

# Allora



XXXIX LO  
im. Lotnictwa Polskiego  
Warszawa  
ul. B. Zuga 16  
Nr 7/10/21

Osiemdziesiąt  
kilogramów prawdy

Odpowiedzialna Konsumpcja,  
Sprawiedliwy Handel  
i Slow Food-wywiad  
z P. J. Dziubichem



Pułapki myślowe



XXXIX LO jest jednym z ośmiu polskich szkół w projekcie EU WISE. Biorą w nim udział cztery państwa: Belgia, Polska, Rumunia oraz Włochy. Już w ubiegłym roku szkolnym zaangażowało się w jego realizację kilkoro młodych liderów: Kazimierz Ciastek, Aleksandra Laśkiewicz, Maja Nieciecka, Patrycja Piotrowska, Samanta Piotrowska, Zofia Żak, Zuzanna Krugły i Iga Bazan. W tym roku dołączyło do grupy kilka nowych osób. Szkolnym koordynatorem projektu jest nasz nauczyciel geografii, Pan J. Dziubich.

## **Odpowiedzialna Konsumpcja, Sprawiedliwy Handel i Slow Food - wywiad z Panem Jarosławem Dziubichem**

**Dlaczego akurat geografia? Skąd wzięło się zamiłowanie właśnie do tego przedmiotu?**

Geografia zaczęła być moją pasją już od czasów szkolnych. Bardzo lubiłem wędrowki, podróże i byłem zafascynowany całym światem. Właśnie dlatego postanowiłem w późniejszym czasie pójść na studia geograficzne.

**Dokąd zatem doprowadziły Pana fascynacje. Ma Pan jakiś ulubiony zakątek na Ziemi?**

W czasie studiów byłem w Bieszczadach. Jesień, ładna pogoda. Wymarzona wyprawa. Gdy wracałem z tego wyjazdu, już na Mazowszu, postanowiłem zrobić sobie spacer, by nie czekać beczynnym na autobus. Wtedy uświadomiłem sobie, że nie doceniam lokalnej przyrody, która mnie otacza. Chyba właśnie Mazowsze jest takim moim ulubionym miejscem.

**Jakie miejsca w Polsce uważa Pan za najciekawsze?**

Polska jest bardzo różnorodna i ciekawa, ale- jak wspominałem, zawsze chętnie wracam na Mazowsze i w Góry Świętokrzyskie. Na Mazowszu się wychowałem. Tu od wczesnej wiosny do późnej jesieni przemierzałem rowerem leśne i polne drogi. A Świętokrzyskie to moje pierwsze wyprawy w dzieciństwie, które sprawiły, że lubię wędrowki przyrodnicze. Dodatkowo region świętokrzyski to malownicze krajobrazy i ciekawa historia- czy to starodawne dymarki, czy leśna partyzantka w czasie wojny.

**A podróż w kosmos? Byłby Pan zainteresowany?**

W dzieciństwie chciałem obejrzeć Ziemię z kosmosu i poczuć stan nieważkości.



Obecnie obawiam się, że komercyjny podbój przestworzy jeszcze bardziej zaśmieci przestrzeń kosmiczną. Dlatego teraz z rezerwą podchodzę do takich wypraw.

**Jaki jest Pana ulubiony dział geografii?**

Zdecydowanie meteorologia i klimatologia. Od kiedy pamiętam, fascynuję się chmurami oraz pogodą.

**Klimat Polski zapewnia nam dużą różnorodność nie tylko w aspekcie chmur. Docenia Pan to, czy wolałby Pan zamieszkać pod jakąś inną szerokością geograficzną?**

Zdecydowanie wybieram nasz klimat. Mamy gorące lato i czasem mroźne zimy. Zdarza się, że chcę uciec zimą w ciepłe rejony, ale tak naprawdę każda pora roku w Polsce ma swój urok. Nie lubię też narzekać na "brzydką" pogodę. Po prostu trzeba się odpowiednio ubrać.

**Do projektu EU WISE przystąpiliście już w ubiegłym roku szkolnym. Czy pandemia utrudnia w jakimś stopniu jego realizację?**

Projekt zaczęliśmy w marcu. Przez pierwsze dwa miesiące wszystkie działania odbywały się online i nie było łatwo. Dopiero spotkania na żywo pozwoliły rozwinąć nam żagle, wymieniać się pomysłami i je realizować.

**Co według Pana jest najistotniejsze w projekcie?**

W mojej ocenie najważniejsze jest to, że projekt angażuje młodych ludzi do bycia liderami. Młodzież kształtuje w sobie odpowiedzialne postawy. Dzięki temu będą zastanawiać się, co chcą kupić i będą dokonywać świadomych wyborów konsumpcyjnych. Ważne jest też promowanie projektu i uświadamianie ludzi, że odpowiedzialna konsumpcja jest bardzo ważna.

**Czym jest zatem sprawiedliwy handel?**

Sprawiedliwy handel to ruch, który ma na celu pomoc w rozwoju drobnym wytwórcom (rolnikom, rzemieślnikom) z Globalnego Południa. Zasady Sprawiedliwego Handlu to uczciwa cena za produkty, sprawiedliwe płace i odpowiednie warunki socjalne, przejrzystość, uczciwość i szacunek w relacjach handlowych. Produkty pochodzące ze sprawiedliwego handlu oznaczone są specjalnym logo, dzięki któremu możemy je rozpoznać

**Oprócz kształtowania świadomości i nawyków społeczeństwa istotna w tym względzie jest chyba polityka gospodarcza poszczególnych krajów.**

Polityka państwa jest bardzo ważna. Przepisy prawne mogą w dużym stopniu ułatwić funkcjonowanie małych gospodarstw i zakładów rzemieślniczych. Mogą też zachęcić sklepy do sprowadzania produktów fair trade i z rolnictwa ekologicznego.

**Jak ta sprawa wygląda w Polsce? Czy nasi rolnicy i przemysłowcy mogą być zadowoleni?**

W Polsce możemy mówić bardziej o rolnictwie ekologicznym. Rolnicy, którzy prowadzą gospodarstwa ekologiczne, muszą spełniać wiele wymogów, by otrzymać certyfikat ekologiczny. Za to odbiorcy takich produktów mają pewność,

że to są dobre i zdrowe produkty. Tu ważną rolę odgrywa przede wszystkim świadomość konsumentów, którzy coraz częściej zdają sobie sprawę, jak ważna jest zdrowa żywność. Ludzie są skłonni zapłacić więcej za zdrowe, dobre produkty. Wolą kupić mniej, ale dobrej jakości. Taka postawa zmienia też nasze nawyki i ogranicza konsumpcjonizm.



**W założeniach projektu jest działanie kilku państw. W jaki sposób działa kooperacja między naszym krajem a innymi?**

Koordynatorzy projektu z każdego kraju mają ze sobą stały kontakt. Każde państwo realizuje swoje zobowiązania oraz działa na innym poziomie tematycznym. W planach mamy bliższą współpracę, natomiast ze względu na obecną sytuację na świecie jest to mocno ograniczone. W listopadzie mamy zaplanowane spotkanie ośmiu szkół, które realizują ten projekt w Polsce. Mam natomiast nadzieję, że dojdzie również do spotkania z przedstawicielami tego projektu w innych krajach.

**Jak określiliby Pan rolę tego projektu w społeczeństwie?**

Myślę, że projekt może mieć wpływ na postrzeganie świata konsumpcji przez całe nasze społeczeństwo. Wzbudził od duże zainteresowanie u uczniów, którzy chcą dowiadywać się nowych informacji na jego temat.

**Jak Pan ocenia zaangażowanie uczniów w realizacji zaplanowanych działań?**

Jestem bardzo pozytywnie zaskoczony tak dużym zainteresowaniem uczniów. Jest to bardzo miłe, ponieważ ten temat nie był

dobrze wszystkim znany. Działalność w projekcie również wymaga poświęcenia dodatkowego czasu oraz wyjścia poza nauczanie w szkole. Jest to grupa bardzo aktywna i bardzo dobrze nam się współpracuje.

### **Czy dzięki projektowi zmienił Pan postrzeganie produktów w sklepach?**

Produkty FairTrade były znane mi jeszcze przed dołączeniem do tego projektu przez naszą szkołę. Uczestnictwo w nim coraz bardziej uświadamia mi, jak ważne jest zwracanie uwagi na region, kraj czy kontynent, z jakiego pochodzą produkty kupowane przez nas w sklepach. 9 października rozpoczął się tydzień akcji „Kupuj odpowiedzialnie”, której nazwa brzmi „Ukryty składnik w twoim jedzeniu - działaj na rzecz silnego prawa!” Akcja ta ma przypominać nam, że warto interesować się, skąd pochodzi nasze jedzenie, w jakich warunkach jest produkowane oraz w jakim otoczeniu pracują ludzie, którzy pomagają w produkowaniu tego, co bierzemy z półek sklepowych. Organizacja Kupuj Odpowiedzialnie stworzyła stosowne aplikacje. Pierwsza z nich to Spacerownik po świadomej konsumpcji, która pokazuje, gdzie możemy kupić zdrowe i etyczne produkty. Druga to Pytaj o chemię. Za pomocą tej aplikacji możemy zeskanować kod produktu i dowiedzieć się, czy zawiera szkodliwe składniki.

### **Jak znaleźć produkty FairTrade?**

Produkty pochodzące od sprawiedliwych rolników można odróżnić od reszty za pomocą znaku Fair Trade, który znajduje się na opakowaniu. Kupimy je w małych sklepikach ze zdrową żywnością, coraz częściej też pojawiają się na półkach w sieciowych marketach.



**Faktycznie, sieci te podkreślają swoją współpracę z polskimi rolnikami i drobnymi przetwórcami, ale jak to odnieść do produktów przemysłowych, takich jak np. ubrania?**

Pojawia się coraz więcej małych firm odzieżowych, które idą w kierunku fair

trade. Takie firmy kupią włókna, np. bawełnę, z upraw Fair Trade, nie farbują tkanin toksycznymi barwnikami. Ubrania szyją w małych zakładach, w których pracownicy mają zapewnione godziwe warunki i zarobki. Przedmioty w ten sposób wyprodukowane są droższe, ale mając nawet jedną taką rzecz, mamy pewność, że powstała w etyczny sposób i jest dobrej jakości. Dzięki temu możemy z niej korzystać przez lata.

### **A co z rosnącym wciąż konsumpcjonizmem? Myśli Pan, że można temu położyć kres? Czy powinniśmy powstrzymać przed zastąpieniem np. swojego smartfona nowym modelem, który właśnie wszedł na rynek.**

Każdego dnia jesteśmy bombardowani reklamami, hasłami typu: „kup nowe”, „nowy model”, „musisz to mieć” Trudno jest się przed tym bronić, zwłaszcza młodym ludziom. Dodatkowo w elektronice funkcjonuje tzw. „starzenie technologiczne” produktów. Polega ono na tym, że w starym modelu telefonu nie będzie działała jakaś aplikacja czy aktualizacja. To wymusza kupowanie nowych modeli. Na rynku jest obecny telefon Fairphone, w którym można naprawiać i wymieniać poszczególne elementy. Najnowszy model Fairphone 4 ma też 5-letnią gwarancję producenta.

Wracając do konsumpcjonizmu, to musimy zadać sobie pytanie, czy potrzebujemy kolejnej rzeczy. Kupując nowe buty, możemy szukać takich, które są porządnie zrobione i będą nam służyć długo. Jeśli konsumenci przestaną kupować produkty niskiej jakości, to jest szansa, że znikną one ze sklepów. Siła konsumentów jest duża, szczególnie w social mediach. Znane marki zdają sobie z tego sprawę i coraz częściej biorą pod uwagę ich opinię. Marki odzieżowe kontrolują proces produkcji ubrań i sprawdzają warunki pracy w szwalniach. Nasz głos jest ważny.

**W naszym liceum organizuje się dużo akcji proekologicznych, a uczniowie wciąż wykazują zainteresowanie nimi. Czy kiedy Pan był w wieku szkolnym, młodzież miała podobną świadomość zagrożeń i potrzeb ze strony środowiska?**

Gdy chodziłem do szkoły, to był czas, kiedy w Polsce rodził się i rozwijał ruch ekologiczny. Nie było takich ciekawych projektów jak obecnie. Ale była znana wszystkim akcja Sprzątanie świata. Dzięki temu wiem, że śmieci to nie tylko brzydki widok w lesie, ale też zagrożenie dla zwierząt oraz wód podziemnych. Szkodliwe substancje przenikają do gruntu, a później trafiają do roślin, które zjadamy. To kształtowało naszą

świadomość i dzięki temu takie projekty jak EU WISE są dla mnie ważne i ciekawe.

**Bardzo Panu dziękuję. Mam nadzieję, że dzięki tej rozmowie, więcej osób zainteresuje się produktami FairTrade oraz że skłoni to naszych Czytelników do przemyśleń na temat odpowiedzialnej konsumpcji.**

**Kornel Przewoźny**

Pomocna dłoń dla wszystkich (nie)ogarniających przedmioty ścisłe!

## MATEMAKS

Z pewnością niejedna / niejedna z was miał/a kiedyś trudności z matematyką, fizyką czy innymi przedmiotami w szkole, które wymagały sporo skupienia i koncentracji. Zapewne też zdarzyło się wam być nieobecny na lekcji, a potem samemu próbować przyswoić sobie temat i sporo nowych informacji, które sprawiały czasem mniejsze, a czasem większe trudności. Korepetycje kosztują, a lekcje trwają zaledwie 45 minut – podczas których, wbrew pozorom, dla niejednego to za mało czasu, by zrozumieć i przećwiczyć materiał.

W takich momentach na ratunek przychodzi nam tak zwane e-korki (pozwoliłam sobie tak je nazwać, ponieważ są online i w pełni za darmo!). Są to zazwyczaj krótsze lub też dłuższe filmiki, które nagrywane są przez nauczycieli, studentów lub osoby posiadające wykształcenie wyższe z danej dziedziny nauki. Są one dostępne na różnych platformach internetowych – zazwyczaj na youtube. Prowadzący tłumaczą tam wszystkie informacje, które uczeń powinien znać na dany temat.

odbiorca może wykonać, zatrzymując filmik, a następnie- z powrotem go odtwarzając- obejrzeć, jak wykonuje je e-profesor.

Dziś chciałabym się skupić na przedmiocie bezapelacyjnie królewskim – bowiem chodzi o królową nauk. Jest nią, jak wszyscy wiemy, matematyka.

Jedną z osób, którą pewnie wszyscy moi rówieśnicy zmagający się

z przygotowaniem do matury już znają, jest **Michał Budzyński**, znany też jako Matmaks.

Co o nim wiadomo?

Matmaks jest absolwentem Wydziału Matematyki, Informatyki i Mechaniki Uniwersytetu Warszawskiego.

Na kierunku *Matematyka* uzyskał tytuł magistra w czerwcu 2011 roku. Podczas studiów równolegle ukończył przedmioty pedagogiczne, które uprawniają go do nauczania w szkole. Michał w 2010 roku założył również stronę internetową „matmaks.pl”, która do dziś pomaga wszystkim uczniom w opanowaniu lub powtórzeniu zadań z zakresu matematyki. Mało tego, prócz tematów z podstaw programowych dla szkoły podstawowej, średniej i studiów, matmaks zapewnia też kilka ciekawych „smaczków”, takich jak generator zadań, kalkulator oraz różne programy, np. do rysowania funkcji.



Niekiedy są dołączone zadania, które

Wiktoria Michalska

Dla każdego człowieka wolność i prawda ma szczególne znaczenie. Niektórzy są codziennie za nie wdzięczni, inni doceniają je dopiero wtedy, gdy ich brakuje. Kiedy pierwszy raz, 10 lutego 2021 r. zobaczyliśmy czarne ekrany naszych telewizorów, już wtedy wiedzieliśmy, że dzieje się coś, co ma pozbawić nas rzetelnych i niezmanipulowanych informacji.

## Media bez wyboru

Patrząc oczyma wyobraźni na zachodnią Europę oraz na Stany Zjednoczone, dochodzę do wniosku, że sam fakt, iż media muszą strajkować, aby móc przekazywać informacje, jest bardzo niepokojący. Cały czas musimy zdawać sobie sprawę, że wolność nie jest nam dana raz na zawsze. Musimy o nią dbać, bo w każdej chwili ktoś może chcieć wyciągnąć po nią swoją rękę.

Patrząc na naszych wschodnich sąsiadów, czy to Rosję czy Białoruś, powinniśmy wiedzieć (abstrahując zupełnie od tego, kto aktualnie rządzi w Polsce), jak wygląda państwo jednej partii lub jednego człowieka. Większość z nas nie musi nawet oglądać się na naszych sąsiadów, aby zrozumieć, jak ważny jest pluralizm mediów. Aby to zrozumieć wystarczy przypomnieć sobie historię naszego kraju. W 1949 roku zostało utworzone „Radio Wolna Europa”. Był to jedyny niezależny środek masowego przekazu w Polsce. Władze komunistyczne robiły wszystko, by zakłócić te transmisje, ale nie udawało im się to. Ludzie wiedzieli, że brak tego radia



po prostu ich ogłupi. To kolejny przykład na to, że "NARÓD, KTÓRY NIE ZNA SWEJ HISTORII SKAZANY JEST NA JEJ POWTÓRNE PRZEŻYCIE".

W XXI w. informacje ze świata możemy oglądać praktycznie przez 24 godziny 7 dni w tygodniu. Ten natłok wiadomości sprawia, że jesteśmy zmuszeni do ich weryfikacji. Właśnie dlatego są nam potrzebne różne media i ich różny punkt widzenia, abyśmy my sami mogli wybierać pomiędzy prawdą a zakłamaniem. Brak dostępu do zróżnicowanych źródeł informacji, bardzo utrudnia wyrobienie swojego zdania na temat, z którymi spotykamy się na co dzień.

Bez wolnych mediów, bez ich różnorodności, bez możliwości sprawdzenia, czy podawane informacje są prawdziwe, tracimy nasz wolny kraj. Chcemy dialogu opartego na wymianie rzetelnych informacji, a nie mediów ukazujących jeden i ten sam punkt widzenia. To powinno nam zagwarantować wolne i demokratyczne państwo. Wolny kraj to taki, w którym każdy ma prawo do wypowiedzenia swojego zdania i w którym nie obowiązuje cenzura słowa.

Warto się czasami zatrzymać i pomyśleć, co jest dla nas ważne oraz zastanowić się, co by było, gdyby ktoś próbował nam to zabrać, by - gdy do tego dojdzie - być gotowym do obrony ważnych wartości.

Szymon Szpalerski

Żyjemy w XXI wieku, a nadal potrafimy zachowywać się jak co najmniej średniowieczni chłopcy. Będąc więc na tym etapie rozwoju cywilizacji, jako społeczeństwo i jako pojedynczy ludzie, powinniśmy zadać sobie pytanie: co definiuje męczyznę?

## Bring Back Manly Man

Popularna encyklopedia internetowa opisuje męskość jako zbiór cech czy zachowań związanych ściśle z

mężczyznami. Faktycznie, ma to sens i tutaj raczej nie możemy się kłócić. Tylko czy nie kryje się za tym też coś więcej?

Czytając dalej, dowiemy się, że jest to coś uwarunkowanego biologicznie i społecznie. Jednocześnie odkryjemy, że jest to kwestia dyskusyjna. Wracamy więc do punktu wyjścia.

Sam koncept męskości został nam wpojony, gdy byliśmy jeszcze małymi dziećmi. Teoria ta bazuje na wizji męskości wykreowanej za czasów naszych dziadków i pradiadków, kiedy prawdziwy mężczyzna utrzymywał żonę, dzieci, czasem dalszą rodzinę i najlepiej przy tym też sąsiadów. Teraz jednak wkroczyliśmy w nowe czasy, obfitujące w rewolucje kulturowe i społeczne. Młodzi ludzie, kreujący nowe jutro, tworzą swoje własne definicje. Wszystko to między innymi przez gwiazdy z pierwszych stron gazet, które udowadniają, że nie ma podziałów, ale też w imię świeżego i zdrowego podejścia do życia, nieograniczającego się do określonych schematów.

Kobieta w garniturze jest czymś kompletnie normalnym. Dlaczego więc tak dużą część nas oburza mężczyzna w sukience? Co jest w tym złego? Zawsze pada argument: „to niemęskie”. Tylko dlaczego? Co niemęskiego jest w byciu szczęśliwym? Albo w czuciu się dobrze z własnym ciałem? Właśnie to jest męskie.



Billy Porter – Gala rozdania Oscarów 2020 Ikona amerykańskiego kina i muzyki, łamie stereotypy od samego początku.

Ukazanie światu tego, co sprawia, że się uśmiechamy, tego, co sprawia, że żyjemy.

Męski mężczyzna to ktoś, kto odszedł do lamusa, przynajmniej kierując się rozumowaniem amerykańskiej, konserwatywnej pisarki, Candace Owens. W jej oczach to, co obserwujemy teraz, jest czystym żartem i zagrożeniem dla dzieci... W życiu głównie chodzi o szczęście, więc męski mężczyzna to mężczyzna szczęśliwy, wolny, będący tym, kim chce być. Nieważne, co chce nam wmówić społeczeństwo.

Poeta powiedział: „Moi drodzy, po co kłótnie,/ Po co wasze swary głupie,/ Wnet i tak zginiemy w zupie!”. Chociaż my nie zginiemy w zupie, to kapusta miała rację. Przyswójmy w końcu, że ubrania i cechy nie mają określonej płci. Zaakceptujmy, że świat się zmienia. Po co się kłócić o takie głupoty, kiedy wokół są gorsze rzeczy od chłopaków w sukienkach?



Harry Styles – Okładka amerykańskiego Vogue - grudzień 2020r.

Jako pierwszy mężczyzna w historii pojawił się na okładce modowego czasopisma, , pozując w sukienkach i wzbudzając przy tym światową dyskusję na temat zdrowej męskości.

## OSTRZEŻENIE:

ten artykuł zawiera liczby, wzmiankę o kaloriach i zaburzeniach odżywiania.

## Osiemdziesiąt kilogramów prawdy

Schudłam 80kg przez przypadek. Tak, wiem, jak to brzmi, lecz nie kłamię. Takie historie zazwyczaj zaczynają się od czegoś motywującego, poruszają kwestię silnej woli i odwagi, ale ja nie chcę być przykładem do naśladowania. Czasami nawet zastanawiam się, czy zasłużyłam na pochwały, które zbieram po moim schudnięciu. Nie planowałam tego i był to kompletny przypadek. Oto moja historia.

Zawsze byłam większym dzieckiem, a stawać na wagę przestałam we wczesnym wieku nastoletnim. Od gimnazjum mówiłam lekarzom, aby nie pokazywali mi mojej wagi przy badaniach, więc o wszystkim informowali moją mamę. Twierdzi ona, że moją najwyższą wagą było 147 kg, przy 170 cm wzrostu. Nie wnikając w szczegóły mojego życia prywatnego, największy skok mojej masy ciała był w szkole ponadpodstawowej. Ze względu na nadwagę, koleżanki i koledzy z klasy nie oszczędzali sobie komentarzy, a to - w połączeniu z okresem dojrzewania - skutkowało u mnie tak, że jadłam więcej, niż moje ciało potrzebowało. Nie wychodziłam z domu często, więc ruchu również miałam mało.

Temat mojej wagi przewijał się przez całe moje życie, tak naprawdę od podstawówki. Pamiętam, jak to mama ciągnęła mnie do dietetyka, ale ja przy każdej możliwej okazji jadłam rzeczy „zabronione”. Po prostu nie rozumiałam, byłam na to stanowczo za młoda. Ludzie rzucali komentarze, ale nikt nigdy ze mną nie usiadł i szczerze nie porozmawiał. Środowisko chciało, abym się zmieniła, lecz ja nie wiedziałam, czemu. Gdy już weszłam w wiek nastoletni, bardziej zaczęłam zwracać uwagę na kwestie moich kilogramów. Jak ktoś coś mówił,

to odpowiadałam, że przecież wiem, iż jestem „gruba”. Kiedy próbowałam zrzucić na wadze, nigdy to się nie udawało, również przez wykreowaną w przeszłości niechęć do ćwiczeń, która towarzyszy mi do dzisiaj. Nadal nie umiem utrzymać systematyczności, a siłownia mnie nudzi i zniechęca.

Marzec 2019 roku, pomimo końca zimy, był dosyć ciepły. Byłam wtedy w klasie pierwszej tego samego liceum, do którego uczęszczam aż do teraz (czasami zastanawiam się, czy nauczyciele, którzy wówczas mnie uczyli, w ogóle mnie rozpoznają). W tamtym czasie moja waga była najwyższa. Będąc wówczas u mojego taty, zerwałam więzadło krzyżowe i uszkodziłam łąkotkę w kolanie. Nie mogłam chodzić. Dom mojego ojca składa się ze starego parteru i dobudowanego później piętra. Utknęłam na dole sama, ponieważ nie byłam w stanie wejść po schodach na górę. Sytuacja stanęła na tym, że to właśnie tata znosił mi z góry jedzenie. Taki trochę darmowy catering. Skończyło się zamawianie fastfoodów, chodzenie do sklepu po słodkie napoje i chipsy czy inne rzeczy tego typu. Na co dzień żyłam z mamą. Wtedy nie gotowałam, a nie chciałam jeść tego, co rodzicielka przygotowywała, więc często zamawiałam sobie posiłki albo jadłam coś odgrzewanego i prostego. U taty tego nie było. Raczej niemożliwe stało się zamówienie czegokolwiek, bo jego dom znajduje się w środku małej wioski pod Konstancinem. Jeśli udałoby mi się coś kupić z dowozem, to zapewne nie doszłabym nawet do drzwi. Było ze mną źle. Przez tę kontuzję również nie zdałam do następnej klasy, więc w naszym liceum jestem już czwarty rok.



To było w kwietniu, kiedy tatę często odwiedzała moja babcia i to ona pierwsza zauważyła, że zaczynam się zmieniać. Nadal pamiętam, jak powiedziała mi, że wydaję się smuklejsza na buzi. Nie ukrywam, że było to dla mnie dosyć zaskakujące po wielu latach ciągłych komentarzy, że znowu przytyłam. Będąc uwięziona w domu, bardziej obserwowałam swoje ciało. Rzeczywiście, po paru miesiącach moje stare ubrania, zaczynały inaczej na mnie leżeć.

Tak było aż do lipca. W międzyczasie jeszcze zaczęłam trochę ćwiczyć, lecz nie było to nic związanego z moją otyłością, ale z kolanem. Dostałam od rehabilitantki ćwiczenia do wykonywania w domu, aby nie nabawić się zaniku mięśni. Jeszcze w czerwcu udało mi się stanąć ponownie na nogi i to właśnie wtedy zaczęłam więcej chodzić. Nigdy w życiu nie pomyślałabym, że będę tak szczęśliwa, ponieważ posiadam zdolność



poruszania się na własnych nogach. Przez te parę miesięcy przekonałam się, jak bardzo wdzięczna jestem swojemu ciału za jego zdolności i możliwości.

Przełomem był dzień operacji, która odbyła się w lipcu. Przed nią zważono mnie. Oczywiście wtedy nie chciałam znać wyniku, więc przekazano go mojemu ojcu, a on powiedział matce. Mama była w szoku i odparła, że ważę tyle, co w gimnazjum. Ostatni raz, kiedy spojrzałam w tamtym okresie na wagę, wskazywała ona 114kg. Tata, przekazał mi tę informację, co mnie totalnie uderzyło. Nie mogłam w to uwierzyć. Stało się coś, co zawsze uważałam za nieosiągalne. Zrzuciłam pierwsze kilogramy, nawet nie próbując tego zrobić. Myślę, że każdy był wtedy pozytywnie zaskoczony. Nawet mój lekarz prowadzący.

Pierwszy raz po wielu latach – z własnej woli- na wagę stanęłam w sierpniu 2019 r. Wskazała ona 109kg. Kolejne zdziwienie, tak samo mojej mamy, ponieważ mieszkałam już wtedy ponownie z nią. Po operacji wróciłam do domu, gdzie już nie miałam potrzeby zamawiania fastfoodów. Nie mówię, że już tego w ogóle nie robiłam, czy nadal nie robię, lecz nie było to aż tak częste, jak kiedyś. Zaczęłam sama sobie przyrządzać jedzenie. Jakoś w listopadzie miałam krótki okres uczęszczania na siłownię wraz z moją mamą, bo jest ona trenerem personalnym, co trochę wykorzystałam. Było fajnie, ale często zmuszałam się do treningów i nie sprawiało mi to przyjemności. Szybko załapałam dosyć niezdrowy sposób myślenia, bo czułam się winna za każdy opuszczony trening. Tak to mniej-więcej wyglądało, aż do końca roku. Moja redukcja w tamtym czasie zatrzymała się na 100 / 98 kilogramach.

Pierwsze dwa miesiące nowego roku były dosyć stresujące, ponieważ moja waga stała w miejscu. Czułam presję. Przez to pod koniec lutego wpadłam w otchłań zaburzeń odżywiania. *Do czytelników, którzy zmagają się z tym zaburzeniem – następna część będzie zawierać informacje o przebiegu mojego ED (eating disorder, zaburzenia odżywiania) więc proszę, jeśli taki tekst miałby pogłębić twój problem, przejdź do następnego akapitu.* Pewnego dnia po ważeniu kompletnie się załamałam i z dnia na dzień przestałam jeść. Kwarantanna tylko pogłębiła

problem. Nie głodowałam, lecz jadłam trzy małe posiłki, które razem wynosiły ok. 600/700 kcal. Jest to zapotrzebowanie mniejsze niż dla dziecka. Dla nastolatka czy dorosłego taka kaloryczność jest po prostu niebezpieczna i niewystarczająca. Wtedy też katowałam się ćwiczeniami. Były dla mnie karą. Trudno mi o polubienie aktywności fizycznej, a mam z nią taką relację już od najmłodszych lat. Ciągnęło się to przez trzy miesiące. Schudłam 10 kg. W tamtym okresie również zaczęłam liczyć kalorie. Uważam to za dosyć niefortunne, że zapoznałam się z kaloriami poprzez zaburzenia odżywiania. Możliwe, że gdybym miała o nich wiedzę wcześniej, sytuacja potoczyłaby się inaczej. Nikogo nie zachęcam do głodówek. Błagam, jeśli myślisz o schudnięciu w sposób ograniczania jedzenia do minimum, zapoznaj się najpierw z tematem deficytu kalorycznego i spróbuj schudnąć w zdrowy sposób. Wyniszczanie organizmu nie jest warte zrzucenia paru kilogramów. Trzeba wziąć pod uwagę, że oprócz skutków fizycznych ED, dochodzą te psychiczne. Zaslugujesz na więcej, niż nienawiść do samego siebie.

Zacząłam wychodzić z zimnych, kurczowo trzymających mnie dłoni zaburzeń odżywiania w czerwcu 2020 r. Pomimo zwiększenia objętości moich posiłków, nadal chudłam. Mój przypadek jest dosyć dziwny i do teraz nie rozumiem, czemu wtedy wciąż traciłam na wadze. W pełni uwolniłam się od ED jakoś w listopadzie i od tamtego czasu pozostaje w tzw. „czystości”. Po tym trudnym okresie raczej nic ciekawego się nie wydarzyło. Na pewno w moim życiu było więcej ruchu. Przez wakacje dużo wychodziłam i zawsze, gdy było ciepło, opuszczałam mieszkanie. Na deficycie - z przerwami - byłam do maja. Takie pauzy są bardzo ważne, jeśli chodzi o odchudzanie. Kiedy jest się dłuższy czas na deficycie kalorycznym, ciało przyzwyczaja się do zaniżonego zapotrzebowania, przez co przestaje się chudnąć. Warto wtedy wejść na swoje zero kaloryczne przez np. miesiąc i wtedy powrócić na deficyt. Zredukowałam tak masę do 70kg.

W ostatnie wakacje, przez liczne wyjścia z przyjaciółmi i inne, dziwne akcje, przestałam pilnować kalorii, ale nie przytyłam. Moja waga teraz waha się między 68kg a 71kg. Od września próbowałam schudnąć jeszcze 5kg (65kg to był mój taki osobisty cel), lecz organizm odmówił posłuszeństwa. Pomimo deficytu nie chudłam. Słuchając ciała uznałam, że chyba jest to jego ostateczna forma. To jest to, jak ono miało wyglądać przez cały ten czas. Również po dwóch latach deficytu mój organizm jest bardzo wygłodzony, więc podczas niego ciężko jest mi poradzić sobie z ciągłym głodem.



Już znacie moją historię. Chcę opowiedzieć jeszcze o wielu kwestiach psychicznych, które towarzyszyły mi przez cały ten czas, więc napiszę o tym w następnym wydaniu gazetki. Opowiem, jakie zmagania towarzyszą mi po tak drastycznym schudnięciu, o podejściu ludzi do mnie, czy o tym, jak pierwszy raz po latach zmieściłam się w ubrania sprzedawane w sklepach sieciowych. Temat jeszcze nie jest wyczerpany, a ja chętnie rozwinę swoje myśli. Są jeszcze kwestie bezpiecznego odchudzania, o których muszę wspomnieć, aby szerzyć świadomość w tematyce zdrowego podejścia do wagi i swojego ciała.

Wrażliwiec

Od najmłodszych lat pytano nas, kim chcemy być w przyszłości. Odpowiadaliśmy, że prezydentem, piosenkarką, aktorem czy lekarzem. Ciągłe pytanie to jednak pozostawało gdzieś z tyłu głowy. Kim chcę zostać? Niby to takie proste, a jednak sprawia wiele wątpliwości. Teraz, kiedy jesteśmy już prawie dorośli, sami stawiamy sobie to pytanie. Szczęśliwi, którzy wiedzą w 100%, jaki zawód jest dla nich idealny...



## ZAWÓD DZIENNIKARZ

### Zadania i czynności

Dziennikarz to osoba, która bierze udział w procesie komunikacji społecznej. Zbiera on informacje o ciekawych wydarzeniach, jakie miały miejsce, zjawiskach we współczesnym świecie i publikuje w ośrodkach masowego przekazu.

W swych artykułach, reportażach, wywiadach, felietonach zamieszcza zdobyte informacje na łamach gazet i czasopism lub rozpowszechnia w formie zapisu elektronicznego.

### Środowisko pracy

Miejsce pracy dziennikarza nie ogranicza się do redakcji czy studia, w którym wykonuje on końcową część swej pracy. Charakterystyczna jest tu ruchliwość i duża zmienność pobytu. Inaczej wygląda praca publicysty prasowego, inaczej dziennikarza, który wyjeżdża na drugi koniec świata, aby nadawać bezpośrednio z miejsca wydarzenia np. dla telewizyjnych wiadomości.

### Wymagania zawodu

#### Wiedza

- z zakresu ekonomii, prawa, psychologii, medycyny, muzyki i in.
- poprawność językowa,
- znajomość języków obcych,

- dobra dykcja,
- ogólna orientacja w sytuacji społeczno-politycznej.

#### Zainteresowania:

- społeczne,
- techniczne,
- menadżerskie.

#### Zdolności i umiejętności:

- umiejętność pracy w szybkim tempie oraz pod presją,
- sprawność w nawiązywaniu kontaktów z ludźmi,
- zdolność przekonywania,
- umiejętność współdziałania.

#### Predyspozycje psychiczne i fizyczne

##### Konieczne:

- szybki refleks,
- dobra pamięć,
- spostrzegawczość,
- odporność emocjonalna,
- ciekawość.

##### Wskazane:

- dokładność,
- odwaga,
- empatia.

#### Studia,

##### np.:

- Warszawska Wyższa Szkoła Humanistyczna im. Bolesława Prusa ul. Smulikowskiego 6/8
- Collegium Civitas w PKiN, ul. plac Defilad 1

Natalia Czarnowska

Manga to komiks lub powieść graficzna wydana w Japonii, łącząca style japońskich rysowników z tymi spoza kraju. Jest zawsze czarno-biała lub okazjonalnie z kilkoma kolorowymi stronami. Czyta się ją od tyłu (w Polsce jednak tłumaczenia czasem zmieniają formę dla wygody czytelników). Dzieli się na wiele gatunków, według wieku i rodzaju. Na podstawie mang tworzone są najróżniejsze adaptacje, z których najbardziej znanym rodzajem jest anime. Przez ostatnie lata stały się one częścią popkultury.

## **„Te Japońce są dziwne jakieś...”, czyli jak ludzie reagują na mangę**

W Japonii manga pojawiła się na początku XX w. Szybko zyskała spory rozgłos, co pozwoliło jej przedostać się do innych krajów azjatyckich, w których również stała się popularna. Czytali ją ludzie w różnym wieku: dzieci, nastolatki i dorośli. Poza Azją mangi zaczęły być wydawane w drugiej połowie XX w. Nie zyskały większej popularności w Rosji czy Niemczech, ale we Francji czy Portugalii sięgały szczytów. Były czytane głównie przez dzieci i nastolatków, ich treść jednak nie podobała się zbytnio rodzicom tych młodych czytelników. Uważali je za zbyt brutalne i nieodpowiednie dla niepełnoletniego odbiorcy. W latach 1995-1998 stowarzyszenie Familles de France prowadziło nieprzerwaną medialną polemikę przeciwko mangom i ich adaptacjom. Zaczęła ona zmierzać ku końcowi dopiero w 1999 roku, gdy coraz więcej szanowanych krytyków wyrażało pochlebne opinie na temat japońskich dzieł. W 2000 r. wielkim sukcesem stała się „Księżniczka Mononoke”, a potem w następnych latach odnosiły go kolejno: „Ghost in the shell”, „Naruto”, czy „Death Note”, by w końcu w Europie i na innych kontynentach utworzyła się ogromna społeczność otaku, czyli fanów japońskiego komiksu i animacji.

Familles de France i inne temu podobne stowarzyszenia stworzyły krążące wkoło dzieł z kraju kwitnącej wiśni stereotypy. W ich przypadku bardzo widać, że są one raczej dalekie od prawdy. Uważane są za zbyt brutalne dla osób niepełnoletnich, jednak wciąż zbyt niepoważne dla dorosłych czytelników. Manga jednak mandze nierówna: w Japonii tworzone są komiksy każdego gatunku i dostosowane

do każdej kategorii wiekowej. We wczesnych latach dwutysięcznych krążyło wśród ludzi określenie „chińskie kolorowanki”, które teraz jest już bardziej żartem wśród osób faktycznie zainteresowanych tematem czarno-białego komiksu.

Stereotypy nie dają spokoju fanom tej tematyki i trzymają się również ich. Są one jednak różne w Japonii i poza nią.



Ogólnie fani mang, jak i anime określani są „otaku”. Z języka japońskiego znaczy to mniej więcej tyle co „maniak”. W Japonii jest to termin bez wątpienia obraźliwy i w świadomości ludzi kojarzy się z osobą wiecznie siedzącą w domu, bojącą się słońca, której brakuje zdolności kontaktowania się z innymi. Ci, którzy jednak nie określają się tym, jak widać mało chlubnym mianem, są silnie wspierani przez społeczeństwo. Organizowanych jest wiele konkursów na stworzenie całej mangi, a zwycięska pozycja zostaje wydana i sprzedawana w księgarniach.

Poza Azją fani z dumą mówią o sobie „otaku”. Termin ten nie jest jednak mocno zakorzeniony w świadomości ludzi i często słysząc go, pytają, co dokładnie on oznacza. Jest to jednak tylko brak świadomości znaczenia danego słowa, gdyż fani twórców japońskich również są niezbyt ciepło przyjmowani przez społeczeństwo. W głowach rodziców wraz z pojawieniem się mangi powstało przeświadczenie, że jeśli dziecko ma problem, to jest to wszystko wina tego komiksu. Takich przykładów można wskazać naprawdę wiele; w samej Polsce zrzucano winę za samobójstwo nastolatki pochodzącej z patologicznej rodziny na mangę „Hellsing”, w Rosji śmierć chłopca nienauczonego, jak odróżnić rzeczywistość od fikcji, na mangę „Naruto”, ale nie dotyczy to tylko pozbawiania się życia. Sama w przeszłości często słyszałam, że moja chandra, a wręcz według niektórych depresja, spowodowana jest czytaniem tych „komiksów pełnych krwi i śmierci”, co jest w tym miejscu bardzo zabawne, zważając na fakt, że w mój gust najbardziej wpasowują się komedie.

Interesując się tym tematem trochę bardziej, można natrafić też na wiele

wpisów internetowych, w których to czytelnicy narzekają, jak to ich rodzice, wraz z ukończeniem przez nich 18 lat, zwyczajnie wyrzucali te „dziecinne kolorowanki”.

Znane są też przypadki, w których to zakazywane były konwenty, czyli zjazdy organizowane przez specjalne grupy fanów dla innych fanów, przez doniesienia, że będą tam odbywać się spotkania satanistów lub seanse spirytystyczne, na które zapraszane miały być niczego nieświadome dzieci.

To tylko kilka przykładów, a jest ich jeszcze więcej, tak dużo, że aż trudno wszystkie wymienić.

Wraz z pojawieniem się internetu tolerancja w stosunku do fanów mangi staje się coraz większa, a dla dzieci staje się normalne, że ktoś czyta mangi lub ogląda anime. Dzięki globalizacji różnice dzielące ludzi zanikają.

Mimo tego nadal niektórzy nie chcą zaniechać patrzenia na świat poprzez stereotypy. Wierzę jednak, że z czasem one znikną, a ludzie zauważą, że w tych czarno-białych komiksach każdy jest w stanie znaleźć coś dla siebie.

Gabriela Wiśniewska

W głowie każdego z nas kryją się tajemnice, które wolimy zachować dla siebie i za żadną cenę nie pozwolimy, by ujrzały one światło dzienne. Dlaczego? Odpowiedź wydaje się być banalna jak bułka z masłem: obawa przed reakcją społeczeństwa, strach przed przyznaniem tego przed samym sobą czy też po prostu wstyd.

## Nie uciekaj!

Zaburzenia lękowe w naszym otoczeniu są powszechne, gdyż nawet 30% społeczeństwa posiada objawy typowe dla tego schorzenia. Są nimi przede wszystkim: potliwość, bóle w klatce piersiowej, zawroty głowy, zaczerwienienie lub bladość skóry oraz zaburzenie oddychania. Większość osób nie zdaje sobie sprawy, że coś dzieje się nie tak z ich organizmem, dopóki objawy nie zaczynają pojawiać się „bez powodu”. Powszechna nazwa tego zjawiska to **atak paniki**. Ludzie, którzy go doświadczają, popadają w tak zwane błędne koło.

Zaczyna się od szybszego oddechu, kołatania serca, bólu głowy- wówczas osoba nie wie, co się z nią dzieje. Próbuje



uciekać od tego, nie zdając sobie sprawy, że takie zachowanie nakręca atak paniki coraz bardziej. Co w tej sytuacji należy zrobić? Jeżeli jesteśmy świadkami podobnej sytuacji, przede wszystkim zabierzmy osobę w spokojne miejsce, z dala od ludzi i hałasu. Podajmy jej zimną wodę, okażmy wsparcie, a przede wszystkim dajmy jej chwilę, by atak minął. Średni czas jego trwania to od 10 do 20 minut, więc jest on kluczowy i warto zdawać sobie sprawę, że ta sytuacja nie będzie przedłużać się wiecznie, mimo że tak się czujemy.

Z własnego doświadczenia znam metodę, która pomaga uspokoić się, gdy nie ma obok nas nikogo do wsparcia. Nazwa się ona **4P**, a polega na odwróceniu uwagi naszej podświadomości.

**1. krokiem** jest znalezienie w naszej okolicy pięciu rzeczy, które możemy zobaczyć i wypowiedzenie na głos, że je widzimy.

**2. krokiem** jest słuchanie- musimy usłyszeć cztery dźwięki i je opisać.

**3. krokiem** jest dotknięcie trzech materiałów, by poczuć ich teksturę w dłoni.

**4. krok** jest związany ze zmysłem węchu, mianowicie należy odnaleźć dwa zapachy znajdujące się w powietrzu.

Ta metoda nie raz uratowała mnie przed atakami paniki, które nadchodzą niespodziewanie.

Jeżeli doświadczasz ataków paniki, nie lękaj się, one nie zrobią ci krzywdy!

Pamiętaj, że zaburzenia lękowe to nie powód do wstydu, jeśli potrzebujesz pomocy, zwróć się do specjalisty!

Natalia Stolarzak

## Pułapki myślowe

Pułapki myślowe to inaczej nawyki w postrzeganiu świata, nierealne wzorce myślenia, które pokazują rzeczywistość w sposób złudny i negatywny. Emocje, jakich doświadczymy, będą zależały od tego, jak interpretujemy daną sytuację.

<p><b>PRZEPOWIADANIE PRZYSZŁOŚCI</b>  <b>Kiedy Twoje myśli są w tej pułapce, wierzysz, że nie dysponujesz szklaną kulą.</b>            Zakładasz, że Twoje życie potoczy się po prostu źle- wiesz, że na studiach nie poznasz nikogo interesującego czy że za 10 lat będziesz miał/a kiepsko płatną pracę.</p>	<p><b>UOGÓLNIANIE</b>  <b>Kiedy wpadasz w tę pułapkę, zaczynasz na podstawie pojedynczych wydarzeń lub doświadczeń w swoim życiu wyciągać ogólne wnioski, najczęściej używając w nich słów takich jak: “nigdy”, “zawsze”, “nikt”, “wszyscy” itp., na przykład: “nigdy nie robię niczego dobrze”, “zawsze mówię coś głupiego”.</b>            Zakładasz, że zaistniałe jednorazowo lub kilkakrotnie <b>wydarzenia świadczą o regule w Twoim życiu</b>, zapominając chwilowo o innych przykładach, które mogłyby tę regułę podważać.</p>
<p><b>WIDZENIE PRZEZ EMOCJE</b>  <b>W tej pułapce emocje są filtrem, przez który widzisz rzeczywistość.</b>            Skoro czujesz lęk, to na pewno wydarzy się coś złego, jeśli zaś odczuwasz smutek, oznacza to, że świat jest przygnębiający.  <b>Wierzysz, że coś musi być prawdą, bo to czujesz</b>, a nie dlatego, że masz na to inne dowody- <b>nie bierzesz pod uwagę faktów, a jedynie swoje emocje.</b> Na ich rzecz możesz np. rezygnować z wyjścia ze znajomymi (“Czuję lęk, więc lepiej zostanę w domu, bo może mnie spotkać coś strasznego”). <b>Twoje emocje są jak okulary, przez które widzisz świat.</b></p>	<p><b>KATASTROFIZACJA</b>  <b>Wpadając w tę pułapkę, w swojej głowie pisziesz scenariusz pt.: “I wydarzyła się najgorsza z najgorszych rzeczy...”.</b>            Wyobrażając sobie, co może Cię spotkać, <b>nie bierzesz pod uwagę małego prawdopodobieństwa</b>, że Twój scenariusz się sprawdzi. Dodatkowo <b>zakładasz, że nie będziesz umiał/a sobie poradzić z zaistniałą sytuacją</b> (np. „Zwariuję lub zemdleję”). Katastrofizować możesz także na temat przeszłych sytuacji- wtedy wydaje Ci się, że to, co się wydarzyło, było “końcem Twojego świata”.</p>

## CZARNO-BIAŁE MYŚLENIE

Ta pułapka, inaczej zwana jest także myśleniem typu "wszystko albo nic". Wpadając w nią, dokonujesz skrajnych ocen sytuacji, wydarzeń czy zachowań. Coś jest **albo czarne, albo białe** (jest albo sukcesem, albo porażką; albo ma sens, albo go zupełnie nie ma; albo jest dobre, albo złe). W Twojej wizji świata to, co- pozostając przy kolorach-szare (średnie, przeciętne), **po prostu nie istnieje**. Reasumując: gdy nie zajęłeś pierwszego miejsca, nie powiesz, że trzecie miejsce jest też w porządku, po prostu podsumujesz: "poniosłem/am porażkę!", bo jeśli nie wygrałeś/aś (białe), oznacza to, że przegrałeś/aś (czarne).

## BRANIE NA SIEBIE

**Wpadając w tę pułapkę, jesteś przekonany/a, że odpowiedzialność za to, co się wydarzyło, leży po Twojej stronie, nawet wtedy, kiedy Twój wpływ na przebieg wydarzeń był niewielki lub żaden** (np. "Dziadek miał zawał przeze mnie, bo go nie odwiedziłem/am"- a nie przez to, że od lat chorował i nie przestrzegał zaleceń lekarza). W relacjach międzyludzkich zakładasz, **że zachowanie innych ma coś wspólnego z Tobą**- skoro ktoś jest zły lub smutny, to na pewno zrobiłeś/aś coś nie tak. Tym sposobem obwiniasz się za wszystkie złe wydarzenia, które dzieją się dookoła.

Amelia Kowalska

## THE BEST WASTE OF TIME

„Wszystko ma swój czas i jest wyznaczona godzina na wszystkie sprawy pod słońcem”- mówi Księga Koheleta. Jesienią zaś godziny płyną jakby trochę wolniej, a w weekendowe wieczory bardziej skłonni jesteśmy położyć się na kanapie z kocem i ciepłą herbatą cytrynową, niż zdecydować się na spacer po mieście. Są jednak osoby, które – niezależnie od pory roku- wolą spędzać czas aktywnie. Dla obu grup zaproponuję ciekawe możliwości, aby umilić wolne chwile.

### Stacja Grawitacja Park Trampolin



Jest to świetne miejsce dla osób pełnych energii, które znajduje się przy Alei Bohaterów

Września 12. Znajdziemy tam dużo trampolin z różnymi przeszkodami, basen z gąbkami oraz - dla odważnych- schody do skakania z wysokości na wielki pompowany materac. Jest to super forma spędzenia aktywnie czasu z rodziną, przyjaciółmi, a nawet samemu.

### Stary Żoliborz, Plac Słoneczny

Jeżeli jesteście fanami jesiennych spacerów, to mogę polecić wam super miejsce na Starym Żoliborzu, czyli Plac Słoneczny.



Jest to piękny zakątek, który znajduje się pomiędzy Cytadłą a ulicą

Krasińskiego. Architekci i urbaniści chcieli stworzyć tu zegar słoneczny. Jego wskazówką miała być wysmukła topola, której cień wskazywałby godzinę. Niestety, ciekawa koncepcja połączenia natury z architekturą nie powiodła się z banalnej przyczyny. Otóż, posadzono tutaj drzewo, którego konary rozchodzą się we wszystkich kierunkach.

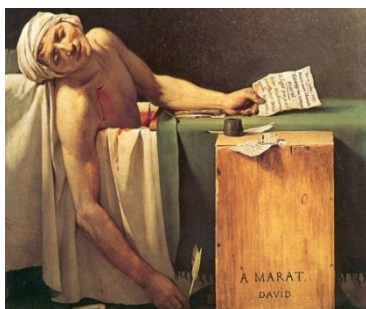
### Netflix - ekranizacja powieści Louisy May Alcott w reżyserii Greta Gerwig „Małe kobiety”

Propozycja idealna dla fanów spędzania wolnego czasu przy dobrym filmie. Ukazuje on historię czterech sióstr, które są ze sobą bardzo zżyte oraz zarażają swoim entuzjazmem dosłownie wszystkich. Ich matka wyprzedza trochę epokę, wpajając dziewczynkom ideały wolności i namawiając je, by znalazły własną drogę w życiu.



Oliwia Łukowska

## Sztuczki, czyli o sztuce nie całkiem poważnie



**Nauczyciele sprawdzają matury próbne**

**Jacques-Louis David „Śmierć Marata”**

Dzieło przedstawia ostatnie chwile Jana Paula Marata- jednego z przywódców rewolucji francuskiej. Marat był przyjacielem Davida i po jego śmierci artysta został wezwany na miejsce zbrodni. Widok martwego ciała unurzanego we krwi głęboko go poruszył i natchnął do stworzenia przejmującego obrazu męczennika idei rewolucyjnej, nadając w ten sposób heroizmu zdarzeniu. Dzieło nie obrazuje rzeczywistości, jaką zastał malarz, wręcz przeciwnie – zmienia niektóre fakty. Jest tym m.in. nagość bohatera oraz wanna wystylizowana na wzór sarkofagu. W lewej ręce Marat zaciska list, jest to petycja przyniesiona przez morderczynię o treści: „Moje wielkie nieszczęście czyni mnie godną twej łaskawości”. W drugiej ręce Marat trzyma pióro. Odnosi się przez to wrażenie, iż umarł on jak prawdziwy bohater – z bronią (ostrzem dziennikarskim) w ręku. Całość wyraża spokój, który kontrastuje z dramatycznym wydarzeniem. Autor osiągnął go m.in. poprzez pozostawienie pustej przestrzeni w tle, a także użycie linii pionowych i poziomych. Ponury nastrój sceny podkreśla ciemne tło.

Obraz o wymiarach 165 × 128 cm pochodzi z 1793 roku. Oryginalny jego tytuł brzmi: „La Mort de Marat”. Niektóre źródła podają też: „Marat assassiné”. Obecnie dzieło znajduje się w Musées Royaux des Beaux-Arts w Brukseli.



**Dobrze, a teraz zamknij oczy, słuchaj i zapamiętaj: najpierw jest teza, potem argumenty z przykładami, a na koniec podsumowanie!**

**Jacek Malczewski „Śmierć”**

Obraz, uznany za klasyczne przedstawienie tematu śmierci w twórczości Malczewskiego, nawiązuje do wyobrażeń tej postaci jako wyzwolicielki od cierpień życia, wykreowanych przez poezję młodopolską. Na pierwszym planie uwagę zwraca mężczyzna, który prawdopodobnie jest rolnikiem. Możemy to wnioskować po jego ubrudzonych od pracy i zmęczonych dłoniach oraz po ubogim ubraniu. Rolnik klęczy, a naprzeciwko niego stoi kobieta z kosą – symbolizująca anioła śmierci. Powagę sceny podkreśla chłodna gama barw. Malczewski pojmował śmierć także jako powrót do utraconego raju dzieciństwa, stąd często obecne w tłach jego kompozycji bliskie mu dwory w Wielgiem i Gardzienicach.

Obraz olejny namalowany został przez ojca symbolizmu w 1902 roku. Jego wymiary to 98 x 75 cm. Obecnie znajduje się w zbiorach Muzeum Narodowego w Warszawie.

Wiktorja Michalska

### Stopka redakcyjna

**Redaktorzy: Natalia Czarnowska, Iga Dudkowska, Amelia Kowalska, Maja Lipiec, Oliwia Łukowska, Kornel Przewoźny, Szymon Szpalerski, Natalia Stolarzak, Gabriela Wiśniewska.**

**Redaktor naczelna: P. Anna Golba**

**Zastępca red. nacz.: Wiktorja Michalska**