K.i.T.

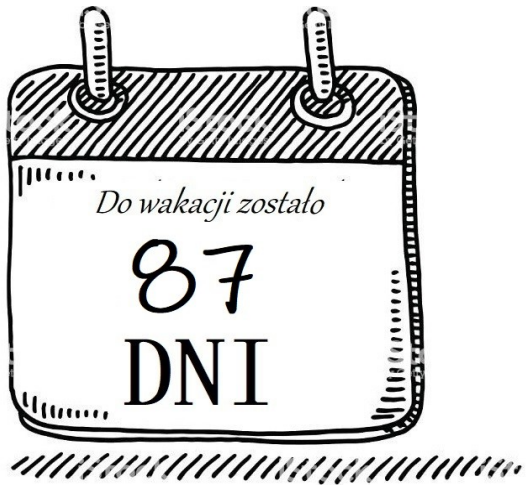
Komplet Interesujących Treści

GAZETKA ZSO W GUBINIE

KIERUNEK STUDIA!

Spis treści

Przemaglowani.....4
Z mikrofonem.....5
Zarejestrowane.....8
Międzynarodowy Dzień Teatru.....10
Lubimy Czytać.....13
Українською мовою.....13
Azjatycki Zakątek.....14
Ciekawostki ze świata.....16
Sport.....17
Żyj zdrowo.....18
Muzykalni.....20
Okiem Belfra 22
Mole Biblioteczne.....29
Mitologia.....30
Ogłoszenia.....31



Weronika Domańska pyta Julię Sikorską

Dlaczego zdecydowałaś się na prace w gazetce?
Myślę, że naprawdę wiele czynników miało na to wpływ. Jestem raczej typem osoby, która chwyta się wszystkiego, co w jakiś sposób łączy się z jej zainteresowaniami, a pisanie zawsze sprawiało mi radość. Zwykle pisałam sama dla siebie, a kiedy wybrzmiał pomysł z pisaniem dla gazetki, pomyślałam, że mogłabym pisać o jednej z moich największych pasji, czyli o muzyce.

Masz już kandydatów na członków swojej redakcji?
Okazało się, że poszukiwanie nowych osób do redakcji to bardzo ciężka praca, w szczególności w warunkach, w jakich aktualnie się znajdujemy. Jednak gdybym mogła porozmawiać z ludźmi na żywo, z całą pewnością też by to wyglądało inaczej. Pracuję nad tym, by zachęcać znajomych, ale także osoby, które kojarzę, do podzielenia się czymś w gazetce, ale muszę też uszanować, że nie wszyscy są zainteresowani (więc jeżeli chcielibyście pisać w gazetce, to oczywiście jestem otwarta i zawsze odpowiem na wszelkie pytania związane z tym przedsięwzięciem).

Julia Sikorska pyta Weronikę Domańską

Co czułaś, gdy zaczynałaś być redaktor naczelną?
Z początku czułam stres, bałam się, że nie podołam temu zadaniu. Trochę czułam obawy, ponieważ Paulina Giergasz była świetną redaktor naczelną, nie chciałam zaniżyć poziomu gazetki szkolnej. Bałam się rónież samego szukania zespołu. Chosziłam po klasach i szukałam chętnych. Na szczęście znalazły się osoby, które zaangażowały się i pozostały ze mna do końca.

Jak wiele zmieniło się w twoim podejściu do prowadzenia gazetki szkolnej od momentu, w którym ją przejęłaś aż do teraz?
Myślę, że prawie nic się nie zmieniło, doświadczenie pomogło mi szybciej zajmować się samym składaniem artykułów, ale nie miało to wpływu na moje podejście. Jedyne co, to teraz mniej się stresuję i mam większy dystans do spraw związanych z gazetką. Jest to bardzo przydatne, kiedy ktoś zaczyna krytykować twoją pracę.

Ciąg dalszy na stronie 7

kit~komplet interesujących treści

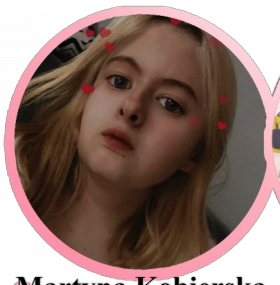
KITOWCY

Stanisława Krygowska
MOLE BIBLIOTECZNE

Weronika Domańska
REDAKTOR NACZELNA

Julia Sikorska
REDAKTOR NACZELNA

Alicja Tyl
Okiem Belfra



Martyna Kobierska
Sylwia Szubert
AZJATYCKI ZAKĄTEK

Magda Tomczak
ŻYJ ZDROWO

Oliwia Mieszkało
CIEKAWOSTKI ZE ŚWIATA

Viktoriia Mechnyk
Українською мовою

Arek Gwara
SPORT

Krystian Janecki
Przemaglowani

„Dobry kit to połowa sukcesu. Resztę zapewnia odpowiednio dobrany zespół..."
Izabela Sowa

O konkursie i nie tylko

Do dnia 15 lutego 2021r. trzeba było wysłać zadanie w ramach szkolnego konkursu ***Jęzory***. Chociaż, niestety, moja praca nie została wyróżniona czy nie otrzymała jednego z pierwszych trzech miejsc, to jednak się cieszę, że mogłem swobodnie wyrazić opinię o języku polskim. Jednym przychodzi to z łatwością, inni potrzebują dużo czasu do namysłu. Osobiście uważam, że nasz język ojczysty jest bardzo piękny, chociaż bywa trudny w różnych sytuacjach. Moim zdaniem lepsze są konkursy i olimpiady odbywające się w szkole stacjonarnie. Wciąż nie wiadomo, kiedy wrócimy do szkoły, czy to w marcu, czy w kwietniu, czy w maju. Miejmy nadzieję, że wrócimy bardzo szybko i że wreszcie pandemia się skończy. Nadzieja nigdy nie umiera, kiedy my potrafimy ją zachować.

Krystian J.

Międzynarodowy Dzień Kobiet już za nami. Zapytałem Panie i koleżanki ze szkoły:

Co oznacza dla Ciebie być kobietą?

Bycie kobietą jest dla mnie wyzwaniem, ponieważ często od kobiet wymaga się nienagannego wyglądu, jakiegoś lekkiego makijażu, ale oczywiście bez przesady, bo inaczej też jest to źle oceniane. Bycie kobietą jest ciężkie, ponieważ uważa się, że mężczyzna zrobi coś lepiej niż kobieta, a tak naprawdę niejednokrotnie zrobi to lepiej. Bycie kobietą oznacza również wielką wrażliwość oraz piękniejsze chwile w byciu kobietą, kiedy zostanie, np.: siostrą, babcią, mamą bądź żoną.

Jagoda M. kl. I b

Że jestem delikatna jak kwiat, a zarazem twarda jak łupinka orzecha.

Aleksandra P. kl. I b

W sumie to dla mnie wdzięk i delikatność.

J.S.

To być docenianą i niezależną.

Pani Grażyna Bartkowiak

Być kobietą to pełnić różne role. A każda z nich jest inna, każda wyjątkowa. Być kobietą to decydować o sobie, spełniać marzenia. To rozwijać się. To kochać życie ze wszystkim, co przynosi.

Pani Magdalena Nieściór

Być kobietą to czynić możliwymi rzeczy niemożliwe i świat piękniejszym.

Pani Joanna Szymaniec

Nigdy się nad tym nie zastanawiałam. Myślę, że dla większości z kobiecością wiąże się pełnienie pewnych ról społecznych. Kobieta to żona, matka, teściowa. Kobieta to osoba, która ma stworzyć ciepły dom, dobrze wyglądać, być miła i pracowita. Ma przedkładać dobro bliskich nad własne przyjemności. Dla mnie kobiecość niczym się nie różni od człowieczeństwa, czyli żyć i postępować godnie. Tak, by nie krzywdzić innych. Słowo innych rozumiem bardzo szeroko nie tylko innych ludzi.

Pani Renata Franczak

Maglował: Krystian J.

k.i.t~komplet interesujących treści

Z MIKROFONEM

Czuję się “piórkiem na wietrze”

O życiowych decyzjach, pracy w młodzieżowej grupie OTWARTE i gubińskim Sztabie WOŚP *Marcinowi Gwizdalskiemu* opowiadała *Karolina Mikołajewska (Karo)*

M.G. Jakim owocem się dzisiaj czujesz?

K.M. Niepodważalnie marakują!

M.G. A jakim się czułaś w momencie, gdy ogłoszono wynik zbiórki WOŚP w Gubinie w roku 2021? 158 tys. zł to robi wrażenie…

K.M. Wtedy czułam się najsłodszym owocem na świecie! To nie jest łatwe do opisania. Na początku nie mogłam w to uwierzyć w tak ogromną sumę. Było to dla mnie wielkim zaskoczeniem. Najbardziej niesamowite jest dla mnie to, że my - gubinianie - mimo tak trudnych warunków potrafimy robić niezwykłe rzeczy! W poprzednich latach zawsze bardzo wierzyłam w pobicie rekordu. Tym razem jednak tego absolutnie nie podejrzewałam, co wprawiło mnie w jeszcze większy zachwyt i niedowierzanie.

M.G. Czego się nauczyłaś podczas organizacji dwóch finałów WOŚP?

K.M. Jedną z ważniejszych rzeczy, jakich nauczyłam się podczas Finałów, jest umiejętność organizacji czasu, własnej pracy i zarządzanie grupą. Czułam dużą różnicę między tymi dwoma Finałami, podczas których byłam w Sztabie. W tym roku bardziej potrafiłam się odnaleźć i wiedziałam, co robię. Wynika to również z różnicy zaawansowania między przygotowaniem loterii fantowej (którą zajmowałam się w zeszłym roku) a dekoracji (którymi zajmowałam się podczas tego WOŚP-u). Mimo to, teraz czuję się dużo bardziej doświadczona i profesjonalna. Następną rzeczą, jakiej się nauczyłam, jest stanowczość wobec swojej grupy. Nadal nie uważam, że jestem wystarczająco stanowcza, jednak ta rola wymagała ode mnie asertywności. Jestem za to bardzo wdzięczna, ponieważ uważam brak asertywności za cechę liderki świadczącą o braku profesjonalizmu.

M.G. Jestem „tyranem” oczekującym od współpracowników maksymalnej perfekcji. Jak pracuje się pod takim szefem?

K.M. Jak już wspomniałam o stanowczości - uważam ją za ważną cechę lidera. Jestem Ci wdzięczna za bycie “tyranem”, bo gdyby nie to - rzadko kiedy byłabym zmotywowana do pracy. Im więcej ode mnie wymagasz, tym więcej z siebie daję, dzięki czemu również szybciej się rozwijam.

M.G. Jesteś fantastyczną tancerką w zespole „Flejwa”, zostałaś właśnie leaderką jednej z najlepszych multimedialnych Pracowni Orange w Polsce, po raz kolejny trafiłaś do Sztabu WOŚP Gubin, który jest wybijającym się w województwie lubuskim. Jak na 17 lat, to niezłe osiągnięcie. Jak Ty to robisz?

K. M. Decyzją, która wprowadziła moje życie na tor rozwoju, który z czasem zaczął przynosić mi wiele sukcesów, było dołączenie do Młodzieżowej Grupy OTWARTE. Nie byłabym tu, gdyby nie nasza grupa. Wiele też zawdzięczam swojej siostrze - Kasi. Można powiedzieć, że poszłam w jej ślady, a przynajmniej się starałam , co doprowadziło mnie tu, gdzie jestem.

Czuję się “piórkiem” na wietrze

M. G. Prawie 4 lata działasz w grupie młodzieżowej „OTWARTE” przy Gubińskim Domu Kultury. Jakie masz najwspanialsze wspomnienia z tym związane?

K. M. Najbardziej wymagającym wydarzeniem co roku jest Finał WOŚP. Nasza grupa wylewa z siebie wtedy ostatnie poty. Jest to bardzo pracowity dzień, ale uważam, że właśnie on najbardziej integruje OTWARTE. Podczas Finału każdy ma swoje zadanie, musimy wtedy uczyć się pracować ze sobą nawzajem. Jednak najlepszą częścią tego dnia jest dla mnie sprzątanie. Gdy wszyscy już idą do domu i zostaje nasza grupa, która przez kilka godzin sprząta halę po evencie. Jesteśmy wtedy bardzo zmęczeni, ale zawsze humor nam dopisuje. Wygłupiamy się i dumni ze swojej pracy opowiadamy śmieszne anegdoty odnośnie wieczoru. Tegoroczny Finał uważam za najgorszy z wszystkich, w jakich brałam udział, głównie ze względu na brak tej części integracyjnej.

M.G. Najsmutniejsze?

K.M. Zdecydowanie najsmutniejsze dla mnie wspomnienie związane z działalnością grupy to przegranie gry terenowej. Około 3 lata temu organizowana była gra terenowa dla OTWARTE i nie tylko. Okazało się, że moja drużyna zajęła 2 miejsce. W grze brało udział około 10 grup. Wygrana drużyna miała około 90 punktów, a nasza jedynie 0,7 punktu mniej. Ten fakt najbardziej zabolał mnie i osoby z mojego teamu. Warto jeszcze dodać, że nagrodę otrzymywała tylko jedna drużyna i było to 2000 zł. Można więc powiedzieć, że pół tysiąca na głowę przeszło nam koło nosa. Żeby było śmieszniej, rok później w podobnym składzie postanowiliśmy również wziąć udział. Tym razem sytuacja była niemal identyczna, gdyż dzieliło nas około 2 minut od dotarcia do ostatniej stacji i zgarnięcia nagrody.

M. G. Mój ulubiony Niccolo Machiavelli twierdził, że w życiu każdego człowieka jest cząstka „virtum” czyli to, o czym my decydujemy, na co mamy wpływ. I cząstka „fortuna” czyli to, co daje nam świat/Bóg/los. U każdego są inne proporcje. Ty czujesz się bardziej „piórkiem na wietrze” czy „kowalem swojego losu”?

K.M. Myślę, że bardziej czuję się “piórkiem na wietrze”. Wiele moich decyzji to czysty przypadek, bądź zbieg okoliczności. Oczywiście bez wystarczającego zaangażowania z mojej strony te “dary losu” nie rozkwitłyby tak bardzo, a może nawet i wcale. W tym momencie chciałabym przywołać bardzo mądre słowa z filmu *Forrest Gump*, które do tytułowego bohatera wypowiedziała jego mama; “Wierzę, że pokierujesz własnym przeznaczeniem. Wykorzystaj jak najlepiej dary od Boga. (...) Życie jest jak pudełko czekoladek - nigdy nie wiesz co się trafi”. Ja staram się te dary wykorzystywać i kierować moim przeznaczeniem. Myślę, że dzięki temu jestem tu, gdzie jestem.

Grafika:Archiwum prywatne

Czego najbardziej się obawiasz w zostaniu redaktor naczelną?

Muszę przyznać, że im bliżej było dnia tego pierwszego (połowicznego, ale jednak) składania gazetki, tym bardziej się tym stresowałam. Mimo wszystko, są to dla mnie nowe rzeczy, wszelkie graficzne sprawy nigdy nie należały do moich najlepszych umiejętności, ale liczę, że z biegiem czasu wszystkiego się nauczę. Czego się najbardziej boję? Chyba tego, że jak już będę puszczona na głęboką wodę, to utonę w natłoku wszystkich tych nowych rzeczy.

Jakie zmiany chcesz wprowadzić w gazetce szkolnej?

Uważam, że gazetka w takim stanie, w jakim aktualnie funkcjonuje, to bardzo dobry produkt, w którym nie trzeba zmieniać wielu rzeczy. Chciałabym, żeby dalej szło to swoim tempem i żeby każdy naprawdę pisał o tym, co go interesuje. Chciałabym także, żeby większy wpływ na wygląd gazetki miały osoby młodsze, bo to przecież one będą za kilka lat dalej w tej szkole, gdy nas już dawno tu nie będzie. Uważam, że aktualne tematy, które poruszamy, są ciekawe i większość z nich z chęcią bym kontynuowała, ale jeżeli na horyzoncie pojawią się nowe, będę równie szczęśliwa.

Masz zainteresowania, które pomogą ci w prowadzeniu redakcji?

Moje zainteresowania mogą mieć wpływ na to, w jaki sposób będę prowadziła redakcję, ale nie wiem, czy będzie to wpływ znaczący. Lata nauk o muzyce i śpiewie nauczyły mnie cierpliwości, więc możliwe, że mi się to przyda, w szczególności w najbliższych miesiącach, kiedy to jeszcze będę wszystko poznawała od podstaw. Poza tym kocham czytać i robię to często, więc myślę, że w jakiś sposób będę potrafiła się wykazać kreatywnością, a przynajmniej głęboko w to wierzę.

Miałaś momenty zwątpienia albo niepewności w związku z presją trzymania wszystkiego na danym, wysokim poziomie?

Oczywiście, jak tylko zaczęły się strajki i pandemia miałam wiele obaw w głowie. Chciałam nawet zrezygnować, ponieważ bardzo się strasowałam swoim zadaniem, głównie dlatego, że nie mogłam zobaczyć członków redakcji, czułam, że tracę kontrolę. Na szczęście mój chłopak był przy mnie, co pozwoliło mi przejść przez składanie podczas pandemii na spokojnie i bezstresowo.

Jakie jest twoje najmilsze wspomnienie z całej przygody bycia redaktor naczelną?

Wydaje mi się, że wywołanie przez panią dyrektor, dopiero zaczynałam pracę, dlatego miałam wtedy poczucie, że jestem w jakiś sposób doceniona, a moja praca nie idzie na marne. Dało mi to więcej siły i motywacji, a także nowych pomysłów.

Żałujesz, że całe to przedsięwzięcie się już kończy?

Gdy myślę o końcu mojej pracy, czuję ukłucie w sercu. Gazetka towarzyszyła mi przez całe liceum, dlatego jest mi przykro, że musze odejść. Niestety, nie można stać w miejscu. Coś się kończy, a coś się zaczyna, dla ***K.I.T-u*** te słowa oznaczają przyjście nowego pokolenia, dzięki czemu będzie on trochę odświeżony, a dla mnie oznacza to początek studiów. Chociaż nawet na studiach planuję śledzić stronę szkoły i pisać coś do ***K.I.T. – u.***

**Mimo że jeszcze przyjdzie czas na oficjalne podziękowania, już teraz ,Weroniko i Julio, dziękuję! Weroniko za wszystko, co było, a Julio za to, co będzie.*

*Bardzo cieszy mnie to, że kolejne osoby podejmują wyzwanie, które przynosi widoczne efekty (dziewczyny oddają w Wasze ręce 134 numer **K.I.T.-u** !). Jestem pełna uznania dla młodych osób, które widzą sens w systematycznej pracy (często niewdzięcznej) i szybko nie rezygnują, gdy pojawiają się kłopoty (a to takie znamienne dla współczesnych postaw niektórych młodych ludzi).*

Dziewczyny- gratuluję 😊

Alicja Tyl

Oni wiedzą wszystko o ubezpieczeniach społecznych

19 marca odbył się etap wojewódzki Olimpiady Warto wiedzieć więcej o ubezpieczeniach społecznych. Drużyna naszej szkoły w składzie: Karolina Adamska, Jakub Opanowski i Karol Mądraszek z kl. II c zdobyła maksymalną liczbę punktów w rekordowo niskim czasie (16 min 16 sek.). Jako zwycięzcy województwa lubuskiego wezmą teraz udział w etapie centralnym olimpiady.

Gratulujemy i życzymy powodzenia!!!

Lekcje z ZUS to projekt edukacyjny dla uczniów szkół średnich, które w naszym liceum prowadzi Pani Teresa Grajek. Udział w tym programie pomaga młodym ludziom poznać zagadnienia związane z ubezpieczeniami społecznymi. Mogą też dowiedzieć się, jak są one ważne, zanim wejdą na rynek pracy. Wiedza o ubezpieczeniach społecznych pomaga świadomie podejmować decyzje dotyczące życia zawodowego i osobistego.

Międzynarodowy Dzień Poezji w ZSO

Marzec to miesiąc, w którym obchodzimy: Dzień Kobiet, Dzień Mężczyzny, Pierwszy Dzień Wiosny, Dzień Liczby π, Międzynarodowy Dzień Poezji i Międzynarodowy Dzień Teatru. Dzieje się sporo! W poniedziałek 22 marca 2021r. uczniowie liceum wzięli udział w szkolnym konkursie, którego celem były włączenie się w obchody Dnia Poezji i – oczywiście – zabawa.

Drużynowi reprezentanci klas: Jagoda Majchrzak i Julia Pietruszka (I b) , Oliwia Mieszkało i Weronika Wieczorek (II a), Jakub Makosiński i Wiktor Ponikiewski (II b), Julia Konstatnty i Piotr Turowski (II c) oraz Karolina Mikołajewska i Anastazja Vorwerk (II d) (maturzyści uczą się do matury) o godzinie 8:00 zameldowali się na platformie MSTeams i dzielnie stanęli w szranki konkursu.

Król Wzorowego Zachowania i mistrzowie ortografii

19 marca w kl. II SP został rozstrzygnięty klasowy konkurs ortograficzny, który był etapem eliminacyjnym do konkursu szkolnego. Troje zwycięzców - Mistrzów Ortografii - otrzymało symboliczne medale, dyplomy i nagrody ufundowane przez wychowawczynię klasy.

Zwycięzcami konkursu zostali:

Kalina Bąk - I miejsce
Igor Jakubowski - II miejsce
Sophie Sikora - III miejsce

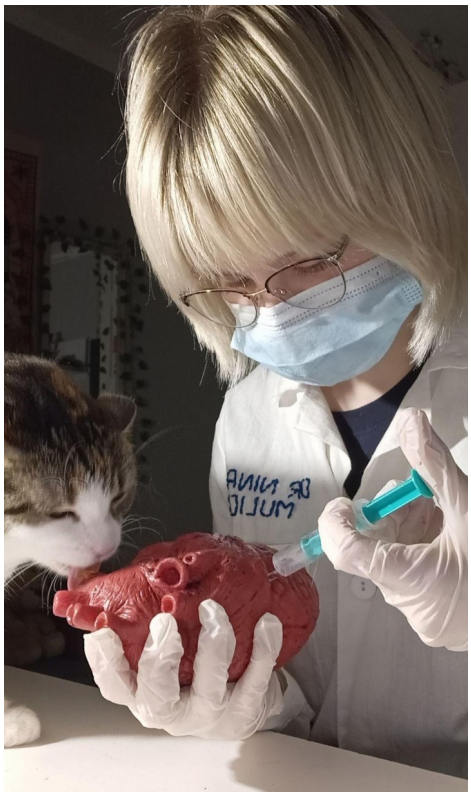
Mistrzom serdecznie gratulujemy i życzymy sukcesów na kolejnym etapie rozgrywek ortograficznych.

W tym dniu nastąpiło także uroczyste przyznanie tytułu Króla Wzorowego Zachowania. Klasowy Królem został Bartosz Loga. Bartek nie tylko wzorowo zachowuje się na lekcjach, nie wchodzi w konflikty z rówieśnikami, jest koleżeński i pomocny, ale także przestrzega norm bezpieczeństwa i zasad fair play w grach zespołowych i rywalizacji sportowej. Uczeń otrzymał symboliczny medal, dyplom i oczywiście koronę, jak na króla przystało. Ponadto Bartek mógł wybrać sobie dodatkowa nagrodę z Klasowej Skrzyni Rozmaitości.

Źródło:Strona szkoły

ZAREJESTROWANE

Lekcja biologii w klasie IIc



Strunowce to organizmy, z którymi mamy kontakt codziennie. Ten typ zwierząt dokładnie poznali uczniowie klasy II c z grupy biologiczno-chemicznej. Część lekcji z działu „Różnorodność strunowców" została przeprowadzona przez samych uczniów. Pracując w grupach przygotowali prezenatcje multimedialne i przedstawili je na zajęciach. Podsumowaniem pracy było wykonanie zdjęć z różnymi zwierzętami - strunowcami, które znamy z życia codziennego i nie tylko.

Dzień Kobiet

Raz do roku jest taki dzień,
Który przemija jak piękny sen...
Wszystkie kobiety, panie i matki
W tym dniu dostają pachnące kwiatki...

Ósmego marca w klasie III obchodzono uroczyście święto kobiet. Dziewczynki oraz wychowawczyni zostały obdarowane kwiatami i prezentami. Chłopcy z pomocą rodziców przygotowali również słodki poczęstunek. Było bardzo sympatycznie. Dzień ten upłynął w miłej i pogodnej atmosferze.

Panowie z klas I i II SP równiez przygotowali swoim kobietom prezenty.

Dziękujemy rodzicom za zaangażowanie na rzecz klas.

Uczniowie nadesłali prace na konkurs na wiersze i piosenki o naszej szkole ogłoszony przez zespół ds. promocji . Młodzież chętnie sięgnęła po pióra. Powstały teksty refleksyjne, nostalgiczne i humorystyczne. Przesłane prace świadczą, że szkoła na Piastowskiej jest bliska uczniom. Nagrodą dla autorów jest cząstkowa ocena piątkowa z języka polskiego. Najlepsze teksty i nagrania zostaną wykorzystane do promocji szkoły. Dziękujemy uczniom, którzy zaangażowali sie w tę akcję.

Igor Wierzba
Ola Miś

Źródło: Strona Szkoły

k.i.t~komplet interesujących treści

Międzynarodowy Dzień Teatru w ZSO 27. 03. 2021 r.

Cele:
Uczniowie:

- poznają początki teatru lub przypominają je sobie,
- uświadamiają sobie istnienie różnych odmian teatru,
- dostrzegają różnorodne funkcje teatru,
- rozumieją umowność działań teatralnych i ich funkcje,
- włączają się w obchody Międzynarodowego Dnia Teatru,
- są kreatywni, potrafią wchodzić w różne role.

Mimo wielu ograniczeń związanych z pandemią koronawirusa chcemy zaakcentować obchodzone corocznie święto teatru.
Proponuję w okolicach 27. 03. na lekcjach języka polskiego zainicjować działania odnoszące się do tego święta.
Warto:

- przypomnieć historię powstania teatru (mogą to zrobić uczniowie w formie prezentacji lub nauczyciel w formie krótkiego wykładu).

Proponuję:

- wirtualny spacer po krakowskim teatrze GROTESKA (https://www.youtube.com/watch?v=KUaxnUYNjE0),
- uczniowie grają w sztuce pt. Lekcja to teatr.

Wcześniej polecamy uczniom, aby:

- przygotowali dowolny rekwizyt,
- ucharakteryzowali twarz (lub całą sylwetkę),
- przyjęli teatralną pozę i zastygli w niej,
- włączyli kamerkę i pokazali się (wszyscy równocześnie na znak nauczyciela),
- zrobili zdjęcie ekranu, nagrali swoją postać.

*Szkolne koło teatralne już w ubiegłym roku przygotowywało adaptację opowiadania noblistki Olgi Tokarczuk Szafa. Mamy nadzieję, że wrócimy do normalności i uczniowie zaprezentują spektakl w szkolnej auli.

Życzę ciekawych lekcji- Alicja Tyl

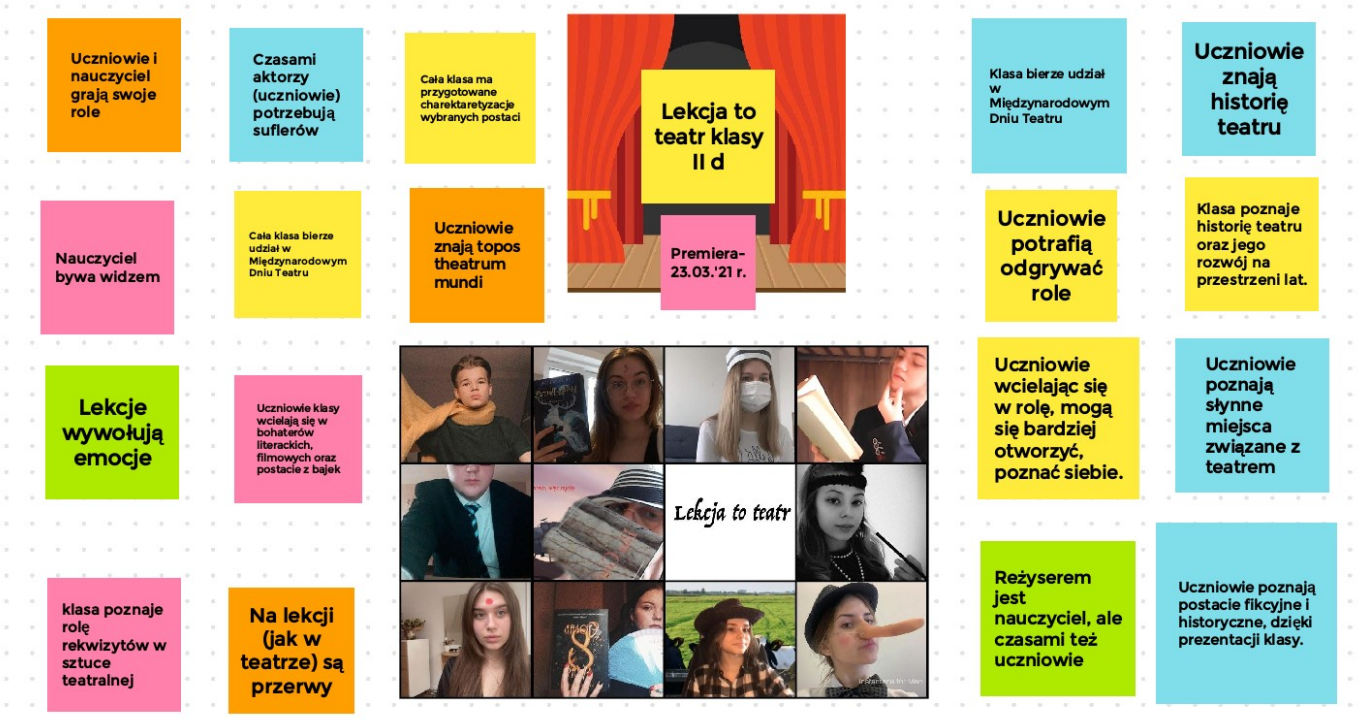
Mimo wielu ograniczeń związanych z pandemią koronawirusa zaakcentowaliśmy obchodzone corocznie 27 marca święto teatru. Na lekcjach języka polskiego uczniowie w różnych formach przypominali historię powstania teatru, mogli udać się na wirtualny spacer po krakowskim teatrze Groteska, a także zagrali w sztuce pt. Lekcja to teatr. Oto skutki tych działań. Wkrótce zaprezentują się kolejne klasy. Zachęcam do oglądania i gratuluję młodzieży kreatywności. W ubiegłym roku uczniowie ze szkolnego koła teatralnego przygotowywali adaptację opowiadania noblistki Olgi Tokarczuk Szafa. Niestety, pandemia uniemożliwiła występ na żywo w szkolnej auli. Mamy nadzieję, że wrócimy do normalności i będziemy podziwiać spektakl na scenie.

Źródło:Strona szkoły

Julia Samociuk

k.i.t~komplet interesujących treści

Międzynarodowy Dzień Teatru w ZSO 27. 03. 2021 r.



Grafika: Archiwum prywatne

Lubimy Czytać

Rozmyślając o realiach, w których się znajdujemy i szukając nowej perspektywy, natrafiłam na książkę Olgi Tokarczuk pt. ***Czuły narrator***. Dla autorki jest to dzieło szczególnie ważne, ponieważ jest pierwszym, które napisała już po otrzymaniu Nagrody Nobla. ***Czuły narrator*** jest szczególnie godny polecenia, ponieważ przekazuje prawdę o czasach, w których żyjemy. Jest to zbiór esejów podzielony na różne tematy. Te, które szczególnie zapadły mi w pamięć, to ***Maski zwierząt*** oraz ***Prace Hermesa***, ***czyli jak tłumacze codziennie ratują świat***. Pierwszy z nich przytacza nam rozwój postrzegania zwierząt jako istot czujących oraz zwraca uwagę na ludzką empatię. Drugi rozdział zaś podkreśla rolę tłumacza w literaturze, tego jak często dzięki jego umiejętnościom (nie tylko językowym) zmienia on utwór w bardziej zrozumiały i dostępny dla większego grona odbiorców. W swojej książce Olga Tokarczuk zwraca też uwagę na rolę narratora oraz rozkłada jego postać na czynniki pierwsze, starając się wskazać, kim/czym tak naprawdę jest. ***Czuły narrator*** to dzieło, które zwraca uwagę na wiele problemów współczesnego świata, dlatego polecam ją każdemu, kto stara się widzieć i czuć więcej.

~Sylwia Szubert

Українською мовою

Весна - чудова пора року !

Поки вулиці міста майже порожні у зв'язку з карантином, природа прокидається та наповнюється енергією та життям.

Podczas gdy ulice miasta są prawie puste z powodu kwarantanny, natura budzi się i jest pełna energii, i życia.

Весна з задоволенням приміряє весняні вбрання і дарує посмішки, чудовий весняний настрій. Хочеться вдихати приємний запах свіжості, розцвітляних квітів і дерев.

Wiosna z przyjemnością przymierza wiosenne ubrania i dodaje uśmiechów, wspaniałego wiosennego nastroju. Aż się chce wdychać przyjemny zapach świeżości, kwitnących kwiatów i drzew.

Нарешті можна зняти з себе важкі зимові шуби, надіти куртки і гумові чоботи і ходити по калюжах сміливо.

Wreszcie można zdjąć ciężkie zimowe płaszcze, założyć kurtki i kalosze i śmiało chodzić po kałużach. 😊

Viktoriia M.

Ważne kobiety Japonii i Korei

Witajcie kitowcy! Mamy marzec, a pierwsze, co kojarzy nam się z tym miesiącem, to oczywiście Dzień Kobiet! W tym numerze przybliżymy Wam sylwetki paru kobiet pochodzących z Japonii oraz Korei, które odcisnęły niesamowity ślad w historii jak i kulturze obu tych państw.

Jedną z najważniejszych kobiet w historii Korei jest królowa Seondeok. W królestwie Silla często zdarzało się, że to kobiety dzierżyły władzę, jednak Seondeok była pierwszą kobietą, która oficjalnie otrzymała tytuł kobiety-władczyni. Zaskarbiła sobie przychylność poddanych dzięki swej inteligencji, zdecydowaniu oraz sile. To dzięki niej w latach jej panowania rozpoczął się znaczy rozkwit kultury oraz nauki oraz spopularyzowano buddyzm. Z jej inicjatywy poprawił się również poziom życia ludu poprzez wprowadzenie programu pomocy dla najuboższych obywateli. Z rozkazu Seondeok wzniesiono jedno z pierwszych obserwatoriów astronomicznych - zwane obserwatorium Cheomseongdae oraz liczne buddyjskie świątynie. Oprócz zasobów kulturowych królowa była również świetną negocjatorką, a zawarcie sojuszu z chińską dynastią Tang było jednym z największych politycznych wyczynów w ówczesnych czasach.

W historii Korei nie brakuje kobiet, które postanowiły wedrzeć się do świata zdominowanego całkowicie przez mężczyzn. Lee Taiyoung (1914-1998) - została pierwszą prawniczką w Korei Południowej. Dodatkowo była pierwszą kobietą, która wstąpiła na prestiżowy Uniwersytet Narodowy w Seulu i zdała krajowy egzamin sędziowski. W późniejszych latach swej działalności stała się pierwszą kobietą-sędzią i założyła pierwszy ośrodek pomocy prawnej. Zmieniła przepisy krajowe i stawała w obronie praw kobiet.

Kim Youngme (rok urodzenia nieznay) wyrobiła sobie opinię jednej z czołowych koreańskich reporterek. Wielokrotnie relacjonowała sytuację Państw Islamskich ogarniętych konfliktami oraz wyprodukowała szereg filmów dokumentalnych na istotne i ważne tematy. Niejednokrotnie była laureatką ważnych nagród jak np. YMC Korea's Women Leadership Award.

Ważne kobiety Japonii i Korei

Yi Soyeon (1978) pokonała 36 tysięcy kandydatów, by zostać pierwszym południowokoreańskim kosmonautą oraz pierwszą osobą, która w wieku poniżej 30 lat podróżowała w kosmos. Soyeon obszernie opowiada o swoich doświadczeniach, mając nadzieję, że zainspiruje więcej młodych dziewcząt do pójścia w jej ślady.

A teraz chciałabym przedstawić Wam sylwetki kilku niezwykle inspirujących kobiet Japonii. Toshiko Kishida (1863-1901) - była jedną z pierwszych japońskich feministek. Podróżowała po kraju, przemawiając i edukując ludzi. Walczyła o prawa kobiet do edukacji i rozwoju oraz miejsce kobiet w społeczeństwie. Jej najpopularniejsza przemowa nosi tytuł "Córki w pudełkach"; w trakcie tej przemowy krytykowała ona sposób wychowywania dziewcząt w Japonii. Kishida zaprezentowała sposób wychowania dziewcząt w duchu nauki, wierząc, że skupienie się na edukacji wzmocni pozycję kobiet. Za głoszenie swoich poglądów wiele razy była skazana na pobyt w więzieniu. Jednym z najpopularniejszych cytatów Toshiko Kishidy jest: "Jeśli prawdą jest, że mężczyźni są lepsi od kobiet, ponieważ są silniejsi, dlaczego nasi zapaśnicy sumo nie pracują w rządzie?"

Akiko Yosano (1878-1942) - była poetką, autorką i jedną z pierwszych feministek w Japonii. Jej poezja tanka (jedna z najstarszych form poezji japońskiej zapisana w formie krótkich wierszy) była znana i potępiana ze względu na swój indywidualizm, szybko stała się inspiracją dla jej rówieśników. Przez całą karierę Yosano była atakowana za to, że była zbyt pacyfistyczna i antywojenna. W późniejszych latach nie bała się krytykować społeczeństwa i wypowiadać się na temat statusu kobiet.

Toshiko Yuasa (1909-1980. Często nazywana Marie Curie Japonii, pierwsza japońska fizyczka. Studiowała w Paryżu, gdzie pracowała z Frédéricem Joliot-Curie nad radioaktywnością, a po przeniesieniu do Berlina opracowała własny spektrometr beta. Przez Japoński rząd została nagrodzona medalem z fioletową wstążką, który przyznawany jest osobom za osiągnięcia w swojej dziedzinie oraz za zasługi dla kraju.

Chiaki Mukai (ur 1952 r)- astronauta JAXA i chirurg układu sercowo-naczyniowego Chiaki Mukai została pierwszą Japonką, która poleciała w kosmos w 1994 roku. Po drugiej misji w 1998 roku została także pierwszą Japonką, która wzięła udział w dwóch oddzielnych lotach kosmicznych. „Widok pięknej Ziemi sprawił, że byłam bardzo dumna z bycia jej częścią" - powiedziała Mukai o swoim czasie w kosmosie.

Martyna& Sylwia,
Grafika: Internet

Wielkanoc!

Hejka! Z racji tego, że już wielkimi krokami zbliża się do nas Wielkanoc, chciałabym Wam pokazać, jak celebrują to święto obcokrajowcy.

W Australii Wielkanoc wypada na jesień. Jest ona połączeń tradycji angielsko-irlandzkich. Charakterystyczną potrawą, jaką posiłkują się mieszkańcy krainy kangurów, jest smażony kurczak z ziemniakami, marchewką i dynią. Australijczycy lubią celebrować to święto na świeżym powietrzu, na wspólnych imprezach rodzinnych, zazwyczaj przy grillu. Co ciekawe w Niedzielę Palmową zamiast ozdobnych patyczków, które my kupujemy, do świątyń przynosi się prawdziwe palmy. Później natomiast po kościelnych uroczystościach rośliny pali na stosie, a popiół zostaje wykorzystany podczas obchodów Środy Popielcowej.

Filipiny

Filipiński Wielki Piątek jest znany niemal na całym świecie. Co roku przykuwa on uwagę mediów. To na Filipinach mają miejsce coroczne inscenizacje ukrzyżowania. Całość zaczyna się od drogi krzyżowej i biczowania. Ochotnicy sami decydują się na tak drastyczne obchody Wielkanocy. Jedni chcą w ten sposób odpokutować swoje grzechy, inni zaś podziękować za łaski. Jest to dla nich forma modlitwy, która mieszkańcom Europy wydaje się mocno kontrowersyjna. I choć Kościół od lat krytykuje te praktyki, to dla Filipińczyków jest to tradycja, z której nie zamierzają rezygnować. Inscenizacje są oglądane przez wielu wiernych, w tym przez dzieci. Na Filipinach czas wolny zaczyna się od Wielkiego Czwartku. Wtedy to robi się przedświąteczne zakupy. Przed kościołami rozkładają się stragany z lokalnymi przysmakami i świątecznymi ozdobami, i co ciekawe, z alkoholem. Działają one nawet podczas mszy świętych.

Gwatemala

Antigua w Gwatemali jest miejscem największej Wielkanocnej uroczystości na świecie, w której upamiętnia się Pasję, Krucyfiks i Zmartwychwstanie Jezusa. Od piątku do niedzieli odbywają się marsze kolorowych procesji. Tradycja ta została zaszczepiona przez hiszpańskich misjonarzy w XVI wieku. Całe miasto bierze udział w przygotowaniu wydarzenia. Jednym z najbardziej imponujących aspektów Wielkanocy (Semana Santa) są "Alfombras" (z arabskiego: dywany), które zdobią procesyjną trasę. Dywany są wytwarzane przez mieszkańców tygodniami, a nawet miesiącami przed Świętami. Procesyjny "dywan" powstaje z piasku, który ma za zadanie wypoziomować bruk. Następnie kładzie się na niego zebrane trociny zabarwione na odcienie: żółty, czerwony, niebieski, zielony, purpurowy i czarny. Dla dekoracji i zapachu dodaje się igły sosnowe oraz kwiaty. Wzory dywanów odzwierciedlają tradycję Majów, symbolikę biblijną i sceny z natury. Sztuka wytwarzania dywanów jest uważana za ofiarną, ze względu na intensywne szczegóły i ilość czasu poświęconego ich stworzeniu. Dodatkowo po każdym przejściu procesji, dzieło należy natychmiast odtworzyć przed nadejściem kolejnego przemarszu. W ten sposób ludność daje coś od siebie i upamiętnia śmierć Chrystusa.

Podsumowując: co kraj, to obyczaj.

P.S W tym specyficznym czasie chciałabym Wam życzyć zdrowych i pogodnych Świąt Wielkanocnych. Dbajcie o siebie i najbliższych!

Oliwia M.
Grafika:Internet

Z koszykarskich (I nie tylko) boisk

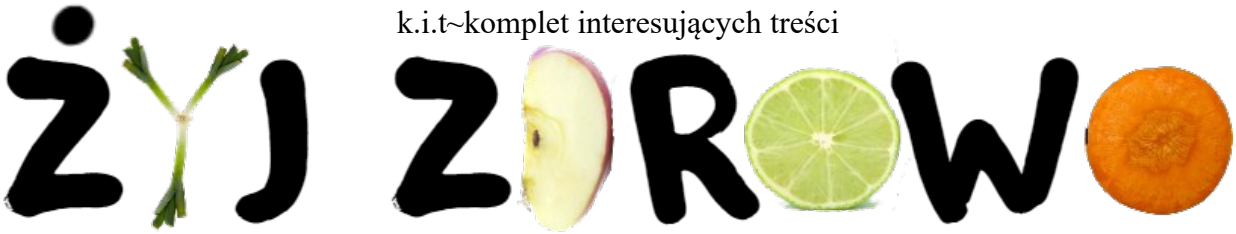
Połowa sezonu NBA już za nami. I jaka jest aktualnie sytuacja? Na wchodzie dalej konferencji przewodzi Philadelphia 76ers, za nimi uplasowali się Brooklyn Nets, zaś ostatnie miejsce na podium konferencji wschodniej przypadło Milwaukee Bucks. Na wschodzie dalej na pierwszym miejscu utrzymuje się Utah Jazz, dalej za nimi są Phoenix Suns i trzecie miejsce przypadło dla Los Angeles Lakers. Oczywiście wiadomo, że nie ma co się sugerować tabelą, ponieważ jak wiele razy zobaczyliśmy, kto przewodzi w sezonie zasadniczym, nie zawsze na koniec wygrywa. Można powiedzieć, że są to puste statystyki. Będąc w temacie statystyk, przyjrzyjmy się najważniejszym statystykom indywidualnym. W punktach na mecz przewodzi Bradley Beal Washington Wizards, rzuca on średnio 32,1 punkta na mecz. To pokazuje nam, że koszykówka to przede wszystkim gra zespołowa, ponieważ mimo iż zawodnik rzuca tak wiele punktów, to jego drużyna zajmuje 13 miejsce w swojej konferencji. W zbiórkach wygrywa Clint Capela z Atlanta Hawks, zbiera on 14.2 piłek. Najlepiej asystującym, co dla wielu jest zaskoczeniem, jest James Harden. Zdobywa on średnio 11.1 asysty na mecz. Stephen Curry z Golden State Warriors ma najwięcej trafionych rzutów za 3(182), jednak to nie on ma najwyższą skuteczność zza łuku. Najwyższą skuteczność zza łuku ma zawodnik Atlanty Hawks Tony Snell. I jest to 56,6% rzutów. Najwyższą skuteczność rzutów z gry ma center Cleveland Cavaliers Jarrett Allen, ma on 64,6%. Najwięcej tzw. „czap", czyli bloków na mecz posiada Myles Turner zawodnik Indiana Pacers. Średnia jego bloków to 3,4 na mecz. Ostatnią statystką są przechwyty. Tutaj również wygrywa zawodnik Indiany T.J. McConnell. Zalicza on 1.9 przechwytu na mecz. Ciekawą informacją jest to, że ostatnio do zawodników z Brooklynu dołączył Blake Gryffin. Przez wielu określany jako jeden z najlepszych dunkerów w NBA, chociaż ostatnio miał gorszy okres w tym. Nastąpiło chyba jednak przełamanie, ponieważ w ostatnim meczu zaliczył swój pierwszy wsad po około 490 dniach. Liczymy, że dawne lata świetności wrócą.

Dnia 19 marca poznaliśmy pary ćwierćfinałowe dla piłkarskiej Ligi Mistrzów. Zostaną one rozegrane w terminie: od 6 kwietnia do 14 kwietnia.

Pary to: Manchester City - Borussia Dortmund, FC Porto - Chelsea , FC Bayern Monachium - Paris Saint-Germain, Real Madryt - Liverpool FC. Będzie to prawdziwa uczta dla fanów piłki nożnej. Będą to arcyciekawe mecze. Finał zostanie rozegrany w Stambule 29 maja.

Arek G.

Grafika:Internet



Cukier – przyjaciel czy wróg?

Obecnie cukier dodaje się praktycznie do wszystkiego – ketchupu, wędlin, majonezu, jogurtów, kawy, herbaty i słodyczy. Ponadto w ostatnich latach obserwuje się systematyczny wzrost spożycia cukru. W 1950 r. statystyczny Polak dostarczał go w diecie 21 kg, a w 2007 już prawie 40 kg na rok. Z badań wynika, że głównym źródłem cukrów prostych w naszej diecie są napoje gazowane. Na kolejnych pozycjach znalazły się desery zbożowe, napoje owocowe, desery mleczne, cukierki, herbata, cukier i miód. Czy jednak takie ilości cukru są dla nas bezpieczne?

Główne źródło cukrów prostych

Wykazano, że ilość dziennej energii dostarczanej z napojów słodzonych wzrosła w latach 1970-2006 z 64,4 kcal do 141,7 kcal. Ponadto obliczono, iż dołączenie do codziennej diety dodatkowej porcji napoju spowoduje w ciągu roku wzrost masy ciała o prawie 7 kg. Z badań Instytutu Żywności i Żywienia wynika, że średnie spożycie słodzonych napojów gazowanych w Polsce wynosi 43 ml/osobę/dobę. Najwięcej spożywają ich chłopcy i młodzi mężczyźni, chociaż ich spożycie u płci żeńskiej też jest stosunkowo wysokie. Warto zaznaczyć, że u dojrzewających dziewczynek, które piją takie napoje, częściej występują zaburzenia związane z dojrzewaniem. Słodzone napoje zawierają około 6-10 g cukrów prostych na 100 ml. Otłuszczają one wątrobę, zwiększając ryzyko zachorowania na cukrzycę typu II. Co ciekawe, soki owocowe zawierają tylko naturalne węglowodany, natomiast do napojów owocowych cukier jest jeszcze dodawany. Jedna puszka napoju słodzonego może zawierać nawet 15-40 g cukru dodanego, czyli około 3-8 łyżeczek.

Źródło „pustych kalorii”

Cukier biały to produkt wysokoenergetyczny, ale składa się prawie wyłącznie z sacharozy. Na jego 100 g przypadają 405 kcal. Jednak poza energią nie dostarcza żadnych ważnych bądź niezbędnych składników odżywczych. Zwykle także produkty bogate w dodany cukier są za to ubogie w witaminy i minerały.

Główna przyczyna próchnicy zębów

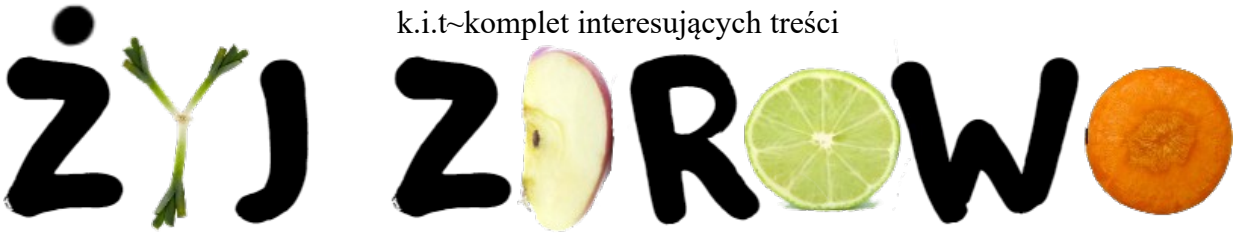
Istnieje korelacja między częstotliwością spożywania produktów bogatych w cukier a ryzykiem rozwoju próchnicy – im więcej cukru w diecie, tym wyższe ryzyko rozwoju próchnicy. Dzieje się tak, ponieważ węglowodany skutkują gwałtownym obniżeniem pH w jamie ustnej (na odczyn kwasowy), co skutkuje zapoczątkowaniem procesu demineralizacji szkliwa.

Cukier a kandydoza

Cukier może zaburzać równowagę fizjologiczną flory bakteryjnej, co może prowadzić do rozwoju grzybicy układu pokarmowego. Takie zmiany mogą przełożyć się na obniżenie odporności organizmu.

Dużo cukru a zaparcia

Dużo cukrów prostych w diecie może przekładać się na pogorszenie pracy jelit, co skutkuje większym prawdopodobieństwem zaparć. Dzieje się tak, ponieważ takie osoby dostarczają zwykle organizmowi mało błonnika, który poprawia pracę jelit. Jednak, aby błonnik spełnił swoje wspaniałe zadanie, musimy codziennie dostarczać w diecie co najmniej 2 litry płynów.



Cukier – przyjaciel czy wróg?

Cukier a ryzyko nowotworów

Znaczne ilości cukru w diecie mogą zwiększać ryzyko powstawania nowotworów. Dotychczasowe badania wykazały związek między spożywaniem produktów o wysokim Ig (indeksem glikemicznym) a ryzykiem rozwoju nowotworów układu pokarmowego, macicy, jajników i piersi – im więcej cukru, tym częstsza zapadalność na te choroby.

Przyczyna otyłości (choroby cywilizacyjnej)?

Spożycie zbyt dużej ilości cukru powoduje wzrost masy ciała, czyli nadwagi. Dodatkowo badania wykazały, że im większe spożycie cukru białego w diecie, tym większa częstotliwość zapadania na otyłość na świecie. Dużo cukru w diecie może przyczyniać się też do rozwoju powikłań towarzyszących otyłości. Zauważono, że nadmierne spożycie cukru może prowadzić do rozwoju zespołu metabolicznego, zaburzeń gospodarki lipidowej, przejawiających się wzrostem poziomu trójglicerydów, rozwojem insulinooporności i wzrostem ciśnienia tętniczego. Takie zaburzenia metaboliczne mogą przyczynić się do rozwoju miażdżycy i chorób układu krwionośnego.

Cukier a nastrój

Wykazano, że wysokie spożycie cukrów prostych w diecie może powodować chroniczne zmęczenie. Ponadto nagłe wahania stężenia glukozy we krwi negatywnie wpływają na układ nerwowy – senność, rozdrażnienie, spadek nastroju, nadpobudliwość i zaburzenia koncentracji.

Czy od cukru można się uzależnić?

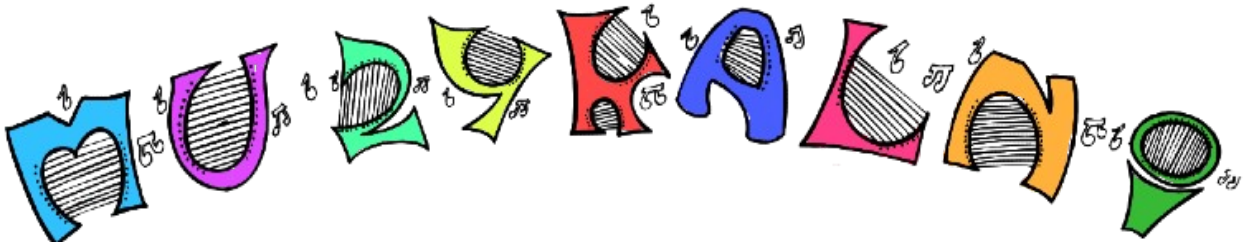
To jest prawdopodobne, ponieważ szlaki w mózgu, które rozwinęły się odpowiadając na naturalne korzyści płynące z jedzenia są aktywowane też przez leki, które uzależniają. Ponadto cukier stymuluje wydzielanie opioidów i dopaminy w mózgu. Ale na 100% nie wiemy, czy ludzie mogą uzależnić się od cukru. Jednak badania na szczurach wykazały, że w pewnych warunkach te dokarmiane roztworem cukru zachowywały się jak gryzonie uzależnione od narkotyków.

Oczywiście, cukier cukrowi nierówny, gdyż węglowodany dzielą się na cukry proste i złożone. Według WHO węglowodany powinny stanowić 55-75% dobowego zapotrzebowania energetycznego, ale jedynie 10% powinno pochodzić z cukrów prostych. Dlatego te ostatnie powinnyśmy jeść z głową, ponieważ zawierają je, m. in. owoce. Jednak w owocach obok cukrów prostych w skład wchodzą też witaminy, składniki mineralne i błonnik. Dlatego nie powinnyśmy z owoców całkowicie rezygnować. Warto zaznaczyć, że picie wody zamiast soków ma duże znaczenie w profilaktyce otyłości, ale to nie znaczy, że nie możemy w ogóle pić koktajli. Trzeba to po prostu robić z głową. Co w takim razie z miodem? Czy jest lepszy od cukru białego? Na ten temat jest, niestety, bardzo mało badań naukowych. Wiemy natomiast, że miód zawiera dużo fruktozy, która, w przeciwieństwie do glukozy, przekształcana się przez organizm bezpośrednio do kwasów tłuszczowych, które gdy nie są na bieżąco zużywane, zostają przekształcone w tkankę tłuszczową. Dlatego miód też trzeba jeść z umiarem.

Magda Tomczak
Źródło: publikacje Anny Lewandowskiej i dr Katarzyny Woźniak
Grafika: Internet

Festiwalowo, czyli Sanremo 2021

Czasami zastanawiam się, czy moje zamiłowanie do pewnych krajów bierze się z uwielbienia danej muzyki, czy uwielbienie danej muzyki bierze się z zamiłowania do danego kraju. I po dość głębokim przemyśleniu całej sytuacji uważam, że festiwal, o którym bardzo chciałabym dzisiaj opowiedzieć, był jedną z największych przyczyn tego, jak zakochana jestem we Włoszech. Marzec był dla mnie zawsze szalonym miesiącem, ponieważ to właśnie teraz jest najgorętszy czas poznawania wszystkich eurowizyjnych piosenek, a osoby, które mnie znają, wiedzą, jak zainteresowana jestem tym tematem. I z biegiem lat kultury europejskich krajów, specyficzna muzyka czy topowi artyści w danym państwie stały się dla mnie tematami wręcz nieodłącznymi w codziennym życiu. Właśnie to lata temu zmobilizowało mnie do obejrzenia Sanremo po raz pierwszy. I muszę przyznać, że zdecydowanie nie zabrałam się za to w najlepszy sposób, bo ten festiwal jest inny niż wszystko, co do tej pory poznałam. Nawet mimo tego, że główną rolę gra tam muzyka, znajdziemy czas (naprawdę dużo czasu, najkrótsza serata trwa około 5 godzin) na wszystko, co dla Włochów jest ważne. I właśnie dlatego organizatorzy stanęli przed ogromnym wyzwaniem, by i w tym roku Sanremo się odbyło. Każdy z nas zdaje sobie sprawę z tego, jak wygląda sytuacja, a organizacja widowiska z orkiestrą, gośćmi i przede wszystkim uczestnikami to miesiące pracy również nad bezpieczeństwem. I takim oto sposobem 2 marca rozpoczęło się włoskie święto. Pierwsza serata składała się z pierwszych 13 konkursowych piosenek, a także występów poza głównym konkursem, czyli Nuove Proposte. Jednym z pozytywniejszych aspektów tej nocy byli także prowadzący, czyli Amadeus i Fiorello, którzy swoimi żartami, pozytywną energią i dość dużym ciepłem, które od nich biło, zaskarbili sobie serca widzów już rok temu. Dlatego też przykry był moment, gdy w dzień finałowej seraty okazało się, że będzie to ich ostatni rok jako prowadzących. Wracając jednak do tematu samej muzyki, w gronie fanów często mówi się, że nawet jeżeli pierwszej nocy dana piosenka ci się nie podoba, to w sobotę około drugiej nad ranem będziesz już ją kochał i myślę, że jest w tym cząstka prawdy. Uważam, że stawka konkursowa była bardzo dobra i każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Moim absolutnym faworytem był Irama z piosenką *La genesi del tuo colore***.** Sam Irama to artysta, którego znam od lat właśnie ze względu na Sanremo, bo już w 2019 roku startował z piosenką *La ragazza con il cuore di latta*. Jako że byłam dość ciekawa jego propozycji, z tym większym smutkiem przyjęłam wiadomość, że ze względu na wykrycie koronawirusa u osoby z jego teamu, musi on się udać na kwarantannę. Całe szczęście pierwsze testy wykluczyły chorobę u artysty, ale kwarantannę bez żadnych wyjątków musiał przejść, więc nie pojawił się na żywo podczas żadnego z wieczorów, a widzowie mogli jedynie oglądać jego występ z próby generalnej. Tym większym fenomenem jest dla mnie to, że przez cztery wieczory oglądaliśmy jego występy z prób, a udało mu się w tak świetnym festiwalu zająć piąte miejsce. O zwycięstwo walczył także Ermal Meta, który w 2018 roku wraz z Fabrizio Moro pojechał na Eurowizję z piosenką *Non mi avete fatto niente.* Ermal, który był faworytem przez kilka pierwszym głosowań, ostatecznie zakończył rywalizację na trzecim miejscu. Jednak do jednych z największych faworytów należał duet złożony z Francescy Michielin (reprezentantki Włoch na Eurowizji w 2016 roku) i Fedeza, który jest popularnym włoskim raperem. Nikt nie miał wątpliwości, że ten duet z całą pewnością osiągnie doskonały wynik w głosowaniu widzów, co często było podparte argumentem o niesamowitych wpływach żony Fedeza, która na swoim instagramie ma ponad 20 milionów followersów i znana jest z bycia, między innymi, projektantką mody. Koniec końców, duet, który przed ostatnim wieczorem zajmował miejsce poza czołową dziesiątką, znalazł się w najlepszej trójce.



Festiwalowo, czyli Sanremo 2021

Bardzo chciałabym polecić wszystkie piosenki, które znalazły się w tej stawce, bo uważam, że mają one w sobie wiele wyjątkowych rzeczy, niektóre wzruszają, a niektóre sprawiają, że człowiek chce tańczyć i myślę, że różnorodność w takich przypadkach jest dość ważna. Aczkolwiek wspomniałam aktualnie o faworytach, jednak przy żadnej z tych propozycji nie zaznaczyłam, że wygrała ona cały festiwal. I uważam to za dość ciekawe, ale Sanremo nie jest festiwalem, w którym nazwisko zapewnia zwycięstwo, tutaj na wygraną składa się masa różnych rzeczy, często zaskakujących. Kiedy w 2019 roku wygrał Mahmood, wszyscy byli zszokowani, w szczególności patrząc na to, że po pierwszej nocy według praktycznie wszystkich był wykluczony z walki o wygraną. A mimo to wygrał i na samej Eurowizji zajął drugie miejsce, stając się faworytem fanów. Rok temu Diodato pokonał powracającą gwiazdę — Francesco Gabbaniego. W tym roku również nie obeszło się bez zaskoczenia. Wygrał zespół, który również znajdował się w gronie moich osobistych faworytów, zespół, obok którego nie da się przejść obojętnie, który prezentuje styl wyjątkowy, podany w tak nieoczywisty sposób, a jednocześnie w tym samym momencie tak przystępny dla zwykłego słuchacza. Sanremo 2021 podbił rockowy zespół Måneskin, który przed finałową seratą znajdował się na 5 miejscu, a gdy ogłoszono, że znajduje się w czołowej trójce, pobił głosami widzów nawet Francesce i Fedeza. Grupa **Måneskin** już w maju zaprezentuje w Rotterdamie swoją piosenkę **Zitti e Buoni** i chociaż ta opinia jest bardzo mocno subiektywna, zaufajcie mi, o nich będzie jeszcze głośno!

Julia S.

Grafika:Internet

Wrzutka

Hajo!
Jako że jest to ostatni numer składany przeze mnie (we współpracy z Julką), chciałam jeszcze raz podziękować wszystkim za te dwa lata owocnej pracy. Było bardzo ciężko z powodu ograniczeń spowodowanych pandemią, a mimo to daliśmy radę wydawać gazetkę co miesiąc. W ramach podziękowań przesyłam wszystkim redaktorom (zarówno tym, co piszą jak i pisali) wirtualne uściski ♥.

Weronika

Grafika:Internet

Dedykuję te dwa teksty Mistrza Młynarskiego Paniom i Panom.

Empatii nigdy dość :)

Dziewczyny bądźcie dla nas dobre na wiosnę
Panowie, bądźcie dla nas dobrzy na zimę- tę piosenkę pięknie śpiewa Gaba Kulka :)

Niech powie ktoś, komu się zdarzy
Napotkać wiosną me spojrzenie:
Co ja mam w twarzy,

No co ja mam w twarzy?
Cierpienie, cierpienie, bezdenne cierpienie
Lecz przy księżyca bladym sierpie
W noce kwietniowe i majowe
Nie sam przecież cierpię,
Nie sam przecież cierpię,
A zatem, a zatem śpiewajmy, panowie:

Dziewczyny!
Bądźcie dla nas dobre na wiosnę!
Dziewczyny!
Skończmy już te "Kobry" miłosne!
Nikomu
Niechaj nie zagraża rozłąka,
Gdy wiosną
W rytmie naszych marzeń po łąkach bąk brzdąka, bąk brzdąka
Dziewczyny!
Lubcie wy nas wiosną, oj, lubcie!
Dziewczyny!
Krzywdy biednym chłopcom nie róbcie!
Niech kpiny Wasze nas nie bolą zbyt liczne!
Dziewczyny!
Teraz będzie solo muzyczne, a ja będę przeżywał!

Samotnie
Niech się nikt nie snuje przez gąszcze,
Gdy wiosną
Dojrzewają tuje i w trzcinach brzmią chrząszcze, brzmią chrząszcze
Niech prośba moja
Was - dziewczyny - nie dziwi,
My wiosną
Strasznie się robimy wrażliwi
Popatrzcie,
Kwitnie już maciejka i czosnek,
Dziewczyny, bądźcie dla nas dobre,
Dziewczyny, bądźcie dla nas dobre,
Dziewczyny, bądźcie dla nas dobre
Na wiosnę!

Polecam- A.T.

Niektórzy znali Adama Zagajewskiego

Odszedł kolejny twórca, który uznawał Herbertowską postawę wyprostowaną. Cenił język, rozumiał wartość słowa i poezji. Szkoda, że tylko niektórzy lubią poezję. Poeta odszedł w dniu obchodzonym jako Międzynarodowy Dzień Poezji.

Adam Zagajewski (ur. 21 czerwca 1945 we Lwowie, zm. 21 marca 2021w Krakowie) – polski poeta, eseista, prozaik, przedstawiciel pokolenia Nowej Fali, sygnatariusz Listu 59 (1975), od 1976 objęty cenzurą, w latach 1982–2002 na emigracji we Francji, od 1983 redaktor „Zeszytów Literackich"; laureat Nagrody Fundacji im. Kościelskich (1975), Międzynarodowej Nagrody Neustadt w dziedzinie literatury (2004) i Nagrody Księżnej Austrii (2017), w latach 1973–1983 członek Związku Literatów Polskich, od 1979 członek Polskiego PEN Clubu, od 2006 członek Polskiej Akademii Umiejętności; nauczyciel akademicki, tłumacz literacki.

Niektórzy lubią poezję

Niektórzy -
czyli nie wszyscy.
Nawet nie większość wszystkich ale mniejszość.
Nie licząc szkół, gdzie się musi,
i samych poetów,
będzie tych osób chyba dwie na tysiąc.

Lubią -
ale lubi się także rosół z makaronem,
lubi się komplementy i kolor niebieski,
lubi się stary szalik,
lubi się stawiać na swoim,
lubi się głaskać psa.

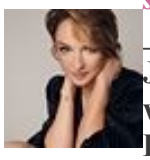
Poezję -
Tylko co to takiego poezja.
Niejedna chwiejna odpowiedź
na to pytanie już padła.
A ja nie wiem i nie wiem i trzymam się tego
Jak zbawiennej poręczy.

W. Szymborska

A.T

"My Polacy przede wszystkim boimy się straty". Psycholog Piotr Mosak o naszych codziennych lękach”

Wszyscy pragniemy zmiany i skrycie zazdrościmy tym, którzy śmiało sięgają po swoje pragnienia. O tym jak znaleźć własną do niej drogę i zamiast potencjalnego zagrożenia zobaczyć szansę na lepsze życie, rozmawiamy z psychologiem i terapeutą Piotrem Mosakiem.



Justyna Moraczewska

Justyna Moraczewska: "Zmiana" - ostatnio jedno z najmodniejszych słów. Prawie wszyscy chcą zmieniać siebie lub okoliczności wokół. Dlaczego tak jej pożądamy? Do czego jest nam potrzebna?

Piotr Mosak: Zmiana jest koniecznością, żeby się nie cofać. Bo świat się zmienia, wszystko się zmienia, a ty pozostajesz w swoim status quo i nagle twoja odległość od tego co jest dziś, staje się coraz większa. Zatem jeżeli uznamy, że zmiana jest stałą, to znaczy, że ty nie zmieniając się, paradoksalnie się cofasz odnośnie tego, co jest dzisiaj.

Zakładamy, że zmiana jest stałą, bo cały czas coś się zmienia. Tu nie jest Floryda, mamy cztery pory roku. Praktycznie każdy tydzień jest inny. My sami się zmieniamy: starzejemy, tyjemy, chudniemy, zmieniają się nasze przekonania, priorytety. Zatem jeżeli stała jest zmianą, to jest takie piękne określenie: jeśli się nie zmieniasz, to się cofasz. Zostajesz gdzieś w przeszłości i po prostu nie nadążasz.

Bo zmiana powinna być podążaniem za wszystkim. Niezależnie czy tego chcemy, czy nie, świat wymusza na nas zmianę. I tak naprawdę chodzi o to, żeby na tę zmianę się otworzyć i zrozumieć, że to jest coś zupełnie normalnego, ważnego, nieuniknionego. To jest konieczne.

W kontekście zmiany możemy mówić o pewnym paradoksie. Z jednej strony zazdrościmy innym, zazdrościmy tym, którzy zmienili swoje życie, otworzyli się na to co nowe. Ale z drugiej strony, kiedy dostajemy szansę na zmianę, kiedy stajemy w obliczu okoliczności, które nas do niej popychają, to nagle nas paraliżuje. I bardzo często robimy wszystko, żeby jednak jej uniknąć . Z jednej strony nowe pociąga i kusi, ale z drugiej, boimy się ryzyka, czujemy zagrożenie i stoimy w miejscu. Czy na te nasze lęki przed zmianą ma wpływ nasza kultura, tradycja, wychowanie?

Rzeczywiście kultura XIX- i XX-wieczna to była kultura status quo. My Polacy przede wszystkim boimy się straty. A historia Polski to jest właśnie historia straty. W kulturze zachodniej jest inaczej i coś nowego, co czeka za zakrętem, jest inspirujące i pozytywne. Coś się zmieni? Fantastycznie! Będzie super, już sam proces będzie ciekawy. Tymczasem u nas jest inaczej.

Jeżeli cokolwiek mam, to boję się, że jeśli coś zmienię - mogę to stracić. Obawiam się straty, więc nie mam nadziei, a tym bardziej brak mi pozytywnego nastawienia, że mogę coś uzyskać po zmianie. Nie wierzę, że będzie lepiej. Wolę trzymać się tej przysłowiowej "ojcowizny", bo to jest przynajmniej konkretne i stałe. To pewnik, którego będę się trzymać zębami. Wielu ludzi ma bardzo konserwatywne poglądy i brak odwagi do wprowadzania zmian. Nie zmieniamy struktury, nie zmieniamy kolejności zdarzeń, ma być tak, jak jest. To jest bardzo silny lęk przed tym, że się nie odnajdę w czymś nowym, że coś stracę. My się strasznie przywiązujemy do tego co mamy tu i teraz.

Nasze życie od 1945 do 1989 było podobne do zachowania mrówek w mrowisku. Całe życie w jednym miejscu, stała praca, ta sama do emerytury, wczasy pracownicze gdzieś w Polsce… Ten sam rytm, rok po roku. Wiesz gdzie pracujesz, wiesz jak żyjesz, wiesz ile masz pensji, za 10 lat będziesz miał przydział na mieszkanie, za 15 lat dostaniesz telefon. Wszystko jest do przewidzenia.

"My Polacy przede wszystkim boimy się straty". Psycholog Piotr Mosak o naszych codziennych lękach”

Niewiele zależało od nas samych. A po upadku komuny nagle nadeszły czasy wielkiej niewiadomej. I to ludzi przeraża. Bo tak naprawdę nie wiesz nic. Trzeba zmienić procesy myślenia, bo tylko szukając i doświadczając dasz sobie w tej nowej rzeczywistości radę. To wymaga otwartości. To już jest dużą zmianą samą w sobie.
Poza tym jesteśmy wychowani w ten sposób, że ponad wszystko mamy mieć pozycję autorytetu. Jak to, ja się będę pytał o coś młodszych ludzi? Ja powinienem wiedzieć wszystko! Oczywiście nie wiem, ale się nie przyznam. Prędzej czegoś nie zrobię, krytykując, że to głupie, nowoczesne, używając jakiegokolwiek argumentu, byle tylko się nie skompromitować i nie zniszczyć wizerunku autorytetu. Tak się boimy utraty tego wizerunku, że zmiana nas przeraża, bo jest równoznaczna z przyznaniem się do niewiedzy. To przyznanie się do faktu, że muszę coś poprawić, coś przebudować, że muszę się czegoś nauczyć, zdobyć nowe kompetencje. A to jest trudne, wymaga zmiany myślenia o sobie.
Są takie dwa kluczowe słowa, które trzymają nas w cuglach – rutyna i nawyki. Pozornie definiują naszą strefę komfortu i dają poczucie bezpieczeństwa. Jak zerwać się z tej uwięzi?
Pozostanie w strefie komfortu jest po prostu łatwiejsze, a my jesteśmy hedonistami. Z jednej strony chcemy mieć tą pozycję, chcemy mieć ten autorytet, jakikolwiek i w czymkolwiek, ale nie chcemy się wysilać. Łatwiej jest pozostać przy tym co umiem, co potrafię i w czym czuję się dobrze. Robiąc coś nawykowo, osiągamy później poziom rutyny. A to powoduje, że… mózg się wyłącza. Jeżeli jesteś wyłącznie w rutynowych zadaniach i masz wyłącznie nawykowe odruchy to mózg przestaje pracować, bo jak każda część naszego organizmu, musi być ćwiczony. Żeby mieć satysfakcję z życia musimy działać, uczyć się nowych rzeczy, próbować nowego.
Psychologowie na całym świecie są zgodni co do tego, że powinniśmy się co pół roku uczyć jakiejś nowej rzeczy, żeby zachować zdrowie psychiczne. Dzięki temu mamy możliwość przekraczania granic, zerwania z rutyną, robienia czegoś inaczej. Tu nie chodzi o to, żeby zmienić od razu pracę czy miejsce zamieszkania. Czasem wystarczy zmiana w wyglądzie, w sposobie wykonywania codziennych czynności. Można zmienić sposób prowadzenia zebrań, zmienić wystrój biura albo kolor ścian mieszkania. To już pobudza, daje zastrzyk nowej energii. Od razu chce się żyć! Rutyna sprawia, że życie staje się okropnie nudne. Wydaje się nam, że jest bezpieczne i gwarantuje święty spokój, ale sami się oszukujemy, że to jest wartością. Bo w dzisiejszych czasach święty spokój przestaje mieć znaczenie.
Nawet jeśli wiemy, że jest nieunikniona i konieczna, nie jest łatwo wybrać swoją drogę zmiany.
Tylko ty wiesz do czego jesteś predysponowany. Masz być w miarę zadowolony ze swojego życia i szczęśliwy. Nie musisz ulegać presji mediów i ludzi, którzy żyją inaczej. Żyj po swojemu, ale szukaj własnego sensu określenia: "po swojemu".
Nie jest łatwo zachować tożsamość, kiedy z jednej strony kuszą konserwatywne poglądy: zachowaj swoją pozycję, osiem godzin pracy na etacie, średnio satysfakcjonujące zajęcie i wynagrodzenie, ale przynajmniej pewne. A to daje ci poczucie bezpieczeństwa. Z drugiej strony zmasowany atak wszystkich specjalistów od samorozwoju: masz się szkolić, rozwijać, ćwiczyć głowę, ciało, stawiać sobie coraz nowe cele, osiągać je, mierzyć się ze słabościami. Jedno jest nudne, a drugie jest męczące. Jedno i drugie może nie być twoje. Każda opcja ma swoje plusy i minusy.
Dlatego jesteśmy w opresji. Nie zostaliśmy wychowani do poszukiwania swojej własnej tożsamej

drogi, więc się po prostu gubimy. Czasami bezrefleksyjnie lecimy w jedną z tych dwóch stron. Po tej konserwatywnej czeka stabilizacja, bezrefleksyjność, brak poszukiwania, wygodnictwo i ten pozorny święty spokój, czyli poczucie bezpieczeństwa. Efekt? Odpuszczam sobie. Może nie będę szczęśliwy, trudno. Chyba, że przez chwilę, kiedy kupię litr whisky i zapomnę.
Po drugiej stronie staję do walki, męczę się, frustruję się, nie mam takich sukcesów jak inni, nigdy nie jestem wystarczająco dobry. Nie do końca mi się to podoba, ale jak już w to wszedłem to brnę i powtarzam: „Kim jestem? Jestem zwycięzcą!”. Kolejny kurs, kolejny warsztat. W końcu mam 7 dyplomów, 12 szkoleń i nadal nie wiem dokąd chcę iść i po co. Bo realizuję cudzy plan, nie swój.
Załóżmy, że jesteśmy w tym punkcie samoświadomości, kiedy znamy własne cele. Nawet plan już jest. Tylko tak wiele osób marzących o zmianie w jakimś obszarze swojego życia, ma problem z samym startem. Jestem sfrustrowany, nie lubię mojego życia, ale ciągle czekam na swój moment. Tylko po czym go rozpoznać? Albo jak go nie przegapić?
Dobra analogia to ta do decyzji o posiadaniu dziecka. Jako terapeuta par często to słyszę w gabinecie: "My czekamy na właściwy moment na dziecko". Pytam : "I co wtedy? Pojawi się posłaniec z listem, albo przyjdzie mail: "To dziś"?
Nie będzie gromu z jasnego nieba. Tu chodzi o to, żeby zacząć poszukiwać kiedy czuję, że nie jest mi ze sobą dobrze. Niektórzy nakłaniają do tego, żeby zrobić rewolucję, rzucić wszystko. Ale nie każdy jest na to gotowy.
Ja raczej doradzam: "Znajdź czas na poszukiwania". Nie rezygnuj jeszcze z niczego, bo może się okazać, że to czego szukasz, to będzie tylko pasja, nie zmiana zawodu. Więc nie odrzucaj na wstępie tego co masz. Może się okazać, że przewartościujesz swoje powody chodzenia do pracy i nie będziesz sfrustrowany, wiedząc, że ta praca jest tylko po to, żeby ją odbębnić i ruszyć w stronę swojej pasji, która nie będzie nowym zawodem, ale będziesz się w niej realizować. Może to będą podróże, może ćwiczenia fizyczne lub pisanie kryminałów. Nie na każdej pasji można zarobić, więc nie rzucaj wszystkiego, tylko przewartościuj. Zrozum, zaakceptuj, że coś jest po coś. Ewentualnie, jeżeli znajdziesz coś, na czym możesz zarabiać, to pracę rzuć dopiero wtedy, kiedy zrobisz realny finansowy plan. Kiedy się do tego z kartką i ołówkiem solidnie przygotujesz, podsumowując swoje możliwości i zobowiązania.
Życiowe zmiany kojarzą z czymś, co ma charakter rewolucyjny, z czymś, co się robi pod wpływem impulsu, co wprowadza się szybko i gwałtownie. To właśnie najczęściej jest źródłem lęku. Przewrót nie leży w naturze każdego z nas.
Trzeba zrozumieć, że ewolucja ma dużo większy sens. My natomiast jesteśmy niecierpliwi, chcemy efektów tu i teraz. Tymczasem nie każdy jest predysponowany do rewolucji. Czym jest rewolucja? To na przykład spontaniczny wyjazd za granicę do pracy, kiedy nie mamy na miejscu nic załatwionego. Oczywiście, pewna ilość osób sobie poradzi, ale czy rzeczywiście będą robić to czego pragną ? Często będą zmuszeni podjąć przypadkowe prace, żeby po prostu przeżyć. To znowu może być źródłem frustracji i dać poczucie porażki: "Taki zryw zrobiłem, tyle mnie to kosztowało i po co ? Po co mi była ta zmiana?" My jesteśmy bardziej predysponowani do zmian ewolucyjnych, tych przemyślanych, trochę bezpieczniejszych. Ewolucja, ten powolny proces jest już sam w sobie zmianą. I tak się tego boimy, ale to jest ten bezpieczny poziom lęku.
Chodzi też o umiejętność zaakceptowania, że nawet jeżeli coś jest fantastyczne, bardzo mi się podoba u kogoś , to wcale nie muszę tego robić, wcale nie muszę być do tego predysponowany. Ja

mam teraz 52 lata. W swojej pracy naprawdę spotykam całą masę ludzi, którzy mają imponujące pasje i zawody. Ale mam takie powiedzenie: "Wow, ale to jest super, ale to jest ekstra! W następnym życiu na pewno muszę spróbować!". Teraz mi się po prostu nie chce! Bo już jestem na tyle dojrzały, że wiem, że to będzie wymagało ode mnie totalnej rewolucji, zmiany wszystkiego, wysiłku, czasu, pieniędzy. A mi się nie chce. W następnym życiu tak, ale nie teraz. Mogę przyznać, że to genialne, fantastyczne, róbcie tak dalej, trzymam kciuki. Ja tego robił nie będę. I luz. Chyba, że trafię na to COŚ co mnie rozwinie, wzbogaci i jednocześnie nie zrujnuje dotychczasowego życia. Bo to moje życie tu i teraz jest dobre.

Czy ten lęk przed zmianą, może też być pomocny? Czy może nas uchronić przed chybionymi, raptownymi decyzjami?

Trzeba wejść w rozumienie lęku i odpowiedzieć na pytanie czy lęk jest lękiem, czy obawą. Bo lęk i obawa są wpisane w nasze życie, nie da się żyć bez lęku i obawy, one są nam potrzebne, chociażby po to, żeby nie wpaść na ulicy pod rozpędzoną ciężarówkę. Natomiast warto się zastanowić, czy to nie jest jednak pewien rodzaj stresu. A my najefektywniej działamy kiedy mamy, tak zwany, optymalny poziom stresu. Zazwyczaj używam przykładu balonika, który najlepiej wygląda napompowany optymalnie. Analogicznie jest ze stresem. Jeżeli tego powietrza, czyli tego stresu jest za mało, no to mamy… balonik-flaczek. Posiadając zbyt mało stresu nic nie zmienimy, bo jesteśmy zwyczajnie sflaczali. Nie mamy powodu, bodźca, nie mamy wyzwania, nie czujemy tego mrowienia, tej nadziei, tych marzeń. Nic nas nie nakręca.

Z drugiej strony, kiedy stresu jest zbyt dużo kiedy bierzemy na siebie zbyt wiele to balonik pęka. I my wtedy pękamy. I wtedy niszczymy, psujemy, rezygnujemy, jesteśmy sfrustrowani, wpadamy w stany lękowe lub depresyjne. Chodzi o to, żeby dostosować poziom zmian do poziomu optymalnego poziomu stresu, który jestem w stanie znieść. Ten stres ma mnie motywować, nie niszczyć. Do normalnego funkcjonowania potrzebujemy równowagi. A to oznacza,że wszystkie nasze obszary powinny w miarę funkcjonować i tylko wtedy w jednym obszarze możemy ryzykować. Mamy mieć dobre relacje z przyjaciółmi, mamy się dobrze odżywiać, utrzymywać ciało w dobrej kondycji, mieć fajne relacje z partnerem/partnerką, z dziećmi oraz w pracy, tej która póki co daje dochody.

W momencie, kiedy stresu jest zbyt dużo zaczynamy jeść kompulsywnie, nadużywać alkoholu, przestajemy ćwiczyć, kłócimy się z żoną, zaniedbujemy przyjaciół. To powoduje, że wyciągamy akumulator. Jeżeli w procesie zmiany przestajemy dbać o całą resztę, to robimy kardynalny błąd, bo tylko ta "reszta" pozwoli nam wytrzymać. Dzięki tej reszcie balonik nie pęknie.

Rozmawiamy o zmianie, która zależy od naszych decyzji. Ale co ze zmianami które nas dotyczą, a nie mamy na nie wpływu? Zwłaszcza w ostatnim czasie uginamy się pod natłokiem przeobrażającej się rzeczywistości. Czy są jakieś mechanizmy, żeby przestać ją traktować wyłącznie w kategoriach zagrożenia, a spojrzeć jak na potencjalną szansę?

Tu chodzi o to, żeby poszerzyć ilość odczuwanych emocji. Bo lęk powoduje coś takiego, że zamienia naszą rzeczywistość w widzenie tunelowe. Widzimy jeden punkt, widzimy zagrożenie, skupiamy się na lęku i to jest wszystko. To nas paraliżuje. Rzecz w tym, żeby przyglądać się sytuacji i próbować poczuć inne emocje, a nawet się zmusić do znalezienia innych odczuć.

Przykład? Zaskakuje mnie zmiana. Przeprowadzam się do Warszawy, myślę, że tutaj odmienię swoje życie; będę robił kursy, karierę, poznawał ludzi, chodził po knajpach, brylował w klubach...

"My Polacy przede wszystkim boimy się straty". Psycholog Piotr Mosak o naszych codziennych lękach”

Jestem w Warszawie pół roku i wybucha pandemia. Biuro zamykają, przechodzimy na pracę zdalną. Nagle zostaję sam. W wynajętym mieszkaniu, bez kontaktu z ludźmi, bez klubów, bez knajp, bez randek. Sam i singiel. I co się ze mną dzieje? Panikuję. Przecież nie tak miało być! Mam pretensję do całego świata, że ktoś zniszczył mi życie.
Jeżeli w tym momencie skupimy się na lęku, na tej bezsensowności, na tej stagnacji, na tym, że na nic nie mamy wpływu, to jesteśmy, krótko mówiąc, w czarnej dupie. Bo nie widzimy nic więcej. Bo nie jesteśmy w stanie niczego więcej zobaczyć. I tylko w to wchodzimy, wchodzimy, pogłębiamy ten lęk, siedzimy w nim.
Pomyśl: Zmienia się rzeczywistość. Co mogę jeszcze czuć? Mogę czuć gniew, mogę czuć wkurzenie. I to nie są wcale złe emocje, bo we wkurzeniu i wściekłości jest energia. No nie ma bardziej energetycznych ludzi niż po prostu wściekłych. A ta energia jest potrzebna do działań. Do ruchów.
Zmienia się rzeczywistość. Co mogę jeszcze czuć? Mogę czuć ciekawość. O rany, nie byłem nigdy w takiej sytuacji. Ciekawe jak to się skończy?! Ciekawe czy ja sobie poradzę?! Ciekawe co to dalej będzie?! Ciekawość to jest pierwszy motor zmian w świecie.
I kolejną emocją, czy też stanem, który wpływa na zmianę jest lenistwo. Ludzie bardzo boją się lenistwa. A lenistwo pobudza nas do zmian. Z lenistwa powstał samochód, samolot i pilot do telewizora. Nie mówię tu o nihilizmie. Często lenistwo mylone jest z nihilizmem. Kiedy w marazmie leżę na kanapie, wcinam chipsy i nic mi się nie chce, to nie jest lenistwo, to jest rezygnacja. To jest wyjęcie kabla z gniazdka. To jest nihilizm.
Lenistwo jest wtedy, kiedy wiem, że muszę coś zrobić, ale muszę wykombinować jak to zrobić, żeby się nie narobić. Nie rezygnuję z moich celów, tylko patrzę na nie przez pryzmat lenistwa. Leniwi wiele osiągają, bo kombinują, są sprytni, muszą się dostosować.
Tak więc w momencie kiedy czuję, że coś się zmieniło w mojej rzeczywistości, nawet jeśli rozpatruję to w kategoriach tragedii, powinienem w sobie odkrywać różne emocje, odczucia, zachowania, bo dzięki nim jestem w stanie coś wymyślić.
Mam gabinet niedaleko Łazienek i naprawdę jestem zafascynowany, że ludzie dzisiaj organizują się i spotykają się w parkach. Impreza urodzinowa w parku, kawa i plotki na spacerze. Całe rodziny, albo mężczyźni czy kobiety oddzielnie. Randki w plenerze. Mamy nową rzeczywistość. Nie siedzimy, nie płaczemy, że zamknęli nam knajpy i nie możemy się odwiedzać w domu powyżej pięciu osób, tylko idziemy do parku. Dostosowujemy się. To jest właśnie ta zmiana. Zmiana jest stałą. Tak zaczęliśmy, tak zakończymy. Zmieniło nam się życie, zmieniła rzeczywistość. Jeżeli się nie dostosujemy, to znaczy, że będziemy się cofać.

[źródło: Internet]
Polecam- A.T.

MOLE BIBLIOTECZNE

Twórczość Wisławy Szymborskiej trafi do Biblioteki Końca Świata

Dzieła noblistki przetrwają zagładę ludzkości! Wiersze i listy Wisławy Szymborskiej zostaną zdeponowane w Bibliotece Końca Świata, której zadaniem jest zachowanie dzieł kultury przed ewentualnym globalnym kataklizmem. Twórczość poetki dołączy tym samym do książek innej słynnej polskiej twórczyni. Na Spitsbergenie przechowywanych jest też wiele innych arcydzieł z całego świata.

Zabezpieczenie przyszłości ludzkości

Na mroźnym, arktycznym archipelagu Svalbard na norweskim Spitsbergenie znajduje się Światowe Archiwum Arktyczne, zwane także Biblioteką Końca Świata. Znajdują się tam skarby ludzkości, zachowane dla potomnych – najcenniejsze dzieła światowej kultury. Są one zapisane za pomocą specjalnych nośników, które mają przetrwać ponad 500 lat. Sposób ich zabezpieczenia chroni je również przed efektami konfliktów zbrojnych czy katastrofy klimatycznej, które mogłyby zagrozić przetrwaniu ludzkości.

Budynek Światowego Archiwum Arktycznego znajduje się niedaleko Globalnego Banku Nasion, zbudowanego w celu bezpiecznego przechowywania nasion roślin jadalnych. Razem tworzą kompleks, który powinien pozwolić ludzkości przetrwać i – w razie potrzeby – ją odtworzyć.

Skarbiec w Arktyce pełen kultury

W Światowym Archiwum Arktycznym zdeponowane są ważne dla ludzkości dane historyczne i kulturowe. W mieszczącej się w dawnej kopalni węgla bibliotece swoje najważniejsze zasoby intelektualne, między innymi teksty konstytucji, zdeponowały liczne kraje w tym Norwegia, Brazylia i Meksyk. Swoje dane chronią w ten sposób światowe korporacje, w tym Siemens, SCG i Microsoft. Konwencje praw dziecka zdeponował na Spitsbergenie UNICEF. Największe światowe instytucje kulturalne, takie jak Biblioteka Watykańska i Norweskie Muzeum Narodowe również korzystają z możliwości ochrony swoich dóbr intelektualnych. Dzięki temu na Spitsbergenie na taśmach filmowych znajdują się kopie **„Boskiej Komedii" Dante Alighieriego**, obrazu „**Krzyk"** Edvarda Muncha i **„Straży Nocnej"** Rembrandta.

Znajdują sie tam także dzieła **Olgi Tokarczuk**. Polska noblistka z 2018 roku jest pierwszą laureatką Nagrody Nobla w dziedzinie literatury, której twórczość znalazła się na zdeponowanej na Spitsbergenie taśmie. W Bibliotece Końca Świata na jednej rolce taśmy światłoczułej znalazł się cały dorobek Tokarczuk – 14 książek, 4299 strony. Niebawem dołączy do niej twórczość innej polskiej noblistki, **Wisławy Szymborskiej**. Znajdą się w nim wszystkie teksty poetyckie, prozatorskie, felietony oraz listy, które wyszły spod pióra noblistki i zostały opublikowane do tej pory w języku polskim.

Jakie jeszcze dzieła polskiej i zagranicznej literatury powinny Waszym zdaniem trafić do Biblioteki Końca Świata? Bez jakich książek nie wyobrażacie sobie przyszłości ludzkości?

https://lubimyczytac.pl/tworczosc-wislawy-szymborskiej-trafi-do-biblioteki-konca-swiata

Grafika:Internet

W CO WIERZONO?

Najpiękniejsze

Każdy z nas kojarzy słynną wojnę trojańską, o której powstał film, bazuje na dziele Homera "Iliada". Sam film przedstawia w niesamowity sposób wojnę, ale pomija ważne fakty, czyli bogów. Sama wojna to efekt zasadzki Eris. Podrzuciła ona na Olimp jabłko z napisem "dla najpiękniejszej", od razu przykuło ono uwagę boginek. Zrobiła to w formie zemsty. Nie została zaproszona na przyjęcie, a jako bogini niezgodny miała czystą przyjemność z kolejnego biegu wydarzeń. Hera, Afrodyta i Atena sprzeczały się o jabłko. Zeus nie mógł im pomóc, nie chciał się narazić żadnej z nich. Ściągnął on na Olimp młodzieńca o imieniu Parys. Boginie próbowały przekupić młodzieńca.

Atena – bogini mądrości i ulubienica Zeusa. Nie jest ona córką władcy Olimpu z małżeństwa z Herą. Narodziła się na skutek romansu Zeusa z inną boginią. Gaja jednak przepowiedziała, że to nie jest pierwsza ciąża kobiety, kolejny będzie syn, który pozbawi Zeusa władzy. Ten przerażony połknął żonę. Z czasem zaczął odczuwać bóle głowy. Poprosił więc Hefajstosa, aby ten ją rozłupał. Wtedy z jego głowy wyszła Atena w pełnej zbroi. Bogini mądrości nie tylko jako jedyna złożyła śluby czystości, ale jako ulubienica władcy Olimpu mogła korzystać z jego piorunów. Bogini próbowała przekupić Parysa mądrością.

Hera – żona Zeusa, bogini matek i płodności. Jest nie tylko żona, ale i siostrą Zeusa. Hera jest bardzo zazdrosna o przewinienia męża, ale zawsze mu wybacza. Mimo to próbuje pozbyć się bękartów. Uważa ich za źródło swojego nieszczęścia. Często przedstawiana jest jako mściwa i okrutna kobieta. Parysa próbowała przekupić pieniędzmi.

Afrodyta – najpiękniejsza ze wszystkich bogów. Narodziła się z piany morskiej. Jej narodzinom towarzyszyły kupidyny, symbole miłości. Zeus przygarnął ją na Olimp i traktował jak córkę. Została żoną Hefajstosa, a dzięki swojej urodzie nie miała problemów z podrywaniem innych mężczyzn. Parys miał od niej otrzymać najpiękniejszą kobietę na Ziemi.

Parys jako prawy mężczyzna wybrał Afrodytę, nie zwracał uwagi na korzyści. Ofiarowana jednak została mu Helena, w której zakochał się od pierwszego wejrzenia. Była jednak żoną króla Sparty, dlatego Parys postanowił ją porwać. Bogowie towarzyszą nam nie tylko tutaj. Większość z nich stanęła podczas wojny po stronie spartańskiej, było to spowodowane wyborem Parysa, który rozwścieczył Atenę i Herę, której posłuszny mąż nie odmawiał ingerencji. Jedynie Afrodyta wspierała Trojan, czuła się w pewien sposób winna i chciała podziękować za jabłko dla najpiękniejszej.

Weronika D.
Grafika:Internet

Ogłoszenia

Wesołego Alleluja!

Cała redakcja K.I.T.-u życzy powodzenia maturzystom w ostatni miesiąc nauki w naszej szkole!

Źródło:Internet

K.I.T. ~komplet interesujących treści

Kolejny numer ukaże się :
26 kwietnia 2021 roku

A w nim:
dopiero się przekonamy