

KOŃ KOŚCIUSZKI

PAŹDZIERNIK 2016

NR 14

Cena 1 zł
Zniżka dla uczniów
50%



„Moje doświadczenie życiowe uczy, że liczy się tu i teraz.
Nie martwmy się tym, co było, chociaż przyszłość też należy planować.”
Wywiad z panią Ewą Połuszańczyk-Oksytiuk

Initio...

Witajcie po wakacjach! To już październik, ale mam nadzieję, że nie zapomnieliście o wakacyjnym słońcu, a do szkoły wróciliście pełni zapału i chęci do pracy, szczególnie tegoroczni maturzyści, którzy już za kilka miesięcy staną u progu dorosłości. Ci z Was, którzy wybierają się na studia, także znajdą w naszej gazecie coś dla siebie. Zapomnijcie o stresie związanym z maturą! My Wam w tym pomożemy!



Tymczasem na chwilę porzucamy rozmyślania o egzaminach i zabieramy się do lektury 14 numeru „Konia Kościuszki”, w którym jak zwykle znajdziecie dawkę porad, trików i ciekawostek. Przygotowaliśmy dla Was interesujący wywiad z p. Ewą Połuszańczyk–Oksytiuk, odpowiedź na pytanie „Dlaczego warto uciąć sobie drzemkę?”, a także przeprowadziliśmy wywiad wśród tegorocznych „pierwszaków” na temat tego, jak byli gimnazjaliści odnaleźli się w murach naszej szkoły? Dowiedzie się tego wszystkiego tylko z „Konia Kościuszki”! W tym numerze znajdziecie odpowiedź na pytania dotyczące stresu i hejtu. Jak sobie z tym radzić? Dlaczego warto ćwiczyć na w-fie? I uwaga... Jak schudnąć 10 kg w 2 tygodnie do studniówki?

Mam nadzieję, że nawet najbardziej zapracowani „Kościuszkowcy” znajdą czas, by sięgnąć po nasze szkolne pismo. Jestem pewna, że każdy znajdzie tu coś dla siebie.

Korzystając z okazji chciałabym także, w imieniu redakcji, życzyć wszystkim udanego roku szkolnego oraz zachęcić pierwszoklasistów do współpracy z naszą redakcją!

m@gd@

„Post cenam non stare, sed mille passus meare.”

„Po obiedzie nie stój, lecz zrób tysiąc kroków.”

Redaktor naczelna:

Magdalena Koleśnik

Zespół redakcyjny: Emilia Pawelec,

Róża Rudko, Patrycja Konczal,
Magdalena Czerniak, Magdalena
Książek, Michał Iwaniuk, Michał
Łukaszewicz, Klaudia Pawlik, Weronika
Urbańska, Ewelina Zieniuk, Justyna
Michaluk, Renata Nowicka, Paulina
Dudek, Angelika Kaczmarzewska,
Małgorzata Filipowicz, Anna Pietruczyk,
Angelika Wołczuk, Norbert Kołodziej,
Tomasz Smyk, Tomasz Kiryczuk, Julia
Krzemińska, Katarzyna Denisiuk,
Justyna Głogowska, Magdalena
Oksytiuk, Michał Sławiński, Weronika
Kozicka, Jakub Sadowski, Julia
Grzywaczewska, Agnieszka Nilipiuk,
Emilia Fajks, Anna Trojanowska,
Karolina Kupisz, Karolina Hałaszk,
Kinga Żyszkowska, Klaudia Dudek,

Martyna Krzowska, Maria
Pieszakowska, Magdalena Nowicka,
Marta Szymoniuk

DTP: Michał Tetera, Krzysztof Łoś,
Dawid Białko

Oprawa graficzna: Izabela Babczuk,
Julia Krać, Daria Ostrowska, Anna
Pietruczyk, Weronika Kozicka,
Magdalena Smuga, Weronika
Hasiewicz

Opiekunowie:
Renata Sidoruk, Michał Ignatiuk

**I Liceum Ogólnokształcące
im. Tadeusza Kościuszki**
22-200 Włodawa, ul. Szkolna 1
tel. (82) 57 21 023, 57 21 473
www.1lo.wlodawa.pl
szkola@1lo.wlodawa.pl
konkosciuszki@gmail.com.

Polub nas
na **facebook.com/kon.kosciuszki**

Pierwsze koty za płoty, czyli witamy wśród nas pierwszoklasistów

1 września przyjęliśmy do naszego grona nowe koleżanki i kolegów - pierwszoklasistów, którzy przybyli do nas z różnych gimnazjów rozproszonych po całym powiecie włodawskim, a nawet spoza niego. Pierwsze miesiące nauki były dla nich zapewne prawdziwym wyzwaniem, okresem wielu nowych wrażeń i doświadczeń.

Podczas otrzęsin zapytaliśmy nowicjuszy o wrażenia po pierwszym miesiącu nauki w naszym liceum. Oto kilka ich wypowiedzi:

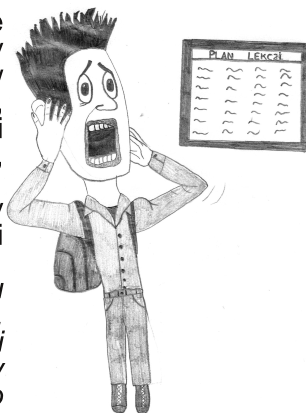
Uczeń klasy IB: „W pierwszych dniach roku szkolnego był lekki zawrót głowy, nieogarnięcie, bo nowa szkoła itp., szukanie sal. Jednak nowi nauczyciele prezentowali swoje przedmioty bardzo interesująco. Początek roku był bardzo obiecujący i zachęcający.”

Uczennica klasy IC: „Idąc do liceum, nie wiedziałam, co mnie czeka. Zastanawiałam się, czy dokonałam dobrego wyboru i czy szkoła sprostą moim oczekiwaniom. Jednak już po pierwszym tygodniu nie wyobrażałam sobie, że mogłabym być gdziekolwiek indziej. Spotkałam tu wspaniałych ludzi, z którymi bardzo szybko złapałam kontakt. Uważam też, że relacje uczniów z nauczycielami są dużo lepsze, niż było to w moich poprzednich szkołach. Jestem w stu procentach zadowolona ze swojego wyboru!”

Uczeń klasy IA: „Na początku trudno było przyzwyczaić się do nowego środowiska, jednak z dnia na dzień szkoła i atmosfera w niej stawała się coraz bardziej sympatyczna, przyjazna, wręcz rodzinna. Myślę, że jest tu wysoki poziom nauczania i warto uczyć się właśnie w tej szkole!”

Cieszymy się, że pierwszoklasiści tak pozytywnie postrzegają naszą szkołę i całą jej społeczność. Obiecujemy, że dołożymy wszelkich starań, aby czuli się wśród nas jak najlepiej i jak najszybciej zaangażowali się w tworzenie dobrego klimatu i wspólnie z nami tworzyli życie naukowe i kulturalne szkoły. Zapraszamy do aktywnej współpracy w Samorządzie Uczniowskim!

JK, TK



Ogłoszenia SU

23 października -Dzień stałej Avogadra, Dzień Mola. Mat – fiz i biol – chem balują!

30 października -zmiana czasu z letniego na zimowy. Przypomnienie dla wszystkich zapominalskich!

1,2 listopada -Wszystkich Świętych, Dzień Zaduszny. Pamiętajmy o naszych bliskich...

11 listopada -Święto Niepodległości. Świętujemy wspólnie fakt, że żyjemy w wolnej ojczyźnie jako wolny naród!

23 listopada -Dzień Licealisty. Hurrrraaa... Ktoś pomyślał w końcu o nas!

29 listopada -Andrzejkki. „To czary i magia, sekretem jest przepis...” Pamiętajmy, że to tylko zabawa!

5 grudnia -Międzynarodowy Dzień Wolontariusza. Nikt z nas nie jest tak biedny, aby nie móc bezinteresownie pomóc drugiemu człowiekowi!

6 grudnia -mikołajki. Może obdarujecie w ten dzień małym prezencikiem kogoś nieznanego?

**Będzie
dobrze!**



Światowe Dni Młodzieży spod medycznej kamizelki, czyli faktów i doświadczeń parę

Powrót do źródeł

Czym w ogóle są te Światowe Dni Młodzieży? W oczach wielu, niedzielnym zwyczajem wydarzeń maści wszelakiej, jest to zapewne modlitewne spotkanie, które spowite otoczką katolickiego mistycyzmu będzie gromadziło wiernych na modlitwie. Najwyżej sobie pośpiewają, od biedy zatańczą, ale tylko i wyłącznie do jakiejś nudnej i oczywiście religijnej muzyki. Cóż, już na wstępie mogę Was zapewnić, drodzy Czytelnicy, iż nie będzie to artykuł pisany na kłęczkach, acz w biegu, tańcu, i radości, i jaka tegorocznym wydarzeniom w Krakowie towarzyszyła, Lecz dlaczego „Powrót do źródeł”? Nie jest tajemnicą, że inicjatorem SDM'u jako wydarzenia był św. Jan Paweł II, Polak co najmniej wybitny i chyba najbardziej rozpoznawalny na całym świecie. „Światowe” są wydarzeniem, które odbywa się co parę lat (czasami co trzy lub co dwa – różnie to bywa) w miastach całego świata. Ostatnie, które odbywały się w Polsce, miały miejsce w 1991 roku, czyli prosto rzecz ujmując – bardzo dawno. Kraków jest swoistym źródłem, z którego czerpał Karol Wojtyła – w tym roku pielgrzymi z całego świata postanowili sprawdzić, czym tak naprawdę jest to źródło.

Podręcznikowe Obłęzenie

W Krakowie dane było mi przebywać cały tydzień, od poniedziałku do niedzieli będącej zwieńczeniem całej imprezy. Mimo, iż nie nocowałem w centrum, (nie nocowałem nawet pod stałym dachem, ale o tym później) codziennie nieodzownym elementem atmosfery Krakowa była radość. Ludzie chodzili po chodnikach, wymachując flagami krajów, o których istnieniu często nawet nie miało się zielonego pojęcia. Gdzie się nie zaszło, dało się słyszeć śpiewy, tańce czy po prostu rozmowy w setkach języków, które jak mogłoby się wydawać, wcale nie zbijały się w niezrozumiałą paplaninę, acz melodyjnie rozpyływały się w krakowskim powietrzu. Kraków takiego obłęzenia nie przeżył nawet za czasów średniowiecznych. W chwilach przerwy, np. w tramwajach, załadowanych ludźmi po brzegi, zastanawiałem się, gdzie te wszystkie negatywne opinie miały podstawę. Typowo narzekająca postawa wielu Polaków o tym, że nie jesteśmy na to logistycznie przygotowani, że Kraków nie da sobie rady, bądź po prostu na ulicach będzie panował rozbój i anarchia w biały dzień, nie miała tu racji bytu. Służyby porządkowe spisywały się, patrząc na okoliczności, wręcz celująco. Miałem okazję współpracować i z policją, strażą pożarną, pogotowiem, jak i wojskiem. Nie byli to przypadkowi funkcjonariusze czy pracownicy wyrwani ze swoich domów w czasie powszechnej mobilizacji. Ci ludzie znali się na rzeczy, byli fachowcami w swojej robocie.

„-Norymberska 1, tu matematyka – pani z recepcji pyta się, czy nie chcecie trochę gorącej herbaty.”

W całe Światowe Dni Młodzieży wpleciony był Złot Związku Harcerstwa Rzeczypospolitej. Nader ważne wydarzenie dla wszystkich harcerzy i harcerek ze Związku. Nocowaliśmy przy kampusie Uniwersytetu Jagiellońskiego, na jego lekko przypominających park błoniach. Swoje namioty rozbiło tam ponad 2 tysiące druhów i drухen z całej Rzeczypospolitej, jak i również z Harcerstwa Polskiego poza granicami naszego kraju. Wszyscy przyjechaliśmy tam na służbę. Zorganizowanie miejsca przeżycia tygodnia dla takiej masy ludzi, w warunkach polowych, było nie lada wyzwaniem, ale z czystym sercem mogę przyznać, że żyło mi się tam lepiej niż w jakimkolwiek najbardziej luksusowym hotelu na świecie. Pierwszego dnia mieliśmy za sobą całkiem długą podróż

przebytą w autokarze. Jechaliśmy jako członkowie okręgu Lubelskiego HOPR'u czyli Harcerskiego Ochotniczego Pogotowia Ratowniczego. Mieliśmy wszyscy jeden wspólny cel – służyć bliźnim. Byliśmy zorganizowani w patrole, 4-osobowe grupki, które nie rozstawały się ze sobą na krok. Na miejscu, jak wspominałem, byliśmy w poniedziałek. Zostaliśmy przywitani bardzo ciepło, ale zaraz po chwili zrzedły nam miny. Dostaliśmy w przydziale służb, prawie że całonocną wartę w obrębie terenu Złotu. Pomimo tak wielkiego zapału, można się domyśleć, nie byliśmy uradowani tą informacją. Ale przyjęliśmy to zadanie, i ulokowaliśmy się samotnie, z krótkofalówkami pod ręką na ławkach w wyznaczonych punktach. Po pierwszych trzech godzinach ktoś nie wytrzymał, i łamiąc regulamin obsługi radia, zaczął nadawać pierwszej klasy suchary na linii. Nie powiem, regulamin może i został złamany, ale

przynajmniej nie zasnęliśmy. Obsługa Uniwersytetu okazała się bardzo przyjazna, pomimo pewnych przypuszczeń, że mogą nieco się przestraszyć, widząc takie rzesze harcerzy pod oknem. Zaproponowano nam herbatę, która w tych okolicznościach była dla nas wręcz zbawienna. Następne dni spędziliśmy na ostatnich szkoleniach – potem zostaliśmy wysłani w teren.

Jedna Wielka Impreza

W godzinach bardzo porannych wsiedliśmy do tramwajów. Ponad stu ratowników i sanitariuszy ruszyło na pierwsze pole służby. Nie było ciężko, pierwszy dzień minął nam szybko. Najcięższymi zadaniami było nalepienie paru plasterków, wskazywanie drogi pielgrzymom, czy, o zgrozo, otwieranie butelek z wodą starszym paniom. Momentami byliśmy nawet sfrustrowani tym, że wszyscy opowiadali o tym, że będziemy mieć pełne ręce roboty, a tu pustka – wszystko spokojnie.

Następnego dnia służyliśmy w okolicach Wawelu, przy brzegu Wisły. Tam działo się już nieco więcej, trzeba było trochę pokrzyknąć, pobandażować czy pomóc niepełnosprawnym przedostać się przez ścisk ludzkiej ściany falującej w rytmach koncertu. Ale daliśmy radę, co prawda nie spaliśmy za dużo, lecz robiliśmy to raczej z własnego wyboru – chcieliśmy jak najwięcej zobaczyć i przeżyć. Wychodziliśmy z założenia – czas na spanie będzie po powrocie do domu. Dostaliśmy dzień wolnego, który wykorzystaliśmy na spacer w okolicach Sukiennic. Atmosfera, która tam panowała, była wręcz nie do opisania. Nigdy nie zapomnę momentu, gdy ludzie weszli na pomnik Adama Mickiewicza przy Sukiennicach i skandowali imię tego polskiego wieszca. Najprostszym przykładem niesamowitej otwartości ludzi był moment, gdy jedna przypadkowa osoba zaczęła tańczyć pośrodku tłumu popularną macarenę. Po chwili tańczyło trzydzieści osób, a po minucie już cała setka.

„D-Day”

Zostaliśmy zebrani na ostatni oficjalny apel. Przed nami była 36 –



godzinna służba w trakcie kulminacyjnego weekendu ŚDM. Na Brzegi dotarliśmy po trzech godzinach podróży. Mieliśmy się czasowo zmieścić w połowie godziny. Już wtedy czuliśmy na sobie niemalą presję tłumy i tłok tego miejsca. Z miejsca obozowania zabraliśmy tylko najpotrzebniejsze rzeczy oraz namioty, by było gdzie schronić się na chwilową przerwę. Dotarliśmy na nasze sektory. Pierwszy wieczór dał nam względne poczucie pewności, nie było tak źle. Lecz niedziela, dzień Mszy Św. z papieżem Franciszkiem, była dla nas największym sprawdzianem. Od samego rana było bardzo upalnie i duszno, co nie wróżyło nam, służbie medycznej nic dobrego. Cisza przed burzą, faktycznie zwiastowała prawdziwy sztorm – kiedy ledwo uwinęliśmy się z pierwszy załabnięciem, już biegliśmy z noszami do kolejnego poszkodowanego. Msza Św. minęła nam bardzo szybko, ale nie było tak źle w porównaniu do relacji służb z innych sektorów, które miały taki nawał pracy, że cytują: „Nie wiedzieliśmy, że Msza Św. w ogóle trwała – nie mielibyśmy o niej w ogóle pojęcia, gdyby nie minuta na przyjęcie komunii – potem znowu za nosze, i do roboty”.

Można byłoby zadać pytanie, czy nie żałujemy, że nie przeżyliśmy tego wydarzenia pod kątem wypoczynku, duchowego rozwoju czy też dobrej zabawy z przyjaciółmi. Osobiście po tym, co działo się w moim życiu pod koniec lipca tego roku, jestem gotów stwierdzić, że nie mogłem sobie lepszych wakacji wymarzyć! Żałujcie Ci, którzy tam nie pojechaliście!

Michał Sławiński

„Moje doświadczenie życiowe uczy, że liczy się tu i teraz.

Nie martwmy się tym, co było,

choć przyszłość też należy planować.”

Wywiad z panią Ewą Połuszańczyk-Oksytiuk

Serdecznie zapraszamy do lektury wywiadu z p. Ewą Połuszańczyk-Oksytiuk – nauczycielką historii, która opowie o blaskach i cieniach zawodu nauczyciela, podzieli się z nami wspomnieniami z czasów swojej nauki w naszej szkole, zdradzi, jak lubi spędzać wolny czas i odpoczywać po pracy oraz dlaczego warto znać historię swojego narodu i ojczyzny.

Jak spędziła Pani tegoroczne wakacje? Czy odpoczęła Pani podczas nich i nabrała sił do pracy w tym roku szkolnym?

Część lipca spędziłam w Pieninach, później odwiedziłam stare kąty i odnowiłam dawne znajomości. Dużo leniuchowałam, nabrałam sporo sił do pracy, mam nadzieję, że do grudnia wystarczy.

Jak długo pracuje Pani w naszej szkole? Czy to była pierwsza szkoła, do której trafiła Pani po studiach?

Tak, zaczęłam tu pracować zaraz po studiach, była to moja pierwsza posada. Mam blisko trzydzieści lat stażu pracy w I LO.

Wiemy, że jest Pani absolwentką naszej szkoły. Proszę nam powiedzieć, jakich profesorów wspomina Pani z największym szacunkiem czy sentymentem i dlaczego?

Kiedy byłam uczennicą, grono pedagogiczne składało się głównie z mężczyzn, co dziś może dziwić. Wszyscy moi nauczyciele byli dla mnie wyjątkowi. Każdy miał szczególną osobowość. Przylgnę, że najczęściej wspominam swojego wychowawcę - profesora Feliksa Pałkę, który jako młody polonista, anglista i nauczyciel muzyki, posiadał wyjątkowo przystępne dla uczniów usposobienie. Jego nowoczesny wizerunek, tchnący powiewem Zachodu, był, jak na realia Włodawy lat 80., unikatowy.

Jak wspomina Pani czas swoich studiów i czy zechciałaby nam Pani coś niecoś opowiedzieć o nich?

Nigdy później nie byłam tak młoda jak na studiach, więc dobrze je wspominam. Mało szalałam, dużo czytałam. Oczywiście nie znosiłam sesji egzaminacyjnych. Kiedy zaczyna się studiować, wydaje się, że cały świat należy do nas, że wszystko jest w zasięgu naszych możliwości.

Jakie były początki Pani pracy nauczycielskiej? Z perspektywy czasu jak je Pani ocenia – były łatwe czy trudne?

Początki były trudne. Miesiąc zajęło mi ogarnięcie się w szkolnej rzeczywistości. W pierwszych tygodniach oprócz uczenia swoich klas miałam zastępstwa za profesora Osypiuka i wracając do domu po 7. godzinach pracy, byłam koszmarnie zmęczona. Skutkiem tego jest mój nawyk codziennej popołudniowej drzemki.

Dlaczego wybrała Pani zawód nauczyciela? Czy to był świadomy wybór czy kwestia przypadku?

W czasie studiów nie myślałam o tym, że będę nauczycielem, choć wybrałam specjalizację nauczycielską, a nie archiwalną. Dokonałam tego wyboru ze względu na to, że obawiałam się pracy w zakurzonych pomieszczeniach – tak sobie wtedy wyobrażałam archiwum. Później wszystko potoczyło się zgodnie z planem.

Czy historia jako dziedzina nauki od zawsze Panią interesowała? Czy nauczyciele, którzy Panią uczyli, zainteresowali, zainspirowali Panią tym przedmiotem?

W podstawówce miałam doskonałą nauczycielkę historii, jednocześnie będącą dyrektorem szkoły. Bardzo ją cenię i szanuję. To ona zainteresowała mnie poznawaniem przeszłości. W liceum prof. Henryk Osypiuk zainspirował mnie do udziału w olimpiadach historycznych, a że odnosiłam w nich sukcesy, to miałam przyjemność poznać profesora akademickiego R. Szczygła, który nauczył mnie pracy badawczej.

Gdyby można było cofnąć czas, czy wybrałaby Pani właśnie ten zawód czy może jakiś inny? Czy wyobraża sobie Pani, że mogłaby wykonywać jakąś inną pracę?

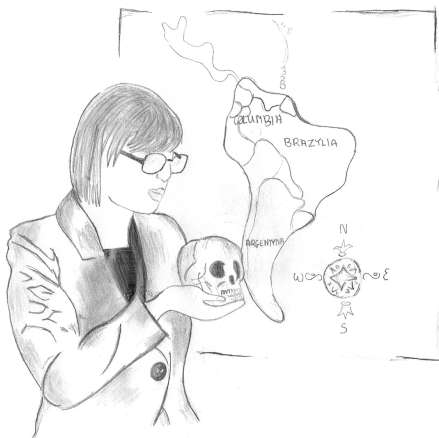
Nie żałuję swojego wyboru. Choć często zastanawiam się, jak dotrwałabym do emerytury. Bardzo liczę na to, że innego zawodu nie będę musiała już wykonywać.

Proszę nam powiedzieć, co najbardziej Pani lubi w swojej pracy, a co - najmniej? Jakie są pozytywne, a jakie negatywne strony tego zawodu?

Pozytywym jest kontakt z młodzieżą. To bardzo przyjemne uczucie - uczyć innych. W swoim zawodzie najbardziej na świecie nie lubię sprawdzać klasówek i stawiać ocen na koniec roku.

Czy w Pani odczuciu nasza szkoła, młodzież, która się w niej uczy, zmieniła się bardzo od początku Pani pracy tutaj? Jeżeli tak, to pod jakim względem, na lepsze czy może na gorsze?

Każdy rocznik jest inny, każda pierwsza klasa zaskakuje czymś nowym. Zauważam, że zmiany zachodzą coraz szybciej. Jest to dla mnie wyzwaniem, ale i czymś bardzo intrygującym. Nie jest to najlepsze, że na przerwie większość młodzieży zajęta jest swoim smartfonem, a nie rozmową z kolegami. Trzeba jednak przyznać, że nasi uczniowie łatwiej niż kiedyś wyrażają opinię, i to całkiem trafną, o otaczającym świecie.



Proszę nam zdradzić, co trzeba robić, aby być dobrym i szanowanym przez młodzież nauczycielem?

To tajemnica, której jeszcze do końca nie zgłębiłam. Na pewno trzeba lubić i szanować młodzież, rozumieć jej problemy. Zamiast krytykować i oceniać, szukać dobrych rozwiązań i być sprawiedliwym.

Czy są wychowankowie, których wspomina Pani po latach? Jeżeli tak, to dlaczego akurat tych, a nie innych? W jaki sposób zapisali się w Pani pamięci?

Jest wielu takich uczniów. Ze szczególną sympatią i sentymentem wspominam swoją pierwszą klasę. Mieliśmy dla siebie dużo wyrozumiałości. Ze względu na niezbyt dużą różnicę wieku między mną a wychowankami doskonale się dogadywaliśmy. Często też wspominam moich olimpijczyków.

Znana jest Pani z sumiennego przygotowania do lekcji, świetnej organizacji czasu i pracy, umiejętności utrzymania dyscypliny na zajęciach, systematycznego sprawdzania i oceniania wiedzy uczniów, ale także poczucia humoru i żartobliwości. **Jak Pani uważa, czy te cechy nauczyciela wpływają na atmosferę dobrej pracy młodzieży na lekcjach?**

Tak, nieskromnie się z powyższym zgadzam, ale niech jednak to młodzież sama już oceni.

Proszę nam podpowiedzieć sposób, w jaki można „wykuć na blachę” i „mieć w małym paluszku” wszystkie daty ważniejszych wydarzeń historycznych?

Historii nie „wkuwa się na blachę” i nie można jej „mieć w małym paluszku”. To dziedzina bezkresna, wymagająca czytania i myślenia. Przeszłość jest po to, aby ją rozumieć.

Co Pani sądzi o zgłaszaniu przez młodzież nieprzygotowań do lekcji? Czy Pani zdaniem prawo do nich jest potrzebne i zasadne?

To prawo jest potrzebne i zasadne, ale nie należy go nadużywać.

Czy Pani zdaniem uczniowie chętnie uczą się takiego przedmiotu jak historia? Czy są zainteresowani posiadaniem wiedzy na temat historii swojego kraju, Europy, świata? Czy łatwo jest ich zmotywować do nauki? I co wiedza w tym zakresie daje dzisiaj, w dobie Internetu, Google’a i Wikipedii, młodemu człowiekowi?

Uczniowie interesują się historią przede wszystkim w kontekście politycznym, nieco gorzej jest z systematyczną nauką szkolną, która jest niewątpliwie trudna. Wiedza historyczna pozwala na zrozumienie tego, co się dzisiaj dzieje wokół nas. Z motywacją do pracy jest jak zawsze różnie. Wszystko zależy od indywidualnego podejścia ucznia i nauczyciela.

Jak Pani sądzi, czy tablety, smartfony, czytniki e-booków i tablice interaktywne zastąpią już wkrótce tradycyjne papierowe podręczniki, zeszyty z ręcznie sporządzanymi notatkami, mapy i atlasy historyczne? Czy te nowoczesne elektroniczne nośniki informacji będą, Pani zdaniem, skuteczne i efektywne w nauczaniu wiedzy o przeszłości i świecie, w którym obecnie żyjemy?

Może kiedyś tradycyjne podręczniki i zeszyty znikną, ale nic nie zastąpi relacji uczeń - nauczyciel. Nowinki techniczne z pewnością pomagają w zainteresowaniu przedmiotem, jednak nie spełniają w całości wszystkich ważnych funkcji edukacyjnych i wychowawczych.

Jest Pani w naszej szkole cenioną współorganizatorką kolejnych edycji Powiatowej Olimpiady Genialicy Heraldycznej, która od lat cieszy się wielkim zainteresowaniem młodzieży szkół

gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych naszego powiatu. Jakie cele realizuje ta inicjatywa i czy jest Pani zadowolona z jej efektów?

Ta inicjatywa ma na celu wzbudzenie w uczniach zainteresowania przede wszystkim historią własnej rodziny, a tym samym - poznaniem samego siebie. Można powiedzieć, że jestem zadowolona z tego projektu, choć nie jest to wyłącznie moja praca.

Swojego czasu pracowała Pani na stanowisku wicedyrektora szkoły. Jak Pani wspomina tę funkcję i obowiązki z nią związane?

Bycie wicedyrektorem utwierdziło mnie w przekonaniu, że najwięcej pracy wykonuje się na zapleczu. Nie jest to funkcja dla każdego, a wykonywane zadania nieraz wychodzą poza oficjalnie wyznaczone obowiązki.

Co sądzi Pani o najnowszych planach i pomysłach reformy polskiego systemu oświaty? Jakie zmiany w Pani ocenie są w nim potrzebne, zasadne, a które – zbędne i być może w przyszłości okażą się nieskuteczne lub nieefektywne?

Każdą kolejną reformę uważam za gorszą od poprzedniej, a przede wszystkim – zbyt szybko wprowadzaną jedna po drugiej. Moim zdaniem to, co już jest, należy mądrze poprawiać. O najnowszych planach trudno się wypowiadać, bo jeszcze nie znamy szczegółów.

Czy ma Pani swojego „ulubionego” autora książek historycznych (naukowych, popularnonaukowych czy beletrystycznych)? Jeżeli tak, to za co Pani szanuje i ceni jego pisarstwo?

Moim ulubionym autorem książek historycznych jest Norman Davies. Jest to brytyjski historyk od lat związany z Polską, a szczególnie z Krakowem. Świetnie zna nasz język. Posługuje się nowoczesnymi metodami badawczymi. I co ważne, chociaż stale mieszka w Londynie, upowszechnia pozytywny wizerunek Polski w Europie i na świecie. Jedyne problem to ten, że jego książki są przeważnie bardzo grube.

Gdyby miała Pani wehikuł czasu, to do jakiej epoki i jakiego państwa najchętniej by się Pani przeniosta?

Zdecydowanie przeniósłabym się do Warszawy w dwudziestolecie międzywojennym. To był zupełnie inny świat (przez mnie trochę idealizowany), pełen elegancji, kindersztuby i wyrafinowania, które zniszczyła wojna i władza komunistów. Gdybym się tam przeniosta, może udałoby się zjeść pączki u Bliklego na Nowym Świecie i zobaczyć powrót z imprezy adiutanta J. Piłsudskiego, B. Wieniawy-Długoszewskiego, trzema dorożkami (w pierwszej on, w drugiej jego szabla, a w trzeciej rękawiczki).

Gdyby okazało się, że resztę życia ma Pani spędzić na bezludnej wyspie i może Pani zabrać na nią jedynie trzy rzeczy, to co by Pani zabrała?

Dobry nóż, apteczkę oraz przewodnik „Jak spędzić resztę życia na bezludnej wyspie?”.

Gdyby cudownym zrządzeniem losu wygrała Pani milion złotych w totolotka lub otrzymała w takiej wysokości spadek od wujka



w Ameryce, to jak spożytkowałyby Pani te pieniądze? Czy realizowałyby Pani tylko swoje marzenia, czy może podzieliłaby się Pani z innymi i przeznaczyła jakąś ich część na cele charytatywne?

Kupiłabym mieszkanie w Rzymie i tam spędzała część roku. Wspierałabym też kogoś potrzebującego.

Czy uważa się Pani za patriotkę? Czym dla Pani jest patriotyzm? Jak na co dzień okazuje Pani uczucia i postawy patriotyczne?

Jestem patriotką, ale nie dlatego, że w czasie świąt wywieszam flagę, ale dlatego, że szanuję osiągnięcia naszego kraju. Jestem dumna z nas, Polaków - i bohaterów, i zwykłych obywateli.

Jak się Pani wydaje - współczesna młodzież to patrioci czy kosmopolici?

To są patrioci, chociaż różnie patriotyzm pojmują.

Co sądzi Pani o obecnej sytuacji Unii Europejskiej? Czy Brexit, fala uchodźców, ataki terrorystyczne i niepewna sytuacja gospodarcza na Południu: w Grecji, we Włoszech, w Hiszpanii, Portugalii nie zapoczątkują jej stopniowego upadku? Czy Unia jest jeszcze potrzebna Europejczykom, a zwłaszcza Polakom?

Sytuacja Europy jest trudna, ale nie potrafię przewidzieć jej przyszłości. Unia jest nam, Polakom, zdecydowanie potrzebna, aby zachować poczucie bezpieczeństwa.

Jakimi zasadami stara się Pani kierować w życiu? Jak brzmi Pani dewiza/filozofia życiowa?

Warto przestrzegać zasad i prawa. Trzeba być uczciwym i dobrym dla innych. Moje doświadczenie życiowe uczy, że liczy się tu i teraz. Nie martwmy się tym, co było, chociaż przyszłość też należy planować. Polecam dewizę „Carpe diem!”.

Czym jest dla Pani sukces życiowy? Jak go Pani rozumie? Z jakich osiągnięć w życiu jest Pani najbardziej dumna i dlaczego?

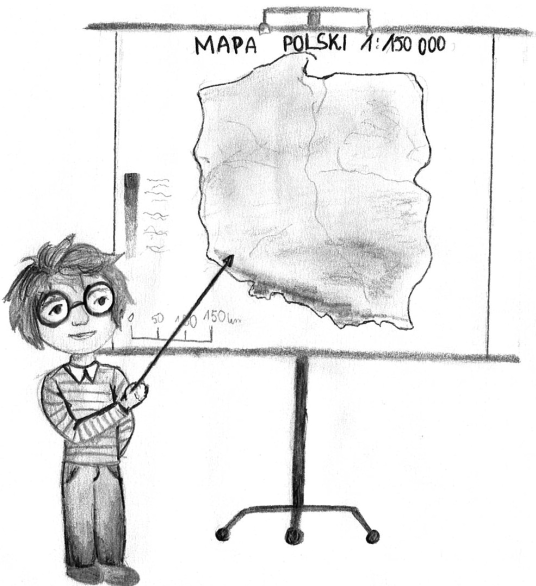
Oryginalna nie będę. Jestem dumna z tego, że udało mi się założyć rodzinę. To największy dla mnie sukces i szczęście. Cieszę się relacjami z moimi dziećmi.

Co lubi Pani robić w wolnym czasie? Jakie są Pani zainteresowania, pasje, hobby (książka, prasa, film, teatr, muzyka itp.)? Jak Pani odpoczywa po ciężkim dniu/tygodniu pracy?

W wolnym czasie piekę ciasto, sadzę kwiatki, słucham muzyki, np. Aerosmith, z pasją oglądam kanały informacyjne i polskie komedie z lat 30. A z książek, no cóż... biografie.

Jest Pani uważana za jedną z bardziej stylowych i modnych nauczycielek. Czy zechciałaby Pani powiedzieć naszym czytelnikom, na czym polega tajemnica prawdziwego szyku i elegancji?

Nie uważam się za znawczynię mody. Kupuję to, co jest dostępne we



włodawskich sklepach. Myślę, że klasyka to cały klucz do sukcesu. Na ekstrawagancję pozwalam sobie jedynie w dodatkach, zwłaszcza w butach.

Proszę nam zdradzić sekret utrzymania szczupłej sylwetki, doskonałej figury. Czy kryje się za tym jakaś specjalna dieta i uprawianie sportu?

Nie jestem również specjalistką od żywienia. Sport jest w porządku, ale przereklamowany. Najlepsza dieta to „mniej jeść”. Uważam, że warto jest jeść wszystko, co się lubi, ale z umiarem. I tyle.

Czy lubi Pani gotować i co jest prawdziwym specjałem w Pani kuchni?

Lubię gotować, ale mój mąż też, więc nie odbieram mu tej przyjemności. Moim specjałem jest chleb żytni z żurawiną, pieczony niegdyś z rana w soboty oraz faszerowany kurczak, cukiniowe placuszki i brownie.

Czy uważa Pani, że dzisiejsza młodzież, młodzież naszej szkoły jest przyszłością naszej ojczyzny? Czy Pani zdaniem obecnie mamy możliwość zdobycia dobrego wykształcenia i podjęcia pracy w wyuczonym zawodzie w kraju czy już tylko na emigracji?

Tak, dzisiejsza młodzież jest przyszłością naszej ojczyzny. Uważam, że jeżeli się chce, to można zdobyć dobre wykształcenie i podjąć pracę w kraju. Twierdzę to na podstawie doświadczeń w mojej rodzinie.

Jakie rady dałaby Pani nam - uczniom, którzy chcieliby bardzo dobrze zdać maturę, dostać się na wymarzone studia, a w przyszłości wykonywać interesującą i satysfakcjonującą pracę?

Miejcie marzenia i wiarę, że można je zrealizować!

Czy chciałaby Pani kogoś pozdrowić na łamach naszej gazetki?

Chciałabym pozdrowić pana starostę i poprosić, żeby jeszcze kiedyś odwiedził naszą szkołę oraz kolegę, który uczy na drugim piętrze, koleżanki z pokoju nauczycielskiego, rezydentów salki gimnastycznej i moją ulubioną klasę... oraz wszystkich, którzy dali radę przeczytać ten wywiad!:)

Dziękujemy za udzielenie wywiadu!

Słodko o słodkościach

W dzisiejszym świecie, niestety, ale świecie pełnym mnóstwa niezdrowego jedzenia i tendencji do nadmiernego korzystania z nowych technologii, coraz częściej jesteśmy naoczniymi świadkami mody na „bycie fit”, czyli mody na zdrowy styl życia. Wszystkie siłownie wypełniają się chętnymi do działania klientami, a „zielone jedzenie” staje się bardzo popularne. W całym tym procesie ludzie zapominają o bardzo, wydawałoby się błahej, jednak istotnej rzeczy, jaką są słodkie przekąski.

Często po ciężkim dniu, przychodząc do domu, zdarza nam się z uśmiechem na twarzy zjeść słodki batonik, tłumacząc sobie, że „raz na jakiś czas można sobie pozwolić”. Mówimy „stop!” dla tego typu zachowań! Na pewno zadajecie sobie pytanie, co jest tak złego i szkodliwego, a zarazem sprawiającego, że nie możecie się oprzeć w słodyczach... Odpowiedź jest jedna - cukier. Brzmi bardzo niewinnie, jednak nie zapominajmy, że ostatnimi czasy jest on nazywany „cichym zabójcą” lub



„białą śmiercią”. Zatem co jest skutkiem częstego zajadania się słodyczami? Słodycze zawierają dużą ilość kalorii, a więc stają się przyczyną naszej nadwagi, psują nasze zęby oraz wpływają na naszą cerę, powodując wypryski. Jak powinniśmy wystrzegać się tej okropnej pokusy? Przede wszystkim omijajmy dżajły ze słodyczami! Warto też zastąpić słodkości świeżymi warzywami, suszonymi owocami czy orzechami. Jeżeli ochoła na słodycz będzie tak wielka, że nie będziemy w stanie sobie z nią poradzić - zamiast zjadania wysoko kalorycznych batoników, delektujmy się kilkoma kostkami gorzkiej czekolady, która w umiarze wpływa pozytywnie na nasz organizm.

Każdy z nas wie, że początki są bardzo trudne, dlatego nie rzucajmy się od razu na głęboką wodę! Zacznijmy od małych wyrzeczeń, w końcu 10 dni bez cukru to cel łatwiejszy do osiągnięcia niż 100 dni. Jak mówi Henry Ford: „Zadne zadanie nie jest szczególnie trudne, jeśli podzielisz je na mniejsze podzadania.” Jeżeli już podjęliśmy się zadania, nie poddawajmy się! Wszystko jest w naszych rękach!

MK

Bizuteria? Zrób ją sobie sama!

Współczesna masowa moda, jaką możemy zobaczyć w sieciówkach, proponuje rzeczy o bardzo uproszczonych fasonach. Dzieje się tak, ponieważ asortyment sieciówek opiera się na prostych, łatwych w zaprojektowaniu ubiorach, takich, jakie szyje się w krajach taniej siły roboczej, często niezbyt wysoko wykwalifikowanej.

Dostępną ogółowi modę masową można jednak w pewnym stopniu zindywidualizować we własnym zakresie, uatrakcyjniając ją dodatkami. Wypróbowanym, a nawet spektakularnym dodatkiem bez względu na epoki i zmienne trendy, pozostaje bizuteria. Nabiera ona szczególnego znaczenia jesienią i zimą, kiedy zdejmujemy ciężkie, ciemne okrycia.

Projektując i wykonując samodzielnie bizuterię, można sięgnąć do własnych zasobów i pomysłowo wykorzystać je w nowych kompozycjach, pokazać ich nietypową, niebanalną urodę w nowym ujęciu.

W naszym kraju podobno przybywa osób dobrze usytuowanych, ciągle jednak większość społeczeństwa mieści się w niskich lub średnich stanach zamożności. Zwyczajne dziewczyny i zwykłe panie także mogą wyglądać pięknie, niepowtarzalnie i oryginalnie, bez względu na stan posiadania, ale muszą się wykaazać odrobiną inwencji.

Własnoręcznie wykonane drobiazgi, efektownie ozdabiające naszą odzież, mogą nam to skutecznie umożliwić.

WK, RN

3x30x130 – Twój kod dostępu do zdrowia

Jeśli trochę już wpadłeś w panikę, uspokajamy. Te tajemnicze cyfry w tytule wcale nie są kolejnym pinem do zapamiętania. To hasło, które może stać się Twoim kluczem do dobrej formy. Hasło określa złotą zasadę, według której, aby nie wypaść z obiegu, należy 3 razy w tygodniu uprawiać jakikolwiek sport, przez nie mniej niż 30 min. Uwaga!!! Aby mieć z tego korzyść w postaci pięknego ciała i sprawnego mózgu, tętno nie może spaść poniżej 130 uderzeń na minutę. Czyli - nie forsuj się zbyt, ale ruszaj tak, aby się spocić. Jaki typ aktywności wybierzesz, zależy od



Ciebie, Twoich predyspozycji i upodobań. Dopóki nie jest zimno i mokro, może to być jazda na rowerze lub rolki. Zależy, co lubisz. Najkorzystniejszą formą aktywności jest jogging. Wystarczy zacząć od spokojnego truchtu – forma przyjdzie z czasem. Późną jesienią i zimą, kiedy potrzebne jest samozaparcie, by uaktywnić się na świeżym powietrzu, może to być basen czy siłownia.

Wiadomo, często brak czasu ma wpływ na naszą aktywność fizyczną. Wystarczy, że co drugi dzień znajdziesz 30 minut. Ruch 3 razy w tygodniu wprowadzi Cię w systematyczność i wpoi zdrowe nawyki. Dlaczego nie codziennie? Bo jeśli nie trenujesz wyczynowo, organizm musi mieć czas na regenerację i ten warunek w tym systemie zostaje spełniony. Ćwiczenie nie krócej niż 30 minut pobudzi Twoje ciało do korzystania z zapasów energetycznych, co doprowadzi do spalania zbędnych kalorii. Pół godziny nieskomplikowanej gimnastyki angażuje organizm do pracy, uaktywnia układ oddechowy, poprawia krążenie i ćwiczy mięśnie. Jednak musisz się trochę zmęczyć, nie ma innej rady. Normalne tętno osoby dorosłej wynosi od 60 do 80 uderzeń serca na minutę, Twoje - musi wskoczyć o poziom wyżej - ok. 130. Jaki puls jest bezpieczny w trakcie wysiłku? Podczas ćwiczeń powinieneś przestrzegać dwóch zasad: 1. Nie przekraczaj maksymalnego tętna wysiłkowego. Prawidłową wartość oblicza się, odejmując swój wiek od 220 (np. dla trzydziestolatki będzie to 190). 2. Dla Twojego serca najbardziej odpowiednie będą ćwiczenia, przy których puls waha się na poziomie 50-60% tętna maksymalnego. Tylko wtedy Twój organizm da z siebie wszystko. Uruchomi do pracy mięśnie i włączy spalanie.

Zatem, drogi Czytelniku, nie leń się i do dzieła! Możesz zacząć od spaceru szybkim krokiem, a skończyć na truchcie. Po kilku tygodniach osiągniesz lepszą wydolność, dlatego będziesz mógł pokusić się o wykonywanie bardziej skomplikowanych ćwiczeń. MK

Felinoterapia, czyli nasi mrużący lekarze

Koty od dawien dawna towarzyszyły ludziom w ich codziennym życiu, lecz dopiero niedawno naukowo dowiedziono, że potrafią one leczyć. Terapię z wykorzystaniem tych miłutkich futrzaków nazywamy felinoterapią. Koty w przeciwieństwie do psów podczas dogoterapii nie muszą być tresowane, wystarczy, żeby dawały się głaskać i nie były agresywne. Terapia ta znajduje szerokie zastosowanie w Wielkiej Brytanii, USA i Szwecji, w Polsce jak na razie nie jest jeszcze na taką szeroką skalę stosowana w klinikach, lecz każdy kto posiada kota, może śmiało stwierdzić, że czyni on cuda.



Badania naukowe wykazały, że głaskanie zwierząt wyrównuje ciśnienie krwi, a przebywanie w ich towarzystwie zmniejsza poziom złego cholesterolu. Dotykanie miękkiej, kociej sierści łagodzi bóle reumatyczne rąk, ponieważ podczas głaskania mimowolnie gimnastykujemy mięśnie i stawy. Osoby, które posiadają w domu kociaki, zapewne zauważyły, że zwierzątki te, kiedy widzą, że nie czujemy się najlepiej albo coś nas boli, kładą się na to bolące miejsce, a wytwarzane przez nie drgania wspomagają regenerację, potocznie mówiąc „zabierają one od nas chorobę albo ból” w zależności od tego, co nam dolega. Nawet, wydawać by się mogło, zwykłe mruczenie ma pewne właściwości uzdrawiające, które korzystnie wpływają na regenerację kości, ścięgien, mięśni i więzadeł. Mruczenie kota odstresowuje nasz organizm, stabilizuje ciśnienie tętnicze oraz wzmacnia układ odpornościowy. Udowodniono, że wczesny kontakt dziecka z kotem zmniejsza ryzyko późniejszego zachorowania na astmę i rozwinięcia się alergii.

Wracając do felinoterapii, stosowana jest ona w ośrodkach opieki, domach seniora, a nawet więzieniach. Głaskanie kota uspokaja i wycisza człowieka, a przebywanie z nim daje dużo radości, tak więc jest to świetna terapia dla osób nadpobudliwych. Kot stał się także terapeutą dla molestowanych dzieci. Pomaga on im przełamywać lęki i na nowo uczyć je zaufania. Z felinoterapii z dużymi efektami korzystają osoby z ADHD, chorobą Downa, Alzheimerą, Parkinsona, upośledzone intelektualnie oraz nadpobudliwe ruchowo. Terapię tę coraz częściej stosuje się także u dzieci autystycznych. Koty pomagają tym dzieciom przełamywać lęk, nawiązywać kontakty z ludźmi oraz okazywać uczucia. Ciekawostką jest, że dziewczynki, bawiąc się z kotami, uodparniają się na toksoplazmozę, która jest groźna dla płodu podczas ciąży.

Naukowo udowodniono, że głaskanie, drapanie, czy przytulanie naszych czworonożnych domowników wywołuje w naszym organizmie produkcję hormonów szczęścia, które z kolei dają nam świetne samopoczucie i stany zadowolenia, tłumią odczuwanie bólu oraz pozytywnie wpływają na nasz sen. Tak więc smutasy – do serca przytulcie kota i zauważcie w końcu, że życie jest wędrownką, podczas której wokół siebie mamy wspaniałych towarzyszy i przyjaciół – nasze kochane zwierzęta!

Jak radzić sobie ze stresem?

AP

Znana jest Ci walka ze stresem? Stres w pracy, w szkole, w domu, nieprzespane noce i stałe napięcie towarzyszą Ci każdego dnia? Zapoznaj się ze sprawdzonymi i pewnymi sposobami na radzenie sobie ze stresem i zminimalizowaniem jego negatywnego wpływu na Twoje życie. Przygotowaliśmy dla Ciebie 25 sposobów, technik i prostych „zagrań” w zmaganiach ze stresem. Już wkrótce dowiesz się, jak sobie radzić ze stresem, niwelować jego objawy i nauczyć się z nim żyć.

1. Naucz się mówić „NIE”.

Nie wszystko, co jest dobre dla innych, jest dobre dla Ciebie. Jeżeli wiesz, że coś jest ponad Twoje siły i chęci, odmawiaj. W ten sposób wyeliminujesz dodatkowe źródła stresu. Przewiduj efekty Twoich działań (lub ich braku). Jeśli wiesz, że masz jutro wcześniej wstać do pracy, połóż się spać wcześniej. Nie oglądaj filmu ze znajomymi tylko dlatego, że oni tego chcą. Naucz się mówić „NIE”, gdy jest to dla Ciebie dobre.



2. Unikaj ludzi, którzy mają na Ciebie zły wpływ.

Czyjaś obecność i zachowanie stale sprawiają, że czujesz się zestresowany i przytłoczony? Odetnij się od tej osoby i ogranicz spotkania do minimum. W razie konieczności zerwij kontakt.

3. Wyłącz telewizor w trakcie wiadomości.

Nie przejmuj się. Jeśli wydarzy się coś naprawdę ważnego, dowiesz się tego z Twojego otoczenia. Po co szarpać sobie nerwy sprawami, o których zapomnisz w ciągu kilku godzin?

4. Nie wdawaj się w nerwowe dyskusje.

Tematów podnoszących ciśnienie i budzących burzliwe dyskusje jest wiele. Polityka, legalizacja narkotyków, religia, homoseksualizm i tym podobne. Każdy z nas ma swoje „ulubione dynamity”. Prosta rada: Nie zaczynaj rozmowy na te tematy i wychodź do toalety, jeśli poruszy je ktoś inny.

5. Zredukuj liczbę rzeczy do zrobienia na dany dzień.

Ciężko się nie stresować, gdy już dobiega 20:00, a Ty wciąż masz tyle rzeczy do zrobienia. Do tego rano trzeba wstać wcześniej. Pewnie znów się nie wypiszesz. Daj sobie trochę luzu. Z pewnością wycięcie kilku pozycji z Twojej „listy zadań na dziś” nie wywoła tragedii, a może przynieść Ci chwilę odpoczynku.

6. Wyrażaj swoje emocje, zamiast je w sobie tłumić.

Jeśli ktoś Cię martwi lub niepokoi, powiedz mu o tym jasnym i spokojnym tonem. Inaczej będziesz cały czas tłumić to w sobie, a niewyjaśnione sprawy będą nawarstwiać się z pozostałymi zmartwieniami.

7. Szukaj kompromisu.

Proś innych o zmianę ich zachowania, pamiętając jednocześnie o tym samym w stosunku do siebie. Jeśli oboje choć trochę je zmienicie, jest bardzo prawdopodobne, że uda się znaleźć porozumienie i wykluczyć stresowe wymiany zdań.

8. Zarządzaj dobrze swoim czasem.

Jeśli źle zaplanujesz swoje zadania (lub nie zrobisz tego wcale), może się okazać, że przeceniłeś swoje możliwości. Z pewnością narazisz się na sporą dawkę stresu, jeśli kilka ważnych zadań zostanie niezrobionych na czas.

9. Zmień swoje oczekiwania.

Jeśli zazwyczaj oczekujesz efektów, które są bardzo trudne do uzyskania, często będziesz czuł się zawiedziony. Zmień swoje nastawienie i oczekiwania odnośnie danej sytuacji, a podobny efekt nie wywoła w Tobie złości i rozgoryczenia.

10. Rozważ problemy z pozytywnej strony.

Postaraj się jeszcze raz spojrzeć na zaistniały problem. Tym razem z łagodniejszego punktu widzenia.

11. Poluźnij standardy.

Perfekcjonizm to ogromne źródło stresu, którego łatwo można uniknąć. Przestań poddawać się działaniom porażki, oczekując idealnego efektu. Naucz się, że „w miarę dobre” nie jest złe i można się z tego cieszyć.

12. Skup się na pozytywach.

W momentach słabości, gdy stres bierze górę, zatrzymaj się w biegu



i pomyśl o tych wszystkich rzeczach, które sprawiają Ci radość. Przywódcę w myślach wspomnienia przyjemnych chwil i dobrych ludzi, a także własne osiągnięcia, z których jesteś dumny. Zobaczysz, że część negatywnych myśli zniknie na rzecz tych przyjemnych.

13. Nastaw pozytywnie swój umysł.

To, w jaki sposób myślisz, ma znaczący wpływ na Twój stan emocjonalny i fizyczny. Za każdym razem, gdy myślisz o sobie źle, Twoje ciało reaguje na te myśli jak na rzeczywistą sytuację wypełnioną stresem. Jeśli jednak dostrzeżesz w sobie głównie pozytywy, poczujesz się bardziej zrelaksowany i odprężony.

14. Zaakceptuj sprawy, których nie możesz zmienić.

Niektórych źródeł stresu nie jesteś w stanie uniknąć. Zwolnienie z pracy, śmierć bliskiej osoby czy poważna choroba. Jedynym słusznym wyjściem z tej sytuacji jest pogodzenie się z losem i patrzenie dalej w przyszłość. Może wydawać Ci się to bezduszne i trudne, jednak nie ma lepszej drogi. Jeśli nie możesz czegoś zmienić, pogódź się z tym i żyj dalej!

15. Co Cię nie zabije, to Cię wzmocni.

Patrz zawsze na pozytywne aspekty zaistniałych sytuacji. Poniosłeś porażkę? To nie koniec świata! Wyciągnij z niej lekcję dla siebie i próbuj ponownie. Kiedy stajesz przed ważnym wyzwaniem, traktuj je jako okazję do rozwoju i nauki. Nie bój się uczyć na własnych błędach i popełniaj ich sporo!

16. Rozmawiaj o swoich obawach.

Porozmawiaj z zaufanym przyjacielem i powiedz mu o tym, co Cię trapi. Potraktuj go jak sprawdzonego terapeutę. On nie musi nic mówić, wystarczy, że będzie słuchać. Samo wygadanie się drugiej osobie o własnych problemach znacząco pomaga sobie z nimi radzić. Dla prawdziwego przyjaciela to będzie przyjemność móc Cię wysłuchać i, poniekąd, pomóc. Nie bój się otworzyć przed innymi.

17. Znajdź czas na relaks.

W dzisiejszym, zabieganym świecie ludzie często zapominają o odpoczynku. Mają zbyt dużo zajęć i obowiązków, by zdrowo odpocząć. Forsują się do maksimum, podczas gdy to właśnie odpoczynek pozwala „naładować baterie”, zredukować stres, ukoić nerwy i spojrzeć na świat bardziej przyjaznym okiem.

18. Idź na spacer lub pobiegać.

Dotleń swój mózg spacerem na świeżym powietrzu lub krótkim biegiem. Świeże powietrze i umiarkowany wysiłek fizyczny skutecznie poprawią Ci nastrój!

19. Zaczynaj pisać pamiętnik.

Słowo pisane nie jest gorsze od słowa mówionego. Jeśli nie masz przyjaciela pod ręką, któremu możesz się wygadać, uzewnętrznij swoje emocje na kartce papieru lub ekranie komputera.

20. Weź długą, gorącą kąpiel.

Nic Cię bardziej nie odpręży i uspokoi niż gorąca i długa kąpiel. Możesz użyć aromatycznego płynu do kąpieli, który dodatkowo ukoić Cię swoim zapachem.

21. Spędzaj czas z pozytywnymi ludźmi.

Spotykaj się z ludźmi pozytywnymi, którzy poprawiają Ci nastrój. Poznawaj nowych ludzi, pozytywnie nastawionych do życia. Ich wsparcie będzie bezcenne w chwilach ciężkiego stresu.

22. Śmieję się często.

Zostało udowodnione, że śmiech bardzo skutecznie pomaga walczyć ze stresem. Śmieję się z siebie, ze swoich niemądrych posunięć, zamiast popadać w złość. Zdziwisz się, jak zmieni się Twoje postrzeganie świata!

23. Przyjmij zdrowy tryb życia.

Jedząc zdrowo, śpiając regularnie i uprawiając sport, możesz zwiększyć swoją odporność na stres. Zdrowie fizyczne ma silny wpływ na nasz stan umysłowy i odwrotnie. Nie od wczoraj wiadomo, że „w zdrowym ciele, zdrowy duch”!

24. Ogranicz cukier i kofeinę.

Zarówno kofeina, jak i duża dawka cukru, dają chwilową poprawę nastroju i złudne poczucie zwiększenia energii. Zazwyczaj ten chwilowy „boost” kończy się spadkiem wydajności i jeszcze większym zmęczeniem. Ogranicz kawę do jednej lub dwóch filiżanek dziennie, a ze słodczy i słodkich napojów możesz całkiem zrezygnować. Pozwoli Ci to lepiej się wyspać i czuć więcej energii każdego dnia.

25. Dobrze się wysypiaj.

Podczas snu nasze problemy i zmartwienia odchodzą w niepamięć, a nasz organizm doznaje swoistego resetu. Będąc przemęczonym i stale niewyspanym, przestajesz myśleć logicznie.

Nasze gratulacje! 25 zasad redukcji stresu masz już za sobą. Wybierz coś dla siebie i nie daj się ponieść chwilom stresu. Spróbować nie zaszkodzi, a efekty mogą okazać się skuteczne! Powodzenia :)!
MC, MK

Jak się uśmiechnąć? - miniwykład o szczęściu

Szczęście jest nieodłączną częścią naszego życia i każdy się z tym zgodzi. Może być bardzo blisko. Nie zawsze jednak dostrzegamy na to dowody.

Prosty przepis na szczęście

Istotą szczęścia jest zaspokojenie naszych potrzeb. Profesor Abraham Maslow przyjmuje, iż ludzie posiadają następujące potrzeby, które są niezbędne do osiągnięcia zadowolenia: potrzeby fizjologiczne, czyli zaspokojenie głodu, pragnienia, snu itp.; potrzebę bezpieczeństwa; potrzebę miłości i przynależności; potrzebę szacunku oraz potrzebę samorealizacji. Osoba szczęśliwa to osoba, która zaspokoiła wszystkie powyższe. Po zaspokojeniu danej potrzeby dochodzi do głosu potrzeba wyższego rzędu. Ponieważ najwyższą z nich jest potrzeba samorealizacji, można przyjąć, że ludzie szczęśliwi to ludzie samorealizujący się.

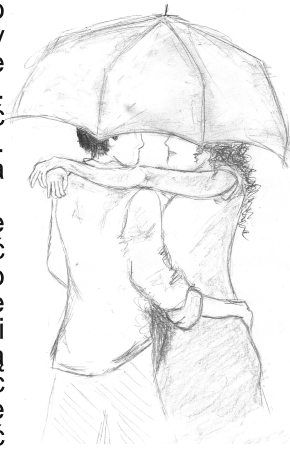
Wymiary szczęścia

Chyba każdy człowiek chciałby odnaleźć w swoim życiu szczęście. Jest to na przykład poczucie zadowolenia, codzienna radość, a nawet zwykły uśmiech. Takich odczuć dostarcza nam najczęściej przebywanie z innymi ludźmi. To właśnie w nich należy poszukiwać źródła upragnionego szczęścia. Relacje z drugim człowiekiem są potrzebne, by rozwijać w nas poczucie własnej wartości, określić swoją funkcję w grupie i poznać otoczenie. Wspólne żartowanie dostarcza mnóstwa pozytywnej energii, a jak to mówią - śmiech to zdrowie.

Najlepszym miejscem, w którym codziennie spotykamy się z ludźmi, jest nasz rodzinny dom. W nim czujemy się bezpiecznie i swobodnie. W naszym ciepłym



gniazdku możemy bez skrępowania rozmawiać na różne tematy z ludźmi, którzy uczą nas, jak prawidłowo wchodzić w kontakt z drugim człowiekiem. Dzięki obserwacji ich na przestrzeni lat możemy zdobyć doświadczenie, jak w późniejszym życiu prawidłowo „dogadywać się” z otoczeniem. Poza tym czy rodzina nie jest przecież najważniejsza? Wspólne weekendy i zabawa dostarczają wiele radości. Ludzie to „istoty stadne”, które uwielbiają tworzyć grupy powiązane ze sobą bardzo silną więzią. Poczucie przynależności do rodziny sprawia niesamowitą radość i ciepło w naszym wnętrzu.



Skoro mowa już o grupach, warto wspomnieć, że szczęście daje przebywanie razem. Warto otwierać się na innych. Poznawanie siebie nawzajem to niezwykle interesujący sposób na poprawienie sobie nastroju. Kto wie, może znajdziemy ludzi o podobnych zainteresowaniach, którzy podzielą naszą opinie i poglądy. To wspaniałe móc porozmawiać z człowiekiem, który tak doskonale nas rozumie. Warto szukać, poznawać, pytać i interesować się drugą osobą. Może Wasz kolega obok, z którym nigdy nie zamieniliście słowa, jest niezwykle podobny do Was?

Kolejna sprawa to pasja, która sprawia, że człowiek zawsze czegoś pragnie. Pasja wyróżnia każdego z nas na tle innych. Pasja to przepis na szczęście. Lubisz coś robić? To na pewno coś, co Cię intryguje, coś, co jest Twoim ulubionym zajęciem, co sprawia, że czujesz się szczęśliwy. Warto spełniać się w swoich zainteresowaniach. Dają one przecież tyle „frajdy”. Jesteśmy zadowoleni z siebie, gdy uda nam się coś, co lubimy robić. Pasją może być dosłownie wszystko. Śpiewanie piosenek, gra na instrumencie, gra w koszykówkę, jazda konna, a nawet nauka języka obcego czy czytanie książek. Ważne, by rozwijać ją bez względu na wszystko. Marzenia o tym, by zostać pływakiem olimpijskim, krytykiem mody czy historykiem naprawdę mogą się spełnić. Trzeba tylko w nie wierzyć i krok po kroku dążyć do celu.

A właśnie, marzenia. Czy nie jest miło czasem oderwać się od szarej rzeczywistości i uciec do świata marzeń i fantazji? To bardzo dobry sposób na poprawę humoru. Warto stać się chociaż na chwilę takim Dziem Marzycielem.

Czy pieniądze dają szczęście?

Tak, i nie. Jest to szeroko rozumiane pojęcie. Zastanówmy się więc, co dają nam pieniądze. Na pewno możemy za nie kupić dużo rzeczy. Są to na przykład ubrania, nowy samochód i tym podobne. Jasne, że miło jest sprawić sobie samemu drobny prezent, lecz pomyślmy - z ubrań szybko się wyrasta, a auto może szybko się zepsuć. Złośliwość rzeczy martwych. Krótkotrwałe szczęście raczej nie jest przyjemne dla nikogo z nas. Zależy nam przecież na długim poczuciu radości i spełnienia. Pieniądze mogą nam jednak ułatwić jego osiągnięcie. Wystarczy tylko mądrze je wydać, chociażby na rozwijanie się. Czasem trzeba pomóc swojemu szczęściu. Pasja czasem kosztuje, ale ten, kto chce uparcie dążyć do celu, zawsze znajdzie na nią środki. Jeśli nie mamy co zrobić ze swoją skarbonką, to przeznaczmy część naszych oszczędności na działalność jakiejś fundacji. Jest przecież tak wielu potrzebujących. Pomyślmy wtedy, że to dzięki nam ludziom albo zwierzętom w potrzebie będzie żyło lepiej. Największa radość bowiem nie płynie z otrzymywania, a z dawania i dzielenia się z innymi. Mówią przecież, że to, co dajesz, wraca do Ciebie ze zdwojoną siłą.

Tak więc szczęściem nazywamy wiele uczuć i stanów, a składają się na nie różne czynniki, które połączone razem dają spójną całość. Radość pozwala nam żyć z uśmiechem na ustach i przetrwać nawet w obliczu trudności i przeszkód, jakie zsyła na nas los.

By osiągnąć to, czego się pragnie, warto mieć swoje życiowe motto. Oto kilka z nich, które pomogą nam określić to, co nazywamy szczęściem:

„Szczęście znajduje się w Tobie. Zaczyna się na dniu Twojego serca, a Ty możesz je wciąż powiększać, pozostając życzliwym tam, gdzie inni bywają niezyczliwi; pomagając tam, gdzie już nikt nie pomaga; będąc zadowolonym tam, gdzie inni tylko stawiają żądania.”

„Czasami trzeba usiąść obok i czyjaś dłoń zamknąć w swojej dłoni, wtedy nawet łyżki będą smakować jak szczęście.”

„Ze szczęściem czasami bywa tak jak z okularami, szuka się ich, a one siedzą na nosie.”

„Każdy ranek daje szansę na to, by wieczorem móc powiedzieć: to był szczęśliwy dzień!”

JG

Kultura jest cool..., czyli sztuka przyjmowania komplementów

Przyjmowanie pochwał od innych ludzi może wydawać się banalne i bardzo oczywiste. Bo czy jest coś trudnego w ładnym i grzecznym uśmiechu w odpowiedzi na miłe słowa? Rzeczywistość jednak zaskakuje – reagowanie na komplementy nastęrcza wiele trudności Polakom, a w szczególności kobietom.

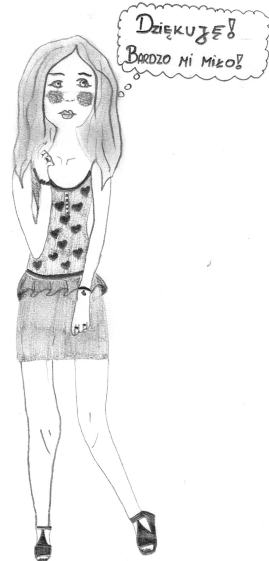
Podstawową reakcją naszego narodu na pochlebstwa jest zaprzeczenie. Wystarczy, że ktoś pochwali nasz ubiór, od razu reagujemy tak, że doszukujemy się wszelkich, najdrobniejszych mankamentów, które jakoś zaburzyłyby pozytywny odbiór całości w oczach przeciętnego człowieka. Jednakże warto zdawać sobie sprawę, że zaprzeczanie słowom uznania może być odebierane jako zachęta do dalszego prawienia komplementów i skłaniać nadawcę do gorętszego zachwalania naszych zalet oraz szukania nowych.

Większość kobiet ma prócz tego, jeszcze jeden, dość nieprzyjemny zwyczaj – doszukiwania się ukrytych znaczeń. Niestety, spora część płci pięknej w każdym komplemente widzi mniej lub bardziej ukryty przytyk czy kpinę. Zwłaszcza słysząc pochwałę od innej kobiety – machinalnie zastanawiają się, czy nie jest ona cichą rywalką, podstępnie usiłującą im zaszkodzić.

W przyjmowaniu komplementów nie powinno być miejsca na fałszywą skromność, ani nic podobnego. Jeśli ktoś nas chwali to oznacza, że ma powód. Wystarczy krztyna asertywności, żeby uprzejmie podziękować. Bez zakłopotania. Bez podejrzliwości. Nie ma powodu, żeby zaprzeczać i szukać w sobie wad czy błędów. Komplement jest pochwałą, nie przyganą.

Ale mimo wszystko, najprostszą i najbardziej uniwersalną reakcją jest... uśmiech. Szczery i życzliwy może być odpowiedzią na niemal wszystko. Wyraża dziesiątki słów, które w takich przypadkach nie chcą przejść przez usta. Uśmiech nigdy nie zostanie źle rozumiany, nie zna barier językowych, nic nie kosztuje, a naprawdę działa cuda!

KP



Pociąg do czytania. Stacja Czytelnik

Są pewne powieści, do których warto wracać lub z którymi koniecznie należy się zapoznać - trwają w ludzkiej pamięci przez dekady, nie dają o sobie zapomnieć, dyskusja na ich temat rozgorzała do tego stopnia, iż nijak nie widać jej końca - jedną z takich powieści jest dzieło Stanisława Lema pod tytułem „Solaris”. Historia w nim opisana niewątpliwie wstrząsnęła światem science - fiction i nakreśliła nowy kierunek przyszłym pokoleniom artystów pragnących rozwijać w swojej twórczości wątek spotkania rodzaju ludzkiego z cywilizacją pozaziemską.



Stanisław Lem (1921-2006), pisarz, filozof i futurolog, uzyskał swego rodzaju „nieśmiertelność” dzięki swoim wybitnym powieściom oraz za sprawą niezliczonej ilości felietonów, opowiadań, artykułów i wierszy. Jego książki zostały przetłumaczone na ponad 40 języków, a ich łączny nakład osiągnął 30 milionów egzemplarzy. Był odznaczony m.in. Złotym Medalem „Gloria Artis” i Orderem Orła Białego. Złoty okres jego twórczości przypada na lata 50. i 60. XX wieku - wtedy (w roku 1961) wydał swoją sztandarową powieść „Solaris”. Stanisław Lem, snując historię w niej zawartą, tworzy unikatową, bezprecedensową koncepcję istoty pozaziemskiej, wielce różniącą się od humanoidalnych kosmitów rodem z E.T - jest to bowiem cytoplazmatyczny wszechocean oblewający planetę Solaris, strukturą przypominający substancję obecną w lampie lavié. W momencie wprowadzenia do akcji czytelnik poznaje jednego z badaczy - Krisa Kelvina, psychologa astronautów i narratora powieści. Przybywa on na stację badawczą unoszącą się nad oceanem, jednak już od chwili spokania z nieliczną załogą zauważa, że coś jest nie tak - wszyscy wykazują objawy przypominające poważne zaburzenia nerwowe, a badacz Gibarian kilka godzin przed przyłotem Krisa popełnia samobójstwo. Pozostali naukowcy - fizyk Sartorius i cybernetyk Snaut - nie chcą odpowiadać na stawiane im pytania. Wkrótce jednak bohater poznaje przyczyny ich niepokojącego zachowania, bowiem na stacji pojawia się „gość” - jego zmarła żona Harey, która okazuje się być generowanym przez ocean fantomem wspomnień zamkniętych głęboko w umyśle Krisa. Podobne niezrozumiałe zjawiska ukazały się pozostałym członkom zespołu badawczego. Konfrontacja z tymi istotami, a co dopiero pojęcie ich natury, staje się dla bohaterów wyjątkowo trudnym zadaniem, wręcz doprowadzającym ich do stanu bliskiego psychozie. W trakcie trwania akcji czytelnik ma możliwość zapoznania się z obszernymi opisami badań nad planetą Solaris i jej osobliwym mieszkańcem. Wszelkie próby interakcji z oceanem i zinterpretowania owych badań za pomocą ograniczonego umysłu ludzkiego kończą się niepowodzeniem, bowiem Stanisław Lem w sposób dobitny pokazał, iż niemożliwością dla człowieka jest uwolnienie się od ziemskich schematów w celu zgłębienia tajemnicy czegoś całkiem obcego dla zmysłów, czegoś pozaziemskiego.

„Solaris” obfituje w dramatyzm oraz budzące napięcie zwroty akcji, które

tworzą klaustrofobiczny, niemal pesymistyczny, przenikający zarówno bohaterów, jak i czytelnika klimat bezradności człowieka wobec Wszechświata. Powieść ta nie jest bynajmniej łatwa w odbiorze, głównie ze względu na wiele retardacji, trudny język, niekiedy nawet charakterystyczny dla podręczników do fizyki, a także sam temat, który okazuje się być dość skomplikowany. Warto ją kilkakrotnie przeczytać, za każdym razem z inną perspektywą - można na przykład skupić się na historii solarystyki, czyli nauki o planecie Solaris, na relacji między Krisem a jego zmaterializowanym wspomnieniem, czy na dylematach filozoficznych bohaterów, związanych z pytaniami: ile tak naprawdę wiemy?. Do jakiego stopnia nasza wiedza jest jedynie złudzeniem? Jak zdefiniować świadomość? Za każdym razem czytelnik ma możliwość odnalezienia w tej książce czegoś nowego.

Stanisław Lem był mistrzem tworzenia niebanalnych historii, w pełni angażujących człowieka i pobudzających jego szare komórki do pracy. Zapoznając się z „Solaris” powinno być obowiązkiem każdego fana wyrafinowanego science - fiction, lecz jednocześnie uważam, że książka ta zdolna jest wciągnąć nawet największego antypatyka tego gatunku. Chciałabym więc polecić ją wszystkim, którzy lubią sobie od czasu do czasu zaserwować filozoficzną zagwozdkę, a także tym podziwiającym dzieła naszych wielkich rodaków.

MF

Koń by się uśmieł, czyli humor z uczniowskich zeszytów

„Jan Christian Andersen nie miał rodziców, urodził się u obcych ludzi.”

„Zaletą pobytu Robinsona na wyspie: poznał tajniki kuchni kanibali.”

„Przedstawiciele Odrodzenia we Włoszech: Mona Liza, Leon Davinci, Dawid i Mojżesz.”

„Obecnie nie ma już przywiązania do ziemi i chłop do południa może być nawet robotnikiem.”

„W czasie totalnej mobilizacji wcielano do wojska nawet dzieci w podeszłym wieku.”

„Na placu, gdzie stoi pomnik Jagiełły, toczyła się kiedyś wielka bitwa zwana pod Grunwaldem.”

„Dionizje rozpoczynały pojedynki, kto przeżył, ten bawił się dalej.”

„Marynarze pływają po wodach, a często po oceanach.”

„Dzisiaj proboszcz rozmawiał ze mną w cztery oczy, jak kobieta z kobietą.”

„Grzyby zamarynowaliśmy razem z ciocią.”

„Potem pojechaliśmy na wczasy, które leżały w malowniczej miejscowości.”

„Zaginął pies bokser z krótko uciętym ogonem, do którego były mocno przywiązane dzieci i babcia.”

„Pan Wołodyjowski był mały jak wielki Napoleon.”

„Andrzej Radek miał pociąg do wiedzy, tylko nie wiedział, na której stacji wysiąść.”

„Marcin jedzie z matką do szkoły bryczką, która bała się, czy zda on egzamin.”

„Pot spłynął po nim od stóp do głów.”

„Na łące leżała Zosia, a przez jej środek płynął strumień.”



AK, MS, KD, JG

Krótką rozprawka o memetyce

Mem. Większość czytelników zapewne zna to słowo. A lwia część tych, co to słowo znają, zapewne ma na myśli śmieszne obrazki w Internecie z wesołym kotem lub inną żabą. Lecz niewielu zdaje sobie sprawę, że te obrazki (a dokładniej tak zwane „images macros”), choć memami są, nie są „popraną” definicją tego zjawiska. Czymże jest więc „mem”?

Mem (z angielskiego „meme”) został zaproponowany przez Richarda Dawkinsa w 1976 roku w jego książce „Samolubny gen” jako najmniejsza cząstka ewolucji kulturowej, odpowiednik genu. Tak też powstała memetyka, nauka o memach, ich rodzajach, zachowaniu, rozprzestrzenianiu się, et cetera. Memetyka jako nauka rozwinęła się w latach 90. XX wieku, dzięki pracom Richarda Brodiego „Wirus umysłu” i Susan Blackmore „Maszyna memowa”, koncepcja memu stała się popularna, tworząc podwaliny pod nowo powstającą dziedzinę socjologii.

Memetyka może być zdefiniowana jako naukowe podejście do problemu memów, próbujące stworzyć model ewolucji memów. Memy przechodzą procesy zmian swojej wewnętrznej struktury. Różne wersje współzawodniczą o ograniczoną przestrzeń pamięciową dostępną w różnych osobnikach. Najlepiej dostosowana wersja wygra i rozmnoży się. To rozszerzanie się może być przedstawione jako stosunek memu względem innych memów, biorąc pod uwagę poszczególne stadia memetycznego cyklu życia. Tak jak w przypadku genów, nie jest konieczne, aby znać właściwy kod czy nawet wielkość czy granice memu, aby mówić o jego dopasowaniu, aby przewidywać jego przyszłe rozprzestrzenianie się, przetrwanie lub wymarcie w populacji współzawodniczących memów. Takie przewidywania mogą być empirycznie sprawdzone. Na przykład memetyczna hipoteza mówi, że proste memy rozprzestrzeniają się szybciej.

Oprócz ciekawych implikacji kulturowych, pozwalających na lepsze zrozumienie otaczającego nas świata, memetyka ma jeszcze jedną ciekawą implikację. Znając procesy memetyczne, memami można manipulować, tworzyć nowe memy, używać ich jako propagandy (która też jest swojego rodzaju memem). Agresywne memy ideowe, niszczące aspekty (a nawet podstawy) kultur lub ideologii, można uznać za swego rodzaju „kulturową broń biologiczną”. Tak oto powstała teoria „memetic warfare”, memetycznych działań wojennych. Wojna z użyciem memów toczyła się już od dawna, nie była jednak tak nazywana. Jednak wraz z adaptacją masowych środków przekazu i komunikacji memy stały się bronią równie groźną co pociski czy granaty. Z pomocą memów Związek Radziecki potrafił zinfiltrować środowiska akademickie i szkolne całego Zachodu. Z pomocą memów dżihadysti rekrutują rzeszę młodych ludzi, by walczyli w imię Allaha. Wreszcie, z pomocą memów mała grupa kilku tysięcy użytkowników Internetu potrafiła zniszczyć dynastię Bushów i kilkunastu innych wschodzących gwiazd polityki, a wszystkie znaki na niebie i ziemi wskazują, że agresywne memy i „nazistowskie żaby”, jak to ładnie ujął CNN, będą miały decydujący wpływ na wybór 45. prezydenta największego mocarstwa na świecie. To ostatnie w ledwie jeden rok.

Podsumowując, memetyka to naprawdę ciekawa i prężna dziedzina nauki. A jej możliwości są nieograniczone i... przerażające.



Wieczny sezon białej powodzi

Na pierwszy rzut oka wydaje się mdła i zbyt formalna. Znoszona przez poprzednie pokolenia nie zachęca młodych, odważnych kobiet poszukujących ekstrawagancji i sposobu na uzewnętrznienie silnej osobowości. A jednak to ona, znana od stuleci w wielu formach

i kombinacjach, wciąż na nowo przeżywa młodość. Mowa o prostej, niezobowiązującej – białej bluzce, która umie dostosować się do każdej okazji i każdego temperamentu.

Swoją karierę zaczynała jako antyczna tunika. W koszulę i bieliznę przekształciła się w średniowieczu. W XIX w. zaczęto ozdabiać ją haftem i różnokolorowymi kwiatami. Szczególnie doceniona została w czasach romantyzmu i secesji, kiedy stała się podstawą wszelkich żabotów i marszczeń. Romantycznym kołnierzom i ogromnym rękawom towarzyszyły ciemne spódnice i przedzielający talię pasek.

W najrozmaitszych formach przetrwała do czasów współczesnych. Wykorzystywana jest we wszystkich sytuacjach, od tych najbardziej zawodowych i oficjalnych po codzienne i sportowe. Kojarzy się jako lekka, bawełniana bluzka dopełniająca wakacyjne stroje złożone z dżinsowych spodni i spódnic. Świetnie kontrastuje i podkreśla ciemną karnację i opaleniznę. Ceniona jest ze względu na odmładzające właściwości, nadające świeżości oraz wrażenia schludności i zdrowia.

W ostatnim półwieczu stała się źródłem modowych eksperymentów i powrotem do ekstrawaganckich form. W latach 60. podbiła serca młodej społeczności fruwającą teksturą złożoną z kilku warstw udrapowanych falban. W Europie popularnością cieszyły się wersje z bawełnianej, powiewnej tkaniny, a ta, przypominająca o ciepłych zagranicznych podróżach, ozdobiona była koralikami i tasiemkami.

Swoją uniwersalność potwierdza w wersji oficjalnej. Spełnia się w roli wizytowej

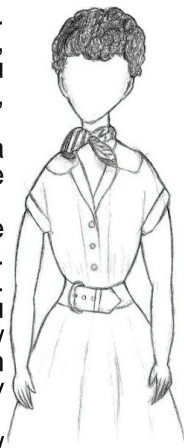
i wieczorowej. Nie tylko w wersji klasycznej, zalewa nas ze wszystkich stron przez cały rok. Sezon białej powodzi nigdy się nie kończy. Każdy ma ją w szafie i zawsze jest alternatywą w razie ubraniowego kryzysu. Potrafi być elegancka i codzienna zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. Zawdzięczamy jej ratunek i szereg komplementów. Zakładając białą bluzkę czy koszulę, zapewniamy sobie większe prawdopodobieństwo miłych uwag na nasz temat!

Gdziekolwiek się nie odwrócimy, biała bluzka jest dookoła nas. Reprezentuje minimalizm i czystość, a z drugiej strony pokazuje się nam jako idealne dopełnienie stroju

o innym charakterze. Nie ważna jest okazja i wrażenie, jakie próbujemy wywrzeć – ona zawsze się sprawdzi. Mułtum możliwości pozwala nam wybierać w krojach i fasonach, które potrafią zrobić z mody coś więcej niż kawałek materiału. Biała bluzka może stać się sposobem na wyrażenie naszych osobowości, a także chwilowych nastrojów.

Do nieskończonych zalet należy dostępność takiego ubioru. Nieustająca obecność

w sklepach jest tylko podtrzymaniem jej na liście modowych przebojów. Wypróbowana przez miliony na przestrzeni epok i rekomendowana przez następne pokolenia nie zamierza stracić tej pozycji. Możemy spokojnie stwierdzić, że przetrwa jeszcze nie jeden huragan, przy którym z gry wypadną kolejne nieistotne wynalazki nowych, ambitnych projektantów.



Biała bluzka w swojej elegancji i uniwersalizmie jest nie do pokonania.

Stała się symbolem bezpretensjonalności, umiaru, który potrafi być wykorzystany także w szalonych i niespokojnych kreacjach. Jest idealnym sprzymierzeńcem, bo potrafi się dostosować do każdego elementu współczesnej garderoby. Szczególnie lubi się z innymi uniwersalnymi siostrami – ciemną spódnicą czy marynarką, równie dobrze prezentuje się ze szpilkami, jak i trampkami.

Obecnie moda staje się formą sztuki, próbą wyrażenia emocji i uczuć. Poprzez kolory i formy udowadnia, że to, co funkcjonalne, broni także wartości, które próbujemy wyrazić. Podstawowym narzędziem w tej dziedzinie staje się ponadczasowa biel prezentująca się w różnych postaciach. Biała bluzka jest wciąż niezastąpionym składnikiem stroju. W swojej prostocie jest wciąż aktualna i poszukiwana. Stała się odpowiedzią spełniającą oczekiwania swobody i symbolem klasycyzmu w nowoczesności. Bez wątplenia biała koszula to wehikuł czasu, który przynosi nas nie tylko w inspirującą, starą przeszłość, ale także w barwną i nieodkrytą, poszukującą wrażeń przyszłość. Z.

Labirynty filozofów. Zenon z Kition

Urodzony ok. 335 p.n.e. w Kition na Cyprze, zmarł ok. 263 p.n.e. w Atenach.

Był greckim filozofem, założycielem szkoły stoików. Za życia stał się najslawniejszym filozofem w Atenach, a na jego wykłady ściągali uczniowie ze wszystkich stron Grecji. Dał początek kierunkowi zwanemu stoicyzmem, który nakazuje zachować spokój zarówno w cierpieniu, jak i w szczęściu. Głosił, że nie należy poddawać się emocjom i namietnościom. To on mówił: „Fortuna kołem się toczy”.

Według niego szczęście człowiekowi daje tylko cnota niezależniająca go od wszelkich okoliczności oraz ucząca życia zgodnego z rozumem i naturą. To ona powinna prowadzić do obojętności wobec wszystkiego. Według niego uczucia były źródłem zła, a to, czy jakiś uczynek był dobry moralnie czy zły, zależało od intencji.

Jego jeden z najbardziej znanych cytatów, który do wielu osób przemawia, to: „Natura dała nam jeden język, a dwoje uszu po to, ażebyśmy słuchali dwa razy więcej niż mówimy”. I drugi może mniej znany: „Na tym właśnie polega dzielność szczęśliwego i pogodnego życia, że wszystko się czyni zgodnie z własnym głosem wewnętrznym i z wolą rządcy Wszechświata”.



Perypetie Stefana

Ściaga

Stefan jak co tydzień trzynastę po ósmej stał w korkach przy ulicy głównej. Jechał do studia telewizji, żeby nagrać kolejny odcinek „Gotowania ze Stefanem”. Mało oryginalna nazwa, prawda? Jednak mama Stefana upierała się, żeby wybrać tę opcję. - Synku, przecież będzie wspaniale! - stawiła na swoim pani Ela.

- Ośma czternaście - powiedział do siebie Stefan. - Za czterdzieści sześć minut zaczyna się mój setny odcinek. Jakiś facet z samochodu obok zwrócił ku niemu głowę i posłał głupi uśmiešek. "Chyba go kojarzę,

to ten śmieszny kucharzyk z trójki" - pomyślał mężczyzna. I odjechał. Stefan ruszył dopiero po kilku sekundach, kiedy zaświeciło zielone. Po drodze sprawdził kolejny raz, czy ma ze sobą ściągę. Są. Odetchnął z ulgą, chociaż pamiętał, jak je pakował pół godziny temu.

Mimo że miał już doświadczenie w prowadzeniu programu kulinarnego, dalej borykał się z tremą. Nie taką, która motywuje, lecz taką, która paraliżuje, przyspiesza rytm serca i nie pozwala racjonalnie myśleć. Właśnie dlatego, na ów cotygodniowy program przygotowywał sobie małe karteczki z ciekawostkami o danym przepisie, anegdotkami ze swojego życia, a nawet tak prozaicznymi rzeczami, jak moment, w którym ma się zaśmiać. Korzystanie z nich w sposób, by nikt się nie zorientował, opanował do perfekcji.

Kilkanaście minut później parkował już przy budynku telewizji, dla której pracował. Wewnątrz panował duży ruch - prezenterzy programu śniadaniowego wymieniali poglądy na temat ciąży jednej z celebrytek, kamerzyści właśnie zmieniali się przy stanowiskach, a makijażystki zręcznie manewrowały wśród nieco zdenerwowanych pogodynek.

- Stefan, jesteś wreszcie! - wykrzyknął producent „GZS”. - Synu, kiedy wreszcie nauczysz się, że telewizja jest jak arena z wygłodniałymi tygrysami - jeden zły ruch, a cię zjedzą, a twoje miejsce zajmie ktoś inny!

Stefan głośno przełknął ślinę. Owszem, spodziewał się takiego obrotu spraw, jednak starał się o tym nie myśleć, żyć chwilą. Chciał realizować swoje marzenie bez względu na wszystko.

Ludzie poruszali się niczym duchy, zanim Stefan rozejrzał się dookoła, scenarzyści, kamerzyści i pozostali zmienili swoje miejsce kilkanaście razy. Jedna z makijażystek, która biegła po całym studiu, chwyciła go za rękę i pociągnęła w kierunku stoiska pełnego kosmetyków, otoczonego wielkimi lustrami.

- Siadaj Stefanku - uśmiechnęła się jak do dziecka, a Stefana załata fala wstydu i stresu - musimy przypudrować ci nos. Siadaj, szybko, zaraz wchodzisz na wizję.

Kobieta zaczęła nerwowo biegać wokół szafek, szukając czegoś. Po kilku sekundach poddała się i wypuściła Stefana z niekompletnym makijażem. Nie mieli czasu na żadne poprawki, bowiem setny odcinek miał być na żywo. Z tego powodu mężczyzną ogarnęła jeszcze większa trema, która nie chciała ustąpić.

- Za pięć minut wchodzimy na wizję! - krzyczał jeden z operatorów kamery. Drugi próbował uruchomić podgląd na komputerze, który jak zwykle miał problem z prawidłowym odczytaniem kamer.

Stefan założył już swój biały fartuch z wielką niebiesko-różową kieszenią na środku, którą przyszyła pani Ela. „Mój syn musi pięknie wyglądać” - mówiła do siebie w trakcie przygotowywania tego stroju. Do kompletu miał ogromną kucharską czapkę. Po raz ostatni sprawdził, czy ma w schowku kilka ściągawek i cierpliwie czekał na rozpoczęcie programu.

Ustał się przy długim, wąskim stole i przybrał najpiękniejszy uśmiech, na jaki w tym momencie było go stać.

(trzy, dwa, jeden...)

- Witam państwa tego pięknego... - Stefan chciał się upewnić, że na pewno chodziło tu o dzień, a nie noc, miesiąc czy cokolwiek innego, ale



nie mógł wyczuć w kieszeni ściągawek. Nawet jednej. Zaczął niespokojnie kręcić się i przeszukiwać kieszenie.

- Psst, Stefan, co ty do licha robisz?! - szepnął jeden z kamerzystów - och, chłopcze, wymyśl coś spontanicznego, zanim nas wszystkich stąd wyleją!

W tej właśnie chwili wzrok młodzieńca spoczął na tymczasowym obiekcie jego westchnień. Są tam, przy schodach! Na jego twarz wstąpił wyraz ulgi. Zaraz jednak mina mu zrzędła, kiedy ujrzał sprzątaczkę, wyrzucającą wszystkie jego notatki do kubła na śmieci. Wszystkie stracone. Spojrzał w kamery, potem na stół i znów w stronę kamer. Och, mama będzie bardzo niezadowolona! I sąsiadki..., co sobie pomyśli pani Krysia, która ogląda z zachwytem każdy jego program?

Naraz wstąpiła w niego wola walki: muszę..., muszę im wszystkim pokazać, że ja też potrafię! Muszę pokonać tę tremę! Niczym rycerz w wielkiej, białej czapce wkroczył na swoje miejsce. I opuściły go wszelkie siły.

- Prze... przepraszam za wcześniejszą niedyspozycję...

Rozejrzał się dookoła, zastanawiając się nad przewodnim produktem, którego dzisiaj użyje. "A, tak, mleko!" - pomyślał. - W dzisiejszym odcinku moim partnerem jest mleko - uśmiechnął się do kamery i zaczął wymieniać dania, które ma dzisiaj przygotować. Ludzie stojący po drugiej stronie kamer odetchnęli z ulgą, a kilku z nich uniosło dłoń z podniesionym do góry kciukiem.

- Tak trzymaj, Stefan - ktoś krzyknął z oddali. Teraz Stefan opierał wszystko na schemacie, który setki razy powtarzał w domu. Omów składniki, uśmiech, wyłoś wszystkie produkty i naczynia na stół, uśmiech, zacznij opowiadać o tym, co zaraz zrobisz, uśmiech. Mimo pozerającego go stresu i ściąg, które znajdowały się teraz w koszu, Stefan dalej prowadził program. Po piętnastu minutach była krótka przerwa, więc wszyscy mogli na chwilę odsapnąć.

- Co się z tobą stało?! Świetnie sobie poradziłeś... Tak trzymaj, chłopie! - operatorzy na zmianę karcili i chwalili Stefana.

Morał z tej historii? Zawsze pilnuj swoich ściąg.

Plotka

- Stefan, przecież wiesz, że plotka rozrasta się po drodze! Nie możemy tego tak zostawić! - rozwścieczony producent krzychał (ba, raczej wydzierał się na całe studio), przy okazji opluwając zestresowanego kucharza.

- Ale... ale... to... nie... moja... wina... - jego głos drżał i można było usłyszeć w nim coś, co zwiastowało nadchodzącą falą płaczu. - Uspokój się! Przecież jesteś facetem! - Stefan skarcił się w myślach i postanowił postawić czoło przeciwnościom losu.

- Dzisiaj został nagrany ostatni odcinek twojego nędznego programu - producent tym razem ze spokojem w głosie odpowiedział Stefanowi. - Ach, jeszcze jedno; zabierz ten swój nowy niebieski fartuch, bo już nam się więcej nie przysza.

Stefan ze zrezygnowaniem poszedł do garderoby, spakował swoje rzeczy i odszedł. Tylko jedna makijażystka, Beatka, pomachała mu na pożegnanie, a potem wróciła do swoich zajęć.

Tyle czasu na to wszystko pracował. Godziny spędzone w kuchni na doskonaleniu swych potraw, tysiące prób i zapisanych kartek z notatkami - przepadło. To już koniec „Gotowania ze Stefanem”, a jego jedynym zajęciem zostanie odwiedzanie mamy. Po raz pierwszy poczuł przenikliwy ból, a do jego oczu napłynęły łzy. Mógłby spróbować w innej stacji, ale przecież teraz nikt go nie zechce. Plotka o kupowanych potrawach zniszczyła jego karierę, jego marzenia! Co on teraz powie pani Eli? Jak spojrzy w oczy swoim sąsiadkom, które często pomagały mu i doradzały

w kulinarnych wyzwaniach, a potem z zachwytem podziwiał postać Stefana na małym ekranie?

Wieść o tym, że Stefan odszedł z telewizji, rozeszła się jeszcze szybciej niż plotka, która go do tego zmusiła. Już następnego dnia dostał kilka wiadomości od pani Krysi i innych starszych pań, jak to jest im przykro, że skończył z gotowaniem na antenie. Poczuł się tak, jakby dostał kondolencje w związku ze śmiercią bliskiej mu osoby. Ale to nie koniec. Jego poranne zakupy okazały się koszmarem, ciągle czuł na sobie wzrok klientów. Niektórzy patrzyli na niego ze smutkiem i współczuciem, a inni z pogardą i głupawym uśmieszkiem. „W końcu się go pozbyli” – pomyślał niski mężczyzna z wąsikami i niewielką łysiną.

– Mamo, mamo, to ten kucharz, co go wywalili! – dwoje dzieci biegało wokół regałów, na zmianę wykrzykując coś o Stefanie. Młoda mama z trudem uspokajała niesforne dzieciaki, ale nie dawało to pożądanego efektu. Lecz był to dopiero początek wielkiej fali, która miała nie tyle uderzyć w Stefana, co w pana Tomasza – producenta "GZS"u.
c.d.n.

WU

„Wzbij się do gwiazd, by dalej niebo ciąć!”

Wiersze Bursztynowego

Czarne anioły

Czarne anioły
o białych skrzydłach
lecą nad głową
upadłe ptaszyska
fruwają nad światem
by przykryć cieniem
wszystko co białe
odprawić w niepamięć

Czarne anioły
demony przekłętę
wydarte z piekieł
pod sąd puszczono
do obcych pól
gdzie człowiek żyje
by jego serce
wystawić na próbę



Świat nie jest zły

Świat nie jest wcale taki zły.
Patrz, tam na niebie jasny znak
radość zwiastuje od dawna nam, szczęście.

Nic, co się stało, nie odstanie się.
Niczego w biegu nie zatrzymasz.
Teraz możesz trochę zwolnić, nabrać sił.

Kiedyś, bardzo dawno tak,
Ktoś napisał dla nas plan.
Dziś nie wiedząc nic, postępujemy zgodnie z nim.

Już wszystko o nas wiem.
Cieszę się, że łaskawy los złączył nas.
W dobrych oczach świata
mam już wszystko, co chciałem mieć.



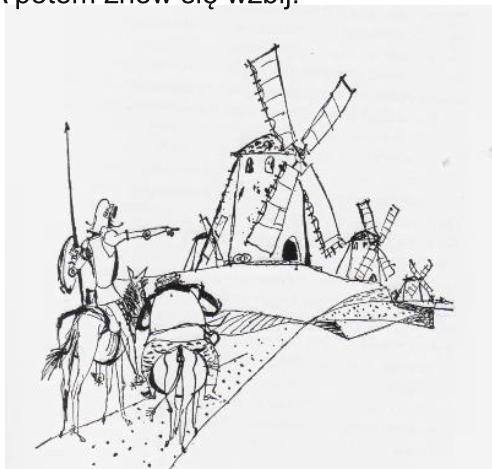
Przerwany lot

Tego, co nosisz w sercu, nikt ci nie odbierze,
choćby mieli duszę ogniem rwać.
Zachowaj tę myśl tylko dla siebie,
by nie stracić czegoś więcej.

Tego, co nosisz w sercu, nikt ci nie odbierze,
choćby mieli ciało w szpony brać.
Najważniejsza w życiu jest ta chwila,
kiedy jesteś sam, a obok Ciebie cały świat.

Tego, co nosisz w sercu, nikt ci nie odbierze,
choćby mieli myśli czytając, je skraść.
Upaść to jest zwykła ludzka rzecz.
Wierni sobie bądź, do upadłego walcz!

Nie przycinaj skrzydeł sobie sam,
nawet gdy ci kiedyś ktoś przerwie lot.
Wzbij się do gwiazd, by dalej niebo ciąć!
A kiedy ci już zabraknie sił,
spocznij na chwilę, odpocznij.
A potem znów się wzbij!



Wielka gra

To jest mój świat.
Świat, w którym nie chcę już grać.
Mimo to budzę się i naciskam start.
Pociągam za spust i znowu gram.

Taki jest świat.
Ten świat to wielka gra.
Ktoś złotówkę, a ktoś milion ich ma.
Nie dzieli się, jedynie czerpie zysk.
Cała prawda ta już za oknem jest.

Mój świat.
Raz wygrywam, a raz szczęścia brak.
Jednak ciągle walczę, bo wygrać chcę.
Walczę o lepszy kiedyś i gdzieś świat...

Zielony szal

Zielony szal wezmę ze sobą
i pójdę tam, gdzie poniesie mnie wiatr.
Między łąki i pola będę szedł,
przez morskie doliny i ciemne jaskinie
pełne krwiopijców i morza łez.

Zielony szal rzucony na wiatr
wyznaczy moją drogę...

Zielony szal wezmę ze sobą
i pójdę tam, gdzie poniesie mnie wiatr.
Między drzewa i tłumy będzie mnie pchał,
przez tajemniczość lasów i zieloność traw.
Nikt mnie już nie zatrzyma.

Zielony szal rzucony na wiatr...

