



Stopka redakcyjna



Od Redakcji

Spis treści

Opiekun PlaterNówki

Katarzyna
Łątko

Redaktor naczelną

Karolina
Modzelewska

Dziennikarze:

I. Stachowicz
P. Żuchowski
M. Szulecka
W. Barcik
A. Nowacka
K. Modzelewska
K. Orzechowska
G. Woźniak
Ubermanowicz
D. Szymańska
W. Kulik

Foto:

KŁ



Witamy naszych czytelników w pierwszym powakacyjnym wydaniu PlaterNówki..Jeszcze żaden numer naszej gazety nie powstawał w takim trudzie, znoju i mozole. Brakuje klasy pierwszej, która zwykle w głównej mierze odpowiadała za kształt gazety i była trzonem redakcji. Tegoroczny nabór nie uwzględnił klasy dziennikarsko- teatralnej, więc my jako redakcja bardzo to odczuwamy. Nie pozostaje nic innego, jak działać w okrojonym składzie.

We wrześniu udało nam się po długiej przerwie powrócić do szkoły. Z początku wszystko wyglądało na pozór normalnie, oczywiście w rygorze sanitarnym. Bardzo szybko jednak zaczęły wchodzić kolejne obostrzenia, obowiązek noszenia maseczek na lekcjach, by w końcu przejść na nauczanie hybrydowe, a następnie zdalne. Zatoczyliśmy koło, jesteśmy w tym samym punkcie co przed wakacjami, tylko realia wokoło znacznie się zmieniły.

W numerze, który właśnie publikujemy sporo tekstów poświęcone jest naszej szkole, jej funkcjonowaniu w dobie pandemii, obostrzeń, nakazów i zakazów. To nasze życie, nasza codzienność.

Polecamy również ciekawe wywiady, zwłaszcza jeden powinien zainteresować uczniów technikum, gdyż jest poświęcony pracy w branży turystyczno-hotelarskiej.

Jak przystało na dziennikarzy śledzimy to wszystko co dzieje się wokół nas, co komentują media. Mamy na wiele spraw własny pogląd i za sprawą artykułów każdy z nas stara się go przedstawić, wyrazić własne emocje, zaprezentować swój punkt widzenia.

Mamy jesień, najbardziej kolorową porę roku. Watro czerpać z tych kolorów energię i radość, zwłaszcza, że pozostałe elementy naszej rzeczywistości już tak kolorowe nie są.

Trzymamy tradycyjnie kciuki za maturzystów, im najtrudniej, pewnie po roku zdalnej nauki przyjdzie napisać najważniejszy egzamin w życiu. Do tego raczej muszą pożegnać się z myślą o studniówce, co też jest dużym, niemiłym przeżyciem. Może uda się zrobić bal pomaturalny w czerwcu?

Trzymajcie się zdrowo, pamiętajcie dystans, dezynfekcja, maseczka. Wspierajcie siebie i bliskich.
Redakcja

Praca w branży turystycznej.....	3
Platerówka w czasach pandemii	5
Szkolna rzeczywistość	6
O szkole w dobie pandemii raz jeszcze	7
Rozwój technologii	8
Moje radio	9
Podziemie Nowego Świata	10
Samochody elektryczne	11
Co mogą oznaczać pobudki w nocy	13
Czy zachowanie Margot można uznać za coś dobrego?	14
Zdrowo, pożywnie i kolorowo	15
Wywiad ze wschodzącą gwiazdą	16
Moc horoskopów	17
Czarci spisak ..	18

Praca w branży turystycznej

Cześć,
Witajcie z powrotem w serii "Poznaję zawody z Barciczkim". Mam dla was świeżutki wywiad. Dziś przybliżymy sobie pracę w sprzedaży. Moim gościem jest Pani Agnieszka- pracownik biura podróży. Dowiemy się między innymi co niezwykłego jest w tej pracy, jakie można zyskać korzyści oraz jak obecna sytuacja w kraju wpłynęła na branżę turystyczną. Nie przedłużając, Zaczynamy!

Czego uczy praca w sprzedaży oraz jakie umiejętności należy mieć wybierając pracę w tym kierunku?

Przede wszystkim cierpliwości. Bardzo rzadko się zdarza, że finalizujemy wycieczkę pierwszego dnia.

Co lubi Pani w swojej pracy?

Najbardziej w swojej pracy lubię podróżować :) A praca w biurze podróży daje dużo możliwości wyjazdowych.

Który wyjazd podobał się Pani najbardziej i dlaczego?

Chyba najbardziej podobały mi się Malediwy. Nie jestem z tych ludzi, którzy wygrzewają się całymi dniami na słońcu. Ale za to uwielbiam nurkować. Dzięki temu wyjazdowi miałam okazję zwiedzić 7 wysp położonych w różnych częściach archipelagu, więc różniących się od siebie fauna i florą. Było to cudowne doświadczenie!

Czy wyciąga Pani korzyści dla siebie pracując w biurze podróży?

Oczywiście, dużym atutem pracy w biurze podróży, jest możliwość poszerzania swojej wiedzy nie tylko na szkoleniach stacjonarnych, ale również na różnego typu galach, na które przyjeżdżają hotelarze i managerowie. Więc mamy możliwość porozmawiania o danym kierunku czy hotelu z realnym człowiekiem, a nie tylko przeczytania ogólnych informacji na prezentacji. Oczywiście największą korzyścią płynącą z tej pracy jest wyjeżdżanie na study tour, czyli wyjazdy szkoleniowe za granicę.

Na czym polega taki wyjazd?

Na takim wyjeździe przez tydzień zwiedzamy daną destynację oraz hotele które znajdują się w ofercie biura.

Należy pamiętać, że jest to praca, nie wakacje, a podczas study tour potrafimy zwiedzić 20-40 hoteli, więc to potrafi być bardzo intensywny tydzień.

Jak wygląda Pani przykładowy dzień w pracy?

Bardzo upraszczając praca polega na wynajdywaniu idealnych wakacji! To brzmi bardzo banalnie, ale nie jest takie proste jak się wydaje. Pamiętaj, że każdy z nas odpoczywa w inny sposób, każdy lubi coś innego i na czym innym mu zależy. Ja lubię zwiedzać i wychodzić wieczorami na miasto, więc będę szukała hotelu/pensjonatu w mieście, ale ty może lubisz ciszę i spokój, więc bardziej będzie Ci odpowiadał hotel na uboczu z fajną plażą, a jeżeli zależy Ci na sportach wodnych to będziemy szukać hotelu z zupełnie innym miejscem. Dlatego tak ważne jest, aby wyciągnąć z klienta jak najwięcej informacji o tym jak lubi spędzać wolny czas.

Czy ma Pani jeszcze jakieś obowiązki poza szukaniem odpowiednich wycieczek?

W zakres moich obowiązków oprócz wyszukiwania ofert jest szeroko rozumiana opieka nad klientem. Po podpisaniu umowy, staram się opowiedzieć o kierunku, zaproponować wycieczki fakultatywne, przypomnieć o wizach. Po powrocie z wakacji dzwonię z pytaniem czy hotel spełnił oczekiwania czy były jakieś niedogodności itp.

Czy praca z ludźmi jest pracą ciężką?

Oczywiście, ale nie zawsze. Czasem ludzie przychodzą, sami nie wiedzą czego chcą, na pytania nie chcą udzielać odpowiedzi i muszą się bawić w zgadywanki. Żadna propozycja nie odpowiada, ale klient nie potrafi powiedzieć na jakiej podstawie odrzuca kierunek czy hotel. Taka zabawa potrafi trwać miesiąc, po czym klient dzwoni po tygodniu mówi, że kupił ten hotel gdzieś indziej. To naprawdę potrafi człowieka zdenerwować. Dodatkowo klienci cały czas kłamią, próbując coś dodatkowo zyskać. Potrafią przychodzić kilka razy w tygodniu jak inna osoba jest na zmianie i próbować na każdej z nas wymusić np. jakąś zniżkę i że ktoś tam

Jakieś dobre wspomnienia z pracy z klientem?

Zdarzają się też miłe sytuacje, ktoś wraca z urlopu i od razu przybiega do nas do biura, aby nam podziękować, bo było super, czasem klienci przywożą nam magnesy innym razem czekoladki. Więc praca z ludźmi ma dwa oblicza.

Jak fala epidemii wpłynęła na branżę turystyczną? Czy coś się zmieniło? Jeśli tak to co?

DRASTYCZNIE. Jest to ciężka sytuacja dla całej turystyki. Nasze samoloty są uziemione od 13.03, więc firma w żaden sposób nie zarabia, a co gorsze traci! Byliśmy zmuszeni anulować wszystkie imprezy turystyczne do końca czerwca, a przy anulacji ze strony touroperatora zgodnie z prawem musimy oddać klientom pieniądze. Z punktu widzenia konsumenta super, ale z punktu widzenia firmy już nie konieczne. Ponieważ nam linie lotnicze nie oddają pieniędzy a wystawiają bony albo mówią, że zwrócą pieniądze, ale za dwa lata albo Polskie granice zamknęły się w połowie marca, ale na Lanzarote hotele się nie zamykały. Skoro hotele tam się nie zamykały to nie rozumieją czemu mają nam jako firmie, takie pieniądze oddać. Stąd też powstała akcja #ZmienTerminNieOdwołuj. Mała akcja która pomoże zatrzymać środki w firmie dzięki czemu turystyka nie upadnie!

Miała Pani w pracy kiedyś jakąś sytuację w pracy, która była zabawna (jeśli tak to jaka?)

Sytuacji śmiesznych miałam sporo najczęściej są to takie drobnostki jak przekręcenie nazw miejscowości np. zamiast Fuerteventura ludzie mówią fukoventura, zamiast all inclusive ktoś mówi all intensive, takich przykładów mogę podać tysiąc :)

A jakaś nieprzyjemna sytuacja?

Jeżeli chodzi o nieprzyjemną sytuację z klientami to miałam ich sporo, ale żadna z nich nie wpłynęła na mnie na tyle żebym rozważała z tego powodu rzucenie pracy.

Tym akcentem kończymy dzisiejszą rozmowę. Mam nadzieję, że rozmowa Wam się podobała oraz dowiedzieliście się z niej czegoś nowego. Mi osobiście bardzo miło i przyjemnie rozmawiało się z Panią Agnieszka. Dziękuję jeszcze raz Pani Agnieszce za udzielenie wywiadu. A my widzimy się po wakacjach we wrześniowym wydaniu. Do zobaczenia!

Weronika Barcik



Platerówka w czasie pandemii

Chyba każdy z nas czekał na moment powrotu do szkoły. Wrzesień miał być taki jak zawsze, powitania po wakacjach, wspólne wygłupy, śmiechy. Do opowiadania było bardzo dużo, bo w pełnym klasowym zestawie nie widzieliśmy się prawie pół roku. Niestety wszystko wygląda inaczej i nie wieje optymizmem mimo, że na korytarzach słychać śmiechy, a życie szkolne wydaje się toczyć w swoim tempie. Co się zmieniło? No popatrzmy.....

Po pierwsze zapach

Do tej pory każde wejście do szkoły kojarzyło mi się z przyjemnymi doznaniem zapachowymi. Nasza szkoła zawsze lśniła czystością, panie woźni e ciągle coś myły i pucowały, a zapach płynów czyszczących był przyjemny, pachniało łąką. Teraz czysto jest nadal, może nawet bardziej, ale doznania zapachowe zmieniły się zasadniczo. Czuję się jak w przysłowiowej bimbrowni, choć w takowej nigdy nie byłam. Zapach alkoholu pochodzący ze środków do dezynfekcji rąk jest wszechobecny, nadwrażliwcy są nim wręcz przesiąknięci. Nie pomagają wietrze, pootwierane drzwi i okna. Co i rusz ktoś psika sobie na ręce, na stoły, na klawiaturę (niestety), takie czasy

Po drugie rygor

W naszej szkole nigdy nie panowały bardzo rygorystyczne zasady. Jako uczniowie mieliśmy dużo wolności i swobody. Pandemia nam to w jakiejś mierze zabrała. Na korytarzach można nam poruszać się jedynie w maseczkach, od paru dni maseczki obowiązują również na lekcjach. Jedyne czasy, gdy możemy zaczerpnąć świeżego powietrza, to czas jedzenia lub, jeszcze nie dawno możliwość wyjścia na dwór. Z tym drugim coraz gorzej, aura nam nie sprzyja jest zimno i deszczowo, nasze tłumne wypadki poza szkołę skutkują ogromem pracy dla pań woźnych, a one i tak mają jej natłok, bo trzeba ciągle dezynfekować klasy.

Po trzecie lekcje

Lekcje niby się nie zmieniły zasadniczo, ale nie wszystko wygląda jak dawniej. Nauczyciele pilnują, żeby okna były otworzone, a przynajmniej uchylone przez cały czas



Każde podejście do nauczyciela czy do tablicy wymaga założenia maseczki, teraz, chodzimy już w nich ciągle. Nauczyciele prowadzą lekcje w przyłbicach, maseczkach lub w jednym i drugim. Wcześniej te maseczki zdejmowali po wejściu do klasy i robiło się prawie normalnie. Maseczki noszone przez kilka godzin, to duża uciążliwość, ale zarządzenie pani dyrektor w tej sprawie jest jednoznaczne. Niestety właśnie wprowadzono zajęcia hybrydowo, a to oznacza dwutygodniową naukę zdalną, a potem dwa tygodnie w szkole. W prawie pustej szkole, bo każdej klasie przydzielono jedno skrzydło i jedną kondygnację. Nie wiadomo jednak czy za chwilę nasz powiat nie znajdzie się w strefie czerwonej, a wtedy pozostanie tylko praca zdalna

Po czwarte przerwy

Przerwy to przede wszystkim ścisk na korytarzach, kolejki do bufetu, tłumek stojący przed szkołą i inhalujący się. . Dzisiaj wygląda to zupełnie inaczej.

Bufetu nie ma, każdy bazuje na własnych kanapkach, jak zapomni, to głód daje o sobie znać, zwłaszcza w porze obiadu. Przerwy są dużo dłuższe, ale na korytarzach pustki. Wszyscy siedzą w klasie lub „zwiedzają” Al. Brzóz. Zdaje się, że te migracje poza szkołę zaraz się skończą.

Po piąte sale lekcyjne

Zwykle kolorowe, pełne plansz, plakatów, naszych prac sale lekcyjne świecą pustką. Na ścianach nic nie wisi, w oknach nie ma kwiatów, jest ascetycznie i nieprzytulnie. Ponoć to wszystko z uwagi na konieczność ciągłej dezynfekcji. Wszyscy to rozumiemy, ale patrzenie na te puste ściany jest smutne.

Sytuacja jest tak dynamiczna, że w czasie pisania tego tekstu, muszę go korygować i uzupełniać. Wszyscy czytamy zarządzenia Pani Dyrektor dotyczące naszej pracy w systemie hybrydowym.

Jak widać wszystko jest przemyślane i zaplanowane, każdy wie już co ma robić, naukę zdalną mimo wszystkich jej niedogodności mamy już przeciwioną.

Niestety okazało się, że od poniedziałku nauczanie zdalne pozostaje jedyną formą nauki. Szkoda, że znowu musimy do niej wracać, nawet nie zdążyliśmy się nacieszyć nową szkołą. Każdy zadaje sobie pytanie ile to jeszcze potrwa?

Ola

Szkolna rzeczywistość

Kolejny rok przychodzi nam rozpocząć naukę w dosyć trudnych warunkach. Rok temu był to remont szkoły i praca w kontenerach, a następnie nauczanie zdalne. Obecnie zaś borykamy się z masą ograniczeń i obowiązków związanych z pandemią.

Około 10 marca, czyli mniej więcej 7 miesięcy temu nasz życie wywróciło się do góry nogami, mianowicie wszystkie szkoły zostały zamknięte. Na początku nikt nie był świadomy jak to będzie wyglądało, traktowaliśmy początkowo kwarantannę jako czas wolny. Mało kto traktował ten czas jako dalszy ciąg nauki. W pewnym momencie zaczęły pojawiać się lekcje on-line. Panował wtedy chaos i dezorganizacja. Nauczyciele prowadzili zdalne lekcje na różnych platformach, nie wszyscy sobie radziliśmy, ale ostatecznie powoli zaczynaliśmy się uczyć. Chociaż sama nie nazwałabym tego nauką.

Po dość długim czasie szkole udało się opanować ten cały chaos i organizować lekcje na Teamsach o wyznaczonych godzinach.

Mimo iż lekcje były prowadzone w miarę systematycznie, mało kto się do nich przykładał, pojawiały się problemy z mikrofonem, Internetem czy sprzętem. Osobiście zdarzyło mi się parę razy jeść śniadanie w łóżku podczas lekcji lub robić zupełnie co innego w czasie zajęć. Siedząc w domu całymi dniami ciężko było się zorganizować, czy po prostu skupić nad nauką. Zdalne lekcje nie były zbyt treściwe, trudno było zrozumieć temat.

Są takie przedmioty jak na przykład matematyka, fizyka czy chemia, które dosyć ciężko zrozumieć samemu, a wystarczy nie zrozumieć jednego działu, by mieć problem z każdym następnym. Koszmar zdalnych lekcji zakończył się wraz z zakończeniem roku.

Po wakacjach wróciliśmy do wyremontowanej szkoły, szczerze mówiąc osobiście nie mogłam doczekać się tego momentu, gdy będę mogła uczyć się w normalnych warunkach w normalnych salach. I tu pojawił się problem, bo do normalności jest bardzo daleko.

Wszędzie w szkole znajdują się dozowniki z płynem dezynfekującym, więc zapach alkoholu unosi się w każdym miejscu.

Absurdalny wydaje się fakt, że drzwi wejściowe do toalet są wyjęte z zawiasów, a wszystko to na rzecz kontroli zachowania higieny mycia rąk.

Mimo iż przyzwyczailiśmy się do zakładania maseczek, to noszenie ich całymi dniami jest jednak trochę uciążliwe.

Gdy już dowiedzieliśmy się o wszystkich zasadach związanych z higieną w szkole przyszedł czas, aby nauczyciele poinformowali nas o sprawdzianach diagnozujących naszą zdobytą wiedzę podczas trudnego okresu nauki zdalnej.

Oczywiście w momencie, w którym usłyszałam tę informację byłam wręcz załamana. Przypomniałam sobie wtedy jak wyglądała moja nauka w tamtym okresie. Łatwiej było mi przypomnieć sobie, co jadłam wówczas na śniadanie, niż to co powinnam wiedzieć z lekcji.

Tak więc zaczął się nasz nowy rok szkolny. Pomijając tą całą sytuację z dbaniem o higienę, maseczkami i obostrzeniami, lekcje na szczęście wyglądają normalnie.

Nie przypuszczałam, że kiedyś tak napiszę, ale po straconym półroczu mam dużo więcej motywacji i chęci do nauki niż kiedykolwiek. I mam nadzieję, że nie prędko wrócimy do nauczania zdalnego.

Maja

O szkole w dobie pandemii raz jeszcze.

Wielu uczniów miało bardzo duży problem z powrotem do szkoły po prawie pięciomiesięcznych „wakacjach”. Przyzwyczaili się oni do spania do późna oraz do spędzania czasu tak jak chcą. Nie przez cały ten okres uczniowie mieli wolne, ponieważ wprowadzono nauczanie zdalne, które niekiedy tylko z nazwy było nauczaniem. Uczniowie lekceważyli lekcje nie zdając sobie sprawy z konsekwencji, jakie mogą czekać ich we wrześniu. Wiedza nabyta na wiosnę nie została przyswojona tak jak należy i pojawiły się przez to ogromne braki w materiale.

1 września uczniowie wrócili do szkół lecz dalej nie wygląda to tak, jak przed pandemią. Istnieje wiele zaleceń, których trzeba przestrzegać, aby uniknąć potencjalnego zarażenia wirusem. Testy sprawdzające wiedzę nabytą podczas nauczania zdalnego nie wypadają pozytywnie i rzadko są zaliczane na chociażby 40%.

Dużym minusem powrotu do placówki jest również nakaz noszenia maseczek poza salą lekcyjną oraz nakaz dezynfekcji rąk przed każdym wejściem do szkoły. Nie byłoby w tym nic złego, gdyby w maseczkach nie było tak duszno, a płyn zwyczajnie nie śmierdział. Polecenia te są oczywiście zrozumiałe, lecz mimo zaistniałej sytuacji wiele uczniów ich nie przestrzega.

W obecnej sytuacji uczniowie nie wiedzą jednoznacznie czy będą uczyli się w szkole czy wrócą do domów i lekcje będą odbywały się zdalnie. Nie pozwala się to skupić na tym co jest teraz, ponieważ z tyłu głowy wszyscy są niepewni tego, co będzie działo się jutro.

Wszyscy chyba zgadzają się, że sytuacja, w której obecnie się znajdujemy jest skrajna lecz powoli zaczynamy się do niej przyzwyczajać i z dnia na dzień powinno być lepiej.

Piotr

ROZWÓJ TECHNOLOGII- NASZ SOJUSZNIK CZY WRÓG?

XXI w to czas rozwoju technologii i elektroniki. Dzięki różnym programom i aplikacjom można świetnie się bawić, a przy okazji wspierać edukację i wykorzystywać nowe możliwości nauczania. Dzieci, młodzież i dorośli mogą dziś łatwiej i szybciej zdobywać wiedzę, dzięki wielu programom, które ułatwiają możliwości rozwijania umiejętności językowych, matematycznych czy badawczych. Wraz z pojawieniem się Internetu upowszechniła się również możliwość edukacji na odległość, dzięki czemu nauka jest przystępniejsza i tańsza. Dzieci zyskały również nowe możliwości nawiązywania i utrzymywania kontaktów z rówieśnikami, co jest szczególnie ważne w rozwoju, oraz daje szansę na budowanie znajomości osobom nieśmiały i niepełnosprawnym.

Rozwój technologii wiąże się to jednak z wieloma negatywnymi aspektami.

Młodzi ludzie mają napięte grafiki, zajęcia rozwijające hobby, obowiązki szkolne i domowe, co przekłada się na mniejszą ilość czasu wolnego. Po pracowitym dniu wolą zrelaksować się przy filmie zamiast wyjść na dwór. To z kolei może prowadzić do wad postawy, otyłości, cukrzycy, nadciśnienia i innych schorzeń. I prowadzi, ponieważ otyłość pomału staje się plagą w polskim społeczeństwie. Wygodniej jest porozumieć się z rówieśnikiem za pośrednictwem komunikatorów niż spotkać osobiście. Zmniejszenie interakcji z innymi ludźmi w „prawdziwym życiu” prowadzi do spadku empatii, trudności w nawiązywaniu przyjaźni i ogólnie zanikiem umiejętności budowania relacji międzyludzkich. Nadmierne korzystanie z nowinek technologii może prowadzić nawet do uzależnień.

Ciągłe przebywanie w świecie komputerów rozleniwia i sprawia, że dzieci stają się apatyczne, mają mniejszą wyobraźnię i są mało odporne na wyzwania. Kiepsko radzą sobie z emocjami, złością i frustracją. Mogą pojawić się u nich stany lękowe, bezsenność, zaburzenia społeczne i brak koncentracji.

Telewizor i komputer znajdują się obecnie w każdym domu, za to książki, które kształtują nasze słownictwo i wyobraźnię, cieszą się coraz mniejszą popularnością, a i tak dominuje literatura błaha. Prawdą jest, że telewizja prezentuje różne gatunki sztuki-teatr, film, inscenizacje książek, relacjonuje również sport. Jednak nie można powiedzieć, że je zastępuje.

Coraz mniej osób chodzi do kina, a teatr czy opera prawie całkowicie odeszły w niepamięć. Przecież czymś zupełnie innym jest kontakt z aktorem w teatrze, lub przeżywanie filmowych emocji w kinie.

Wyjście do teatru czy kina wzbogaca nasze przeżycia, rozwija umiejętność odbioru. Chętnie oglądamy sport w telewizji, kibicujemy naszym idolom, jednak chyba zapominamy, że „na żywo” również możemy grać w piłkę lub jeździć na rowerze

Prócz tego wszystkiego zauważa się, że niestety w rodzinach coraz mniej czasu spędza się razem, jej członkowie wykorzystują wolny czas na oglądanie telewizji lub bezsensowne klikanie na telefonie. Może i robią to na jednej kanapie, ale poza tym niewiele to ma wspólnego z rodzinnym spędzaniem czasu. A gdzie spacerować, gry planszowe, zabawy w chowanego i berka, podchody?

Rozwój technologiczny dał nam zupełnie nowe możliwości, z których powinniśmy korzystać. Jednak to od nas zależy, czy utrzymamy umiar i wykorzystamy ofiarowane nam dobrodziejstwa z pożytkiem dla siebie. To my decydujemy czy zapanujemy nad tym żywiołem.

Iga

Moje radio

Radio ma w sobie magię, urok i tajemniczość. W magiczny sposób potrafi na nas oddziaływać. Towarzyszy nam w różnego rodzaju czynnościach, staje się jednym z domowników, głosy prowadzących są nam z czasem bliskie i drogie. Jego zaletą jest to, że nie musimy mieć aż tak podzielnej uwagi, jak np., w przypadku programów telewizyjnych. Tu możemy jechać samochodem, autobusem, gotować obiad czy odrabiać lekcje. Muzyka czy też głosy prowadzących wtapiają się w nasze codzienne czynności, są obok nas, są z nami.

Takim radiem, które towarzyszy mi od kilku miesięcy jest Radio Nowy Świat. Ma ono już wyższą słuchalność niż odbierany na całym świecie anglojęzyczny BBC Online. Redaktorem naczelnym jest Magdalena Jethon. Ramówka tej stacji składa się z autorskich programów muzycznych, są też audycje publicystyczne o tematyce społeczno-politycznej. Jak dla mnie wielką zaletą tego radia jest absolutny brak w nim polityków. Oczywiście kwestie związane z życiem politycznym są prezentowane, ale w ramach komentarzy publicystów, czy rozmów z politologami, socjologami, psychologami, ekspertami z różnych dziedzin. Serwisy informacyjne są krótkie, treściwe, bez komentarzy. Takie dziennikarstwo bardzo mi odpowiada. Mogę powiedzieć, że uwielbiam pracujących tam dziennikarzy. Moją ulubioną parą, której słucham z nieukrywanym zachwytem jest Katarzyna Kasia i Grzegorz Markowski. Ich poczucie humoru, wrażliwość, spojrzenie na otaczający nas świat, są mi bardzo bliskie. Każda audycja przez nich prowadzona jest ciekawa, zawsze się czegoś nowego nauczę, posłucham opinii interesujących gości i pośmieję, z czasem lekko sarkastycznych komentarzy pani Katarzyny i pana Grzegorza. Ta para prowadzących uświadomiła mi, że nie ma nudnych tematów, że można tak dobierać ciekawych rozmówców, że nawet pozornie nudna matematyka może okazać się pasjonującą.

Bardzo lubię też program Poranna Manna prowadzony przez Wojciecha Manna. Jest to człowiek niezwykle inteligentny i błyskotliwy,

bardzo lubię go słuchać, bo jego puenty i komentarze są bezcenne. Jest nie tylko świetnym dziennikarzem muzycznym, do tego obdarzonym niezwykłą charyzmą, ale też doskonałym pedagogiem, satyrykiem, aktorem, autorem książek i tekstów piosenek. Słynny już duet Mann i Marian, to mistrzostwo, kto nie słuchał, nie wie o czym piszę, ale gorąco polecam, przekonać się „na własne uszy” W nowej stacji świetnie odnalazł się znany z Teleexpressu Maciej Orłoś. Programy przez niego prowadzone mają swój urok, szczególnie gdy gnębi pytaniami ze świata sportu zupełnie sportem się nie interesującą panią redaktor Beatę Grabarczyk. Na uwagę zasługuje też program Kuby Badacha Badafonia. Dużo dobrej muzyki, ciekawi goście i wielka kultura słowa. Radio Nowy Świat w tej materii niezwykle różni się od znanych nam stacji komercyjnych. To takie prawdziwe radio starej daty, w którym dziennikarz musiał prezentować określony stopień wiedzy, kultury, mieć dykcję i przede wszystkim wiedzieć, co chce powiedzieć do słuchaczy.

Staram się każdy dzień rozpoczynać z tym radiem. Nastraja mnie ono pozytywnie i pozwala przetrwać trochę zwariowany czas, w którym wszyscy tkwimy.

KR



Podziemie Nowego Świata (Kontynuacja artykułu o radiowej Trójce)

Misja „Ratujmy Trójkę”- prawie wypełniona. Nastal Nowy Świat. Rozwinął skrzydła, co nie znaczy, że nie widać tego, co dzieje się wśród ulic. Słuchacze szybują wraz z nim obserwując to, co dzieje się w społeczeństwie, bo pył na powierzchni zaczyna przykrywać wszelką prawdę.

Znów słucham audycji, które napawają mnie wiarą i inspirują mnie jak nic innego. Niczego nie miesza się tak dobrze z kawą jak ich. Smakują szczególnie w popołudniowej zastawie, w towarzystwie książek wiodących mnie do matury. Kartka po kartce, kawa po kawie, wiadomości ze świata galopują mi po głowie, a do mnie dociera, że prowizoryczny bunkier zamienia się na moich oczach w całe podziemie rebeliantów. Ma ono za broń jedynie (i AŻ!) sztukę w walce o wolność.

Nowy Świat wpuszcza tylko „swoich”, nie ma w nim miejsca na reklamy. Nie ma mowy o żadnej propagandzie, ewentualnie takiej pełnej szacunku do wszystkich ludzi.. Ale czy to można nazwać propagandą? Nie sądzę- to norma dla każdego rozumnego człowieka. Stanowska obejmują profesjonaliści wspierani przez oddanych słuchaczy. Nie jest to mała grupa. Nie są to też ludzie włączający radio z nudów, jadąc do pracy. Widownia (a raczej słuchownia) Nowego Świata, to sympatycy, którzy z chęcią wdają się w dyskusje, np. na antenie. Buduje to poczucie wspólnoty wszystkich, którzy mają włączony odbiornik. Najwierniejsi z nich, to głównie „zranieni”, którzy szukają schronienia w bitwie, w której poległa już Trójka. W czołowym momencie słuchalność NŚ przekroczyła tę osiągniętą przez BBC. W ten sposób w małym, nowym, polskim, niezależnym radiu zgromadziła się publika przekraczającą wszelkie ramy.

Nasłuchuję bacznie, jak zbiera się oddział niezłomnych artystów. Są nieugięci i nie boją się powiedzieć tego, na co większość ludzi nie ma odwagi. Wkroczył do podziemia sam Tomasz Organek, major alternatywnego rocka, śpiewając

tym kraju nad Wisłą, na sztandarach krew i czystość. Stosy płoną co drugi dzień, i tylko nie ma miłości...”. Marek Niedźwiecki nie pozostał w cieniu. W drzwiach Radia stanął weteran o charyzmie, której każdy pozazdrości, w ręku trzymający swoje nowe dzieło „Dyrdy Marki”. Jest wśród nich także Wojciech Mann, szef wywiadu, przemycający łakome kąski ze świata muzyki. Ostatnio do radia wtargnęła buntowniczką z krwi i kości- Maria Peszek. Nikt tak otwarcie i pewnie jak ona nie krzyczy w swoich piosenkach,, że w naszym kraju nie zawsze dzieje się dobrze „W moim kraju palą tęczę, jak kiedyś ludzi w stodole. Hejt nasz polski powszedni jak chleb, jak obiad na stole. Czego nie zniszczyli Hitler, Stalin, czego Zomo nie zaj×××ło, czego nie dopalił oświęcimski piec- Polskiej nienawiści żeżre wściekły pies”

W podziemiu kroczy szereg dziennikarzy, którzy niczym lotnicy przynoszą nam wieści z miejsc nieraz nieosiągalnych. To wywiadowcy, których opowieści zadziwiają i czarują. Skłaniają do rozmyślenia o odległych kulturach. Ich głosy są tak przyjemne dla ucha, że nie potrafię nieraz wyłączyć radia. Ciężko mi dalej pojąć, jak czule potrafią oni opowiadać zarówno o sprawach w pełni przyziemnych, ale i martwiących. Ich kultura wypowiedzi wydaje się brylantem, gdy porównamy ją z innymi medialnymi Dzierżą magiczną umiejętność tłumaczenia rzeczy, które zwyczajnie uznałoby się za nudne i przeszłoby się obok nich obojętnie. Bywa, że trafię na audycję, której temat mnie nie interesował i wtem odkrywam jakże przyjemne jest to uczucie, kiedy osoba mówiąca zmienia moje zdanie. Każda audycja, choć pozornie nieciekawa, zasypuje mnie nowymi przemyśleniami. Niektóre nawet rozstrzygają wewnętrznie spory. Uwielbiam moment, w którym słuchając prowadzących, czuję się jakbym wraz z nimi odpływała gdzieś daleko. To jakbym codziennie miała szansę dotarcia do nieopisanego dotąd w podręcznikach łądu. Muzyka Nowego Świata obja się o ściany mojego pokoju i czyni je miększymi. Znaczna jej część nigdy nie zawitała do np. Eski.

Niektóre utwory są jak kawałek duszy obcej osoby, którą możemy w pełni odczuć, zbadać. To nie tylko ich tekst opowiada historię, to sekwencja dźwięków i klimat utworu czynią, że słysząc w nim dojrzałość i emocje artysty.

Wspaniale jest mieć szansę na tak niezwykłe uczucie - poznać na wylot kogoś, kogo nigdy nawet nie widzieliśmy. Wystarczy się na chwilę zatrzymać, otworzyć umysł i postawić się w Nowym Świecie.

Nova

Samochody elektryczne- ekologia kontra pseudoeekologia.

Już od kilku lat możemy zetknąć się z określeniem samochód elektryczny. Póki co samochody te stanowią w Polsce nowinkę i większość z nas ma małą wiedzę na temat tego, czym są i co oferują. Warto wiedzieć o nich jednak nieco więcej, bo mogą stać się ważną częścią naszego życia dużo szybciej niż przypuszczamy. Z tego powodu warto zapoznać się z podstawowymi informacjami dotyczącymi tych aut. Wiele z tego, co sami sądzimy, może okazać się wiedzą nieaktualną bądź zwyczajnie błędną. Samochody elektryczne znajdują się na marginesie sprzedaży, a do niedawna nie było ich wcale. Co warto dodać, coraz szybciej zyskują swoją popularność na świecie oraz co ważne- w naszym kraju! Już teraz koncerty różnych marek samochodowych, wymyślają nowe udogodnienia, aby przyciągnąć naszą uwagę.

Zastanówmy się najpierw jak działa bowiem taki samochód elektryczny?

Jak sama nazwa wskazuje, zamiast silnika spalinowego posiada on elektryczny odpowiednik. O ile ten pierwszy zmienia płynne paliwo w ruch poprzez wyzwolenie wybuchu w cylindrze, ten drugi zmienia prąd w ruch dzięki wirnikowi, który obraca się w polu magnetycznym. To z kolei jest wytwarzane przez uzwojenia przewodzące prąd. O ile auto z silnikiem spalinowym posiada bak z paliwem, jego odpowiednik elektryczny posiada akumulator. Jest on podobny do tego, który znamy choćby z naszego telefonu czy laptopa, tylko odpowiednio przeskalowany. Silnik elektryczny jest dużo mniejszy i lżejszy od spalinowego. Akumulatory są z kolei większe i cięższe od baku.

Jak się ładuje samochód elektryczny?

Samochód elektryczny ładuje się przez podłączenie przewodem do zewnętrznego źródła energii. Może to być najprostsze domowe gniazdko. Wtedy ładowanie trwa jednak stosunkowo długo. Najszybciej (nawet mniej niż pół godziny do 80% stanu akumulatora) samochody te ładuje się w specjalnych, bardzo wydajnych stacjach o wysokiej mocy. Tych jest jeszcze stosunkowo niewiele. Ekspertzi zwiastują, że samochody elektryczne najwięcej czasu będą ładowały się wtedy, gdy po prostu będą stały pod domem lub pod pracą.

Ważną kwestią jest to, dlaczego zaczynamy zastępować to co nam znane, samochody na benzynę czy ropę - autami z akumulatorem?

Samochody napędzane silnikami spalinowymi sprzedawane są od dekad. Silniki spalinowe są popularne jednak nie zawdzięczają swoim właściwościom. Ich główną zaletą jest ich paliwo, które cechuje wysoka gęstość magazynowania energii, czyli relatywnie niska masa i objętość, oraz możliwość łatwego i szybkiego tankowania. Poza tym, silniki spalinowe są drogie, skomplikowane oraz emitują szkodliwe spaliny, spalają drogie paliwo, którego ilość jest ograniczona. Odpowiedzią na te wszystkie problemy mogą okazać się samochody elektryczne, właśnie dlatego coraz częściej przy kupnie nowego auta jesteśmy przychylni na wybór elektrycznego samochodu, ale czy na pewno jest to dobre dla naszego środowiska?

Powszechną wiadomością jest to że spaliny są niezwykle niekorzystne dla naszego ekosystemu, wręcz toksyczne. Ale czy opcja samochód elektryczny jest taka dobra, jak nam się wydaje? Jak wiadomo, każde rozwiązanie ma swoje plusy, jak i minusy i bez wątplenia trzeba się z tym zgodzić.

Zazwyczaj samochód elektryczny reklamowany jest przy pomocy samych superlatyw. Oszczędniejszy, bardziej ekologiczny niż auta spalinowe, tańszy w eksploatacji, cichy, praktyczny, tymczasem samochód elektryczny ma wiele zalet, ale nie jest też pozbawiony wad. I chociaż tworzenie inicjatyw sprzyjających rozwojowi zelektryfikowanej motoryzacji to dobry kierunek, nie sposób z dnia na dzień dokonać takiego skoku technologicznego, który umożliwiłby płynne przejście na masowy napęd elektryczny bez istotnej zmiany przyzwyczajeń (i przekonań) kierowców. Trzeba przecież wziąć pod uwagę, że przede wszystkim szybkie ładowanie samochodu elektrycznego wymaga bardzo dużej mocy i znacznie obciąża infrastrukturę przesyłową. Przy masowym ładowaniu elektryczność jest mniej efektywna ekonomicznie od paliw płynnych wtedy, gdy potrzebujemy wydajnego ogrzewania, a w zimie w samochodzie jest ono niezbędne. Warto wspomnieć, że rzeczywisty zasięg aut elektrycznych jest nadal niewielki, co wpływa na ogólną dostępność punktów do ładowania. Na przykładzie, przy najnowocześniejszych samochodach elektrycznych, jedno "naładowanie" takiego auta, wystarcza nam zaledwie na około od 300 do 400 km, co przy dłuższych podróżach samochodowych jest zwyczajnie nie opłacalne. I to właśnie dowodzi temu, że samochody na akumulator mają tzw. "krótkie zasięgi". Finansowy aspekt użytkowania samochodu elektrycznego jest niejednoznaczny. Z jednej strony, samochód taki jest drogi, głównie przez zastosowane w nim akumulatory. Z drugiej strony, ładowanie akumulatorów jest nieporównywalnie tańsze od tankowania paliwa na stacji benzynowej. Dodatkowo koszty utrzymania samochodu elektrycznego są niższe ponieważ nie trzeba przeprowadzać w nim okresowej wymiany oleju, świec czy filtra powietrza. Koszt utrzymania samochodu elektrycznego może jednak ogromnie wzrosnąć gdy konieczna okaże się wymiana akumulatorów, a awaryjność tych elementów nie jest jeszcze powszechnie znana.

A co ze środowiskiem?

Pierwsze stwierdzenie raczej nie będzie zaskoczeniem, że w Polsce energia elektryczna uzyskiwana jest z węgla. A węgiel to emisja zanieczyszczeń, spośród których tak lansowany dwutlenek węgla jest być może najmniej szkodliwy. Plus takiego rozwiązania: przy stacjonarnej emisji na dużą skalę opłaca się instalować wydajne filtry, które czynią elektrownie relatywnie czystymi w porównaniu np. do lokalnych kotłowni czy domowych pieców na paliwo stałe.

Drugim problemem ekologicznym jest produkcja baterii zasilających taki samochód. Otóż według badań, na wyprodukowanie jednego takiego akumulatora, można przyrównać do samochodu, jeżdżącego po drogach przez 7 lat z napędem diesla

Czy warto kupić samochód elektryczny już teraz?

Jazda samochodem elektrycznym jest dużo tańsza i wygodniejsza. Już teraz polskie miasta zachęcają do jazdy nimi, oferując ich kierowcom możliwość omijania korków buspasami, parkowania na płatnych miejscach za darmo czy wjazdu do ścisłego centrum. Jeszcze w tym roku w Polsce ma zacząć obowiązywać ustawa, dzięki której zakup samochodu elektrycznego będzie dofinansowany przez rząd kwotą nawet 36 tys. zł. Takich przywilejów z czasem będzie coraz więcej. Co jednak jeszcze ważniejsze, coraz większe będą także obciążenia dla samochodów spalinowych.

Jazda nimi w kolejnych latach będzie penalizowana coraz wyższymi opłatami i podatkami. Już teraz w niektórych krajach Europy do miast nie można wjeżdżać autami z tradycyjnymi silnikami, jeśli nie spełniają określonych, regularnie podnoszonych norm emisji.

Karolina

Co mogą oznaczać pobudki w nocy?

Sporo część z nas pewnie zastanawiała się co tak naprawdę mogą oznaczać takie codzienne pobudki o tej samej porze. Każdy chyba kocha spać, ponieważ sen, to czas odpoczynku i regeneracji naszego organizmu, tak więc jeśli budzimy się w nocy, to wtedy organizm wysyła nam znaki, że coś jest z nami nie tak, w szczególności z naszym zdrowiem.

Jak wiadomo nasz biologiczny zegar wyznacza rytm według którego doba podzielona jest na dwugodzinne odcinki, z których każdy odpowiada za regenerację innego naszego narządu. Taką ideę zegara wykorzystuje się w akupunkturze w diagnostyce, ponieważ objawy, jakie pojawiają się regularnie w tym samym czasie, mogą świadczyć o kłopotach z narządem, który w tym czasie ma swój okres aktywności. Tak więc codzienne lub też prawie codzienne budzenie się w nocy o takiej samej godzinie, może być dla nas cenną informacją.

Jeśli miewasz trudności z zaśnięciem między 21:00 a 23:00, może to oznaczać problemy z układem odpornościowym, tarczycą, nadnerczami i metabolizmem, ale również problemy ze stresem. Krótkie ćwiczenia relaksacyjne powinny w tym przypadku pomóc. Dlatego odradza się takim osobom podjadanie tuż przed pójściem do łóżka. Należy wykluczyć przede wszystkim potrawy tłuste, które mogą być trawione nawet przez 6 godzin.

Natomiast pobudki 23:00 a 1:00 w nocy prawdopodobnie niosą za sobą kłopoty z pęcherzykiem żółciowym. Za drugą przyczynę specjaliści podają bóle pleców spowodowane głównie źle dobranym łóżkiem, poduszką lub nieodpowiednią pozycją w czasie snu. Niestety zdarza się również, że przyczyną tego bólu są stany zapalne mięśni i stawów, które najbardziej odczuwalne są w tych godzinach. Zaleca się w tej sytuacji zmianę diety oraz rezygnację z niezdrowych tłuszczów. Więc zamiast tłustych burgerów zdrowa sałatka.



Miewasz pobudki między 1:00 a 3:00 to znak, że, „leży ci coś na wątrobie”. Bo to okres wątroby, tak, więc warto pomyśleć o zmianie diety i nawyków i o detoksie. W chińskiej medycynie dolegliwości wątrobowe wiążą się także z postrzeganiem swojej osoby. Jeśli człowiek czuje się nieszczęśliwy, obarczony poczuciem winy lub pełen gniewu, odbije się to właśnie na tym narządzie.

Godziny 3:00 do 5:00 jest to czas czyszczenia jelita grubego. To dlatego wiele osób rozpoczyna dzień od wizyty w toalecie. Emocjonalnie ten czas związany jest ze zniecierpliwieniem, gdy na coś bardzo czekamy to często budzimy się w tych godzinach bo już nie możemy doczekać się czegoś, poczuciem stagnacji i dyskomfortem związanym z ograniczonymi możliwościami rozwoju osobistego.

Klaudia

Czy zachowanie Margot można uznać za coś dobrego?

Wyobraźmy sobie kibola, który w imię swoich wyższych idei rozbija nos kibicowi konkurencyjnej drużyny. Czy głos w jego obronie zabierają moralne i prawne autorytety? Czy rozpoczyna wędrówkę po najbardziej opiniotwórczych mediach, aby opowiedzieć swoją historię, uzasadnić głębię swojego buntu przeciwko kibicom drużyny przeciwnej? Spotykając się z pełną akceptacją i zrozumieniem? Nie, bo nie takie reguły rządzą w społeczeństwie. Kibol spotyka się z potępiającym milczeniem, dezaprobatą lub wręcz otwartą krytyką. Bo bez wątplenia postąpił źle i powinien ponieść za to karę. To wydawałoby się oczywiste rozumienie funkcjonowania państwa i obowiązujących w nim regul zostało poważnie nadszarpięte historią Margot, którą opinia publiczna, świat polityki, kultury i prawa żył przez wiele tygodni. Ocena faktów stała się nieważna, istotniejsza była „wyższość moralna” czynów Michała Sz. A kwestionowanie wyższych intencji jego postawy stało się passe. W efekcie już nie tylko śmiałek, który publicznie odważył się, wymawiając pseudonim aktywisty użyć męskiej końcówki, był stawiany pod pręgierzem za nietolerancję, nienawiść do odmienności. Chłostane zaczęło być także państwo, które zareagowało na pobicie człowieka i zniszczenie mienia w dopuszczalnych granicach. Fakty jednak nie miały znaczenia. Mechanizm prawny, który ściga podejrzanych o pospolite przestępstwa, został uznany nie tylko za represyjny (tu jeszcze można dyskutować, ze względu na tymczasowy areszt), ale w przypadku Michała Sz. za niewłaściwie użyty. Zostało to zgodnie uznane za złe, nieuczciwe, dyktowane niskimi politycznymi pobudkami zemsty. Taki obraz świata narysowano, taki obowiązywał, i taki, patrząc na występy Margot w głównych mediach, jest cementowany. Fakty przestały mieć znaczenie. Ważna jest prezentacja buntu młodego człowieka, próba pokazania jego szlachetnych motywacji, które brzmią jednak jak slogany. Jego dążenie do wolności, ideologia mniejszości, którą głosi i za którą daje się zamknąć za kraty, stawia go ponad zwykłymi śmiertelnikami.

Dążenie do wolności, promowane idee sytuują go ponad prawem, a czyny tłumaczone są wyższością moralną jego walki. Bo przestrzeganie prawa jest dla zwykłych śmiertelników, nie dla ludzi rewolucji. Oni zasługują na przywilej nietykalności, a tykalność staje się automatycznie represją. Do takiej rangi dzięki zakrzywianiu rzeczywistości przez różnego rodzaju publiczne autorytety został wyniesiony dziś Margot, wspierany przez tłumy dzieciaków, w których łatwo było rozpalić ogień. Cena tego dla państwa i społeczeństwa będzie duża, bez względu na to, kto rzadzi. Cała historia pokazała, że elementarne zasady, reguły prawne, które są fundamentem każdego społeczeństwa, można na doraźny użytek kwestionować, a nawet próbować wyłączyć, o faktach i prawdzie już nie wspominając. Wiele programów telewizyjnych czy stron internetowych nawet nie wspomniało o tym, że popełniono przestępstwo, za które, jako równy obywatel wobec prawa, Michał Sz powinien ponieść konsekwencje. Nie można chwalić złych zachowań, a tymbardziej sądzić, że przyniesie to dobro dla ludzi o innej orientacji, bo tak naprawdę można osiągnąć coś zupełnie odwrotnego, tak jak Margot. Przez wszystko co działo się z jej udziałem, ludzie poczuli większą niechęć do społeczności LGBT. Czy tak to powinno wyglądać ? Nastolatkiwie zaczynają brać przykład od niewłaściwych osób i uważać ich za bohaterów. Szacunek i miłość do drugiego człowieka są bardzo ważne, każdy człowiek jest tak samo wartościowy, ale czy po "równe prawa" powinno się iść, składając ofiary na ołtarzu równości? A są nimi właśnie ludzie innej orientacji, na których skupia się polityka i chce jedynie wykorzystać ich do własnych celów. Zarówno Margot jak i każdy inny człowiek zasługuje na równe prawa, ale nie walczy się o nie w ten sposób. Takimi działaniami nigdy nie przekona się ludzi i przykro się na to patrzy. Zwłaszcza jeśli samemu nie określa się jako osobę heteroseksualną, a przez takie sytuacje jest się wrzucanym do tego samego worka.

Gabriela

Zdrowo, pożywnie i kolorowo

Wrzesień do czas rozpoczęcia szkoły, wprowadzenia nowej rutyny i organizacji. Wraz z rozpoczęciem zajęć będziemy mieć mniej czasu na cokolwiek, a odżywianie, to jedna z czynności na którą powinniśmy trochę czasu poświęcić. Zastanawiacie się pewnie jak znaleźć czas na zdrowe, łatwe i w szczególności szybkie posiłki do szkoły? Przedstawię wam kilka prostych pomysłów na różne dania, które można ze sobą zabrać jako drugie śniadanie.

Jednym z prostszych do przygotowania dań będą tortille śniadaniowe. Do przygotowania takiego posiłku będzie nam potrzebne: placki z tortilli (najlepiej pełnoziarniste), twarożek do smarowania pieczywa, plasterki wędliny lub usmażonego kurczaka, sałata, ogórki, papryka, tak naprawdę do środka możemy włożyć co tylko byśmy chcieli. Tortillę należy posmarować twarożkiem, ułożyć plasterki szynki czy kurczaka, dodać warzywa, a następnie wszystko zwinąć w jak najciaśniejsze ruloniki. Danie jest gotowe, a przygotowanie zajmuje dosłownie chwile, takie tortille można zrobić dzień wcześniej i zabrać ze sobą następnego dnia.

Kolejnym pomysłem będą przepyszne pełnoziarniste drożdżówki z serem. Składniki których użyjemy to: szklanka mąki pełnoziarnistej, szklanka mleka, 60 g masła, 1,5 opakowania drożdży instant, 4 łyżki cukru lub innej substancji słodzącej, 250 g twarogu, 2 jaja. Masło rozpuszczamy w rondelku, dodajemy połowę mleka, a następnie studzimy. W misce mieszamy drożdże, mąkę, łyżkę cukru i resztę mleka w temperaturze pokojowej. Po wymieszaniu dodajemy jedno jajko i masło z mlekiem. Łączymy składniki i zostawiamy na 30 min do wyrośnięcia. Twaróg mieszamy z żółtkiem i pozostałym cukrem. Z ciasta formujemy kule, spłaszczamy je i nakładamy na środek o łyżce sera. Boki smarujemy białkiem jaja i wkładamy do piekarnika na 180° przez 20 min.

Standardowe kanapki są dość nudnym i zwyczajnym wyjściem, możemy natomiast kombinować i urozmaicać je sobie. Moją propozycją będzie pasta z awokado i jajkiem, to bardzo zdrowy posiłek. Awokado dostarcza nam zdrowych tłuszczów,

Jednak dzięki temu przepisowi będzie on ulubioną częścią śniadania. Potrzebne nam będą: dwa jajka, jedno awokado, łyżka soku z limonki, jeden plasterzek boczku, sól i pieprz. Jajka gotujemy prawie na twardo, najlepiej żeby żółtko było jeszcze trochę płynne. Awokado kroimy w kostkę i skraplamy sokiem z limonki aby nie ściemniało. Boczek smażymy na chrupko i odkładamy na ręcznik papierowy, żeby odsączyć tłuszcz po czym łamiemy na kawałki- nie jest on obowiązkowy, lecz idealnie pasuje jajek i awokado. Kiedy jajka są gotowe, siekamy je w kosteczkę, mieszamy z awokado, doprawiamy solą i pieprzem. Podajemy z posypanymi chrupkami kawałkami boczku.

Zdrowym posiłkiem są różnego rodzaju koktajle- proste i szybkie w przygotowaniu. Mogą być owocowe, warzywne, owocowo-warzywne czy też na bazie koktajlu, tu opcji jest wiele. Można kombinować i mieszać nasze ulubione smaki bez ograniczeń. Zaproponuję koktajl z gruszki i kiwi, to idealne połączenie zarówno na zimę, kiedy warto uzupełniać w diecie cenne składniki odżywcze i na lato, który schłodzony świetnie ugasi pragnienie i doda energii. Potrzebne składniki: gruszka, kiwi, łyżka soku z limonki, 100 ml wody, natka pietruszki, opcjonalnie na koniec można dodać pistacje, płatki migdałowe, świeżą miętę.



Owoce wraz z natką pietruszki, sokiem z limonki i wodą miksujemy w blenderze do uzyskania gładkiej konsystencji. Zwracamy uwagę na to, aby natka pietruszki zmiksowała się na jak najmniejsze drobinki, wtedy koktajl zyska aksamitną konsystencję i orzeźwiający smak. Zmiksowany koktajl przelewamy do szklanki i dodajemy orzechy, pistacje czy płatki migdałowe. Szybki, zdrowy i naprawdę smaczny posiłek.

Mam nadzieję, że skorzystacie z tych przepisów i wasza dieta stanie się bardziej urozmaicona. Na każdy podany wyżej pomysł stracie nie więcej niż dwadzieścia minut. Zachęcam więc do testowania nowych smaków i próbowania własnych sił w kuchni.

Ola

Wywiad ze wschodzącą gwiazdą

Youtuberzy, instagramerzy, tiktokerzy to osoby występujące publicznie, ich działalność zazwyczaj ma na celu bawić oglądających. Należy wiedzieć, że ich popularność jest w dużej mierze zasługą ludzi, których nie widzimy na powstałych filmach, produkcjach i niewiele o nich wiemy.

Piotr Ambryszewski jest właśnie taką osobą, która ma wpływ na sukces wielu gwiazd i dzisiaj mimo licznych swoich zajęć zgodził się ze mną porozmawiać.

Dorota Szymańska: Dzień dobry, czy możemy zacząć rozmowę?

Piotr Ambryszewski: Witam, jestem gotowy.

DS: Na czym polega Pana codzienna praca?

PA: Zajmuję się nagrywaniem, motowaniem i scalaniem filmików na Youtub'a oraz TikToka znanych osób.

DS: Z kim w ostatnim czasie miał Pan przyjemność współpracować?

PA: Obecnie pracuję z Dannym Ferreri. Jest to youtuber, tworzy śmieszne filmiki, głównie parodie.

DS: Jakie były początki Pana kariery?

PA:Zacząłem się, gdy byłem małym chłopcem, oglądałem mnóstwo filmików na Youtube. Później założyłem swój własny kanał i po około 3 latach zrobiłem film, który miał bardzo dużo wyświetleń. Kanał niestety się rozpadł, ponieważ ze znajomymi, z którymi go współdzieliłem, nie mam już kontaktu.

DS: W jaki sposób dostał Pan pracę u Dannego?

PA: Ofertę pracy dostał mój kolega, ale ze względu na to, że miał już pracę to jego propozycję przejąłem ja.

DS:Ile czasu zajmuje Panu montaż filmu?

PA: Zazwyczaj zajmuje mi to co najmniej 10 godzin. Muszę przejrzeć nagrany materiał, wybrać fragmenty, które się nadają i zmontować ujęcia. Po scaleniu wysyłam Dannemu, który zawsze ma jakieś uwagi, więc później spędzam trochę czasu na poprawki i dopiero film wlatuje na kanał.

DS: Jest to dosyć czasochłonna praca, czy jest to jej jedyny minus?

PA: Bardzo trudne w tej pracy jest to, że trzeba być wiecznie dyspozycyjnym, nie ma ustalonej godziny, o której zaczynam i kończę, tylko z dnia na dzień dowiaduję się i chwilę przed nagrywkami jakie zajęcie mnie dzisiaj czeka.

DS: Czy obowiązuje Pana tajemnica, żeby niektórych rzeczy nie mówić innym?

PA: Nie, nie mam takiego zakazu.

DS: Czy zastanawia się Pan nad zmianą pracy w najbliższym czasie?

PA: Nie, odpowiadają mi obecne zlecenia i nie mam zamiaru zmieniać pracy, bo w końcu robię to co lubię. To nie jest praca, w której co chwila patrzy się na zegarek i wyczekuje końca, wręcz przeciwnie, nie zwracam uwagi która jest godzina i z przyjemnością wykonuję to co do mnie należy.

DS: Nie mam więcej pytań. Dziękuję i życzę dalszych sukcesów.

PA: Ja również dziękuję.

Wywiad przeprowadziła i spisała Dorota Szymańska
Zapraszam na instagrama i TikToka Piotra:
ambryszewsky

Dorota

Moc horoskopów

W dzisiejszych czasach większość ludzi jest ciekawska, co oznacza, że na pewno interesuje ich własna przyszłość. Obecnie możliwe jest dowiedzenie się wszystkiego co będzie nas interesowało. Jednym z takich udogodnień są horoskopy.

Horoskopy - w astrologii znaczą przepowiednie lub charakterystykę dla danej osoby, czy też wydarzenia, sporządzonego na podstawie układu ciał niebieskich według daty, godziny i miejsca.

Podobnie jak inne metody wróżb, horoskopy nie są uznawane przez współczesną naukę, a ich krytycy często zauważają, że wiele horoskopów wykorzystuje tak zwaną tendencyjność poznawczą i celowo ogólnikowe sformułowania, by stworzyć iluzję skuteczności. Kiedyś astrologia była zupełnie inaczej odbierana, była nawet nauką dziedzin, z której zdobycze czerpał sam Mikołaj Kopernik. Dziś zaś jest inaczej.

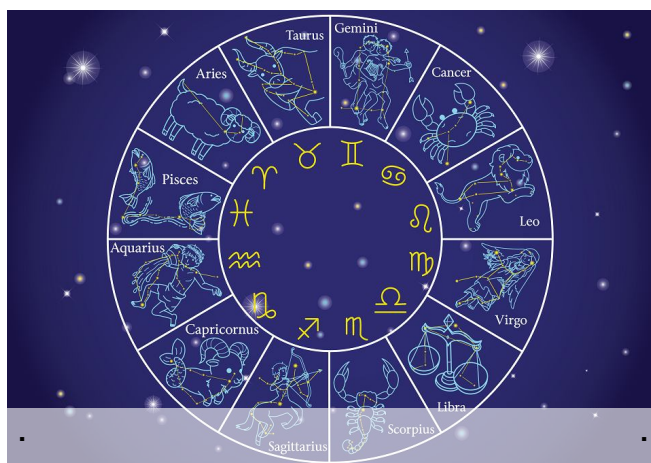
Większość publikowanych dziś horoskopów w prasie kolorowej jest jedynie formą zabawy, ma charakter ogólny i dotyczy znacznych grup populacji uszeregowanych według daty urodzenia. Niestety zaś ich autorami bywają osoby całkowicie nieznające się na astrologii.

Współcześni, prawdziwi astrologowie zajmują się, jak przed wiekami, przede wszystkim wykreślaniem i interpretacją horoskopów indywidualnych dla poszczególnych osób. Uważają, że duże znaczenie ma wpływ planet na cechy naszego charakteru, na to, jak potoczy się nasze życie i jak układać się będą nasze relacje z ludźmi odczytują na podstawie specjalnej „mapy” zwanej kosmogramem. Określa ona, jaki jest nasz znak zodiaku, ale ustala też bardziej skomplikowane dane, jak na przykład tak zwany ascendent. Do przygotowania precyzyjnego horoskopu naturalnego potrzebna jest nam pomoc specjalisty.

Do obliczenia własnego horoskopu potrzebne są:

- data narodzin lub zdarzenia,
 - godzina i minuty,
 - dane miejsca urodzenia,
- a co ważne również długość i szerokość geograficzna.

Właśnie przez te dokładne informacje horoskopy różnią się radykalnie.



Iluzję skuteczności horoskopów tłumaczy się efektem Barnuma, który jest obserwacją, uświadamiającą trafne opisy swojej własnej osobowości, a rzeczywistości są ogólnymi zestawami danych odnoszącymi się do znacznej grupy ludzi. Efekt ten może wyjaśniać rozpowszechnienie wiary w pseudonaukowe teorie takie jak astrologia, numerologia czy wróżenie.

Uwaga wchryścijaństwiwiara w informacje z horoskopów jest uznawana za grzech, ponieważ zdarzenia mające się przytrafić człowiekowi zna tylko Bóg, a ich odgadnięcie przez istotę cielesną wymaga interwencji Ducha Świętego.

Wiara w horoskopy to poważne złamanie pierwszego przykazania dekalogu.

Pismo Święte wypowiada się w tej sprawie następująco:

Niechaj się stawia, by cię ocalić, owi opisywacze nieba, którzy badają gwiazdy, przepowiadają na każdy miesiąc, co ma się z tobą wydarzyć. Oto będą jak żdźbła słomiane, ogień ich spali. Nie uratują własnego życia z mocy płomieni.

Tekst więc polecam osobom niewierzącym lub szukającym siebie, poczytajcie własny horoskopu czy też odnajdźcie własną liczbę, w numerologii którą opisałam we wcześniejszym wydaniu gazetki.

Wiktorja

Czarci spisek z S.C. Lewisem w tle

Szerząca się epidemia nakłada na nas bardzo wiele różnego rodzaju obostrzeń, Część z nich jest niezrozumiała, część trudna do zaakceptowania. Ponieważ rząd nie prowadzi akcji, których celem byłaby rozmowa ze społeczeństwem, informowanie nas z wyprzedzeniem o planach i zamierzeniach, rodzi się sprzeciw i opór dużych grup społecznych, a to może przerodzić się, a w zasadzie już się przeradza w zamieszki na ulicach. Czy jest nam to potrzebne, zwłaszcza w tym momencie? Chyba to retoryczne pytanie.

W czasie transformacji ustrojowej, gdy rząd Tadeusza Mazowieckiego borykał się z zapaścią gospodarczą, szalejącą inflacją i niezadowolaniem społecznym związanym z rygorystycznym planem Balcerowicza, do społeczeństwa za pośrednictwem telewizji raz w tygodniu przemawiał Jacek Kuroń, odpowiedzialny za kwestie społeczne właśnie. Słowo przemawiał nie jest najlepszym zobrazowaniem tamtych spotkań. Kuroń tłumaczył w sposób prosty, jasny i przystępny, jakie decyzje są podejmowane, jaka jest ich cena, jak rząd będzie chciał ograniczyć niepożądane społecznie skutki reform. Sugerował różne możliwości zmniejszenia dolegliwości. Był też inicjatorem ruchu społecznego SOS, który prowadził darmowe jadłodajnie, organizował samopomoc społeczną. Niektórzy te wystąpienia Jacka Kuronia nazywali dobranockami dla dorosłych, ale co by o nich nie mówić, tak powinna wyglądać polityka informacyjna rządu. Trzeba mówić co, po co i kiedy zamierza się zrobić, jakie rozwiązania będą przyjęte i jakie zrodzą one skutki.

U nas niestety tego nie ma. Restauratorzy i cała branża gastronomiczna dowiaduje się w piątek po południu, że od soboty lokale będą zamknięte. Nikogo nie interesuje fakt, że nie uprzedzono ludzi wcześniej, nie dano możliwości się przygotować. Zapewniano, że szkoły są bezpieczne, mimo sygnałów mówiących jednoznacznie że jednak nie są, żeby z dnia na dzień ogłosić przejście na nauczanie zdalne. Czy dano czas dyrektorom? Tak, praktycznie jeden weekend. Pan premier zapewniał w południe, że ograniczenia związane z wychodzeniem z domu seniorów są jedynie zaleceniem i prośbą,

by kilka godzin później wydać rozporządzenie, w którym dopuszcza się wyjście ludzi starych z domów tylko w trzech przypadkach. Dlaczego zabroniono im spaceru w parku czy w lesie? Przecież powietrze jeszcze nikogo nie zabiło.

Takie działania rodzą agresję, niezrozumienie społeczne i bunt. Brak dialogu, działanie tylko w oparciu o nakazy, zakazy i rozkazy, nie jest dobrym kierunkiem. Nie na tym polega demokracja, nie tego oczekuje społeczeństwo od swoich reprezentantów. Sytuacja jest trudna i dynamiczna, wszyscy to rozumieją, ale są fachowcy, analitycy, których praca polega na przewidywaniu pewnych procesów. Rosnąca ilość zachorowań nie jest zaskoczeniem. Choć jeszcze nie tak dawno słyszeliśmy przecież, że epidemia jest w odwrocie.

Takie działania są pożywką dla wszelkiego rodzaju ruchów czy teorii spiskowych. Wiele takich słyszałem, np. że szpitale są puste, a wszystko to co widzimy, to jedna wielka ściema albo że zawsze o tej porze jest problem w szpitalach, bo jest grypa, że dane są nieprawdziwe, że ciężko chorują tylko starcy itd. Itp. Nie wiem, zresztą nie zamierzam tłumaczyć tym ludziom, że są w błędzie, nie życzę im również, aby odczuli na sobie, co znaczy ciężka postać koronawirusa. Chcę tylko podkreślić, że brak polityki informacyjnej rządu, takie właśnie ma konsekwencje. Teraz zresztą bardzo dużo ludzi rządzącym w kwestii epidemii nie zaufa, nawet, gdyby ci zmienili swoją politykę.

Ten tekst powstał niejako przy okazji pewnej historii, która ma swój żywot na fb, i pokazuje jak w dobie manipulacji informacją można wykorzystywać ludzi. Otóż na fb pojawił się tekst przypisany autorowi Opowieści z Narni, C.S. Lewisowi. Cytat specjalnie mu przypisano, by podeprzeć się jego autorytetem. Pozwolę sobie zacytować krążący w sieci fragment

" Jeden młody diabeł zapytał starego: Jak ci się udało zaprowadzić do piekła aż tyle dusz? Stary diabeł odpowiedział: Wzbudziłem w nich STRACH!!!
Odpowiedział młody: Super robota! A czego się bali? Wojen? Głodu? Odpowiedział stary: Nie, bali się choroby! Na to młody: czy to znaczy, że nie zachorowali? Nie umarli?

Nie było dla nich ratunku ? Stary odpowiedział: ależ nie... zachorowali, umarli, a ratunek był. Młody diabeł zdziwiony odpowiedział: to w takim razie nie rozumiem??? Stary odpowiedział: Wiesz oni wierzyli, że jedyną rzeczą, którą muszą zatrzymać każdym kosztem przy sobie jest ich życie. Przestali się przytulać, witać ze sobą. Oddalili się od siebie. Zrezygnowali ze wszystkich kontaktów społecznych i z wszystkiego co było ludzkie! Później skończyły im się pieniądze, stracili pracę,



ale to był ich wybór, bo bali się o swoje życie, dlatego zrezygnowali z pracy nie mając nawet na chleb. Wierzyli ślepo we wszystko, to co słyszeli i czytali w gazetach. Zrezygnowali z wolności, nie wychodzili z własnych domów, dosłownie nigdzie. Przestali odwiedzać rodzinę i przyjaciół. Świat zamienił się w taki obóz koncentracyjny bez przymuszania ich do niewoli. Zaakceptowali wszystko!!! Tylko dlatego, by przeżyć chociaż jeszcze jeden mizerny dzień.... I tak żyjąc, umierali każdego dnia!!! I właśnie w taki oto sposób było mi bardzo łatwo zabrać ich mizerne dusze do piekła

Osoby próbujące przeforsować swoją wizję świata podczas pandemii sięgają po rozmaite środki, by wpłynąć na odbiorców. Tutaj zmyślony tekst inspirowany pandemią, porównuje obostrzenia epidemiczne do życia w obozie koncentracyjnym, podpierając się autorytetem C.S. Lewisa. W przypadkach tak łatwych do weryfikacji jak ten, szczególnie mocno zachęcam do samodzielnego sprawdzania informacji przed udostępnieniem. Nie szerzenia teorii spiskowych. To jeden z wielu fake news'ów podsycających nastroje społeczne nad którymi już chyba nikt nie panuje.
Jakub



Jesienne chmury znów pędzi wiatr
W dalekie strony, w daleki świat
Zielone drzewa, które chroniły nas,
W żółte kolory zamienił czas

Dalekie ścieżki, po których ja
Błądziłem kiedyś w pogoni dnia
I kwiaty, które witały nas,
W żółte kolory zamienił czas

Szeroką plażę i morza brzeg
Zakryje wkrótce głęboki śnieg
Dzisiaj tylko liście zdobią pusty las,
Na żółto drzewa maluje czas

Tekst piosenki Barwy jesieni z repertuaru
Czerwonych Gitar

