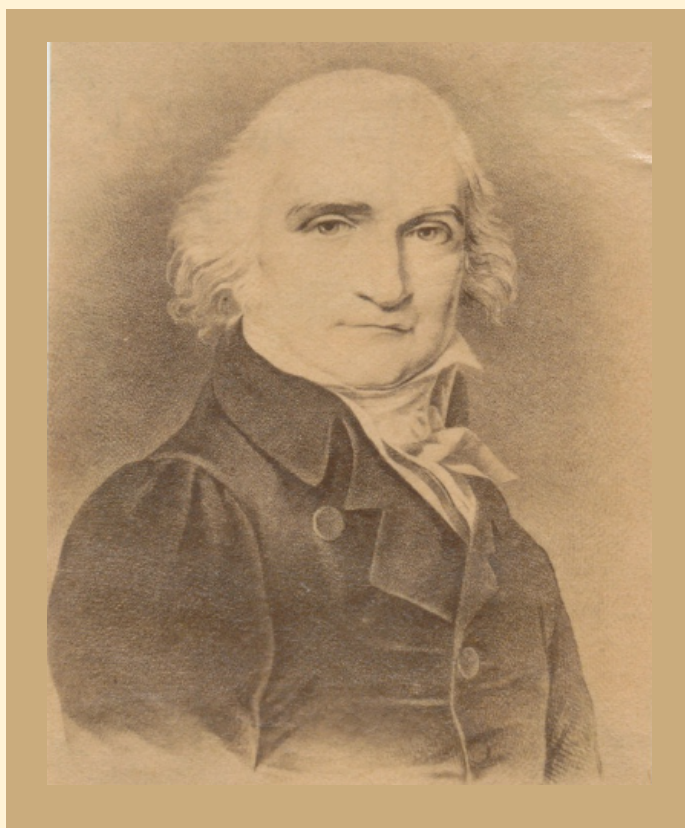


Pora na Śniadka

XXX LO IM. JANA ŚNIADECKIEGO

TARGI KSIĄŻKI

od kuchni



WOJNA.

Wypowiedź Anieli na
temat wojny
w jej ojczyźnie

SPORTOWE PIENIĄDZE

Czy pieniądze są miarą
osiągnięć sportowych?

CHOROBA PSYCHICZNA:

o tym, jak zmieniło się jej
postrzeganie i o postępie
medycyny

NOWY WŁADCA WIELKIEJ BRYTANII

Czy Karol III będzie
dobrym królem?

MAŁOLETNI W NIEWOLNICZEJ PRACY

Gdzie podziato się ich
dzieciństwo?

BRYGADA KRYZYS ENERGETYCZNY

Skąd tak wysokie ceny
surowców w Europie?

BOOM NA KAPIBARY,

czyli jak gryzonie giganty
stały się wiralem

Jesień 2022

SPIS TREŚCI

Targi książki	3	Społeczne porównania	24
Leczniczy napój	5	Zaburzenia psychiczne	26
Śniadkowa książka kucharska	10	Małoletni w niewolniczej pracy	30
W przygotowaniu do Halloween	11	Wojna okiem okupowanych	34
Stop stygmatyzacji	14	Kryzys energetyczny	35
Nowości na ekranach	16	Sportowa "mamona"	41
Filmy a sztuka	18	Niedoceniona siatkówka	43
Nowy władca Anglii	21	Odkryj zwierzaka: kapibary	45

REDAKCJA

REDAKTOR NACZELNA/OKŁADKA

Ola Piekarzewska

REDAKTORZY

Donata Kaczorowska

Malwina Jachowicz

Aleksandra Kuzioła

Kinga Wójcik

Nikola Marszał

J. "Kaspian" Kiszko

Weronika Zarzyńska

Aleksandra Bieniewska

Carmen Krajczyńska

Marta Markowicz

Rafał Tarnowski

Magdalena Żurek

Kamila Skrodzka

GRAFIKI

Donata Kaczorowska

Eliza Podgórna-Gruchot

Maja Kieniewicz

Kamila Skrodzka

Hanna Adamczyk

Maja Klem

Carmen Krajczyńska

Oleksandra Pohorielova

OPIEKUNKA PROJEKTU

p. Joanna Cieplińska - Kowalska

TARGI KSIĄŻKI OKIEM AMATORA

DONATA KACZOROWSKA

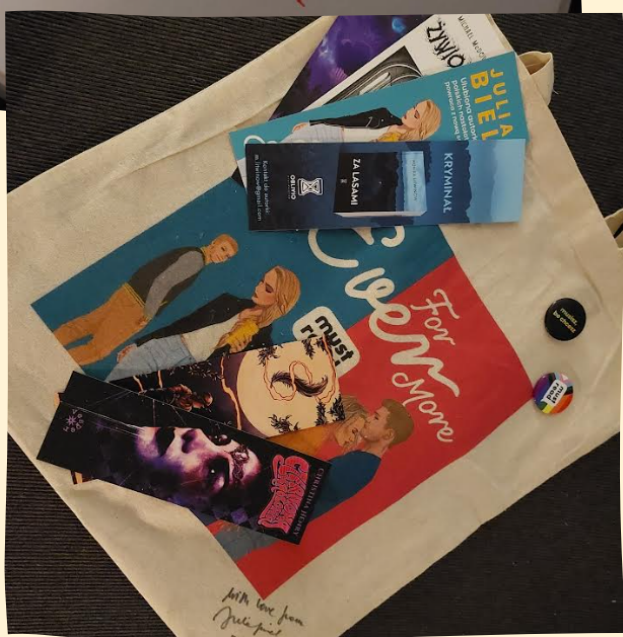
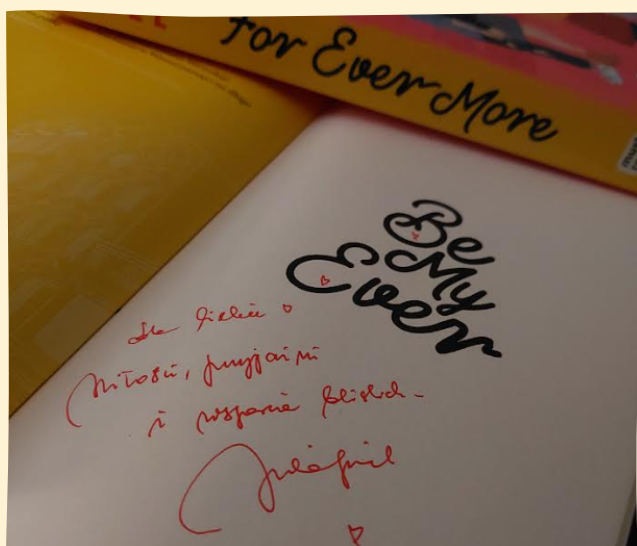
Targi książki to swoista gratka dla tak zwanych książkar. Kiedy pierwszy raz usłyszałam o tym wydarzeniu, w mojej głowie pojawiła się masa pytań. Głównym z nich było - jak to wszystko wygląda i czy mogę tak po prostu pojawić się tam nie kupując żadnego biletu, ale w końcu zdecydowałam się pojechać i okazało się to jedną z lepszych decyzji, jaką mogłam podjąć.



Warszawskie Targi Książki pierwszy raz miały miejsce w 2010 roku w Pałacu Kultury i Nauki, odbywają się one cyklicznie w maju, jednak z własnego doświadczenia wiem, że praktycznie na każdą porę roku jest zaplanowane jakieś wydarzenie noszące to miano. Osobiście miałam okazję brać udział w tym wydarzeniu jedynie dwa razy, kiedy to sam widok białych namiotów ustawionych przed Pałacem Kultury mnie zaciekał do

tego stopnia, że musiałam się dowiedzieć o co chodzi. Sam wstęp na targi jest bezpłatny i nieograniczony (oczywiście w granicach godzin otwarcia), trwają one mniej więcej cztery dni, co przypada na okres od czwartku do niedzieli. W tym evencie bierze udział bardzo dużo polskich wydawnictw, jak np. Jaguar czy, must read, które często do zakupów dokładają nam jakieś dodatki, np. w postaci zakładki lub oferują na swoich stoiskach różne zniżki. Oprócz ciekawych dodatków natknąć możemy się na wcześniej wydane egzemplarze często przez nas wyczekiwanych kontynuacji. W trakcie majowego eventu do namiotu wydawnictwa Jaguar ustawiała się wielka kolejka, w jej skład wchodziły osoby, które chciały skorzystać z możliwości kupienia przedpremierowo 4 tomu „Heartstoppera”. Zaskoczyć nas mogą również sami autorzy, którzy w określonym dniu przychodzą, rozmawiają z czytelnikami i podpisują swoje książki. W majowej edycji targów bardzo dużo zamieszania swoją obecnością zrobiła sama autorka trylogii "Hell", Katarzyna Barlińska, od której stoiska ciągnęła się kilometrowa kolejka. Warto też czasem zainteresować się samym programem wydarzenia, ponieważ informuje on nas w jakich godzinach odbywają się przeróżne spotkania z autorami. Impreza nie ogranicza nas tylko do nowych książek,

oferując nam obecność różnych antykwariatów, czy nawet osób prywatnych, myślę, że ciekawym przykładem może być pewne małżeństwo, które ze starych tkanin własnoręcznie wycina elementy i tworzy z nich bardzo ładne i unikatowe zakładki do książek o przeróżnej tematyce. Na ostatnich targach wprowadzili oni do swojej oferty znaki zodiaku, warto również zauważyć, że dana tematyka ma ograniczoną ilość egzemplarzy.



Targi Książki, na których byłam odbywały się w dwóch lokalizacjach, w maju w Pałacu Kultury i Nauki oraz we wrześniu w ogrodach Zamku Królewskiego. Następna edycja ma odbyć się w listopadzie, od 24 do 27. Mimo że miałam okazję brać udział w tym wydarzeniu jedynie dwa razy, od początku miałam jako taki plan chodzenia po terenie jaki obejmuje. Zawsze zaczynam od namiotów na zewnątrz i przeglądam co jest w ich zaopatrzeniu, a potem przenoszę się do budynku również sprawdzając, na co mogę trafić. Kiedy przejdę już mniej więcej wszystko, dopiero wtedy zaczynam swoją przygodę z zakupami, w ten sposób jestem w stanie jakoś rozplanować swój budżet i nigdy nie wychodzę zawiedziona czy z pustymi rękami. Targi Książki to naprawdę niesamowite odkrycie, do którego będę starała się powracać z każdą nadchodzącą edycją.

HERBATA - MAGICZNY NAPÓJ?

MALWINA JACHOWICZ

Trochę historii

Istnieje kilka legend o powstaniu herbaty. Najpopularniejszą z nich jest chińska opowieść o cesarzu Shennong, któremu przypadkowo wpadły liście herbaty do naczynia z gorącą wodą, tym samym tworząc pierwszy napar. Zgodnie z powyższym, moglibyśmy założyć, że napój ten powstał za panowania Shennonga, czyli około 2740 roku p.n.e. Natomiast pierwsze zapiski o naparze powstały około X wieku p.n.e. Ale być może i w tej legendzie jest jakieś ziarnko, w tym przypadku, listek prawdy ;)

Co może nam dać picie herbaty?

Jedne z najważniejszych składników herbaty to katechiny i teina. Katechiny mogą chronić przed miażdżycą i zawałem serca. Obniżają też poziom cholesterolu. Teina za to jest po prostu herbacianą kofeiną. Substancja poprawia nastrój, usprawnia koncentrację i zapamiętywanie oraz usuwa zmęczenie.

Pamiętajmy o umiarze

Herbata pita w nadmiarze może wywołać bezsenność, kołatanie serca, drżenie mięśni, bóle i zawroty głowy. Nasila też wydzielanie kwasu solnego w żołądku, co szkodzi wrzodowcom. Dziennie nie powinno się przekraczać 4-5 filiżanek. Herbaty nie powinno się również pić na pusty żołądek. W herbacie znajdują się polifenole, które mogą blokować wytwarzanie żelaza.



Czy herbata z cytryną jest niezdrowa?

Tak, jeśli cytrynę doda się zaraz po zalaniu herbaty wrzątkiem. Liście herbaty zawierają aluminium, które jest nieszkodliwe, ponieważ występuje w postaci trudno przyswajalnej. Sytuacja zmienia się, kiedy do gorącej herbaty w czasie zaparzania doda się plasterki cytryny lub sok z cytryny. Aluminium z herbaty po dodaniu kwasu tworzy już przyswajalny cytrynian glinu, który może być szkodliwy dla organizmu. Należy więc chwilkę odczekać i dopiero wrzucić cytrynę.



Rodzaje herbat i ich właściwości

Czarna herbata - Działa pobudzająco ze względu na dużą zawartość teiny, obniża ciśnienie krwi, poprawia krążenie i trawienie, odtruwa organizm, wzmacnia zęby i ma działanie bakteriobójcze. Regularnie pita poprawia koncentrację i sprawność myślenia.

Zielona herbata - zawiera garbniki (polifenole), aminokwasy, składniki mineralne jak : fluor, wapń, żelazo, potas, sód, cynk oraz witaminy – Wit. A, B1, B2, C, E, K. Dlatego uważa się, że herbata zielona jest najzdrowsza. Najlepiej oczyszcza z toksyn i powstrzymuje procesy starzenia. Chroni serce, ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, obniża poziom cholesterolu, normalizuje ciśnienie. Może wspomagać procesy związane z odchudzaniem. Ta odmiana zawiera również dużą ilość teiny, więc działa pobudzająco nawet lepiej niż kawa. Zmniejsza ryzyko wystąpienia niektórych odmian raka.

Czerwona Herbata (Pu-erh) - Zawiera najwięcej mikroelementów i teiny. Obniża poziom cholesterolu, poprawia pamięć, reguluje przemianę materii, normalizuje ciśnienie, działa moczopędnie. Piję się ją bez cukru, bo może on zneutralizować niektóre lecznicze właściwości napoju.

Biała Herbata - zawiera dużo witaminy C, przez co wzmacnia odporność. Działa pobudzająco i orzeźwiająco, zawiera antyoksydanty. Jest jedną z najzdrowszych herbat. Zapobiega miażdżycy, reguluje

poziom cholesterolu, działa przeciw stresowo, reguluje ciśnienie krwi.

Oolong - wykazuje właściwości przeciwmiażdżycowe i zapobiega otyłości. Chroni nas przed chorobami nowotworowymi, udarem mózgu, reguluje poziom cukru i insuliny. Poprawia stan skóry, zębów i kości.

Herbatopodobne:

Yerba mate - zwalcza senność i zmęczenie. Zawiera spore ilości witaminy A i witaminy C. Działa moczopędnie i hamuje apetyt, pomaga więc przy odchudzaniu.

Lapacho - Napar zawiera bardzo korzystną dla naszego zdrowia kombinację minerałów i mikroelementów, która wzmacnia siły obronne oraz odtruwa i odkwasza organizm. Ma właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe. Potwierdzono też, że obniża poziom cukru we krwi.

Rooibos - bogata jest w wit. C, składniki mineralne oraz przeciwutleniacze. Łagodzi dolegliwości żołądkowe, uspokaja, działa łagodnie nasennie i pomaga przy bólach głowy. Dzięki dużej ilości fluoru, wzmacnia zęby i chroni przed chorobami dziąseł. Nie zawiera teiny, dlatego może być bez obaw podawana dzieciom.

Honeybush - Zawiera związki obniżające ciśnienie krwi, poziom cukru i cholesterolu. Korzystnie wpływa na drogi oddechowe i podnosi ogólną odporność organizmu.

Oznaczenia na herbacie

Na opakowaniach od herbaty możemy spotkać kilka oznaczeń informujących o gatunku, właściwościach itp.

Blend - mieszanka różnych herbat.

Broken (B) - susz z łamanych liści, który daje bardzo mocny napar.

Dust - najmniejsze okruszki herbaty z ostatniego przesiewu. Są bardzo sfermentowane i dlatego dają mocny napar już po krótkim zaparzeniu.

Fannings - pokruszone odsiewy liści herbacianych, dają mocno zabarwiony aromatyczny napój.

Golden (G) - wysokogatunkowa herbata dająca bursztynowy napar.

Orange (O) - oznacza królewski gatunek herbaty otrzymywany z drugich liści na gałązce.

Pure - bez żadnych domieszek, czyli herbata jednego gatunku o naturalnym aromacie.

Specjal lub Supreme - herbata wyjątkowa, doskonała, ale należy to traktować raczej



jako zachętę do kupna niż określenie rodzaju herbacianego surowca.

Tip (T) - herbata najwyższej jakości, otrzymywana z nierozwiniętych pączków liściowych lub zawierająca ich znaczne domieszki.

Jak kupować herbatę?

Podczas kupowania herbaty warto zwrócić uwagę na sam sposób pakowania. Ponieważ herbaciany susz łatwo chłonie wilgoć i obce zapachy - opakowanie powinno być szczelne. Najlepszą gwarancję daje metalowa puszka, mniejszą kartonowe pudełko owinięte folią.

Zanim kupimy herbatę na wagę, warto się jej przyjrzeć. Listki powinny być mniej więcej tej samej wielkości, bez pyłu czy fragmentów gałązek. Herbaty aromatyzowane powinny mieć zapach zgodny z ich nazwą. Nie kupujmy też nieznanego nam herbaty w dużych ilościach. W domu koniecznie przełożmy herbatę do dobrze zamykanego pojemnika - szklanego lub porcelanowego.



Należy go przechowywać w suchym, przewiewnym pomieszczeniu. Dzięki temu herbata zachowa swój oryginalny smak i aromat na długi czas.

Jak parzyć herbatę?

By wydobyć z herbaty najlepszy smak i właściwości, muszą być spełnione odpowiednie warunki. Odpowiednia woda, właściwe zaparzenie, odpowiednie naczynie, czas naciągania. Z własnego doświadczenia wiem, że lepiej jest poczekać 2-3 minuty po zagotowaniu wody, żeby nie zalewać suszu od razu wrzątkiem. Aby zneutralizować działanie substancji pobudzających, należy parzyć herbatę nie krócej jak 3 minuty, ale nie dłużej jak 6. Wówczas będzie miała ona właściwości uspokajające, a nie pobudzające.



Co można dodać do herbaty?

Pomarańcza – to bogactwo witamin m.in. C, A, B, B1, B12, P. Ponadto owoc zawiera terpeny (związki działające bakteriobójczo i antywirusowo).

Cytryna – zawiera witaminę C oraz flawonoidy, które uderzają pomagają usunąć z organizmu toksyny. Owoc dodaje do herbaty nutkę orzeźwienia.

Czereśnie – skuteczne w przeziębieniu, wzmacniają system odpornościowy.

Jagody – mają właściwości bakteriobójcze i przeciwzapalne.

Jeżyna, czarna porzeczka – działanie przeciwgorączkowe, rozgrzewające.

Imbir – działa jak aspiryna, pomaga w leczeniu infekcji dróg oddechowych.

Anyż – ma właściwościami lecznicze w chorobach i nieżytach górnych dróg oddechowych.

Cynamon – właściwości antyzapalne oraz wzmacniające odporność.

Goździki – zawierają eugenol, substancję powodującą zmniejszenie aktywności enzymów doprowadzających do stanów zapalnych. Ponadto eugenol ma również właściwości przeciwbólowe.

Rozmaryn – ogrzewa organizm.

Miód – jest doskonałą alternatywą dla cukru. Ma właściwości rozgrzewające, dobry, kiedy się przeziębimy

Cukier – Z cukrem najlepiej współgrać herbaty czarne. Zamiast cukru białego warto stosować trzcinowy lub brązowy.

Mleko – to nieodzowny element brytyjskiej herbaty. Łagodzi smak. Najlepiej łączyć je z mocnymi i wyrazistymi herbatami czarnymi.

Konfitury – Konfitury do herbaty serwuje się na specjalnym spodeczku. Nie miesza się ich z naparem, lecz smakuje na zmianę z nim.

Kwiaty - Ich delikatny smak idealnie komponuje się z herbatami czarnymi i zielonymi. Do naparu możemy dodawać zarówno świeże, jak i suszone płatki kwiatów. Doskonałymi herbacianymi dodatkami będą: hibiskus, jaśmin, lawenda, róża czy nagietek.

Suszone owoce - wzbogacają smak. Żurawina, aronia, jagoda goji, maliny, jabłka czy brzoskwinie.

Orzechy - Warto sięgnąć po kruszone orzechy włoskie, laskowe czy płatki migdałów.

Syropy i soki do herbaty - nie tylko wzbogacają smak herbaty, ale też nadają mu leczniczych właściwości. Takie dodatki działają rozgrzewająco, odpornościowo.

Tak więc pijcie herbatę świadomie, a na pewno wasz organizm będzie za to wam wdzięczny.



<https://manzuko.com/blog/historia-herbaty/>

<https://fit.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/herbata-wlasciwosci-rodzaje-ciekawostki-aa-Pu7h-o2pL-sJ8S.html#rodzaje-herbaty>

https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/herbata-wlasciwosci-i-dzialanie-herbaty_3895.n.2669

<https://www.kuchnieswiata.com.pl/pl/warto-przeczytac/item/211>

https://www.doz.pl/czytelnia/a12351-8_przepisow_na_aromatyczna_herbate

<https://kawaiherbata.com/blog/najlepsze-dodatki-do-herbaty>

KRWAWE PALUCHY WIEDŹMY

Składniki:

- 130g cukru pudru
- 225g masła, miękkiego, pokrojonego w kostkę
- 1 jajko
- 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii, naturalnego
- 1 szczypta soli
- 400g mąki pszennej
- 200g dżemu truskawkowego
- 46 migdałów w płatkach



Sposób przygotowania:

1. W misce umieścić razem: cukier puder, masło, jajko, ekstrakt waniliowy, sól i mąkę.
2. Zagnieść ciasto na jednolitą masę ręką lub przy pomocy robota kuchennego.
3. Ciasto podzielić na pół, uformować dwie kule, zawinąć szczelnie w folię spożywczą i odstawić do lodówki na godzinę.

4. Rozgrzać piekarnik do temp. 180°C. Dwie blachy wyłożyć papierem do pieczenia.

5. Wyjąć z lodówki ½ ciasta. Z ciasta uformować wałek (grubość 2 cm), pociąć na kawałki (ok. 23 sztuk, dł. 6-7 cm). Każdy kawałek ciasta lekko zaokrąglić na jednym z końców. Za pomocą wykałaczki odcisnąć 4 linie (dwie na wysokości ⅓, a dwie na wysokości ⅔ długości palucha) tworząc kostki. Jeden koniec każdego kawałka ciasta docisnąć palcem tworząc wgłębienie na paznokiec.

6. Przygotowane paluchy przełożyć na przygotowaną wcześniej blachę, zachowując 3 cm odstępy. Piec 12-18 min (180°C) lub do delikatnego zarumienienia ciastek. W tym czasie przygotować drugą partię paluchów. Wyjąć z piekarnika, odstawić na 5 min, następnie przełożyć na kratkę do ostudzenia (ok. 10 min). Upiec i ostudzić drugą partię paluchów.

7. Do garnka włożyć dżem, podgrzewać w 90°C do rozpuszczenia. Przełożyć do innego naczynia. Płatki migdałowe ostrożnie maczać w przygotowanym dżemie, nakładać na upieczone paluchy w miejscu wgłębienia, odstawić do zastygnięcia na min. 1 godz.

8. Krwawe paluchy wiedźmy przechowywać w szczelnie zamykanym pojemniku.

W PRZYGOTOWANIU DO HALLOWEEN

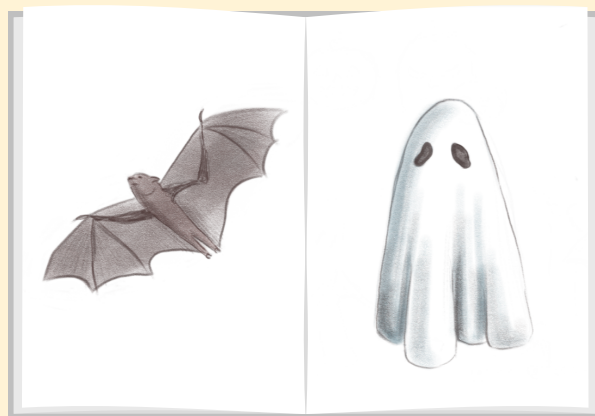
ALEKSANDRA KUZIOŁA, DONATA KACZOROWSKA

Halloween: skąd się wzięło to święto?

Wiele osób myśli, że Halloween wywodzi się ze Stanów Zjednoczonych. Jest to popularne stwierdzenie, gdyż to święto obchodzone jest tam najhuczniej. Prawda jest taka, że pierwsze obchody tego święta miały miejsce na terenach dzisiejszej Anglii, Irlandii, Szkocji oraz Walii. Celtowie wierzyli, że w noc 31 października zacierają się granice między światem żywych i umarłych. Wtedy goście z zaświatów mogą zamieszkiwać ciała śmiertelników przez kolejny rok. Aby odstraszyć duchy, niektórzy ludzie zakładali najgorsze, podarte ubrania. Druidzi natomiast wkładali czarne stroje i przerażające maski. To przebranie miało na celu zmylić błakające się dusze i pokazać, że mają do czynienia ze „swoimi”.

Świętowanie Halloween

Większość państw to święto obchodzi podobnie - przystrajane są domy różnorodnymi dekoracjami: czaszkami, szkieletami czy sztucznymi nagrobkami. Powszechne jest również wycinanie na wydrążonych dyniach różnych przerażających min i wkładanie świeczek do środka. Pod wieczór przebrane w stroje dzieci chodzą po domach i proszą o słodycze krzycząc: „cukierek albo psikus” (ang.: „Trick or treat”). Młodzież, jak i starsi najczęściej udają się na bale przebierańców lub parady.



Proste kostiumy na Halloween

Wednesday Addams - to kultowa bohaterka filmów o rodzinie Addamsów, znana z charakterystycznego wyglądu. Jej strój składa się z czarnej, obcisłej sukienki z białym kołnierzykiem, czarnych rajstop oraz mokasynów. Fryzura to obowiązkowo dwa warkocze, a jeśli chodzi o makijaż - proponuję rozjaśnić cerę pudrem dla dzieci. Dodatkowo, malując powieki możemy użyć techniki "smokey eye" w ciemnej kolorystyce, a usta pomalować na czarno, aby dodać mroczniejszego efektu.



Mr. Devil - kostium ten jest naprawdę prosty w odwzorowaniu i pasuje do każdego typu urody. Potrzebne nam są jedynie czarne, eleganckie spodnie z szelkami, biała koszula, czerwone rękawiczki oraz czarne buty. Elementem wykończeniowym tego stroju jest biżuteria - perłowy naszyjnik, kolczyki oraz pierścionki.



Postacie ze "Scooby Doo" - to prosty pomysł dla wszystkich fanów kreskówek.

Fred - biała bluza z niebieskim kołnierzykiem, pomarańczowy krawat i niebieskie spodnie;

Velma - pomarańczowa bluza lub sweterek, czerwona spódniczka, pomarańczowe podkolanówki i okulary;

Scooby Doo - brązowe spodnie i bluzka, uszy psa, niebieski naszyjnik;

Kudłaty - brązowe spodnie, zielona koszulka;

Daphne - fioletowa, dopasowana sukienka, zielona apaszka, fioletowa opaska.



Halloweenowa polecajka

Każdy z nas już nawet miesiąc przed świętem Halloween odczuwa tę mroczną i niesamowitą atmosferę jaka towarzyszy jego obchodom. Po czasie spędzonym w szkole i na nauce przydaje się chwila relaksu, którą świetnie możemy spędzić oglądając jakieś filmy czy seriale. Chcę wam przedstawić parę filmów godnych polecenia, które utrzymane są w klimacie tego święta.

1. „Halloweentown” - film z 1998 roku, pokazuje los dziewczyny o imieniu Marnie, która odkrywa w sobie magiczne moce

2. „Koralina i tajemnicze drzwi” - animowany film z 2009 roku, o dziewczynce o imieniu Koralina, która mając dość swoich rodziców przechodzi przez tajemnicze drzwi i poznaje swoją drugą rodzinę.

3. „Hubie ratuje Halloween” - film komediowy z 2020 roku opowiadający

A. KUZIOŁA, D. KACZOROWSKA: W PRZYGOTOWANIU DO HALLOWEEN

o tym, jak facet uważany za lokalną offermę zamienia się w bohatera i ratuje miasto.

4. „Gęsia skórka” film z 2015 roku, w którym postaci z książek wnikają do świata realnego, a główny bohater musi się z nimi zmierzyć.

5. Seria filmowa „Hotel Transylwania”, o osobliwej rodzinie Drakuli i jego przyjaciółach.

6. Nie można również zapomnieć o serii filmów „Rodzinka Adamsów”, opowiadającej o losach tytułowej rodziny innej niż wszystkie dookoła.

7. Coś dla osób, które są bardziej fanami filmów z dreszczykiem emocji, horrorów;

- „Śmierć nadejdzie dziś” - pierwsza i druga część, slasher opowiadający o zmaganiach głównej bohaterki Tree, która zamknięta w pętli musi znaleźć tego, kto chce ją zabić.
- seria „Ulica strachu” - podgatunek horroru, pełen tajemnicy o zmaganiach z klątwą i kobiecie o imieniu Sarah Fier, od której wszystko się zaczęło.

8. Na pewno każdemu już znane filmy Tima Burtona, jak np.

- „Miasteczko Halloween” - oryginalnie,
„Nightmare Before Christmas” - film z 1993 roku, który nadaje się jednocześnie na oglądanie w wieczór święta duchów, jak i wieczór wigilijny, główny bohater Jack przypadkiem trafia do innej rzeczywistości i chce zmienić swój świat.

- „Gnijąca panna młoda” / „Corpse Bride” - film z 2005 roku, opowiadający krótką historię zestresowanego ceremonią ślubną Victora, który przypadkiem poślubia martwą pannę młodą.



STYGMATYZOWANIE NA CO DZIEŃ

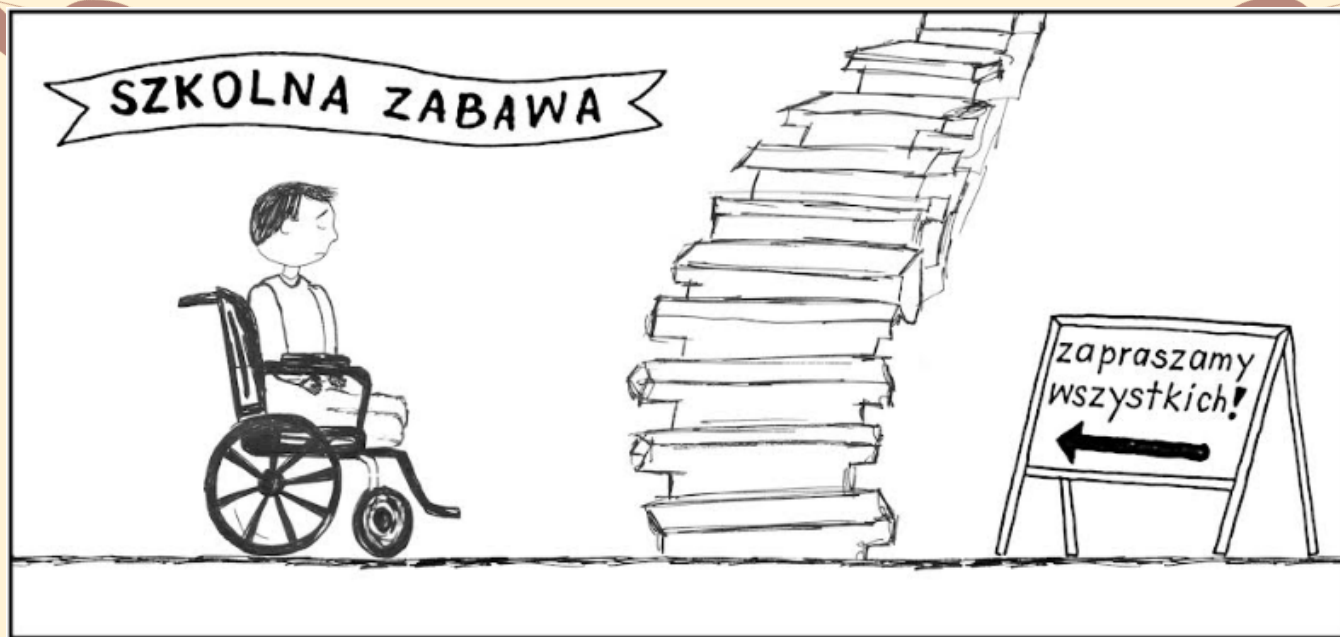
KINGA WÓJCIK

Coraz częściej w naszym społeczeństwie możemy spotkać się z okropnym zjawiskiem, jakim jest stygmatyzacja, ale tak właściwie... co to takiego? Stygmatyzacją nazywamy potępienie kogoś, odrzucanie go, wykluczanie z życia społecznego ze względu na posiadaną przez niego cechę, która uznawana jest przez większość społeczeństwa za złą, inną, jednym słowem, godną potępienia. Istnieje wiele czynników wskazywanych jako przyczyny tego typu piętnowania ludzi, najczęściej są to jednak aspekty dotyczące wyglądu zewnętrznego, zachowania, poglądów politycznych czy wierzeń. Z dnia na dzień zauważamy także to, że przedmiotem tego zjawiska społecznego stają się tożsamości płciowe bądź seksualne, czyli osoby identyfikujące się jako przedstawiciele społeczności określanej w skrócie jako LGBTQ+.



STRONA 14

Każda z grup społecznych w naszych czasach jest niestety nadal szufladkowana i postrzegana bardzo stereotypowo. Przykładowo kobiety wykonujące typowo „męskie” zawody są określane mianem „chłopczyc” bądź „babochłopów”. Działa to także w drugą stronę, gdyż mężczyźni zatrudniający się w zawodach traktowanych jako „kobiece” również nie często spotykają się z należyтым im szacunkiem ze strony otoczenia. W naszych czasach na szczęście coraz więcej zrozumienia zyskują chociażby: choroby natury psychicznej oraz różnego typu niepełnosprawności bądź upośledzenia. Mimo to jakkolwiek przejaw nadal istniejącej stygmatyzacji potrafi być bardzo krzywdzący dla drugiego człowieka, w zaprzestaniu takich zachowań nie pomaga jednakże chociażby polska scena polityczna, na której możemy zauważyć różnego rodzaju dyskryminujące zachowania i wypowiedzi ze strony „ważnych ludzi”. Społeczeństwo nie reagowałoby w tak drastyczny sposób na „inność”, gdyby było świadome tego, że wszystko co widzimy w mediach należy traktować z dystansem, z mocnym podkreśleniem samoświadomości i tolerancji, odnosząc się do przekonań naszych rozmówców czy otoczenia. Skoro potrafimy uszanować to, że ktoś ma niebieskie tęczęwki, a ktoś inny brązowe, to dlaczego nie potrafimy zrozumieć tego,



że każdy ma prawo wyznawać swoje własne wartości i przeżyć swoje życie tak jak chce, aż do momentu, w którym nie krzywdzi bezpośrednio drugiego człowieka? Każdy z nas powinien mieć jednakowe szanse na rozwój i osiągnięcie szczęścia, bez strachu o to, czy kolejnego dnia zostaną wykluczeni przez swoje otoczenie. Jak duże tak naprawdę znaczenie dla osoby trzeciej ma to, w jaki sposób żyjemy, na co chorujemy, jaki mamy status społeczny czy za jaką partią polityczną jesteśmy? Wolność słowa także ma pewne granice; jedną z nich (która powinna być tą nieprzekraczalną) jest wypowiedanie się na temat drugiej osoby w sposób dla niej krzywdzący, co nie powinno mieć pod żadnym pozorem miejsca. Piętnowanie ludzi jest zazwyczaj ukorzenione w przekonaniach i stereotypach wyniosłych z domu oraz naszego otoczenia za młodu, każdemu z nas trudno jest wyzbyć się tego, co wpajano nam od urodzenia, jednakże społeczeństwo powinno otwierać się na

coraz to bardziej odbiegające od wypracowanego schematu zachowania i wydarzenia. Ludzie nie powinni być potępiani za błędy swoich krewnych oraz przodków, za to, kogo darzą uczuciem, za to, jakie mają marzenia, za to, czym się zajmują, za to, w co wierzą, za to, jakie wartości i poglądy wyznają oraz (ostatnie, i najważniejsze) za to, jak wyglądają, czy za to, w jakiej rodzinie się urodzili. Najzwyczajniej w świecie są to w większości przypadków aspekty, na które nie mamy wpływu i za które nie powinniśmy być rozliczani. Każdy z nas, ludzi, powinien odznaczać się zrozumieniem i tolerancją oraz uświadomić sobie, że jedynym na co mamy wpływ w całym naszym życiu jesteśmy my oraz to, w jaki sposób zostanie zapamiętane nasze zachowanie. Mamy jedno życie, którego na pewno nie należy wykorzystywać do uprzykrzania codzienności innym, a wręcz przeciwnie - do życzliwości, czynienia dobra i dążenia do szczęścia oraz spokoju, zarówno swojego, jak i innych.

PREMIEROWY ZAKĄTEK

KINGA WÓJCIK

Witajcie, drodzy Śniadkowicze! Podczas naszego, pierwszego w tym roku, zakątkowego spotkania dowiedziecie się, jakie filmowe premiery będziecie mogli znaleźć w październiku w kinach. Jesteście ciekawi nowości? Znajdziecie je poniżej! Czekają nas ciekawe produkcje, tylko spójrzcie!

1. Premiera – 07.10.2022.

- Apokawixa (gatunek: horror/komedia, reżyseria: Xawery Żuławski)
- Serce dębu (gatunek: dokumentalny, reżyser: Laurent Charbonnier/Michel Seydoux)
- Diana. The Princess (gatunek: biograficzny/dokumentalny, reżyseria: Ed Perkins)
- Paryż pani Harris (gatunek: dramat, reżyseria: Anthony Fabian)
- Pasażerowie nocy (gatunek: dramat, reżyseria: Mikhaël Hers)
- Ania (gatunek: dokumentalny, reżyseria: Michał Bandurski/Krystian Kuczkowski)
- Miłość na pierwszą stronę (gatunek: komedia romantyczna, reżyseria: Maria Sadowska)
- Syndrom Hamleta (gatunek: dokumentalny, reżyseria: Elwira Niewiera/Piotr Rosołowski)
- Mama Mu wraca do domu (gatunek: animacja, reżyseria: Christian Ryltenius)

2. Premiera – 14.10.2022.

- Amsterdam (gatunek: komedia, reżyseria: David O. Russel)
- Alcarràs (gatunek: dramat, reżyseria: Carla Simón)
- Pisklę (gatunek: horror, reżyseria: Hanna Bergholm)
- Orzeł. Ostatni patrol (gatunek: dramat/wojenny, reżyseria: Jacek Bławut)
- Zaproszenie (gatunek: horror, reżyseria Jessica M. Thompson)
- Gdzie diabeł nie może, tam baby pośle – tajemnice polskich fortun. Część 1 (gatunek: komedia, reżyseria: Heatcliff Janusz Iwanowski)
- Ukryty klejnot (gatunek: dramat, reżyseria: Natalia López)
- Chopin. Nie boję się ciemności (gatunek: dokumentalny, reżyseria: Joanna Kaczmarek)
- Pamiętnik przelotnego romansu (gatunek: dramat/komedia/romans, reżyseria: Emmanuel Mouret)
- Medjugorje (gatunek: dokumentalny, reżyseria: Jesús García Colomer)





Naszą dzisiejszą podróż filmową kończymy tym razem z małym dreszczykiem emocji. Miejmy nadzieję, że udało wam się, z naszą drobną pomocą, znaleźć interesujące was filmy. Premierowy zakątek będzie czekał na was także w kolejnym numerze „Pory na Śniadka”!

3. Premiera – 21.10.2022.

- Black Adam (gatunek: akcja/sci-fi, reżyseria: Jaume Collet-Serra)
- Silent Twins (gatunek: biograficzny/dramat, reżyseria: Agnieszka Smoczyńska)
- Bejbis (gatunek: komedia, reżyseria: Andrzej Saramonowicz)
- Anatomia (gatunek: dramat, reżyseria: Ola Jankowska)
- Kopciuszek i kamień życia (gatunek: animacja/komedia/przygodowy, reżyseria: Alice Blehart)



4. Premiera – 28.10.2022.

- Baby Broker (gatunek: dramat, reżyseria: Hirokazu Koreeda)
- Zdarzyło się (gatunek: dramat, reżyseria: Audrey Diwan)
- Halloween. Finał (gatunek: horror, reżyseria: David Gordon Green)
- Egzorcyzmy siostry Ann (gatunek: horror, reżyseria: Daniel Stamm)
- Siedlisko zła (gatunek: horror, reżyseria: Adam Ethan Crow)



J. "KASPIAN" KISZKO

Filmy historyczne często kojarzą się z nudnymi dokumentami zawierającymi masę dat, wydarzeń i postaci, których większość z nas szybko zapomni. Czy jest więc sposób na szybszą, skuteczniejszą i, co ważne, przyjemniejszą naukę?

Uważam, że taką metodą może być muzyka i teatr. Popkultura nie raz zainspirowała się historią, a piosenki potrafią szybko wpaść w ucho. Pragnę polecić wam dwa wspaniałe musicale, prostu z Broadwayu, które sprawiają, że zmienicie zdanie na temat nauki historii poprzez filmy.

SIX

To musical wyreżyserowany przez Tobiego Marlowa i Lucy Moss. Został po raz pierwszy wystawiony w 2017 roku, przez studentów Cambridge, z okazji Festiwalu Fringe (Festiwal teatrów ulicznych w Edinburghu). Spektakl, ukazany w formie koncertu pop-owego, przedstawia uwspółcześnione losy sześciu żon Henryka VIII. Kobiety organizują konkurs, który ma wygrać ta królowa, którą mąż potraktował najgorzej. Zwycięzcy ma zostać główną wokalistką. Pokaz zawiera dziewiętnaście







wspaniałych utworów muzycznych, które na pewno przypadną wam do gustu. Można go obejrzeć na platformie Player, HBO MAX lub na Netflixie.

ALEXANDER HAMILTON

Spektakl autorstwa Lin-Manuela Mirandy opowiadający o życiu jednego z ojców założycieli Stanów Zjednoczonych - Alexandra Hamiltona - zainspirowany biografią napisaną przez Rona Charnowa. Składa się z dwóch aktów i 46 utworów muzycznych czerpiących inspirację z popu, hip-hopu, soulu i R&B (Rhythm and blues). Muzyce towarzyszą niezwykle precyzyjne układy taneczne. Spektakl w nowatorski i ciekawy sposób

podchodzi do patriotyzmu. Jest idealny dla pokolenia, które chce świata pozbawionego dyskryminacji rasowej. Wszyscy są tam równi. Porusza on także kwestie feminizmu, chociażby w piosence "The Schuyler Sisters", gdzie Angelica Schuyler śpiewa "od zawsze było tak na tym świecie, mężczyźni byli równi sobie i gdy się zjawi Jefferson to mu pokażę, że świat chce także równych kobiet". Dwie i pół godziny magii na scenie można obejrzeć na platformie Disney+. Co ciekawe, nie jest to wersja filmowa, a nagranie prosto z Broadwayu, więc nie umyka nam cała esencja i zachwyty wynikający z teatru.

CZY KAROL III BĘDZIE DOBRYM WŁADCĄ?

WERONIKA ZARZYŃSKA

Królowa Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej - Elżbieta II zmarła 8 września 2022 roku podczas pobytu na zamku w Balmoral, w Szkocji.

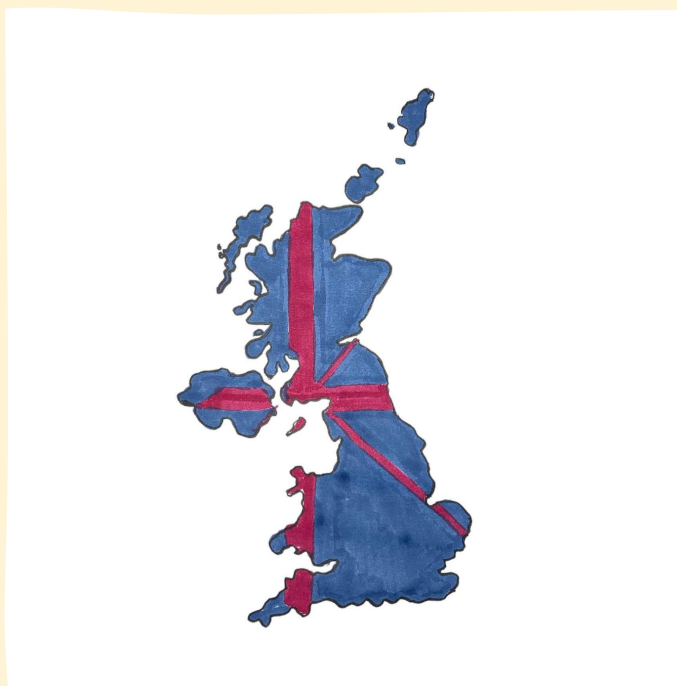
Stan Królowej zaczął znacznie pogarszać się już po śmierci męża w 2021, jednak ciężko uwierzyć, że jej odejście ze świata nastąpiło tuż po spotkaniu z premier Wielkiej Brytanii Lizz Truss. Według odbiorców władczyni wyglądała na zdrową i uśmiechniętą, zatem jej śmierć wywołała ogromne zdziwienie i niedowierzanie, a miliony ludzi z całego państwa zebrali się w Londynie w dniu pogrzebu Jej Wysokości, który nastąpił niecałe dwa tygodnie później.

Nie może umknąć uwadze fakt, że Królowa była lubiana i szanowana przez Brytyjczyków (i nie tylko!), a jej postać była znana i rozpoznawalna na całym świecie. W związku z tym presja nałożona na nowego króla jest ogromna, tym bardziej, że opinia publiczna nie obsypuje Charlesa tonami komplementów...

Po ujawnieniu przez magazyn "People" skandalu dotyczącego zdrady Diany - zmarłej żony obecnego króla, opinia o Charlesie znacznie się pogorszyła. Gdy rok później wyznał prawdę w jednym z wywiadów, poddani byłego księcia Walii utwierdzili się w fakcie, że nie byłby najlepszym władcą. Co więcej,

po śmierci Diany Charles nie miał skrupułów, aby poślubić swoją kochankę, która również została obrzucona hejtem i która nie była dobrze widziana w roli przyszłej królowej.

W związku z przeszłymi wydarzeniami z życia króla, nie zyskał on zaufania poddanych i jest postrzegany jako nielojalny. Jego zachowania podczas wystąpień publicznych świadczą również o gwałtowności oraz silnych emocjach, które zazwyczaj mu towarzyszą i nie potrafi nad nimi zapanować. Oczywiście w ostatnim czasie śmierć matki z pewnością jest tego znaczącą przyczyną, co ukazuje jego zachowanie chociażby podczas wizyty w Hillsborough Castle, który odwiedził 13 października podczas objazdu po Wielkiej Brytanii. Król podpisując księgę gości, zirytowany wstał od biurka przeklinając wylewający się tusz z długopisu.



Prawdą jest jednocześnie fakt, że syn Charlesa, William, jest darzony ogromną sympatią, szczególnie w roli ojca i męża. Wraz z żoną, księżną Kate, tworzą idealną parę, wolną od skandali i starającą się nawiązać kontakt z poddanyymi (tak jak robiła to księżna Diana). Księżę William widziany jest jako lepszy kandydat na władcę, co wykazują wyniki badań społecznych BMG. Według przeprowadzonej sondy prawie połowa społeczności brytyjskiej opowiedziała się za zdaniem, aby Charles oddał tron synowi, a jedyne 20% stwierdziło, że William nie spełniłby się w tej roli lepiej od swojego ojca.

Z drugiej strony istnieje wiele anegdot z życia nowego króla, o których mnóstwo osób nie ma pojęcia. Monarcha jest mocno zaangażowany w sprawy ekologiczne, ochronę środowiska naturalnego i klimatu. Napisał wiele książek poruszających między innymi tematy środowiska, natury, ogrodnictwa, sztuki



i architektury. Opublikowana została również napisana przez niego opowieść dla dzieci zatytułowana "The Old Man of Lochnagar" (tłum. "Stary człowiek z Lochnagar"), której akcja toczy się w jaskini na urwisku przy zamku Balmoral w Szkocji, gdzie rodzina królewska często spędza wakacje. Według brytyjskiego magazynu "Times" w dzieciństwie król opowiadał tę historię swoim młodszym braciom.

Krół Charles III jest patronem ponad 400 organizacji na terenie Wielkiej Brytanii i Wspólnoty Narodów, m.in. British Council, British Red Cross Society, Marie Curie czy The Royal Opera. Sam również założył w 1976r. organizację charytatywną Prince's Trust, ułatwiającą znalezienie pracy bezrobotnym Brytyjczykom.

Charles nie je mięsa i ryb przez dwa dni w tygodniu oraz stosuje dietę wegańską jeden dzień w tygodniu. W wywiadzie BBC tłumaczył, że znajomość źródła pochodzenia żywności, którą spożywamy jest bardzo ważna – szczególnie w przypadku mięsa. Zdecydował się na dietę, aby zmniejszyć swój negatywny wpływ na środowisko i zachęcał innych do zrobienia tego samego.

Już w 1970 roku wygłosił przemowę dotyczącą niebezpieczeństwa zanieczyszczeń powietrza. Zwrócił uwagę na potrzebę uporania się przez społeczeństwo z tym problemem i konieczności jego zapobiegania. Był w tamtym czasie uważany za znikniętego na punkcie ochrony

środowiska i nie traktowano go tak poważnie jak dzisiaj, gdy przez swoją postawę jest uznawany za rzetelnego i odpowiedzialnego. Brytyjski aktywista, pisarz i ekolog – Tony Jupiter odważył się nazwać Charlesa najbardziej znaczącą postacią związaną z ochroną środowiska wszech czasów. Jak można zauważyć jego liczne działania w tym kierunku to udowadniają.

Charles III postrzegany jest jako postać poważna, co nie jest dziwne, zważając na fakt, że pochodzi z rodziny królewskiej, jednak jego żona Camila pragnie, aby ludzie spojrzeli na niego jak na człowieka z krwi i kości. Jak podaje artykuł BBC król w dzieciństwie był gnębiony przez rówieśników ze szkoty. Co więcej, jako pierwszy następca tronu edukował się w szkolnej placówce z innymi dziećmi. Królowa Elizabeth II była nauczana domowo, więc także jako matka nie była zaznajomiona z realiami prawdziwej szkoty. W liście, który Charles wysłał do domu wspomniał, że jest dręczony w internacie. Camila mówiła także o tym, że pod dostojną maską kryje się wrażliwy człowiek, który "klęka na kolanach i bawi się z dziećmi czytając im Harrego Pottera, zmieniając odpowiednio głos".

Król Charles ma wielu zwolenników, jak i przeciwników, jednak to zmieni się po dostrzeżeniu skuteczności jego panowania. Pomimo tego, że jego kartoteka nie jest zupełnie bez wad (jak większości członków rodziny królewskiej i ludzi publicznych) zmierza w kierunku

ulepszania świata i zwiększania komfortu życia obywateli. Myśli o przyszłości i wykonuje kroki w kierunku jej zmiany na lepsze. Ostatecznie przygotowywał się do tej roli najdłużej ze wszystkich monarchów świata, aż 73 lata. W późniejszym czasie ludzie przestaną tak gorliwie zwracać uwagę na mowę jego ciała, jak i na każdy najdrobniejszy krok, który wykonuje. Pod wpływem stresu i presji, obarczony śmiercią matki nie jest w stanie być obecnie najlepszą wersją siebie. Jednak, gdy wszystko ulegnie unormowaniu, król Charles III zdoła podołać swemu zadaniu i godnie rządzić Wielką Brytanią.



Bibliografia:

- <https://www.rd.com/list/reasons-british-citizens-dont-want-prince-charles-to-be-king/>
- https://pl.wikipedia.org/wiki/Karol_III#Kontrowersje
- <https://www.usmagazine.com/celebrity-news/news/king-charles-iii-frustrated-over-faulty-pen-at-ireland-ceremony/>
- <https://timesofindia.indiatimes.com/Life-style/books/features/did-you-know-king-charles-iii-is-an-author-and-has-written-a-childrens-book-as-well/articleshow/94152315.cms>
- https://gebiao-medical.com/ru-pl/wiki/The_Old_Man_of_Lochnagar
- <https://www.express.co.uk/life-style/diets/1504019/prince-charles-diet-no-meat-fish-dairy-vegan-vegetarian-environment>
- <https://www.theguardian.com/uk-news/2022/sep/10/will-charles-iii-green-king-prince-climate-crisis>
- <https://www.bbc.com/news/uk-62849818>

DLACZEGO LUBIMY SIĘ PORÓWNYWAĆ?

ALEKSANDRA BIENIEWSKA

Chciałabym wyglądać jak ona. Jego życie wydaje się być takie łatwe. Chciałabym być popularna, tak jak oni. Chcę mieć tak, jak ty - czy te frazy brzmią znajomo? Jest to bardzo prawdopodobne, ponieważ w ostatnich dekadach stały się one nieodłączną częścią naszej codzienności.

Zjawisko porównywania się zaczyna być powszechniej zauważalne w naszych domach, szkołach czy w mediach społecznościowych. Mimo faktu, iż "problem" ten dotyka ludzi bez względu na wiek, wygląd czy pochodzenie, to zdecydowana większość zmagających się z nim jest w wieku nastoletnim, bądź nawet dziecięcym. Dlaczego więc osoby młode są bardziej podatne na tego typu zachowanie? Czy istnieje jeden, zdecydowany czynnik, który możemy za to winić? Czy jesteśmy po prostu częścią stereotypowego, "narzekającego" społeczeństwa i należy zaakceptować naszą niemoc w tym temacie?

Aby odpowiedzieć na te pytania, zacznijmy od przyjrzenia się realiom świata, który nas otacza. Żyjąc w XXI wieku, sporą część wolnego czasu spędzamy na różnego rodzaju social mediach - miejscach, gdzie każdy próbuje pokazać się od najlepszej strony. Absolutnie nie zamierzam demonizować tego typu mediów, ale pragnę przyrzeć się wyidealizowanym wizerunkom, jakie kreują niektórzy twórcy. Perfekcyjne, bez



jakiegokolwiek skazy i które w rzeczywistości zwyczajnie nie mają prawa bytu, ponieważ nikt na świecie nie wygląda korzystnie w każdej minucie dnia. Dla współczesnej młodzieży, która widzi w swych telefonach ideał za ideałem, mogą stać się one źródłem wątpliwości na temat swojego wyglądu czy życiowych osiągnięć, takich jak zamożność czy popularność.

Lecz czy porównywanie się istnieje tylko w strefie internetowej? Oczywiście, że nie. Jako ludzie jesteśmy wyuczeni tych zachowań, a sporo z nich zakodowanych jest w naszych głowach już od dzieciństwa. Członkowie rodziny lubią rzucać na wiatr hasła zrównujące ich bliskich z rodzeństwem czy dziećmi przyjaciół. Przykładowo, chcąc zachęcić pociechę do poprawienia szkolnych ocen, mama posłuży się frazą "twój brat miał same piątki w tym wieku". Dla osób

w wieku dorastania (które są niezwykle podatne na opinie innych) zdanie to może stać się przyczyną kompleksów, a nie motywacji - nawet jeśli zostało powiedziane z dobrą intencją.

Jak więc radzić sobie z porównywaniem się i nie dać przeobrazić mu się w powód wielu negatywnych emocji? Moim zdaniem nie powinniśmy skupiać się na zupełnym wyeliminowaniu zjawiska, jako że jest ono wszechobecne. Lepiej zadziała tu "rozmowa" z samym sobą i przeobrażenie porównywania się w pozytyw. Mnie pomogło odobserwowanie na mediach społecznościowych osób, do których miałam skłonność się negatywnie porównywać. Media, które na co dzień

konsumujemy, powinny nas inspirować i pomagać w poczuciu się bardziej komfortowo ze sobą. Co ciekawe, coraz większą popularnością cieszą się idole, którzy otwarcie mówią o swych kompleksach czy przeżytych trudnościach. Daje to ludziom poczucie, iż nie są oni sami w swych zmartwieniach. Posunęłabym się nawet o krok dalej i stwierdziła, że to właśnie w tych różnicach i pozornych niedoskonałościach leży cały urok i unikatowość ludzi.

Każdy z nas jest w pełni zdolny zmienić swój sposób myślenia. Może to już czas zamienić **Chcę mieć tak, jak ty** na **Nie mam tak, jak ty - i to jest okej**.



CHOROBA PSYCHICZNA PRZEZ WIEKI

CARMEN KRAJCZYŃSKA

choroby psychiczne - «zaburzenia w psychice zakłócające stosunki z innymi ludźmi, niosące ze sobą jakieś ograniczenia lub stwarzające zagrożenie

<https://sjp.pwn.pl/sjp/choroby-psychiczne;2996691.html>

Choroba psychiczna to temat, który w dzisiejszych czasach jest nam dobrze znany. Podchodzimy do niego jak do czegoś nienadzwyczajnego. Bardziej jak coś paradoksalnie normalnego, bo przecież każdy może być na coś chory...

Medycyna w szybkim tempie się rozwija, a ludzie do takich problemów podchodzą z coraz to większym dystansem i spokojem. Choroba jest jak wyzwanie dla lekarzy, a dla ludzi od zawsze czymś budzącym grozę, smutek, jednak nasze podejście ogromnie zmieniło się na przestrzeni wieków.

Pierwsze wzmianki o chorobach psychicznych pochodzą ze starożytności. W mitach starożytnej Grecji obserwujemy obraz szaleństwa jako kary zesłanej przez bogów za złe czyny wyrządzone na ziemi. Tak jak Herakles, który z niewyjaśnionej przyczyny popada w obłąd i zabija swoją żonę i dzieci. Za szaleństwo herosa zapewne odpowiedzialna była Hera, która nienawidziła Heraklesa.

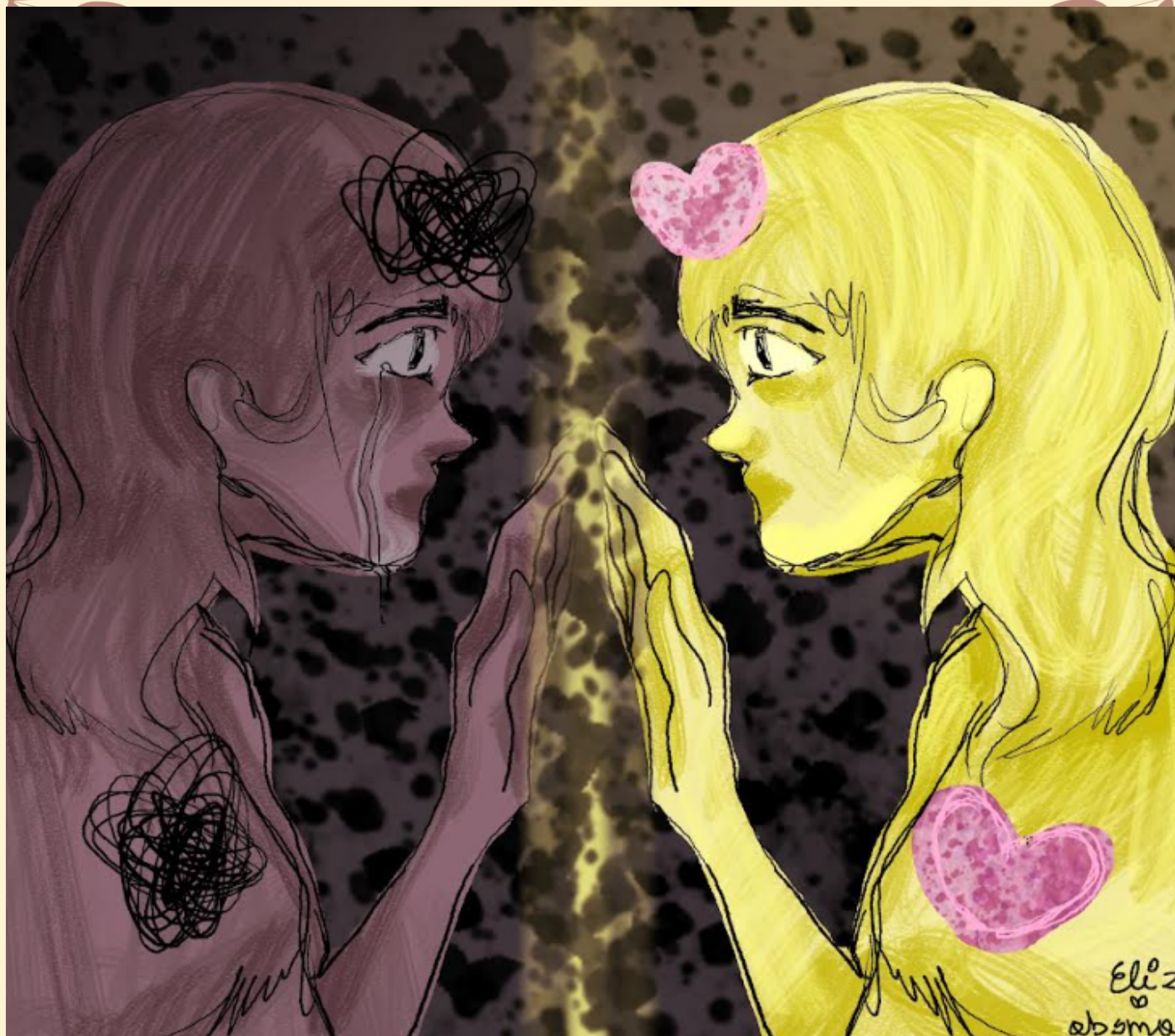
Sofokles pisał o tragicznym bohaterze Edypie, który dowiedziawszy się, że zabił własnego ojca i żył w kazirodczym związku z matką, wydtubuje swoje oczy.



Z kolei Horacy - wielki rzymski poeta definiował gniew jako krótki wybuch szaleństwa. A Platon w obłądnie szukał natchnienia. Postrzegał to jako coś, dzięki czemu lepiej dostrzega się pewne aspekty życia i sztuki.

W średniowieczu takie zachowania nazywane były wprost - jako objaw opętania przez demony lub wpływ czarów.

Dlatego też najpowszechniejszymi i (jak uważano wtedy) najbardziej skutecznymi sposobami „uleczania” były egzorcyzmy przeprowadzane przez duchownych, kapłanów, egzorcystów. Stosowano także inne niekonwencjonalne sposoby, takie jak: sporządzanie i podawanie chorym mikstur - „napojów leczniczych”, odprawianie modłów, rzucanie zaklęć bądź trepanacja, czyli zabieg chirurgiczny polegający na wywierceniu w czaszce otworu pozwalającego na wydostanie się

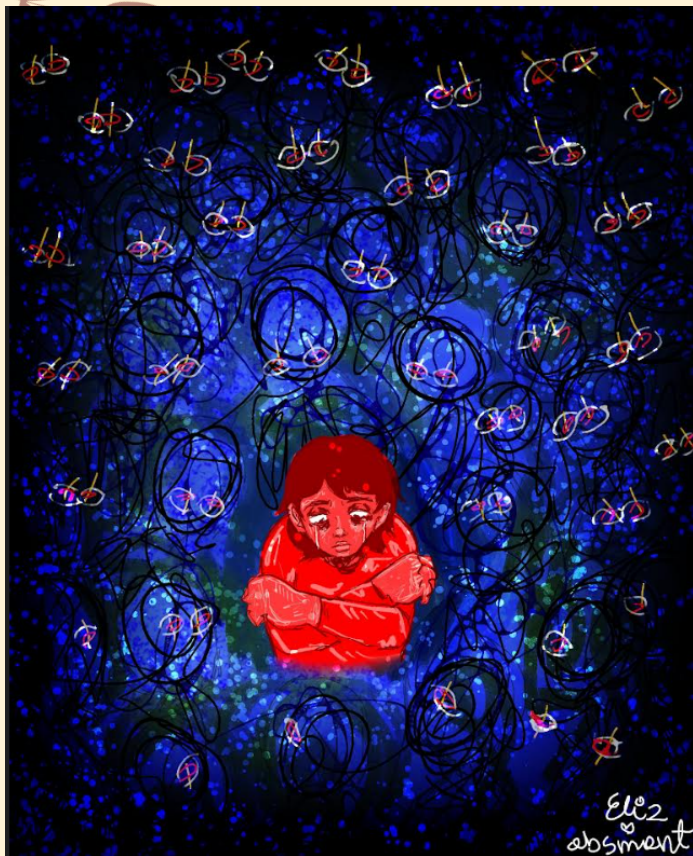


demona z człowieka chorego (co często kończyło się śmiercią pacjenta). Praktykowano także więzienie i izolowanie osób szalonych.

W renesansie motyw choroby psychicznej pojawia się u Williama Shakespeare'a w "Hamlecie" i "Makbecie". Hamlet (mimo tego, że różnie można to interpretować) przedstawia siebie jako osobę zdrową psychicznie i stwierdza, że udaje chorobę dla korzyści, w ramach planu zemsty na królu, a także w celu manipulowania otoczeniem.

W "Hamlecie" pojawia się postać Ofelii (ukochanej Hamleta), która rzeczywiście traci rozum pod wpływem silnych emocji po tym, jak dowiaduje się o zabójstwie swojego ojca i popełnia samobójstwo.

W "Makbecie" osobą szaloną jest lady Makbet, u której przyczyną obłądzenia są wyrzuty sumienia spowodowane wkroczeniem męża - Makbeta - na ścieżkę zbrodni. Kobieta wzywa lekarza, który stwierdza u niej „chorobę duszy” i orzeka, że nie jest w stanie nic wskórać. Kobieta również popełnia samobójstwo.



Od XVIII w. osoby, których zachowanie było postrzegane jako dziwne, odbiegające od normy, umieszczano w azylach. Były to pierwsze miejsca, w których zaczęto myśleć o zapewnieniu im dachu nad głową. Jednak nie leczono tam ludzi, a starano się ich odizolować od reszty społeczeństwa. Warunki nie były dobre, stosowano często przemoc w stosunku do „pacjentów”, przykuwano ich do łóżek, trzymano razem, w pomieszczeniach bez okien.

Pod koniec XVIII wieku francuski lekarz Philippe Pinel (Francja) przekonał do bardziej humanitarnego traktowania osób chorych psychicznie

(stawiał na ograniczenie siłowego krępowania, a także na rozmowę). Dzięki temu wielu jego pacjentów mogło opuścić azyl.

W XIX wieku w Stanach Zjednoczonych

Dorothea Dix zreformowała opiekę psychiatryczną. Dzięki niej powstały pierwsze zakłady dla osób obłąkanych. Podniosła świadomość społeczeństwa na ten temat. Warunki nie były idealne, jednak był to wielki krok w dobrą stronę.

Od roku 1954 do terapii zaczęto wprowadzać leki antypsychotyczne, które w szybkim tempie zyskały ogromną popularność dzięki swej skuteczności w kontrolowaniu niektórych chorób psychicznych. Np. lek Thorazine (chlorpromazine) „silny uspokajacz” w celu uspokojenia pacjentów z zaburzeniami psychotycznymi, głównie schizofreników. A w roku 1957 na rynku pojawił się Marsilid (iproniazyd) jako „energetyk psychiczny” do leczenia depresji.

W 1963 roku Kongres uchwalił, a John Fitzgerald Kennedy podpisał ustawę o obiektach dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz o budowaniu lokalnych ośrodków zdrowia psychicznego. Ta ustawa zmieniła sposób świadczenia usług w zakresie zdrowia psychicznego w Stanach Zjednoczonych. Dzięki temu rozpoczął się proces deinstytucjonalizacji (czyli przejście od opieki instytucjonalnej do opieki lokalnej). Aktualnie medycyna ogromnie się rozwinęła. Lekarze mają większą wiedzę i świadomość zaburzeń psychicznych jakie mogą występować. Leczenie chorób psychicznych nie zawsze jest proste i oczywiste. Niektórzy uważają, że choroba psychiczna wcale nie ma charakteru

medycznego. Jednak warto podchodzić do tego typu zaburzeń właściwie. Ważna jest świadomość i wiedza, dzięki którym możemy odkrywać nowe sposoby leczenia i doszkalać się, bo jesteśmy świadkami ciągłego postępu i rozwoju nauki.

bibliografia:

<http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.d>

[esklight-f798ega2-22cc-48a4-b6ee-b4ca1cd33157](http://ejournals.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.d)

<https://openstax.org/books/psychologia-polska/pages/16-1-terapia-zaburzen-psychicznych-teraz-i-kiedys>

<https://podyplomie.pl/publish/system/articles/pdfarticles/000/010/175/original/7-15.pdf?1472562350>

<https://psychologia.edu.pl/obserwatorium-psychologiczne/1751-o-epidemii-chorob-psychicznych.html>



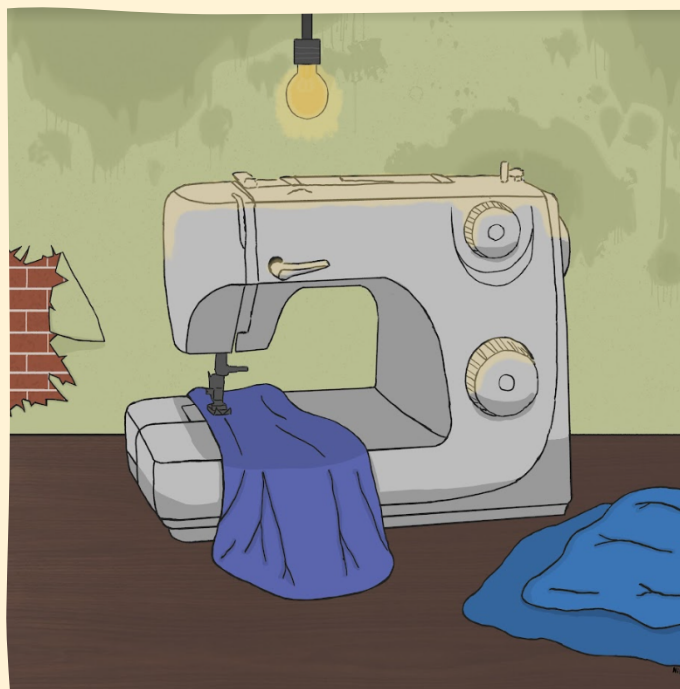
GDZIE SIĘ PODZIAŁO DZIECIŃSTWO?

MARTA MARKOWICZ

Według danych UNICEF 152 miliony dzieci na całym świecie jest zmuszanych do pracy. To prawie 10 proc. wszystkich dzieci na świecie. Większość z nich wykonuje prace zagrażające nie tylko ich zdrowiu, ale i życiu. Niejednokrotnie rozpoczynają swoją pracę w wieku zaledwie 5 lat. Najwięcej dzieci jest wykorzystywanych do pracy w krajach Azji Południowej, Afryki oraz Ameryki Łacińskiej.

W zależności od płci, wieku oraz kraju, przymusowa praca przybiera różnorodne formy. Nieleżnie osoby często wykonują prace manualne, takie jak: składanie zegarków, szycie butów oraz innych elementów odzieży, produkcja cegieł, sztucznych ogni, produkcja szkła, praca w kopalniach lub gospodarstwach rolnych. Często są to prace skrajnie niebezpieczne dla zdrowia, które wiążą się z całodniowym wdychaniem dymu, pyłu, chemikaliów, gazów, pracą w bardzo wysokich temperaturach lub narażającą na zatrucie pestycydami.

Jeszcze innego rodzaju zagrożeniem jest praca małoletnich w świecie przestępczym, do którego trafiają najczęściej przy udziale grup zorganizowanych zajmujących się handlem ludźmi. Tu najbardziej narażone są młode dziewczynki, które sprzedawane są do domów publicznych przez swoje rodziny, bądź też są w tym celu uprowadzane. Chłopcy zaś często



rekrutowani są do różnego rodzaju bojówek, zmilitaryzowanych grup przestępczych. Zastraszona, zniewolona i zmanipulowana tak młodzież wchodzi na drogę przestępczą, stając się żołnierzami, przemytnikami, prostytutkami czy świadcząc inne nielegalne usługi dla półświatka.

Dlaczego akurat dzieci są wykorzystywane do wykonywania tak ciężkich czy nielegalnych i niemoralnych prac? Niestety główną przyczyną tego zjawiska jest głębokie ubóstwo osób mieszkających zazwyczaj w krajach dopiero rozwijających się. Często rodziny nie są w stanie przetrwać bez dodatkowych dochodów zapewnianych przez najmłodszych. Do przyczyn tego zjawiska zalicza się również migracje, sytuacje kryzysowe, brak szans na godną pracę dla rodziców lub nagła zmiana sytuacji ekonomicznej rodziny

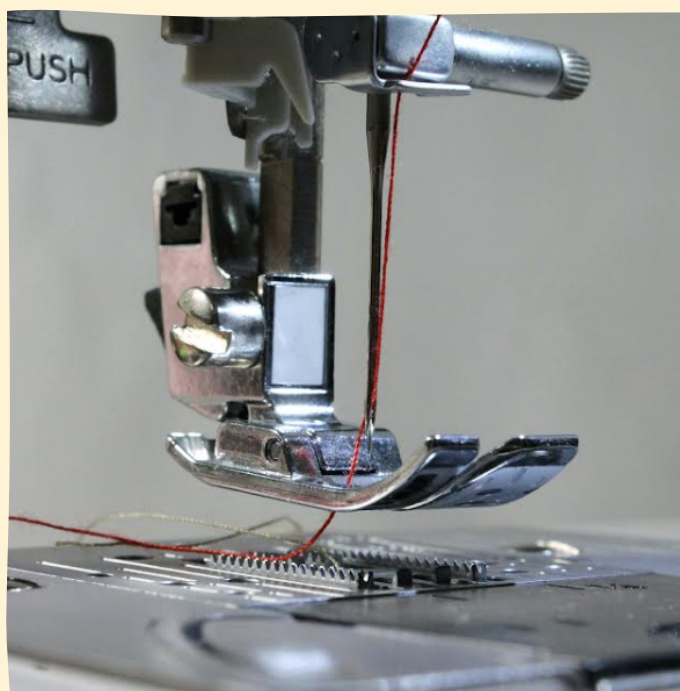
spowodowana chorobą lub śmiercią jednego z rodziców. Dzieci są łatwymi do kontrolowania pracownikami, nie sprzeciwiają się, brakuje im wiedzy oraz odwagi, by walczyć o swoje prawa. Są one również łatwe do utrzymania. Wykonują tę samą pracę co dorośli dostając dużo niższe wynagrodzenie. Wielokrotnie zamiast pieniędzy jest im po prostu zapewniane jedynie jedzenie oraz odzież.

Dzieci, które znalazły się w tak ciężkim położeniu, że zmuszono je do pracy, czy co gorsze - do pracy w przestępczym półświatku, zostały pozbawione dzieciństwa, radości z zabawy z rówieśnikami, godności, możliwości nauki, zniszczony został ich potencjał, a także zaburzony rozwój społeczny, psychiczny oraz fizyczny. UNICEF jako jedna z wielu organizacji działających na rzecz dzieci prowadzi liczne działania, aby wszystkie państwa przestrzegały Konwencji o prawach dziecka, która zapewnia najmłodszym bezpieczne dzieciństwo, wolne od pracy przymusowej. Do głównych działań UNICEFu należą:

- zapewnienie powszechnej edukacji oraz szkoleń zawodowych dla osób nieletnich bez względu na ich płeć,
- wspieranie działalności, która przynosi dochód ubogiej rodzinie, by zapobiegać posyłaniu dzieci do pracy ze względu na sytuację ekonomiczną,
- uświadamianie innych oraz rozpowszechnianie wiedzy o problemie jakim jest praca dzieci poprzez prowadzenie kampanii

- współpracowanie z rządami państw w celu wprowadzenia przepisów dotyczących edukacji dziecka, jego opieki socjalnej, a także ustalenia minimalnego wieku zatrudnienia.

Pomimo licznych działań oraz stałego zmniejszania się skali tego zjawiska, statystyki są wciąż zatrważające. Wprawdzie od 2000 do 2016 roku liczba pracujących dzieci zdecydowanie zmalała - z 246 mln do 152 mln, to niestety w ostatnich latach ta tendencja zmniejszania się liczby dzieci pracujących wyhamowała. Według danych UNICEF z 2019 r., jeśli ten kurs będzie przebiegać w obecnym tempie, to do 2025 r. na świecie pozostawać będzie jeszcze 121 mln dzieci i osób młodych zmuszanych do pracy.



Według prawa polskiego zmuszanie dzieci do pracy, ale także zatrudnianie ich przy pracach zakazanych lub dopuszczanie dzieci zbyt małych do pracy, jest uznawane za formę ich krzywdzenia. Konstytucja RP ściśle określa od jakiego wieku można zatrudnić

młodych oraz na jakich warunkach, jakie prawa im przysługują oraz jakie mogą mieć obowiązki, a także jakie obowiązki ciążyą na pracodawcach. Polska jest jednym z państw, w którym nie jest odnotowywane zjawisko przymusowej pracy dzieci. To jednak nie świadczy o tym, że nie zdarzają się pojedyncze przypadki nadużyć, stąd konieczność utrzymywania stałego nadzoru nad dziećmi, zwłaszcza nad tymi ze środowisk najbardziej podatnych. Przepisy prawa, nadzór Rzecznika Praw Dziecka oraz działania licznych organizacji pozarządowych chronią dzieci m.in. przed wykorzystywaniem ich do pracy. Jednakże obserwujemy także zjawisko, gdzie nastoletnie osoby chętnie podejmują prace sezonowe lub pomagają w rodzinnych biznesach. Należy zaznaczyć, że praca ta jest dobrowolna, odpowiednio dostosowana do wieku dzieci, a przede wszystkim nadzorowana zarówno przez samych rodziców, jak i właściwe instytucje. Praca taka w istotny sposób pomaga młodzieży płynnie przejść z okresu edukacji do praktycznego wykorzystania wiedzy i posiadanych umiejętności. Pozwala młodym osobom zdobyć większą pewność siebie, uzyskać nowe doświadczenia i docenić wartości materialne, z których wcześniej beztrąsko korzystała. Polska jest obecnie krajem, gdzie praca młodych osób znalazła właściwy balans. Korzystać możemy w wyważony sposób z takiej możliwości rozwoju młodzieży, bez krzywdy

i uszczerbku na zdrowiu psychicznym i fizycznym młodego pokolenia. Niemniej żadna wartość nie jest dana ludzkości raz na zawsze. Nadzór właściwych instytucji, a przede wszystkim czujne i empatyczne podejście obywateli, pomogą utrzymać poziom do jakiego doszliśmy w Polsce pracą i zaangażowaniem wcześniejszych pokoleń. Patrząc na tragedię dzieci z krajów rozwijających się, musimy wzmacniać naszą czujność, aby nigdy nie zejść z obranego przed laty kursu. Jeśli zaś komukolwiek z nas uda się kiedyś uratować choćby jedno potencjalnie spisane na straty dzieciństwo z takiego zagrożonego regionu, to jakby ocalić skrawek świata. W przyszłości pójdziemy różnymi ścieżkami kariery zawodowej, ale bez względu na wykonywany zawód, ci nieobojętni z nas znajdą sposób, by skutecznie dotrzeć w te najciemniejsze dla dzieci zakamarki świata niosąc pomoc prawną, humanitarną czy przychodząc z wsparciem przez choćby najłatwiejszą dla nas formę pomocy - przez adopcję na odległość. A wszystko po to, by pytającym, gdzie się podziało dzieciństwo ludzkich potomków, móc pokazać choćby to jedno ocalone przeze mnie - bo nie byłam obojętna.



Bibliografia:

<https://dziecisawazne.pl/215-mln-dzieci-jest-wykorzystywanych-do-pracy-w-azji-poludniowej/>

<https://unicef.pl/co-robimy/aktualnosci/dla-mediow/150-mln-dzieci-na-swiecie-pracuje>

<https://www.dw.com/pl/unicef-152-miliony-dzieci-musz%C4%85-pracowa%C4%87/a-49140822>

<https://www.pulshr.pl/zarzadzanie/unicef-na-swiecie-do-pracy-jest-zmuszanych-152-mln-dzieci,74445.html>

<https://publicystyka.ngo.pl/rok-2021-to-miedzynarodowy-rok-eliminacji-niewolniczej-pracy-dzieci>

<https://fdds.pl/co-robimy/akty-prawne/praca-dzieci.html>

WOJNA OKIEM OKUPOWANYCH

ANIELA GUMENIUK

Przed Wami słowa Anieli Gumeniuk, dziewczyny z Ukrainy, która komentuje sytuację w swojej ojczyźnie. Uznaliśmy, że nie będziemy poprawiać języka tego wpisu, pozostawiamy go autentycznym i przez to niezwykle szczerym i wstrząsającym.

Слава Україні !

To co teraz się dzieje w Ukrainie jest po prostu nieludzkie . Wielu z was słyszeli o tym w wiadomościach, ale wielu raczej nie rozumie o co chodzi. Opowiem historię od początku. Najpierw jeden z prezydentów Ukrainy oddał broń atomową w zamian za pokój i to że wojny nie będzie.

Jak dobrze wiemy, im więcej putin ma, tym więcej chce mieć . Przykładem tego jest aneksja Krymu, a potem okupacja Donbasu (Doniecka), który on nazwał DRL

(Doniecka Republika Ludowa) i Luhans'ka i dał mu nazwę LNR (Luhans'ka Republika narodowa). To był początek wojny, ale tylko w niektórych częściach Ukrainy.

Jak się zaczęła pełnomassztabna wojna? 24 lutego 2022 roku o czwartej nad ranem putin wydał rozkaz o rozpoczęciu wojny. Wiele ukraińskich dzieci (i nie tylko dzieci) płakało. Wielu straciło życie. Dużo ludzi stracili dom i bliskich. Niemało ludzi straciło wszystko. Ale mimo to chcą żyć! Niestety wiele dzieci straciło dzieciństwo przez tą sytuację.

Codziennie umierają setki i tysiące ludzi. Bardzo proszę o wysyłanie pieniędzy ZSU <3

Bardzo dziękujemy wam, siostry i bracia Polacy, bez was byłoby nam o wiele ciężiej.

Слава Україні !



BRYGADA KRYZYS ENERGETYCZNY

RAFAŁ TARNOWSKI

Idzie zima, a w Europie zaczynają pojawiać się głosy ostrzegawcze. Od paru miesięcy daje się zauważyć ceny energii i gazu idące wysoko w górę, rządy krajów unijnych wydają rozporządzenia i dyrektywy pozwalające na palenie w piecu substancjami, które normalnie byłyby uznane za szkodliwe, a wokół tego wszystkiego jawi się wszechobecna panika - jak poradzić sobie z nadchodzącymi trudnymi czasami? Aby zrozumieć i opanować kryzys, trzeba przypomnieć, od czego to wszystko się zaczęło.

Co więc spowodowało ten nagły wzrost cen energii i gazu? W dużym uproszczeniu można by było powiedzieć, że zwykła mechanika popytu i podaży. Jednak sprawa jest bardziej zawiła. W żadnym kraju Europy nie zabrakło źródeł energii, nawet gdy Niemcy czy Belgowie wyłączały elektrownie atomowe, zawierali kontrakty na import gazu czy węgla, lub też rozwijali tzw. OZE (Odnawialne Źródła Energii), takie jak turbiny wietrzne czy energia geotermalna lub wodna. Problem zaczął się w momencie, gdy kraje takie jak wspomniane Niemcy czy też we wschodniej części Europy Bułgaria zaczęły uzależniać się od zagranicznych dostaw energii, między innymi - a raczej zwłaszcza - z Rosji, na którą szczególnie ukierunkowana była prowadzona przez jedną z czołowych polityczek Europy Angelę Merkel tzw. "Energiewende", czyli

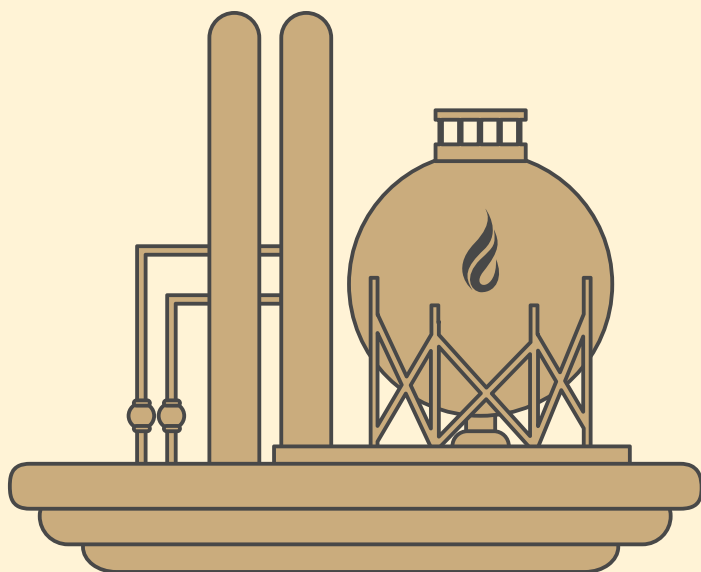
polityka energetyczna Niemiec. Co niektórzy spodziewali się, że Rosja prędzej czy później zacznie manipulować swoimi wpływami w Europie, a jako że elektryczność około połowy gospodarstw domowych w samych Niemczech zależy wyłącznie od kaprysów korporacji z nad Wołgi, ich wpływ nie mógłby być przeceniany.

Jak parę spółek może spowodować kryzys gospodarczy w całej Europie? Otóż kraje Unii Europejskiej swój gaz ziemny, ropę naftową czy węgiel importują na dwa sposoby - albo zawierając długoterminowe umowy ze spółkami wydobywczymi, albo wciąż licytując je na giełdzie. Jako że Unia dąży do jak największego zjednoczenia swojej polityki zewnętrznej, giełda surowców została połączona, aby każdy z krajów miał dostęp do tych samych cen i ofert. Kiedy chociażby jednego z surowców zaczyna



brakować, w tym przypadku akurat gazu ziemnego, jego ceny naturalnie wzrastają wedle podstawowych zasad popytu i podaży rynkowej, a wtedy i dostawcy innych surowców podnoszą swoje wymagania cenowe, aby zminimalizować straty. Kiedy już ceny na giełdzie osiągną znacznie wyższą wartość niż poprzednio i dostawcy na kontraktach długoterminowych decydują się renegocjować swoje zobowiązania - również podwyższają wymagania, aby nie pozostać stratnym. Taki efekt motyla nastąpił właśnie w niedalekiej przeszłości i wszyscy teraz odczuwamy jego efekty. No ale to wszystko nie dzieje się z dnia na dzień.

Proces ten, wbrew przekonaniu wielu polityków, nie zaczął się w momencie inwazji Federacji Rosyjskiej na Ukrainę - chociaż to znacznie wszystko przyspieszyło - a już w 2021 roku. Być może wielu to ominęło, ale widmo kryzysu po raz pierwszy nawiedziło...



Mołdawię, małe rumuńskojęzyczny kraj leżący nad Morzem Czarnym, którego miks energetyczny jest zależny w prawie stu procentach od Rosji, jako że mołdawska narodowa spółka energetyczna Sheriff jest podmiotem należącym do rosyjskich biznesmenów. Gdy pod koniec 2020 roku prorosyjscy socjaliści przegrali wybory na rzecz prounijnej demokratycznej Partii Akcji i Solidarności, a kontrowersyjny mafiozobiznesmen Igor Dodon musiał ustąpić posady prezydenta na rzecz liderki PAS Mai Sandu, wzburzyło to trochę nastroje wśród rosyjskich elit, które słusznie obawiały się stracenia jednego z najlojalniejszych bastionów w Europie. Gdy Sandu i jej partia bez zwlekania zaczęły próbować zbliżyć się do krajów za zachodnią granicą (m.in. podpisując umowy partnerskie z Polską, prezydent Andrzej Duda był jednym z pierwszych polityków, który odwiedził Kiszyniów, stolicę Mołdawii po wyborze nowej liderki kraju), rosyjskie koncerny, takie jak Gazprom czy Rosneft, przeszły do szantażu i grózb, zakręcając kurki z dostawami gazu i ropy naftowej do Mołdawii, pozbawiając tysięcy ludzi elektryczności. Koniec końców Mołdawia zmuszona była renegocjować umowę z Gazpromem oraz podpisać awaryjne umowy na dostawy gazu z polskimi oraz holenderskimi koncernami, ale poziom zapełnienia magazynów nigdy nie wrócił na poprzedni poziom, a wysokie ceny pozostały.

Wkrótce potem wręcz identyczna sytuacja miała przytrafić się reszcie Europy (która niemal 40% swoich zasobów gazu importuje z Rosji), ale sprawa nadmorskiego wschodniego kraju nie odbiła się echem szerokim na tyle, aby liderzy państw wzięli to sobie do serca. Szczególnie mowa tu o krajach zachodu Europy, a konkretniej o Niemczech - którzy jeszcze w tym samym roku oficjalnie ukończyli i niemal uruchomili drugą linię gazociągu Nord Stream, który wiedzie z Rosji aż do ojczyzny Goethego, skąd jest z kolei sprzedawany do większości państw Europy. Ta konstrukcja pozwoliłaby Rosji jeszcze efektywniej szantażować energetycznie mieszkańców starego kontynentu, i mimo że jej certyfikacja została wstrzymana w ostatnim momencie, koincydującym akurat z inwazją Rosji na dalsze tereny Ukrainy, pokazała dobitnie, jak nieostrożna długoterminowa polityka wobec kraju znad Wołgi może się skończyć. Obnażyło to też, jak cała Europa dzięki bliskiej współpracy i integracji może również zostać dotknięta przez te same problemy.

W międzyczasie wydarzyła się jeszcze jedna ważna rzecz, którą raczej bardzo trudno było przeoczyć, nawet jeśli nie śledzi się polityki - mowa oczywiście o ataku sił specjalnych Federacji Rosyjskiej oraz opłacanych przez nią separatystów na teren Ukrainy. Jako że Ukraina zaopatruje znaczną część Afryki, Azji, a nawet Europy w zboża oraz inne produkty (głównie spożywcze), konflikt militarny rzecz jasna



odbił się na cenach żywności, a co za tym idzie również innych dóbr i surowców. Jednak na ceny gazu w Europie wpłynęła jeszcze jedna rzecz znajdująca się częściowo na terytorium Ukrainy - gazociąg Jamal-Europa, którym Gazprom przesyła paliwo gazowe do Polski, Słowacji, Austrii oraz częściowo również Niemiec. Podczas gdy już w lecie 2021 roku rosyjski potentat energetyczny wstrzymał dostawy gazu po raz pierwszy (choć na krótko, była to zapowiedź tego, co miało zdarzyć się w przyszłości, o czym właśnie się przekonujemy). Odcinek gazociągu, z którego korzysta Słowacja oraz Austria biegnie właśnie przez terytorium Ukrainy, i chociaż znajduje się on na względnie bezpiecznym terenie na samym zachodzie kraju, niepewność wokół regionu zmusiła Polskę do renegocjacji kontraktu z rosyjskim koncernem oraz baczego śledzenia sytuacji wokół rurociągu przez społeczność międzynarodową.

Najbardziej kryzysem gazowym (a, co za tym idzie, również paliwowym i ogólnie energetycznym) dotknięta została Wielka Brytania, a spośród krajów unijnych Czechy. Zjednoczone Królestwo nie należy już do Unii a więc ich giełda surowców oraz kontrakty funkcjonują w niejako bardziej odseparowanych warunkach, przez co państwo nie miało możliwości wspomaganie się najbliższymi sąsiadami. Wedle danych Bloomberg, wzrost cen gazu ziemnego od 2021 roku do Sierpnia 2022 mógł sięgać nawet 300%. Natomiast sprawa Czech, chociaż nie tak dramatyczna, i tak wyciągnęła tysiące niezadowolonych obywateli Pragi na ulice w zeszłych miesiącach, aby protestować przeciwko drożyznie.



Nasi południowi sąsiedzi mają prawdopodobnie najbardziej zliberalizowany i wolny od ingerencji i ograniczeń państwowych rynek w Unii Europejskiej, przez co koncerny ze wszystkich stron mogły podwyższać ceny surowców w zasadzie tak wysoko, jak im

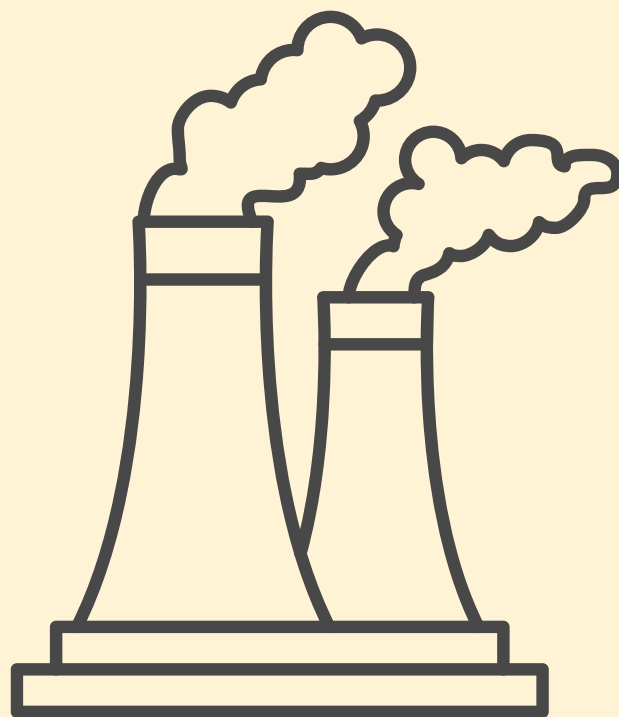
się tylko to podoba.

Jak wobec tego Europa reaguje na astronomiczne ceny, które spowalniają produkcję wszelkich dóbr, ograniczają komfort życia obywateli i nadwyrężają budżety poszczególnych krajów? Odpowiedź jest znowu zawita - większość krajów Europy, być może z wyjątkiem Węgier i Cypru, bardziej skupia się na uniezależnieniu swoich zasobów energii od Rosji niż zaniżeniem ich ceny. Kraje nadbałtyckie, takie jak Polska czy Niemcy podpisały (w przypadku Polski tranzyt jednak zacznie się dopiero za jakiś czas, jako że gazociąg Baltic Pipe łączący nasze Świnoujście z duńskim Esbjergiem nie jest jeszcze w stanie pomieścić takiej ilości gazu, jakiej nasz kraj potrzebuje rocznie - ale o tym później) już umowy na tranzyt cennych surowców z nienależącej do Unii Norwegii, co rzeczywiście pozwala tymże krajom na zaprzestanie finansowania brutalnej rosyjskiej maszyny wojennej, ale za to wcale nie kosztuje mniej. Norwegia w tym roku przeskoczyła Rosję jako największy eksporter gazu ziemnego na całym świecie i wcale nie zamierza pozbywać się tego płynnego złota po okazyjnej cenie. Pozostałe kraje - te, do których administracja Putina jeszcze nie wstrzymała całkowicie dostaw - płacą jeszcze za gaz z Rosji, a niedobór spowodowany "dokręcaniem kurka" zastępują węglem, co mimo niskich kosztów brutto powoduje ogromne zanieczyszczenie powietrza, co zwłaszcza w obliczu następującego kryzysu energetycznego jest bardzo

kontrowersyjnym zagranicem. Niektóre kraje, takie jak Francja, wcześniej zabrały się do budowania elektrowni atomowych, co okazało się bardzo sprytnym posunięciem, jednak np. Belgia i Niemcy swoje reaktory nuklearne stopniowo wyłączały. Te decyzje były szeroko krytykowane zwłaszcza w tym roku, co zmusiło obydwa państwa do kontynuowania pracy owych źródeł energii jeszcze przez jakiś czas w trybie awaryjnym.

No dobrze, a co z Polską? Nasi politycy lubią chwalić się rozsądną polityką gazową, jako że decyzję o zerwaniu umowy z rosyjskim dostawcą gazu podjęliśmy już lata temu, gdy budowa gazociągu Baltic Pipe nabierała kształtów. Docelowo Rosję zastąpić miała Norwegia we współpracy z Danią, które (od 2024 roku) zaopatrywałyby nasze magazyny w ilość porównywalną do warunków naszego kontraktu z Gazpromem. Kontrakt PGNiG na przepływ surowca gazociągiem jamalskim ze wspomnianym nadwołżańskim konglomeratem kończy się w sylwestra tego roku, chociaż dostawy do Polski i tak zostały wstrzymane jakiś czas temu, mielibyśmy więc od razu gotowe zastępstwo. Jednak reprezentanci Polski w międzynarodowej polityce lubią pomijać jeden istotny szczegół, a mianowicie źródło energii, którym Rzeczpospolita stoi - węgiel kamienny. Surowiec, do którego polityka unijna jest nastawiona wręcz wrogo z powodów klimatycznych, wciąż jest głównym źródłem, z którego domostwa

Polaków czerpią energię, a przy tym bardzo rzadko jest to węgiel wydobywany w kraju. Przed ponownym zaostreniem się agresji Rosji na Ukrainę większość dostaw do naszego kraju pochodziła - jak zgadujecie - z Rosji, jednak w obliczu solidarności z naszymi sąsiadami już w kwietniu minister Anna Moskwa oznajmiła wstrzymanie dostaw czarnego surowca z krainy putinowskiego reżimu. Zapotrzebowanie na ten dość brudny i zanieczyszczający atmosferę środek z powodu wzrostu cen giełdowych i ograniczenie dostaw kontraktowych jedynie wzrosło, a przy tym i nasz import - na szczęście lub nieszczęście źródeł na świecie jest dużo, obecnie zasilamy nasze domy wykopalkami z Indonezji, Australii, Tanzanii, USA oraz przede wszystkim Kolumbii.



Na koniec pozostaje najgorsze: co czeka Europę w nadchodzącą zimę? O ile Polska zdążyła uzupełnić magazyny gazowe prawie w stu procentach, i przy



zmyślnym oszczędzaniu energii żadne gospodarstwo nie powinno doświadczyć tzw. blackoutu (dłuższej awarii zasilania w rejonie), to na przykład Austria lub Czechy postawione są w o wiele gorszej sytuacji. Tam ryzyko odcięcia doptywów energii jest o wiele wyższe z powodu braku zapasowego źródła gazu, dlatego też kraje unijne podpisały porozumienie o udzieleniu sobie wzajemnie generatorów energii jądrowej w sytuacjach kryzysowych. Nie ma wątpliwości, że nas wszystkich czeka zima pełna wyrzeczeń, jednak przy współpracy międzypaństwowej każdy obywatel powinien przetrwać ją bez szwanku. W ten trudny czas warto zainteresować się osobami w kryzysie bezdomności oraz tymi w domach ze starszymi systemami ogrzewania. Można również z powodzeniem próbować nosić maseczkę podczas spacerów w bardziej zaludnionych miejscach, aby ochronić nasze drogi oddechowe przed wzmożoną

obecnością chemikaliów z palonego węgla w powietrzu.

Jedynym wyjściem z tej sytuacji wydaje się kontynuowanie zdecydowanej polityki klimatycznej i urozmaicenia źródeł energii. Już niedługo parę państw Europy środkowo-wschodniej, w tym Polska, ogłosi podpisanie przetargów na budowę nowych elektrowni jądrowych, które w przeciągu następnych 10-15 lat powinny odpowiadać za znaczną część zasilania energetycznego w rejonie. Kraje unijne kładą również nacisk na rezygnowanie z samochodów i wybieranie rowerów oraz komunikacji miejskiej podczas podróży, a niektóre państwa, jak np. Portugalia czy Holandia uzależniają się od energii wiatrowej i wodnej. Największym problemem pozostaje basen Morza Bałtyckiego, zwłaszcza kraje graniczące z nim od północy - to tam pozostaje największy mieszmasz z gazociągami, w Niemczech również z likwidacją co by nie mówiąc czystych źródeł energii atomowej, a u nas z nieracjonalnym uzależnieniem od węgla. Pozostaje jedynie mieć nadzieję, że po przetrwaniu wszechogarniającego kryzysu państwa podejmą znacznie szybsze, bardziej zdecydowane kroki w drugą stronę.

Bibliografia:

- <https://youtu.be/hMCmCKceA-s?t=5883>
- <https://www.bloomberg.com/news/articles/2022-01-12/the-energy-price-surge-is-squeezing-europe-s-economy>
- <https://energetyka24.com/gaz/analizy-i-komentarze/baltic-pipe-wszystko-co-trzeba-wiedziec-o-gazociagu-infografika>
- <https://www.euractiv.com/section/energy-environment/news/share-of-german-homes-built-with-gas-heating-more-than-halved-within-two-years/>
- <https://www.statista.com/statistics/1189752/household-heating-sources-germany/>
- <https://ec.europa.eu/eurostat/cache/infographs/energy/bloc-2c.html>

PIENIĄDZE MIARĄ SUKCESU?

MAGDALENA ŻUREK

Pieniądze - najprawdopodobniej najważniejsza rzecz we współczesnym świecie. Każdy aspekt życia jest od nich uzależniony, za każdą rzecz trzeba zapłacić i nie ma nic (no prawie nic) za darmo. Te słowa brzmią trochę tandetnie i pewnie każdy słyszał je nieraz, ale stety czy niestety są one prawdą. W świecie sportu także.

Z jednej strony zarobki, gaże, kontrakty reklamowe, z drugiej ogromne koszty sprzętu, szkolenia sportowego każdego zawodnika a jeszcze z trzeciej inwestycje w hale, stadiony, skocznie itd. I można się zastanowić, czy ilość zarobionych pieniędzy definiuje obecnie sportowy sukces.



Można zostać mistrzem świata w siatkówce i do podziału otrzymać mniej pieniędzy niż jeden snookerzysta grający w prestiżowym finale zawodów. Snooker jest sportem bardzo popularnym

w Wielkiej Brytanii a snookerzyści rocznie zarabiają kilkaset tysięcy funtów. Trudne jest może wyobrażenie sobie, że wbijanie bili do poszczególnych kieszeni jest nazywane sportem i w dodatku tak dobrze płatnym. Wbrew pozorom jest to sport jak każdy inny - wymagający przygotowania fizycznego i mentalnego, talentu a przede wszystkim mnóstwa czasu. I nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego i te zarobki by tak bardzo nie dziwiły, gdybyśmy nie porównali tego do innych, bardziej popularnych na świecie sportów. Choćby siatkówki.

Polscy siatkarze za wicemistrzostwo świata w sierpniu zarobili 125 tysięcy dolarów i to jeszcze do podziału pomiędzy czternastu zawodników i zapewne kilku członków sztabu szkoleniowego. Jak na popularność tego sportu na skalę światową, te zarobki można nazwać wręcz mizernymi. Jak widać zarobione pieniądze nijak nie definiują wielkości odniesionego sukcesu. Są sporty, w których nieważne ile zawodnik ma tytułów mistrza świata, złotych medali igrzysk olimpijskich i nagród za wygrane konkursy w swojej kolekcji, nie zarobi nigdy tyle ile jeden piłkarz za występ w półfinale ligi mistrzów. A obaj ci sportowcy poświęcają tyle samo wysiłku, żeby wejść na sportowy szczyt. Może kluczem do tej zagadki jest popularność dyscypliny?

Jednak nie, jak widać po przykładzie ze snookerem. Oczywiście piłka nożna czy tenis raczej potwierdzają, że za popularnością światową idzie najwięcej pieniędzy, choć regułą to nie jest.

Sukces jest również rzeczą postrzeganą przez każdą osobę inaczej. Dla jednego człowieka może to być jeden wygrany pojedynek, a dla drugiego występ na mistrzostwach kraju. I w większości przypadków nie chodzi o pieniądze, a o osobistą satysfakcję z osiągniętych przez siebie wyników. Ale im wyższy poziom i ranga zawodów pojawiają się pieniądze jako miara sukcesu a sportowcy bardzo często są postrzegani nie poprzez swoje osiągnięcia, a przez ilość rocznie zarobionych pieniędzy. I to chyba ślepa uliczka. Nie brakuje rankingów zarobków wśród sportowców - a często nie ma to przełożenia na faktyczny sukces sportowy. Na przykład, jednym z najlepiej zarabiających sportowców w ostatnim czasie był Roger Federer, który w bardzo wzruszający sposób zakończył karierę podczas LaverCup mającego miejsce we wrześniu tego roku. Były to pierwsze mecze Szwajcara od ponad roku i jednocześnie ostatnie. Mimo tego, że nie zagrał on ani jednego meczu w 2021 był w czołówce najlepiej zarabiających sportowców roku. Dlatego jeśli byśmy chcieli założyć, że osoba, która wzbogaciła się o największą kwotę osiągnęła największy sukces, byłibyśmy w niemałym błędzie.

Sukces sportowy czasami pozwala



zbudować markę osobistą sportowca, która będzie mu przynosić zyski jeszcze długo po zakończeniu kariery, jak zapewne będzie w przypadku Roberta Lewandowskiego czy Cristiano Ronaldo. A czasami marka zbudowana na pojedynczym sukcesie ale rozdmuchanym medialnie pęka potem jak bańka mydlana - co stało się niedawno z "księżniczką" tenisa Emmą Raducanu. Znane są też historie roztrwonienia fortuny zarobionej w sporcie, jak pokazuje przykład zbankrutowanego Borisa Beckera.

Gdy się ogląda duże imprezy sportowe o gigantycznych budżetach albo śledzi sagi transferowe za dziesiątki milionów euro nadchodzi refleksja, czy rzeczywiście tylko o rywalizację sportową w tym chodzi. Sponsorzy, inwestycje, koszty, nagrody, kontrakty tworzą istną plątaninę zależności, gdzie często już umyka pierwotna idea czystej sportowej rywalizacji.

SIATKÓWKA ≠ SPORT NARODOWY

NIKOLA MARSZAŁ

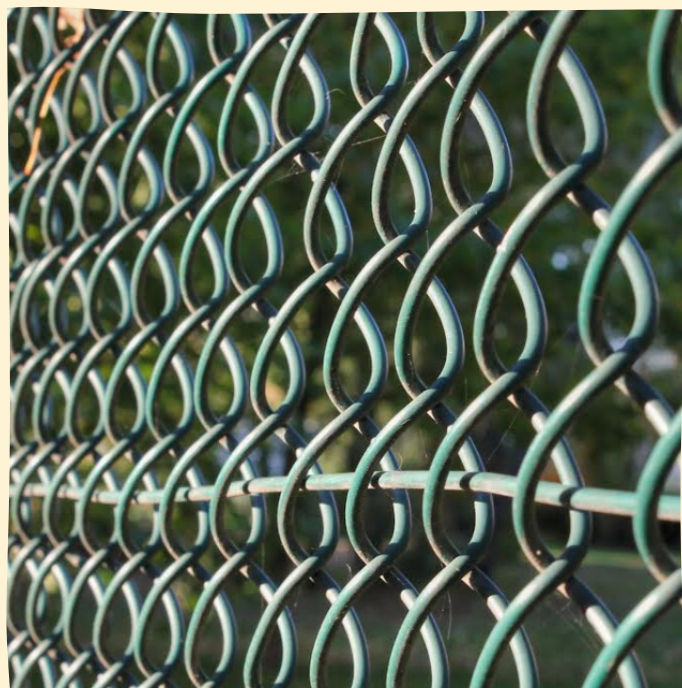
11 września 2022 roku polscy siatkarze zdobyli srebrny medal na mistrzostwach świata. W finale Włosi zwyciężyli wynikiem 3:1. Mecz ten zdecydowanie można nazwać dobrym widowiskiem. Nasi sportowcy dostarczyli nam wiele emocji. W katowickim Spodku wrzało z podniecenia. Pomimo przegranej Polaków jest z czego być dumnym. Wicemistrzostwo świata to tytuł godny uznania. Osiągnięcie siatkarzy skłoniło mnie do refleksji; dlaczego nie poświęcamy większej uwagi siatkówce, skoro to właśnie w tym sporcie nasi reprezentanci odnoszą sukcesy?

Chciałabym zwrócić szczególną uwagę na dyscyplinę, która jest w Polsce najbardziej gloryfikowana. Mam na myśli piłkę nożną. Raz na dwa lata odbywają się na wielkie wydarzenia sportowe, na które nasi piłkarze próbują się zakwalifikować (Mistrzostwa Świata, Mistrzostwa Europy). I co dwa lata dzieje się to samo. Ludzie są podnieceni i zażarcie kibicują reprezentantom. Nie mówię, że jestem przeciwna takim sytuacjom. Wspieranie drużyny narodowej jest pięknym momentem, łączącym rodaków. W takich chwilach wszyscy zapominają o różnicach nas dzielących i dopingują biało - czerwonym. Podczas EURO 2020 w Galerii Północnej na Białotęce rozłożono wielki ekran i krzesła, by ludzie mogli wspólnie oglądać mecze piłkarskie. Inicjatywa dobra, ale tamtym roku nie

było nam dane zobaczyć ani jednej wygranej. Czy to jednorazowa sytuacja, czy powtarzający się od jakiegoś czasu schemat? Podsumujmy zatem osiągnięcia naszych piłkarzy z ostatnich lat.

Na Mistrzostwa Europy po raz pierwszy Polska zagrała się w 2008 roku. Od tego momenty zagraliśmy na nich cztery razy, w tym trzykrotnie nie wyszliśmy z fazy grupowej (2008,2012,2020), a raz doszliśmy do ćwierćfinału (2016). Jeżeli chodzi o Mistrzostwa Świata to w ciągu ostatnich 20 lat nie udało się nam dojść dalej niż do fazy grupowej (2002, 2006, 2018). W pozostałych latach polskiej reprezentacji nie udało się wystąpić na tych zawodach.

Sytuacja siatkarzy prezentuje się znacznie lepiej. Od 2001 siatkarze zagrali na wszystkich Mistrzostwach Europy, wywalczając złoto w 2009 oraz zdobywając trzecie miejsce w 2011,2019



i 2021. Na światowych igrzyskach od 2002 roku uzyskali srebro dwukrotnie (2006,2022) oraz zostali mistrzami świata w 2014 i 2018. Dlaczego więc polscy piłkarze zyskują większą oglądalność? Moim zdaniem jednym z czynników składających się na to może być popularność poszczególnych zawodników. Robert Lewandowski jest jednym z bardziej rozpoznawalnych i docenianych polskich sportowców z powodu swoich sukcesów klubowych za granicą. Ludzie wciąż chcą widzieć go w akcji, nawet jeżeli nie zwycięża z reprezentacją. Natomiast mniejsza część osób będzie umiała wymienić chociaż jednego polskiego siatkarza. Myślę też, że wpływ na to może mieć popularność samego sportu. Przykładowo, w Polsce jest większa ilość klubów piłkarskich, oferujących rozwój w tym kierunku niż klubów siatkarskich. Szkółki piłkarskie są

prostu bardziej uczęszczane. Moim celem nie jest skrytykowanie polskich piłkarzy i zachęcanie do zaprzestania kibicowania i wspierania. Trzeba pamiętać, że sport to sport. Zawsze będzie jakiś przegrany. Jeżeli polska reprezentacja w piłce nożnej składa się z jednego wybitnego zawodnika i reszty odstających poziomem to nie można oczekiwać samych sukcesów. W tym artykule chciałam wskazać, na to, że warto zwrócić większą uwagę na dyscyplinę, w której naprawdę odnosimy zwycięstwa. Warto też podkreślić, że odniosłam się do męskich reprezentacji, ponieważ sport kobiet ogólnie nie jest zbyt popularny, więc ciężko byłoby mi to porównywać. Na zakończenie jeszcze chciałabym pogratulować drugiego miejsca na Mistrzostwach Świata. Życzę dalszych sukcesów :).



KAPIBARY: GRYZONIE GIGANTY

KAMIŁA SKRODZKA

W ostatnim czasie w internecie ogromną popularność zyskały kapibary, czyli mówiąc inaczej gryzonie giganty. Te niezmiennie spokojne zwierzęta zamieszkujące tereny Ameryki Środkowej wręcz zalały wiele najpopularniejszych platform społecznościowych, zyskując jednocześnie nowych miłośników. Jak doszło do tego, że kapibary stały się tak sławnymi gryzoniami?

Jeżeli chodzi o internetowe trendy, często ciężko jest doszukać się ich prawdziwej genezy. W przypadku kapibar możemy domyśleć się, że stały się one sławne w okolicach 2020 roku. Wszystko to za sprawą jednego z filmów na YouTube, na którym to kapibara siedzi na siedzeniu pasażera w aucie, a w tle słychać piosenkę After Party - Don Toliver. Oryginalne nagranie z jazdy gryzonia powstało sześć lat wcześniej, w 2014 roku. Inne, również popularne zdjęcia i filmy były publikowane wcześniej. Dlaczego zatem zaledwie dwudziestosekundowy filmik tak wybił kapibary? Głównym powodem może być ogólna sympatia ludzi do usposobienia tych zwierząt, bowiem są one niezwykle łagodne i cenią sobie spokój. Na większości nagrań z kapibarą w roli głównej wygląda ona tak, jakby nic dookoła jej nie obchodziło ani nie denerwowało, identycznie jak na wcześniej wymienionym filmie. Swym wyrazem pyszczka są w stanie rozczulić



brać rozbawić odbiorców, którzy na bieżąco obserwują życie gryzoni.

Czym tak naprawdę jest kapibara? Na pierwszy rzut oka można zastanawiać się, do której grupy ssaków należy ze względu na swoje gabaryty, odpowiadające zresztą wielkości średniego lub większego psa. Wbrew pozorom kapibara wielka (*hydrochoerus hydrochaeris*) to gryzoń z rodziny kawiowatych, występujący na terenie Ameryki Środkowej i Południowej. Jest to największy obecnie żyjący gryzoń na świecie. Nie są zagrożone wyginięciem, ich gatunek w księdze gatunków zagrożonych został oznaczony jako LC (least concern - najmniejszej troski).

Kapibary żyją średnio od 8 do 10 lat w niewoli, a zazwyczaj kilka lat mniej w środowisku naturalnym. Są to prawdziwe włochate olbrzymy, masa dorosłego osobnika może przekraczać nawet 60 kg,

a z niektórych źródeł możemy dowiedzieć się, że pewna samica kapibary z Brazylii dobiła rekordowej wagi aż 91 kilogramów. Średnia waga przeciętnej kapibary waha się jednak od trzydziestu do trochę ponad sześćdziesięciu kilogramów. Zwierzęta mierzą od jednego metra do około 1,3 m długości.

Kapibary to zwierzęta wodno-ładowe, więc uwielbiają odpoczywać w wodzie lub blisko niej. Gryzonie w stadach przebywają na terenach akwenów wodnych lub miejscach podmokłych. W warunkach naturalnych często widziane są całymi stadami, pluskające się przy brzegu wody lub kąpiące w błocie. Oglądając różne filmy lub zdjęcia można



zobaczyć, że świetnie radzą sobie z pływaniem w zbiornikach wodnych, bowiem zwierzęta posiadają błony pławne między palcami. Ciekawostką jest to, że przez swoje umiejętności i styl życia kapibara została uznana za rybę przez papieża w XVI wieku.

STRONA 46

Misjonarze docierając do Ameryki Południowej zapytali, czy w dzień bezmięsny zezwala się jeść mięso kapibary. Papież wyraził na to zgodę, ponieważ wtedy postrzegano je jako zwierzęta wyłącznie wodne. Smutne może wydawać się to, że ta decyzja nigdy nie została odwołana, a w Wenezueli i sąsiednich terenach dalej spożywa się mięso tych gryzoni jako słony przysmak.

Jednak kapibary w internecie stały się popularne w innym świetle. W przeciągu kilku miesięcy filmy i zdjęcia przedstawiające śmieszne bądź urocze zwierzęta opanowały też takie serwisy jak TikTok lub Instagram. Nagrania okazujące kapibary wraz z niekiedy absurdalnymi podpisami stale potrafią zyskać miliony wyświetleń i udostępnień. Przez pewien moment dało się zauważyć trend, w którym kapibary były przedstawiane jako charakterystyczne cechy lub osoby, zazwyczaj czytane głosem hiszpańskojęzycznego tłumacza. Do tej zabawy dołączyły się takie wielkie sieci sklepów i usług jak Rossmann lub Multikino, tytułując filmy jako: „Jakie kapibary możecie spotkać w...?”. Polegało to na ukazaniu wielkich gryzoni jako osoby, z którą kojarzy się dane miejsce. Powstała na przykład Kapibara Książkara lub Kapibara Wczasowiczka, które jako dobry pomysł na marketing mogły pozostać dłużej w głowach odbiorców. No dobrze, a co jeśli chcielibyśmy hodować kapibarę w Polsce? Niestety to nie takie proste, ponieważ mimo wszystko kapibara jest dość egzotycznym

zwierzęciem. Do tego dochodzą wysokie siana i zieleniny, więc w Polsce zimą koszty - cena wynosi około 5-6 tysięcy znacznie utrudni to hodowlę. Jednakże co złotych za sztukę, a gryzoniowi należy zrobić w momencie, kiedy nie zapewnić chociaż małe stado, co dysponujemy takimi kwotami, a chcemy zwiększa wcześniej wymienioną kwotę zobaczyć kapibary? Na terenie naszego kilkakrotnie. Kapibary potrzebują kraju mieszkają one na wybiegach w określonej wilgotności powietrza i niektórych ogrodach zoologicznych: w odpowiedniej ilości przestrzeni, a przede Gdańsku, Wrocławiu, Łodzi i Opolu. wszystkim zbiornika wodnego o Weekendowa wycieczka w Polskę do głębokości minimum 3 metry. Są też kapibar i innych równie sympatycznych wymagające pod względem żywności, zwierząt brzmi świetnie :) ponieważ dziennie zjadają kilogramy

Kod QR do filmu:



Bibliografia:

<https://knowyourmeme.com/memes/ok-i-pull-up>

https://pl.wikipedia.org/wiki/Kapibara_wielka

<https://en.wikipedia.org/wiki/Capybara>

<https://animalistka.pl/2022/01/17/kapibara-wielka-troche-hipcio-troche-swinka-morska/>

<https://www.medianauka.pl/kapibara>

<https://zwierzaki.pl/06154-kapibary-przejely-dzielnice-buenos-aires>

<https://dinoanimals.pl/zwierzeta/kapibara-hydrochoerus-hydrochaeris/>

<https://lisiatko.pl/wiki/Capybara>

<https://sjp.pwn.pl/sjp/kapibara:2562809>

<https://zoonews.pl/kapibara-jak-wyglada-ile-zyje-cena/>

https://www.tiktok.com/@rossmannpl/video/7114263197921692934?_t=8W2QVj1NLLa&_r=1

<https://zoo.wroclaw.pl/blog/2020/08/28/urodzily-sie-kapibary/>

<https://www.gdansk.pl/oliwa/bajzel-i-jego-corki-jakie-imiona-dostaly-kapibary-w-oliwskim-zoo.a.73465>

<https://zoo.opole.pl/ssaki/kapibara/>