

Grudzień 2020

Maniak

Alternatywne pismo młodzieżowe



Święta w Polsce i na Ukrainie
Czy Polska to kraj dla kobiet?

Szczecin dla wegan
Jestem z siebie dumna

Ile kosztuje sława?



Serdecznie witam Was, drodzy czytelnicy, w pierwszym wydaniu Maniaka w tym roku szkolnym. Kiedy przejmowałam obowiązki po dotychczasowej naczelnej, Hani Baniak, obiecałam sobie, że Maniak będzie jeszcze lepszy niż dotychczas i tego się trzymam. Co nowego w numerze? Zapraszamy na ukraińskie Boże Narodzenie! Na pewno każdy z nas marzył, aby choć przez chwilę cieszyć się sławą, ale czy na pewno wiemy, jaka jest jej cena? W Maniaku również historia naszej roztańczonej koleżanki z pasją.

Ten rok był wyjątkowo trudnym czasem. Walczyliśmy z wirusem, protestowaliśmy na ulicach. Maniak próbuje sprostać tym wyzwaniom i nie boi się tematów tabu. Czy aborcja to zabójstwo? Czy LGBT to ideologia? To wszystko już w tym Maniaku!

Na przekór burzom życzymy Wam udanych i wesołych Świąt Bożego Narodzenia! W codziennym chaosie zbyt często zapominamy o najważniejszym, rodzinie, miłości i przyjaciółach. Dbajcie o siebie i o nich!

Spis treści

- Str. 3 Świąta w czasie pandemii
- Str. 3-4 Świąta w Polsce i na Ukrainie
- Str. 4-7 Prawa kobiet zbanowane
- Str. 7-9 Czy Polska to kraj dla kobiet?
- Str. 9-10 Czas protestów
- Str. 10 Jestem z siebie dumna
- Str. 11-14 Szczecin dla wegan
- Str. 14-15 Wytańc to!
- Str. 16-17 Nauka zdalna
- Str. 17-18 Stylówka LO18
- Str. 18-19 Czy nasza szkoła rozumie osoby niepełnosprawne?
- Str. 19-21 Ideologia czy ludzie?
- Str. 21-22 Rodzice – czy sprawiedliwie rozdzielają obowiązki w domu?
- Str. 22-25 Jak zrozumieć osobę z depresją?
- Str. 25-26 Patriotyzm bez nienawiści
- Str. 26-27 Jak zostać e-sportowcem?
- Str. 28 O czym mówi wygląd?...
- Str. 28-30 Jak prawidłowo się odchudzać?
- Str. 30-33 Ile kosztuje sława?
- Str. 33-35 Nastolatek walczący
- Str. 35-36 Czy warto nosić maseczki?
- Str. 36-37 Escape room
- Str. 37-38 Rasowy? Tylko z FCI!
- Str. 38-39 Jak zadbać o zwierzęta w Sylwestra?
- Str. 39-40 Moja pasja: Motoryzacja
- Str. 40-41 Gry komputerowe i język obcy
- Str. 41-42 Co wiemy o koronawirusie?
- Str. 42 Bezpieczne święta

Redakcja Maniaka

Redaktorka naczelna

Wiktoria Bednarek

Techniczna

Debora Dojnikowska

Redaktorzy

Anasztazja Bondarenko

Daniel Rafałowicz

Estera Przybylińska

Jan Lipiński

Maja Rybińska

Natalia Stefańska

Nikoła Lis

Oliwia Wasylów

Oliwia Szymańska

Oskar Hudański

Paulina Napierska

Piotrek Kryszan

Rozalia Schielke

Vanessa Pilarek

Święta w czasie pandemii

Autor: Rozalia Schielke

Koronawirus nie daje o sobie zapomnieć nawet podczas świątecznej aury. Maseczki zakładamy obowiązkowo, gdy wychodzimy do kościoła, do sklepu po dekoracje oraz na rodzinny spacer w chłodny wieczór. Do świąt został miesiąc, a pandemia nie zamierza zwalniać. Co z Wigilią? Czy w tym roku zobaczymy się z dalekim kuzynostwem jak co roku?



Rząd dnia 21.11 ogłosił, iż w Wigilię, pierwszy oraz drugi dzień świąt będzie mogło w spotkaniu rodzinnym uczestniczyć maksymalnie pięć osób, obostrzenie nie dotyczy domowników oraz gospodarzy. Jednym zdaniem mówiąc - jeśli mamy w planach zrobić uroczysty obiad u siebie, przyjechać będzie mogło pięć dodatkowych członków rodziny. A co Wy myślicie na ten temat?

- Cóż mogę powiedzieć, jeśli ktoś ma małą rodzinę, to dla niego nie jest jakiś duży problem - mówi Marzena - Jest to moim zdaniem słuszna decyzja, w dobie pandemii powinniśmy się ograniczać do minimum oraz dbać o swoje zdrowie. Zaletą tego

jest pogłębianie relacji z najbliższymi i skuteczna integracja.

A co o tym myślą ci, którzy mają osoby starsze w rodzinie mieszkające w innym mieście?

- Bardzo się cieszę, że rząd postanowił ograniczyć liczbę osób przy stole - mówi Alina, 43-letnia mieszkanka Szczecina - Musimy dbać o starsze osoby i myślę, że bardziej rozsądnym będzie zostać w tym roku podczas świąt w domu i porozmawiać z rodziną przez telefon. Myślmy trzeźwo, a w Wielkanoc może w końcu zobaczymy się wszyscy razem i pandemia będzie tylko wspomnieniem.

- Według mnie z jednej strony jest to słuszne posunięcie, ale niestety mam obawy, że pogorszy nam to więzi rodzinne - sądzi Szymon

Zdania są podzielone - jedni są spokojni o zdrowie swoich bliskich dzięki obostrzeniom, drudzy zaś są zawiedzeni, że w tym roku tradycja nie będzie wyglądać tak samo. Mimo wszystko miejmy nadzieję, że wkrótce będziemy mogli odrobić ten czas spędzony osobno, i wspólnie usiądziemy przy rodzinnym stole tak jak przed czasem pandemii.

A ja w imieniu całej redakcji Maniaka z XVIII Liceum Ogólnokształcącego w Szczecinie życzę Wam wesołych, bezpiecznych Świąt Bożego Narodzenia. Dbajcie o siebie, byśmy jak najszybciej wrócili do tych lepszych, spokojnych czasów. Pamiętajcie o maseczkach oraz dystansie społecznym. Wesołych Świąt!



Święta w Polsce i na Ukrainie

Autor: Anastazja Bondarenko

Zarówno w Polsce jak i na Ukrainie ludzie równie mocno czekają na święta. Tylko że w grudniu Polacy czekają na Boże Narodzenie, a Ukraińcy na Nowy Rok.



W Polsce Boże Narodzenie jest obchodzone 25 grudnia, ponieważ blisko 33 miliony Polaków należą do Kościoła katolickiego. Na Ukrainie około 70% obywateli ma wyznanie prawosławne, oznacza to, że większość ludzi obchodzi Boże Narodzenie 7 stycznia. Ta różnica wzięła się z tego, że w 1596 roku powstał kościół grekokatolicki, w jej wyniku cerkiew prawosławna na terenie Rzeczypospolitej połączyła się z kościołem łacińskim. Odkonanie się to jednak pod warunkiem uznania zwierzchności papieża i w zamian zachowania własnego kalendarza juliańskiego i liturgii.

Czy święta w Polsce i na Ukrainie różnią się? Tak. Mimo że tak samo ubieramy choinkę, kupujemy prezenty, serwujemy pyszne dania i spotykamy się z bliskimi, wiele nas różni. Na Ukrainie nie dzielą się płatkami, lecz prosforą. Prosfora to mały chlebek

przypominający babkę, wypiekany z mąki, drożdży i bez użycia dodatków, na przykład soli. Prosfora składa się z 2 okrągłych części symbolizujących dwoistą naturę Chrystusa: ludzką i boską.

Władysław Litwin, który mieszkał od urodzenia na Ukrainie i przeprowadził się do Polski, mówi: „Najciekawsze jest obchodzenie świąt na ukraińskim Zakarpaciu lub Huculszczyźnie, ponieważ tam są najpiękniejsze grupy kołędników. Zazwyczaj to są mężczyźni przebrani w charakterystyczne stroje lub grupy dzieci, przyjaciół. Najlepsze jest to, że obchodzą to święto prawie całą wioską, dzielą się radością z każdym, nawet z kimś, kogo nie znają. Każda grupa niesie ze sobą gwiazdę betlejemską, mają dzwonki, a czasami nawet muzyczne instrumenty”.

Urodziłam się w mieście i zwyczajnie nie spotkałam ani razu takich kołędników, ponieważ w mieście ludzie są bardziej zamknięci wobec nieznanym osobom. My jednak też mamy fajne zabawy. Na przykład chodzimy do sąsiadów i śpiewamy kolędy, po czym dobrym zwyczajem jest obdarowywanie kołędników słodyczami lub drobnym datkiem.



W obu krajach na wigilijnym stole powinno się pojawić 12 potraw. W Polsce wśród nich na pewno będzie barszcz czerwony i kompot zrobiony z suszonych owoców. Na Ukrainie najważniejszą potrawą jest kutia. Kutia - to słodka masa, która jest przygotowywana z maku, miodu i bakali. Mak

symbolizuje męczeństwo, a miód to symbol czystości i szczęścia w niebie. Podobnie jak w Polsce obowiązkowo na stole musi się pojawić uzwar czyli kompot z suszonych owoców, który symbolizuje narodzenie i nowe życie. Wśród innych potraw znajdziemy ryby, grzyby, pierogi, ziemniaki itp.

Boże Narodzenie na Ukrainie to ważne święto, które zazwyczaj się spędza z rodziną, jednak nie jest ono kojarzone z prezentami, czego nie można powiedzieć o Nowym Roku. Dziadek Mróz razem z wnuczką Śnieżynką, która zazwyczaj jest ubrana w niebieski płaszcz, przychodzi 31 grudnia i chowa prezenty dla dzieci pod choinkę. Stary Nowy Rok jest powiązany z mnóstwem tradycji. Wieczorem 13 stycznia obchodzimy Święty Wieczór. 14 stycznia rano chłopcy idą siać ziarno, co ma zapewnić szczęście. Najpierw idą do chrzestnych i bliskich.

Na Ukrainie też istnieje Święty Mikołaj, który 19 grudnia w nocy przynosi prezenty dzieciom i kładzie pod poduszkę. W Polsce Mikołajki są obchodzone 6 grudnia. Jak widać - jest między nami wiele różnic i podobieństw. Moim zdaniem na obchodzenie świąt nie wpływa to, w jakim kraju mieszkasz, lecz to, z kim ją spędzasz.



Prawa kobiet zbanowane

Autor: Debora Dojnikowska

22 października Trybunał Konstytucyjny uznał, że aborcje ze względu na jakiegokolwiek powody są nielegalne w świetle Konstytucji. Partia rządząca uznała prymat zasady ochrony życia człowieka nad prawem kobiet do wolności. Pominęto fakt, że kobiety wciąż będą dokonywać aborcji, tylko tym razem w nielegalny sposób, za granicą, w domu.



Aborcja w przypadku gwałtu również ma być zakazana

W audycji Halo ZET Kaja Godek powiedziała: „Są kraje i kultury, w których kobietę po gwałcie zabijają się, zabijają się ofiarę gwałtu. My jesteśmy tak naprawdę bardzo blisko tych kultur.... U nas zabijają się drugą ofiarę gwałtu, jaką jest dziecko z gwałtu. Tak naprawdę nie różnimy się od tych kultur, które są barbarzyńskie, które zabijają ofiarę. Trzeba chronić oboje: i matkę, i dziecko. Niezależnie od tego, w jakich warunkach poczęto się dziecko, bo dziecko nie odpowiada za swojego ojca, który był gwałtciwem.” Dodana również: „Jeżeli kobieta ma zagrożone

życie, a jest w ciąży, to ratuje się oboje do końca. Nie zabija się dziecka, aby leczyć matkę (...) Oni (ginekology, położnicy) jasno stwierdzają, że nie istnieje w medycynie taka sytuacja, żeby ciąża - jako ciąża sama w sobie - zagrażała życiu kobiety.” Tłumaczyła dalej: „Mogą być sytuacje, kiedy leczenie matki, np. na raka albo na poważne schorzenie może zaszkodzić dziecku i wtedy leczy się matkę. Oczywiście, jeśli ona sobie tego życzy. Nikt nie wymaga tego, aby matka z takiego leczenia zrezygnowała, ale trzeba pozwolić na to, aby lekarz ratował do końca oboje, a jeśli nie uda się obojga uratować, to uratował przynajmniej matkę i tego nikt z pro liferów nigdy nie chciał zabronić. Ale to jest zupełnie co innego niż aborcja.”

W Polsce przyszło na świat najmniej dzieci od 2016 roku. Jak pokazują dane GUS (Głównego Urzędu Statystycznego) w 2020 roku było więcej zgonów niż urodzeń, 407 tys. zgonów i 369 tys. urodzeń. Co się stanie, jeżeli pewnego dnia otrzymamy nakaz reprodukcji? W końcu mamy tak niski współczynnik urodzeń. Brzmi to tak samo irracjonalnie jak zwalczanie możliwości przeprowadzania badań prenatalnych, tak samo jak skazywanie kobiet na przeżywanie traum, skazywanie ich na problemy psychiczne, na depresję, na to, by przez 9 miesięcy nosiły pod sercem dziecko, które umrze zaraz po narodzinach.

Planowany zakaz wcześniejszych badań płodu

O przeprowadzaniu badań prenatalnych posłanka Jadwiga Emilewicz napisała na Twitterze: „*Życie ludzkie jest święte i nienaruszalne. Należy z całą stanowczością odradzać stosowanie diagnozy prenatalnej w celach selekcyjnych. Jest to wyrazem okrutnej mentalności eugenicznej, która odbiera rodzinom możliwość przyjęcia i kochania swego najstarszego dziecka*”.

Pro-life, pro-birth i akcje przeciw nim

Ruch pro-life koncentruje się na zapewnieniu dziecku po urodzeniu wszelkiej opieki medycznej, jakiej potrzebuje oraz by się nie urodziło w przypadku jeśli ma ciężkie bądź nieuleczalne schorzenia. Ma to na celu zapobiec cierpieniu kobiety, która straciła swoje własne dziecko zaraz po narodzinach (może wydarzyć się, że dziecko urodzi się już martwe). Ruch ten wspiera zapobieganie aborcji, podobnie jak dostęp do kontroli urodzeń i edukacja seksualna.

Ruch pro-birth interesuje się tylko tym, by dziecko się urodziło. Nie ma tam przejawów troski o to, czy dziecko urodzi się martwe bądź chore, o to, czy rodzice są w stanie utrzymać dziecko oraz czy urodzi się ono w bezpiecznym i kochającym domu. Ono po prostu ma się urodzić.



Wraz z uaktywnieniem się ruchów anti-choice zaczęły odbywać się liczne protesty w całej Polsce, które przeciwstawiają się opresyjnej władzy, w tym przypadku wobec kobiet. Rząd obwinia protestantów za duży skok zarażeń, samemu mając w tym udział. Ludzie mają prawo do protestów i to nie jest ich wina, że wyrok trybunału zapadł teraz. W ten sposób trybunał naraził cały kraj na coś znacznie gorszego niż to, co stało się we Włoszech. Prawdopodobnie przeżyje sporo nienarodzonych dzieci... ale

może umrzeć znacznie więcej tych, które już żyją. Wystarczyło z tą decyzją po prostu poczekać, lecz pycha partii rządzącej kazała jej uznać, że w tak ciężkim czasie ucieszenie ludzi będzie łatwiejsze. Teraz widzą emocje ludzi, którzy wiedzą, jak ciężka może być aborcja, a tym bardziej śmierć własnego dziecka lub gwałt. A co Wy sądzicie na temat nowego zakazu?

Maniak: Jaka była twoja pierwsza reakcja na wiadomość o zakazie aborcji?

Natalia: Byłam bardzo zdziwiona i oburzona. Nie spodziewałam się, że Polska może zejść tak nisko. Moim zdaniem nikt nie powinien decydować o ciele kobiety i o tym czy ma urodzić dziecko. Jest to prywatna i osobista sprawa.

Maniak: Czy twoi rodzice też o tym słyszeli? Jeżeli tak, to co oni o tym myślą?

Natalia: Uważają, że kobiet powinny same podejmować decyzję, czy chcą się poddać aborcji. Chcą, by ten zabieg był legalny, ponieważ może uratować związki; pary mogą nie mieć pieniędzy lub mają inne plany na przyszłość. Jest to decyzja, na którą nie powinni wpływać mężczyźni w garniturach.

Maniak: Myślisz, że te protesty przyniosą jakiś skutek i państwo zniesie ten zakaz?

Natalia: Wydaje mi się, że strajki nic nie dadzą. Jedynie, co mogą zrobić, to nagłośnić sprawę, co już zrobiły, oraz pokazać, że kobiety też mają prawa i swoje potrzeby. Co do samego zakazu zaś to prawdopodobnie zostanie zniesiony dopiero wtedy, gdy zmieni się władza.

Rozmawiałam również z jednym z uczestników protestu w Policach, który odbył się 27 października 2020 roku.

Maniak: Dlaczego uważasz, że aborcja powinna być legalna?

Protestujący: Aborcja powinna być legalna; mimo że inni ludzie uważają to za morderstwo i barbarzyństwo, tak naprawdę wynika często z bardzo bolesnych i traumatycznych przeżyć. Powodami tej decyzji może być śmierć dziecka jeszcze przed porodem czy nawet gwałt.

Maniak: Czy zgadzasz się ze stwierdzeniem: „Aborcja to osobista sprawa kobiety”?

Protestujący: Oczywiście, że jest to tylko jej decyzja. To ona przez 9 miesięcy nosi dziecko pod sercem i je rodzi. Ma prawo do usunięcia płodu, jeżeli go nie chce lub z innych powodów.

Maniak: Czy Twoim zdaniem podniesienie poziomu edukacji seksualnej w polskich szkołach zmniejszyłoby ilość nielegalnych aborcji?

Protestujący: Jest to dość skomplikowany temat, więc odpowiedź na to może nie być doskonała. Jedno wiem: edukacja seksualna w Polsce leży i kwiczy. Temat seksu nie zawsze jest prosty dla młodych osób, zwłaszcza jeżeli był tematem tabu lub w bardzo dużej mierze i niezdrowo mieszanym z seksualizacją. Biorąc pod uwagę, że liczne aborcje wykonywane są przez osoby w młodym wieku, to podniesienie poziomu edukacji seksualnej mogłoby wiele dać.

Maniak: Jeżeli prawo dotyczące aborcji miałyby się zmienić, to kto powinien prowadzić o tym debatę?

Protestujący: Lekarze, położne, psychologowie. Oni mają kontakt z osobami, które przeżywają tragedie swojego życia. Więc wydaje mi się, że powinni zdecydować o tym osoby pracujące z kobietami oraz same kobiety. Uważam, że ich zdanie na ten temat byłoby jednakowe.

Maniak: Co do ostatnich wiadomości, czy uważasz, że nagły wzrost zakażeń jest spowodowany tymi manifestacjami?

Protestujący: Może jest to tylko zagrywka ze strony rządu, mająca na celu uciszyć protestantów. Rząd chce zakończyć protesty bez większej ingerencji. Nie chcą zwrócić nam naszych praw, więc ukrywają się za globalną pandemią.

Maniak: Czy wierzysz, że te protesty dadzą jakiś skutek czy są jedynie formą rozgłosu?

Protestujący: Nie możemy być pewni, że nasze działania przyniosą oczekiwany skutek. Ale nawet za granicą zaczyna mówić się o naszym problemie. Może przedstawiciele innych państw dadzą polskiemu rządowi ultimatum, zagrozą wyrzuceniem z Europy czy coś w tym stylu.

Maniak: Dziękuję i mam nadzieję, że uda się coś zdziałać.

Czy Polska to kraj dla kobiet?

Autor: Anastazja Bondarenko

Dopiero po II wojnie światowej kobiety zaczęły być traktowane jak pełnowartościowe osoby. Ten proces upełnowartościowania kobiety jeszcze się nie zakończył - zwłaszcza w krajach z silną pozycją religii.



Jednym z najważniejszych problemów jest dyskryminacja kobiet na rynku pracy. Kobiety gorzej zarabiają, a większość firm nie promuje ich zatrudniania. Kobiety w krajach Unii Europejskiej zarabiają średnio o ponad 16% mniej niż mężczyźni. Natomiast w Polsce kobiety zarabiają o 18,5% mniej od mężczyzn. Z badań przeprowadzonych przez Hays Poland wynika, że większość kobiet nie aspiruje na stanowiska wyższe niż menedżerskie (31%) lub dyrektorskie (20%). Problemem tego są stereotypy, z których wynika, że kobieta nie może być dobrą przewodniczącą. Moim zdaniem, problem niskiego udziału kobiet w strukturach menedżerskich jest spowodowany nieśmiałością kobiet w konkurowaniu o wyższe stanowiska. Wpływ na tę sytuację ma też zjawisko tak zwanego "szklanego sufitu". Szklany sufit to niewidzialna bariera utrudniająca kobietom dojście do wysokich pozycji w biznesie czy polityce. Brytyjscy badacze w raporcie "Hard Won And Easily Lost" ukazali, że liderki są bardziej krytykowane za błędy i potknięcia niż liderzy na adekwatnych stanowiskach. Badacze też dostrzegli, iż kobiety szybciej spadają z tych szczytów niż mężczyźni. Więcej wymagań, mniej wyrozumiałości - na to są narażone kobiety. Leonid Bershidsky swoją analizą tylko potwierdził powyższe badania. W ciągu ostatnich 10 lat zwolniono 38% kobiet prezesów spełniających funkcje w 2500 największych przedsiębiorstwach publicznych na świecie, a mężczyzn zwolniono tylko 10%.

Warto również powiedzieć o przemocy wobec kobiet, co jest poważnym naruszeniem praw człowieka. 1 na 3 kobiety w Polsce doświadcza przemocy. W 2019 roku ogólna liczba ofiar przemocy w Polsce to ponad 65 tysięcy kobiet, liczba ofiar małoletnich zaś to ponad 12 tysięcy. Jak wynika z danych GUS ofiarami przemocy domowej najczęściej były kobiety, prawie 80% w 2018 roku. W badaniu, w którym wzięło udział 451 kobiet, zdecydowana

większość czyli 91,8% przeżyła doświadczenie przemocy seksualnej. W skali świata w chwili obecnej co najmniej 200 milionów kobiet i dziewcząt poddanych zostało okaleczeniu narządów płciowych. Które kraje stosują tę praktykę? Jak to się dzieje, że same matki prowadzą własne córki na to bestialstwo? Kobieta, która była ofiarą przemocy, odczuwa lęk podczas wykonywania w jej towarzystwie gwałtownych gestów, więc rozpoznać taką osobę można. Ciągłe zagrożenie jest przyczyną powstawania stresu. Długotrwały stres może być wywalaczem depresji. Pojawienie się choroby często nie jest zauważane przez ofiarę. Osoba chora na depresję potrzebuje poczucia bezpieczeństwa. Dalsze przebywanie ze sprawcą przemocy może utrudniać powrót do zdrowia. Ofiary przemocy psychicznej cierpią na zaburzenia osobowości i nerwicę. Takie osoby izolują się od otoczenia. Kiedy słucha się osób pokrzywdzonych, można odnieść wrażenie, jakby mówiły o sobie dwoma głosami. Jeden mówi o bólu, a drugi – oskarżający - wytyka samej sobie wszystkie słabe strony. Tak się objawia syndrom ofiary.

Kolejnym typem przemocy jest przemoc psychiczna, której celem jest poniżanie, gnębienie innej osoby oraz zaniżanie samooceny. Objawy tego rodzaju przemocy trudno rozpoznać, aczkolwiek jeśli znamy tę osobę przez długi czas, to możemy dostrzec zmiany w jej zachowaniu. Przemoc psychiczna powoduje pewnego rodzaju pranie mózgu, a ofiara skupia się na dobrych chwilach obcowania z katem. Każda kobieta, która doświadcza przemocy, ma nadzieję że partner się zmieni. Partner przemocowy nie zawsze robi krzywdę ofierze, lecz bywa ujmujący, obiecuje poprawę, daje prezenty i może mieć różne zalety. Najczęściej kobieta pozostaje w tej relacji tylko z obawy o to, co może się wydarzyć, gdy zdecyduje się związek zakończyć. Ofiary często przejmują odpowiedzialność za swoją wiktymizację. Badania Blackmana ukazały, że nawet 60% ofiar

przemocy w związkach obwinia siebie za jej zaistnienie, a jedynie 22% zrzuca winę na sprawcę. Kobiety najczęściej starają się unikać sytuacji, które mogą doprowadzić do wybuchu agresji ze strony partnera. "On - ważny pan. Ja - miła i grzeczna żona. Dwoje za dbanych dzieci. Idealny model katolickiej rodziny. A kiedy zachodzi słońce, zaczyna się piekło i wszyscy wychodzą ze swoich ról. Wielogodzinne seanse nienawiści, przemocy, pogardy, pod byle pretekstem. Pomogła mi mama, przyjechała do stolicy ze mną i dziewczynkami, przez cały czas byliśmy razem. Teraz wszystko się zmieniło. Żyję inaczej, mój mąż został skazany na więzienie. Chodzę do pracy wypożyczęta, zajmuję się dziećmi. Nabrałam pewności i wiary w siebie".



Jak pomóc ofiarom? Najpierw trzeba powiadomić kogoś, może to być **MIEJSKI OŚRODEK POMOCY RODZINIE W SZCZECINIE: telefon 91 48-57-500, sekretariat@mopr.szczecin.pl**, ewentualnie **policeja: 997 lub 112**. Istnieje wiele ośrodków pozarządowych, które zajmują się pomocą osobom doświadczającym przemocy, gdzie można anonimowo porozmawiać i otrzymać wskazówki do dalszego

działania. **CENTRUM PRAW KOBIEC** zajmuje się pomocą dla kobiet, których prawa są łamane. Ta organizacja zapewnia pomoc psychologiczną dla ofiar, asystowanie kobietom w sądach i na policji, pomaga znaleźć bezpieczne schronienie, prowadzi grupy wsparcia i telefon zaufania, a także proponuje pomoc socjalną i doradztwo zawodowe. Kontakt do Centrum Praw Kobiet: sekretariat@cpk.org.pl

Dodatkowo można skontaktować się telefonicznie lub e-mailowo z **OGÓLNOPOLSKIM POGOTOWIEM DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE "NIEBIESKA LINIA"**: pogotowie@niebieskalinia.pl, www.niebieskalinia.pl, telefon: 22 668-70-00. Oferuje ono pomoc dla osób pokrzywdzonych przestępstwami, a także dla ich rodzin i świadków tego typu zdarzeń. Można skorzystać z indywidualnych konsultacji psychologicznych, psychiatrycznych i prawnych, organizowane są również warsztaty i treningi rozwojowe i grupy wsparcia. W dodatku wszelka pomoc jest dla klientów bezpłatna



Czas protestów

Autor: Debora Dojnikowska

Dawne protesty różniły się znacznie od tych, z którymi spotykamy się dzisiaj. Nawet jeżeli sam ich przebieg jest inny, to wciąż powodem może być ta sama rzecz, co kiedyś.



Rok 2020 był okresem, w którym protesty odbywały się często, ale bez wyraźnych skutków. Powodem licznych i głośnych demonstracji jest niezadowolenie ludzi z panujących zasad. W styczniu manifestować zaczęli obywatele, którzy razem z sędziami walczyli o sądy niezależne od władzy wykonawczej i ustawodawczej, od władzy polityków. Jak sami mówili: „To, że bronimy wartości zapisanych w Konstytucji – to nie jest polityka, to nasz obowiązek”.

Kolejnym wielkim wydarzeniem były protesty kobiet i żądania legalnej aborcji skierowane do rządzących kraju. Protesty odbywały się podczas panującej pandemii. Jednak manifestujących nie zatrzymał obecny stan zagrożenia epidemicznego: protestowano w samochodach i na rowerach. W ślad kobiet poszli przedsiębiorcy, a wcześniej jeszcze społeczność LGBT+, która protestowała przeciw nadużyciom ze strony policji i przeciw nierówności wobec prawa. Niektóre demonstracje były lokalne, inne

ogólnokrajowe, ale wszystkie rodziły się i nadal rodzą się w sieci. Ludzie tworzą grupy, fanpage, na których zmagają się na demonstrację.

Protesty obywatelskie dotyczyły również klimatu: ludzie (a w szczególności młodzież) wyszli na ulice, żądając konkretnych kroków w celu redukcji emisji dwutlenku węgla. Walczyli o politykę, która ograniczy zużycie węgla. Kolejne akcje protestacyjne skierowane były przeciw wycinkom w Puszczy Karpackiej. Na plakatach widniały hasła: „Las to nie firma”, „Ratuj lasy, kto może”, „Stare lasy chronią nas, my chrońmy stare lasy”.



Polska skrajna prawica, zwłaszcza ugrupowanie Brauna Konfederacja Korony Polskiej, buduje właśnie swój polityczny kapitał na negatywnych emocjach społecznych związanych z epidemią koronawirusa: lękach, frustracji, zmęczeniu, braku poczucia bezpieczeństwa. Jej członkowie uczestniczą także w lokalnych demonstracjach antypandemicznych, najczęściej pojawiających się pod hasłem „Zatrzymać plandemię” (plandemia czyli planowana pandemia). Na ich transparentach widniały również hasła: „Pandemia to ściema. Dość tresury maseczkowej” czy „Rząd fałszywą pandemią rujnuje Polskę”. Kluczowym zarzutem kierowanym w stronę rządu jest spowalnianie gospodarki z powodu pandemii oraz nakaz noszenia maseczek. Wszędzie.

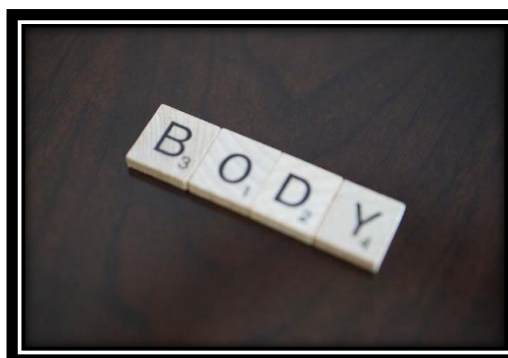
Opisane protesty to tylko kropla w morzu, która pokazuje, jak bardzo my, zwykli ludzie, potrzebujemy zmian. Sprzeciwiając się, żądamy praw, które nam się należą. Przez rządzących naszym krajem Polska staje się ciemnogrodem, a nastroje społeczne coraz częściej wyganiają obywateli na ulicę.



Jestem z siebie dumna

Autor: Natalia Stefańska

Dlaczego w 2020 roku rozstęp, cellulit, blizny, włosy na ciele dalej są uważane za coś niestosownego, brzydkiego? Dlaczego pokazywanie swojego ciała w stroju kąpielowym, bieliźnie czy nago jest uważane za akt odwagi?



Ruch Body Positivity, który pojawił się już w latach 60-tych, na początku skupiał się na likwidacji hejtu wobec osób z nadwagą lub otyłością. Potem jednak zaczął dotyczyć każdego ciała. W Polsce ruch Body Positivity kojarzony jest w większości z osobami plus size. Ruch ten mówi o akceptowaniu każdego ciała - czy jesteśmy grubszy, czy bardzo chudzi. Wiadomo, że nie będzie popierał osób z otyłością czy anoreksją, w sensie będzie wspierał takie osoby, żeby im pomóc doprowadzić swoje ciało do zdrowego stanu. Tak naprawdę każdy z nas boryka się ze swoimi niedoskonałościami, mimo to powinniśmy akceptować to, jak wyglądamy, jacy jesteśmy. Dzięki takiemu podejściu na pewno będziemy się lepiej czuć w własnym ciele. Wiadomo, że wiele rzeczy da się dopracować, jeśli tylko ma się ochotę i chęci. Oczywiście wymaga to sporo cierpliwości, bo z dnia na dzień nie schudniemy 5 kilogramów czy nie wyrobimy sobie pięknego sześciopaka. Aby osiągnąć zamierzony cel, potrzeba dużo pracy, wytrwałości i cierpliwości.



Wiele osób w naszych czasach hejtuje innych za to, jak wyglądają, jakie ubrania zakładają, jak się malują, czy też jaki mają styl bycia. Przykre to jest, że nikt nie może wyrazić siebie poprzez swój wygląd, bo zawsze komuś się to nie spodoba. Osoba, która według większości jest piękną, zdrową istotą, również otrzyma falę hejtu. Czasem wydaje mi się, że osoby, które hejtują innych, robią to z zazdrości, zamiast skupić się na sobie, pokochać siebie, wolać zerować, wyśmiewać bądź wyzywać innych. Fala hejtu niestety zamiast maleć - wzrasta.

Jak pewnie większość z Was mogła zauważyć, mimo tego całego hejtu coraz więcej ludzi nie wstydzi się swojego ciała. Pokazuje je w social

mediach, mówi o nim. Wielu influencerów promuje i głośno mówi o ruchu Body Positivity, dzięki czemu ruch ten staje się coraz bardziej popularny. „My, dziewczyny, nie rodzimy się, nienawidząc swoich ciał” - powiedziała Weronika Zimna z Fundacji MamyGłos – „Społeczeństwo nas tego uczy. W dobie social mediów i Photoshopa - skuteczniej niż kiedykolwiek”. To bardzo mądre słowa; żadna z nas nie rodzi się z niechęcią do swojego ciała, to przez ludzi zaczynamy patrzeć na nie z tej złej strony.

Mam nadzieję, że każdy z nas zacznie dostrzegać piękno w różnorodności, bo tylko dzięki temu mamy gwarancję, według mnie, na indywidualną ciałopozytywność, w której liczy się ciało i nasza psychika.

Szczecin dla wegan

Autor: Estera Przybylińska

Dlaczego weganizm i wegetarianizm stają się coraz bardziej popularne? Postanowiłam poszukać odpowiedzi w rozmowach z uczniami szczecińskich szkół. Wszyscy chcieli pozostać anonimowi. Był to dla nich ważny temat, ponieważ wiedzieli, że mogą tym wywiadem zarazić czytelników swoim pomysłem na życie.

Maniak: Dlaczego nie spożywasz mięsa?

Oliwia: Nie jem mięsa, ponieważ uważam, że można zjeść równie dobry posiłek, który go nie zawiera. Nie pochwalam sposobu uboju zwierząt i nie chcę się przyczyniać do ich bólu dla przyjemności ludzi.

Maniak: Skąd pomysł na dietę wegetariańską?

Oliwia: Zaczęłam zwracać uwagę na to, co jem i jak zostało to „wytworzone”. Dlatego gdy zagłębiłam się w temat uboju zwierząt, uznałam to za niehumanitarne i nie chciałam tego wspierać.

Maniak: Co dała ci ta dieta?

Oliwia: Czułam, że dało mi to satysfakcję oraz dodało odwagi. Powiedziałam sobie w głębi duszy, że jeśli wytrzymałam bez mięsa, to jestem niezniszczalna i mogę w przyszłości ciężką pracą nad sobą dużo osiągnąć. Dało mi to spokój wewnętrzny. Nie miałam wyrzutów sumienia, że zjadłam coś, co kiedyś żyło i mogłoby nadal żyć.

Maniak: Dziękujemy za rozmowę. Życzymy wytrwałości i silnej woli.

Oddałam też głos osobom, które jedzą mięso.

Maniak: Dlaczego jesz mięso?

Uczeń: Jem mięso, ponieważ nie wyobrażam sobie bez niego posiłku.

Maniak: Co daje ci spożywanie mięsa?

Uczeń: Jestem sportowcem i muszę dostarczać swojemu organizmowi białko zwierzęce, aby mieć siłę na ciężkie treningi.

Maniak: Nie zastanawiałeś się nigdy nad przejściem na dietę wegetariańską?

Uczeń: Nigdy się nad tym nie zastanawiałem, ponieważ ta dieta jest dla mnie absurdalnym wymysłem innych ludzi oraz modą XXI wieku.

Maniak: Dziękujemy za rozmowę.



W naszych aktualnych czasach słowo „weganin” jest dla nas czymś zwyczajnym. Nie dziwi nas to, że na świecie jest coraz więcej osób, które starają się zmienić swoje życie na lepsze i próbują zastąpić białko zwierzęce roślinnym. Zauważalna zmiana zaszła od roku 2012 do 2017, wtedy trend wegetariański wzrósł czterokrotnie. W naszym mieście powstały restauracje, dzięki którym weganin oraz osoba, która chce odpocząć od mięsa, może znaleźć wreszcie coś dla siebie.

Ważne jest zaznaczenie różnicy pomiędzy słowami „weganizm” i „wegetarianizm”. Jestem wegetarianką, a często mam wrażenie, że dużo osób nie rozumie różnicy pomiędzy tymi dietami. Wegetarianizm to wykluczenie ze swojej diety wyłącznie mięsa. Jest łatwiejszą opcją do rozpoczęcia tej świetnej przygody, ponieważ wymaga mniejszego poświęcenia niż weganizm. Za to weganizm to odrzucenie nie tylko mięsa, lecz również produktów pochodzących od zwierząt, np. nabiału.

Gdy wychodzimy na miasto, widzimy dużo rozmaitych i ciekawych knajpek i restauracji, w których każdy weganin znajdzie swoje miejsce. Na pierwszy ogień mogę polecić restaurację **Prasad (Aleja Wojska Polskiego 3)**. Wegańska dieta nie jest wcale taka tania, jak się wydaje. W tej restauracji jednak można się najeść naprawdę tanim kosztem. Bardzo spodoba mi się różnorodność dań: każdy może wybrać coś dla siebie i wyjść zadowolony. Zachwycił mnie bardzo pomysł na pieczarki panierowane a'la schabowe. Można nimi zastąpić „typowy polski obiad ze schabowymi”. Znajdzie się tam również coś dla osób, które chcą przetestować i spróbować czegoś innego. Dhal z grochu – ten przysmak pochodzi z kuchni indyjskiej, przyrządzona jest z roślin strączkowych, które są dla nas bardzo zdrowe. Potrafią też dobrze zastąpić nam białko zwierzęce. Nie oszukujmy się, prawdziwy Polak lubi pierogi 😊 Dlatego w menu restauracji Prasad znajdziemy również pierogi na słodko z borówkami i truskawkami oraz z soczewicą. Podczas

upałów można wypić orzeźwiający koktajl - mango lassi (wegańskie). Jeżeli jesteś osobą zapracowaną lub z jakiś przyczyn nie możesz przyjść do restauracji, możesz zamówić coś na wynos lub zdać się na catering, który gwarantuje codzienne przysmaki. Na deser można zjeść gofry wegańskie i do tego wypić kawę, która jest oczywiście na mleku sojowym i z przyprawami korzennymi. Polecam tę restaurację zarówno osobom, które nie jedzą mięsa, jak i osobom, które chcą od niego odpocząć. Wiele osób, które na co dzień jedzą mięso, tam wraca. Oznacza to, że restauracja naprawdę musi być godna uwagi.



Kolejna restauracja, którą mogłabym uwzględnić, jest **Vege Club Amar (Monte Cassino 36a, 71-899 Szczecin)**. Moja siostra - bywalczyni wielu restauracji wegetariańskich, tę szczególnie wyróżniła za oryginalne dania i sympatyczną obsługę. Osoby, które posiadają samochód, często borykają się z problemem znalezienia miejsca parkingowego. Ta restauracja ma do zaoferowania świetne rozwiązanie. Posiadają swój darmowy parking dla klientów. Dzięki temu problem ze znalezieniem miejsca parkingowego szybko znika. Można tam zjeść zarówno kanapki z pieczywem bez glutenu oraz coś zdrowszego, np. sałatki z przeróżnymi dodatkami. Świetnym zastąpieniem ryby jest sałatka - tofu a'la ryba po grecku. To kolejny dowód na to, że restauracje wegetariańskie nie są tylko dla osób nie

jedzących mięsa, lecz również dla osób, które chcą odpocząć od niego i spróbować czegoś innego. Kto wie, może dzięki takim rozwiązaniom niektóre osoby zdecydują się na dietę wegetariańską?

Teraz będzie coś dla osób, które lubią od czasu do czasu zjeść fast food, ale nie chcą przybrać zbyt dużo na wadze. Idealna jest do tego restauracja Krowarzywa (Monte Cassino 3/1). Jest to najzdrowszy fast food w mieście. Obserwując ich stronę na Facebooku, można zauważyć, że wspierają grupę wegetarian i starają się zachęcić inne osoby do wprowadzenia w swoje życie tej diety. Krowarzywa również została wyróżniona tytułem 2020 Travels ' Choice Award, to może jeszcze bardziej zachęcić do odwiedzenia tego miejsca. W ich burgerach jest 30% mniej kalorii, oraz 41% więcej błonnika niż w tradycyjnych tego typu daniach. Restauracji bierze udział w wielu akcjach wspierających inne osoby np. Burger dla medyka, w ramach której dostarczyli dla wielu pracowników służby zdrowia walczących z pandemią COVID-19 posiłki o wartości 18 800 zł. Ja polecam burgera Jaglanex – z kaszy jaglanej, pestek dyni i słonecznika z kolendrą. Możemy wybrać nie tylko składniki dodatkowe, ale nawet bułkę, z jaką chcemy tego burgera zjeść.

Kolejną restauracją jest Ziemniak i spółka. Nie jest to restauracja stricte dla wegan, lecz gdy w tej restauracji, poczułam się, jakbym jadła potrawę dedykowaną temu środowisku. W Szczecinie Ziemniak i spółka znajduje się aż w czterech punktach: ul. Rydla 52, ul. Księcia Bogusława X, ul. Dworcowa 19/1u oraz w Galerii Kaskada (Aleja Niepodległości 36). Ja skosztowałam tam dwóch rodzajów ziemniaków: Warzywniak oraz Ziemniak Myśliwy. Moje serce skradł ten drugi - sos zrobiony z grzybów był niezmiernie i rozpywał się w ustach. Te dwa połączenia pieczonego ziemniaka i sosu były bardzo przemyślane. Są do wyboru różne rozmiary ziemniaków, dlatego każdy dostosuje wielkość dania do siebie.

Przedstawione restauracje są godne polecenia, lecz dobrze wiemy, że każdy z nas jest inny i każdemu może coś innego wpaść w oko. Powinniśmy zatem eksperymentować i na własnej skórze przetestować te restauracje. Do odważnych świat należy!

Wytańcz to!

Autor: Oliwia Szymańska

Taniec to ciężka dyscyplina sportu prowadząca do wielu kontuzji oraz problemów zdrowotnych. Zdarza się, że tancerz musi wybrać między zdrowiem, a dalszym trenowaniem. Taniec towarzyski to taniec, który wygląda dość prosto, lecz tak nie jest. Wymaga wiele wysiłku, pracy oraz czasu. Nie jest tanią dyscypliną, jednak wartą swojej ceny. Wiem, co mówię, tańczyłam 7 lat, jednak problemy z kolanami doprowadziły do mojej rezygnacji.



Ta dyscyplina w dużej mierze opiera się na treningach, dzięki którym przygotowujemy się do turniejów i pokazów. Nasz poziom zależy od naszego trenera jak i od pracy włożonej w treningi. Turnieje odbywają się w różnych zakątkach świata, przez co możemy poznać nowe kultury, ludzi oraz odwiedzić

dużo nowych i ciekawych miejsc. Wiele klubów tanecznych bierze udział w występach na festynach charytatywnych. Uważam, że łączenie pasji z pomocą potrzebującym jest czymś wspaniałym.

W Szczecinie znajduje się wiele klubów tanecznych, każdy z nich ma w sobie coś innego. Do najpopularniejszych klubów w ostatnim czasie zaliczają się min. DANCEKLUB, ASTRA. Koszt takich zajęć wynosi około 100-150 zł miesięcznie w zależności od klubu. Dość drogimi rzeczami są sukienki oraz inne akcesoria. W zależności od kategorii, w jakiej się znajdujemy, są wymagania dotyczące naszego stroju, fryzury, obuwia oraz w przypadku dziewczyn - makijażu, a nawet biżuterii.

Taniec towarzyski składa się z różnych technik. W dużej mierze opiera się na balecie oraz tańcu nowoczesnym. Dyscyplina ta dzieli się na dwie grupy. Tańce latynoamerykańskie najczęściej są szybkie i dynamiczne, natomiast tańce standardowe zdecydowanie wolniejsze. Do latynoamerykańskich zalicza się: samba, cha-cha, rumba, pasa doble i jive, a do standardowych zalicza się: walc wiedeński, walc angielski, tango, quickstep i fokstrot. Taniec towarzyski wykonywany jest w parach, w których to mężczyzna prowadzi kobietę. Będąc tancerzem po zakończeniu swojej kariery i osiągnięciu najwyższej kategorii sportowej można zająć się nauczaniem młodszej grupy osób. Przekazywać pasję oraz doświadczenie, jakie udało się nam zdobyć podczas swojej przygody.

Turnieje sportowe obowiązuje podział na kategorie. Klasy od najslabszej do najlepszej to: „E”, „D”, „C”, „B”, „A” oraz „S”, aby zdobyć wyższą klasę taneczną należy zdobyć odpowiednią liczbę punktów premium. Turnieje podzielone są na dwie kategorie. Tancerze zaczynają od tańców latynoamerykańskich w kolejności: cha-cha, samba, rumba, pasa doble, jive, a następnie tańce

standardowe: walc angielski, tango, walc wiedeński, fokstrot i quickstep. Emocje podczas występów są nie do opisania, zawodnikom towarzyszy stres, który motywuje do osiągnięcia jak najlepszych wyników. W wielu przypadkach po poniesieniu porażki dochodziło do załamania uczestników. Myśleli oni o zrezygnowaniu z kariery tanecznej, dochodzili jednak do wniosku, że miłość do pasji jest ważniejsza i trzeba pogodzić się z tym, że porażki też występują i nie można zawsze wygrywać.



Uważam, że jest to świetna dyscyplina sportowa, która pozwala nam poprawiać kondycję oraz odstresować się. Bardzo polecam spróbowania swoich sił w tańcu towarzyskim, ponieważ jest to wspaniała przygoda, która urozmaica nasze życie i pozwala nam poznać wiele wspaniałych osób. Uważam, że najfajniejszymi wyjazdami były obozy odbywające się w wakacje, czas spędzony tam zawsze był bardzo wartościowy. Dzięki tym wyjazdom stawiliśmy się lepsi, trenowaliśmy kilka razy dziennie, ale nie brakowało czasu na dodatkową rozrywkę oraz zabawę z przyjaciółmi. Po takich wakacyjnych przygotowaniach na turniejach szło nam o wiele lepiej, co motywowało nas do dalszej pracy. Niestety moja kariera dość szybko się zakończyła z powodów zdrowotnych. Natomiast dzięki turniejom, które odbywały się w różnych zakątkach świata, udało mi się odwiedzić wiele miast w Polsce oraz kilka za granicą. Najmilej wspominam

wyjazd do Krakowa, który odbył się 12.06.2015, ponieważ podczas tego turnieju poznałam wielu miłych uczestników, z którymi kontakt utrzymał się do dzisiaj. Do wyjazdów, które zapadły w pamięć, należy też turniej w Berlinie, podczas którego poznałam Adama Króla, uczestnika Tańca z Gwiazdami, a później okazało się, że był moim sędzią podczas jednego z turniejów. Wielkie wrażenie na mnie zawsze wywierała praca i osiągnięcia Rafała Maseraka, a tak się złożyło, że miałam okazję poznać go osobiście. Było to dla mnie wielkie przeżycie. Po rezygnacji miałam szansę powrotu, jednak nie skorzystałam, ponieważ obawiałam się o swoje zdrowie i nie chciałam powrotu kontuzji, patrząc na moją decyzję z przeszłości, stwierdzam, że teraz postąpiłabym inaczej. Taniec był czymś, co dawało mi szczęście, pozwalało oderwać się od rzeczywistości i zapomnieć choć na chwilę o problemach. Moja przygoda z tańcem towarzyskim zakończyła się jakiś czas temu, jednak do tej pory bardzo miło wspominam ten okres w moim życiu.

Czy e-learning to przyszłość naszej edukacji?

Autorzy: Oliwia Wasylów, Maja Rybińska

Mimo pandemii koronawirusa dzięki e-learningowi zdobywamy w jakiś sposób wiedzę. Choć nauka zdalna umożliwi nam kontynuację procesu nauczania, nieraz idzie nam ona bardzo opornie...

Kiedy dowiedzieliśmy się, że zajęcia będą odwołane, ogarnęła nas fala radości. Rozmawiając z kilkoma osobami o ich doświadczeniach nauki zdalnej i o tym, jak mijały im pierwsze tygodnie w tym eksperymencie, wywnioskowaliśmy, że pierwszy

tydzień był niezorganizowany, w zasadzie nic się nie działo, ale jak przyszło co do czego, to większość zagadnień każdy musiał opracowywać sam. Mniej niż połowa zajęć odbywała się online. Gdy pytaliśmy o przedmioty ścisłe, w tym np. matematykę, duża ilość osób stwierdziła, że przez lekcje online ten przedmiot stał się jeszcze bardziej problematyczny niż był. Trudno było przyswajać tak wiedzę, jak się to robiło w szkole.



Jak oceniacie e-learning?

„Forma przekazu wiadomości w jakimś stopniu się zmieniła. Nauczyciele nie mają nad nami kontroli, jaką mieli wcześniej. My zaś musimy polegać bardziej na sobie. Sprawdziany i inne formy sprawdzania wiadomości stały się ciężkie do przeprowadzenia. Warto też wspomnieć, że dużej ilości osób spadła motywacja do nauki.”

Jak chronić zdrowie psychiczne podczas epidemii? Obecna sytuacja epidemiczna mogła nieco wpłynąć na nasze samopoczucie, wywołując niepokój i lęk. W tym czasie należy zatroszczyć się zarówno o swoje zdrowie fizyczne, jak i psychiczne, m.in. powinniśmy dbać o podtrzymywanie kontaktów społecznych w bezpieczny sposób. Zadbajmy o swoje bezpieczeństwo w sytuacjach, kiedy musimy koniecznie wyjść z domu. Myślmy o własnej higienie, nie pożyczajmy osobistych rzeczy innym, dezynfekujmy wszystko, szczególnie ręce.

A jak Wasze samopoczucie w okresie zdalnej edukacji?

Zapytaliśmy o to uczniów klas pierwszych i nauczycieli. Już z pierwszych odpowiedzi wyłonił się obraz niejednorodny i nie do końca negatywny. Przykładowo niektórzy nauczyciele powiedzieli, że poznali wiele narzędzi i zasobów przez nauczanie online oraz lepiej oceniają swoje przygotowanie do prowadzenia lekcji, z drugiej zaś znaczna część z nich twierdzi, że ich samopoczucie psychiczne stało się gorsze niż przed pandemią. W przypadku uczniów z kolei połowa z nich ocenia, że lekcje prowadzone przez nauczycieli stały się mniej atrakcyjne niż przed pandemią.

Kiedy nauka zdalna nie szkodzi?

Nauka zdalna nie szkodzi wtedy, kiedy część z nas przebywa codziennie długą trasę do szkoły. Ta forma nauczania pozwala nam wtedy na dłuższy sen, co wiąże się z lepszą sprawnością i regeneracją. Nie szkodzi również tym uczniom, którzy umieją sami dobrze opracowywać materiał oraz go zrozumieć bez bliskiej relacji z nauczycielem.

W związku z zawieszeniem zajęć dydaktyczno-wychowawczych warto jest pomyśleć o jakichś stronach do nauki zdalnej, które np. przygotowują nas do sprawdzianu bądź tegorocznych egzaminów: ósmoklasisty, maturalnego oraz zawodowego. Zachęcamy do odwiedzenia następujących stron:

Epodręczniki.pl - to bezpłatne narzędzie, które przygotowuje nam i nauczycielom gotowe materiały. Ułatwia tworzenie testów sprawdzających wiedzę. Daje również możliwość śledzenia naszych postępów oraz indywidualną pracę z uczniem.

Strona Centralnej Komisji Egzaminacyjnej i komisji okręgowych - każdy z nas znajdzie tutaj materiały wspierające w przygotowaniu do egzaminów.

Portal lektury.gov.pl – portal, który zawiera większość szkolnych lektur. Możemy z niego pobierać

książki zarówno na swój komputer, jak i na telefon. Wszystko dostępne jest za darmo, bez konieczności zakładania konta oraz logowania się.



Stylówka LO18

Autor: Rozalia Shielke

Ubranie jest w stanie odwzorować nasze osobowości, to, jak postrzegamy świat, a także nasz styl i gust. Lubimy się ubierać w rzeczy, w których czujemy się najlepiej lub najbardziej komfortowo. Mamy swoje ulubione ciuchy w szafie, nosimy je, wrzucamy do prania wieczorem, by jak najszybciej je ponownie ubrać. A jak jest w szkole?

Teoretycznie szkoła jest miejscem do nauki i kształcenia swoich umiejętności, logiki i pamięci. Dla wielu z nas jest także centrum poznawania nowych osób oraz odkrywania kolejnych sposobów na skuteczną komunikację i rozwiązywania konfliktów, ale czy to wszystko? Co z naszym ubiorem? Stawiamy na wygodę czy zależy nam również na tym, by dobrze wyglądać? W jakim kolorze uczniowie naszego liceum czują się najlepiej? By odpowiedzieć na to

pytanie i rozwikłać wątpliwości, rozmawiałam z kilkunastoma uczniami naszej szkoły.

Jaki kolor najczęściej nosisz?

Większość ankietowanych podała tę samą odpowiedź - czarny. Z czego to wynika? Kolor ten pasuje do absolutnie wszystkiego; panterka, pastelowy róż czy brązowa skórzana kurta, czegokolwiek się nie wymieni, czarny będzie idealnie współgrał z resztą ubioru. Drugim waszym wyborem był kolor szary, również należący do neutralnych kolorów, baza pod wiele ciekawych outfitów. Kolejny był fiolet, który mimo wyraźnego akcentu pasuje do wszystkich trendów i pór roku.

Co najchętniej ubierasz do szkoły i w czym się czujesz najlepiej?

Tutaj zasada „wygoda ponad wygląd” bardzo tu pasuje. Uczniowie, którzy mieli wybór pomiędzy dresami a jeansami, wybrali pierwszą opcję, i szczerze mówiąc wcale im się nie dziwię!

3 niezbędni, które znajdziesz w swojej garderobie, to...

Pomiędzy wieloma rozwiniętymi i szczegółowymi odpowiedziami ankietowanych uczniów, hasło „bluza” przewijało się wiele razy. Zima się zbliża, dni coraz chłodniejsze, to trzeba się zaopatrzyć w chociaż jedną, ciepłą bluzę - wnioskuje po wcześniejszych odpowiedziach - również czarną.

Pomijając pytania z ankiety, postanowiłam również poobserwować uczniów i dojść do pewnych wniosków. Wiele uczennic podąża za jednym, polskim - potocznie mówiąc „basic” trendem - są czarne, krótkie ramoneski. Policzyć liczbę dziewczyn, które chociaż raz miały ją na sobie, byłoby nie lada wyzwaniem. Mimo wieloletniej obecności dopełniają resztę ubioru i pasują do większości spodni.

Mimo że są popularne, nie kierujcie się tym i noście, co chcecie, nie przejmując się opinią innych!

Podsumowałam dziewczęcą modę, to teraz czas na chłopaków. Szare dresy - widok na porządku dziennym. Nie ma dnia, w którym nie zauważę chociaż jednej pary. Komfort ponad wszystko!

Czy nasza szkoła rozumie niepełnosprawne osoby?

Autor: Wiktoria Bednarek

Liczba młodych niepełnosprawnych osób drastycznie wzrasta. To nie tylko skutki wypadków, żartów czy lekkomyślności. Dużo osób choruje od dziecka lub rodzi się z niepełnosprawnością. Osoby niepełnosprawne z naszego otoczenia borykają się z różnymi problemami. Wśród nich można wymienić: brak pieniędzy, leczenie i przede wszystkim kontakty z rówieśnikami. Osoby niepełnosprawne często się wykluczane z grona rówieśników. Wiele takich osób czuje się niepewnie wśród rówieśników, choć nie różnią się niczym od nas. Są takimi samymi ludźmi jak my.



LO18 jest jedną z tych szkół, które są w miarę dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. Oczywiście nie jest to profesjonalna szkoła integracyjna, jednak widać w niej pewne udogodnienia, które ułatwiają osobom niepełnosprawnym naukę. Zuza jest jedną z nas, podobnie jak my zdecydowała się na naukę właśnie w naszym liceum. Pomimo swojej niepełnosprawności jest w klasie sportowej. Jak się czuje w LO18?

Maniak: Jak się czujesz w naszej szkolnej społeczności?

Zuza: W szkole czuję się bardzo dobrze. Ja i Julka zostaliśmy tutaj bardzo ciepło przyjęte zarówno przez nauczycieli, jak i uczniów.”

Maniak: Czy Twój rówieśnicy akceptują twoją niepełnosprawność? Wiadomo przecież, że niektórzy nastolatki potrafią zniszczyć takiej osobie życie.

Zuza: Moi rówieśnicy zaakceptowali mnie w pełni, tak samo Julkę. Nie muszę się skarżyć na żadne nie stosowne zachowania czy wyśmiewanie się ze mnie. Są bardzo tolerancyjni i otwarci.

Maniak: Jak my – uczniowie- możemy Ci pomóc? Czy coś w szkole można zmienić?

Zuza: Tak naprawdę nic nie zauważyłam. Co prawda czasem potrafi ktoś kogoś w tłumie, ale przy tylu uczniach to całkiem normalne, wtedy wystarczy zwykłe przepraszam. Jeśli mamy trudności ze zjechaniem z łącznika, często prosimy kogoś z naszej klasy. Jest to klasa sportowa i mamy wiele silnych osób, które z chęcią pomogą mi i Julce.

Osoby niepełnosprawne często mają trudne życie w szkole. Jako uczniowie powinniśmy im pomagać na swój własny sposób. Poniżej przedstawiamy kilka pomysłów, jak pomóc takiej osobie i jak

ułatwić jej życie wśród nas.

- Jeśli widzisz, że trzeba pomóc, nie wahaj się, zrób to!
- Nie przepychaj się na korytarzu!
- Nie rozkładaj nóg na połowę korytarza, utrudniasz przejazd osobie niepełnosprawnej.

Ideologia czy ludzie?

Autor: Debora Dojnikowska

A jakby tak miłość była zakazana? Nie do pomyślenia, przecież jest to jak najnormalniejsza potrzeba ludzka, która tworzy więzi i nowe pokolenia oraz przewycięża samotność. Przez wiele lat osoby należące do społeczności lgbt były uważane jednak za dziwne. Teraz określa się ich mianem „Ideologii”. Czy to słuszne określenie?



Myślę, że samo pojęcie lgbtq+ nie jest wam obce. Przez promowanie tolerancji w wielu krajach społeczność lgbtq+ (lesbijki, biseksualiści, geje, transseksualiści, queer) zyskała szacunek, który przysługuje każdemu człowiekowi. Lecz wraz z większym zainteresowaniem tą społecznością uaktywniły się osoby nienawidzące oraz nierozumiejące inności czy miłości tych właśnie osób.

Czy można leczyć homoseksualistów?

Homoseksualizm nie jest chorobą. Niektóre jednak osoby nieheteronormatywne nie akceptują siebie i zgłaszają się na pseudonaukową terapię konwersyjną (**praktyka polegająca na próbach zmiany orientacji seksualnej**). Nie dość, że mają problem z akceptacją swojej orientacji seksualnej, to jeszcze słyszą, że powinny się leczyć, co może tylko pogorszyć ich stan. Ta terapia daje im nadzieję na zmianę, przez którą będą akceptowani przez społeczeństwo. Niepewność oraz nacisk innych może spowodować narastające problemy związane z psychiką. W porównaniu z osobami heteroseksualnymi, to te homoseksualne cechuje większe ryzyko popełnienia samobójstwa, wejście w bardzo niezdrowe (śmiertelne) uzależnienie, nadużycia oraz samookaleczania.

Coming out

Jest to chyba jedna z najbardziej stresujących chwil w życiu każdej osoby należącej do społeczności lgbtq+. Jej angielska nazwa dosłownie znaczy „wyjście z szafy” – w przenośni zaś to samodzielne ujawnienie swojej orientacji czy tożsamości płciowej przed innymi ludźmi, zazwyczaj są nimi rodzice, przyjaciele czy też bliższa rodzina jak wujkowie, dziadkowie. Wyznanie takie może przynieść przykre konsekwencje, problemy ze strony rodziców i rówieśników, którzy chętnie widzieliby społeczeństwo jedynie heteronormatywne.

Ideologia?

Ideologia jest zbiorem poglądów, które pozwalają interpretować oraz przekształcać świat. Bycie zaś osobą transseksualną, panseksualną, aseksualną czy jakąkolwiek inną to jedynie bycie tym, kim się jest. Bycie sobą, bycie wolnym - jest to odrzucenie jakiegokolwiek presji społeczeństwa czy cudzych wymagań godzących w tożsamość człowieka. Gdzie tu

jest miejsce na ideologię? Jako mniejszość osoby LGBTQ+ muszą się podporządkowywać większości. Prawda jest taka, że te „inne osoby” są takie same jak my wszyscy. Mimo odmiennych preferencji co do partnerów lub ich braku wciąż jesteśmy tylko ludźmi.



Drag kings i drag queens

Już na samym początku chciałabym podkreślić, że bycie drag queen czy drag king nie jest orientacją. Jest to tylko konstruowanie płci w społeczeństwie oraz kulturze poprzez jej nieustanne powtarzanie i odgrywanie. Innymi słowami bycie drag jest rolą sceniczną, która po części ma na celu zwrócenie uwagi właśnie na płć i jej ważne atrybuty. Są oni nieodłączną częścią społeczności lgbtq+ jako osoby należące oraz wspierające różne działania np. Me Too czy parady równości. Występują na scenach pokazując swoją dumę z tego, kim są.

Moja rozmówczyni, Maja Behnke, opowiedziała nam o tym, jak czuje się jako osoba należąca do LGBTQ+ w naszej szkolnej społeczności.

Maniak: Jak wyglądał Twój coming out i zaakceptowanie siebie?

- Już od początku byłam otwarta i akceptowałam to, kim jestem. Dlatego powiedzenie moim rodzicom, że jestem biseksualna, było bardzo naturalne i

proste. Mamie jak i tacie powiedziałam to osobno, lecz oboje zareagowali w bardzo neutralny sposób. Jeżeli chodzi o mamę, to kiedy pierwszy raz powiedziałam jej o mojej orientacji, rozmawiałyśmy o edukacji seksualnej. Wtedy powiedziałam jej w pewnym momencie o tym, że jestem bi. Ona na to zareagowała zwykłym ok. Jeżeli chodzi o mojego tatę, to siedziałam z nim na balkonie i tak po prostu mu o tym powiedziałam. Odpowiedział mi słowami: „O fajnie, ja też lubię dziewczyny”.

Maniak: A co z twoimi znajomymi? Czy od początku wiedzieli/domyślali się?

- Mogę bez bicia się przyznać, że większość moich znajomych również jest bi, dlatego kiedy powiedziałam im o mojej orientacji, ich reakcją było: „Spoko, jak też jestem bi”. Podeszli do tego z wielkim luzem, czego się spodziewałam.

Maniak: Czy kiedykolwiek miałaś jakieś problemy z powodu swojej orientacji? Na przykład ktoś odwrócił się od Ciebie lub ludzie Ciebie nienawidzili?

- Nie było takiej sytuacji, a przynajmniej sobie nie przypominam, by coś takiego mi się przydarzyło.

Maniak: Jak czujesz się w naszym liceum. Czy masz tutaj innych znajomych, którzy należą do społeczności LGBTQ+?

- To liceum tak naprawdę nie różni się wiele od innych szkół, do których uczęszczałam. Może największą zmianą jest to, że ludzie są bardziej sobą i nie boją się tego okazywać. A co do znajomych, którzy nie są hetero, to mam ich wielu, stąd i spoza szkoły.

Maniak: Dziękuję za podzielenie się swoimi doświadczeniami i życzę tobie szczęśliwej przyszłości z osobą, którą będziesz kochać.

Rodzice - czy rozdzielają obowiązki sprawiedliwie?

Autor: Paulina Napierska

Podział obowiązków domowych między rodzeństwem od zawsze był dość kłopotliwy oraz nie do końca sprawiedliwy. Powody były różne, jednakże najczęstszą przyczyną był tak naprawdę społeczno-kulturowy podział płci, czyli przypisanie określonych norm i wzorów zachowania zarówno mężczyznom, jak i kobietom. Czy obecnie jest już inaczej? A może na ów podział wciąż wpływają stereotypy?



Aby poznać odpowiedź na te pytania, przeprowadziliśmy rozmowy z różnymi osobami.

Maniak: Jak wygląda podział obowiązków w Twojej rodzinie? Czy czujesz się potraktowana niesprawiedliwie?

Lena (16 lat, mieszka w Szczecinie): Szczerze mówiąc to tak. Muszę zajmować się w domu większością rzeczy, zaczynając od mycia naczyń czy wycierania kurzy, a kończąc na odkurzaniu i myciu podłóg w każdym pokoju czy też zamiataniu całej klatki schodowej.

Maniak: Skoro tak wiele jest na Twojej głowie, czym więc zajmuje się twoje rodzeństwo?

Lena: Właściwie jedyne, co robi w domu mój brat, to takie czynności jak okazjonalnie wyniesienie śmieci.

Możemy odnieść wrażenie, że tak naprawdę nic się w tym temacie nie zmieniło. Kolejni rozmówcy dali nam jednak odrobinę nadziei.

Maniak: Kamilo, czy uważasz, że ustalony w Twoim domu podział obowiązków jest w jakimś stopniu krzywdzący dla którejś ze stron?

Kamila (15 lat, Szczecin): Raczej nie. Ja i moje rodzeństwo mamy niemal takie same obowiązki, z tym, że to, kto co robi, zmienia się każdego dnia. To znaczy, po prostu mamy ułożony tygodniowy harmonogram. Oczywiście czasem zostaję zmuszona do wykonania jakichś czynności w zastępstwie za swojego brata czy młodszą siostrę, jednakże nie są to przypadki, które zdarzają się notorycznie.

Maniak: Mam więc rozumieć, że taki podział odpowiada zarówno Tobie, jak i Twojemu rodzeństwu?

Kamila: Chociaż rzadko kiedy obywają się bez narzekania, to mimo wszystko wygląda na to, że raczej tak.

Maniak: Jak wygląda podział obowiązków w Twojej rodzinie? Czy według Ciebie jest sprawiedliwy?

Fabian (17 lat, Gdynia): Ciężko określić. Tak właściwie to bywa z tym różnie. Chociaż dość często zdarza się, że moja siostra ma do zrobienia więcej niż ja, więc raczej nie.

Maniak: Czy podział obowiązków w Twoim domu jest według Ciebie sprawiedliwy?

Anna (15 lat, Niekończycza): Wydaje mi się, że tak. Czasem jedynie zdarza się, że któreś z nas, najczęściej mój brat, musi wykonać jakąś część obowiązków tego drugiego, ale jest tak jedynie w ramach kary, gdy zachowamy się niewłaściwie.

Maniak: A jak jest w Twojej rodzinie? Odpowiada Ci panujący w niej podział obowiązków?

Patrycja (14 lat, Police): Tak, jak najbardziej. Jest on sprawiedliwy dla obu stron. Każdy z nas ma określone obowiązki, które musi wykonywać danego dnia, a ich ilość jest mniej więcej taka sama.

Maniak: Myślisz, że Twój rodzice sprawiedliwie rozdzielają obowiązki między Ciebie i Twojego brata?

Julia (16 lat, Kołobrzeg): Raczej tak. Ani ja, ani on nie mamy problemów z tym jak ów podział wygląda.

Przedstawione wyżej wywiady to kilka przykładów z przeprowadzonych rozmów. Wynika z nich, że w obecnych czasach podział obowiązków wśród rodzeństwa staje się coraz bardziej sprawiedliwy, jednakże wciąż istnieją rodziny, w których powielane są stereotypowe zadania obu płci. Takich przypadków trafia się jednak znacznie mniej niż kiedyś. Dawniej ciężko było sobie w ogóle wyobrazić chłopaka zajmującego się nawet najprostszymi obowiązkami domowymi. Obecnie podział obowiązków domowych zmienia się i wyzwala stopniowo z przypisanych płciom stereotypowych ról. Całe szczęście.



Depresja to jedna z najczęstszych chorób, dotykających populację ludzką oraz najbardziej znane zaburzenie psychiczne. Według statystyk w Polsce może cierpieć na nią co dziesiąta osoba.

Zrozumieć osobę z depresją

Autor: Paulina Napierska

Zdiagnozowano, że obecnie cierpi na nią około 1,5 mln Polaków. Jej temat jest poruszany dość często. Właściwie nie jest to niczym dziwnym, szczególnie biorąc pod uwagę, jak wiele cierpiących na nią osób odbiera sobie życie. Próby dotarcia do takich ludzi są ważne, o ile wiemy, w jaki sposób się za to zabrać, żeby przypadkiem nie zdenerwować albo jeszcze bardziej nie obniżyć nastroju czy samooceny takiej osoby. Podczas rozmów z nią powinniśmy również uważać na to, aby nie zachować się w sposób toksycznie pozytywny, a okazać wsparcie i uważać na słowa. Nie powinniśmy także mówić takiej osobie o tym, jak ważne są pozytywne emocje, a raczej próbować przekonać do tego, że nie powinna w sobie tłumić żadnych uczuć bez względu na to, czy są one negatywne czy też jednak pozytywne.

Kontrowersyjne jest to, że w najcięższych postaciach depresji lub w przypadku depresji lekooportnej stosuje się leczenie elektrowstrząsowe. Jest jednak ono skuteczne, gdyż przynosi istotną poprawę u ponad 80 procent chorych.



Przyczyny depresji mogą być bardzo różne, począwszy od niezdrowego stylu życia, przez traumatyczne przeżycia, czy też kończąc na odziedziczeniu skłonności do niej. Obecnie liczba osób, które cierpią na depresję, stale wzrasta. Oczywiście, jak można się domyśleć, takie osoby znajdują się także w naszej szkole. W związku z tym zdecydowaliśmy się przeprowadzić wywiad z jedną z uczennic, która doświadczyła depresji.

Maniak: Kiedy zdałaś sobie sprawę, że możesz cierpieć na depresję? Co było główną przyczyną tego, że zdecydowałaś się pójść do psychologa?

- Dopiero po dwóch latach stałych objawów zdałam sobie sprawę, że coś jest nie tak. Do psychologa udałam się niedawno - pierwszy raz jakoś rok temu, na nieudaną wizytę, później pod koniec maja tego roku i wtedy zaczęłam terapię.

Maniak: Dlaczego określasz swoją pierwszą wizytę jako nieudaną?

- Nie czułam się dobrze z psycholożką, miałam wrażenie, że bagatelizuje niektóre sprawy. Sparzyłam się i już więcej do niej nie wróciłam.

Maniak: Ale z obecnym psychologiem czujesz się lepiej?

- Tak, tę naprawdę lubię.

Maniak: W takim razie wygląda na to, że tym razem dobrze trafiłaś. Właściwie przyczyny depresji mogą być różne, co jednak mogło spowodować cierpienie na nią w twoim wypadku?

- Myślę, że odrzucenie ze strony rówieśników, od czwartej klasy. Podejrzewam, że gdyby to się nie wydarzyło, coś innego mogłoby spowodować u mnie te stany, tylko być może w innym czasie.

Maniak: Które z objawów depresji - somatycznych lub psychologicznych - najczęściej u Ciebie występują?

- Obniżony nastrój i smutek, rok temu również rozdrażnienie, które ciągnęło się przez około trzy lata, anhedonia, brak energii i ciągłe zmęczenie, niska samoocena, brak poczucia własnej wartości, pesymizm i wzrost łaknienia, a także utrata motywacji. Na dłuższą metę nie potrafię trzymać się postanowień.

Maniak: Jak wygląda Twoje leczenie? Uważasz, że na ten moment przynosi ono jakieś, jakiegokolwiek, pożądane skutki?

- Póki co staram się rozumieć swoje zachowania i znajdować przyczyny. Uczę się też lubić swoją osobę. Na tę chwilę wydaje mi się, że tak - przynosi pożądane skutki, jednak zajmie mi jeszcze dużo czasu, zanim wrócę do normalnego trybu życia.

Maniak: Twoje leczenie polega głównie na psychoterapii?

- Psycholog nie ma uprawnień, by przypisywać leki, może jedynie zdiagnozować problem i wysłać pacjenta do odpowiedniego lekarza. Ja na razie mam problem z dostaniem się do psychiatry, dlatego

radzę sobie w ten sposób, który jest całkiem skutecznym.

Maniak: Czy depresja w znaczący sposób wpływa lub wpłynęła na twoją naukę?

- Tak i to bardzo. Jak wspomniałam, straciłam motywację. Poza tym w domu jestem zbyt zmęczona po całym dniu, by zrobić coś innego niż zajmując się swoimi potrzebami fizjologicznymi. Chociaż nawet to może być problemem.

Maniak: Czy w naszej szkole zdarzają się lub mogłyby się zdarzyć jakieś sytuacje, które byłyby w stanie wywołać u Ciebie coś na podobieństwo ataku paniki czy też w jakimś stopniu nasilić objawy choroby?

- Tak, zdecydowanie. Jeśli poczułabym się zagrożona z powodu klasy lub nauczycieli, problem mógłby wzrosnąć. Chociaż tym razem potrafiłabym się obronić.

Maniak: Jednak póki co nie wydarzyło się tutaj jeszcze nic, co mogłoby do tego doprowadzić?

- W zasadzie nie.

Maniak: A czy Twoje postrzeżenie depresji zmieniło się w jakimś stopniu po tym, gdy sama zaczęłaś na nią cierpieć?

- Tak. Stałam się bardziej tolerancyjna i wyrozumiała dla ludzkich problemów, nie tylko tych w zakresie depresji. Chociaż nie ukrywam, że wciąż mam swoje odchyty i mimo że coś rozumiem, to nie potrafię tego zaakceptować w innym człowieku.

Maniak: Jak radzi sobie z twoją chorobą twoja rodzina? W jaki sposób ją odbiera?

- Większość najbliższej rodziny to bagatelizuje, bo mają zamknięte umysły na niektóre sprawy. Największe wsparcie mam od mamy, choć ona nadal nie potrafi przystosować się do pewnych rzeczy i rani mnie, nawet o tym nie wiedząc. Ale jej da się wszystko wyjaśnić, dlatego jest w porządku.

Maniak: Dziękuję za Twoją szczerość i poświęcony czas. Życzę powodzenia w dalszym leczeniu.

Osoby, które cierpią na depresję, wbrew temu jak niektórzy uważają, wcale nie muszą chodzić ubrane na czarno, słuchać smutnej muzyki i rzadziej się uśmiechać. Mogą zachowywać się całkiem normalnie i wykonywać codzienne czynności, ale po prostu nie widzieć już w nich dłużej sensu czy równocześnie przeżywać wewnątrz istny dramat.



Sposoby leczenia tego zaburzenia są różne, w zależności od przyczyny. Może to być nawet zwykłe zmienienie swojej diety i właściwa ilość snu. Najczęściej jednak leczy się ją poprzez terapię bądź leki antydepresyjne.

Miejsce i rodzaj leczenia depresji zależy w dużym stopniu od jej nasilenia, jedna z nich to wcześniej wspomniana psychoterapia, dla osób o niskim nasileniu dolegliwości depresyjnych leczenie może odbywać się w poradni psychiatrycznej (wizyty

odbywają się średnio raz w miesiącu). Dla osób z owym zaburzeniem, ale o umiarkowanym nasileniu, zalecane jest leczenie na oddziale dziennym lub w trybie dziennym oddziału stacjonarnego. Pacjent przychodzi do ośrodka codziennie i pozostaje tam od rana do popołudnia. Pacjenci oddziałów dziennych mają możliwość korzystania ze wszelkich form terapii prowadzonych na oddziale. Natomiast dla osób cierpiących na depresję o ciężkim przebiegu albo takiej z objawami psychiatrycznymi (jak np. urojenia, omamy) czy takich, którzy są po próbie samobójczej zalecane jest leczenie w szpitalach. Hospitalizacja umożliwia rozpoczęcie podawania leków w warunkach całodobowej opieki. Zapewnia to możliwość szybkiej interwencji w przypadku ewentualnych działań niepożądanych lub nieskuteczności leczenia. W trakcie pobytu na oddziale pacjent przyjmuje leki, uczestniczy w proponowanych formach terapii, istnieje codzienny kontakt pacjenta z lekarzem, możliwość kontroli jego agresywnego zachowania, a także prowadzenia systematycznej diagnostyki oraz korzystania z pomocy fachowców i konsultantów.

W naszym kraju istnieją ośrodki i organizacje, które oferują pomoc psychologiczną, korzystanie z takiej pomocy wymaga wcześniejszego zgłoszenia się do konkretnego ośrodka i umówienia się na wizytę. Jedną z przykładowych polskich organizacji niosących pomoc jest „Stowarzyszenie Profilaktyki Depresji Iskra” – organizacja ta zajmuje się pomocą osobom chorym na depresję oraz ich rodzinom.

Znasz osobę, które cierpi na depresję? A może podejrzewasz, że sam możesz ją mieć, jednak z jakiegoś powodu nie chcesz lub nie możesz udać się do psychologa?

W tym wypadku dobrą decyzją może być zadzwonienie pod numer podany poniżej.

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY - 116 111

CAŁODOBOWE CENTRUM WSPARCIA - 800 70 22 22

ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA - (22) 484 88 01



Patriotyzm bez nienawiści

Autor: Jan Lipiński

Jak wygląda nasz współczesny patriotyzm? Czy potrzebujemy tej postawy na co dzień? Czy powinniśmy mylić go z nacjonalizmem? Polska była, jest i powinna pozostać we współczesnej Europie i świecie symbolem solidarności, otwartości i gościnności. Tu w Polsce mamy różne grupy narodowe, a także etniczne: Białorusini, Czesi, Litwini, Niemcy, Ormanie, Rosjanie, Słowacy, Ukraińcy, Żydzi, Romowie, Łemkowie, Karaimi, Tatarzy. Ich liczebność sięga nawet 775 tysięcy osób, to prawie 2 procent ludności Polski. Współistnienie tych grup w ramach naszego państwa jest warunkiem koniecznym. Nie możemy rozumieć patriotyzmu jako ślepego przywiązania do państwa jednorodnego etnicznie. A jak wy na co dzień manifestujecie swój patriotyzm? I czy w ogóle tego potrzebujemy? O tym rozmawiałem z uczniami naszej szkoły.

Maniak: Czy my Polacy w ogóle potrzebujemy patriotyzmu?

- Tak, przecież to jest zasada normalnego państwa.
- Sądzę, że w pewnych momentach nie potrzebujemy, ponieważ u niektórych przeradza się on w skrajność.

Maniak: Czy chcielibyście tu – w Polsce - pozostać przez całe życie?

- Jeśli nic przez 2 lata się nie zmieni, to wyjeżdżam, bo tu nie da się normalnie żyć, a już na pewno nie da się żyć uczciwie...
- Polska jest moim domem od urodzenia i pozostanie aż do śmierci. Nigdy stąd nie wyjadę!!
- Teraz trudno powiedzieć cokolwiek, trzeba poczekać...

Maniak: Czy do bycia Polakiem wystarczy krzyczeć nacjonalistyczne hasła, grozić „wrogom ojczyzny” i atakować na marszach ludzi?

- Wystarczy szanować narodowe symbole, a nie jak ci idioci atakować bezbronnych ludzi...
- Stawać w obronie Polski! Tylko tyle wystarczy.

Jak widzimy, młodzi ludzie wiele mogą powiedzieć na temat naszego kraju, o tym, czego w nim brakuje i co kuleje... A ja myślę, że ważne jest też, jest jakim językiem posługują się dzisiejsi patrioci. Możemy ich podzielić na dwie grupy: tych zdrowo myślących i tych trochę niemyślących. Ci pierwsi mają ukształtowane poglądy, chodzą na pokojowe marsze i nie próbują rozkręcić jakiejś zadymy. Druga grupa to ci, którzy potrafią jedynie prowokować, wykrzykiwać nienawistne hasła i generować prymitywne emocje podczas marszu. Jak komentowaliście takie postawy?

- To jest skrajna patologia, jak tak można!

- Większość tych pseudopatriotów nie potrafi nawet wymienić jakiejś historycznej daty, to jest dopiero głupota...

Trudno nie zgodzić się z taką skrajną oceną. Polska potrzebuje patriotyzmu łączącego nas wszystkich, a nie takiego, który dzieli nas na lepszych i gorszych, na tych właściwych Polaków i domniemyanych wrogów.



Jak zostać e-sportowcem

Autor: Oskar Hudański

E-sport (sport elektroniczny) polega na rywalizacji dwóch drużyn lub jednej osoby w grach komputerowych, najczęściej wieloosobowych. E-sport wymaga zaangażowania równie wielkiego co sport tradycyjny, zaś sumą nagród pieniężnych chwilami go przewyższa.

E-sportowi towarzyszą ciekawe wydarzenia, np. Fortnite World Cup (którego zwycięzcą okazał się 17-letni Kyle Bugha Giersdorf), The International (którego pula nagród wynosiła ponad 34 miliony

dolarów). Następnym wydarzeniem jest League of Legends World Championship - to powszechnie lubiane i najczęściej oglądane wydarzenie na świecie. W najgorętszym momencie oglądały je blisko 4 miliony ludzi z całego świata. Warto wspomnieć o E3 - jest to event polegający na pokazywaniu i ogłaszaniu nowych gier, w czasie jego trwania prezentowany jest gameplay (krótki materiał z gry) gier, które wyjdą na rynek w przyszłości. FIFA eWorld Cup tożkołej jeden z nielicznych turniejów, w którym wziąć udział może każdy, kto posiada grę, konsolę połączoną z internetem.



Miałem okazję rozmawiać z półprofesjonalnymi e-graczami, którzy powoli wkraczają w profesjonalną karierę e-sportową. Ciekawiło mnie, czy wspiera ich rodzina? Co zrobią, gdy ich kariera nie wypali? Czego się obawiają najbardziej? Jak zostać jednym z nich? Pierwszym, którego zapytałem, był Kuba, który od 7 lat gra półprofesjonalnie w League of Legends, a od 3 lat bierze udział w turniejach o nagrody pieniężne. Gdy zapytałem go o to, czy rodzina go wspiera, odrzekł: „Gdy powiedziałem rodzicom, że będę chciał zostać profesjonalnym graczem, na początku pomyśleli, że sobie żartuję, ale po kilku dniach wiedzieli już, że mówię całkiem poważnie i od tamtego czasu wspierają mnie i kibicują w turniejach”. W razie nieudanej kariery e-gracza Kuba będzie chciał pracować w branży informatycznej, ponieważ ma ukończone studia informatyczne.

Najbardziej obawia się tego, że przedwcześnie się wypali, że nie będzie w stanie osiągać dobrych wyników na turniejach i tym bardziej ich wygrywać, bo, jak sam powiedział, zna lub znał wielu graczy, którzy przez słabe wyniki zostali zapomniani. Kuba dał mi radę: aby zostać jednym z nich, należy ciągle trenować, np. 10 h dziennie, ale oczywiście w odpowiedzialny sposób, żeby się nie uzależnić i nie zaniedbywać.

E-sport rozwija się w Polsce z każdym rokiem, np. w 2018r. oglądających e-sport było około 600 tysięcy osób, a w 2020 był już 1 milion kibiców. Obecnie rynek e-sportu w Polsce jest wart 62 miliony złotych. Drużyny e-sportowe są to organizacje, które specjalizują się w różnych turniejach. Najlepszymi i najpopularniejszymi drużynami e-sportowymi w CS:GO (Counter-Strike : Global Offensive) są 1. Natus Vincere 2. Astralis 3. G2 Esports 4. Mousesports 5. Fnatic 6. Liquid. Bycie najlepszą drużyną nie oznacza jednocześnie bycia najbogatszą. Według dziennika Forbes 3 drużyny najwięcej warte to: 1. Team SoloMid – 400 milionów dolarów, 2. Cloud9 – 400 milionów dolarów, 3. Team Liquid – 320 milionów dolarów. Oczywiście zawodnicy e-sportowi też zarabiają i to niemałe pieniądze. Według danych z 2019 w Polsce najlepiej zarabiającym na turniejach graczem był Filip NEO Kupski, który zdobył ponad 728 tysięcy dolarów. Najlepiej zarabiającym graczem CS:GO był Andreas Xyp9x Hojsteth, który zdobył 1,5 mln dolarów. W dzisiejszych czasach e-sport jest wart 22 miliardy dolarów i jego wartość wciąż się zwiększa. Co nam pozostaje? Do konsoli! 😊



O czym mówi wygląd?...

Autorzy: Oliwia Wasylów, Maja Rybińska

Zazwyczaj oceniamy ludzi po ich wyglądzie lub po tym, co na ich temat usłyszymy. Nawet jeśli staramy się tego uniknąć, pierwsze wrażenie lub plotka zbiera swoje żniwo. Takie zachowanie jest całkowicie naturalne. Nasz mózg, gdy widzimy 'ładną osobę', automatycznie przyznaje jej same dobre cechy. Działa również 'na skróty'. Kiedy widzimy kogoś odbiegającego od kanonu piękna, potrafimy z góry źle go odebrać i wyrobić własną, zazwyczaj niezgodną z prawdą opinię. A czym tak naprawdę jest ten kanon piękna? Moim zdaniem to nieporozumienie. Ludzie od wieków mają określony ideał, który na przestrzeni lat ciągle się zmienia. Powinniśmy otworzyć oczy i przestać zwracać uwagę tylko i wyłącznie na ideały, ponieważ śliczna twarz lub sylwetka modelki to nie wszystko. A co myślimy, widząc np. łysiego mężczyznę w dresie o krzywym spojrzeniu? Nie oszukujmy się, nie wzbudza on naszego zaufania. Oczywiście może okazać się miłym facetem, ale mózg działa na własnych zasadach.

Drugą kwestią jest ocenianie po tym, co usłyszymy od innych. Zazwyczaj nie zadajemy sobie nawet trudu, aby sprawdzić prawdziwość tych informacji. Dla nas są to niewinne plotki, ale dla osoby, której dotyczą, może się to okazać bardzo bolesne. Nie powinniśmy tak robić, ponieważ nie wiemy, czy te informacje są prawdziwe. Choć oceniamy kogoś po wyglądzie, powinniśmy dać sobie szansę na poznanie tej osoby i nie oceniać 'książki po okładce'. Dopiero wtedy dowiadujemy się o danej osobie wielu wartościowych rzeczy. Nasz wygląd mówi o nas dużo, lecz zdecydowanie nie powinien być pierwszą rzeczą, która sprawi, że np. nie mamy

ochoty już poznać bliżej tej osoby. Człowieka powinniśmy poznawać i oceniać przez obserwację jego zachowania, słów. Nie należy też brać pod uwagę rzeczy, których dowiedzieliśmy się na temat jakiejś osoby, tylko samemu ocenić, czy jest warta tej znajomości. Podsumowując, ocenianie innych jest rzeczą naturalną i praktycznie każdy to robi. Jednakże należy poznawać ludzi na swój własny sposób, wyrobić na ich temat własne zdanie, odważyć się i dać szansę tej znajomości.

Jak prawidłowo się odchudzać

Autorzy: Oliwia Wasylów, Maja Rybińska

Kto powinien się odchudzać?

Odechudzać powinien się człowiek, który nie czuje się dobrze w swoim ciele, a ma ku temu wskazania zdrowotne: wyróżnia się spośród innych nadwagą, która może spowodować ciężkie choroby serca, nadciśnienie, cukrzycę typu 2, choroby nowotworowe.

Czym tak naprawdę jest odchudzanie?

W okresie odchudzania obserwowane są znaczące ubytki wagowe. Są one zazwyczaj związane z opróżnieniem układu pokarmowego oraz ze zmniejszeniem retencji wody w naszym organizmie. Na efekty każdej diety wpływa przede wszystkim zdolność naszego organizmu. U jednych efekt zauważalny jest szybko, a u drugich zaś po dłuższym czasie. Utrata tłuszczu w naszym organizmie odbywa się dwuetapowo. W pierwszej tzw. "fazie odchudzania" tracimy 25% tłuszczu i sporą ilość wody, aż 70%. Przeciętnie w drugiej fazie czyli około 13. dnia diety tracimy prawie 3-krotnie większą ilość tłuszczu niż w

pierwszych początkach naszego odchudzania. Odchudzanie to między innymi proces, który zapewnia nam optymalny stan zdrowia, polega na zmniejszeniu masy do tej nam właściwej.

Jak bezpiecznie i skutecznie się odchudzać?

Decyzja o odchudzaniu powinna być podjęta z rozważą i świadomością, że będzie to proces długotrwały. Istotne jest to, żeby zdać sobie sprawę z czym tak naprawdę przyjdzie nam się zmierzyć. Niektórzy podczas przejść na dietę często wpadają na pomysł głodzenia się. Odchudzanie się przy wykorzystaniu głodówki doprowadza jednak do komplikacji zdrowotnych. Głodzenie się prowadzi do powstania niedoborów witamin, węglowodanów, białek, tłuszczów. Głodówka powoduje również osłabienie, częste bóle głowy, nudności, zmiany skórne, zaburzenia funkcjonowania nerek i układu krążenia. Po tego rodzaju diecie może pojawić się efekt jo-jo. Ten sposób odchudzania nie ma tylko wad, posiada też również zalety, do których możemy zaliczyć walkę z cellulitem, trądzikiem i atopowym zapaleniem skóry.



Najprostszym sposobem na poprawne schudnięcie jest powolna utrata masy, która umożliwia nam utrzymanie najtrwalszych efektów, a jednocześnie jest najbezpieczniejsza dla naszego organizmu. Przy procesie odchudzania istnieje takie coś jak ubytek masy ciała, który powinien wynosić od 0,5 do

1 kg na tydzień. W trakcie odchudzania nie tylko ważne jest odżywianie, ale także prowadzenie regularnej, umiarkowanej aktywności fizycznej, która powinna trwać minimum 30 minut dziennie.

Zasady zdrowego odżywiania

Najważniejszą zasadą spośród zasad zdrowego odżywiania jest spożywanie regularnie 4 - 5 posiłków co 3 - 4 godziny. Zwyczaj ten przyczynia się do ograniczenia ilości przyjmowanych przekąsek, a także ułatwia utrzymanie prawidłowego cukru we krwi. Jak już sami wiemy, najważniejszym posiłkiem podczas naszego dnia jest śniadanie, które powinniśmy spożyć w ciągu 1 - 2 godz. po wstaniu z łóżka. W przypadku niektórych chorób zaleca się większą ilość posiłków. Np. ludzie z cukrzycą zwykle zjadają 6 małych posiłków dziennie. Każdy, kto dba o swoją sylwetkę jak i o zdrowie, powinien starać się przyjmować posiłki regularnie, o stałych porach. Podstawą naszej diety powinny być owoce i warzywa, które powinniśmy spożywać jak najczęściej i w jak największych ilościach. Pamiętać powinniśmy o właściwych proporcjach, czyli $\frac{3}{4}$ -warzywa i $\frac{1}{4}$ -owoce. Dieta bogata w warzywa i owoce m.in. zmniejsza ryzyko zachowań na choroby układu krążenia.

Po przeprowadzeniu rozmowy z kilkoma osobami z naszego środowiska szkolnego np. z Oliwią Skrobacką, dochodzimy do wniosku, że odchudzanie tylko dietą bez żadnych ćwiczeń na długo nie przyniesie nam efektu. Przepis na redukcję masy ciała to po prostu deficyt kalorii względem zapotrzebowania i regularna aktywność. Bezpieczne dla organizmu sposoby odchudzania to urozmaicona dieta w warzywa, owoce i pieczywo ciemne oraz jedzenie regularnie spożywane około 4 - 5 razy dziennie. Warto wspomagać się suplementami. Aktywność fizyczna koniecznie 2 - 3 razy w tygodniu, która nie tylko pomaga spalać tłuszcz, ale kształtuje naszą sylwetkę. Najważniejsza jest regeneracja, która jest

ważna dla osiągnięcia pożądaných efektów. Zagrożenia, z jakimi zmierzyło się kilka osób podczas stosowanej diety, to efekt jo-jo, który jest efektem stosowania głodówki lub diety o zbyt niskiej kaloryczności, a także występuje on przy braku aktywności fizycznej. Efekt jo-jo polega na cyklicznym chudnięciu i przybraniu na wadze dwa razy więcej. Osłabia on naszą motywację oraz wiarę w samych siebie i własne możliwości. Maja Behnke powiedziała nam, że kocha samą siebie i odradza przy przybieraniu na wadze szukać powodu do zmartwień - akceptacja samego siebie to o wiele lepsze poczucie własnej wartości oraz wyrażenie uczuć, jakie do siebie żywimy. Warto dodać, że cechy, których w sobie nie lubimy, to jeszcze nie powód do zniechęcenia siebie.

Ile kosztuje sława?

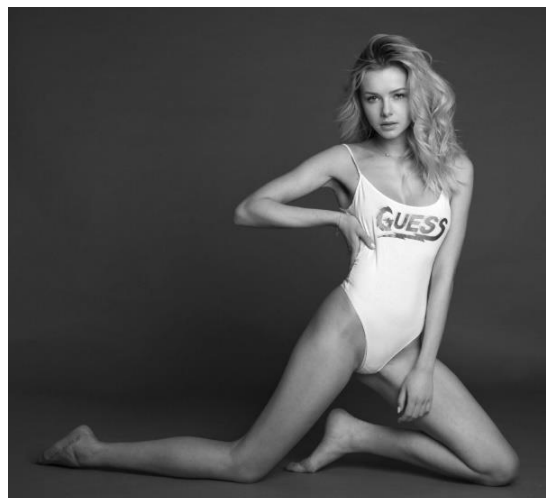
Autor: Oliwia Szymańska

W dzisiejszych czasach wiele młodych osób dąży do rozpoznawalności w mediach. Efekt? Ludzie zapominają o ważnych wartościach w życiu. Zapatrzeni w świat internetu - dążą ślepo do sukcesu. Jaką cenę przychodzi im zapłacić? Czy warto podejmować takie ryzyko?

Dlaczego tak ciężko odkryć nam, co tak naprawdę jest ważne w życiu? Dlaczego każdemu zależy na sławie i popularności? Czy rozpoznawalność jest taka fajna, na jaką wygląda? Nikt nie widzi drugiej strony medalu: hejtu, który dotyka każdego. Bardzo często doprowadza do problemów psychicznych wielu nastolatków. W ostatnim czasie wyjątkowo często słyszy się o samobójstwach młodych osób. W okresie dorastania opinia innych na nasz temat jest bardzo ważną rzeczą. W wielu przypadkach pomoc psychologów jest bardzo potrzebna, aby wyciągnąć młode osoby ze

stanu depresyjnego, w jaki wpadły głównie przez negatywne opinie na swój temat.

Osiągnięcie sławy nie jest takie proste, na jakie wygląda: trzeba poświęcić wiele czasu oraz posiadać dużo cierpliwości. Droga do sukcesu jest długa i mozolna. Nie od razu staniemy się gwiazdami na skalę światową. Posiadanie talentu to nie wszystko, liczy się wiara w swoje możliwości i chęć osiągnięcia sukcesu, a jak wszyscy wiemy sukces i popularność często idą w parze. Pierwszym krokiem jest podejmowanie wyzwań. Nigdzie nie znajdziemy przepisu na zdobycie popularności i sławy. Każdy sam musi postawić sobie cel i określić swoje priorytety. Po drugie sukces osiągniemy w momencie, w którym zaczniemy wytrwale do niego dążyć oraz będziemy podejmować ryzyko. Ważną rzeczą jest wiara w siebie oraz robienie tego, co się kocha. Osiągnięcie sukcesu przychodzi szybciej, jeśli robisz to, co lubisz, a nie to, co musisz. I na koniec: na początku swojej drogi zastanów się, w czym jesteś dobry i co sprawia ci przyjemność. Pamiętaj: zawsze walcz do końca i się nie poddawaj. Największą szansę na osiągnięcie sukcesu mają osoby, które posiadają te cechy: pewność siebie, cierpliwość, motywacja i chęć do działania, odwaga, wytrwałość, pracowitość, kreatywność oraz samodzielność.



W Polsce jest wiele osób, które osiągnęły sławę, zarówno na arenie polskiej jak i międzynarodowej. Bardzo dobrym przykładem jest Robert Lewandowski, piłkarz, który osiągnął sukces, jest on również autorytetem dla wielu chłopaków, których pasją jest piłka nożna. Innym przykładem jest Kasia Szklarczyk, zwyciężczyni 7 edycji polskiego Top Model. Największe zasięgi na Instagramie za granicą aktualnie mają: piłkarz – Cristiano Ronaldo (241 mln), piosenkarka - Ariana Grande (204 mln), aktorka i piosenkarka - Selena Gomez (195 mln), natomiast w Polsce: piłkarz - Robert Lewandowski (19,8 mln), sportswomenka - Anna Lewandowska (3 mln), fotomodelka – Veronika Bielik (2,8 mln). Rozpiętość w ilości obserwujących oczywiście wynika z popularności, na którą każdy musi ciężko zapracować.



W internecie działa wiele sławnych osób, które są autorytetem dzisiejszej młodzieży, a niekoniecznie godni naśladowania. Czy podążanie za takimi osobami jest odpowiednie? Czy warto obrać sobie za autorytet osobę, która osiągnęła coś, co nie jest nam potrzebne do szczęścia? Rzeczą dość oczywistą jest, że każdy w życiu potrzebuje osoby, na której się wzoruje, ale niekoniecznie muszą to być osoby wielkiej sławy. Inspirować można się bliskimi nam osobami, min. rodzicami i dziadkami, są to osoby, które mają większą wiedzę o życiu.

Czy warto być osobą sławną? Zachęcam do przeczytania wywiadu z Aleksandrą Puchalską, absolwentką XVIII LO. Sami zdecydujecie, czy warto...

Maniak: Dzień dobry. Czy mogłaby Pani się nam przedstawić?

Ola: Nazywam się Aleksandra Puchalska. W internecie znana jako puchalska.

Maniak: Jest Pani absolwentką XVIII Liceum Ogólnokształcącego, czy może Pani opowiedzieć, jak wspomina Pani czas edukacji w naszej szkole?

Ola: Uważam, że był to bardzo wartościowy czas dla mnie. Na pewno bardzo dużo nauczyły mnie kontakty z rówieśnikami. Mimo tego, że przez moje niestosowne wybryki zostałam przeniesiona z jednej klasy do drugiej, to jednak uważam, patrząc na to z perspektywy czasu, że to był jeden z najlepszych ruchów, jakie można było wykonać. Bo po przeniesieniu do innej klasy poznałam wspaniałych ludzi, niesamowite osobistości, bardzo wartościowe, z którymi utrzymuję kontakt do dzisiaj.

Maniak: Na dzień dzisiejszy jest Pani jedną z bardziej znanych influencerów z liczbą 41 tysięcy obserwujących. Jest to pewnego rodzaju sukces, jaka była droga do tego sukcesu?

Ola: Uważam, że 41 tysięcy obserwatorów nie jest żadnym sukcesem. Nie jest żadnym wyznacznikiem. Raczej jako wyznacznik sukcesu uważam to, że mam możliwość spełniania marzeń, że zdobyłam się na odwagę, żeby postawić wszystko na jedną kartę i po prostu zaryzykować. I jeżeli chodzi o to, jak do tego doszło, to oczywiście nie było to proste; nikt nie przyszedł i nie powiedział: „Dobra, trzymaj 41

tysięcy obserwatorów i rób, co chcesz”. To było tak, że ja, tak jak każdy, w internecie zaczynałam od totalnego zera, nie mając w ogóle pomysłu na siebie. Jednak z czasem zauważyłam, że makijaż jest tym, co sprawia mi największą radość. Od zawsze lubiłam artystyczne formy wyrazu, więc po prostu poszłam w to i jak widać ludziom się to spodobało.

Maniak: Czy praca z Red Lipstick Monster pomogła w tym sukcesie?

Ola: Przede wszystkim to, co robię w pracy, pozostawiam w pracy. Nie łączę mojego życia w pracy z moją twórczością w internecie. Po prostu chciałabym, żeby to, co robię w internecie, było w 100% moje, nie chcę opierać się na innych ludziach. Wiadomo, mogłabym poprosić paru popularnych znajomych o to, żeby udostępniili moje social media, żeby zebrać obserwatorów. Zależy mi jednak na tym, aby stworzyć grono ludzi, którzy mają takie same wartości jak ja, którzy wierzą w to, co ja, i którzy zgadzają się z tym, co mówię. Nie chcę, aby tylko byli pustą liczbą.

Maniak: Czy może nam Pani opisać, jak wygląda zwyczajny dzień pracy?

Ola: Dzień naszej pracy zaczyna się od spotkania, na którym omawiamy plan działania na dany dzień. Każdy z nas wie, jakie ma zadania i wie, na czym powinien się skupić. Nasza praca głównie polega na kreowaniu najlepszych pomysłów twórczości w internecie.

Maniak: Czy w obecnej pracy spotkała Pani osobę, która kiedyś była dla Pani nieosiągalna, a teraz udało się Pani nawiązać z nią współpracę?

Ola: Oczywiście Ewa (Red Lipstick Monster) była zawsze dla mnie taką osobą. Była dla mnie wzorem

do naśladowania ze względu na to, że jest po pierwsze najpopularniejszą twórczynią na Youtube w branży beauty, po drugie zajmuje się dokładnie tym, co ja zawsze chciałam robić w życiu, czyli tworzeniem treści w branży beauty. Zawsze wydawało mi się, że jakikolwiek kontakt z nią jest odległym marzeniem. Bałam się nawet o tym marzyć, bo uważałam, że to jest trochę nie na miejscu, marzenie o tak ogromnych rzeczach, które i tak nigdy w życiu się nie zdarzą. A jak widać wystarczyło się po prostu troszeczkę postarać, zaryzykować, no i się udało. Ewa jednak nie jest jedynym twórcą, jedyną osobą, która kiedyś była dla mnie totalnie nieosiągalna, a teraz jest jakby w zasięgu mojego kontaktu, bo dzięki tej pracy właśnie mam możliwość poznawania przeróżnych twórców na Instagramie i na Youtube czy na innych platformach. Mam też możliwość kontaktu z piosenkarzami, pisarzami, naprawdę z każdej dziedziny można spotkać kogoś popularnego, wystarczy po prostu wiedzieć, dokąd się zwrócić. To daje mi naprawdę bardzo duże pole do rozwoju na przeróżnych płaszczyznach.

Maniak: Czy jest Pani zadowolona ze swojej działalności? Czy jest to spełnienie Pani marzeń?

Ola: Oczywiście bardzo wiele kosztowało mnie spełnienie tych marzeń, bo zostawiłam studia magisterskie tuż przed obroną pracy. Zostawiłam bardzo fajną pracę, zostawiłam wszystkich znajomych oraz wszystko, co działo się w Szczecinie, ale zaryzykowałam i przyjechałam właściwie z niczym do Warszawy. Myślałam tylko o tym, że to jest właśnie ten moment, w którym ja chcę spełniać te marzenia. Uważam, że warto było zaryzykować i jestem naprawdę niesamowicie szczęśliwa i wdzięczna sobie, że nie poddałam się i że jednak podjęłam tę decyzję. Wyjechałam i rozpoczęłam inne życie.

Maniak: Czy wśród obserwujących Pani Instagram nadal są nasi uczniowie/absolwenci?

Ola: Ależ oczywiście, wśród moich obserwatorów jest bardzo dużo osób z naszej szkoły, ale nie tylko osoby, z którymi miałam jakiś bezpośredni kontakt, z którymi rozmawiałam, ale też ludzie, których gdzieś tam widziałam na korytarzu, którzy przewijali mi się, ale nigdy z nimi nie rozmawiałam, nigdy nie miałam żadnych interakcji, a dzięki temu, że mam jednak jakąś platformę w internecie, myślę, że jest to fajna okazja do tego, żeby nawiązać jakieś znajomości. Właśnie te osoby, których nie znałam, zaczęły się do mnie odzywać na Instagramie.

Maniak: Czy spotkała się Pani z hejtem w internecie?

Ola: Na początku mojej twórczości hejt był wszechobecny na wszystkich moich social mediach. Warto też powiedzieć, że ja nie zaczęłam swojej działalności w internecie na Instagramie. Zaczęłam od fotobloga, później próbowałam swoich sił na Youtube, jednak ostatecznie zostałam przy Instagramie, bo stwierdziłam, że duże formaty wideo takie jak na Youtube to nie jest dla mnie - mieszkającej w Szczecinie, w mieście, które jest jednak trochę mniejsze. Bez względu na to, w jakim środowisku się przebywa, to hejt zawsze się pojawi, ponieważ ludzie nie lubią nowych lub innych rzeczy. Ludzi drażni, jeśli ktoś robi to, co lubi i ma z tego jakieś profity, bo wiedzą, że oni takiego czegoś nie osiągną. Siedmioletnia twórczość w internecie nauczyła mnie przede wszystkim tego, że nie chcę takich ludzi wokół siebie. Gdy widzę na moich social mediach jakieś nieprzychylnie komentarze, coś, co mi się po prostu nie podoba, to od razu coś takiego usuwam. W poprzednich latach toczyłam bardzo dużo dyskusji z takimi osobami, które mają inne zdanie i są bardzo niemili, opryskliwi i chamscy. Teraz uważam, że nie ma żadnego sensu wchodzić z nimi

w dyskusje. Moim marzeniem jest, aby wśród moich obserwatorów były osoby, które wzajemnie się wspierają, mają wspólne marzenia i plany.

Maniak: Dziękuję za wywiad i życzę dalszych sukcesów.

Nastolatek walczący

Autor: Estera Przybylińska

Słowo „rodzina” kojarzy się pewnie większości bardzo miło. To kochający rodzice i dom, w którym można się czuć bezpiecznie. Ale mimo to z wiekiem czasu zapominamy o tym i nasze kontakty z rodziną się komplikują. Dlaczego tak się dzieje? Uważam, że na te relacje ma bardzo duży wpływ nasze życie poza domem oraz wiek dojrzewania.

Gdy się rodzimy, jesteśmy bardzo przywiązani do swojej mamy. To właśnie ją jako pierwszą zobaczyliśmy, gdy trzymała nas w objęciach. To ona się nami opiekuje. Spędzamy z nią najwięcej czasu i doskonale ją znamy. Oczywiście działa to również w drugą stronę i nasza rodzicielka zna nas równie dobrze jak my ją. Na początku nie mamy z tym problemu, lecz po dłuższym czasie niektórzy zaczynają widzieć w tym przeszkody. Zaczynają dorastać i wkraczać w nastoletni tryb życia. A co za tym idzie, zaczynają się kłamać, imprezy oraz chęć przyciągania się swoim rówieśnikom. Z dnia na dzień coraz bardziej się od rodziny oddalamy.

Gdy mamy 15 -16 lat, dochodzi do zaognionego konfliktu w rodzinie. Dzieje się tak, ponieważ nastolatki próbują odnaleźć swoje „ja” i zaczynają eksperymentować: młody zmienia swoich znajomych i popada w złe towarzystwo, nieraz uzależnia się od używek. Dziewczyny w okresie dojrzewania zaczynają coraz częściej zwracać krytycznie uwagę

na swój wygląd. Starają się swoje niedoskonałości zakryć makijażem, wtedy czują się pewniej. Rodzice zazwyczaj tego nie akceptują i przez to dziewczyna popada jeszcze w większe kompleksy i nie wierzy w siebie. Nastolatki w ramach buntu posuwają się do konfliktów nie tylko z rodzina, lecz również z prawem. Jest również dużo przypadków ucieczek z domu, które wynikają z braku akceptacji młodego człowieka. Zamiast uciekać z domu lub wkraczać w konflikt z prawem, warto udać się do psychologa, który jest w stanie nam pomóc.



W Polsce jest problem ze znalezieniem anonimowej i bezpłatnej pomocy dla dzieci. Potrzebujący mogą dzwonić pod numer 116 111 – to Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży. Można tam zadzwonić i powiedzieć o swoim problemie. Człowiek, z którym rozmawiasz, jest doświadczony w tych sprawach i postara Ci się jak najlepiej pomóc. Telefon działa siedem dni w tygodniu, codziennie od godziny 12:00 do 2:00 w nocy.

Kolejną formę pomocy dla dzieci niesie telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Numer 800 12 12 12 - możesz skorzystać z tej pomocy również anonimowo oraz bezpłatnie. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8:15 do 16:15. Jeśli jednak zdecydujesz się zadzwonić do nich po tych godzinach lub w weekend, możesz nagrać się wtedy na automatyczną sekretarkę i zostawić numer

telefonu. To oznacza, że twoja wiadomość zostanie wysłuchana i znajdzie się osoba, która pomoże Ci z problemem.

Jeśli szukasz pomocy, w sieci jest dostępna „Lista ośrodków interwencji kryzysowej”. Możesz tam znaleźć ośrodki pomocy w każdym rejonie, który ciebie interesuje. Podany jest tam adres, telefon, e-mail, zakres usług oraz problemy, w jakich udzielana jest tam pomoc. Znajdziesz tam wszystkie niezbędne informacje, które pomogą ci zrobić krok do przodu oraz spowodują że na nowo zaczniesz cieszyć się życiem.

Dzieci często odsuwają się od rodziców, ponieważ chcą wyjść z tzw. kokonu. Pragną stać się odpowiedzialne i lubią czuć, że mają nad czymś władzę. Chcą czuć, że same mogą zdecydować o swoim życiu. Wtedy rodzice martwią się o swoje dziecko i stają się nadopiekuńczy. Zazwyczaj wpływa też na to charakter dziecka; zaczyna się bunt: nastolatek robi wszystko specjalnie na opak, nawet jeśli wie, że dorosły ma rację. Tym samym w oczach dorosłych udowadnia swoją niedojrzałość i zaostrza konflikt. By ugasić ten pożar, rodzic musi zwracać uwagę na ton swojego głosu oraz na gesty, ponieważ nastolatki są bardzo wrażliwe w okresie dojrzewania. Psychologicznie potwierdzone jest to, że jeśli rodzic mówi coś głośnym tonem i wymachuje nerwowo rękami, dziecko tym bardziej się buntuje i chce udowodnić, że nie pozwoli sobie na takie traktowanie.

Gdy zaczynamy wkraczać w dojrzały okres naszego życia, zauważamy, że nasz kontakt z rodziną się odbudowuje. Można teraz jednoznacznie stwierdzić, że problem leżał w nas, a nie w rodzicach. Problemy z coraz słabszym kontaktem wynikał bowiem z naszego dojrzewania i buntu młodzieżowego. Niestety nie zawsze konflikt w rodzinie załagadza się, gdy dziecko dorośnie. Bywa, że już nikt nie umie zawrócić z drogi narastającej wrogości.

Czy warto nosić maseczki?

Autorzy: Oliwia Wasylów, Maja Rybińska

Czy nadal warto nosić maseczki? Wielu z nas udzieliło sobie już odpowiedzi na to pytanie. A co o noszeniu maseczek mają do powiedzenia naukowcy?

Ograniczenie restrykcji związanych z pandemią zdecydowanie nas „rozluźniło”, także nasze podejście do ochrony samego siebie. Maseczek brakuje nie tylko na ulicach, ale również w przychodniach, sklepach, środkach transportu. Niektórzy albo w ogóle ich nie zakładają, albo noszą je na brodzie. W internecie przybywa coraz więcej głosów, że maseczki wcale nie chronią przed wirusem, ale za to szkodzą przez utrudnianie oddychania, a na wilgotnym materiale mogą pojawiać się grzyby i bakterie. Co ciekawe – skuteczność maseczek potwierdzają badania z udziałem chomików. Badacze z Uniwersytetu w Hongkongu postanowili przeprowadzić eksperyment dotyczący maseczek z udziałem chomików. Umieścili w dwóch klatkach zakażone i zdrowe zwierzęta. Wstawili wentylator, który podmuchem powietrza przenosił wirusy od chorych do zdrowych zwierząt. Następnie między klatkami, na drodze podmuchu, umieścili rozprostowaną maseczkę. Bez niej 2/3 zdrowych chomików zostało zainfekowanych w ciągu tygodnia. Z maseczką umieszczoną bliżej zdrowych zwierząt - 1/3 załapała wirus. Z maseczką bliżej chorych- tylko 1/6.

Maseczki jednokrotnego czy wielokrotnego użytku?

Różnica między nimi jest kluczowa. Jak sama nazwa wskazuje, maseczki na twarz jednorazowe muszą być wyrzucane po każdym użyciu, co sprawia, że wzrasta zapotrzebowanie na te maseczki. Maski

wielokrotnego użytku powinniśmy zaś regularnie czyścić i dezynfekować.

Charakterystyka maseczek jednorazowych

Każdy z nas sięga po produkty najtańsze i najłatwiej dostępne. Jednorazowe maski ochronne możemy zakupić w wielu aptekach, drogeriach, a nawet sklepach spożywczych. Istnieje odmiana maseczki jednorazowej - maseczka chirurgiczna. Jak wskazują naukowcy, powinniśmy korzystać z niej maksymalnie godzinę. Dlaczego tak jest? Tego typu maseczka wykonana jest z włókniny polipropylenowej. Nawet jeśli osoba tworząca tego rodzaju maskę wykorzystywała kilka warstw, to i tak maska szybko nasiąka wilgocią, przez co nie nadaje się do dłuższego stosowania. Tego rodzaju maska jest dzielona na trzy rodzaje: maska chirurgiczna 1 – zapewnia skuteczność filtracji na poziomie 95%; maseczka chirurgiczna typu 2 - skuteczność wzrasta do 98%; maska chirurgiczna typu 2R - wyróżnia się tą samą skutecznością, co model maski typu 2, jednak jest bardziej odporna na przesiąkanie. Różnicą najważniejszą, jaka zachodzi w tych 3 typach masek, jest efektywność filtracji. Maseczka typu 2R od maseczki typu 2 różni się tym, że są odporne na przesiąkanie. Maseczki, które nosimy na co dzień, należą do typu 1.

Warto też wspomnieć o maseczkach ochronnych przeciwpyłowych, które wykorzystywane są do ochrony ust i nosa przed przedostawaniem się pyłu, kurzu i różnych substancji chemicznych. Z tego powodu maski przeciwpyłowe stosowane są głównie przez pracowników budowlanych i rzemieślników.

Czy warto zakupić maseczki jednorazowe? Ze względu na budowę – tak, ponieważ przepuszcza sporo powietrza, dlatego okazuje się dobrym wyborem podczas aktywności fizycznych (będzie to dobry zakup do biegania lub jazdy na rowerze).

Charakterystyka masek wielokrotnego użytku

Po każdym użyciu możemy ją wyprać i zdezynfekować. Nie musi być tak często wyrzucana. Występuje ona również na rynku w różnych odmianach podobnie jak maska chirurgiczna: maski na twarz FFP1 - zapewniają najniższy poziom ochrony. Maska na usta i nos zatrzymuje cząsteczki o średnicy równej lub większej 1 um; maski ochronne FFP2 - w ich przypadku zatrzymywane są cząsteczki o średnicy od 0,5 do 1 um; maseczki na twarz FFP3 - najlepsze maseczki filtrujące, które gwarantują zatrzymanie cząsteczek o średnicy od 0,3 do 0,5 um. W kategorii produktów wielokrotnego użytku znajdziemy również przyłbice.

Co lepsze: maseczka jednorazowa czy wielokrotnego użytku? Najlepszym wyjściem z sytuacji jest zakup obu rodzajów maseczek. Maskę wielokrotnego użytku możemy wykorzystać w trakcie dłuższego wyjścia, a maska jednorazowa przyda się przy krótszym wyjściu z domu czy podczas wysiłku fizycznego.

A co Wy sądzicie o noszeniu maseczek? Aleks Przywóski twierdzi, że maseczki zapewniają nam ochronę, ale w ograniczony sposób. Natomiast Oliwia Skrobicka nie ufa maseczkom jednorazowych, sądząc, iż są one niezdrowe. Powołuje się na trójkę naukowców: Klarę Klinger, Jakuba Kapiszewskiego i Paulinę Nowosielską, którzy mieli twierdzić, że długotrwałe noszenie ich powoduje grzybicę płuc.



Escape room

Bezpieczna i ciekawa rozrywka?

Autor: Vanessa Pilarek

Escape room to pokój, w którym zostajemy zamknięci na godzinę z naszymi znajomymi. Musimy rozwiązać wszystkie zagadki i wydostać się z pokoju.

Każdy escape room ma inną tematykę np. biblioteka, horror, szept, rakieta. Jest to na pewno ciekawa forma rozrywki, ale czy na pewno bezpieczna? Zobaczmy, co sądzi o tym jedna z uczennic naszej szkoły, Zuzanna.

Maniak: Kiedy ostatni raz byłeś w escape roomie i jak tam się czułeś?

Zuzanna: Ostatni raz byłam tam 2 lata temu na urodzinach mojej przyjaciółki. Byłam trochę zestresowana i bałam się, że nam się nie uda.

Maniak: Jak się czułeś po rozwiązaniu pierwszej zagadki?

Zuzanna: Byłam podekscytowana i starałam się rozwiązywać jak najwięcej kolejnych zagadek.

Maniak: Czy czułeś się w tym pokoju bezpiecznie?

Zuzanna: Tak, mieliśmy krótkofalówki, ale też byliśmy oglądani przez kamery przez opiekuna escape roomu, gdy mieliśmy z czymś problem, to nam pomagali.

Maniak: Co sądzisz o sytuacji, która wydarzyła się rok temu w Koszalinie?

Zuzanna: To tragiczne, co się stało. Ofiary były w naszym wieku. Młode dziewczyny miały przed sobą całe życie. Naprawdę mi przykro.

Maniak: Czy teraz poszłabyś do escape roomu ze świadomością tego, co się wydarzyło?

Zuzanna: Szczerze mówiąc, bałabym się, że mogłoby mi się coś stać. Mimo tego, że escape room to naprawdę świetna zabawa ze znajomymi, nie poszłabym już.

Maniak: Wahasz się, gdy twoi znajomi planują wyjście do escape roomu?

Zuzanna: Tak, dlatego zawsze im odradzam, ponieważ martwię się o nich. Przez tę sytuację sprzed roku nie ufam tej atrakcji. Zawsze można iść gdzieś indziej, na przykład na kręgle.

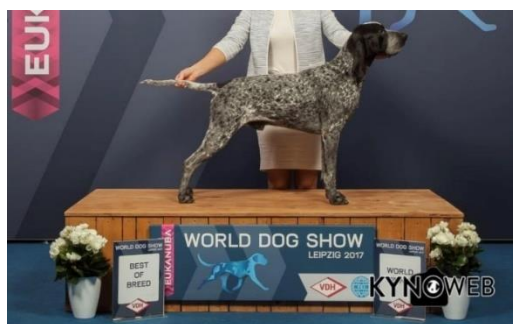
Escape room jak widać nie do końca jest bezpieczną zabawą. Choć tragedie zdarzają się w tego typu atrakcjach niezwykle rzadko, to i tak lepiej uważać. Sama polecam escape room, lecz po tym wydarzeniu sprzed roku, o którym się ciężko mówi, nie poszłabym.



Rasowy? Tylko z FCI!

Autor: Nikola Lis

Czy psy z innego stowarzyszenia niż Związek Kynologiczny w Polsce mogą być rasowe? Dlaczego przy wyborze szczeniaka powinniśmy brać pod uwagę wyłącznie ZKwP pod sztandarem międzynarodowego stowarzyszenia FCI?



FCI i ZKwP – dwa podstawowe pojęcia

Pewnie Was nieraz zastanawiało, dlaczego psy z hodowli zrzeszonych w ZKwP są zawsze droższe od psów z innego stowarzyszenia? Czy to ma oznaczać, że psy z FCI są lepsze od innych? Zaczniemy może najpierw od wyjaśnienia pojęć ZKwP i FCI. Pełna nazwa tej drugiej organizacji to Fédération Cynologique International. Jest to międzynarodowe stowarzyszenie kynologiczne. Tworzy ją około 99 organizacji krajowych (1 organizacja z każdego kraju). FCI zajmuje się wzorcami każdej rasy; ustala regulaminy wystaw i szkoleń, ustala również regulamin hodowli psów. FCI dostarcza ludziom informacji na temat psów, które pomagają dbać o ich wygląd i zdrowie. Organizacja ta ma zapobiegać rozprzestrzenieniu się chorób genetycznych, pilnuje, by jedynie psy z pozytywnymi wynikami badań były dopuszczalne do hodowli i rozmnażane. Jest przygotowana, aby szkolić sędziów kynologicznych. Na wystawę nie można zapisać psa bez rodowodu FCI. Organizacja ma zapewnić nam to, że kupujemy psy czystej rasy i

zdrowe. Jeżeli kupujesz psa w hodowli zrzeszonej w ZKwP, to Twój pies jest też rejestrowany w FCI.



Związek Kynologiczny w Polsce jest największą organizacją tego typu w Polsce. Znajduje się w niej aż około 47 oddziałów sprawujących nadzór nad hodowlami. Tam trzeba zgłaszać nowe mioty. Hodowla musi spełniać odpowiednie wymagania, np. suka hodowlana może tylko raz w roku urodzić miot. Kupując szczenięta z ZKwP, mamy pewność, że rodzice psa byli zdrowi i spełniali wymagania. Stany Zjednoczone i Wielka Brytania nie chciały dołączyć do FCI, dlatego mają swoje własne organizacje takie jak American Kennel Club (AKC - Stany Zjednoczone) oraz Kennel Club in The United Kingdom (KC - Wielka Brytania).

Hodowla musi być zarejestrowana w ZKwP, aby legalnie mieć szczenięta. Kupując szczenię z pseudohodowli wspomagamy nielegalnych hodowców, co prowadzi potem do przepięnienia w schroniska lub przyczynia się do niekontrolowanego rozmnażania psów chorych. Ludzie twierdzą, że szczenięta urodzone poza ZKwP są to po prostu zwyczajne kundelki, są jedynie w typie rasy. Lepiej kupić psa z FCI, ponieważ wtedy jest większe prawdopodobieństwo, że szczenięta są zdrowe. Mamy też pewność, że psy są rasowe. FCI stara się jak najbardziej dopilnować, aby każda hodowla spełniała określone warunki. Dlatego hodowca powinien nam zapewnić

zdrowe szczenię, jednak zawsze trzeba być ostrożnym. Wybór psa z ZKwP to większa pewność zdrowia szczeniaka niż kupno w pseudohodowli. Kupując psa spoza FCI, nie wiemy, jakich miał rodziców i czy w późniejszym czasie nie pojawią się u niego choroby genetyczne.

Jak zadbać o zwierzęta w Sylwestra?

Autor: Vanessa Pilarek

Sylwester nie jest ulubionym świętem naszych pupili. Bardzo się boją i stresują przez huk petard czy przez sztuczne ognie. W wieczór sylwestrowy szczególnie trzeba zadbać o ich bezpieczeństwo.

Wielu z nas posiada psy. Ale nie każdy wie, jak o nie zadbać w wieczór sylwestrowy. Na pewno nie spuszczaamy go ze smyczy, gdy wychodzimy z nim na dwór. Gdy pies usłyszy strzał, może się wystraszyć i uciec. Warto przygotować jego poślanie, picie oraz jedzenie w cichym j spokojnym pokoju. Najlepiej zamknąć okna i drzwi. Można również wyłączyć telewizor, aby zagłuszyć strzały petard z zewnątrz i zająć go zabawą.



Co z kotami?

Jeżeli kot wychodzi na dwór, lepiej zamknąć go w pomieszczeniu 31 grudnia, aby nie wpadł np. pod samochód ze strachu przed nagłym strzałem petardy. W cichym pomieszczeniu dla kota przygotujmy swoje ubrania, aby czuł zapach opiekuna. W

razie konieczności można udać się do weterynarza po leki uspokajające.

Pamiętajmy też o królikach

Króliki mają bardzo wrażliwy słuch. Dlatego najlepiej zamknąć wszelkie okna i drzwi, w którym zwierzę będzie przebywać. Nie wolno wypuszczać go z klatki. W klatce koniecznie zainstalować taki domek, do którego będzie mógł się schować, gdy się wystraszy. Nie podawać żadnych leków, ponieważ są to wrażliwe zwierzęta.

Jak radzą sobie z sylwestrową paniką właściciele psów? Oto krótka rozmowa.

Maniak: Jakiego ma Pani psa?

Właścicielka: Mam malutkiego psa, yorka.

Maniak: Czy Pani pies boi się petard?

Właścicielka: Tak i to bardzo, ogólnie bardzo łatwo go przestraszyć.

Maniak: Wychodzi Pani gdzieś w Sylwestra? Jak Pani wtedy zabezpiecza swojego pupila?

Właścicielka: Tak, zdarza mi się wychodzić ze znajomymi w Sylwestra. Jeżeli jest szansa, to moim psem opiekuje się moja mama. A jak nie ma kto się nim zająć, zamykam okna po to, by nie słyszał huku petard. Nawet włączam mu telewizor, żeby to wszystko zagłuszyć.

Maniak: Czy sięgała Pani po leki uspokajające dla psa?

Właścicielka: Tak, w zeszłym roku podałam mu, żeby był spokojny. Zakupiłam mu również obrożę uspokajającą, z której jestem bardzo zadowolona.

Maniak: Jak zareagował pies podczas tej sylwestrowej nocy?

Właścicielka: Na początku jak zawsze się bał, ale kiedy leki zaczęły działać, to się uspokoił i po Sylwestrze nie było żadnego problemu.

Maniak: Jak Pani ocenia tych właścicieli, którzy nie myślą o swoich zwierzętach i zostawiają je bez zabezpieczenia w domu?

Właścicielka: Moim zdaniem to jest głupota. Każdy kochający właściciel zadba o swojego przyjaciela. Takie osoby nie powinny mieć zwierząt, ponieważ nie potrafią się nimi zająć.

Moja pasja: motoryzacja

Autor: Piotrek Kryszan

Czy masz w swoim życiu coś, co lubisz robić? Co sprawia Ci przyjemność, na co czekasz z niecierpliwością i przy czym czas mija szybko jak rozpedzone bugatti? Tym wszystkim dla mnie jest moja pasja motoryzacyjna.



Motoryzacja to bardzo szerokie pojęcie. Przyczyniła się do rozwoju transportu, który ma ogromny wpływ na rozwój gospodarczy społeczeństw na całym świecie. Motoryzacja to wszystkie sprawy dotyczące pojazdów, począwszy od

codziennego transportu po największe osiągnięcia techniki. Przede wszystkim jednak są to auta. I to właśnie samochody są moją pasją. Dla jednych są okazją do zarabiania pieniędzy, a dla innych mogą być świetnym sposobem na spędzanie czasu i relaksem.

W wolnych chwilach zawsze towarzyszę tacie w naprawach naszych pojazdów, posiadamy starego mercedesa, którego składamy od lat. Każdą jego część trzeba skrupulatnie rozebrać i odrestaurować tak, aby była jak nowa. Przez wiele miesięcy szukam części w Internecie, ponieważ w sklepach nie są już dostępne. Sprawia mi to ogromną radość, kiedy znajdę odpowiedni element i zacznę go naprawiać.

Dlaczego warto się zainteresować motoryzacją?

Warto zainteresować się tą dziedziną, ponieważ jest bardzo powszechna i dotyczy wielu aspektów w życiu. Motoryzacja kształtuje wiedzę o nowej technologii. Jako sport uczy skoncentrowania, skupienia się na celach, samodyscypliny, punktualności, samodzielności i planowania.



Na co dzień poruszamy się po drogach i powinniśmy zadbać o swoje bezpieczeństwo. Interesując się tą tematyką, poznamy, jak działają pojazdy, jakie mają zalety i wady. Dzięki temu staniemy się bezpiecznymi użytkownikami dróg. Motoryzacja nie musi być droгим hobby, ale gdy wejdziemy na wyższy pułap, pojawi się bariera ekonomiczna. Dla mnie

auta, bez których nie wyobrażam sobie życia, to coś więcej niż hobby, to moja pasja, która "karmi moją duszę". W moim przypadku to dziedziczne, ponieważ samochody w mojej rodzinie zawsze były przedmiotem zainteresowania.

Od kiedy pamiętam, zawsze fascynowałem się motoryzacją. Interesowała mnie mechanika i to, w jaki sposób zbudowane są samochody. Jest wiele rodzajów silników, ale najprościej mówiąc łączy je jeden element, którym jest tłok. To właśnie on spręża paliwo, by nastąpił wybuch, który odrzutem cofa go na dół, a kolejny tłok w tym samym czasie znowu zaczyna sprężać paliwo. Energia przekazywana jest na wał główny, który napędza koła. Jest oczywiście wiele elementów, takich jak skrzynia biegów, układ wtryskowy, które stabilizują pracę samochodu. Nie chcę zostać kierowcą rajdowym, interesują mnie samochody jako hobby w wolnym czasie, jazda autem po torze Baja Szczecin – Dobra, gdzie można pojeździć w terenowych warunkach i zobaczyć, co auto potrafi. Warto też skorzystać z toru gokartowego w Szczecinie przy Arkońskiej. Polecam ponadto wszystkim młodym tor motocrossowy Mx Park Klucz. To świetna zabawa na małym crossie, nie wymaga dużych umiejętności, a daje wielką frajdę.

Gry komputerowe i język obcy

Autor: Daniel Rafałowicz

Do niedawna główną rozrywką dzieci były gry planszowe oraz zabawy z rówieśnikami na świeżym powietrzu. Dziś tę rozrywkę zastąpił komputer, który stał się powszechnym sposobem spędzania czasu wolnego, rozrywką, jakiej oddają się młodzi ludzie w całej Polsce. W swoim artykule chciałbym

udowodnić, że gry komputerowe bardzo wpływają na rozwój umiejętności językowych, ponieważ dzięki grom z napisami w języku polskim możemy ze słuchu zapamiętać słówka w języku angielskim. Działa to również w drugą stronę, kiedy napisy występują w obcym języku. Jako osoba, która regularnie nabywa gry, zauważyłem, że po premierach bardzo często wychodzą one tylko w języku ojczystym kraju, z którego pochodzą, a tłumaczenia pojawiają się dopiero po jakimś czasie. Stąd też niecierpliwi gracze podejmują się wyzwania i decydują się na tłumaczenie na własną rękę.

Tym samym są w stanie poznawać nowe wyrazy, gdyż świat przedstawiony w grach może dotyczyć różnych dziedzin życia, takich, z którymi gracze nie mieliby styczności, gdyby nie gra. Dodatkowo język produkcji jest motywacją do tego, aby młodzi ludzie chcieli uczyć się języków obcych na poziomie zaawansowanym.

Kolejny atutem może być to, że język angielski jest najbardziej uniwersalnym językiem w grach do komunikacji z innymi graczami, stąd też używając go, nabywamy swobody i pewności we władaniu tym językiem, oswajamy się z nim. Dzięki grom komputerowym poznajemy nowe osoby, które mogą być mieszkańcami różnych zakątków świata. Gry komputerowe mogą przynieść wiele korzyści dzieciom, pod warunkiem, że rodzice nauczą je krytycznie i z umiarem do nich podchodzić. A z czasem pokażą im, że istnieje również życie poza internetem.



Choroba Covid-19 jest chorobą zakaźną, którą wywołuje koronawirus. Do tej pory na całym świecie naliczono 43 miliony przypadków zarażeń.

Co wiemy o koronawirusie?

Autor: Piotrek Kryszan

Jaki jest wpływ koronawirusa na gospodarkę ?

Spowolnienie produkcji w Chinach spowodowane koronawirusem jest odczuwalne na całym świecie. Kolejne wybuchy epidemii w gospodarkach przynoszą podobne efekty. W handlu globalnym panuje duża niepewność. Negatywnym skutkiem epidemii jest zmniejszona podaż i siła robocza, ponieważ niektórzy pracownicy pozostają w kwarantannie i nie mogą pracować. Gdy spada produkcja, spadają także pensje i rośnie ryzyko bankructwa. Wynikać może z tego niedobór towarów i wzrost ich cen.

Skutki społeczne

Koronawirus wpłynął na zdrowie psychiczne ludzi, ponieważ z dnia na dzień pojawił się stres o nieznanym zasięgu. Życie zmieniło się diametralnie, zamknięto szkoły, firmy przeszły na pracę zdalną i wprowadzono zakaz wychodzenia z domu. Podczas pandemii poziom stresu wzrasta, co ma negatywny wpływ na zdrowie emocjonalne i psychiczne. Do negatywnych aspektów należy również izolacja, która uniemożliwia kontakt z przyjaciółmi, rodziną i wywołuje poczucie osamotnienia. Pozytywnym aspektem jest to, że pandemia zwiększa również świadomość społeczeństwa i zdrowia publicznego.

Z przeprowadzonych przeze mnie badań wynika, że więcej ludzi dba teraz o higienę. Część ludzi przeszła na zdrowszy tryb życia i uprawia więcej sportu. Druga część gorzej znosi izolację i boryka się z większymi problemami psychicznymi. Aby przetrwać ten trudny czas, powinniśmy być dla siebie miłsi, bardziej wyrozumiali i pomocni. Miejmy nadzieję, że ten trudny czas minie i powrócimy do normalności i wyciągniemy wnioski z tego na przyszłość.

Bezpieczne święta

Autor: Oskar Hudański

Tegoroczne święta na pewno nie będą takie jak zeszłoroczne. Z powodu COVID-19 obowiązują obecnie wiele obostrzeń, które mocno utrudniają przygotowania świąteczne. Mimo że kolejne przyrosty zakażeń są mniejsze niż te sprzed tygodni, nadal wielu wirusologów mówi o tym, aby zachować ostrożność. Naukowcy ostrzegają też przed masowymi zakupami w galeriach i większych sklepach z żywnością. Tegoroczna sytuacja będzie trudna dla Polaków, bo Święta Bożego Narodzenia są szczególnym czasem dla wielu z nas. Zadajemy sobie pytanie, jak spędzić te święta: czy samemu i jedynie kontaktować się przez komputer czy w gronie rodzinnym. Najlepiej będzie jednak spędzić te święta w wąskim gronie domowników, aby nie narażać innych, a w szczególności osób starszych.

Znajdą się też tacy, którzy i tak wyjadą do bliskich, a to może przynieść złe skutki. Jeśli się już zdecydujemy zorganizować Wigilię z najbliższymi, to możemy zaprosić 5 osób, nie licząc domowników. Jak powiedział Minister Zdrowia Adam Niedzielski: „Musimy się obronić przed trzecią falą. Jeżeli nie będziemy się bronić na przełomie grudnia, stycznia, zachowywać odpowiedzialnie i stosować do tych

obostrzeń, które proponuje rząd, to skazujemy się na kolejną kumulację liczby zachorowań”. Zapytałem bliskich, co sądzą o tych obostrzeniach. Orzekli, że te zakazy są dosyć dziwne, ponieważ tak samo możemy się zarazić w sklepie, autobusie czy na ulicy. Ale gdy zapraszamy na Wigilię rodzinę, to najczęściej są to najbliższe osoby, z którymi mamy kontakt choć raz w tygodniu. Rozumiem zatem, że obostrzenia są niezrozumiałe dla niektórych, ale patrząc na to z innej perspektywy, jesteśmy w stanie je przyjąć. Pozostaje nam wierzyć, że rząd chce jak najbardziej ograniczyć kontakt między ludźmi w celu ograniczenia ilości zakażeń.



