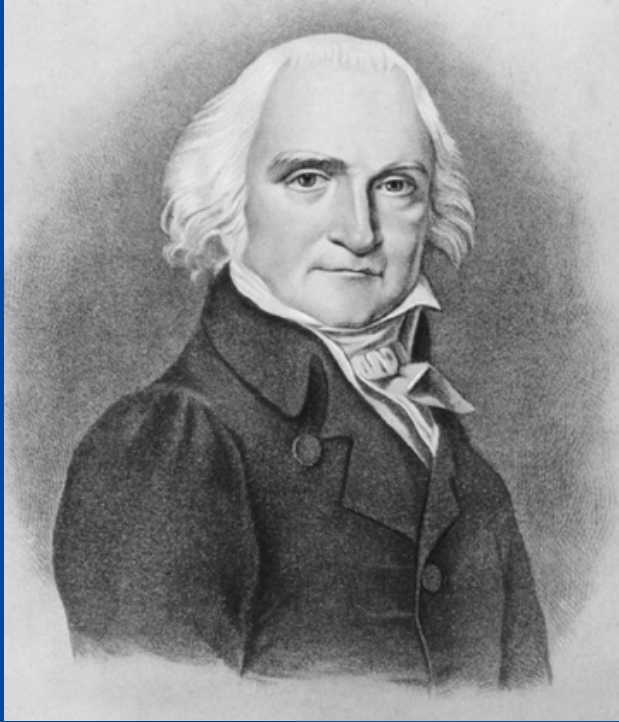


PORA NA ŚNIADKA

-XXX LO IM. JANA ŚNIADECKIEGO-



Śniadkowa Książka Kucharska

Nowe przepisy na nowy rok

Kącik liryczny

"Niewidzialne żale"

Młodzi Polacy w obliczu rodzicielstwa

Dzietność: nowy problem w państwie?

Kroplowa królowa i jej intrygująca współpraca

Yayoi Kusama i Louis Vuitton

Rasizm w sporcie,

czyli jak degradowani są sportowcy
we własnej branży

Cena postępu

Perspektywy polskiego górnictwa w obliczu
transformacji

Premiery filmowe

Co nowego na ekranach?

Muzyka a samopoczucie:

jak wpływają różne brzmienia na człowieka?

Kolorowe róże

Czy kolor kwiatu róży ma znaczenie?

SPIS TREŚCI

Śniadkowa Książka Kucharska	3
"Niewidzialne żale"	4
Muzyka a samopoczucie	5
Kącik muzyczny	6
Premiery na ekranach	9
Książkowy przyjaciel	10
Róże - czy kolor ma znaczenie?	11
Sny	12
Dzietność: nowy problem w państwie?	15
Rasizm w sporcie	18
Karnawał	20
Dopamina. "Hormon szczęścia"	21
Yayoi Kusama i Louis Vuitton	22
Węgiel i kopalnie	23



Niedawno świętowaliśmy Nowy Rok, a razem z nim niejednen z nas postanowił podjąć się nowych wyzwań. Niektórzy uczą się gotować, drudzy zaczytują się w debiutanckich książkach, a jeszcze inni - odkrywają wcześniej omijane gatunki muzyczne. Tak też zrobili nasi redaktorzy - w tym numerze zajęli się świeżymi tematami. A więc - miłego czytania!

REDAKTOR NACZELNA, SKŁAD, OKŁADKA

Ola Piekarzewska

REDAKTORZY

Aleksandra Bieniewska
Aleksandra Kuzioła
Carmen Krajczyńska
Donata Kaczorowska
J. "Kaspian" Kiszko
Kinga Wójcik
Magdalena Żurek
Malwina Jachowicz
Marta Markowicz
Nikola Marszał
Rafał Tarnowski
Weronika Zarzyńska
Łucja Frołow
Klaudia Czerniawska

WERYFIKATORKA DS. PRAW AUTORSKICH

Marta Markowicz

OPRAWA GRAFICZNA

Hania Adamczyk
Kamila Skrodzka
Maja Kieniewicz
Oleksandra Pohorielova

OPIEKUNKA GAZETKI

p. Joanna Ciepłińska - Kowalska

ŚNIADKOWA KSIĄŻKA KUCHARSKA

Aleksandra Kuzioła

Ślimaczki francuskie

Składniki:

- Opakowanie gotowego ciasta francuskiego
- Sos pomidorowy\ ketchup
- Oregano
- Dowolna szynka
- Ser typu mozzarella lub zwykły żółty ser
- Kukurydza(opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Blachę wyłóż papierem do pieczenia i rozgrzej piekarnik do 200C.
2. Rozłóż ciasto francuskie, rozsmaruj sos i dodaj oregano.
3. Połóż szynkę, ser i kukurydzę.
4. Przygotowane ciasto zwiń wzdłuż i pokrój na paski ok. 2 cm.
5. Następnie rozłóż przygotowane ślimaczki na blachę i wstaw na około 21 min na 200C.
6. Upieczone ślimaczki można podawać na zimno, jak i na ciepło 😊



Szybki sorbet truskawkowy

Składniki:

- 450g-500g mrożonych truskawek
- 60g cukru pudru
- 1 dojrzały banan

Sposób przygotowania:

1. Do blendera kielichowego wrzucić cukier puder i truskawki. Blenduj przez 10s.
2. Zmielone truskawki zgarnij na dno blendera i dodaj banana pokrojonego na kawałki.
3. Blenduj do uzyskania jednolitej masy(około 40s).
4. Sorbet podawaj od razu po przygotowaniu, dodatkowo na wierzch polecam położyć różne owoce 😊.

Domowe nachosy

Składniki:

- 3 placki tortilli
- Łyżeczka słodkiej papryki wędzonej
- Łyżeczka czosnku granulowanego
- Łyżeczka soli
- Litr oleju

Sposób przygotowania:

1. Do miseczki wsyp wymienione przyprawy i je wymieszaj
2. Placki tortilli ponacinaj wszerek w dość szerokie paski.
3. Paski wykrawaj pod kątem, aby stworzyły się z nich trójkąty.
4. W dużym garnku rozgrzej olej i smaż pokrojoną tortillę.
5. Obracaj ją szybko i tak, aby z dwóch stron była rumiana.
6. Wyłóż gotowe nachosy na ręcznik papierowy i od razu posyp mieszanką przypraw, dokładnie wymieszaj.
7. Gotowe nachosy można jeść dodatkowo z guacamole lub chili con carne.



Źródła:

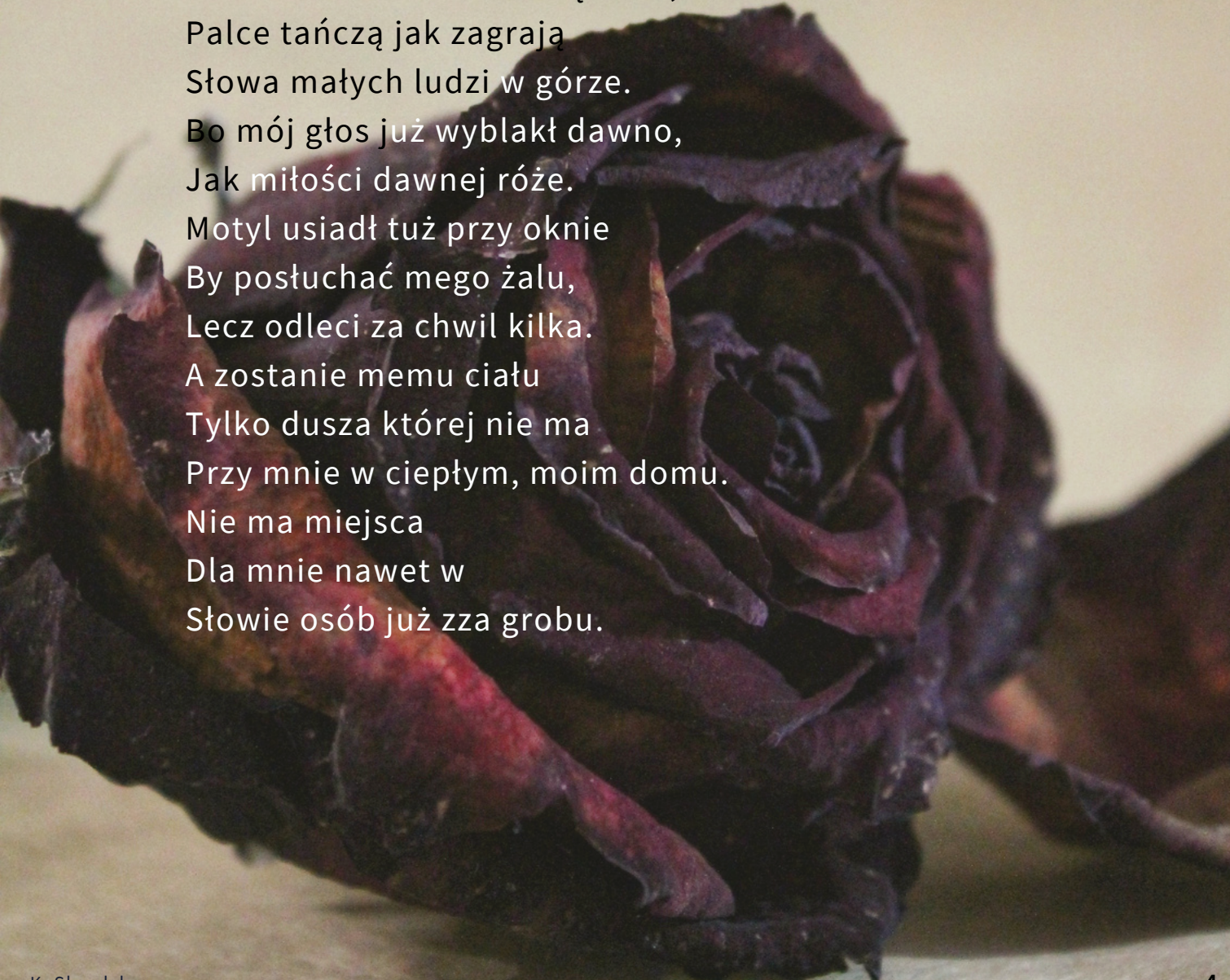
nachosy <https://vm.tiktok.com/ZMY8Qakp8/>

ślimaczki <https://vm.tiktok.com/ZMY8QgaFk/>

sorbet <https://cookidoo.pl/recipes/recipe/pl-PL/r57499>

"NIEWIDZIALNE ŻALE"

Weronika Zarzyńska

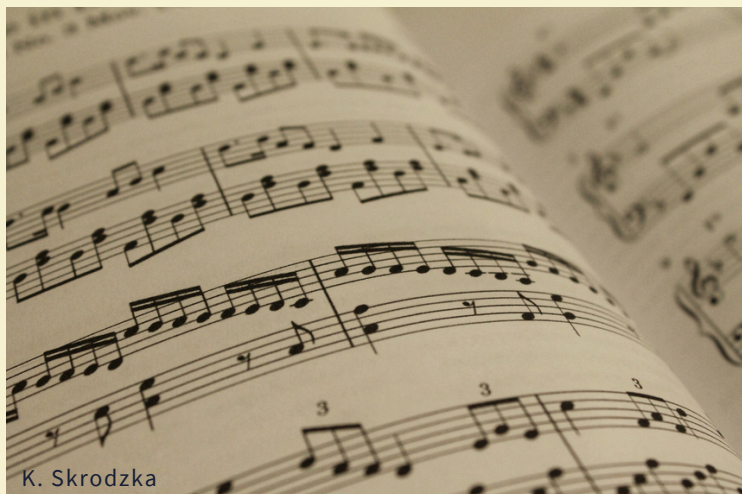


Niebo świeci tuż nade mną
Błękitem przejmującym.
Nie widzę chmur za dnia,
A gwiazdy żadnej z nocy.
Drzewa szepczą mi do ucha,
Otulają mnie swym śpiewem.
Lecz nikt nie zna całej prawdy,
Nikt nic o mnie jeszcze nie wie.
Moja skóra poszarzała,
Bladość zesła z dłoni ciężkich,
Palce tańczą jak zagrają
Słowa małych ludzi w górze.
Bo mój głos już wyblakł dawno,
Jak miłości dawnej róże.
Motyl usiadł tuż przy oknie
By posłuchać mego żalu,
Lecz odleci za chwil kilka.
A zostanie memu ciału
Tylko dusza której nie ma
Przy mnie w ciepłym, moim domu.
Nie ma miejsca
Dla mnie nawet w
Słowie osób już z za grobu.

MUZYKA W ŻYCIU CZŁOWIEKA

Kinga Wójcik

Muzyka jest ważnym aspektem życia wielu z nas, ale czy tak naprawdę ma ona na nas duży wpływ? Odpowiedź brzmi tak. Nie raz i nie dwa można usłyszeć chociażby o pozytywnym wpływie muzyki klasycznej na nienarodzone bądź małe dzieci. Stymuluje ona i uspokaja maluchy swoją różnorodnością oraz wpływa między innymi na częstotliwość bicia serca. Jednakże jak działa ona na bardziej rozwinięty umysł dorosłego bądź nastolatka? Nasz mózg pozytywnie odbiera sztukę, a co za tym idzie także i muzykę, uznając ją za coś intrygującego i pięknego. Słuchany przez nas utwór (zależnie od natężenia dźwięków, tempa czy rytmu) może nas uspokajać, pobudzać, a nawet rozweselać. Muzyka pomaga nam także w rozwoju naszych funkcji poznawczych, uczuć i pamięci. Każdy z nas słucha innego rodzaju muzyki dopasowanego do naszych gustów i preferencji, jedni wolą delikatne kompozycje przynoszące ukojenie, inni z kolei energetyczne brzmienia rockowe. Możemy bardzo wiele dowiedzieć się o człowieku na podstawie słuchanej przez niego muzyki, głównie ze względu na to, że podobają nam się utwory ukazujące nasz stan emocjonalny,



K. Skrodzka

wręcz przeciwnie, ułożyć się do snu. Muzykę możemy odnaleźć w naszym życiu także podczas dbania o nasze zdrowie fizyczne, wykorzystując ją między innymi przy: zumbie, hip-hopie, rozrywkowej belgijce czy nawet jako pozorny sposób na zagłuszenie naszego otoczenia, dający nam możliwość skupienia się na siłowni oraz podczas jakiegokolwiek innej formy treningu. Warto zauważyć, że muzykę możemy usłyszeć także w restauracjach, sklepach z ubraniami czy w centrach handlowych, gdzie jest wykorzystywana do celów marketingowych. Popularne, podobające nam się piosenki mają zachęcać nas do wejścia do sklepu i rozejrzenia się po nim. Ma ona jednakże też zastosowanie w innych sferach naszego życia, takich jak medycyna, chorzy mogą być poddawani muzykoterapii polegającej na zapoznaniu danej osoby z utworem niejednoznacznym, pozwalającym na dowolną interpretację opartą na ładunkach emocjonalnych człowieka. Można zatem z całą pewnością stwierdzić, że muzyka ma znaczący wpływ na nasze życie i jest jego praktycznie nieodłączną częścią.



K. Skrodzka

trafiające do nas swoim przesłaniem. Bardzo często odnajdujemy siebie samych w muzyce, wyrzucając z wnętrza emocje przy tworzeniu jej, czy chociażby odczuwając zrozumienie dla swojej sytuacji życiowej podczas zapoznawania się z tekstami piosenek. Odpowiedni dobór muzyki może mieć także wpływ na wydajność naszej nauki, działając dobrze na naszą pamięć. Muzyka potrafi dawać nam także motywację oraz poprawiać naszą organizację, dzięki niej możemy również odczuwać mniejsze zmęczenie bądź

Źródła:

<http://psychologdlamuzyka.pl/wp-content/uploads/2019/10/Zeszyt-CEA-nr-2.pdf#page=35>

[https://web.p.ebscohost.com/abstract?](https://web.p.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=eohost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=08608466)

<https://web.p.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=eohost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=08608466&AN=141869721&h=QJTbGvRX%2buuj5beHp7dGqBWX0Goookr%2f6e0SmjPnePHCOgjTVTFgj%2bB5pNHHDQ9WQ87iVYLOAPwT1QVf3MUHhA%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d08608466%26AN%3d141869721>

https://www.researchgate.net/profile/Marcin-Cybulski-2/publication/270510319_Psychologia_w_naukach_medycznych/links/580747da08ae0075d82d1ae8/Psychologia-w-naukach-medycznych.pdf#page=105

ZIMOWE BRZMIENIA

Nikola Marszał, Aleksandra Bieniewska, Rafał Tarnowski

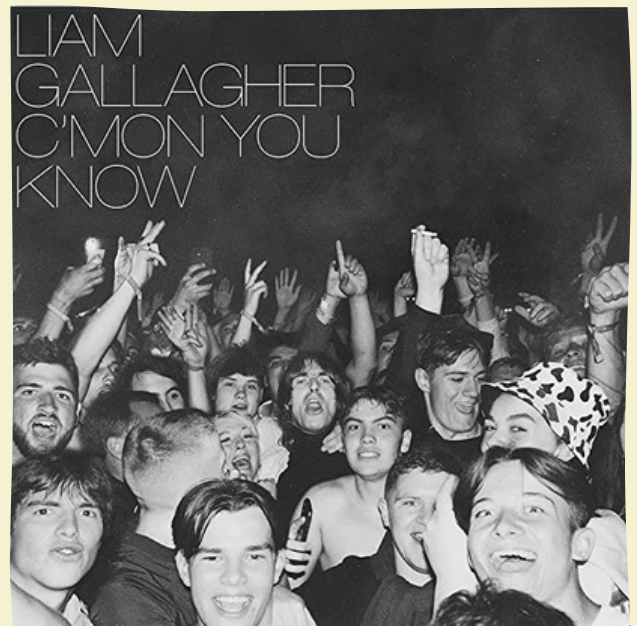
Bookends – Simon & Garfunkel

Album został wydany w 1968 przez znany amerykański duet. Z jednej strony Simon & Garfunkel utrzymują swoje folk-rockowe brzmienie z poprzednich płyt. Słychać je szczególnie w utworach jak "America", czy "Overs". Natomiast oprócz tego mamy kilka odstępstw od klasycznych, spokojnych dźwięków. W utworze rozpoczynającym "Bookends" słychać mocne brzmienie syntezatora, za to "A Hazy Shades of Winter" na pewno wyróżnia się szybszym tempem i doskonale przemyślanym rytmem. Czwarte dzieło tej grupy jest moim zdaniem na pewno warte przesłuchania, szczególnie spodoba się fanom akustycznych brzmień z dodatkiem pomysłowych aranżacji.



C'MON YOU KNOW – Liam Gallagher

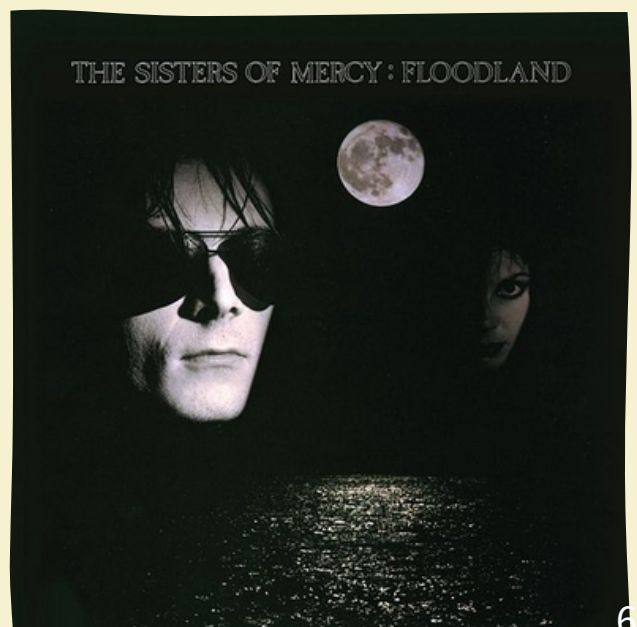
Jest to trzecia w pełni solowa płyta Anglika wydana w 2022 roku. W mojej opinii jest to jego najlepszy krążek. Muzyk na pewno wiele eksperymentował podczas tworzenia. Można zaobserwować tu duży wpływ innych artystów, jak: Arctic Monkeys, The Beatles, The Rolling Stones. W "Everything's Electric" powracamy do brit popowego brzmienia znanego z Oasis, za to "Too Good For Giving Up" jest piękną balladą z wiodącym pianinem. Zdaje się, że Gallagher odnalazł swoje brzmienie. Album na pewno różni się od poprzednich swoją różnorodnością, jednak uważam, że to jego zaleta.



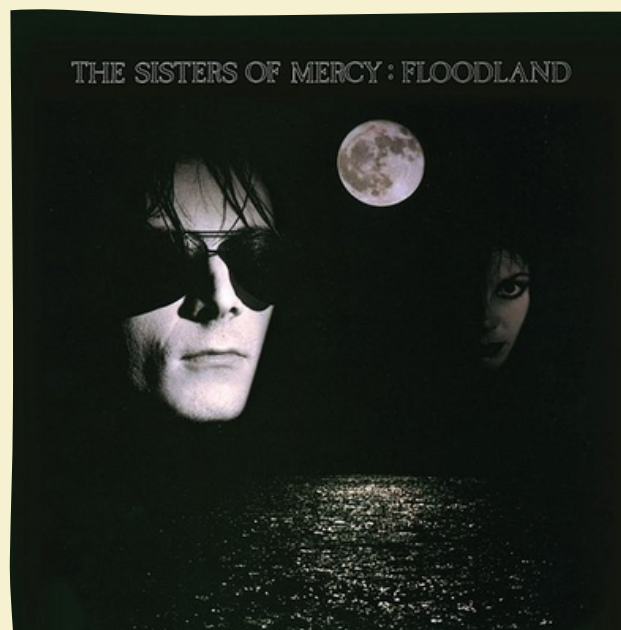
Nikola Marszał

Floodland - Sisters of Mercy

Wydane w 1987 dzieło jednego, zgorzkniałego faceta, pełne mrocznych i przesiąkniętych intencjonalnym patetyzmem oraz sarkazmem tekstów okazało się kwintesencjalnym albumem w historii rocka gotyckiego i całej subkultury gotyckiej. Opatrzony jedynym w swoim rodzaju barytonem wokalista i multi-instrumentalista Andrew Eldritch zamknął się w hamburskim pokoju hotelowym i napisał osiem (plus te wydane w wersjach bonusowych) kawałków czerpiących zarówno z muzyki tanecznej, jak i depresyjnego post-punku i rocka gotyckiego, po czym zaprosił do współpracy ostawionego producenta popowo-operowego Jima Steinmana i w zasadzie samemu (poza chórkami oraz wokalami wspomagającymi) nagrał album, który przeszedł już do kanonu muzyki alternatywnej. O ile single, takie jak



nabijający się z byłego kolegi z zespołu This Corrosion czy najbardziej rozpoznawalny z tego albumu Lucretia My Reflection stały się nieodłącznym elementem dyskotek w gotyckich klubach, to na krążku znajdują się także wolniejsze numery, takie jak traktujący o dzieciństwie Eldritch 1959. Warto też wsłuchać się w teksty piosenek z tego albumu, ponieważ każda z nich - jakkolwiek bezsensownie może brzmieć - jest osobistym komentarzem Eldritch na tematy takie jak amerykańska kultura czy spirytualizm lub opisem jego doświadczeń z miłością, ujętym w sposób tak charakterystyczny dla gotyckiej subkultury (choć sam muzyk od tej etykiety się odcina). Taka mieszanka posępności z wręcz ironicznie wyglądającej na jej tle tanecznością, wydaje się adekwatną pozycją na często bardzo depresyjną porę zimową/wczesnowiosenną.



Reise, Reise - Rammstein

Wydany w 2004 roku album zespołu, który swoją mocno kontrowersyjną tematyką liryczną i prowokacyjnymi występami na żywo polaryzuje opinię publiczną, ale zarazem zjednuje sobie bardzo lojalną rzeszę fanów w Europie i Ameryce Południowej, nie jest ich najszerzej znanym dziełem, ale dostarcza perfekcyjną porcję ciężkiej muzyki industrialno-metalowej (z domieszkami orkiestry symfonicznej oraz elektroniki w stylu Depeche Mode czy Kraftwerk) nie zawierając żadnych tzw. "zapychaczy". Unikatowy styl wokalny frontmana Tilla Lindemanna zostaje na albumie wyeksponowany w całej swej świetności, zarówno w mocnych numerach, jak tytułowe Reise, Reise, jak i wolniejszych, pisanych na modłę ballady kawałkach typu Ohne Dich czy Los. Jak na Rammstein przystało, tematy liryczne też są jedyne w swoim rodzaju, co umyka wielu słuchaczom, jako że większość języka niemieckiego nie zna - Mein Teil inspirowana jest faktyczną historią pewnego kanibala, Dalai Lama to współczesna interpretacja "Króla Olch" J.W. Goethego, a Amerika to swoisty protest przeciwko amerykańskiej kulturze. Nie jest to płyta dla każdego, a całą twórczość z zespołu z zasady albo się kocha, albo nienawidzi - jednak na pewno warto tej pozycji odśłuchać.



Rafał Tarnowski

Daddy's Home - St. Vincent

Mimo faktu, iż "Daddy's Home" nie jest albumem koncepcyjnym, to jego retro brzmienie i storytelling artystki przenoszą słuchaczy w żywe, kolorowe przestrzenie. W jednym momencie jedziemy nowojorskim metrem, a w drugim mamy wrażenie znalezienia się w hotelowym lobby, przy akompaniamencie muzyki lounge (na myśl przychodzi tu "Tranquility Base Hotel & Casino" Arctic Monkeys). Clark nie ogranicza się i nie boi się bawić muzyką - wszelakie psychodeliczne, funkowe i glam-rockowe momenty tego dzieła przepięknie przeplatają się z nowoczesnym, alternatywnym popem. Płyta w poszczególnych momentach zwalnia i myślę, że to właśnie te wolniejsze utwory przypadną do gustu fanom zespołów takich jak Pink Floyd czy The Velvet Underground. Niesamowicie trafnie oddają przestrzenność i rozmarzony klimat, niczym z "ciemnej strony księżyca". Na pochwałę zasługują zarówno instrumentacja, jak i barwna paleta głosu wokalistki. Najbardziej widoczne (a raczej słyszalne) jest to w tytułowym numerze, gdzie St. Vincent szepcze, krzyczy i stawia przewodnie dla albumu pytanie - kto tak naprawdę gra w jej życiu pierwsze skrzypce i obejmuje rolę tytułowego "ojca"? Jej rodzic, partner czy ona sama...



Big Time - Angel Olsen

Aby w pełni zrozumieć podróż, na jaką zabiera słuchaczy album "Big Time", warto znać okoliczności towarzyszące jego powstaniu. Proces tworzenia piosenek uwarunkowany był bowiem życiowymi turbulencjami wokalistki, takimi jak coming out, dysfunkcyjny związek i żałoba po rodzicach. Tak ciężkie przeżycia mogłyby zdecydowanie wpłynąć na brzmienie płyty i sprawić, że stałaby się ona ponura i powtarzalna. Nie może to być jednak dalsze od prawdy - Olsen eksperymentuje artystycznie, aby dostarczyć słuchaczom spoiste dzieło, opowiadające o zaakceptowaniu straty i pożegnaniu dawnej wersji siebie. Różnorodność jest tu wszechobecna - jedynym stałym elementem dla twórczości piosenkarki pozostają melancholijne outry, które odnajdziemy w niemalże każdej muzycznej propozycji. Utwory takie jak tytułowe "Big Time" czy "All The Good Times" zawierają elementy americany i brzmią jak coś prosto z barów muzyki country lat 70. Stanowią one ogromny kontrast dla orkiestralnego, przepelnionego żalem i strachem "Go Home" czy kojącego niczym przytulenie, zamkniętego w dźwiękach skrzypiec i pianina "Chasing the Sun". Uważam, że ta propozycja idealnie nada się na refleksyjny, noworoczny, "wielki" czas.



PREMIERY FILMOWE

Kinga Wójcik

Cześć wszystkim! Jesteśmy już miesiąc w nowym roku kalendarzowym! W związku z czym w tym wydaniu pokażemy wam premiery filmowe na luty.

Co ciekawego w tym miesiącu? Zaraz się przekonamy!

1. Premiera – 03.02.2023.

- Aftersun (gatunek: dramat/komedia, reżyseria: Charlotte Wells)
- Podejrzana (gatunek: kryminał, reżyseria: Chan-wook Park)
- Pukając do drzwi (gatunek: horror, reżyseria: M. Night Shyamalan)
- Chora na siebie (gatunek: czarna komedia, reżyseria: Kristoffer Borgli)
- Masz ci los! (gatunek: komedia, reżyseria: Mateusz Głowacki)

2. Premiera – 10.02.2023.

- Asteriks i Obeliks: Imperium smoka (gatunek: familijny/komedia/przygodowy, reżyseria: Guillaume Canet)
- Heaven in Hell (gatunek: romans, reżyseria: Tomasz Mandes)
- Rzeka (gatunek: dokumentalny, reżyseria: Jennifer Peedom/Joseph Nizeti)
- Magic Mike: Ostatni taniec (gatunek: dramat/komedia, reżyseria: Steven Soderbergh)
- Skinamarink (gatunek: horror, reżyseria: Kyle Edward Ball)
- Forever Young (gatunek: dramat/komedia, reżyseria: Valeria Bruni Tedeschi)
- Abyzou (gatunek: horror, reżyseria: Oliver Park)

3. Premiera – 17.02.2023.

- Wieloryb (gatunek: dramat, reżyseria: Darren Aronofsky)
- Ant-Man i Osa: Kwantomania (gatunek: akcja/sci-fi, reżyseria: Peyton Reed)
- Blisko (gatunek: dramat, reżyseria: Lukas Dhont)
- Właściciele (gatunek: dramat/komedia, reżyseria: Jiří Havelka)



4. Premiera – 24.02.2023.

- Tár (gatunek: dramat/muzyczny, reżyseria: Todd Field)
- Tata (gatunek: dramat, reżyseria: Anna Maliszewska)
- Fuks 2 (gatunek: komedia, reżyseria: Maciej Dutkiewicz)
- Plan na miłość (gatunek: komedia romantyczna, reżyseria: Shekhar Kapur)
- Maskarada (gatunek: komedia/kryminał/romans, reżyseria: Nicolas Bedos)
- Najbardziej samotny chłopak na świecie (gatunek: horror/komedia, reżyseria: Martin Owen)
- Nowicjusz (gatunek: dokumentalny, reżyseria: Łukasz Woś)
- Życie w błocie się złoci (gatunek: dramat/muzyczny, reżyseria: Piotr Kujawiński)
- Super Futrzak ratuje świat (gatunek: familijny, reżyseria: Joonas Tena)

Premiery w lutym tego roku są bardzo zróżnicowane, na pewno znajdziecie coś dla siebie!

KSIĄŻKA PRZYJACIELEM CZŁOWIEKA

Donata Kaczorowska

Książki od lat towarzyszą nam urozmaicając wolny czas, pozwalając nauczyć się czegoś nowego, poznać historię nie z tego świata. Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak dużo możemy zyskać czytając książki; niezależnie od gatunku pomagają nam zwiększyć zasób naszego słownictwa, wpływają na pamięć, mogą również pomóc w redukcji stresu w ciągu dnia. Biorąc do ręki książkę i zaczynając poznawać historię jaką opisuje, pobudzamy nasz mózg oraz wyobraźnię do pracy, wpływając tym samym na to, że jesteśmy w stanie więcej zapamiętywać, co oznacza również, że naturalnie możemy opóźnić starzenie się mózgu. Każda książka w zależności od jej treści wpływa na człowieka, jego zachowanie czy też sposób myślenia. Dostarcza wiedzę, która może pomóc w podejmowaniu decyzji. Nie bez przyczyny Adam Mickiewicz, autor z epoki romantyzmu w swoim dziele pt. „Dziady” cz. IV przy wypowiedzi jednego z bohaterów użył sformułowania „książki zbójce”, które odnosi się do tego, jak kreacja bohaterów wrażliwych, kierujących się emocjami, a często odbierających sobie życie, silnie oddziałuje na czytelnika. Każde zdarzenie opisane w książce może wyrzucić na nas pozytywny lub negatywny wpływ, czytając książki fabularne zaczynamy przywiązywać się do postaci, może nawet zaczynamy utożsamiać się z nimi, co motywuje nas do pewnych działań, możemy odkryć swoją nową pasję, a na pewno spróbować nowych rzeczy. Czytanie pozwala nam często lepiej zrozumieć otaczający świat i zaakceptować różnice pomiędzy otaczającymi nas ludźmi, nie można również zapomnieć o tym, że dzięki niemu poznajemy inne punkty widzenia, co poszerza nasze horyzonty i wiedzę w danej tematyce. Jedną z wad czytania książek jest niestety fakt, że męczymy i pogarszamy nasz wzrok, jednak w obecnych czasach każdy z nas i tak siedzi ze wzrokiem zwróconym ku ekranom telefonu lub komputera, więc sięgnięcie po książkę jest jedną z lepszych alternatyw spędzania wolnego czasu. Z racji tego, że książki mają różnorodną tematykę (naukową,



fantastyczną, miłosną), dla każdego znajdzie się taka, która go zainteresuje i wciągnie w świat przedstawiony przez autora. Chociaż duża część z nas jest z początku niechętnie nastawiona do książek, bardzo często zniechęcona na starcie ze względu na lektury szkolne, kiedy raz sięgnie po książkę, która obejmuje interesującą tematykę, z czasem może się przekonać, że czytanie stanie się ulubionym zajęciem.

Źródła:

<https://wydajenamsie.pl/jak-ksiazki-wplywaja-na-czlowieka/>

<http://ckziupoznan.pl/8-naukowych-powodow-by-siegnac-po-ksiazke/>

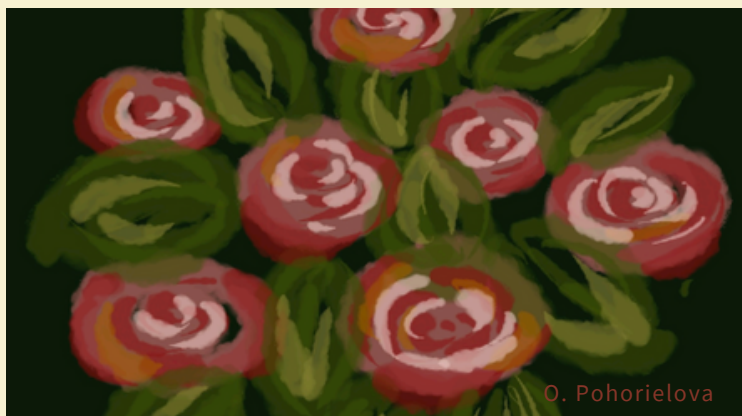
<https://ladniutki.pl/zalety-i-wady-czytania-ksiazek/>

SYMBOLIKA KOLORÓW KWIATÓW RÓŻY

J. "Kaspian" Kiszko

Róże- zwłaszcza te czerwone - kojarzone są z miłością i namiętnością. Niewielu z nas wie, ile wiadomości można przekazać za pomocą tego kwiatu. Istnieje ponad 200 gatunków róż, które dzielą się na kilka rodzajów. Przyjęło się, że wyróżniamy rodzaje wielokwiatowe, miniaturowe, parkowe, okrywowe oraz pnące. To delikatne kwiaty o odmiennych barwach i symbolice. Pokażę wam znaczenie niektórych z nich.

Tak jak już wspomniałem, czerwone róże najczęściej kojarzone są z miłością. Niewielu wie jednak, że ich symbolika zależna jest od odcienia. Intensywna czerwień oznacza ból i cierpienie, za to pomieszana z białymi ukazuje jedność. Kwiat czerwonej róży jest również jednym z symboli walentynek, czyli święta zakochanych. Do miłości platonicznej natomiast, przypisana jest żółta róża. Jest ona również symbolem pamięci i przyjaźni, lecz nie zawsze tak było. Jeszcze w XIX wieku kwiaty te oznaczały zazdrość, oszustwo, a nawet zdradę, jednak to znaczenie już nie obowiązuje. Słoneczny, ciepły kolor kwiatu przypomina również o radości i chęci niesienia pomocy. Symbolika pomarańczowej róży jest pomieszczeniem dwóch powyższych i oznacza coś pomiędzy przyjaźnią a miłością, jak i fascynację, energię czy dumę. Zestawiana jest często z różami w kolorze herbacianym, oznaczającymi wdzięczność, owocną współpracę i podziękowanie – na przykład za poświęcony czas.



Kwiaty symbolizujące romantyczne uczucie wcale nie muszą być czerwone! Kwiaty białej róży to nie tylko oznaka pokoju czy szacunku, lecz także całkowitej lojalności, młodzieńczej, jak i wiecznych zakochań. Jest to najczęstszy motyw ślubny, a kwiaty te mają przynosić szczęście pannie młodej.

Należałoby również wspomnieć o przeciwnych, czarnych różach, które mimo wszystko można spotkać w naturze. W Turcji, w regionie Halfeti, można natknąć się na róże do złudzenia przypominające czarne, kiedy w rzeczywistości są one ciemnoczerwone. Kryją w sobie symbolikę - od namiętnej miłości po głęboko zakorzoną nienawiść. Kolor czarny zwykle kojarzy się ze smutkiem lub żałobą, lecz w tym przypadku może oznaczać nowy początek, odwagę i wyjątkowość. Uważa się, że jest to idealny prezent dla mężczyzny, a motyw ten często wykorzystywany jest w biżuterii.

Wydaje mi się, że ten rodzaj jest najciekawszy, dlatego zostawiłem go na sam koniec. Mówię o różę chińskiej, zwanej również Viridiflorą. Jest to kwiat koloru soczystej zieleni, którego płatki pod wpływem naturalnej mutacji zmieniły się w listki przykwiatowe. Podczas przekwitania końcówki jej „płatków” nabierają czerwonej barwy. Jako zielona róża symbolizuje bogactwo, młodość i zwycięstwo.

Źródła:

<https://wydajenamsie.pl/jak-ksiazki-wplywaja-na-czlowieka/>

<http://ckziupoznan.pl/8-naukowych-powodow-by-siegnac-po-ksiazke/>

<https://ladniutkie.pl/zalety-i-wady-czytania-ksiazek/>

SNY OSTATECZNE

Malwina Jachowicz

Sny od zawsze były tajemnicą. Kiedy śpimy, nasz umysł całkowicie odcina się od rzeczywistości i potrafimy śnić o rzeczach, których nigdy byśmy sobie nie wyobrazili. Dlaczego sny występują, czy na ich podstawie można przepowiadać przyszłość, dlaczego ich nie pamiętamy? W poniższym artykule na te, jak i kilka innych pytań postaram się odpowiedzieć. Miłego spania;) Ale to już po lekturze.

Czym są sny?

Sny w literaturze naukowej określane są jako twory fizjologiczne głównie o charakterze wizualnym (ale także słuchowym). W starożytności, według wielu osób, miały być wiadomością od bogów lub innych istot pozaziemskich. Dopiero wraz z rozwojem psychiatrii, w XIX wieku, podejście to uległo zmianie. Sny to także projekcja naszego umysłu, odzwierciedlenie naszej obecnej sytuacji. Bardzo często związane są z wydarzeniami i emocjami, które towarzyszą nam w danym dniu. Marzenia senne pomagają utrwalić i uporządkować informacje, które odbieramy w ciągu dnia.

Potwierdzone jest, że za powstawanie marzeń sennych odpowiedzialna jest dopamina (związek chemiczny, neuroprzekaźnik, reguluje sen), która zmusza mózg do intensywnej pracy, podczas gdy ciało pozostaje w spoczynku.

Fazy snu

Wyróżniamy dwie fazy snu: NREM i REM

Faza NREM:

Faza NREM następuje niedługo po zaśnięciu. Jej nazwa pochodzi od angielskich słów non-rapid eye movement – gałki oczne w trakcie tej fazy poruszają się powoli. Oczywiście pod zamkniętymi powiekami. To czas, gdy organizm się regeneruje i odpoczywa: spada ciśnienie krwi, oddech się stabilizuje, jelita pracują wolniej, nieznacznie obniża się temperatura ciała.

NREM dzieli się na cztery fazy:

- Faza 1 - To moment, gdy organizm przygotowuje się do zaśnięcia. Myśli są chaotyczne, z zewnątrz dociera do nas coraz mniej bodźców – zawężamy świadomość. Proces ten zachodzi powoli.
- Faza 2 - W tej fazie snu występują nagłe wzdrzgnięcia (Zespoły K), które niekiedy prowadzą do chwilowego powrotu świadomości. Mowa tu o np. znanym wszystkim „spadaniu”. Sen jest płytki, a marzenia senne zdarzają się niezwykle rzadko.
- Faza 3 - To czas, gdy ciało przygotowuje się do snu głębokiego i całkowitej regeneracji (delikatnie obniża się temperatura ciała, jak i ciśnienie krwi). Pobudka w tej fazie może skutkować bólami głowy i gorszym samopoczuciem po przebudzeniu.
- Faza 4 - W tej fazie mogą pojawić się marzenia senne, choć nie są tak wyraźne jak w fazie REM. Gałki oczne się nie ruszają, a mięśnie się rozluźniają. To moment, w którym najtrudniej obudzić śpiącego. Po tej fazie następuje faza REM.

Faza REM:

Jej nazwa to skrót od angielskich słów rapid eye movement, ponieważ towarzyszą jej szybkie ruchy gałek ocznych. Faza Rem jest najkrótsza, ale najintensywniejsza. Serce bije szybciej, może występować nieregularny oddech, mózg jest bardzo aktywny, a mięśnie się rozluźniają. Podczas tej fazy doświadczamy marzeń sennych.

Fazy NREM i REM występują naprzemiennie. Pierwsza z nich trwa od 80 do 100 minut. Po niej następuje faza REM, która trwa około 15 minut. Pełny cykl snu trwa zazwyczaj około półtorej godziny, ale długość każdej z faz rośnie wraz z liczbą godzin spoczynku. W niektórych przypadkach faza REM potrafi wydłużyć się nawet do 40 minut.



Dlaczego nie pamiętamy snów?

Naukowcy zajmujący się badaniem ludzkiego mózgu są przekonani, że śnimy każdej nocy nawet kilka razy. Nie zawsze jednak po przebudzeniu pamiętamy swoje sny. Stąd znane jest powiedzenie, że komuś się nic nie śni. Choć marzenia sennie występują także w fazie NREM, to sny, pojawiające się w fazie REM, są bardziej wyraziste, obrazowe i zmysłowe. Niemożliwym jest zapamiętanie wszystkich snów, ponieważ w trakcie spoczynku obszar mózgu odpowiedzialny za zapamiętywanie jest nieaktywny. Jesteśmy w stanie zapamiętać tylko pojedyncze obrazy, które zazwyczaj ulatują tuż po przebudzeniu.

Czy sny coś oznaczają?

Jeden z najbardziej znanych w historii psychiatrii naukowców, Sigmund Freud stwierdził, że sny są wyrazem naszych ukrytych pragnień. Uważał, że marzenia sennie rodzą się w nieświadomości człowieka, a ich analiza jest drogą do jej poznania. Współcześnie jednak wielu naukowców odrzuca tezę o snach niosących głębsze przesłanie. Zgodnie z tymi teoriami marzenia sennie są jedynie skutkiem aktywności umysłu podczas nocnego odpoczynku. Ponadto we śnie w mózgu człowieka w dużej ilości wydzielana jest wspomniana wcześniej, dopamina, która również na wysokim poziomie obserwowana jest u osób z halucynacjami. W świetle takich teorii symbolika snów traci na znaczeniu. Wśród współczesnych badaczy snów Matthew Walker przedstawił jednak nieco inny pogląd: w czasie snu wspomnienia oddzielają się od emocji. Wiąże się to z tym, że w marzeniach sennych pewne wydarzenia możemy przeżyć jeszcze raz i głębiej je przeanalizować. W snach, które pamiętamy, często można wyszukać nawiązania do poprzedniego dnia. Mogą również wiązać się z tym, co czeka nas w najbliższej przyszłości, jak np. trudny dzień w pracy lub szkole. Biorąc powyższe teorie pod uwagę można powiedzieć, że odnoszenie snów do naszego codziennego życia ma znaczenie, bowiem są nie tylko odzwierciedleniem przeżyć i emocji, ale również są pomocne w spojrzeniu z szerszej perspektywy na wydarzenia w naszym życiu. Pomagają także interpretować rzeczywistość, tym samym niejako zmuszając nas do głębszych refleksji.

Czy sny mogą być prorocze?

Nauka nie znajduje potwierdzenia dla teorii mówiącej o proroczych snach. W marzeniach sennych nie jesteśmy w stanie zobaczyć tego, co się wydarzy, choć

można doszukiwać się zależności między tym, o czym śnimy a rzeczywistością, ponieważ sny są efektem tego, co już przeżyliśmy. Jeśli intensywnie myślimy o kimś lub o czymś, jest duże prawdopodobieństwo na pojawienie się danej osoby/rzeczy w naszych snach.

Na pewno każdy z nas słyszał o sennikach (zawierają definicje rzeczy/osób, które nam się przyśniły, np. zęby – choroba) i interpretowaniu przyszłości na ich podstawie. W praktyce sny nie potrafią przepowiadać naszej przyszłości, choć faktycznie istnieją pewne zależności między tym, co nam się śni, a tym, co spotyka nas w przyszłości. Pamiętajmy, by rozsądnie podchodzić do definicji w sennikach. Na pewno nie należy na ich podstawie szukać pomocy w rozwiązywaniu poważnych dylematów, dokonywać istotnych wyborów czy próbować przewidywać przyszłość.

Czy można kontrolować sny?

Jednym z najciekawszych zjawisk związanych z marzeniami sennymi jest świadomy sen (lucid dream). O tym zjawisku mówimy, gdy osoba śniąca zdaje sobie sprawę z tego, że śni. Śpiący może też kontrolować sen, w którym się znajduje. W trakcie snu zachowuje jasność myślenia, dzięki czemu ma wpływ na treść snu.



O. Pohorielova

Czemu mamy koszmary?

Koszmary sennie są wynikiem stresu. U wielu osób bywają bardzo realistyczne. Niepokojące wizje najczęściej dotyczą nas lub bliskich nam osób. Czy koszmary mają wpływ na funkcjonowanie organizmu? Tak, ponieważ emocje, które przeżywamy w trakcie snu, towarzyszą nam także po przebudzeniu, np. szybsze bicie serca, potliwość, tęży. Koszmary sennie, które występują sporadycznie (np. w okresie nadmiernego napięcia psychicznego), nie powinny być powodem do niepokoju. W przypadku nawracających koszmarów warto jednak udać się do lekarza psychiatry, który zajmuje się leczeniem zaburzeń snu.

Jak poprawić jakość snu?

Aby poprawić jakość snu, należy:

- odpowiednio dużo spać (w przypadku osób dorosłych od 7 do 9 godzin na dobę, warto pamiętać, że u każdego zapotrzebowanie na sen jest nieco inne),
- zadbać o odpowiedni materac (określona twardość dopasowana do masy i budowy ciała, a także stanu zdrowia oraz indywidualnych potrzeb),
- ograniczyć korzystanie z urządzeń emitujących niebieskie światło (komputerów, telewizorów, telefonów), które zaburza proces wydzielania się melatoniny (zwana hormonem snu),
- uregulować tryb życia, w tym stałe godziny zasypiania i wstawania,
- unikać stosowania używek przed snem (takich jak kawa, alkohol czy nikotyna),
- zadbać o odpowiednią temperaturę w pomieszczeniu oraz wilgotność powietrza (najlepiej wywietrzyć pokój przez kilka minut przed spaniem).

Źródła:

<https://selene.pl/fazy-snu-jakie-sa-opis-faz-nrem-i-rem-a-takze-rola-snu,31,19>

<https://selene.pl/skad-biora-sie-sny-i-czym-sa-powstawanie-snow,31,49>

<https://portal.abczdrowie.pl/czy-nasze-sny-maja-znaczenie>

<https://sypialniaplus.pl/blog/co-oznacza-sny.html>



MŁODZI POLACY W OBLICZU RODZICIELSTWA

Marta Markowicz

Statystyki wskazują, że w ostatnich latach w Polsce rodzi się zdecydowanie mniej dzieci, mediana wieku wzrasta, a piramida wieku coraz mniej przypomina już piramidę. Polskie społeczeństwo starzeje się w zatrważającym tempie. W 2011 roku mediana wieku w Polsce wyniosła 38 lat, w 2022 roku była równa 42 lata, jednak Główny Urząd Statystyczny przewiduje, że w tym roku wyniesie ona już ponad 52 lata! W pierwszych siedmiu miesiącach 2022 roku w Polsce przyszło na świat nieco ponad 180 tys. noworodków. Dla porównania w roku 2021 w tym samym okresie - prawie 194 tys. W czasie pandemii ludzie decydowali się na potomstwo znacznie rzadziej, jednak teraz nie widać wzrostu tej tendencji. Tymczasem liczba zgonów wyraźnie rośnie. Polska niezaprzeczalnie znajduje się w okresie kryzysu demograficznego, który nie jest nowym, gwałtownym zjawiskiem, czymś, co właśnie się pojawiło. Wiceminister rodziny i polityki społecznej Barbara Socha potwierdziła, iż z problemem demograficznym zmagamy się w naszym kraju od wielu lat.

Są one z nami długo i długo pozostaną dlatego, że zmiany demograficzne to nie są zmiany, które postępują z roku na rok, a zatem wpływanie na nie, jeśli w ogóle jest możliwe, będzie trwało wiele lat i o tym jest Strategia Demograficzna 2040 - stwierdziła wiceminister Socha. Przerażają prognozy, które zakładają, że do 2050 roku będzie aż o 4,4 mln Polaków mniej, natomiast według prognoz GUS nie przewiduje się wzrostu ilości urodzonych dzieci. Według Eurostatu przy takiej tendencji liczba Polaków do 2100 roku zmaleje do niespełna 28 milionów. Nasuwa się tu pytanie, czemu obserwujemy tak dramatyczne zjawisko w naszym społeczeństwie? Co jest tego realną przyczyną, że z roku na rok rodzi się w Polsce coraz mniej dzieci?

W tekście Renaty Kim oraz Natalii Fabisiak pt. *Dziecko? Zbyt ryzykowne* opublikowanym w czasopiśmie „Newsweek” 41/2022 10-16.10.22 s. 29-31, przedstawiony został szereg powodów, dla których młodzi ludzie coraz rzadziej decydują się na posiadanie potomstwa. Jako jeden z pierwszych wymieniany jest brak obowiązku posiadania dzieci. Pomimo tego, że wydawanie na świat potomstwa jest niezbędne, by zapewnić ludzkości przetrwanie, nie jest ono przymusem. Dawniej powszechnie sądzono,

że zakładanie rodziny i rodzenie dzieci przyniesie szczęście rodzicom, bowiem potomstwo gwarantowało im opiekę na starość. Najnowszy sondaż CBOS pokazuje, że obecnie rodzina i dzieci nie są życiowym priorytetem młodych. Wymieniany jest również brak odczuwania potrzeby budowania tradycyjnej rodziny. Dla badanej grupy większe znaczenie ma miłość oraz przyjaźń.

Przyczyną niechęci do posiadania dzieci jest również świadomość ogromnej odpowiedzialności związanej z ich wychowaniem. Wiele młodych osób nie widzi się w roli dobrego rodzica, zdając sobie sprawę z własnych niedoskonałości. Są świadomi swoich lęków, towarzyszących im trudności w relacjach oraz niestabilności emocjonalnej. Rezygnując z rodzicielstwa niejako chronią przyszłe pokolenia przed przekazaniem tego typu trudności psychicznych. Niektóre osoby zmagają się także z poważnymi problemami zdrowotnymi. Tacy ludzie nie chcą, by ich chore geny skazywały następne pokolenia na cierpienie, którego sami doświadczają całe życie. Ponadto mówiąc o cierpieniu potomstwa, warto w tym miejscu wspomnieć o zagrożeniach współczesnego świata. Katastrofa klimatyczna, gwałtowne zjawiska pogodowe, brak wody, smog to problemy, dla których nie widać rozwiązań. Lepiej już nie będzie, a przyszłość stoi pod znakiem zapytania, co uświadomiły nam tak dynamiczne i nieoczekiwane wydarzenia, jak pandemia czy wojna w Ukrainie. Powoływanie na świat dzieci w tak nieprzewidywalnym świecie wydaje się dla młodych nieodpowiedzialnym posunięciem. Nie chcą oni, by ich pociechy, podobnie jak oni sami, tęskniły za swoimi rodzicami, którzy są cały czas dla nich niedostępni, zajęci pracą zawodową. Należy też zauważyć, że decyzja o powołaniu potomstwa może nie zagwarantować szczęśliwego oraz ułożonego życia. Już samo zajście w ciążę nie zawsze jest możliwe bez wsparcia medycyny, a kiedy już do tego dojdzie, jej przebieg może wiązać się z ryzykiem wystąpienia powikłań, choroby płodu lub niepełnosprawnością dziecka. Zmiany w ustawodawstwie RP w praktyce już nie gwarantują ochrony życia matki. Zaś wsparcie rodzin leczących niepłodność przy wykorzystaniu metody in vitro zastąpiono w Programie Ochrony Zdrowia

Prokreacyjnego w Polsce diagnostyką niepłodności, która jak sama nazwa wskazuje nie leczy, a tylko diagnozuje.

Obecnie wiele młodych osób nie decyduje się na założenie rodziny również dlatego, że stawiają oni swoje wykształcenie oraz karierę zawodową ponad rodzicielstwo. W dzisiejszych czasach osoba, która się nie rozwija na gruncie zawodowym, ginie. Decyzja o posiadaniu dziecka jest coraz częściej odraczana ze względu na studia, które posłużą później do budowania kariery i stabilizacji finansowej. Zgodzić się można z powiedzeniem, że pieniądze to nie wszystko, ale w sytuacji tak ogromnej inflacji, problemów z uzyskaniem kredytów mieszkaniowych czy braku wywiązania się rządu z obietnic mieszkaniowych, trudno sobie wyobrazić, jak młode pary na starcie zapewnią sobie i dziecku dach nad głową. Ten ekonomiczny czynnik staje się obecnie kluczowym problemem. We wcześniej wspomnianym artykule dla czasopisma „Newsweek” Bartek potwierdza, że *bałby się, że nie poświęci dziecku tyle uwagi, ile powinno dostać*. Następnie młody mężczyzna wspomina, że zależy mu na tym, by zarabiać na tyle dobrze, by mógł się sam utrzymywać, mieszkać z ukochaną osobą oraz podróżować po świecie. Możliwości jest wiele. Bycie rodzicem zabiera dużo czasu i energii, które można by było wykorzystać na realizowanie swoich pragnień, spełnianie marzeń oraz kształcenie się, a przecież dziecko nie powinno być przeszkodą. Magdalena Sękowska, psycholożka i psychoterapeutka, w swoim gabinecie przyjmuje wiele par, które - jak mówi - nie widzą możliwości zapewnienia im (dzieciom) optymalnych warunków do rozwoju. Są też tacy, którzy preferują samotne życie, poznawanie siebie oraz świata na własną rękę. Istnieją także pary, które pomimo długiego stażu związku nie decydują się na posiadanie dzieci. Wynika to z chęci wspólnego przeżywania, bycia razem oraz zdobywania doświadczeń, a przecież bycie rodzicem może to wszystko uniemożliwić.

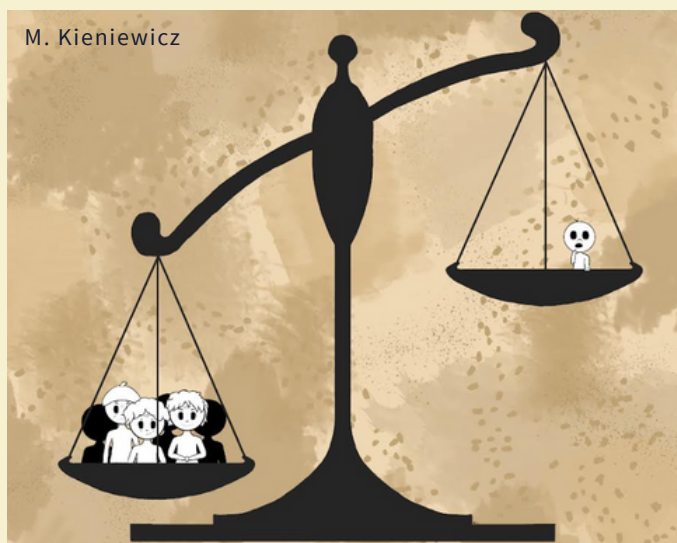
Co o tym wszystkim myślą politycy, którzy doskonale zdają sobie sprawę z problemu spadającej dzietności w Polsce oraz skali tego problemu na przestrzeni lat? Jakie oni widzą przyczyny kryzysu demograficznego w naszym kraju? Według słów Jarosława Kaczyńskiego z 5 listopada 2022 roku problem wynika oczywiście z nastawienia kobiet, a nie jedynie utrudnień finansowych. Jako następną przyczynę prezes partii

PiS upatruje w stosunku młodych kobiet w Polsce do alkoholu. Podczas spotkania z wyborcami w Ełku powiedział on: *I tu trzeba czasem powiedzieć też trochę otwarcie, pewnych rzeczy gorzkich. Jeżeli się np. utrzyma taki stan, że do 25. roku życia dziewczęta, młode kobiety, piją tyle samo, co ich rówieśnicy, to dzieci nie będzie. Bo pamiętajcie, że mężczyzna, żeby popaść w alkoholizm, to musi pić nadmiernie przez 20 lat. Przeciętnie, bo to oczywiście jeden krócej, drugi dłużej, bo to zależy od cech osobniczych. A kobieta tylko dwa. Jarosław Kaczyński dodał jeszcze: nie jestem zwolennikiem bardzo wczesnego macierzyństwa, no bo kobieta musi dojrzeć do tego, aby być matką. Ale jak do 25 roku życia daje w szyję, to, trochę żartuję, ale nie jest to dobry prognostyk w tych sprawach.*



Zastanawiające jest, skąd prezes partii pozyskał powyższe dane? Czyżby Jarosław Kaczyński sam przeprowadził badania na ten temat we własnym środowisku? Sądzić tak można z uwagi na fakt, iż informacje, które podają specjaliści i instytucje powołane w kraju do badań statystycznych nie potwierdzają danych, jakimi posłużył się prezes Kaczyński. Według ogólnych danych o spożyciu alkoholu w Polsce z raportu przygotowanego przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) wiemy, że kobiet całkowicie stroniących od alkoholu jest ponad dwa razy więcej niż mężczyzn. Inną cenną informacją wynikającą z tego raportu jest fakt, że to mężczyźni spożywają czterokrotnie więcej czystego alkoholu od kobiet.

Natomiast na temat szybkości uzależnienia od alkoholu wypowiedział się w wywiadzie dla portalu Interia prof. Andrzej Fal. Podkreślił on brak reguł dotyczących czasu potrzebnego, by doprowadzić organizm do stanu uzależnienia, nie tylko od alkoholu, ale także papierosów i innych środków odurzających. Jak podaje lekarz Polskiego Towarzystwa Zdrowia Publicznego, uzależnienie jest problemem indywidualnym, wynikającym z wielu różnych czynników i są nimi nie tylko płeć, ale chociażby kwestie genetyczne. Terapeutka, dr Ewa Woydyłło-Osiatyńska zauważyła, że: nikt nie robi statystyk, po ilu latach ktoś staje się uzależniony, a samo uzależnienie jest procesem. Można nadużywać alkoholu i nie decydować się na leczenie, wtedy takiego przypadku nie będzie w statystykach. Można to tłumaczyć tak, że kobieta decyduje się na leczenie szybciej niż mężczyzna. Co już chwije wyobrażeniem pana Kaczyńskiego. Jego słowa są po prostu nadużyciem – wyjaśniła w wywiadzie dla Wirtualnej Polski.



Co jest podłożem tak kontrowersyjnych, wcześniej zacytowanych słów Jarosława Kaczyńskiego? Dostrzegam dwie opcje. Pierwszą z nich może być hipoteza, iż prezes PiS żyje we własnym uniwersum i z tego powodu zupełnie mija się z rzeczywistymi danymi oraz wynikami badań. Drugą możliwością jest natomiast próba odciążenia uwagi wyborców od realnych przyczyn spadku dzietności w Polsce. Odnieść można wrażenie, że rządzący nie potrafią poradzić sobie z obecnym od wielu lat problemem demograficznym w Polsce i starają się zatuszować swoją bezradność. Próbując przykryć prawdziwe problemy prezes PIS posuwa się do absurdalnych stwierdzeń, zrzucając całą winę na wymyślony problem alkoholowy wśród kobiet.

Po zapoznaniu się ze skalą oraz przyczynami kryzysu demograficznego, a także znając zdanie partii rządzącej na ten temat, warto się zastanowić nad rozwiązaniem tego problemu. Według słów Jarosława Kaczyńskiego państwo chce wesprzeć młodych poprzez budownictwo mieszkaniowe oraz zachęty materialne. Jak dobrze wiemy wprowadzony w 2016 roku program 500+ miał rzekomo zachęcać Polki do rodzenia dzieci. W oczach władzy pomysł był idealny. Jak się szybko okazało, zasiłek nie przyniósł oczekiwanego rezultatu demograficznego, lecz zamiast tego zmniejszył ubóstwo wśród polskich rodzin. Dodatki pieniężne na wychowanie dzieci wciąż nie zachęcają do ich posiadania. Gdzie zatem szukać rozwiązania? Otóż wśród imigrantów. Wiele państw w Europie od dawna praktykuje przyjmowanie imigrantów i traktuje to rozwiązanie jako antidotum na skutki niżu demograficznego. W Polsce jeszcze nie jest to oczywiste, ani też polityka partii rządzącej nie jest otwarta na takie rozwiązanie, co słyszymy wielokrotnie w wypowiedziach o skrajnie nacjonalistycznym wydźwięku. Tymczasem wiele zależy od sposobu przyjmowania imigrantów. W naszym kraju są oni często wykorzystywani jako tania siła robocza, co w żadnym stopniu nie zachęca ich do osiedlania się i zakładania rodzin właśnie w Polsce. Wprawdzie nasz naród przed rokiem zdał wielki egzamin i świat wystawił nam najwyższą notę za nasze otwarte serca i domy dla uciekających przed wojenną zawieruchą obywateli Ukrainy, ale to nie wystarczy. Teraz to władze państwa powinny wdrożyć wieloletni program zagospodarowania potencjału, jaki spłynął do nas na skutek tych dramatycznych wydarzeń.

Źródła:

<https://www.youtube.com/watch?v=em50WbrDVx4>
Renata Kim, Natalia Fabisiak, *Dziecko? Zbyt ryzykowne*, „Newsweek” 41/2022 10-16.10.22 s. 29-31
<https://www.bankier.pl/wiadomosc/Demografia-w-Polsce-GUS-mediana-wieku-to-42-lata-8455108.html>
<https://www.obserwatorfinansowy.pl/forma/dispatches/gu-s-polska-wkroczyła-w-okres-kryzysu-demograficznego/>
<https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/alkoholizm-objawy-choroby-alkoholowej-aa-KnPz-D9ft-zxWp.html>
<https://www.poradnikzdrowie.pl/aktualnosci/trzeba-20-lat-picia-zeby-stac-sie-alkoholikiem-eksperci-reaguja-na-slowa-kaczynskiego-aa-tXGc-HVx1-6wRX.html>

RASIZM W SPORCIE

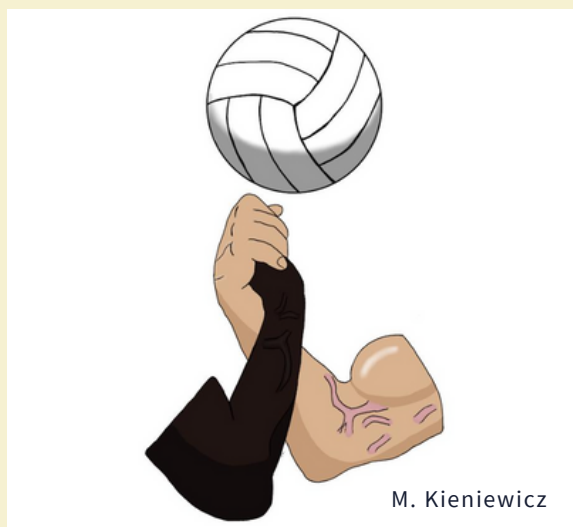
Magdalena Żurek

„Jestem Niemcem kiedy wygrywamy, ale jestem imigrantem kiedy przegrywamy” mówił były niemiecki piłkarz tureckiego pochodzenia Mesut Ozil, kiedy zdecydował się na zakończenie kariery w reprezentacji. Pokazuje to, że skala rasizmu, jaka dotyka sportowców jest ogromna – i na razie niepowstrzymana całkowicie. Zapewne nigdy nie uda nam się w pełni pozbyć obelg i wyzwisk w trakcie meczów czy w komentarzach on-line – ale można nad tym pracować i dążyć do sportu bez nienawiści na tle rasowym. Na przestrzeni kilkudziesięciu ostatnich lat sytuacja uległa zmianie – na lepsze, szczególnie gdy porównamy nasze czasy z ubiegłym stuleciem, i to nie tylko jego pierwszą połową.

Przywołany wcześniej Mesut Ozil był reprezentantem Niemiec przez dziewięć lat i właśnie z tą reprezentacją w 2014 roku zdobył mistrzostwo świata w Brazylii. „Z ciężkim sercem i po długich wahaniach zdecydowałem, że nie będę więcej grał dla Niemiec na poziomie międzynarodowym, z powodu poczucia rasizmu i braku szacunku” – te słowa padły w oficjalnym oświadczeniu, które w 2018 roku pojawiło się na Instagramie piłkarza. W jego kierunku padały obelgi, media widziały w nim zdrajcę, kibice chcieli, aby ówczesny trener reprezentacji Joachim Low nie powoływał go na mecze i duże imprezy. Piłkarz przez większość reprezentacyjnej kariery nie rozumiał, dlaczego tylko jego dotyka rasizm w aż takim stopniu, a piłkarze polskiego pochodzenia (Lukas Podolski i Miroslav Klose) nie mają tego problemu. Portal Sport.pl zakończył swój artykuł na ten temat stwierdzeniem, że „w przeszłości zakładanie niemieckiej koszulki wywoływało w nim dumę i ekscytację, natomiast teraz już tak nie jest”.

Przykładem osoby, której przez myśl przeszło zakończenie kariery z tych samych powodów co Ozilowi, jest Paola Egonu. Włoska siatkarka nigeryjskiego pochodzenia w 2014 otrzymała włoskie obywatelstwo, a od 2015 roku gra we włoskiej drużynie narodowej (obecnie nie wiadomo czy rezygnacja jest pewna, czy nie, dlatego nie podaję daty zakończenia kariery reprezentacyjnej). Buzujące w ciele zawodniczki emocje można było zaobserwować po wygranej meczu o brąz z drużyną USA na ubiegłorocznych mistrzostwach świata.

Atakująca reprezentacji Italii zaczęła płakać i podeszła do swojego agenta. Ich rozmowę nagrał kibic i opublikował w internecie, a nagranie obiegło świat. „Nie zrozumiesz tego, nie zrozumiesz. To mój ostatni mecz w reprezentacji. Pytali mnie, czemu jestem Włoszką. Jestem tym zmęczona”, mówiła płacząca zawodniczka. Fani reprezentacji Włoch przejęli się słowami Paoli i stanęli za nią murem. Egonu jest jedną z najlepszych aktywnych zawodniczek na świecie i ma na koncie kilka rekordów.



M. Kieniewicz

Teraz cofnijmy się trochę w czasie. Althea Gibson była amerykańską tenisistką oraz pierwszą czarnoskórą zwyciężczynią wielkiego szlema. Wygrała jedenaście turniejów wielkoszlemowych, z czego pięć w grze pojedynczej. Jej profesjonalna kariera jednak zaczęła się dość późno, ponieważ dopiero w wieku dwudziesta trzech lat. Czemu tak późno? Ponieważ do tamtej pory obowiązywały ograniczenia rasowe. Była ona pierwszą czarnoskórą kobietą, która mogła wziąć udział w wielkim szlemie, co miało miejsce w latach 50 XX wieku. Na początku jej kariery tenis podlegał w USA segregacji rasowej. Afroamerykanie mieli swoje własne rozgrywki, oddzielne zawody, w których Gibson regularnie wygrywała.

W 2020 roku koszykarze, baseballiści, tenisiści i wielu innych zawodników zaczęło rezygnować z udziału w różnych zawodach i imprezach sportowych na znak protestu przeciwko amerykańskiej policji, jej brutalności i rasizmowi. Nie jest to nowa sytuacja, w ubiegłym stuleciu protesty zdarzały się nawet podczas imprezy czterolecia, czyli Igrzysk Olimpijskich.

Na igrzyskach w 1968 roku zwycięzca (Tommye Smith) i brązowy medalista (John Carlos) biegu na 200 metrów podczas ceremonii medalowej podnieśli nad głowy zaciśnięte w pięści dłonie w rękawiczkach i wystuchali hymnu Stanów Zjednoczonych. „Moja prawa ręka była wzniesiona w imię siły czarnej Ameryki. Carlos podniósł lewą rękę w imię jedności czarnej Ameryki. Razem stworzyły one łuk jedności i siły” wytłumaczył Tommye Smith dziennikarzowi ABC Howardowi Cosellowi.

Rasizm w 3 dekadzie XXI wieku o dziwo jest wciąż obecny w świecie sportu, i nie tylko. Wykluczenie lub prześladowanie z powodu innego koloru skóry, innego wyznania czy pochodzenia powinny być zupełnie nie do przyjęcia we współczesnym świecie – a jednak tak nie jest.

Poprzez wyzwiska sportowcy tracą przyjemność i dumę z reprezentowania własnego kraju, mogą przechodzić poważne kryzysy, ponieważ doświadczają przemocy werbalnej, mogą przez to chorować na depresję - a przecież nie o to we wszystkim chodzi. Sport to nie tylko walka o sukcesy, ale też własna satysfakcja i radość z tego, co się robi. Rasistowskie zachowania kibiców, a czasem i działaczy sportowych, mogą to zniszczyć w ułamku sekundy. To co możemy zrobić my, jako kibice, a może i zawodnicy, to dusić takie postawy w zarodku – wszędzie – na stadionie, kibicując przed TV ze znajomymi na kanapie czy w czasie dzielnicowych zawodów. Nawet niewinne żarty podlane rasizmem są niebezpieczne i mogą zniszczyć komuś życie.



Źródła:

<https://www.sport.pl/pilka/7,65081,23705036,mesut-oezil-przez-rasizm-i-brak-szacunku-rezygnuje-z-gry-dla.html>

<https://sport.dziennik.pl/siatkowka/artykuly/8569502,paola-egonu-siatkowka-rasizm.html>

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

<https://www.history.com/news/black-athletes-who-integrated-their-sports>

<http://www.espn.com/sportscentury/features/00014035.html>

<https://sportowy24.pl/osaka-williams-i-inni-czyli-black-lives-matter-na-boiskach-kortach-i-parkietach-sportowcy-walcza-z-rasizmem-i-lamaniem-praw/ar/c2-15152002>

<https://sportowy24.pl/osaka-williams-i-inni-czyli-black-lives-matter-na-boiskach-kortach-i-parkietach-sportowcy-walcza-z-rasizmem-i-lamaniem-praw/ar/c2-15152002>

DOPAMINA. JAK ODZYSKAĆ CHEĆI DO ŻYCIA?

Łucja Frotów

Większość z nas zмага się z brakiem motywacji, nie potrafi skupić się podczas lekcji czy zbyt dużo czasu spędza przed telefonem. Te wszystkie objawy łączy jeden hormon – dopamina, która odpowiada w naszym organizmie za dostarczanie satysfakcji. Teoretycznie nie ma w niej nic złego, ale w praktyce, gdy jest dostarczana za często i w zbyt dużych dawkach, tracimy chęci do robienia rzeczy, które aż tyle hormonu nam nie dają.

Prowadzi to do pytania, co daje nam doływ dopaminy - w skrócie wszystko, dzięki czemu dostajemy zastrzyk energii i poczucie zwycięstwa. Są to takie czynności jak jedzenie i picie, scrollowanie mediów społecznościowych, zakupy, odhaczanie zajęć w kalendarzu czy używki.

Jednakże to wszystko może być dla nas niebezpieczne. Dlaczego? Ponieważ mózg szukając dopaminy będzie się skłaniał ku jak najszybszemu i najprostszemu źródłu jej dostarczenia (np. obejrzenie serialu), zamiast docierać tam, gdzie najpierw trzeba wykonać pracę (np. czytanie książki). To prowadzi do braku motywacji w wykonywaniu trudniejszych zadań.



Czas na najważniejszą część – jak zresetować poziom dopaminy, a przynajmniej ją ograniczyć, by ogólnie poprawić nasze samopoczucie? Przede wszystkim powinniśmy zacząć korzystać z tych przyjemności rzadziej i bardziej świadomie. By to zrobić, proponuję ograniczenie dopaminy przed wykonywaniem zadań mniej w nią obfitujących, jak uczenie się. Możemy na przykład rano nie przeglądać Instagrama, TikToka czy Twittera. W ten sposób nasz organizm nie będzie z samego rana przebodźcowany i zniechęcony do wszystkiego. Kolejną łatwą, a satysfakcjonującą czynnością jest odhaczanie wykonanych zadań w kalendarzu. Na początek mamy trzy krótkie oraz „nie aż tak okropne” zadania zapisane w zeszycie lub na kartce i po zrobieniu każdego z nich "odhaczamy" je. Dzięki temu odnosimy zwycięstwo – dopamina dostarczona w bezpiecznej ilości, a praca wykonana. Oprócz tego najlepiej może się sprawdzić wprowadzenie alternatywnych nawyków. Dla przykładu zamiast jedzenia czekoladowego batonika, wybierzmy ten zawierający mniej cukru. Inną zamianą może być robienie treningu, a nie oglądanie kolejnego odcinka serialu. A prawdopodobnie najlepiej sprawdzi się robienie rzeczy, na które „nigdy nie mamy czasu”...



KARNAWAŁ

Klaudia Czerniawska

Czym jest karnawał?

W Polsce okres zabawy karnawałowej trwa od święta Trzech Króli (6 stycznia) do Środy Popielcowej. Nazwa karnawał pochodzi od łacińskiego wyrażenia *carrus navalis* (wóz w kształcie okrętu). Podczas uroczystości na cześć Bachusa, boga płodów i wina, *carrus navalis* prowadził parady. Według innej teorii nazwa karnawał pochodzi od łacińskich słów *carne vale*, czyli "żegnaj mięso", co zapowiada nadchodzący post. Święto to było czasem zabawy przy winie, tańców, biesiad, maskarad. W Polsce dawniej nazywano karnawał zapustami lub mięsopustem.

Zwyczaje karnawałowe

Główną tradycją karnawałową są stroje, przygotowywane specjalnie na tę okazję, często zdobione np. piórami. W wielu miejscach świata organizowane są kolorowe parady, maskarady, uliczne tańce.

Karnawał w Rio de Janeiro

W Rio de Janeiro przygotowania do karnawału trwają cały rok. Karnawał w Rio de Janeiro odbywa się co roku, na pięć dni przed Środą Popielcową. Podczas pięciodniowych wydarzeń możemy zobaczyć rywalizację szkół samby z całego kraju o miano najlepszej. Tancerze pokazują swoje zdolności na Sambodromie, czyli ruchomej platformie, która przemieszcza się ulicami Rio de Janeiro. Wyniki konkursu ogłaszane są rankiem w Środę Popielcową. Do Rio de Janeiro przyjeżdża na karnawał ponad 100 tysięcy turystów.

Karnawał w Wenecji

W roku 2023 karnawał w Wenecji rozpocznie się 4 lutego, a zakończy

21 lutego. Miejscem obchodów karnawałowych w Wenecji jest plac św. Marka, dzieje się tam najwięcej. Najbardziej rozpoznawalnym znakiem weneckiego karnawału są maski. W dzień otwarcia imprezy na wodzie ma miejsce show z udziałem przebierańców, artystów i tancerzy, a także parada wodna na największym kanale w Wenecji, kanale Grande. Ciekawą atrakcją jest pochód 12 Marii, pięknych dziewcząt, które idą przez miasto. Swoim pochodem upamiętniają włoską tradycję Dożów. Najbardziej wyczekiwany wydarzeniem podczas całego karnawału w Wenecji jest „lot anioła”. Tradycja ta rozpoczęła się w 1548 roku. Jeden z artystów wspiął się na dach dzwonnicy, a stamtąd na linach przeleciał aż do Pałacu Dożów.



KROPILOWA KRÓLOWA I JEJ INTRYGUJĄCA WSPÓŁPRACA

Carmen Krajczyńska

Yayoi Kusama - 93-letnia japońska artystka, malarka, rzeźbiarka, aktywistka polityczna, projektantka urodzona w roku 1929 roku. Znała głównie ze swoich awangardowych, kropkowanych, malunków.



Wielokrotnie nagradzana z swój talent, m.in. Praemium Imperiale - nagrodą w dziedzinie sztuk pięknych. Urodziła się w małym mieście, jako najmłodsza w rodzinie miała wiele czasu, by przyglądać się życiu swoich rodziców czy rodzeństwa. Sztukę zaczęła uprawiać bardzo wcześnie (od dziesiątego roku życia). Najpierw były to dziecinne rysunki, niedługo później utworzyła szkicownik wypełniony kwiatami, roślinami. Ten pomysł zapewne zaczerpnęła z otoczenia, w jakim się wychowywała. Jej rodzina zajmowała się od lat uprawą kwiatów. Mała Kusama biegała po polach kwiatów, a później ze szczegółami przenosiła te niezwykle obrazy na papier. Swoją sztukę nazwała „sztuką obsesyjną”. Było to związane z tym, że zdiagnozowano u niej chorobę psychiczną. Od małego obserwowane u niej były ataki paniki i halucynacje. W swoich wypowiedziach mówiła o tym, jak widziała i słyszała mówiące fiołki, bała się. Lekarze stwierdzali, że jej choroba - schizofrenia i zaburzenia kompulsywno - obsesyjne są spowodowane traumą z dzieciństwa. Forma sztuki była dla niej terapią. W swoich wystawach, rzeźbach czy obrazach przemycła elementy, które miały pomóc jej w przepracowaniu traumy.

Od 1977 roku mieszka w szpitalu psychiatrycznym umiejscowionym w Tokio. To nie przeszkadza jej w tworzeniu. Yayoi nigdy się nie zatrzymała. Może było to spowodowane pozytywnymi skutkami tworzenia i spokojem, w jaki wprawiało ją pociągnięcie pędzlem?

W 2008 roku stworzyła swoją najcenniejszą pracę sprzedaną za 5.1 mln dolarów - co czyni ją najdrożej kupioną pracą żyjącej artystki. Kropki, grochy, kolory, różnorodność i ciekawe znaczenia jej prac wyróżniają ją spośród innych artystów. To właśnie w abstrakcjonizmie Kusama odnajduje się najlepiej.

W 2012 roku już znana artystka rozpoczęła pierwszą współpracę z jedną z najbardziej znanych, ekskluzywnych marek - Louis Vuitton. Wielu fanów artystki czy też samego...LV zachwyciło się tym niezwykłym połączeniem - standardowego, symetrycznego wzoru, charakterystycznego dla marki oraz kolorowych i różnorodnych kropek Yayoi Kusamy. 6 stycznia 2023 roku Louis Vuitton na swoim Instagramie opublikowało post ogłaszający nową współpracę z artystką. Fani na nowo zachwycili się projektami, które przełamują monotonię. W kampanii promującej wzięty udział twarze światowego modelingu, jak np. Bella Hadid. Nad jednym z największych, najbardziej znanych sklepów Louis Vuitton na Champs-Elysees 101 zauważyć można było



olbrzymią rzeźbę samej artystki. Kusama pochyla się nad budynkiem jak gdyby malując kropki na budynku. Ten intrygujący posąg przyciąga wzrok nawet tych, którzy z modą mają niewiele wspólnego. W skład kolekcji wchodzi torebki, biżuteria (np. kolczyki) czy ubrania. Wszystko nawiązuje do twórczości Kusamy, w ciekawy sposób łącząc te dwa na pozór odmienne style w modzie i sztuce. Louis Vuitton zyskało wiele w oczach osób popierających osvajanie społeczeństwa z kulturą wyższą, jaką jest m.in.. malarstwo, przedstawiając je w bardziej codzienny i praktyczny sposób. Kropki i plamki w mocnych barwach zawładną tym sezonem.

CENA POSTĘPU. PERSPEKTYWY POLSKIEGO GÓRNICTWA W OBLICZU TRANSFORMACJI

Rafał Tarnowski

W zasadzie od początku ery industrialnej w naszym kraju panuje przekonanie, że Polska węglem stoi. Kopalny surowiec był przez długie lata naszym głównym produktem eksportowym, a prawie cała południowa część kraju oparła swoją gospodarkę i strukturę zatrudnienia na kopalniach, elektrowniach i elektrociepłowniach, w których rzecz jasna główną rolę gra węgiel kamienny, chociaż niekiedy i brunatny. Toteż nietrudno jest zrozumieć powszechne oburzenie społeczne, kiedy okazuje się, że z powodów niecierpiących zwłoki wszystkie kopalnie węgla muszą zostać zamknięte do roku 2040 włącznie (a elektrownie, wedle założeń unijnych oraz porozumień paryskich, mogą utrzymać się na swoich miejscach niewiele dłużej).

Już same założenia transformacji polskiej polityki energetycznej, jakkolwiek ambitnej, wydają się być trochę trudne do zrealizowania. Lata niezdecydowania i opieszałości przy podejmowanych krokach polskiego rządu (a właściwie rządów, bo stosownych działań nie udało się podjąć nikomu od czasu lat 50. XX wieku - przykładowo dwie długo debatowane próby

wybudowania jakiegokolwiek reaktora jądrowego szybko kończyły się fiaskiem po proteście sceptycznie nastawionej społeczności zamieszkałej w miejscowościach, w których takowe miałyby być wybudowane, podobnie sytuacja miała się od lat 80. jeśli chodzi o zamykanie kopalń) doprowadziły do tego, że sam plan transformacji zgodnej z wymaganiami unijnymi nakreślony został dopiero w 2020 roku, a uchwalony rok później (i przeszedł do dzisiaj przez jeszcze parę znaczących poprawek). I chociaż obecnie wszystko wydaje się wracać na właściwe tory, jeśli przymkniemy oko na - miejmy nadzieję - chwilowe zwiększenie spalania węgla z powodu kryzysu energetycznego, to pozostaje jeszcze strona praktyczna: jak wyjdzie na tym sam przemysł węglowy?

Nie trzeba długo dociekać, żeby domyśleć się, że ludzie zatrudnieni w górnictwie perspektyw zbyt mało mają. Jest to fach, w którym w zasadzie siedzi się całe życie, czasami przez pokolenia - i dlatego też związki zawodowe reagują tak gwałtownie na wszelkie informacje o zamknięciu źródeł dochodów



O. Pohorielova

ich członków. Górnicy chcący pracy zapewniającej godne wynagrodzenie poza branżą dotychczas mieli w zwyczaju dorabiać sobie jako ochroniarze lub robotnicy budowlani - zawody te, jakkolwiek nie należą do najlepiej opłacanych w kraju, zwykle i tak pozwalają inkasować większą sumę miesięcznie aniżeli przeciętny górnik kopiący pod ziemią. W ciągu ostatnich paru lat rząd Prawa i Sprawiedliwości zdecydował się niejako postarać zaleczyć ten problem, przyznając pracownikom branży górniczej liczone w tysiącach złotych premie uzasadnione inflacją oraz drożyzną. Głośnym echem odbiła się umowa, którą związki zawodowe PGG wynegocjonowały dla zatrudnionych w Jastrzębskiej Spółce Węglowej, opiewająca na rekompensaty sięgające nawet kilkunastu tysięcy złotych.



Na pierwszy rzut oka widać jednak, że takie rozwiązanie może i załagodzi nastroje społeczne w obecnych trudnych czasach, ale na dłuższą metę wydaje się nie tylko nieopłacalne, ale i przeciwdziałające staraniom w kierunku pomyślego przeprowadzenia transformacji. Co więc ma zrobić górnik, który zniechęcony niskimi płacami oraz zagrożony pozostaniem na lodzie w wyniku zamykania kopalń, chciałby postarać się o inną posadę? Przecież tacy ludzie na ogół posiadają jedynie podstawowe wykształcenie (z wyjątkiem kadry kierowniczej, chociaż i tutaj nie zawsze), a ich właściwie wszystkie kwalifikacje powiązane są z pracą w szybie. IBS proponuje w swoim raporcie parę rozwiązań tej sytuacji - przede wszystkim przekwalifikowywanie młodszych górników do prac

w branży budowlanej czy energetycznej związanej z odnawialnymi źródłami energii. Nie pojawiły się dotychczas jednakże żadne konkretny w sprawie dofinansowywania takowych szkoleń, kursów czy studiów. Starsi górnicy natomiast, co zrozumiałe, zapewne będą chcieli dotrzeć do wieku emerytalnego w swoim zawodzie - na co IBS odpowiada propozycją przenoszenia górników z wcześniej zamykanych kopalń do tych, które zostaną wyłączone dopiero w latach 2030-tych, aby imając się już powoli upadającego przemysłu dotrwali jakoś do zasłużonej emerytury. To jednak wiązać się może z pogorszeniem się ich sytuacji finansowej, jako że płace w sektorze od jakiegoś czasu przybrały wyraźny trend spadkowy, żeby nie powiedzieć pikujący. Wynika z tego, że jeśli polski rząd rzeczywiście wybierze metody podobne do tych zasugerowanych przez instytut, możemy spodziewać się kolejnych sowitych rekompensat dla ludzi zatrudnionych w tej dziedzinie.

Sytuacja pracownicza to jedna z wielu przeszkód, jakie Polska napotka na swojej drodze, jeśli rzeczywiście bierze sobie do serca wytyczony plan neutralności klimatycznej do 2050 roku. Co by nie powiedzieć, sektor ten czeka sprawdzian, prawdopodobnie największy z jakim musiał się dotychczas mierzyć. Pozostaje mieć nadzieję, że zda go chociaż na czwórkę z minusem.

Źródła:

<http://sprawiedliwa-transformacja.pl/>
<https://www.money.pl/gospodarka/rekompensaty-inflacyjne-dla-gornikow-pgg-dogadalo-sie-ze-zwiazkowcami-6791715112053472a.html>
<http://sprawiedliwa-transformacja.pl/wp-content/uploads/2021/06/The-coal-phase-out-and-the-labour-market-transition-pathways-the-case-of-Poland.pdf>
<https://www.cire.pl/>
<https://www.gov.pl/web/klimat/polityka-energetyczna-polski>
<https://www.bankier.pl/wiadomosc/Zycie-po-szybcie-Co-z-gornikami-po-zamknieciu-kopaln-7642880.html>