



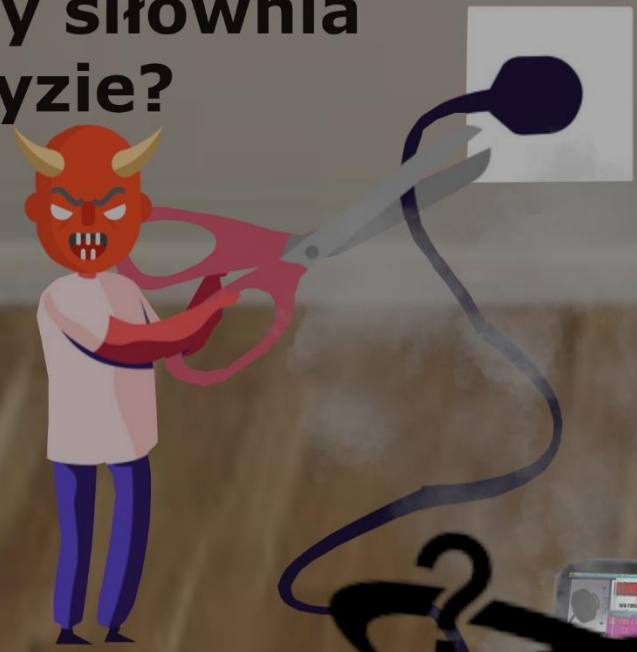
Edukacja seksualna w polskiej szkole...

Boimy się nowej matury

Czy siłownia gryzie?

Co dziwi Ukraińców w Polsce?

A czy Ty umiesz odpoczywać?



Jakie są obawy uczniów związane z nową maturą? Czy edukacja seksualna w polskich szkołach jest na wysokim poziomie? Co dziwi Ukraińców w Polsce? Na te i inne pytania odpowiemy w nowym numerze „Maniaka”. Życzymy miłego czytania oraz wesołych i spokojnych Świąt Wielkanocnych.

REDAKCJA MANIAKA

REDAKTORZY:

Debora Dojnikowska
Oliwia Szymańska
Wiktoria Bednarek
Karina Błęcka
Hanna Juszcak
Piotr Kryszan
Jagoda Kozłowska
Milena Józefowicz
Estera Przybylińska
Krzysztof Przymusiński
Jakub Czapliński
Paulina Napierska
Oliwia Szyman

REDAKTOR

NACZELNA:

Estera Przybylińska

WICENACZELNA:

Milena Józefowicz

TECHNICZNA:

Debora Dojnikowska

OKŁADKA:

Debora Dojnikowska

Od piekła do nieba

Jak romantyzowane są choroby i zaburzenia w popkulturze?

Wiktorija Bednarek

Świat się rozwija, technologia idzie do przodu, a medycyna wynajduje coraz to nowsze metody leczenia. Z biegiem czasu rozwija się też człowiek i jego poglądy na wiele spraw. Cofnijmy się jednak trochę: to tak, jakbyśmy obracali korbą maszyny do podróży w czasie.

Nie można zaprzeczyć - osoby chorujące na wiele rzeczy, zarówno pod względem psychicznym jak i fizycznym, są obecne od zawsze. Zmieniło się jednak ich postrzeganie. Jeśli spojrzymy na świat sprzed rewolucji naukowej z XVIII wieku, możemy zaobserwować, że największa władza znajduje się w rękach Kościoła. Nic nowego. Kto z nas nie wie, jak postępuje władza kościelna? Brak wiary lub jakiegokolwiek odchylenia od normalnego zachowania mogły się skończyć tragicznie. Sytuacja pogorszyła się w czasach kontrreformacji, społeczeństwo podzieliło się, jeśli chodzi o postrzeganie czarów i herezji. Wiele niewinnych osób zostało po prostu brutalnie zabitych, a ludzie chorzy uznawani byli często za opętanych przez demony.

Tak przedstawiała się sytuacja ludzi chorych w tamtym okresie. Nie była zbyt kolorowa, prawda? Zaczęła się zmieniać dopiero w XIX wieku; romantycy bohaterami swoich opowieści czynili różnej maści szaleńców. Za sprawą powieści Johanna Wolfganga von Goethego „Cierpienia młodego Wertera” wykształcił się pewien sposób postępowania - werteryzm. Punktem kulminacyjnym było najczęściej samobójstwo. Znane są przypadki masowych samobójstw, ponieważ była na to moda. Przerazające. Natomiast w czasach, kiedy tworzyli artyści tacy jak Arthur Rimbaud, atrakcyjni byli ludzie chorzy na gruźlicę. Wśród kobiet modna stała się uroda tzw. "wyblakłego kwiatu". Nawet zdrowe kobiety robiły, co mogły, aby wyglądać na blade i chore.

Wróćmy teraz do terażniejszości, słodki wiek XXI. Romantyzowanie zaburzeń i chorób nie jest niczym nowym, jego skala jednak współcześnie znacznie

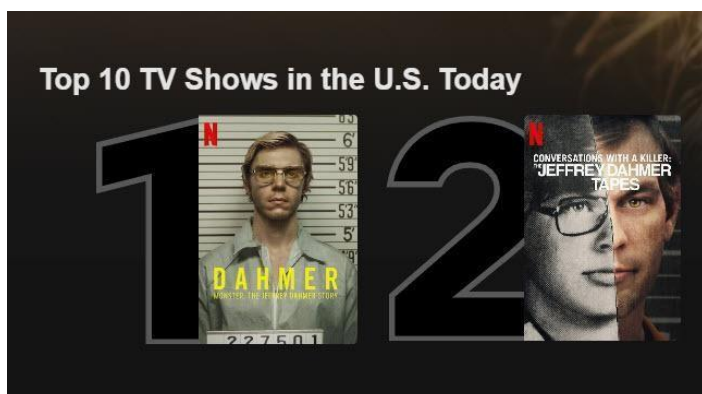
wzrosła. Zjawisko to posiada dwa oblicza. Pokazywanie ludzi chorych w społeczeństwie przyczynia się do rozwiania mitów na ich temat i do wyjścia poza tabu. Z drugiej strony w popkulturze pokazywani są oni często jako tajemniczy i atrakcyjni.



Serial "Kumple" ("Skins"), popularny we wczesnych latach dwudziestych, wyprodukował kilka postaci, z którymi wciąż utożsamia się rzesza nastolatków. Cassie, która jest anorektyczką, została pokazana w stereotypowym zakłamaniu, a jej tekst "Nie jadłam nic przez trzy dni, więc mogę być uroczą", stał się mantrą wielu kobiet. Cassie pokazywano tam jako niezrozumiałą dla ludzi anorektyczkę, pomijano natomiast wszystkie ważne elementy i przyczyny anoreksji. Podobnie było z Effy, u której możemy domyślać się depresji lub innych poważnych zaburzeń. Mimo to tłumy kobiet chciały być jak ona, nastolatka z depresją, która bierze narkotyki, pije i uprawia przypadkowy seks. Takich ewenementów w popkulturze jest dużo. Podobnie było z Evanem Petersem, który grał rolę Dahmera, seryjnego mordercy. Szybko rzesze nastolatków zaczęło usprawiedliwiać postać Dahmera, a nawet utożsamiać go z granym aktorem. Zachowanie jego postaci nie doczekało się krytyki, wręcz przeciwnie - było to coś poetyckiego i pociągającego.

Wyliczanie serii, które romantyzują wszystko, co niezdrowe, zajęłoby mi całą noc i kolejny dzień, większość tych ochłapów wydaje oczywiście Netflix, który chcąc podbić sobie oglądalność porusza tematy aktualne, ale porusza je w nieodpowiedni

sposób. Jednak warto byłoby coś z tym zrobić, prawda? Wielu specjalistów mówi o tym, jak niebezpieczne jest to zachowanie. Świat idzie do przodu, a ludzie stacają się po równi pochyłej na samo dno.



PANDEMIA SAMOTNOŚCI

Oliwia Szymańska

Czym jest samotność? W jaki sposób radzić sobie z długotrwałą samotnością? Czy samotność zawsze jest negatywna? Co na ten temat mówią psychologowie?

Samotność jest to stan emocjonalny mogący wpływać na człowieka w negatywny sposób. Charakteryzuje się on odczuwaniem społecznej izolacji. Utożsamiany może być z poczuciem osamotnienia, czyli poczuciem samotności mimo otaczających nas ludzi. O samotności można mówić wtedy, gdy człowiek ma poczucie wyobcowania i opuszczenia, a koło niego nie ma osoby, której może się zwierzyć bądź poprosić o radę.

Wyróżnia się następujące typy samotności:

- **samotność społeczna** - zwana też fizyczną. Towarzyszy jej poczucie bycia niepotrzebnym, niedostrzeganym przez innych, pomijanym.
- **samotność emocjonalna** - rozumie się ją jako niedobór pozytywnych uczuć i relacji międzyludzkich. Można ją postrzegać jako poczucie braku bliskich więzi emocjonalnych. Taki stan może doprowadzić do powstania negatywnej samooceny.

- **samotność egzystencjalna** - oznacza brak utożsamiania się z powszechnie przyjętymi normami, wartościami, zasadami

Samotność jest pospolitym problemem wśród każdej grupy wiekowej - od młodych aż po starszoków. Wśród młodych może być ona spowodowana niskim mniemaniem o sobie, które doprowadza do izolacji od rówieśników. Jeśli chodzi o osoby starsze, samotność może być spowodowana brakiem zainteresowania ze strony rodziny; starsze osoby skazane są same na siebie.

SKUTKI DŁUGOTRWALEJ SAMOTNOŚCI

Skutki samotności dotyczą psychikę jak i zdrowie fizyczne. Ciągła samotność ma negatywny wpływ na samoocenę, samopoczucie i na rozwój danej osoby. Prowadzi do depresji, lęków, jak i pesymistycznych poglądów. Może przejawiać się również poprzez brak motywacji do działania i ograniczoną aktywność fizyczną.



JAK RADZIĆ SOBIE Z SAMOTNOŚCIĄ?

Nie warto ignorować uczucia samotności na co dzień, nie jest to żadne wyjście z sytuacji. Ważny jest plan działania, warto wypracować sobie rutynę - przykładowo można stworzyć listę rzeczy do zrobienia i po wykonaniu któregoś z punktów odznaczać to. Staraj się utrzymywać kontakty z bliskimi osobami. Nie uciekaj od aktywności fizycznej. Poszukaj sobie nowego hobby, może właśnie to da nam pewnego rodzaju spokój.

CZY SAMOTNOŚĆ ZAWSZE JEST NEGATYWNA?

Mogłoby się wydawać, iż samotność w żadnym stopniu nie jest pozytywnym zjawiskiem i najlepiej robić wszystko, aby nie wpaść się w ten stan emocjonalny. Jednak nie jest to prawda! Są osoby, które uważają, iż samotność jest potrzebna, a jej obecność ma dobry wpływ na człowieka. Twierdzą, iż przebywając w swoim wewnętrznym świecie, ma się czas na przemyślenie wielu spraw, analizę swoich zachowań, itd. Fakt, chwilowa samotność, a mam tu na myśli przykładowo jednodniowe odizolowanie się od całego wirtualnego świata, każdemu się przyda. Można wykorzystać ten czas na lepsze poznanie samego siebie bądź po prostu dać sobie szansę na odpoczynek poprzez czytanie książek, słuchanie muzyki, rysowanie i wiele innych.

CO MÓWIĄ PSYCHOLODZY?

Według opinii psychologów wskaźnik samotności bardzo urosł wraz z mającą ostatnio miejsce pandemią, która zamknęła ludzi w domu. Jak pokazują badania z 2005 roku na temat poczucia osamotnienia, aż 85% Polaków nie czuje się osamotniona. Do poczucia osamotnienia przyznaje się 14% obywateli, w tym tylko 4% wyraźnie to potwierdza. Poczucia osamotnienia stosunkowo częściej niż inni doświadczają najstarsi badani, zwłaszcza mający 65 lat i więcej. Porównanie to pokazuje, jak diametralnie zmieniło się życie wielu ludzi. Problem samotności pojawił się właśnie przez izolację w codziennym życiu. Najbardziej odczuwalne było to dla osób dorastających, które z dnia na dzień zostały odcięte od kolegów, koleżanek, co spowodowało pogorszenie stanu psychicznego młodych osób. Myślę, że był to okres ciężki dla wszystkich ludzi, konsekwencje pewnych zjawisk ciągną się aż do dzisiaj.



Nauczanie domowe

Karina Błęcka

Ten sposób nauczania może być rozsądniejszą opcją niż chodzenie do szkoły, lecz dla kogo? Dlaczego rośnie jego popularność? Jak się do takiej edukacji przygotować? Jakie mogą być jej rezultaty?



Nauczanie domowe staje się coraz bardziej popularnym wyborem uczniów. Rozwój technologii umożliwia w obecnych czasach naukę zdalną, dzięki której nauczyciele nie muszą już przychodzić do ich domów, lecz mogą udzielać lekcji z domu lub ze szkoły. Bardzo popularna od jakiegoś czasu stała się również tzw. "szkoła w chmurze", która jest pewnego rodzaju odzwierciedleniem znanej nam już nauki zdalnej "za czasów covid". Najczęściej słyszy się o "chmurze" w mediach społecznościowych. Ten sposób nauczania może być rozsądniejszą opcją niż chodzenie do szkoły, lecz dla kogo? Jakie są możliwe przyczyny wybierania nauki z domu przez dzieci i nastolatki? Jak się do niej przygotować? Jakie mogą być jej rezultaty?

Z pewnością decyzja o nauczaniu indywidualnym nie jest przypadkowa i nie bierze się znikąd. Może być ona np. narzucona przez rodziców z powodu częstych przeprowadzek, chęci posiadania większej kontroli nad postępami w nauce dziecka, itp. Jeżeli jednak jest to samodzielna decyzja uczącej się osoby, najczęściej spotykanymi przyczynami są m.in. zaburzenia

psychiczne u dziecka, długi okres jakiejś choroby lub dojścia do siebie po operacji, problemy z nawiązaniem kontaktu z rówieśnikami i wiele innych. Wymienione motywy nie należą do błahostek, w związku z czym przejście na ten typ nauczania nie jest wcale takie proste, jak mogłoby się wydawać. Dokładnie mówi o tym prawo oświatowe z artykułu 127 z 2. ustawy z 14 grudnia 2016 roku, że przyzwolenie do nauczania dotyczy osób, których stan zdrowia uniemożliwia lub ogranicza uczęszczanie do placówki szkoły. Czy jest to sprawiedliwe rozwiązanie? Nie do końca, jesteśmy przez nie w pewien sposób ograniczeni i nie mamy możliwości swobodnego wyboru i kontroli nad tym, jak chcielibyśmy się uczyć. Z drugiej strony nie wszyscy jesteśmy stworzeni do takiego trybu nauczania. Trzeba zatem liczyć się z pewną odpowiedzialnością za ten wybór, ale właściwie dlaczego?

Zajęcia indywidualne obejmują mniej lekcji niż nauczanie tradycyjne. Nie ma również regularnych form sprawdzania wiedzy ucznia, choćby w formie kartkówki, odpowiedzi ustnej czy sprawdzianu, nie oznacza to jednak, że nie trzeba się do nich przykładać. W każdym półroczu organizowany jest test sprawdzający zdobytą wiedzę z każdego przedmiotu, do którego ciężko byłoby się przygotować poprzez "zarwanie nocki". Oznacza to, że regularna nauka i przyswajanie nowych wiadomości są kluczowymi czynnikami. Na nauczaniu domowym powinniśmy wykazywać się ogromną odpowiedzialnością i zorganizowaniem, by osiągnąć pożądaną przez wielu z nas sukces. Jeśli rzeczywiście jesteśmy w stanie zdać się głównie na siebie, zaangażować się w rzetelną pracę nad swoimi postępami, a także najważniejsze - uwierzyć w nasze możliwości, uda nam się zrealizować wszystkie zaplanowane dotąd cele.



Dzięki nauczaniu domowemu łatwiej jest oswoić się dzieciom z materiałem, który muszą omówić ze swoimi nauczycielami. Mają także nieco więcej czasu dla siebie, chociażby przez to, że nie tracą go na uszykowanie się, pokonanie drogi do szkoły i powrót z niej. Kolejnym atutem nauki z domu jest więcej czasu na swoje życie prywatne – rozwijanie pasji, spotykanie się ze znajomymi czy nawet zwykły odpoczynek. Mimo tego niektórym osobom łatwo byłoby się w ten sposób rozleniwzić i zlekceważyć zajęcia, co w rezultacie przyniosłoby wyłącznie problemy. Jest to jeden z głównych powodów, dla których trzeba poważnie pomyśleć i skonsultować się z opiekunem prawnym, czy na pewno taka metoda nauczania ma w przypadku danego ucznia sens.

Nowi w klasie

Karina Błęcka

W życiu człowieka czasem bywają momenty, które wymuszają zmianę otoczenia: szkoły lub klasy. Powody mogą być różne. Może to być np. przeprowadzka do innego miasta. Pytanie, na którym warto się skupić, jest przede wszystkim to, czy "klasowy świeżak" jest ekstrawertykiem, czy introwertykiem, a może ambiwertykiem? Jak taki przełom wpływa na życie danej jednostki? Jak może się ona zachować i jak sobie radzić z problemami, których nie jesteśmy w stanie uniknąć?

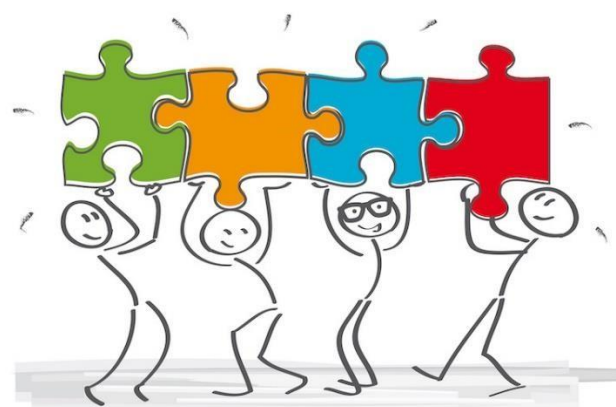
Z reguły ekstrawertycy nie mają problemu z nawiązywaniem nowych znajomości i integracją. Tacy uczniowie są też przyjaźniej odbierani przez otoczenie, ponieważ często robią na sobie dobre pierwsze wrażenie, które jest często kluczem do wzmacniania więzi z grupą. Oczywiście dobre wrażenie nie zależy tylko od tego, czy ktoś jest otwarty do ludzi, ale także jak ich traktuje (czy ma szacunek do drugiego

człowieka np. bez względu na rasę, orientację seksualną itp.) i czy jest godną sympatii osobą. Co z tego, że będziemy otwarci i chętni do rozmów, jeśli

np. będziemy szerzyć nienawiść wobec słabszych lub wyróżniających się osób? Na dłuższą metę takie postępowanie nie przejdzie i będzie odpychające, w przypadku gdy mówimy o społeczności kierującej się właściwymi wartościami w życiu. Nie oznacza to jednak, że sympatyczni ekstrawertycy nigdy nie spotykają się z krytyką lub uszczypliwymi uwagami na ich temat. Często zjawiskiem jest, że inni nazywają osobę towarzyską dziwakiem, wariatem, gadułą, co może stać się przyczyną zamknięcia się w sobie.

Przeciwieństwem ekstrawertyka jest introwertyk. W ich przypadku trudniej jest im się zaklimatyzować w nowym gronie, szczególnie że bycie nowym wiąże się z tzw. sensacją, często krzywymi spojrzeniami, patrzeniem na kogoś z góry, co rzeczywiście może wprowadzić w jeszcze większe zakłopotanie. Kolejną sprawą jest to, że zazwyczaj osoby będące ze sobą od początku w klasie, są już "podobierane", co oznacza, że mają swoich ulubieńców, jak i wrogów. Dzięki temu introwertyk może pomyśleć sobie, że nie ma już dla niego nigdzie miejsca i jest zniechęcony do innych, więc najczęściej usuwa się w cień. Oczywiście bycie introwertykiem nie oznacza automatycznie, że jesteśmy skazani na samotność do końca życia i nienawidzimy lub boimy się ludzi, bo to nieprawda. Faktem jest, że osoba nazywana "mrukiem", czy "niemową" ma z pewnością większą trudność z zaznajomieniem się z kimś, w przeciwieństwie do ekstrawertyka, lecz prędzej czy później znajdzie kogoś godnego swojej uwagi. Ważne jest, aby pamiętać, że kolega z klasy nie musi być przyjacielem nad życie i śmierć, tylko może. Każdy z nas poza szkołą ma swoje życie prywatne, w które ingeruje sam, co nie zmienia faktu, że dobrze jest też mieć osobę, z którą można porozmawiać na przerwach między lekcjami, aby się trochę rozluźnić, pośmiać itd. Nieposiadanie jednak takiej osoby nie oznacza nic złego, jeśli czujemy się z tym dobrze. To tylko i wyłącznie nasza sprawa i nikt nie powinien z tego powodu nas oceniać i oczerniać zwrotami typu "odludek" itp. Zazwyczaj okazuje się, że osoby nieco bardziej zamknięte w sobie są bardzo sympatyczne i interesujące, tylko nie potrafią tego pokazać, co bywa dla nich krzywdzące, ponieważ są przez to odrzucane przez rówieśników.

Kolejnym typem jest ambiwertyk, który jest mieszanką dwóch poprzednich. Raz może być wulkanem energii i duszą towarzystwa, a raz może potrzebować odseparowania się od innych i spokoju. Zasadniczą rzeczą dla takich osób jest wykazanie się ogromną wyrozumiałością, ponieważ taka osoba nie jest w stanie przewidzieć, jak w danym momencie będzie się czuła. Jedyne co może, to określić czego aktualnie potrzebuje, by czuć się komfortowo. Kiedy jest się nowym, mało kto ma na nasz temat szczegółowe informacje, w związku z czym grupa może być w szoku po zetknięciu się z jednostką ambiwertyczną, a nawet wykazać się niezrozumieniem, np. poprzez dziwne pytania typu "Co ci jest?" albo "Odbiło Ci?". Jeżeli jesteśmy ofiarami takich uwag, najlepiej uświadomić daną osobę lub grupę, która je do nas kieruje, że nie mamy na to do końca wpływu i prosimy o przychylność. Gdy to nie skutkuje, nie powinniśmy się tym przejmować, bo to także nic, co powinno wzbudzać nasz niepokój. Wszyscy jesteśmy różni i wyjątkowi, co czyni świat ciekawszym.



Bycie nowym w klasie niesie za sobą wiele nowych doświadczeń w życiu, mimo że "to przecież tylko szkoła. Skończymy ją i problem z głowy", co jest kompletną bzdurą. Szkoła jest miejscem kształtującym nasz charakter i wartości, jakimi się kierujemy, a także przygotowaniem do integracji ze współpracownikami w przyszłości, na co wpływ ma oczywiście otoczenie. Każdy znosi inaczej różne

zmiany, więc jeśli wydaje nam się, że rzeczywiście nie dajemy sobie z tym rady psychicznie, warto jest zgłosić swój problem osobie bliskiej, a w ostateczności - specjaliście, by poczuć się lepiej i walczyć ze swoimi udrękami. Pozytywem jest zaś np. możliwość poznania nowych, być może lepszych niż dotychczas osób, dzięki którym możemy nauczyć lub dowiedzieć się czegoś nowego. Część ludzi potrzebuje też takiej zmiany, aby poczuć się "odświeżonym" i nie nudzić się, dzięki czemu zyskuje więcej energii i szczęścia. Szkoła powinna być dla nas miejscem, dzięki któremu możemy rozwijać nasze umiejętności i kształcić się w różnych dziedzinach nauki, nie czując się przy tym jak tyrani.

W przypadku kiedy nie jesteśmy "tymi nowymi", a do naszej klasy dołącza nowa osoba, warto jest okazać jej choć odrobinę wsparcia, empatii i wyciągnąć pomocną dłoń. To dużo dla niej wtedy znaczy. Nie czuje się samotna i wie, że ma kogoś, na kim może polegać, szczególnie jeśli taka osoba nie jest zbyt pewna siebie i ma kłopot z odnalezieniem się w grupie.

OVERTHINKING

Estera Przybylińska

Myślenie jest pożądane i atrakcyjne. Chcemy wyedukowanego i świadomego społeczeństwa. Lecz czy na pewno nie popadamy w błędne koło skrajnego i nadmiernego myślenia?

Czym jest overthinking? Jest nadmiernym myśleniem, objawiającym się towarzyszącym nam nieustannie chaosem wydarzeń i rozmów. Często są nimi również błahе rzeczy, które się ciągle roztrząsa. Analizujemy wtedy daną sytuację, która miała miejsce w naszej przeszłości, na którą jednak już nie mamy wpływu. Może to być też nadmierne myślenie na temat tego, jaką decyzję podjąć w swoim życiu. Często takie osoby obawiają się swojej przyszłości, dlatego nie chcą podjąć niestosownej decyzji, która nad nią zaważy. Jest to jednak myślenie bez szczęśliwego zakończenia. Takie osoby popadając w błędne koło analizy konsekwencji swoich przyszłych działań, nie podejmują żadnych kroków w realizacji postanowień, ponieważ przez cały czas w głowie szukają lepszych rozwiązań, których nie ma. Jest to ich wewnętrzne „gdybanie”. Każdy

doświadcza overthingu niezależnie od wieku. Młode osoby jak i starsze są skłonne do nadmiernego nadinterpretowania rzeczywistości.



Dlaczego wśród nas jest coraz więcej młodych overthingerów? Jest to spowodowane nadmiernymi bodźcami zewnętrznymi, które nas przytłaczają. Mamy współcześnie coraz więcej możliwości rozwiązywania problemów i chcemy podjąć jak najlepszą decyzję, aby nie wypominać sobie za parę lat błędu, który miał np. duży wpływ na naszą psychikę i przyszłość. Zadajemy sobie wtedy coraz więcej pytań, na które odpowiadamy kolejnymi pytaniami i tak w kółko. Przykładem może być np. spotkanie z drugą osobą. Brzmi jak błahostka, lecz dla osób, które nadmiernie myślą, jest to spore pole do popisu. Mam jechać autem czy komunikacją miejską? A co, jeśli będzie korek? Chyba lepiej jak pójdę na pieszo... Nie.. przecież wtedy się spóźnię! Wyjdę wcześniej. O nie, a jeśli nie zadzwoni mi budzik? Lepiej jeśli nie pójdę na to spotkanie, a może jednak powinnam iść? To dzieje się w głowie takich osób. Brzmi absurdalnie, lecz jest to potężny problem do rozwikłania dla overthingerów. To pytania, na które nie damy rady sobie odpowiedzieć, ponieważ nie są zależne od nas, tylko od okoliczności. Mimo wszystko próbujemy znaleźć na nie odpowiedź. Wykonujemy w ten sposób syzyfową pracę. Spowodowane jest to lękiem, który tłamsimy w sobie. To dla mózgu bardzo duży wysiłek, ponieważ pracuje przez cały czas bez przerwy.

Jak sobie z tym poradzić? Niestety nie ma na to leków, ponieważ overthinking nie jest skwalifikowane jako choroba zaburzeniowa. Niektórzy podczas uprawiania sportu wyłączają nadmierne myślenie i skupiają się na grze. Wtedy mózg ma możliwość na odpoczynek od analizowania problemów. Niektórym pomaga muzyka, medytacja bądź spacer. Nie są to skomplikowane sposoby, dlatego każdy powinien spróbować odnaleźć dla siebie odpowiednie rozwiązanie. Nie mówi się głośno o overthingu ponieważ przyjęliśmy, że analizowanie i ciągłe myślenie jest pozytywne. Stajemy się wtedy we własnych oczach osobą oświeconą. Lecz tak naprawdę nie ma z tego dobrych skutków. Stajemy się niewolnikami własnego umysłu. Zaczynamy być bierni, ponieważ boimy się podjąć kroki w celu realizacji naszych planów. Powstrzymuje nas obawa przed negatywnymi skutkami tego procesu. Dlatego ważne jest to, żebyś po przeczytaniu tego artykułu odpowiedział sobie na jedno podstawowe pytanie. Jak myślisz, czy doświadczasz w swoim życiu overthingu? Jeśli tak, możesz zacząć od pierwszej lekcji, czyli stopniowego zwracania uwagi, w jakich okolicznościach zaczynasz tego doświadczać. Może podczas stresujących sytuacji bądź przy błahostkach, które dla ciebie stają się niepotrzebnymi trudnościami? Druga lekcja polega na odnalezieniu sposobu na odpoczynek dla mózgu: przydatne będzie realizowanie twoich zainteresowań. Bez próby się nie przekonasz, a warto, ponieważ overthinking zaczyna się niewinnie, a po czasie potrafi spowodować depresję, zaniżenie samooceny, stany lękowe, samobójstwa oraz izolowanie się od bliskich osób.



Jak odpoczywać i czerpać z tego przyjemność

Debora Dojnikowska

Wielu z nas, kiedy odpoczywa, robi to w sposób nieumiejętny. Wydaje nam się, że odpoczywamy, kiedy tak naprawdę bardziej męczymy nasz organizm i po „odpoczynku” mamy jeszcze mniej energii, by zrobić coś pożytecznego.



Ciężko jest się zrelaksować uczniowi. Ciągłe myśli się o nadchodzących testach, obecnych zadaniach domowych i ocenach. Siedzimy nad książkami, gapiąc się na nie, tak naprawdę nie ucząc się, tylko oszukując się, że coś robimy. Żeby móc się uczyć, trzeba mieć energię, którą bierze się nie tylko z pożywienia, ale i z odpoczynku.

Ciągłe używanie telefonu nie może zostać nazwane dobrym odpoczynkiem. Dobrym czyli takim, który dałby nam motywację i siły do zrobienia tego, do czego się zobowiązaliśmy. Do wykonania naszych zadań i obowiązków.

Zostały stworzone dwa terminy: FOMO (fear of missing out) oraz JOMO (joy of missing out). Pierwsze oznacza obawę przed ominięciem czegoś ważnego, jakiejś informacji czy wydarzenia. Drugie oznacza radość z bycia offline, nieużywania telefonu i nieprzywiązywania do niego dużej wagi. Osoby, które rezygnują z używania telefonu, są zmęczone natłokiem informacji, coraz bardziej rozumieją, jak wiele czasu tracą, przeglądając kolejne strony w

internecie. Korzystanie z telefonu może pogorszyć nasz nastrój. Jest narzędziem, którego używany, żeby odwrócić uwagę od siebie, naszych emocji, potrzeb czy niewygodnych przemyśleń.

Dlatego tak ważne jest, by korzystanie z telefonu nie pełniło funkcji wypełniacza czasu, a telefon był głównie używany jako podręczne urządzenie, dzięki któremu w wygodny sposób można wykonać wiele rzeczy.



Lepsze formy wypoczynku?

Wykonywanie czegokolwiek, co jest produktywne, wydaje się ciężkie, zwłaszcza kiedy szkoła zabiera nam wszystkie siły życiowe i zwyczajnie nie ma się ochoty, by robić coś poza leżeniem i obijaniem się. Pomimo tego zdrowy wypoczynek jest o wiele łatwiejszy i jedyne, czego potrzebujemy, to konsekwencji i spójności działania, tak by te zdrowe nawyki stały się częścią naszej codzienności.

Jednym z łatwiejszych sposobów jest zwykłe spacerowanie. Niezależnie od pogody, nawet piętnastominutowa przechadzka pomaga nam się zrelaksować i wyczyścić głowę z rzeczy, które nam ją zaprzętają. Również wychodząc na spacer, wybieramy zazwyczaj miejsca bliskie naturze jak lasy, parki i polany, co wpływa na poprawę samopoczucia. Spacer jest dobry nie tylko dla naszej duszy, ale także dla ciała. Nie jest to ciężki wysiłek fizyczny i nie musi taki być, żeby przynosił nam korzyści. Między innymi obniża ciśnienie krwi i zmniejsza ryzyko zachorowania na wiele chorób przewlekłych. Ale nie trzeba ograniczać się tylko do spacerów, można wykonywać ćwiczenia w postaci rozciągania czy jogi. Joga obniża napięcie emocjonalne i stany lękowe, polepsza nasze

samopoczucie, wycisza i dodaje nam energii. Co jest najbardziej pomocne, to fakt, że pomaga ona w leczeniu bezsenności, którą można mieć z powodu nadmiaru stresu.

Zostało wykonane badanie, które wykazało, że ćwiczenia, nawet na niskim poziomie, wpływają pozytywnie na naszą energię, której dzięki takim ćwiczeniom mamy więcej. Uczestnicy badania zostali podzieleni na trzy grupy przez naukowców z Uniwersytetu Georgia. Pierwsza grupa nie ćwiczyła, druga rozpoczęła trening o niskiej intensywności, a trzecia na średnim poziomie. Po sześciu tygodniach testów grupy aktywne fizycznie deklarowały znacznie wyższy poziom energii w porównaniu do tych osób, które w ogóle nie zajmowały się ćwiczeniami. Okazało się również, że trening na mało intensywnym poziomie dostarcza więcej energii niż trening bardziej wymagający, który zamiast pobudzać organizm go męczył.

Innym zajęciem, które jest banalnie proste i nie wymaga więcej niż dziesięć minut dziennie, by zobaczyć efekty, jest medytacja. Ona dba o naszą psychikę, wprowadza nas w stan wyciszenia i relaksu, nie tylko oczyszcza nasz umysł, ale i pozwala nam w ciszy zastanowić się nad rzeczami, na rozmyślanie których wcześniej „nie mieliśmy czasu”, a wydają się nam ciekawe. Poprawia również naszą pamięć, uodparnia na stres i co zaskakujące, również dodaje energii.

Bardziej skomplikowanym rozwiązaniem i bardziej wymagającym jest oddanie się swojemu hobby, a w przypadku braku, poszukiwanie go. Uprawianie sportu, szycie, rysowanie, malowanie, czytanie książek czy czasopism, szydełkowanie, rozwiązywanie krzyżówek, gra w szachy lub gotowanie – to tylko niektóre interesujących możliwości. Poświęcanie czasu na aktywność, która sprawia nam przyjemność, poprawia nasze samopoczucie i zdrowie psychiczne.

Posiadanie hobby obniża nasz poziom stresu, jest to życie poza naszą pracą, które zostało stworzone wyłącznie przez nas, dlatego wykonywanie tej rzeczy jest dla nas przyjemne i kurujące.



Co może wydać się marnowaniem czasu i czymś nie praktycznym, tak naprawdę jest bardzo dobrym rozwiązaniem, kiedy jest nam potrzebna energia. Jest nim spanie, a dokładniej robienie sobie drzemek w ciągu dnia, które nie muszą być długie, żeby dostarczyć nam wystarczającej ilości energii. Jest ona nam potrzebna, by świeżo podejść do zadania, jakie mamy w rękach.

Kiedy powinno się odpoczywać?

Profesor Anders Ericsson z Uniwersytetu Floryda przeprowadził analizę osób, które osiągnęły sukces. Znaleźli się tam sportowcy, aktorzy oraz muzycy, Anders wywnioskował, że najlepsi z nich pracują w krótkich, maksymalnie dziewięćdziesięciminutowych sesjach, które są oddzielone od siebie przerwą na regenerację. Również większość badanych osób nie przekraczała czterech i pół godziny intensywnego wysiłku w ciągu dnia.

Dziewięćdziesiąt minut to maksymalny czas, w którym człowiek jest w stanie utrzymać wysoki poziom skupienia. Dlatego przy planowaniu przerw powinno się wziąć tę informację pod uwagę.

Zakończenie

Trzeba pamiętać, że należy wybierać sposób wypoczynku zależnie od rodzaju pracy, jaką wykonujemy w danym momencie. Jeżeli jest to praca fizyczna lub ruchowa, w czasie przerwy powinno się

zadbać o poruszenie mózgu, a zrelaksowanie ciała. Kiedy pracujemy umysłowo np. ucząc się, warto jest poruszyć swoje ciało i dać odpocząć mózgowi.

Odpoczynek od pracy jest bardzo ważny. Przyspieszone tempo życia, jakie zaczęło się wraz z rozwojem przemysłu, zrodziło w wielu ludziach chroniczny stres, wypalenie i poczucie presji. Innymi dolegliwościami spowodowanymi nadmiarem pracy są między innymi bóle głowy i żołądka, niepokój, drażliwość, problemy ze snem, dekoncentracja i wyczerpanie. Nie dając sobie przerwy, zabijamy w sobie kreatywność, siłę woli i motywację.

Dlatego warto jest poświęcić nasz czas i resztki sił na spacer, drzemkę, rozciągnięcie się, medytację czy chwilę przyjemności, żeby czuć się dobrze i lepiej działać.

Czy warto robić się na bóstwo?

Karina Błęcka

Wiele osób, w szczególności kobiet, ze względu na rozwój mody czy medycyny estetycznej decyduje się na udoskonalanie swojej urody. Dzieje się tak m.in. poprzez ciągłe podążanie za trendami odzieżowymi. Nie zważamy wtedy na to, czy dana rzecz rzeczywiście nam się podoba, a nawet czy w ogóle jest nam w niej wygodnie. Czy takie postępowanie na dłuższą metę jest zdrowe? A może warto zastanowić się nad ewentualnymi powikłaniami?

LUDZIE I ICH SAMOOCENA

Każdy z nas zmaga się z jakimiś kompleksami. U niektórych z nas mogą być one bardziej nasilone przez nietolerancję społeczeństwa. Tym sposobem wiele osób jest skrajnie zakompleksionych i nie są czasami nawet w stanie spojrzeć na siebie w lustrze. Ponadto porównują się do innych, najczęściej do

ludzi ze zdjęć w mediach społecznościowych, gdzie nieustannie w użyciu jest photoshop, W wyniku takich nacisków mnóstwo osób także stara się wyglądać jak najlepiej, stawiając dobry wizerunek ponad swój komfort, a nawet zdrowie! Przykładem może być noszenie dopasowanych części garderoby, prowadzące do wszelkich odcisków na ciele, które prędzej, czy później powodują ból. Sięgamy również po pomoc medycyny estetycznej, jednak nigdy nie mamy pewności, czy wszystko pójdzie jak należy, ryzykujemy zatem własnym zdrowiem i życiem. Dotyczy to w głównej mierze kobiet, ale właściwie dlaczego?



KOBIETY I MĘŻCZYŹNI – CO SĄ W STANIE POŚWIĘCIĆ DLA DOBREGO WYGLĄDU?

Badany problem dotyka najbardziej płci żeńskiej. To one są najczęściej narażane na wszelkie komentarze osób trzecich - zarówno od innych kobiet, jak i mężczyzn, co wprawia je w wielkie zakłopotanie i frustrację. Prócz tego kobiety nagminnie rozmyślają nad tym, jak zaprezentować się z jak najlepszej strony i zaimponować komukolwiek. Z jakiegoś powodu wydaje im się, że doda im to pewności siebie.

Postanowiłam przeprowadzić wywiad z dwoma mężczyznami i kobietami, aby sprawdzić, czy rzeczywiście omawiany kłopot obejmuje wyłącznie płęć żeńską:

MANIAK: Czy jesteś w stanie poświęcić się i czuć się niekomfortowo w swoich ubraniach dla kogoś?

MĘŻCZYŻNA 1: Nie ma opcji, ponieważ najważniejsze jest to, żeby czuć się komfortowo. Nie obchodzi mnie to, co ktoś o mnie pomyśli.

MĘŻCZYŻNA 2: W żadnym wypadku, szanuję swoją wygodę i nie mam zamiaru czuć się nieswojo w ubraniach, aby ktoś czuł się komfortowo w moim towarzystwie.

KOBIETA 1: Tak, chcę zrobić na kimś jak najlepsze wrażenie, więc wciskam się w niewygodne sukienki i szpilki na spotkanie, przez co odczuwam dyskomfort.

KOBIETA 2: To zależy od osoby i sytuacji, jeśli jest to dla mnie ważna osoba, to staram się przyłożyć do tego, jak wyglądam, a jak wiem, że jest to ktoś, kto jest mi obojętny, nie robi mi to różnicy, jak wyglądam.

MANIAK: Czy zgadzasz się ze stwierdzeniem, że niewygodne części garderoby mogą negatywnie wpłynąć na nasze zdrowie?

M1: Mogą wpłynąć negatywnie, ale w większości nosimy je w wyjątkowych okazjach, czyli rzadko, więc nie mają szczególnego wpływu, by rzeczywiście zaszkodzić; nie nosimy tego codziennie.

M2: Tak, widziałam kiedyś stopy kobiety, która nosi całe życie buty na obcasach?

K1: Tak, np. gorsety, które wyszczuplają, ale za to organy są uciskane, co wpływa negatywnie na zdrowie, lub szpilki, które deformują stopy i powodują kontuzje, gdy ją przekrzywisz.

K2: Tak, bo większość tych gorsetów, szpilek czy innych rzeczy, które stosują kobiety, wpływają negatywnie na zdrowie, jednak używają ich poniekąd dla własnego komfortu psychicznego i lepszego samopoczucia, np. w przypadku wystającego brzucha - nie wciągamy go, tylko zakładamy gorsety.

MANIAK: W swoim stylu stawiasz bardziej na wygodę czy na coś niecodziennego i eleganckiego?

M1: Zależnie od nastroju, ale raczej elegancko, zachowując przy tym wygodę.

M2: Stawiam na wygodę, wolę prostotę i coś, co nie sprawia mi dyskomfortu.

K1: Pomiędzy, dobieram strój w zależności od sytuacji, np. spotkania z kimś, specjalnych okoliczności, imprez, rozmowy o pracę, gdzie trzeba się stosownie ubrać, a wygodnie można np. po domu.

K2: Pomiędzy, jeśli chodzi np. o zakupy spożywcze, to wolę ubrać się wygodnie, a jeżeli idę do szkoły lub na spotkanie z potencjalnym kandydatem na chłopaka, wolę ubrać się elegancko - jednocześnie dla siebie i dla niego.

Rezultaty nie są jednogłośne, jednak wypowiedzi wskazują bardziej na to, że to najwyraźniej kobiety mają większe predyspozycje do poświęceń w imię wyglądu. Nie wyklucza to jednak tego, że nie dotyczy to w ogóle mężczyzn. Nie jest to niestety zdrowe podejście i powinniśmy pracować nad tym, aby stawiać swoje zdrowie, życie i komfort na pierwszym miejscu. W tym celu najważniejsze jest zaakceptowanie siebie i swoich niedoskonałości, na które przeważnie nie mamy wpływu. Na domiar tego, współczesna moda jest na tyle różnorodna, że spokojnie jesteśmy w stanie dobrać taki fason, aby był jednocześnie ładny, elegancki i wygodny, jeśli nam na tym szczególnie zależy lub takie wymogi stawia dana okoliczność. Nie dajmy sobie wmówić, że wyglądamy w czymś źle i powinniśmy zmienić się dla kogoś, skoro czujemy się dobrze tak, jak wyglądamy obecnie! Warto jest czasami posłuchać czyichś porad, ale wszelkie obelgi czy zwykłe krytykanctwo możemy puścić mimo uszu.



Edukacja seksualna w polskich szkołach

Milena Józefowicz

Czym właściwie jest edukacja seksualna? Jak podaje Wikipedia, jest to nauczanie zagadnień związanych z seksualnością człowieka, włączając w to związki i obowiązki emocjonalne, anatomie seksualną człowieka, aktywność seksualną, reprodukcję seksualną, wiek zgody, zdrowie reprodukcyjne, prawa reprodukcyjne, bezpieczny seks, kontrolę urodzeń i abstynencję seksualną.



Edukacja seksualna w Polsce – jest czy jej nie ma?

Oczywiście, że nie ma edukacji seksualnej w Polsce, również tutaj Wikipedia przychodzi z pomocą: "Z perspektywy świata zachodu edukacja seksualna w Polsce nigdy się nie rozwinęła. W czasach Polski Rzeczypospolitej Ludowej, od 1973 r., był to jeden z przedmiotów szkolnych, jednak był on stosunkowo ubogi i nie osiągnął żadnego faktycznego sukcesu. Po 1989 r. praktycznie zniknęła z życia szkolnego, obecnie jest to przedmiot o nazwie "wychowanie do życia w rodzinie", zamiast "edukacja seksualna", który realizowany jest w wymiarze 14 godzin lekcyjnych w roku nauki od 4 klasy szkoły podstawowej. Zajęcia te nie są obowiązkowe, a szkoły wymagają zgody rodziców, aby ich dzieci

mogły uczęszczać na zajęcia. Przyczyną tej sytuacji jest w dużej mierze silny sprzeciw wobec edukacji seksualnej zgłaszany przez Kościół katolicki”.

Dlaczego właściwie edukacja seksualna jest potrzebna?

Edukacja seksualna to profilaktyka zagrożeń dla zdrowia i życia seksualnego. Pryswojona w odpowiednim momencie wiedza seksualna pomaga młodym ludziom przewidywać konsekwencje decyzji podejmowanych w zakresie własnego życia seksualnego, a przez to podejmować je bardziej odpowiedzialnie. Bez odpowiedniej wiedzy możemy nie wiedzieć, jak się prawidłowo zabezpieczać, co może prowadzić nie tylko do niechcianej ciąży, ale również do wielu chorób przenoszonych drogą płciową, jak np. HIV. Wyniki współcześnie prowadzonych badań potwierdzają, że brak dostępu do wiedzy na temat szeroko pojmowanej seksualności utrudnia prawidłowy rozwój zdrowia seksualnego.



Absurdalne fragmenty podręczników edukacji seksualnej

W szkołach średnich Ministerstwo Edukacji Narodowej dopuściło do nauki tego przedmiotu różne podręczniki. Pierwszym, od którego zaczniemy, jest „Wędrując ku dorosłości. Wychowanie do życia w rodzinie. Podręcznik dla klasy 1-3 liceum i technikum”. Niestety nie mam dostępu do pełnej wersji tej książki, natomiast znalazłam na jednym z portali komentarz pewnej dziewczyny. Zawarła w nim kilka fragmentów, które chciałabym przedstawić w celu pokazania poziomu tej książki. Oto pierwszy z nich: **„Prezerwatywy.**

Skuteczność w zapobieganiu ciąży: niezbyt wysoka, z powodu częstych wad technicznych (nieszczelność, pęknięcie) oraz wypadków zsuwania się w czasie stosunku”. To ciekawe, ponieważ z badań wynika, że

skuteczność prezerwatyw wynosi 98 procent, ale jedynie wtedy, kiedy używa się ich przy każdym stosunku w poprawny sposób. Kolejny fragment: **„Pigułki dnia następnego, czyli tzw. antykoncepcja awaryjna – ze względu na mechanizm działania zostaną one omówione w dziale dotyczącym środków wczesnoporonnych”.** Kolejny przykład dezinformacji. Zaczniemy od tego, że działanie antykoncepcji awaryjnej opiera się na zatrzymaniu owulacji, a przez to – uniemożliwieniu dojścia do zapłodnienia. Co ważne – tabletki „dzień po” nie przerywa ciąży (jeśli zdążyło dojść do zapłodnienia) i dotychczasowe badania nie wykazały także, by ta tabletki miała negatywny wpływ na istniejącą ciążę. I uwaga, na koniec przygotowałam totalny hit: **„Ginekolog to nie dentysta – regularne kontrole w Waszym wieku nie są konieczne. Jeśli dziewczyna czuje się zdrowo i ma kogoś zaufanego, kto odpowie na pytania czy rozwieje jej wątpliwości (najlepiej, by była to mama), wizyta jest niepotrzebna”.** Po przeczytaniu tych słów aż się załamalam, że dorosła osoba potrafi napisać coś takiego. Jest to skłanianie dziewczyn do tego, aby nie dbały o swoje zdrowie i pokazywanie im, że ginekolog nie jest istotny w ich życiu. Wszyscy doskonale wiemy, a przynajmniej tak sądziłam do tej pory, dopóki nie przeczytałam tej jakże mądrej wypowiedzi, że wszystkie zaburzenia, problemy czy choroby układu rozrodczego mogą wystąpić na bardzo wczesnym etapie naszego życia. Wmawianie dziewczynom, że nie trzeba się badać, bo na pewno jest wszystko okej jest po prostu chore i zastanawiam się w ogóle, jakim cudem ta książka została dopuszczona do szkół. Kolejna książka to „Busola życia” (W.E Papis). Według słów tego podręcznika kobiecość określa macierzyństwo, religijność, rodzenie i wychowywanie dzieci, a męskość określa to, że mężczyzna jest przywódcą rodziny, a po wykonaniu jednej rzeczy chce odpocząć. Chyba możemy domyślić się, jaki poziom jest tej książki?



Udałam się również do pani Magdy – psychologa w naszej szkole, aby poznać jej zdanie na ten temat

MANIAK: Czy uważa pani, że edukacja seksualna w szkołach jest potrzebna?

PM: Myślę, że edukacja seksualna jest bardzo ważna, szczególnie teraz, kiedy wy się rozwijacie jako młodzi ludzie i poznajecie siebie. Niektórzy z was odczuwają duży dyskomfort w związku z wieloma zmianami zachodzącymi w waszym ciele. Nniejednokrotnie jest tak, że pojawiają się różne zmiany hormonalne u kobiet i u mężczyzn, dlatego warto jest wiedzieć i być na to przygotowanym. Im więcej wiemy, tym bardziej swobodnie i komfortowo się czujemy, nie reagujemy wtedy strachem.

MANIAK: W jaki sposób przekonałaby pani oświatę, że edukacja seksualna jest potrzebna?

PM: Mam wrażenie, że nasza oświata po prostu nie bierze pod uwagę tych wszystkich argumentów, które

wychodzą od badaczy, od psychologów, od psychiatrów, tylko bardziej skupiają się na tym, żeby słuchać osób, które naprawdę nie mają pojęcia o tym, co się dzieje w szkołach, siedzą za biurkami i niestety nie mają wglądu w to, w jaki sposób funkcjonuje młodzież.

MANIAK: Jak pani ocenia poziom edukacji seksualnej w polskich szkołach?

PM: W skali od 1 do 10 - obawiam się, że będzie to 3. Jeżeli miałabym ocenić wiedzę uczniów, to zdobywają oni informacje wybiórcze z internetu, które nie są potwierdzone w żaden sposób głosem badaczy, psychologów, psychoterapeutów. To informacje na zasadzie "bo tak mi się wydaje. Niestety młodzi ludzie tego słuchają.

MANIAK: Jak pani myśli, co można by było poprawić w edukacji seksualnej w polskich szkołach?

PM: Ja myślę, że do zajęć wdz należałoby wprowadzić jakieś wątki związane właśnie z tym, co najbardziej interesuje młodzież oraz z tym, czego oni się obawiają. Konieczne jest też omówienie tego, jak reagować w sytuacjach, kiedy dojdzie do przekroczenia granic drugiej osoby. Często się z tym spotykam,

że młodzież reaguje dużym lękiem. Tak naprawdę zasłania się, oddziela od tego, co się wydarzyło, zamiast skupić się na tym i to przepracować, niestety w momencie kiedy coś nie zostaje przepracowane, to zostaje to w młodym człowieku i on z tym idzie przez świat. Często sobie z tym nie radzi i popada w depresję albo inne choroby.

MANIAK: Czy uważa pani, że tematy związane z seksem są tematem tabu wśród młodzieży?

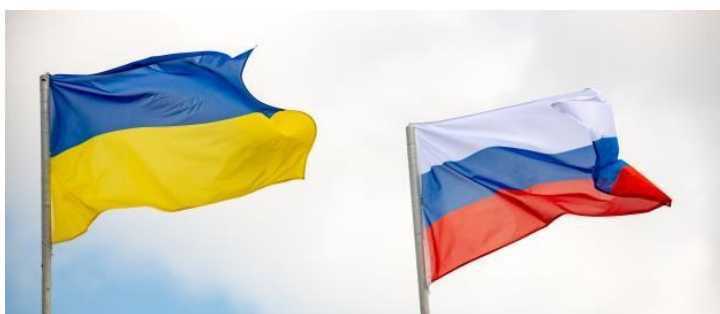
PM: Myślę, że wśród młodzieży nie, ponieważ młodzi ze sobą rozmawiają, wymieniają się informacjami, które mają z internetu, no bo skąd je brać. Raczej rzadko jest tak, że młody człowiek wejdzie sobie, np. do biblioteki i poprosi jakąś fajną książkę, która opisywałaby, w jaki sposób funkcjonuje ciało w poszczególnych sytuacjach, np. w sytuacji zbliżenia. Myślę, że to są ważne informacje, bo to jest ciało i ciało w taki, a nie inny sposób funkcjonuje. Warto to wiedzieć po prostu, bo bywa, że młody człowiek skupia się na sobie: "aha, to ze mną jest coś nie tak", "to ja mam problem", a czasami to jest po prostu taka sytuacja, w której należy podjąć kroki, np. udać się do ginekologa czy do urologa i po prostu zbadać ten problem. Nie mając wiedzy na ten temat, niestety nie jesteśmy w stanie niczego zrobić. Młodzi ludzie wpadają na pomysł typu: "dobra, porozmawiam z rodzicem i wspólnie poszukamy informacji", ale niestety często jest tak, że młodzi ludzie albo się stresują, krępują albo jest to dla nich żenujące, no i po prostu zostają z tym sami. To bardzo przykre, bo sobie z tym często nie radzą.

MANIAK: Dziękujemy za rozmowę.

De-rusyfikacja Ukrainy okiem Ukraińca

Jagoda Kozłowska

Agresja rosyjska spowodowała zmiany na Ukrainie w kwestii stosunku do Rosji. Ukraińcy dystansują się od jej kultury, języka, symboli i postaci historycznych, podkreślając jednocześnie znaczenie własnego dziedzictwa. Zmieniani są patroni ulic i placów, nazwy geograficzne, w przestrzeni publicznej zwiększono używanie języka ukraińskiego, a w szkołach położono większy nacisk na jego nauczanie. Promowani są ukraińscy artyści, a z bibliotek znikają pozycje gloryfikujące Rosję lub podważające niepodległość Ukrainy. Nastroje patriotyczne Ukrainy, mimo toczącej się wojny, są silne jak jeszcze nigdy dotąd i jej poszczególne części, dotychczas podzielone, jednoczą się przeciwko najeźdźcy. Na temat derusyfikacji Ukrainy i wzrostu znaczenia jej kultury rozmawiam z Maksymem Konykiem z klasy 3B XVIII LO.



Od momentu rozpadu ZSRR Ukraina podejmowała działania mające na celu usuwanie z przestrzeni publicznej postaci lub symbole gloryfikujące ów system. Po napaści Rosji 24.02.2022 r. proces ten przybrał na sile i objął nie tylko symbole kojarzące się z samym komunizmem, ale ogólnie z Rosją. Dotyczy to wielu sfer i towarzyszy temu równocześnie podnoszenie rangi kultury ukraińskiej, ukraińskich artystów i języka ukraińskiego.

Maniak: Jak oceniasz te zmiany jako Ukrainiec? W jaki sposób wpływa to na Ukraińców i ich postrzeganie swojego państwa?

Maksym: Myślę że to zmiany ważne. Usunięcie wszystkiego, co jest związane z Rosją, pomaga Ukraińcom bardziej podkreślić historię swojego państwa

i pokazać swoją niezależność. Zobaczyć je jako odrębne państwo z własnymi tradycjami, a nie jako odbicie innego kraju. Ukraina przez długi czas była związana z Rosją, przez co kultura rosyjska miała duży wpływ Ukraińców. Przykładowo w czasach Związku Radzieckiego Ukraińcy słuchali podobnej muzyki co Rosjanie i oglądali podobne filmy.

Maniak: Czy według ciebie istnieje współcześnie podobna sytuacja, czy napaść Rosji zmieniła podejście Ukraińców do rosyjskiej kultury?

Maksym: Agresja miała wpływ na stosunek Ukraińców do rosyjskich produkcji. Większość społeczeństwa odmówiła oglądania rosyjskich filmów i słuchania muzyki. Zrobili to nie ze względu na jakość, ale żeby pokazać niechęć do wspierania tych produkcji. Mimo to niektórzy ludzie nadal czasami oglądają rosyjskie i radzieckie filmy, nie wiążąc ich z samą Rosją, jak na przykład moi rodzice. Obecnie na Ukrainie podejmowane są działania w celu ograniczenia używania języka rosyjskiego w przestrzeni publicznej i zwiększenia nauczania w szkołach języka ukraińskiego.

Maniak: W jaki sposób według ciebie może to wpłynąć na współczesnych Ukraińców? Czy niektórzy rosyjskojęzyczni Ukraińcy mogą mieć problem z pokonaniem bariery językowej?

Maksym: Myślę, że na początku będzie to trudne, szczególnie dla rosyjskojęzycznych Ukraińców, ponieważ niektóre nazwy są bardzo różne w tych dwóch językach. Ale później kiedy się przyzwyczają, może to znacznie pomóc w popularności języka ukraińskiego. Uczniowie uczący się w takich szkołach zaczną częściej słyszeć język ukraiński i mówić nim też częściej.

Maniak: W jaki sposób Ukraina promuje obecnie swoją kulturę, język i sztukę? Jakie działania do ciebie szczególnie przemawia?

Maksym: Bardzo podoba mi się działalność Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, które oprócz tego, że od wielu lat zajmuje się

ochroną polskiego dziedzictwa kulturowego, w ostatnim czasie otworzyło Centrum Pomocy dla Kultury na Ukrainie. Bardzo miło, że Polska, mimo że w ubiegłym stuleciu przeznaczyła mnóstwo środków na odnowę swojej architektury, teraz w obecnej sytuacji pomaga Ukrainie, kiedy jej dziedzictwo jest zagrożone.

Maniak: To jeszcze ostatnie pytanie. Czy uważasz, że Ukraina powinna promować swoją kulturę także za granicą? Jeśli tak, to w jaki sposób?

Maksym: Uważam, że powinna promować kulturę, aby pokazać innym państwom swoje ideały i sposób życia. Na przykład tak jak Ameryka promuje amerykańskie kino. Każdy ma swoją specyfikę, która pokazuje życie w danym kraju. Wraz z promocją wzrasta turystyka do tego państwa, bo ludzie chcą tam pojechać i poczuć jego atmosferę. Promować kulturę można, na przykład pokazując ukraińskie filmy albo wykonując pieśni ludowe w telewizji zagranicznej i prezentować ukraińskie malarstwo na wystawach w innych krajach

Maniak: Dziękuję za wywiad.

Szukamy podobieństw i różnic – Polska i Ukraina

Jagoda Kozłowska

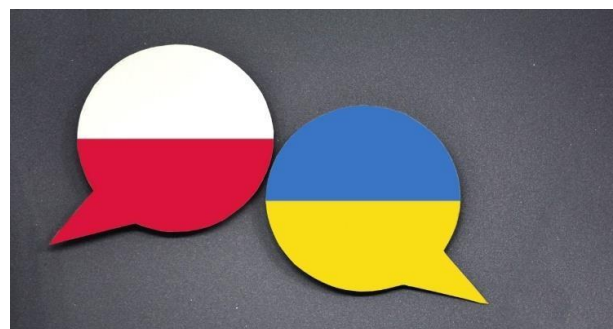
Polaków i Ukraińców łączy bardzo wiele. Ze względu na nasze bliskie sąsiedztwo na mapie posiadamy podobne zwyczaje oraz język, a nawet mentalność. Mimo tych podobieństw istnieją jednak pewne różnice, które mogą dziwić Ukraińców po przybyciu do naszego kraju. Na ten temat porozmawiałam z moją znajomą z Ukrainy, Maszą.

- Mieszkaś już w Polsce dwa lata. Jaka była pierwsza rzecz, która zaskoczyła cię po przybyciu tutaj?

- To może zabrzmieć trochę śmiesznie, ale dla mnie zaskakujące były ceny w sklepach, które na Ukrainie są wyższe i artykuły, które na Ukrainie trudno dostać, a w Polsce można łatwo kupić, na przykład awokado albo łosoś. To było dla mnie ciekawe, że Polacy mogą je kupować prawie codziennie. Kolejną rzeczą było to, że Polacy bardziej przestrzegają

przepisów, na przykład na drodze. Na Ukrainie częściej ludzie przejeżdżają na czerwonym. Ale najbardziej zdziwiło mnie to,

że Polacy nie wstydzą się publicznie wydmuchiwać nos. U nas na Ukrainie bardzo wstydzimy się tego i robimy to w łazience, więc gdy pierwszy raz u przyjechałam i zobaczyłam, jak ludzie to robią, to było dla mnie trochę dziwne. Ale już się do tego przyzwyczaiłam i teraz sama to robię (śmiej).



- Czy mogłabyś opowiedzieć o różnicach między polskim językiem a ukraińskim? Czy trudno było ci się nauczyć naszego języka?

- Ja jestem Ukrainką głównie rosyjskojęzyczną, choć w domu mówimy też po ukraińsku, ale lepiej znam rosyjski. Kiedy przyjechałam tutaj, nie umiałam jeszcze mówić po polsku i kiedy uczyłam się go, zaskoczyły mnie niektóre polskie słowa, bo brzmiały bardzo podobnie, ale znaczyły coś innego. Np. po rosyjsku „stuł” znaczy po polsku „krzesło” i to było dla mnie dziwne, ale szybko się tego nauczyłam i już nie myślę tych słów. No i dużą różnicą między polskim i rosyjskim jest cyrylica, ale już wcześniej umiałam wasz alfabet, bo moja mama uczyła mnie angielskiego. Więc to nie było dla mnie jakoś bardzo trudne, ale miałam problem z nauczeniem się, kiedy mówi się słowo „się”. Ono w rosyjskim jest zawsze „przyklejone” na końcu słowa, a w polskim sobie skacze (śmiej).

- Czy zauważyłaś jakieś różnice między ukraińską a polską szkołą?

- Tak, ich jest bardzo dużo, ale największą jest inny podział klas. U nas nie ma podziału na szkołę

- podstawową i liceum, tylko jest jedna, w której jest 11 klas. I jak się ją skończy, to można już nawet w wieku 17 lat pójść na studia. W Polsce jest to dużo dłużej. W Polsce jest też więcej lekcji języków obcych. Wydaje mi się też, że ukraińscy nauczyciele są bardziej surowi i w szkole jest większa dyscyplina. Tutaj czasami uczniowie nie słuchają się nauczycieli i jest mniejsza dyscyplina.

- Czy w Polsce spotkałaś się z jakimiś zwyczajami, które są obecne też na Ukrainie?

- Tak, na przykład w Polsce i na Ukrainie jest dużo podobnych przesądów, na przykład czarny kot albo przechodzenie pod drabiną, ale zauważyłam, że Polacy mniej na nie uważają. Na Ukrainie ludzie są bardziej przesądni i wierzą w głupotki, na przykład u nas nie wolno wynosić śmieci w nocy, bo to przynosi pecha.

- A czy na Ukrainie są podobnie obchodzone święta?

- To zależy do jakiego kościoła przynależysz, bo jeśli do prawosławnego, to obchodzisz święta w styczniu, a nie w grudniu. W różnych domach przynoszą prezenty różne postacie, u mnie zawsze to był Dziadek Mróz, a nie tak jak w Polsce Święty Mikołaj.

- Podobno kuchnia ukraińska i polska mają dużo wspólnego. Czy to prawda?

- Jest dużo podobieństw z małymi różnicami. Mylące dla Polaków mogą być pierogi, które u nas oznaczają takie bułeczki, w środku których jest farsz z ziemniaków. Moja babcia robi je naprawdę pyszne i polecam ci je spróbować. Takie pierogi jak wy macie nazywają się u nas „pielmieni”, z tym że na Ukrainie robi się je z mięsem. No i mamy też barszcz ukraiński, ale do niego dodaje się więcej produktów niż w Polsce, np. kapustę.

- Jakich rzeczy z Ukrainy brakuje ci w Polsce?

- Na Ukrainie ludzie trochę inaczej podchodzą do czasu, to znaczy u nas wiele rzeczy robi się trochę wolniej i jest więcej czasu na spotkanie się ze znajomymi i rodziną. Wiosna robimy to szczególnie często i wtedy prawie wszyscy i wszędzie robią grilla i ogniska, które są u nas bardzo popularne, nawet w parkach. W Polsce niestety to jest zabronione i trzeba jechać do lasu. Oczywiście tęsknię też za

moim rodzinnym miasteczkiem i znajomymi, z którymi znam się od dzieciństwa i których bardzo mi teraz brakuje.

- O Polakach istnieje dużo stereotypów, np. to, że są kłótlivi i lubią narzekać. Czy zgadzasz się z któryś z tych?

- Szczerze nie spotkałam się z tym, żeby Polacy byli bardziej kłótlivi niż Ukraińcy. Co do tego drugiego to troszkę prawda, bo wydaje mi się, że często Polacy lubią zaczynać rozmowę od narzekania na coś, na pracę, na szkołę, albo tak ogólnie, żeby sobie ponarzekać. To jest troszkę śmieszne i na początku mnie to zaskakiwało, ale po jakimś czasie zaczęłam robić podobnie (śmiech).

- Jako ostatnie chciałabym Cię zapytać, jak ogólnie oceniasz Polskę i Polaków?

- Mimo że tęsknię za Ukrainą i martwię się o to, jak potoczy się wojna, to bardzo podoba mi się w Polsce i lubię Polaków. Są bardzo życzliwi i gościnni, a ich kraj daje dużo możliwości rozwoju. Z tego powodu myślę, że zostanę tutaj na dłużej, żeby się rozwijać i pójść na studia. Moim marzeniem jest zostać tłumaczką i zamierzam pójść na filologię angielską w Poznaniu.

- Dobrze, bardzo Ci dziękuję za wzięcie udziału w tym wywiadzie.

- Ja też dziękuję, było mi bardzo przyjemnie.



Konflikt izraelsko - palestyński

Jakub Czaplński

26 stycznia 2023 strona Izraelska przeprowadziła atak na obóz uchodźców na zachodnim brzegu, w którym zginęło 8 osób, a 16 zostało rannych. To jeden z wielu przykładów trwającego od kilkudziesięciu lat konfliktu izraelsko - palestyńskiego.



Żydzi utracili swe państwo przez podboje Imperium Rzymskiego, a potem Arabów i panowanie Imperium Osmańskiego. Byli zmuszeni do osiedlania się w państwach kontynentu europejskiego. Żydzi długo pozostawali bez aktywnego ruchu działającego na rzecz odzyskania swych ziem, ale nasilający się w drugiej połowie XIX wieku antysemityzm doprowadził do opublikowania przez Theodora Herzla broszury „Państwo żydowskie” i utworzenia ruchu syjonistycznego w 1897r. Z początku za życia Theodora Herzla państwo żydowskie próbowano utworzyć np. w Ugandzie, co proponował rząd Wielkiej Brytanii. Ruch ten był w konflikcie z biernymi żydami ortodoksyjnymi, rabinami. Determinacja tego ruchu najpierw doprowadziła do stworzenia deklaracji Balfoura z 1917 roku, a później już po II wojnie światowej, do rezolucji ONZ z 1947r.

To wszystko doprowadziło do powstania konfliktu dwóch sąsiadujących państw, Izraela i Palestyny. Przyczyną ciągłych konfliktów jest spór o tereny, które

dla żydów są ziemią obiecaną. Rząd izraelski bez skrupułów wyrzuca rodziny palestyńskie z ich domów, ostrzeliwuje ich miejsca zamieszkania i schroniska czy wyburza osiedla. Obecnie świat nie pozwala na takie działania, jednak rząd Izraela pozostaje bezkarny. Sam rząd łamie prawo, rozbudowując swe osiedla na terenach palestyńskich. Tylko w ciągu ostatnich 20 lat śmierć poniosło tam około 9 tysięcy osób (raport B'Tselem).

Wszystkie państwa powinny skorzystać z jurysdykcji wobec zbrodniarzy. Radykalizm religijny i spotęgowany nacjonalizm żydowski, który wyrósł naprzeciw antysemityzmowi Europy jest tym czynnikiem, który tkwiąc w głowach izraelskich przywódców, powoduje bezsens cierpienia obywateli palestyńskich. Nowe pokolenie młodzieży żydowskiej buntuje się przeciw przestarzałej i konserwatywnej ideologii skrajnie ortodoksyjnego rządu. Potrzeba wreszcie prawdziwego działania najważniejszych państw i zmiany w granicach Izraela z Palestyną. Jednak konflikt ten nie jest tak jasny w świadomości społeczeństwa światowego, przywódcy państw nie ruszyli sprawy do przodu, a same organizacje pozarządowe nie mają takiej siły sprawczej. Jednak jak można działać, jeśli wsparcie dla Palestyny płynie z krajów np. Ameryki łańskiejskiej, a przychylny Izraelowi jest rząd Stanów Zjednoczonych. Jest to bezsensowny konflikt, który powinien zostać jak najszybciej rozwiązany, świat powinien się zaangażować z większą siłą. Zakończmy cierpienie, którym szafują politycy.



Ufo nie do śmiechu

Krzysztof Przymusiński

Od zeszłego stulecia prowadzone są próby penetrowania przestrzeni kosmicznych. Już w 1961 roku Jurij Gagarin jako pierwszy człowiek w historii zameldował się w przestrzeni kosmicznej. 8 lat później media poinformowały o pierwszych astronautach zdobywających księżyc. Natomiast jakiś czas temu można było na żywo oglądać na Youtube transmisję z kamery łazika, który znajduje się na Marsie. Jak daleko posunie się ludzkość w odkrywaniu kosmosu? A może dostajemy jakieś znaki od obcych nam cywilizacji??



Czy na ziemi już są stworzenia z kosmosu?

Na ziemi znajduje się mnóstwo niezwykłych zwierząt. Niektóre posiadają tak niezwykłe cechy, że zastanowić się można, czy na pewno pochodzą z otaczającej nas fauny. Swego czasu u wybrzeża Australii znaleziono stworzenie, które badacze nazwali kosmitą. Jak się jednak okazało, były to kolonie rurkopławów, które są nazywane „pływającymi miastami”. Naukowcy do tej chwili uważają, że te niepozorne żyjątka wyglądały jak UFO. Co ciekawe są to setki organizmów nie potrafiących bez siebie żyć. Mają również zdolność do klonowania. Swoją drogą czy wiedziałeś, że żaba leśna potrafi zamrozić swoje organy? Potrafi ona wstrzymać bicie swojego serca aż na 7 miesięcy. A po rozmrożeniu wraca do normalnego funkcjonowania. Brzmi to jakby było wyciągnięte z filmu science fiction.

Czy członek Apollo 11 natknął się na życie pozaziemskie?

W roku 1969 pierwsza ziemską załoga zdobyła księżyc. Była to podróż wątpliwa. Przez niektórych uważana za wyprawę

bez powrotu. Nie wiadomo było, co czeka na księżycu oraz czy uda się sprowadzić śmiazków z powrotem. Buzz Aldrin, jeden z członków misji Apollo 11, podzielił się swoimi doświadczeniami z kosmicznej wyprawy. Wyznał on bowiem, że jego oko ujrzało jakiś podejrzany obiekt. Nie tylko on jednak widział coś odbiegającego od normy, gdyż jego współnicy również zauważyli niespotykany obiekt. Wiarygodność tych zeznań oczywiście budzi wątpliwości, gdyż nie są one udokumentowane ani sfilmowane. Jednak co ciekawe, wyniki wariografów wykazały, iż Buzz nie kłamał.

Ostudźmy zapał i zjeźdźmy jednak na ziemię

Naukowcy nie wykluczają istnienia istot pozaziemskich. Wg szacunków badaczy na wielu planetach mogło rozwinąć się życie. Wstępnie wykluczają jednak szanse na spotkanie z cywilizacją rozumną, gdyż prawdopodobieństwo spotkania z taką jest raczej zerowa. UFO to z definicji - niezidentyfikowany latający obiekt, a więc nie mógłby pochodzić z kosmosu, gdyż tamtejsza technologia i inteligencja istot na to nie pozwala. Na ten moment dostanie się do tak odległych przestrzeni kosmicznych jest niewykonalne przez brak odpowiedniej techniki i ekonomii. Zapoczątkowany w 1959 roku projekt SETI - Search for Extraterrestrial Intelligence próbował zapoczątkować system łączności międzygwiazdnej. Miał on na celu szukanie planet, które wydają sygnały wskazujące na obecność istot rozumnych. Jednak ciężko ustalić, jakich częstotliwości używają istoty obce. Zabieg emitowania sygnałów byłby bardzo kosztowny energetycznie. Muszą zatem być wykonywane i analizowane jak najdokładniej. Tak więc koszty energetyczne, szczególnie obcym istotom, uniemożliwiają połączenie. Jednak niewykluczone, że kiedyś technologia i inne czynniki pozwolą nam na spotkanie z nimi.

Jak nie zgubić się na siłowni?

Oliwia Szymańska

Co oferuje siłownia? Jak bezpiecznie trenować? Czy trening może przynieść szkodę? O tym przeczytacie w poniższym artykule.



Każdy z nas jest w stanie znaleźć własny cel trenowania na siłowni. Oczywistymi powodami uczęszczania są między innymi chęć zbudowania swojej sylwetki oraz możliwość wyładowania emocji i energii, co daje odpoczynek psychiczny.

W ostatnim czasie siłownia zyskuje na popularności. Czym może być to spowodowane? Uważam, że odpowiedź jest dość jasna. Siłownia jest miejscem, które może zapewnić chociaż chwilową ucieczkę od przytłaczających myśli, problemów. Może być to miejsce uważane przez niektórych za bezpieczną strefę dla upustu ich emocji. No i wiadomo też, że ważnym powodem jest chęć zbudowania sylwetki. Najczęściej chłopaków interesuje rozbudowanie mięśni klatki piersiowej i bicepsów, a dziewczyny zainteresowane są pracą nad mięśniami pośladków. Jest to bardzo ciekawa forma spędzania wolnego czasu. Można nazwać to łączeniem przyjemnego z pożytecznym.

Wbrew pozorom siłownia jest nie tylko miejscem dla siłaczy, jak to niektórym się wydaje. Jest to miejsce dla wszystkich, w obecnych czasach z usług siłowni korzystają osoby w każdym wieku i nie ma w tym nic dziwnego. Ciekawym urozmaicheniem dla niektórych może być to, iż w siłowniach prowadzone są odrębne zajęcia, na które można się zapisać z pewnym wyprzedzeniem. Są to np. zajęcia od spalania tłuszczu, różne tańce, angażujące wiele mięśni.

Koszty korzystania z siłowni są różne w zależności od tego, czy dana placówka jest sieciową siłownią czy bardziej prywatna. Przykładem popularnej sieci siłowni również działających w Szczecinie jest Calypso.

Jest to siłownia z szerokim wyborem zajęć dodatkowych, są one ułożone według grafiku. Za miesiąc treningu na siłowni zapłacimy około 160 złotych za karnet indywidualny, chyba że jesteśmy zainteresowani chodzeniem w dwie osoby, to wtedy cena taka wynosi 80 złotych za osobę. Myślę, że jest to bardzo opłacalna promocja i warto skorzystać choćby po to, by sprawdzić, czy takiego rodzaju treningi są akurat dla nas.

10 zasad prawidłowego wykonywania treningu siłowego

Jeśli jesteśmy zainteresowani rozpoczęciem swojego stażu na siłowni, musimy pamiętać o trzymaniu się pewnych zasad, niezależnie od wyznaczonego celu. Trening siłowy jest to idealne rozwiązanie dla poprawy sprawności fizycznej. Trening ten podnosi wytrzymałość siłową, zwiększa masę mięśniową, a także pozwala schudnąć. Dodatkowym plusem jest oczywiście możliwość wyrzeźbienia swojej sylwetki, właśnie dzięki takiemu typowi treningów. Ćwiczenia z obciążeniem nie są taką prostą sprawą, szczególnie dla początkujących. Warto przyjrzeć się tym 10 zasadom, aby nie osiągnąć efektów odwrotnych do zamierzonych i nie złapać kontuzji. Oto 10 zasad:

1. OKREŚL, CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ. Rzeczą, od której każda osoba zaczynająca z siłownia powinna zacząć, jest określenie swoich celów, częstotliwości treningów oraz jak mają one przebiegać. Może wpłynąć to korzystnie na naszą motywację, przez co efekty naszej pracy będą widoczne szybciej.
2. TRZYMAJ SIĘ PLANU TRENINGOWEGO. Aby plan treningowy był ułożony odpowiednio pod wybrane przez nas cele, najlepiej jest zgłosić się z tym do specjalisty, którym w tym przypadku jest trener personalny. Po wyjaśnieniu trenerowi

naszych zamiarów dobrze on ćwiczenia odpowiednio dostosowane do tego, co chcemy osiągnąć, co również może przyczynić się do osiągnięcia szybszych efektów.

3. **WYBÓR ODPOWIEDNIEGO OBCIĄŻENIA.** Jest to bardzo istotna kwestia, w której również może pomóc nam trener personalny. Warto pamiętać o tym, że jeśli dobrany przez nas ciężar będzie zbyt mały, spowoduje to opóźnienie efektów naszej pracy, natomiast jeśli będzie zbyt duży, może doprowadzić do zatrzymania przyrostu masy mięśniowej, a nawet do kontuzji.
4. **PRAWIDŁOWA TECHNIKA.** Jest to kolejny punkt, do którego rozmowa z trenerem byłaby przydatna. Trener personalny oprócz ułożenia planu treningowego, pokaże ci, jak każde z nich wykonywać w prawidłowy sposób. Jest to bardzo ważne, aby ćwiczenia były wykonywane poprawie, w przeciwnym razie spodziewajmy się uszczerbków na zdrowiu.
5. **ROZGRZEWKĄ JEST OBOWIĄZKOWA.** Rozgrzewka jest rzeczą obowiązkową przed wykonaniem treningu. Nierozgrzane ciało pracuje znacznie wolniej i mniej efektywnie. Dodatkowo nasze ciało przez brak rozgrzania narażone jest na liczne kontuzje, które mogą być bardzo poważne.
6. **KOŃCZ TRENING SPOKOJNIE.** Warto wiedzieć, iż po bardzo intensywnym treningu siłowym ciało musi stopniowo przechodzić do całkowitego odpoczynku. Można zastosować jakieś ćwiczenia rozluźniające, na przykład rozciąganie.
7. **ZMIENIAJ PLAN TRENINGOWY.** Organizm potrzebuje zmian do rozwoju. Warto co 6 - 9 tygodni zmieniać treningi w delikatny sposób.
8. **PRAWIDŁOWY ODDECH.** Dzięki prawidłowej technice oddychania twój trening siłowy stanie się znacznie efektywniejszy.
9. **REGENERACJA.** Pamiętaj, że twój organizm potrzebuje odpoczynku, uwzględnij to w swoim planie treningowym. Każda partia mięśniowa potrzebuje minimum 24 godziny pomiędzy treningami, by odpowiednio się zregenerować.
10. **DIETA BOGATA W BIAŁKO.** Osoba regularnie trenująca siłowo powinna również uwzględnić czasowo większe zapotrzebowanie na podstawowy budulec mięśni – białko.

WAŻNA INFORMACJA – ZAPAMIĘTAJ!

Każda aktywność fizyczna czy też trening powinien być dostosowany do wieku, stanu zdrowia oraz ogólnej sprawności fizycznej

Co jeść po treningu?

Posiłek po treningu odgrywa znaczącą rolę, jest on podstawą regeneracji naszego organizmu. Dlatego musi być on odpowiednio zbilansowany i powinien posiadać właściwie dobrane proporcje składników, które wspierają kondycję mięśni. Zadaniem jedzenia po treningu jest między innymi:

- odbudowa straconej energii,
- wspieranie syntezy białek i zapobieganie rozpadowi białek,
- minimalizowanie wystąpienia kontuzji.

Posiłki okołotreningowe powinny składać się przede wszystkim z dobrej jakości źródeł białka i węglowodanów. Pamiętaj o tym, że bardzo ważną rolę w diecie osoby aktywnej odgrywa woda. Najlepiej sprawdza się woda mineralna wysoko mineralizowana oraz napoje izotoniczne.

Co daje siłownia?

Poniżej lista korzyści, które wiążą się z treningami na siłowni:

1. Utrata wagi, większa odporność organizmu, wytrzymałość.
2. Zmiana myślenia o jedzeniu - chodzi tutaj głównie o wprowadzenie zdrowego odżywiania się.
3. Nowe znajomości i przyjaźnie.
4. Dyscyplina czasowa - dużą umiejętnością jest rozplanowanie swojego czasu tak, aby w naszym planie znalazła się też chwila na trening. Początkowo jest to proste, jednak z czasem musimy wybierać - między chwilą dla siebie a treningiem.
5. Nowa jakość życia - regularne ćwiczenia poprawiają nastrój, zmniejszają uczucie lęku oraz stresu.

Rodzaje treningów

Trenować możemy na różne sposoby, oto najpopularniejsze z nich:

- trening siłowy,
- wytrzymałościowy,
- obwodowy (siłowy + wytrzymałościowy),
- funkcjonalny,
- relaksacyjny.



Trening siłowy - trening ten prowadzi do wzrostu siły mięśniowej poprzez zmuszenie ich do wykonywania większej pracy. Trening ten możemy podzielić na dwa rodzaje: pierwszym z nich jest FBW (Full Body Workout) - jest to trening, w którym skupiamy się na trenowaniu całego ciała, drugim rodzajem jest Split i jest to przeciwieństwo pierwszego, ponieważ na tym treningu skupiamy się tylko na wybranych partiach ciała. Trening ten ma wiele zalet, między innymi należą do nich:

- zwiększenie masy i siły mięśniowej,
- zarysowanie mięśni,
- spalanie tkanki tłuszczowej, Ma jednak również parę wad, między innymi:
- efekty wymagają czasu, przez co może być to test cierpliwości dla niektórych osób,
- duże ryzyko kontuzji,
- do wykonania tego treningu zazwyczaj potrzebny jest sprzęt.

Trening wytrzymałościowy - inaczej nazywane cardio, ma on na celu wzmocnienie organizmu poprzez czynności układu krążenia i oddechowego. Treningi te możemy podzielić na dwa

rodzaje: o stałej i zmiennej intensywności. Trening ten posiada kilka zalet, a są nimi:

- wzmocnienie organizmu,
- spalanie tkanki tłuszczowej,
- szybko widoczne efekty.

Z wad należy wymienić:

- duża intensywność może doprowadzić do pewnych komplikacji zdrowotnych dla osób z nadwagą,
- treningi są długie.

Trening obwodowy - trening ten łączy cechy treningu siłowego z wytrzymałościowym. Pozwala spalić nam tkankę tłuszczową, poprawić wygląd sylwetki, a dodatkowo poprawić kondycję organizmu. Zalety tego typu treningu to:

- redukcja tkanki tłuszczowej,
- poprawa wyglądu sylwetki,
- nie prowadzi do szybkiego przystosowania mięśni - dla jednych jest to zaleta, dla innych wada. Wspomniany trening niestety niesie za sobą ryzyko kontuzji.

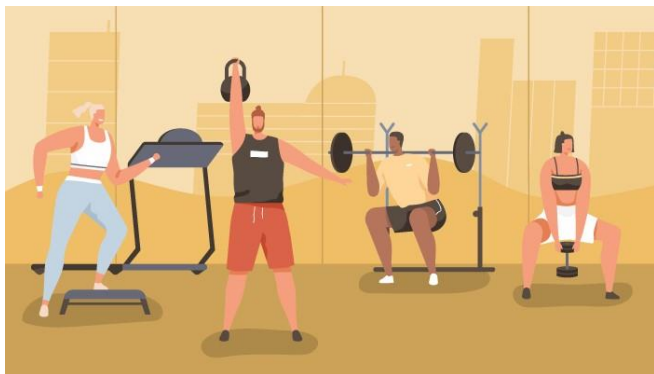
Trening funkcjonalny - jest to trening polegający na wykonywaniu prostych ćwiczeń, które mają na celu wzmocnienie mięśni bez większego rozbudowania. Podczas treningu zazwyczaj wykorzystuje się hantle, piłkę lekarską, taśmy lub gumy. Ćwiczenia w ramach wspomnianego treningu dzięki usprawnieniu aparatu ruchowego przeciwdziałają kontuzjom.

Trening relaksacyjny - ma on za zadanie odprężyć ciało i umysł, a zarazem poprawić samopoczucie np. po stresującym dniu. Do treningu relaksacyjnego możemy zaliczyć: stretching, jogę lub pilates. Do zalet zaliczamy:

- jest on odpowiedni dla wszystkich osób,
- pozwala się odprężyć i rozładować stres,
- jest pomocny w bólach mięśniowych.

Z wad należałoby wspomnieć, że wspomniany trening ma mały wpływ na redukcję tkanki tłuszczowej.

Podsumowując, uważam, że siłownia jest świetnym miejscem do spędzania wolnego czasu. Każdy znajdzie tu coś dla siebie. Warto podejść do treningu innowacyjnie!



Ślepotą twarzy

Paulina Napierska

Czy wiedziałeś, że można być ślepy na twarze innych ludzi? Wyobraź sobie, że nie jesteś w stanie rozróżnić swoich znajomych lub nawet bliskich...



Prozopagnozja, bo tak właśnie należy nazwać zachodzące zjawisko, to zaburzenie percepcji wzrokowej, które polega na upośledzonej zdolności rozpoznawania twarzy innych osób (nieważne jak wielokrotnie widzianych) z jednoczesnym pozostawianiem innych aspektów przetwarzania wzrokowego nienaruszonymi.

Osoby na nią cierpiące mają trudność z rozpoznawaniem twarzy znanych osób i swoich znajomych, w gorszych przypadkach członków swojej rodziny czy ukochanej osoby, a

w skrajnych mogą nawet nie być w stanie rozpoznać swojej własnej twarzy. Z szacowanych danych wynika, że na silniejszy stopień cierpi około 2% społeczeństwa, natomiast na lżejszy może do 10%.

Konkretne przyczyny prozopagnozji nie zostały jeszcze wytypowane. Naukowcy przypuszczają, że może mieć coś wspólnego z niewłaściwym funkcjonowaniem płąta skroniowego lub ścieżek neuronowych łączących różne części mózgowia. Generalnie dzieli się ona na wrodzoną, inaczej zwaną także rozwojową, oraz na nabytą.

Wrodzona jest zaburzeniem, które występuje u cierpiącej osoby od początku jej życia. Nie jest to kondycja związana z wadą wzroku czy upośledzeniem intelektu. Nie dochodzi do trudności z rozpoznawaniem innych obiektów. Osoby na nią

cierpiące w zależności od stadium mogą być w stanie oszacować wiek i rozpoznać płeć drugiej osoby, ale bez dodatkowych znaków rozpoznawczych nie są w stanie jej rozpoznać.

Nabyta, jak nazwa wskazuje, występuje u osób, które do tej pory rozpoznawały twarze normalnie, ale w wyniku np. wypadku przestały to robić. Jest efektem uszkodzenia mózgu, do którego mogło dojść w wyniku urazu głowy.

Chociaż podział ten wydaje się być mniej znany, zdarza się, że prozopagnozję dzieli się także na: apercepcyjną – dana twarz nie może zostać rozpoznana, jej elementy nie układają się dla osoby cierpiącej na tą przypadłość w złożony obraz, asocjacyjną – osoba jest w stanie dostrzec twarz i zdać sobie sprawę, że różni się czymś od innej, ale nie będzie w stanie powiązać jej ze wspomnieniami czy informacjami na temat osoby, której twarz widzi.

Jeśli chodzi o leczenie prozopagnozji jest ono... niemożliwe. Jednak w przypadku prozopagnozji nabytej stosować można leki poprawiające krążenie

w mózgu, które w pewnym stopniu pomagają z łagodzeniem skutków tej kondycji.

Na szczęście istnieje także sposób, który pozwala osobie dotkniętej przypadłością rozpoznawać bliższe jej osoby. Mianowicie jest nim rozpoznawanie po szczegółach, takich jak stała fryzura, często noszone ubrania, styl, dźwięk głosu, sposób mówienia czy chodzenia, charakterystyczny pieprzyk i tym podobne. Bywa także, że chorzy utożsamiają daną osobę z konkretnym miejscem, w którym zazwyczaj się znajduje, dlatego, gdy spotkają ją gdzieś indziej, mogą jej nie rozpoznać.

Wyobraź sobie, że jesteś w drodze do szkoły/pracy, po drodze mijasz różne osoby, niektóre z nich do ciebie machają, ty jednak nie reagujesz, ponieważ ich nie znasz. A przynajmniej tak ci się zdaje. Pojawia się w tobie niepokój. Nie rozpoznajesz ich twarzy, więc zaczynasz się zastanawiać, dlaczego machają, czy są



kimś, kogo znasz? Dopiero gdy zauważasz w uszach drugiej osoby kolczyki, w twojej głowie pojawia się cień pomysłu, kim może ona być, a gdy do twoich uszu dociera jej głos wraz z obrazem subtelnej różnicy w jej sposobie poruszania się w stosunku do innych osób, które właśnie minąłeś, nabierasz pewności. Taka właśnie codzienność i uczucia towarzyszą niektórym osobom z przapagnozją.

Oficjalne rozpoznawanie, czy cierpi się na tę kondycję zwykle odbywa się na podstawie wywiadu z pacjentem oraz testów neuropsychologicznych. Wykorzystywane metody testowe polegają między innymi na zdolności do rozpoznawania znanych twarzy (najczęściej Famous Face Test), zdolności do zapamiętywania, a następnie odtwarzania twarzy (Warrington Face Memory Test), lub samej zdolności do

postrzegania twarzy (przykładowo Benton Face Recognition Test, który polega na dopasowaniu do jednego zdjęcia innego zdjęcia tej samej twarzy, dla którego różnicą jest to, pod jakim kątem zostało one zrobione).

Przapagnozja jest znana jako ślepotą twarzy lub bywa też potocznie nazywana syndromem Brada Pitta, to właśnie on jest najślawniejszą osobą z tym schorzeniem. Zdarza się także, że osoby z tą chorobą cierpią jednocześnie na agnozę topograficzną, polegającą na niezdolności do rozpoznawania miejsc. Nie jest jednak tak, że zawsze zdarza się cierpieć im na obie te przypadłości, nie są one od siebie zależne.

Wieczny Kapitan

Piotr Kryszan

Wielka osobowość, entuzjasta zarażający pasją i chęcią działania. W swoich podróżach morskich przeżył zarówno chwile grozy jak i radości. Jego życie, przygody, działania społeczne, opisane w licznych książkach nadają się na scenariusz najlepszego filmu. Pan Kapitan Włodzimierz Grycner.



Jestem niezwykle dumny, że miałem możliwość poznać Pana Kapitana osobiście i usłyszeć część jego historii. Kapitan Grycner przyjął mnie w swojej

przydomowej Tawernie Kapitańskiej, gdzie mogłem nie tylko usłyszeć o jego działaniach i przygodach, ale również zobaczyć tę historię w postaci niezliczonej ilości pamiątek związanych z morzem. Są to urządzenia ze statków, mapy, kompasy, dzwon, telegraf morski, książki i obrazy o tematyce marynistycznej, a także stroje i maski z całego świata oraz broń i instrumenty muzyczne. Już samo wejście do domu Pana Kapitana przenosi nas w świat niezwyklej przygody. Tutaj każdy przedmiot ma własną historię i związane z nią opowiadanie.

Na ścianach tawerny możemy zobaczyć zdjęcia 34 statków, którymi Pan Kapitan dowodził w ciągu 40 lat pracy na morzu, przemierzając świat pod banderami i polskimi i obcymi: amerykańskimi, brytyjskimi, duńskimi, greckimi i niemieckimi.



Przeżył wiele przygód, a jego wspomnienia z podróży morskich są bardzo ekscytujące, jak poznanie bossa mafii włoskiej w Palermo podczas rejsu statkiem Białystok czy ratowanie przez 20 godzin tonącego statku Niewiadów, za co Pan Kapitan z załogą zostali uhonorowani za odwagę w ratowaniu życia i mienia. Opowieści Pana Kapitana o spotkaniu z Makumbą czyli złymi czarami w Brazylii, udziale w mużłmańskim Świącie Barana podczas postoju w Casablance, czy konkursie czarowników w Meksyku przeniosły mnie w inny nieznan świat.

Ale Pan Kapitan Grycner to nie tylko kapitan żeglugi wielkiej, ale również kapitan żeglugi śródlądowej, pilot morski oraz komodor flisów odrzańskich. Jako komodor flisów odrzańskich, czyli dowódca flotylli, od 25 lat pływa po Odrze, prowadząc ekspedycję Ligi Morskiej i Rzecznej i promując Odrę w Polsce i na świecie, za co otrzymał Nagrodę Przyjaznego Brzegu. Jest współorganizatorem festiwali, podczas których prowadzi 60 jednostek, w tym 100-metrową tratwę. Na pokładach tych jednostek znajduje się 200 studentów, którzy biorą udział w występach teatru, pokazach tańca, śpiewach.

W Tawernie możemy podziwiać aż 84 dyplomy, odznaczenia, podziękowania, wyróżnienia i nagrody za wspaniałą pracę i działalność Pana Kapitana. Pan Włodzimierz opowiedział mi o kilku z nich.



Odznaczenie „Kapitana Młodzieży” otrzymał od młodzieży należącej do Ligi Morskiej i Rzecznej, otworzonej przez niego po raz pierwszy w Polsce przy Akademii Morskiej w Szczecinie. Dyplomy będące następstwem działania Pana Kapitana we flisach odrzańskich, gdzie przez 25 lat pływa po Odrze jako komodor. „Pierścień Hallera”- najwyższe odznaczenie Ligi Morskiej i Rzecznej w Polsce, które otrzymał w lutym 2010 roku z rąk

ówczesnego Prezydenta Lecha Kaczyńskiego i Prezesa Ligi Morskiej i Recznej – Bronisława Komorowskiego. Krzyż Pro Mari Nostro, honorowa odznaka Ligi Morskiej i Recznej. Ogromne wrażenie zrobiła na mnie prestiżowa nagroda, tzw. Oskar Morski czyli Conrad – Indywidualności Morskie, którą Kapitan Grycner otrzymał w 2014 roku. Jest to nagroda międzynarodowa. Dowiedziałem się, że w gronie laureatów oprócz Pana Kapitana znajdują również takie osobistości jak admirał Czesław Dyrz – dowódca ORP Iskra, Aleksander Doba – słynny kajakarz, który przepłynął Atlantyk, czy król Norwegii – Harold V.

osobiście w Liceum, które ukończył w Chełmży w 1963 roku.

Wspaniała działalność Pana Kapitana Włodzimierza Grycnera nie ogranicza się tylko do żeglugi morskiej czy śródlądowej, działa on aktywnie również tu na lądzie. Opowiedział mi o kilku swoich inicjatywach. Jest pomysłodawcą i twórcą „Skweru Kapitanów” na placu przy Starej Rzeźni, gdzie możemy podziwiać tablice pamiątkowe, zdjęcia kapitanów czy ekspozycję „Statek”.



Pan Kapitan Grycner jest jedynym kapitanem odznaczonym przez mechaników. Na statkach morskich na ogół mechanicy nie lubią się z kapitanami i walczą o „przywództwo”. Jednak Kapitan Grycner jest tym, który potrafił znaleźć rozwiązanie i dogadać się z mechanikami, a oni wręczyli mu najwyższą odznakę uznania za współpracę.

Wielkim wyróżnieniem jest też ustanowienie nagrody imienia Pana Kapitana, którą od 2015 roku wręcza

Jako absolwent Państwowej Szkoły Morskiej W Szczecinie chciał upamiętnić korzenie szkolnictwa morskiego i dzięki działaniom Pana Kapitana przed gmachem obecnej Politechniki Morskiej znalazł się ważyący 8 ton kamień z napisem na pamiątkowej tablicy: „ W tym budynku w latach 1947-1953 mieścił się Wydział Nawigacyjny Państwowej Szkoły

Morskiej". Pod tym kamieniem w tytanowej tubie znajduje się akt erekcyjny.



Pan Włodzimierz jest również pomysłodawcą Cyfrowej Biblioteki Morskiej w Książnicy Pomorskiej. Kapitan Grycner jest autorem książek, w których zamknął swoje doświadczenia z wielu lat działalności prowadzonej na

lądzie i morzu. W Cyfrowej Bibliotece Morskiej udostępnił swoje książki, audiobooki, filmy i liczne materiały w wersji cyfrowej, dzięki czemu każdy może przeczytać o zapierających dech przygodach Pana Kapitana czy zapoznać się z jego działalnością, do czego bardzo zachęcam.

Spotkanie z Panem Kapitanem Włodzimierzem Grycnerem zostanie w mojej pamięci na zawsze. W momentach zwątpienia będę wracał do tej rozmowy, podczas której Pan Kapitan zaraża pasją i entuzjazmem. Jego zapał, wiedza i doświadczenie to skarbnica, z której młodzi ludzie powinni czerpać garściami, a cała jego postać i wszystkie działania to dla nas młodych inspiracja i wzór do naśladowania.



Szczeciński Harbin

Jagoda Kozłowska

Jak budowano kolej transsyberyjską? W jaki sposób polska rodzina trafiła do Chin? Skąd się wzięła szczecińska nazwa Rondo Polonii Mandżurskiej? Jeśli zaciekawili Was te pytania, zapraszamy do przeczytania niezwyklej opowieści Państwa

Mirosława i Aleksandry Rzepki o dziejach ich rodziny w Mandżurii.



A.: Moi dziadkowie, jedni i drudzy, od strony mamy i od strony taty, urodzili się na Syberii. Byli zesłańcami z powstania styczniowego. Dziadkowie Krzywicy pochodzili z Kresów Polski z Kamieńca Podolskiego, a mój prapradziadek Sosnowski z Chełma Lubelskiego.

Historia moich dziadków Sosnowskich, dziadka Bazylego i babci Matrony jest bardzo romantyczna. Mój pradziadek i prapradziadek i praprapradziadek byli aptekarzami w małym miasteczku na Inflantach. Zawsze męski potomek dziedziczył tę aptekę i ojciec całą wiedzę przekazywał synowi. Tak się złożyło, że



mama mojej babci zmarła przy porodzie. Wychował ją sam pradziadek, całą swoją wiedzę przekazał jej i razem prowadzili tę aptekę.

Rodzina przyszłego męża babci, dziadka Bazylego, była powstańcami styczniowymi zesłanymi na Syberię. Gdy wybuchła I wojna światowa, wszystkich młodych mężczyzn wcielono do armii carskiej. W szeregach armii rosyjskiej trafił również i dziadek. I tak niefortunnie się stało, że podczas walk został trafiony kulą w serce. Po upadku caratu, gdy zaczęli rządzić bolszewicy, mój dziadek, jako ranny przenoszony na noszach, wylądował w najgorszym łagrze. W tym czasie aptekę mojej babci skonfiskowano. Mojego pradziadka z moją babcią również wysłano, jako burżuazję, na Sybir. Babcia zaczęła zajmować się moim rannym dziadkiem, a że ponoć był bardzo przystojnym mężczyzną, niczym polski sarmata, to zapalała do niego uczuciem. Leczyła mojego dziadka, mimo że nie dawał mu żadnych szans na przeżycie. Ale przeżył, rana się zabiłiżniła, lecz kuli nie można było wyjąć, gdyż była zbyt blisko serca.

Gdy car zaczął budować kolej transsyberyjską, wśród zesłańców na gruchnęła wieść, że mogą iść do pracy na kolei. Będą za to otrzymywali wynagrodzenie, a tam, gdzie kolej zostanie ukończona, będą mogli się osiedlić. Wśród ochotników do tej pracy znaleźli się moi dziadkowie. Więc syn zesłańców z powstania ożenił się z burżujką z Estonii i żeby nie być dalej w łagrze, pojechali na kolej transsyberyjską. Razem z innymi zesłańcami wyruszyli na wschód i tak trafili do Harbinu.

Kolej transsyberyjska była budowana w stronę Uralu od Władywostoku. Władze chińskie pozwoliły, by część trasa kolei przecięła północną część Chin, zwaną Mandżurią. Za wschodni odcinek kolei transsyberyjskiej był odpowiedzialny Polak, inżynier Adam Szydłowski. Założył on w Mandżurii polskie miasto Harbin. Z początku było to miasto polskich, zesłańców, ale z czasem, gdy kolej zaczęła kwitnąć i rozwinął się handel, stało się ośrodkiem międzynarodowym. Była tam dzielnica angielska, była niemiecka, żydowska i największa - polska.

Miasto pięknie się rozrastało, a przy tym kwitła też nasza polonia. Gdy polskiej ludności napływowej przybyło bardzo dużo, założono kościół, a przy kościele pierwszą szkołkę, która później przeobraziła się w konwent dla panien, z kolei ksiądz Ostrowski założył szkołę średnią dla chłopców. Oprócz szkół

powstał Dom Polski. Przy nim znajdowała się Gospoda Polska, w której to później, po ukończeniu liceum, pracowała jako barmanka moja mama. W Domu Polskim odbywały się koncerty, przedstawienia teatralne, działały wszelkiego rodzaju kółka. Był to bardzo duży budynek, mieszczący także imponujących rozmiarów bibliotekę. Była ona przeogromna, zasobna w literaturę piękną i w wszelkiego rodzaju mapy, słowniki - można porównać ją do naszej szczecińskiej Książnicy.

W Harbinie panowały inne uwarunkowania klimatyczne niż w Polsce. Lata były bardzo gorące i suche, wiosny i jesienie były deszczowe, zimy - bardzo srogie. Na przedwiośniu wiały silne wiatry wschodnie, które potrafiły przez odległość ponad 2000 km przenieść pył z pustyni Gobi. Ulice momentalnie były wtedy żółte od pyłu. Obowiązkowo noszono maseczki, bo nie dało się wtedy oddychać. Zimy były mroźne z dużymi opadami śniegu, temperatury potrafiły dochodzić w dzień do - 20. Zamarzała rzeka Sungari i można było przejść po lodzie na wyspę, która się na niej znajdowała.



Mój dziadek Sosnowski zajmował się kowalstwem. Miał pomocnika w swojej kuźni, Koreańczyka. Był bardzo wysoki i muskularny, dlatego idealnie nadawał się do pracy w kuźni. Był on sierotą, a że był w wieku mojego taty, babcia go przygarnęła w dzieciństwie, i na początku, gdy był młodszy, pomagał mojemu dziadkowi w kuźni, a później gdy mój dziadek już nie mógł tyle pracować, zajął się obowiązkami kowala. Koreańczyk ten bardzo dobrze mówił w różnych językach. Koreańskiego nie znał, za to znał polski, rosyjski (bo trzeba było go znać ze względu na kolej) i chiński. Tak samo

młodzież w szkołach uczyła się obowiązkowo angielskiego, chińskiego i rosyjskiego- to były trzy języki, które musiała młodzież umieć.

- Czyli rozumiem, że pani rodzice też znali chiński?

A.: Tak, tata w ogóle miał talent do języków obcych. Z chińskiego pamiętał bardzo dużo. Nieraz jeszcze mój

syn Radek, gdy był mały, mówił do swojego dziadka „ Powie mi dziadek coś po chińsku”, to tam dziadek mówił i tłumaczył np. „To jest taka wyliczanka, ‘Włazł kotek na płotek’, tyle, że w chińskim języku”. Za to mamie, jak wspominała, z ogromnym mozółem szedł ten chiński.

- Trudno się dziwić.

A.: Tak, bo w szkole uczyli się nie chińskiego mandżurskiego, ale uczyli się z dialektem mandaryńskim - to był taki elitarny język chiński. Nie zawsze szło się porozumieć w tym mandaryńskim z Chińczykiem, który mieszkał w Mandżurii, ale co które słowa rozumieli. Trochę tak jak Polak ma problem ze zrozumieniem gwary śląskiej, tak Chińczyk miał problem zrozumieć mandaryński.

M.: Jeszcze na temat języka, podczas otwarcia klubu w pierwszej chińskiej restauracji, w której byliśmy, w pewnym momencie my jako Polacy zaczęliśmy śpiewać po chińsku. I pracujący tam Chińczycy się rozplakali.

A.: A zwłaszcza jak mój tata śpiewał. Gdy zaśpiewał chińską kołysankę, taką jak nasze „ Śpij, dziecko, śpij”, jedna to Chinka w restauracji się popłakała - to było dla niej wzruszające, że będąc tak daleko od swojego kraju, usłyszała piosenkę z dzieciństwa, którą może śpiewała jej mama, może babcia...

Mój dziadek Krzywicki z początku mieszkał w Harbinie, ale po pewnym czasie przeniósł się na przedmieście, gdy dostał tam pracę jako dróżnik przy obsłudze szlabanu. Przedmieście Harbinu, gdzie mieszkał, nosiło nazwę Jabłonna. Dziadkowi powodziło się bardzo dobrze, dopóki nie wkroczyli Japończycy. Mój dziadek został tam, gdyż musiał obsługiwać telegraf i tak się złożyło, że został do niego dokooptowany żołnierz japoński, który miał go pilnować. Później okazał się nie być taki zły - musiał służyć w armii, bo musiał, taki był rozkaz. Dlatego na

dużo rzeczy przymykał oko. Japończycy zarządzili w tamtym czasie obowiązek oddawania części swoich dóbr na rzecz armii japońskiej. Żołnierz ten musiał pilnować, czy mój dziadek oddaje cały miód ze swojej pasieki, jednak za część tego miodu pozwalał na pozostawienie największej ilości na potrzeby rodziny i znajomych.



Gdy w 1931 r. nastąpiła inwazja Japończyków, weszli oni bardzo brutalnie na teren Harbinu. Z początku byli liberalni, ale z czasem zaczęli stosować różnego rodzaju ograniczenia swobody dla wszystkich mieszkańców Harbinu. Z każdym rokiem było coraz to gorzej. Jeszcze nim pozamykano szkoły, wprowadzono godzinę policyjną, żeby ograniczyć kontakty między sobą. Jak raz złapano kogoś po wyznaczonej godzinie, darowano mu, drugi raz też, ale za trzecim razem ślad po tej osobie ginął. Gdy szkoły zostały zamknięte, zaczęło się tajne nauczanie. Nauczyciele uczyli po domach lub zbierano się potajemnie - była to wielka konspiracja. Moi rodzice mieli to szczęście, że ukończyli edukację na poziomie średnim, zanim jeszcze Japończycy ograniczyli działalność polskich szkół. Mój najstarszy wujek, imiennik swojego taty, Bazyli, miał powołanie do służby Panu Bogu, kształcił się w miejscowym seminarium duchownym. Mojemu wujkowi zostało ostatnie święcenie, żeby zostać kapłanem, jednak gdy pozamykano polskie szkoły, Japończycy zamknęli także polskie seminarium duchowne.

I wszystkich kleryków, którzy nie chcieli się wyrzec wiary chrześcijańskiej, rozebrali do naga i przepędzili batami jak bydło przez cały Harbin. To było upodlenie. Mój wujek nie zdobył się już więcej na dokończenie seminarium, ożenił się z Czeską i wyemigrował do Australii.

Złodziejstwo Japończycy karali w poprzez obcinanie dłoni - tak jak Anglicy odcinali kciuki, a potem po kolei wszystkie palce, tutaj od razu obcinano całą dłoń. Drugi raz jak złapano takiego złodzieja, to ku przestrodze jego ciało dyndało na szubienicy, tak jak kiedyś w średniowieczu na rogatkach miast, tak tutaj dopóki ciało nie szczyło, wisało na latarni na ulicy. A na kartce na piersi był napis: „ukradł”, „napadł”. By ukrócić proceder palenia opium, gdy po raz który złapano narkomana, obcinali mu głowę i wrzucali do studni ku przestrodze. To były metody wprowadzania praworządności przez Japończyków.

Japończycy traktowali bardzo, bardzo źle Chińczyków. Jak nie ludzi. Mimo że to ta sama rasa, Japończycy uważali się za panów tego świata, podobnie jak hitlerowcy. Za to z pewną obawą odnosili wobec Europejczyków i bali się ich. Dlatego Europejczyki byli bardziej ulgowo traktowani niż Chińczycy. Moja babcia Matrona całą chińską rodzinę przez okres okupacji japońskiej przechowała za szafą w dobudowanym pomieszczeniu. Odsuwało się szafę i za szafą były drzwi i tam była chińska rodzina. To było bardzo duże ryzyko.



Chińczycy żyli bardzo zgodnie z Polakami i bardzo ich lubili. A lubili dlatego, bo uważali, że naród polski, podobnie jak naród chiński, bardzo dużo wycierpiał od Rosji. Gdy była budowana kolej transsyberyjska, Rosjanie traktowali

Chińczyków jak tanią siłę roboczą. Polacy pilnujący Chińczyków zawsze byli dla nich bardzo dobrzy. Nigdy Polak nie naskarżył, że Chińczyk źle pracuje, bo wiedział, że wtedy nadzorujący Rosjanin wyładuje na nim całą złość i mógł go zakatować na śmierć. Chińczycy są bardzo pamiętliwi i zawsze powtarzali, że Polak i Chińczyk to jak dwa bracia w stosunku do Rosjanina. Mój dziadek Krzywicki zawsze powtarzał, że była kiedyś księga przepowiedni, Księga Sybilli, która swego czasu w okresie międzywojennym była nagminnie czytana. Jedną z przepowiedni była taka, że „Żółta rasa zaleje świat” i druga: „Czerwony diabeł powstanie przeciwko bratu swemu”. I jak tylko wybuchła

wojna na Ukrainie, to przypomniało mi się to właśnie, co mama opowiadała z przepowiedni księgi Sybilli. Moi dziadkowie także, jak ZSRR zaatakował Polskę, tłumaczyli, że czerwony diabeł powstał przeciwko bratu swemu. Mam zachowany znaczek - emblemat Klubu Harbińczyków - mama zawsze mi powtarzała: „Pamiętaj, żółta rasa zaleje świat, jak przyjdą Chińczycy, będą przeganiali czerwonego diabła, to pamiętaj o tym znaczku, żebyś mogła pokazać, skąd pochodzi twoja rodzina”.

Gdy mój tata skończył szkołę, pomagał trochę w kuźni, ale jego priorytetem, jak już wybuchła wojna, było dostanie się do armii Andersa. Po ataku III Rzeszy na Polskę Harbińczycy bardzo zaangażowali się w pomoc swoim rodakom. Była przeprowadzana zbiórka - każda kobieta oddawała część swojej biżuterii na polskie wojsko. To właśnie z tych pieniędzy między innymi fundowano alianckie zrzuty uzbrojenia dla Polski. Była tam też cegiełka polonii harbińskiej.

M.: Części Polaków z Harbinu udało się dostać do polskich oddziałów przy wojskach alianckich i walczyli pod Monte Cassino, na Bliskim Wschodzie, byli też pilotami i robili zrzuty broni do Polski, np. podczas powstania warszawskiego.

A.: Mojego tatę również ciągnęło do wojska. Wszyscy chłopcy w wieku poborowym w Harbinie



jak jeden mąż wytatuowali sobie na lewej ręce, od serca, znak Polski Walczącej oraz koło ratunkowe, jako symbol, że idą Polsce na pomoc. Każdy wziął dubeltówkę, wsiadł na konia i pojechał do armii Andersa. Pech chciał, że po przekroczeniu części okupowanej przez Japończyków dostali się na teren, gdzie znajdowali Rosjanie. Ci wyłapali ich co do jednego i to był początek ich gehenny. Nie pamiętam już, jak długo tata był w niewoli u Rosjan, ale z opowieści mojego taty był to dla niego bardzo trudny okres. Nie byli przetrzymywani w barakach ani nawet szałasach, ale w zwykłych dołach w ziemi. Wpuszczali ich do nich pojedynczo - każdy miał swój, w którym nie mógł się nawet położyć. Mogli tylko albo stać, albo siedzieć w kucki. Wszystkie sprawy fizjologiczne były załatwiane w tym dołku. Od czasu do czasu ich wyciągano, być może dlatego, że wydostawał się od nich zbyt duży smród, i polewali ich, jak zwierzęta, wodą, po czym z powrotem wsadzali do tego dołu. Pytano się ich: „Pszek, (bo Rosjanie na Polaków, jak my mówimy kacapy, tak oni mówili pszeki), jesteś głodny?” Padała odpowiedź „tak”, na co rzucali im dużego, surowego, solonego śledzia. A potem było pytanie „Pszek, chce ci się pić?” - „Tak”. „Chcesz wody?” - „Tak”. „To powiedz, że ty szpieg”. Każdy zaprzeczał. „To nie dostaniesz wody.” Takie ubeckie tortury były na nich stosowane. Tata więcej nie opowiadał, bo strasznie zacinął się w sobie. Mówił, że ten smród, jaki się wokół nich roztaczał, pamiętał do końca życia. W Harbinie był polski konsul i moja babcia oraz inne matki przez niego oraz Czerwony Krzyż odnalazły w końcu tych wyłapanych chłopaków. Jednak wrócili już cienie, nie było już im tak do wojaczki ani do śmiechu. Okres bez troski i swawoli uleciał z nich wraz z zatrzymaniem przez Rosjan.

Nie wiem, jak teraz w podręcznikach uczą na temat wojny rosyjsko-japońskiej. Za naszych czasów uczono nas, że ZSRR wypowiedział wojnę Japonii, ale to jest wierutne kłamstwo. Absolutnie nie wypowiedział żadnej wojny. Tamtej nocy wszystkich w Harbinie obudził warkot silników bombowców. To kilka eskadr leciało na Władywostok, żeby wykurzyć stamtąd Japończyków. Zaczęło się bombardowanie Władywostoku i nie było żadnego ogłoszenia wojny. To się zadziało w nocy. Cały Harbin raptem stanął na nogi.

M.: Zrobiono to, żeby mieć dostęp do tego niezamierzającego portu.

A.: A że tam już Japończycy dobrze się rozlokowali, trzeba było jak najszybciej ich stamtąd przepędzić. Tak samo jak wybuch pierwszej bomby atomowej w Hiroszimie i później Nagasaki - świadkami tego wydarzenia również byli mieszkańcy Harbinu, gdyż rozbłysk tej eksplozji był widoczny nawet tam. Dzień zrobił się wtedy biały jak mleko, nie było błękitu nieba, tyle tysięcy kilometrów od Hiroszimy i Nagasaki . I Harbińczycy z audycji radiowych dowiadywali się, że została zrzucona „strasliwa bomba”. Także moi rodzice obserwowali nawet to wydarzenie. Skażenia dziękować Bogu nie było tam, tylko to białe niebo.

Jak zakończyła się wojna, do Harbinu przyjechał emisariusz z Polski i namawiał Polaków do powrotu. Był to moment zawahania, gdyż każdy bał się komunizmu, żeby w Polsce nie było tak, jak w ZSRR. Namawiano Polaków, żeby wrócili do Polski. No i większość polonii zdecydowała się na powrót, a reszta rozjechała się po świecie. Jej część, i to znaczna, pojechała do Argentyny, Brazylii, Australii, a nawet do Anglii i Francji.

Jak moi rodzice tutaj przyjechali do miasta Szczecin, była to końcówka 49 r. To była jesień, były jeszcze po tej stronie Szczecina, czyli na lewobrzeżu, niedobitki Niemców. Bardzo się bano i nikt się nie chciał się na tej stronie osiedlać, tylko na prawej, bo Polska miała przebiegać, według traktatu, wzdłuż Nysy Łużyckiej i Odry, więc co po prawej stronie Odry, to Polska, co po lewej miało być niemieckie. Więc moi rodzice wraz z resztą polonii, która przybyła do Szczecina, osiedlili się na prawej stronie w Dąbiu, Zdrojach, Podjuchach i Żydowicach. Po pewnym czasie część z nich, ze względów na charakter swojej pracy i lepsze mieszkania, przeniosła się na lewobrzeże. Mój tata pracował w fabryce WISKORD na dziale elektromechanicznym, dlatego też pozostał w Podjuchach. Był mistrzem swojego fachu, z dużą ilością patentów i wynalazków. Był takim jakby kierownikiem, nad sobą miał tylko dyrektora do spraw energetycznych. Mój tata nie należał do partii, więc nie dostał

lepszego stanowiska, moja mama lepszej pracy też z tego powodu nie zdobyła. Miała tylko wykształcenie ogólnokształcące, więc poszła do pracy pracować na przędzalni. Mój dziadek Bazyle Sosnowski też tam pracował, ogólnie bardzo wielu mężczyzn na tę fabrykę. Z kolei dziadek Krzywicki po wojnie z racji tego, że był dróżnikiem i umiał się postugiwać bronią, poszedł pracować jako leśniczy i był pierwszym po wojnie leśnikiem w Tanowie.

Polacy tutaj po przyjeździe po pewnym czasie założyli Stowarzyszenie Harbińczyków. Główne koło w Warszawie, ale największe tutaj - w Szczecinie.

M.: Dlatego w Szczecinie mamy Rondo Polonii Mandżurskiej.

A.: Także na podstawie historii mojej rodziny, moich dziadków Krzywickich i Sosnowskich, których dzieje połączone są zarówno z Inflantami, wschodem Polski, powstaniem styczniowym, Syberią i Harbinem, można stwierdzić, że losy nieraz dziwnie się splatają...

Studniówka wczoraj, dziś i jutro

Debora Dojnikowska

Impreza ta dla wielu jest ekscytującym czasem, mimo że zapowiada za sto dni maturę. Studniówka jest granicą, od której zaczyna się prawdziwa nauka licealisty czy też ucznia technikum do nadchodzącego egzaminu.

Studniówka, bal dojrzałości, symbol przejścia z okresu dojrzewania do dorosłego życia. Czasy się zmieniają, a z nimi wszystko dookoła. Bal maturalny w wielu kwestiach pozostaje niezmienny, ale zależnie od szkoły i czasu zmieniają się tradycje tej wyjątkowej imprezy.

Jak to było kiedyś

Mówi się, że pierwsze bale maturalne w Polsce pojawiły się w 1932 roku, czyli w czasie, kiedy stworzono pierwszą maturę. Jednak w Prusach został wprowadzony egzamin dojrzałości już w XVIII wieku i tam też były organizowane zabawy, a na nich

obowiązywały uroczyste stroje uczniowskie. Zabawy te odbywały się w szkołach: aulach, salach gimnastycznych czy stołówkach.

Wcześniej, do lat 70. XX w. istniały dwie imprezy, które w dzisiejszych czasach znaczą to samo, a różnią się jedynie nazwą. Są nimi studniówka i bal maturalny, wtedy nazywany komersem. Komers był jedynym dorosłym balem, na który zapraszało się osobę towarzyszącą i odbywał się po zdanych egzaminach, a nie przed nimi, jak to jest robione teraz. Z czasem zostały wyparte przez studniówki, czyli szkolne imprezy, na których oprócz tańca odbywały się wszelkiego rodzaju zabawy. Na studniówki nie zapraszało się osób towarzyszących, a spędzało się czas osobami z klasy. Wtedy były one organizowane na miejscu, w szkole i na hali. To uczniowie i rada rodziców zajmowała się wszystkimi sprawami ze studniówką związanymi. Później studniówki były organizowane w restauracjach. Dzisiaj jest to robione głównie w hotelach i wszelkimi kwestiami zajmują się nauczyciele. Chociaż są jeszcze szkoły kultywujące obchodzenie studniówki w szkole. Muzyka także była inna. Jak dzisiaj wynajmowani są DJ-e, tak kiedyś były to zespoły.



Stroje w PRL różniły się od tych dzisiejszych. Ubiór na studniówce nie był balowy, a składał się z sukienek lub spódnic w ciemnym kolorach, które musiały sięgać za kolano, do nich nosiło się elegancje białe bluzki. Mężczyźni musieli nosić ciemny garnitur z krawatem. Później oczywiście zaczęło się to

zmieniać, ale tak wyglądały początki. Dzisiaj można nosić wszystko, jeśli będzie to zgodne z definicją ubioru wieczorowego. Nie ma znaczenia, jaki będzie mieć kolor, a uwagę zwraca się wyłącznie na krój, który powinien być w granicach dobrego smaku, oczywiście niektórzy przekraczają te umowne granice.

Koszty. Kiedyś były one małe, chyba że chciało się mieć fotografa na tym wydarzeniu, co było już kosztowne. Dzisiaj wszystko jest drogie. Jedna osoba musi zapłacić 300-500 zł. za restaurację, kamerzystę, catering, fotografa, DJ-a i wystrój czy inne atrakcje.



Taniec

Jest to nieodzowna część studniówki, przed nią samą są organizowane próby poloneza i walca profesorskiego, w których uczestnictwo nie jest obowiązkowe, chociaż zachęca się uczniów do korzystania z tych zajęć. Jest to czas dla niektórych bardzo ważny, a dla innych nie ma on większego znaczenia. Pamiętajmy jednak, że polonez jest narodowym polskim tańcem korowodowym (długi szereg osób posuwających się jedna za drugą) i od zawsze rozpoczynał ważne uroczystości.

Mówi się, że nazwa „polonez” wzięła się ze spolszczenia francuskiego słowa „polonaise” (polski, związany z Polską). Również ten taniec jest zmienia swoją nazwę zależnie od regionu Polski, gdzie nazywa się go chodzonym, łażonym, powolnym, okrągłym, staroświeckim czy pieszym.

Tradycje naszej szkoły

Co do przebiegu całej studniówki, różni się w zależności od szkoły. Nasze odbywają się w Radissonie i są pilnowane przez ochronę restauracji, nie rodziców. Zaczynamy studniówkę od podziękowań i wręczenia kwiatów nauczycielom i dyrekcji. Również na to rozpoczęcie przychodzą rodzice, którzy po tym wracają do domów, ale jeśli chcą, mogą przyjść obejrzeć poloneza, po którym wychodzą z imprezy.

Około północy jest przedstawiany program artystyczny, w którym każda klasa tworzy podsumowanie swojego pobytu w szkole. Może zostać to przedstawione w jakiegokolwiek formie, np. piosenki czy pokazu slajdów. Na samym końcu jest organizowany konkurs na króla i królową balu.

Jeszcze jest podwiązka, co ona w ogóle oznacza? Założona na lewą nogę ma ona przynosić szczęście. Tak samo jak czerwona bielizna. Mówi się, że jak dziewczyna ubierze tę samą czerwoną bieliznę na maturę, którą miała na studniówce, przyniesie jej to szczęście na testach. Mężczyźni mają łatwiej, gdyż na maturę muszą jedynie założyć ten sam garnitur, jaki mieli na studniówce. Również istnieje przesąd mówiący, że w okresie między balami a egzaminami nie można ścinać włosów, w przeciwnym razie na maturze może nam pójść nie najlepiej.

Niezależnie od wiary w przesady życzymy Wam powodzenia na maturze, a Waszym młodszym koleżankom i kolegom z XVIII LO fantastycznej zabawy na kolejnych studniówkach!

Majowy zawrót głowy – Nowa matura, nowe wyzwania dla uczniów i nauczycieli

Piotr Kryszan

Matura to nie tylko egzamin dojrzałości, ale również przepustka na studia. Jest jednym z najważniejszych egzaminów, jakie przychodzi nam pisać w życiu. Powoduje wielu stresu i obaw, a perspektywa zapowiadanych zmian dodatkowo je nasila. Rok 2023 może spowodować wśród maturzystów i nauczycieli prawdziwy zawrót głowy, ponieważ zmierzają się z oni nową formułą egzaminu maturalnego.

Co czeka maturzystów na egzaminach w 2023 roku? Według nowej formuły maturyści w 2023 r. będą musieli obowiązkowo przystąpić do egzaminów pisemnych: z języka polskiego, języka obcego nowożytnego i matematyki, a także do jednego egzaminu pisemnego z przedmiotu do wyboru. Obowiązkowe będą również egzaminy ustne z języka polskiego oraz języka obcego. Zdający będą mieli więcej czasu na rozwiązanie zadań, ale z drugiej strony w arkuszach znajdzie się ich więcej. Aby zdać maturę, trzeba otrzymać co najmniej 30% punktów z każdego przedmiotu obowiązkowego w części pisemnej oraz ustnej.

Miałem przyjemność zapytać o zdanie na temat „nowej matury” Panią Elwirę Wolny, wizytatora z Zachodniopomorskiego Kuratorium Oświaty :

- Z racji wykonywanej przez Panią pracy, często spotyka się Pani z nauczycielami szkół średnich. Czy rozmawiacie o nowej formule matury? Co mówią o niej nauczyciele?
- EW: Tak, czasem podejmujemy ten temat. Centralna Komisja Egzaminacyjna wprowadziła nowe zasady przeprowadzania egzaminów maturalnych. Inaczej będzie np. wyglądał egzamin z języka polskiego. Po 0

– zmianach uczeń będzie rozwiązywał zadania zamieszczane w dwóch arkuszach. Pierwszy będzie testem historycznoliterackim, natomiast w drugim arkuszu zdający będzie musiał napisać wypracowanie. Nauczyciele obawiają się trochę tej „nowej matury”, gdyż nie wiedzą, czy zdążą przygotować uczniów do rozwiązywania inaczej skonstruowanych arkuszy. Boją się też tego, że nowa matura może okazać się trudniejsza.

– A jakie jest Pani zdanie na ten temat?

– EW: uważam, że wszystkim towarzyszy lęk przed nieznanym, ale myślę, że i nauczyciele, i uczniowie świetnie dadzą sobie radę, a wyniki matur nie będą gorsze niż dotychczas.

Pani Elwira z optymizmem patrzy na wprowadzone zmiany, ale uczniowie są pełni obaw. Krytykują zmiany i apelują do Ministra Czarnka o odwołanie ustnej matury: „Jako uczniowie, którzy w przyszłym roku mają podejść do egzaminu dojrzałości w nowej formule 2023, jesteśmy przerażeni i czujemy się potraktowani bardzo niesprawiedliwie w porównaniu do poprzednich roczników. Nasi starsi koledzy i koleżanki zdawali znacznie łatwiejsze egzaminy maturalne, a mieli możliwość przygotować się do nich w dużej mierze lepiej niż my” – czytamy m.in. w petycji sygnowanej przez grupę licealistów i inicjatywę „Nie dla chaosu w Szkole”.

Z kolei w drugiej petycji sygnowanej przez grupę uczniów – absolwentów techników 2023, czytamy: „Apelujemy o przedłużenie dostosowań egzaminu maturalnego dla absolwentów szkół ponadgimnazjalnych – techników (Formuła 2015) na rok 2023. Petycja dotyczy zwolnienia maturzystów z techników z obowiązku zdawania egzaminów ustnych z języka polskiego i języka obcego nowożytnego w roku 2023.”

Obawy młodzieży są uzasadnione. Zdaniem większości podstawa programowa dla klas 7 i 8 była

przygotowywana w pośpiechu, a na czas ich nauki w szkole średniej złożył się strajk nauczycieli i pandemia koronawirusa, co sprawia, że czują się niedostatecznie przygotowani do matury. Nie bez znaczenia jest również fakt, że dopiero niedawno Centralna Komisja Egzaminacyjna udostępniła przykładowe zadania i arkusze maturalne na nową formułę matury.

Część nauczycieli wtóruje uczniom i również dzielą się swoimi obawami. Podkreślają, że warunki zdalnej edukacji w trakcie pandemii absolutnie nie sprzyjały rozwijaniu umiejętności mówienia i odpowiedniego przygotowania do matur. Wiele mówi się też o kondycji psychicznej młodzieży po pandemii.

Najwięcej zmian, a co za tym idzie wątpliwości i sprzeciwów, pojawiło się przy języku polskim. Zapytałem polonistkę z naszego liceum – Panią Annę Pawłowską, co myśli o wprowadzonych zmianach.

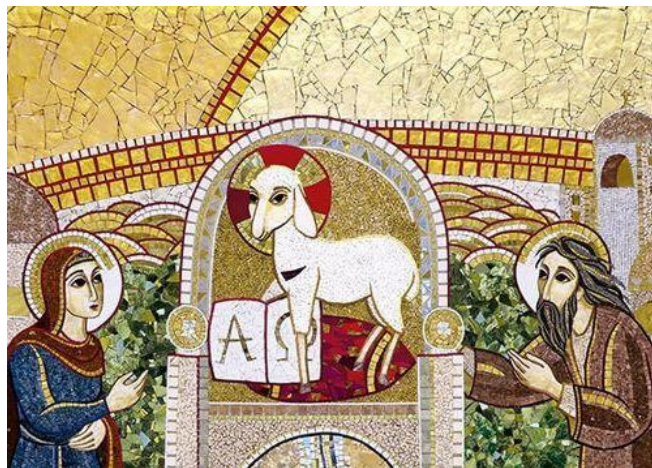
Pani Anna powiedziała, że zmiany mają sens, ale nowa matura będzie bardzo trudna. Wymaga ogromnej wiedzy, którą trzeba przyswoić, a ciężko jest zapamiętać coś, czego uczyliśmy się dwa lata temu, a co będzie wymagane w tak dużym zakresie podczas rozwiązywania nowych zadań. Według Pani Pawłowskiej matura z języka polskiego powinna opierać się głównie na napisaniu wypracowania.

Jedno jest pewne, wszyscy obawiają się wprowadzonych zmian, ale na ich rezultat musimy jeszcze poczekać. Po raz pierwszy matura w nowej formie będzie zdawana wiosną 2023 roku i dopiero wtedy będziemy mogli ocenić reformę jednego z najważniejszych egzaminów w naszym życiu.



Sekrety Wielkiej Nocy Czy pielęgnowujemy tradycje święteczne?

Hanna Juszcak



Święta Wielkanocne to najważniejsze święto chrześcijańskie celebrujące mękę, śmierć i zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. Według przepisów obrządku rzymskiego święto to obchodzimy w sobotę po zapadnięciu zmroku i trzeba je zakończyć przed wstaniem słońca. W niedzielę zasiada się do śniadania wielkanocnego. Tradycyjnymi potrawami są m.in. żurek, sałatka wielkanocna, baba wielkanocna oraz pieczona biała kiełbasa. Wielki Tydzień zaczyna się od Niedzieli Palmowej. Jest to pamiątka po wjeździe Chrystusa do Jerozolimy. Do kościoła wierni przynoszą kolorowe palemki symbolizujące odrodzenie się życia. Jedną z tradycji są pisanki. Ozdobione jajka pochodzą z kultury pogańskiej i prawdopodobnie sięgają 5 tysięcy lat wstecz. Pisanki w zależności od techniki ozdabiania ich mają swoje nazwy: kraszanki, pisanki, oklejanki oraz nalepianki. Z Poniedziałkiem Wielkanocnym związany jest zwyczaj śmigus - dyngus. Zwyczaj ten kończy obchody wielkanocne. Ta zabawa polega na wzajemnym polewaniu się wodą. Również tradycją

jest przychodzący zając wielkanocny. Zostawia on drobne upominki, np. słodczyce ukryte w domu lub w ogrodzie. Zwyczaj ten pochodzi z Niemiec.

Polska zna jednak wiele innych tradycji związanych z tym świętem: Jezusek palmowy, pucheroki, palenie Judasza, misteria męki Pańskiej, judosz, turki, barabanienie, dziady śmigustne, siuda baba, emaus, kawalkada wielkanocna, rękawka. Założę się, że większość z nas nie ma o nich pojęcia. Zapytałam moich rozmówców o to, jak spędzają

Wielkanoc. „U mnie przed Niedzielą Wielkanocną robimy pisanki. W niedzielę siadamy do wielkiego stołu i jemy śniadanie z całą rodziną, a po śniadaniu po całym domu szukamy prezentów zostawionych przez „zająca”. W poniedziałek na dworze mamy bitwę na wodę. Jest przy tym świetna zabawa!” - mówi Amelia, „W niedzielę siadamy do stołu na śniadanie wielkanocne. Przy stole stukamy się pisankami: jak skorupka pęknie, ta osoba przegrywa. Ten, kto wygra, będzie mieć szczęście do następnej Wielkanocy” - mówi Kuba. „Przed Niedzielą Wielkanocną idziemy poświęcić koszyk wielkanocny. W Wielkanoc siadamy do stołu i jemy śniadanie. Stukamy się pisankami przy stole. Po śniadaniu idziemy na podwórko szukać prezentów od zająca. Najczęściej po całym śniadaniu jedziemy do rodziny. W poniedziałek tylko trochę się oblewamy wodą” - mówi Marcel. Jak widać w naszych domach obchodzi się święta w różny sposób, ale niektóre rzeczy są takie same. Warto pielęgnować tradycje świąteczne, obecne w Polsce od wielu pokoleń. Może w ten sposób ocalimy je od zapomnienia?



*Wesołych
Świąt :)*

