

PORA NA ŚNIADKA



XXX
LQ im. Jana Śniadeckiego

EFEKT MOTYLA



str. 13

PREMIERY
FILMOWE

str. 2

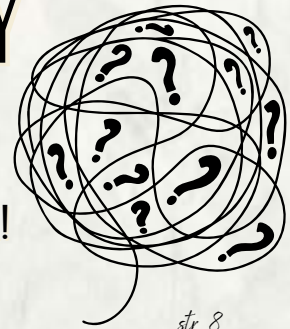
"NIE WYGLĄDASZ NA OSOBĘ
NERWOWĄ..."



str. 10

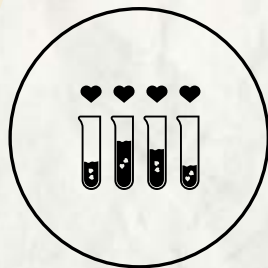
MIEĆ CZY
BYĆ?

OTO JEST PYTANIE!



str. 8

MIĘDZY
NAMI
JEST
CHEMIA



str. 4

FINAL WOŚP 2024

str. 15

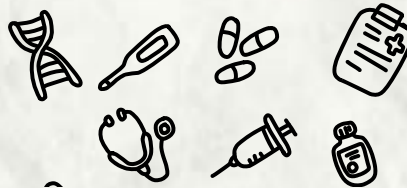
str. 3

WARSZAWSKIE
SPEKTAKLE I MUSICAŁE



CO SUPLEMENTOWAĆ

ZIMĄ?



str. 9

lutny 2024

PREMIERY FILMOWE W LUTYM

Cześć wszystkim! dzisiaj przedstawimy Wam filmy mające premierę w lutym tego roku, może któryś z nich Was zaciekawi? Miejmy nadzieję, że tak! Zagłębmy się już zatem w temat nadchodzących produkcji mających niedługo pojawić się na ekranach kinowych w naszym kraju. Miłej lektury!

1. Premiera - 02.02.2024.

- Obsesja (gatunek: dramat/thriller, reżyseria: Todd Haynes, produkcja: USA)
- Argyll - Tajny szpieg (gatunek: akcja/szpiegowski, reżyseria: Matthew Vaughn, produkcja: Wielka Brytania/USA)
- Cudowny chłopak: Biały prak (gatunek: dramat/familijny, reżyseria: Marc Forster, produkcja: USA)
- Dziewczyna influencera (gatunek: dramat obyczajowy, reżyseria: Szymon Gonera, produkcja: Polska)
- Pieśni ziemi (gatunek: dokumentalny, reżyseria: Margreth Olin, produkcja: Norwegia)
- Katak. Podwodna przygoda (gatunek: animacja/przygodowy, reżyseria: Christine Dallaire-Dupont/Nicola Lemay, produkcja: Kanada)
- Wielkie marzenia (gatunek: familijny/sportowy, reżyseria: Daniel Pánek, produkcja: Czechy)

2. Premiera - 09.02.2024.

- Priscilla (gatunek: biograficzny/dramat, reżyseria: Sofia Coppola, produkcja: USA)

- Dobrzy nieznajomi (gatunek: fantasy/melodramat, reżyseria: Andrew Haigh, produkcja: Wielka Brytania/USA)
- Opadające liście (gatunek: dramat/komedia, reżyseria: Aki Kaurismäki, produkcja: Finlandia)
- Na pokuszenie zła (gatunek: horror, reżyseria: Mercedes Bryce Morgan, produkcja: USA)
- Piękna katastrofa 2 (gatunek: dramat/komedia/romans, reżyseria: Roger Kumble, produkcja: USA)
- Setki bobrów (gatunek: komedia/przygodowy, reżyseria: Mike Cheslik, produkcja: USA)
- Jak ukradłem 100 milionów (gatunek: komedia kryminalna, reżyseria: Michał Węgrzyn, produkcja: Polska)
- Emma i czarny jaguar (gatunek: familijny/przygodowy, reżyseria: Gilles de Maistre, produkcja: Francja)
- Miłość jak miód (gatunek: komedia romantyczna, reżyseria: Maciej Migas, produkcja: Polska)

3. Premiera - 16.02.2024.

- Bracia ze stali (gatunek: dramat, reżyseria: Sean Durkin, produkcja: USA/Wielka Brytania)
- Madame Web (gatunek: akcja/sci-fi, reżyseria: S.J. Clarkson, produkcja: USA)
- Club Zero (gatunek: dramat/thriller, reżyseria: Jessica Hausner, produkcja: Wielka Brytania/Austria)
- Sami swoi. Początek (gatunek: komedia obyczajowa, reżyseria: Artur Żmijewski, produkcja: Polska)

- Pianoforte (gatunek: dokumentalny, reżyseria: Jakub Piątek, produkcja: Polska)
- Ultima Thule (gatunek: dramat, reżyseria: Klaudiusz Chrostowski, produkcja: Polska)
- Bob Marley: One Love (gatunek: biograficzny/muzyczny, reżyseria: Reinaldo Marcus Green, produkcja: USA)
- Norwegian Dream (gatunek: dramat, reżyseria: , produkcja: Leiv Igor Devold, Norwegia/Polska/Niemcy)
- Jajko czy kura? (gatunek: familijny, reżyseria: Sébastien Gagné, produkcja: Kanada)

4. Premiera - 23.02.2024.

- Anatomia upadku (gatunek: dramat/kryminal/thriller, reżyseria: Justine Triet, produkcja: Francja)
- Żegnajcie laleczki (gatunek: komedia/akcja, reżyseria: Ethan Coen, produkcja: USA)
- Vincent musi umrzeć (gatunek: dramat/fantasy/komedia, reżyseria: Stéphan Castang, produkcja: Francja/Belgia)
- Impresjoniści (gatunek: biograficzny/melodramat, reżyseria: Martin Provost, produkcja: Francja)
- Pies i kot (gatunek: komedia/przygodowy, reżyseria: Reem Kherici, produkcja: Francja)

To by było na tyle, jeśli chodzi o filmy, z którymi będziemy mogli zapoznać się w tym miesiącu. Mamy nadzieję, że coś Was zaciekawiło! Do następnego razu!

Kinga Wójcik

SPEKTAKLE I MUSICALS DO ZOBACZENIA W STOLICY

W Warszawie można znaleźć wiele teatrów, oferujących fenomenalne spektakle. Dla osób, które mają chwilę wolnego czasu i uwielbiają chodzić do teatrów, przedstawiam krótką listę sztuk, które są warte zobaczenia.

Pierwszym, kultowym musicaliem znakomitej produkcji Teatru Muzycznego Roma jest musical „WE WILL ROCK YOU”.

To brytyjski musical z piosenkami kultowego zespołu QUEEN i librettem Bena Eltona. Cała akcja toczy się w zglobalizowanym świecie przyszłości. Na iPlanecie, którą dawniej nazywano Ziemią, rządzi jedna, potężna korporacja. Posiadanie jakichkolwiek instrumentów muzycznych jest zakazane, a muzyka jest wyrazem niepożądanego indywidualizmu. Jednak pojawia się kilku buntowników, którzy nie chcą pogodzić się z tak ponurą rzeczywistością i podejmują walkę o wolność, miłość, ale przede wszystkim o ROCKA!

„WE WILL ROCK YOU” to idealna okazja dla fanów zespołu QUEEN jak i nie tylko, aby usłyszeć takie hity muzyczne jak: „I Want To Break Free”; „I Want It All”; „We Are The Champions”, czy tytułowe „We Will Rock You”.

Warszawski Teatr Muzyczny Roma przedstawia „WE WILL ROCK YOU” w autorskiej inscenizacji wyreżyserowanej

przez W. Kępczyńskiego.

Drugim, tym razem legendarnym musicaliem Studia Buffo jest „Metro”. Grupa młodych ludzi, artystów opowiada o swoich marzeniach, każde wyśpiewane słowo, wytańczona fraza jest tych marzeń spełnieniem. Entuzjazm, pasja, taniec i śpiew to dzięki temu „Metro” jest tak niesamowitym musicaliem.

Uliczni grajkowie, tancerze czy śpiewacy codziennie wystawiają w podziemnych peronach metra spektakl dla pasażerów. Twórcą i animatorem jest Jan, dla którego metro jest domem. Spektakl budzi ogromny podziw, sensację, a młodzi artyści dostają propozycję pracy w komercyjnym teatrze.

To opowieść o marzeniach,

wielkich rozczarowań, o ogromnej pasji młodych ludzi, o ich ideałach, ale przede wszystkim o romantycznej miłości.

Musical „Metro” możecie zobaczyć nie tylko w Warszawie, ale również: - Gliwice - 20.01.2024, PreZero Arena Gliwice

-Gdańsk - 24.02.2024, ERGO ARENA

-Kraków - 23.03.2024, TAURON Arena Kraków

-Bydgoszcz - 13.04.2024, Hala Łuczniczka

-Kielce - 15.06.2024, Amfiteatr Kadzielnia.

„ONCE”, musical, który można zobaczyć również w Teatrze Muzycznym Roma. Jest to amerykański musical z 2011



roku, który został stworzony na podstawie filmu Johna Carneya pod tym samym tytułem.

Miejszem akcji spektaklu jest Dublin, a tematyka dotyczy relacji pomiędzy imigrantką z Europy Wschodniej, a utalentowanym muzycynie Irlandczykiem. Siła jaką niesie za sobą spektakl opiera się na hipnotyzującej muzyce i i mądrych, niosących za sobą przekaz teksty piosenek. Połączone to wszystko jest dowcipnymi, a zarazem refleksyjnymi dialogami głównych bohaterów.

Rzeczą wyjątkową w musicalu „Once” jest fakt, że wszyscy aktorzy występujący na scenie, spełniają jednocześnie rolę orkiestry. Jest to bardzo rzadkie

spotykane w musicalach, ponieważ to ogromne wyzwanie artystyczne dla wszystkich realizatorów oraz całej obsady spektaklu. Wymaga to od artystów nie tylko przygotowania pod kątem aktorskim i wokalnym, ale także instrumentalnym.

A na sam koniec musical zainspirowany jednym z najpopularniejszych dramatem Szekspira „Romeo i Julia”, wystawiany w Studio Buffo.

Tematem musicalu jest miłość dwojga młodych, zakochanych ludzi, którzy nie umieją odnaleźć porozumienia z swoim rodzicami. Romeo i Julia są pewni swojej miłości postanawiają o nią walczyć wbrew całemu światu. To

dramat pokoleń- rodziców jak i dzieci, którzy nie potrafią ze sobą rozmawiać, wspierać się oraz wzajemnie szanować.

A czy uczucie dwojga zakochanych jest w stanie pokonać przeszkody napotkane na ich drodze? O tym musicie się przekonać sami!

Poniżej przedstawiamy strony, na których możecie kupić bilety na wyżej wymienione musicale:

<https://www.ebilet.pl/teatr/musical/romeo-i-julia>

<https://studiobuffo.com.pl/repertuar>

<https://www.teatrroma.pl/spektakl/once/>

Natalia Stańczak

MIĘDZY NAMI JEST CHEMIA

Miłość to jedno z najbardziej fascynujących i skomplikowanych uczuć, które towarzyszą ludzkości od zarania dziejów. Jest tematem intrygującym nie tylko dla filozofów czy poetów, ale również dla naukowców. Choć powszechnie jest opisywana jako zjawisko emocjonalne, to takim nie może być, bo emocja jest zjawiskiem krótkotrwałym, jak złość czy smutek. Nauka sugeruje, że miłość ma swoje korzenie w chemii mózgu i neurobiologii. Z perspektywy laboranta jest reakcją łańcuchową, dość zbliżoną do łańcuchowej reakcji polimeryzacji. Są to przemiany biochemiczne, które łączą system zewnętrznych bodźców z wewnętrznymi procesami.

Dlaczego jednak zakochujemy się w tej konkretnej osobie? Otóż kluczową rolę odgrywają tu feromony obecne w naszym naturalnym zapachu. Są to lotne związki organiczne, które najpierw trafiają do naszego nosa, a zaraz potem do mózgu, gdzie aktywowane jest podwzgórze i gdy wszystko jest zgodne – to wówczas zaczynamy interesować się drugą osobą. Nasze komórki mózgowie zaczynają wtedy świecić, co potwierdzono za pomocą badań z użyciem pozytonowej tomografii emisyjnej (PET).

Z chemicznego punktu widzenia za fascynujące uczucie miłości odpowiedzialna jest fenyloetyloamina (PEA), często określana jako narkotyk miłości.

Wzrost jej ilości w mózgu przejawia się stanami zachwyty, przypiływem pewności siebie, podekscytowaniem oraz nadmierną aktywnością, które mogą przeplatać się z trudnościami w skupieniu uwagi. Natomiast nadmiar PEA prowadzi do problemów takich jak bezsenność, zaburzenia łaknienia, uczucie duszności, a także stanów niepokoju i depresji. Ta faza ciągnie za sobą kolejne zmiany. Następuje uwalnianie noradrenaliny, dopaminy, serotoniny i oksytocyny, tworząc łańcuchowe reakcje przebiegające w sposób lawinowy, znane z chemii polimerów. Podstawą chemii miłości są neurotransmitery, które przekazują sygnały między komórkami nerwowymi.

Noradrenalina to hormon, zwany potocznie substancją miłości, wykazuje podobne działanie do adrenaliny. W reakcji na obecność ukochanej osoby odczuwamy wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie rytmu serca, podwyższenie poziomu glukozy oraz zmniejszenie apetytu. W wyniku skurczów naczyń krwionośnych nasza skóra zaczyna się rumienić, a my jednocześnie stajemy się bardziej wrażliwi na dotyk.

Dopamina jest związkiem odpowiadającym za miłość „na śmierć i życie”. Kontroluje ona nasze ciało oraz zdolność do odczuwania przyjemności. Jest także odpowiedzialna za regulację całego systemu biochemicznego.

Wzrost poziomu dopaminy występuje podczas fazy zalotów i początkowych etapów zakochania, co przyczynia się do uczucia euforii. To właśnie dzięki temu neuroprzekaźnikowi nasze ciało produkuje oksytocynę i wazopresynę, które mają działanie relaksujące, przeciwbólowe, przeciwzapalne oraz regulujące. Co istotne te substancje zapewniają uczucie więzi, także na płaszczyźnie seksualnej oraz gwarantują akceptację drugiej osoby, pomimo upływu czasu. Dzięki nim zachodzi rozwój tzw. dojrzałej miłości między partnerami.

Serotonina jej poziom obniża się wraz ze wzrostem dopaminy. Serotonina pełni istotną rolę w regulacji zdrowego snu i utrzymaniu uczucia spokoju, a jej niedobory



prowadzą do ogólnego rozproszenia uwagi oraz trudności w skupieniu się. Osoba zakochana może zatem odczuwać dezorientację i skłonność do skrajnych nastrojów, jednocześnie niecierpliwie oczekując na kolejne spotkanie z ukochaną osobą.

Oksytocyna jest nazywana hormonem miłości ze względu na jej rolę w tworzeniu więzi emocjonalnych. Ten hormon odpowiada za łagodzenie stresu, obniżanie ciśnienia krwi oraz działanie przeciwbólowe i relaksujące. U mężczyzn jednak dominuje wazopresyna, która jest uwalniana pod wpływem testosteronu.

Zwiększenie poziomu obu tych hormonów wywołuje uczucie odprężenia, spokoju, buduje poczucie więzi i wzajemnej akceptacji. Wzrost poziomu oksytocyny towarzyszy m.in. dotykowi, pocałunkom i bliskości fizycznej.

Co z miłością od pierwszego wejrzenia?

Miłość od pierwszego wejrzenia to wzniosłe spotkanie dwóch dusz tworzące głęboką więź podczas spotkania się dwóch spojrzeń. To chwila, która niesie ze sobą tajemnicę wzajemnego poznawania się, opartą na rozwijającej się chemii uczuć. Jako ludzie jesteśmy przepełnieni namiętnościami i wierzymy, że jedno spojrzenie wystarczy, by rozpalić tę wielką miłość. Ta neurochemiczna iskra podsycana pożądaniem, fantazją oraz tajemnicą udowadnia nam, że zakochanie się od pierwszego wejrzenia jest jak najbardziej możliwe. Powinniśmy jednak pamiętać o jeszcze kilku innych aspektach.

Nagła miłość nazywana „piorunem sycylijskim” nie ma ograniczeń czasowych, pojawia się w najmniej spodziewanych chwilach. To samo dzieje się z tą rozwijającą się powoli. Okazuje się niekiedy, że ta szczerza

przyjaźni po czasie przemienia się w prawdziwe oczarowanie sobą i pożądanie. To uczucie nie pojawia się na nasze życzenie, a przychodzi kiedy chce i musimy to zaakceptować. Miłość od pierwszego wejrzenia jest wynikiem przyciągania, nie natomiast rozumu. To „efekt halo” i wędrówki chemicznej związanej z serotoniną i dopaminą. Jeśli jednak chcemy, aby ta sympatia przerodziła się z czasem w dojrzałą relację, musimy poświęcić jej dużo pracy, jednocześnie odsuwając na bok fantazje i namiętności, by móc myśleć realnie.

Nie da się ukryć, że fizyczna atrakcyjność odgrywa kluczową rolę w tym doświadczeniu, jednakże nie zawsze jest związana z zewnętrznym pięknem. Spojrzenia przenoszą coś więcej, coś co przekazuje poczucie zaufania, sympatii i bezpieczeństwa. Kiedy dwoje ludzi doświadcza hipnotycznego olśnienia przy wzajemnym spojrzeniu na siebie, istnieje duże prawdopodobieństwo, że zakończy się to pierwszą randką. Niestety, taki rodzaj magnetyzmu często prowadzi do idealizacji drugiej osoby, co niekiedy kreuje w naszych głowach surrealistyczny obraz partnera/partnerki.

To przyciąganie opiera się na projekcji pozytywnych i pożądanych cech u naszej sympatii, tworząc tym samym „efekt halo”. Łącząc go z pasją i namiętnością sprawiamy, że uczucia staną się silniejsze i będą trwały dłużej.

Mimo to wiele związków kończy się, gdy pożądanie słabnie, bądź gdy fantazja spotyka się z rzeczywistością, a

para nie potrafi przekształcić tego doświadczenia w trwałą więź opartą na intymności, zaufaniu i trosce o siebie nawzajem. Badania wykazują, że pary, które zakochują się od pierwszego wejrzenia, często są jednak obrońcami romantycznej miłości i wierzą w takie koncepcje jak przeznaczenie czy bratnie dusze. To przekonanie często tłumaczy sukces ich związku.

A gdy czar pryśnie?

No właśnie, co się z nami dzieje gdy przychodzi do rozpadu relacji z kochankiem lub kochanką? Ludzie rozchodzą się z różnych względów i niestety często nie w sposób przyjacielski. Kiedy spotka nas zawód miłosny automatycznie wzrasta poziom kortyzolu. Bolesne rozstanie z osobą, którą wciąż darzymy silnym uczuciem, może prowadzić nawet do tzw. takotsubo, zwanego również syndromem złamanego serca. To zjawisko występuje u osób doświadczających intensywnego stresu emocjonalnego po rozstaniu.

Kilka słów na koniec

Miłość jest silnie fascynującym i zaskakującym uczuciem, którym możemy obdarzyć nie tylko nowo poznaną osobę. Przecież istnieje również ta rodzicielska lub dziecka do rodzica, przyjacielska albo ta do ojczyzny. Wracając do tej pasji pomiędzy dwójgim wpięć zupełnie obcych sobie ludzi, jest ona niezwykłą

tajemnicą, chociażby z uwagi na swoją nieprzewidywalność. Sama jeszcze jej nie doświadczyłam, ale jak już wiemy przychodzi ona niespodziewanie. I tak - to spotka każdego z nas, jednakże potrzeba cierpliwości. Może jest to oczywiste, jednak sądzę, że warto przypomnieć, iż nie należy zmuszać siebie ani kogoś drugiego do budowania relacji, gdy to zainteresowanie nie działa w obie strony. W takich sytuacjach nie należy za wszelką cenę próbować wytwarzać więzi, ani wchodzić w bliższą relację, ponieważ rozpadnie się ona szybciej niż powstała. Pozostawi jedynie ból, rozczarowanie i smutek. Również desperackie poszukiwanie drugiej połówki nam nie pomoże, bo jeśli coś jest nam przeznaczone, to przyjdzie do nas w odpowiednim czasie. Potrzeba tylko uwierzyć w przedstawioną tezę i uzbroić się w cierpliwość, a prawdziwa miłość na pewno do nas trafi.

Marta Markowicz



"JEZIORO ZRANIONEJ DUSZY"

Dusza podąża w miejsce
Gdzie najgłębsza woda,
Chociaż przezroczysta.
Wzrok po niej przesuwają,
Umysł do niej chowa,
Gdzie ona najczystsza.
Skórę cienką i widoczną
Łuskami całą okrywa,
By ciało mogło poczuć się
Swobodnie w jeziorze jak
Ryba.

Ona tak obnażona przed
Wszystkimi liliami wodnymi,
Posuwa powoli się na przód
Z bólem w środku ognistym.
Pomału traci siły, opada
Na piaski, kamienie I zapomina
O sobie. A zapomina o tej,
Które dało życie tej pięknej
Istocie.

Rozgrzewa to ciepło innych,
Ociepla ich zimne domy.
Rozpuszcza lodowe serca,
Opuszcza kamienne zapory.
Gdy wzrok jej jednak napotka
Światło krwawego księżyca,
Zaśpiewa on do niej gorzko,
Że nie ma żadnego
Okrycia.

Zapadną się wtedy piaski
A łuski wnikną w skórę.
Płuca napełnią się płynem,
Odwrócą w działaniu naturę,
A w żyłach popłynie nie krew
Lecz łez słonych esencja.
I udręk melodyjny dźwięk
Zagłuszy początek nieszczęścia.
Bo będzie tylko koniec
To on zna tylko szczęście
Bo nic się nie wydarzy.

Niczego więcej nie będzie.

Weronika Zarzyńska

Carmina Krajczyńska

MIEĆ CZY BYĆ? OTO JEST PYTANIE!

Ekolodzy biją na alarm - nieustannie wzrasta ilość wyrzucanego jedzenia! Według statystyk w ciągu roku 74 kilogramy żywności przypadającej na każdego mieszkańca naszej planety marnuje się. Wyniki te są zatrważające również z uwagi na fakt, iż według raportu Food Waste Index przygotowanego przez ONZ w 2019 roku, 690 milionów ludzi na świecie było niedożywionych, natomiast 3 miliardy nie miało dostępu do zdrowej żywności. W krajach wysoko rozwiniętych gospodarczo nadmierny konsumpcjonizm jest powszechnie obserwowanym zjawiskiem, które z każdym rokiem pogłębia się. Nie jest to bólaczka jedynie ekonomiczna, ale także ekologiczna i etyczna. Minione święta bożonarodzeniowe natchnęły mnie do głębszej refleksji nad tym zjawiskiem.

Według danych Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) corocznie na świecie zostaje zaprzepaszczony 1 miliard 300 milionów ton żywności nadającej się do spożycia, co stanowi jedną trzecią już wyprodukowanej! W Polsce w okresie świątecznym marnuje się najwięcej jedzenia - aż o 30 procent więcej niż w pozostałych miesiącach roku. Wynika to z polskiej tradycji, gdzie zapraszając gości do wspólnego świętowania staramy się podjąć ich najlepiej jak potrafimy - często w myśl powiedzenia: „zastaw się,



a postaw się”.

Nakrywając suto stół zapominamy, że przygotowujemy się do przyjęcia ledwie kilku gości, a nie całej armii. Święta nie są czasem magicznego rozciągania żołądka, zatem nikt nie jest w stanie zjeść więcej niż na co dzień. Co więcej - tradycyjne potrawy wigilijne nie są wcale lekkostrawne. Zaczyna się niewinnie od zupy grzybowej czy uszek z czerwonym barszczem, potem kapusta z grochem i smażony karp. Jako przekąski śledzik w oleju lub pod pierzynką i jeszcze odrobinę sałatek z majonezem. Trzeba jednak skosztować wszystkich potraw, zatem pozostawić musimy jeszcze miejsce na słodką przekąskę w postaci makowca czy sernika. Wiele osób kieruje się zasadą obowiązkowego próbowania wszystkich wystawionych dań, a gospodarz domu nie dopuszcza myśli, aby jakiegось mogło zabraknąć. W konsekwencji gości bolą brzuchy od nadmiaru, a i tak zostaje wiele nie

zjedzonych potraw świątecznych, których duża część ostatecznie może wylądować w śmietniku. W ostatnich latach w naszym kraju pojawiać się zaczęły inicjatywy przeciwdziałające temu marnotrawstwu. Na miejskich chodnikach coraz liczniej ustawiane są jadłodzielnie - lodówki, do których mieszkańcy mogą zanieść nadmiar jedzenia, aby następnie ktoś inny mógł się nim poczęstować. Ten nowy trend z każdym rokiem rozszerza się na kolejne miasta i miasteczka, dając szansę uratowania wyprodukowanego już jedzenia. Boże Narodzenie to najlepsza, ale nie jedyna okazja do przynoszenia rekordowych zysków handlowcom i producentom kreującym kapitał na innych produktach niż tylko żywność. Można obecnie odnieść wrażenie, że jest to święto lampek, pięknie przyozdobionego drzewka czy tradycji hojnego obdarowywania się upominkami. Wzmagający się konsumpcjonizm zauważalny jest na każdym kroku - corocznie podczas zakupów świątecznych

dokupywane są do naszych domów, szkół, miejsc pracy przeróżne ozdoby, sztuczne choinki czy iluminacje. Jednym z kolejnych dni w kalendarzu będącym możliwością do ponownego „groszorbstwa” są walentynki. Z pozoru piękny dzień zakochanych, jednak w rzeczywistości kolejny „gwóźdź do trumny” dla naszej planety. 14 lutego słynie z symbolicznego obdarowywania się upominkami w imię romantycznego uczucia do drugiego człowieka, jednak może lepiej byłoby okazać tę miłość także Ziemi? Zamiast kupować misia, bombonierkę (koniecznie w kształcie serca) lub inne tematyczne gadżety można postawić na miło spędzony czas ze swoją lubą bądź lubym. Owszem, takie upominki są bardzo miłym gestem, jednak czy są one niezbędne do manifestu pięknego uczucia? Myślę, że romantyczna kolacja, nawet we własnym mieszkaniu, czy randka w ciekawym miejscu wcale nie będą „ujmą” dla takiego dnia. Poza tym, jeśli dwoje ludzi się kocha, to kochają się oni na co dzień, a nie tylko od święta. Zatem, czy naprawdę

koniecznie biegniemy do sklepów i kwaciarni w tym dniu, by w sposób materialny udowodnić to uwielbienie względem drugiej osoby? Te wszystkie, niekiedy nietrafione prezenty, kolorowe opakowania czy ozdoby wymieniane co roku, w pogoni za nowymi trendami, przyczyniają się do jeszcze większego zaśmiecenia planety i do szybszej degradacji środowiska. Z roku na rok coraz bardziej pogłębia się problem ocieplenia klimatu, wskutek którego topnieją gwałtownie lodowce, podnosi się poziom mórz i oceanów, a dotychczas żyzna ziemia pustoszy się. Rządy krajów rozwiniętych od dawna podejmują szereg inicjatyw oddziaływujących na wyobraźnię ludzi, aby przystępowali oni do oszczędzania dóbr oraz energii. W naszym kraju raczej są to oddolne działania grup, środowisk, które popularyzują troskę o jakość życia dla kolejnych pokoleń. Na świecie niestety, nadmierna konsumpcja nie występuje tylko od święta, choć jest ona wtedy najbardziej nasilona.

Jedynym rzeczywistym rozwiązaniem problemu galopującego wzrostu produkcji jest rozsądne podejście do chęci nabywania kolejnych dóbr materialnych. Następnym razem, gdy staniemy przed decyzją zakupu danej rzeczy zastanówmy się, czy aby na pewno jest nam ona niezbędna. Jeśli tak, to pomyślmy również czy być może jest opcja bardziej przyjazna środowisku i wtedy ją wybierzmy. Jest wiele sposobów na ograniczenie trawiącego nas nadmiernego konsumpcjonizmu oraz na zastąpienie przedmiotów oraz produktów codziennego użytku ekologicznymi alternatywami. Wystarczy tylko chcieć, natomiast chcieć to znaczy móc. Także razem możemy więcej! Namawiam Was, drodzy czytelnicy, do wspólnego dbania o naszą planetę, otoczenie i wspólny byt, aby nam wszystkim żyło się lepiej. A może dopiszecie ten punkt do listy swoich postanowień noworocznych?

Marta Markowicz

NIEDOBORY WITAMIN – CO WARTO SUPLEMENTOWAĆ W ZIMĘ

Czy niedobory wpływają na nas negatywnie? Niedobór witamin może doprowadzić nasz organizm do problemów zdrowotnych. Możemy wymienić objawy: zmęczenie, osłabienie odporności, problemy ze skórą.

Czym jest suplementacja? Suplementacja to proces dostarczania organizmowi

dotychczasowych składników odżywczych w postaci suplementów diety.

Suplementy wpływają pozytywnie na pracę układu nerwowego i immunologicznego.

Co warto suplementować w okresie jesienno-zimowym?

Wsparcie w prawidłowym funkcjonowaniu układu

odpornościowego zapewnia nam witamina C. Jednak najważniejszym suplementem szczególnie w okresie, w którym słońca jest coraz mniej jest witamina D3. Niedobór objawia się przede wszystkim bólami kości i mięśni, u małych dzieci przyczynia się do rozwoju krzywicy, u dorosłych może skutkować osteoporozą

bolesnymi skurczami. Niedobór witaminy D jest uznawany za jeden z poważniejszych problemów zdrowotnych nie tylko u osób dorosłych, ale także u dzieci i młodzieży.

Wiele osób ma często również niedobory kwasów omega-3.

Do dobrych źródeł kwasów omega-3

zalicza się ryby oraz rośliny: olej lniany, siemię lniane, orzechy włoskie oraz olej wytłaczany z orzechów włoskich. Jeśli objawy takie jak kruchości paznokci, skurcze mięśni, obniżona

odporność cię dotykają warto rozpocząć suplementację tego kwasu. Pamiętajmy jednak, że aby niedobór został stwierdzony warto skonsultować się z lekarzem.

Klaudia Czerniawska

"NIE WYGLĄDASZ NA OSOBĘ NERWOWĄ..."

Wychodzisz z domu? Zamknij drzwi. Zamknięte? **W** porządku, możesz iść. Na pewno są zamknięte? **W**róć się, może Ci się tylko wydawało że je zamykasz. Nie, są zamknięte. **A** co jeśli nie? **C**o jeśli to tylko wspomnienie z poprzedniego dnia a drzwi tak naprawdę są otwarte? Zamknij drzwi. Jeśli ich nie zamkniesz ktoś może się włamać do twojego mieszkania. Zamknij drzwi. **M**oże coś ukrąść, coś bardzo ważnego. Zamknij drzwi. **C**o jeśli wejdzie tam ktoś niebezpieczny? **Z**amknij drzwi. Jeśli tego nie zrobisz do twojego mieszkania mógłby ktoś wejść, poczekać aż wrócisz i Cię skrzywdzić- we własnym mieszkaniu. **A**lbo gorzej, skrzywdzić kogoś na kim Ci zależy. Zamknij drzwi. **C**o jeśli ten ktoś podłoży ogień w twoim mieszkaniu i cały blok spłonie? Zamknij drzwi. **T**o by była twoja wina. Zamknij drzwi. **J**uż, zamknięte. Na pewno są zamknięte. **I** dobrze, gdyby nie były zamknięte coś złego mogłoby się stać. **I** to by była **TWOJA** wina. **W** porządku, już są zamknięte, na pewno są zamknięte. **A** żelazko? **M**asz wyprasowaną koszulę, co jeśli

żelazko dalej jest włączone? **W**róć się i odłącz żelazko. **J**eśli tego ni zrobisz-

Utarło się pewne błędne mniemanie dotyczące zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych. Często spotykam się z opinią że dotyczy ono nadmiernego mycia rąk, dbałości o higienę i dotyczy perfekcjonizmu.



Cierpią na nie ludzie nie znoszący bałaganu, asymetrii, z panicznym lękiem na punkcie drobnoustrojów. **Z**espół obsesyjno-kompulsywny natomiast jest zaburzeniem lękowym, polegających na występowaniu natrętnych (stąd nazwa Nerwica Natręctw) myśli w sposób niekontrolowany – obsesji, oraz „odskoczni” od nich – kompulsji, w postaci tak zwanych rytuałów. **W** powyższym monologu zatem przedstawione zostały obsesje (niechciane myśli) dotyczące włamania do mieszkania, a kompulsją mógł być powrót do domu aby sprawdzić czy

drzwi na pewno zostały zamknięte. Rytuały często nie dotyczą jedynie przykrych zdarzeń z naszej przeszłości (coś złego się wydarzyło więc aby znów się tak nie stało muszę coś zrobić). Mogą one również dotyczyć przyszłości: jeśli czegoś teraz nie zrobię to coś złego może się wydarzyć za jakiś czas. **A**by pozbyć się obsesji używane są kompulsje, które w równym stopniu uprzykrzają życie osoby chorej. **T**owarzyszy temu wstyd, złość, często też przygnębienie czy zaniżenie własnej wartości. **N**ic dziwnego, że Obsesive-Compulsive Disorder nie leczone może prowadzić do depresji.

Aby zapobiec „samodiagnozowaniu się” należy zaznaczyć że codzienne rutyny czy zamartwianie się o to czy wyłączyliśmy gaz w domu nie oznacza, że cierpimy na OCD. **P**rzyjmuje się, że gdy te rytuały zajmują ponad godzinę każdego dnia, możemy mieć pewne podejrzenia, że coś jest nie tak (jednak jak z każdym zaburzeniem psychicznym czy chorobą, należało by udać się do specjalisty w celu profesjonalnego zdiagnozowania).

Rytuały mogą występować w życiu osoby chorej pod różnymi postaciami, takimi jak: liczenie, mycie (np. rąk), unikanie określonych

miejsc, wykonywanie serii różnych gestów w określonych sytuacjach itp. Większość takich czynności spowodowana jest lękiem i stresem. To pewnego rodzaju próby uspokojenia się, czasami mające wyraźny powód. Uważam, że najlepiej zobrazuje to schemat przewracającego się domina. Wyobraźmy sobie, że wydarzyło się coś złego - nieprzyjemnego dla nas. Pamiętamy kilka charakterystycznych rzeczy, które zrobiliśmy przed stresującą sytuacją - na przykład nie posłaliśmy łóżka. Gdyby kilka dni później sytuacja miała się powtórzyć, to znaczy że tok dnia przypominał by ten gdy wydarzyło się coś złego, chcąc temu zapobiec posłalibyśmy łóżko. W ten sposób przerywamy ciąg spadającego domina - po wyciągnięciu z rzędu jednej czy dwóch kostek, ostatnie domino się nie przewróci = coś złego nie wydarzy się, bo zmieniliśmy szysk dnia. Jest to oczywiście błędne, irracjonalne rozumowanie. To czy pościelimy łóżko nie będzie miało wpływu na stresującą sytuację - ale będzie dawało poczucie bezpieczeństwa i pozornej kontroli nad sytuacją. W ten sposób zacznie się nam wydawać, że gdy tylko poświęcimy chwilę aby posłać łóżko, będziemy chronieni przed nieszczęściem. Mechanizm ten nazywany jest Magicznym Myśleniem. To jednak nie jedyny rodzaj Nerwicy Natręctw. Jest ona dzielona na podstawie powodów lęku, z których najczęściej spotykane dotyczą:



seksualności: polegają na lęku przed nagłą zmianą orientacji seksualnej, ale i obawą przed przestępstwem na tle seksualnym takimi jak gwałt czy różnego rodzaju.

Parafilia (zaburzenie polegające na niezdrowym pociągu seksualnym np. do dzieci- Pedofilia, zwierząt- Zoofilia, czy przedmiotów - Objectofilia). Kompulsje polegają na unikaniu miejsc i kontaktu z przedmiotem obaw, a osoby cierpiące na ten rodzaj OCD często zbyt się wstydzą, aby o tym mówić.

Stanu zdrowia (swojego i bliskich): w tym przypadku występuje przesadne obserwowanie swojego ciała w poszukiwaniu najmniejszych oznak choroby czy uszczerbku na zdrowiu np. po zahaczeniu palcem u nogi o kant szafki nocnej po kilku minutach zapominamy o sytuacji - osoba sfokusowana na swoim zdrowiu natomiast mimo

braku bólu przez następny kwadrans będzie upewniać się czy, aby na pewno nie złamała palca. Stres nasila się gdy na podstawie nic nie znaczących objawów zaczniemy doszukiwać się z pomocą Internetu coraz to bardziej egzotycznych chorób.

Tak jak wspomniałem w podtytule, obsesje mogą też dotyczyć zdrowia bliskich nam osób. Kompulsje dochodzą chwilami do poziomu lęku przez który chory potrafi czatować przy łóżku ukochanej osoby (np. rodzic przy dziecku), aby upewnić się że wszystko jest z nim dobrze.

Higieny i drobnoustrojów- wbrew skarżeniu się na początku o bolesnych stereotypach, nie mogą powiedzieć, że wzięły się one zupełnie znikąd. To właśnie dbałość o higienę jest najczęstszą kompulsją. Bierze się z obsesji na punkcie bakterii i innych drobnoustrojów powodujących

choroby. W tym przypadku dokładnie jak w obsesji na punkcie zdrowia, chory może martwić się o stan zdrowia bliskich twierdząc np. że jeśli nie umyje rąk kolejny raz, może zachorować i zarazić kogoś z rodziny. Należy pamiętać, że nadmierne mycie rąk ma destrukcyjny wpływ na naszą skórę.

Symetrii - wydawać by się mogło, że to mój drugi z rzędu strzał w kolano. Jednak we wstępie tekstu nie miałem na myśli odrzucić stereotypu. Zespół Obsesyjno-Kompulsywny faktycznie może objawiać się potrzebą zachowania symetrii, ale nie jest to coś co występuje zawsze. Mimo wszystko jest to jedna z popularniejszych kompulsji zmuszająca chorego do układania określonych przedmiotów w pozornie właściwy sposób (zdarza się że przy użyciu linijki). Zajmuje to więcej czasu niż powinno a to powoduje narastającą złość, frustrację czy wstyd. Jak zaprosić do mieszkania gościa gdy cały czas trzeba będzie śledzić każdy jego ruch i poprawiać wszystko czego dotknie?

Popęłnienie czyny gwałtownego - to znaczy przestępstwa. Natrętne myśli dotyczą lęku przed skrzywdzeniem bliskiej osoby- na przykład zamordowaniem jej na różne sposoby. Chory boi się, że mógłby z jakiegoś powodu np. nagle zadźgać swoją żonę mimo, że tego nie robi. Kompulsje mogą przybierać formę unikania ostrych przedmiotów, a niechciane myśli skierowane przeciwko

choremu wpływają negatywnie na samopoczucie. Jest to częsta obsesja młodych matek (kobiet, którym niedawno urodziło się dziecko). Te panicznie obawiają się skrzywdzenia swojego noworodka.

Należy zauważyć, że rytuałów, niezależnie od pochodzenia stresu - po prostu nie da się NIE robić. OCD to nie wieśniackie przesady, czy irracjonalna zabawa z której się wyrasta. To prawdziwe zaburzenie wymagające terapii (zazwyczaj behawioralno-poznawczej), a w niektórych przypadkach farmakoterapii przy użyciu odpowiednich leków przepianych od psychiatry. Wynika to z faktu, że mózg osoby cierpiącej na Nerwicę Natręctw zachowuje się inaczej niż umysł osoby zdrowej. Można to zauważyć na podstawie badań Susanne Karch oraz Olivera Pogaller „Czynnościowe badania obrazowe wskazują na zmiany w strukturach korowo-prążkowiowych, m.in. korze oczodołowo-czołowej, przedniej części kory obręczy i zwojach podstawy, jak również we wzgórzu, które to miejsca odgrywają główną rolę w powstawaniu objawów zaburzenia obsesyjno-kompulsywnego. [...] jądro ogoniaste okazało się istotną strukturą w patologii tego zaburzenia [...] u osób z ogniskowym uszkodzeniem/zniszczeniem w obrębie prążkowiego często występują nerwica [...] w terapii opornego na leczenie zaburzenia obsesyjno-kompulsyjnego skuteczna jest głęboka stymulacja mózgu

obszaru brzuszego prążkowiego”. Mówiąc językiem potocznym-rytuały nie do końca zależą od osoby chorej. Poziom stresu jest niwelowany przez rytuał, dlatego cierpiący na OCD je wykonują. Co ważne-wiedzą, że to co robią jest irracjonalne i nie ma najmniejszego wpływu na bieg wydarzeń! Nie należy im, więc wmawiać, że skoro o tym wiedzą to nie powinni się bać i mogą żyć normalnie, bez udziwnień.

Wyobraźmy sobie wycieczkę do zoo, na której przewodnik wybiera Was na ochotnika, abyscie przez chwilę potrafili niezwykłe jadowitego, egzotycznego pająka - weźmy taką czarną wdowę. Czy mimo gwarancji przewodnika, że zwierzę nic wam nie zrobi- bez wahania weźmiecie je na ręce?

Wymienione przeze mnie kompulsje to tylko książkowe przykłady. Lęk może dotyczyć czegokolwiek a rytuały przyjmują formy różnego rodzaju - to dość personalne zjawisko. Około 2-3% populacji cierpi na nerwicę natręctw i mimo, że coraz więcej mówimy o ludzkiej psychice oraz nagłaśniamy coraz to ważniejsze tematy- takie jak depresja, ataki paniki czy ADHD, mam poczucie że o OCD nadal mało wiemy. Moją motywacją do napisania tego artykułu była niewiedza - ze strony dorosłych ale i rówieśników. To zaburzenie (jak każde inne) wymaga uwagi. Wspieraniem chorych na zaburzenia lękowe zajmuje się warszawskie stowarzyszenie ANIMO prowadzące telefon wsparcia dla osób doświadczających fobii, lęków społecznych, zaburzeń

lękowych będących skutkiem traumy itp. ponadto wspiera osoby niezdiagnozowane. Inną opcją- tutaj ściśle dotyczącą Zespołu Obsesyjno-Kompulsywnego jest aplikacja NOCD do pobrania w Sklepie Play czy App Store. Dla zamieszkujących Polskę nie będzie to forma terapii (rozmowy wideo ze

specjalistami niestety, możliwe są tylko dla osób zamieszkujących Stany Zjednoczone) jednak z pewnością pozwoli ona odpowiedzieć na parę pytań. NOCD to platforma na której osoby cierpiące na nerwicę mogą wstawiać „posty” dotyczące swojej choroby i w ten sposób prowadzić rozmowy z innymi cierpiącymi na to

zaburzenie oraz specjalistami. Nie zastąpi to oczywiście terapii i personalnej pomocy psychologa/psychiatry/terapeuty, ale w nagłych wypadkach gdy nie ma się do nich natychmiastowego dostępu jest to pewna forma wsparcia.

Zamknij drzwi.

Kaspian Kiszko

WIELKIE KONSEKWENCJE JEDNEJ DECYZJI – O EFEKCIE MOTYLA

Czym jest efekt motyla?

Efekt motyla to teoria w psychologii, która zakłada, że nawet najmniejsze gesty, wydarzenia, decyzje mogą doprowadzić do zmian o bardzo dużym wpływie, nawet na całe nasze życie. Efekt ten skłania do głębszej analizy związku między przyczyną, a skutkiem.

Efekt motyla jest częścią większej koncepcji, jaką jest teoria chaosu wywodząca się z matematyki i fizyki. Mówi o tym, że nic nie jest ustalone z góry i tak naprawdę żyjemy w chaosie, gdzie nie możemy przewidzieć przyszłych wydarzeń.

Teoria chaosu zaprzecza stabilności do jakiej jesteśmy przyzwyczajeni jako ludzie. Do jakiegoś stopnia, każdy z nas jest przygotowany na nieznanne, jednak dla naszego komfortu psychicznego łatwiej jest mieć pewność, że to co dziś z nami jest, będzie też jutro. Teoria zakłada nieprzewidywalny porządek życia.

Na efekt motyla nie możemy mieć wpływu. Jedna niewielka rzecz może pociągnąć za sobą szereg zmian. W naszych decyzjach musimy pamiętać o przypadkowości i możliwości

obrócenia pierwotnego planu do góry nogami.

Efekt motyla ma swoje korzenie w meteorologii. Edward Lorenz podejmował próby stworzenia systemu pozwalającego na przewidywanie czasu. Zauważył jednak, że przez błędne zaokrąglenie liczb, system zaczął działać w zupełnie inny sposób niż dotychczas. Wypracował dlatego teorię, że nawet najdelikatniejszy trzepot skrzydeł motyla może wywołać zmianę ciśnienia i doprowadzić do tornada. Tak objaśniał efekt motyla.

Efekt motyla ma wpływ na wiele dziedzin. W matematyce podejmowane są kroki w kierunku przewidywania przyszłości, co wydaje się teraz niemożliwe. Dzięki pozbyciu się niepewności związanej z jutrem, byłibyśmy w stanie przewidzieć wszystko. W psychiatrii również zakłada się występowanie tego efektu, np. przy przyjmowaniu leków, które mogą przynieść odwrotny skutek niż ten zakładany. W medycynie – najmniejsza zmiana mózgu może wpłynąć na funkcjonowanie całego organizmu. Efekt rozpatrywany

jest także w astronomii, gospodarce, psychologii.



Co możemy zrobić z efektem motyla?

Jesteśmy ludźmi. Staramy się unikać chaosu, bo wtedy czujemy się bezpiecznie. Yorke – ojciec teorii mówi, że najlepiej być przygotowanym na możliwość nagłej, niespodziewanej zmiany w życiu, bo może nastąpić w dosłownie każdym momencie.

By ułatwić sobie życie z tą świadomością, zaleca się wypracowanie elastycznego stylu myślenia. Mieć plan B i nie ograniczać głowy na wystąpienie możliwych działań, wytworzyć dobrą adaptację wobec zmian. Należy pamiętać, że w nieoczekiwanych zdarzeniach, problemach, są też nieoczekiwane możliwości, które mogą być okazjami na polepszenie życia.

Malwina Jachowicz

KALENDARZ ASTRONOMICZNY NA ROK 2024

Mimo, że w 2024 roku nie możemy spodziewać się wielu wydarzeń astronomicznych, znajdziemy takie na które warto jest zwrócić uwagę.

Już w styczniu mogliśmy zaobserwować najbliższe od lat zblizenie do Ziemi komety 62P/Tsuchinshan – widocznej za pomocą zwykłej lornetki oraz największe zblizenie Ziemi do Słońca w ciągu całego tego roku.

W okresie piętnastu dni od połowy marca, na wieczornym niebie, zacznie się sezon widoczności Merkurego. Jego obserwacja może być dość ciężka zważając na to, że jest on najmniejszą planetą w naszym Układzie Słonecznym. Wciąż jednak możemy go szukać tuż nad linią horyzontu, zaraz po zachodzie Słońca.

Kwiecień zapowiada się ciekawiej, tym bardziej dla podróżników. Jeśli planujemy dalsze wyjazdy powinniśmy wziąć pod uwagę Amerykę Południową, gdzie 8 kwietnia nastąpi całkowite zaćmienie Słońca. W Polsce z kolei 1 kwietnia, po zachodzie Słońca, widoczna będzie kometa 12P/Pons-Brooks, odkryta w XIX wieku. Jej charakterystyczny kształt kilkunasto-metrowej elipsy będzie ledwo małą kropką na naszym niebie.

Pierwszy czerwca to rozpoczęcie sezonu na obserwacje obłoków srebrzystych. Są to polarne chmury widoczne podczas zmierzchu lub świtu składające się z kryształków lodu

znajdujących się w mezosferze. Przyjmują one niesamowity kolor i wyróżniają się wyjątkowym kształtem.

Lipiec rozpoczniemy obserwacją planetoidy Ceres w opozycji. Jest ona jedną z planet karłowatych krążących między Marsem, a Jowiszem. Obserwacja będzie możliwa piątego dnia lipca zaledwie na kilka godzin przed największym oddaleniem się Ziemi od Słońca, które w tym roku nastąpi o godzinie 05:06.

Sierpień, tak jak co roku, wyróżnia się trzema dniami Perseid – roju meteorytów. „Spadające gwiazdy” będą widoczne od 11 do 14 sierpnia każdej nocy. Jest to idealny czas na wycieczkę pod namiot w miejsce niezanieczyszczone światłem.

Od pierwszego września rozpocznie się okres dobrej widoczności Merkurego na porannym niebie trwający, aż

do 20 września, nachodzący na częściowe (8%) zaćmienie Księżyca o godzinie 02:44.

Do końca roku, nie będziemy mogli się już spodziewać spektakularnych wydarzeń astronomicznych widocznych w naszym kraju. Jednak jeszcze w październiku, możemy usłyszeć o częściowym zaćmieniu Słońca widocznym o godzinie 18:44 na wyspach Oceanu Spokojnego, Falklandów, Patagonii i Atlantyku.

W zimie zapowiadana jest obserwacja meteorytów z rojów takich jak na przykład Drakonidy. Powinniśmy jednak zawsze pamiętać o sprawdzeniu ZHR, czyli liczbie meteorytów jaką można zaobserwować przez godzinę na bezchmurnym niebie. Wynika to z tego, że część z tych wydarzeń, możliwa jest do zaobserwowania tylko przy użyciu specjalistycznego sprzętu.

Emilia Więclaw



WIELKA ORKIESTRA ŚWIĄTECZNEJ POMOCY

Nadszedł nowy rok, a wraz z nim kolejna edycja Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Ta ciesząca się wśród Polaków ogromną popularnością fundacja od ponad 30 lat przeprowadza ogólnopolskie zbiórki i licytacje, a zebrane podczas nich fundusze przekazuje na programy medyczne i edukacyjne oraz na zakup sprzętu dla szpitali w Polsce. Tyle lat a popularność WOŚP nie spada, tylko z każdym kolejnym rokiem rośnie, dając szansę na uratowanie życia i zdrowia kolejnym pacjentom.

„Płuca po pandemii. Gramy dla dzieci i dorosłych!” – taki właśnie był cel 32 Finału WOŚP organizowanego 28 stycznia 2024 roku. Nazwa ta nawiązuje do pandemii COVID-19. Środki zebrane podczas tego Finału zostaną przekazane na zakup sprzętu dla oddziałów pulmonologicznych w całym kraju. Choć Koronawirus jest już dla większości z nas tylko wspomnieniem, to problem chorób układu oddechowego jest wciąż aktualny; tegoroczna działalność Fundacji WOŚP będzie wielką pomocą dla wszystkich zmagających się z chorobami płuc.

Liczba Sztabów organizujących w tym roku 32 Finał WOŚP wynosi imponującą liczbę 1685, z czego 100 znajdowało się poza granicami Polski. Podczas gdy oczy całej Polski były skierowane na Warszawski Sztab znajdujący się na PGE



Narodowym i lokalne Sztaby ulokowane po całej Polsce, na aż 6 kontynentach wolontariusze grali w ramach tegorocznej Orkiestry. Sztab WOŚP można było znaleźć w praktycznie każdym zakątku naszego świata, nawet na odległej Polskiej Stacji Polarnej Hornsund!

W ramach 32 Finału WOŚP przeprowadzono wiele aukcji, tak online jak i na żywo. Wśród nich z całą pewnością największą uwagę przykuwa tzw. Licytacja Najbardziej Hojnych Darczyńców, w skrócie LNHD. W ramach niej najwięksi darczyńcy licytują o zrobione ze złota przekazanego Fundacji WOŚP Złote Serduszka i Złote Karty Telefoniczne. Tradycja ta sięga już 2 Finału WOŚP i jest kontynuowana aż do dzisiaj. W tym roku pierwsze miejsce na podium licytacji Złotych Kart Telefonicznych zajęła strona Bitskins.com, która przekazała kwotę równą 125 tysiącom złotych. W przypadku licytacji Złotych Serduszek faworytem okazała się Grupa Żabka z kwotą 1 miliona 50 tysięcy złotych.

32 Finał WOŚP zakończono deklarowaną kwotą 175 426 813 złotych, jednak nie jest to jeszcze końcowa kwota tegorocznej akcji. Do 9 lutego prowadzone są aukcje na Allegro, a do końca tegoż miesiąca na stronie WOŚP można wpłacać darowizny. Z tego właśnie powodu kwotę ostateczną tego Finału poznamy 27 marca. Fundacja wciąż ma ręce pełne roboty, a do tego czasu nie pozostaje nam nic, tylko czekać i już zacząć przygotowywać się do przyszłorocznej zbiórki.

Jakub Dębowski



ŚWIEŻE BRZMIENIA NA NOWY ROK

Arek Kłusowski - Zaległości w miłości

Jest to trzeci studyjny album wokalisty, niedawno wydany w 2023 r. Płyta utrzymana jest w klimacie muzyki alternatywnej z elementami indie popu i lekkiego rocka. Szczególnie warto zwrócić uwagę na single promujące krążek - „Najsmutniejszy człowiek świata”, „24H” i „Włoski Strajk”. W swoich piosenkach muzyk zgłębia tematy samotności, miłości i tęsknoty za przeszłością. Piosenkarz pomimo stosunkowo krótkiego pobytu na polskim rynku muzycznym wyróżnia się na tle innych młodych artystów, dzięki charakterystycznemu głosowi i ciekawym oprawom muzycznym. „Zaległości w miłości”, to solidna porcja lekkiej muzyki alternatywnej, idealnej na nostalgiczny wieczór.



Kwiat Jabłoni - Pokaz slajdów

W 2023 r. rodzeństwo Sienkiewicz, także wydało swoją trzecią płytę. Album jest muzycznie bardzo podobny do debiutu - głównie składający się z lekkiego folk - popu. Jednakże zespół w utworach takich jak „Był tam gdzie był” lub „Zasnąłem na trawniku” eksperymentuje z nieco innym brzmieniem. Wyróżnić warto też singiel „Od nowa”, który szybko zyskał sympatię wielu słuchaczy. Płyta tekstowo broni się filozoficznymi rozważaniami i jak zawsze poruszaniem tematyki dotyczącej większości z nas. Kwiat Jabłoni muzycznie nadal utrzymuje wysoki poziom, a „Pokaz slajdów” jest tego świetnym przykładem.



Izabela Trojanowska - Na skos

Na tej płycie za to dla odmiany znajdziemy więcej pop - rockowego brzmienia rodem z lat osiemdziesiątych. „Na skos” natomiast ukazał się w 2016 r. i był imponującym powrotem Izabeli Trojanowskiej na rynek muzyczny po kilku latach przerwy. Muzykę dla wokalistki skomponował Jan Borysewicz w stylu Lady Pank, co słychać szczególnie w utworach „To nic, że Cię mam” i „Skos. Wyróżnia się także spokojna Melancholia. Płyta pomimo wydania 8 lat temu nadal brzmi świeżo i jest zdecydowanie warta polecenia.

Nikoła Marszał



PORA NA ŚNIADKA



10 im. Jana Śniadeckiego

REDAKTOR NACZELNA: Ola Pekarzewska

OPIEKUNKA GAZETKI: p. Joanna Cieplińska-Kowalska

WERYFIKATORKA DS. PRAW AUTORSKICH: Marta Markiewicz

SKŁAD I OKŁADKA: Ola Pekarzewska

KOREKTA: p. Agnieszka Rutkowska

SPIS TREŚCI

Premiery filmowe w lutym	2
Musical i spektakle w Warszawie	3
Między nami jest chemia!	4
Kacik liryyczny	7
Mieć czy być?	8
Witamina zima	9
"Nie wyglądasz na osobę nerwową..."	10
O efekcie motyla	13
Kalendarz astronomiczny	14
Final WOŚP 2024	15
Świeże brzmienia na nowy rok	16

AUTORZY PRAC

ARTYKUŁY

Wersnika Zarzyńska, Marta Markiewicz, Natalia Stanczak, Klaudia Czerniawska, Emilia Włectaw, Malwina Jachowicz, Kaspian Kiszko, Kinga Wójcik, Nikoła Marszał, Jakub Debski

GRAFIKI

Nikodem Kieniewicz, Aleksandra Böhrielsva, Camen Krajczyńska, Justyna Krupicka, Kamila Skrzędka, Hanna Miwa

BIBLIOGRAFIA

- <https://centrumedycznemedycusz.pl/blog/500-suplementacja-w-ekresie-jesienno-zimowym-czyli-pis-jakie-witaminy-warto-sie-gac>
- <https://singularis.com.pl/informacje-egslne/witamina-d3/>
- https://www.dosz.pl/czytelnia/a15962-Omega-3---wlasciwosci_zrodla_zapotrzebowanie_na_kwasy_tluszczone_omega-3
- <https://www.filmweb.pl/premiere/2024-12>
- <https://www.wosp.org.pl>
- <https://www.facebook.com/wosp>
- <https://www.teatrena.pl/spektakl/ence/>
- <https://www.teatrena.pl/spektakl/we-will-rock-you/>
- <https://studiosbuff.com.pl/spektakl/news/34/Musical-ROMEO-I-JULIA-3D>
- <https://studiosbuff.com.pl/spektakl/news/30/Musical-METRO>
- <https://www.zawitanijeterapeuta.eu/porady-dla-pacjentow/efekt-motylna-drobne-gesty-napravde-nuja-znaczenie>
- <https://pieknsunyslu.com/efekt-motylna-nale-zdarzenia/>
- <https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/zaburzenie-obsesyjne-kompulsyjne-nenwica-natrectwi/>
- <https://www.opb.pl/potrzebuj-pomocy/centrum-leczenia-nenwic/scd/13-scd/67-redzgie-scd>
- <https://pedyplomnie.pl/publish/system/articles/pdf/articles/000/010/168/original/7-13.pdf?1472633742>
- <https://stewiarzyszenieanims.pl/>