

New Bronx Times

Nr 12

Marzec 2012

W tym numerze:

Kronika szkolna	
Kącik maturzysty	
Akcja Mam Haka Na Raka	
Kącik psychologiczny	
Ciekawostki	
W wolnym czasie	
Sport	



Niektóre tematy:

- Dawcy szpiku
- Notoryczni kłamcy
- Stereotypy
- Cejrowski, O'Connor i katole...
- Pewni siebie dzięki sieci
- Polka...
- Dysmorfofobia
- Atlas wszechświata od NASA

Co się dzieje w Bronku przed i po dzwonku



Konkurs Wiedzy o Krajach Niemieckojęzycznych w Chelmie

11 stycznia odbyła się II edycja Konkursu wiedzy o krajach niemieckojęzycznych dla duetów gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. Konkurs, zorganizowany przez NKJO w Chelmie, polegał na przygotowaniu prezentacji na dowolny temat związany z kulturą Niemiec, Austrii, Szwajcarii lub Liechtensteinu oraz zaprezentowaniu jej w duecie przed jury. I LO reprezentowali: Agata Nowak (3D) i Damian Bednarz (3B), zajmując 4 miejsce. Uczniów do konkursu przygotowywali Małgorzata Lewandowska i Konrad Rosołowski.

Finał akcji VI Dzień Zwierzoluba

18 stycznia zakończyła się, trwająca ponad tydzień akcja charytatywno – edukacyjna Dzień Zwierzoluba. Podczas kiermaszu ciast, rzeczy niepotrzebnych i zbiórki pieniędzy młodzież zebrała środki, które przeznaczono na zakup leków, szczepionek, witamin i środków dezynfekcyjnych dla świdnickiego gabinetu weterynaryjnego opiekującego się bezdomnymi zwierzętami. Klasy uczestniczące w finale akcji zebrały około 50 kg karmy dla psów i kotów, która została przekazana zwierzętom znajdującym się pod opieką Lubelskiej Straży Ochrony Zwierząt i Pani Wandy Karpiuk ze Świdnika. W finale VI Dnia Zwierzoluba wzięli udział goście: przedstawicielka Lubelskiej Grupy Vivy!, pani Weronika Świderska oraz pani doktor Iwona Zadrzyńska.



Wizyta młodzieży z Koła Historycznego w świdnickim Kole AK

24 stycznia członkowie szkolnego koła historycznego odwiedzili Świdnickie Koło Armii Krajowej, należące do Światowego Związku Żołnierzy AK. Weterani II wojny światowej por. Jan Duda oraz por. Tadeusz Szkołut, a także pani Ewa Gronck –Szałecka, wspominali chwile związane z walką o niepodległą Polskę podczas wojny.

III Ogólnoszkolny Dzień Kultury i Mediów

25 stycznia odbył się III Ogólnoszkolny Dzień Kultury i Mediów. Impreza przebiegała trój etapowo. Młodzież z koła dziennikarskiego przygotowała plakaty informacyjne, dotyczące mediów, ich wpływu na rzeczywistość, odbioru społecznego i kreowanego przez nie świata. Drugi etap, to warsztaty dla koła dziennikarskiego, przeprowadzone przez pracownika naukowego Zakładu Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej UMCS w Lublinie, doktora Kamila Fila. Ostatni etap dotyczył uczniów klas pierwszych i drugich, którzy brali udział w wykładach pracowników dydaktycznych Wydziału Politologii UMCS. Pierwsza prelekcja, pani magister Elżbiety Pawlak-Hajno, dotyczyła zagadnienia dziennikarz a celebryta. Drugi wykład, pani doktor Liliany Węgrzyn-Odzioba, poświęcony był zjawisku kultury, komunikacji międzykulturowej oraz stereotypom kulturowym.



Studniówka 2012

28 stycznia na 100 dni przed maturą w I Liceum 90 par polonezem Wojciecha Kilara rozpoczęło swój najważniejszy bal. Młodzież bawiła się w eleganckiej atmosferze Bronx Casino. Zabawę rozpoczęto przemówieniami i niezwykle wzruszającymi życzeniami dla wychowawców.

Lekcja muzealna w Zamku Lubelskim

26 stycznia IB brała udział w wycieczce edukacyjno-rekreacyjnej do Lublina. Pierwszym celem była lekcja muzealna na Zamku. Uczniowie wysłuchali wykładu, który dotyczył architektury i sztuki gotyckiej oraz romańskiej. Po wizycie w Zamku, uczniowie wybrali się na lodowisko. Opiekunkami były p. Zofia Marczuk- Mazurek oraz p. Małgorzata Nosko.

Świdnickie Spacerzy 2012

17 lutego odbyła się kolejna rocznica Świdnickich Spacerów. Wzięli w niej udział uczniowie 2B pod opieką p. T. Kasperka. Młodzież złożyła kwiaty pod pomnikiem upamiętniającym wydarzenie, a następnie wzięła udział w happeningu historycznym. Na Placu Konstytucji 3 Maja można było także obejrzeć wystawę plenerową IPN „Wasza Solidarność – nasza wolność”. Reakcje emigracji polskiej i świat na wprowadzenie stanu wojennego”.



Wykład „Polska polityka zagraniczna”

24 stycznia w I LO gościła dr Liliana Węgrzyn-Odzioba pracownik naukowy Zakładu Stosunków Międzynarodowych na Wydziale Politologii UMCS w Lublinie. Uczniowie zainteresowani sprawami okolopolitycznymi wzięli udział w wykładzie dotyczącym polityki zagranicznej RP. Prelekcja obejmowała zagadnienia konfliktów we współczesnej Europie, sposoby rozwiązywania sporów na arenie międzynarodowej, jak również o stereotypach narodowościowych.



Warsztaty „Stop przemocy” dla uczniów klas pierwszych

W ramach XII Tygodnia Ofiar Prześtępstw, specjaliści Ośrodka Interwencji Kryzysowej gościli na lekcjach wychowawczych klas pierwszych. Panie Monika Gdula i Magdalena Pierzchała-Iwaniuk przeprowadziły warsztaty dla młodzieży „Stop przemocy”.

Dzień Języka Hiszpańskiego ¡VIVA



2 marca grupa uczniów uczących się języka hiszpańskiego, pod opieką p. Armando Cruz odwiedziła Katolicki Uniwersytet Lubelski, biorąc udział w Dniu Języka Hiszpańskiego ¡VIVA ESPAÑA!, pod honorowym patronatem Ambasady Hiszpanii. Uczniowie obejrzeli prezentację w języku hiszpańskim, później wysłuchali wykładu na temat tamtejszej kuchni. Obejrzeli także przedstawienie teatralne w wykonaniu uczniów Gimnazjum nr 19 w Lublinie. Wysłuchali następnie koncertu laureatów Wojewódzkiego Konkursu Piosenki Hiszpańskiej. Całość uświetnił pokaz flamenco, "España, bailando con Katarzyna Arbaczevska - Matys La Vuelta Studio Ruchu i Flamenco".

Spotkanie z Prezydentem RP Bronisławem Komorowskim

Prezydent RP Bronisław Komorowski 12 marca spotkał się z uczniami najlepszych szkół ponadgimnazjalnych województwa lubelskiego. W Klasztorze O.O. Dominikanów w Lublinie przy ul. Złotej 9 gościli: dyrektor I Liceum, Stanisław Stefańczyk wraz z grupą pięciu uczniów: Moniką Kowalczyk, Agnieszką Karman, Kasią Leszczyńską, Dawidem Stefaniszynem i Wiktoorem Hunkiem. Debata z Prezydentem poświęcona została przyszłości młodego pokolenia. Prezydent był pytany między innymi o planowaną przez rząd reformę emerytalną.

Dzień Kobiet w Miejskim Centrum Usług Socjalnych



8 marca, z okazji Dnia Kobiet, uczniowie I Liceum odwiedzili seniorów w Miejskim Centrum Usług Socjalnych. Spotkanie "SZANUJMY WSPOMNIENIA" którego hasłem przewodnim była KOBIECIA, łączyło elementy poezji i muzyki.

Uczniowie I LO wręczyli wszystkim paniom laurki z życzeniami w różnych językach zaprojektowane specjalnie na tę okazję podczas zajęć z technologii informacyjnej. Na zakończenie wspólnie obejrzano film, przygotowany przez jedną z uczennic - na temat kobiet oraz sposobów świętowania Dnia Kobiet w PRL-u.

Monika Kowalczyk studentką



16 marca w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim odbył się finał I Wojewódzkiego Konkursu Ortograficznego. Monika została laureatką I miejsca w tym konkursie i w nagrodę została przyjęta w poczet studentów Filologii Polskiej.

Obchody „Maslenicy” w Instytucie Filologii Słowiańskiej UMCS

22 lutego oraz 8 marca uczniowie klas IIC, IIIC i IIID brali udział w obchodach "Maslenicy", w Centrum Języka i Kultury Rosyjskiej przy UMCS w Lublinie. Na początku obejrzeli prezentację, dotyczącą obchodów tego święta, a potem pisali krótki test sprawdzający. Maslenica" to stare słowiańskie święto, obchodzone na 8 tygodni przed w Wielkim Postem, trwające przez 7 dni. Uczniami opiekowała się p. Anna Łukasik.

Spotkania z historią. Marszałek Edward Śmigły-Rydz

13 marca na spotkaniu szkolnego koła historycznego odbyła się prelekcja poświęcona marszałkowi Edwardowi Śmigłemu-Rydzowi, którą poprowadził uczeń - Dawid Stefaniszyn. W wykładzie uczestniczyli uczniowie uczęszczający na koło historyczne pod opieką pani Elżbiety Derek. Obecny był również pan Edward Nawrocki – członek świdnickiego Koła Żołnierzy Armii Krajowej.

Spotkania z nauką. Historia



9 marca uczniowie klasy IB oraz uczniowie uczęszczający na zajęcia rozszerzone z historii uczestniczyli w wykładzie prof. Mirosława Filipowicza, historyka, kierownika Katedry Historii Historiografii i Metodologii Historii Instytutu Historii KUL. Podczas prelekcji została przybliżona rola teoretyka historii, jako interpretatora źródeł historycznych, którego zadaniem jest wychwycenie warstwy informacyjnej z subiektywnego, nieobiektywnego często tekstu. Podczas spotkania wywiązała się dyskusja, czy historia, jako wiedza i przeszłość, może istnieć bez historii.

Warsztaty dziennikarskie na Wydziale Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej



16 marca młodzież z koła dziennikarskiego, w ramach Dni Otwartych UMCS, brała udział w dwóch warsztatach dziennikarskich, przeprowadzonych przez pracowników naukowych Wydziału Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej. Pierwsze zajęcia – „Wspólne gry i sieciowe memy jako narzędzia protestu online”, przeprowadzone przez dra Jakuba Nowaka, dotyczyły definicji i rodzajów internetowych memów oraz możliwości, jakie dają internautom. Drugie warsztaty dotyczyły natomiast tematu „Dziennikarz przed i za kamerą.” Młodzież miała okazję dowiedzieć się, jak ważna jest praca ekipy dziennikarskiej spoza pola widzenia kamery.

IV Ogólnopolskie Warsztaty Dziennikarskie WSPA Lublin, 10–12 marca 2012

IV Ogólnopolskie Warsztaty Dziennikarskie WSPiA

10-11 marca młodzież z koła dziennikarskiego brała udział w IV Ogólnopolskich Warsztatach Dziennikarskich, zorganizowanych przez Wyższą Szkołę Przedsiębiorczości i Administracji w Lublinie. Głównym założeniem warsztatów było umożliwienie debiutującym dziennikarzom nabycia oraz doskonalenia umiejętności związanych z profesją dziennikarza. Okazją do nauki były spotkania z cenionymi dziennikarzami, ich prelekcje, mini wykłady, ćwiczenia. Młodzież uczestniczyła m. in. w wykładach: Andrzeja Stankiewicza z tygodnika "Newsweek Polska" na temat „Warsztatu publicysty politycznego”, Konrada Piaseckiego – prowadzącego poranny „Kontrwywiad w RMF FM”, a także wieczorny piątkowy program „Piaskiem po oczach” w TVN24, a także wysłuchała prelekcji Macieja Orłosa na temat „Fenomeny Teleexpressu”.

Ogólnopolska akcja Mam Haka Na Raka



Ostatnio w naszej szkole miała miejsce akcja Mam Haka Na Raka, w której brały udział dwie grupy uczniów: Rakowiczki i Rakojady. Dzięki dziewczynom biorącym udział w akcji, cała szkoła mogła dowiedzieć się o przyczynach, skutkach i profilaktyce raka, szczególnie jelita grubego. Tego tematu dotyczyła V edycja programu MHNR. W tym okresie można było usłyszeć o przedsięwzięciach uczennic z naszej szkoły. Z perspektywy obserwatora to tylko kilka przeprowadzonych prelekcji, plakaty i drobne zbiórki artykułów papierniczych. Niektórzy jednak docenili pracę dziewczyn: „Były dobrze zorganizowane i zgrane. Przeprowadziły wspaniałą akcję z niewielką pomocą nauczycieli prowadzących. Doceniam ich zaangażowanie i pracę, jaką włożyły w tę akcję” - tak ocenia wkład dziewczyn Grzesiek, jeden z uczniów naszej szkoły. A jak było naprawdę? "Akcja wymagała od nas wiele poświęceń" - mówi Paula, lider zespołu Rakojadów. "Miałyśmy wiele celów do realizacji. Potrzebowałyśmy pieniędzy, by ruszyć z jakimikolwiek działaniami,

a to wiązało się ze znalezieniem sponsorów. Olbrzymią pracę w tej dziedzinie wykonały Rakowiczki. Jedynie dzięki współpracy obu grup udało nam się coś osiągnąć. Same początki były ciężkie, zastanawialiśmy się, czy mamy działać jedynie na rzecz swojej drużyny. Szybko zorientowaliśmy się, że to nie najlepszy pomysł. Niewiele wiedziałyśmy o samym programie, obawialiśmy się również czy podaliśmy postawionym sobie celom. Pomysłów było wiele, ale gdy miałyśmy je realizować, często brakowało nam osób do pomocy i pieniędzy. Chciałyśmy się jednak sprawdzić. Im więcej było pomysłów tym bardziej byłyśmy zaangażowane. Nie zniechęcały nas niepowodzenia.

Zwieńczeniem całej akcji było zorganizowanie w dniu 24.02.2012 Dnia Hakowicza. Kilka dni wcześniej zaczęłyśmy przygotowywać dekoracje na salę gimnastyczną. Wieczór 23.02 upłynął nam na porządkowaniu sali i próbach. W piątek 24.02 czułyśmy napięcie. Zaprosiłyśmy wielu gości. Byli to: pani dr Dorota Koczkojad, która wygłosiła prelekcję dt. mechanizmów nowotworzenia i leczenia. Dzień Hakowicza udało się wzbogacić występami różnych grup artystycznych: śpiewające dziewczyny z Fabryki Pomarańczy, grupa taneczna FUX, zespół grający Panic Kick, dziewczyny ćwiczące gimnastykę artystyczną. W ciągu trwającego Dnia Hakowicza Rakowiczki i Rakojady zapoznały zaproszonych uczestników z przedsięwzięciami zrealizowanymi z ciągu dwóch miesięcy. Patrząc z perspektywy czasu mamy wrażenie, że wiele działań mogłyśmy przeprowadzić inaczej. Jestem przekonana, że nasze działania nie poszły na marne. Na pewno za rok będzie nam łatwiej przeprowadzić tę akcję w naszej szkole." W tej chwili Rakowiczki i Rakojady czekają na wyniki, a my trzymamy kciuki za to, by prze-

szły do następnego etapu MHNR. Włożyły w to wiele czasu i serca i jesteśmy pewni, że te działania zostaną docenione. To pierwsza, ale na pewno nie ostatnia taka akcja w naszej szkole. Za rok z pewnością znów weźmiemy udział. Mamy nadzieję, że dziewczynom udało się zainteresować uczniów i za rok do akcji włączy się jeszcze więcej grup z naszej szkoły.

E. Jaszczak & P.Wolak

Akcja Mam Haka na Raka to ogólnopolski program dla młodzieży, który został opracowany z myślą o budowaniu świadomego zdrowotnie społeczeństwa obywatelskiego. Program skierowany jest do uczniów szkół ponadgimnazjalnych. Jednym z jego nadrzędnych celów jest kształtowanie postaw prozdrowotnych poprzez umiejętną edukację i oswojenie młodzieży z tematyką chorób nowotworowych. Koncepcja Mam Haka na Raka oparta jest na idei Think Global, Act Local (myśl globalnie, działaj lokalnie). W myśl tej zasady, program aktywizuje młodych Polaków i zachęca ich do prowadzenia działań profilaktycznych wśród lokalnych społeczności. Zarówno działania na poziomie lokalnym, jak i ogólnopolska kampania społeczna, opracowana przez uczestników i emitowana po każdej edycji, mają szansę realnie przyczynić się do zmiany statystyk zapadalności i umieralności na choroby nowotworowe w Polsce, wspierając tym samym Narodowy Program Zwalczania Chorób Nowotworowych. Program wnosi nową jakość do polskiej ochrony i promocji zdrowia, w sposób naturalny wykorzystując potencjał młodego pokolenia – m.in. siłę perswazji, niekonwencjonalny sposób myślenia czy potrzebę aktywnego współtworzenia otaczającej rzeczywistości. Program, realizowany równoległe do roku szkolnego, ma charakter cykliczny. Każda z edycji dedykowana jest innemu nowotworowi.

<http://www.mamhakanaraka.pl>

Dawcy szpiku - przecież to nic nie boli!

Każdego dnia setki ludzi słyszy diagnozę- białaczka, każdego dnia choroba ta zbiera plony w licznych ofiarach. Ten niszczycielski nowotwór może dotknąć każdego, zabierając przy tym nadzieje na lepsze jutro. Lecz każdy z nas, może przyczynić się do ratowania życia, bezboleśnie, bez blizn, a czasem nawet bez konieczności pobytu w szpitalu! Wystarczy jedynie zapisać się do banku dawców szpiku kostnego.

Tak! Chcę zostać dawcą!

Jeśli jesteś osobą zdrową, która ma skończone 18 lat, nie dręczyły Cię choroby zakaźne, nowotwory czy gruźlicę, to jesteś idealnym kandydatem na dawcę. Jeżeli wyrażasz chęć oddania szpiku to nie zostaje Ci nic innego jak wypełnienie deklaracji!

Deklaracje dawcy można złożyć np. na stronie fundacji Urszuli Jaworskiej <http://www.fundacjauj.pl>, a gdy mail z deklaracją zostanie przyjęty należy skierować się na badania krwi.

Jeśli już pobrana została od Ciebie krew, zostanie ona zbadana i na podstawie tych badań zostanie określony swoisty kod genetyczny. Te dane zostaną umieszczone w rejestrze dawców i oznaczone specjalnym symbolem (każdy dawca posiada swój numer). Twoje wyniki będą udostępniane ośrodkom transplantacyjnym na całym świecie, które poszukują dawców dla swoich chorych. Jeśli jakiś chory będzie posiadał taki kod genetyczny jak TY, będzie to oznaczało, że możesz być dla niego dawcą szpiku. Statystycznie rzecz biorąc, szansa znalezienia dawcy jest niska: wynosi 1:25 tys. ale możliwa

Szpiku niestety nie można oddać do banku, jak krwi. Szpik kostny pobiera się tylko i wyłącznie, gdy znajdzie się chory zgodny genetycznie z Tobą.

A jak wygląda ten cały przeszczep?

Są dwie metody przeszczepiania szpiku kostnego, obie praktycznie bezbolesne. O tym jak zostanie przeszczepiony szpik decydujesz sam, wybierasz tę metodę która dla Ciebie wydaje się być lepsza, oczywiście możesz posłuchać porad lekarza prowadzącego, ale tylko i wyłącznie do Ciebie należy ostateczna decyzja.

Metoda #1.

„separacja komórek krwiotwórczych z krwi obwodowej.” Jest to metoda bardzo prosta „jest zabiegiem bezinwazyjnym, nie wymaga znieczulenia ogólnego ani dłuższego pobytu w szpitalu. Komórki krwiotwórcze są pobierane od dawcy przy użyciu urządzenia zwa-

nego separatorem komórkowym. Krew dawcy jest pobierana z jednej żyły (żyła łokciowa) , poza ustrojem mieszana jest z płynem przeciwkrzepialnym, a następnie izolowane są z niej komórki krwiotwórcze.

Następnie krew pozbawiona tych komórek wraca do dawcy przez drugą żyłę. Aby jednak doszło do zabiegu separacji, dawca musi przez 5-6 dni przyjmować (w postaci zastrzyku podskórnego w ramię) lek zwią-



szający liczbę komórek krwiotwórczych krążących we krwi obwodowej. Codziennie wykonuje się dawcy badania morfologiczne, by określić liczbę komórek krwiotwórczych krążących we krwi. Gdy ich liczba jest odpowiednia, przeprowadza się zabieg a najczęściej dwa zabiegi separacji (około cztery godziny każdy w ciągu dwóch kolejnych dni)” - czytamy na stronie fundacji.

Metoda #2.

„ Separacja komórek krwiotwórczych poprzez pobranie szpiku kostnego z kości biodrowej.” Jest to zabieg bardziej złożony i wymaga niedługiego pobytu na sali operacyjnej. Zabieg pobrania szpiku odbędzie się w szpitalu lub klinice mającej duże doświadczenie w takich zabiegach, oczywiście jak najbliżej twojego miejsca zamieszkania. Wszelkie ewentualne koszty podróży czy pobytu w hotelu pokrywa w całości Rejestr Dawców.

Kilka tygodni przed zabiegiem czeka Cię spotkanie z lekarzem i uprawnioną osobą z Rejestru, dowiesz się wtedy wszystkich szczegółów związanych z operacją i zostaniesz skierowany na badania.

Na dwa tygodnie przed zabiegiem zostaniesz zaproszony do najbliższej stacji

krwiodawstwa, gdzie pobiorą od Ciebie około 450 ml krwi do tzw. autotransfuzji która po zabiegu pobrania szpiku zostanie Ci ponownie przetoczona, by po pobraniu komórek krwiotwórczych twój organizm nie musiał męczyć się z „obcą” krwią.

Maksymalnie dzień przed zabiegiem zostaniesz przyjęty do szpitala, w którym odbędzie się zabieg, lekarze raz jeszcze powtórzą badania, jedyne możliwe nieprzyjemności to lekko strawna dieta na dzień przed operacją.

Kolejnego dnia, z samego rana zostaniesz przewieziony na salę operacyjną, gdzie dostaniesz znieczulenie ogólne- czyli innymi słowy, zastrzyk na mocny sen.

Gdy podczas operacji śniesz spokojnie, nad tobą czuwa cały szereg lekarzy, bezustannie pilnujących twojego dobrego samopoczucia. Sama operacja wygląda następująco „Gdy anestezjolog stwierdza, że twoje parametry życiowe są stabilne, zostajesz położony na brzuchu i rozpoczyna się zabieg pobrania szpiku kostnego. Jest on pobierany z tylnej, górnej krawędzi kości biodrowej (trochę ponad pośladkami), metodą wielokrotnych nakłuć i aspiracji (czyli odsysania) szpiku. Szpik pobiera dwóch lekarzy i dwóch też wlewa go do specjalnego worka. Za każdym razem lekarze tzw. "przestrzykujący" podają liczbę pobranego szpiku a pielęgniarka zapisuje pobraną ilość. Nie można przeoczyć nawet jednego mililitra szpiku. Sam zabieg pobierania trwa około 60-90 minut i pobiera się od dawcy od 1000 do 1500 mililitrów szpiku. Zależy to min. od wagi dawcy i wagi biorcy. Nie można jednak pobrać więcej, niż 20-25 mililitrów szpiku na kilogram wagi dawcy.

Po pobraniu szpiku, lekarz pokrywa miejsca nakłuć niewielkimi opatrunkami a następnie dawca ponownie odwracany jest na plecy. Jedyne ślady, jakie pozostają na twoim ciele to ślady po ukłuciu igły, które całkowicie znikną w ciągu kilku dni. Anestezjolog powoli przystępuje do wybudzania cię z narkozy.”

Przez kilka dni po zabiegu możliwe jest występowanie bólu w miejscu ukłuć, należy wtedy przyjąć paracetamol i odpoczywać, po 2-3 dniach słodkiej laby wszystko zaczyna wracać do normy, lecz przez kolejne 2 tygodnie warto odpuścić sobie wszelkiej maści sporty.

Gdy już oddasz szpik będzie towarzyszyło Ci dziwne uczucie- na duszy! W końcu zostałeś bohaterem, mimo niewielkich nakładów przyczyniłeś się do poprawy zdrowia a nawet uratowania czyjegoś życia!

STEREOTYPY KOBIEŃ W MEDIACH



Obecnie w mediach powielanych jest wiele stereotypów dotyczących kobiet. Ich wizerunek jest kreowany we wszystkich dziedzinach życia. Zastanówmy się zatem,

jaki obraz kobiet przedstawiają nam media. Każda z nich jest idealizowana. Przedstawicielki płci żeńskiej są piękne, zgrabne, wysokie i zadbane. Tych pochlebnych przymiotników można by wymieniać znacznie więcej! W mediach nie ma miejsca na brzydotę oraz niedoskonałość. Częstym zjawiskiem jest tu upodabnianie kobiet do lalek Barbie. Te puste w środku laleczki mają nienaganną figurę, ubranie i wygląd. Ekspozowane są ich walory. Jednak, jak dowiedli eksperci, prawdziwa kobieta nie mogłaby mieć takich wymiarów jak słynna Barbie (oczywiście w odpowiednich proporcjach). Taki wizerunek kobiety idealnej ma dotrzeć do odbiorcy i sprawić, by odbiorca zapragnął być taki jak one.

Zwłaszcza w reklamach przedstawicielki płci pięknej ukazywane są w sposób często nienaturalny i nieprawdziwy. W reklamach perfum, czy ubrań pokazana jest tak zwana kobieta wamp. Kobieta ta uwodzi mężczyznę, wykozystuje go i porzuca. Kiedy widzimy jak młoda, nieskazitelna pani używa w reklamie np. kremu przeciwzmarszczkowego, to oczywiście wiele z nas się skusi, i nieważne ile ten krem by kosztował musimy go mieć by wyglądać pięknie, jak pani z telewizji. Lecz obraz prezentowany odbiorcom nie jest wcale prawdziwy. Zanim zostanie opublikowany poddawany jest obróbce komputerowej. Socjotechnika jest używana nawet w reklamach samochodów. Zazwyczaj przy samochodzie pokazują młode, piękne, szczupłe kobiety. Ma to wywołać miłe skojarzenia u klienta. Nie jest to jednakże jedyny stereotyp kobiety funkcjonujący we współczesnym świecie. Kobieta jest też postrzegana jako typowa kura domowa, która spełnia się przy prowadzeniu domu i jest szczęśliwa, gdy może zająć się gotowaniem czy sprzątaniem. W gazetach „babskich” jest wiele porad odnoszących się do dbania o dom, jego wygląd, czy rad dotyczących wychowania dzieci. Oczywiście wszystkie te treści skierowane są do kobiet. Pokazuje to, że kobiety są traktowane jako osoby płytkie i nie mające żadnych zainteresowań, a czują się spełnione jedynie gdy sumiennie wykonują

obowiązki domowe. Kobiety bardzo często oglądają seriale telewizyjne tzw. tasiemce, czytają kolorowe pisemka. W serialach postaci męskie przedstawiane są jako osoby bardzo zaradne życiowo, zarabiające dużo pieniędzy, mające dobre samochody oraz wysokie wykształcenie. Na dodatek codziennie kupują swoim kobietom kwiaty i zabierają je do drogich restauracji. Mężczyźni w tego typu filmach czy serialach widzą model kobiety wywołanej, chętnej do zawierania jednorazowej znajomości, bez zahamowań, dobrze wykształconej, przepięknej, bogatej. Jednym słowem w mediach tworzy się wizerunek osoby idealnej bez skazy, nie posiadającej żadnych wad a tylko masę zalet. Takim osobom wszystko się udaje, zawsze, znajdują wymarzoną pracę, nie mają żadnych problemów, a każdy ich biznes prosperuje świetnie i zarabiają krocie. Kiedy kobieta lub mężczyzna naogląda się takich nierealnych historii, zaczyna doszukiwać się w swoim mężu, żonie czy partnerze cech wirtualnych. Media to jedna wielka maszyna nakręcana przez konsumentów. Więc nie dajmy się wciągnąć w tą maszynę.

P.B., IIC, M.G, IIC

Jak szufladkujemy innych — prof. Mirosław Kofta

Joanna Podgórska: – Czy da się żyć bez stereotypów?

Prof. Mirosław Kofta: – Jest to bardzo trudne. Stereotypy mają nie tylko tę cechę, że najczęściej są negatywne, ale też pozwalają na uproszczenie obrazu rzeczywistości, pogrupowanie ludzi w pewne kategorie. Mówi się wręcz o ekonomicznej funkcji stereotypów. Ułatwiają orientację, porządkują obraz świata. Ta orientacja jest oczywiście nieco powierzchowna, ale to ważne, gdy spotykamy nowych ludzi z innych grup społecznych, narodowości, żebyśmy mieli jakiś wstępny sąd, jacy ci ludzie są.

Rzeczywistość uproszczona

Mówi się, że to uproszczona mapa świata społecznego, w którą wyposażyla nas ewolucja.

Nie wiem, jak daleko sięgają tu hipotezy psychoewolucyjne. Niewątpliwie treść stereotypów jest pochodzenia społecznego. Tworzą się w nas pod wpływem rodziców, szkoły, literatury, mediów, a także poprzez osobiste kontakty z członkami różnych grup i kategorii społecznych. Natomiast można zgodzić się z tezą, że sama skłonność do uporządkowania świata społecznego w kategorii jest uwarun-

owaną ewolucyjnie tendencją do tworzenia prostego obrazu rzeczywistości – ogólnoludzka i naturalna. Poznanie służy działaniu. Gdybyśmy nie kategoryzowali ludzi, trudno byłoby podejmować decyzje, zachowywać się sensownie w różnych sytuacjach społecznych. Stereotyp zwiększa kontrolę poznawczą nad rzeczywistością. Bez niego byłibyśmy zupełnie bezradni, przytłoczeni ogromną ilością informacji. W pewnym sensie ważniejsze jest to, że mamy jakąś wiedzę o ludziach z pewnej grupy czy kategorii, niż fakt, że ta wiedza może być niekiedy błędna, nadmiernie uproszczona. To jest jasna strona stereotypu.

Kogo najchętniej pakujemy do tych mentalnych szufladek?

Wszystkich. Są stereotypy związane z płcią, bardzo silnie zakorzenione w kulturze, z rasą, z wiekiem. Najczęściej badane są stereotypy etniczne. Dowolna wyrazista grupa społeczna rodzi stereotypowe myślenie. To rodzaj uproszczonej wiedzy o grupie, w której przemieszane są elementy pozytywne i negatywne: np. pracowity i zorganizowany Niemiec, ale zarazem zimny drań, blondynka ładna, ale głupia, Żyd inteligentny, ale chytry.

Molierowski pan Jourdain nie wiedział, że mówi prozą. Czy podobnie nie wiemy, że myślimy stereotypowo?

Samoświadomość naszych stereotypów i postaw międzygrupowych, a zwłaszcza ich wpływ na to, jak oceniamy innych i jak się wobec nich zachowujemy, jest bardzo ograniczona. Można wyróżnić dwa rodzaje postaw, które przyjmujemy wobec członków innych grup. Jedne sobie uświadamiamy, możemy je wyrazić, nawet w jakiś sposób ocenzurować w zależności od tego, z kim rozmawiamy. Sprawujemy kontrolę nad ich ekspresją. Drugie to postawy utajone – ich źródłem są negatywne skojarzenia i doświadczenia z przeszłości, z których istnienia nie zdajemy sobie sprawy. Nierzadko postawy jawne i utajone są sprzeczne.

Jedne i drugie wpływają na nasze zachowanie, ale na inne jego aspekty. Postawy jawne wpływają przede wszystkim na treść tego, co mówimy, a utajone na naszą mimikę, mowę ciała. Na przykład – nie wiedząc dlaczego – odsuwamy się od osoby, która należy do grupy, wobec której żyjemy silne uprzedzenia. Wypowiadamy pozytywne stwierdzenia na temat danej grupy w kontakcie z jej przedstawicielem, ale nasza twarz wyraża niechęć.

<http://www.polityka.pl>

Kącik maturzysty

Informacja dla maturzystów przystępujących do egzaminu z geografii. Należy:

W związku ze zbliżającym się egzaminem maturalnym z geografii przypominamy zdającym, że rozwiązując zadania należy:

- czytać uważnie treść polecenia. Zwracać szczególną uwagę na tzw. czasowniki operacyjne użyte w poleceniach. Wskazują one, jakiego rodzaju i jak obszerna powinna być prawidłowo udzielona odpowiedź. Na przykład polecenie zaczynające się od sformułowania „wyjaśnij” wymaga szerszego zakresu odpowiedzi niż zaczynające się od słów „podaj” czy „określ”.
- bardzo uważnie analizować wszystkie elementy dołączone do zadań (mapy, wykresy, tabele, rysunki). Szczególną uwagę należy zwrócić na barwną mapę topograficzną, skalę, w której jest wykonana oraz legendę mapy. Barwną mapę można oderwać wzdłuż perforacji od arkusza egzaminacyjnego.
- odpowiadać zgodnie z poleceniem, stosując właściwą terminologię geograficzną. Należy udzielać zwięzłych, ale wyczerpujących odpowiedzi, unikać skrótów myślowych oraz zbyt ogólnych odpowiedzi.
- podawać tyle np. cech czy argumentów, ile jest wymagane w poleceniu. Jeśli zdający poda ich więcej, egzaminator ocenia tylko tyle (liczonych od pierwszej), o ilu mówi polecenie.
- w zadaniach wymagających wykonania obliczeń należy je zapisać w miejscu na to przeznaczonym.
- dbać o poprawność językową, pisać czytelnie, gdyż egzaminator nie może przyznać punktów za odpowiedź, której nie jest w stanie przeczytać.
- stosować prawidłowo terminologię geograficzną. Przygotowując się do egzaminu należy pracować z atlasem, dzięki temu zapamiętuje się rozmieszczenie ważniejszych obiektów na mapach Polski, poszczególnych kontynentów i świata. Przypominamy, że zdający może posiadać na egzaminie (oprócz czarnego długopisu) lupę, która ułatwia pracę z barwną mapą topograficzną, prosty kalkulator, linijkę, gumkę i ołówek.

Informacja dla maturzystów przystępujących do egzaminu pisemnego z biologii. Należy:

- udzielać odpowiedzi zgodnie z poleceniem i wyłącznie na temat,
- zwięźle i precyzyjnie formułować odpowiedzi, unikać skrótów myślowych,
- analizować i interpretować materiały źródłowe (teksty, rysunki, tabele, schematy, wykresy),
- przetwarzać podane dane, np. na formę schematu, tabeli, wykresu itp.,
- czytać ze zrozumieniem teksty i wyciągać wnioski na ich podstawie,
- podawać odpowiednie przykłady ilustrujące omawiane procesy, zjawiska biologiczne, dotyczące omawianych organizmów,
- dokonywać prostych obliczeń, np. z do zadań z genetyki.

Poniższe rady powinny Wam również pomóc w uzyskaniu dobrego wyniku z egzaminu maturalnego z biologii, który odbył się rok temu:

- Należy czytać uważnie treść polecenia, gdyż każdy jego wyraz jest istotny i zawiera wskazówki co do treści odpowiedzi i sposobu jej przedstawienia.

- Powinno się zwracać szczególną uwagę na tzw. czasowniki operacyjne użyte w poleceniach np. podaj nazwę, przedstaw, określ. Każdy z nich wskazuje na to, jakiego rodzaju i jak obszerna powinna być prawidłowo udzielona odpowiedź (np. polecenia rozpoczynające się od sformułowania „Opisz” lub „Wyjaśnij” oznacza o wiele szerszy zakres odpowiedzi niż zaczynające się od słów „Podaj”, czy „Określ”).

- Każdą odpowiedź należy najpierw przemyśleć, gdyż ocenie podlegają nie tylko zawarte w niej wiadomości, ale również sposób ich przedstawienia, interpretacja, wyciągane wnioski. Dotyczy to głównie zadań problemowych wymagających odpowiedzi pełnymi zdaniem.

- Należy pisać wyłącznie na temat, gdyż ocenie podlega tylko taka odpowiedź, jakiej wymagało polecenie. Pisząc więcej niż potrzeba można narazić się na błędy merytoryczne, które mogą spowodować negatywną ocenę całości zadania.

- Należy podawać tyle odpowiedzi czyli, np., cech, elementów budowy, argumentów itp., ile dokładnie wynika to z polecenia w zadaniu, ocenie podlega tyle kolejnych odpowiedzi (liczonych od pierwszej), ile jest w poleceniu.

- W arkuszu egzaminacyjnym zawsze znajdują się zadania łatwe obok bardziej skomplikowanych, dlatego gdy pytanie wydaje się zbyt łatwe, a odpowiedź oczywista nie należy szukać pułapek. Należy pamiętać, że każde z zadań ma podaną maksymalną liczbę punktów, co stanowi dodatkową wskazówkę, w jaki sposób udzielona odpowiedź będzie oceniana.

- Ocenie podlega także właściwe stosowanie terminów biologicznych. Oznacza to, że przy braku pewności co do ich poprawnego brzmienia lub pisowni, lepiej go pominąć lub użyć innego, np. synonimu.

Należy dbać o poprawność językową, pisać zawsze wyraźnie,

Porady dla maturzystów zdających chemię

- Należy uważnie czytać treści zadań oraz występujące w nich polecenia. Podczas analizowania poleceń powinno się zwrócić szczególną uwagę na tzw. czasowniki operacyjne (np. zapisz, wymień, narysuj, oblicz). Każdy z nich wskazuje, jakiego rodzaju i jak obszerna powinna być odpowiedź.

- Przystępując do rozwiązania zadania, należy analizować informacje wstępne (teksty, tabele, wykresy, schematy) i poprawnie je interpretować.

- Należy udzielać odpowiedzi zgodnych z treścią polecenia, posługując się terminologią, nomenklaturą i symboliką chemiczną. Należy unikać skrótów myślowych oraz sformułowań zbyt ogólnych.

- Punkty przyznaje się tylko za poprawne rozwiązania. Odpowiedzi niezgodne z poleceniem (nie na temat) są traktowane jako brak odpowiedzi. Treści wykraczające poza zakres polecenia nie podlegają ocenianiu.

- Należy podać tyle odpowiedzi (argumentów, cech, obserwacji), ile jest wymaganych w poleceniu. Gdy do jednego polecenia zdający podaje kilka odpowiedzi (jedną prawidłową, inne nieprawidłowe), to nie otrzymuje punktów za żadną z nich.

- Zapisując równania reakcji, należy pamiętać o dobraniu współczynników stechiometrycznych. Niewłaściwy dobór lub brak współczynników powoduje utratę 1 punktu za zapis równania.

- W rozwiązaniach zadań rachunkowych należy w sposób czytelny i logiczny przedstawić tok rozumowania.

- W rozwiązaniach zadań rachunkowych oceniane są: metoda (tj. sposób powiązania danych z szukanyymi), wykonanie obliczeń i podanie wyniku z jednostką. Każda poprawna merytorycznie metoda rozwiązania zadania będzie pozytywnie

Kącik maturzysty

oceniona przez egzaminatorów.

- Za poprawne obliczenia będące konsekwencją zastosowania niepoprawnej metody nie przyznaje się punktów.
 - Błędny zapis jednostki lub jej brak, przy ostatecznym wyniku liczbowym wielkości mianowanej, powoduje utratę 1 punktu. W obliczeniach wymagane jest poprawne zaokrąglenie wyników liczbowych.
 - Wszystkie rozwiązania oraz rysunki lub wykresy będące ich integralną częścią, muszą być zapisane czytelnie czarnym długopisem lub atramentem.
 - Jeśli rozwiązanie nie zmieści się w miejscu na to przeznaczonym, można je kontynuować w brudnopisie. Należy wtedy przekreślić słowo brudnopis, napisać ciąg dalszy czystopisu i podać numer zadania, a w rozwiązaniu zaznaczyć, że będzie ono kontynuowane w brudnopisie.
- Na egzaminie maturalnym z chemii zdający mogą korzystać z karty wybranych tablic chemicznych, linijki oraz prostego kalkulatora.

Porady dla maturzystów zdających fizykę i astronomię

W związku ze zbliżającym się egzaminem maturalnym z fizyki i astronomii pragniemy przypomnieć niektóre zasady rozwiązywania zadań i oceniania arkuszy egzaminacyjnych.

Należy uważnie czytać zadania i treść poleceń w nim występujących, gdyż każdy wyraz może być istotny i zawiera wskazówki, co do treści odpowiedzi i sposobu jej przedstawienia.

- W szczególności należy dokładnie:
 - czytać ze zrozumieniem teksty i wyciągać wnioski na ich podstawie, - zwięźle i precyzyjnie formułować odpowiedzi, unikać skrótów myślowych, - zapisywać nawet proste obliczenia, gdyż ich pominięcie może spowodować utratę punktów, - analizować i interpretować materiały źródłowe (teksty, rysunki, tabele, schematy, wykresy), - przetwarzać podane dane, np. na formę schematu, tabeli, wykresu itp., - analizować otrzymane wyniki obliczeń pod kątem realności wartości liczbowych.
- Zwracamy uwagę, że w każdym zadaniu podano liczbę punktów możliwych do zdobycia. Stanowi to dodatkową wskazówkę, w jaki sposób udzielona odpowiedź będzie oceniana.
- W arkuszu egzaminacyjnym znajdują się zadania łatwe obok bardziej skomplikowanych, dlatego, gdy pytanie wydaje się zbyt łatwe, a odpowiedź oczywista nie należy szukać pułapek.
- Podczas analizowania poleceń należy zwracać szczególną uwagę na tzw. czasowniki operacyjne użyte w poleceniach (np. podaj nazwę, przedstaw,

określ, oblicz, wykaż, narysuj, naszkicuj). Każdy z nich wskazuje na to, jakiego rodzaju i jak obszerna powinna być prawidłowo udzielona odpowiedź (np. polecenia rozpoczynające się od sformułowania oblicz lub uzasadnij oznacza o wiele szerszy zakres odpowiedzi niż zaczynające się od słów podaj, czy nazwij).

- Każdą odpowiedź należy najpierw przemyśleć, gdyż ocenie podlegają nie tylko zawarte w niej wiadomości, ale również sposób ich przedstawienia, interpretacja, wyciągane wnioski. Dotyczy to głównie zadań problemowych wymagających odpowiedzi pełnymi zdaniami. Przed sformułowaniem ostatecznej odpowiedzi należy ponownie przeczytać treść polecenia, aby odpowiadać najbardziej precyzyjnie na postawione pytanie.

- Odpowiedzi i rozwiązania powinny być zapisane w sposób czytelny. Należy też przedstawić tok rozumowania. Wszystkie istotne etapy rozwiązania powinny być zapisane w miejscu na to przeznaczonym.

- Wszystkie rozwiązania, łącznie z rysunkami i wykresami, będącymi ich integralną częścią muszą być wykonane czarnym długopisem lub atramentem.

- Należy dbać o poprawność językową, pisać zawsze wyraźnie tak, aby można było odczytać każde rozwiązanie. (Odpowiedzi nieczytelne mogą nie zostać ocenione).

- Jeśli rozwiązanie nie zmieści się na przeznaczonym na nie miejscu, można je kontynuować w brudnopisie, ale konieczne trzeba przekreślić słowo brudnopis i napisać ciąg dalszy czystopisu, podać numer zadania, a w rozwiązaniu zadania zaznaczyć, że będzie ono kontynuowane w brudnopisie.

Każda inna, poprawna merytorycznie metoda rozwiązania, która zostanie zapisana przez zdającego będzie pozytywnie oceniona przez egzaminatorów

Informacja dla maturzystów przystępujących do egzaminu pisemnego z historii i z historii muzyki.

W związku ze zbliżającymi się egzaminem maturalnym z historii i z historii muzyki przypominamy zdającym:

- Należy dokładnie (może nawet dwukrotnie) odczytać polecenia i treść wszystkich zadań - stanowi to niezbędny, a często ignorowany, warunek dobrego ich wykonania.

- Z uwagi na wykorzystanie w zadaniach egzaminacyjnych fragmentów tekstów źródłowych i innych różnorodnych materiałów źródłowych (np. mapa, plakat, rycina, diagram) warto bardzo uważnie analizować wszystkie elementy tak zwanego wyposażenia zadań; należy wykorzystywać sztukę czytania ich ze zrozumieniem. Oznacza to, że trzeba w takich

zadaniach zwracać uwagę na wszystkie elementy źródła, a więc, np. na legendę na mapie, tytuł mapy lub zestawienia statystycznego, podpis albo napis na rysunku satyrycznym, informację, kto jest autorem zamieszczonej wypowiedzi i/lub, kiedy tekst czy plakat powstał i/lub został opublikowany.

- Podczas pracy z materiałami źródłowymi można podkreślać fragmenty tekstu, zaznaczać pewne elementy materiałów źródłowych lub sporządzać notatki. Nie są one oceniane.

- Radzimy docenić możliwość wykorzystania brudnopisu; niektóre zadania wymagają sporządzenia krótkiego planu wypowiedzi, dokonania selekcji informacji lub uporządkowania materiału. Notatki w brudnopisie nie są oceniane.

- W zadaniach krótkiej odpowiedzi należy odpowiadać zgodnie i ściśle z poleceniem. Zwracamy uwagę, że za podanie w odpowiedzi informacji (również dodatkowych, które nie wynikają z polecenia w zadaniu), świadczących o braku zrozumienia omawianego zagadnienia i zaprzeczających logice udzielonej prawidłowej odpowiedzi nie przyznaje się punktów.

- W zadaniach krótkiej odpowiedzi, za które można przyznać tylko jeden punkt, przyznaje się punkt wyłącznie za odpowiedź w pełni poprawną; jeśli podano więcej odpowiedzi (argumentów, cech itp.) niż wynika z polecenia w zadaniu, ocenie podlega tyle kolejnych odpowiedzi (liczonych od pierwszej), o ilu mówi polecenie.

- Zadanie rozszerzonej odpowiedzi (wypracowanie) musi być na temat; konieczna jest umiejętność selekcji materiału pod kątem postawionego w temacie zagadnienia/problemu. Należy zrezygnować z nawyku pisania tego, „co się wie” i „obok tematu”. Zwracamy uwagę, że za wypracowanie nie na temat nie przyznaje się punktów.

- Jeżeli tekst wypracowania nie zmieści się w wyznaczonym na nie miejscu można kontynuować pisanie w brudnopisie, należy wówczas przekreślić słowo „brudnopis” i napisać „ciąg dalszy czystopisu”.

- Przy przyznawaniu punktów w zadaniu rozszerzonej odpowiedzi uwzględniana jest poprawność kompozycyjna, językowa, stylistyczna i estetyka pracy.

W arkuszu dla poziomu rozszerzonego na wykonanie wszystkich zadań przeznaczono 180 minut. Arkusz jest trzyczęściowy. Maturzysta sam planuje i organizuje swoją pracę nad arkuszem, decyduje o kolejności wykonywania zadań, steruje czasem i podejmuje różnorodne decyzje, np. od której części najlepiej zacząć swój egzamin, ile czasu przeznaczyć na napisanie wypracowania, czy ponownie przeczytać i sprawdzić wszystkie odpowiedzi przed oddaniem wypełnionego arkusza zespołowi nadzorującemu egzamin.

Pewni siebie dzięki sieci



Internet może być bardzo wciągający. Jego siła jest w szczególności widoczna przez pryzmat krajów, gdzie dostęp do Internetu był dotychczas bardzo ograniczony. To właśnie tam spotkamy się z jednymi z najbardziej zaangażowanych internautów. Pojawienie się dostępu do właściwej infrastruktury wywołuje ogromną chęć do jej jak najpełniejszego wykorzystania. Według badań Digital Life, globalnego raportu przygotowanego przez największą światową agencję badawczą TNS wynika, że we Francji i w Niemczech tylko 12% internautów zgodziło się ze stwierdzeniem, że Internet pomaga im wzmocnić pewność siebie, podczas gdy w Chinach, Indiach i Wietnamie podobnej odpowiedzi udzieliło odpowiednio: 42%, 52% i 55% badanych użytkowników sieci. Wskaźnik ten osiąga najwyższe wartości w Arabii Saudyjskiej, gdzie prawie czterech na pięciu użytkowników Internetu (79%) twierdzi, że dzięki sieci czują się pewniej. W Polsce także dostrzegamy dość silną relację pomiędzy poczuciem pewności siebie, a korzystaniem z Internetu - co trzeci polski internauta (33%)

potwierdza pozytywny wpływ świata online w tym aspekcie. W dzisiejszych czasach Internet jest powszechnie używanym narzędziem do pracy i nie tylko. Dostęp do świata online daje swoim nowym użytkownikom silne poczucie rozszerzania swoich horyzontów i wpływa korzystnie na poziom pewności siebie. Służy również do wszelkiej rozrywki i powiększania kontaktów z innymi ludźmi. Wielu ludziom ułatwia to komunikowanie się z innymi i zwiększa ich poczucie pewności siebie. W Internecie ludzie są w stanie powiedzieć znacznie więcej i to, czego nigdy nie powiedzieliby w świecie realnym. W sieci nie czujemy skrepowania, nieśmiałości i lęku co powiedzą inni. Bardzo często komunikujemy się za pośrednictwem portali społecznościowych z całkiem obcymi osobami. Nie mamy oporów, żeby im zaufać i wyjawić im swoje najskrytsze tajemnice lub się wyzalić. Osoba po drugiej stronie nas nie zna, czasem nawet nie wie jak wyglądamy i nie obawiamy się, że nas negatywnie oceni czy wyśmiej. Nie boimy się również, że dana osoba wyjawia sekrety naszym bliskim, ponieważ często zdarza się, że pochodzi z odległej części kraju, a nawet świata. Internet daje nam nieograniczone możliwości komunikowania się ze światem zewnętrznym. W sieci czujemy się wolni, nie

czujemy żadnych barier, które możemy przekroczyć. Możemy rozwijać swoje pasje, zdolności czy zainteresowania. Jednak ta „samowolka” jest często wykorzystywana przez wielu ludzi do niewłaściwych, zaprzeczających prawu celów. Pewność siebie jaką daje nam Internet może doprowadzić do pogwałcenia ludzkich praw i łamania przepisów. Często w Internecie dochodzi do gnębienia słabszych psychicznie osób. Niektórzy wrzucają do sieci obraźliwe treści, zdjęcia czy filmiki, które mają ośmieszyć nielubiane przez nich osoby. Również często dochodzi do groźb pod ich adresem, ponieważ przesyłający je myślą, że w Internecie są nietykalni i że wszystko im wolno. Wiele osób podszywa się pod fałszywe dane i dysponuje nimi w kontaktach z innymi ludźmi. Często jest to spowodowane tym, że w realu ta osoba czuje się odrzucona i wie, że jako prawdziwa ona nie zostanie zauważona ani doceniona. W sieci podaje się za zupełnie innego człowieka, przyjmuje inne postawy, zainteresowania i cele oraz kreuje się na osobę przebojową i lubianą. To jej pomaga i podwyższa jej samoocenę, samopoczucie i wyobrażenie świata.

P.B., M.G., IIC

Cejrowski, O'Connor i katole...



N a c z e l n y „kowbojokato!” RP szkokuje swoim materiałem o buddyzmie, a Sinead O'Connor może zostać zadżgana krzyżem we Wrocławiu. O ile w ogóle tam przyjedzie. Ogólnie rzecz biorąc - katole w akcji.

Niedawno w telewizji wyemitowany został film dokumentalny Wojciecha Cejrowskiego o buddyzmie z serii „Boso”. Materiał ten zezwoliła opublikować na swojej antenie telewizja TVN, bo kiedy jeszcze podróżnik pracował dla TVP, tamtejszy zarząd się nie zgodził na jego upublicznienie. Programów o religiach jest naprawdę mnóstwo, ale ten jest szczególny, bo według autora pokazuje prawdę. Jaką prawdę? Taką, że buddyzm jest to religia osławiania demonów z pazurami i innych takich. Sam autor ostrzega o smokach tymi słowami: „Buddyzmy są co najmniej trzy, różne szkoły. Najgorsza jest ta tybetań-

ska. Tam się uprawia spirytyzm, mantrę i generalnie – okultyzm”. Co jest najważniejsze, w tym wszystkim, to że Cejrowski mówi bez skrepowania, w telewizji i w dziennym czasie antenowym. Orientaliści, buddyści i ludzie wiedzący czym jest buddyzm są oburzeni. Twierdzenia Cejrowskiego zostały obrzucone krytycznymi uwagami internautów poprzez wpisy na portalu facebook. Sam autor odpowiada, że powiedział prawdę, a jego słowa zostały skonsultowane ze znawcami religii. Jakby jeszcze było mało, podróżnik mówi na osoby modlące się w świątyni „głupi ludzie”. Nie chcę obrażać wielbicieli podróżnika, ale według mnie, autor jest znośny dopiero po przeczytaniu jego opinii nt. różnych spraw. Jako, że temat jest o katolach, to i koncertu Sinead O'Connor nie mogło tutaj zabraknąć. Samo wydalenie ma się odbyć we Wrocławiu, ale „prawdziwi Polacy” mówią NIE! Tym razem poszło o to, że artystka podarła przed kilkoma laty w swoim teledysku zdjęcie Jana Pawła II. Artystka zrobiła to w formie performance, ale ludzie widocznie nie zrozumieli

o co chodzi. Podarcie zdjęcia papieża było buntem przeciwko Watykanowi, a nie wyrazem nienawiści do samego papieża. Oburzeni koncertem ludzie twardo upierają się przy swoich przekonaniach i argumentują, że Jan Paweł II jest honorowym obywatelem miasta Wrocław. Kończąc ten artykuł prawdę wspomnieć, że katolstwo to nie katolicyzm, a niektórym przydałoby się trochę pokory.

M.O., IB

Polka: towarzyska, uprawiająca sport, ceniąca okazyjne zakupy



Kobiety znacznie częściej niż mężczyźni odwiedzają kawiarnie i chodzą tam głównie w celach towarzyskich, w przeciwieństwie do mężczyzn, dla których wyjście do kawiarni jest okazją do relaksu, rzadziej do spotkań ze znajomymi. Kobiety są też większymi od mężczyzn fankami zakupów grupowych – korzystają z nich częściej,

są też bardziej aktywne w polecaniu ofert znajomym. Przedstawicielki płci pięknej wolą uprawiać sport niż kibicować i częściej interesują się kulturą niż mężczyźni – wynika z wybranych badań ARC Rynek i Opinia przeprowadzonych w 2011 roku.

Kobiety częściej chodzą do kawiarni niż mężczyźni, ich głównym celem jest spotkanie się tam ze znajomymi. Ponadto, mają one inne preferencje smakowe co do oferowanych w kawiarniach

napojów oraz oczekiwania względem samego miejsca. O ile dla pań ważniejsze w kawiarniach są kąciaki dla dzieci, o tyle dla panów – możliwość oglądania telewizji. Mimo iż zarówno kobiety jak i mężczyźni najbardziej lubią kawę latte, to jednak smakoszy mocnej kawy – espresso – jest wśród mężczyzn dwukrotnie więcej.

Zarówno kobiety, jak i mężczyźni chętnie korzystają z zakupów grupowych, jednak to panie są bardziej skłonne polecać oferty swoim znajomym. Kobiety bardzo pozytywnie i z większym entuzjazmem podchodzą do tej formy zakupów i częściej deklarują, że zamierzają w przyszłości z niej korzystać.

Kobiety znacznie rzadziej niż mężczyźni interesują się sportem. Najbardziej popularnymi dyscyplinami sportowymi wśród pań są: lekkoatletyka, siatkówka oraz skoki narciarskie. Najrzadziej kobiety interesują się boksem, rajdami samochodowymi, Formułą 1

oraz sztukami walki.

Mimo mniejszego zainteresowania sportem jako kibic, 4% więcej kobiet niż mężczyzn deklaruje uprawianie sportu. Wśród kobiet uprawiających sport najbardziej popularne są: aerobik, bieganie oraz pływanie. Mężczyźni z kolei preferują piłkę nożną, jazdę na rowerze, podobnie jak panie – lubią też biegać.

Polacy generalnie w małym stopniu interesują się kulturą, jednak znacznie częściej kobiety niż mężczyźni deklarują takie zainteresowanie. Najbardziej atrakcyjnym wydarzeniem kulturalnym zdaniem kobiet jest spektakl teatralny, zaś zdaniem mężczyzn – koncert hip-hopowy lub rockowy. Inne wydarzenia kulturalne cieszą się znacznie większym zainteresowaniem płci pięknej.

ARC Rynek i Opinia

Powrót disco polo



Jak każdy z nas wie, disco polo to rodzaj muzyki popularnej, początkowo znany jako m u z y k a chodnikowa. Największą popularność

zdołało w latach 90. XX wieku. Dziś przy disco polo bawią się prawie wszyscy. Jednak większość z nas, a szczególnie młodzież, nie chce się do tego przyznać. Tylko niewielka część społeczeństwa, bo około 40% przyznaje się do słuchania tego gatunku muzyki i mówi o tym otwar-

cie. Disco polo uważane jest wśród młodzieży za muzykę „wieśniaków” i „prostaków”. Spotykamy się z komentarzami typu: muzyka prymitywna, którą cechują naiwne teksty i brak oryginalnego wykonania, a zatem to tylko pseudo gwiazdy „wylansowane” przez media. Krytyka ta nie wpływała jednak na rosnącą popularność tej muzyki. Pomimo tak obraźliwych komentarzy trudno byłoby sobie wyobrazić dyskoteki i inne imprezy, typu wesela, bez tego gatunku muzycznego.

A zatem disco polo powraca w wielkim stylu. Jak wynika z badań, odkąd w telewizji pojawiła się stacja Polo TV, a na antenie wszedł program „Disco Relax”,

stacja ta stała się jedną z najczęściej oglądanych. Potwierdzają to statystyki, które mówią, że już po trzech odcinkach zgromadziła 67 tys. widzów, a jedyną stacją telewizyjną, z którą przegrywa ten „wyscig” o oglądalność jest Viva Polska. Jednak nawet na tej stacji emitowany jest blok muzyczny z muzyką taneczną „Disco ponad wszystko”. To właśnie ten program podnosi oglądalność stacji. Coraz częściej też słyszymy piosenki tego rodzaju w r a d i o . Zdaniem specjalistów to dopiero początek popularności disco polo, bo potencjał jest ogromny. Nie kryjemy się z tym, jakiej muzyki słuchamy! Mówmy o tym na „forum”! To przecież nie jest nic strasznego!

Adampol, czyli polska wieś pod Stambułem

19 marca minęła 170. rocznica założenia Adampolu – miejscowości, która do dziś stanowi enklawę polskości po azjatyckiej stronie Bosforu. Po upadku powstania listopadowego wielu Polaków zmuszonych zostało do emigracji, głównie do Francji. Polscy patrioci zgromadzeni wokół tzw. Hotelu Lambert, a zwłaszcza Adam Czartoryski postanowili wspomóc Polaków, którzy licznie uciekali do Turcji z obawy przed represjami Caratu. W tym celu Czartoryski posłał swojego współpracownika, Michała Czajkowskiego, by ten kupił ziemię pod budowę nowego ośrodka emigracyjnego.

Adampol, czyli Adamową Wioskę nazwaną

tak na cześć Adama Czartoryskiego, zamieszkiwali głównie dawni uczestnicy powstania, jak również Polacy, którzy zostali pojmani podczas wojen turecko-rosyjskich jako jeńcy. Nie przeszkadzało to zasiedlaniu wioski przez emigrantów z carskiej Rosji, którzy z pochodzenia Polakami nie byli.

Po odzyskaniu przez Polskę niepodległości w 1918 roku, znaczna część mieszkańców powróciła do ziemi swoich przodków. W czasie II wojny światowej Turcja ograniczyła prawo do manifestacji polskości przez mieszkańców, z uwagi na zachowanie neutralności przez to państwo.

Po wojnie Adampol zmienił swój charakter.

Z rolnictwa jako głównego zajęcia ludności, dokonało się przejście do branży turystycznej. Po zelektryfikowaniu wioski i zbudowaniu drogi dojazdowej, nastąpił wysyp hoteli i pensjonatów, a atrakcyjne tereny Adampola stały się miejscem wypoczynku turystów.

Obecnie Adampol nosi urzędową nazwę Polonezköy (Polska Wieś), a zamieszkuje ją około 100 Polaków. Reklamuje się ona jako „przedsmak nieba położony w Stambule”, a polskie tradycje są żywe i przekazywane z pokolenia na pokolenie.

W. H. , IIB

Dysmorfofobia- nie lubię siebie!

Znacie to uczucie, kiedy widząc Rogos, według nas idealnego, czujecie się gorsi i bezwartościowi? Czy próbujecie tej osobie dorównać za wszelką cenę, by się dowartościować? Między innymi takie zachowanie może być jednym z wielu objawów zaburzenia psychicznego - dysmorfofobii.

Dysmorfofobia należy do zaburzeń hipochondrycznych. W dzisiejszych czasach jest bardzo dużym problemem na światową skalę. Charakteryzuje się występowaniem lęku związanego z przekonaniem o nieestetycznym wyglądzie lub budowie ciała. Czasem taki defekt ciała jest tylko wylbrzymiony lecz choroba ta może prowadzić nawet do samobójstwa! Faktem jest, że myśli samobójcze występują u 78 proc. chorych, a 24-28 proc. podejmuje próbę odebrania sobie życia! Niewykluczone jest, że samobójstwa chorych z tym zaburzeniem zdarzają się częściej, niż u ludzi z innymi zaburzeniami na tle psychicznym. A więc skąd się to wzięło i co powoduje tą chorobę?

Współcześnie ten rodzaj zaburzeń jest dość często spotykany wśród młodzieży, zwłaszcza wśród dziewcząt. Wiąże się z wieloma czynnikami pochodzącymi „z zewnątrz”. Największy wpływ na nasze uczucia, myśli i zachowania ma środowisko, w którym żyjemy i ludzie, wśród których się obracamy. W XXI wieku rządzi „chudość”, moda, piękno, a my ulegamy ich presji. Ten „ideal” pokazywany jest dosłownie wszędzie: w mediach, w prasie, Internecie. Reklamy pokazują kobiety szczupłe, bez skazy. Wszystkie aktorki, modelki na wielkim ekranie wyglądają pięknie, wręcz idealnie. Dzisiaj bycie jednym z najwyższych celów, jakie stawia sobie młodzież. Każdy młody człowiek znajduje sobie wzór do naśladowania. Nieważne czy to jest modelka, celebryta czy bogata, szczupła, nieskazitelna koleżanka z otoczenia. Ważne jest to, by ją naśladować, upodobnić się do niej i wpasować się we wzór człowieka jaki wyznacza nam świat. Człowiek widząc efekty w postaci przerobionych komputerowo zdjęć, nabiera się. Zaczynamy się upodabniać do piękna przedstawianego w reklamach. Stajemy się niedowartościowani, dostrzegamy wady w naszym ciele i chcemy jak najszybciej to zmienić. Z góry jesteśmy skazani na niższą sferę społeczeństw. Oglądamy światowe gwiazdy po operacjach plastycznych, porównujemy je do siebie i dostrzegamy różnice w wyglą-

dzie. Kiedy spojrzemy na siebie w lustrze, zawsze wydaje nam się, że jesteśmy gorsi, brzydsi, grubszy od naszego idola czy wzoru, którego idealizujemy. W takiej chwili pragniemy zrobić wszystko, by osiągnąć cel i stać się piękniejszymi. Chcemy być tacy jak oni, codziennie piękni, zadbani, zgrabni. Stosujemy drastyczne diety, głodówki. Często gdy nie mamy odpowiednich środków, by się „uidealnić” popadamy w



depresję i obsesję na punkcie poprawiania swojego wizerunku. Na co dzień ludziom z takimi zaburzeniami towarzyszy odraza do samych siebie. Wśród młodzieży bardzo dobrze znanym zjawiskiem jest samookaleczanie. Często jest to utożsamiane z subkulturami, jednak „zwykli” ludzie często też sięgają po żyłkę. Poprzez samookaleczanie chcą sobie ulżyć. Choć nacinanie skóry do krwi wcale nie pomaga fizycznie, to jednak (jak twierdzą niektórzy mający takie zaburzenia) psychiczny stan tych osób na krótko się poprawia. Jednak jest jeszcze wiele innych przyczyn związanych z dysmorfofobią. Po przeprowadzeniu kilku krótkich rozmów z naszymi rówieśnikami, oto czego się dowiedziałam:

(Karolina, 17): „Nastolatki, którzy cierpią na te schorzenia czują się odrzuceni przez swoich rówieśników. Takie niewłaściwe myślenie jest w dobie Internetu bagatelizowane przez wielu psychologów. „

(Emilia, 17): „Na moje myśli i postępowanie wpływ mają wszyscy ludzie. Ci których znam, nie znam, czy też znam tylko z widzenia. To jest tak, że widzisz ładną dziewczynę na ulicy i mówisz” kurczę, też bym chciała być taka ładna”. Powstają kompleksy itd. Czuję się gorsza od innych pod różnymi względami. Ale nie potrafię nic z tym zrobić. Wszystko wpły-

wa na to jak postrzegam siebie i innych. Porównuję np. różne dziewczyny do siebie: nosy, kształt i kolor oczu, włosy, figura itp. I praktycznie zawsze wychodzę na tym źle. „

(Paulina, 16): „Według mnie jest to spowodowane tym, że dziewczyny, które bardzo mocno się malują mają chłopaków, a te, które chcą osiągnąć jakiś wyższy cel czują się w ten sposób poniżane”

(Kamila, 18): „Socjotechnika pokazuje jak bardzo jesteśmy narażeni na manipulację. Wszystkie dziewczynki chcą być piękne jak te panie z reklam i filmów, a jak wiadomo wszystko co jest w telewizji, jest nienaturalne, każdy gest jest ćwiczony godzinami. Ma to na celu skuszenie nas na dany towar”

Jak widać, przyczyn niechęci do siebie i swojego ciała może być wiele, jednak to głównie przez presję otoczenia, lęk i opinię innych wstydzimy się swojego ciała, wagi, czy też innych detali samego siebie. Boimy się, co będą mówić o nas inni, że będą nas postrzegać tak jak my sami siebie postrzegamy czyli jako nieatrakcyjnych i tych gorszych, więc staramy się dążyć do doskonałości i zmienić coś w sobie. Dla większości ludzi wygląd ma istotne znaczenie, a status piękna przyjęty przez świat mówi o doskonałości i ideale, więc każdy chce się prezentować jak najlepiej. A jeśli nie można czegoś zmienić, wydaje nam się że to jest złe, że jesteśmy brzydzy, że nie pasujemy i odstawiamy od normy. To wszystko sprawia, że popadamy w mocne przygnębienie, w wielu przypadkach w depresję, co może skończyć się tragicznie. Dzisiejsze wyobrażenia świata, wizerunek człowieka jaki kreują media, zaniżają naszą samoocenę i przez to czujemy odrazę do siebie. Jednak takie rozumowanie jest błędne i niesie za sobą wiele poważnych skutków ubocznych. Nie można się oceniać gorzej od innych. Każdy jest piękny na swój sposób. Idealów nie ma, i nie będzie a chęć bycia doskonałym na siłę nigdy nie wychodzi na dobre. Należy zaakceptować siebie takim, jakim się jest i przekonać się, że nigdy nie jest tak źle, jak nam się wydaje. Nieważne co się stanie, co inni o nas mówią powinniśmy być sobą. Bo bycie sobą jest najważniejsze a zarazem najpiękniejsze.

Źródła: wikipedia

Notoryczni kłamcy



Patologiczna skłonność do kłamania i mijania się z prawdą może być przyczyną niedojrzałości emocjonalnej, lub objawem choroby psychicznej.

Czy zatem u człowieka, który wymyślił sobie całe swoje życie, a jedyną

prawdziwą informacją jest jego imię i nazwisko można stwierdzić zaburzenia psychotyczne?

Otóż okazuje się, że osoby te posiadają obniżony krytycyzm, uczciwość, lekkomyślność, nadwrażliwość na punkcie własnego ja, brak poczucia winy czy odpowiedzialności. Co więcej, takie zaburzenia struktury osobowości dotyczą 2-3% każdego społeczeństwa. Jak dowodzą najnowsze badania za ukształtowanie nieprawidłowej osobowości często odpowiadają mikrouszkodzenia mózgu w okresie płodowym, okołoporodowym lub we wczesnym dzieciństwie. W zaburzeniach tych często pojawia się mitomania. Osoba zmyślająca różne historie zatracą granice pomiędzy prawdą, a własną fantazją. Przeważnie chce w ten sposób zaspokoić swoją

próżność i zyskać uznanie.

O poradę psychologiczną poprosiła dziewczyna, która jest od trzech lat w związku z chłopakiem, który okazał się kłamcą i oszustem. Niedawno zrozumiała, że jedyną prawdziwą informacją jest jego nazwisko i imię. Cała reszta - wykształcenie, zawód, rodzina i dochody - to jedna wielka bujda.

Gdy zaplanowali ślub, zaproponował aby wykupili "jego" mieszkanie. Pożyczył na ten cel pieniądze od jej rodziców. Tymczasem okazało się, że jest to lokal wynajęty od jego kuzynki, która nawet nie planuje go sprzedać. Przyłapany na kłamstwie wpadł w histerię. Płacząc opowiadał o swoim strasznym dzieciństwie, o bezdomności i poniewierce. Obiecał oddać dług z premii. Wkrótce jednak jego partnerka dowiedziała się, że jego dochodowa praca też jest mitem, a "patologiczna rodzina" to bardzo miłe małżeństwo, które wychowuje jeszcze dwoje dzieci. Oszukiwał ją bez przerwy nawet w drobnych sprawach. Żyła jednak w nadziei, że zmieni się w końcu po ślubie. Czy to jest jakaś choroba?

Bez odpowiednich badań psychiatra nie może stwierdzić czy partner jest zwykłym oszu-

stem, czy też osobą wymagającą leczenia psychiatrycznego. Wiele młodych kobiet myśli naiwnie, że ślub może być jakąś granicą, po przekroczeniu której ukochany porzuci nałogi, zacznie troszczyć się o byt rodziny, przestanie kłamać. Jest to - niestety - myślenie magiczne, nie sprawdzające się w realnym życiu. Do kliniki psychiatrycznej przychodzi wiele kobiet, dla których zderzenie z realiami codziennego dnia, z zaburzonym mężem, stało się cierpieniem ponad miarę. Najważniejsze jest, aby takie kobiety nauczyły się koncentrować na własnych potrzebach i przestały rozgrzeszać nieodpowiedzialnych partnerów.

Ludzie dotknięci zaburzeniami osobowości rzadko z własnej woli podejmują się terapii. Jest ona możliwa, a w niektórych przypadkach skuteczna. Polega m.in. na uczeniu się od podstaw społecznych norm zachowania i zawiązywania więzi emocjonalnych. Bardzo ważne jest wsparcie bliskiej osoby, gdyż może być najważniejszym wzmocnieniem leczenia.

K.W., IIB

Atlas wszechświata od NASA



Po 14 latach pracy astronomowie z amerykańskiej agencji badań kosmicznych udostępniłi w Internecie ponad 18 tys. obrazów, na których uwieczniono unikalne dzieła natury. Na większości z nich znajdują się obiekty międzygwiazdne wcześniej niepublikowane. Jest to m.in. zasługa teleskopu WISE, który z znacznie większą czułością niż wcześniejsze narzędzia dokonał licznych obserwacji na sumę ponad 2,7 mln zdjęć. Wśród odkryć, jakie niesie penetrowanie przestrzeni kosmicznej przez WISE, są brązowe karły klasy Y (ich temperatura może wynosić zaledwie 27°C) oraz asteroida trojańska – ciało niebieskie o orbicie zbliżonej do ziemskiej.

Jesteśmy dziećmi gwiazd?

Odpowiedź na to pytanie brzmi... tak! Zdecydowana większość atomów, z których zbudowana jest nasza planeta Ziemia, otaczające nas środowisko przyrodnicze i my, powstały w wyniku procesów zachodzących w gwiazdach podczas procesów przemian jądrowych lub u kresu ich życia. Co zatem możemy czuć w obliczu ogromy wszechświata? Z pewnością nie trwogę, lecz dumę, że jesteśmy częścią tego wspaniałego mechanizmu, którego zagadki w dalszym ciągu są dla nas tajemnicą. W. H., IIB

Żarówka a świetlówka, czyli sprawa nie całkiem oczywista



Jesteśmy zewsząd zasypywani informacjami o zbliżającym się odejściu tradycyjnych żarówek do lamusa i nieuchronnym nadejściu energooszczędnych świetlówek. Czy więc powinniśmy się przygotować na całkowite wyparcie lamp żarowych fluorescencyjnymi? Odpowiedzi nie znamy, ale pogłoski o śmierci wynalazku Edisona zdają się mocno przesadzone.

Pierwsza sprawa to aspekt oszczędności energii. Po to, by zakup często drogiej świetlówki był naprawdę opłacalny, musimy pamiętać, że częste włączanie i wyłączanie powoduje spadek jej opłacalności, inaczej mówiąc następuje szybsze zużycie.

Ekologia ma tu również dużo do powiedzenia, bowiem rozbity świetlówkę nie można w prosty sposób wyrzucić do kosza, gdyż w procesie jej tworzenia używana są rtęć, ołów, chlorek żelaza - niebezpieczne dla środowiska, nie wspominając o tranzystorach, diodach, kondensatorach i opornikach, które są w doskonałej jakości, pomimo zepsucia lampy.

Jaki jest cel oszczędzania energii elektrycznej i używania energooszczędnych źródeł światła? Zmniejszenie emisji CO₂ do atmosfery. Sęk w tym, że wydzielany tlenek węgla (IV) w toku produkcji świetlówki, a dokładniej jej licznych elektronicznych elementów, przewyższa znacznie hipotetyczne oszczędności.

Jaka jest alternatywa? Tradycyjne żarówki, które sprzedawane są, dla omińnięcia bzdurnych przepisów, jako urządzenia grzewcze. A dla kogoś, kto mimo wszystko chce zaprzestać używania włókien wolframowych w domu, są lampy LED, niestety dość drogie i niezbyt wydajne, w porównaniu z „bańkami”.

W.H., IIB



Książka

Dziennik Jerzy Pilch

Jeden z najwybitniejszych i najpoczytniejszych współczesnych pisarzy polskich ujawnia wreszcie pełny zapis swojego dziennika, który prowadził przez ostatnie lata (w dużych fragmentach publikował go w „Przekroju”). Znany z brawurowo poprowadzonych powieści, zachwycający jako autor dramatów i scenariuszy, powszechnie czytany jako felietonista, tym razem pokazuje się nam jako memuarysta w sensie ścisłym. To nie zapiski z błażej codzienności, nie spis chorób i dolegliwości (choć znajdziemy zapis z poczekalni do neurologa), nie zestawienia wyróżnień i odznaczeń. Nie ma tu męczących i wydumanych autoanaliz i nieustającego narzekania na świat i bliźnich, co często można spotkać w ostatnio publikowanych dziennikach znanych pisarzy. „Dziennik” Pilcha czyta się jak jego powieści. To narracja, w której znajdziemy Adama Małyszka i lekturę Biblii, „Avatara” i Joyce’a, matkę i ojca, Kraków i Warszawę, katolików i ewangelików, w końcu, rzecz jasna, piłkę nożną.

empik

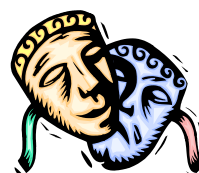


Kino

Spadkobiercy

Najnowszy film Alexandra Payne'a, reżysera nagrodzonych Oscarem „Bezdroży”, rozgrywa się na Hawajach i opowiada o losach pewnej rodziny. Matt King (George Clooney) ma żonę i dwie córki. Kiedy małżonka ma wypadek na Waikiki, Matt próbuje naprawić stosunki z 10-letnią Scottie (Amara Miller) i 17-letnią Alexandrą (Shailene Woodley), a jednocześnie postanawia sprzedać ziemię, czyli niezwykle cenne i piękne dziewicze plaże. Kiedy Alexandra ujawnia, że wypadek na łodzi miał miejsce podczas romantycznej schadzki, Matt uznaje, że najwyższy czas zmienić swoje życie. Postanawia namierzyć kochankę żony, a podczas poszukiwań przeżywa szereg dziwnych wydarzeń, które prowadzą do odbudowania życia rodzinnego.

Cinema city



Teatr

Och-teatr „Biała bluzka”

Spektakl, który wkrótce po swojej premierze w 1987 r. okrzyknięty został mianem kultowego, po wielu latach wraca na afisz. Sztuka w reżyserii Magdy Umer, osnuta na kanwie opowiadania i piosenek Agnieszki Osieckiej, to rewelacyjne studium emocjonalności w wykonaniu Krystyny Jandy.

Bohaterka spektaklu to kobieta pełna sprzeczności, nieradząca sobie z rzeczywistością Polski stanu wojennego i własną psychiką. Jej pełne pasji i rozdarcia wyznania stały się głosem całego pokolenia podobnie czujących młodych Polaków. Niemożność poradzenia sobie z własną wrażliwością, bezsilność wynikająca z trywialnych problemów codzienności – postać kreowana przez Krystynę Jandę to niepowtarzalna kompozycja obłędu, zadumy i dramatyizmu.

„Biała bluzka” z XXI wieku to przede wszystkim bolesna refleksja przeszłości. Złagodzona, a zarazem nie mniej świadoma siebie postać głównej bohaterki, jest nieco bardziej liryczna i inaczej interpretuje rzeczywistość, chociaż równie silnie forsuje potrzebę szeroko rozumianej wolności. W jej monologu znajduje się więcej powietrza, przestrzeni dla spokoju i namysłu.

Teatr Stary w Lublinie

GIGANCI W POLSCE!



Najbliższe miesiące będą dla wielu z nas okazją do muzycznej uczty, ponieważ swoich upłyną one pod znakiem koncertów. I to nie byle jakich! W naszym kraju zagrają głównie przedstawiciele ciężkich brzmień, ale będziemy mieli też okazję usłyszeć wykonawców innych gatunków muzycznych.



Już 10 maja na warszawskim Bemowie odbędzie się Sonisphere Festival. Główną gwiazdą będzie Metallica. Oprócz nich wystąpią również

m.in. Machine Head, Acid Drinkers i Hunter. W dniach 1-3 czerwca odbędą się Ursynalia Warsaw Student Festival. Na tym festiwalu

będziemy mieli okazję zobaczyć m.in. Limp Bizkit, Nightwish, Billy Talent i Slayer. Tydzień później czyli 9 czerwca odbędzie się trzecia edycja Orange Warsaw Festival. Narazie wśród potwierdzonych zespołów jest tylko Linkin Park.

W dniach 4-7 lipca w Gdańsku odbędzie się Heineken Music Open'er Festival. Headlinerem będzie islandzka piosenkarka Björk. Wystąpi ona już w Polsce po raz trzeci. Na tym samym festiwalu zagra również zespół The Kills.

11 lipca w Rybniku wystąpi legenda rocka Guns N' Roses. Po długich negocjacjach i przekładaniach daty koncertu organizatorom w końcu udało się zaprosić zespół do Polski.

Trzy dni po nich, 14 lipca zagra Marilyn Manson. Kontrowersyjny artysta wystąpi w Warszawie w Klubie Stodoła.

27 lipca również w stolicy na Impact Festival będziemy mogli zobaczyć Red Hot

Chili Peppers. Przed nimi wystąpi zespół Kasabian.

1 sierpnia do Warszawy przyjedzie Madonna. Królowa Popu wystąpi na nowo wybudowanym Stadionie Narodowym. Niewątpliwie jest, że ta imponująca liczba tegorocznych koncertów przetrąca nam o zawrót głowy, jak również ceny biletów na poszczególne koncerty. Faktem jest, że ceny biletów na większość koncertów przekraczają 150 zł a niekiedy kosztują znacznie więcej! Jednak wielu z nas pewnie nie przepuści takiej okazji zobaczenia aż tylu wspaniałych wykonawców.

P.B, M.G, IIC



Piłka jest jedna, a bramki są dwie, czyli najbardziej medialne kluby 2011 roku



Najbardziej medialnym polskim klubem piłkarskim w roku 2011 był Lech Poznań. Zespół, jeszcze dwa lata temu był jedynym polskim klubem występującym w europejskich pucharach. Mógł poszczycić się także trenerem o głośnym nazwisku i wspaniałym mogącym

pomieścić 42 tysiące widzów stadionem. Klub tak bardzo przyciągnął swoją uwagę mediów, że pojawiło się blisko 30 tysięcy artykułów na jego temat. Mimo słabszej gry zawodników „Kolejorza” dziennikarzom wcale nie brakowało tematów dotyczących poznaniaków. Gazety rozpisywały się o ewentualnym odejściu super snajpera Artjoma Rudniewa, który w obecnym sezonie rozegrał 17 meczów, w których strzelił 18 bramek. Nie uszło to uwadze innych europejskich klubów. O etatowego reprezentanta Łotwy (13 spotkań i 1 gol) pytały takie kluby jak Borussia Dortmund, czy włoska Genoa, która prawdopodobnie oferowała za Łotysza 3 mln euro. Kolejnym tematem poruszonym przez media był stan murawy na stadionie przy ulicy Bułgarskiej. Płyta boiska była tam wymieniana średnio co 3 miesiące w przeciągu 2 lat, a klub stracił na tym już ponad 1 mln złotych. Przyczyną tak złej jakości murawy jest źle skonstruowany dach, który nie przepuszcza światła co nie pozwala na odpowiednie zakorzenienie się trawy. Wiele pisano i mówiono o odejściu trenera Jose Marii Bakero, który mimo bogatej kariery piłkarskiej (jedna z byłych gwiazd Barcelony oraz reprezentacji Hiszpanii) nie radzi sobie jako menedżer.

Drugie miejsce przypadło krakowskiej Wiśle. Ubiegłoroczny mistrz polski pojawiał się w różnego rodzaju mediach ponad 29 tysięcy razy. Jednak tuż za Wisłą, na ostatnim miejscu podium zameldowała się Legia Warszawa (27,6 tys. artykułów). Oba kluby były w ligowej czołówce poprzedniego sezonu (odpowiednio 1 i 2 miejsce), grały w europejskich pucharach, zbudowano dla nich nowoczesne stadiony i dokonywały ciekawych transferów. W Warszawie postawiono na piłkarzy z nazwiskiem i bogatym CV. Na przykład Danijel Ljuboja, który we francu-

skiej ekstraklasie rozegrał ponad 150 spotkań, czy Michał Żewłakow, były kapitan reprezentacji Polski w której rozegrał 102 spotkania, wystąpił w niej na mundialach w Korei i Japonii w 2002 roku, w 2006 w Niemczech oraz na EURO 2008. Głośno było też o wychowankach stołecznej drużyny. Dobre wrażenie zrobili dwudziestoletni Michał Żyro i Rafał Wolski, a w kolejce do gry czekają: najlepszy zawodnik Młodej Ekstraklasy, siedemnastoletni Aleksander Jagiełło i Kamil Kamiński, zdobywca 8 goli w tych rozgrywkach. Natomiast Wisła nastawiła się na zaciąg zawodników wybijających się w swoich własnych ligach. Darmowy transfer Ivicy Ilieva ikony Partizana Belgrad oraz Kew'a Jaliensa, który w Eredivisie (Holenderska Ekstraklasa) rozegrał 381 spotkań. Gwiadą zespołu, a być może całej ligi stał się Maor Melikson. Izraelski rozgrywający wyraził też chęć gry dla biało-czerwonych (jego matka urodziła się w Polsce), jednak ostatecznie zdecydował się na grę w reprezentacji Izraela. Co ciekawe Wisła najczęściej pojawiała się w mediach na zakończenie rundy wiosennej. Natomiast w czerwcu, czyli w okresie transferów najczęściej pisano o Polonii Warszawa. Głównie ze względu na kontrowersyjnego właściciela Janusza Wojciechowskiego, który zaskoczył wszystkich „afera” z wypłatami, co skończyło się konfliktem i odejściem Artura Sobiecha i Euzebiusza Smolarka. Nie zabrakło również nowych, ciekawych nabytków. Czarne Koszule wzmocnił były reprezentant Polski Marcin Baszczyński, trio z Górnika Zabrze czyli Grzegorz Bonin, Daniel Sikorski i Robert Jeż oraz albański napastnik Edgar Cani, który w rundzie jesiennej zdobył 8 bramek.

Wysoko uplasowała się również drużyna Cracovii, czyli największe rozczarowanie ubiegłego sezonu. Pasy pomimo solidnej drużyny i bogatego sponsora po raz trzeci rok z rzędu kończy rundę jesienną w strefie spadkowej. Dużo pisano o transferze Andrzeja Niedziela, który okazał się olbrzymim rozczarowaniem, oraz o ewentualnym odejściu Saidiego Ntibazonkizy. Budrundyjczyk był podobno bliski odejścia do TSV 1860 Monachium. Tuż za Cracovią uplasował się Śląsk Wrocław, który pod sterami doświadczonego Oresta Lenczyka stał się (w przeciwieństwie od Cracovii) rewelacją zeszłego roku. Ekipa z Dolne-

go Śląska walczyła w eliminacjach do Ligi Europy, do drużyny przyszedł prawdziwy egzekutor, czyli Johan Voskamp, który w 2 lidze holenderskiej w poprzednich dwóch sezonach zdobył 51 bramek w 65 meczach. Jednak najważniejszym momentem dla drużyny Śląska była przeprowadzka ze stadionu przy ulicy Oporowskiej na nowoczesny mogący pomieścić 43 tysiące widzów stadion. Najmniejsze zainteresowanie wśród klubów Ekstraklasy budziła drużyna Podbeskidzia Bielsko-Biała. Beniaminek, o niewielkim budżecie, przestarzałym stadionie i z niewielkim wsparciem finansowym jest jednak na jak najlepszej drodze, aby swoje statystyki poprawić w nadchodzącym roku, zajmując wysokie jak na ten zespół 9 miejsce. Spośród drużyn pierwszoligowych najczęściej pisano o Pogoni Szczecin, głównym kandydacie do awansu oraz spadkowiczom z Ekstraklasy, czyli Arce Gdynia i Polonii Bytom. Wydaje się, że wszystkie pierwszoligowe drużyny poprawią swoje wyniki w kolejnym notowaniu. W Szczecinie drużyna już teraz jest na tyle mocna by spokojnie walczyć na poziomie Ekstraklasy, dużym mankamentem jest jedynie stadion, już bardzo przestarzały, a władze miasta nie śpieszą się z jego modernizacją. W Gdyni natomiast znajduje się nowoczesny stadion, a skład został wzmocniony. W Polonii Bytom uporządkowano bałagan, uregulowano część długów i zdobyto pieniądze w wyniku sprzedaży najlepszego strzelca 1 ligi Jakuba Świerczoka, który trafił do grającego w niemieckiej Bundeslidze 1.FC Kaiserslautern za prawie 2 mln złotych. Zespół wzmocniono zawodnikami doświadczonymi, których nikt już nie chciał np. Hermes czy David Kobylak lub najtańszymi dostępnymi na rynku. Po tymczasowym rozwiązaniu problemów z finansami największą bolączką Bytomian jest stadion, który dosłownie się sypie. Jednak rok 2011 jest już za nami, a kluby walczą już nie tylko o medialne zainteresowanie, ale przede wszystkim o ligowe punkty.

S. J. , IIB

Zespół redakcyjny: Wiktor Hunek, Karolina Wach, Natalia Berent, Sebastian Januszek, Patrycja Bartnik, Magdalena Gumieniczek, Sylwia Królik, Marcin Oldakowski,

Opieka merytoryczna: Dorota Jaśkowska.

Korekta: Aneta Jagieła.

Strona techniczna: Józef Jaśkowski.