

Wegetarianie atakują!

Fast fashion

Kto pada ofiarą
seksualizacji?

Czy kibole muszą
wyginać?

Zemsta cieląt



Radosnych, beztroskich, ale przede wszystkim bezpiecznych wakacji oraz wielu słonecznych dni spędzonych w towarzystwie przyjaciół - życzy redakcja "Maniaka". Klasa 3b przekazuje pałeczkę młodszym dziennikarzom i żegna się z gazetą po 3 latach. Nie bójcie się przenosić swoich myśli na papier, twórcie artykuły z serca dla XVIII LO. Dziękujemy naszym czytelnikom i mamy nadzieję, że nasze artykuły wpłynęły choć na jedną osobę.

REDAKCJA MANIAKA

REDAKTORZY:

Piotr Kryszan
Estera Przybylińska
Julia Balcerzak
Daniel Rafałowicz
Paulina Napierska
Debora Dojnikowska
Jakub Czapliński
Michał Romanowski
Patryk Kalinowski
Karina Błęcka
Patryk Kalinowski
Krzysztof Przymusiński
Jagoda Kozłowska
Oliwia Szymańska

REDAKTORKI

NACZELNE:

Estera Przybylińska
Milena Józefowicz

TECHNICZNA:

Debora Dojnikowska

OKŁADKA:

Debora Dojnikowska

Wegetarianie atakują

Estera Przybylińska IIIB

Połowa społeczeństwa z terminem „weganizm” wiąże jedynie osoby, które zrezygnowały z jedzenia mięsa. Jednak jest to spore uogólnienie, są to osoby, które troszczą się o planetę, naturę i świat, który z roku na rok coraz bardziej lekceważymy i niszczymy. Wchodzą tutaj sprawy zanieczyszczeń oceanów, wycinania lasów i globalnego ocieplenia. Jest wiele odmian weganizmu, jednak to nie jest temat, nad którym chciałabym się skupić w tym artykule.

Wegetarianie jako ekoterrorysty? Już 16 grudnia 2020r. we Francji pojawił się artykuł atakujący wegetarian. Musiano powołać specjalny oddział policji do ochrony rolników przed atakami na ich farmy. Jest to paradoks. Wegetarianie wychodzili na ulice i protestowali, jednak nikt ich nie słuchał. Przecież nie trzeba przejmować się grupką fanatyków, którzy jako jedyni nie zamykają oczu wobec problemów z klimatem oraz wykorzystywaniem zwierząt dla pieniędzy i gospodarki. Rolnicy i władza tłumaczą się tym, że przez takie akcje jak „napady na farmy” zwierzęta giną ze stresu oraz przez to, że są wypuszczane masowo z klatek. Jednak nie wspomną o tym, że te same zwierzęta przez całe swoje krótkie życie będąc w klatkach, czują strach tak samo jak człowiek. Wiedzą, że umrą. Czują śmierć wokół siebie. Np. świnia potrafi przejąć emocje od drugiej. Badania prowadzone pod tym kątem dały zaskakujące wyniki. Udowodniono, że wyczuwają od siebie wzajemnie stres. Możemy sobie tylko wyobrazić, jak strach jednej świnii z fermi przemysłowej wpływa na inne.

Jak wygląda życie zwierząt na fermach w Polsce? Otóż w systemie klatkowym trzymany jest w Polsce ponad 39 mln kur niosek, ok. 1,5 mln cieląt, ok. 490 tys. macior oraz 1,7 mln. królików hodowlanych na mięso. Klatki nie pozwalają zaspokoić zwierzętom podstawowych potrzeb życiowych. Cielęta po urodzeniu oddzielane są od matki i umieszczane w kojcach w samotności, w ten sposób ich rozwój społeczny i możliwość ruchu jest niemożliwa. Kury znoszą jajka w ścisłości, bez możliwości

dziobania w ziemi, przebywaniu na świeżym powietrzu jak i swobodnego ruchu, przez to zaczynają dziobać się nawzajem ze stresu. Maciory umieszczone są w kojcach porodowych, w których nie mają możliwości nawet odwrócenia się, nie wspominając o swobodnym poruszaniu. Króliki hodowlane są umieszczone w drucianych klatkach bez możliwości kopania w ziemi, powstają na ich ciele liczne rany, lecz nic z tym nie jest robione. Jednak nadal władza utrzymuje, że to wegetarianie są ekoterrorystami i trzeba ich zwalczać przy udziale specjalnej służby policyjnej.



Według badania Biostatu z 2021r. 72% Polek i Polaków sprzeciwia się hodowaniu i zabijaniu zwierząt na futro. Jednak władze nadal nic z tym nie robią. W grę wchodzi zbyt duże pieniądze, które zastępują widok cierpiących zwierząt w klatkach.

Czy działania wegan przyczyniają się do dużych reform? Weganizm staje się w Polsce coraz bardziej modny. Jednak według raportu Biura Strategii i Analiz Międzynarodowych produkcja mięsa w Polsce stale rośnie. Właśnie te hodowle przyczyniają się do jednej z największych emisji gazów cieplarnianych. Generuje ona 15% wszystkich antropogenicznych gazów cieplarnianych. Weganie na pewno nikomu nie zagrażają, jedynie państwom, które na produkcji mięsa zarabiają. Jednak niestety ta grupa nie ma aż tak dużego wpływu na gospodarkę państw. Po pierwsze duża część mięsa produkowana w naszym kraju jest eksportowana. Państwa o niskich dochodach bogacą się na tym przemyśle. Po drugie szacuje się, że popyt na mięso wzrośnie jeszcze o 35% do roku 2030r. i o 50% do roku 2050r. Jest to związane ze wzrostem

liczby ludności na świecie. Jak widać na większą skalę wegetarianie nie wpływają na zmianę gospodarki. Lecz mają czyste sumienie i nie zamykają oczu na okrucieństwo ludzi. Ostatnio zapytałam się paru wegetarian, czy widzą sens w tym, że rezygnują z mięsa i dbają o planetę, skoro państwo nazywa ich ekoterrorystami? Urzekła mnie jedna odpowiedź mojej przyjaciółki, pozwolę sobie ją zacytować. „Oczywiście, że widzę w tym sens, jedyne, co nam pozostało, to walczyć o lepsze jutro i nigdy się nie poddawać. Ktoś musi otworzyć oczy społeczeństwu na to, co się dzieje. Śmieszy mnie, jak ktoś mi mówi, że w pojedynkę świata nie zmienię, wtedy odpowiadam: ktoś zawsze musi zacząć.” Moim zdaniem system edukacji jak wszystko ma swoje wady i zalety. Nauczyciele służą pomocą nawet podczas swojego wolnego czasu. Jednak ilość prac jak i nauki zadawanej do domu często przerasta uczniów. Nie nazwałabym go ani dobrym, ani złym systemem. Ale na pewno należałoby w nim wiele zmienić.

Jeśli chcesz dołączyć do „ekoterrorystów” oraz dowiedzieć się więcej o prawach zwierząt i ochronie środowiska, polecam stronę www.otwarteklatki.pl

Zemsta cieląt

Patryk Kalinowski IIB

Wyobraź sobie, że stajesz się rodzicem: rodzi ci się dziecko. Ty i Twoja połówka jesteście najszcześliwsiymi istotami we wszechświecie, ale nagle ktoś wsadza was - rodziców - do jakichś maszyn do dojenia, a Wasze dziecko zabiera do celi, gdzie siedzi samo i nie ma nawet wystarczającej do życia przestrzeni.

Może zacznę od pytania, czy wiecie, skąd bierze się mleko na półkach sklepowych? Odpowiedź chyba jest dość oczywista, bo od małego raczej jest nam mówione, że to krowa daje mleko. Naturalnie krowa nie jest jedynym źródłem mleka, ale na nich ja chcę się tu skupić. Dobra, wiemy w jaki sposób produkt dodawany do kawy czy jedzony z płatkami jest zdobywany, lecz czy wiemy, skąd u krów w ogóle bierze się biały płyn zwany mlekiem? Gruczoły mleczne zaczynają produkcję podczas ciąży, która trwa 9

miesiący jak u człowieka, a pierwsze dni po porodzie produkowana jest siara – wczesne mleko. Warto zaznaczyć, że produkowane są jedynie podczas ciąży, więc co się robi, by nie przerywać pozyskiwania mleka? Zapładnia się sztucznie krowę od razu po urodzeniu cielaka. Krowy normalnie żyją 20 lat, a hodowlane żyją do 5 lat, na szczęście. Na szczęście, bo nie muszą 20 lat cierpieć jak jakaś istota niższego sortu. Należy również wspomnieć o tym, że taki proces eksploatuje makabrycznie krowy: stają się wrakami.

Wspomniałem wyżej, że krowa by produkować mleko, musi zostać zapłodniona. 9 miesięcy później rodzi małe cielę, które jest jej odbierane. Mleko produkowane przez matkę dla jej dziecka, nigdy do niego nie trafia. Są te cielęta karmione preparatem mlekozastępczym, a one same trafiają do ciasnej budki, które zwie się igloo. Widocznie nie tylko Eskimosi zamieszkują igloo. Krowa to żywa istota i jak każda żywa istota czuje szczęście i strach. Co takie małe cielę może czuć, gdy jest odbierane matce i zamykane w jakimś igloo? Powodem takiego działania jest chęć zablokowania więzi pomiędzy krową a jej dzieckiem. Małe cielętko w przyszłości zajmie miejsce matki i cykl się domknie. Za 5 lat to ciele umrze, a w międzyczasie urodzi kolejną pechową krowę, która odziedziczy posadę matki. Gorzej jak urodzi się samiec, który nie jest przydatny, bo zapłodnić można sztucznie, a on sam mleka nie wytworzy. Jedyne, do czego się może przydać, to do rzeźnika w wiadomym celu.



Tylko czy jest jakaś alternatywa? Czy unikanie kupowania mleka może zakończyć ten krowi horror? To raczej nie zakończy męki krów, chyba że każdy zrezygnuje z mleka, bardziej jednak prawdopodobny jest deszcz bomb. Na szczęście istnieje alternatywa dla tych, co nie chcą płacić za cierpienie. Mleko roślinne, a o nim tu mowa, powstaje w wyniku moczenia i mieszania różnych produktów roślinnych, np. nasion czy płatków zbóż. Jednocześnie jest wiele rodzajów tego mleka. Możemy dostać mleko sojowe, kokosowe czy owsiane. Każdy powinien odnaleźć taki rodzaj, który by mu pasował smakowo. Niestety nie jest to najtańsza opcja, co może zniechęcać ludzi do kupowania. Chyba jednak lepiej wydać więcej pieniędzy, mając czystsze sumienie, niż płacić mniej, ale za to za produkt pełen cierpienia...

Fast fashion

Szymańska Oliwia IIIB

Czym jest fast fashion i jak wpływa na środowisko? Fakty i ciekawostki – wszystko o fast fashion. Zapraszamy do przeczytania artykułu.

Fast fashion to sposób produkcji i dystrybucji odzieży, w którym nowe kolekcje są wprowadzane na rynek bardzo szybko i bardzo często, aby zaspokoić potrzeby klientów, którzy chcą nosić najnowsze trendy. W ten sposób marki modowe oferują swoje produkty w bardzo niskich cenach, ale w zamian za to produkcja odzieży jest szybka i tania, co ma negatywny wpływ na środowisko naturalne i warunki pracy pracowników.

Do marek fast fashion zaliczają się takie sieciówki i firmy jak H&M, Forever 21, Primark, Uniqlo, Shein i wiele innych. Większość z tych marek produkuje duże ilości ubrań w krótkim czasie, aby zaspokoić popyt na nowe trendy modowe. Szybka moda jest sposobem na tworzenie tymczasowych trendów, które przemijają po wyprzedaniu kolekcji w danych sklepach. Właśnie taki tryb pracy pozwala sieciówkom na wzbogacenie się w krótkim czasie. Oferują produkty w niskich cenach, dzięki czemu przyciągają klientów, którzy chcą wyglądać modnie, ale nie chcą wydawać dużych sum na ubrania.

Jakie mogą być alternatywy dla fast fashion?

Alternatywą dla fast fashion są m.in.:

- second hand - zakupy w sklepach z używaną odzieżą, które pomagają zmniejszyć ilość odpadów i zapewniają unikalny styl;
- slow fashion - to podejście do mody, które skupia się na produkcji ubrań w sposób bardziej zrównoważony, z wykorzystaniem lepszej jakości materiałów i procesów produkcyjnych, które są bardziej przyjazne dla środowiska. Marki slow fashion takie jak Patagonia, Eileen Fisher i Reformation, dążą do zmniejszenia negatywnego wpływu przemysłu odzieżowego na środowisko poprzez stosowanie bardziej zrównoważonych praktyk produkcyjnych;
- etyczna moda - to podejście do mody, które skupia się na zapewnieniu uczciwych warunków pracy dla pracowników branży modowej i na minimalizacji negatywnego wpływu produkcji na środowisko naturalne.



Jaki jest wpływ fast fashion na środowisko?

Wpływ fast fashion na środowisko jest ogromny, a jego negatywne skutki dotyczą zarówno ludzi, jak i naturę. Produkcja odzieży wymaga ogromnych ilości wody i energii, a także wykorzystuje wiele szkodliwych substancji chemicznych. Dodatkowo szybki cykl produkcji i konsumpcji prowadzi do ogromnego odpadu i nadmiernej eksploatacji zasobów naturalnych. Jak zmniejszyć negatywny wpływ fast fashion na środowisko? **Oto alternatywy:**

- kupowanie ubrań z lepszych jakości materiałów, które są bardziej trwałe i mogą być używane przez dłuższy czas;
- wybieranie ubrań z naturalnych materiałów, takich jak bawełna, len, jedwab czy wełna, które są bardziej przyjazne dla środowiska niż syntetyczne materiały;
- kupowanie ubrań od marek modowych, które stosują bardziej zrównoważone podejście do produkcji, takie jak slow fashion i etyczna moda;
- recykling ubrań zamiast wyrzucania ich do śmieci. Można je oddać do sklepów z używaną odzieżą lub przekazać na cele charytatywne;
- unikanie kupowania ubrań zbyt często i kupowanie tylko tych, które są potrzebne.

Shein – jedna z największych platform fast fashion?

Tak, zdecydowanie platformę Shein można określić jako jedną z największych platform fast fashion na świecie. Firma ta powstała w 2008 roku w Chinach i oferuje szybko rotującą modę w niskich cenach. Shein słynie z szybkiej dostawy, ogromnego wyboru produktów i atrakcyjnych cen, co przyciąga miliony klientów z całego świata. Jednak Shein stał się również przedmiotem krytyki ze względu na sposób produkcji swoich produktów, w tym podejrzania wykorzystywania pracy przymusowej i braku szacunku dla praw pracowniczych. Dodatkowo, niektóre produkty Shein są wykonane z materiałów, które są szkodliwe dla środowiska i zdrowia, takich jak poliester i tworzywa sztuczne.



Tania siła robocza w firmach z polityką fast fashion

Wykorzystywanie taniej siły roboczej jest jednym z kluczowych elementów strategii wielu firm fast fashion, w tym również Shein. Firmy te często przenoszą swoje fabryki do krajów o niskich kosztach pracy, takich jak Chiny, Bangladesz, Indie i Wietnam, gdzie mogą zatrudniać pracowników za niskie stawki i bez ustanowienia odpowiednich standardów pracy. W wielu przypadkach pracownicy tych fabryk są zmuszeni do pracy

w bardzo trudnych warunkach, często przez wiele godzin dziennie, bez dni wolnych i wypłat za nadgodziny. Ponadto pracownicy nie otrzymują często ubezpieczenia zdrowotnego ani ochrony przed wypadkami przy pracy, co stanowi poważne zagrożenie dla ich zdrowia i życia.

Oto kilku faktów na temat fast fashion:

- Przemysł modowy jest drugim najbardziej zanieczyszczającym przemysłem na świecie, zaraz po przemyśle naftowym.
- W przeciągu ostatnich 15 lat produkcja odzieży podwoiła się, a ludzie noszą swoje ubrania tylko przez połowę czasu, co oznacza, że wyrzucają około 80 miliardów ubrań rocznie.
- Według raportu Ellen MacArthur Foundation przemysł modowy zużywa rocznie około 93 miliardów metrów wody, a 20% odpadów wody na świecie pochodzi z przemysłu tekstylnego.
- Około 80% pracowników w przemyśle modowym to kobiety, wiele z nich pracuje w warunkach niewolniczej pracy, bez zapewnienia odpowiedniego wynagrodzenia, bezpieczeństwa oraz godnych warunków pracy.

Ciekawostką jest to, że przeciętna osoba kupuje 60% więcej odzieży niż 15 lat temu, ale jednocześnie każdy kawałek ubrania jest noszony zaledwie 7 razy. To prowadzi do produkcji ogromnych ilości odpadów odzieżowych, które zanieczyszczają środowisko. Opinie społeczne na temat fast fashion są podzielone. Z jednej strony konsumenci cieszą się niskimi cenami i szybkim dostępem do najnowszych trendów. Z drugiej strony wiele osób uważa, że fast fashion jest

szkodliwy dla środowiska i ludzi pracujących w przemyśle modowym, którzy często pracują w trudnych warunkach za niskie wynagrodzenie. W ostatnich latach wzrosło zainteresowanie zrównoważonymi markami, co może sugerować, że coraz więcej ludzi zdaje sobie sprawę z negatywnego wpływu fast fashion na środowisko i ludzi. Coraz więcej marek modowych wprowadza zrównoważone i etyczne praktyki, aby przyciągnąć świadomych konsumentów. Należy jednak pamiętać, że fast fashion wciąż cieszy się dużą popularnością, zwłaszcza wśród młodszych konsumentów, którzy często wybierają tanie trendy, które szybko tracą na wartości. Jednocześnie zwiększa się liczba ludzi, którzy zwracają uwagę na jakość i trwałość odzieży, a także na warunki jej produkcji.

Seksualizacja kobiet

Karina Błęcka IIB

Seksualizacja - wartościowanie drugiej osoby wyłącznie poprzez pryzmat wyglądu zewnętrznego/ atrakcyjności seksualnej jest bardzo powszechnym zjawiskiem. Szczególnie dotyczy ona młode kobiety, które często mierzą się przez to z ogromnymi problemami w życiu codziennym.



SOCIAL MEDIA - CZYLI ZAKŁAMANY ŚWIAT INTERNETU

W mediach społecznościowych nagminnie spotykamy się z wyidealizowanymi relacjami z "życia codziennego" celebrytów i influencerów, niestety prawda jest zupełnie inna. Kobiety zazwyczaj pozują do zdjęć lub filmików, by pokazać się od jak najlepszej strony. Twarz i ciało muszą

być idealnie gładkie, "kobiece", po prostu - według przyjętych standardów - perfekcyjne. W tym celu najczęściej dziewczyny sięgają po fotoshopa, a nawet różne zabiegi kosmetyczne i chirurgiczne tylko po to, aby wpasować się w zaakceptowany przez społeczeństwo kanon piękna. Oczywiście ważne jest, aby czuć się w swoim ciele jak najlepiej, jednak zapominamy o tym, by robić to dla siebie, a nie dla kogoś. Nie powinniśmy nikomu udowadniać, że jesteśmy wartościowymi ludźmi wyłącznie dzięki swojemu wyglądowi. Przez takie destrukcyjne działania obraz normalnego i naturalnego ciała jest zwyczajnie zakłamanym. Uznajemy rzeczy takie jak rozstęp czy zmarszczki za coś nienormalnego i brzydkiego, co nie powinno mieć w ogóle miejsca. Porównujemy się do tych "idealnych" kobiet z myślą, że z nami jest coś nie tak. Działa to też w drugą stronę. Jeżeli jesteśmy postrzegani jako fizycznie atrakcyjni, wiele osób jest zdania, że nie niczego sobą nie reprezentujemy z wyjątkiem naszego ciała. Spotykamy się z obrzydliwymi komentarzami i zachowaniami najczęściej ze strony mężczyzn, np. gwizdanie, naruszanie strefy komfortu kobiety, tekstami typu "ale foka" i wiele innych. Oba zjawiska są z pewnością równie krzywdzące dla wielu dziewczyn.

NAWET ZLEP PIKSELI MOŻE BYĆ SEKSUALIZOWANY

W wielu typach gier komputerowych (przygodowych, survival-horror, multiplayer online itd.) pojawiają się kobiece postacie, które również poddawane są seksualizacji; eksponuje się ich duży biust i pośladki, wąską talię, delikatną i dziewczęcą twarz, odkrywające ciało części garderoby i wypowiedane przez bohaterki dwuznaczne słowa. Przykładem może być tworzenie tzw. fan artów 18+. Ostatnimi czasy głośno było o remake'u gry survival-horror pt. "Resident Evil 4". Fani gry niezwykle oburzyli się faktem, że nie można zajrzeć już pod spódniczkę jednej z bohaterek – Ashley. Swoje skargi argumentują tym, że jest to naruszenie kanonu i cenzura niemal 20-letniej gry. Są to niezwykle szkodliwe i wzbudzające niepokój zachowania.

Fikcyjne postacie nie powinny wywoływać u nikogo takiej ekscytacji, bo jest to tylko i wyłącznie zwykły zlepek pikseli!

DAJMY WYPOWIEDZIEĆ SIĘ INNYM KOBIECIOM

Przeprowadziłam krótki wywiad na temat seksualizacji, z którymi spotkały się nasze rówieśniczki.

MANIAK: Czy kiedykolwiek doświadczyłaś seksualizacji? Jeśli tak, to w jakich okolicznościach?

DZ1: Tak, pewnego razu, kiedy grałam ze znajomymi w butelkę, kolega dał mi wyzwanie, żebym udawała z nim stosunek, na co się oczywiście nie zgodziłam, postanowił więc mnie do tego zmusić.

DZ2: Tak, kiedyś do mnie i do mojej koleżanki podeszła grupa chłopców ok. 11-13 lat, z zapytaniem, czy możemy się przy nich pocałować lub zrobić im różne rzeczy na tle seksualnym. Nie zgodziłyśmy się i odeszłyśmy od nich.

MANIAK: Co czułaś w takiej sytuacji?

DZ1: Czułam się bardzo źle, chciałam stamtąd jak najszybciej uciec.

DZ2: Czułam się tak okropnie i niekomfortowo, że nawet nie jestem nawet w stanie dokładnie tego opisać.

MANIAK: Myślisz, że takie zachowania powinny nas śmieszyć czy raczej przerażać/niepokoić?

DZ1: Myślę, że powinny nas niepokoić i być odpowiednio karane. Znamy nam dobrze z dzieciństwa "końskie zaloty" młodych chłopców, bardzo często w dorosłym życiu przeobrażają się w naruszanie czyjejś strefy komfortu/prywatności. Tymczasem uważa się to za coś normalnego.

DZ2: Powinny nas niepokoić i skłonić do refleksji, ile mężczyźni na świecie tak robi. Nie powinno się patrzeć na to z przymrużeniem oka. Trzeba mówić o tym głośno.



TO NIE JEST NORMALNE!

Seksualizacja kobiet jest ogromnym zagrożeniem dla naszej społeczności. Na szczęście coraz więcej osób zyskuje świadomość o tym, że jest to niezdrowe. Lepiej pokonywać ten problem u ludzi, zamiast bagatelizować. Niektórzy jednak wciąż nie zdają sobie sprawy z tego, że dwuznaczne wyrażenia i gesty w stronę kobiet są bardzo szkodliwe i mogą doprowadzić nawet do zaburzeń psychicznych, stanów lękowych i wielu innych rzeczy. Jeśli jesteśmy ofiarą seksualizacji, powinniśmy porozmawiać z kimś zaufanym lub zgłosić to do odpowiednich służb i organizacji. Z kolei, jeżeli jesteśmy świadkiem takich zachowań względem drugiej osoby, natychmiast powinniśmy otoczyć ją wsparciem i pomocą. Nie bądźmy obojętni i uświadamiajmy innych, że seksualizacja nie jest czymś normalnym!

Kibole powinni wyginać?

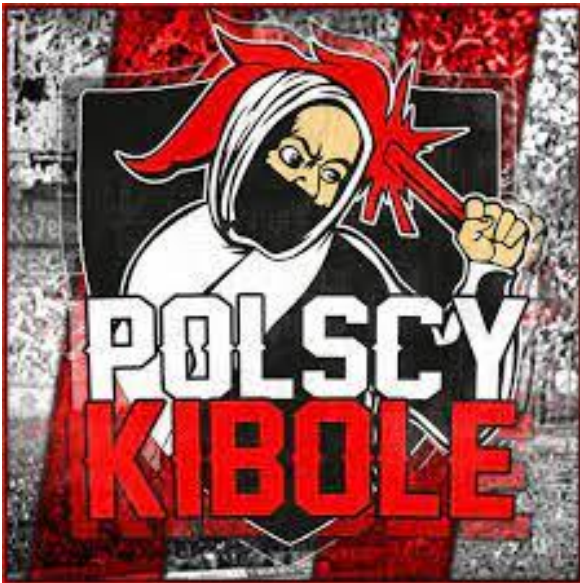
Krzysztof Przymusiński IIB

Kibole to w żargonie ulicznym najbardziej zagorzali kibice wspierający swoich ulubieńców na rozmaite sposoby. Zazwyczaj są to niegroźne metody, głośny doping, piękne oprawy czy niewinna pirotechnika. Jednak nie zawsze wygląda to tak kolorowo, jak można sądzić po wstępie. Jest jeszcze druga strona medalu, ta zdecydowanie bardziej mroczna i budząca w wielu lęk. Czy grupa społeczna, jaką są kibole, powinna odejść w niebyt?

Złowieszcze Heysel

29 maja 1985 był to dzień, w którym miały spotkać się jedne z najlepszych wówczas drużyn na starym kontynencie. Do Brukseli przyjechał napakowany gwiazdami Juventus mający zmierzyć się z Liverpooliem. Budziło to niewyobrażalne emocje, gdyż rok temu doszło do pojedynku wspomnianego Liverpoolu z AS Romą, po którym w ramach odwetu za przegrane spotkanie kibice Romy postanowili zaatakować kibiców „The Reds”. Starcie zatem z innym włoskim klubem czyli Juventusem było

idealnym momentem na zemstę Anglików. Stadion, na którym miało odbyć się święto, był ewidentnie przestarzały i nie spełniał norm bezpieczeństwa. Jednak ostrzeżenia pracowników Liverpoolu zostały zignorowane. O godzinie 19:00 stadion zaczęli zapełniać kibice obu drużyn i praktycznie od razu zaczęły padać wyzwiska w stronę kibiców drużyny przeciwnej. Jednak już zaledwie po kilkudziesięciu minutach mimo wszystko niegroźne przewiska zamieniły się w rękoczynny. Bezsilna i źle ustawiona policja była bez szans w starciu z uzbrojonymi angielskimi napastnikami, którzy za wszelką cenę chcieli przedrzeć się przez ogrodzenie. Za nim znajdowali się kibice „Starej Damy”. Betonowa ściana sektora nie wytrzymała i runęła. Ponad 600 osób było rannych, natomiast 39 osób nie przeżyło zamieszek. Mimo to mecz się odbył i zwycięsko z tego starcia wyszedł Juventus. Piłkarze trofeum odebrali jednak w szatni, aby nie doszło do kolejnych bójek i awantur.



Polska degrengolada

W Polsce klub to dla wielu rzecz święta. I dobrze, ale u nas w Polsce zazwyczaj miłość do klubu przekłada się na ostrą nienawiść do kibiców drużyn przeciwnych. Wiadomo, jakieś zaczepki czy inne nieszkodliwe docinki nie są niczym złym. Jednak to, co dzieje się w niektórych strefach piłkarskiego fanatyzmu, budzi grozę. Różnego rodzaju ustawki kiboli wrogich drużyn. Groźenie śmiercią czy nawet „maczetowanie” w niektórych rejonach kibicowskiej Polski.

Ostatnio na jednej z platform społecznościowych natrafiłem na komentarz jednego z kibiców Legii Warszawa, który zadeklarował, iż gdy spotka kogoś w „swoim” mieście w szaliku lub barwach wrogiej mu drużyny, odeśle takiego gagatka bez szalika i z uszkodzoną twarzą. No i tu trzeba postawić pytanie. Gdzie są jakieś granice?

Ostatnio do ciekawej, wręcz zabawnej sytuacji doszło w Gdańsku. Lechia Gdańsk rozgrywała u siebie mecz o być albo nie być w PKO Ekstraklasie. Porażka w tym meczu oznaczała dla nich degradację do 1 ligi. Na meczu pojawiła się całkiem spora grupka kibiców z Gdyni i z Lubina. Przyjezdni z Gdyni pojawili się na tym meczu nie po to, aby wspierać swoją drużynę, która po prostu w tym spotkaniu nie brała udziału, przyjechali tam po to, aby świętować spadek nienawidzonego przez nich klubu z Gdańska. Co jeszcze śmieszniejsze, dzień później odbył się mecz tym razem z udziałem drużyny z Gdyni, jednak na trybunie przeznaczanej dla kibiców Arki zasiadła mała grupka ludzi, gdyż reszta dzień wcześniej napawała się tragedią drużyny z Gdańska i nie dojechała na mecz swoich piłkarzy.

Iskierka nadziei w ciemnej jak noc jaskini?

Jak dobrze wiemy, naród w wielu przypadkach potrafi łączyć wspólny wróg. A tym wrogiem wśród piłkarskiej społeczności jest policja, ochrona stadionu, a nawet wojewoda. Nieraz dochodzi do sytuacji, w której kibice nawet wrogich sobie drużyn działają wspólnie po to, aby przeciwstawić się z osobom ustalającym reguły. Ostatnio doszło do 2 bliźniaczych sytuacji, które są idealnym tego przykładem. Na zbliżający się „szlagier” Legii z Lechem początkowo nie przewidziane zostały miejsca dla kibiców przyjezdnych, gdyż grupka ludzi utożsamiająca się z Lechem na wyjeździe w Łodzi zdemolowała sektor, przez co PZPN nałożył na nich tymczasowy zakaz wyjazdowy. Dzięki uprzejmości kibiców Legii kibice Kolejarka mogli z wysokości trybun obejrzeć mecz w Warszawie. Mimo wielkiej urazy obu grup kibicowskich, ze względu na ten czyn nie padały wzajemnie przewiska. A z trybun niósł się przyspiewki tj. „Piłka nożna dla kibiców”. Podobna

sytuacja miała miejsce w Lubinie, gdyż początkowo wojewoda Jarosław Obremski zakazał wejścia kibicom Pogoni na sektor gości, gdyż w ostatnim czasie dochodziło na stadionie do wielu nieprzyjemności ze strony kibiców z innych miast odwiedzających stadion. Jednak Pogoń nie miała z tym nic wspólnego i była pokrzywdzona przez ten zakaz. Fani Zagłębia wykazali się niezwykłą uprzejmością i oddali dla kibiców Portowców jeden z sektorów przygotowanych dla ich własnych fanów.

Co więc zrobić z tym fantem?

Uważam, że na przestrzeni czasu wiele się zmieniło. Mimo wszystko na plus. Wiadomo, kiedyś spotkania piłkarskie były zdecydowanie mniej skomercjalizowane, a na trybunach zasiadało po prostu więcej krzykliwych i wiernych kibiców, ale co zazwyczaj idzie z tym w parze, byli to fani nadpobudliwi i skłonni do przemocy. Teraz też jest takich dużo, ale na stadionach jest podział na tych najbardziej zagorzałych i „pikników” (kibice pojawiający się rzadko, zazwyczaj na najważniejszych meczach), jednak gdy doping jest odpowiednio prowadzony przez gniazdowego, potrafi ze zwykłego meczu zrobić się piłkarskie święto. Na trybunach kibicowskich oraz innych dzięki temu rodzi się po prostu impreza, wspólne tańce i oglądanie tego, co się dzieje na boisku. Niestety są też ludzie, którzy takie święto psują. Wszczynają bójki lub przychodzą, by wyzywać innych. Nie da się ich wytępić, ale można ograniczyć, co jest robione - oczywiście tylko w sytuacjach kryzysowych, przekraczających granicę...



Czy prawda sama się obroni? Dezinformacja we współczesnym świecie

Jagoda Kozłowska IIIB

W obliczu konfliktu, jaki rozgrywa się obecnie w naszym regionie, możemy obserwować, iż coraz większą rolę odgrywa tzw. wojna informacyjna, prowadzona głównie w sieci. Okazuje się, że wbrew przewidywaniom różnych ekspertów z okresu, gdy wynalazek ten jeszcze raczkował, wcale nie ułatwia on ludziom dostępu do wiarygodnych treści, a wręcz przeciwnie - rozprzestrzenia powszechną dezinformację

Nie dzieje się to jednak przypadkowo. Media stanowią potężne narzędzie w rękach obu stron konfliktu, z którego skwapliwie korzystają. Dzięki podawaniu wybiórczych lub niepełnych informacji mogą skutecznie sterować nastrojami w społeczeństwie i skłaniać je do podejmowania określonych wyborów lub wyrzeczeń w imię „wyższego dobra”. Nie jest to jednak nowa taktyka - stosowana ona była od najdawniejszych czasów, choć wielokrotnie przybierała różne formy.

Jako przykład można tu podać chociażby mitycznego konia trojańskiego, nie będącego niczym innym niż sposobem na zafaszowanie swoich własnych zamiarów celem zdobycia przewagi nad wrogiem. Dezinformacja podczas prowadzenia wojny zalecana była w starożytności także przez Sun Zi jako metoda umożliwiająca podporządkowanie sobie nieprzyjaciela bez walki, co uważał za „najwyższą umiejętność w sztuce wojennej”. Należało do niej m.in. dyskredytowanie wszystkiego, co dobre w kraju przeciwnika, wywoływanie niezgody pomiędzy obywatelami danego kraju i tym podobne. Używanie dezinformacji w celu uzyskania przewagi bądź prowadzenia skutecznej propagandy wewnątrz kraju

stało się nawet osobną dziedziną nauki w XVIII-wiecznej Rosji. Do historii przeszły słynne „wsie potiomkinowskie”, będące synonimem zakłamywania tamtejszej rzeczywistości.

Mimo iż propaganda i dezinformacja nie są obce żadnym państwom na świecie, w najnowszej historii w obszarze tym zdecydowanie przoduje Rosja Radziecka. Podążając za słowami Lenina, sowieckiemu aparatowi propagandy politycznej podporządkowano wszelkie formy sztuki, by tym sposobem skutecznej krzewić w narodzie idee komunistyczne. Potrafił on działać na tyle skutecznie, że nie tylko zdołał omamić swoich własnych obywateli, ale także stworzyć na zewnątrz iluzoryczną wizję idealnego państwa oraz maskować trawiące je od wewnątrz problemy, czego znakomitym przykładem była Operacja Trust. Dzięki tym zabiegom zachodnie państwa przez długi czas pały niezdrawym uczuciem do ZSRR, a ideologia promowana przez komunistów znalazła wielu sympatyków, chociażby w osobie noblisty Ernesta Hemingwaya czy początkowo George’a Orwella.



Można zadać sobie pytanie, co było powodem tego, iż ludzie tak łatwo poddawali się sile sugestii nieraz dość topornej w formie propagandy? Odpowiedzią na nie może być to, co zaszło podczas drugiej wojny w Wietnamie. Był to pierwszy konflikt w dziejach, relacjonowany na tak

szeroką skalę w ogólnie dostępnych mediach. Obrazy prawdziwego oblicza wojny niezwykle wstrząsnęły wtedy społeczeństwem amerykańskim i były jedną z przyczyn ostatecznego wycofania się wojsk USA z Wietnamu. Do dziś jest to wydarzenie pozostające swoistą traumą w dziejach tego państwa. Na jego temat powstała też ogromna ilość filmów, pozostających do dziś klasykami kina wojennego, jak na przykład „Pluton” czy „Czas Apokalipsy”. Można zatem wysnuć z tego wniosek, iż społeczeństwo jest tym mniej podatne na kontrolę, im lepiej jest doinformowane i świadome konsekwencji działań, jakie mogą nieść decyzje podejmowane przez rządzących. Z racji, iż przez wieki większość ludzi nie miała dostępu do edukacji, a środki przekazywania informacji były bardzo słabo rozwinięte, byli oni bardziej skłonni wierzyć w rzeczy, które obecnie mogą wydawać się współczesnym naciągane lub śmieszne.

Można pomyśleć, iż przy obecnym stopniu rozwoju cywilizacji podobne mechanizmy nie mają szansy zaistnieć - okazuje się jednak, że jest na odwrót. Co prawda zasady ich działania poddane zostały pewnym zmianom, lecz efekt pozostaje ten sam - poszukiwanie prawdy jest zadaniem bardzo trudnym, nawet bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. O ile w poprzednich wiekach mieliśmy do czynienia z deficytem informacji, dziś powszechna dezorientacja spowodowana jest ich nadmiarem - intencjonalnie bądź nieświadomie generowanym. Przysłonięni ogromną ilością faktów zawartych w populistycznych artykułach i mediach, nie jesteśmy w stanie wyrobić sobie własnej opinii. Nawet gdy staramy się porównywać źródła obu stron konfliktu, ich narracja i podawane fakty tak skrajnie się różnią, że trudno wyrobić sobie obiektywny pogląd na sytuację.

Wojna pokazała, że pod wieloma względami zasady podawania informacji do powszechnego obiegu nie zmieniły się. O ile kiedyś było to spowodowane niedociągnięciami technologicznymi, dziś jest to robione celowo. Gdy obywatele zajęci są mało znaczącymi wydarzeniami związanymi z toczącą się wojną, lecz niosącymi w sobie pewien ładunek

emocjonalny (np. obrazy pojedynczych przypadków poddających się żołnierzy wrogiej strony lub niewielkie, lecz o propagandowym wydźwięku zwycięstwa strony, jaką popieramy), łatwiej jest ich kontrolować. A tymczasem wielka polityka jak zwykle odbywa się w kulisach niedostępnych dla zwykłych ludzi. Także pogląd, iż w obecnych czasach ludzie mają większy wpływ na to, co dzieje się na świecie, okazuje się być niestety jedynie naiwnym myśleniem życzeniowym. Paradoxem jest, iż obecnie posiadamy większą wiedzę na temat odległych od nas czasów, niż na temat wydarzeń toczących się na naszych oczach. W takiej sytuacji jedyną drogą poszukiwania prawdy pozostaje nauczycielka życia, historia. Analizując wydarzenia z przeszłości, możemy wyszukać wiele podobieństw obecnej wojny na Ukrainie z innymi konfliktami - wielu ekspertów coraz częściej zaczyna porównywać ją do np. wojny w Afganistanie i tym samym próbuje domyśleć się, co może przynieść nam przyszłość.

Rozwój technologii, szczególnie AI, jaki obserwujemy w ostatnim czasie pokazuje, iż nie tylko nie pomaga nam ona w zdobyciu wiarygodnej wiedzy o świecie, ale też może stanowić dla tego poważne zagrożenie. Szczególnie dotyczy to nauki, jaką jest historia, będącą niestety w ogromnym stopniu podatną na fałszerstwa, czego przykładem znów może być wcześniej wspomniany Związek Radziecki, gdzie w okresie stalinizmu np. usuwano z fotografii uwiecznione na nich osoby, które po tym, jak zdjęcie zostało wykonane, zlikwidowano. Obecnie technologia AI potrafi nie tylko dokonywać przeróbek fotografii, ale także generować własne zdjęcia i filmy, niczym nie różniące się od prawdziwych. Stwarza to zupełnie nowe możliwości w zakresie fałszowania informacji, a przez to, że człowiek ma bardzo ograniczone możliwości poznawcze, granica między prawdą a fałszem może się całkowicie zatrzeć. Kto wie, czy nie stoimy obecnie na progu dystopii wyjętej żywcem ze świata przedstawionego w „Roku 1984”. Dziś nauka historii jest coraz mniej popularna, należy jednak o niej pamiętać, póki jeszcze możemy, aby jej za nas nie napisano... lub nie wygenerowano.

Czy każdy piłkarz ma ego top?

Daniel Rafałowicz IIIB

Ostatnio uświadomiłem sobie, że stwierdzenie „ego top” jest prawdziwe w odniesieniu do osób ze środowiska piłkarskiego. Wyjaśnię zatem na wstępie, byśmy się dobrze zrozumieli, w jaki sposób zachowują się ludzie tak określani. Wydaje mi się, że to nic innego jak określenie osoby, która podziwia siebie do tego stopnia, że wierzy w swoje nadzwyczajne zalety, marzy o bajecznych sukcesach i sławie. Wielkim problemem takich osób jest fakt, że uważają się za lepszych od innych, a wszystko, co robią, jest po prostu idealne.



Przez długie lata sam kopałem piłkę. Każdy z nas wiedział, że zawodowy piłkarz to bardzo fajny zawód. W dodatku dobrze płatny. Dlatego też jest on nadal tak popularny wśród młodych chłopaków. Jednak nie każdy zostaje piłkarzem. Nie jest trudno zorientować się w przyczynach takiego stanu rzeczy. Żeby zostać zawodowym sportowcem, trzeba mierzyć się ze swoimi słabościami każdego dnia. I to od najmłodszych lat. Przygotowanie do sezonu i udział w rozgrywkach wymaga ogromnej dyscypliny i rozsądnego gospodarowania swoim czasem. Z perspektywy czasu zdałem sobie sprawę, że wielokrotnie miałem osobisty kontakt z takimi osobami. Tylko wtedy nie było na nich takiego określenia. Miałem kolegów, którym kilka razy udało



się zagrać dobry mecz i stawali się zupełnie innymi chłopakami. Byli samolubni na boisku, nie chcieli współpracować z drużyną, a za wszelkiego rodzaju błędy obwiniali wszystkich, tylko nie siebie. Za tym szło wielkie powodzenie u dziewczyn, rzesze fanów na trybunach na każdym meczu i „głaskanie” przez trenera. I tego im zazdrościłem - do pewnego czasu. Nie chciałem być „pępkiem świata”. Co dziś się z nimi dzieje??? Nie są piłkarzami, zawodowymi również nie. Niewielu ukończyło szkołę, ale są też i tacy, którzy w odpowiednim momencie postawili na naukę. Myślę, że ogromny wpływ na takie zachowania ma kwestia wychowania i cechy charakteru danego piłkarza. Wiadomo, że każdy sportowiec chce zaistnieć i pokazać się z jak najlepszej strony, ale nie za wszelką cenę, np. upokarzając i obrażając innych. Muszę wyraźnie zaznaczyć, bo jest to bardzo ważne, że nie każdy piłkarz posiada cechy ego top. Profesjonalni sportowcy nie wykazują tego typu zachowania. Mentalnie przygotowani są przez psychologów sportowych do umiejętności udźwignięcia potencjalnego sukcesu. Przeważnie są bardzo cierpliwi i wytrwali, pracują nad swoimi umiejętnościami i koncentrują się na swoich celach. Szanują zdanie kolegów, współpracują ze sztabem szkoleniowym i chętnie poszerzają swoje zdolności, by być jeszcze lepszymi piłkarzami.

Moim najlepszym wzorem. by nie być ego top, jest mój tata, który w swoim życiu zawodowym pełnił tak dużo funkcji, że mógłbym napisać o nim osobny artykuł, ale przez nikogo nie jest postrzegany jako osoba zadufana w sobie. Do wszystkiego, co ma, doszedł swoją ciężką pracą, ale jest w stanie wskazać osoby, które wyciągnęły do niego pomocną dłoń w momencie, gdy nic nie wychodziło. Jest im wdzięczny za daną mu szansę. Każdego dnia powtarza, że cierpliwość w osiągnięciu swoich celów i przede wszystkim pokora to cechy, które pomagają w tym, aby stawać się coraz lepszym. Nikt nie lubi osób, które za „ojców swojego sukcesu” uważają tylko siebie samego. Bo prawda jest inna, za karierą piłkarską stoi masa osób: rodzice, którzy jako pierwsi wyciągają nas na pierwsze treningi, koledzy, którzy zaszczepiają w nas miłość do rywalizacji, dziewczyny, później dzieci i żony, które są ogromnym wsparciem dla piłkarzy, trenerzy, którzy dają wiarę w talent, czy na wyższych szczeblach menagerowie

pomagający znaleźć jak najlepszy klub i zarobić jak największe pieniądze. Jeżeli ktoś grając w piłkę sądzi, że jest najlepszy i sam z siebie stanie się wielkim „Panem Piłkarzem” to moim zdaniem jest w błędzie. Dlatego uważam, że osoby profesjonalnie zajmujące się piłką nożną doskonale o tym wiedzą. Młodzi być może zachwycają się chwilą uwagi od kibiców, a tym samym ich poczucie własnej wartości bardzo rośnie, jednak jak już wcześniej wspomniałem, dużo zależy od charakteru i od tego, co wynosi się z domu. Można zachłysnąć się sławą, ale niech ta chwila nie trwa wiecznie, czego życzę wszystkim tym, którzy dopiero co rozpoczynają swoją przygodę z piłką.

Dyskryminacja kobiet w grach multiplayer

Daniel Rafałowicz IIIB

Temat, który chciałbym dzisiaj poruszyć, jest znany od bardzo dawna, dyskryminacja kobiet bowiem pojawia się w wielu dziedzinach naszego życia i jest poważnym problemem zarówno na gruncie prywatnym, jak i zawodowym. Dziś jednak opowiem Wam o dziewczynach tzw. gamerkach, które coraz częściej pojawiają się w naszym wirtualnym świecie i wkraczają w świat stereotypowo zarezerwowany wyłącznie dla mężczyzn.

I tylko nie mówcie mi, że tak nie uważacie. My, Wy, Faceci. Ilu z Was spotkało się z przeciwnikiem, z którym przegraliście, a potem okazywało się, że za sterami pada siedziąca skromna dziewczyna. I to był dopiero szok. Czy w związku z tym nasza urażona duma cierpi o wiele bardziej po przegranej z kobietą? Niech każdy z Was postara się odpowiedzieć na moje pytanie. Od siebie mogę dodać tylko tyle, że kiedyś bardzo źle znosiłem przegraną. Korzystając z każdej okazji, odreagowywałem to na innych graczach, by wyładować swoją złość i frustrację. Przez takich jak ja oberwało się dziewczynie tylko dlatego, że nią jest. Daleki byłem od potraktowania jej poważnie.

Już wtedy nieświadomie ją dyskryminowałem. Komentarzami, wyrzucaniem z gry, obrażaniem jej w bardzo złym stylu i to tylko dlatego, bo wiedziałem, że jest dziewczyną – lepiej grającą ode mnie. Wiem, że w świecie realnym już dawno bym sobie odpuścił, nie miałbym tyle odwagi co wirtualnie. Tutaj mogłem sobie pozwolić na więcej. Ale to nie koniec historii, zemściła się bowiem ona na mnie w najokrutniejszy sposób. Grając ze mną, używała filtrów zmieniających głos, tak by nie wydało się kim jest. Dla zmylenia mnie używała również innego nicku. Nie pamiętam, jak zorientowałem się, że jest to ta sama dziewczyna, której sprawiłem tyle przykrości, ale dziś bardzo lubię z nią spędzać czas przy komputerze i cieszę się, że mi wybaczyła moją wcześniejszą podłość wobec niej.

Pewnie wyda wam się to dziwne, ale ja jestem już innym graczem. Doceniam każdego, kto gra i szczerze nie rozumiem tej naszej męskiej „napinki” o płęć przeciwną. To właśnie ona pokazała mi, że jest nie tylko dobrym graczem, ale również wartościowym człowiekiem, superprzyjaciółką, opanowaną i cierpliwą. Tego się od niej uczę, by nie popadać w złe emocje, grając, a czerpać dobro, które posiada w sobie. Bo dobrze jest nabywać umiejętności od lepszych od nas samych, a to że jest dziewczyną??? Komu to przeszkadza. Mnie na pewno nie i dobrze Wam radzę, jeśli postępujecie inaczej, zmieńcie się, dla siebie i innych. Bo granie ma być przyjemnością dla każdego z nas.



Nauczyciel motywuje czy demotywuje?

Daniel Rafałowicz IIIB

Zapewne każdy z Was pamięta swój własny przebieg edukacji. Również tej z okresu Waszego dzieciństwa. Z łatwością potrafimy przypomnieć sobie zarówno lekcje i zajęcia, które były dla nas fascynujące, jak i te, na których trudno było odnaleźć coś ciekawego dla siebie. Pamiętamy również swoich nauczycieli, tych najlepszych i tych najgorszych. Od niechęcia tych, którzy nie zrobili na nas żadnego wrażenia. Nasza pamięć przywołuje nie tylko ich twarze, głosy, ale także atmosferę, jaka panowała podczas prowadzonych przez nich zajęć. W naszych myślach zachowują się obrazy śmiesznych sytuacji, poczucie dumy z osiągniętych sukcesów, a także przykre sytuacje, strach oraz łzy porażki. Szczęściarzami są ci, którzy na swojej drodze spotkali takich nauczycieli, którzy potrafili od najmłodszych lat przekazać radość z uczenia się oraz kibicowali, byśmy zdobywali kolejne umiejętności. To dzięki nim podjęliśmy próbę fascynacji poznawania i uczenia się nowych rzeczy. Ci właśnie nauczyciele byli naszymi „guru”, naszym wzorem do naśladowania oraz drogowskazem, jak podejmować kolejne próby do poznawania otaczającego nas świata.

Motywowanie to właśnie nic innego jak zachęcanie i pobudzanie do czegoś. Motywacja jest nam bardzo potrzebna, a każdy nauczyciel powinien ją zapewnić swoim uczniom. Rola nauczyciela w procesie motywowania uczniów jest nieoceniona, bowiem to również ich postawa i pozytywne nastawienie daje nam w przyszłości szansę na znalezienie właściwej drogi do osobistych sukcesów. Żeby tak jednak było, musimy natrafić na nauczyciela, który z zamiłowaniem wykonuje swoją pracę i jest świadomy tego, jak wielką odpowiedzialnością jest obarczony. Wydaje mi się, że nauczyciel, który sam nie jest odpowiednio zmotywowany, nie jest w stanie zapalić w nas jakiegokolwiek wysiłku. Uczniowie na odległość potrafią wyczuć nauczyciela, który oczekuje od nas zaangażowania, będąc przy tym niestety pasywnym, co w efekcie końcowym doprowadza do demotywacji i w naszych oczach braku jakiegokolwiek autorytetu. Kolejnym problemem jesteśmy niestety sami My – uczniowie. Z wiekiem nasza motywacja powinna stawać się coraz bardziej świadoma. Bo czy potrafimy wyczuć intencje nauczyciela i czerpać ich siłę i pomoc w nauce? Czy tylko marudzimy „jacy oni są okropni”, bo czegoś od nas oczekują? Bez względu na wszystko musimy chcieć się nauczyć, posiadać jakieś cele, które chcemy osiągać przez naukę. Jeżeli nie będziemy dążyć do tego, aby się czegoś nauczyć, to mimo najszczerszych starań przekazywania wiedzy przez nauczyciela, nie uzyskamy kompletnie nic. Nie wleje nam nikt wiedzy do głowy, byśmy cokolwiek umieli i wiedzieli. Swoją drogą byłoby fajnie, gdyby były możliwe takie metody nauczania.

A tak serio - My sami musimy tego chcieć i być tego świadomi. Na pewnym etapie naszego życia dobrze byłoby, byśmy sami doszli do tego, że wiedza, którą posiadamy lub będziemy posiadać, musi być zależna tylko od naszych chęci i tego, czego chcemy my sami.

Dlatego uważam, jak to bywa w życiu, że nie można jednoznacznie odpowiedzieć na pytanie zadane w temacie mojego artykułu. Wierzę w to, że nauczyciele cieszą się sukcesami swoich uczniów, ponieważ daje im to poczucie zadowolenia z własnej pracy i nadzieję, by być jeszcze lepszymi w jakże trudnym zawodzie.

Na koniec życzę nam uczniom, byśmy spotykali na swojej ścieżce edukacyjnej nieskończoną ilość nauczycieli, których wspominać będziemy z ogromną sympatią, a nauczycielom, by się nie poddawali i byli dla wielu pokoleń uczniów wzorami do naśladowania, mentorami oraz zachętą do samodzielnego poszerzania naszej wiedzy, nie czyniąc z tego przymusu, tylko ogromną satysfakcję.



Konflikt wartości - o tych, którzy posiadają i posiadać nie zamierzają

Czapliński Jakub IIB

Punktem zapalnym w tej niekończącej się dyskusji albo wojny o życie było wystąpienie pana K. i jego mowa o kobietach, dających w szyję i nieposiadających własnych dzieci.

Pokolenie nieudaczników?

To chyba najpowszechniejsza opinia o ludziach, którzy postanowili nie posiadać potomstwa albo ograniczyli się do jednego dziecka, to uznanie ich za niedojrzałych, przegranych życiowo, często też bezbożników. Już teraz z uśmiechem myślę o przemijającej postawie, jaką reprezentuje pokolenie starsze i średnie, próbujące wpoić je swojemu potomstwu. Wspomnę jeszcze o tym jednym i śmiało rzucę winę na prawie wszystkich rodziców, to oni! A przed nimi ich rodzice.

O samorozwoju jako najwyższej potrzebie człowieka

Zacznę od piramidy Maslova. Skupiam się na pogrzebie samorealizacji, czyli spełnienia swych ambicji. Z początku człowiek był zagrożony, więc jedynie walczył o przetrwanie i budował schronienia. Z początku również nie potrafił uprawiać roli i musiał skupić się na poszukiwaniu pożywienia. Mniejszym problemem była potrzeba przynależności, przez naszą biologię, miłość w celu rozmnażania i stadność zapewniającą przetrwanie. Pomijając potrzebę uznania, przechodzę wreszcie do potrzeby samorealizacji. Rozwój kultury, myśli filozoficznej daje wiele przyjemności i możliwości. Jest to coś, co dla naszej natury wydaje się atrakcyjne, lubimy odnosić sukcesy, rywalizować, doznawać przyjemności, a jakim sukcesem jest splotzić teraz kilkoro dzieci? Choć przyjemność można czerpać z tego, ale taką mocno gorzką. I wielkie dzieła historii, rola kobiet i rewolucja feministyczna XX wieku. Wszyscy wiemy, powinniśmy wiedzieć, o co w tym chodzi i jak od początku ewoluowało to do dziś. We własnym życiu zamierzam być rewolucjonistą i przeciwstawić się „geniuszowi gatunku” (Psychologia Miłości, Arthur Schopenhauer), chyba nie zwariowaliśmy, zwariować mogli inni, albo wszyscy, albo nikt. Wszystko zrozumiano? Konflikt stron, konserwatyści, fanatycy religijni, rządy i korporacje przeciwko indywidualistom, szalonym filozofom, egoistom i hedonistom, gra przeciwstawnych sił.

Potrzeba samorealizacji, nihilizm europejski, filozofia wschodu i 2mld+, mniejszość w opozycji do większości, koniec świata - oto słowa, które rodzą myśli poza stranami. Nie znam przyszłości, ale z obserwacji przeszłości wyciągam wnioski i sądzę, że bliższy nam koniec świata niż dominacja cywilizacji śmierci, chociaż jak wyglądałby świat, gdyby dzieci można było produkować albo jeszcze dodatkowo tworzyć cyborgi z wgranym do systemu programem samowychowania? Ludzie żyją takimi myślami, dążą do ich realizacji, czy to źle? Nie wiem...

Jak świadczy tytuł, świat to gra przeciwstawnych sił, gdzie jedna będzie istnieć obok drugiej. Jestem przeciwnikiem przeszłości, tym, który występuje przeciw porządkowi. Jesteśmy tymi, którzy się śmieją, którzy noszą w sobie „Ja”.

KIEDYŚ I DZIŚ - DNI UŁANA 2023

Jagoda Kozłowska IIIB

Dni Ułana to impreza odbywająca się od lat 80, mająca na celu uhonorowanie i upamiętnienie tradycji wojska polskiego, ze szczególnym uwzględnieniem kawalerii.



Odbywa się ona w Poznaniu nieprzypadkowo - Wielkopolska, przez wieki będąca jednym z ważniejszych ośrodków Rzeczypospolitej, stanowi kolebkę polskiej wojskowości i miejsce ponownego odrodzenia się jej w 1918 r. Szczególną rolę wśród pułków, jakie wydała ziemia wielkopolska, pełni 15 Pułk Ułanów Poznańskich, którego historia ma istotną rangę w dziejach kawalerii polskiej. Początki tego pułku sięgają powstania wielkopolskiego, kiedy to pierwsi ułani przeszli swój chrzest bojowy, zdobywając lotnisko w Ławicy. Wstąpili się oni później w bojach podczas wojny polsko-bolszewickiej, zyskując nadany im przez nieprzyjaciela przydomek „rogatych, czerwonych czortów”. Podczas wojny obronnej w 1939 r. pułk w ramach Wielkopolskiej Brygady Kawalerii generała Abrahama stał się z niemieckim najeźdźcą w bitwie nad Bzurą, największej

bitwie kampanii wrześniowej, w wyniku której, mimo walecznej i pełnej poświęcenia postawy, poniósł poważne straty, przez co podjęto decyzję o jego rozwiązaniu. Nie był to jednak koniec, gdyż jego nazwę, barwy i tradycje przejął pułk kawalerii zmotoryzowanej wchodzący w skład 2 Korpusu Polskiego na Bliskim Wschodzie, wykazując, iż godny jest ich reprezentowania w czasie bitwy o Monte Cassino, czy o Ankonę. Później przebywający na obczyźnie pułk został rozformowany, lecz nie stanowiło to zakończenia jego historii.

Mimo starań komunistycznych władz, chcących wymazać z polskiej historii dzieje kawalerii, pamięć o dziejach 15 Pułku trwała i co roku, w dniu pułkowego święta 23 kwietnia, kombatancki, ich rodziny oraz harcerze zbierali się przy zburzonym przez hitlerowców pomniku „Piętnastaków”. Na początku potajemnie, później zostawiając znicze, wystawiając poczty sztandarowe, obchody te zaczęły przyciągać coraz więcej ludzi z całej Polski. Rozpoczęły się uroczyste msze święte, wystawy, odczyty naukowe. Zaczęto się starać o odbudowanie pomnika, czego doczekano się w 82 r. Pojawiły się grupy rekonstrukcyjne złożone z pasjonatów, którzy nie szczędząc własnych środków materialnych, przebierali się w historyczne mundury i organizowali warty honorowe, pokazy, a z czasem i rekonstrukcje bitew, prezentując przy tym imponujące umiejętności jeździeckie i doskonałe wyszkolenie wojskowe. Wielkie znaczenie dla całego przedsięwzięcia miało wsparcie środowiska kombatanckiego, jeźdźców, sponsorów i sympatyków, jednak na szczególną uwagę zasługuje wkład wiceprezydenta Poznania Macieja Frankiewicza, który przez lata był jego orędownikiem w środowisku urzędniczym, a także sam, w szeregu wraz z innymi ułanami, rekonstruował 15 Pułk. Ułani wzięli udział także w kilku filmach, w tym „Bitwie Warszawskiej” Jerzego Hoffmana. Organizowali rekonstrukcje walk z bolszewikami, zmagani podczas kampanii wrześniowej, powstania wielkopolskiego, pokazy historycznych pojazdów czy legendarne już szarże i pokazy kawaleryjskie.



Tegoroczne obchody Dni Ułana były jednak daleko skromniejsze, za co można przede wszystkim obwiniać organizację tego przedsięwzięcia przez władze miasta, które nie zrobiły tego w sposób przemyślany. Udział rekonstruktorów, jak i ludzi obserwujących to wydarzenie, także był znacznie mniejszy w porównaniu do poprzednich lat. Na przeszkodzie stał prawdopodobnie przede wszystkim remont, który podobnie jak teraz dzieje się to w Szczecinie, objął ogromną część miasta, w tym niestety, cały Stary Rynek, przybliżając go wyglądem do wojennego pobojuwiska. Z tego powodu przemarsz ułanów przez Poznań, rozpoczynający się w koszarach przy ulicy Ułańskiej, był znacznie utrudniony i obserwowało go mniej ludzi. Rozpoczęte 22 kwietnia atrakcje w postaci zwiedzania starych koszar wraz z pokazami sprzętu grup rekonstruktorskich 10 Pułku Dragonów i 15 Pułku, gdzie oprowadzani przez Pana Michała Andrzejaka mogli usłyszeć o historii pułku, codziennych obowiązkach kawalerzysty, a także obserwować pracę rymarza, nie przyciągnęły niestety zbyt wielu widzów w porównaniu do poprzednich lat (choć trzeba wspomnieć, iż znaleźli się wśród nich także zainteresowani tym tematem obcokrajowcy). Po skończonych przygotowaniach kawalerzyści udali się na Apel Poległych przy pomniku 15 Pułku, który odbył się o wieczorem o godzinie 20.00. Tam wygłosił przemówienie Pan Tadeusz Jeziorowski, były kierownik Wielkopolskiego Muzeum Wojskowego, odczytując nazwiska poległych ułanów. Towarzyszył

temu szwadron żołnierzy z 1 Batalionu Czołgów 15 Wielkopolskiej Brygady Pancernej, który oddał salwę honorową na ich cześć, oraz orkiestra wojskowa. Doszło przy tym w moim odczuciu do skandalu, będącego wynikiem zupełnego baku pomysłu ze strony osób odpowiadających za rozplanowanie imprez odbywających się wtedy w Poznaniu, gdyż w tym samym czasie, gdy odbywał się Apel Poległych, ok 200 metrów dalej miał miejsce koncert piosenkarki Mery Spolsky, który zagłuszał skutecznie początkowe słowa przemówienia potężnym, dudniącym basem. W sukurs temu weszła orkiestra wojskowa, która wmaszerowała na plac przed pomnikiem przy dźwiękach „Pierwszej Brygady”. Na szczęście ktoś najwyraźniej zorientował się w porę, by przerwać koncert na czas trwania apelu, i dalej uroczystość przebiegała bez zakłóceń, jednak pozostawiło to nieprzyjemne wrażenie. Zgromadzony pod pomnikiem tłum wydawał się być wtedy wymierającym gatunkiem, ostatnim nośnikiem pamięci o historii i dawnych wydarzeniach, która to współcześnie, okazuje się, może zaginąć nie przez represyjną politykę władz, jak to miało miejsce za czasów PRL-u, ale przez brak zainteresowania i obojętność ludzi.



Następnego dnia nastąpiła jednak znaczna poprawa, gdyż zarówno na mszę w intencji poległych ułanów w kościele Franciszkanów, jak i na uroczysty apel przy pomniku, przybyło dużo więcej ludzi. Na ul Ludgardy znów zgromadzili się żołnierze, rekonstruktorzy, poczty sztandarowe i warty honorowe oraz osoby związane z Towarzystwem byłych Żołnierzy i Przyjaciół 15 Pułku Ułanów Poznańskich, a także imponujący tłum poznaniaków. Zjawili się ułani z różnych stowarzyszeń

rekonstruktorskich, którzy ustawivszy się konno w szeregu, wykonali kilka ułańskich

piosenek, czemu wtórował starszy, 85-letni pan, co stanowiło bardzo miły widok. Wśród przybyłych znalazł się, będący obecnie legendą Dni Ułana, Pan Andrzej Wincza, szczecinianin, który już od 33 lat co rok podróżuje konno ze Szczecina do Poznania, by uczestniczyć w tym święcie. Podczas apelu przemawiał obecny wiceprezydent miasta oraz odbyło się uroczyste wręczenie pamiątkowych odznak 15 Pułku dla szczególnie zasłużonych sympatyków pułku i żołnierzy. Po zakończeniu apelu ułani udali się na dalszy przemarsz przez stare miasto.



Pomimo trudności, jakie napotkały na swojej drodze tegoroczne obchody, wspominam je bardzo miło. Wydarzenie to skupia ludzi o niezwyklej wiedzy, pełnych pasji i energii w stosunku do tego, co robią, przy czym organizujących je z własnej inicjatywy, wkładając w to swoje własne pieniądze, pracę i czas. Święto pułkowe to okazja, by posłuchać ciekawych historii, wymienić się własnymi doświadczeniami i wspomnieniami o przodkach oraz zawrzeć nowe znajomości z niezwyklej ludźmi (pозdrowienia dla Pana Sławka z Muzeum Broni Pancernej ;-)) . Mimo iż



skala tego wydarzenia nie była taka, jak w poprzednich latach, wciąż uczestniczenie w nim było bardzo pozytywnym i niepowtarzalnym

doświadczeniem. Mam nadzieję tylko, iż jego tradycja nie będzie słabnąć i będzie podtrzymywana. Niestety w kręgach 15 Pułku nie ma już kombatantów pamiętających II wojnę światową, a wiele osób związanych z pułkiem i bardzo dla niego zasłużonych nieuchronnie posuwa się w latach. Na szczęście ich szeregi poszerzają się o nowych, młodych członków - często do ojców rekonstruujących pułk dołączają ich synowie, a także powstają nowe grupy, takie jak Damska Sekcja Jazdy Konnej. Oby tylko władze Poznania były bardziej przyjazne takim inicjatywom i ułatwiały ich organizację, gdyż stanowią one niewątpliwie wizytówkę miasta i fenomen o skali światowej, który przyciąga nie tylko ludzi z całej Polski, ale też z różnych zakątków świata.

Kajdanki ciągłej łączności, czyli presja bycia zawsze dostępnym online

Michał Romanowski IIIB

W dzisiejszym - szybko zmieniającym się, napędzanym cyfrowo świecie, coraz częściej oczekuje się ciągłej dostępności do kontaktu online i telefonicznego. Postęp technologiczny niewątpliwie zrewolucjonizował komunikację, oferując wygodę i łączność. Jednakże ten ciągły stan dostępności niesie ze sobą poważne wyzwania oraz obciążenia psychologiczne.

Niewolnicy ciągłej łączności

Wraz z popularyzacją smartfonów, social mediów i komunikatorów internetowych nasze życia nieodwracalnie splotły się ze światem cyfrowym.

W rezultacie ciągła łączność przeniknęła zarówno do sfery prywatnej, jak i zawodowej. Niezależnie od tego, czy chodzi o odpowiadanie na służbowe emaila poza godzinami pracy, czy też bycie dostępnym cały czas dla przyjaciół i rodziny, granice między pracą a czasem wolnym zatarty się, zmuszając niektórych do ciągłej dostępności.

Cena psychologiczna

Presja utrzymywania stałej dostępności może mieć bardzo szkodliwy wpływ na nasze samopoczucie. Tworzy ona

poczucie bycia zawsze "na zawołanie", prowadząc do podwyższonego poziomu stresu, niepokoju i FOMO (ciągłego strachu przed przegapieniem czegoś). Nieustające bombardowanie powiadomieniami może nawet przyczynić się do uczucia przytłoczenia i zmniejszonego poczucia kontroli nad własnym czasem i życiem.

Zanik granic

Oczekiwanie stałej łączności powoduje zanik granic między pracą a życiem osobistym. Tradycyjny dzień pracy od dziewiątej do piątej powoli przestaje istnieć, gdy e-maile, telefony i wiadomości mogą naruszać naszą przestrzeń osobistą. To uniemożliwia nam pełne odłączenie się, naładowanie baterii i cieszenie się tak potrzebnym czasem wolnym. W konsekwencji cierpi na tym równowaga między życiem zawodowym a prywatnym, prowadząc do wypalenia, spadku produktywności czy też napiętych relacji. Niezbędne jest rozpoznanie i zachowanie granic między życiem zawodowym a osobistym, aby zapewnić sobie zdrowszą i bardziej satysfakcjonujące życie.

Iluzja produktywności

Przekonanie, że stała dostępność jest równoznaczna ze zwiększoną produktywnością jest błędne ale istnieje. Podczas gdy zdolność do natychmiastowego łączenia się może ułatwić szybkie podejmowanie decyzji i współpracę, rodzi to również rozproszenie uwagi i wielozadaniowość. Ciągłe przerwy utrudniają koncentrację i głębokie skupienie, co skutkuje zmniejszoną produktywnością i kreatywnością. Prawdziwa produktywność wynika z nieprzerwanych okresów skoncentrowanego wysiłku, a nie z ciągłej cyfrowej obecności, która fragmentuje naszą uwagę i utrudnia tym samym pracę.

Podsumowanie

W społeczeństwie, które gloryfikuje nieustanną łączność, kluczowe znaczenie ma rozpoznanie negatywnego wpływu, jaki ona ma na nas. Pomimo,

że technologia niewątpliwie zrewolucjonizowała komunikację, konieczne jest ustanowienie i utrzymanie zdrowych granic pomiędzy życiem prywatnym a zawodowym. Podejmując kontrolę nad

naszym cyfrowym istnieniem, możemy przywrócić równowagę między życiem zawodowym a życiem prywatnym, zachować nasze zdrowie psychiczne oraz utrzymać zdrowe relacje z technologią.

Co ja myślę na ten temat

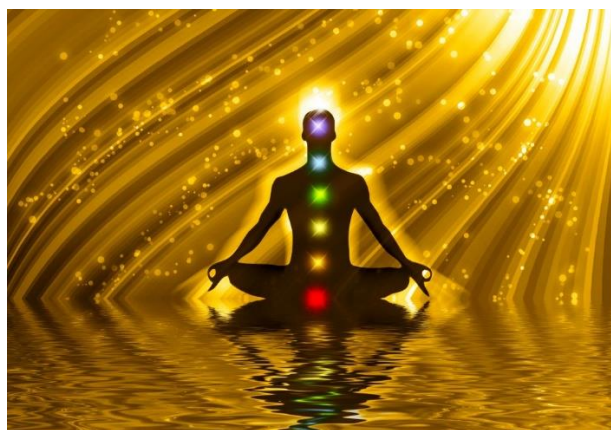
Niesamowite jest, jak w ciągu ostatnich 50 lat rozwinęła się komunikacja. 3 kwietnia 1973r. została wykonana pierwsza rozmowa telefoniczna urządzeniem mobilnym, a dzisiaj ciężiej jest znaleźć osobę bez telefonu niż z. Kiedyś nierzadkim zjawiskiem było np. zjawienie się u kogoś bez żadnej zapowiedzi (ponieważ najzwyczajniej nie było takiej możliwości), co dzisiaj czasem uznawane jest za brak manier. Myślę, że obecnie ciągłe bycie dostępnym jest przytłaczające, a nawet czasem krzywdzące. I wydaje mi się, że granice między pracą a życiem prywatnym są coraz bardziej naruszane przez pracodawców chcących wymusić na nas pracę nawet poza wyznaczonymi godzinami. Presja, jaką wywołują social media, a nawet sam internet, również znacząco utrudniają "odłączenie się". Tymczasem żyjemy w niepokoju, czując potrzebę bycia dostępnym, osiągalnym oraz reagowania na wiadomości czy powiadomienia. I chociaż technologia znacząco poprawiła wiele aspektów naszych relacji czy też życia społecznego, według mnie powinniśmy od czasu do czasu zrobić tzw. "detoks", aby odizolować się od niepotrzebnych bodźców i zresetować oraz naładować swoje baterie społeczne czy po prostu oczyścić swój umysł od nieustającej presji bycia cały czas dostępnym.



Spokój ducha i ciała – medytacja i manifestacja

Oliwia Szymańska IIIB

Czym jest medytacja i jakie są jej techniki? Czym jest numerologia? Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziesz w poniższym artykule.



Medytacja to praktyka mentalna, która ma na celu uspokojenie umysłu i osiągnięcie spokoju wewnętrznego. W trakcie medytacji osoba skupia swoją uwagę na konkretnym przedmiocie, takim jak oddech czy dźwięk, aby odciąć się od myśli i zewnętrznych bodźców i wejść w stan relaksu i skupienia. Medytacja ma wiele korzyści dla zdrowia psychicznego i fizycznego, takich jak zmniejszenie stresu, poprawa koncentracji, zwiększenie poczucia spokoju i szczęścia. Ważne jest, aby wybrać miejsce, w którym czujesz się komfortowo i spokojnie, a także aby wybrać odpowiednią dla siebie technikę medytacji. Poniżej przedstawiam kilka popularnych technik medytacyjnych:

- 1. Medytacja oddechem** – polega na skupieniu się na oddechu, na przykład na wdechu i wydechu, aby odciąć się od myśli i zewnętrznych bodźców.
- 2. Medytacja wizualizacyjna** – polega na wyobrażeniu sobie konkretnych obrazów, takich jak spokojny krajobraz lub pozytywną sytuację, która może pomóc w osiągnięciu spokoju.

3. Medytacja z mantrą – polega na powtarzaniu krótkiego zdania lub słowa, aby odciąć się od myśli i skoncentrować umysł.

4. Medytacja uważności – polega na skupieniu się na chwili obecnej i na tym, co dzieje się wokół nas, zamiast zastanawiać się nad przeszłością lub planować przyszłość.

5. Medytacja ruchem – polega na skupieniu się na ciele i na ruchu, na przykład podczas jazdy na rowerze, jogi lub spaceru.

6. Trening Jacobsona – Edmund Jacobson był amerykańskim psychiatrą, który został pomysłodawcą progresywnej relaksacji mięśni. Polega ona na przemennym napinaniu i rozkurczaniu mięśni. Łączy się z kontrolą oddechu. Jacobson twierdził, że podczas niepokojącej bądź stresującej nas sytuacji nasz umysł, jak i mięśnie są spięte, więc wprowadził technikę, która pomaga zapanować nam nad naszym ciałem. Podczas wdechu pojedyncze mięśnie poczynając od nóg, a kończąc na twarzy są napinane, a następnie na wydechu rozluźniane. Podczas stosowania tej techniki mamy odczuć dokładną różnicę pomiędzy rozluźniającymi się mięśniami.

Aby zacząć medytować, warto wybrać technikę, która najlepiej pasuje do twojego stylu i potrzeb.

Afirmacje to zdania, które pomagają, wpływają na przekonaniu samego siebie o swojej własnej wartości, o zrealizowaniu danego celu oraz przedstawiają twoje myślenie na właściwe tory.

Oto kilka przykładów afirmacji:

- Czuję się zdrowy i pełen energii każdego dnia.
- Mam wystarczająco dużo pieniędzy, aby realizować moje marzenia.
- Cieszę się satysfakcjonującą pracą, która przynosi mi radość i spełnienie.
- Mam zdrowe i harmonijne relacje z ludźmi wokół mnie.

Ważne jest, aby afirmacje były skoncentrowane na pozytywnych myślach i intencjach, a nie na negatywnych emocjach i ograniczeniach. Regularne powtarzanie afirmacji może pomóc wzmocnić wiarę w siebie, zwiększyć pozytywne myślenie i przyciągnąć pozytywne doświadczenia do życia.



Manifestacja jest to praktyka duchowa, dzięki której możesz przyciągnąć swoje pragnienia bądź uzyskać pomoc w osiągnięciu celów. Jest to praktyka, która pomaga wprowadzić zmiany w życiu. Manifestacja jest wsparta poprzez medytacje i afirmację. Istnieje wiele rodzajów manifestacji, do najbardziej popularnych należą:

- **Wizualizacja** - aby uzyskać pożądane skutki manifestacji należy intensywnie wyobrazić sobie cel, który chcemy uzyskać. Obrazy w naszej głowie muszą być realistyczne, należy dbać o każdy szczegół. Oprócz obrazów trzeba wyobrazić sobie też uczucie, które towarzyszyłoby dawno mu wydarzeniu.

- **Afirmacja** – jest to drugi z popularnych sposobów manifestacji. Polega na powtarzaniu sobie rzeczy, które chcemy do siebie przyciągnąć. Potrzebna jest do tego stuprocentowa wiara oraz stosowanie przy tym czasu teraźniejszego lub przyszłego, tak aby nasz umysł myślał, że dany cel został już spełniony. Bezwarunkowe przekonanie, że dana afirmacja zostanie spełniona, przybliży nas do jej osiągnięcia.

- **Metoda 369** – Nicola Tesla niesamowity, aczkolwiek zapomniany umysł. Był twórcą teorii o liczbach 369. Uważał on, że "Gdybyś znał wspaniałość trzech, sześciu i dziewięciu, miałbyś klucz do wszechświata." Ve – czyli matematyka wirowa to wzór, który powtarza się: 1,2,4,8,7,5,1,2,4,8,7,5,1,2,4,8.... Jak widać nie ma tych liczb 3,6,9, według Marko Rodina te liczby to wektor trzeciego i czwartego wymiaru, czyli "Pola przepływu". Ale jaki to ma związek z manifestacją? Istnieje metoda, w której rano manifestujemy 3 rzeczy, 6 popołudniu i 9 wieczorem.

Wielu ludzi wierzy też w numerologię. Ludzie często sobie ją tatuują, wypisują liczby anielskie, zależnie od tego, czego by chcieli, czego oczekują.

ANIELSKIE LICZBY:

- 111 – Intuicja
- 222 - Podążanie dobrą drogą
- 333 – Wsparcie
- 444 – Ochrona
- 555 – Zmiana
- 666 – Refleksja
- 777 - Szczęście
- 888 - Obfitość
- 999 – Zakończenie cyklu

Manifestacje wspomagają kamienie. Istnieje wiele rodzajów kamieni, a każdy z nich ma swoje unikalne właściwości i znaczenie. Oto kilka popularnych kamieni i ich znaczenie:

- 1. Ametyst** - kamień ochrony i spokoju, pomaga w redukcji stresu i lęku.
- 2. Kwarc różowy** - kamień miłości i harmonii, pomaga w budowaniu relacji i akceptacji siebie.
- 3. Turmalin** - kamień ochrony i ziemi, pomaga w radzeniu sobie z negatywnymi emocjami i przyciąganiu pozytywnych wibracji.
- 4. Kryształ górski** - kamień przejrzystości i oczyszczenia, pomaga w oczyszczeniu umysłu i poprawie koncentracji.
- 5. Granat** - kamień odwagi i pasji, pomaga w poprawie samooceny i aktywacji energii życiowej.
- 6. Awenturyn** - kamień szczęścia i obfitości, pomaga w przyciąganiu pozytywnych wibracji i realizacji celów.
- 7. Sodalit** - kamień spokoju i równowagi, pomaga w redukcji stresu i lęku oraz poprawie komunikacji.
- 8. Jadeit** - kamień harmonii i równowagi, pomaga w radzeniu sobie z negatywnymi emocjami i zwiększeniu równowagi energetycznej.
- 9. Turkus** - kamień zdrowia, zdrowego serca i zdrowia fizyczne, pomaga w przyciąganiu zdrowia do naszego życia.
- 10. Tygrysie oko** - kamień pieniądza, pomaga w przyciąganiu majątku.



Kamienie mają wpływ na człowieka przede wszystkim poprzez swoje właściwości energetyczne. Mogą pomóc w zwiększeniu pozytywnych wibracji i redukcji negatywnych emocji, poprawie koncentracji i relaksu.

W jaki sposób obchodzić się z kamieniami?

Oto kilka wskazówek bądź zasad, jak obchodzić się z kamieniami:

- 1. Czystość** - kamienie należy regularnie czyścić i ładować. Można to zrobić przez przepłukanie ich pod bieżącą wodą lub pozostawienie ich na promieniach słońca lub księżyca. Warto także regularnie czyścić kamienie przed i po użyciu, aby usunąć z nich wszelkie zanieczyszczenia.
- 2. Ładowanie** - kamienie należy regularnie ładować, aby utrzymać ich właściwości energetyczne. Można to zrobić poprzez pozostawienie ich na promieniach słońca lub księżyca
- 3. Intencje** - ważne jest, aby mieć pozytywną intencję podczas używania kamieni. Można to zrobić poprzez skupienie się na celu, dla którego wykorzystujemy kamienie i wyrażenie pozytywnych myśli i afirmacji.
- 4. Korzystanie z kamieni** - kamienie można nosić przy sobie w formie biżuterii lub trzymać w kieszeni, torbie lub saszetce. Można też ułożyć kamienie na ciele lub wokół siebie podczas na przykład medytacji.
- 5. Wybór kamieni** - ważne jest, aby wybierać kamienie, które przyciągają nas swoją energią i wibracją.

Muzyka łagodzi obyczaje

Debora Dojnikowska IIIB

„Muzyka ma wdzięki, by ukoić dziką pierś, zmiękczyć skały lub zgiąć sękaty dąb.” — „The Mourning Bride” dramaturga Williama Congreve’a

Muzyka jest integralną częścią ludzkiej cywilizacji od dawien dawna. Jest formą sztuki, która ma zdolność poruszania nas emocjonalnie, a sposób, w jaki wpływa na nasz mózg, jest trudny do opisania. Może sprawić, że poczujemy się szczęśliwi, smutni, podekscytowani lub spokojni. Może przywoływać wspomnienia, inspirować kreatywność, a nawet koić duszę.



MUZYKA JAKO ŚRODEK KOMUNIKACJI

W przeciwieństwie do języka, muzyka nie służy do wyraźnego i precyzyjnego wyrażania znaczeń, pozostawia zatem więcej miejsca na osobistą interpretację, pozwalając ludziom o różnych poglądach i postawach współpracować i dzielić się doświadczeniami, pozostawiając za sobą nierozwiązywalne problemy. Chociaż język może być używany na wiele sposobów w celu złagodzenia takiego konfliktu, główna siła języka, będąca precyzją, może faktycznie stanowić przeszkodę w rozwiązaniu konfliktu. Jest to dlatego, że tam, gdzie różne osoby lub grupy postrzegają rzeczy inaczej, przezwyciężenie tych problemów może nie zawsze być możliwe przez różne perspektywy.

Rousseau spekulował, że pierwsze historie, pierwsze deklamacje, a nawet pierwsze prawa zostały wyrażone w pieśni i wierszu. Mowa i śpiew były uważane za jedno i to samo, ponieważ to rytm i melodia najskuteczniej mogły przekazywać uczucia i obrazy.



MUZYKA ŁĄCZY LUDZI

Ma ona wyjątkowe zdolności, ponieważ jest w stanie połączyć ludzi z różnych kultur, środowisk i języków. Sama jest uniwersalnym językiem, który przekracza bariery językowe i kulturowe, umożliwiając ludziom wyrażanie się i łączenie się ze sobą na głębszym poziomie, nawet takim, gdzie można porozumieć się bez słów.

Może łączyć ludzi na wiele sposobów. Na przykład udział w koncercie lub festiwalu muzycznym może stworzyć wśród uczestników poczucie wspólnoty i wspólnych doświadczeń. Śpiewanie lub granie muzyki w grupie może również promować pracę zespołową, współpracę i poczucie przynależności.

Jest również wykorzystywana jako środek komunikacji i opowiadania historii. Poprzez muzykę ludzie mogą dzielić się swoimi osobistymi doświadczeniami i emocjami, a także wyrażać swoje tradycje kulturowe i wartości. Może to pomóc wypełnić luki między różnymi społecznościami, promować zrozumienie i empatię.

KORZYŚCI PSYCHOLOGICZNE

Zwrot „muzyka łagodzi obyczaje” sugeruje, że ma ona uspokajający wpływ na ludzi, nawet tych agresywnych. Oznacza to, że muzyka ma moc niesienia pokoju i wyciszenia duszy, bez względu na to, jak burzliwa lub niespokojna może być. Badania wykazały, że muzyka może mieć szereg pozytywnych skutków dla zdrowia psychicznego, w tym zmniejszać niepokój i stres, poprawiać nastrój i sprzyjać relaksowi. Istnieje forma leczenia różnych schorzeń psychicznych, w tym depresji, lęku i zespołu stresu pourazowego, nazwana muzykoterapią, na temat, której rozwinę się w dalszej części artykułu.

Muzyka pomimo bycia często używaną przy medytacji i praktyki jogi oraz posiadania czynników balsamicznych (zwłaszcza w przypadku muzyki uspokajającej, która może pomóc spowolnić tętno, obniżyć ciśnienie krwi i obniżyć poziom hormonów stresu w organizmie), nie jest czysto relaksująca. Podczas słuchania dzieje się zbyt wiele, a słowo relaksacja daje poczucie bierności. Natomiast słuchanie jest czynnością bardzo aktywną i twórczą, wymaga uwagi i zaangażowania ze strony słuchacza. Kiedy ktoś aktywnie słucha muzyki, nie tylko słyszy dźwięki, ale aktywnie je przetwarza i interpretuje, niezależnie od tego, czy chodzi o melodię, rytm, tekst czy głębszą, emocjonalną zawartość utworu. Muzyka działa również na mózg szybciej i intensywniej niż jakakolwiek sztuka, ponieważ wymaga tak mało świadomej refleksji.

MUZYKOTERAPIA

Jest metodą leczenia, która (jak sama nazwa wskazuje) skupia się na leczeniu i poprawie zdrowia fizycznego i psychicznego wykorzystując do tego zajęcia muzyczne. Łączy ona muzykę, medycynę i psychologię sprawiając, powodując zmiany w aktywności emocjonalnego układu nerwowego poprzez czynniki zewnętrzne i wewnętrzne pobudzające podwzgórze i inne ośrodki podkorowe odpowiedzialne za emocje. W skrócie muzykoterapia polega na obiektywnych bodźcach stymulujących ośrodkowy układ nerwowy.



NAUKA W MUZYCE

Już w latach 60. Georgi Łozanow stworzył „metodę uczenia się ukrytego”. Uważał, że kojąca i piękna muzyka klasyczna może pomóc złagodzić napięcie emocjonalne, poprawić koncentrację i skuteczniej uczyć się. Ta metoda miała już swoje podłoże w 360 r. p.n.e. u Platona, który w „Państwie” przypisuje muzyce potężny wpływ na osobowość słuchaczy. Niektórzy badacze uważają jednak, że bodźce muzyczne generują dodatkowe informacje, które zakłócają uwagę, wpływając na wydajność pamięci człowieka. W ciągu ostatnich dziesięciu lat naukowcy intensywnie badali związek między muzyką a pamięcią.

Zostało wykazane, że muzyka ma znaczący wpływ na plastyczność mózgu. Uczenie się i odtwarzanie muzyki wymaga od mózgu integracji informacji od wielu zmysłów jak słuch, wzrok i dotyk. Ta integracja prowadzi do zmian w strukturze i funkcji mózgu, co skutkuje poprawą zdolności poznawczych, jak i motorycznych. Ponadto udowodniono, że trening muzyczny poprawia zdolności poznawcze, takie jak pamięć, uwaga i przetwarzanie języka, zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Sugeruje to, że muzyka może być wykorzystywana jako potężne narzędzie do promowania plastyczności mózgu i poprawy funkcji poznawczych.

EMOCJE W MUZYCE

Muzyka jest w stanie wywołać reakcje podobną do tej wyzwolonej przez emocje. Skrajna reakcja nazywana „dreszczami”, „frissonem” lub wzniosłością jest spowodowana intensywnym lub przełomowym

momentem w utworze, który słuchamy. Jest to podobna reakcja do strachu, przez to, że części mózgu reagujące w ten sposób na muzykę zajmują się również reakcją na strach. Dlatego pomimo gęsiej skórki i stanięcia włosów na skórze, zamiast strachu jest odczuwana ekscytacja. Frisson odczuwany w kontekście muzycznym można porównać do bezpiecznej przemocy, na przykład jak jazda kolejką górską czy oglądanie horrorów.

- Muzyka w większości sprawia, że czujemy się dobrze. Pozytywne uczucia mają tendencję do poszerzania naszego sposobu myślenia w sposób korzystny dla zdrowia i kreatywnego myślenia. To wyjaśnia potencjalne korzyści płynące z muzyki dla zdrowia psychicznego.

- Nasze wewnętrzne rytmy, takie jak tętno, przyspieszają lub zwalniają, aby zjednoczyć się z muzyką. Pływamy i poruszamy się w rytm muzyki. Bycie zsynchronizowanym z muzyką jest źródłem przyjemności. Kołysanki są używane do uspokojenia niemowląt i ułatwienia im zasypiania (rytm ich oddechu zostaje zsynchronizowany z rytmem muzycznym). Koncepcja ta jest również wykorzystywana do zwiększania poruszenia i napięcia u widzów za pomocą muzyki w filmach.

- Mamy tendencję do „łapania” emocji innych, gdy postrzegamy ich ekspresję emocjonalną. Proces ten pomaga nam zrozumieć uczucia innych. Gdy ludzie uczestniczą w koncertach, na ich emocje częściowo wpływają emocje innych obecnych osób. Najbardziej oczywistym sposobem, w jaki wydarzenia muzyczne mogą wywoływać efekty zarażania, jest niewerbalna ekspresja (twarz, ciało) wykazywana przez wykonawców. Sugeruje to, że muzyk nie może poruszyć innych, jeśli on sam nie jest poruszony.

- Nasze reakcje na muzykę są uwarunkowane kontekstem, w którym żyjemy. Warunkowanie jest potężnym źródłem emocji w muzyce. Ludzie nie zapominają emocjonalnych wydarzeń, a wielu słuchaczy używa muzyki, aby przypomnieć sobie cenne wydarzenia z przeszłości.

- Mózg jest zasadniczo maszyną prognostyczną, która nieustannie próbuje przewidzieć napływające informacje na podstawie przeszłych doświadczeń. Rozbieżność między przewidywaniami mózgu a rzeczywistymi danymi sensorycznymi jest źródłem zaskoczenia. Niespodzianka wymaga nieoczekiwanego wyniku. Te ramy są kluczem do naszej emocjonalnej reakcji na muzykę. Słuchacze przeżywają silne emocje, gdy dzieje się coś naprawdę nieoczekiwanego.



BLUES I HIP-HOP

Blues powstał na przełomie XIX i XX wieku. Jest połączeniem muzyki ludowej oraz kościelnej czarnoskórych. W ciągu ostatnich 100 lat blues stał się podstawą niemal każdej formy amerykańskiej muzyki popularnej: jazzu, R&B, rocka, hip-hopu.

Charley Patton. Jeden z pierwszych innowatorów Bluesa Delta. Również jeden z pierwszych postaci grających amerykańską muzykę ludową, wyrzekającą się tradycyjnych moralitetów i narracji trzecioosobowej na rzecz osobistego podejścia. To było rewolucyjnym podejściem.

Termin „yere-wolo” stał się ważną częścią amerykańskiej tożsamości, głównie dzięki czarnej muzyce, a w dosłownym tłumaczeniu znaczy „rodzenie samego siebie”, co oznacza odrodzenie, ponowne narodziny. Sugeruje odkrycie własnej mocy, swojej podstawowej cechy i manifestację, która następuje po tym odkryciu. W całej muzyce

napędzanej bluesem jest wykonywana praca polegająca na samostanowieniu i neutralizowaniu ograniczeń - często poprzez ich ignorowanie. Historie opowiedziane w tych piosenkach mają odzwierciedlać emocjonalne prawdy o wyzwaniach i trudnościach życia.

Patton śpiewał o tęsknocie i ucieczce - przy czym emanował nieodpartą pewnością siebie. Bez względu na to, dokąd poszedł, jak cierpiał, o kogo zabiegał, działał na swoich warunkach. Czyniąc to, Patton ustanowił precedens dla większości amerykańskiej muzyki, która pojawiła się później, od Little Richarda, przez Betty Davis, po Solange.

Pod koniec lat 80. pałeczka trzymana przez artystów bluesa przeszła na hip-hop. To poezja zarówno prześladowań, jak i pomysłowości. Kwestionuje system rządzenia, który kryminalizuje ubóstwo i oferuje tak niewiele opcji tak wielu ludziom. Hip-hop rozkwita w społecznościach, które są tak odizolowane społecznie i ekonomicznie oczerniane.



JAZZ

Muzyka jazzowa odegrała znaczącą rolę w zmianie sposobu postrzegania osób czarnych w społeczeństwie amerykańskim. Na początku XX wieku jazz stał się popularnym gatunkiem muzycznym, który był tworzony i wykonywany głównie przez czarnych muzyków. Charakteryzował się on improwizacją, synkopowanymi rytmami i unikalnym stylem gry, który zawierał elementy tradycji muzycznych Afryki, Europy i Ameryki Łacińskiej.

Jazz stał się symbolem czarnej kultury, a jego popularność pomogła rzucić wyzwanie wielu negatywnym stereotypom, które powszechnie krążyły w tamtym czasie na temat tej grupy ludzi. Muzycy jazzowi byli postrzegani jako utalentowani, innowacyjni i wyrafinowani artyści, którzy potrafili stworzyć coś nowego i ekscytującego z tradycyjnych form muzycznych. Między innymi artystami, Billie Holiday i Nina Simon, wykorzystały swoją popularność, by rzucić światło na problemy takie jak rasizm, segregacja i nierówność. Ukazywały walkę i niesprawiedliwość, z jakimi boryka się czarna społeczność.



* Billie Holiday - "Strange Fruit" (Live 1959)

Muzyka ta odegrała kluczową rolę w przełamywaniu barier rasowych i promowaniu integracji. Również muzyka jazzowa stworzyła poczucie integracji czarnych i białych w branży, a wielu wczesnych muzyków jazzowych, takich jak Louis Armstrong i Duke Ellington, odniosło szeroki sukces i popularność wśród publiczności wszystkich ras, rzucając wyzwanie głęboko zakorzenionym podziałom rasowym, które dominowały w społeczeństwie amerykańskim. Niestety chociaż muzyka jazz przyczyniła się do zniesienia rasowych uprzedzeń, w tamtym czasie, jak i dzisiaj są osoby, które zamiast być zauważonymi za swoją ciężką pracę, są ignorowane albo wykorzystywane przez białych w branży muzycznej.

METAL

To, czy ktoś uważa muzykę metalową za „dobrą”, jest subiektywne i zależy od osobistego gustu. Niektórym może podobać się ciężkie, agresywne brzmienie muzyki metalowej, podczas gdy inni wolą stronić od jej dźwięków. Ten rodzaj muzyki jest często

krytykowany za brutalne i mroczne motywy, które sięgają od polityki do śmierci, okultyzmu i religii. Podczas gdy wielu fanów muzyki metalowej twierdzi, że te motywy są formą artystycznej ekspresji i nie należy ich brać dosłownie, inni mogą uznać je za niepokojące, straszne lub obraźliwe. Ostatecznie to, czy ktoś uważa muzykę metalową za „dobrą”, jest kwestią osobistego gustu i każdy decyduje, jaki rodzaj muzyki lubi. Ale nie można odjąć temu gatunkowi jego oczyszczającej mocy oraz ulgi płynącej ze słuchania intensywnej, agresywnej muzyki. Również muzyka metalowa sprawia, że ludzie czują energię i siłę, jak i emocjonalną więź z artystą oraz, w przypadku koncertu czy festiwalu, innymi uczestnikami. Słuchanie takiej muzyki może pomóc uwolnić stłumione emocje, takie jak złość, frustracje, a nawet smutek. Intensywny dźwięk metalu w połączeniu z mocnym wokalem może poprawić nastrój i zmniejszyć stres.



Oczywiście muzyka metal może mieć również negatywny wpływ na samopoczucie, jeśli słucha się go w nadmiernych ilościach lub w nieodpowiednim kontekście. Na przykład, jeśli ktoś już czuje się pobudzony lub agresywny, słuchanie muzyki metalowej nie musi tylko koić, w pewnych przypadkach może zaostrzyć te uczucia i doprowadzić do dalszego stresu lub konfliktu wewnętrznego i obniżonego nastroju. Tak samo z muzyką, która została stworzona specjalnie, żeby oddać negatywne i destrukcyjne emocje.

ZAKOŃCZENIE

W tym artykule podałam wiele powodów, dlaczego muzyka ma tak wielką wagę. Można stwierdzić, że życie bez muzyki byłoby trudne. Muzyka wpływa na nasze

emocje, poglądy, zachowania, wiedzę, samopoczucie. Kształtuje społeczeństwo i język, jakim się posługuje. Muzyka jest głęboko osadzona w ludzkich zachowaniach społecznych i jako taka ma znaczący wpływ na nasze wzajemne interakcje.

"Tam, gdzie zawodzą słowa, przemawia muzyka" – Hans Christian Andersen

Wybory i modlitwa Polaka

Jakub Czaplński IIB

Zbliżają się znów wybory, kolejne wielkie, przełomowe, rozpalające więcej serc niż rozumów, ponieważ więcej w nich reakcji tłumu, bezwzględnych manipulacji i zawiści szeregu. Sąsiad do sąsiada, Polak do Polaka: dop...lić sąsiadowi, dop...lić Polakowi. Cykliczność modlitw jest ponurą rzeczywistością III Rzeczypospolitej Polskiej.

Tłum, informacja i polityka

Podzielony jest naród polski na dwa albo i trzy, jest to wiadome. PiS i PO, Lewica i narodowe stronnictwa. Jak wygląda polityka tłumu? Telewizor, gazety, wiece wielkich zapowiedzi, ale nie studia, nie refleksja czy też próba krytyki własnej, a przede wszystkim najmojsza racja, a raczej racja tych, na których odda tłum swe głosy. Tłum jednak nie ma własnej racji, a stałość jej jest zależna od partii politycznych. Wielość stanowisk, wielość racji, prawd, moralności tak ukochanej powoduje, że zapytuję, czy to wszystko to tylko dążenia? Chcieliby obiektywność ustanowić, z Boga ją wynosić, Bóg, Bóg, Bóg... kwestia relatywna. Być politykiem bez rewolucji - zepsucie, a być wyborcą tych polityków - bezrozumność. Politycy wciąż powtarzają swe sztuczki, znają się oni na duszy ludzkiej, a lud prosty z rezygnacją żyje. A jaka moja rola w tym, jeśli pogarda dla tłumu ode mnie płynie? Uderzam w rozумы i serca! I człek o stoickiej duszy nie każdego wzruszy, ale też wyda się mu podejrzany i tym bardziej niesłuszny. Biedny w swym losie tłum, nie odnajduje się w natłoku informacji, łatwowierny motłoch konfederacji, co uwierzył! My inteligencja!

Szachy, król, pionki i szach mat, znamy my tę grę jak Kasparow, a przenikliwości nam nadmiar, aż pojawia się zwątpienie, czyż my szaleni albo filozofowie krwi polskiej? Obserwator ze mnie świetny. Polacy gen waleczny mają, historię okrutną i moralność niewolnika, umocnioną przez żywot robotnika. Wy Dobrzyńscy, wy ród lechicki i wenedzki, czy mnie rozumiecie? To tylko mit świadomego wyborcy. Naród polski tkwiący w podziale, gotowy jest wystrzelać się przy pierwszej okazji, jeszcze szaleńcom, mówcom znakomitym, wojny domowe wszczynać już nie na słowa, a czyny okrutne, ogień. Jakież jest los tego wszystkiego? Pokolenie starców odejść odjedzie, a młodzi stworzą nowy wspaniały świat. Polska powinna się zmienić, a o ile człowiek zmian nie lubi, tak Polak nie lubi tego po trzykroć, zawadza Polsce megalomania, wiara i zapotrzebowanie na litość. Przedwybory stwarzają w społeczeństwie polskim zgrzyt narodowy, dzielący siły, trzeba wtedy wroga jednoczącego, ale raz już to się tak skończyło...

Scharakteryzowałem problem polski, ten prymitywizm polityczny, ale czy mnie wysłuchano? Nie jedynego czy pierwszego, ale obserwatora. Los narodu polskiego jest tragiczny, o tym jednak następnym razem.

Czy bojkot wszystkiego, co rosyjskie, ma sens?

Debora Dojnikowska IIIB

Wydaje się, że odpowiedź na to pytanie jest prosta, ale ludzie dotknięci wojną lub ci, którzy się z nimi solidaryzują, myślą inaczej.

Od zawsze relacje na wschodzie pomiędzy Rosją a innymi krajami były napięte. Nie tylko politycznie czy gospodarczo, ale i społecznie oraz kulturowo. Odkąd w lutym 2022 roku rozpoczęła się wojna ukraińsko-rosyjska ta nienawiść znowu się rozpałała, powodując masowe odcinanie się od stosunków ekonomicznych i gospodarczych z Rosją, tak, by pokazać swoje sprzymierzenie z Ukrainą. Jednak czy usuwanie rosyjskich

książek ze sklepów oraz bardzo negatywny stosunek do tamtejszej muzyki ma sens?

Bojkot wszystkiego, co rosyjskie, to złożona i kontrowersyjna kwestia, która wymaga starannego rozważenia. Chociaż zrozumiałe jest, że ludzie mogą chcieć podjąć działania w odpowiedzi na kwestie polityczne lub społeczne związane z Rosją, powszechny bojkot może nie być najbardziej skutecznym lub odpowiednim podejściem.

Ostracyzm sztuki. W przypadku sztuki rosyjskiej istnieje możliwość jej bojkotu ze względu na działania polityczne Rosji i łamanie praw człowieka. W końcu poza obecnie toczoną wojną, Rosja jest krytykowana za sposób traktowania dysydentów politycznych, dziennikarzy i członków społeczności LGBTQ+. Dlatego nienawiść, jaką się w stronę rosyjskiej sztuki kieruje, jest sposobem protestu przeciwko tym kwestiom oraz zwracaniem uwagi na polityczne i społeczne wydarzenia. Należy jednak zauważyć, że niesprawiedliwa jest nienawiść do sztuki rosyjskiej, nie będącej związaną z rosyjską polityką lub się owej sprzeciwiającej, a jej jedyną winą jest to, że jest rosyjska.





Nie wszystko, co rosyjskie, jest złe. Wygłaszanie kategorycznego oświadczenia na temat całej grupy ludzi lub kultury nie jest uczciwe ani dokładne. Tak jak każdy inny kraj lub kultura, Rosja i jej mieszkańcy mają swoje mocne i słabe strony oraz złożoność. Czy powinno się oceniać i krytykować? Oczywiście, tak jak wszystko inne. Ale nie należy odcinać dostępu do kultury, jakim są książki, filmy, muzyka, ogólnie pojęta sztuka. Nawet nie tyle co kultury, ale samych wyrobów, które z Rosji pochodzą. Ponieważ nie wszystko jest związane z kwestiami politycznymi lub społecznymi.

Ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że ludzie i kultury są złożone i wieloaspektowe, a uogólnianie lub sprowadzanie do stereotypu jakiegokolwiek grupy jest nie tylko niedokładne, ale także niesprawiedliwe i szkodliwe. Ostatecznie to, czy bojkot wszystkiego, co rosyjskie, ma sens, jest kwestią osobistego wyboru i wartości. W końcu nie można mówić o racjonalizmie społecznym bez brania pod uwagę ludzkich uczuć i emocji, a one grają największą rolę w tym, jak się zachowujemy i jakie decyzje podejmujemy.

JAK GŁUPIO NIE POMAGAĆ

Julia Balcerzak IIIB

Lato tuż tuż, lecz okres godowy i lęgów trwa nadal w najlepsze. Od początku marca aż po koniec października przypada zakaz ścinki drzew ze względu na ten niezwykle czas. Czas, który zresztą bywa też utrudnieniem dla mieszkańców miast bliskich lasom. Widok spacerującej rodziniki dzików po centrum i goniącej za nimi straży miejskiej potrafi być zabawny. Natomiast spotkanie bezpośrednio z lochą chcącą chronić swoje pociechy już nie brzmi tak wesoło. Ciągająca się za nią gromadka świnek aż prosi się o jej ochronę.

Przechodząc jednak do sedna, powinniśmy zadać sobie pytanie - co jeśli jednak spotkamy młode bez rodziców? Pytanie dotyczy nie tylko dzików, ale pozostałych ssaków i ptaków.

O widok młodych ptaków - określanych podlotami - w miastach nie jest ciężko, szczególnie w tym okresie. Nie wyrosnięte do końca jak rodzice, okolice wokół dzioba charakterystycznie tyse; ptaki małe, a niezwykle głośne i pełne energii. Ze względu na ich wygląd mogą wydawać się bezbronne. Widok takiego niewyrosniętego malucha w trawie może być niepokojący. W naszych głowach pojawia się obawa. Może wypaść z gniazda? Z czystej chęci pomocy pragniemy wziąć ptaka do siebie, zadbać i ułatwić przetrwanie. Niestety byłaby to niedźwiedzia przystuga. Mimo dobrych zamiarów przyniosłoby to więcej szkód. Są to dzikie ptaki, które oczywiście najlepiej czują się w swoim naturalnym środowisku. Podloty uczą się ważnych umiejętności i zachowań od rodziców. Zabranie ich może zakłócić naturalny proces rozwoju i spowodować stres, niepokój i problemy związane z samotnością. Mają bardzo silne więzi emocjonalne z rodzicami. Ptak, który zostanie odłączony od opiekunów zbyt szybko, może mieć trudności w nauce ważnych zdolności przetrwania, takich jak poszukiwanie pokarmu czy unikanie drapieżników. Nie wspominając oczywiście, że może być to nielegalne według lokalnych przepisów dotyczących ochrony przyrody. Dlatego lepiej nie interweniować, ale bez obaw! Podloty obserwowane są przez swoich rodziców. Młode są monitorowane i karmione przez swoich opiekunów, którzy nadal dbają o ich potrzeby. Nawet jeśli nie są w widocznym zasięgu wzroku, to nie oznacza, że opuścili swoje potomstwo. Dzieje się tak, ponieważ ptaki często umieszczają swoje gniazda na niedostępnych dla nas miejscach, takich jak wysokie gałęzie drzew czy skrzynki lęgowe. Dlatego, jeśli spotkamy młodego ptaka na ziemi, w trawie lub na chodniku, nie powinniśmy automatycznie zakładać, że został on porzucony. Jeśli jednak jest ranny lub osłabiony, zaleca się zadzwonić do organizacji ratującej dzikie zwierzęta. Sytuacja wymaga również naszego działania, gdy ptak znajduje się w niebezpiecznym miejscu jak ruchoma ulica albo w okolicy grasuje drapieżnik lub mamy pewność, że zostało osierocone. To samo stosuje się do innych zwierząt spotykanych w lesie. Sarny, dziki, zające; póki nie są ranne,

najlepiej nie interweniować. Jeśli jednak martwimy się o dobrostan młodego zwierzęcia, możliwe jest odczekanie około godziny na pojawienie się rodziców.

Niestety wielu ludzi kieruje się emocjami w tak ważnej kwestii, od której zależy przyszłość drugiej żywej istoty. Zachowanie zdrowego rozsądku jest niezwykle ważne. Wiele zwierząt niepotrzebnie trafia do specjalnych ośrodków opieki, których nie opuszczają do końca swojego życia. Nie nauczone, jak żyć w naturze, nigdy nie zaznają prawdziwej wolności. Dorastają w zamkniętych przestrzeniach, a nie lasach, które de facto są ich domem. Stała opieka weterynaryjna; ustalone pory karmienia; duża, ale zamknięta przestrzeń wybiegów. Dobre warunki nie zastąpią jednak wolności.

NIE JESTEM SZARĄ MYSZKĄ!

Karina Błęcka IIB

Dzielimy się na trzy grupy pod względem swojego zachowania, działań i odczuwania emocji. Są to ekstrawertycy, ambiwertycy oraz introwertycy. Na tych ostatnich chciałabym się skupić najbardziej. Wielu z nich jest poddawanych ogromnej krytyce, zazwyczaj wtedy, kiedy nie mieliśmy okazji ich jeszcze dobrze poznać. Są również postrzegani jako ci, którzy nie mają nic do zaoferowania, brakuje im charakteru i osobowości. Widziani są wyłącznie jako wygaszone i dziwne "szare myszki"...

DLACZEGO TAKA JESTEM?

Powodów może być wiele. Czynnikiem nieśmiałości niektórych osób może być chociażby samoocena. Każdy z nas zmaga się z jakimiś kompleksami, nie tylko pod względem wyglądu, ale również cech charakteru, dzięki czemu niektórzy z nas nie są zbyt pewni siebie. Dodatkowo dziwne spojrzenia i komentarze, z którymi możemy się spotkać ze strony naszych rówieśników, nie pomagają w akceptacji siebie. Sprzyja to też pojawianiu się w naszych głowach myśli, że coś jest z nami nie tak, jeśli mamy pewne problemy z nawiązywaniem nowych kontaktów i znajomości. Jedni są duszami towarzystwa i potrzebują otaczać się wieloma osobami, by prawidłowo funkcjonować i osiągać pełnię szczęścia. Drudzy z kolei są

za to nieco bardziej wycofani i nieśmiali, co nie powinno być powodem do jakichkolwiek obaw, bo to zjawisko całkowicie normalne. Inną przyczyną mogą być traumy z dzieciństwa. W wielu domach dochodzi do sytuacji, w których rodzic np. nie daje dojść do słowa swoim dzieciom, uważając ich za kogoś gorszego, jeśli mają inne zdanie od nich samych. To prowadzi do zamknięcia się w sobie młodej osoby i strachu przed rozmową z kimkolwiek. Jeżeli dochodzi już do poważniejszych wydarzeń tego pokroju warto sięgnąć po pomoc specjalisty, jeśli mamy taką możliwość. Bywa też oczywiście tak, że ludzie od samego urodzenia są spokojniejsi i mają charakter typowego introwertyka, co nie oznacza od razu, że mają np. fobię społeczną, tylko są raczej zniechęceni i muszą pokonać 'większe schody' niż w przypadku ekstrawertyków. Potrzeba im zwyczajnie trochę więcej czasu do oswojenia się z sytuacją.



MOŻE JEDNAK WARTO DAĆ SZANSĘ SZAREJ MYSZCE?

Pomimo tego, że pewna część ludzi z początku jest nieco bardziej bojaźliwa i małomówna, zdecydowanie zasługuje na to, aby poznać ją bliżej. Mogłoby się wydawać, że taka osoba jest nieciekawa i zimna w stosunku do innych i na dłuższą metę nie ma sensu utrzymywać z nią kontaktu. Z czasem okazuje się jednak, że te skromne i ciche początkowo osoby stają się tymi najbardziej charyzmatycznymi, interesującymi i troskliwymi osobami, co może pozytywnie zaskoczyć niejednego z nas. Zarówno ekstrawertycy jak i introwertycy mogą być kandydatami na wspianalego, wartościowego i



szczerego przyjaciela, będącego w stanie zaoferować drugiej osobie przywiązanie, dobre traktowanie i niezapomniane wspomnienia na wspólnym etapie ich życia. Dlatego warto podejść do zamkniętych osób z empatią, wyrozumiałością i cierpliwością, a przede wszystkim nie oceniać z góry i nie odpychać takiej osoby, bo sprawia to, że ją tym krzywdzimy.

Wymyślony świat, prawdziwe więzi

Michał Romanowski IIIB

Rozwój internetu zrewolucjonizował sposób, w jaki łączymy i komunikujemy się z innymi ludźmi. Ludzkie relacje przekroczyły granice geograficzne i przyjęły wymiar cyfrowy, gdzie komunikacja z osobą na drugim krańcu świata nie jest żadnym problemem. Podczas rozwoju technologicznego dynamika tego, jak ludzie się ze sobą łączą, zaznała negatywnych oraz pozytywnych transformacji, a ja postaram się opisać, jak ludzkie związki zmieniały się w czasie internetu. Bo chcąc czy nie chcąc internet stał się częścią naszego życia.

Cyfrowa komunikacja

Internet stał się niepodważalnie esencjonalnym przyrządem do pielęgnowania więzi międzyludzkich na całym świecie. Social media, komunikatory internetowe czy aplikacje do konferencji video (które w paru ostatnich latach stały się bardzo popularne przez pandemię) sprawiły, że łączenie się z innymi ludźmi jest teraz łatwiejsze niż kiedykolwiek. Dalekodystansowe związki przyjacielskie oraz romantyczne rozkwitły przez stałą możliwość komunikacji oraz wirtualną obecność, pozwalając każdemu na wypełnienie fizycznych luk, aby pielęgnować więzi emocjonalne. Internet oczywiście pozwolił też na tworzenie społeczności podobnie myślących osób, dając im platformy, na których mogą się nawzajem gromadzić i komunikować. U mnie ok. 96% kontaktu z innymi ma miejsce właśnie przez internet, i gdyby nie on, to kontakt z moimi starymi przyjaciółmi prawdopodobnie by się zerwał i nie poznałbym moich

innych zagranicznych przyjaciół. Ważną rolę w tym grają również MMO, o których wspomnę potem.

Social media i jego konsekwencje dla rasy ludzkiej

Rozwój internetu oraz social media od wczesnych lat 2000. niewątpliwie przyczynił się znacząco do tego, że łatwo można się łączyć z innymi, ale wykreował również wiele nowych problemów. Wyselekcjonowana natura profili społecznościowych przyczynia się do tworzenia nierealistycznych wyobrażeń i uczucia osamotnienia. Ponadto uzależniająca natura social mediów może odciągać uwagę od prawdziwego życia i krępować rozwój znaczących związków. W rewolucjonizowanie sposobu łączenia ludzi wlicza się także randki internetowe oraz dedykowane temu portale. Te portale poszerzyły ilość potencjalnych partnerów, pozwalając użytkownikom na spotykanie się z ludźmi, których inaczej nigdy nie zobaczyliby. Internetowe randkowanie ma swoje plusy, takie jak skanowanie użytkowników w poszukiwaniu podobnych zainteresowań czy preferencji, jednakże są także minusy: np. ryzyko niezrozumienia czy oszustwa. Budowanie zaufania oraz utrzymywanie autentycznych relacji w świecie randek online wymaga otwartej komunikacji, ale i ostrożności.

(R)Ewolucja internetowa

Pionierami początku wieku w łączeniu ludzi stały się m.in. Myspace, Skype, forum obrazkowe 4chan czy bardziej popularne w Polsce Gadu Gadu - to one grały pierwsze skrzypce w kształtowaniu więzi od początku internetu. Te strony oraz programy ułatwiały znacznie natychmiastową komunikację z innymi, tworząc całe społeczności. Do dzisiaj wiele z tych stron istnieje, np. Reddit (2005), Youtube (2005), Facebook (2004), Twitter (2006), Instagram (2010) czy LinkedIn (2003). Te platformy nie tylko przetrwały, ale również rozwijały się przez lata.

MMO - nieskończone możliwości

Gry MMO (Massively Multiplayer Online Game) są wybitnymi platformami kreowanymi do kucia więzi oraz budowania społeczności w cyfrowych światach.

Te rozległe wirtualne światy jak np. moje ulubione MMO Final Fantasy XIV, zapewniają graczom możliwość współpracy, rywalizacji i spotkań towarzyskich z tysiącami innych osób jednocześnie. Ogrom tych światów gry, wraz z zawiłą fabułą i wciągającą rozgrywką, pozwala graczom tworzyć trwałe przyjaźnie, dołączać do gildii i wspólnie uczestniczyć w epickich przygodach. MMO służą jako miejsce spotkań, w którym osoby z różnych środowisk mogą zjednoczyć się w ramach wspólnej pasji, wspierając koleżeństwo, pracę zespołową i wspólne doświadczenia na niespotykaną dotąd skalę. Myślę, że powinienem także wspomnieć o VR, chodzi mi konkretnie o gogle VR, które są zestawem słuchawkowym do rzeczywistości wirtualnej, urządzeniem montowanym na głowie w formie 'gogli', które zapewniają użytkownikowi dostęp do wirtualnej rzeczywistości, symulując środowisko 3D. O ile platformy jak np. Discord, pozwalają użytkownikom na łatwy sposób tworzenia społeczności i zarządzania nimi, o tyle VR rozwija ten koncept, tworząc poziom wyżej. Platformy takie jak VR chat czy Second Life tworzą i dają możliwość tworzenia środowisk, w których ich użytkownicy mogą wchodzić ze sobą w interakcje poprzez trójwymiarowe przestrzenie, wzmacniając tym samym poczucie obecności, co jest słabą stroną konwencjonalnych sposobów na komunikację w internecie. Poprzez wykorzystanie społecznych aspektów tych gier i narzędzi do spotykania się z innymi ludźmi, którymi one dysponują, poszczególne osoby mogą wykorzystać gry online, aby tworzyć wspomnienia oraz zawierać przyjaźnie, które przetrwają poza granicami wirtualnego królestwa.



Analfabetyzm emocjonalny – aleksytymia

Paulina Napierska IIIB

Czy często zdarza Ci się czuć emocje, których nie jesteś w stanie nazwać? Ktoś znajomy pyta Cię o to, jak się czujesz, ale nie jesteś w stanie tego określić, ponieważ sam tego nie rozumiesz, więc odpowiadasz jedynie „w porządku”? Być może jesteś aleksytymikiem.



„Brak słów dla emocji” to dosłowne tłumaczenie nazwy przypadłości, na którą nie zdając sobie z tego sprawy, możesz cierpieć, czyli aleksytymii, inaczej nazywanej analfabetyzmem emocjonalnym lub ślepotą uczuć. Jest to zaburzenie emocjonalne. Osoba, której ono towarzyszy, ma trudności z rozpoznawaniem swoich stanów emocjonalnych, a co za tym idzie - także nazywaniem ich. Twierdzi się, że jest to syndrom wynikający z braku kontaktu z własnymi emocjami i, co zdaje się nie być zaskakujące, częściej cierpią na niego mężczyźni. Występuje trudność z wyrażaniem emocji, co doprowadza do braku rozładowania napięcia, złości, smutku, niepokoju. Z tego powodu osoby z tą przypadłością skłaniają się ku pesymizmowi.

Szacuje się, że może ją mieć nawet 1 na 10 osób. Jest to zaburzenie często towarzyszące innym chorobom takim jak depresja czy autyzm.

Wyrażenie „człowiek bez emocji”, które bywa zastępczo stosowane dla tej kondycji, jest jednak

niepoprawne. Alekstytyk doznaje emocji tak jak każdy inny człowiek, jednak są one dla niego czymś raczej niezrozumiałym, nie zdaje on sobie sprawy z ich rodzaju i natężenia.

Kiedy taka osoba np. poczuje dreszcze przechodzące przez swoje ciało, nie połączy ich z emocjami, zamiast tego skupi się na fizyce swojego ciała i założy, że są one spowodowane temperaturą. Alekstytyk może zrezygnować z fantazji czy marzeń, ponieważ podświadomie będzie czuł strach, że jego emocje wymkną się spod kontroli. Może też przesadnie zagłębiać się w szczegóły, ale jego reakcje będą raczej stonowane, brakować im będzie nacechowania emocjonalnego. Nie znaczy to jednak, że osoba cierpiąca nie jest w stanie rozpoznać żadnych ze swoich emocji. Mogą zdarzyć się przypadki, że będzie ona w stanie rozpoznać np. uczucie frustracji, ale inne uczucia już nie.

Przyczynami alekstytymii może być sposób wychowania – jeśli stosunki między członkami rodziny był raczej chłodny, dziecko nigdy nie miało szans, by nauczyć się poprawnie emocji. Jednak w wypadku przesadnej opieki również mogła ona wystąpić, gdyż dziecko nie miało szans oswojenia się z negatywnymi emocjami, lub gdy rodzice byli przesadnie racjonalni i w efekcie dziecko szukało logicznego, a więc często fizycznego, wyjaśnienia dla odczuwanych stanów. Inną przyczyną są też traumatyczne wydarzenia. W przypadku dłuższej styczności z osobami, które uważają okazywanie emocji za słabość, świadomie lub też nie, może dochodzić do negowania swoich emocji, które będą zbierać się wewnątrz nas i mieszać ze sobą, przez co w końcu nie będzie w stanie się ich rozróżnić. Alekstytymia może powstawać także w wyniku zaburzeń odżywiania, zaburzeń lękowych, zespołu stresu pourazowego czy chorób układu krążenia.

W aspekcie biologicznym alekstytymia jest efektem przecięcia dróg neuronalnych, scalających elementy ciała migdałowego, czyli części naszego mózgu będącego ośrodkiem doznawania emocji.

Objawami alekstytymii są także uboga strefa zainteresowań, zostawanie przy rzeczach znanych,

skupianie się na suchych faktach, niski udział wyobraźni w życiu codziennym, zaniżona empatia, niezdolność to utrzymywania głębszych więzi, relacji, brak zdolności do introspekcji, preferowanie spędzania czasu w samotności czy zwiększony poziom hipochondrii.

Alekstytymia obecnie nie jest traktowana jako osobne zaburzenie psychiczne, co sprawia, że jej rozpoznawanie jest trudniejsze i z tego też powodu nie istnieje dla niej farmakologiczne leczenie przyczynowe. Najczęściej używanymi metodami w psychologii klinicznej mającymi na celu rozpoznanie sytuacji są metody kwestionariuszowe polegające na samoopisie, metody oparte na wywiadach oraz psychologiczne metody analizy zapisów wypowiedzi werbalnych dotyczących różnych sytuacji.



Nie ma obecnie indywidualnego sposobu leczenia dla alekstytymii. To, jakie kroki się podejmuje, zależy jest od ogólnego zdrowia psychicznego i jego potrzeb. Jednak najczęściej używanymi sposobami jest psychoterapia, podczas której terapeuta stara się na różne sposoby wzbudzić zainteresowanie swoim własnym umysłem wśród pacjentów. Stosuje się też psychoanalizę, podczas której terapeuta stopniowo wraz z pacjentem zagłębia się w jego wspomnienia z dzieciństwa, by znaleźć przyczynę i być w stanie przeanalizować z nim to, co się wydarzyło i jak to na niego wpłynęło. Taka terapia może podwyższyć inteligencję emocjonalną alekstytymika, jednak szacuje się, że jej rezultaty widoczne będą dopiero po około dwóch/trzech latach. Istnieją także bardziej



„domowe” sposoby radzenia sobie z tą kondycją, polegające na prowadzeniu dziennika, w którym będzie się ze szczegółami zapisywało wydarzenia i reakcję na nie swojego ciała, którego analiza po jakimś czasie ułatwi odróżnienie, czy są to reakcje emocjonalne czy fizyczne. Polecane jest także używanie zegarka monitorującego pracę serca, który ułatwi chociaż w małym stopniu zrozumienie, w jakich sytuacjach jak reaguje serce.

W przypadku relacji z osobą cierpiącą na aleksytymię, która nie uczęszcza na terapię, istnieją duże szanse, że skończy się to jej rozpadem, gdyż nie będzie ona w stanie wyrazić głębszych uczuć.

Podjęcie terapii czy jakichkolwiek środków pomocniczych jest ważne, gdyż nie tylko ułatwia to funkcjonowanie osobom w otoczeniu, ale także pomaga czuć się lepiej z samym sobą, chociaż przez pewien okres czasu nie będzie się w stanie dostrzec zmiany.

Przyczyny problemów w relacjach

O stylach przywiązania

Paulina Napierska IIIB

Każdy z nas na pewnym etapie życia odczuwa mniejszą lub większą potrzebę przynależności. Niektórzy łatwo sobie z tym radzą, nie mając problemów z nawiązywaniem relacji, inni jednak pomimo licznych prób napotykają problemy. Są też tacy, którzy czują się lepiej, będąc w samotności, potrzebują niezależności. Dlaczego tak jest i czy da się to zmienić? Zapraszam do artykułu o stylach przywiązania.

Być może udało ci się zauważyć powtarzający się wzorzec zachowań występujący w twoich związkach, przyjaźniach czy dopiero co nawiązanych relacjach. Według badań psychologów duży wpływ na to ma obecność dorosłego wzorca i jego zachowanie w stosunku do nas podczas naszego dzieciństwa. To czy nasi rodzice lub opiekuni byli

w stosunku do nas nadopiekuńczy czy też zaniedbujący może mieć spory wpływ na resztę naszego życia, także tego dorosłego. Ponieważ to właśnie ich zachowanie w stosunku do nas kształtuje nasze style więzi, inaczej nazywane stylami przywiązania, czy znanymi także jako stopnie poczucia bezpieczeństwa i przejawianego zaufania. Jakie są więc ich rodzaje i na czym polegają?

Psychoanalityk John Bowlby stworzył teorię więzi, a na jej podstawie psycholog Mary Ainsworth wyróżniła trzy style, jednak późniejsi naukowcy dodali do listy czwarty:

1. bezpieczny (z angielskiego - secure attachment style): występuje u osób, które doświadczyły opieki zrównoważonej. Zajmująca się nimi osoba dostarczała im dokładnie takiej opieki, jakiej potrzebowali, bez przesadzania. Dzięki temu mają zdrową samoocenę. W relacjach ten styl cechuje się zaufaniem i wiarą w skuteczność komunikacji. Jeśli nas on cechuje, nie powinniśmy mieć większych problemów z nawiązywaniem znajomości, a także z rozmawianiem o swoich emocjach z najbliższymi, bez skrywania ich. Nie mamy problemu z niezgodzeniem się z drugą osobą, a gdy dochodzi do kłótni, nie zaczynamy od razu kwestionować całej relacji. Nie dotyczy nas też wtedy martwienie się, że partner przestanie uważać nas za atrakcyjnych czy bliska osoba przestanie nas lubić. Jesteśmy w stanie bez problemu wyznaczać własne granice i nie szukamy akceptacji za wszelką cenę. Nie martwimy się, że coś pójdzie nie tak podczas rozłąki, ponieważ pokładamy zaufanie w drugiej osobie. Dbamy o innych, ale tym samym nie zaniedbujemy samych siebie. Generalnie ten styl jest uważany za najzdrowszy i najbardziej pożądanym.

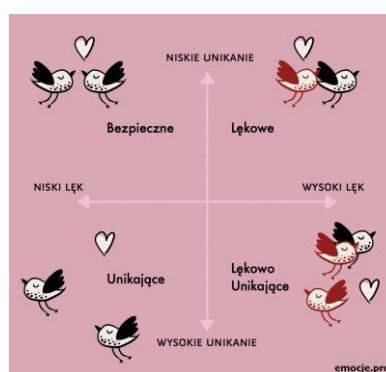
2. unikowy (avoidant albo dismissive attachment style): występuje, gdy w dzieciństwie nasze potrzeby emocjonalne nie zostały odpowiednio spełnione, z różnych powodów opiekun nie był w stanie im sprostać, przez co dziecko wierząc, że ich potrzeby nie zostaną spełnione, zaczęło okazywać pozorną obojętność. Inną przyczyną mogą być też zbyt wysoko

stawiane wymagania. W relacjach nie opieramy się przed kontaktem z drugą osobą, ale możemy nie wykazywać chęci, aby być tymi, którzy zaczynają interakcję. Raczej zachowujemy dystans, a nawet unikamy kontaktu z przyjaciółmi, czasem nieświadomie. Stronimy od bliskości i staramy się sprawiać wrażenie osób silnych, niezależnych, przez co nie okazujemy naszych prawdziwych emocji. Zdarza się, że łatwiej nam rozmawiać z obcymi niż osobami, które już znamy. A w stałych relacjach możemy sprawiać wrażenie „sztywnych”. Nie chcemy czuć się zależni od innych.

3. ambiwalentny (anxious albo preoccupied attachment style): występuje w przypadku, gdy nasz opiekun odznacza się niedostępnością okazywaną jednak w sposób subtelny lub też reakcjami nieadekwatnymi do sytuacji jak np. reagowanie złością na smutek dziecka czy też reakcjami niestałymi, zależnymi od nastroju wprawiającymi dziecko w niepewność. W relacjach niekoniecznie mamy poczucie bezpieczeństwa, ale także nie czujemy się bezpiecznie bez obecności bliskiej osoby. Nie interesujemy się interakcją z naszym otoczeniem, cechuje nas spora nieufność w stosunku do nieznanymi. Możemy mieć niską samoocenę i idealizować osobę, z którą jesteśmy blisko. W sytuacjach rozstania możemy czuć duży niepokój lub nawet złość, które nie ustają nawet po ponownym spotkaniu i ciężko nam sobie z nimi poradzić. W dorosłym życiu często czujemy się nieakceptowani i towarzyszy nam strach przed odrzuceniem, obawiamy się, że gdy ktoś pozna, jacy naprawdę jesteśmy, nie będzie w stanie nas polubić, i że zrobimy coś źle. Pomimo tego mamy skłonności do szybkiego przywiązywania się i relacje pochłaniają sporo naszej energii emocjonalnej. Często także obawiamy się, że jeśli nasza obecna relacja się rozpadnie, nie będziemy w stanie stworzyć kolejnej. Możemy mieć problem z kontrolowaniem swoich emocji, przejawiać nadmierną zazdrość i duże potrzeby, którym ciężko sprostać.

4. zdeorganizowany (fearful-avoidant albo disorganised attachment style): występuje u osób, które w dzieciństwie traktowało swojego opiekunów zarówno jako bezpieczną przystań, jak i zagrożenie. Często przejawia się w rodzinach patologicznych, u osób, które

były pozbawione dorosłego wzorca, a także u tych, którymi opiekun zajmował się, samemu zmagając się z jeszcze nierozwiązanymi traumami. Dziecko mogło czuć lęk przed swoimi opiekunami albo wyczuwać, że sama osoba dorosła była złknięta podczas zajmowania się nim. W relacjach czujemy się niestabilnie, nie jesteśmy w stanie zaspokoić potrzeb swoich ani bliskich. Mamy niską i chwiejną samoocenę. Możemy odczuwać lęk przed najmniejszymi rzeczami i wierzyć, że to my jesteśmy ich przyczyną. Często czujemy potrzebę kontroli, która jest jednym z niewielu sposobów radzenia sobie z sytuacją, na jakie możemy wpaść. Nasze reakcje są chaotyczne i mogą być niezrozumiałe dla otoczenia. Panuje w nas konflikt między potrzebą bliskości, a strachem przed nią. Zachowujemy się impulsywnie i kierujemy się niezdrowymi strategiami albo czujemy się wręcz bezemocjonalnie. Relacje osób u których występuje ten styl, niemal nigdy nie są pozytywne i zwykle wymagają pomocy terapeutycznej. Jednakże w zależności od środowiska, w jakim osoba z tym stylem więzi dorastała, jej zachowania mogą się znacznie różnić od tych „schematycznych”, być mniej albo bardziej impulsywne. Dlatego ciężko jest wytłumaczyć ten styl i ważne jest przepracowanie chaosu, jaki wewnątrz nas panuje.



Podane informacje to tylko wierzchołek wielkiej góry lodowej. Jeśli więc podejrzewamy, że któryś ze stylów nas dotyczy i nie czujemy się z tym komfortowo, warto dowiedzieć się więcej na ten temat, gdyż są różne sposoby na radzenie sobie z nimi. Wiele z nich sami możemy stosować w naszym codziennym życiu, potrzebujemy do tego jedynie determinacji i czasu.

Wojenne koleje losu Franciszka Żarskiego

Jagoda Kozłowska IIIB

Historia mojego pradziadka jest przykładem tego, jak życiem człowieka w trudnych czasach rządzą przypadek i szczęście, oraz tego, jak wojna nieprzewidywalnie wpływa na jego losy.

Franciszek Żarski urodził się 1 listopada 1911 r w Rawie Ruskiej na terenie zaboru austriackiego, niecałe 65 km od Lwowa. Miejscowość ta weszła po pierwszej wojnie światowej w skład II RP, a od 1945 r należy do Ukrainy. Jego ojciec był chłopem i miał w posiadaniu gospodarstwo. Tak jak on, dziadek zajmował się pracą na roli i zarabiał na utrzymanie jako parobek. Dziadek, jako mężczyzna bardzo dobrze zbudowany, cieszył się pewnego rodzaju sławą wśród miejscowych panien, które podobno przyjeżdżały go oglądać, jak pracuje. Był prostym człowiekiem, nie potrafił zbyt dobrze czytać ani pisać, odznaczał się za to, mimo niepozornego wzrostu, ogromną siłą a także nieprzeciętnym charakterem. Te dwie cechy okazały się dla niego kluczowe w tym, jak potoczyły się jego dzieje w czasie drugiej wojny.



Gdy niemiecka napaść na Polskę stała się faktem, Franciszek udał się do jednostki werbunkowej w swojej miejscowości. Ta jednak, gdy już dotarł na miejsce, była już całkiem opustoszała. Dziadek został schwytany przez Niemców i trafił do stalagu. Stamtąd po pewnym czasie został skierowany do pracy u bauera w Prusach Wschodnich. Z tego, co opowiadał, był tam traktowany dość przyzwoicie. Praca była ciężka, jednak miał zapewnione jedzenie i dach nad głową. Wspominał, że na noc, by jego pracownicy nie uciekli, gospodarz konfiskował im buty, które oddawał dopiero rano. Jako Polak, Franciszek pracę u Niemca uważał za uwłaczającą, postanowił więc zbiec do kraju, o którym w tamtym czasie słyszał, że jest krainą miodem i mlekiem płynącą - do ZSRR. Cichcem wykradł się z gospodarstwa i przeszedł przez zieloną granicę do Rosji. Była to decyzja, która na dobre zadecydowała o dalszym przebiegu jego wojennych losów.

W Związku Radzieckim, prawdopodobnie przez to, że sposób, w jaki pokonał granicę, był dość podejrzany, został uznany za szpiega i uwięziony. Z więzienia trafił następnie na nieludzką ziemię - na Syberię, gdzie został umieszczony w łagrze. Tam dziadek pracował przy wycince pobliskiego lasu. Bardzo niewiele wspominał o tym okresie. Jego opowieści o nim ograniczały się do paru szczegółów dotyczących codziennych realiów życia w łagrze, np. tego, że by mieć jakiegokolwiek obuwie, obwiązywał swoje nogi szmatami, następnie polewał je wodą, która natychmiast zamarzała, tworząc lodowe sapagi, albo, że stojąc w kolejce po zupę, nie należało znajdować się na początku, aby dostać porcję wtedy, gdy w garnku zostawała jej najgęstsza część. W warunkach tych spędził około półtora roku. Gdy podpisano pakt Sikorski- Majski, dziadek był już w na tyle złym stanie zdrowotnym, że znajdował się na tzw. Słabosilce, wydziale Trupiarni, do którego trafiali bardzo chorzy lub umierający więźniowie. Mimo to, gdy został zwolniony, zdołał przedostać się do Buzułuka w Nadwołżańskim Okręgu Wojskowym, gdzie formowano pierwsze jednostki Armii Polskiej.

Prawie dokładnie tak samo jak w piosence żołnierskiej śpiewanej w tym okresie: „w butach chodzić to nie sztuka, bosom szedł do Buzułuka, byle tylko z wami być”. Droga do niego nie była łatwa. Dziadek prawdopodobnie musiał wiele godzin oczekiwać na dworcach na „rekompassirowkę”, która pozwalała Polakom na podróż po ZSRR. Wspominał, iż gdy próbował się zaopatrzyć w żywność w sowieckich sklepach, zawsze mówiono mu, że dostawa „budiet zawtra”. Za każdym razem jednak gdy przychodził, dostawy jednak nie było, a jedynie informacja, że „budiet zawtra”.



Warunki w polskich obozach wojskowych nie były wiele lepsze niż w sowieckich łagrach. Ochotnicy docierali do miejsca werbunku w łachmanach, niedożywieni i chorzy, często zabierając ze sobą swoje rodziny, którym także należało zapewnić opiekę i jedzenie. Żołnierze, ze względu na bardzo złe położenie i brak wyposażenia wojskowego, z którego dostarczeniem ociążało się ZSRR, tworzyło tzw. „dywizje robocze”, zajmujące się głównie pracami mającymi na celu zapewnienie prowizorycznych warunków do życia. W Tockoje i Tatiszczewie, gdzie znajdowały się 5 i 6 Dywizja Piechoty, przez niedobory składników odżywczych szerzyła się kurza ślepotą, czerwotka i próchnica. Wielu żołnierzy umierało, jednak Franciszek, mimo bardzo złego stanu w momencie trafienia do Buzułuka, przyszedł do zdrowia i został przydzielony do Batalionu Wartowniczego generała Andersa.

O jednostce tej udało mi się znaleźć niewiele informacji, także w odtworzeniu jej losów posiłkowałam

się głównie strzępami opowieści dziadka, które jeszcze się zachowały w pamięci rodziny. Jednostka ta pełniła prawdopodobnie charakter ochrony dowództwa i sztabu Armii. Z tego, co opowiadał dziadek, należał on do osobistej ochrony Andersa. Swoją posturą i bitnością faktycznie budził respekt, dlatego być może zwrócono uwagę, iż będzie odpowiedni do tego zadania.

Charakterystyczną, rzadko spotykaną odznaką Kompanii Ochrony Sztabu był zielono-żółte proporczyki z granatową żyłką i wizerunkiem syrenki warszawskiej, noszone na kołnierzyku i berecie. Właśnie takie odznaczenia Franciszek posiada na kilku swoich zdjęciach, najprawdopodobniej wykonanych w Pahlewi w Iranie.

W wyniku pierwszej ewakuacji jednostek polskich do republik azjatyckich trafił prawdopodobnie do Jangi Jul w Uzbekistanie, razem ze sztabem Andersa. W tej miejscowości, cztery miesiące przed kolejną ewakuacją do Persji, Zbigniew Kiedacz, dawny kawalerzysta, zaczął formować Batalion "S", jednostkę młodych żołnierzy różnych rodzajów broni, specjalnie dobranych za zgodą Andersa. Z nich, po dotarciu do Pahlewi przez Morze Kaspijskie, uformowany został zmechanizowany 15 Pułk Ułanów Poznańskich, kontynuator historycznego pułku, do którego należeli zarówno Kiedacz, jak i Anders, będącym jego dowódcą podczas bitwy warszawskiej. Dlatego też zmechanizowany 15 pułk nazywany był „ułanami Andersa”. Do tej właśnie jednostki wstąpił także mój dziadek Franciszek.

Większość żołnierzy, z moim dziadkiem włącznie, nie posiadała prawa jazdy, dlatego, by sprawdzić się w roli kawalerii zmechanizowanej, musieli przejść gruntowne, wymagające i ciężkie przeszkolenie. Wyrwani z mrozów Syberii żołnierze musieli teraz znosić upały sięgające nawet 60 stopni Celsjusza, przez co zajęcia odbywały się głównie rankiem i nocą, gdy następowało ochłodzenie. Ułani ćwiczyli się na amerykańskich samochodach opancerzonych Staghound Mk I, zwanych Ogarami,

które Franciszek chwalił jako wyjątkowo niezawodne „czołgi na kołach”. Każdy ze Staghoundów miał swoje własne imię, nadawane mu przez załogę. Ten, którego kierowcą był dziadek, zwał się „Dzielny”. Jest to współcześnie jeden z bardziej znanych Staghoundów Polskich sił Zbrojnych, co prawdopodobnie zawdzięcza to temu, iż został on licznie obfotografowany podczas przekazania wozów 15 pułku do 25 Pułku Ułanów Wielkopolskich w Porto San Giorgio w 1946r. „Dzielny” dorobił się kilku modeli, w tym nawet jednego z klocków Cobi. Fakt ten jest dla mnie dość przejmujący, gdyż mam tylko jedną, bardzo zniszczoną fotografię przedstawiającą dziadka na tym wozie. Nazwa jest przez niego zasłonięta i widać tylko litery „EL”, lecz mimo to pewnemu znawcy tego tematu z grupy na Facebooku poświęconej 2 Korpusowi udało się w nim rozpoznać „Dzielnego”.

15 Pułk założył obóz w Khanquin w Iranie. Dziadek niezbyt ciepło wspominał tamtejszą ludność, szczególnie okradających go nagminnie Kurdów, o których mówił, że „do jednego się strzelało, a tymczasem drugi wynosił twoje rzeczy z namiotu”.

Jedną z opowieści dziadka, która przetrwała w naszej rodzinie jest to, gdy generał Sikorski odwiedził jednostki polskie ostatni raz, tuż przed katastrofą w Gibraltarze, osobiście miał go zapewnić, iż wojna niedługo skończy się dla żołnierzy takich, jak Franciszek. Trudno jest mi potwierdzić prawdziwość tej historii. Jednak zakładając, iż Naczelny Wódz rzeczywiście osobiście zwrócił się do mojego dziadka, można przypuścić, iż tego dnia został on wyznaczony przez generała Andersa do szwadronu honorowego 15 Pułku, witającego generała na lotnisku w Kirkuku. O szwadronie tym miał powiedzieć Sikorski do Kiedacza „proszę podziękować swoim żołnierzom, którzy maszerują jak gwardia, jestem pewien, że bić się będą także jak gwardia”.

Franciszka czekała jeszcze długa podróż przez Irak, Palestynę i Egipt, skąd z Port Said jego przyплыł do Włoch w Tarenzie. Do bitwy o Monte Cassino 15 Pułk Ułanów przystąpił jako batalion piechoty wysokogórskiej. Szwadronowi dziadka dostało się wyjątkowo trudne zadanie polegające na wykonaniu pozorowanych natarć

w pobliżu Pizzo Corno, mające odwrócić uwagę nieprzyjaciela od pozostałych jednostek 5 Dywizji, próbującej w tym czasie opanować kompleks wzgórz San Angelo, poprzez ściągnięcia na siebie większości ognia. Według opowieści dziadka, o życiu lub śmierci decydowało wtedy jedynie szczęście. Franciszek widział obok siebie swoich towarzyszy, którzy padali od niemieckich kul i słyszał świst pocisków, przelatujących tuż obok jego głowy, jednak mimo to szedł dalej nietrafiony. Na to, czy przeżyje, miał wtedy wpływ jedynie przypadek.



Po najstraszniejszej bitwie kampanii włoskiej dziadek brał jeszcze udział w różnych starciach we Włoszech, z czego jedno związane jest z bardzo ciekawym odznaczeniem dziadka, celuloidową Tarczą Krzyżowców. W okolicach bitwy o Anconę, w Castelfidardo, znajdowała się słynna na cały świat fabryka akordeonów Paolo Sopranięgo. Została ona zrujnowana przez czołgi Pułku Ułanów Karpackich podczas walki z ukrywającymi się w niej Niemcami. Po opanowaniu miasta przez 2 Korpus, cierpiący wtedy biedę Włosi zaczęli wytwarzać w małych rodzinnych zakładach polskie odznaczenia z tworzywa sztucznego, służącego do pokrywania obudowy akordeonów. Te następnie wymieniali z wojskiem na żywność, papierosy i inne produkty spożywcze. Powstawały zresztą nie tylko odznaczenia, ale także pamiątkowe papierońnice ze znakami rozpoznawczymi jednostek polskich. Co interesujące, nie są znane przypadki wytwarzania przez nich



odznaczeń innych narodowości. Polacy zresztą nie korzystali tylko z tych produktów fabryki, bo w akordeony Sopraniego była wyposażona wojskowa czołówka teatralna Lwowska Fala. To ona po zwycięskiej bitwie o Anconę występowała przed królem Jerzym VI, przybyłym specjalnie na tę okazję. Piosenka „Tylko we Lwowie” spodobała mu się wtedy tak bardzo, że generał Anders wysłał mu potem jej zapis fonetyczny po angielsku. Do Włochów, podobnie jak do Kurdów, dziadek nie zapałał sympatią. Uważał ich za leniuchów, którym tylko „pieciare i kantare” (przyjemność i śpiew) w głowie.

Kolejne losy dziadka na obczyźnie są bardzo niejasne. Po spędzeniu świąt Bożego Narodzenia w Civitella di Romagna, 15 Pułk został włączony do 14 Wielkopolskiej Brygady Pancerniej, gdzie ułani przesiedli się z „Ogarów” na czołgi. Niestety nie są mi znane żadne opowieści dziadka, które mogłyby być wskazówką co do tego, jaką rolę pełnił w tej jednostce. Przebył z nią drogę powrotną do Tarentu i stamtąd znów do Egiptu, następnie, by wspomóc alianckie siły okupacyjne, 15 Pułk znów wrócił do Włoch, skąd z Neapolu wypłynął do Glasgow w Anglii. Ostatecznie 14 Wielkopolska Brygada Pancerna została rozwiązana w 1948r.

Powrót do Polski, będącej w strefach wpływów sowieckich, dla żołnierza Andersa był wtedy obarczony dużym ryzykiem i większość decydowała się zostać w Anglii. Dlatego dziś w Wielkiej Brytanii żyje bardzo dużo potomków weteranów 2 Korpusu, mówiących po angielsku, ale posiadających polskie nazwiska i pielęgnujących swoje polskie korzenie. O tym, że dziadek powrócił do kraju, znów zadecydował przypadek, w czym na pewno niebagatelną rolę odgrywał jego brawurowy charakter. Według plotki pokłócił się z jednym z dowódców i przez to, a także przez nieznamość angielskiego, postanowił wrócić.

Kresowiak Franciszek, mieszkający w Rawie Ruskiej na wschodzie Polski, przebył podróż przez nieistniejące zaledwie 6 lat później Prusy wschodnie, ZSRR, Uzbekistan, Bliski Wschód, Egipt, Włochy i Anglię, Morze Kaspijskie, Śródziemne, Bałtyckie i Ocean Atlantycki po to, by wylądować na najbardziej

wysuniętym na północny zachód rejonie nowego państwa polskiego, wcześniej do niego nie należącego, podczas gdy jego rodzinna miejscowość była już posiadaniem innego kraju. Na stacji kolejowej, zatrudnił się u pani Kazimiery, poszukującej parobka, także ułan Franciszek wrócił do swojego poprzedniego zajęcia. Niedługo potem wziął z nią ślub, a gdy ta zmarła, Franciszek został sam z małym synkiem Marianem, chorym na ospę. Poślubił swoją drugą żonę, Mariannę Podolszyńską zwaną Zosią, sanitariuszkę w trakcie wojny, i razem z nią zamieszkał w domu w rejonie Jeziora Głębokiego. Swoje dokumenty i zdjęcia z wojska zakopał w ogrodzie na głębokości 3 m. dopiero w latach dziewięćdziesiątych, podczas naprawy rur kanalizacyjnych, moi rodzice wykopali starą, zniszczoną teczkę, w której się one znajdowały.

Dziadek nie wyszedł po wojnie z roli ułana i jako kawalerzysta zmotoryzowany pełnił zawód szofera lokalnych partyjnych osobistości. Mimo niezbyt dobrej znajomości czytania, z pomocą Zosi udało mu się wyrobić prawo jazdy. Jako pamiątka po wojennych przeżyciach została mu jego łysina, której najprawdopodobniej dorobił się nosząc beret, wcześniej ubrudzony benzyną i smarami po wycieraniu nim „Dzielnego”. Do końca życia pozostała mu także ułańska fantazja i żołnierskie szczęście. Świadczą o tym to, jak na przykład w wieku 89 lat układał przy 30 stopniowym upale papę na dachu, albo gdy innym razem naprawiał kabel podłączony do prądu (z sukcesem) lub jego zwyczaj sypiania z siekierą pod łóżkiem. Franciszek uwielbiał warcaby i karty (pod warunkiem, że wygrywał) do końca życia nie chorował, bardzo szanował jedzenie i nienawidził zimy.

Historia pradziadka zawiera w sobie dużo niewiadomych i białych plam, których wciąż pozostało jeszcze bardzo wiele. Dokumentów dziadka mam bardzo mało: po wojnie zakopał je 3 metry pod ziemią w swoim ogródku, a gdy zostały one wydobyte 40 lat później przez moich rodziców podczas naprawy rur kanalizacyjnych, wiele z nich było już bardzo

zniszczonych. Reszta, zgodnie ze starym zwyczajem, została spalona po jego śmierci, z czego zostały się tylko dwie legitymacje: o otrzymaniu przez niego pamiątkowego Krzyża Monte Cassino i uprawnienia do noszenia odznaczeń brytyjskich. Nie są mi znane okoliczności otrzymania przez niego Krzyża Walecznych, który widać na jego zdjęciu wykonanym już w latach 80, nie posiadam też wszystkich jego medali, gdyż są one rozsiane po rodzinie, a z niektórymi dziadek został pochowany. Nie wiem, co stało się po wojnie z „Dzielnym” i komu zawdzięcza swoje imię, gdzie Franciszek mógł przebywać na Syberii, jak dostał się do Buzułuka, nie jestem także pewna, czy moja domniemana wersja jego wojennego szlaku jest zgodna z prawdą. Przedstawiłam akurat tę, gdyż z kilku możliwych ta wydała mi się najbardziej prawdopodobna, nie mam jednak gwarancji, iż tak właśnie przebiegała. Być może przy znalezieniu odpowiednich dokumentów byłoby możliwe jej dokładniejsze ustalenie.



Poszukiwania te skłoniły mnie do zastanowienia się nad istnieniem pewnego rodzaju przeznaczenia, ponieważ krótko przed zainteresowaniem się tym tematem i wtedy, gdy już zaczęłam go zgłębiać, jeszcze nie wiedząc, w jakiej jednostce dziadek służył, dziwnym zbiegiem okoliczności zaczęły do mnie trafiać rzeczy związane z 15 Pułkiem Ułanów, a mianowicie książka o jeździe wielkopolskiej, którą się głównie posługiwałam pisząc ten artykuł, oraz medal pamiątkowy wykonany z okazji ponownego odsłonięcia wcześniej zniszczonego pomnika 15 Pułku. Wymienił się na niego jeszcze w

dzieciństwie mój tata i medal ten wędrował jeszcze blisko 30 lat, zanim trafił do mnie. Nie jest to co prawda rzadko spotykana ani szczególnie cenna pamiątka, jednak sam fakt, że jest związana z 15 Pułkiem ma dla mnie dużą wartość. Być może było to przeznaczenie lub po prostu tak, jak u mojego dziadka, odgrywał tutaj rolę czysty przypadek.



Marynarz na statku

Piotr Kryszan IIIB

Kim jest marynarz, właściwie wie każdy, jednak mało kto potrafi wymienić zakres jego obowiązków na statku. Praca ta wymaga nie tylko szeregu specjalnych umiejętności, ale przede wszystkim dużej siły fizycznej i odporności na niesprzyjające czynniki zewnętrzne.

Czym zajmuje się marynarz na statku i jakie kwalifikacje powinien posiadać? Zapytałem o to pana Romualda Kryszana, który przez wiele lat pracował na statku Norrona, należącym do Armatora Smyril-Line z Wysp Owczych.

Jak zostać marynarzem?

Osoba chcąca zostać marynarzem na statku śródlądowym bądź morskim stawia czoła szeregu wymogom, które są obowiązkowe do spełnienia, by móc pełnoprawnie wykonywać ten zawód. Jednym z podstawowych wymagań jest co najmniej

wykształcenie średnie, a także przedstawienie zaświadczeń o odbyciu specjalistycznych kursów. Szkolenia takie obejmują zagadnienia z zakresu bezpieczeństwa, technik ratownictwa, ochrony przeciwpożarowej czy pomocy medycznej. Kandydat na marynarza jest zobowiązany przejść szereg badań medycznych u lekarza specjalizującego się w medycynie morskiej, który wystawia morskie świadectwo zdrowia.

Najczęściej spotykaną wytyczną do tego zawodu jest również biegła znajomość języka angielskiego, która umożliwi komunikację w najróżniejszych miejscach na świecie, jako że ta praca polega głównie na przemieszczaniu się z miejsca na miejsce, często po całym świecie. Załogi pracujące na statkach zagranicznych armatorów są międzynarodowe i językiem obowiązującym na takich jednostkach jest właśnie angielski. Bardzo często przed rozpoczęciem pracy kandydat musi przejść test językowy i zdać egzamin.

Po odbyciu specjalistycznych kursów zakończonych pozytywnie zdaniem egzaminem oraz uzyskaniu morskiego świadectwa zdrowia, kandydat na marynarza składa komplet dokumentów w Urzędzie Morskim, gdzie ubiega się o otrzymanie książeczki żeglarskiej i dyplomu młodszego marynarza. Wówczas może udać się na poszukiwania pracy na statkach.

Najczęstszą metodą na poszukiwanie zamustrowania na statku jest złożenie dokumentów bezpośrednio w biurze armatora, w Szczecinie są to np. PŻM lub Euroafrica lub w agencji zajmujące się poszukiwaniem załóg na statki np. Polaris Maritime Services.

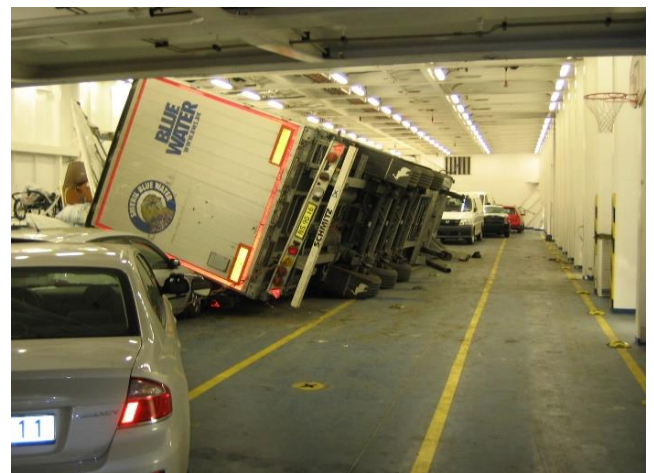
Co należy do obowiązków marynarza?

Jako że praca marynarza polega na przebywaniu na statku, musi on znać dobrze jego rozkład i przede wszystkim umieć funkcjonować i współpracować z maszynami, jakie znajdują się na jego pokładzie. Pierwszą rzeczą, jaką marynarz musi zrobić po wejściu na pokład, jest zapoznanie się z planem statku, rozmieszczeniem wyjść ewakuacyjnych, punktów zbiórek itp.

Na statku, gdzie pracował Pan Romuald, dzień marynarza jest podzielony na wachty, po dwie każdego dnia – każda

po 4 godziny plus 2 godziny na załadunek i 2 godziny na pozostałe prace. Marynarze tam nie pracują ciągiem. Pomiędzy każdą wachtą mają kilka godzin przerwy, które najczęściej przeznaczają na sen, który niestety nie jest regularny i odpowiednio długi. Rozkład godzin pracy w ciągu dnia i nocy zależy od portu, do którego statek zawija danego dnia.

Do podstawowych zadań marynarza należą takie czynności jak przeprowadzanie bieżących prac konserwacyjnych statków, jako że pod wpływem słonej wody, wiatru, słońca powierzchnia statku często wymaga odpowiednich prac naprawczych. Marynarz musi również pomagać w rozładunku przewożonych towarów, a także dbać o bezpieczny ich załadunek i transport. Pełni wachty nawigacyjne i wspiera wyższych rangą pracowników, czyli kapitana oficerów czy bosmana, którzy nadzorują zespołem marynarzy na statku. Marynarze prowadzą tzw. „drille” czyli ćwiczenia mające na celu zapewnić bezpieczeństwo, biorą udział w manewrach statku, asystując przy jego cumowaniu i odcumowaniu, przygotowując odpowiednie liny, rzutki, a przed wszystkim wraz z pozostałymi członkami załogi dbają o bezpieczeństwo pasażerów i przewożonego ładunku.



Pomimo codziennej rutyny i stałego rozkładu obowiązków, praca marynarza nie jest nudna. Na statku dzieje się wiele rzeczy i zawsze trzeba być w gotowości, zawsze może zdarzyć się coś

nieoczekiwanego, np. szkody powstałe w czasie sztormu. Statek, na którym pracował pan Romuald, pływał po Morzu Północnym, gdzie sztormy zdarzają się bardzo często. Poniższe zdjęcie przedstawia przewróconą podczas złej pogody naczepę z towarem. Dlatego tak ważne jest odpowiednie sztafowanie – czyli mocowanie przewożonych ładunków, aby nikomu nie stała się krzywda i nic nie uległo uszkodzeniu.

Na morzu zdarzają się poważne wypadki, jak pożar lub zderzenie ze skałami czy innym statkiem. Takie zdarzenia często wymagają ewakuacji ze statku i aby uniknąć w takiej sytuacji chaosu, całe złogi są objęte specjalnymi szkoleniami. Takie ćwiczenia alarmowe są traktowane bardzo poważnie. W trakcie szkoleń odgrywane są zdarzenia z udziałem ucharakteryzowanych aktorów, zadymieniem, alarmami, wszystko po to, aby nikt z załogi nie zorientował się, że to ćwiczenia, a nie prawdziwe zagrożenie życia. Dzięki temu marynarze są zawsze odpowiednio przygotowani i wiedzą jak zachować się w danej sytuacji. W przypadku jakiegokolwiek zagrożenia życia w pierwszej kolejności ewakuacją objęci są pasażerowie statku, a dopiero jak sytuacja jest opanowana, załoga również może opuścić statek. Poniżej załączam zdjęcia z takich ćwiczeń, udostępnione przez pana Romualda.



Czy AI zgotuje nam zagładę?

Krzysztof Przymusiński IIB

Nie od dziś wiadomo, jak ważną i rozwojową dziedziną jest technologia. Otacza nas z każdej strony: od telefonów komórkowych po urządzenia, np. elektryczne zasłony lub zdalnie sterowane światła. Jednak wraz z postępem typowej elektroniki rozwija się sztuczna inteligencja, jeden z najważniejszych znaków przyszłości. Co więc dalej z technologią i AI - w jakim kierunku to zmierza ?

Chat GPT

W ostatnim czasie na rynku pojawił się nowy „bajer” urządzenie, które pokazuje jak bardzo i szybko sztuczna inteligencja potrafi się rozwijać. Chat GPT, bo o nim oczywiście mowa, potrafi odpowiedzieć nam na nasze pytanie w ciągu zaledwie kilku sekund. Nieważne, czy jest to wypracowanie do szkoły czy coś naprawdę bardzo skomplikowanego. Jego odpowiedzi zazwyczaj naprawdę mają sens i trzymają się kupy. Oczywiście zdarzają się błędy oraz niekoniernie sensowne sugestie, ale tak czy siak jest to przełom technologiczny, który jest jednym z poważniejszych etapów rozwoju sztucznej inteligencji.

Czy AI zastąpi ludzi na stanowiskach pracy?

Jedno jest pewne. Już teraz wiele osób wykonujących zawody typu grafik czy programista, może obawiać się o swoją zawodową przyszłość. W Photoshopie ostatnio pojawiły się nowe nieznane dotąd opcje. Umożliwiają one stworzenie tła dla malutkiego skrawka obrazu, a to dzięki generowaniu przez AI krajobrazu. Jest również opcja edytowania zdjęcia, która polega na zmianie różnych jego elementów. Nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie fakt, że wystarczają do tego dosłownie dwa kliknięcia myszką. A wcześniej nawet najlepszy profesjonalny grafik potrzebował do tego co najmniej kilku minut. Podobny los może czekać programistów, gdyż wspomniany

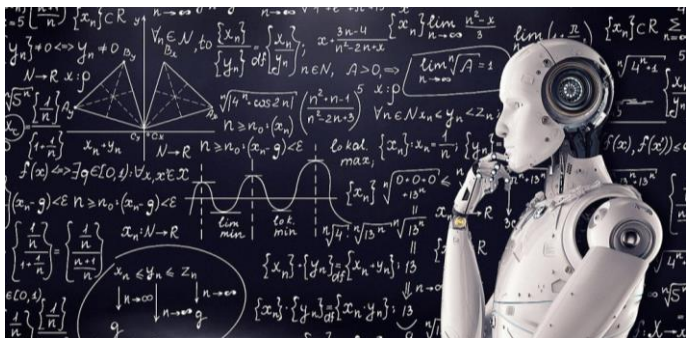
Chat GPT oferuje stworzenie prostego, ale jednak kodu gry. A to dopiero początki jego rozwoju

Czy należy bać się sztucznej inteligencji?

AI z pewnością jest narzędziem potencjalnie niebezpiecznym. Bardzo szybko się uczy, np. Chat GPT nawet jak niekoniecznie zrozumie nasze polecenie, odpisze nam coś w stylu „Dziękuję za sugestie”. Tym samym przyswaja nową wiedzę, która nieco przekracza zwykłe komputerowe sugestie. Pojawia się również mnóstwo filmików lub nagrań, w których ukazane jest to, jak przykładowo ja mogę mówić głosem Lewandowskiego. Wiadomo, póki co da się zauważyć niewielką różnicę, ale taki system bardzo łatwo będzie można wykorzystać nie w celach humorystycznych, ale po to, by kogoś zrobić.

Co ona może zrobić dla nas dobrego?

Naukowcy pracują nad odtworzeniem snów za pomocą AI i pokazaniem na monitorze tego, co akurat nasz umysł sobie wyobraził w trakcie odpoczynku. Dzięki AI odkryto również antybiotyk na superbakterię, jak podaje WHO, jedną z najbardziej szkodliwych dla ludzkości. AI szybko stworzyło listę potencjalnych leków i w ten sposób powstała abaucyna, która leczyła zakażenia u myszy i zabijała bakterie w próbkach należących do pacjentów. Sztuczna inteligencja umożliwia nam również blokowanie różnego rodzaju spamów i np. w telefonie od razu filtruje potencjalne oszustwa typu „Twoja paczka nie może zostać wysłana, gdyż brakuje X groszy. Przy takiej wiadomości pojawi się napis „Spam”, co w oczywisty sposób nas ostrzega. Czego spodziewać się zatem w przyszłości po AI? Dowiemy się już wkrótce...



Praca kobiet w „męskich” zawodach

Piotr Kryszan IIIB

Męski zawód? Chyba nie ma już takich zawodów, w których nie ma kobiet. Ale jest jeszcze sporo takich, w których są zdecydowaną mniejszością.



Większość uprzedzeń dotyczących kobiet na tzw. „męskich” stanowiskach wywodzi się z przestarzałych stereotypów, które jeszcze kilka dekad temu były powszechnie powtarzane. W dzisiejszych czasach praca kobiet w męskich zawodach jest coraz bardziej powszechna i akceptowana. Kobiety mają teraz możliwość wyboru swojej drogi zawodowej i nie są już ograniczane przez tradycyjne role płciowe. W ostatnich latach zostało wiele zrobione w kierunku poprawy równości płci w miejscu pracy, ale nadal pozostaje wiele do zrobienia.

Kobiety pracujące w męskich zawodach to temat, który wciąż budzi wiele kontrowersji i emocji. Choć równe prawa dla kobiet i mężczyzn zostały formalnie ustanowione w większości krajów, nadal istnieje wiele zawodów, które są tradycyjnie kojarzone z męskością i wymagają od pracowników fizycznej siły lub innych cech, które uważane są za typowo męskie.

Jednym z takich zawodów jest przykład budowlańca, gdzie kobiety stanowią zaledwie około 3% pracowników. Choć kobiety zwykle nie są w stanie równać się z mężczyznami pod względem siły fizycznej, to często są bardziej precyzyjne i dokładne w wykonywaniu niektórych prac, takich jak układanie płytek czy malowanie.

Innym przykładem zawodu, w którym kobiety są wciąż w mniejszości, jest inżynieria. Wielu ludzi uważa, że to zawód typowo męski, ale w rzeczywistości kobiety odgrywają coraz większą rolę w tej dziedzinie. W niektórych krajach, takich jak Szwecja, Norwegia czy Finlandia, kobiety stanowią już ponad 30% inżynierów.

W historii mamy wiele przykładów kobiet, które osiągnęły sukces, wykonując tzw. męski zawód. Dokonały one przełomowych odkryć w swoich dziedzinach. Oto kilka z nich:

- 1. Marie Skłodowska-Curie** - polska fizyczka i chemiczka, która dokonała przełomowych odkryć w dziedzinie radioaktywności. Jest jedyną kobietą, która otrzymała dwie Nagrody Nobla, a jej praca położyła podwaliny pod dzisiejszą fizykę jądrową.
- 2. Amelia Earhart** - amerykańska pilotka, która jako pierwsza kobieta przeleciała samotnie nad Oceanem Atlantyckim. Była pionierką w dziedzinie lotnictwa i stała się inspiracją dla wielu kobiet.
- 3. Ada Lovelace** - brytyjska matematyczka i pisarka, która uważana jest za pierwszą programistkę w historii. Współpracowała z twórcą pierwszej maszyny liczącej, Charles'em Babbage'em, i opracowała algorytmy, które umożliwiły przetwarzanie danych za pomocą maszyn.
- 4. Rosalind Franklin** - brytyjska chemiczka i krystalografka, która dokonała kluczowych odkryć w dziedzinie struktury DNA. Choć jej praca nie została doceniona za życia, jej badania zapoczątkowały dzisiejsze zrozumienie genetyki.
- 5. Malala Yousafzai** - pakistańska aktywistka, która walczy o prawa edukacyjne dla dziewcząt. Została zaatakowana przez Talibów za swoją działalność, ale przetrwała i kontynuuje swoją walkę na rzecz równości.

Dlaczego kobiety decydują się na wybór „męskiego” zawodu?

Niektóre kobiety wybierają męskie zawody, ponieważ są one lepiej opłacane lub oferują większe możliwości rozwoju zawodowego. Inne decydują się na taką karierę, ponieważ chcą pokonać stereotypy płciowe i udowodnić, że kobiety mogą odnosić sukcesy w każdej dziedzinie. Jednak większość kobiet przy wyborze pracy kieruje się przede wszystkim swoimi zainteresowaniami i umiejętnościami. Kobiety, które odważą się podjąć wyzwania i pracować w męskim środowisku, mogą zdobyć szacunek i uznanie za swoją pracę, a także rozwijać swoje umiejętności i kompetencje. Mogą również stać się inspiracją dla innych kobiet, które chcą pracować w branżach zdominowanych przez mężczyzn.

Jakie trudności napotykają kobiety pracujące w męskim środowisku?

Kobiety pracujące w męskich zawodach często spotykają się z różnymi wyzwaniami i zagrożeniami, które wynikają ze stereotypów i uprzedzeń dotyczących ról płciowych. Niektóre z tych zagrożeń to:

- 1. Dyskryminacja i nierówności płciowe:** Kobiety mogą być dyskryminowane na różne sposoby, np. poprzez niższe wynagrodzenie, brak awansu, izolację w pracy, seksualne nawiązanie relacji lub prześladowanie.
- 2. Przemoc i molestowanie:** Kobiety pracujące w męskich zawodach często spotykają się z przemocą i molestowaniem ze strony kolegów z pracy lub klientów.
- 3. Niebezpieczne warunki pracy:** niektóre męskie zawody są związane z niebezpiecznymi warunkami pracy, takimi jak praca na wysokości, w warunkach ekstremalnych, w pobliżu niebezpiecznych substancji lub maszyn.
- 4. Brak wsparcia:** Kobiety pracujące w męskich zawodach mogą czuć się odizolowane i pozbawione wsparcia ze strony kolegów z pracy i przełożonych. Mogą również mieć trudności w uzyskaniu pomocy w przypadku złożonych problemów, takich jak molestowanie lub dyskryminacja.

5. Zmęczenie i wypalenie zawodowe: Kobiety pracujące w męskich zawodach mogą czuć się zmuszone do wykonywania pracy na wysokim poziomie, aby udowodnić swoją wartość w środowisku zdominowanym przez mężczyzn. To może prowadzić do zmęczenia i wypalenia zawodowego.



Ważne jest, aby zapewnić kobietom równe szanse na pracę w męskich zawodach i stworzyć kulturę pracy, która promuje równość i szacunek. Jeśli kobiety czują się akceptowane i szanowane, mogą czerpać z pracy w męskim środowisku wiele satysfakcji. To, co jest najważniejsze w wykonywaniu pracy to umiejętności i zdolności, a nie płeć. W związku z tym, kobiety powinny mieć takie same szanse jak mężczyźni, aby wybierać swoje zawody i rozwijać swoje kariery.

Kobiety pracujące w męskich zawodach mogą korzystać z różnych form wsparcia, takich jak programy szkoleniowe, mentoring, coaching i programy równowagi między pracą a życiem prywatnym. Istnieje też wiele organizacji na świecie zajmujących się wsparciem kobiet pracujących w męskich zawodach. Niektóre z nich koncentrują się na konkretnej branży, podczas gdy inne oferują wsparcie dla kobiet pracujących w różnych sektorach. Oto kilka przykładów stowarzyszeń wspierających kobiety pracujące w męskich zawodach:

1. Women in Construction - to stowarzyszenie założone w 1983 roku, które promuje rozwój kobiet w branży budowlanej.

2. Women in Aviation International - to międzynarodowe stowarzyszenie zrzeszające kobiety pracujące w różnych dziedzinach lotnictwa i przemysłu kosmicznego.

3. Women in STEM - to inicjatywa mająca na celu zwiększenie liczby kobiet pracujących w dziedzinach nauki, technologii, inżynierii i matematyce.

4. National Association of Women in Construction - to stowarzyszenie działające w Stanach Zjednoczonych, które wspiera rozwój kobiet w branży budowlanej.

5. Women in Mining - to organizacja zrzeszająca kobiety pracujące w branży górniczej.

6. Society of Women Engineers - to stowarzyszenie zrzeszające kobiety pracujące w różnych dziedzinach inżynieryjnych.

7. Women in Manufacturing - to stowarzyszenie założone w 2011 roku, które wspiera rozwój kobiet w branży przemysłowej.

8. Wista International - to globalna organizacja założona w 1974 roku, łącząca kobiety na stanowiskach kierowniczych i decydentów na całym świecie we wszystkich sektorach przemysłu morskiego.

Te stowarzyszenia oferują swoim członkiniom wsparcie w postaci szkoleń, konferencji, mentorstwa oraz innych form pomocy, które mogą pomóc kobietom osiągnąć sukcesy w męskich zawodach.

Podsumowując, należy podkreślić, że przede wszystkim praca nie powinna być dzielona na męską i żeńską i wszyscy powinni mieć wolność wyboru swojego zawodu bez względu na płeć. Wszyscy powinni mieć równe szanse na podjęcie pracy w zawodzie, który ich interesuje. Ważne jest, aby w każdej sytuacji szanować różnorodność, nie dopuszczać do dyskryminacji i zachowywać szacunek dla innych ludzi bez względu na płeć czy zawód, który wykonują.



ANTYKONCEPCJA

Oliwia Szymańska IIIB

CZYM TAK WŁAŚCIWIE JEST ANTYKONCEPCJA?

Antykoncepcja jest to zbiór metod i środków, które służą do zapobiegania ciąży poprzez uniemożliwienie lub ograniczenie możliwości zapłodnienia jajeczka przez plemniki. Może być stosowana przez kobiety, jak i przez mężczyzn i ma ona na celu kontrolę płodności i zabezpieczanie przed niechcianą ciążą.

Uważam, że antykoncepcja jest tematem rzadko poruszonym wśród młodych osób, co jest błędem. Warto byłoby skupić się na wprowadzeniu młodych osób głębiej w ten temat, ponieważ jest to ważny aspekt wpływający na życie wielu ludzi. Antykoncepcja zabezpiecza przed zajściem w ciążę, ale i poszczególne metody chronią przed wieloma chorobami przenoszonymi drogą płciową. Rozmowa na temat antykoncepcji może zapewnić młodym osobom również kontrolę nad własną płodnością.

WSKAŹNIK PERLA

Wskaźnik Perla to miara skuteczności stosowania określonej metody antykoncepcji. Wskaźnik ten określa liczbę ciąż przypadających na 100 kobiet stosujących daną metodę przez okres jednego roku. Innymi słowy, wskaźnik Perla mierzy prawdopodobieństwo zajścia w ciążę podczas stosowania danej metody antykoncepcji. Im

niższy wskaźnik Perla, tym bardziej skuteczna jest dana metoda antykoncepcyjna.

RODZAJE ANTYKONCEPCJI

Wszystkie rodzaje antykoncepcji różnią się od siebie zarówno skutecznością, jak i sposobem ich stosowania. Antykoncepcja dzieli się na naturalne metody antykoncepcji, hormonalne, mechaniczne. Dodatkowo mamy metody długoterminowe/ trwałe i awaryjne.

NATURALNE METODY ANTYKONCEPCJI

Naturalne metody antykoncepcji są to metody polegające na śledzeniu płodności, aby określić okresy płodne i niepłodne cyklu miesięczkowego. Nie wymagają one stosowania jakichkolwiek środków antykoncepcyjnych, takich jak tabletki antykoncepcyjne czy prezerwatywy. Do głównych metod tego typu antykoncepcji zalicza się:

- **Stosunek przerywany** - polega on na wyjęciu członka z pochwy przed wytryskiem nasienia, aby uniknąć zapłodnienia. Jednak stosunek przerywany jest nieskuteczny jako metoda antykoncepcyjna i nie powinien być stosowany jako jedyna forma antykoncepcji. Skuteczność tej metody antykoncepcyjnej wynosi od 10 do 35.

- **Metoda kalendarzykowa** - polega ona na określaniu dni płodnych i niepłodnych na podstawie regularności cyklu miesięczkowego. Metoda ta wymaga dokładnego śledzenia daty rozpoczęcia i zakończenia okresu, aby wyznaczyć dni płodne i niepłodne. Wskaźnik Perla wynosi od 14 do 45, co świadczy o tym, iż metoda ta nie zalicza się do tych o największej skuteczności.

- **Metoda objawów** - polega na śledzeniu objawów fizjologicznych, takich jak temperatura ciała i wydzielina z szyjki macicy, aby określić okresy płodne i niepłodne. Metoda ta wymaga codziennego śledzenia objawów i wymaga pewnej wprawy oraz czasu. W przypadku metody termicznej wskaźnik Perla wynosi od 1 do 3 na 100.

- **Brak antykoncepcji** - Skuteczność od 80 do 90.

Plusem metod naturalnych jest fakt, że nie ingerują one w naturalne funkcjonowanie układu hormonalnego i są całkowicie darmowe. Jednak skuteczność tych metod antykoncepcyjnych jest zależna od stanu organizmu. Naturalne metody antykoncepcji wymagają dokładnego śledzenia cyklu miesięczkowego i konsekwentnego stosowania metody. Ich skuteczność zależy od indywidualnej regularności cyklu miesięczkowego i od dokładności śledzenia objawów płodności. Należy pamiętać, że naturalne metody antykoncepcji nie zapewniają ochrony przed chorobami przenoszonymi drogą płciową i nie są zalecane dla osób, które mają nieregularne cykle miesięczkowe lub chcą uniknąć ciąży w 100%.

HORMONALNE METODY ANTYKONCEPCYJNE

Hormonalne metody antykoncepcji to metody oparte na stosowaniu hormonów, które zapobiegają zapłodnieniu poprzez zahamowanie owulacji lub utrudnienie transportu plemników do komórki jajowej. Hormonalne metody antykoncepcji zaliczają się do grupy tych zdecydowanie najczęściej stosowanych przez kobiety. Charakteryzują się wysoką skutecznością.

Do najpopularniejszych metod hormonalnych zaliczają się:

- **Tabletki antykoncepcyjne** - to tabletki zawierające hormony takie jak estrogen, który wzmacnia działanie progesteronu, i progesteron, który zapobiega owulacji, zagęszcza śluz szyjkowy i sprawia, że jest on nieprzepuszczalny dla plemników, to one hamują owulację i utrudniają transport plemników do jajowodów. Tabletki antykoncepcyjne są stosowane codziennie i wymagają regularności, aby były skuteczne. Dzielą się one na: jednoskładnikowe (zawierają tylko progesteron, ich działanie polega na zagęszczeniu śluzu szyjkowego) i dwuskładnikowe (zawierają progesteron i estrogen). Współczynnik Perla dla tabletek jednoskładnikowych wynosi 0,5-5. Natomiast dwuskładnikowe tabletki mają współczynnik od 0,1 do 8. Schemat przyjmowania zależy od wybranego preparatu: niektóre bierze się 21 dni i robi 7 dni przerwy, a inne 28 dni bez przerwy (21 hormonalnych i 7 placebo lub 24

hormonalne i 4 placebo). Wpływ hormonów na organizm to nie tylko zapobieganie ciąży. Środki dwuskładnikowe stosowane są również przy leczeniu różnych schorzeń, jak trądzik, nieregularne miesiączki.

- **Plastry antykoncepcyjne** - to plastry zawierające te same hormony co tabletki antykoncepcyjne, ale są one stosowane poprzez naklejenie na skórę. Plastry wymagają wymiany co tydzień i również wymagają regularności, aby były skuteczne. Skuteczność według indeksu Perla to 0,9.

- **Zastrzyki antykoncepcyjne** - to zastrzyki zawierające hormony, które są podawane co 3 miesiące. Hormony te hamują owulację i utrudniają transport plemników do jajowodów. Jest to metoda o wysokiej skuteczności, wskaźnik Perla 0,3.

Hormonalne metody antykoncepcji wymagają konsultacji z lekarzem i recepty, ponieważ hormony mogą powodować skutki uboczne u niektórych osób. Nie zaleca się stosowania hormonalnej antykoncepcji przez kobiety w ciąży, karmiące piersią, mające problemy z układem krążenia.

MECHANICZNE METODY ANTYKONCEPCJI

Mechaniczne metody antykoncepcji polegają na blokowaniu dostępu plemników do jaja poprzez stosowanie barier fizycznych. Do najpopularniejszych metod zaliczają się:

- **Prezerwatywy męskie** - to cienka najczęściej lateksowa nakładka, ma ona za zadanie zatrzymać nasienie i uniemożliwić mu dotarcie do macicy. Prócz wysokiej skuteczności ta metoda antykoncepcji chroni również przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. Warto również pamiętać, że przez materiał z jakiego są one wykonane może dojść do pęknięcia. Skuteczność wynosi między 0,3 a 13,9.

- **Damska prezerwatywa** - to cienka nakładka, która umieszcza się w pochwie przed stosunkiem płciowym. Prezerwatywy żeńskie zapobiegają dostaniu się plemników do pochwy. Nie jest to popularna metoda w Polsce. Skuteczność to 5,0 – 21,0.

Mechaniczne metody antykoncepcji są łatwe w użyciu i stosunkowo niedrogie, a ponadto nie mają wpływu na naturalny cykl menstruacyjny. Jednak aby były skuteczne, muszą być stosowane za każdym razem podczas stosunku płciowego.

TRWAŁE/ DŁUGOTERMINOWE METODY ANTYKONCEPCJI

Antykoncepcja długoterminowa polecana jest dla zabieganych kobiet. Są to skuteczne metody antykoncepcyjne, których nie trzeba stosować codziennie. Często wybiera się je jako alternatywę dla tabletek, o których trzeba pamiętać codziennie. Do tego rodzaju antykoncepcji zaliczamy takie metody jak:

- Spirale antykoncepcyjne - To małe urządzenia w kształcie litery "T", które lekarz umieszcza wewnątrz macicy. Spirale antykoncepcyjne niesterydowe (bez dodatkowych hormonów). Spirale niesterydowe działają poprzez zapobieganie zapłodnieniu, utrudniając ruch plemników w macicy i jajowodach, oraz wpływają na błonę śluzową macicy, co utrudnia zagnieżdżenie zapłodnionego jajeczka. Skuteczność tej metody antykoncepcji wynosi od 0.1 do 0,2.

- Długoterminowe implanty antykoncepcyjne - Implant antykoncepcyjny uwalnia hormon, który wpływa na pracę organizmu w celu zapobiegania ciąży. Działanie implantu polega na zahamowaniu owulacji oraz na utrudnieniu przedostania się plemników do jajowodów. Zazwyczaj trwa od 3 do 5 lat, w zależności od rodzaju implantu. Po upływie tego czasu implant należy usunąć lub wymienić na nowy, jeśli kobieta nadal chce korzystać z tej metody antykoncepcji. Skuteczność implantu antykoncepcyjnego 0-0,3.

AWARYJNE METODY ANTYKONCEPCJI

Awaryjne metody antykoncepcyjne są stosowane w sytuacjach nagłych, gdy nie zostanie zastosowana inna metoda antykoncepcji lub gdy metoda antykoncepcji zawiodła, a istnieje ryzyko niezamierzonej ciąży. Do awaryjnych metod antykoncepcyjnych zalicza się głównie tabletki "po". Jest to najbardziej kontrowersyjna metoda antykoncepcji. Antykoncepcja awaryjna może być przyjęta (w zależności od składu) do 72 lub do 120 godzin

po niezabezpieczonym stosunku. Zawarty w nich skład hamuje owulację i uniemożliwia zapłodnienie komórki jajowej.

Skutki uboczne jakie mogą wystąpić po zastosowaniu tabletek dzień po to m.in.:

- Ból i zawroty głowy
- Wymioty
- Bezsenność
- Dyskomfort w obrębie brzucha
- Wydzielina z dróg rodnych

Skuteczność awaryjnej antykoncepcji wynosi około 84-98%. Awaryjne metody antykoncepcyjne nie powinny być stosowane jako stała forma antykoncepcji, ponieważ ich skuteczność jest znacznie niższa niż innych metod antykoncepcyjnych i nie chronią przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. Powinny być stosowane tylko w nagłych sytuacjach.

METODY ANTYKONCEPCJI, A ICH SKUTECZNOŚĆ	
WYSOKA SKUTECZNOŚĆ	 <p>wkładka domaciczna hormonalna implant krążek dopochwowy zastrzyk</p>
ŚREDNIA SKUTECZNOŚĆ	 <p>wkładka domaciczna niehormonalna plaster hormonalny prezerwatywy</p>
NISKA SKUTECZNOŚĆ	 <p>metoda kalendarzykowa kaptur dopochwowy środek plemnikobójczy</p> <p>pigułka „po”</p> <p>Pigułkę „po” należy traktować wyłącznie jako antykoncepcję awaryjną. Niska skuteczność pigułek wynika z terminu przyjęcia tabletki. Jeżeli doszło do zapłodnienia i komórka jajowa uległa zagnieżdżeniu, wtedy tabletki „po” nie działają. Najczęściej ma to miejsce bezpośrednio po owulacji, przez pięć dni</p>



**! Dobrych i udanych
! wakacji życzy cała
! redakcja MANIAKA! !**