

Maniak

Alternatywne pismo młodzieżowe



Serdecznie witam Was, drodzy czytelnicy, w ostatnim wydaniu Maniaka w tym roku szkolnym. Co nowego w numerze? Możecie przeczytać o wariatach na Marsie, wrózkach i psich wystawach. Nie zabrakło też tematów nieco poważniejszych; piszemy o dyskryminacji, lęku przed dotykiem, anoreksji i łamaniu praw człowieka. Zaraz koniec roku szkolnego, w związku z tym życzę Wam wszystkim udanych wakacji, bawcie się, ile możecie, oczywiście z głową. Spełniajcie swoje marzenia i przede wszystkim pamiętajcie, aby być sobą. Mamy nadzieję, że pandemia odpuści i spotkamy się wszyscy na Hożej. Do zobaczenia! Wasza naczelna

Spis treści

- Str.4 Przybysz w Polsce
- Str.6 Oczami hejtera
- Str.7 Ojciec i syn przed ekranem
- Str.8 Przyzwyczajenia można zmienić
- Str.10 Nie śmiejmy się z wrózek...
- Str.10 Dlaczego chodzimy do wróżki
- Str.12 Wariaci na Marsie
- Str.13 Hafefobia - strach przed dotykiem
- Str.14 Strach przed niewystarczalnością - czyli o atelofobii
- Str.16 Dyskryminacja płciowa – kiedy zaczniemy się szanować?
- Str.18 Dlaczego nastolatki wybierają znajomości przez internet?
- Str.20 Chłopaki nie płaczą???
- Str.22 Chwalić czy krytykować?
- Str.24 Problemy z anoreksją
- Str.26 Manipulacja w dziennikarstwie
- Str.28 Tajemnicze strony rybołówstwa
- Str.31 Zostajesz czy wyjeżdżasz?
- Str.33 Moja Polska
- Str.35 Dlaczego tak łatwo zgadzamy się na łamanie praw człowieka?
- Str.37 Matury w czasie pandemii - jak poradził sobie świat?
- Str.38 Internetowa klatka i niepewność
- Str.41 Czy jesteśmy zdemoralizowani?
- Str.42 Jesteście przesądni?
- Str.43 Tradycje (prawie) zapomniane
- Str.45 FAKTY I MITY ŻYWIENIOWE
- Str.47 Wystawy psów i koronawirus

Redakcja Maniaka

Redaktor naczelna

Natalia Stefańska

Redaktorki techniczne

Debora Dojnikowska

Milena Sobolak

Yelyzaveta Poplavska

Redaktorzy

Rozalia Schielke

Anastazja Bondarenko

Janek Lipiński

Estera Przybylińska

Daniel Rafałowicz

Szymańska Oliwia

Nikola Lis

Paulina Napierska

Piotr Kryszan

Oliwia Wasylów

Wiktoria Bednarek

Przybysz w Polsce

Autor: Anastazja Bondarenko

W ostatnich latach w Polsce przybyło cudzoziemców. 2 106 101 – tylu dokładnie cudzoziemców według danych GUS mieszka w Polsce. Większość z nich, czyli 1 351 418 stanowią obywatele Ukrainy.

Cudzoziemiec, aby móc legalnie pracować w Polsce, musi posiadać **ważną wizę** i mieć możliwość wykonywania pracy u konkretnego pracodawcy, a także złożyć wniosek o zezwolenie na pobyt czasowy. Zezwolenie wydawane jest na okres od 3 miesięcy do 3 lat. Na jego podstawie obcokrajowiec otrzymuje kartę pobytu, lecz muszą być spełnione następujące warunki. Wniosek o zezwolenie na pobyt czasowy cudzoziemiec składa osobiście i nie później niż w ostatnim dniu legalnego przebywania na terytorium państwa, kartę pobytu musi odebrać osobiście, zostaną pobrane od danej osoby odciski palców, dokumenty musi złożyć tylko w języku polskim. Na początku trzeba zapłacić 440zł w momencie złożenia wniosku, a potem za wydanie karty pobytu jeszcze 50zł. Czas oczekiwania na wydanie decyzji zależy od indywidualnych okoliczności sprawy.

Oddajmy głos tym, którzy przybyli do Polski i wiążą z nią swoją przyszłość

Anna Kowal, która przyjechała z Ukrainy do Polski, mówi: „Przeprowadziłam się we wrześniu 2019 roku i od razu złożyłam wniosek o zezwolenie na pobyt czasowy. Moi znajomi czekali maksymalnie 6-7 miesięcy na kartę

pobytu, ja zaś czekałam ponad rok. Dla mnie ten okres, gdy czekałam na decyzję od wojewody, był najtrudniejszy. To dramat: kończy ci się wiza i musisz więcej niż pół roku siedzieć w innym kraju bez możliwości wyjazdu do swojej ojczyzny (po raz pierwszy tak daleko od swojego domu, rodziny i bliskich przyjaciół!) i nawet nie możesz pojechać do nich. Znam nawet takich, którzy przyjechali 2,5 roku temu i przez ten czas ani razu nie widzieli swojej rodziny lub bliskich na żywo. Moim zdaniem to jest największe wyzwanie: początek przebywania w innym kraju.”

„Przyjeżdżając do Polski, miałem w rękach tylko zaproszenie do pracy, dzięki któremu mogłem wjechać do RP. Nie miałem przygotowanego ani mieszkania, ani dużo pieniędzy. Akurat pracę było znaleźć łatwo, ale nie mieszkanie. Przez dwa miesiące szukałem mieszkania dla swojej rodziny, którzy mieli niedługo przyjechać, ale nikt nie chciał. Dlaczego? Dużo cudzoziemców, którzy przyjeżdżają do Polski, zachowuje się tak, że później Polacy mają złe skojarzenia, gdy słyszą słowo „cudzoziemiec”. Zdarzało się, gdy zadzwoniłem zapytać się o wynajmowanie mieszkania, że odpowiadano mi coś w stylu: „obcokrajowców nie chcemy”.

To akurat było 4 lata temu, ale jak zauważyłem to teraz z tym praktycznie nie ma problemu. Dużo razy miałem na myśli, by porzucić wszystko i wrócić do domu, ale miałem motywację cel: „lepsze życie”. Za każdym razem mówiłem sobie: na początku zawsze jest trudno, ale ja to wszystko pokonam, później wszystko będzie

dobrze. I wiecie co, teraz po 5 latach przebywania w Polsce ja osiągnęłam swój cel.” (rozmówca pozostał anonimowy)

Zasady wjazdu cudzoziemców na terytorium RP

Zgodnie z rozporządzeniem MSWiA z dnia 22 grudnia 2008 roku cudzoziemiec wjeżdżający na terytorium RP na okres pobytu do 3 dni powinien posiadać najmniej 300 złotych, a na okres powyżej 3 dni powinien mieć co najmniej 100 złotych na każdy dzień pobytu. Potrzeba również zaproszenia, które może wystawić obywatel RP oraz członek jego rodziny zamieszkujący na terytorium Polski. Od razu po przybyciu do Polski cudzoziemiec obowiązany jest zameldować się na pobyt czasowy w Urzędzie Miasta pod adresem, w którym przebywa, najpóźniej przed upływem 4. doby. Jeśli będzie konieczna kwarantanna, można wypełnić wniosek przez internet za pośrednictwem bezpłatnej platformy EPUAP.

Jak zdobyć obywatelstwo polskie?

Jest dużo sposobów na zdobycie obywatelstwa polskiego. Najłatwiejszym jest posiadanie rodziców, z których przynajmniej jedno ma obywatelstwo polskie, bez względu na miejsce urodzenia dziecka w Polsce czy za granicą. Dziecko adoptowane też może zdobyć polskie obywatelstwo pod warunkiem, że będzie przysposobione przez osobę, która ma obywatelstwo i jeżeli to nastąpiło przed ukończeniem przez dziecko 16 lat. Ale czy cudzoziemiec może dostać obywatelstwo polskie? Zdecydowanie tak, prezydent RP może nadać cudzo-

ziemcowi, na jego wniosek, obywatelstwo polskie, lecz trzeba spełnić określone warunki. Natalia Schelkanova niedawno dostała zgodę na otrzymanie obywatelstwa polskiego, więc opowie nam, jakie warunki musiała spełnić i jak długo czekała na wynik.

„Na początku, jak tylko przyjechałam, dostałam informację, że do złożenia wniosku muszę przebywać legalnie co najmniej od 2 lat na podstawie zezwolenia ma osiedlenie się. Po 3 latach zebrałam wszystkie potrzebne dokumenty (muszą być tłumaczone na język polski) i złożyłam wniosek do urzędu wojewódzkiego. Oczywiście za to trzeba zapłacić, ja zapłaciłam około 360 euro. Czekałam na decyzję prezydenta RP rok i 4 miesiące, ale to nie znaczy, że ktoś inny też będzie tyle czekał co ja, ponieważ nie ma określonego terminu na oczekiwanie. Jak można zobaczyć cudzoziemcy mają dużo spraw, dokumentów do załatwienia, żeby móc legalnie przebywać na terenie Polski. Jest to trudne, nawet psychicznie, jak powiedziała A. Kowal, ale możliwe.”



Oczami hejtera

Autor: Wiktoria Bednarek

Hejt najczęściej przejawia się internetowo w formie negatywnych i obraźliwych komentarzy, nie oznacza to jednak, że nie mamy z nim do czynienia w prawdziwym życiu. Obiektem hejtu może stać się dosłownie każdy. Wystarczy, że dana osoba ma inne poglądy niż hejter, jest innej orientacji, innej wiary lub rasy. Hejt

możemy często zaobserwować na różnych portalach społecznościowych, m.in: na Facebooku i Instagramie. Hejt jest jedną z form cyberprzemocy i według kodeksu karnego podlega zarówno grzywnie, jak i ograniczeniu, a nawet pozbawieniu wolności do roku.

Czy hejt przynosi hejterom satysfakcję?

W internecie na pewno większa część hejterów czuje się bezpiecznie, swoją nienawiść mogą wylewać pod fałszywymi imionami, nazwami, a także zdjęciami profilowymi. To poczucie bezpieczeństwa sprawia, że są o wiele pewniejsi siebie, ale czy daje im to satysfakcję? Może zyskują pewne poczucie wyższości nad ofiarą. Przykładowo, osoba hejtująca kogoś, bo wygląda tak, a nie inaczej, chce się w jakiś sposób dowartościować. Robi to kosztem drugiej osoby i nie czuje z tego powodu żadnych wyrzutów sumienia. W sieci spotykamy się często z hejtowaniem w grupie. Eksperyment Miligrama miał udowodnić, że ludzie są podatni na sugestie i podobnie jest w internecie. Gdy widzimy grupę, która hejtuje, dołączamy się i wspólnie piętnujemy osobę.

Również w życiu realnym mamy często do czynienia z hejtem. Często spotykanym przykładem jest hejt w szkole. Taką osobą prześladowaną przez inne dzieci może być zarówno osoba, która jest nieśmiała, nowa w klasie, osoba z niepełnosprawnością, jak i osoba, która ma nietypowe zainteresowania. Rodzice często nie zdają sobie sprawy z tego, że ich dziecko może być hejtowane przez rówieśników i na pewno połowa z nich zadałaby sobie pytanie: dlaczego moje dziecko nie mówi, że dziejesię coś złego?

Rozmawiając z osobami, które doświadczyły swego czasu prześladowań w szkole, dowiedziałam się, że najczęściej nic nie mówiły o swojej udręce, bo wstydziły się tego, co o nich mówiono. Najczęstszymi odpowiedziami były takie jak: „Bałam się, że to tylko pogorszy sprawę”, „Czułam się winny, myślałam, że to coś we mnie sprawiało, że spotykało mnie to, co spotykało, „ Nie chciałem, aby wiedzieli, że ich zachowanie dotyczyło mnie do tego stopnia, że poszedłem na skargę. Nie chciałem być brany za maminsynka”. Ofiary hejtu często tłamszą w sobie bardzo wiele uczuć, a takie zachowanie prowadzi do różnych zachowań. Wśród celebrytów spotykane były zachowania takie jak sięganie po używki w celu wyciszenia własnych uczuć. I chociaż publikowane przez hejtera treści nie mają żadnej wartości i ich celem jest tylko sprawienie przykrości drugiej osoby, to walka z hejtem jest nie tylko bardzo wyczerpująca, a często i wyniszczająca. Pozostawia głębokie blizny w psychice ofiary.

Ojciec i syn przed ekranem

Autor: Piotr Kryszan

Czym jest więź między synem a ojcem? Jak ją zbudować? Czy jednym ze sposobów może być rozwój technologii i dostęp do niej?

Więź między ojcem a synem jest podstawą dobrych relacji w rodzinie, daje poczucie bezpieczeństwa, pozwala czuć się kochanym, akceptowanym i potrzebnym. To ojciec w pierwszych latach życia jest dla syna wzorem, przykładem, to on pokazuje mu, na czym polega życie i jak przez nie przejść, pokonując wszystkie przeszkody. Ale żeby tak było, potrzebne jest zaufanie, a zaufanie buduje się, spędzając ze sobą czas. Czas spędzony razem jest bezcenny i nie da się go zastąpić niczym innym. Nawet najnowsze zabawki elektroniczne jak komputer nie są w stanie zająć miejsca prawdziwej obecności. I właśnie ten komputer, który może być zarówno źródłem problemów, oddalania się od siebie, może też pomóc w zacieśnianiu więzi.



Ilu rodziców narzeka, że dzieci za dużo czasu spędzają przed komputerem? Mnóstwo! Ciągłe

słyszemy, że dzisiejsza młodzież nie robi nic innego, tylko godzinami wpatruje się w szklany ekran. A gdyby tak zainteresować się tym, dlaczego syn tak dużo czasu spędza przed monitorem? Może pozwoli to na odkrycie wspólnych zainteresowań? Może okaże się, że gra, w której syn buduje całe miasta od podstaw, to tak naprawdę odzwierciedlenie pasji ojca?

Może ten zdemonizowany pożeracz czasu pozwoli na jego wspólne spędzanie i uczenie się siebie nawzajem? Przecież dostęp do technologii daje tyle możliwości!

Uwielbiam czas, który spędzam ze swoim tatą na pokonywaniu kolejnych etapów gry i osiągnięciu kolejnych coraz wyższych „leveli”. Ja mogę korzystać z jego wiedzy życiowej, doświadczenia, a on z mojej beztronski i spontaniczności. Razem stanowimy świetny zespół i zajmujemy najwyższe miejsca w tabeli. Oczywiście ktoś zaraz powie, że to tylko wirtualna rzeczywistość, że nie można brać tego na serio. Ale dlaczego nie? Skoro nam obu sprawia to przyjemność, obaj uczymy się od siebie i spędzamy ten czas razem, a później owocuje to w życiu realnym? Pewnie, że na co dzień nie walczyliśmy ze smokami, nie uciekamy przed obcymi, którzy chcą zająć naszą planetę, czy nie jesteśmy greckimi półbogami, od których zależą losy ludzkości, ale przecież skoro w grze pokonujemy te wszystkie trudności razem, jesteśmy partnerami, możemy na sobie polegać, kiedy widzę, że mój tato nie zostawia mnie samego na polu bitwy, to wiem, że tak samo będzie w życiu codziennym, że też mnie nie

zostawi, gdy będę go potrzebował. Kiedy wspólnie przechodzimy wszystkie perypetie „Wiedźmina”, stajemy się nim, dokonujemy wyborów, a później wspólnie denerwujemy się i martwimy, czy ten wybór był na pewno dobry, to zbliża nas do siebie. Jadąc później na wycieczkę rowerową, chodząc po lesie, czy płynąc kajakiem szukamy podobieństw w miejscach, przedmiotach, ludziach i śmiejemy się, kiedy znajdujemy kamień wyglądający jak „kamień mocy”, czy trafiamy do miejsca, które wygląda jak kraina z gry. Kiedy przez chwilę jesteśmy poszukiwaczami duchów i obaj zaczynamy krzyknąć w tym samym momencie, gdy jeden z nich nagle się pojawia, to jest to przecież wspólne przeżywanie emocji, które łączy jak nic innego. To jest cudowny czas spędzony razem, który zawsze zostanie w naszych wspomnieniach.

Przemierzanie wirtualnego świata może być dobrym sposobem na wspólne spędzenie czasu i zbudowanie więzi między ojcem a synem. Trzeba tylko uważać, żeby nie stało się to jedynym sposobem i aby nie zatracić się w wirtualnym świecie. Życie w „realu” przynosi wiele wyzwań i chwil, kiedy tę specjalną, głęboką więź nawiązaną w wirtualnej rzeczywistości można wykorzystać.



Przyzwyczajenia można zmienić

Autor: Daniel Rafałowicz

Czy zmiana przyzwyczajzeń w używaniu plastiku przez nasze społeczeństwo jest na tyle zaawansowana, by móc zapobiec dalszemu zaśmiecaniu naszej planety? Zastanówmy się wspólnie, czy świadome używanie plastiku wystarczy? Na te i inne pytania postaram się odpowiedzieć w artykule z małą pomocą moich kolegów.

Trudno jest całkowicie zrezygnować z używania plastiku. Stał się on niezauważalnym elementem naszego życia do tego stopnia, że nie zastanawiamy się w ogóle nad tym, jak może nam szkodzić. Kto z nas nie posiada w swojej kuchni, łazience czy pokoju opakowań czy pojemników zrobionych z plastiku. Większość z nas używa w trakcie codziennych zakupów plastikowych worków i reklamówek do ich pakownia.

Aż 40% plastiku wytwarzanego każdego roku to artykuły jednorazowego użytku, w znacznej części opakowania wyrzucane w ciągu kilku minut od zakupu. Średnia długość „życia” plastikowej torby czy kubka na kawę to jedynie 15 minut! Naszym zdaniem każda zmiana zaczyna się od drobnych kroków. Nie możemy mieć sobie za złe, że zapomnimy o wzięciu na zakupy torby lub gdy w podanym napoju znajdziemy słomkę. Ważne jest to, aby mieć chęci i poszerzać swoją wiedzę, jak zniwelować używanie w życiu codziennym plastiku, dzielić się

nią innymi i starać się podejmować działania przyczyniające się do bardziej świadomego używania produktów z tworzyw sztucznych. Byłem bardzo zdziwiony, gdy podczas rozmowy Patryk stwierdził, że i tak nic to nie zmieni, więc po co ograniczać plastik w swoim życiu i niepotrzebnie się kontrolować. Uświadomiłem sobie również, że przecież takich „Patryków” może być więcej. Na szczęście nie w gronie moich znajomych. Ale to nie znaczy, że faktycznie mamy nic nie robić. Doszliśmy wspólnie do wniosku, że kto inny jak nie my, młodzi, musimy zmienić postępowanie i świadomość, że jednak możemy coś z tym zrobić. Bo przecież to wcale nie jest takie trudne. I tak ustaliliśmy, że aby zacząć działać w kierunku ograniczenia zużycia szczególnie plastiku jednorazowego należy najpierw zacząć od siebie.

Wyzaczyliśmy priorytety wspólnego działania i tak:

1. Do sklepu zawsze zabierajmy ze sobą materiałową torbę na zakupy. Musimy pozbyć się przyzwyczajenia, że torba na zakupy musi być jednorazowa.
2. Wszelkiego rodzaju napoje pijmy bez słomki.
3. Warto zainwestować w bidon lub butelkę wielorazowego użytku i filtr do wody. To się opłaca!
4. Dorośli nie powinni wyrzucać niedopałków na ziemię. W internecie wyczytałem, że filtr papierosa to także plastik, a konkretnie octan celulozy, który rozkłada się od 5 do 10 lat, w tym czasie uwalniając szereg szkodliwych substancji, np. nikotynę, arsen czy ołów. Wyrzuc-

ny na ziemię najczęściej splukiwany jest przez deszcz do studzienek kanalizacyjnych lub rzek i docelowo ląduje w oceanach. To właśnie papierosy (a nie słomki czy torebki foliowe) są najczęściej spotykanym odpadem w morzach i na plażach.

5. Segregujmy śmieci, to bardzo ważne!

6. Nie zostawiamy swoich śmieci – nigdzie. Wyrzucamy je od razu do kosza.

7. Unikajmy żywności owiniętej w plastik, kupujemy mydło w kostce, a nie w płynie, kupujemy na wagę, a nie w plastikowym opakowaniu.

Jeżeli będziemy przestrzegać wszystkich wymienionych punktów, to wierzę, że pozytywnie wpłyniemy na nasze środowisko i życie każdego żyjącego na naszej planecie człowieka. A ja osobiście dopilnuję, aby w mojej najbliższej rodzinie wszyscy moi domownicy przestrzegali tych zasad.



Nie śmiejmy się z wróżek...

Autor: Daniel Rafałowicz

Z ogromnym zainteresowaniem przysłuchiwałem się pewnego słonecznego dnia, jak koleżanka mojej mamy pani może stać się to również niebezpieczne. Był dla mnie naprawdę szok. Początkowo wstydziłem się zapytać o to mamę, ale ciekawość moja w końcu wzięła górę i trach, postanowione. Jest w kuchni, zapytam o co chodzi i najważniejsze: czy moja mama również składa takie wizyty, wypytując o osobiste szczegóły ze swojego życia obcą kobietę? Kiedy wydukałem, o co mi chodzi, mama głośno się roześmiała i ku mojemu dziwieniu oznajmiła, że nie wierzy w magię, a już na pewno nie we wróżenie z kart. Zawstydziłem się trochę, bo przecież znam moją mamę i wiem, że jest realistką, ale rozmowy z nią nie zapomnę nigdy. Uświadomiła mi, że każdy człowiek ma prawo do tego, aby w życiu dokonywać wyborów i nie potępia koleżanki Bożenki, że chodzi do wróżki od lat z tymi samymi pytaniami. Broniąc jej, uświadomiłem sobie, że i mnie w żaden sposób to nie przeszkadza. Zdziwiłem się nawet, czemu przesmiewczo przez chwilę o niej myślałem. Każdy na swój sposób szuka szczęścia w życiu i wiarę w coś, co nie jest zbadane czy udowodnione. Człowiek zawsze sobie świat tłumaczy – i ma ogromne szczęście, kiedy znajdzie sposób, żeby choć przez chwilę spojrzeć w gwiazdy i pomyśleć, że to, co mu się przytrafiło miłego w życiu, postawione było w kartach.

Myślę, że ludzie mogą sobie wierzyć, w co tylko chcą, jednak istotnym dla mnie jest fakt, że ani

moja rodzina ani tym bardziej ja sam nie zamierzam wkręcać się w przepowiednie, horoskopy, numerologię i układ gwiazd. Życie układamy sobie my sami i nie zamierzam zaprzętać sobie głowy myślami o tym, co wyczytała mi z kart wróżka. Bo chyba w pewnym momencie



Dlaczego chodzimy do wróżki?

Autor: Oliwia Szymańska

Jak wygląda przygotowanie do seansu? Czy wykształcenie klienta ma znaczenie? Czy wróżka może być psychologiem? Na te i inne pytania poszukajcie odpowiedzi w poniższym artykule...

W tym artykule przyjrzymy się wróżkom. Nie mówimy tutaj o fikcyjnych postaciach z bajek, a o osobach, które podobno są w stanie przewidzieć przyszłość poprzez kontakt z kartami. Jest wiele metod wróżenia, ale w

ostatnim czasie do najpopularniejszych zalicza się metoda wróżenia z kart Tarota, a polega ona na różnych układach. W takiej talii znajduje się 78 kart i każda z nich ma inne znaczenie. Tarot jest to forma stawiana kart na różny okres czasu, np. na dzień, na tydzień, na miesiąc lub na rok.

Wykształcenie nie jest czynnikiem wpływającym na to, czy ktoś uczęszcza do wróżki czy nie. Z takich usług korzystają osoby o wyższym jak i niższym wykształceniu. Jednak zdecydowanie częściej są to kobiety w przedziale wiekowym 25 - 50, to właśnie one najbardziej wierzą w takiego typu wróżby. Wiele osób wróżkę traktuje jako terapeutę lub psychologa, ponieważ jest to jakaś forma rozwiązywania swoich problemów. W Tarocie układ kart pokazuje, jak potoczą się dalsze losy. Wróżenie wywołuje u wielu osób duże emocje, które potrafią doprowadzić nawet do płaczu. Często osoby zajmujące się wróżbami używają stwierdzeń, że rozmawiają z kartami lub że karty do nich mówią. Pokazuje nam to, jaki wróżbici mają kontakt ze swoimi kartami. Dla niektórych jest to coś abstrakcyjnego, ale dla innych to codzienność.

Wróżka przed rozpoczęciem sesji wykonuje kilka istotnych elementów, aby cały przebieg był bardziej wiarygodny dla klienta. Wykonując wszystkie te rytuały, chce mieć pewność, że wszystko pójdzie zgodnie z planem. Elementami tymi są:

- specjalny obrus, który jest niezbędnym elementem takiego spotkania,
- zapalenie świec, które mają na celu oczyścić przestrzeń,

- zapinanie agrafki, która podobno odpędzi wszystkie złe emocje.

Przeprowadziłam wywiad z wróżką Sylwią. Poniżej jego zapis.

Maniak: Jak rozpoczęła się Pani przygoda z wróżeniem?

Wróżka: Można powiedzieć, że moja przygoda rozpoczęła się od przeczytania wielu książek o tej tematyce. To podczas rozszerzania swojej wiedzy poczułam gdzieś w środku, że jest to coś, co mogłabym robić, po prostu czułam, że to moje przeznaczenie i coś, co da mi i moim klientom szczęście. Po kilku dniach postanowiłam zrobić coś więcej w tym kierunku, więc postanowiłam zapisać się na kurs u osoby bardziej doświadczonej.

Maniak: Jak przygotowuje się pani do sesji?

Wróżka: Zawsze do wróżby podchodzę spokojnie, nie mogę być zdenerwowana ani przejęta jakimś wydarzeniem, nie mogę mieć też złego samopoczucia lub być przeziębiona.

Maniak: Co dodatkowo jest potrzebne do takiego wróżenia oprócz kart?

Wróżka: Ważnymi elementami każdego seansu jest specjalny obrus oraz białe świece, które mają za zadanie oczyścić atmosferę. Jest to tak zwany ołtarz tarocisty.

Maniak: Co panią chroni przed negatywną energią?

Wróżka: Zapalone świece oprócz oczyszczania pomieszczenia chronią mnie przed negatywnymi wibracjami. Dodatkowym zabezpieczeniem jest agrafka przypięta w dół.

Maniak: Jakie ma Pani podejście do swoich klientów?

Wróżka: Do każdego klienta podchodzę indywidualnie, bo każdy ma inne potrzeby.

Staram się go zrozumieć, ponieważ wiem, że przychodzi on do mnie po pomoc. Dlatego zawsze kieruje się dobrem klienta i szukam przyczyny problemu. Każdy klient ma inną energię, jeden potrzebuje więcej kontaktu z kartami, a inny mniej.

Maniak: Dziękuję za wywiad i życzę powodzenia w dalszej pracy.

A czy nasi czytelnicy wierzą we wróżki?...

Wariaci na Marsie

Autor: Jan Lipiński

Dzisiejsza technologia pozwala nam na niesamowite rzeczy i taką rzeczą jest właśnie lot oraz stworzenie bazy na Marsie.

Jednym z ludzi, którzy snują swoje marzenia o Marsie, jest miliarder Elon Musk, twórca Tesli, a także założyciel firmy SpaceX, która zajmuje się budowaniem modułów, części lub całych rakiet, które zwracają uwagę świata. Programem, który ma umożliwić wylądowanie gatunku ludzkiego na Marsie, jest operacja o nazwie „Starlink”. Zakłada ona wyniesienie na orbitę pierwszych ludzi, którzy wylądują na Marsie. Dlaczego ludzie chcą skolonizować Marsa? Sam Elon Musk mówi: „Ziemia umiera, a my razem z nią”. Celem całej ludzkości jest zatem stworzenie takich warunków, aby kolonizacja Marsa mogła zostać przyspieszona.

Dlaczego akurat Mars? Jest obecnych na Marsie wiele warunków, które są podobne do ziemskich, ale są też przeszkody, które mogą utrudnić kolonizację Marsa: ciśnienie jest 3

razy mniejsze niż na Ziemi, a temperatury mogą sięgać nawet 63 stopni Celsjusza.

Według Elona Muska człowiek może wylądować na Marsie już za 5 lat! Jak słyszymy, to raczej nierealny optymizm, ponieważ badania wielu naukowców dowodzą, że ludzka stopa nie stanie na Czerwonej Planecie przed 2030. Ale Elon Musk jako ambitny wizjoner uważa, że w przeciągu tych pięciu lat musi nastąpić wielki skok technologiczny, który ułatwi wystanie gatunku ludzkiego na Marsa.

Niestety jak było to w przypadku wysłania ludzi na orbitę i księżyc, zdarzały się wielkie katastrofy, np. wybuch rakiety „Challenger”, w której zginęło 7 astronautów. Co do misji na Marsa, wszyscy są zgodni, że aby zrealizować kolonizację Marsa, trzeba będzie poświęcić wiele ofiar. Miejmy nadzieję, że postęp technologiczny będzie tak ogromny, że unikniemy ofiar śmiertelnych. Całe te przedsięwzięcie będzie kosztować prawie 150 miliardów dolarów, dlatego też zbieranie funduszy na tę operację też będzie zajmować wiele czasu, przypomnijmy, że całą tą operacją zajmuje się prywatna firma.

Gdyby już jednak człowiek dotarł na Marsa i miałby możliwość zbudowania tam bazy, kolejnym etapem byłoby wysłanie prawie miliona ludzi po to, by się tam osiedlać, do tego miałyby służyć 120-metrowe rakiety, które byłyby wysyłane codziennie. Na pewno cały świat patrzy na poczynania tego ogromnie bogatego miliardera i nie zostało nam nic, jak właśnie usiąść spokojnie w fotelu i ze spokojem czekać.

Hafefobia - strach przed dotykiem

Autor: Paulina Napierska

Zapewne wielu z nas znało kiedyś lub zna, osobę, która nie lubi być dotykana przez innych ludzi. Problemy jednak pojawiają się wtedy, kiedy owa niechęć przeradza się w strach, a ten potrafi bardzo utrudnić codzienne życie odczuwającej go osoby.

Strach przed dotykiem – to właśnie hafefobia. Jest ona fobią specyficzną, czyli zaburzeniem lękowym, które pojawia się u pacjenta wraz ze ściśle określonym czynnikiem. Dotyczy ona zarówno sytuacji, w której osoba na nią cierpiąca jest przez kogoś dotykana, jak i wtedy, gdy sama kogoś dotyka.

Przyczyny hafefobii bywają różne. Mogą to być uwarunkowania genetyczne, gdyż większe prawdopodobieństwo rozwinięcia fobii specyficznych mają kobiety (częściej zapadające na choroby na tle lękowym), osoby cierpiące na inną fobię specyficzną oraz chorujące na inne zaburzenia psychiczne, takie jak chociażby depresja. Lęk ten może być także spowodowany złymi wspomnieniami z dzieciństwa i doświadczeniem traumatycznej sytuacji, szczególnie w przypadku sytuacji, w których wystąpiła przemoc w rodzinie.

Aby dowiedzieć się więcej szczegółów na ten temat, przeprowadziliśmy wywiad z cierpiącą na nią osobą.

Maniak: Jak długi cierpisz na tą fobię? Co jest jej przyczyną w twoim przypadku?

- Właściwie to przez bardzo długi czas nie lubiałam, kiedy ktoś mnie dotykał, jak i kiedy ja sama musiałam to zrobić. Przerodziło się to jednak w lęk przez jedną negatywną sytuację, która przydarzyła mi się około trzy lata temu. Zostałam wtedy... pobita przez bliską mi osobę, która była w tamtym momencie pod wpływem alkoholu i nie panowała nad sobą.

Maniak: Po jakim czasie zdałaś sobie sprawę z tego, że możesz cierpieć na hafefobię? Jakie trudności ona spowodowała?

- Nie pamiętam już, kiedy dokładnie zdałam sobie z tego sprawę. Ale po raz pierwszy do psychologa poszłam około osiem miesięcy po tamtym wydarzeniu. Jednak z kilku powodów osobistych skończyło się na tym, że byłam na wizycie u niego zaledwie trzy razy. Jeśli chodzi o trudności... Cóż, faktycznie było przez nią ciężko. Szczególnie nasiloną była ona przez pierwsze pół roku. Dlatego też dość dobrze, iż zaczęłam na nią cierpieć jakoś na początku wakacji, dzięki czemu nie musiałam, początkowo, wychodzić zbyt często w miejsca pełne ludzi. Gorzej, kiedy znowu zaczęła się szkoła. Bałam się wtedy wsiąść do autobusu, ponieważ prawdopodobieństwo dojścia do przypadkowej interakcji fizycznej w tym środku transportu było dość wysokie. W szkole również nie było łatwo, tym bardziej, że korytarze bywały zatłoczone. Sporo czasu spędzałam wtedy sama i bałam się do kogoś zbliżyć. W szczególności, że mój lęk dotyczył także dotyku osób, z którymi już byłam dość blisko.

Przez to wszystko mało brakowało, abym nie popadła w depresję.

Maniak: Jakie objawy związane z tą fobią ci towarzyszyły?

- Na pewno przyspieszona akcja serca i także przyspieszony oddech, duszności i co za tym idzie - bóle w klatce piersiowej. A, no i czasem także zawroty głowy.

Maniak: A jak obecnie wygląda twoja sytuacja?

- Jest znacznie lepiej niż było wcześniej. Mimo że ostatecznie nie uczestniczyłam w profesjonalnej psychoterapii, która jest jednym z głównych sposobów wyleczenia tej fobii, to w uporaniu się z nią pomagało mi kilka osób. Chociaż niestety w różnych sytuacjach ten lęk wciąż się u mnie uaktywnia, to przynajmniej nie jest na szczęście aż tak silny, jak bywał przedtem. Ataki paniki występują u mnie znacznie rzadziej.

Strach przed dotykiem to coś, co może naprawdę utrudnić nasze życie i sprawić, że dość szybko odsuniemy się od swoich bliskich, dlatego też jeśli jakaś osoba odczuwa coś takiego i nie zmienia się to nawet po upływie kilku miesięcy, powinna umówić się na rozmowę do specjalisty, gdyż przy odpowiednim leczeniu szansa wyleczenia tej fobii jest wysoka.



Strach przed niewystarczalnością - czyli o atelofobii

Autor: Paulina Napierska

Każdy z nas miewa takie dni, w których wszystkie swoje poczynania ocenia jako niewystarczająco dobre. U większości ludzi takie odczucia zazwyczaj przemijają stosunkowo szybko. Co jednak może oznaczać, gdy towarzyszą nam praktycznie bez przerwy? Być może to atelofobia.



Fobia to rodzaj zaburzenia lękowego, który objawia się przede wszystkim uporczywym lękiem przed określonymi sytuacjami, zjawiskami lub przedmiotami. W zależności od rodzaju fobii może ona bardzo utrudniać funkcjonowanie w społeczeństwie. Fobie uważa się za najczęściej występujące zaburzenia psychiczne.

Samo słowo atelofobia pochodzi z języka greckiego, a dokładniej od dwóch słów, których znaczenie to „niedoskonałość” oraz „strach”. Jak sama nazwa mówi, jest to rodzaj specyficz-

nej fobii będącej lękiem przed niedoskonałością, byciem niewystarczającym lub nieperfekcyjnym. Osoba na nią cierpiąca może odczuć silny lek już na samą myśl o niedoskonałości. Zdarza się, że atelofobia jest stosunkowo ciężka do zdiagnozowania, gdyż może być mylona z zaburzeniami psychicznymi odnoszącymi się do osobowości obsesyjnej i perfekcjonistycznej.

Fobia ta może mieć podłoże biologiczne, a także być wynikiem traumatycznego doświadczenia związanego np. z presją, by być lepszym, może również być spowodowana przez nasze otoczenie i wyznawane przez ogół społeczeństwa, czy przez najbliższych, wartości. Aby przybliżyć Wam, jak rzeczywiście ona wygląda, przeprowadziliśmy wywiad z jedną z osób, które na nią cierpią.

Maniak: Jak długo cierpisz na atelofobię? Kiedy zdałaś sobie sprawę z tego, że możesz ją mieć?

- Nie jestem pewna dokładnie, ale chyba będą to już trzy lata. Początkowo nie zdawałam sobie sprawy, co jest nie tak, dopiero mniej więcej rok temu, przeglądając internet, przypadkiem natrafiłam na informacje o tej fobii i ku mojemu zaskoczeniu znaczna większość z nich zgadzała się z tym, co odczuwałam.

Maniak: Co jest przyczyną tej fobii w twoim wypadku? Czy jest ona dla ciebie drażliwym tematem?

- Myślę, że zaczęło się od oczekiwań, które były wobec mnie stawiane, a także takich, które sama sobie stawiałam. Przykładowo: mam rodzeństwo i często sama się z nim porównywałam. Swój udział w tym miało także pewne

nieprzyjemne wydarzenie z mojego dzieciństwa, o którym jednak wolalabym nie mówić. Czy to drażliwy temat dla mnie? W pewnym sensie tak, chociaż nie do końca. Zazwyczaj trochę ciężko jest mi się przed kimś na tyle otworzyć, aby powiedzieć o tej fobii.

Maniak: Czy atelofobia spowodowała kiedyś u ciebie problemy w relacjach z innymi lub wykonywaniu jakichś czynności?

- Tak. Jest to fobia, przez którą... no, nie jest tak ciekawie z samooceną. Kilka miesięcy temu miałam jej bardzo mocne nasilenie i moja samoocena spadła aż do takiego stopnia, że czułam, iż skoro ja nie mogę wytrzymać z samą sobą, to inni tym bardziej nie będą w stanie mnie znieść. W związku z tym przez pewien okres czasu w ogóle nie odzywałam się do zupełnie żadnego z moich znajomych, nie mogłam także znaleźć w sobie siły, by zrobić cokolwiek, gdyż byłam pewna, że skończy się to porażką. Było mi też dosyć ciężko w szkole, gdyż nawet jeśli teoretycznie coś potrafiłam i nauczyciele dobrze to ocenili, wciąż zamęczałam się tym, że mogłabym zrobić to lepiej, że efekt nie jest wystarczający. Czasem także moja fobia powoduje u mnie strach przed takimi rzeczami jak np. wykonywaniem połączeń telefonicznych, czy, wtedy gdy się nasila, nawet przed prowadzeniem rozmowy z drugą osobą z obawy popełnienia jakiegoś błędu.

Maniak: Jakie objawy, czy to fizyczne czy psychiczne, spowodowane przez tę fobię ci towarzyszą?

- Jeśli chodzi o fizyczne, to przede wszystkim duszności oraz ból w klatce piersiowej, one



towarzyszą mi najczęściej. Poza tymi to także brak łaknienia, bóle brzucha, napięcie mięśni, nudności, osłabienie fizyczne (które również często mi towarzyszy), bóle i zawroty głowy i odrętwienie. A z takich bardziej psychicznych to gniew, poczucie winy, anhedonia, smutek, poirytowanie, a także krytycyzm.

Maniak: Jak wygląda twoje leczenie? Czy jest skuteczne?

- Leczenie atelofobii opiera się głównie na psychoterapii. Przykładowo polega na celowym narażeniu na źródło lęku, aby zmniejszać reakcję lękową i ostatecznie w miarę oswoić ów lęk. To też próba nauczania zachowania bardziej jakby... zrelaksowanego stanu emocjonalnego, w sytuacjach, które mogą wywołać ataki paniki. Wcześniej były też próby zastąpienia moich przekonań innymi, ale to akurat niewiele pomogło. Obecnie moja fobia nie jest już jakoś szczególnie nasiloną, więc myślę, że można powiedzieć, że w jakimś stopniu leczenie podziałało. Mój psycholog powiedział jednak jakiś czas temu, że jest to fobia, którą niekoniecznie da się całkowicie wyleczyć, dlatego też czasem zdarza mi się odczuć lęk w sytuacji, w której teoretycznie powinnam być już bardziej spokojna.

Podczas rozmów z osobami cierpiącymi na atelofobię trzeba uważać, gdyż zbyt wiele czynników może wywołać u nich lęk i czasem może wystarczyć nawet jedno nieprzemyślane wypowiedziane zdanie, by do tego doprowadzić. Nie powinno się także robić takiej osobie wyrzutów, gdy unika zrobienia czegoś, a zamiast tego poszukać sposobu, by na spokojnie

jej pomóc, gdyż tak jak powiedziała amerykańska psychiatra dr Gail Saltz - „Podobnie jak w przypadku niemal każdej fobii, osoby z atelofobią myślą o strachu przed popełnieniem jakiegokolwiek błędu; sprawia to, że unikają robienia różnych rzeczy, ponieważ wolą nic nie robić, niż coś zrobić i zaryzykować pomyłkę.”. A w niektórych sytuacjach popełnienie owej pomyłki może prowadzić nawet do ataku paniki. Wspomniana fobia może bardzo negatywnie wpłynąć na życie cierpiącej na nią osoby. Dlatego ważne jest, aby jej nie lekceważyć i szukać pomocy.



Dyskryminacja płciowa – kiedy zaczniemy się szanować?

Autor: Rozalia Schielke

„Nie rób tak, jesteś dziewczynką. Dziewczynki tak nie robią”. „Nie siedź jak chłopak”. „Różowy nie jest męskim kolorem”. Głęboko zakorzenione stereotypy dotyczące ról danej

płci w społeczeństwie nie dają o sobie zapomnieć. Mimo XXI wieku ludzie i tak je przytaczają w formie nieudanego żartu lub tłumaczą się, że „tak powinna wyglądać rodzina”. Patriarchat jest normą, feminizm wyolbrzymieniem. Mężczyźni pracują, kobiety sprzątają. Niektórym to pasuje, lecz z biegiem lat i w wyniku rozwoju komunikacji przez internet coraz większa liczba ludzi walczy o równość praw, która powinna być od zawsze. Czy mamy szansę na sprawiedliwość w domach i na ulicach?

Przeprowadziłam ankietę wśród rówieśników, która dotyczy równości płci w domu. 69% z nich słyszało uwagi ze strony rodziców w kontekście płci na to, w jaki sposób się zachowują i wyrażają emocje.

Najliczniejsze były teksty: „Wyrażaj się jak dziewczynka” i „Nie siedź jak chłopak”. Ucząc się tego typu toksycznych i szufladkujących wyrażen od małego, dzieci kształtują swój światopogląd i osobowość w złą stronę. Potem mogą zacząć odreagowywać w szkole, śmiejąc się z innych.

Drugie pytanie dotyczyło uwag od innych osób i podśmiewania się z powodu ubioru, uprawianego sportu lub cech charakteru. Brzmi nierealnie, ale jakby zilustrować temat przykładami, to na pewno mogliście usłyszeć te zdania, kierowane niekoniecznie w waszą stronę. 83% pytanych odpowiedziało, że takie sytuacje naprawdę występowały i występują dalej. Bo przecież chłopcy nie płaczą i nie tańczą w balecie, prawda? Dziewczyny nie grają w piłkę, a bawią się lalkami, proste.

Dyskryminacja nie kończy się jednak na płytkich tekstach, niestety. Do dziś kobiety nagradzane są mniejszą wypłatą od mężczyzn za tę samą pracę, mężczyźni muszą liczyć się wymogiem wyższego wieku emerytalnego, a walczący o równość na ulicach z wyśmiewaniem i mówieniem, że dramatyzują i wyolbrzymiają sytuację, a nawet przemocą. Dyskryminacja nie jest czymś nowym, jest zakorzeniona od setek lat w historii i kulturach. Lecz to dzięki mediom społecznościowym temat jest rozpowszechniany na skalę światową i ludzie z najdalszych zakątków mogą się jednoczyć i wspólnie protestować. Z biegiem lat, dyskryminacja jest wciąż widoczna, lecz spotykam coraz więcej osób tolerancyjnych, szanujących innych niezależnie od wyglądu, poglądów politycznych, płci, orientacji czy wiary. Nasze pokolenie dużo zmieni na tym świecie, a jeszcze więcej, jeśli po prostu będziemy szanować siebie.



Dlaczego nastolatki wybierają znajomości przez internet?

Autor: Paulina Napierska

Coraz więcej nastolatków ucieka od świata rzeczywistego. Dostęp do świata wirtualnego jest łatwy, dlatego młodzi szukają w nim pewnego rodzaju ukojenia.

Kiedy ktoś spędza na urządzeniach mobilnych dość dużą ilość czasu, rodzicom często zdarza się myśleć, że to już uzależnienie. W rzeczywistości niekoniecznie musi tak być. Według opinii psychologów – „ilość czasu spędzona na używaniu internetu nie musi jeszcze oznaczać nic tak poważnego, a nastolatek „zatraca” się w wirtualnym świecie, gdy chce uciec przed problemami, jakich doświadcza w życiu codziennym, takimi jak problemy rodzinne, niepowodzenia szkolne, konflikty z rodzicami czy trudności w relacjach rówieśniczych.” W ostatnich czasach szczególnie to ostatnie jest głównym powodem. Wiele osób woli zacząć od nawiązania znajomości online. Szczególnie osobom dość nieśmiałym na co dzień jest dzięki temu łatwiej. A nawiązywanie znajomości w taki sposób stało się jeszcze popularniejsze, odkąd zaczęła panować pandemia. Dlatego też postanowiliśmy przeprowadzić wywiad z kilkoma osobami, aby spojrzeć na sytuację z ich punktu widzenia.

Maniak: Wolisz poznawać nowe osoby w świecie realnym czy przez internet? I dlaczego?

- Myślę, że mimo wszystko przez internet. W ten sposób nawiązanie z kimś kontaktu nie jest tak trudne oraz o wiele łatwiej jest otworzyć się i mówić szczerze o tym, co czuję. Również w ten sposób można poznać bardzo różnych ludzi, z którymi normalnie niekoniecznie miałyby się możliwość porozmawiać. Nawiązywanie kontaktów niekiedy jest szybsze i można rozmawiać z wieloma osobami jednocześnie, nawet na kompletnie różne tematy.

Maniak: A gdybyś musiała wymienić jedno niebezpieczeństwo takiego poznawania się?

- W życiu realnym często w miarę szybko można stwierdzić, kiedy dana osoba jest szczerą, a kiedy nie. Przez internet niestety łatwiej jest wmówić komuś różne rzeczy, które nie zgadzają się z rzeczywistością. Oczywiście równoznaczne jest to także z pewnego rodzaju niebezpieczeństwami, ale wiem, jak sobie z nimi radzić, dlatego mimo wszystko wciąż wybrałabym tę opcję.

Maniak: Jak myślisz, ile średnio czasu spędzasz dziennie na pisaniu z innymi?

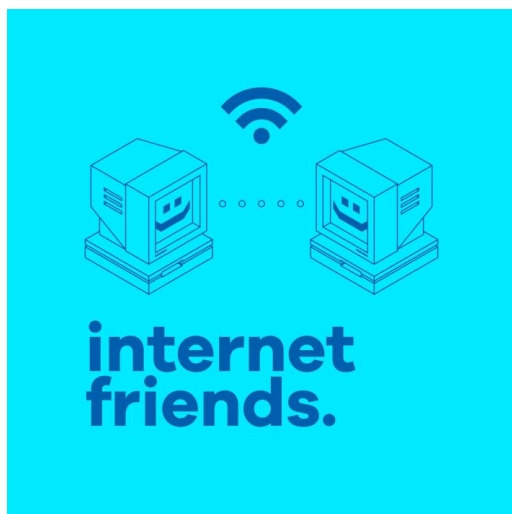
- Dziennie? Właściwie to potrafię pisać nawet po 8-10 godzin, od rana do wieczora. Czasem też i w nocy. Ale zdarzają się oczywiście i takie dni, gdzie poświęcę na to może zaledwie z dwadzieścia minut.

Maniak: Jak reaguje twoja rodzina? Przeszkadza im to, że spędzasz tak dużo czasu na urządzeniach mobilnych?

- Często słyszę, że jestem uzależniona. Mówią mi takie rzeczy jak „Zostaw już ten telefon/komputer” albo to, że zrobiłam się blada i powinnam wyjść na dwór. Ale ostatecznie jednak i tak zostawiają ten temat w spokoju.

Maniak: Czy próbowałaś odpowiedzieć kiedyś swojej rodzinie, że wcale nie jesteś uzależniona, a po prostu utrzymujesz w ten sposób kontakt z innymi?

- Owszem. Tak na to patrzę. Kiedy trzeba, potrafię normalnie odstawić telefon czy komputer, sęk w tym, że niekoniecznie chce mi się żegnać z bliższymi osobami, które poznałam w internecie. A także internet nie sprawia, że się izoluję, jak to bywa u osób, które są uzależnione. Od czasu do czasu wyjdę/odpocznę od niego, bo wiem, że tak trzeba. Czasem też po prostu sama nie mam ochoty z kimś pisać, więc ograniczam się do poinformowania o tym znajomych, a resztę dnia spędzam na różnych czynnościach, które lubię, nie używając już więcej telefonu czy komputera.



Maniak: Jesteś typem osoby, która woli nawiązywać znajomości online czy twarzą w twarz?

- W realnym życiu jestem osobą, której ciężko do kogoś zagadać jako pierwszej, a także czasem czuję się niekomfortowo, kiedy ktoś inny zaczyna rozmowę, nie mogę też znieść miejsc, które są, jak dla mnie, nawet o odrobinę zbyt tłoczne. Chyba właśnie dlatego mam tylko dwójkę znajomych, z którymi mogę się w każdej chwili spotkać. W internecie jednak łatwiej jest mi nabrać pewności siebie i chęci, by faktycznie poznać kogoś nowego, więc zdecydowanie wolę robić to przez internet. Oprócz tego... będąc szczerą może i nie jestem szczególnie biedną osobą, ale zbyt bogatą również nie, a oszczędność moich rodziców sprawia, że rzadko mam możliwość, by pojechać gdzieś poza miejsce, w którym mieszkam, nawet jeśli to tylko inna miejscowość w Polsce. Niestety nigdy nie byłam w stanie dogadać się z osobami, które poznałam w miejscu mojego zamieszkania i właściwie nie mam z nimi związanych zbyt dobrych wspomnień, za to zdarzało się, że miałam naprawdę świetny kontakt z osobami mieszkającymi np. w sąsiednim województwie. Dlatego cieszę się, że dzięki internetowi mam szansę, by popisać z osobami mieszkającymi w najróżniejszych miejscach, w których ja sama prawdopodobnie bym się nigdy nie znalazła. Nie jestem pewna, dlaczego tak się dzieje, ale naprawdę fascynuje mnie ta możliwość.

Maniak: Jesteś świadoma tego, jakie zagrożenia można w ten sposób napotkać, prawda?

Nie przeszkadzają ci one?

- Zdaję sobie z nich sprawę. To nie tak, że mi nie przeszkadzają, ale mimo wszystko jestem czujna i uważna. Zwracam uwagę na wszystkie rzeczy, na jakie powinnam, i gdy coś jest nie tak, jestem w stanie sobie z tym poradzić. Spotkałam się przykładowo z sytuacją, w której ktoś próbował podszyć się pod kogoś innego, i dzięki temu, że pozostawałam czujna, nie nabrałam się na to, a nawet byłam w stanie w pewien sposób pomóc osobie, pod którą próbowano się podszyć. Kilka razy spotkałam się także z osobami, które poznałam online, oczywiście zachowując bezpieczeństwo na pierwszych spotkaniach, w końcu wiele się mówi o tym, co może się w takich sytuacjach wydarzyć. Ale nie spotkało mnie żadne rozczarowanie.

Maniak: Ile czasu dziennie spędzasz średnio w internecie i pisaniu z innymi?

- Właściwie to jest to naprawdę różne. Mimo że przede wszystkim do tego używam internetu, to czasem zdarza mi się napisać drugim osobom jedynie wiadomości o treści „Miłego dnia”, a jakiś tam czas później „Miłego wieczoru” i to tyle na cały dzień. W końcu mam też swoje prywatne życie poza internetem, którym muszę się zajmować. Czasem piszę z kimś przez dwie godziny. Najczęściej chyba jednak wymieniam się ze znajomymi wiadomościami przez około pół godziny z samego rana, później po południu i jeszcze wieczorem na jakiś czas przed snem, najczęściej zdarza się od piętnastu do czterdziestu minut. Bywa również tak, głównie w weekendy, że jestem w stanie poświęcić nawet i pół dnia na prowadzeniu kon-

wersacji, ale takie przypadki zdarzają się raczej rzadziej niż te wymienione wcześniej.

Maniak: A jaka jest według ciebie przeważająca, pozytywna cecha poznawania kogoś twarzą w twarz?

- Myślę... Dla mnie to chyba jedynie to, że w takiej sytuacji istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, że osoba poznana okaże się być np. oszustem albo będzie próbowała udawać kogoś, kim nie jest.

Utrzymywanie relacji przez internet, jak widzimy, może mieć różne powody, począwszy od zwykłych preferencji czy nieśmiałości, kończąc na przykrych, traumatycznych wspomnieniach. Niestety trzeba wtedy uważać na różne zagrożenia oraz nie zaniedbywać własnego życia realnego, w końcu jest ono najważniejsze.

Chłopaki nie płaczą???

Autor: Daniel Rafałowicz

Bycie nastolatkiem bywa wyjątkowo trudne. Dotyczy to głównie wyrażania emocji i panowania nad nimi. Tematem mojej pracy będą uczucia chłopaków. To bardzo trudny temat; uważam, że chłopaki nie okazują swoich uczuć albo robią to bardzo rzadko. Zbyt rzadko...

Wy tłumaczę, dlaczego tak się dzieje. Wydaje mi się, że przez lata funkcjonował jeden wzorzec mężczyzny, który zawsze musi być „twardy”,



silny i stanowczy. Określone były nawet zawody, które wykonywali tylko mężczyźni. Stereotypowe podejście i tradycyjne wychowanie w byciu męskim od maleńkości jest niezwykle trudne dla chłopców, ponieważ często rodzina nie bierze pod uwagę indywidualnych cech i predyspozycji swoich pociech. Nie tak dawno byłem świadkiem rozmowy mojego sąsiada, którego wnuk bardzo płakał. Kilka razy pytał się, co się stało i kiedy ten mu w końcu odpowiedział, on skwitował: Pamiętaj, Raduś, chłopaki nie płaczą. No i tu się nasuwa moje pytanie Dlaczego???. Przecież on jest też człowiekiem, mogło go coś boleć, a może ktoś zrobił mu jakąś przykrość? Jego wnuk w tym momencie potrzebował pewnie zrozumienia i akceptacji przeżywanych emocji, ponieważ uczucia nie mają płci. Zdarło kolano boli tak samo i nieważne, czy jest się dziewczynką, czy chłopcem, płacz jest sposobem na okazanie bólu, żalu czy smutku z powodu cierpienia. A dziadek nie popisał się, bo być może jego wnuk ostatni raz się przed nim rozpłakał.

Uświadomiło mi to, że na szczęście w moim domu nikt nigdy nie traktował mnie w ten sposób i bardzo się z tego cieszę. Mama nawet opowiadała mi śmieszna historię, gdzie jasno pokazane jest, że w moim domu w pełni akceptowali moją wrażliwość, która nie jest słabością. Rodzice zawsze rozumieli wszystkie moje emocje, a przy tym pomagali nazywać i okazywać uczucia. Dobrze, ale wróćmy do historii z mojego dzieciństwa. Bardzo ale to bardzo chciałem mieć własny wózek. Mam starszą siostrę i ona miała taki właśnie wózek i była wieczna walka o niego. Kiedy mama oznajmiła, że taki wózek kupi również dla mnie, w domu podniósł się krzyk. Że jak to chłopcu, jak to wygląda i w ogóle – że to bardzo zły pomysł. No a dlaczego nie?? Od rodziców

dostałem ten wózek, ale dziadkowie (z którymi nadal mieszkam) długo nie mogli zrozumieć decyzji mamy. Nie potrafili również wytłumaczyć swojego wzburzenia.

Wróćmy do emocji. Poza zmianami fizycznymi, okres dojrzewania u chłopców może wiązać się z problemami z panowaniem nad emocjami, samooceną czy niewłaściwym zachowaniem. Nie ukrywam, że musiałem prosić o podpowiedź moich najbliższych, zapytałem ich, z jakimi problemami emocjonalnymi borykam się najczęściej. Jak zawsze na bezwzględną pomoc mogłem liczyć od mojej starszej siostry, która jest szczerą do bólu.



Czego się dowiedziałem? Okazało się, że:

- Jestem zbuntowany – podobno przeciw wszystkiemu. Sprzeciwiam się zasadom i wszelkim autorytetom. Mam częste napady złego humoru.
- Typowe dla mnie są częste wahania nastroju - to wiem akurat sam. I nie mogę sobie z tym poradzić. Ogarnia mnie często złość na wszystkich. Mam poczucie, że nikt mnie nie kocha i nie rozumie. I że wszyscy robią mi na złość.
- Mam poczucie niskiej samooceny. To przez problem z moją chorobą. Mam wrażenie, że nigdy nie urosnę i to jest moja największa bolączka. Nic mi się nie podoba w moim wyglądzie. Kiedy to się zmieni???

•Jutro idę do szkoły i martwię się, jak moja grupa rówieśnicza mnie zaakceptuje. Mam dużą potrzebę akceptacji.

Myślę, że tak to mniej więcej wygląda, jeżeli chodzi o uczucia nas, chłopaków, a podane wyżej przykłady ukazują, że każdy z nas mimo wszystko jest trochę uczuciowy.

Chwalić czy krytykować?

Autor: Estera Przybylińska

Czym jest pochwała i krytyka? Myślę, że każdy zna odpowiedź. Czy każdy jednak wie, jak odpowiednio je stosować, aby nie skrzywdzić innych? Pochwała oraz krytyka bardzo wpływają na nasze zdrowie psychiczne oraz samopoczucie. Często ludzie nie zwracają uwagi na to i ranią innych.

Wielu dorosłych myśli, że poprzez krytykę zachęcą nastolatka do działania, lecz często jest na odwrót i ich demotywują. Krytyka motywuje jedynie takie młode osoby, które nie borykają się z zaburzeniami psychicznymi; staje się dla nich bodźcem wyzwalamym potrzebę udowodnienia innym, że się mylą. W ten sposób nastolatek chce pokazać swoją odwagę, dojrzałość i siłę woli. Inaczej to jednak wygląda, jeśli chodzi o nastolatkę, która ma objawy depresji i stara się ją zwalczyć. Krótko mówiąc, nie wierzy w siebie. Uważa się za mało wartościową i mała krytyczna uwaga na jej temat doprowadza ją do płaczu i przyczynia się do jej myśli samobójczych. Takiej osoby nie można

krytykować z myślą, że ją motywujemy. Przeciwnie: działamy na jej psychikę w zły sposób. Jeszcze bardziej zamknie się ona w sobie. Nawet nie będzie usiłowała się z nami kłócić i nie będzie chciała podważyć naszego zdania.



Pochwała działa często podobnie. Osoby o wysokiej samoocenie pochwałą mogą się zachwycić i potraktować jako bodziec do jeszcze większej pracy. Możliwe też, że będą zawiedzione pochwałą, ponieważ spodziewały się czegoś lepszego, czują się wtedy niedocenione i również je to demotywuje do dalszego działania. Lecz większość przypadków zadowolony się pochwałą i będzie to dla nich motywujące. Osoba z problemami psychicznymi pochwałą zazwyczaj odbiera różnie. Często cieszy się, że jest doceniana i zastanawia się nad tym, że może jednak nie jest taka zła, jak myśli. Lecz równie trzeba uważać, jak taką osobę się chwali. Jeżeli młoda osoba z problemami usłyszy w twoim głosie nutkę żartu, sarkazmu lub fałszu, wtedy ci nie uwierzy.

Statystyki dowodzą, że krytyka jest w stanie doprowadzić do obniżenia poczucia własnej wartości. Aż 70% nastolatków uważa, że krytyka ich demotywuje. Takie objawy u młodych osób można zauważyć coraz częściej. Psychologowie uważają, że jest to spowodowane zmianą ich codziennego trybu życia na bierne poprzez wprowadzenie zdalnego nauczania. Drugą przyczyną jest spadek ambicji, który jest okazywany poprzez bunt wewnętrzny bądź nadmierny lojalizm. Skutkiem jest demotywacja, co oznacza, że osoba nie wykorzystuje pełni swoich możliwości, a co za tym idzie nie angażuje się w działanie, naukę i najmniejsze nawet banalne obowiązki domowe.



A jak krytyka działa na Was? Odpowiedź w poniższych wywiadach.

Maniak: Czy krytyka cię demotywuje?

Uczeń: Tak, zdecydowanie tak. Inni myślą, że może ona dodać mi skrzydeł i zachęcić do działania. Lecz wcale tak nie jest.

Maniak: Czy opowiesz nam swoją historię?

Uczeń: Tak, pewnego razu uczyłam się na konkurs z matematyki. Stresowałam się nim bardzo, lecz nie chciałam tego nikomu pokazywać. Słabość skrywałam wewnątrz siebie, lecz tak naprawdę krzyczałam ze stresu i bezsilności. Pewnego razu tata podszedł do mnie i

powiedział, że inni przygotowują się na pewno ciężiej na ten konkurs i mogą zdać go lepiej. Zapewne chciał mnie zmotywować, lecz jedyne, co mu się udało, to podciąć mi skrzydła. Postanowiłam wtedy odpuścić i nie poszłam na konkurs. Myślę, że chciałam zrobić mu w ten sposób na złość. Ja zaoszczędziłam sobie stresu i wybrałam w ten sposób łatwą ścieżkę bez przygód i przeszkód.

Maniak: Dziękujemy bardzo za rozmowę, pozdrawiamy.

Maniak: Dzień dobry, jakie masz wspomnienia odnośnie krytyki twojej osoby?

Uczeń: Wiele osób myśli, że w ten sposób motywują innych, lecz tak naprawdę jest to zależne od temperamentu i wrażliwości drugiej osoby. Trzeba znać osobę, aby podjąć się takiego drastycznego działania.

Maniak: Czy podzielisz się z nami swoją historią?

Uczeń: Przez wiele lat przygotowywałam się na konkurs baletowy. Bardzo mi na nim zależało, on miał określić, jaką pójde ścieżką w przyszłości. Zależało od niego całe moje dorosłe życie. Pewnego razu na treningu moje mięśnie z przetrenowania odmawiały mi posłuszeństwa. Stwierdziłam, że tygodniowa przerwa pomoże im w zregenerowaniu się. Tak długo i ciężko trenowałam, że jeden tydzień by mnie nie zbawił. Lecz gdy moja trenerka się o tym dowiedziała, zagroziła, że wywali mnie z klubu, jeśli zrobię sobie taką przerwę. Nie miałam wyjścia i trenowałam mimo bólu. Robiłam to wiele razy, lecz to nie był tylko ból fizyczny, lecz również psychiczny. Poczutem blokadę, której

nigdy nie miałem. To już nie było to samo, nie czerpałem z tego żadnej radości, czułem, że jest to kara. Miałem stany depresyjne, przez takie jedno małe zdarzenie. Niby to tylko tydzień, lecz nie mogę zapomnieć o tej rozmowie z trenerką. Wiem, że chciała dla mnie dobrze, lecz moja podświadomość robi z niej wroga. Nie umiem patrzeć na nią i na salę baletową w inny sposób. Balet nie jest moim przyjacielem jak kiedyś, tylko stał się wrogiem i tyranem.

Maniak: Dziękuję bardzo za rozmowę. Mamy nadzieję, że zaczniesz tańczyć tak jak kiedyś, z pasji. Przecież o to w tym wszystkim chodzi.

Powyższa historia pokazuje, jak ważna jest prawidłowa komunikacja między uczniem a nauczycielem. Często nauczyciel błędnie myśli, że jeśli będzie krytykować uczniów i wystawiać im uwagi, nastolatki wezmą się do nauki i będą bardziej przykładać się do lekcji. Taka strategia może działać przez jakiś czas. Jeśli jednak bez przerwy karzymy nastolatka, to ten stwierdzi, że nie opłaca mu się starać, skoro nigdy nie jest za to doceniany. Nie można zapominać o tym, że trzeba nastolatka również doceniać i nagradzać. Zauważyłam, że pochwały są coraz rzadsze, ponieważ każdy boi się, że druga osoba się rozleniwi, jeśli usłyszy dużo komplementów na swój temat. Musimy jednak pamiętać, że do prawidłowego funkcjonowania organizmu ludzkiego wprawdzie potrzebny jest bodziec negatywny, lecz równie ważny jest bodziec pozytywny - **czyli pochwała**.

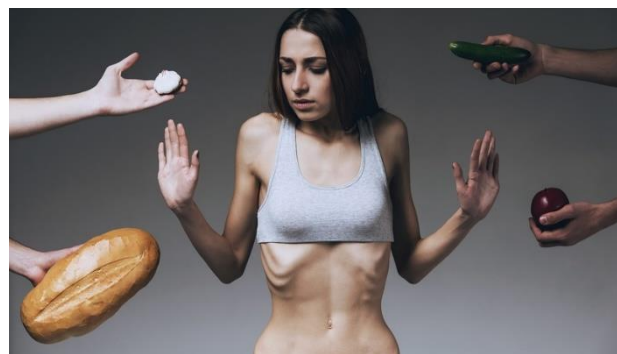
Good job!



Problemy z anoreksją

Autor: Oliwia Wasylów

Czym jest anoreksja? W jaki sposób rozpoznamy ten rodzaj choroby? Co jest jej przyczyną? Jak rozpocząć leczenie? Te i inne pytania znajdą swoją odpowiedź w poniższym artykule.



Anoreksja to zaburzenia odżywiania, które dotyczą zarówno ciała, jak i psychiki. Osoby chore na anoreksję chcą zdobyć kontrolę nad poczuciem głodu, dlatego drastycznie zmniejszają porcje żywieniowe, obsesyjnie ćwiczą, a także stosują leki. Takie zachowania wyniszczają organizm i stają się bezpośrednim zagrożeniem dla życia i zdrowia. Choroba ta zaczęła się pojawiać zdecydowanie częściej w XX wieku. Pierwszy raz została zdiagnozowana w 1873 roku przez Wiliama Gulla. Wyróżniamy dwa typy anoreksji: restrykcyjny, który charakteryzuje się całkowitym głodzeniem i bulimiczny, w którym występują czynności mające na celu utratę masy ciała.

Jak rozpoznać anoreksję?

Choroba najczęściej zaczyna się od utraty masy ciała, postrzegania siebie jako osoby otyłej,

zaniku miesiączkowania oraz utraty popędu. Podstawowe objawy to spadek wskaźnika BMI poniżej normy. Często występuje obsesja na punkcie jedzenia, która staje się strasznie intensywna, przez co osoby zmierzające się z tą chorobą starają się ukrywać swoje wychudzenie poprzez np. noszenie za dużych ubrań. Anorektycy koncentrują się na swoim ciele. Charakteryzują się wysoką inteligencją, ale też niską samooceną, poczuciem beznadziejności oraz mają straszną nadwrażliwość na krytykę.



Jak leczy się anoreksję?

Istnieje kilka sposobów leczenia zaburzeń odżywiania: przyjęcie na oddział specjalistyczny, grupy terapeutyczne bądź też terapia indywidualna. Chora/y uczy się radzenia sobie z lękiem, pokonuje kontrolujące życia nawyki, stara się zmienić podejście do swojego ciała. Czasem naprawdę dobra terapia pozwala na zbudowanie samej siebie na nowo, naprawę relacji z bliskimi i radzenie sobie z myślami i nawykami chorobowymi.

Do czego prowadzi anoreksja?

Osoby chorujące na anoreksję powinny zdawać sobie sprawę z konsekwencji, jakie niesie ze sobą ta choroba: zaburzenia koncentracji, przewlekłe zmęczenie, napady padaczkowe, wzdęcia, zaparcia, zajady w kącikach ust, wymioty, bóle brzucha, omdlenia, zapalenie błony śluzowej żołądka, wypadanie dużej ilości włosów, w ostateczności – nawet śmierć.

Przeprowadziłam wywiad ze swoją kuzynką, która zmierzyła się z tego rodzaju chorobą.

Maniak: Jakie były twoje odczucia, gdy walczyłaś z zaburzeniami odżywiania?

Nikola: Kiedy byłam chora, krążyło wokół mnie wiele myśli, że jestem sama, ale najbliżsi i terapia udowodnili mi, że tak nie jest. Spożywałam określone posiłki, wciąż jednak niektóre z nich ograniczałam ze względu na pewne cechy np. za duża ilość cukrów bądź tłuszczu.

Maniak: Ile trzeba ważyć, żeby określić swoją dolegliwość jako anoreksję?

Nikola: Nie ma określonej wagi.

Maniak: Czy byłaś świadoma swojej choroby?

Nikola: Zaczęto się od odchudzania, ale w pewnym momencie wszystko poszło o krok za daleko. Przerodziło się to wszystko w chorobliwe odchudzanie; świadomość przyszła do mnie niestety za późno.

Maniak: Czy ukrywałaś swój problem?

Nikola: Na początku bardzo skutecznie ukrywałam objawy tej choroby. Często też bywały sytuacje, kiedy jej zaprzeczałam, przez co była

ona trudna do zauważenia przez moich bliskich. Zaczęłam się jednak poddawać anorektycznej rutynie, która była coraz cięższa do ukrycia przed innymi.

Maniak: Jak się z tym uporałaś?

Nikoła: Dzięki wsparciu i akceptacji najbliższych oraz terapii, która pomagała mi zaakceptować siebie. Stopniowo wyszłam z tej choroby, lecz nie ukrywam, że wywołała u mnie przewlekły stres, a nawet nienawiść do samej siebie.

Maniak: Dziękuję za rozmowę.

Manipulacja w dziennikarstwie

Autor: Piotr Kryszan

Dziennikarstwo powinno cechować się rzetelnością i obiektywizmem. Media mają służyć informowaniu społeczeństwa o wydarzeniach, ludziach, problemach. Czy rzeczywiście tak jest? Czy dzisiejsze dziennikarstwo spełnia dobrze swoją funkcję?

Bardzo dużo słyszy się o stosowaniu manipulacji w mediach. Wymieniane są przeróżne techniki manipulacyjne, które mają wpłynąć na nasz światopogląd. Chcąc sprawdzić, jak to wygląda nie od strony odbiorcy, ale autora, skontaktowałem z trójką lokalnych dziennikarzy i zapytałem ich, co sądzą na ten temat. Wszyscy jednogłośnie stwierdzili, że żaden dziennikarz nie przyzna się do stosowania manipulacji. Dziennikarz Radia Szczecin, redaktor Janusz Wilczyński, który prowadzi audycje „Radio Szczecin Na Wieczór” oraz „

Czas Reakcji” mówi: „Żaden dziennikarz się nie przyzna, że manipuluje. Chyba, że zakończył karierę albo zmienił redakcję ze „złej” na „dobrą”. Ja na razie redakcji nie zmieniam. I staram się nie manipulować. Mam nadzieję, że skutecznie. Internet jest pełen przykładów dziennikarskich manipulacji.”

Rozmawiałem też z Panią Sonią Mrzygłocką- Pyc, która przez 10 lat była dziennikarką w „Głosie Szczecińskim”, a później w „Gazecie Wyborczej”. Podobnie jak redaktor Wilczyński powiedziała, że nikt do manipulacji się nie przyzna. Opowiadając o swoich doświadczeniach wspomniała, że wręcz nie wolno im stosować w pracy metod manipulacji, nie wolno interpretować faktów, ponieważ grozi to karami, a nawet sprawami sądowymi. Dodała jednak, że od sposobu przedstawienia faktów zależy, jak dany artykuł będzie odebrany przez czytelnika i czy wpłynie na jego postawę wobec danego problemu czy osoby.



Udało mi się również porozmawiać z panią Sylwią Dudek, która jest zastępcą redaktora naczelnego w „Kurierze Szczecińskim”. Pani Sylwia poruszyła ciekawy problem, a mianowicie to, że nie tylko dziennikarz może manipulować odbiorcą, co jest oczywiście karygodne, ale zdarza się, że to właśnie sam dziennikarz pada ofiarą manipulacji. Opowie-

działa, że bardzo często się zdarza, że osoby proszące o interwencję w swojej sprawie (np. problemy mieszkaniowe, finansowe, z urzędami, spory z sąsiadami czy rodziną) zatajają część informacji. Jeśli dziennikarz nie ma pełnej wiedzy, też przedstawia jedynie część prawdy. Osoba manipulująca dziennikarzem chce się przedstawić w jak najlepszym świetle, wzbudzić współczucie, dzięki materiałowi dziennikarskiemu kogoś pogrążyć, załatwić swój interes. Rolą dziennikarza jest sprawdzenie podanych informacji w urzędach, przepytanie ewentualnych świadków, ustalenie faktów. To zajmuje dużo czasu i wielu kiepskim dziennikarzom zwyczajnie nie chce się tego robić. Albo odpuszczają temat, albo wystarczy im część prawdy i na tej podstawie powstaje materiał, który też jest manipulacją, nawet jeśli nie zamierzoną przez dziennikarza.

Poniżej przedstawiam przykład z interwencji dziennikarskiej, o której opowiedziały mi Pani Redaktor. Młoda kobieta z dwójką dzieci, partnerem, bezrobotna, skarży się, że musi mieszkać w strasznych warunkach, głoduje. Dziennikarz jedzie na miejsce, warunki lokalowe rzeczywiście są złe. Jeden pokój, odrapane ściany, niesprawne instalacje, wałęsa się mikroskopijna łazienka i kuchnia z zepsutą kuchenką, na ścianach grzyb. Mieszkają w czwórce na tych 20 zrujnowanych metrach. Dziewczyna płacze, pokazuje pustą lodówkę, dzieci płaczą wraz z nią. Wspomina o swym życiu w domu dziecka, o niedobrej matce, wiecznie pijanym ojcu. W rogu siedzi partner. Nie pracuje, bo niby gdzie, pracy nie ma — mówi. Dzieciństwo miał trudne. Kobieta uważa, że gmina nie dość robi, żeby jej pomoc, nie daje mieszkania, nie wspiera finansowo. Zaprasza sąsiadkę, która potwierdza, że pani Kasia ma naprawdę ciężko i o pomstę do nieba to woła, że gdyby nie zupa, którą jej codziennie

nosi, dzieci pomarłyby niechybnie z głodu.

Dziennikarz zbiera te informacje, robi wruszające zdjęcia, przygotowuje materiał pod którymś z tytułów: „Matka z dziećmi walczy o przetrwanie; Ludzie bez praw; Wyrzuceni na margines, Żyją jak szczury, itp., itd.” o ciężkim życiu dorosłych dzieci z domu dziecka, którym nikt nie chce pomóc. Dziennikarz, który będzie chciał przygotować jeszcze „mocniejszy materiał”, uda się do przedstawiciela gminy, który wywołany do odpowiedzi potwierdzi, że mieszkania dla pani Kasi nie ma, ale pomoc oferowano. Będzie chciał coś jeszcze dodać, ale tu dziennikarz postawi kropkę, pokaże jeszcze raz, jak żyje pani Kasia i co warta taka pomoc. Odbiorca ma gotowy przekaz. Dramatyczna sytuacja pani Kasi i znieczulica w urzędzie.

Bardziej dociekliwy i uczciwszy dziennikarz sprawdzi we wszystkich urzędach, czy znają sytuację pani Kasi, jakie otrzymuje wsparcie. Okaze się np. że kobieta korzysta z wielu form pomocy, dostaje pomoc żywnościową, a otrzymywane wsparcie finansowe dwukrotnie przewyższa pensje pań z Ośrodka Pomocy Społecznej. Okaze się też, że choć kolejka po mieszkania od gminy jest bardzo długa (bo tych mieszkań po prostu nie ma), pani Kasia otrzymywała propozycje zamiany mieszkania na lepsze, ale proponowane lokale nie spełniały jej oczekiwań, choć pozwoliłyby jej na godniejsze życie. Partnerowi pani Kasi oferowano szkolenia, po których miałyby szansę na pracę, ale nie skorzystał. Z tak zebranych informacji powstałby już zupełnie inny materiał.



Bywają dziennikarze, którzy celowo manipulują odbiorcami. Wystarczy do tego odpowiedni tytuł, zaproszenie „ekspertów”, którzy potwierdzą podawane informacje. Nieprawny odbiorca zapamięta z tego kilka zdań pana profesora, który potwierdził, że jest tak i tak. Będzie miał gotowy przekaz do zaakceptowania. Obojętnie, czy to temat polityczny, społeczny, czy z zakresu medycyny. Weźmy modny ostatnio temat szczepień. Dziennikarz „antyszczepionkowiec” poda fakty — po szczepieniu umarła pani Jadwiga, pan Zbigniew miał wylew, a kilkanaście osób zaszczepionych i tak ciężko zachorowało na covid. Wszystko to prawda. Zaprosi eksperta, który potwierdzi, że szczepienia są niebezpieczne. Dziennikarz „szczepionkowiec” też poda fakty — na covid zachorowały tysiące niezaszczepionych osób, wiele z nich zmarło, coraz młodszy. Zaprosi eksperta, który potwierdzi, jak ważne są szczepienia. To też jest prawda.

Rozmowy ze wspomnianymi dziennikarzami, uświadomiły mi, że mimo iż zdarza się, że niektórzy stosują manipulację, chcąc kreować fałszywy obraz rzeczywistości, to wciąż jest wielu wspaniałych dziennikarzy, którzy rzetelnie wykonują swoją pracę, chcąc pokazać odbiorcom prawdziwy obraz sytuacji. Moim zdaniem dziennikarz powinien umieć zapamiętać o własnych poglądach i uprzedzeniach, skupić się na faktach, starać się dociec prawdy. Nie manipulować, ale też nie dać się zmanipulować innym.



Tajemnicze strony rybołówstwa

Autor: Estera Przybylińska

Czy rybołówstwo korzystnie wpływa na dobro oceanów? Czy organizacje walczące o czystość mórz w 100 % mówią nam prawdę? Czy jedzenie ryb jest dobre? Kto jest większym zagrożeniem: rekiny czy ludzie? Jak ważne dla naszego życia są rośliny wodne? Na te i inne pytania odpowiedzi szukaj w moim artykule.

Ostatnio obejrzałam film na Netflixie „Ciemne strony rybołówstwa”, który bardzo polecam. Dał mi on dużo do myślenia i zmienił moje nastawienie. Wydawało mi się w pewnym momencie, że jestem głupią istotką na świecie, która ma klapki na oczach i nie zdaje sobie sprawy z powagi sytuacji z zanieczyszczenia oceanów. Okazało się, że organizacje, którym ufałam i które miały na celu wspierać oceany, tylko wykorzystują sytuację, a nie pomagają. Są nimi min. Plastic pollution coalition, Friends of the Earth, The Last Plastic Straw, WWF. Okazało się, że rybołówstwo niszczy najbardziej i zanieczyszcza oceany. Żadna organizacja o tym nie mówi. Pewnie zastanawiacie się, dlaczego? Przecież mają pomagać! Już wszystko tłumaczę. Odpowiedź na to pytanie jest bardzo prosta: pieniądze, pieniądze i jeszcze raz pieniądze. Takie organizacje wzbogacają się na rybołówstwie. Organizacjom tym płaci się za zwykłe milczenie. Jeśli wiedzą dobrze, że rybołówstwo wyniszcza świat, to jest to karygodna zagrywka i oszukiwanie ludzi. Próbowałam

skontaktować się z osobami, które działają w takich organizacjach, bez skutku. Udało mi się wyszukać rozmowę dziennikarza z organizacją Plastic pollution coalition. Na pytanie na temat tego, dlaczego na stronach nie ma napisane, że sieci rybackie najbardziej zanieczyszczają oceany, osoba odpowiadająca zestresowała się i stwierdziła, że nie może odpowiedzieć. Kazała natychmiast wyłączyć kamerę. Z jej tonu głosu i zagubienia można wywnioskować, że to pytanie było dla niej bardzo niewygodne. Lecz dlaczego? Przecież to tylko zwyczajne pytanie na temat zanieczyszczenia oceanów. To utwierdziło mnie tylko w tym, że wspomniane organizacje nie są z nami w 100% szczerze.



Kto jest większym zagrożeniem: rekiny czy ludzie? Zgaduję, że każdy myśli: rekiny. Przecież są niebezpiecznymi drapieżnikami. Lecz my też jesteśmy! Wystarczy spojrzeć na to, jak sami wyniszczamy środowisko, a co za tym idzie zwierzęta i siebie. Oburzającym

aspektem jest zabijanie rekinów. W porcie jest pełno rekinów, którym odcina się płetwy. Wysyła się te płetwy do Azji jako składnik do zup. To symbol statusu. Taka zupa nie ma ani składników odżywczych, ani smaku. Ludzie nie powinni bać się rekinów w oceanach. Powinni bać się, że ich zabraknie. Dbają one o zdrowie oceanów i utrzymują przy życiu ekosystemy i rafy koralowe. Jeżeli wybijemy wszystkie tylko dla płetw, ocean zmieni się w jedno wielkie bagno. I kto wtedy umrze? My. Rybacy w Tali polują na zakazany gatunek, czyli delfiny. Najgorsze jest to, że władza potajemnie to wspiera. Zabijają ich bardzo dużo. Z początku nikt nie wiedział dlaczego, ponieważ mięsa delfinów się nie sprzedaje. Okazało się, że z błahego powodu człowiek odbiera życie żywej istocie, czującej tak samo jak my. Robią to tylko dlatego, ponieważ delfiny stanowią dla nich konkurencję. Zjadają za dużo ryb, więc jeśli je zabiją, będą mogli łowić więcej. Chodzi o zwalczanie „szkodników”. Zabijają aż 45 delfinów, aby złowić dla ludzi tylko 8 tuńczyków. Dużym problemem są również sieci rybackie. Wiele organizacji, które mówią o plastiku, niechętnie wspominają, czym jest duża jego część. To właśnie sieci i sprzęty rybackie. 46% zanieczyszczenia stanowią sieci rybackie, a nikt o tym nie mówi! Stanowią dużo większe zagrożenie niż plastikowe słomki. Rybacy codziennie wykorzystują liny, którymi można opleść Ziemię aż 500 razy! To przeogromna liczba. Żółwie umierają głównie przez sprzęty rybackie, a nie przez plastik, zanieczyszczenia czy zmiany klimatyczne. Przez plastik umiera 1000 żółwi co roku, tymczasem w samych Stanach Zjednoczonych przez sieci rybackie ginie aż 250 000!

Rośliny morskie magazynują 20 razy więcej dwutlenku węgla niż lasy. Aż 93% dwutlenku węgla na świecie. Lecz współczesne metody rybołówstwa je niszczą! Trałowanie jest jedną z metod, która jest najbardziej drastyczna. Największe sieci są tak wielkie, że pomieściłyby katedry. Na ich spodzie są ciężary, które dewastują tętniące życiem dno oceaniczne. Są jak buldożery w amazońskim lesie deszczowym, tylko że dużo gorsze.

A jaka jest nasza świadomość w tym temacie? Czy zdajemy sobie sprawę z zagrożeń płynących z rybołówstwa? Postanowiłam przeprowadzić wywiad z klientami z budek z rybami nad Bałtykiem.

Maniak: Dzień dobry, czy kupując rybę w budce, zastanawia się pani, w jaki sposób została ona złowiona?

Oliwia: Nie, nigdy nie zastanawiałam się nad tym. Kocham jeść ryby i nigdy nie przyszło mi to do głowy.

Maniak: Czy kupując rybę, zwracasz uwagę na etykiety? Np. czy te ryby są z legalnego połowu?

Oliwia: Tak, zwracam, lecz tylko po to, aby sprawdzić, skąd jest oraz ile waży. Myślałam, że w takich budkach połowu są legalne zawsze. Niestety dopiero niedawno się dowiedziałam, że nie zawsze i bardzo mnie to zszokowało.

Maniak: Jak myślisz, czy rybołówstwo przyczynia się do niszczenia środowiska i roślin wodnych?

Oliwia: Myślałam, że jest to przeprowadzane w dość ekologiczny sposób.

Maniak: Jakie ryby najczęściej jesz? Czy lubisz tuńczyki?

Oliwka: Jem różne gatunki ryb, lecz jestem zakochana w łososiu, ponieważ ryba ta stanowi bardzo dobre źródło białka. Tak, lubię tuńczyka, szczególnie pastę z tej ryby.

Maniak: W takim razie czy pozwoliłabyś na zabicie delfina?

Oliwka: Bez zastanowienia odpowiadam: nie! Uwielbiam te inteligentne stworzenia.

Maniak: Czy wiedziałaś, że rybacy zabijają aż 45 delfinów, aby złowić dla ludzi tylko 8 tuńczyków? Robią to po to, aby zabić wroga, który żywi się tuńczykami. Mają dzięki temu więcej ryb do połowu.

Oliwka: Jeju, nie wiedziałam, to jest straszne. Nie sądziłam, że się przyczyniam do tego. Szkoda, że nikt mi wcześniej o tym nic nie wspominał, jest to przecież smutna i ważna informacja dla miłośnika jedzenia ryb.

Maniak: Jak myślisz, co najbardziej zanieczyszcza oceany?

Oliwia: Plastik, czytałam nawet na stronach organizacji wspomagających środowisko i oceany, aby zmniejszyć ilość stosowania plastiku.

Maniak: Musimy Cię zdziwić, największym zanieczyszczeniem dla środowiska są sieci rybackie. O tym tak samo jak o delfinach nikt

nie wspomina, ponieważ jest to niewygodna prawda.

Oliwia: W takim razie może postaram się ograniczyć jedzenie ryb.

Maniak: Dziękujemy bardzo za poświęcony nam czas.

Jak widać, Oliwia nie wie za dużo na ten temat. Większość moich znajomych przy kawie stwierdza to samo. Nikt z nich nie zdawał sobie sprawy, że połowa takich połowów jest nielegalna i wyniszcza powoli nasz świat. Najbardziej byli zdziwieni, gdy usłyszeli o tym, że sprzęty rybackie najbardziej zanieczyszczają oceany. Każdy był pewny, że jest to plastik.



Jaki wpływ na to wszystko ma Polska? Mimo tego, że połowy są mniejsze w Polsce niż w np. Niemczech, również przyczyniamy się do wyniszczania oceanów. Ryby są przecież transportowane do Polski z innych krajów. Wspieramy gospodarkę rybołówstwa spoza Polski, a co za tym idzie wspieramy finansowo tę nielegalną branżę. Na naszej niewiedzy żerują rybacy i władza. Polacy sprowadzają zza granicy ryby z nielegalnych połowów i je kupujemy.

Zwrot „Jedz zrównoważone ryby” - jest mylący. Nie ma całościowej definicji zrównoważonego rybołówstwa. Klient nie jest w stanie określić, czy ryba jest „zrównoważona”. Nawet etykiety, które mają wspierać środowisko, opierają się na dezinformacji. Reguły w tej nieczystej grze dyktuje pieniądz. Etykieta „Delfin Save” pozwala na zabijanie delfinów dla kilku tuńczyków. Najlepiej całkowicie zrezygnować z ryb i owoców morza. Ta gorzka wiedza pozwala podsumować temat jednym zdaniem: człowiek to zło.

Zostajesz czy wyjeżdżasz?

Autor: Anastazja Bondarenko

Wiele osób jest przekonanych, że życie poza krajem jest o wiele lepsze niż w Polsce, ale czy tak jest naprawdę?

Za granicą żyje między 14 a 17 mln Polaków - podaje oficjalny rządowy portal promujący Polskę. W końcu 2019 roku poza granicami Polski przebywało czasowo około 2 415 tys. mieszkańców naszego kraju, to znaczy o 1,6% mniej niż w roku 2018. Porównajmy sobie kilka aspektów życia w Polsce i różnych krajach.

Zarobki

Liderem ilości ofert pracy dla Polaków pozostają Niemcy (ponad 46%), drugie miejsce przypada Niderlandom (blisko 24%), 10% zaś to oferty z Francji, Austrii, Belgii, Wielkiej Brytanii i Szwajcarii. W 2019 roku najczęściej pracowników poszukiwano w sektorach związanych z

branżą ogólnobudowlaną, oraz mechaniką motoryzującą (13% wszystkich ofert). Branże związane z elektryką, opieką, logistyką, hotelem i gastronomią stanowią poniżej 6%. Średnie godzinowe wynagrodzenie za granicą stanowi 17 EUR brutto, czyli miesięcznie to około 2857 EUR brutto. Tym czasem w Polsce Główny Urząd statystyczny mówi, że przeciętny Polak zarabia 31 zł (6,85 EUR) na godzinę czyli około 5227 zł (1155,77 EUR) miesięcznie. No to już możemy się domyślać, dlaczego tak dużo Polaków wyjeżdża na zarobki do innych krajów.

Edukacja

Młode pokolenie coraz częściej w swoich planach edukacyjnych uwzględnia przeprowadzkę do innego państwa. Według danych Elab Education Laboratory rok akademicki 2017/2018 rozpoczęło za granicą 15% więcej Polaków niż w ubiegłym roku. Najpopularniejszym kierunkiem emigracji edukacyjnej Polaków jest Wielka Brytania. W Wielkiej Brytanii obowiązkowe są mundurki szkolne, a okres edukacji trwa 11 lat: szkoła podstawowa od 5 do 11 roku życia oraz szkoła średnia, która dotyczy dzieci w wieku 12 - 16 lat. Rok szkolny dzieli się na trymestry: jesienny (wrzesień - grudzień), wiosenny (styczeń-kwiecień) i letni (kwiecień-lipiec). Młodzież w wieku od 16 do 19 roku życia uczęszcza do *Sixth Form* (najczęściej oferują akademickie przedmioty) lub *College* (oferuje bardziej zawodowe wykształcenie) i kończy się przystąpieniem do egzaminów *A-levels* (mniej więcej wygląda to jak matura w Polsce). Czas trwania nauki w szkole wyższej na pierwszym etapie wynosi 3 lata, potem uczeń może się zdecydować na dalszą naukę (to nie jest obowiązkowe) trwającą od roku do 2 lat. Uniwersytety w UK są płatne, nawet do 9 250£, przez trzy lata to wyniesie około 27 000£, lecz to nie wszystko, największym wy-

datkiem są koszty zakwaterowania. Średnio to około 600£ miesięcznie, czyli w ciągu całego studiów studenci średnio wydają na mieszkanie 14 625£. W Polsce za 1 rok studiów płacimy od 3400 zł, studia stacjonarne w uczelniach publicznych są bezpłatne. Akademik może kosztować od 300 do 800 zł, w zależności od miasta. Mieszkanie na przykład w stolicy to koszt około 2000zł (kawalerka). Polska edukacja jest porównywana do angielskiej lub zachodniej, lecz przy szukaniu pracy pracodawcy nie traktują jej na równi z brytyjską. Jeśli jednak dobrze znamy język angielski

i bardzo dobrze zaprezentujemy swoją wiedzę - znalezienie pracy w swoim zawodzie jest możliwe. Od lat rządzący w Polsce eksperymentują z systemem kształcenia, co mocno się odbija na jakości nauczania. A kiedy studenci wyjeżdżają na nauczanie za granicę, w większości przypadków już nie wracają, bo wiadomo, że zarobki w tych krajach są lepsze. Dlatego by dorównać innym krajom, potrzeba nam konsekwentnego systemu, który będzie interesował młode pokolenie i przekonywał do pozostania w Polsce na studiach.



Medycyna

W Europie są dwa modele opieki zdrowotnej – niemiecki oraz angielski. Niemiecki zakłada

istnienie instytucji ubezpieczeniowych, takich jak NFZ w Polsce. Polski system opieki zdrowotnej jest oparty właśnie na modelu niemieckim. Rolę NFZ spełniają w Niemczech kasy chorych, które zawiązują kontrakty z ośrodkami zdrowia na realizację usług zdrowotnych ubezpieczonych ludzi. Kasy chorych różnią się pakietem usług, jakością oraz cenami, a obywatel ma prawo wybrać, do jakiej kasy będzie należał. Liczba kas maleje, a to znaczy że ten system już nie jest tak popularny jak w latach 90, kiedy kas było ponad 1200. Na przełomie 2008/2009 działały już tylko 202 takie kasy. Przed uruchomieniem Funduszu Zdrowia kasy chorych samodzielnie ustalały wysokość składki wynosi ona 14,9% dochodu ubezpieczonego. W Polsce podstawową opieką zdrowotną jest POZ czy lekarz pierwszego kontaktu. Pomoc zdrowotną możesz otrzymać w przychodni, a w przypadkach uzasadnionych medycznie także w domu.



Poprosiłam kilka osób, które mieszkają lub mieszkały za granicą, aby opowiedziały o zaletach i wadach poszczególnych krajów.

Anna Pawłowa przeprowadziła się do USA 3 lata temu, mówi: *„Lepiej niż w Polsce działa na pewno komunikacja miejska, skuteczniejsza jest walka z przestępczością i system płatności elektronicznych. Najpowszechniejszym problemem jest edukacja, czasami płatność na studiach jest tak wielka, że niektórzy muszą zrezy-*

gnować z zawodu, który im się bardzo podoba, ale to też zależy od miasta. Obowiązuje tutaj tzw. polityczna prawność, która nie pozwala na wyróżnianie lepszych i karcenie gorszych uczniów, bardzo często chwali się tu tylko dobre chęci, a nie rezultaty.”

Darina Vlasenko - mieszka w Szwecji już ponad 2 lata, mówi: *„Czuć tutaj zaufanie do ludzi, bardzo szybko załatwia się sprawy przez telefon i nie trzeba długo czekać na połączenie np. z urzędem jak w Polsce, bardzo dobre są tutaj rozwiązania dla niepełnosprawnych, więc oni nie siedzą w domu, miasto nie jest dla nich przeszkodą. W Szwecji jedyne, czego brakuje, to banalnej pomocy sąsiedzkiej w wielu sprawach, mam na myśli np. pożyczenie szklanki cukru lub pomoc z dzieckiem, ludzie są tutaj bardziej zamknięci niż w Polsce.”*(nazwisko zostało zmienione na życzenie bohaterki artykułu)

Jak widać, każdy kraj ma jakieś wady i zalety, nie ma idealnego państwa, które spełniałoby nasze wszystkie oczekiwania. Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że takie znaleźliśmy, ale po pobycie w nim przynajmniej rok na pewno zaczniesz dostrzegać jakieś wady.

Moja Polska

Jaka jest moja wizja obolałej od konfliktów Polski?

Autor: Jan Lipiński

Trudno opisać to w skrócie, więc zalecam cierpliwość 😊... na początek chciałbym zmienić kulejącą edukację, która w naszym kraju dzięki niesamowitym nauczycielom trzy-

ma się jeszcze resztkami sił na kolanach... A dlaczego chcę zmienić edukację? Ponieważ kompletnie nie przygotowuje naszej młodzieży do funkcjonowania w dorosłym życiu. Życie to nie jest opisywanie komórek zwierząt i człowieka lub też uczenie się całej tablicy Mendelejewa na pamięć. Dzisiejsza forma edukacja jest bardzo przestarzała, ponieważ stworzono ją jeszcze w Prusach, a edukacja powinna być dostosowana do czasów, w jakich żyjemy. Edukacja musi być dostępna dla każdego człowieka mieszkającego na wsi lub w mieście. Państwowe uczelnie powinny być bezpłatne, ponieważ ich zadaniem jest dawać szansę tym, którym niestety pieniądze się nie przelewają. Chciałbym znieść w ogóle ocenianie; na zakończenie klasy czy szkoły uczeń dostawałby analizę, która pomogłaby mu poprawić swoje błędy. Otrzymywałby również bon, który pozwoliłby rodzicom oddać dziecko do szkoły, którą sobie wymarzy.



Drugą rzeczą, jaką zmieniałbym w naszym kraju, jest polityka ludnościowa. W państwie, nie powinno mieć miejsca to, że rząd płaci za każde dziecko, które posiada rodzina. Nie dość, że taki program ogromnie obciąża

budżet, to jeszcze zwiększa się odsetek bezrobotnych. Młode osoby, które wchodzą w dorosłe życie, muszą mieć możliwość porozmawiania z ekspertem w interesującej je dziedzinie. Jestem również za popularyzacją rodzin wielodzietnych.

Trzecią rzeczą, jaką zmieniałbym w Polsce, jest polityka podatkowa, ponieważ jej forma jest wręcz drakońska dla obywateli. Rok w rok płacą prawie 40 procent pensji na bezsensowne podatki, które pojawiają się dosłownie wszędzie: podczas zakupów, gdy płacą 23 procent podatku vat, różne akcyzy na paliwo czy składki ZUS, które wynoszą 1300 zł... Moim zdaniem podatki powinny być proste i niskie dzięki likwidacji ZUS, likwidacji podatku dochodowego i wprowadzeniu ulgi podatkowej 0 procent PIT.

Kolejną zmianą, jaką wprowadziłbym, jest zakaz importu śmieci spoza Polski. Jak wiemy, nasze władze ściągają śmieci na potęgę. Przyłgnęło do nas określenie „śmietniska Europy”, co bardzo osłabia naszą pozycję na świecie. Głównym sojuszem, jaki jest potrzebny Polsce, jest sojusz regionalny, nie z Rosją czy USA, tylko z państwami tak zwanego Międzymorza. Koncepcja ta inspirowana jest myślą naszego wybitnego wodza Józefa Piłsudskiego. Już od początku, kiedy Polska odzyskała niepodległość, Józef Piłsudski chciał stworzyć „Trzecią Europę”, w której skład wchodziłyby takie państwa jak Litwa, Łotwa, Estonia, Czechosłowacja, Jugosławia, Rumunia, Węgry i Austria. Sądzę, że to najlepszy wybór dla Polski,

jeśli chce odgrywać w Europie ważną rolę. Jak powiedział Halford Mackinder: „Kto panuje nad Europą Wschodnią, panuje nad Obszarem Centralnym; kto panuje nad Obszarem Centralnym, panuje nad Światową Wyspą; kto panuje nad Światową Wyspą, panuje nad światem.” Świat dynamicznie się zmienia, więc nie możemy stać w miejscu, powinniśmy wziąć sprawy w swoje ręce i zacząć budować Polskę naszych marzeń.

Dlaczego tak łatwo zgadzamy się na łamanie praw człowieka?

Autor: Estera Przybylińska

Jakie organizacje walczą z przemocą? Czy zubożyliśmy na znęcanie się nad drugim człowiekiem? Czy odpowiednio reagujemy na taką przemoc? Jak reagują inne kraje na łamanie praw człowieka w Polsce? Na te i inne pytania znajdziecie odpowiedzi w moim artykule.



Czym są prawa człowieka? Wynikają z przyrodzonej człowiekowi godności, przysługują każdemu bez względu na (między innymi) rasę, płeć, język, wyznanie czy przekonania polityczne. Nie można się ich zrzec. Władza ich nie nadaje ani nie może ich odebrać.

W Polsce główną organizacją walczącą z przejawami łamania praw człowieka jest Helsińska Fundacja Praw Człowieka. Jest organizacją utworzoną w 1989 roku przez członków Komitetu Helsińskiego w Polsce. Misja tej organizacji to rozwijanie kultury wolności i praw człowieka w kraju i za granicą. Od 2007 r. ma ona status konsultatywny przy Radzie Społeczno-Gospodarczej ONZ. Drugą organizacją jest Liga Obrony Praw Człowieka i Obywatela, założona w 1921. Jej celem była obrona swobód demokratycznych. Działała przeciw prześladowaniom politycznym, a także nietolerancji. Występowała m.in. w obronie więźniów politycznych.

Polska - przez ostatnie lata obserwujemy podważanie praw człowieka. Widzimy nierówne traktowanie zgromadzeń, sędziowie - obrońcy praw człowieka są oskarżani i wyśmiewani, kobiety nadal nie mają wystarczającej ochrony przeciwko przemocy seksualnej oraz odebrano im bezpieczny dostęp do aborcji. Niedawno ambasada polska naciskała na czeskiego ministra zdrowia, by nie pozwalać Polkom na legalną aborcję w Czechach. Polska ambasada groziła Czechom pogorszeniem relacji dyplomatycznych, sugerowała, że nie szanują polskiej demokracji, kultury. Czechy stwierdziły, że Polski mogą legalnie poddawać

się zabiegowi aborcji w Czechach, nawet jeśli przyjeżdżają do tego kraju jedynie w tym celu i spędzają tam tylko kilka dni. Jak na całą sytuację zareagowali Czesi? Jeden z obywateli stwierdził: „Nie wiem, co sobie ten zastępca ambasadora wyobrażał, pisząc ten list. Że będzie jak w Rumunii i kobiety będą kontrolowane na granicy? Szalony pomysł, ale prawda jest taka, że ten list niczego nie zmienia. Ani w naszej działalności, ani w czeskiej debacie”. Sądzi tak wiele osób; uważają, że zakaz aborcji jest zamachem na prawa kobiet i na pewno będą pomagać Polkom w aborcji. Polski rząd się tylko wygłupił i Czesi stracili do nich szacunek. Gdy w Polsce dochodzi do łamania praw człowieka, odpowiednie organizacje nagłaśniają te przypadki i protestują. Ludzie wychodzą na ulice. Czy mieszkańcy Azji też mogą liczyć na takie rozwiązania?

Ostatnio zaciekała mnie sytuacja w Arabii Saudyjskiej - głównym prawem, którym się tam posługują, jest szariat. Opiera się on na założeniu, że prawo musi dostarczać wszystkiego, co potrzebne dla duchowego i fizycznego rozwoju jednostki. Wszystkie czyny muzułmanki są podzielone na pięć kategorii – konieczne, chwalebne, dozwolone, naganne oraz zakazane. Coraz więcej mówi się o tym, że kobiety w tym państwie uzyskują więcej praw. Lecz czy to na pewno prawda? Kobiety w Arabii Saudyjskiej nadal nie mogą nawiązywać kontaktów z mężczyznami spoza rodziny. Muszą też nosić tradycyjne, muzułmańskie stroje zasłaniające całe ciało. Nie mogą podróżować ani pracować bez obecności lub pisemnej zgody "opiekuna". Saudyjki nie mogą zakładać

rachunków bankowych, nie mówiąc już o samodzielnym podejmowaniu decyzji o wyjściu za mąż. Ich życie kontrolują wyłącznie mężczyźni. Gdy widzimy w prasie informacje, że kobiety w Arabii Saudyjskiej dostały uprawnienia do prowadzenia samochodów i mogą poruszać się bez zgody „opiekuna”, myślimy sobie: o, świetnie, kobiety odzyskują tam prawa. Nie zadajemy sobie jednak pytania: czy znieśli tam przymusowe małżeństwa, czy kobiety mogą ubierać się jak chcą, czy mogą samodzielnie decydować o swojej edukacji, czy mogą zakładać swoje konta bankowe, czy mogą pracować jak kobiety np. w Polsce? Krótko mówiąc: czy mogą same decydować o swoim życiu? Kobiety są tam niewolnicami w swoich własnych domach; czy naprawdę prawo do prowadzenia samochodów je uszczęśliwia? One chcą po prostu móc decydować o swoim życiu i być samodzielne. Najpierw mężczyźni odbierają im prawo, a później decydują, które czynności kobiety mają prawo wykonywać. To jest śmiesznie absurdalne, jak ludzie poza Arabią mają zamknięte na tę prawdę oczy. Mimo że kobiety dostały prawo prowadzenia samochodów, to kurs na prawo jazdy kosztuje 1200 do 3000 zł, a mężczyźni 500 zł. Czy to się nazywa uprawnieniem? Aby zdać państwowy egzamin, muszą czekać nawet 2 lata.



Jedną z wspaniałych i odważnych kobiet jest aktywistka Ludzajn Al-Hazlul. Ona była szczególnie zaangażowana w akcję wzywania saudyjskich kobiet do prowadzenia samochodów. Między innymi nagrywała filmy, w których prowadziła samochód i jeździła bez tradycyjnego okrycia głowy. Za próbę przekroczenia saudyjskiej granicy samochodem została aresztowana na 73 dni pod zarzutem narażania bezpieczeństwa narodowego. Podczas przetrzymywania w areszcie była przez strażników torturowana i molestowana seksualnie. O rażeniu prądem, polewaniu wodą, chłości, biciu, pozbawianiu snu molestowaniu mówiła swoim rodzicom, którym kilka razy pozwolono odwiedzić córkę. Po wyjściu z więzienia - 10 lutego 2021 roku zaczęła walczyć o zniesienie systemu męskiej kurateli, m.in. brała udział w udanej kampanii na rzecz przyznania kobietom prawa głosu w wyborach lokalnych.

Czemu my nic nie robimy? W Arabii Saudyjskiej się nic nie zmienia. Dlaczego nie możemy usłyszeć tego, co mówią tam kobiety? Słyszymy i czytamy tylko deklaracje mężczyzn! A powinniśmy czytać artykuły, które piszą tamtejsze kobiety, ale przecież nie możemy, bo kobieta, która wyraziłaby tam swoje zdanie, zostałaby oskarżona o łamanie prawa i wtrącona do więzienia. Mamy 21 wiek, a pozwalamy na to. Nie mówmy, że jest to daleko i nas nie dotyczy. Bo jeździmy tam na wakacje, zwiedzamy, chodzimy do restauracji, robimy zdjęcia na Instagrama z podpisem „Piękna Arabia Saudyjska, idealna na odpoczynek”, a z tyłu za

nami stoi dom, gdzie kobieta nie może zrobić ani jednej rzeczy, na którą ma ochotę .

Matury w czasie pandemii – jak poradził sobie świat?

Autor: Oliwia Wasylów

Czy sytuacja z maturami wszędzie wyglądała tak samo? Gdzie odwołano egzaminy ustne? Jaki kraj utrzymał majowy termin matur?

Z powodu pandemii organizacja matur w wielu krajach wyglądała inaczej niż zwykle. Egzaminy w szkołach dla zdających jak i zarówno nauczycieli to wyzwanie, przed którym stają resorty edukacji na całym świecie. W Polsce pojawiło się rozporządzenie dotyczące przeprowadzenia matur. Piszący egzamin nie musieli mieć założonej maseczki w sali podczas egzaminu, jedynie w drodze do wylosowanego miejsca. Obowiązywała odległość między zdającymi: minimum 1,5 m. Jednak w innych krajach egzaminy dojrzałości miały przebiegać w następujący sposób:

W Czechach matury rozpoczną się 1 września: nie będą organizowane sprawdziany pisemne z języka czeskiego oraz języków obcych, ale egzaminy ustne jak najbardziej wchodzi w grę. We Włoszech również postawiono na egzaminy ustne, z których nasz kraj zrezygnował. Ocena będzie sumą wyniku całej pracy ucznia. Matury mają odbywać się w szkołach, chyba że sytuacja epidemiczna się pogorszy. Węgry jako jedyny kraj utrzymał majowy termin matur.

W Niemczech matury w tym roku odbyły się na zasadach ustalanych przez kraje związkowe. Np. w Hamburgu czas egzaminów został wydłużony o pół godziny, a zakres tematów objął połowę materiału, z kolei w Hesji matura została przesunięta o pięć tygodni.

We Francji jedną trzecią ocen będzie stanowić tzw. ocena ciągła na podstawie wyników nauki z trzech ostatnich semestrów. W Finlandii tegoroczne egzaminy maturalne w sesji wiosennej rozpoczęły się tradycyjnie w połowie marca, jednak z powodu epidemii podjęto decyzję o zwiększeniu liczby dni z dwóch do czterech. Z kolei w Anglii, Walii i Szkocji egzaminy końcowe nie odbędą się i to nauczyciele będą wystawiać końcowe oceny.

Jak widać w związku ze zmieniającą się sytuacją epidemiczną organizacja egzaminów wszędzie wyglądała inaczej. Przeprowadziłam wywiad z tegoroczną maturzystką Klaudią dotyczący matur w dobie pandemii.

Maniak: Czy rocznik Twój nie wolałby pisać matur w taki sposób, w jaki były one przeprowadzane jeszcze przed pandemia?

Klaudia: Wydaje mi się, że nie, ponieważ z powodu pandemii odwołali nam matury ustne, z czego większa część cieszy się, a przynajmniej ja. Gdy przyszedłam do liceum i dowiedziałam się, czym jest matura ustna, to już od 1 klasy wiedziałam, że raczej jej nie zdałabym.

Maniak: Czy nie stresuje Was to, że jesteście drugim rocznikiem, który ma ograniczone prawa?

Klaudia: Nie da się ukryć, nasz rocznik ma strasznie stresującą sytuację, ponieważ nie spędziliśmy trzech lat w szkole, a zaledwie rok. Przeszliśmy strajki i pandemię, która zaczęła się w drugiej klasie i trwa do teraz.

Maniak: Czy dla Ciebie nie byłoby lepiej, gdyby u nas wykorzystano rozwiązania z innych państw?

Klaudia: Mega, jeżeli matury zostałyby odwołane tak jak np. w Anglii, też bardzo fajnie byłoby, jeżeli zostałyby one przesunięte o kilka tygodni jak w Niemczech i to byłoby naprawdę dobre, jeśli mielibyśmy możliwość douczenia się w czasie dodatkowych tygodni. Ale to jest tylko moje zdanie, ponieważ rozmawiając z moimi znajomymi, wiem, że oni chcieliby już mieć to za sobą.

Internetowa klatka i niepewność

Autor: Estera Przybylińska

Wiele osób pewność siebie uważa za jedną z najważniejszych cech, aby móc bez problemów porozumiewać się ze społeczeństwem. Człowiek o dużej pewności siebie czuje się z sobą samym bardzo dobrze, wierzy w swoje możliwości i akceptuje swoje wady. Osoby o zaniżonej samoocenie zaś starają się chować w tłumie, aby nikt ich nie dostrzegł, boją się popełniać jakiegokolwiek błędy, ponieważ nie chcą być oceniani przez innych. Ze względu na obecną sytuację na świecie związaną z wirusem uczniom wszystkich szkół zastąpiono stacjonarne nauczanie nauką zdalną. W taki sposób lekcje odbywały się już od



bardzo długiego czasu. Chciałam przeanalizować, czy takie lekcje pomagały osobom o małej pewności siebie czy może jeszcze bardziej utrudniają im radzenie sobie z tym problemem? Postanowiłam porozmawiać z osobami, które są na co dzień bardzo niepewne.

Maniak: Czy lekcje online były dla Ciebie lepsze od stacjonarnego nauczania?

Uczennica: Nie. Czułam się niepewnie, ponieważ jest to dla mnie inny kontakt z drugą osobą niż twarzą w twarz. Gdy widzę na żywo drugą osobę, czuję się bardziej komfortowo.

Maniak: Czy na lekcji online jesteś nieco pewniejsza siebie niż w realu?

Uczennica: Również nie, ponieważ czuję, jakbym rozmawiała z osobą, której kompletnie nie znam, mimo że miałam z nią jakiś kontakt na żywo. Nie widzę jej twarzy i nie wiem, czy mnie ocenia, krytykuje lub - co gorsze - szydzi ze mnie.

Maniak: Udzielałaś się na zdalnych lekcjach częściej niż w szkole?

Uczennica: Udzielałam się częściej w szkole. Bałam się, że coś źle powiem i będę oceniana. Lecz jest to również zależne od nauczycieli, ponieważ na niektórych lekcjach zdalnych otworzyłam się bardziej, ponieważ nauczycielka akceptuje, co powiem, mimo błędów. Niektórzy nauczyciele komentują to i widzę uśmiechy na twarzach moich rówieśników, które mnie dobijają. Osoby o niskiej samoocenie mogą to długo przeżywać.

Maniak: Dziękuję bardzo za poświęcony czas.

Maniak: Czy lekcje online są dla Ciebie lepsze ?

Jeśli tak - dlaczego?

Debora: Jestem introwertyczną osobą, więc jeżeli nie muszę być w klasie otoczona innymi uczniami, to oczywiście że czuję się lepiej zwłaszcza przy odpowiadaniu.

Maniak: Czy któreś lekcje są dla Ciebie lepiej przeprowadzone na zdalnym nauczaniu?

Debora: Uważam lekcje matematyki za bardziej uporządkowane niż były wcześniej.

Maniak: Czy na lekcji online stajesz się pewniejsza siebie?

Debora: Oczywiście. Dzięki temu jestem w stanie zapytać się o coś czy zgłosić do odpowiedzi.

Maniak: Czy na lekcji online czujesz się bezpieczniej i bardziej komfortowo?

Debora: Jestem w swoim własnym domu, moim mieszkaniu, mojej sypialni, czuję się o wiele bardziej komfortowo niżeli w szkole. Myślę, że to dlatego, że nie odczuwam presji.

Maniak: Mówisz na lekcji zdalnych więcej niż w szkole?

Debora: Tak, o wiele. Właśnie przez to, że czuję się pewniej, mniej osaczona, mniej się też boję pomylić, nie mam tego samego kontaktu z innymi uczniami i nauczycielami, w jakiś sposób jest wygodniej.

Maniak: Dziękuję za rozmowę.

Ostatnio przeczytałam książkę p.t. „ Jak myśleć o sobie dobrze. O sztuce akceptacji i życiu bez lęku” autorki Stahl Stefanie. Pomogła mi ona zrozumieć osoby, które mają niską samoocenę. Dużo ludzi wrzuca tę grupę osób



do jednego wora. Niestety czytając tę książkę zauważyłam, że sama to robię. Mając kontakt z takim człowiekiem, często nie zauważamy, jak go nieświadomie krzywdzimy. Oni są o wiele wrażliwsi niż osoby, które mają wyższą samoocenę i siebie akceptują. Przez to często lekcje online są dla nastolatków wygodniejsze i poprawiają ich samopoczucie. Mimo tego, że ktoś może ich zranić, na takiej lekcji czują się bezpieczniej. Dzięki temu są pewniejsi siebie. Wiedzą, że mają obronę i mogą w każdej chwili rozłączyć się albo wyłączyć kamerkę, aby nie było widać ich reakcji. Jak zaznaczyłam na początku, nie możemy wszystkich wrzucać do jednego worka. Dlatego są też osoby, które zachowują się kompletnie na odwrót. Czują się mniej bezpieczniej na lekcji online. Ten typ czuje się pewniej, gdy kogoś widzi. Nieważne, czy druga osoba ją krytykuje lub sprawia jej przykrość. Niepewna osoba będąc twarzą w twarz z odbiorcą, może lepiej czytać jej pragnienia i spróbuje się jej przypodobać i dzięki temu zapobiegnie krytyce, której się tak boi. Mamy zatem dwa typy ludzi, którzy mają niską samoocenę. Pierwszy typ: obronny, próbuje się wszystkim przypodobać, aby uniknąć krytyki. Stara się mało odzywać, ponieważ boi się negatywnej oceny rówieśników. Czuje się za mało wartościowy, aby broić swojego zdania. Krzywdzimy te osoby, manipulując nimi i wykorzystując ich nieśmiałość. Drugi typ: agresor, ten typ osoby nie zamierza się nikomu podporządkowywać. Broni się formą buntu lub ataku. Co za tym idzie, tworzy się konflikt. Inni oceniają go i twierdzą, że jest łobuzem, lecz tak naprawdę to w jego oczach inni go krzywdzą, a on jest ofiarą. Właśnie dlatego każdy typ inaczej reaguje na lekcji online, pierwszy nie czuje się na nich komfortowo, lecz drugi bardzo go lubi i traktuje jako swoją szansę na obronę.

Teraz mogę część czytelników zaskoczyć: jest

jeszcze jeden typ osoby, który ma niską samoocenę - narcyz. Pewnie każdy pod nosem powiedział „Ta, jasne, przecież oni zawsze muszą być w centrum uwagi”. Właśnie w tym jest problem. Takie osoby często dużo mówią, najczęściej tylko o sobie, zachwalają się, ponieważ w dzieciństwie nie mieli w swoim życiu osoby, która by im powiedziała coś miłego i wspierającego na duchu. Na siłę krytykują innych, aby w głębi duszy mogli sami zapomnieć o swoich błędach. Szukają wad u innych, aby zamaskować swoje i wmawiają sobie, że inni są od nich gorsi. Niestety taka osoba bardzo cierpi, lecz sama jest tego nieświadoma. Najczęściej narcyz na lekcji online czuje się gorzej, ponieważ ma mało osób do oceniania, krytykowania lub nie czuje zbyt dużej uwagi skierowanej na niego. Przez to czuje się niedowartościowany i nie odzywa się na lekcjach online. Jeżeli nie widzi reakcji innych na swoje zachowanie, staje się cichym, małym, płaczącym dzieckiem, które próbuje przy rówieśnikach się w sobie schować.



Można stwierdzić, że dla każdego typu niskiej samooceny oraz charakteru nastolatka lekcje online przynoszą inne efekty. Jednemu odpowiadają, drugiemu już nie. Zdanie psychologów jest jasne: ciągłe siedzenie w czterech ścianach przed monitorem w izolacji

od rówieśników nie wpływa na nikogo dobrze. Nawet osoby o niskiej samoocenie, które czują się bardziej komfortowo przed monitorem, na dłuższą metę nie powinny tak funkcjonować. Zamykanie się przed innymi nie pomoże im w realnym życiu. Z dnia na dzień będzie coraz gorzej: przestaną z tym walczyć i pokonywać słabości. Zabunkrują się w domach i nie będą uczyć się, jak można radzić sobie z problemach. To zaś będzie miało istotny wpływ na ich dorosłe życie.

Czy jesteśmy zdemoralizowani?

Autor: Daniel Rafałowicz

Dość długo zastanawiałem się nad tym, jak mogę napisać artykuł z konkretnymi przykładami demoralizacji, posiłkując się rozmową z kolegami, kiedy od dłuższego czasu nie mam z nimi bezpośredniego kontaktu w związku z pandemią. Widziało i słyszało się wiele, ale to było dawno. Jeszcze przed pandemią. Dziś kontakt z rówieśnikami mam tylko internetowy. Wszyscy siedzimy w domach i gramy w gry komputerowe. No bo co to tak naprawdę jest ta demoralizacja? - Moralne rozluźnienie, zepsucie, brak dyscypliny oraz karność – tak w skrócie. Wytoczyłem wszystkie działa, czyli ściągnąłem do swojego domu mojego wieloletniego przyjaciela Bartka, który miał mi pomóc odświeżyć naszą pamięć przypadków, z jakimi spotkaliśmy się po drodze naszych wspólnie spędzanych chwil w szkole i na „dzielni”.



Kilka dni wcześniej miałem ogromną przyjemność gościć w moim domu sympatyczną p. Ewelinę - specjalistę ds. nieletnich, wieloletniego, doświadczonego pracownika policji. W bardzo przestępny sposób p. Ewelina wytłumaczyła mi, które zachowania są przejawem demoralizacji czyli nieprzystosowania społecznego nieletnich. I tak np. wagarowanie, wandalizm, palenie papierosów, stosowanie agresji i przemocy, zażywanie narkotyków, wulgarne słownictwo, ucieczki z domu, przedwczesne podejmowanie życia seksualnego, udział w subkulturach i sektach oraz spożywanie alkoholu są pierwszym krokiem do niewłaściwych zachowań społecznych.

Szczerze jestem zaskoczony niektórymi punktami. Wulgaryzmy?! Czy jestem już zdemoralizowany czy mam jeszcze szansę na poprawę? Przecież dziś podczas grania z kolegami na kompie przekleństwa to już norma. Zapamiętałem pewną sytuację, będąc jeszcze w podstawówce. Mieliśmy koleżankę w klasie, która wpływała destrukcyjnie na inne koleżanki. Pojechaliśmy na wycieczkę klasową, podczas której finalnie wychowawczynie zbierała cztery pijane, wrzeszczące dziewczyny z korytarza i natychmiast ściągała rodziców. Podobno jedna z nich skończyła w poprawczaku. Innym razem pojechałem na obóz sportowy. Byłem w pokoju z trójką chłopaków, którzy upatrzyli sobie mnie jako obiekt wyzwisk i kpin. Honorowo siedziałem cicho, ponieważ nie chciałem podpaść reszcie drużyny. Nie ukrywam, że wtedy najchętniej wyjechałbym do domu. To był bardzo trudny czas dla mnie. Poddałem się dopiero w momencie, jak te same osoby wyrzuciły mi przez okno całą zawartość walizki i to podczas deszczu. Trener uznał mnie za winnego, bo nie mogąc znaleźć w krzakach jednego korka, jednemu z nich przywaliłem. Ale

wtedy za mną wstawiła się reszta drużyny, opowiadając co przeżywałem każdego dnia. Moich „oprawców” wydalono z obozu. Nasze drogi się rozeszły, bo przestałem grać w piłkę nożną.



Cieszę się bardzo, bo nie obracam się w kręgu rówieśników, którzy mogą mieć na mnie negatywny wpływ. Moi koledzy nie palą, nie piją. Nie chciałbym przynosić sobie i moim rodzicom wstydu dlatego mam nadzieję, że nie wpakuję się w żadne kłopoty. Nie zastanawiałem się wcześniej nad tym, ale pomału wchodzę w taki wiek, że konsekwencje za swoje czyny będę musiał ponosić ja sam. A raczej nie jestem typem szukającym sobie kłopotów.

Jesteście przesądni?

Autor: Oliwia Szymańska

W każdym kraju można spotkać przesady, w które wiele osób wierzy i kieruje się nimi w życiu codziennym. Te najpopularniejsze powstały dawno temu, a mimo to nie tracą na popularności.

Trzynastka - jest to liczba uznawana za pechową, istnieje wiele różnych teorii, skąd wzięta się taka opinia na jej temat, tutaj przedstawione zostaną tylko niektóre z nich.

Pierwsza teoria mówi o tym, iż kiedyś ludzie potrafili liczyć tylko do 12. Druga teoria dotyczy faktu, że podczas ostatniej wieczerzy przy stole zasiadło 13 osób. Natomiast trzecia wspomina, iż starożytni Rzymianie uważali 13 za symbol śmierci i nieszczęścia.

Czarny kot - zwierzę to uważane było za nieśmiertelne przez starożytnych Egipcjan. Jest to przesąd, który w zależności od nastawienia człowieka może być pozytywny, jak i negatywny. Mimo iż czarny kot kojarzy się głównie z nieszczęściem, to dla niektórych oznacza on dobry dzień. Przesąd ten jest nadal żywy nie tylko w Polsce, ale też w wielu innych miejscach. Kiedyś traktowano go bardzo poważnie; przykładem jest fakt, iż osoby wykonujące niebezpieczne zawody, np. górnicy po porannym zetknięciu się z czarnym kotem woleli odpuścić sobie dzień w pracy w trosce o swoje bezpieczeństwo. Uważali, że splunięcie przez lewe ramię nie jest rozwiązaniem i nie jest ono w stanie odwrócić nieszczęścia, jakie mogłoby ich spotkać.

Zbite lustro - myślę, że przesąd ten zna każdy. Po zbitiu lustra przypada na osobę 7 lat nieszczęścia. Przesąd ten pochodzi ze starożytnego Rzymu, w którym lustra były uznawane za przepych, a na ten nie każdy mógł sobie pozwolić. Ciekawi Was, dlaczego nieszczęście ma trwać akurat 7 lat? Jest na to kilka teorii. Pierwsza mówi, że Rzymianin, który chciał zakupić lustro, musiał odkładać na nie 7 lat, a więc nieszczęście po zbitiu ma trwać taki sam okres czasu. Natomiast druga mówi o tym, że życie uważane było za cykle, najpierw

występuje okres szczęścia i dobrobytu trwający 7 lat, po którym nadchodzi czas biedy.

Podkowa - jest ona uważana za symbol przynoszący najwięcej szczęścia. Jedna z wielu tradycji mówi, że umieszczenie podkowy nad wejściem do domu ma zapewnić szczęście i pieniądze dla domowników. Podkowa ta powinna być zawieszona w pozycji „U”. Jej zadaniem jest przyciąganie szczęścia i pozytywnych wibracji. Natomiast zawieszona odwrotnie ma za zadanie chronić przed negatywnymi emocjami oraz niepożądanymi gośćmi.

Przejście pod drabiną - w dawnych czasach traktowano przejście pod drabiną jako wróżbę; osoba przechodząca w najbliższym czasie miałyby trafić na szubienicę. Natomiast inni uważają, że przejście pod drabiną dla takich osób zwiastuje, iż nie wezmą ślubu w danym roku. Jednak istnieje też trzecia forma interpretacji, zdecydowanie ta najlepsza, a mianowicie chodzi w niej o zwykłego pecha.

Otwieranie parasola w domu - podobno otwarcie parasola w domu ma przynosić pecha. Jest wiele przykładów w historycznych księgach, w których takie zachowanie powodowało rozmaite wypadki. Jedna z takich opowieści jest o kobiecie, która otworzyła parasol w domu w starożytnym Rzymie, po czym jej dom uległ zniszczeniu, a dokładniej mówiąc - po prostu się zawalił.

Zakaz kupowania butów i zegarka swoim połówkom - przedmioty te w związkach traktowane są jako rzeczy prowadzące do

rozstania. Buty oznaczają odejście od partnera, a zegarek odmierza czas bycia razem. Dlatego wiele osób unika takich upominków. Jednak przyjęto, że jedyna metoda ratująca taką sytuację to danie jakiejś kwoty za prezent.

A czy Wy wierzycie w przesady? 😊

Tradycje (prawie) zapomniane

Autor: Oliwia Szymańska

Jakie tradycje kiedyś były obchodzone? Jak wyglądał rytuał zakończenia postu? Jak wygląda współpraca przedślubna? Przebieg ceremonii ślubnej w dawnych czasach? Co zwiastuje rozpoczęcie postu?

W każdym kraju są jakieś tradycje na tyle oryginalne, że warto o nich pamiętać: tworzą koloryt danego miejsca i środowiska, stanowią o jego oryginalności, pomagają utrzymać wspólnotę, niektóre zaś są naprawdę kontrowersyjne.

PUCHEROKI

Jest to tradycja, którą obchodzi się głównie w Krakowie i jego okolicach. Ten zwyczaj wywodzi się z dawnych kwest żaków, którzy odwiedzali pobliskie domy w Niedzielę Palmową. Charakterystycznym ich strojem były kozuchy odwrócone futerkiem na wierzch, twarze pokrywano sadzą, natomiast na głowach noszono stożkowe czapki wykonane z kolorowej bibuły. Młodzi przedstawiciele chodzili po domach z różnego rodzaju występami, za które w prezencie otrzymywali



jajka.

JUDASZKI

Pewnie każdy po przeczytaniu tego nagłówka pomyślał od razu o słynnym pogańskim zwyczaju „topienie marzanny”, jednak muszę was zaskoczyć, ponieważ jest to zupełnie inna tradycja związana z chrześcijańskim świętem Wielkanocy. Jest to zwyczaj palenia, niszczenia bądź wieszania Judasza. Widowisko rozpoczyna się w Wielki Czwartek nocą, a kończy się w południe kolejnego dnia. Szyto wtedy wielką kukłę wypchaną trocinami, na którym malowano wielki napis Judasz zdrajca. W Wielki Czwartek tuż przed wschodem słońca kukłę wieszano na drzewie, tak aby wszyscy mieszkańcy byli w stanie ją dostrzec. Po południu Judasza odcinano, natomiast wybrany mężczyzna włókł ją po drodze. Tłum towarzyszący podczas tego wydarzenia okładał ją kijami oraz rzucał kamieniami. Pod koniec tej drogi Judasza rozrywano na kawałki, a następnie podpalano i wrzucano do wody. Jest to obrzęd spotykany w południowej części Polski; był znakiem dla ludzi rozpoczęcia święta Wielkanocy, a dziś może być odebrany jako niepotrzebne epatowanie okrucieństwem.

SWAĆBA

Teraz znajdzie się coś dla młodych osób, jeśli ciekawią was słowiańskie tradycje. Młode pokolenie decyduje się na swaćbę, czyli staropolską formę ślubu, lecz warto podkreślić, że taki sposób małżeństwa nie jest ważny prawnie. Ważną rolę odgrywa swat, czyli swojska osoba pośrednicząca podczas słowiańskiego wesela. Cała uroczystość nie skupia się głównie na parze młodej, bądź rodzicach partnerów, a na swacie, ponieważ bez niego żadna uroczystość się nie odbędzie. Jego zadaniem było połączenie dwóch rodzin, które w momencie zawierania sakramentu

podejmowały się życia w przyjaźni. Swatem musiała być osoba poważna, będąca dużym autorytetem dla wielu ludzi. Najważniejszym elementem takiej uroczystości są zaręczyny inaczej zmówiny. Za mąż wychodziło się wtedy najczęściej w wieku około 14 lat. Natomiast zerwanie zaręczyn było źle odbierane, ponieważ było to traktowane jako niedotrzymanie obietnicy. Cała ceremonia weselna była bardzo przedłużana poprzez wymyślanie przeróżnych zabaw i wielu innych atrakcji.

POLTERABEND

Czy ktoś z was kiedyś miał ochoty wyżyć się z jakiegoś powodu?

Idealnym rozwiązaniem jest tradycja polterabend, która w skrócie polega na rzucaniu talerzami o podłogę. Jest to tradycja, która przetrwała do dziś. W mojej rodzinie zamieszkałej w województwie kujawsko-pomorskim nadal stosuje się ten obrzęd. A w skrócie polega on na:

Znajomi i rodzina przyszłych państwa młodych przychodzi pod dom kobiety z porcelaną, którą następnie rozbijają przed jej aktualnym miejscem zamieszkania. Natomiast zadaniem młodych jest skrupulatne posprzątanie wszystkich kawałków. Takiej zabawie nie widać końca, ponieważ co jakiś czas zostają rozbijane dodatkowe porcelanowe naczynia, celem takiego zachowania jest to, aby takie sprzątanie trwało jak najdłużej. Po takim zwyczaju para zaprasza wszystkich przybyłych na poczęstunek oraz dobrą zabawę, na której odbywają się różne rytuały min. scenki humorystyczne oraz przebieranki.

POGRZEB ŻURU I ŚLEDZIA

Czy mamy tutaj może miłośników ryb? Idealnym rozwiązaniem dla takich osób jest pogrzeb żuru i śledzia, tradycja ta polega na



jedzeniu 40 dni przed Wielkanocą tylko tych dwóch rzeczy. Nie spożywano głównie mięsa, tłuszczów zwierzęcych, ale również cukru i nabiału. W momencie zakończenia całego postu odbywał się rytuał pogrzebu żuru i śledzia, który był symboliczną zemstą.

Wygląda to dość surrealistycznie, ale na Kujawach i pomorzu właśnie w taki sposób kończył się okres wielkiego postu.

Podsumowując każdy kraj ma swoje tradycje te mało znane jak i te bardziej, w tym artykule przedstawiłam te zapomniane w naszym kraju. Niektóre wydają się straszne, a niektóre przezabawne.

Fakty i mity żywieniowe

Autor: Oliwia Szymańska

Wielu z nas zastanawia się, czy obiegowe opinie na temat żywienia mają w sobie choć ziarnko prawdy. W tym artykule postaram się rozwiać wątpliwości dotyczące popularnych przypuszczeń.

1. CZY TO PRAWDA, ŻE GORZKA CZEKOLADA POPRAWIA NASZĄ PAMIĘĆ I KONCENTRACJĘ?

- FAKT

Tak, jest to prawda. Gorzka czekolada zawiera teobrominę, która pozytywnie wpływa na naszą koncentrację poprzez rozluźnienie mięśni. Natomiast znajdujące się w niej lecytyna i magnez wspomagają naszą pamięć. Jeśli masz problem ze skupieniem się na nauce, kilka

kostek tej czekolady jest bardzo dobrym rozwiązaniem.

2. CZY TO PRAWDA, ŻE NEKTAR JEST BARDZIEJ WARTOŚCIOWY NIŻ SOK?

- MIT

Nie, jest to nieprawda. W procesie pasteryzacji soku wiele składników odżywczych jest traconych, co jednak nie zmienia tego, że w dalszym ciągu soki są bardziej wartościowym produktem niż napoje czy nektary. Nektary są napojami gęstymi, przez co mogą wydawać się nam produktami zdrowszymi. Jednak w rzeczywistości wygląda to trochę inaczej. Soki w zdecydowanej większości przypadków wykonywane są z koncentratu owocowego oraz wody, dzięki której rozcieńczamy go do odpowiedniej konsystencji. Natomiast nektar nie zawiera tak dużej ilości koncentratu i jest dodatkowo dosładzany.

3. CZY TO PRAWDA, ŻE TWARÓG TO NAJLEPSZE ŹRÓDŁO WAPNIA?

- MIT

Nie, to nie jest prawda. Wapń jest bardzo ważnym elementem naszego organizmu. Uczestniczy w krzepnięciu krwi, odpowiada za pracę nerek i serca oraz jest odpowiedzialny za zdrowe kości. W żółtym serze znajduje się najwięcej wapnia; w 100 g jest go około 867 mg wapnia. Jest to więcej niż w jogurtach czy twarogach.

4. CZY TO PRAWDA, ŻE CIEMNE PIECZYWO JEST ZDROWSZE OD BIAŁEGO?

- FAKT

Tak, jest to prawda. Chleb ciemny jest pieczywem pełnoziarnistym zawierającym dużą ilość błonnika. Jest bardziej syćący oraz wolniej



trawiony przez nasz organizm. Warto podkreślić, że kolor chleba nie zawsze mówi o zawartości pełnego ziarna. Często możemy spotkać się z zastosowaniem barwnika, zazwyczaj używany jest do tego karmel lub kakao. Dlatego uważam, że jeśli chcemy wiedzieć, co tak naprawdę spożywamy, to warto czytać składy.

5. CZY TO PRAWDA, ŻE POWINNO SIĘ PIĆ DWA LITRY WODY DZIENNIE?

- OPINIE PODZIELONE

Jest to temat względny. Osoby zajmujące się dietetyką sugerują, że picie dwóch litrów wody jest bardzo istotne. Można stwierdzić, że każdy człowiek ma inne zapotrzebowanie na codzienne picie wody. Najlepszym rozwiązaniem jest obserwowanie koloru swojego moczu. Prawidłowy mocz powinien być bladej, jednak jeśli ma ciemniejszą barwę, oznacza to, że ilość codziennie spożywanej wody jest za mała.

6. CZY TO PRAWDA, ŻE ORZECHY SĄ ZDROWE?

- FAKT

Orzechy są źródłem wielu zdrowych substancji, min. są bogate w witaminy, minerały oraz dobre tłuszcze. Orzechy są produktami, które dostarczają dużą ilość energii. Codzienne spożywanie orzechów wspomaga naszą pamięć.

7. CZY TO PRAWDA, ŻE MROŻONKI TAKŻE SĄ WARTOŚCIOWYM ŹRÓDŁEM WITAMIN?

- OPINIE PODZIELONE

Do niedawna uważano, że mrożone warzywa i owoce są produktami pozbawionymi wszelkich wartości odżywczych. Natomiast w rzeczywistości mrożenie produktów jest jednym z najlepszych sposobów konserwowania tak, aby zachować świeżość żywności. Podczas

procesu mrożenia produkty tracą stosunkowo mało ilość wartości odżywczych, witamin i minerałów w porównaniu do innych metod konserwacji.

8. CZY TO PRAWDA, ŻE NIE JEDZĄC ŚNIADAŃ, SCHUDNĘ?

- MIT

Jest to nieprawda. Jednym z większych błędów, jaki ludzie popełniają na co dzień, jest brak porannego posiłku. Najczęściej błąd ten popełniają osoby odchudzające się, ponieważ myślą, że w taki sposób zrzucą zbędne kilogramy. Naukowcy udowodnili, że osoby spożywające regularnie wartościowe posiłki nie mają tendencji do tycia. Spowodowane jest to tym, iż metabolizm po nocy jest mocno spowolniony, przez co potrzebuje dużej porcji energii. Najlepszym momentem na zjedzenie śniadania jest czas do godziny po przebudzeniu.

9. CZY TO PRAWDA, ŻE OSTATNI POSIŁEK POWINIŃMY SPOŻYWAĆ PRZED 18.00?

- MIT

Jest to jeden z wielu bezsensownych mitów. Dietetycy mówią, że ostatni posiłek powinien być spożywany 2-3 godziny przed snem, a nie o konkretnie wyznaczonej godzinie. Metabolizm podczas snu znacznie spowalnia, przez co organizm ma problem z trawieniem, a więc wszystko, czego nie zdążył przetrawić, odkłada się w postaci tkanki tłuszczowej. Przez zjedzenie zbyt dużej ilości jedzenia przed snem nasz organizm zamiast odpoczywać musi cały czas pracować, co powoduje gorszą jakość snu, a nieodpowiedni sen zaliczany jest do jednej z wielu przyczyn nadwagi.

10. CZY TO PRAWDA, ŻE JAJKA MOŻNA



SPOŻYWAĆ NAWET CODZIENNIE?

•FAKT

Jeśli nie mamy żadnych problemów zdrowotnych spożywanie jajek codziennie nam nie zaszkodzi. Są one źródłem białka, zdrowych tłuszczów i witamin. Co prawda zawierają one dużo cholesterolu, jednak lecytyna chroni błonę śluzową jelita i wątrobę, a dodatkowo wspomaga koncentrację i pozytywnie wpływa na naszą pamięć.

Mam nadzieję, że informacje z mojego artykułu przydadzą się do zmiany naszego codziennego trybu życia oraz pozwolą nam rozsądniej spożywać niektóre produkty.

Wystawy psów i koronawirus

Autor: Nikola Lis

Czasy koronawirusa każdemu zawróciły w głowie, zamroziły całą gospodarkę. Przez koronawirus mamy straszny mętlik w głowie, nasze życie się bardzo zmieniło. Zmieniły się również zasady organizowania wystaw psów przez Związek Kynologiczny w Polsce. Związek Kynologiczny to organizacja zrzeszająca hodowców i miłośników psów powołana 29 lipca 1938 roku; to właśnie ten związek organizuje słynne na całym świecie wystawy psów. Celem ich jest zgromadzenie **psów** rasowych w określonym miejscu i czasie oraz dokonanie ich prezentacji i oceny.

Sama jestem miłośniczką wystaw psów. Od małego z moją mamą jeździłam na nie, to wspaniałe przeżycie. W marcu 2020 Związek

Kynologiczny powiadomił nas, że zostają zawieszane zgromadzenia, przeglądy hodowlane zaś odbywają się w taki sposób, że za daną cenę przyjeżdża weterynarz kynologiczny i daje pozwolenie na rozmnażanie, jeżeli pies jest w pełni zdrowy. Za czasów wystaw wyglądało to tak, że trzeba było zdobyć trzy zwycięstwa rasy, aby zostać takie pozwolenie.

W kwietniu ogłoszono, że zarządy oddziałów decydują o tym, czy impreza kynologiczna się odbędzie, oczywiście z zasadami narzuconymi przez władze państwowe. Dla nas wszystkich był to trudny czas, ZKWP powiadomiło nas, że w roku 2020 przez pandemię wzięły udział w wystawach tylko 653 psy.

Postanowiłam przeprowadzić wywiad z Emanuelą, która od lat jeździła na wystawy i jest hodowczynią.

Maniak: Czy twoim zdaniem koronawirus źle wpłynął na wystawy psów?

Emanuela: Oczywiście, koronawirus spowodował, że miłośnicy psów oraz wystaw nie mieli pojęcia, co ze sobą zrobić, niektórym hodowcom nawet ani razu podczas pandemii nie udało się być na wystawie, jestem jedną z tych osób.

Maniak: Czy uważasz, że ograniczona liczba osób na wystawach doprowadzi do tego, że coraz mniej osób będzie się interesowało wystawami?

Emanuela: Wygląda to różnie, niektórzy moi znajomi zrezygnowali całkiem już z wystaw, a niektórzy nie mogą się doczekać, aż wszystko wróci do normy. Ja chciałabym bardzo wrócić z moimi psami na ring.

Maniak: Czy teraz jest trudniej o rozkręcenie hodowli niż wcześniej?



Emanuela: Czy ja wiem, teraz za śmieszne pieniądze można wykupić sobie przegląd hodowlany, co może powodować niedokładne zbadanie psa i potem mogą się urodzić chore szczeniaki.

Maniak: Dziękuję za rozmowę.





FANTASTYCZNYCH WAKACJI ŻYCZY REDAKCJA MANIAKA!!!



Masz coś do powiedzenia?

Dołącz

Nie boisz się powiedzieć, co myślisz?

do redakcji

Szukamy właśnie Ciebie!

"MANIAKA"