchy na apele naukowców. W Polsce nie jest lepiej. Temat energii odnawialnej przypomina trochę gorącego kartofla. Nikt z władz nie chce się nim porządnie zająć, głównie w obawie przed niechybną wizytą w Warszawie tłumu braci górniczej wyposażonego w łatwopalne opony i nie wiadomo co tam jeszcze. Węgiel, to nasza czarna świętość, to nic, że zalega na hałdach, że sprowadzamy tysiące ton z Rosji, z odległej Australii czy egzotycznej Kolumbii i Mozambiku. Ważne, że jest i daje pracę innym. O tym, że jeszcze hojniej rozdaje pylicę, astmę, alergię i inne przewlekłe choroby płuc jakoś nikt nie chce mówić.

Dzisiaj świat może ratować jedynie zjednoczenie ludzi nauki, wspólne badania, wspólna troska i myślenie globalne, a nie patrzeć w przyszłość przez pryzmat własnego płotu. Pięć lat temu jeden procent najbogatszych mieszkańców planety posiadało tyle, co pozostałe 99%. Czy to jest moralne? Czy sprawiedliwe? Według raportu Oxfamu w 2019 roku 26 miliardów posiadało tyle, co połowa ludzkości. Najwyższy czas, by do nich dotarło, że te pieniądze powinny pracować dla dobra naszej planety. Do końca stulecia będzie nas prawdopodobnie ok 11 miliardów, jak takiej ilości ludzi zapewnić godne życie, wyżywienie i normalne funkcjonowanie, jak to zrobić nie narażając naszej Ziemi na zagładę. Jeżeli nie zewrzymy szyków i nie będziemy działać razem, to razem pomrzemy, tylko jednych śmierć dopadnie w atłasowej pościeli, a innych na trawie. Unaocznili nam to koronawirus. Nie zna granic, statusu materialnego. Dopada wszystkich i wszędzie. A kto go rozsiał po świecie? Przecież nie chiński biedak, który nosa poza swój kawałek ziemi nie wychyla tylko bogaci, chętni do poznawania świata i jego uroków turyści ze wszystkich zakątków globu.

To światowa pandemia pokazała nam z całą ostrością, że jak to ujęła Olga Tokarczuk „nasza gorączkowa ruchliwość zagraża światu” Zmniejszenie naszej mobilności, pozwoliło odetchnąć planecie, drastycznie zmalał poziom emisji zanieczyszczeń i szkód, jakie codziennie wyrządzamy.

Może warto posłuchać naukowców, stosować odnawialne źródła energii, stopniowo odchodzić od węgla, przestawić infrastrukturę na niskoemisyjną. Zainwestować w lokalną produkcję. Nasze rozrywki też mogą być niskoemisyjne, zamiast gier komputerowych, wypasionych gadżetów czy godzin przed telewizorem lepszy i zdrowszy będzie spacer, bieganie czy ćwiczenia na powietrzu. Inwestując we własne zdrowie, ratujesz planetę. Taki banał. Można tak wymieniać bez końca co powinniśmy robić, by obrazy z filmów grozy mówiące o zagładzie cywilizacji i zniszczeniu planety nie stały się naszym udziałem. Bo gdy przez dwa tygodnie siedzieliśmy zamknięci w domach, a na wyludnione ulice wychodziła zwierzyna, tak właśnie mogliśmy się czuć. KR

Za plecami pandemii

Pandemia, z którą przyszło nam się zmierzyć, jest obecnie głównym przedmiotem rozmów oraz najczęstszym tematem podejmowanym przez media. Nie ma się co dziwić, w końcu doprowadziła ona do zatrzymania się życia w wielu krajach, trudnych sytuacji gospodarczych, nie wspominając o ilości ofiar spowodowanych tymże wirusem. Obecnie sytuacja w wielu krajach ulega poprawie, władze podejmują kroki do stopniowego rozmrażania gospodarki, a ilość ofiar spada.

Niestety, jak mówi stare przysłowie nieszczęścia chodzą parami. Prawdopodobnie w chwili, gdy uda nam się poskromić pandemię, staniemy przed kolejnym nieszczęściem. Tym nieszczęściem jest susza

Mówi się, że Polska stoi w obliczu największej suszy od ponad kilkudziesięciu lat. Co jest tego powodem? Jednym z nich i prawdopodobnie pierwszym, który przychodzi na myśl większości osób jest ocieplenie klimatu. Powoli topniejący śnieg zasilał w wodę glebę, rzeki i wody podziemne, jednak podwyższanie się temperatury doprowadziło do wystąpienia w naszym kraju bezśnieżnych zim.

Kolejnym powodem jest brak opadów. Szacuje się, że przed suszą, która ma pojawić się w tym roku w Polsce zapobiegłyby ok. 2 miesiące ciągłych i delikatnych opadów, które pomogłyby odbudować rezerwy wód gruntowych. Jednak żadna z prognoz długoterminowych nie przewiduje wystąpienia opadów w takich ilościach.

Innym powodem są zaniedbania w obszarze gospodarki wodnej np. niewystarczająca ilość zbiorników retencyjnych. Jesteśmy w stanie zatrzymać zaledwie 6,5% wód opadowych, Hiszpania dla porównania jest w stanie zatrzymać 45%. Jeszcze kilka lat temu dążono do tego, aby pozbywać się wody opadowej np. budowano rowy melioracyjne, żeby pola szybciej się osuszały, skracano koryta wielu rzek, co przyspieszało odpływ wód, a miało chronić przed powodzią. W wyniku tych działań osuszono wiele terenów bagiennych i podmokłych oraz doprowadzono do zniknięcia niektórych stawów i oczek wodnych. Zamiast więc zatrzymywać wodę, regulując rzeki spuszczałyśmy ją prosto do morza.,

Polska pod względem zasobów wody przypadającej na jednego mieszkańca znajduje się praktycznie na samym końcu w Europie. Na jednego mieszkańca przypada u nas 1600 metrów sześciennych wody pitnej, a średnia europejska wynosi 4000-5000 m³. Jest to oczywiście wynik braku odpowiedniej ilości zbiorników retencyjnych oraz braku opadów. Susza będzie miała również wpływ na gospodarkę. W 2018 roku straty spowodowane suszą wyniosły około 3 mld zł. Będą także rosły ceny towarów spożywczych.

Konsekwencją suszy będzie również wzrost ryzyka wystąpienia pożarów, które są zależne od stopnia wilgotności ściółki. Zagrożenie rośnie, gdy spada ona poniżej progu krytycznego, czyli o 10%

Ważne jest abyśmy wzorowali się na doświadczeniach i rozwiązaniach innych krajów. Świetnym przykładem jest Izrael. Odzyskują oni prawie 85% wody ściekowej oraz 3/4 pitej, do perfekcji opanowali technikę odsalania wody morskiej. Stosują również system nawadniania kropelkowego, który zmniejsza zużycie wody. Holendrzy z kolei zrezygnowali ze wzmocnienia wałów przeciwpowodziowych, a pozwolili by rzeki wylewały w czasie powodzi. W Holandii z kolei zaczęto wdrażać filozofię „miasta gąbki”. W miastach obieg wody w przyrodzie jest zaburzony, ponieważ podczas deszczów woda spływa do kanalizacji deszczowej, a betonowe chodniki i ulice uniemożliwiają wodzie swobodne wsiąkanie w glebę. Miasto gąbka ma na celu zatrzymać wodę oraz chronić przed powodzią. Uzyskiwane jest to poprzez zwiększenie ilości terenów zielonych zamiast betonowych czy budowanie zielonych dachów, które w naturalny sposób pochłaniają wodę.

Każdy z nas może przyczynić się chociaż w małym stopniu do zapobiegnięcia suszy. Jak? Chociażby poprzez oszczędne używanie wody, zrezygnowanie z budowy betonowego podjazdu przed domem na rzecz podjazdu trawiastego, możemy wprowadzić zieloną retencję tj. sadzić łąki kwietne, drzewa, krzewy, a także oszczędzać żywność. Wszystko to pomaga w zatrzymywaniu wody.

Zuza

Tarta karmelowa z ganache czekoladowym i orzechami

W czasie pandemii wiele osób odkryło talent do pieczenia, gotowania. Chciałabym podzielić się z Wami sprawdzonym i uwielbianym przez moją rodzinę przepisem na tarte z czekoladą.

Składniki:

Krucze ciasto

180 g mąki pszennej

2 łyżki cukru pudru

Szczypta soli (naprawdę mała)

100 g zimnego masła (najlepiej dopiero co wyjętego z lodówki)

1 żółtko

2 łyżki zimnej wody

Masa karmelowa

150 g cukru białego

15 g masła

150 ml śmietany 30%

Ganache czekoladowe

150 g czekolady mlecznej lub deserowej

50 g czekolady gorzkiej

167 ml śmietanki 30%

Do dekoracji

Pokrojone orzechy, płatki migdałów, suszone owoce

Przygotowanie:

Ciasto

Formę na tarte o średnicy ok. 24 cm wysmarować masłem i odstawić na bok. Do miski wrzucamy wszystkie składniki (mąkę, cukier, sól, pokrojone masło oraz żółtko i wodę). Wszystko razem mieszamy. Możemy dla ułatwienia użyć miksera do wymieszania lub zagnieść je ręką. Ciasto zagniatamy na jednolitą masę. Zawijamy w folię i wkładamy do lodówki na ok. 1 godzinę. Po tym czasie ciasto rozwałkowujemy na koło o średnicy lekko większej niż nasza foremka. (Pamiętajmy o podsypaniu mąką blatu, na którym rozwałkowujemy nasze ciasto. Dzięki temu nie przyklei nam się do blatu). Ciasto wykładamy do foremki, a nadmiar odcinamy. Spód nakłuwamy widelcem i wstawiamy do lodówki na czas nagrzania piekarnika do 190°C. Ciasto okryć folią aluminiową lub papierem do pieczenia, a na spód wysypać suchą fasolę, groch czy kaszę. Pieczemy przez 15 minut, po tym czasie zdejmujemy obciążenie i folię lub papier i pieczemy kolejne ok. 13 minut na złoty kolor.



Po tym czasie wyłączamy piekarnik i zostawiamy ciasto do ostudzenia.

Masa karmelowa

Do szerokiego rondelka lub na patelnię wkładamy masło i dodajemy 1 łyżkę wody. Kiedy masło rozpuści się, równomiernie wysypujemy cukier. Podgrzewamy do momentu, kiedy cukier będzie płynny i nabierze bursztynowej barwy – dopiero wtedy mieszamy. Ostrożnie dodajemy śmietanki (karmel się wzburzy) i energicznie całość mieszamy – masa ma się ponownie zagotować (ale musimy uważać by nie spaliła nam się od spodu. Karmel szybko się gotuje.). Mieszamy do momentu aż karmel połączy się całkowicie ze śmietanką. Gdy to zrobi odstawiamy do całkowitego wystudzenia, w tym czasie karmel nieco zgęstnieje. Wystudzoną masę karmelową wylewamy na spód tarty i posypujemy pokrojonymi orzechami. Wkładamy do lodówki.

Ganache czekoladowe

W czasie, kiedy karmel tęższe w lodówce, do miski wkładamy pokrojoną na kawałki czekoladę. W garnuszku gotujemy śmietankę i gorącą zalewamy czekoladę. Czekamy chwilę, aby śmietanka rozpuściła czekoladę i dokładnie mieszamy na jednolitą masę. Można to zrobić łyżką, różgą, pamiętając tylko o wymieszaniu składników, a nie ich ubijaniu. Kiedy ganach ostygnie, wylewamy go na stężalę, zimny karmel. Wyrównujemy wierzch, posypujemy suszonymi owocami i schładzamy przed podaniem.

Moim zdaniem jest to cudowny przepis, gdy w planach mamy gości. Łatwy, lecz nie szybki przepis. Bardzo dobry dla osób, które lubią bawić się w kuchni i podoba im się coś innego niż same dodanie składników do miksera. Polecam to każdemu kto kocha słodkie. I mogę przysiąc, że karmel domowy jest o niebo lepszy niż kupny. Chociaż to zapewne każdy wie.

Smacznego!
Izabella

Dlaczego ciągle dotykamy twarzy?

Obecnie trwająca pandemia jest spowodowana przez zakażenia wirusem SARS-CoV-2.

Jest to koronawirus powodujący głównie infekcje dróg oddechowych, mogący doprowadzić do ciężkiej, ostrej niewydolności oddechowej.

U większości zakażonych przebiega łagodnie i nie wymaga pobytu w szpitalu. Jednak u części osób, szczególnie u seniorów, osób z obniżoną odpornością i chorujących przewlekłe, może mieć ciężki przebieg, niekiedy ze skutkiem śmiertelnym.

Jak chronić siebie i bliskich? Zalecane jest częste i dokładne mycie rąk przy użyciu ciepłej wody i mydła, dezynfekowanie powierzchni i przedmiotów codziennego użytku, unikanie dużych skupisk ludzi i unikanie dotykania twarzy, zwłaszcza oczu, nosa i ust. Dla wielu z nas jest to bardzo trudne.

W 2015 roku na Uniwersytecie w Sydney przeprowadzono eksperyment. Nagrano studentów medycyny podczas zajęć. Zarejestrowano, że każdy z nich dotknął twarzy średnio 23 razy na godzinę. Prawie w połowie (44 proc.) przypadków palce łądowały na oczach, nosie lub ustach. Dotknięcie brudnymi palcami miejsc osłoniętych jedynie śluzówką wystarczy, by do organizmu dostały się zarazki. W dłoniach trzymamy przecież telefony komórkowe, klucze, klamki, poręcze w komunikacji publicznej, pieniądze, czyli te wszystkie rzeczy, które są największymi siedliskami wirusów i bakterii. Badania sugerują, że dotykanie własnej twarzy pomaga regulować stres i zdolności zapamiętywania. Ponieważ dotykanie twarzy może być narzędziem służącym do tworzenia relacji, ludzie zaczynają dotykać swoich twarzy od najmłodszych lat i staje się to nawykiem.

Samo myślenie o dotykaniu twarzy, sprawia że robimy to częściej niż zwykle, a tłumienie tej myśli wcale nie pomaga w ograniczeniu nawyku. Zamiast mówić sobie: „dzisiaj nie będę dotykał twarzy”, powiedz sobie: „muszę być bardziej świadomy dotykania dziś mojej twarzy”. Jednym sposobem na to, by uczynić nawyk bezpieczniejszym, jest trzymanie pod ręką jednorazowych chusteczek higienicznych.

Chusteczka, użyta np. do przetarcia oczu, powinna od razu wylądować w koszu na śmieci. Pomocne może też być ustawienie przypomnienia w telefonie i zajęcie rąk np. piłką antystresową. Gdy zauważysz, że dotykasz twarzy lub chcesz ją dotknąć, zadaj sobie pytanie: Co mogę zrobić inaczej w tej sytuacji? Ćwiczenie czyni mistrza, jednak warto zaakceptować fakt, że czasem będziesz dotykać twarzy, więc nie bądź dla siebie zbyt surowy. Jednorazowy dotyk nie sprawi, że na pewno zachorujesz, a ostatnią rzeczą jakiej teraz potrzebujesz jest nerwowość i przekonanie, że nie nieumiejętność powstrzymania wieloletniego nawyku będzie miało tragiczne konsekwencje.

Iga

Co z tymi snami?

Każdy z nas, co noc miewa sny. Krótkie, długie, dziwne, cudowne czy też straszne, ale przychodzą do każdego z nas, każdej nocy. Pewnie niektórzy z was nie zgodziliby się z tym i powiedzieliby, że im nigdy albo prawie nigdy nic się nie śni. Nie jest to prawdą. Każdy z nas, co noc ma marzenia senne, jednak nie wszyscy są w stanie je zapamiętać. Występują one tylko podczas jednej z faz snu nazywanej fazą REM, która pojawia się nawet kilka razy podczas snu przeplatając się z fazą NREM, która sama posiada jeszcze cztery etapy. Faza REM charakteryzuje się szybkimi ruchami gałek ocznych, częstymi skurczami serca, nieregularnym oddechem oraz wzrostem aktywności mózgu, dzięki któremu występują marzenia senne. Jego funkcja nie jest znana, jednak wiemy, że nie daje nam tyle wypoczynku, co sen wolnofalowy (faza NREM) – głęboki.

Dlaczego nie wszyscy pamiętają swoje sny? Dlaczego nie wszyscy są w stanie zapamiętać swoich snów? Za to czy je pamiętamy odpowiada ośrodek w mózgu nazywany skrzyżowaniem skroniowo-ciemieniowym. U osób, które są w stanie następnego dnia opowiedzieć o swoich snach zauważono większą aktywność tego ośrodka po przebudzeniu, jak i podczas snu. Oprócz tego, budzą się one w nocy dwa razy częściej niż osoby, które nie są w stanie zapamiętać swoich snów. Innymi słowy, jest większa szansa na zapamiętanie marzenia sennego, jeśli śpiąca osoba budzi się częściej w nocy. Jest bardziej czujna, co przekłada się również na możliwość ich zapamiętania. Tak więc, osoby, które mają płytki sen mają większe szanse na zapamiętanie swoich snów, gdyż jest bardziej prawdopodobne, że bodźce dochodzące z zewnątrz ich wybudzą (hałas za oknem, włączony telewizor, trzaśnięcie drzwiami) w przeciwieństwie do posiadaczy „twardego snu”. Wykazano również, że osoby, które wyjawiają większą zdolność do twórczego myślenia czy snucia marzeń, częściej zapamiętują swoje sny. Wpływ na to mają również sytuacje w jakich się znajdujemy. Gdy towarzyszy nam ciągły stres lub gdy mamy za sobą różne traumy, jest większa szansa na to, że wystąpią u nas koszmary senne, a sny, które przysparzają nam dużo emocji są częściej przez nas zapamiętywane.

Co mówią o nas nasze sny?

Jak już wcześniej pisałam, sny odzwierciedlają naszą obecną sytuację. Uczucia i emocje, które aktualnie nam towarzyszą mogą mieć wpływ na to, co będzie się nam śniło. Nie jest to oczywiście reguła. To, że w ciągu dnia zdarzyło się coś, co przyniosło nam dużo pozytywnych emocji wcale nie znaczy, że dokładnie taka sama sytuacja nam się przyśni. Jest to możliwe, jednak nie jest to pewne. Niewątpliwie jednak negatywne emocje takie jak stres, mają wpływ na nasze marzenia senne. Jeśli często w snach spotykają nas koszmary może to świadczyć o napiętej sytuacji, nadmiernym stresem jaki nam towarzyszy lub dręczących nas wspomnieniach z przeszłości, z którymi nie umiemy sobie poradzić. Należy się, więc zastanowić, co może być przyczyną koszmarów, które nas spotykają.

Jest mnóstwo senników, które tłumaczą znaczenie snów, które akurat nam się przyśniły. Może zdarzyć się, że pokrywają się z naszą sytuacją, ale nie są one dobrym miejscem do szukania pomocy, w rozwiązywania własnych problemów. Każdy też na pewno pamięta przesąd senny, który zwiastował, że gdy przyśni nam się zęby to kogoś nam bliskiego miała spotkać choroba lub śmierć.

Świadome sny

Jest to stan, w którym osoba śniąca zdaje sobie sprawę z tego, że śni. Ma ona dostęp do wspomnień z rzeczywistości oraz może swobodnie poruszać się i kontrolować sen. W zależności od tego w jakim stopniu osoba jest w stanie kontrolować swój sen, ma określone możliwości np. może być świadoma tego, że śni, ale nie jest w stanie do końca zrozumieć, co się dzieje, w drugim przypadku, gdy ma pełną świadomość swego snu, jest w stanie go w pełni kontrolować. Świadome sny mogą być wykorzystywane do spełniania własnych pragnień czy rozwiązywania własnych problemów. Umysł podczas świadomego snu jest bardziej aktywny, dzięki czemu możemy zobaczyć rozwiązania, których wcześniej nie widzieliśmy. Świadome śnienie sprzyja również rozwijaniu kreatywności. Wykorzystywane jest również w leczeniu koszmarów. Możemy stawić czoła naszym lękom, ponieważ mamy możliwość kierować

dzięki czemu możemy znaleźć wyjście z sytuacji. Przeciwstawienie się lękom we śnie może pomóc w wyzbyciu się strachu w rzeczywistości. Oprócz tego osoby, które stosują świadome śnienie rzadziej śnią koszmary. Świadomego śnienia można się nauczyć stosując różne techniki.

Paraliż senny

W trakcie trwania snu następuje fizjologiczne porażenie mięśni całego ciała z wyłączeniem mięśni oddechowych i mięśni gałek ocznych. Organizm zapobiega w ten sposób niekontrolowanym ruchom ciała, aby śniąca osoba nie mogła zrobić krzywdy sobie ani nikomu innemu. O paraliżu sennym możemy mówić wtedy, gdy mózg wyśle owe impulsy w niewłaściwym momencie np. przy gwałtownym wybudzaniu się ze snu w fazie REM czy podczas zasypiania. Osoba, która doświadcza takiego stanu jest w pełni świadomości. Nie jest w stanie się poruszać ani mówić oraz towarzyszy mu silne uczucie strachu, przyspieszone bicie serca oraz trudności z oddychaniem. Oprócz tego wystąpić mogą halucynacje, które wzmagają strach. Paraliż po krótkim czasie sam ustępuje, ale pomoc może wykonywanie szybkich wdechów i wydechów. Powodem wystąpienia porażenia sennego mogą być: nieodpowiednia higiena snu, uzależnienie od alkoholu, leków czy substancji psychoaktywnych, a także silny stres.

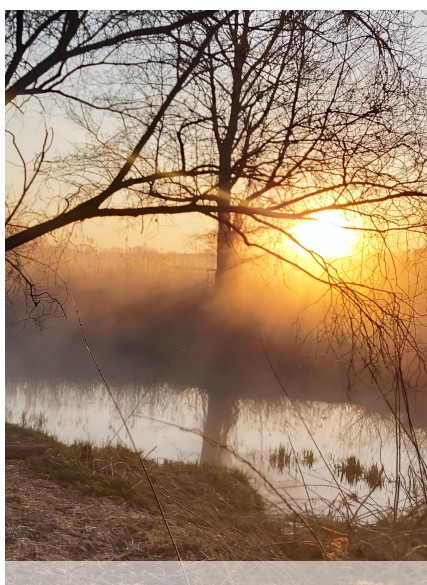
Nadal stosunkowo niewiele wiemy na temat tego tajemniczego stanu jakim jest śnienie. Nie znamy dokładnych przyczyn jego występowania. Wiemy natomiast, że nasze sny mogą nam dużo powiedzieć na temat naszego stanu psychicznego np. w postaci koszmarów, dzięki nim możemy znaleźć rozwiązania naszych problemów, budować pewność siebie, a także spełniać najskrytsze marzenia, a wszystko dzięki świadomemu śnieniu. Wiemy również, że nasz mózg sprawuje nad nami pieczę nawet podczas snu poprzez paraliż senny. Może on nam niestety przynieść doświadczenie w postaci traumy, ale to tylko dodatkowa motywacja do dbania o samego siebie, swoje zdrowie i sen.

Zuza

Szkolna presja

Szkoła to miejsce, w którym spędzamy sporą część swojego życia. Uczęszczają do niej małe dzieci jak również osoby wkraczające już w życie pełnoletnie. Nauka i zdobycie wiedzy są przecież całym sensem szkoły, ale spędzony w niej czas, ludzie i otoczenie czasem wywierają tak samo dużą presję. Wszystko to ma ogromny wpływ na dopiero kształtujące się młode osobowości.

Już wśród najmłodszych uczniów pojawia się hejt i presja wywołana chęcią do tego, żeby się przystosować do reszty. Ogólnie patrząc, na początku nauka nie jest czymś co szczególnie przytłacza każdego ucznia. W starszych klasach problemy te jednak się coraz bardziej powiększają. Zauważalna jest zmiana podejścia nauczycieli do uczniów. Zwiększona dyscyplina jest oczywiście dobra, ponieważ uczy nastoletnie osoby większej odpowiedzialności i samodzielności. Problemem jest jednak to, że cały system szkolny opiera się jedynie na ocenach, które znajdują się na papierku. Szkoła powinna być miejscem, w którym możemy rozwijać swoją inteligencję, ale również uzdolnienia i pasję. Często osoby bardzo zdolne w konkretnym kierunku przyćmione są tym, że szkoła wymaga całkowitego zrozumienia każdego z przedmiotów. Człowiek nie może być dobry ze wszystkiego w stu procentach, może oczywiście ciężko pracować nad tym, żeby być lepszym, ale to wymaga czasu i cierpliwości. Natłok wszystkiego co ma związek ze szkołą i częsty brak wsparcia od dorosłych, zarówno nauczycieli jak i rodziców bardzo odbija się na psychice młodych. Każdy człowiek ma inną historię, niektóre dzieci pochodzą z rodzin idealnych, a niektóre nie mają tyle szczęścia. Szkoła pomimo sporej ilości uczniów powinna jednak starać się bardziej brać pod uwagę, że nie można każdego wrzucać do jednego worka. Presja, która narzucona jest na uczniów i brak wsparcia ze strony szkoły i rodziców wpływa na to, że coraz więcej nastolatków zmagają się z problemami psychicznymi. Niektórzy odczuwają jedynie ogromny stres, ale depresja wśród młodych jest coraz częstsza. Najważniejszą rzeczą jest to, aby szukać pomocy i nie tracić nadziei. Nawet jeśli wydaje nam się, że jesteśmy całkowicie sami, to należy pamiętać, że są osoby gotowe nam pomóc. **Klaudia**



Czas pandemii przewartościował nasze życie, zmienił jego codzienny bieg. Pozamykani w domach, oderwani od znajomych, spotkań, towarzystwa i przyjemności, zaczęliśmy dostrzegać rzeczy, które po prostu mijaliśmy nie zauważając ich w ogóle lub nie zwracając na nie uwagi. Początkom naszego odosobnienia towarzyszył strach i niepewność jutra. Chyba większość z nas nie mogła zrozumieć co takiego się stało i jak to możliwe, żeby w jednej chwili nasze życie zamarło. 24 godziny w czterech ścianach rozbudziło w wielu z nas kreatywność. Jakoś przecież trzeba było sobie zorganizować czas, który teraz płynał wyjątkowo wolno i leniwie.

Jako że jestem posiadaczką 60 kilogramów szczęścia osadzonego na czterech masywnych łapach, muszę spacerować. Napisałam muszę, bo tak właśnie to odczuwałam w czasach przed epidemią.

Kiedy nastał czas zarazy, spacerowały stały się luksusem i możliwością legalnego przemieszczania się w zasadzie w dowolnej porze, bez finansowych konsekwencji w postaci mandatu.





Tak się złożyło, że moje spacerunki odbywały się bladym świtem. Wtedy mój pies mógł swobodnie hasać, nie strasząc swym wyglądem innych delectujących się przyrodą miłośników spacerów. Te wyprawy o świcie zostały przeze mnie uwiecznione na niezliczonej ilości zdjęć. Zainspirował mnie wschód słońca (o dziwo codziennie inny) i piękno naszej Jeziorki.

Z telefonem komórkowym w ręku przystawałam przy każdym krzaczku próbując uchwycić w obiektywie ten niesamowity moment, gdy słońce leniwie wychylało się z nad pobliskiego lasu. Nie przypuszczałam, że moje polowanie z obiektywem może być tak fascynujące, dać mi tyle radości i pozwolić dostrzec niesamowite piękno, które nas otacza. Świt, delikatny blask wschodzącego słońca nadaje magicznego wymiaru nawet najbardziej prozaicznym rzeczom.

KŁ





